O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Ból barku od napięć w jamie brzusznej?

Nadzieja dla diabetyków – zioła na regenerację trzustki

Wygraj z depresją bez niebezpiecznych leków

Nowe metody leczenia SMA

Uważaj, ołów może ukraść pamięć!

Nakarm mikroby i uniknij infekcji

9 naturalnych sposobów na zapobieganie przeziębieniom

Jak sobie radzić z...
- łuszczycą
- przeciążoną wątrobą

Numer 11 | listopad 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

prasa.pl 7c0c2ed26

Naturalne sposoby na odporność i zdrowie!

Bee Pearl to najsilniejsza dostępna na rynku forma pierzgi pszczelej. To liofilizowany ekstrakt, w którym skoncentrowano wszystkie drogocenne składniki pierzgi. Całe jej naturalne bogactwo zostało zamknięte w niewielkich, łatwych do przyjmowania kapsułkach.

Bee Pearl Power w saszetkach to produkt combo — połączenie trzech najbardziej wartościowych produktów pszczelich — **ekstraktu pierzgi pszczelej, mleczka pszczelego oraz propolisu**, dodatkowo wzbogaconego o **witaminę C**. Suplement opracowany dla maksymalnego wzmocnienia odporności.

Pierzga pszczela to idealny sposób na wzmocnienie odporności u dzieci i dorosłych. Jest wytwarzana przez pszczoły z pyłku kwiatowego oraz miodu i zawiera **wszystkie witaminy**, kwasy oraz mikro- i makroelementy. Cechuje się ona bardzo wysoką przyswajalnością (80%). Dla zmaksymalizowania efektu i skuteczności działania Łotewski Instytut Syntezy Organicznej opracował metodę otrzymywania liofilizowanego, 20-krotnego koncentratu pierzgi pszczelej. Ten właśnie koncentrat znajdziecie w **Bee Pearl** oraz **Bee Pearl Power**. Oba produkty są doskonałe w budowaniu odporności, regeneracji i regulacji funkcjonowania całego organizmu.

Badania prowadzone na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku wykazały, że stosowanie pierzgi pszczelej zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory. Coraz więcej osób chcących zapobiegać chorobom nowotworowym sięga więc po produkty pochodzenia pszczelego w ramach profilaktyki. Taką opcję powinni rozważyć w szczególności ci, którzy mają w najbliższej rodzinie przypadki zachorowań na raka, ponieważ skłonność do zapadania na niektóre rodzaje nowotworów jest dziedziczna.

Mleczko pszczele w swym bogatym i unikalnym składzie zawiera białka, węglowodany, lipidy, sole mineralne i witaminy. Jest niezwykle pożywne i ma właściwości antybakteryjne, przeciwutleniające i przeciwzapalne. Badania dowodzą, że ma ono właściwości przeciwnowotworowe i immunomodulujące. Jego stosowanie skraca proces gojenia zmian skórnych i wspomaga leczenie owrzodzeń i stopy cukrzycowej. Mleczko pszczele chroni ponadto przed fotostarzeniem skóry, wywołanym promieniowaniem UVB, oraz wspomaga leczenie choroby Alzheimera.

Propolis to żywicopodobny materiał wytwarzany przez pszczoły z pąków topoli i drzew szyszkowatych. Od lat stosowany w medycynie naturalnej, w walce z bakteriami, wirusami i grzybami. Ma działanie przeciwzapalne i wspomaga gojenie. Jest używany jako ważny składnik produktów leczniczych i kosmetycznych.

Ekstrakt propolisu ma liczne zastosowanie w leczeniu wielu chorób ze względu na właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Jest on 3. najważniejszym składnikiem produktów pszczelich. Badania wykazały, że propolis ma działanie przeciwhistaminowe i przeciwwrzodowe. Poprawia wrażliwość na insulinę, dlatego może być użyteczny w leczeniu cukrzycy typu 2.

Bee Pearl i **Bee Pearl Power** to unikalne na skalę światową suplementy oparte na najlepszych produktach pszczelich, które mogą być stosowane przez osoby w każdym wieku, pragnące kompleksowo dbać o zdrowie i wzmacniać odporność.

Dawkowanie Bee Pearl:
1-2 kapsułki dziennie

Dawkowanie Bee Pearl Power:
1 saszetka dziennie. Wymieszaj ją z przygotowanym smoothie, napojem lub jogurtem i wzmacniaj swój organizm naturalnie!

Więcej na www.beepearl.pl oraz pod numerem tel. 512 370 470.

Wyłączny dystrybutor w Polsce: INTERPROMO, Lwowska 25/10, 33-300 Nowy Sącz, Tel. 512 370 470, e-mail: interpromo@op.pl
eprasa.pl 7c0c2ed261

Odkwaszanie organizmu

rezultaty Klienta korzystającego z usług gabinetu Sun&Rainbow JODESTOL

Paulina Jodestol: Dziś jest Pan okazem zdrowia, zanim Pan do mnie jednak trafił, sprawy miały się zgoła inaczej. Proszę o tym opowiedzieć.

Klient: Odkąd pamiętam jadłem dużo mięsa, śmieciowe jedzenie, mało warzyw i owoców. Od dzieciństwa chorowałem na reumatoidalne zapalenie stawów. Lekarze mówili, że to nieuleczalna choroba i muszę z tym żyć. Z każdą chwilą było jednak coraz ciężej. Poruszanie się sprawiało mi trudności, bóle stawów były potworne, nocami nie mogłem spać, byłem wykończony, bliski załamania nerwowego, a żadne leki nie pomagały. Moja córka, chcąc mi pomóc, znalazła informacje o Pani w Internecie.

PJ: Pamięta Pan tę pierwszą wizytę?

K: Oczywiście. Tylko Pani na mnie spojrzała i wyrecytowała wszystko, co mi dolega, zanim jeszcze otworzyłem usta i zanim podłączyła mnie Pani pod aparat do diagnostyki. Test absolutnie wszystko potwierdził.

PJ: Co było dalej?

K: Powiedziała Pani: „Nie podejmę się oczyszczania pana, procesy chorobowe w pańskim organizmie zaszły tak daleko, że potrzeba będzie wiele czasu, środków finansowych na suplementy i seanse oraz samozaparcia, żeby coś zaradzić. Odkwaszanie to długotrwały proces, a pan jest tak silnie zakwaszony, że trzeba by intensywnie pracować przez 3-5 lat, żeby osiągnąć rezultaty. W trakcie kuracji zawsze pojawia się euforia i znaczne polepszenie, ale też i kryzysy, a także pogorszenie samopoczucia i stanu zdrowia — pan tego nie wytrzyma, załamie się i przerwie kurację. Nie chcę tego".

PJ: Przyznaję, to było mocne, ale Pański stan zdrowia naprawdę był poważny. Obawiałam się przyjąć Pana na kurację.

K: Ja jednak nie zamierzałem się poddać. Usiadłem na krześle i odparłem: „Nie wyjdę stąd, dopóki nie da mi pani szansy i zestawu oczyszczającego. Ja nie mam już innego wyjścia, muszę to wytrzymać, ukończyć. Obiecuję pani, że zrobię wszystko, by doprowadzić kurację do końca".

PJ: Przekonał mnie Pan.

K: Byłem zdeterminowany, pełen samozaparcia. Choć początki nie były łatwe. Trudno było rozpuścić kwas moczowy zebrany w stawach i narządach, wszystko było silnie „zacementowane". Dopiero po 7 miesiącach intensywnego odkwaszania udało się to „ruszyć".

PJ: Na bieżąco dokumentował Pan proces i wysyłał zdjęcia z rezultatami.

K: Tak, na zdjęciach wyraźnie widać, ile brudu, piasku, kryształów kwasu moczowego wychodziło podczas procesu razem z moczem. Codziennie, przez cały okres odkwaszania, a więc przez prawie 4 lata. Gdybym nie widział tego na własne oczy, nie dałbym wiary, że takie rzeczy znajdują się w naszym organizmie i są przyczyną naszego złego samopoczucia i chorób.

PJ: Jak się Pan dzisiaj czuje?

K: Po kuracji poczułem się jak młody bóg. Chodzę na dyskoteki, tańczę, skaczę, gimnastykuję się —niczym nastoletni chłopak. I nic mnie już nie boli! Nie wspominając o tym, że libido i potencja wzrosły do takiego stopnia, że nawet w czasach młodości nie czułem i nie przeżywałem tego, co teraz.

PJ: Co by Pan powiedział osobom, które wahają się, czy warto rozpocząć takie oczyszczanie i odkwaszanie?

K: Wszystko w swoim życiu odwróciłem o 180 stopni i wiem, że nigdy już nie wrócę do dawnego stylu życia. Dzisiaj wiem, że żyję. Jeśli i Wy chcecie być zdrowi, rozpocznijcie oczyszczanie w gabinecie u Pani Pauliny. Musicie jej całkowicie zaufać i stosować się do wszelkich jej wskazówek i zaleceń, ona naprawdę wie, jak Wam pomóc!

PJ: Dziękuję, że podzielił się Pan swoim doświadczeniem. U różnych osób odkwaszanie prowadzi się różnie: to zależy od chorób, miejsca i czasu zalegania „zacementowanego" piasku i kwasu moczowego. Zwykle potrzeba 1-6 miesięcy picia specjalnych ziół na samo tylko „ruszenie" tego stwardniałego „cementu" i kwasów w organizmie. Następnie proces trzeba kontynuować, aby wszystko całkowicie rozpuścić i wypłukać z organizmu. Są różne rodzaje piasku, dlatego odkwaszanie trzeba przeprowadzić kilkoma różnymi metodami, aby pozbyć się tych złogów.

OSOBY CHĘTNE BY ZADBAĆ O SWÓJ ORGANIZM, OCZYŚCIĆ GO I ODKWASIĆ, ZAPRASZAM DO KONTAKTU: 665 712 200.

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 7c0c2ed261

Tosyczne przyjemności

Gdy 4-letni wnuczek z rozpędu wpadł na swoją babcię i pacnął ją w czoło plastikowym traktorem trzymanym w ręku, nikt nie podejrzewał, dokąd doprowadzi to 64-latkę. Jak było do przewidzenia, na czole Grety pojawił się dorodny siniak. Jednak z każdym dniem kobieta wyglądała coraz bardziej upiornie: miała przekrwione dolne powieki, liliowo-żółtą nasadę nosa, no i zmieniający zgodnie ze swoją naturą barwy olbrzymi siniec na czole. Zaniepokojona rodzina zawiozła ją więc do lekarza. Zasadniczo istnieją 3 główne przyczyny krwawienia: nieszczelne naczynia krwionośne, problem z płytkami krwi oraz szwankujące czynniki krzepnięcia. Wszystko wskazywało na to, że pacjentka ma kłopot właśnie z krzepnięciem. Jednak ani badania, ani wywiad – nie zażywała żadnych leków rozrzedzających krew, miała sprawną wątrobę – nie wyjaśniały dlaczego. Dopiero kolejne testy poddały medykom zaskakujący trop: Greta miała we krwi ślady difenakum – substancji aktywnej trutki na gryzonie. Kobieta przypomniała sobie, że 6 tygodni wcześniej rozkładała je w piwnicy swojego domu. Najprawdopodobniej wtedy toksyna przedostała się przez skórę do jej organizmu. Tam zaczęła w wątrobie konkurować z witaminą K, niezbędną do produkcji czynników krzepnięcia. Jako że czas połowicznego rozpadu difenakum wynosi 28 dni, tyle musiała poczekać, aż jej organizm wspierany suplementami witaminy K wróci do formy.

Wynikający z nieświadomego wchłaniania problem dotknął też 19-letniego Jean-Luca. Zgodnie z panującym w jego pułku artylerii zwyczajem najpierw z działa kaliber 155 mm oddaje się kilka strzałów w powietrze, a następnie przez jego lufę przelewa się piwo i wino. Młody żołnierz wypił 0,25 l tak podanego alkoholu i po 15 min poważnie zaniemógł. Targały nim okrutne skurcze, które ustąpiły dopiero po wstrzyknięciu mu środka nasennego. W szpitalu nie reagował ani na to, co się do niego mówiło, ani na ból. Oddychał tak powoli, że medycy zdecydowali się podłączyć go do respiratora. Z elektroencefalogramu wynikało, że pacjent ma uszkodzone komórki mózgowe. Jednak tomografia komputerowa, analiza płynu mózgowego ani poszukiwanie śladu narkotyków, ołowiu, rtęci czy kwasu cyjanowodorowego nie przyniosły żadnego rezultatu. Toksykolodzy, stosując coraz bardziej zaawansowane metody, w końcu znaleźli zarówno w winie, jak i w organizmie Jean-Luca bardzo wysoką zawartość wolframu. Jego stężenie w 1 l surowicy krwi chłopaka było ponad 500 razy wyższe od zawartości, jaką uważa się za normalną! Okazało się, że producent lufy dodał go do stali, aby uczynić ją twardszą – gdyż nie przewidział jej innych zastosowań. Żołnierz obudził się po 2 dniach i zaczął nawet samodzielnie oddychać, jego nerki potrzebowały jeszcze tygodnia, by podjąć swoją czynność, jednak do zdrowia wrócił dopiero po 5 miesiącach. Wstrząsnęło to armią francuską na tyle, że zakazała przeprowadzania podobnych inicjacji w przyszłości. W końcu nie wiadomo, czego jeszcze producenci mogą dołożyć do armat.

A jaką broń chemiczną Ty trzymasz w szafce?

Podobny orzech do zgryzienia mieli w 2007 r. lekarze, policjanci i pracownicy urzędu miasta w Lipsku. Tego roku niektórych mieszkańców dotknęła tajemnicza śpiączka, której towarzyszyły porażenie nerwowe i silna niedokrwistość. Pacjenci, którzy odzyskali przytomność, narzekali na uczucie zmęczenia i wyczerpania, mieli nudności, skurcze brzucha. Tym razem wskazówką okazała się delikatna szara linia widoczna na granicy ich dziąseł i zębów oraz niewielkie kropeczki w krwinkach czerwonych, dostrzegalne pod mikroskopem w zabarwionym rozmazie krwi. Przyczyną objawów było zatrucie ołowiem.

Pozostało pytanie: skąd on się wziął? Policja wszczęła śledztwo. Jednak rozwikłanie tej zagadki przypadło lekarzom z Kliniki Uniwersyteckiej – odkryli oni, że zatrucie dotknęło palących marihuanę, którą dealer dociążył opiłkami ołowiu.

Bohaterowie tych historii mieli szczęście w nieszczęściu – duże dawki toksyn, skutkowały objawami wymagającymi hospitalizacji, która pociągnęła za sobą szczegółowe badania i zaawansowane leczenie. Osoby, które są tylko podtrute – i na co dzień zmagają się z uciążliwymi, lecz mniej spektakularnymi objawami, od zaburzeń hormonalnych przez dominujące uczucie zmęczenia, po kłopoty z pamięcią, a nawet otępienie – słyszą, że taka ich uroda lub są to nieuniknione efekty starzenia się i powinny się z tym pogodzić. Tymczasem w wielu przypadkach wystarczy pozbyć się toksyn ze swojego otoczenia i organizmu, by odzyskać zdrowie. Jak to zrobić, piszemy w tekście pt. „Cała prawda o ołowiu".

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

eprasa.pl 7c0c2ed261

SPIS TREŚCI

Listopad 2022

Metody leczenia rdzeniowego zaniku mięśni 24

Do niedawna na SMA nie było lekarstwa, teraz chorzy w Polsce mają dostęp do 3 refundowanych terapii

Wygraj z depresją bez niebezpiecznych leków 44

Poznaj udowodnione holistyczne metody, które mogą wspomóc Cię w pokonaniu choroby

Uważaj, ołów może ukraść pamięć! 56

Nawet kurz z farby z tym metalem ciężkim jest okropnie szkodliwy...

Nakarm mikroby i uniknij infekcji 68

Lokatorzy naszych jelit mogą nam sprzyjać lub szkodzić, więc daj szansę dobrym bakteriom

Nadzieja dla diabetyków – zioła na regenerację trzustki 93

Zapobiegnij degradacji komórek tego organu dzięki wyciągom roślinnym

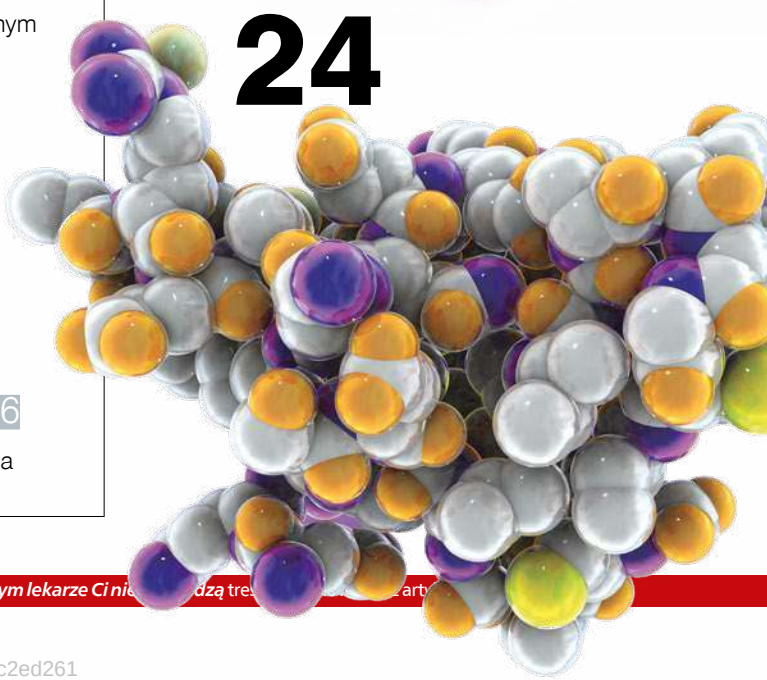
Problemy z barkiem od napięć w jamie brzusznej? 98

Miejsce bólu nie zawsze równa się jego źródłu. Zobacz skąd się biorą dolegliwości w okolicy ramienia i łopatki

9 naturalnych sposobów na zapobieganie przeziębieniom 106

Nie tylko suplementy i zioła uchronią Cię przed katarem i bólem gardła

TEMAT NUMERU



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma *O czym lekarze Ci nie* ... *dzą* tre... ... art...

eprasa.pl 7c0c2ed261

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Bananowy żywot mój 20
Poznaj korzyści dla zdrowia, jakie zależnie od koloru i stopnia dojrzałości, przynoszą te smaczne owoce

NEWS FOCUS

Najdroższa choroba świata... uleczalna? 24
Nie tak czarno-biało: 50 odcieni szarości covid-19 30
Śmiercionośny wirus kontra wybawienie w postaci szczepionki. Czy ta narracja ma jeszcze podstawy?

RAPORT SPECJALNY

Zagłodzić melancholię 34
Post przerywany staje się niezwykle modny. Okazuje się, że może przynosić świetne wyniki w łagodzeniu depresji
Wygraj z depresją bez leków 44

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę C 60
Jeden z najsilniejszych antyoksydantów jest niezwykle wszechstronny. Poznaj jego supermoce

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Problemy z miesiączką 66
Nie musisz sięgać po leki, gdy dokucza okres. W ziołowej apteczce znajdziesz pomocne przepisy

ZDROWY STYL ŻYCIA

Pomoc dla cery naczynkowej 52
Wzmacniaj, odżywiaj i pielęgnuj delikatną skórę, korzystając z naturalnych składników

Cała prawda o ołowiu 56
6 zdrowych zmian w Twoim domu 64
Sprawdź, jak ograniczyć chemikalia i inne szkodliwe substancje, by nie truły Twojej rodziny

TEMAT NUMERU

Nie chcesz chorować? Dokarm mikroby 68
Obudź bakteriofagi 78
Zaprzęgnij do pracy starożytne wirusy, by zabijały za Ciebie szkodliwe patogeny i wzmacniały Twoją odporność

DETEKTYW MEDYCZNY

Cel: regeneracja trzustki 84

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Potężna moc autofagii 83
Poznaj sprzymierzeńców w wymiataniu z organizmu niepotrzebnych komórkom substancji
Jeśli nie zarazki, to co? 86
Mikroby powodują choroby i... kropka? A może zapomniana teoria Antoine'a Béchampa jest bliższa prawdy?
Kłopoty z barkiem 98
Naturalne sposoby na zapobieganie przeziębieniom 106

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 120
Prenumerata 126
Nasz zielnik: kolendra 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

łuszczycą 108
przeciążeniem wątroby 114

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

LICZBY i FAKTY

Ryby hodowlane zawierają zaledwie ok. **1/5 omega-3** w porównaniu **z dzikimi**

Z powodu **szczepień na covid-19** między lutym a sierpniem 2021 r. **zmarło ok. 187,5 tys. Amerykanów**

W Polsce **co roku** rodzi się **ok. 50 dzieci** z **rdzeniowym zanikiem mięśni**

Sos Tabasco w stężeniu 3,3% potrafi **ograniczyć wzrost 3 szczepów bakterii** w jelicie o **92%**

Sen trwający **7 godzin 3-krotnie zwiększa ryzyko przeziębienia** niż przy taki, który trwa **8 godzin**

Dorosły o wadze **90 kg** nosi w sobie **1-3 kg bakterii**

eprasa.pl 7c0c2ed261

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Ziołami w chore zatoki

Droga Redakcjo, od lat męczę się z nawracającymi infekcjami zatok. Zrobiłam wszystkie badania, wiem, że mam krzywą przegrodę i zastanawiam się nad operacją, z tym że okres oczekiwania na nią jest bardzo długi. A zwłaszcza teraz, w sezonie jesienno-zimowym, ta przypadłość szczególnie mi dokucza. Staram się leczyć naturalnie, więc zazwyczaj w aptece poleca mi się popularny suplement (m.in. z korzeniem goryczki, werbeną i kwiatem pierwiosnka), ale jego ceny zaczynają przerastać możliwości mojego portfela. Jakie inne zioła lub substancje naturalne możecie polecić na nawracające choroby zatok?

Czytelniczka

Istotnie, w naszej szerokości geograficznej, osoby, które mają problemy z zatokami, o tej porze roku cierpią – powietrze na zewnątrz jest wilgotne, rozmnażają się roztocza i grzyby, za to w mieszkaniach bywa bardzo sucho, co sprawia, że błona śluzowa tych powietrznych jam w naszej czaszce może ulegać pogrubieniu. Dodatkowo wirusy i bakterie często upodobują sobie właśnie te przestrzenie i zaczynają zmasowany atak. Kiedy jesteśmy zdrowi, powietrze przepływa przez zatoki swobodnie, podobnie jak produkowana przez błonę śluzową wydzielina. Jednak stan zapalny powoduje wzmożoną produkcję śluzu, błona śluzowa ulega obrzękowi, przez co blokuje ujście zatok – a wydzielina zalega. Nos przestaje być drożny, odczuwamy ucisk i rozpieranie, nierzadko dokuczliwe bóle głowy. Czasem czoło lub okolice skroni są wręcz tkliwe na dotyk, a podczas schylania się czujemy, jakby czaszka miała eksplodować. Wodnista wydzielina z nosa gęstnieje, czasem zmienia kolor (na żółtawy lub zielony) i nabiera nieprzyjemnego zapachu. Po pewnym czasie, zaczyna ściekać po tylnej ścianie gardła, co często kończy się infekcją – bólem, drapaniem, a nawet kaszlem. Ponieważ zaś zapalenie zatok może trwać ok. 3 tygodni, chorzy często kończą jedną infekcję, a dosłownie za chwilę wręcz – zaczynają kolejną. Jeśli do tego nakłada się alergia, podrażnienia (przez chemikalia, dym z papierosów, kurz itp.) i wymieniana przez Ciebie skrzywiona przegroda nosowa – mamy gotowy przepis na przewlekłą chorobę, trwającą całą jesień i zimę.

Wspomniany przez Ciebie preparat, o ile go dobrze identyfikujemy, ma działanie sekretolityczne – pomaga upłynnić wydzielinę, rozrzedzić ją, tak by mogła swobodnie wypłynąć z zatok i przestała w nich zalegać. Poza tym zioła mają również działanie przeciwzapalne i hamujące namnażanie się wirusów. Faktycznie jednak, na tym jednym zestawie ziół nie kończy się ich moc w leczeniu zatok. Dobroczynne działanie zapewnią też wyciągi z jeżówki, gorznika, tymianku, kwiatu bzu czarnego i traganka, które działają niczym naturalne antybiotyki. Stan zapalny zmniejsza też bromelanina i papaina z ananasa i papai. Lecznice właściwości w tym schorzeniu wykazuje kora pau'darco, korzeń lukrecji i owoc berberysu. Możesz wspomagać się też przeciwzapalnymi przyprawami: kurkumą, imbirem, kozieradką i wspomnianym już tymiankiem, a także pieprzem cayenne. Świet-

eprasa.pl 7c0c2ed261

nie wspomaga udrażnianie zatok jedzenie (i wdychanie) tartego chrzanu (w tym japońskiego wasabi) czy japońskiej rzodkwi daikon. Olejki eteryczne z tych korzeni oraz substancje w nich zawarte sprzyjają rozpuszczaniu zalegającego śluzu. Nie zapominaj też o odpowiednim nawodnieniu organizmu i postaraj się ograniczać produkty, które działają śluzotwórczo, np. mleko i jego przetwory, cukier i słodycze oraz pokarmy zawierające pszenicę. Z pewnością lepiej też zrezygnować z alkoholu, a zwłaszcza z tego, który powstaje na bazie drożdży.

Nudności po mleku bez laktozy

Droga Redakcjo, Przyznam, że jestem w kropce. Zawsze wydawało mi się, że mam problem z nietolerancją laktozy. Po mleku, twarożku czy lodach bywało mi niedobrze, ale też spotykały mnie nieprzyjemne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, wzdęcia, uczucie bulgotania w brzuchu, boleści, a niekiedy nawet biegunka. Starałam się więc ograniczać mleko do absolutnego minimum (np. zjeść jeden kawałek ciasta na imieninach, by nie zrobić przykrości gospodyni). Jednak, gdy okazało się, że pojawiły się produkty bez laktozy, uznałam, że będą dla mnie idealne. Jakież było moje zdziwienie, gdy po zjedzeniu żółtego sera bez laktozy poczułam się jeszcze gorzej, niż po „zwyczajnym". Jaka może być tego przyczyna? Czy to możliwe, że nabiał bezlaktozowy jest dla mnie jeszcze gorszy?

Irmina

Nietolerancja laktozy spowodowana jest obniżoną zdolnością organizmu do właściwego rozłożenia dwucukru mlecznego – laktozy – do glukozy i galaktozy. Do trawienia tego cukru potrzebny jest enzym, laktaza. Laktoza, która nie ulegnie strawieniu, w jelicie zaczyna fermentować, co wywołuje wzdęcia, biegunki i dyskomfort w jamie brzusznej. Uważa się, że nietolerancja laktozy ma 3 różne postacie, które mają odmienne przyczyny: genetyczny, pierwotny niedobór laktazy – hipolaktazja; wrodzony niedobór enzymu – alaktazja oraz jego wtórny, nabyty niedobór. Pierwsza postać postępuje sukcesywnie od ok. 2 r.ż., aż organizm wydziela bardzo niewielką ilość laktazy, nawet do zaledwie 5%. Rzadko jednak enzym ten przestaje być wytwarzany całkowicie. W Polsce, wg różnych statystyk, ten rodzaj przypadłości dotyczy co 3. osoby. Alaktazja zdarza się niezwykle rzadko i w tym wypadku należy całkowicie zrezygnować z mleka i nabiału. W 3. rodzaju nietolerancji jest ona nabyta, może więc pojawić się jako efekt chorób (np. infekcji przewodu pokarmowego, celiakii, alergii pokarmowych czy alkoholizmu), ale również wskutek długotrwałego stosowania diety bezmlecznej. Jeśli organizm długo nie ma potrzeby wytwarzać laktazy, odzwyczaja się również od przyswajania laktozy. W zależności od tego, jaka jest przyczyna – może dochodzić do uszkodzenia nabłonka i kosmków jelitowych, czego skutkiem jest zahamowanie produkcji enzymu.

W Twoim przypadku trudno stwierdzić, o jakim rodzaju nietolerancji możemy mówić, ale na pewno warto pamiętać, że nie samą laktozą mleko stoi. Niektórzy nie tolerują np. innego cukru mlecznego, galaktozy, który znajduje się w produktach bezlaktozowych. Poza tym w takich pokarmach nadal pozostają białka mleka, np. kazeina, serwatka, które mają potencjał uczulający i są osoby, dla których największym problemem nie jest laktoza, a kazeina właśnie. Chociaż alergia na mleko i nietolerancja laktozy bywają mylone, to jednak są to 2 odrębne przypadłości. Wspomniane białka są traktowane przez organizm jako alergen, wywołujący nieprawidłową reakcję immunologiczną, aktywowanie komórek układu odpornościowego i uwalnianie histaminy. Ta reakcja prowadzić może właśnie do objawów ze strony przewodu pokarmowego, ale także zmian atopowych, obrzęku, swędzenia czy wręcz kaszlu, duszności, a w skrajnych przypadkach do niewydolności oddechowej. To, co łączy nietolerancję z alergią, jest czas wystąpienia objawów i ich rodzaj, chociaż w przypadku alergii – problemy skórne czy kaszel mogą się pojawić nawet na 2. dzień lub kilka dni po spożyciu alergenu. Jeśli podejrzewasz, że może to być alergia, pomocne będą testy alergologiczne. Natomiast w przypadku nietolerancji, można wspomagać się enzymami w tabletkach lub po prostu ograniczać mleko i jego przetwory w ogóle, nawet te bez laktozy.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement diety Fushi Ashwagandha BIO. Ashwagandha to znany adaptogen, wspomagający radzenie sobie z codziennym stresem. Wspiera utrzymanie jasności umysłu i koncentracji. Pomaga przywrócić równowagę i spokój. Suplement ma certyfikat ekologiczny Soil Association, co gwarantuje, że produkt nie jest skażony resztkami pestycydów, środków owadobójczych czy chwastobójczych. W trosce o swoje zdrowie warto wybierać produkty z certyfikatem ekologicznym. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 7c0c2ed261

Gorzki bicz na drobnoustroje

Niedawny przegląd badań naukowych potwierdził, że ekstrakty z bylicy piołun (*Artemisia absinthium*) są silnymi inhibitorami bakterii i parazytów. Niektóre z zawartych w niej substancji czynnych wykazują właściwości bakteriobójcze wobec bakterii Gram-ujemnych i Gram-dodatnich (uszkadzają ich błony komórkowe). Szczególne zainteresowanie uczonych wzbudza zwłaszcza artemizyna, która nie tylko reprezentuje nową klasę leków przeciwdrobnoustrojowych, ale ma również udowodnione działanie przeciwpasożytnicze – jest skuteczna m.in. przeciwko włośniom krętym i zarodźcom malarii – a także sprawdza się w leczeniu zakażeń wirusowych (w tym WZW B i C, opryszczce HSV-1 i HSV-2 oraz grypie A). Jak pokazują ostatnie próby kliniczne, związek ten zaburza namnażanie się SARS-CoV-2 poprzez modulowanie kilku szlaków metabolicznych komórek gospodarza, przyspiesza eliminację mikroba oraz skraca czas choroby.

Bylicę piołun warto łączyć m.in. tymiankiem, szałwią i prawoślazem. Ich synergiczne działanie eliminuje z organizmu pasożyty i patogeny, a przy tym wzmacnia odporność.

Medicina (Kaunas). 2021 Mar; 57(3): 217

Chorzy na raka zagrożeni skutkami polifarmacji

Aż 10 różnych lekarstw dziennie — taką „baterię", i to nawet przed rozpoczęciem chemioterapii, przyjmuje ok. 15% chorych. Po rozpoczęciu leczenia zwalczającego nowotwór pacjent może cierpieć na poważne reakcje toksyczne na kombinacje leków, jak mówią naukowcy z University of Rochester Medical Center. Polifarmacja (polifarmakoterapia), czyli stan, w którym wiele medykamentów jest przyjmowanych w tym samym czasie, zwiększa częstotliwość interwencji na oddziale ratunkowym o ok. 114%.

Najbardziej niebezpiecznymi kombinacjami są statyny z minerałami i lekami na tarczycę, twierdzą badacze. Większość pacjentów z rakiem przyjmuje już wiele farmaceutyków (najczęściej na choroby serca), a ponad 60% zażywa ich 5 lub więcej.

Naukowcy przeanalizowali dane od 718 osób, ze średnią wieku 77 lat, które miały raka w stadium 3. lub 4. Ok. 70% było zagrożonych poważną reakcją na polifarmację, a 67% przyjmowało 1 lub więcej leków, których nie potrzebowało.

Niektóre z nich były dostępne bez recepty (OTC), np. zobojętniające kwas żołądkowy na niestrawność, przeciwhistaminowe na reakcje alergiczne i środki zaradcze na zaparcia. Jednym z problemów jest to, że pacjenci mają poczucie, że powinni przyjmować przepisany środek długo po tym, jak problem minął.

– Jako lekarze mówimy ludziom, aby brali leki, ale nie zawsze tak dobrze idzie nam sprawdzanie, jak pacjent czuje się później – mówi Erika Ramsdale, onkolog, która prowadziła badania.

The Oncologist, 2022; doi: 10.1093/oncolo/oyac053

Kiepskie statystki zgonów na raka w USA pomimo wielkich nakładów na leczenie

Opieka nad chorymi na nowotwory w Ameryce nie działa. Chociaż Stany Zjednoczone wydają 2 razy więcej niż inne bogate kraje na leczenie tych chorób, odsetek osób umierających z ich powodu jest taki sam, jak wszędzie indziej. Jest to roczny wydatek ok. 200 mld dolarów, co odpowiada 600 dolarom na osobę – czyli 2 razy więcej niż w pozostałych 22 bogatych krajach. 6 z nich – Australia, Finlandia, Islandia, Japonia, Korea Południowa i Szwajcaria – wydaje znacznie mniej niż USA, a mimo to ma lepsze wskaźniki śmiertelności z powodu raka, jak odkryli naukowcy z Yale University i Vassar College.

Stany Zjednoczone mają również niskie wskaźniki palenia papierosów, co powinno mieć pozytywny wpływ na zachorowalność na nowotwory, a więc skuteczność ich systemu opieki nad tymi pacjentami wygląda jeszcze bardziej ponuro w porównaniu z krajami, w których odsetek palaczy jest wyższy.

Liczby przeczą powszechnemu przekonaniu, że USA ma najbardziej zaawansowany, a zarazem skuteczny, system opieki nad pacjentami nowotworowymi na świecie, jak podsumował to badacz Ryan Chow. Panuje tam słaba obsługa pacjenta ze względu na niejasną regulację zatwierdzania leków przeciwnowotworowych i system cen, który pozwala firmom farmaceutycznym pobierać zawyżone kwoty za środki chemioterapeutyczne, dodają uczeni.

JAMA Health Forum, 2022; 3(5): e221229

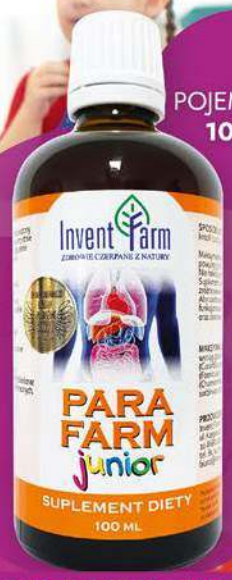
eprasa.pl 7c0c2ed261

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 7c0c2ed261

Cel w życiu zmniejsza ryzyko demencji

Znalezienie wyższej motywacji lub sensu życia obniża ryzyko zaburzeń poznawczych o 19%, przekonują naukowcy z University College London. Ale samo pozytywne spojrzenie na świat nie wystarczy, aby uchronić się przed demencją i pogorszeniem funkcji umysłowych. Uczeni wyciągnęli takie wnioski po ponownej analizie 8 badań, które monitorowały zdrowie psychiczne ok. 62 250 osób starszych.

Aging Res Rev, 2022; 77: 101594

Woda pomaga uniknąć niewydolności serca

Picie dużej ilości wody może zmniejszyć ryzyko problemów z sercem, co jest szczególnie istotne u osób powyżej 65. r.ż. Kobiety powinny spożywać do 2 l płynów dziennie, a mężczyźni nawet 3 l, aby zmniejszyć ryzyko niewydolności serca i innych problemów z tym narządem. Prawidłowe nawodnienie organizmu to często lekceważony sposób na utrzymanie mięśnia sercowego w zdrowiu. Badania wykazały związek między odwodnieniem a zwłóknienia serca, czyli stwardnieniem jego tkanki mięśniowej. Naukowcy z National Heart, Lung and Blood Institute w USA chcieli dowiedzieć się, czy korelacja ta nadal będzie widoczna w większych grupach, dlatego też prześledzili oni zdrowie serca i poziom nawodnienia ok. 11 800 osób; spośród nich 1 366 (11,5%) zachorowało na niewydolność serca w ciągu 25 lat trwania badania. Uczeni byli w stanie ocenić, na ile uczestnicy pozostawali nawodnieni, poprzez pomiar poziomu sodu w ich surowicy, który wzrasta wraz ze spadkiem poziomu płynów w organizmie. Stężenie tego pierwiastka było czynnikiem predykcyjnym niewydolności serca i przerostu komór, czyli powiększenia i pogrubienia serca.

U osób w średnim wieku, u których poziom sodu był wysoki, ale wciąż w normie, prawdopodobieństwo wystąpienia niewydolności serca było o 39% większe. W oddzielnej analizie niemal 5 tys. kobiet i mężczyzn w wieku 70-90 lat pod koniec okresu badawczego okazało się, że u tych w średnim wieku z wysokim (lecz wciąż w normie) poziomem sodu, zagrożenie przerostu komór było 2-krotnie większe, a ryzyko niewydolności serca wzrastało o 54% w porównaniu do osób z poziomem tego pierwiastka bliskim dolnej granicy normy.

Eur Heart J, 29 mar 2022; ehac138

Jajecznica z łososiem to najlepsze śniadanie z dodatkiem witaminy D

Jeśli mieszkamy na niedoświetlonej słońcem półkuli północnej – to najzdrowszy wybór porannego posiłku zdaniem niektórych dietetyków. Tłuste ryby, w tym również pstrąg i makrela, to jedne z najbogatszych źródeł kluczowej witaminy D w diecie, a kolejnym są żółtka jaj. Połączenie tych 2 składników jest jednym z najlepszych sposobów na rozpoczęcie dnia, przekonuje Signe Svanfeldt, dietetyczka znana z aplikacji żywieniowej Lifesum. Ludzie, którzy nie jedzą ryb, mogą zamiast tego wybrać grzyby. Chociaż nie mają one takiego samego poziomu witaminy D, co tłuste ryby – są pod tym względem najlepsze spośród wszystkich źródeł wegańskich, do których należą owoce, warzywa, orzechy i rośliny strączkowe.

Aplikacja Lifesum

eprasa.pl 7c0c2ed261

c3reduct.com

FIRST EVER EFSA APPROVED NOVEL FOOD ACTIVE METABOLITE OF CURCUMINOIDS

POWER OF CURCUMIN REDUCTIVE METABOLITES

140 MG
DZIENNIE

2
BADANIA
KLINICZNE

27
PUBLIKACJE

95%
STANDARYZACJA
TETRAHYDROKURKUMINOIDY (THC)

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

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

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

gras
Generally Recognized As Safe

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

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

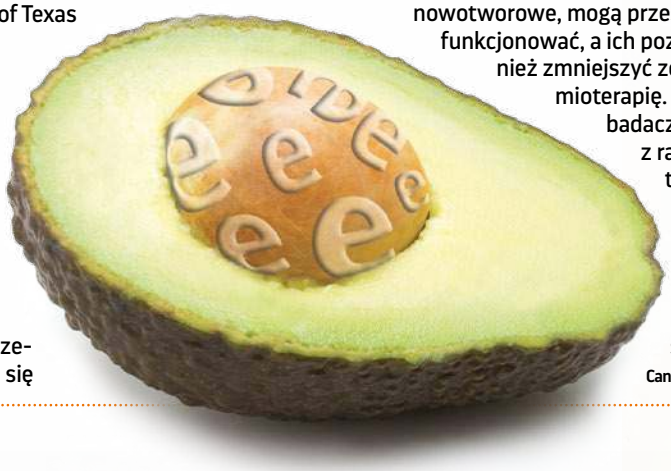
* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

eprasa.pl 7c0c2ed261

WITAMINA E KLUCZOWA W WALCE Z RAKIEM

Tokoferole są kluczowa dla wzmocnienia układu odpornościowego, a przy tym stanowią niezbędny składnik odżywczy dla pacjentów walczących z chorobą nowotworową. Blokują rozprzestrzenianie się guzów i przygotowują limfocyty T do zaciekłej walki z rakiem. U osób poddających się immunoterapii do starcia z nowotworem ważne jest przyjmowanie suplementów witaminy E, jak mówią naukowcy z University of Texas MD Anderson Cancer Center, chociaż podobnych korzyści nie zaobserwowano u pacjentów z rakiem przechodzących chemioterapię. U chorych z czerniakiem, przyjmujących lek do immunoterapii wraz z witaminą E przeżywalność „znacznie się poprawiła" w porównaniu z innymi, którzy nie suplementowali zarówno jej, jak i multiwitamin, a wyniki były podobne u pacjentów z rakiem piersi, okrężnicy i nerek. Naukowcy uważają, że witamina ta pomaga zmobilizować komórki dendrytyczne układu odpornościowego, które likwidują nieprawidłowe białka i sprawiają, że limfocyty T mają do nich dostęp. Jednak komórki dendrytyczne, które niszczą konkretnie komórki nowotworowe, mogą przestać prawidłowo funkcjonować, a ich poziom może się również zmniejszyć ze względu na chemioterapię. W innych testach badacze odkryli, że zwierzęta z rakiem i niskim poziomem tych komórek nie reagują na taką suplementację. Poza suplementami mamy do dyspozycji pokarmy bogate w tę witaminę, takie jak orzechy, szpinak, szparagi, mango i awokado.

Cancer Discov, 2022; candisc.0900.2021



Zamień godzinę siedzenia na lekkie ćwiczenia, a zmniejszysz ryzyko cukrzycy

Większość ludzi nie ma szans osiągnąć zalecanych 2,5 godzin ćwiczeń o umiarkowanej intensywności w tygodniu, takich jak energiczny spacer, wodny aerobik, taniec czy ogrodnictwo. Zatem zamiana siedzenia na nawet godzinę lekkich ćwiczeń każdego dnia może zdziałać cuda dla zdrowia. Taki rodzaj aktywności obejmuje swobodne chodzenie lub nieforsowną jazdę rowerem, czyli zasadniczo każdą formę ruchu, przy której nie zalewamy się potem. Nawet taka intensywność pomoże zmniejszyć ryzyko chorób serca, mówią naukowcy z Uniwersytetu w Turku w Finlandii. Jednak osobom, które już dorobiły się choroby serca lub cukrzycy, trzymanie się lekkich ćwiczeń prawdopodobnie nie pomoże, choć może zatrzymać postęp choroby. Badacze przetestowali ich wpływ na 2 grupy prowadzących siedzący tryb życia osób w średnim wieku z zespołem metabolicznym: 1. skróciła siedzenie o godzinę dziennie i zastąpiła ją staniem lub lekkimi ćwiczeniami, podczas gdy grupa 2. nie zmieniała przyzwyczajeń. Po 3 miesiącach naukowcy odkryli, że osoby z grupy lekkich ćwiczeń miały lepszą regulację cukru we krwi, poprawioną wrażliwość na insulinę i podreperowane zdrowie wątroby.

J Sci Med Sport, 2022; doi: 10.1016 / j.jsams.2022.04.002

eprasa.pl 7c0c2ed261

Dzieci niejedzące mięsa są równie zdrowe, jak te które mają tradycyjną dietę

Jedną z obaw jest to, że dzieci na diecie wegetariańskiej są bardziej narażone na niedowagę, więc staranne planowanie posiłków jest niezbędne, mówią naukowcy ze szpitala św. Michała w Toronto. Uczeni ocenili jadłospis i zdrowie 8 907 dzieci w wieku od 6 miesięcy do 8 lat i odkryli, że te na diecie bezmięsnej miały podobny wskaźnik masy ciała (BMI), wzrost oraz poziom żelaza, witaminy D i cholesterolu, co te jedzące mięso. Były przy tym również prawie 2 razy bardziej narażone na niedowagę, choć z drugiej strony żadne wegetariańskie dziecko nie miało nadwagi ani otyłości. Sugeruje to, że dieta jarska nie jest wystarczająco bogata w składniki odżywcze, aby umożliwić normalny wzrost, a rodzice muszą bardziej się starać, by wraz z posiłkami zapewnić rosnącym wegetarianom wszystko, czego potrzebują. Diety bezmięsne są jednak „odpowiednie dla większości dzieci", jak doszli do wniosku naukowcy.

Pediatrics, 2022; e2021052598

Co jeść, by dożyć 100 lat i dłużej

Rośliny strączkowe (fasola, groch i soczewica), produkty pełnoziarniste i warzywa, uzupełnione orzechami i oliwą z oliwek, powinny być podstawą codziennej diety. Na czerwone i przetworzone mięso w ogóle nie ma w niej miejsca, zaś kurczaka najlepiej spożywać tylko od czasu do czasu. Zamiast tego głównym źródłem białka zwierzęcego powinny być ryby. Rafinowane i przetworzone produkty spożywcze, takie jak biały chleb, makarony i płatki zbożowe, również nie wchodzą w grę, ale na pocieszenie można codziennie uraczyć się ciemną czekoladą.

Najlepiej byłoby jeść w 12-godzinnym oknie, co daje organizmowi dużo czasu na przetrawienie pokarmów. Ci zaś, którzy są zdrowi i mają poniżej 70 r.ż., mogą również rozważyć 5-dniowy, niskokaloryczny post co 3-4 miesiące.

A jeśli to wszystko brzmi uciążliwie i nie jest osiągalne, nic straconego: wystarczy wprowadzić niewielkie zmiany w swojej diecie, zapewnia badacz długowieczności Valter Longo z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, który zapoznał się z ponad 500 pracami na temat starzenia się i diety. Zasadniczo kluczowe elementy sposobu odżywiania zapewniającego długowieczność odzwierciedlają dietę śródziemnomorską z naciskiem na warzywa, oleje i orzechy, jak mówi. Zwiększa ona szanse na dożycie 100 lat i dłużej, a przy tym pomaga schudnąć i zapobiega chorobom bez względu na ostateczną długość życia, dodaje prof. Longo. Obecnie planuje on badanie obejmujące 500 osób, aby sprawdzić dietę na długowieczność w praktyce.

Cell, 2022; 185(9): 1455-70

Dieta wegańska zwalcza reumatoidalne zapalenie stawów

Okazuje się, że weganizm może poprawiać stan osób cierpiących na RZS — liczba opuchniętych stawów zmniejsza się o połowę, obniża się także poziom bólu, jak twierdzą naukowcy z Komitetu Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej. Chorzy zaczęli dostrzegać poprawę po zaledwie 4 tygodniach na diecie, a lekarze zauważyli również zmniejszenie poziomu białka C-reaktywnego, które wskazuje na poziom stanu zapalnego w organizmie.

Badacze przetestowali dietę na grupie 44 pacjentów z RZS, którzy przez 16 tygodni jedli wegańskie posiłki bez żadnych ograniczeń kalorycznych lub standardową dietę, po czym grupy zamieniły sposoby odżywiania.

W fazie wegańskiej liczba stawów dotkniętych obrzękiem spadła ze średnio 7 do zaledwie 3,3, natomiast poziom bólu, mierzony wskaźnikiem aktywności choroby, zmniejszył się o 2 pkt. w porównaniu do redukcji o 0,3 pkt. odnotowanej przez osoby stosujące standardową dietę. Jako bonus, uczestnicy schudli i spadł u nich poziom cholesterolu, gdy byli na diecie wegańskiej.

Am J Lifestyle Med, 2022; doi: 10.1177/15598276221081819

eprasa.pl 7c0c2ed261

Łatwiejszy poród dzięki suplementacji witamin podczas ciąży

Jak wykazało pewne szeroko zakrojone badanie, które objęło przez 6 lat prawie 100 tys. kobiet, suplementy multiwitaminowe – a także żelazo i kwas foliowy – zmniejszają o połowę ryzyko niskiej masy urodzeniowej. Mniej niż 10% uczestniczek badania, które przyjmowały takie preparaty, urodziło dziecko z niedowagą, zdefiniowaną jako 2,5 kg lub mniej, tymczasem średnia światowa jest bliższa 20%. Naukowcy z University of Pennsylvania School Of Medicine i Botswana-Harvard AIDS Institute Partnership w latach 2014-2020 w Botswanie podawali 96 341 przyszłym mamom suplementy, w tym żelazo, kwas foliowy i multiwitaminy. Jak mówią, zalecenie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), że kobiety w ciąży powinny przyjmować tylko żelazo i kwas foliowy, nie jest wystarczające i że powinny również brać szereg multiwitamin i mikroelementów. W swoich badaniach ustalili, że prawie 17% kobiet, które suplementowały wyłącznie kwas foliowy, rodziło dzieci z niską masą urodzeniową, podczas gdy wśród tych zażywających również multiwitaminy – miało to miejsce tylko u 10%. U kobiet biorących preparaty wielowitaminowe zmniejszyło się też ryzyko przedwczesnego porodu i cięcia cesarskiego.

Lancet Glob Health, 2022; 10 (6): e850–61

Dlaczego przyszłe mamy powinny się wyluzować?

Okazuje się, że stres i lęk doświadczane przez kobiety podczas ciąży mogą wpływać na zdolności poznawcze dziecka. Maluch, jeszcze przed 1. urodzinami, może doświadczyć problemów emocjonalnych i trudności w tworzeniu pozytywnych relacji, jak mówią naukowcy z Children's National Hospital w Waszyngtonie. Mózg dziecka rozwijający się w łonie matki może być dotknięty uporczywym, podwyższonym poczuciem niepokoju, stresu lub depresji przez nią odczuwanymi. Kobiety w ciąży cierpiące na silny stres potrzebują pomocy, przekonują naukowcy. Specjaliści medycyny prenatalnej powinni zatem identyfikować, które przyszłe mamy potrzebują terapii, aby pomóc im obniżyć poziom stresu. – Wczesne interwencje pomogłyby mamom złagodzić niepokój, co może pozytywnie wpłynąć na objawy, a tym samym na ich dziecko nawet długo po urodzeniu – mówi Catherine Limperopoulos, jedna z badaczek.

JAMA Netw Open, 2022; 5 (4): e229244

eprasa.pl 7c0c2ed261

COVID-19 NEWS

Anosmia wieszczy kłopoty z pamięcią?

Zdaniem argentyńskich uczonych nasilenie utraty węchu w pierwszej fazie zakażenia koronawirusem może być lepszym predyktorem długoterminowego upośledzenia funkcji poznawczych niż ogólne nasilenie covid-19. Naukowcy przebadali losową próbkę 766 osób w wieku powyżej 60 lat, z których ok. 90% przeszło potem SARS-CoV-2. Testy fizyczne, poznawcze i neuropsychiatryczne przeprowadzone 3 do 6 miesięcy po zakażeniu wykazały pewien stopień upośledzenia pamięci u $^{2}/^{3}$ zarażonych uczestników. Po uwzględnieniu innych czynników ryzyka poszczególnych osób badacze doszli do wniosku, że właśnie nasilenie utraty węchu (anosmia), a nie stan kliniczny chorego pozwala na przewidzenie upośledzenia funkcji poznawczych. Argentyńczycy przedstawili wnioski ze swoich badań na Międzynarodowej Konferencji Stowarzyszenia Alzheimera 2022, która odbyła się w San Diego.

Gonzalez-Aleman G, et al. Olfactory dysfunction but not COVID-19 severity predicts severity of cognitive sequelae following SARS-CoV-2 infection in Amerindian older adults. Presented at: 2022 Alzheimer's Association International Conference; July 31 to Aug 4; San Diego, CA; Abstract ID 66868.

Melatonina w walce z covid-19

Zdaniem międzynarodowego zespołu uczonych dzieci lżej przechodzą covid-19 w porównaniu do swoich dziadków, gdyż mają znacznie wyższy poziom melatoniny – doskonałego naturalnego przeciwutleniacza. – którego wraz z upływem lat ubywa w organizmie.

Podczas infekcji wirusy wywołują eksplozję zapalnych cytokin oraz reaktywnych form tlenu. SARS-CoV-2 jest w stanie doprowadzić do apoptozy komórek, co może skutkować znacznymi uszkodzeniami płuc. Jak się okazuje, melatonina hamuje ten proces, podobnie jak działanie inflamasomów, czyli wewnątrzkomórkowych kompleksów białkowych odpowiedzialnych za inicjowanie procesów zapalnych w wyniku zakażeń. Co więcej, zapobiega zwłóknieniu płuc, które może być najniebezpieczniejszym powikłaniem po zakażeniu koronawirusem. Naukowcy z USA, Rosji i Izraela wskazują na jeszcze jeden aspekt: otóż w niektórych przypadkach u chorych konieczna może być wentylacja mechaniczna. Podnosi ona ryzyko związane ze stresem oksydacyjnym. Jednak możemy go redukować, stosując melatoninę.

Ponadto hormon ten może mieć zastosowanie w profilaktyce covid-19. Lęk i brak snu obniżają naszą ogólną odporność. Tymczasem melatonina zmniejsza niepokój i poprawia jakość nocnego odpoczynku, a przez to stymuluje odporność. Dlatego zdaniem badaczy, stosując ją, możemy chronić się i zapobiegać rozwojowi ciężkich objawów infekcji SARS-CoV-2.

Int Rev Immunol. 2020;39(4):153-162

Home office – więcej i lepiej

NFON, europejski dostawca chmurowej komunikacji biznesowej, wraz z firmą Statista Q, specjalizującą się w badaniach rynku, zbadali wpływ pandemii oraz przejścia na pracę zdalną na życie pracowników w Niemczech, Austrii, Włoszech, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Francji, Polsce i Portugalii.

Okazało się, że 28% respondentów zmuszonych przez pandemię do pracy z domu miało więcej zadań do wykonania. Co czwarty ankietowany przyznał, że wzrosła u niego liczba godzin pracy. Jednocześnie 36% badanych twierdzi, że zyskało lepszą równowagę między pracą a życiem prywatnym oraz więcej czasu dla rodziny i przyjaciół. Niemal 30% zaczęło więcej ćwiczyć i zdrowiej się odżywiać.

NFON Survey Attack. Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22

eprasa.pl 7c0c2ed261

COVID-19 NEWS

Naltrexon uwolni od powikłań?

Lek ten jest kompetycyjnym antagonistą receptorów opioidowych. W dawkach 50 mg ma zastosowanie w leczeniu uzależnienia od alkoholu i opioidów. Jednak w małych dawkach (1-5 mg) wykazuje właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne.

Dlatego naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Dublinie przeprowadzili badanie oceniające wpływ terapii LDN (Low Dose Naltrexone – małe dawki naltreksonu) na ustępowanie objawów u pacjentów z długotrwałymi powikłaniami infekcji koronawirusowej. Wykazało ono, że LDN poprawia jakości życia osób z long covid. Uczestnicy badania w pierwszym miesiącu przyjmowali codziennie 1 mg naltrexonu, a następnym miesiącu dawka ta została zwiększona do 2 mg leku dziennie. Poprawę odnotowano aż w 6 z 7 mierzonych parametrów, takich jak: powrót do zdrowia po infekcji, ograniczenie czynności życia codziennego, poziom energii, bólu, koncentracji oraz zaburzenia snu. Terapia nie miała jedynie wpływu na nastrój badanych. Wyniki uzyskane przez Irlandczyków korelują z doniesieniami lekarzy praktyków, którzy zgłaszali, że u pacjentów leczonych LDN rzadziej dochodziło do zakażenia koronawirusem, a jeśli już ono nastąpiło, to przebieg choroby był zazwyczaj łagodny

Brain Behav Immun Health. 2022 Oct;24:100485

Kobiety bardziej narażone na long covid

Według naukowców z Uniwersytetu Waszyngtońskiego, w ciągu 2 lat pandemii co najmniej 17 mln osób w 53 państwach Europejskiego Regionu WHO mogło doświadczyć powikłań po zakażeniu koronawirusem. Z przeprowadzonych przez nich szacunków wynika, że na całym świecie 63% osób z długotrwałym covid stanowiły kobiety, które doświadczały go 2-krotnie częściej niż mężczyźni. Uczeni odkryli również, że ryzyko jego rozwoju dramatycznie wzrastało u hospitalizowanych pacjentek. Oznacza to, że miliony ludzi cierpią na wyniszczające objawy wiele miesięcy po zakażeniu SARS-CoV-2.

Najczęstsze powikłania pocovidowe to zmęczenie i bóle ciała (51%), duszność (60%) i dysfunkcje poznawcze, polegające m.in. na uczuciu splątania i problemach z pamięcią (35%). U prawie 40% osób występują wszystkie lub 2 z tych objawów, co nie pozostaje bez wpływu na ich samopoczucie psychiczne.

Powołując się na to badanie, Światowa Organizacja Zdrowia wzywa kraje europejskie do inwestowania w badania i tworzenie planów rehabilitacji pocovidowej.

JAMA. October 10, 2022. doi:10.1001/jama.2022.18931

Propolis wraca do łask

Od dawna wiadomo, że ten pszczeli produkt wzmacnia układ odpornościowy. Teraz okazuje się, że może blokować niektóre mechanizmy infekcji SARS-CoV-2. Gdy mikrob wniknie do komórek gospodarza, dochodzi do interakcji wirusowego białka wypustkowego z komórkowym enzymem konwertującym angiotensynę 2 (ACE2) i proteazą serynową TMPRSS2. Mechanizm ten obejmuje nadekspresję PAK1, która jest kinazą pośredniczącą w indukowanym koronawirusem zapaleniu płuc, zwłóknieniu i supresji układu odpornościowego. Propolis ma hamujący wpływ na szlaki sygnałowe ACE2, TMPRSS2 i PAK1, a ponadto udowodniono jego aktywność przeciwwirusową *in vitro* i *in vivo*. W badaniach przedklinicznych propolis obniżał poziom cytokin prozapalnych: IL-6, IL-1 beta i TNF-α oraz zmniejszał ryzyko zespołu burzy cytokinowej – głównego czynnika śmiertelności w ciężkim covid-19. Okazał się również obiecujący jako pomoc w leczeniu różnych chorób współistniejących, które są szczególnie niebezpieczne u zakażonych SARS-CoV-2, w tym chorób układu oddechowego, nadciśnienia, cukrzycy i raka.

Biomed Pharmacother. 2020 Nov;131:110622

eprasa.pl 7c0c2ed261

Produkty Dr. Jacob's

Witamina C Liposomalna suplement diety

Witamina C w tym produkcie jest otoczona **kompleksem fosfolipidów** (rodzaj tłuszczów). Dzięki temu znacząco zwiększa się jej zdolność do przenikania błon komórkowych, a przez to bioprzyswajalność.

Liposomalna witamina C jest naturalna – pochodzi z dzikiej róży i wiśni aceroli. Dzika róża jest bogatym źródłem naturalnej **witaminy C, polifenoli** (antocyjany, proantocyjanidyny, flawonoidy) i **likopenu**. Ma formę proszku podjęzykowego i wchłania się już w ustach! Dzięki przyjemnemu smakowi nadaje się także dla dzieci. Co ważne, nie drażni zębów.

Witamina C jest ważna dla odporności, wytwarzania kolagenu (dla stawów, kości, zębów, skóry i naczyń), pracy nerwów, funkcji psychologicznych, ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym i przyswajania żelaza. Zawiera także **cynk** dla odporności i równowagi kwasowo-zasadowej.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).

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.

Ahista

Składniki dla dobrego trawienia, ochrony błony jelit, detoksu i **hamowania niekorzystnego działania histaminy** – polecane także przy nietolerancji histaminy (więcej w Czytelnia / Artykuły na DrJacobs.pl).

Magnez Potas Wapń Cytryniany

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

Lacta cholin

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.

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. D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych.

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.

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.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Wiedza
w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's tworzą doktorzy nauk medycznych. Są one produkowane z najlepszych składników naturalnych i standaryzowane. Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 7c0c2ed261

Bananowy żywot mój

Wcale nie będziemy drwić z bananów, gdyż owoce te mają całkiem sporo prozdrowotnych właściwości, zwłaszcza gdy są wciąż zielone i niedojrzałe

Najwyższa pora, żebyśmy wyjaśnili sobie to i owo na temat tych niepozornych owoców. Całkiem na poważnie, są one ważnym elementem diety, którego właściwości prozdrowotne są prawie na równi z wychwalanym awokado.

Banany regulują poziom cukru we krwi, co czyni je idealnym wyborem dla cukrzyków. Są też strzałem w dziesiątkę dla osób cierpiących na problemy z jelitami. Z kolei w końcówce „życia" banana, gdy jest prawie całkowicie brązowy – wykazuje cechy przeciwnowotworowe.

Wiele zależy od jego stadium dojrzałości, ale eksperci są raczej zgodni, że banan całkowcie żółty ma już za sobą etap dawania największych korzyści zdrowotnych. Zielone banany pomagają w leczeniu wrzodów, infekcji, cukrzycy, biegunki, zapalenia jelita grubego i nadciśnienia, jak donosi pewna grupa naukowców[1].

Spośród tych wielu korzyści, niedojrzałe banany są szczególnie skuteczne w przypadku problemów żołądkowo-jelitowych, jak twierdzą inni uczeni, którzy dokonali przeglądu 18 badań nad tymi owocami[2].

Ale nie tylko miąższ tego egzotycznego owocu nam służy – w skórce również kryją się korzyści. Naukowcy po przeanalizowaniu dowodów doszli do wniosku, że skórka banana jest bogata w przeciwutleniacze, a zwłaszcza w witaminę A. Jak tłumaczą badacze, te składniki odżywcze są pomocne przy gojeniu się ran i potencjalnie pomagają w leczeniu choroby Parkinsona[3].

Tak więc niezależnie od tego, czy zjadamy całego banana, czy tylko skórkę, na pewno się na tym nie przejedziemy.

Banany górą! Różne fazy życia banana i jego korzyści zdrowotne

Zielony/ niedojrzały

Charakterystyka: niska zawartość cukru (typowy indeks glikemiczny: 30) i wysoka zawartość skrobi opornej, która nie rozkłada się na cukry.

Nadaje się dla: diabetyków, ponieważ reguluje poziom cukru we krwi. Doskonały dla zdrowia jelit, karmi dobre bakterie w mikrobiomie. Łagodzi również biegunkę i zaparcia i może pomóc w chorobach związanych z jelitami, takich jak nowotwory jelit. Ale uwaga: wysoki poziom skrobi opornej w niedojrzałym bananie utrudnia zarazem trawienie, co może przeciwdziałać wszelkim korzystnym skutkom u osób mających problemy trawienne.

Wskazówka: zagotuj niedojrzałego banana, aby zwiększyć poziom skrobi opornej, a ilość ta jeszcze wzrośnie, jeśli schłodzisz go w lodówce przed jedzeniem.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Żółty/dojrzały

Charakterystyka: wyższa zawartość cukru oraz przeciwutleniaczy w postaci witaminy A i C

Nadaje się do: szybkiego doładowania energii. Najlepsza opcja, jeśli chcesz chronić swój wzrok lub szukasz czegoś, co można dodać do diety przeciwnowotworowej. Dojrzały banan również silnie wzmacnia odporność.

Wskazówka: stracił już część swojej wartości odżywczej, ale osiągnął szczyt jako wzmacniacz odporności.

Żółty z brązowymi plamami/przejrzały

Charakterystyka: na tym etapie skrobia przekształca się w cukry; poziom cukru dojrzałego banana wzrasta czterokrotnie w procesie dojrzewania.

Nadaje się do: najlepiej do walki z rakiem. W stadium przejrzałym zawiera wysoki poziom TNF (czynnika martwicy nowotworów), który, jak sama nazwa wskazuje, zabija nieprawidłowe komórki, w tym nowotworowe. Banan na tym etapie jest też najlepszy do wspomagania pracy białych krwinek, które zwalczają infekcje.

Wskazówka: im dojrzalszy banan, tym większe jego właściwości wzmacniające odporność.

Brązowy/ zupełnie przejrzały

Charakterystyka: teraz prawie całkowicie składa się z cukru i zawiera bardzo niewiele skrobi, ale nadal jest zdrowszą alternatywą dla słodzików.

Nadaje się do: słodzenia żywności i w przepisach na przepyszne, zdrowe lody. Na tym etapie przejrzały banan zaczął fermentować i przekształcać się w alkohol. Wskazówka: wciąż bogaty jest w potas, witaminę B6 i kwas foliowy, co czyni z niego zdrowy smakołyk dla wielbicieli słodyczy.

BIBLIOGRAFIA

1. Pril (Makedon Akad Nauk Umet Odd Med Nauki), 2017; 38(2): 147–151
2. Nutrients, 2019; 11: 1222
3. J Ethnopharmacol, 2015; 160: 149–63

eprasa.pl 7c0c2ed261

WARTO WIEDZIEĆ

Odkryj swoje supermoce!

Któż z nas nie chciałby sprawnie nauczyć się języka obcego i władać nim tak dobrze, jak ojczystym, poprawić zdolność koncentracji, szybciej czytać ze zrozumieniem i efektywniej się uczyć? Jak zapewnia Jim Kwik – jeden z najlepszych trenerów mózgu na świecie – dzięki neuroplastyczności możemy poprawić sprawność naszej centrali bez względu na wiek. W swojej książce przedstawia on praktyczny, łatwy i sprawdzony plan ćwiczeń, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby uwolnić swoje moce! Pomaga w tym określenie, jaki jest Twój typ inteligencji i jak go dobrze wykorzystać, by odnieść sukces. Ponadto autor podpowiada, jak wyeliminować mgłę mózgową dzięki wprowadzeniu do menu składników neuroodżywczych.

Dzięki temu zapamiętanie nazwiska nowopoznanej osoby czy nauczenie się języka obcego przestanie być problemem!
Jim Kwik: „Mózg bez ograniczeń. Potwierdzone naukowo metody, dzięki którym nauczysz się szybkiego czytania, usprawnisz pamięć, zwiększysz koncentrację i… aktywujesz supermoce swojego mózgu", cena: 41,65 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Problematyczny przewód pokarmowy

Czy męczą Cię powracające problemy trawienne, wrzody albo inne dolegliwości żołądkowe lub jelitowe? Nie wiesz, jak poradzić sobie z brakiem apetytu? Zastanawiasz się, jak w prosty, naturalny sposób możesz poprawić swój stan zdrowia? W takim razie sięgnij po porady jednej z najwybitniejszych specjalistek w zakresie medycyny naturalnej i dowiedz się, jakie zioła skutecznie Ci pomogą. Może zamiast kolejnej porcji tabletek, dobrym rozwiązaniem okaże się esencja z głogu, napar z szałwii albo kąpiel tymiankowa? Książka zawiera dokładne opisy zdrowotnych ziół oraz charakterystykę ich właściwości.

Od czasu powstania słynnej „Apteki Pana Boga" Maria Treben sprzedała miliony książek, zawierających konkretne porady dotyczące naturalnego leczenia i zapobiegania wielu schorzeniom. Jej zalecenia pomogły wielu ludziom walczyć z chorobami w naturalny sposób.
Maria Treben: „Choroby żołądka i jelit. Kuracje ziołowe", cena: 14,90 zł, Wydawnictwo Esprit, www.esprit.com.pl

Słabe dno miednicy

Odczuwasz ból w dole brzucha? Boisz się, że kichanie, śmiech lub aktywność fizyczna wprawią Cię w zakłopotanie? Obawiasz się, że Twoje życie intymne już nigdy nie będzie udane? Za tymi pytaniami kryją się kobiece dolegliwości spowodowane osłabieniem dna miednicy. Możesz odzyskać kontrolę nad swoim ciałem z jogą Wenus. Ta nowatorska terapia skierowana do kobiet skupia się wyłącznie na treningu dna miednicy. W książce znajdziesz dokładne instrukcje, jak wykonać ćwiczenia, połączyć je z treningiem oddechowym i afirmacjami, aby odzyskać zdrowie, szczęście i pokochać siebie.
Gabi von Witzleben: „Joga Wenus. Proste i skuteczne ćwiczenia dna miednicy, dzięki którym pożegnasz kobiece dolegliwości i wzbogacisz życie intymne", cena: 28,86 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 7c0c2ed261

viridian
The leading brand of ethical vitamins
www.viridian-polska.pl

100% aktywnych składników

Bez dodatku substancji wypełniających

Viridikid 100% Ekologiczny Olej Omega 3 dla dzieci
200 ml

Viridikid dla dzieci (witaminy i minerały)
90 kapsułek

Viridikid Witamina D w kropelkach dla dzieci
30 ml

Synbiotyk dla dzieci z witaminą C
50 g

Zdrowe dziecko to **szczęśliwe** dziecko

Wybór efektywnych, etycznych i czystych suplementów to inwestycja w przyszłość Twojego dziecka.

*Żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju poznawczego dzieci, a niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci.

BEZ GMO • BEZ OLEJU PALMOWEGO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH • ETYCZNA PRODUKCJA

eprasa.pl 7c0c2ed261

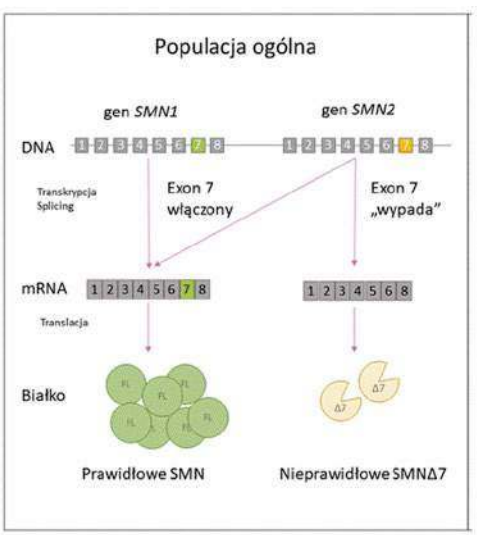
Najdroższa choroba na świecie... uleczalna?

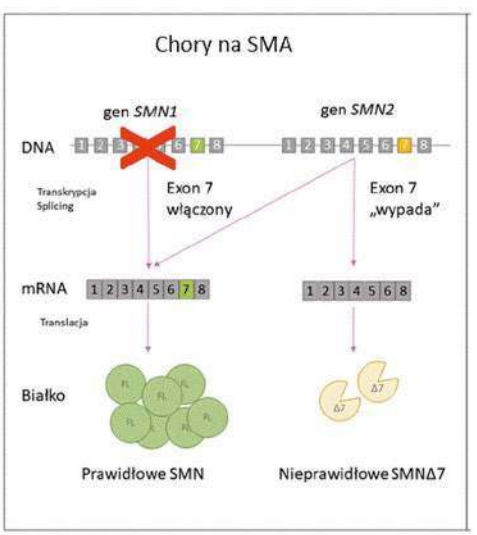
Rdzeniowy zanik mięśni — SMA — jeszcze do niedawna był znany wyłącznie wąskiemu gronu lekarzy neurologów, chorych i ich rodzin. Za sprawą wielomilionowych zbiórek na „najdroższy lek świata" SMA wdarło się do świadomości polskiego społeczeństwa, a temperatura dyskusji była i nadal bywa bardzo gorąca.

Rdzeniowy zanik mięśni czyli SMA (spinal muscular atrophy) to rzadka genetyczna choroba nerwowo-mięśniowa. Na kontynencie europejskim dotyka zwykle 1 na 10 tys. osób, co oznacza, że w Polsce co roku przychodzi na świat ok. 50 dzieci z tą chorobą[1]. Jest ona główną genetyczną przyczyną śmierci dzieci poniżej 2 r.ż. na świecie[2].

SMA jest spowodowane zmianą (mutacją) lub brakiem (delecją) obu kopii genu SMN1, zarówno kopii pochodzącej od matki, jak i ojca[3]. Choroba jest dziedziczona w sposób recesywny, to znaczy, że jeśli tylko jedna kopia genu SMN1 jest wadliwa, a druga prawidłowa, to taka osoba nie ma objawów choroby i jest jej nosicielem lub nosicielką. Jeśli oboje rodziców jest nosicielami wadliwego genu, to istnieje 25% prawdopodobieństwa, że dziecko będzie chore. Ryzyko choroby nie zależy od płci i jest takie same dla każdej kolejnej ciąży u tej pary rodziców.

Gen SMN1 zawiera instrukcję do produkcji białka SMN, które występuje w każdej komórce organizmu ludzkiego i pełni wiele różnorodnych funkcji[4]. W kontekście SMA najważniejsze jest to, że białko SMN jest odpowiedzialne za przeżycie komórek nerwowych (neuronów) ruchowych w rdzeniu kręgowym. Są one odpowiedzialne za wysyłanie sygnałów do mięśni szkieletowych i ich skurcz. U pacjentów chorych na SMA występuje znaczny niedobór białka SMN, co prowadzi do postępującej i nieodwracalnej śmierci neuronów ruchowych, a w konsekwencji – do zaniku mięśni szkieletowych, które nie otrzymują impulsów z nerwów, które stymulowałyby je do pracy. Dotyczy to mięśni unerwiających kończyny, ale również – przełyku, oddechowych oraz innych grup mięśni szkieletowych.





Każdy chory posiada bliźniaczy gen SMN2, w różnej liczbie kopii. W wyniku drobnej mutacji gen SMN2 nie jest tak skuteczny w produkowaniu białka SMN, jak SMN1, i w większości produkuje niefunkcjonalne i szybko degradowane białko. W ok. 10-15% przypadków gen SMN2 produkuje prawidłowe białko SMN, co oznacza, że chorzy posiadają jego niskie ilości. Gen SMN2 występuje u chorych w różnej liczbie kopii – im więcej kopii, tym zwykle łagodniejszy przebieg choroby[5,6].

Objawy i typy SMA

Choroba objawia się więc postępującą słabością mięśni i traceniem umiejętności ruchowych. W ponad 90% przypadków schorzenie ujawnia się we wczesnym dzieciństwie i tradycyjnie było podzielone na 4 typy[6]. Typ I, najostrzejszy i występujący najczęściej, bo w ok. 60-70% przypadków, objawia się przed 6. miesiącem życia, zwykle w pierwszych tygodniach. Dzieci nim dotknięte coraz słabiej ruszają nogami i rękoma, przestają przekręcać główkę, i przelewają się przez ręce podczas podnoszenia. Nigdy nie zdobywają umiejętności siadania i bez dostępu do leczenia – jeszcze niedawno większość z nich umierała przed skończeniem 2 r.ż.[7]. Typ II pojawia się między 6 a 18 miesiącem życia. Dzieci te zdobywają umiejętność siedzenia, którą z czasem tracą, i nigdy nie są w stanie stać samodzielnie. Oczekiwana długość życia tych pacjentów to ok. 30 lat. Typ III objawia się również w dzieciństwie i dotyczy dzieci, które zdobyły umiejętność chodzenia, a następnie ją utraciły. Typ IV, najrzadszy, ujawnia się w życiu dorosłym słabością mięśni. Część tych pacjentów utrzymuje zdolność samodzielnego chodzenia do końca życia. Pacjenci z typem III i IV zwykle mają normalną oczekiwaną długość życia. Czasami wyróżnia się też tzw. typ 0, dotyczący niemowląt, które urodziły się z objawami choroby i wymagają wsparcia oddechowego już w momencie narodzin[8].

SMA należy do grupy ok. 8 tys. chorób rzadkich, z czego na ponad 95% z nich nie ma żadnej efektywnej terapii. Do niedawna tak też było z SMA – diagnoza,

eprasa.pl 7c0c2ed261

Wielomilionowe zbiórki na „najdroższy lek świata" sprawiły, że SMA wdarło się do świadomości polskiego społeczeństwa, a temperatura dyskusji na ten temat nadal jest gorąca

eprasa.pl 7c0c2ed261

szczególnie niemowląt, była często wyrokiem, a lekarze nie mogli zaproponować nic poza opieką paliatywną i rehabilitacją, aby zwolnić postęp choroby. To zmieniło się diametralnie w ostatnich latach. W 1995 r. grupa francuskiej badaczki z dziedziny biochemii – dr Suzie Lefebvre –odkryła genetyczną przyczynę choroby, co zaowocowało ogromnym wysiłkiem środowiska naukowego na rzecz rozwoju terapii[3]. Głównym celem leczenia jest podniesienie w organizmie chorego poziomu białka SMN, którego im brakuje. Szczególnym celem wysiłków stał się gen SMN2, w związku z tym, że ma go każdy chory i gen ten ma potencjał, aby produkować więcej prawidłowego białka SMN.

Leczenie SMA

Jednogenowa przyczyna choroby oraz stworzenie modeli zwierzęcych, które wiernie oddają genetykę i objawy spowodowało, że mniej niż 30 lat od odkrycia jej genetycznej przyczyny, na rynku dostępne są 3 skuteczne terapie. Jako że w SMA pierwsze umierają neurony ruchowe, to one są najważniejszym celem leczenia. W organizmie ludzkim znajdują się one za barierą krew mózg, co utrudnia do nich dostęp.

Nusinersen Pierwszym lekiem zatwierdzonym do leczenia SMA w 2016 r. był nusinersen (nazwa handlowa Spinraza, producent IONIS/Biogen). Był chyba prezentem świątecznym dla społeczności, ponieważ został zatwierdzony 23 grudnia w USA, a następnie w 2017 r. w Unii Europejskiej[9]. Od początku 2019 r. lek jest refundowany w Polsce dla wszystkich pacjentów bez względu na typ choroby i ich stan. Był to ogromny sukces środowiska klinicystów, naukowców i organizacji pacjenckich. Nusinersen jest tzw. oligonukleotydem antysensownym – bardzo króciutkim analogiem kwasu nukleinowego RNA. Jego zadaniem jest połączenie się z konkretnym fragmentem RNA genu SMN2 i doprowadzenie do tego, aby gen ten produkował więcej prawidłowego białka SMN. Czasem określa się go mianem „molekularnego plastra". Pierwsze 4 dawki nusinersenu podaje się co 2 tygodnie, a kolejne – podawane są raz na 4 miesiące do końca życia. Główną wadą nusinersenu jest jego droga podania – odbywa się to za pomocą punkcji lędźwiowej, podczas której u pacjenta trzeba pobrać niewielką objętość płynu mózgowo-rdzeniowego, a na to miejsce wprowadzić lek. Jest on podawany bezpośrednio do rdzenia kręgowego, ponieważ nie przechodzi przez barierę krew mózg, więc gdyby został podany np. dożylnie, nie dotarłby do neuronów ruchowych w rdzeniu kręgowym. U pacjentów z poważną skoliozą wkłucie lędźwiowe jest niezwykle trudne lub niemożliwe. Cena katalogowa nusinersenu to 750 tys. dolarów w 1. roku i 375 tys. dolarów w każdym kolejnym.

W Europie SMA zdarza się zwykle 1 na 10 tys. narodzin, co oznacza, że w Polsce co roku rodzi się ok. 50 dzieci z tą chorobą

Onasemnogen abeparwowek Drugim lekiem zatwierdzonym do leczenia SMA był onasemnogen abeparwowek (Zolgensma, Novartis Gene Therapies), tzw. terapia genowa – w 2019 r. w USA i w 2020 r. w UE[10]. Terapia ta dostarcza brakujący gen SMN1 do komórek pacjenta. Podaje się ją jednorazowo, a dzięki temu, że przechodzi przez barierę krew mózg, jest podawana dożylnie. Gen SMN1 nie może zostać podany „sam", „nagi", ponieważ zostałby zdegradowany przez organizm chorego. Musi on być opakowany, ukryty w nośniku. W przypadku leku Zolgensma, i wielu innych leków terapii genowej, do przeniesienia genu SMN1 do celu użyto wirusa AAV9 – tzw. wirusa związanego z adenowirusami, serotyp 9. Jest to mały wirus, który nie wywołuje u ludzi żadnej choroby. We wspomnianym leku genom wirusa AAV9 został zamieniony na ludzki gen SMN1. Po podaniu dożylnym, Zolgensma rozprowadza się po całym organizmie człowieka i dociera do wszystkich komórek. W komórce nie wbudowuje się do ludzkiego DNA, czyli nie „naprawia" uszkodzonego genu[11]. Dostarczony przez lek króciutki gen SMN1 istnieje w jądrze komórkowym obok ogromnej cząsteczki ludzkiego DNA. Po dostarczeniu genu SMN1, maszyneria komórkowa zaczyna produkować białko SMN, co dzieje się już w kilka godzin po iniekcji. Terapia genowa może być podana tylko jeden raz, z związku z tym,

eprasa.pl 7c0c2ed261

że nośnikiem jest wirus – organizm pacjenta zaczyna produkować przeciwciała neutralizujące AAV9, które utrzymują się w organizmie lata lub nawet dekady po podaniu. Ewentualne powtórne podanie byłoby nie tylko nieskuteczne, ale również groźne dla organizmu chorego.

Zaletami terapii genowej są jej jednorazowe podanie i szybkie rozpoczęcie działania, jej główną wadą zaś jest kwestia bezpieczeństwa. Dawka leku, a więc i wirusa, jest dostosowana do masy ciała pacjenta. Oznacza to, że im cięższe dziecko, tym więcej wirusa należy podać. A są to niebagatelne ilości, ponieważ na każdy kilogram masy ciała podaje się $1{,}1 \times 10^{14}$ wirusów na każdy kilogram masy ciała pacjenta – czyli 110 bilionów wirusów na kilogram! Przy pewnej wadze pacjenta dawka wirusa jest tak duża, że przestaje być terapeutyczna i zaczyna być toksyczna. W związku z tym terapia genowa może być podana jedynie małym dzieciom. W USA limit wieku ustalono na 2 lata, a w Unii Europejskiej obowiązuje limit wagowy na poziomie 21 kg. Podczas rejestracji producent został zobowiązany do przeprowadzenia badań skuteczności i bezpieczeństwa terapii genowej u dzieci pomiędzy 8,5 a 21 kg. Badania kliniczne trwają.

Od 1 września 2022 r. terapia genowa jest w Polsce refundowana dla niemowląt przebadanych w ramach badania przesiewowego noworodków, które nie rozpoczęły innego leczenia. Z pewnością już niedługo usłyszymy o pierwszych małych pacjentach, którzy otrzymali to zaawansowane leczenie*. Obecnie ok. 40-50 polskich dzieci otrzymało Zolgensmę: część w ramach badań klinicznych w USA i Włoszech, a część w ramach zakupu prywatnego. Lek ten kosztuje 2,1 mln dolarów za 1 dawkę i jeszcze do niedawna była najdroższym lekiem świata. Ten niechlubny tytuł od kilku miesięcy należy do Zynteglo, stosowanego w leczeniu beta-talasemii, z ceną 2,8 mln dolarów za dawkę.

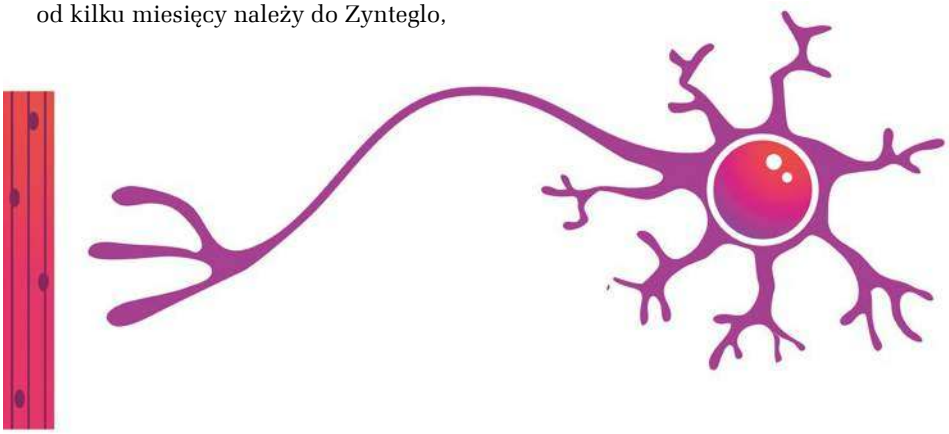
Risdiplam Trzecim i najnowszym lekiem zatwierdzonym do stosowania w SMA jest doustny, podawany codziennie risdiplam (rysydplam, Evrysdi, Roche). Został on zatwierdzony w 2020 r. w USA i w 2021 r. w Unii Europejskiej do leczenia wszystkich typów SMA u pacjentów powyżej 2 miesiąca życia[12]. Mechanizm działania tego leku jest bliźniaczy do nusinersenu – wykorzystuje on bowiem obecny u pacjenta gen SMN2 i „zmusza" go do produkcji pełnego i funkcjonalnego białka SMN[13]. Z związku z tym, że risdiplam jest podawany doustnie, jest to pierwszy lek, który może być przyjmowany w domu i nie wymaga hospitalizacji chorego. Jest to niezwykle wygodne, ponieważ cierpiący na SMA zwykle mają problemy z mobilnością, więc rzadsze wyjazdy do szpitala oznaczają dla nich znaczącą poprawę jakości życia.

Podanie doustne oznacza także, że risdiplam jest dostępny dla tych, którzy ze względu na skoliozę nie mogą przyjmować nusinersenu – czyli dla znaczącej populacji dorosłych chorych, których w Polsce jest kilkaset. Lek ten, podobnie jak terapia genowa, zaczął być w Polsce refundowany 1 września 2022 r. Jego refundacji z ogromną niecierpliwością wyczekiwała społeczność dorosłych pacjentów, którzy nie mogli być leczeni nusinersenem. Dla nich refundacja risdiplamu oznacza możliwość leczenia SMA po raz pierwszy w życiu, często w jego 4.-5. dekadzie! Jego cena, podobnie jak poprzednich leków jest horrendalnie wysoka i wynosi 340 tys. dolarów za rok terapii.

Łączenie i porównanie terapii

W związku z dostępnością 3 skutecznych terapii na SMA, pojawia się pytanie, czy łączenie 2, czy nawet 3, może dać pacjentowi większą korzyść niż stosowanie jednej z nich? Te pytania zadają sobie rodzice, chorzy oraz klinicyści i naukowcy – trwają badania kliniczne, aby znaleźć rozwiązanie tego problemu. Publikowane są również opisy przypadków chorych, którzy przyjmują więcej niż jedną metodę leczenia. W związku z tym, że wszystkie leki są nowe, a choroba rzadka – nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie.

Innym pytaniem, które pojawia się niemal zawsze jest w tej dyskusji, to – który lek jest lepszy? Który jest skuteczniejszy? Narracja medialna została niemal całkowicie nakierowana na terapię genową, jako magiczną, jednorazową, amerykańską metodę, która pozwoli choremu dziecku wstać z wózka inwalidzkiego i pobiec. Nusinersen był i jest często przedstawiamy jako lek „tylko spowalniający chorobę", podczas gdy terapia ge-



eprasa.pl 7c0c2ed261

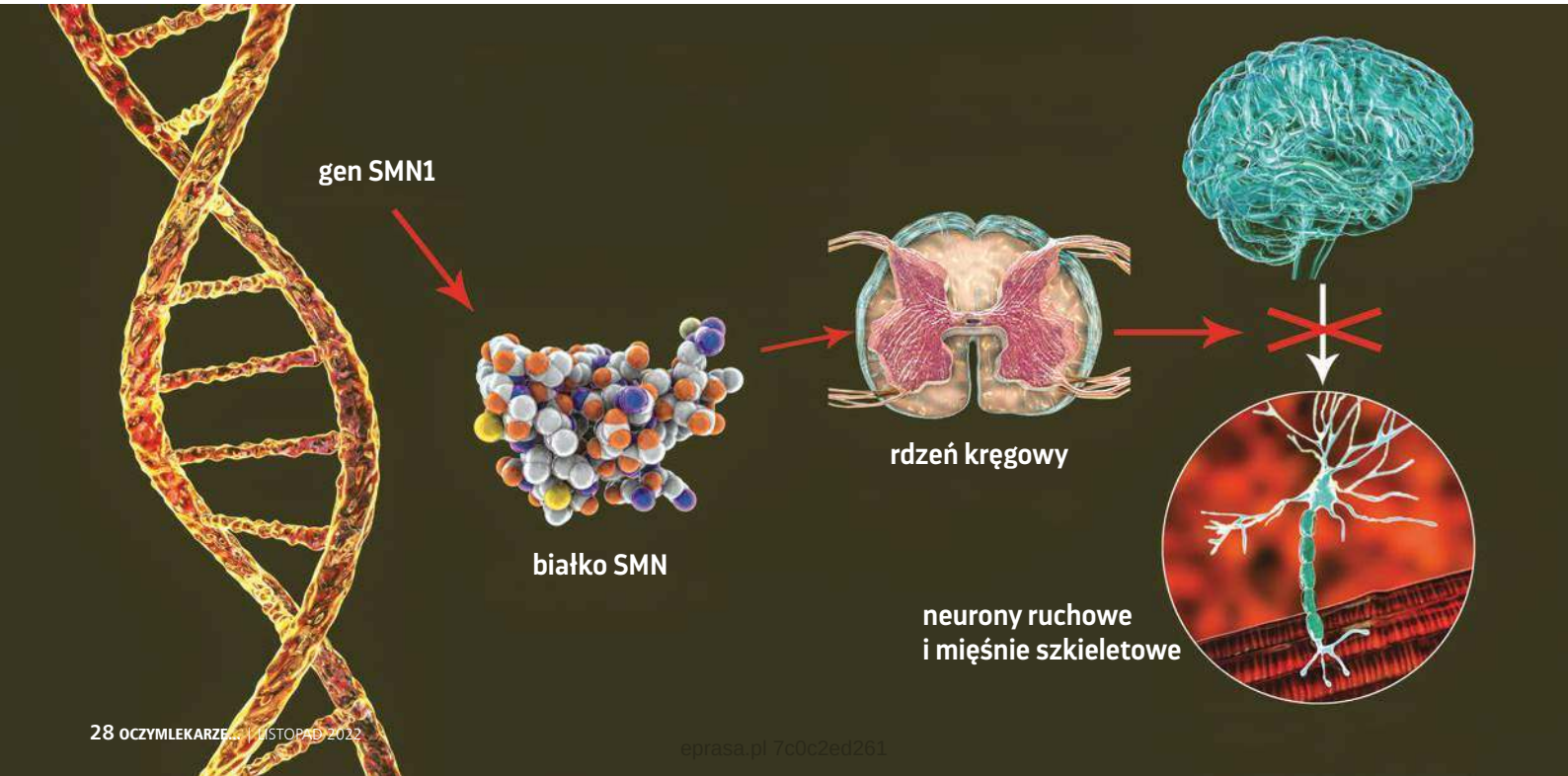
nowa ma dziecko „wyleczyć". Risdiplam, mimo doustnego, niesamowicie wygodnego sposobu podania, niemal zupełnie nie przebił się w dyskursie medialnym.

W rzeczywistości sytuacja wygląda tak, że nie ma żadnych dowodów naukowych wskazujących na większą skuteczność jednego leku względem pozostałych 2. Niewątpliwą zaletę terapii genowej jest jej jednorazowe podanie, ale wadą są kwestie bezpieczeństwa – producent, Novartis, przyznał ostatnio, że 2 dzieci zmarło po podaniu terapii genowej. Tak jak z łączeniem terapii, czas pokaże, która metoda jest skuteczniejsza. Niemal pewne jest, że dla różnych grup pacjentów różne sposoby leczenia będą optymalne.

Badanie przesiewowe noworodków

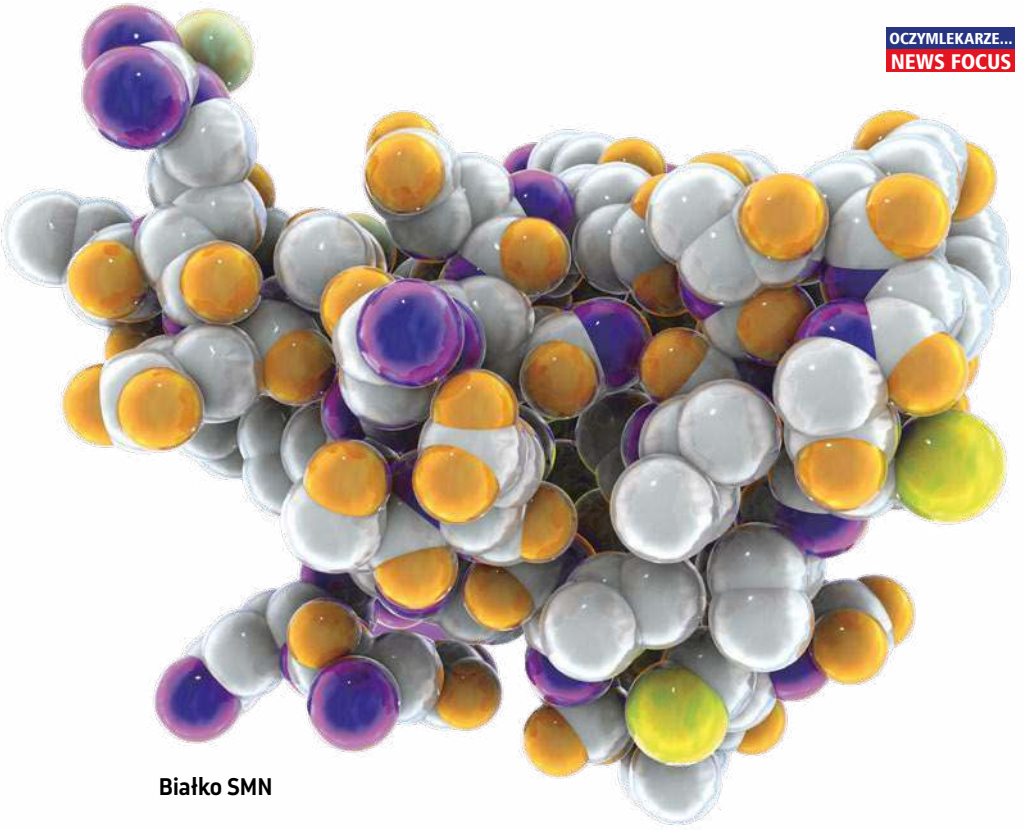
Wszystkie dostępne leki podnoszą poziom kluczowego dla chorych białka – SMN. To, co zaobserwowano podczas badań nad nimi to fakt, że im wcześniej rozpoczęto leczenie, tym jego efekty były lepsze. Oznacza to, że młodsi pacjenci oraz ci w lepszym stanie ruchowym w momencie rozpoczęcia terapii (którejkolwiek) odnosili większe korzyści z leczenia niż starsi i na bardziej zaawansowanym etapie choroby. To doprowadziło do pytania – czy możemy zbadać noworodki pod kątem SMA, kiedy w większości przypadków żadne objawy jeszcze nie występują, i co się stanie, jeśli wdrożymy leczenie w pierwszych tygodniach życia? Producenci wszystkich 3 leków zadali sobie te pytania i przeprowadzili badania kliniczne (część z nich nadal trwa)[14]. Obserwacje wskazują na to, że dzieci leczone w pierwszych 6 tygodniach życia, mają potencjał rozwijać się jak ich zdrowi rówieśnicy, szczególnie niemowlęta z 3 kopiami SMN2. Hipoteza naukowców oraz dane z prób klinicznych były motorem napędowym ogólnoświatowych działań na rzecz włączenia SMA do panelu badań przesiewowych, co oznacza przebadanie każdego noworodka pod kątem SMA, w celu jego wczesnego wykrycia i wdrożenia leczenia[15].

Dzięki wysiłkom wielu organizacji badania przesiewowe są dostępne nie tylko w wielu krajach Europy Zachodniej czy USA, ale także w Polsce. Wprowadzane były stopniowo, a od marca 2022 r. każde niemowlę w naszym kraju badane jest pod kątem SMA. Oznacza to, że Polska refunduje wszystkie 3 leki dostępne na SMA oraz przesiewa wszystkie noworodki pod kątem tej choroby – takie kompleksowe podejście do rdzeniowego zaniku mięśni ma miejsce jedynie w 4 krajach świata (stan na wrzesień 2022 r.).



eprasa.pl 7c0c2ed261

SMA należy do grupy ok. 8 tys. chorób rzadkich, z czego na ponad 95% z nich nie ma żadnej efektywnej terapii. Rdzeniowy zanik mięśni doczekał się ich aż 3.



Białko SMN

Lekarstwa to nie wszystko

SMA w pierwszej kolejności niszczy neurony i mięśnie, ale uznaje się, że jest to choroba całego organizmu. Chorzy powinni pozostawać pod opieką zespołu wielospecjalistycznego, w skład którego wchodzi: neurolog, pulmonolog, ortopeda, dietetyk, fizjoterapeuta oraz inni specjaliści. Pacjenci potrzebują regularnych ćwiczeń, sprzętu do rehabilitacji i do poruszania się, a w ostatnich latach coraz częściej mają możliwość korzystania z pomocy tak zwanego asystenta osoby niepełnosprawnej, co odciąża ich opiekuna, zwykle matkę, i daje poczucie niezależności.

W najbliższych dekadach życie z SMA będzie wyglądało już zupełnie inaczej. Jednak mimo programu przesiewowego i dostępności leczenia, diagnoza rdzeniowego zaniku mięśni u nowo narodzonego dziecka nadal jest dla rodziców ogromnym szokiem i ciosem. Znaczna większość dzieci jest obecnie diagnozowana w ramach badań przesiewowych. Po otrzymaniu wyniku pozytywnego pod kątem SMA, badanie jest powtarzane dokładniejszą metodą, oraz ocenia się liczbę kopii genu SMN2 (refundacja niektórych terapii zależy od jej liczby, która bywa również pomocna przy wyborze metody leczenia). Po potwierdzeniu diagnozy dziecko jest kwalifikowane do leczenia – dotychczas był to wyłącznie nusinersen, ale to się będzie zmieniać w najbliższych tygodniach i miesiącach, i rozpoczyna leczenie zwykle w 1. miesiącu życia. W Polsce leczenie nusinersenem prowadzą 33 ośrodki. W naszym kraju działa również bardzo prężna Fundacja SMA, założona i prowadzona przez rodziców dzieci chorych na SMA i samych chorych. Działa ona na rzecz refundacji terapii, poprawy jakości opieki zdrowotnej, ale również integracji środowiska, które obejmuje ok. 1 000 chorych i ich rodzin. Fundacja prowadzi regularne szkolenia dla nowo zdiagnozowanych rodzin, wyjazdy wytchnieniowe dla rodziców chorych dzieci, a raz w roku organizuje największą w Europie konferencję dla rodzin.

Podsumowując, rdzeniowy zanik mięśni to genetyczna choroba nerwowo-mięśniowa, która powoduje śmierć neuronów ruchowych i słabość mięśni szkieletowych. Jeszcze do niedawna była nieuleczalna i śmiertelna, ale zatwierdzenie w ostatnich latach 3 skutecznych leków zmieniło życie wielu tysięcy chorych i ich bliskich. Polska należy do wąskiego grona krajów, które refundują wszystkie niezwykle zaawansowane leki i bada wszystkie noworodki pod kątem SMA. W ostatnich latach społeczność SMA mogła cieszyć się kolejnymi postępami w rozwoju terapii. Trzy leki, w połączeniu z badaniami przesiewowymi, dają realną nadzieję na to, że ta okrutna choroba może wkrótce zniknąć z powierzchni ziemi.

dr Anna Kordala

Autorka jest doktorem anatomii, fizjologii i genetyki. Edukację i doświadczenie naukowe zdobywała na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi, Uniwersytecie Chicagowskim i Uniwersytecie Oksfordzkim. Obecnie zajmuje się badaniem mechanizmów genetycznych rdzeniowego zaniku mięśni. Dyrektor Naukowa Fundacji SMA, gdzie zajmuje się komunikacją nauki i działaniem na rzecz chorych na SMA w Polsce.

** Gdy przyjmowaliśmy artykuł do druku, Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi ogłosiło, że po raz pierwszy w ramach nowego programu lekowego specjaliści podali dziecku refundowany lek terapii genowej Zolgensma*

BIBLIOGRAFIA

1. J Med Genet, 1978, 15: 409-413
2. Neurobiol Dis, 1996, 3: 97-110
3. Cell, 1995, 80: 155-165
4. Biochim Biophys Acta - Gene Regul Mech, 2017, 1860: 299-315
5. Hum Mol Genet, 1998, 7: 1531-1536
6. Annu Rev of Genomics Hum Genet, 2020, 38: 279-279
7. J Child Neurol, 2007, 22: 946-51
8. Eur J Paediatr Neurol, 1999, 3: 65-72
9. Gene Ther, 2017, 24: 520-526
10. www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-novel-gene-therapy-treat-patients-rare-form-inherited-vision-loss.
11. Nat Rev Genet, 2020, 21(4): 255-272
12. Orthop Rev (Pavia), 2021, 13(2): 25579
13. Science, 2014, 345(6197):688-93
14. Neuromuscul Disord, 2019, 29: 842-856
15. Neuromuscul Disord, 2020, 30: 93-103

eprasa.pl 7c0c2ed261

Nie tak czarno-biało: 50 odcieni szarości covid-19

Agencje ochrony zdrowia nie ujawniają realnego zagrożenia ze strony szczepień, prawdziwej śmiertelności z powodu koronawirusa oraz alternatywnych terapii, które mogą pomóc. Czarno-biały świat covid-19, który prezentują, rozdziela społeczności i rodziny.

Czy ktoś z Twojej rodziny odmówił zaszczepienia się przeciwko covid-19? Czy unikano towarzystwa takiej osoby i nie zapraszano jej na rodzinne spotkania? A może to Ty jesteś „antyszczepionkowcem" i masz za sobą kłótnie z rodziną i przyjaciółmi, którzy obwiniali Cię o dalsze rozprzestrzenianie się covid-19? Rodziny są podzielone – a to dlatego, że ich członkom bardzo wyraźnie powiedziano, że ta choroba zabija, a szczepienia to jedyny sposób na rozwiązanie tego problemu.

Jak to się mówi, prawda może być pierwszą ofiarą wojny, ale bardzo ucierpiała ona również w innego rodzaju konflikcie: naszej walce z covid-19. Pominąwszy teorie spiskowe, można wskazać wiarygodne i zaufane źródła, które ujawniają, że liczba zgonów bezpośrednio spowodowanych przez koronawirusa jest znacznie niższa, niż to wynika z oficjalnych danych, a częstość występowania objawów niepożądanych i śmierci wskutek szczepień – znacznie wyższa, niż się mówi, podczas gdy zakazuje się stosowania alternatywnych terapii o udowodnionej skuteczności.

Te niewygodne fakty nie pojawiają się w oficjalnej narracji, której bliżej do propagandy niż logicznej debaty. Wskutek tego doszło do rozłamu społeczeństwa – a nawet rodzin – w obliczu którego każdy wątpiący jest nazywany „antyszczepionkowcem" i mierzy się z wrogością ze strony osób zaszczepionych, a w niektórych krajach jest w społeczeństwie traktowany jak parias, odcięty m.in. od sklepów i restauracji.

Podstawę takiej narracji stanowi to, że wirus SARS-CoV-2, który powoduje covid-19, może być śmiercionośny, a szczepienia są bezpieczne oraz zapobiegają ciężkiej infekcji i rozprzestrzenianiu się patogenu. A zatem przyjęcie preparatu jest społecznym obowiązkiem, który chroni tych najbardziej bezbronnych.

O ile jest pewna wartość w każdym z tych twierdzeń, prawda jest bardziej zniuansowana i nie pojawia się w debacie publicznej. A dotarcie do niej nie zawsze jest proste, jak odkryła grupa Public Health and Medical Professionals for Transparency, w skład której wchodzą lekarze i inni pracownicy ochrony zdrowia. We wrześniu 2021 r. złożyła ona w amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) wniosek o dostęp do dokumentów, które miesiąc wcześniej wykorzystano do zatwierdzenia szczepionki mRNA przeciwko covid-19 firmy Pfizer – Comirnaty[1]. Ponieważ organ zignorował tę prośbę, wytoczono mu proces. W ramach wstępnej odpowiedzi FDA opublikowała tylko 91 stron z pliku, który – jak twierdzi – zawiera ich 329 tys., i poprosiła sąd, by pozwolono jej na 55 lat utajnić całą resztę dokumentacji. Jak tłumaczyła, sama musi ją najpierw przeczytać i ocenzurować wszelkie poufne informacje.

Nawet ta niewielka liczba stron, którą opublikowano, ujawnia niepokojący obraz. W ciągu kilku miesięcy od wejścia na rynek pierwszych szczepionek przeciwko covid-19 na początku 2021 r. firma Pfizer otrzymała ponad 42 tys. zgłoszeń o objawach niepożądanych, w tym o 1223 ofiarach śmiertelnych.

Sam sobie przelicz

Według amerykańskiego systemu do rejestracji zgłoszeń objawów niepożądanych wszystkich szczepień Vaccine Adverse Events Reporting System (VAERS) w przypadku preparatów przeciwko covid-19 współczynnik umieralności wynosi ok. 0,002%. Wyliczono to przez podział liczby zgłoszonych zgonów przez liczbę wszystkich podanych dawek.

VAERS, jako pasywny system raportowania, ma swoje ograniczenia i opiera się na zgłoszeniach lekarzy i innych osób dotyczących objawów, które – jak podejrzewają zgłaszający – mogły spowodować szczepienia. Zamiast polegać wyłącznie na tych danych naukowiec dr Spiro Pantazatos z amerykańskiego Centrum Medycznego Uniwersytetu Columbia rozszerzył swoje poszukiwania. Uwzględnił informacje z 21 europejskich krajów, które zestawiono w bazie EuroMOMO (European Mortality Monitoring)[2].

Dr Pantazatos wywnioskował, że współczynnik umieralności jest 20 razy wyższy, niż to wynika z szacunków VAERS, i wynosi średnio ok. 0,04%. Jeśli są to bardziej dokładne wyliczenia, szczepienia pozbawiły życia nawet blisko 187,5 tys. Amerykanów, i to tylko pomiędzy lutym a sierpniem 2021 r. Ekstrapolacja na cały ten rok przynosi szacunki wskazujące na ok. 321,3 tys. mieszkańców USA zmarłych bezpośrednio wskutek przyjęcia szczepionki.

eprasa.pl 7c0c2ed261

W ciągu kilku miesięcy od wejścia na rynek pierwszych szczepionek przeciwko covid-19 na początku 2021 r. firma Pfizer otrzymała ponad 42 tys. zgłoszeń o objawach niepożądanych, w tym o 1223 ofiarach śmiertelnych

eprasa.pl 7c0c2ed261

Regresja naukowca ujawnia bardziej szczegółowy obraz, w którym obecna kampania „szczepień dla wszystkich" jest nieetyczna, a tylko w przypadku osób starszych obserwuje się przewagę korzyści nad zagrożeniami związanymi z przyjęciem preparatu. Współczynnik umieralności z powodu covid-19 wśród ludzi powyżej 75. r.ż. wynosi ok. 1%. To rząd wielkości przewyższający ryzyko zgonu wskutek szczepienia dla tej grupy wiekowej (0,06%). Jednakże wynikające z immunizacji zagrożenia zaczynają przeważać nad jej korzyściami wśród ludzi młodszych. Ponadto kolejnym niebezpieczeństwem jest to, że przez pierwszy tydzień po zastrzyku trzykrotnie wzrasta prawdopodobieństwo zakażenia koronawirusem. Dr Pantazatos potwierdza również, że skuteczność szczepień słabnie po 5 miesiącach – i nie powstrzymują one infekcji czy rozprzestrzeniania patogenu, co przeczy argumentowi przemawiającemu za immunizacją dla dobra publicznego.

Nie tak wiele

Jednakże wskutek covid-19 można umrzeć. Magazyn WDDTY wyliczył, że w tym samym okresie, w którym dr Pantazatos wyśledził do 187 tys. zgonów wskutek szczepień w USA, ok. 250 tys. Amerykanów zmarło przez koronawirusa.

Pomimo wszystkich dostępnych statystyk ciężko ustalić prawdziwą śmiertelność z powodu covid-19. Według prof. Johna Ioannidisa, epidemiologa z amerykańskiego Uniwersytetu Stanforda, jej górny poziom wynosi ok. 0,3% wśród osób po 70. r.ż., czyli choroba ta jest 3 razy bardziej śmiercionośna niż sezonowa grypa[3].

Liczba zgonów bezpośrednio spowodowanych przez koronawirusa jest znacznie niższa, niż to wynika z oficjalnych danych, a częstość występowania objawów niepożądanych i zgonów wskutek szczepień – o wiele wyższa, niż się mówi

Jednak tak to wygląda przy założeniu, że zgony z powodu covid-19 są prawidłowo rejestrowane. Większość autorytetów zdrowotnych posługuje się definicją śmierci wskutek zakażenia koronawirusem w kontekście zdarzenia, do którego dochodzi w ciągu 28 dni od diagnozy wywoływanej przez niego choroby. Niekoniecznie oznacza to jednak, że pacjent zmarł z powodu covid-19.

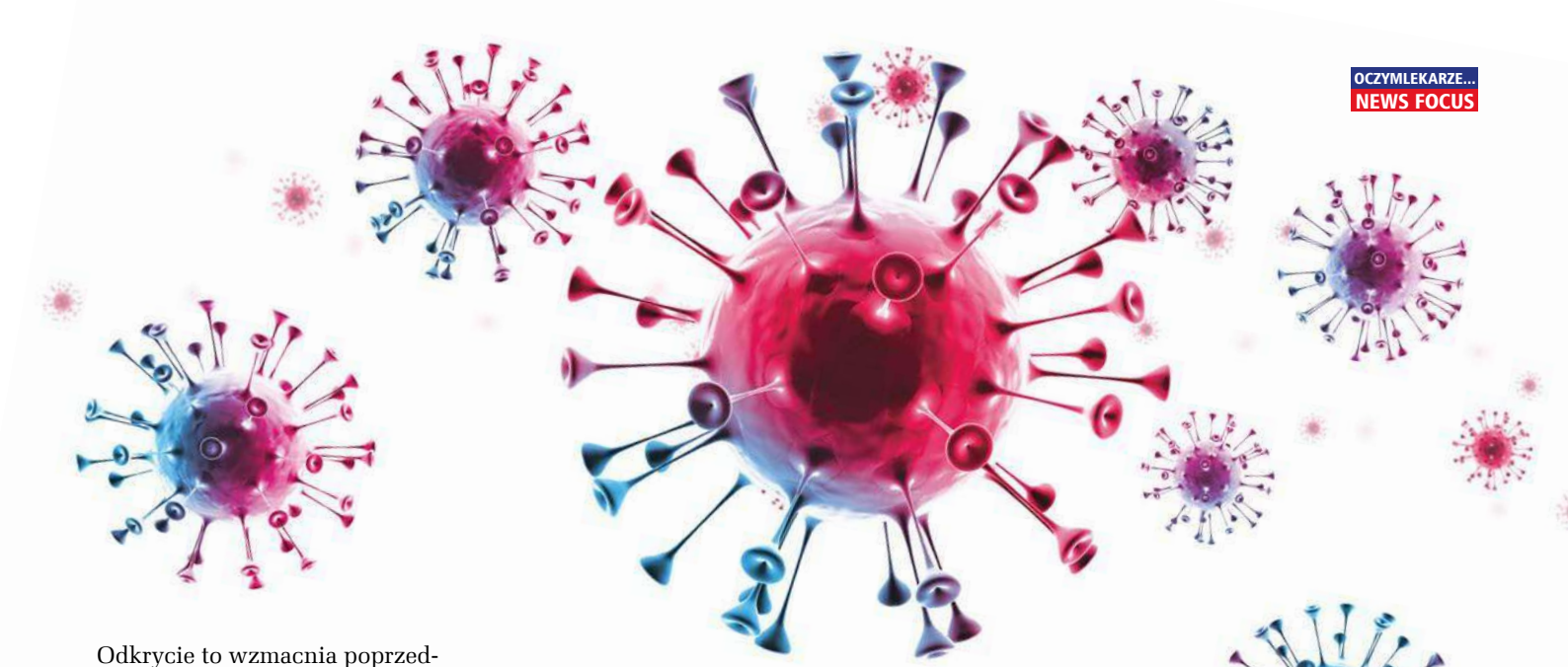
Kiedy włoski Wyższy Instytut Zdrowia po raz kolejny przyjrzał się blisko 130,5 tys. zgonów, do których doszło w tym kraju, odkrył, że zaledwie niecałe 3,8 tys. z nich było bezpośrednim skutkiem koronawirusa. Prawie 66% zakażonych Włochów cierpiało na nadciśnienie tętnicze, które może być śmiertelne, 23% miało demencję, a 24% migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca). W dodatku 17% zmagało się z problemami z płucami, 16% z chorobą nowotworową w ciągu poprzednich 5 lat, a 15% z niewydolnością serca. Ponieważ suma tych odsetków wynosi ponad 100 (161%), okazuje się, że niektóre ofiary były bardzo chore i cierpiały przynajmniej na 2 schorzenia[4].

Nic innego nie działa

Lekarze leczą ciężkie przypadki covid-19 lekami przeciwwirusowymi i przeciwzapalnymi, a bardzo chorych respiratoroterapią. A na horyzoncie pojawia się kilka leków przeciwko koronawirusowi, w tym przeciwwirusowy molnupirawir firmy Merck oraz nirmatrelwir koncernu Pfizer (Paxlovid). Na oddziałach intensywnej terapii nie należy się jednak spodziewać podawania witamin, minerałów czy ziół – nie ma wystarczających dowodów sugerujących ich skuteczność, jak twierdzą amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia.

Co innego odkryli brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Nottingham. Ustalili, że roślinny środek przeciwwirusowy – pozyskiwana z rośliny o nazwie *Thapsia garganica*, powszechnie znanej jako „śmiertelna marchewka", tapsygargina – blokuje SARS-CoV-2, w tym jego bardziej zaraźliwy wariant Delta[5]. W badaniach laboratoryjnych była ona o ok. 95% skuteczniejsza niż inne terapie w powstrzymywaniu infekcji i spowalnianiu rozprzestrzeniania wirusa. Tapsygargina efektywnie działała przeciwko wszystkim wariantom koronawirusa, a szczególnie przeciwko wariantowi Delta, który replikuje się 4 razy szybciej niż poprzednie wersje patogenu.

eprasa.pl 7c0c2ed261



Odkrycie to wzmacnia poprzednie prace Uniwersytetu Nottingham, które wykazują, że terapia z wykorzystaniem tapsygarginy blokuje 3 wirusy ludzkiego układu oddechowego, w tym SARS-CoV-2. Główny naukowiec prof. Kin-Chow Chang powiedział, że może być ona stosowana zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu po infekcji.

Wysokie dawki witaminy C również mogą być wybawieniem. Pacjenci na intensywnej terapii mają więcej szans na przeżycie, jeśli otrzymują dożylnie jej duże ilości. Badacze z brytyjskiego Instytutu Optymalnego Żywienia przeanalizowali 12 badań, w których analizowano związek pomiędzy poziomami witaminy C a ciężkością covid-19. Zakażeni koronawirusem pacjenci często mieli jej stężenia tak niskie, że były one porównywalne do tych obserwowanych u osób z sepsą[6]. Jednakże terapeutyczne dawki witaminy C muszą być wysokie – twierdzą naukowcy – od 2 do 3 g na dobę. Powinny być również podawane o wiele dłużej niż 2-4 dni, w ciągu których terapia ta jest stosowana w szpitalach.

Lekarze z oddziałów intensywnej terapii odnoszą również sukcesy w przypadku podawania wysokich dawek witaminy D. Tymczasem naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Purdue odkryli, dlaczego taka forma terapii działa. Ustalili, że witamina D redukuje stan zapalny powodowany przez zabójcze komórki T układu odpornościowego[7].

Naukowcy analizowali próbki pobrane z płuc 8 chorych na covid-19. Zauważyli, że układy odpornościowe pacjentów były bardzo aktywne – następowała burza cytokinowa, często obserwowana w ciężkich przypadkach zakażenia koronawirusem – co powoduje ciężki stan zapalny, który prowadzi do problemów z oddychaniem.

Limfocyty Th1, subpopulacja komórek T, przechodzą w fazę zapalną, w czasie której zwalczane są infekcje, zanim nastąpi etap przeciwzapalny. Jednak czasem może ona trwać wiele dni, a w przypadkach pacjentów z niskimi zasobami witaminy D nigdy się nie kończy. Podawanie choremu jej wysokich dawek przyspiesza przechodzenie komórek T w fazę przeciwzapalną lub rozpoczyna ją, jeśli do niej nie dochodzi. Naukowcy podkreślają, że rodzaj witaminy D w zdrowych zapasach organizmu nie wystarczy, a te bardzo wysokie dawki są potrzebne do wsparcia limfocytów T.

Prawda jest gdzieś tam

Problemy te – a szczególnie fakt, że szczepienia są bardziej niebezpieczne, niż nam się mówi, a lekarze nie mogą stosować alternatywnych metod leczenia, które są skuteczne – poruszył latem 2021 r. lekarz rodzinny z Wielkiej Brytanii, dr Samuel White, który zamieścił na Instagramie 2 filmy na ten temat. Brytyjski medyczny organ regulacyjny – Naczelna Rada Lekarska – nakazał ich usunięcie i zakazał mu prowadzenia praktyki. Zakaz ten uchylono miesiąc później, ale dr White nie mógł zamieszczać w mediach społecznościowych nowych materiałów ani komentować postów innych użytkowników.

Ukarany lekarz podważył tę decyzję. Argumentował, że jego wolność słowa została nierozsądnie ograniczona, i poprosił brytyjską Izbę Cywilną Sądu Najwyższego o unieważnienie nałożonego na niego zakazu. Doszło do tego w listopadzie 2021 r., jednak dlatego, że brytyjska Naczelna Rada Lekarska nie postępowała według właściwych procedur.

Sędzia Justice Dove nie uwierzył w to, że organ udowodnił nieprawdziwość twierdzeń dr. White'a, ani w to, że powodowały one „narodową panikę". Warunki te decydowałyby w tym przypadku o ograniczeniu prawa do wolności słowa. Dr White twierdził również, że brytyjska Naczelna Rada Lekarska nie udowodniła konieczności noszenia maseczek, pełnego bezpieczeństwa szczepień przeciwko covid-19 albo tego, że nie tuszowano informacji o alternatywnych metodach leczenia tej choroby o udowodnionej skuteczności, a lekarzy nie zniechęcano do ich stosowania.

Decyzja sędziego sugeruje, że prawda tkwi w szczegółach, w wielu odcieniach szarości. Kiedy jednak dalej żyjemy w polemicznym, czarno-białym świecie covid-19, ludzie, rodziny i społeczności będą wciąż ulegać podziałom.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 www.phmpt.org
2 ResearchGate, 2021; doi:10.13140/RG.2.2.28257.43366
3 Bull World Health Organ, 2021; 99:19–33F
4 www.iltempo.it, "Gran pasticcio nel rapporto sui decessi. Per l'Iss gran parte dei morti non li ha causati il Covid," Oct 21, 2021
5 Virulence, 2021; doi:10.1080/21505594.2021.2006960
6 Life (Basel), 2021; 11(11):1166
7 Nat Immunol, 2021; doi:10.1038/s41590-021-01080-3

eprasa.pl 7c0c2ed261

ZAGŁODZIĆ DEPRESJĘ?

Chociaż w związku z postem przerywanym wiele uwagi poświęca się jego korzyściom dla zdrowia fizycznego, jedzenie w ograniczonym czasie może również przynieść złagodzenie depresji. Temat przybliża Justin Ballis.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Brzmi to jak rodzaj tortury: powstrzymywanie się od spożywania jakichkolwiek pokarmów i jedynie picie co najmniej litra wody dziennie przez 25 do 30 dni.

Jednakże w latach 50. XIX w. za żelazną kurtyną psychiatra dr Jurij Nikołajew leczył tą radykalną formą postu pacjentów moskiewskiego uzdrowiska. Przez amerykańskiego psychiatrę ortomolekularnego, dr. Allana Cotta, zostało to okrzyknięte „niezrównanym osiągnięciem" w przywracaniu chorych na schizofrenię do normalnego funkcjonowania[1].

Tym, co zaskoczyło dr. Nikołajewa, był fakt, że u jego psychicznie chorych pacjentów, cierpiących na depresję, fobie i zespoły obsesyjne, nastąpiło również złagodzenie fizycznych chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze, artretyzm, astma i egzema. Palacze porzucili swój nałóg i nawet alkoholicy zostali niemalże abstynentami. – Post wpływa nie tylko na chorobę psychiczną, lecz także na całą osobowość – powiedział dr Walery Gurvich, psychiatra Moskiewskiego Instytutu Psychiatrycznego, który pod kierownictwem dr. Nikołajewa pracował przez 18 lat[2].

Odkrycie sugerowało, że poprawa ogólnego stanu zdrowia naturalnie wpływa na złagodzenie zaburzeń nastroju, niezależnie od tego, czy głównym celem terapii jest leczenie choroby psychicznej. 70 lat później wiedza na temat neurochemii mózgu rzuca światło na to, dlaczego praca dr. Nikołajewa była tak skuteczna i jak mniej radykalne formy jego kuracji – takie jak post przerywany – mogą leczyć depresję przez detoksykację metaboliczną.

Post przerywany polega na powstrzymywaniu się od spożywania pokarmów lub minimalnej ich konsumpcji przez godziny lub dni bez ograniczania niezbędnych składników odżywczych. Najpowszechniejsze wersje tego sposobu żywienia to post co 2. dzień, 5:2 (2 dni w tygodniu) oraz codzienny post przez określony czas, np. jedzenie tylko w ciągu 6- lub 8-godzinnych okien żywieniowych (patrz ramka „Rodzaje przerywanego postu").

W przeglądzie badań na temat postu przerywanego, opublikowanym w 2020 r. na łamach czasopisma The New England Journal of Medicine, którego współautorem jest profesor neuronauki na amerykańskim Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa, dr Mark Mattson, zauważono, że utrata masy ciała nie była głównym czynnikiem pobudzającym wykazane w próbach klinicznych korzyści zdrowotne. Zamiast tego była nim zmiana metaboliczna, zachodząca, gdy brak pokarmu powoduje, że organizm przestawia się z pozyskiwania energii z magazynowanej w wątrobie glukozy na czerpanie jej z odkładanych w tkance tłuszczowej ketonów. „Ciała ketonowe to nie tylko paliwo używane w okresach postu. Są to silne cząsteczki sygnalizacyjne o znacznym wpływie na funkcje komórek i narządów. Ciała ketonowe regulują ekspresję i aktywność wielu białek i molekuł o znanym wpływie na zdrowie i proces starzenia" – napisali autorzy przeglądu[3].

POST PRZERYWANY ZWIĘKSZA POZIOM BDNF I MA WPŁYW PRZECIWLĘKOWY, A DEPRESJA I LĘK CZĘSTO IDĄ W PARZE

Badania na zwierzętach ujawniły, że poziom neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (brain-derived neurotrophic factor, BDNF) zaczyna wzrastać po 12 godzinach od rozpoczęcia postu[4]. Cząsteczka ta jest niezbędna do przetrwania, wzrostu i utrzymania neuronów w kluczowych obwodach mózgowych, odpowiadających za funkcje emocjonalne i poznawcze[5].

Obrazowanie mózgu konsekwentnie wykazuje redukcję rozmiaru jego obszarów regulujących nastrój i proces poznawczy, w tym kory przedczołowej (która moduluje kontrolę poznawczą) i hipokampa (odpowiedzialnego za uczenie i pamięć), u pacjentów z depresją. Ponadto badania pośmiertne ujawniają w tych regionach mniej synaps[6]. Autopsje ofiar samobójstw również wykazały tylko ok. połowy poziomu BDNF w pewnych kluczowych obszarach mózgu w porównaniu z grupą kontrolną[7].

Właśnie w tym rejonie indukowana postem produkcja tego czynnika może odgrywać istotną rolę w minimalizacji objawów depresyjnych przez pobudzanie plastyczności synaptycznej – procesu, który umożliwia uczenie i pamięć dzięki zmianom połączeń pomiędzy pojedynczymi neuronami i sieciami neuronowymi. – Wiadomo, że u zwierząt post przerywany zwiększa poziom BDNF i ma wpływ przeciwlękowy, a depresja i lęk często idą w parze. Zwłaszcza chroniczny lęk często poprzedza kliniczną tę chorobę.

eprasa.pl 7c0c2ed261

A zatem dostępne dane wskazują na możliwość, że ten rodzaj postu mógłby pomagać ludziom w łagodzeniu lęku i depresji lub chronić przed nimi – mówi dr Mattson.

Przestarzały paradygmat?

Teorię, według której zaburzenia nastroju wynikają przede wszystkim z zachwiania równowagi chemicznej w mózgu, zastępuje bardziej holistyczne pojmowanie wielu czynników wpływających na depresję i funkcje poznawcze. – Nierównowaga chemiczna to poniekąd myślenie z ubiegłego wieku, a jest to o wiele bardziej skomplikowane. Tamta teoria jest naprawdę przestarzałym sposobem myślenia – powiedział dr Joseph Cole, profesor neuronauki amerykańskiej Harwardzkiej Szkoły Medycznej w rozmowie z National Public Radio już w 2012 r. W przełomowej metaanalizie danych z badań klinicznych, dostarczonych amerykańskiej Agencji Żywności i Leków w celu uzyskania licencji dla nowej generacji leków przeciwdepresyjnych, nie wykazano żadnych znaczących różnic pomiędzy wpływem farmaceutyków a efektem placebo. Wyjątek stanowiły przypadki ciężkiej choroby. Jednakże ujawniono, że pacjenci z poważną depresją byli raczej mniej wrażliwi na placebo niż bardziej reagowali na leki[8].

> POST ZMNIEJSZA STAN ZAPALNY, ZNANY CZYNNIK RYZYKA WYSTĄPIENIA DEPRESJI, ORAZ ŁAGODZI PRZEWLEKŁE CHOROBY ZAPALNE

Brytyjscy psychiatrzy dr Mark Horowitz i Michael Wilcock napisali w Drug and Therapeutics Bulletin, że w latach 2019-2020 w Wielkiej Brytanii $^1/_6$ dorosłych przepisano lek przeciwdepresyjny[9]. „Wiele dowodów na skuteczność takich preparatów pochodzi z krótkoterminowych, kontrolowanych placebo badań, które często nie uwzględniają wyników o największym znaczeniu dla pacjentów, takich jak funkcjonowanie społeczne czy jakość życia, a zamiast tego ograniczają rezultaty ściśle do pomiarów objawów chorobowych" – stwierdzili.

Artykuł z 2022 r. na temat związku pomiędzy jelitami a ciężkim zaburzeniem depresyjnym dowodził, że leczenie tego ostatniego często jest nieskuteczne, kiedy skupia się wyłącznie na chemicznej przyczynie choroby. „Coraz bardziej oczywisty staje się fakt, że wzrost częstości występo-

Oś jelita-mózg

Cynthia Thurlow lubi przypominać swoim pacjentom o tym, że trawienie zaczyna się w mózgu: przez sposób, w jaki ludzie myślą o jedzeniu, zanim jeszcze go skosztują. I odwrotnie: produkcja 95% regulującego nastrój neuroprzekaźnika, serotoniny, w który celują konwencjonalne leki przeciwdepresyjne, odbywa się w jelitach. To radykalna zmiana wyuczonego sposobu myślenia o żywieniu i nastroju.

Mikrobiom jelitowy – szereg mikroorganizmów w jelitach, w tym bakterii, grzybów i wirusów – odgrywa istotną rolę w dwukierunkowej komunikacji pomiędzy jelitami a mózgiem. Fińscy naukowcy odkryli ostatnio związek pomiędzy konkretnym drobnoustrojem jelitowym – Morganellą – a depresją. To dodatkowy dowód na to, że ludzie z chorobami psychicznymi często mają w swoich jelitach bardzo różne mikroby[1].

Zmiany składu mikrobiomu przyczyniają się do rozwoju nieszczelnego jelita (zwiększonej przepuszczalności bariery jelitowej), aktywacji ogólnoustrojowego stanu zapalnego oraz wpływają na skuteczność serotoniny i zmianę poziomu neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (brain-derived neurotrophic factor, BDNF)[2]. Jednakże chińskie badanie z 2021 r. wykazało, że post przerywany wzbogacił skład mikrobiomu jelitowego myszy z cukrzycą. Ujawniło też kilka innych jego potencjalnych korzyści, w tym wzrost różnorodności drobnoustrojów, redukcję stanu zapalnego i nasilenie produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), które hamują rozwój niekorzystnych bakterii[3].

Kiedy przychodzi czas na przerwanie postu, dieta śródziemnomorska, zasobna w składniki pochodzenia roślinnego, błonnik i kwasy tłuszczowe omega-3 – jak wykazano – ugruntowuje zróżnicowany mikrobiom związany z ochroną przed depresją. Charakterystyczne dla niej aromatyczne przyprawy i zioła, takie jak oregano, rozmaryn i tymianek, również korzystnie wpływają na drobnoustroje jelitowe[4].

Harwardzkie badanie z udziałem ponad 80 tys. pielęgniarek wykazało, że dieta o wysokiej zawartości flawonoidów ma związek z niższym ryzykiem wystąpienia tej choroby zwłaszcza wśród starszych kobiet[5]. 2 próby kliniczne również ujawniły, że spożywanie zasobnych w te fitozwiązki owoców i warzyw prowadziło do znaczącej poprawy funkcji poznawczych oraz wzrostu poziomu BDNF w surowicy[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Genet, 2022; 54(2):134–42
2. Heliyon, 2020; 6(6): e04097
3. Nat Commun, 2020; 11(1): 855
4. Nutrients, 2021; 13: 6995.
5. Am J Clin Nutr, 2016; 104(3): 704–14
6. Nutr Healthy Aging, 2016; 4(1): 81–93

eprasa.pl 7c0c2ed261

wania depresji, zwłaszcza w krajach rozwiniętych, ma związek ze zmianami wzorców diety i snu wskutek wysokiego poziomu stresu" – piszą autorzy[10]. Różne formy postu mogą być jednym ze sposobów na ponowne nastawienie fizjologii, pozostającej pod wpływem stresu, i wsparcie neuroplastyczności, potrzebnej do zniesienia stale negatywnych stanów umysłu, charakteryzujących depresję.

W 2019 r. amerykańscy naukowcy ze Szkoły Medycznej Icahna na górze Synaj w Nowym Jorku poinformowali, że post redukuje stan zapalny, znany marker biologiczny i czynnik ryzyka wystąpienia depresji, oraz łagodzi przewlekłe choroby zapalne[11]. Obniżenie poziomu stanu zapalnego może również wspomóc zwiększenie ekspresji BDNF[12]. – Niekorzystne rodzaje stresu to coś, o czym stale się rozmyśla, nad czym nie ma się bezpośredniej kontroli, i naprawdę nic nie można zrobić, aby je złagodzić. Stan poddenerwowania, w którym poziom kortyzolu przewlekle się utrzymuje, ma negatywny wpływ na neurony w mózgu i obniża poziom BDNF – objaśnia dr Mattson.

> POWINNIŚMY WYJŚĆ POZA TEN PRZESTARZAŁY DOGMAT, WEDŁUG KTÓREGO NALEŻY JEŚĆ CO 2-3 GODZINY, ABY POBUDZAĆ METABOLIZM

Pod koniec 2021 r. francuscy naukowcy opublikowali pierwszą analizę ilościową na temat tego, jak dobrze oparte na poście interwencje łagodziły stres, lęk i objawy depresji. Po przeanalizowaniu 11 badań z udziałem łącznie blisko 1,5 tys. uczestników odkryli oni, że poszczące grupy były w mniejszym stopniu dotknięte lękiem i depresją oraz miały niższy wskaźnik masy ciała bez wzrostu poziomu zmęczenia[13]. – Kiedy przeprowadzono badania nad przedłużonym postem, wykazano redukcję niekorzystnych objawów psychicznych – mówi Cynthia Thurlow, dyplomowana pielęgniarka, specjalistka ds. żywienia funkcjonalnego i autorka książki pt. „Intermittent Fasting Transformation" („Transformacja dzięki postowi przerywanemu", Avery, 2022). Pacjenci zgłaszają poprawę i często nie potrzebują tak dużych dawek leków.

Uczta czy głód

Na przestrzeni dziejów dla większości ludzi zmiany dostępności żywności oraz jej niedobór są normalne. Z okresami ograniczonego spożywania pokarmów radzono sobie przez przechowywanie ich zapasów w postaci tłuszczu. To model ewolucji pod hasłem „uczta czy głód", pozostający w ostrym kontraście wobec współczesnej diety ciągłej konsumpcji wysokoenergetycznych produktów spożywczych. „To starożytna tajemnica, cykl życia. Post podąża za ucztowaniem. Ucztowanie nadchodzi po poście. Diety muszą być przerywane, nie ciągłe" – pisze dr Jason Fung w książce pt. „The Obesity Code: Unlocking

Siła relacji

Zmarły prof. John T. Cacioppo, pionier dziedziny neuronauki społecznej, odkrył, że samotność nie była skutkiem depresji, lecz tak naprawdę prowadziła do tej choroby. W książce pt. „Lost Connections: Why You're Depressed and How to Find Hope" („Utracone połączenia, czyli dlaczego masz depresję i jak znaleźć nadzieję", Bloomsbury Publishing, 2018) Johann Hari pisze, że Cacioppo wrócił do społeczeństwa przedrolniczego, aby dowiedzieć się, dlaczego samotność powodowała nagły wzrost poziomu kortyzolu[1] i była czynnikiem prognostycznym wcześniejszej śmierci[2].

„Wbrew surowym przeciwnościom ledwo przetrwali, ale fakt, że w ogóle przeżyli, zawdzięczają gęstej sieci kontaktów społecznych i ogromnej liczbie wzajemnie dotrzymywanych zobowiązań. Ewolucja ukształtowała nas do tego, żebyśmy czuli się w związkach nie tylko dobrze, lecz także bezpiecznie. Niezwykle istotny wniosek: ewolucja ukształtowała nas nie tylko tak, że źle się czujemy w izolacji, lecz także towarzyszy temu brak poczucia bezpieczeństwa" – napisał prof. Cacioppo do jednego ze współpracowników na temat swojego życia wśród małych, zbieracko-łowieckich plemion.

BIBLIOGRAFIA

1 John T. Cacioppo and William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (W.W. Norton, 2008)
2 Susan Pinker, *The Village Effect: How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier and Happier* (Vintage Canada, 2015)

eprasa.pl 7c0c2ed261

Szybkie rozwiązanie problemów zdrowotnych

W badaniu z udziałem ponad 1,4 tys. osób, które pościły przez 4-21 dni, 93% uczestników zgłosiło polepszenie „dobrostanu fizycznego i emocjonalnego", a głodówka przez dowolną ilość czasu miała związek ze znaczącą poprawą poziomu lipidów, glukozy i innych parametrów zdrowotnych we krwi. A wśród 404 osób z poważnymi dolegliwościami na początku próby aż 84% zauważyło złagodzenie choroby.

the Secrets of Weight Loss" („Kod otyłości – odkrywanie sekretów odchudzania", Greystone Books, 2016).

Styl życia z 3 posiłkami dziennie, zawierającymi mnóstwo makroelementów, popycha aktywność komórkową ludzkiego organizmu w kierunku „ucztującej" fazy rozwoju, w której następuje budowa masy mięśniowej i odkładanie tkanki tłuszczowej jako przyszłego źródła energii. Jednakże bez okresów postu brakuje równoważącej fazy naprawy i odbudowy wywoływanej przez zmianę metaboliczną. Według Thurlow minione 2 lata pandemii dały wielu jej pacjentom czas i przestrzeń na kwestionowanie współczesnej diety. – Powinniśmy wyjść poza ten przestarzały dogmat, według którego należy jeść co 2-3 godziny, aby pobudzać metabolizm. Nie byłoby nas tu jako gatunku, jeśli nie potrafilibyśmy przetrwać okresów niedoboru żywności, a tak było na długo przed wynalezieniem zamrażania i pasteryzacji – podkreśla specjalistka.

Dr Mattson twierdzi, że potrzeba znalezienia źródeł pożywienia do przetrwania doprowadziła do wyboru genów wzmacniających zdolność do uczenia i zapamiętywania. Te same obszary mózgu, które biorą udział w powyższych procesach, mają związek z upośledzeniem neuroplastyczności w przebiegu ciężkich zaburzeń depresyjnych oraz postaci choroby opornej na leczenie. Post przerywany i aktywność fizyczna to 2 główne sposoby na zwiększenie plastyczności jako mechanizmu chroniącego przed tą chorobą. – Ogólnie mówiąc, ludzie, kiedy myślą o poście, wyobrażają sobie tygodniowy lub dłuższy. Jednak bardzo krótkie okresy głodu są z perspektywy ewolucyjnej czymś bardzo normalnym. Współczesne środowiska to silosy (w których nagromadzono pokarm), a nasze układy narządów są zadowolone. Nie są narażone na pewne rodzaje łagodnie, a zarazem korzystnie stresujących warunków, w których ewaluowaliśmy.

Dlatego też zdolność do radzenia sobie ze stresem, niezależnie od tego, czy jest to stres psychiczny, czy nawet fizyczny uraz lub choroba, jest upośledzona – tłumaczy dr Mattson. Używa on analogii do tego, co się dzieje w ludzkim ciele po treningu, aby zilustrować to, jak kaskada płynących z postu korzyści – metabolicznych, komórkowych, nerwowych i okołodobowych – następuje tak naprawdę po jego przerwaniu. Budowa masy mięśniowej odbywa się, kiedy organizm odpoczywa po ćwiczeniach. Podobnie jest w przypadku postu – pomiędzy komórkami nerwowymi tworzą się nowe synapsy, kiedy składniki odżywcze stają się ponownie dostępne. – Czynniki ryzyka wystąpienia depresji obejmują chroniczny lęk, przewlekły stres i, z punktu widzenia stanu metabolicznego, otyłość i insulinooporność. Bardzo prawdopodobne, że niewystarczająca aktywność fizyczna, przejadanie się – zwłaszcza wysoko węglowodanowymi pokarmami, składającymi się z cukrów prostych, a następnie pozostawanie pod wpływem silnego stresu psychicznego, przyczyniają się do zwiększenia częstości występowania przewlekłych zaburzeń lękowych i depresji. Jeśli spojrzy się na to z perspektywy epidemiologicznej i demograficznej, a także uwzględni prowadzone na dużych populacjach statystyki, okaże się, że wzrost częstości występowania tej choroby towarzyszy upowszechnieniu słabej kondycji metabolicznej – mówi dr Mattson.

Komórkowa utylizacja odpadów

Do idei postu może być ciężko przekonać ludzi, którym już teraz trudno jest zrównoważyć ich harmonogram żywieniowy i którzy mogą obawiać się bólu wywołanego głodem, ale Thurlow twierdzi, że być może to sama standardowa dieta zachodnia powoduje zachcianki żywieniowe długo po napełnieniu żołądka. – Wysokoprzetworzone, przepyszne pokarmy naprawdę odgrywają tutaj rolę, ponieważ rozregulowują apetyt i hormony sytości. Większość z nas jest nadmiernie odżywiona, co oznacza, że ciągle jemy. A zatem wielu ludzi straciło odczucie prawdziwego głodu, ponieważ nigdy nie dają swoim ciałom spokoju. To tak jakbyśmy ciągle dolewali benzyny do baku. Jeśli nie poradzimy sobie z paliwem w naszych organizmach, nigdy nie będziemy wydajni pod względem metabolicznym – przekonuje specjalistka.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Inny przegląd badań na temat leczniczego postu i objawów depresyjnych wykazał, że pomiędzy 2. a 7. dniem postu pacjenci zgłaszali poprawę pod względem nastroju, czujności i spokoju. Ten rodzaj głodówki obejmuje spożywanie tylko wody mineralnej i soku owocowego w ograniczonych ilościach wraz z towarzyszącym umiarkowanym wysiłkiem fizycznym przez 1-3 tygodni[14].

MOŻNA POPRAWIĆ KONDYCJĘ MÓZGU, FUNKCJE POZNAWCZE I NASTRÓJ TYLKO DZIĘKI ZMIANIE CZĘSTOTLIWOŚCI POSIŁKÓW

Aktywność fizyczna to kolejny pozytywny stresor wywołujący uwalnianie BDNF oraz endorfin –produkowanych w organizmie naturalnych środków przeciwbólowych i poprawiających nastrój. We wszystkich badaniach pacjenci zgłaszali również dobre samopoczucie, a czasem euforię. Tę ostatnią można wyjaśnić ewolucyjną reakcją adaptacyjną: nagły wzrost poziomu endorfin motywował jednostkę do poszukiwania pożywienia.

Thurlow twierdzi, że BDNF wspiera tworzenie i rozwój zdrowych mitochondriów –wyspecjalizowanych struktur komórkowych pozyskujących energię ze składników odżywczych, które z kolei wspomagają redukcję stresu oksydacyjnego. Ten ostatni to nadmiar tzw. wolnych rodników – reaktywnych cząsteczek tlenu w organizmie, uznawany za ogólnoustrojowy marker uszkodzeń obserwowany u pacjentów z ciężkim zaburzeniem depresyjnym[15]. – Przez zapewnienie tego poziomu trawiennego odpoczynku za sprawą postu poprawi się produkcja zdrowej dopaminy i serotoniny (neuroprzekaźników regulujących nastrój), jak również nastąpi pobudzenie autofagii – wyjaśnia Thurlow.

Autofagia to proces usuwania chorych i zaburzonych komórek, przygotowujący grunt pod wzmożoną produkcję

eprasa.pl 7c0c2ed261

Rodzaje przerywanego postu

Istnieją 3 główne rodzaje tej formy głodówki. Każdy z nich ma własny harmonogram i charakterystyczne wyzwania.

Jedzenie w ograniczonym czasie

Znane jest również jako metoda 16:8 lub 14:10. Ten post najłatwiej wdrożyć do regularnego harmonogramu przez skrócenie czasu jedzenia do 8- lub 10-godzinnego okna. Zaleca się, by ludzie nieprzywykli do głodówki spróbowali powstrzymywać się od spożywania pokarmów przez 12 godzin i stopniowo wydłużali ten czas do 14 lub 16.

Post co 2. dzień

Podejście w myśl idei „uczty i głodu", polegające na ograniczaniu jedzenia w postne dni do 500 kalorii lub – w przypadku bardziej rygorystycznych reżimów – całkowitym powstrzymywaniu się od spożywania posiłków. Jednakże jedno z badań wykazało, że grupa zdrowych metabolicznie otyłych dorosłych, którzy stosowali ją przez 6 miesięcy, miała znacząco podwyższony poziom cholesterolu LDL po kolejnych 6 miesiącach bez diety[1]. Coś przeciwnego wynika z randomizowanej kontrolowanej próby, która ujawniła, że post co 2. dzień był bezpieczną alternatywą wobec ograniczenia kalorii z szeregiem korzyści zdrowotnych[2].

Post 5:2

Ta odmiana obejmuje wybór 2 nienastępujących po sobie dni w tygodniu, w których spożywa się tylko jeden, średniej wielkości posiłek o wartości kalorycznej poniżej 500 kalorii. Przez resztę tygodnia utrzymuje się normalną dietę. Dr Mark Mattson był pionierem tego rodzaju głodówek, kiedy opublikował 2 artykuły badające wpływ powstrzymywania się od spożywania pokarmów na kobiety z nadwagą[3]. W 2. badaniu uczestniczki w grupie 5:2 były bardziej skłonne do przestrzegania protokołu w porównaniu z grupą kontrolną, w przypadku której wdrożono redukcję kalorii o 25% każdego dnia[4]. Sugeruje to, że ta odmiana postu była łatwiejsza do utrzymania niż zwykła dieta odchudzająca.

Ostrzeżenia

Post przerywany nie jest bezpieczny dla kobiet w ciąży, dzieci, osób z zaawansowaną lub leczoną farmakologicznie cukrzycą lub historią zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja czy bulimia. W przypadku wszystkich ludzi zaleca się zastosowanie postu tylko po konsultacji z lekarzem.

BIBLIOGRAFIA

1. JAMA Intern Med, 2017; 177(7): 930–8
2. Cell Metab, 2019; 30(3): 462–76.e6
3. Int J Obes (Lond), 2011; 35(5): 714–27
4. Br J Nutr, 2013; 110(8): 1534–47

eprasa.pl 7c0c2ed261

nowych mitochondriów, wzrost komórek i plastyczność w okresie regeneracji. Dr Mattson porównuje to do utylizacji odpadów. – Post i aktywność fizyczna wzmacniają utylizację tych komórkowych odpadów i system recyklingu. I odwrotnie: siedzenie i przejadanie się upośledza ten system. Komórki przechodzą z tego trybu odporności na stres w tryb wzrostu i naprawy, kiedy znowu zaczynasz jeść – tłumaczy dr Mattson.

Wciskanie przełącznika

Post przerywany zmienia niektóre z najbardziej rozpowszechnionych przekonań na temat diety i żywienia. Mimo wszystko śniadanie może nie być najważniejszym posiłkiem dnia. Odmiana 16:8 postu przerywanego przewiduje 16 godzin poszczenia i 8-godzinne okno żywieniowe z przełożeniem pierwszego posiłku w ciągu dnia bliżej południa. Uznaje się ją za najłatwiejszą do przyjęcia. – Większość czasu w stanie postu śpisz, więc to nie jest tak, że mózg myśli: „nie jem" – mówi Thurlow.

Publikacja z 2018 r., której współautorem był dr Mattson, wykazała, że style życia, w przypadku których nie udaje się uruchomić przerywanego przełącznika metabolicznego, „skutkują nieoptymalnym funkcjonowaniem mózgu i zwiększają ryzyko wystąpienia ciężkich chorób neurodegeneracyjnych i psychicznych[16]. I na odwrót: to samo badanie ujawniło, że wszystkie odmiany przerywanego postu prawdopodobnie poprawiają kondycję mózgu, co pozwala ludziom na wybór metody pasującej do ich dziennych i tygodniowych harmonogramów. Dr Mattson, którego artykuły na temat tej metody cytowano ponad 180 tys. razy, osobiście wprowadza tę wiedzę w życie. Od 40 lat nie jadł śniadania i wykonuje ćwiczenia aerobowe przed przerwaniem 18-godzinnego postu, by zoptymalizować korzyści zdrowotne. Chociaż badania na ludziach i zwierzętach wykazały, że regularny trening tego typu może poprawić funkcje poznawcze i chronić przed lękiem i depresją[17], połączenie aktywności fizycznej i postu przerywanego powoduje większą poprawę neuroplastyczności niż sama głodówka, przynajmniej u zwierząt[18].

Thurlow twierdzi, że post to forma stresu hormetycznego – zjawiska biologicznego, za sprawą którego niska dawka skądinąd szkodliwego lub toksycznego czynnika ma korzystny wpływ. – Jako społeczeństwo jesteśmy zbyt wygodni. Stres hormetyczny, trening interwałowy o wysokiej intensywności, ekspozycja na zimno i ciepło oraz post, to korzystne napięcie w odpowiedniej dawce i odpowiednim czasie. Można poprawić kondycję mózgu, funkcje poznawcze i nastrój tylko dzięki zmianie częstotliwości posiłków, pokarmom przeciwzapalnym i patrzeniu na rzeczy w bardziej proaktywny sposób – objaśnia specjalistka.

Brakujące ogniwo

Dr. Allana Cotta tak zainspirował dr Jurij Nikołajew, że odwiedził rosyjskiego psychiatrę, a później zastosował post u pacjentów we własnej nowojorskiej praktyce. Informował, że Rosjanin leczył

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol
płyn doustny, lek roślinny

Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 7c0c2ed261

w ten sposób 8 tys. chorych z wyraźną poprawą w 70% przypadków. 6 lat później u 47% tych pacjentów nadal utrzymywały się korzystne efekty.

Potwierdzenie tych wyników u pacjentów ze schizofrenią okazało się trudne ze względu na różne kryteria diagnostyczne i metodologie badań na Zachodzie i w Związku Radzieckim[19]. Jednakże podgrupa 100 chorych spełniała definicję stosowaną w amerykańskiej praktyce psychiatrycznej, a poprawę notowano w 40-60% tego rodzaju przypadków[20]. Dr Cott napisał, że po terapii osoby te stosowały dietę bezmięsną i beznabiałową, a u tych, które jej nie przestrzegały, nastąpił nawrót choroby.

Po raz kolejny BDNF może pomóc wyjaśnić tamte wyniki. Badania na zwierzętach wykazały, że dieta zasobna w tłuszcze nasycone i rafinowany cukier może wpływać na strukturę mózgu i obniżać poziom tego czynnika w hipokampie[21]. Polska próba kliniczna z udziałem 18 zdrowych mężczyzn ujawniła, że nawet pojedynczy wysoko tłuszczowy posiłek redukował stężenie BDNF w osoczu krwi prawie o 28%[22]. – W przypadku długich postów istnieje duży problem, jeśli chodzi o częstość ich praktykowania, a niektóre korzystne efekty znikają, kiedy wraca się do poprzedniego sposobu żywienia. Natomiast te codzienne krótkie posty i aktywność fizyczną każdego dnia lub 3 razy w tygodniu można utrzymać, a uruchamiają one wiele z tych pożytecznych mechanizmów – mówi dr Mattson.

Niemiecka klinika terapeutycznego postu Buchinger Wilhelmi zebrała dane blisko 1,5 tys. osób, które w 2016 r. pościły przez 4-21 dni. Spożywały tylko organiczne soki owocowe i zupę o średniej kaloryczności w zakresie 200-250 kalorii dziennie oraz ćwiczyły. W 84% przypadków poważne problemy zdrowotne, takie jak artretyzm i cukrzyca typu 2, jak również stłuszczenie wątroby, hipercholesterolemia, nadciśnienie tętnicze i zmęczenie, uległy złagodzeniu dzięki postowi. Program poprawił również znane ścieżki powiązane z depresją, np. otyłość, oraz poziomy insuliny i leptyny mające związek z cukrzycą[23]. „Ciągła poprawa dobrostanu emocjonalnego i fizycznego była widoczna we wszystkich grupach o różnych długościach okresów postu" – napisali autorzy badania. Buchinger Wilhelmi przypisuje ten efekt metodzie integracji fizycznych, środowiskowych i duchowych aspektów postu w swoim programie.

Tego rodzaju terapia odnosi się do brakującego ogniwa pomiędzy współczesnym stresem a naszą ewolucyjną przeszłością. Łowcy-zbieracze, którzy pozostawili nam genetyczną predyspozycję do postu, zrobili to w kontekście spójności społecznej (patrz ramka „Siła relacji"). Według Thurlow głodówka to nie tylko proces fizjologiczny, lecz – dla wielu ludzi – również duchowy i emocjonalny. Jeśli detoksykacja i trawienie działają w pierwszej kolejności na poziomie fizycznym, ludzie mogą być lepiej wyposażeni do przełamywania współczesnych wyzwań izolacji społecznej i przytłoczenia, związanego z depresją i lękiem. – Główna przyczyna choroby ma właściwie charakter bardziej kulturowy niż cokolwiek innego, a także ogólnoustrojowy. Wszystkie leki oddziałują na neurochemię mózgu, ale tak się składa, że jeśli zmienilibyśmy swoje diety i jedli rzadziej, myślę, że nastąpiłoby ogólne, znaczące zmniejszenie zaburzeń nastroju – podkreśla Thurlow.

BIBLIOGRAFIA

1 Orthomolecular Psychiatry, 1974; 3(4): 301–11
2 The Science of Fasting (2016, Arte France)
3 N Engl J Med, 2019; 381(26): 2541–51
4 Cell Metab, 2017; 26(1): 230–242
5 Neural Plast. 2017; 2017: 7260130
6 Science, 2012; 338(6103): 68–72
7 Arch Gen Psychiatry, 2003; 60(8): 804–15
8 PLoS Med, 2008; 5(2): e459
9 Drug Ther Bull, 2022; 60(1): 7-12
10 Metabolites, 2022 Jan; 12(1): 50
11 Cell, 2019; 178(5): 1102-1114.e17
12 World J Psychiatry, 2022; 12(1): 77–97
13 Nutrients, 2021 Nov; 13(11): 3947
14 Psychiatry Res, 2013; 209(3): 253–8
15 Curr Pharm Des, 2012; 18(36): 5890–9
16 Nat Rev Neurosci, 2018; 19(2): 63–80
17 Cold Spring Harb Perspect Med, 2018; 8(4): a029736
18 Hippocampus, 2009; 19(10): 951–61
19 Schizophrenia Bulletin, 1998; 24(4): 537–557
20 Schizophrenia Bulletin, 1977; 3(2): 288–296
21 Neuroscience, 2002; 112(4): 803–814
22 Diabetes Care, 2012; 35(2): 358–62
23 PLoS One, 2019; 14(1): e0209353

eprasa.pl 7c0c2ed261

takie proste
Primavika

Viva! DLA WEGETARIAN I WEGAN

POZNAJ PRIMAVIK(N)OWE PRODUKTY!

zdrowe i smaczne

prosty skład

na ciepło i na zimno

ko ko ko ?!

w wygodnych słoikach

DOŁĄCZ DO NAS!

/primavikapl

/primavika.pl

www.primavika.pl

eprasa.pl 7c0c2ed261

Wygraj z melancholią bez leków

Nowe odkrycia naukowe wykazują, że suplementy diety i zmiany stylu życia są w zwalczaniu depresji skuteczniejsze niż leki. Sprawę bada Celeste McGovern.

Wśród wszystkich chorób trapiących ludzi na całym świecie jedna wyróżnia się ze względu na swoją ponurą naturę. Depresja może zamykać ludzi w świecie smutku, pozbawiać ich energii i ambicji, niszczyć związki i rodziny oraz – w przypadku około 800 tys. osób każdego roku – tragicznie prowadzi ciemną ścieżką do samobójstwa. Cierpi na nią ponad 300 mln pacjentów na całym świecie. Każdego roku diagnozuje się ją u ok. 16 mln osób w USA[1], a brytyjska ankieta wykazała, że prawie Brytyjczyków doświadczyła w 2018 r. roku depresji lub lęku[2].

Coraz więcej leków

Większość z tych osób, jeśli korzystają z konwencjonalnego leczenia, w pewnym momencie zasiądzie naprzeciwko lekarza rodzinnego lub psychiatry, który zapyta je o ich objawy. Mogą pytać o historię rodzinną, a niewielu zapyta o wzorce snu i nawyki dotyczące aktywności fizycznej. Ponieważ nie ma wykrywających depresję badań krwi czy moczu i nie czeka się na wynik, zwykle na pierwszej wizycie u lekarza niechybnie zostanie użyty bloczek na recepty.

Amerykańscy naukowcy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Bloomberga przy Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa odkryli, że 60% odwiedzających gabinety psychiatrów otrzymało w latach 2005-2006 2 lub więcej recept na leki psychotropowe, co oznacza wzrost z 43% w latach 1996-1997. W tym samym okresie liczba osób, którym wypisano ich 3 lub więcej, mniej więcej się podwoiła – z 17 do 34%[3].

Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób odkryły, że zastosowanie leków przeciwdepresyjnych wzrosło o 65% w ciągu zaledwie 15 lat, od 1999 do 2014 r. W 2017 r. 1 na 8 Amerykanów powyżej 12 r.ż. zgłaszało ich zażywanie w ciągu ostatniego miesiąca[4]. Jeśli jednak ludzie przyjmują tak dużo leków, dlaczego tak wielu wciąż zmaga się z depresją i lękiem?

– Zbyt wielu psychiatrów przepisuje farmaceutyki bez zrozumienia głównych przyczyn zaburzeń, do których leczenia dążą. A zatem w gruncie rzeczy zgadują – mówi psychiatra dr James Greenblatt, naczelny lekarz centrum leczenia zaburzeń odżywiania Walden Behavioural Care w Massachusetts w USA oraz profesor psychiatrii na amerykańskim Uniwersytecie Tufts i Akademii Medycznej Geiselów przy Kolegium Dartmoutha. Jako pionier tego, co nazywa „psychiatrią integracyjną", wykorzystuje narzędzia – od żywienia i ziół po zmiany stylu życia – zepchnięte kiedyś na margines tradycyjnej psychiatrii, które, jak mówi, w końcu zaczynają zwracać na siebie uwagę. Omawia te badania w swojej książce pt. „Integrative Medicine for Depression" („Medycyna integracyjna w służbie depresji", Sunrise River Press, 2019).

Strzały w ciemno

– Istnieje co najmniej 15 różnych przyczyn depresji – mówi magazynowi WDDTY dr Greenblatt. Rozciągają się one od zaburzeń równowagi hormonów tarczycy i niedoborów witamin po celiakię, działania niepożądane leków i traumę.

> Zbyt wielu psychiatrów przepisuje leki bez zrozumienia głównych przyczyn zaburzeń, do których leczenia dążą

W tradycyjnej psychiatrii wszystkie te różne rodzaje depresji wrzuca się do jednego worka na podstawie podobieństwa objawów. A zatem u 42-letniej matki trójki dzieci, pracującej jako radca prawny firmy i doświadczającej zmęczenia, bezsenności i objadania się diagnozuje się to samo „ciężkie zaburzenie depresyjne", co u 78-letniego emerytowanego hydraulika, który odczuwa wielkie poczucie winy i rozważa samobójstwo.

Zwykle lekarz przyjmuje metodę „strzelania w ciemno". Zaczyna od góry listy zalecanych leków w przypadku tej diagnozy i przepisuje je jeden po drugim, aby sprawdzić, czy działają. Żongluje dawkami i dodaje nowe preparaty, aby radzić sobie z działaniami niepożądanymi i objawami wtórnymi, takimi jak bezsenność i stany lękowe.

Te działania niepożądane powszechnych leków psychotropowych to główna przyczyna, dla której niektórzy pacjenci decydują się na ich odstawienie. Antydepresanty, takie jak Zoloft (sertralina), Prozac (fluoksetyna) i Celexa (citalopram), wywołują objawy rozciągające się od zmęczenia, niewyraźnego widzenia i spadku libido po – o ironio – stany lękowe i skłonności samobójcze[5]. Dr Greenblatt twierdzi, że tylko ok. pacjentów doświadcza pełnego lub prawie pełnego powrotu do zdrowia dzięki farmakologicznemu leczeniu depresji.

Depresja niejedno ma imię

Dr Greenblatt jest obecnie przekonany, że depresja każdego pacjenta jest wyjątkowa jak on sam, w zależności od jego biochemii, genetyki, hormonów, życiowych doświadczeń, żywienia, relacji i nie tylko. W przeciwieństwie do większości psychiatrów zaczyna leczenie od zlecenia szeregu badań sprawdzających poziom aminokwasów, niezbędnych kwasów tłuszczowych, witamin, minerałów i markerów odpornościowych, aby zyskać wgląd w komórkowy obraz wnętrza organizmu chorego (patrz ramka „Jaka jest przyczyna Twojej depresji?").

Podczas gdy tradycyjni psychiatrzy uważają, że umysł i ciało stanowią odrębności, to integracyjne podejście postrzega mózg, umysł i ciało jako ściśle połączone elementy. Na podstawie wyników badań ten integracyjny specjalista przedstawia rekomendacje w zakresie suplementów diety, żywienia i zmian stylu życia. Istnieje wiele opartych na dowodach kroków, które chorzy na depresję mogą bezpiecznie podjąć, zanim uciekną się do leków przeciwdepresyjnych. Przybliżamy Wam 10, naszym zdaniem, najlepszych wyborów.

❶ Aktywność fizyczna

Przegląd 11 badań na temat wpływu aktywności fizycznej z 2011 r. wykazał, że jest ona „silną interwencją w przypadku klinicznej depresji”[6]. Ćwiczenia o wysokiej intensywności powodują wydzielanie w organizmie endorfin. Te hormony dobrego samopoczucia są odpowiedzialne za uczucie euforii, opisywane przez niektórych sportowców jako „euforia biegacza”. Jednostajny trening o niskiej intensywności sprzyja również wydzielaniu białek – czynników wzrostu, które pobudzają rozwój nerwów i nowe połączenia neuronowe oraz wywołują ogólne dobre samopoczucie[7]. Przed rozpoczęciem przyjmowania leków przeciwdepresyjnych lub nawet po nim korzystny może być zwykły codzienny spacer.

❷ Przebywanie na zewnątrz

Zgodnie z przeglądem badań z 2018 r. nad shinrin yoku, czyli kąpielami leśnymi, spacer po lesie może przynieść dodatkowe korzyści. Jedną z prób przeprowadzili w 2018 r. badacze Uniwersytetu Nauk Okayamy w Japonii. Wykazała ona, że poziom markerów stresu oksydacyjnego w organizmie mierzony w moczu spadał po spacerze w lesie, ale nie w mieście[8].

W przeglądzie 127 badań na ten temat z 2017 r. opisano u miłośników leśnych przechadzek fizjologiczne korzyści, w tym: obniżenie stężenia hormonu stresu kortyzolu, tętna, ciśnienia tętniczego, zwiększenie aktywności układu przywspółczulnego, redukcję czynności układu współczulnego, w porównaniu z osobami spacerującymi w środowiskach miejskich[9]. Próba z udziałem 498 mieszkańców Japonii cierpiących z powodu ciężkiego i przewlekłego stresu wykazała złagodzenie uczucia wrogości, depresji i lęku jako bezpośredni skutek czasu spędzonego w lesie[10].

❸ Nawodnienie

Amerykańscy naukowcy z Laboratorium Wydajności Człowieka Uniwersytetu Connecticut wykazali, że nawet niewielkie odwodnienie – już nawet utrata wody o 1,5% – ma wpływ na ludzki poziom energii, nastrój i jasność myśli, zwłaszcza u kobiet. Nawodnienie łagodzi depresję i niestabilność, jak również bóle głowy i senność. Naukowcy zalecili dorosłym picie przynajmniej 8 250-militrowych szklanek (ok. 2 l) wody dziennie. Sygnałem ostrzegawczym wskazującym na odwodnienie jest ciemniejszy kolor moczu[11].

❹ Właściwe tłuszcze

Pragnienie to nie tylko oznaka odwodnienia. Dr Greenblatt opisuje swoją młodą pacjentkę, która przez 10 lat zmagała się z depresją. Kiedy opowiadała swoją historię, wspomniała również o uczuciu dużego pragnienia, zmęczenia i suchości skóry. Wyniki badań ujawniły u niej bardzo niski poziom kwasów tłuszczowych omega-3 – tych, w które obfitują ryby, olej rybi i lniany oraz orzechy włoskie.

Inny rodzaj kwasów tłuszczowych – omega-6 – znajduje się głównie w olejach roślinnych, np. słonecznikowym i kukurydzianym, jak również w mięsie i jajkach. Oba składniki są kluczowe dla funkcjonowania mózgu. Jednak wspomniane kwasy, które powinny mieć liczebną przewagę nad omega-3 w proporcji 4:1, są w standardowej amerykańskiej diecie w znacznie gorszych proporcjach – 25:1. Bydło z tuczarni i ryby hodowlane zawierają zaledwie ok. $^1/_5$ omega-3 w porównaniu z dzikimi rybami i tradycyjną wołowiną pochodzącą od zwierząt karmionych trawą, co przyczynia się do zaburzenia równowagi. Kiedy dr Greenblatt skorygował u swojej pacjentki proporcję kwasów tłuszczowych omega-3 dzięki suplementacji, wszystkie jej dotychczasowe objawy zniknęły.

Jednakże nie zawsze jest to takie proste i być może dlatego istnieją sprzeczne dowody dotyczące suplementacji kwasów tłuszczowych omega-3 u pacjentów z depresją. Szeroko zakrojone badanie na ten temat przeprowadzili np. kanadyjscy naukowcy z Uniwersytetu Montrealskiego. Wykazało ono, że wspomniane kwasy pomagały pacjentom z ciężką depresją, jednak nie tym z depresją i stanami lękowymi[12].

Co ciekawe, dr Greenblatt twierdzi, że obserwuje zaskakującą liczbę pacjentów, w przypadku których badania ujawniają nadmiar kwasów tłuszczowych omega-3 i niedobór omega-6. Może to być skutek nadmiernej suplementacji tych pierwszych w wysokich dawkach przez ponad 3 miesiące, więc nie zaleca on tej formy leczenia w dawce powyżej 2 g na dobę przez okres dłuższy niż 3 miesiące. Po tym czasie należy ponownie wykonać pomiar poziomu kwasów tłuszczowych.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Naturalne wsparcie nastroju

Ashwagandha Znana w naszym kręgu kulturowym jako witania ospała (Withania somnifera) nie ma sobie równych jeśli chodzi o właściwości adaptogenne, wyciszające oraz obniżające poziom hormonu stresu, kortyzolu[1]. W jednym z badań, w którym wzięło udział 60 osób, wykazano znaczne obniżenie tego hormonu po 60 dniach przyjmowania 240 mg wyciągu z korzenia ashwagandhy[2]. Można zauważyć, że skutki działania suplementów opartych o tę substancję widoczne są po dłuższym czasie stosowania, ponieważ organizm stopniowo nasyca się nimi, co od wieków docenia medycyna ajurwedyjska.

Kurkumina Substancja czynna z ostryżu długiego, popularnego w kuchni azjatyckiej kłącza, zwiększa poziom neurotropowego czynnika pochodzenia mózgowego BDNF. Aktywność tej substancji została powiązana z którego z prawidłowym rozrostem neuronów, zaś jej niedobór obserwuje się u pacjentów z depresją i alzheimerem[3]. Kurkumina wpływa również korzystnie na pracę mózgu – w jednym z badań uczestnicy przyjmowali suplement ją zawierający (1 g), zaś druga grupa otrzymywała antydepresant, a efekty działania obu metod były podobne. Dostarcza to również cennej informacji, że substancja ta potrafi przekraczać barierę krew-mózg, trudną do pokonania nawet dla niektórych leków[4].

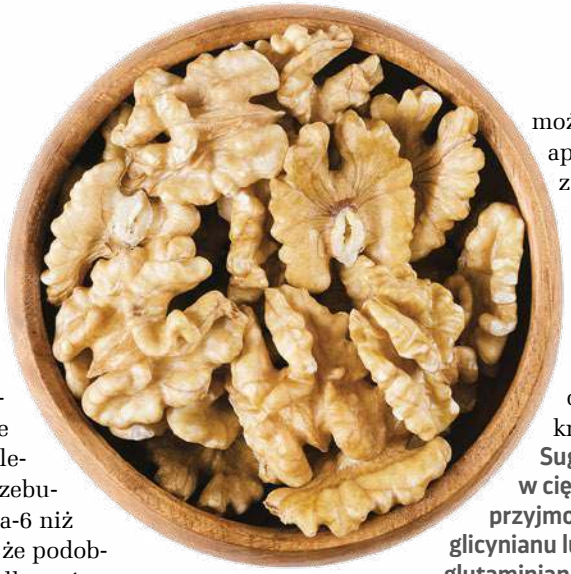
Witamina D Słoneczna witamina jest niezbędna organizmowi do utrzymywania homeostazy. Badania potwierdzają, że u osób chorujących na depresję poziom 250(OH)D jest obniżone, co może być traktowane jako jeden z czynników ryzyka tej choroby[5]. W metaanalizie 29 badań, które łącznie obejmowały 4504 uczestników, wykazano, że suplementowanie witaminy D było korzystne dla zmniejszania częstości występowania depresji, a także poprawy stanu osób, które już cierpiały na tę chorobę[6].

BIBLIOGRAFIA

1 J Altern Complement Med. 2014 Dec 1; 20(12): 901-8
2 Medicine (Baltimore). 2019, Sep;98(37):e17186
3 Brain Res. 2006 Nov 29;1122(1):56-64
4 Phytother Res. 2014 Apr;28(4):579-85
5 Am J Geriatr Psychiatry. 2019 Nov;27(11):1192-1202
6 Front Public Health. 2022 Aug 1;10:903547

REKLAMA

eprasa.pl 7c0c2ed261



❺ Ziarna

Inny holistyczny psychiatra, dr Bradford Weeks, jest pewien, że ludzie przyjmują zbyt wiele kwasów tłuszczowych omega-3 w postaci suplementów, a zła reputacja omega-6 wynika z faktu, że ich przetwarzanie i podgrzewanie zwykle powoduje jełczenie lub utlenianie. – Nasza skóra potrzebuje tysiąc razy więcej omega-6 niż omega-3 – mówi i dodaje, że podobnie jest również w przypadku mózgu.

Jak mówi, kluczowe jest spożywanie kwasów tłuszczowych omega-6 w formie świeżej bezpośrednio z ziaren i orzechów, a nie słabszej jakości olejów. Ich dobre źródła to m.in. pestki słonecznika i dyni, orzechy brazylijskie, włoskie, migdały, nasiona szałwii hiszpańskiej, a nawet pestki jabłek, pomarańczy i kiwi, które można mielić na drobny proszek za pomocą młynka do kawy.

❻ Witaminy z grupy B

Kwas foliowy i witamina B12 są niezbędne dla normalnego funkcjonowania mózgu, a pacjenci z depresją często mają niedobory obu tych substancji[13]. W pewnym opisie przypadku przedstawiono historię 52-latki, która przez całe życie była wegetarianką. Trafiła do szpitala w stanie katatonii, a wiele lat wcześniej widywano ją „często płaczącą" i wylęknioną.

W drugim szpitalu sprawdzono poziom witaminy B12 w jej organizmie i wykazano poważny niedobór. Dzięki suplementacji w dużych dawkach kobieta w pełni wróciła do zdrowia[14].

Z depresją powiązano również niedobór witaminy B6 (pirydoksyny)[15]. Zaleca się ją w szczególności w przypadku wysokiego poziomu homocysteiny (patrz ramka „Jaka jest przyczyna Twojej depresji?").

Sugerowane dawki dobowe: Witamina B12: łącznie 1 mg w postaci metylokobalaminy i adenozylokobalaminy. Kwas foliowy najlepiej przyjmować w aktywnej formie 5-metylotetrahydrofolianu (5-MTHF), zaczynając od 0,8 do 5 mg dziennie. Witamina B6: 20-100 mg dziennie w formie pirydoksalu-5-fosforanu (P5P).

❼ Magnez

Przegląd dotyczący roli tego pierwiastka w zaburzeniach neurologicznych z 2018 r. wykazał bezpośredni związek pomiędzy nim a depresją – im niższy jego poziom, tym cięższa choroba[16]. Nic w tym dziwnego, ponieważ magnez jest potrzebny do setek funkcji organizmu, a jego niedobór może powodować drażliwość, nerwowość, niepokój, apatię, wahania nastroju, bezsenność, problemy z sercem, zaburzenia koncentracji i depresję.

Ponieważ większość magnezu w organizmie jest zamknięta w komórkach, badania surowicy krwi nie są pomocne w pomiarach jego poziomu. Można go sprawdzić testem czerwonych krwinek na obecność pierwiastków śladowych (patrz ramka „Jaka jest przyczyna Twojej depresji?"). Poziom magnezu w czerwonych krwinkach powinien wynosić 5,2-6,5 mg/dl.

Sugerowana dawka dobowa: Niektórzy pacjenci w ciężkiej depresji szybko dochodzą do zdrowia dzięki przyjmowaniu 125-300 mg magnezu (w formie glicynianu lub taurynianu magnezu, ale nie glutaminianu lub asparaginianu magnezu, które nasilają objawy) na każdy posiłek i przed snem, przy czym nie występują u nich żadne poważne objawy niepożądane poza luźnymi stolcami[17].

❽ Cynk

Podobnie jak magnez z depresją powiązano również ten niezbędny metal – im niższy jego poziom, tym cięższa choroba. Potwierdza to przegląd 17 badań z 2013 r., w których wzięło udział łącznie ponad 2,4 tys. uczestników. Wykazał on, że pacjenci z depresją mieli niższy poziom cynku we krwi w porównaniu ze zdrową grupą kontrolną[18].

Sugerowana dawka dobowa: 25-50 mg pikolinianu cynku

❾ Selen

Ten niezbędny pierwiastek śladowy, istotny dla mózgu i układu nerwowego, znajduje się w wodzie gruntowej, mięsie, owocach morza, orzechach i ziarnach. Zawartość cynku w pokarmach zależy od zawartości selenu w glebach, w których je uprawiano. 1 na 7 osób ma niewystarczającą podaż tego ostatniego pierwiastka w diecie, a jego niedobór jest silnie powiązany z ciężkim zaburzeniem depresyjnym[19].

Selen wspomaga tworzenie glutationu – głównego antyoksydantu i substancji przeciwzapalnej w organizmie. Odgrywa również kluczową rolę w syntezie hor-

eprasa.pl 7c0c2ed261

monów tarczycy. Te 2 funkcje mogą wyjaśniać fakt, dlaczego zarówno nieprawidłowo wysoki, jak i niski poziom tego pierwiastka powiązano z depresją.
Sugerowana dawka dobowa: U dorosłych poziom selenu powinien utrzymywać się w zakresie 82-85 µg/l. W jednym z badań spożywanie zaledwie 5 g orzechów brazylijskich dziennie zwiększało stężenie tego pierwiastka we krwi w ciągu 6 godzin i pozostawało ono wysokie przez 24 godziny. Orzechy zawierają również inne kluczowe przeciwdepresyjne składniki odżywcze, w tym kwasy tłuszczowe, magnez, cynk, niacynę i witaminę B6[20].

⑩ Szafran i inne zioła

Przegląd literatury z 2016 r. prowadzi do wniosków, że samodzielnie przyjmowane zioło dziurawca zwyczajnego „jest lepsze niż placebo w łagodzeniu objawów depresji, a jego działanie znacząco nie różni się od skuteczności leków przeciwdepresyjnych", przy czym wywołuje mniej objawów niepożądanych niż farmaceutyki. Może ono osłabiać działanie niektórych preparatów, takich jak antykoagulanty i doustne środki antykoncepcyjne, i teoretycznie powoduje w organizmie nadmierną produkcję serotoniny, jeśli zażywa się je z antydepresantem. Najlepiej więc stosować zioło to samodzielnie lub wcześniej skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą w zakresie interakcji lekowych[21].

Złocistą przyprawę kurkumę od wieków stosowano w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej w leczeniu depresji. Zawarta w niej substancja czynna – kurkumina – ma działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne oraz chroni komórki mózgowe. Przegląd 6 badań klinicznych z udziałem 377 pacjentów z depresją z 2017 r. wykazał znaczący wpływ kurkumy na redukcję objawów depresyjnych[22].

Szafran, używany w takich daniach, jak hiszpańska paella lub francuska zupa rybna bouillabaisse, zawiera 40-50 różnych związków chemicznych, które mogą przyczyniać się do jego przeciwdepresyjnego działania, podobnego do selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (selective serotonin reuptake inhibitor, SSRI). Jedno z badań z 2013 r. wykazało, że łagodził on depresję w porównywalnym stopniu jak leki przeciwdepresyjne[23]. Przegląd 11 randomizowanych kontrolowanych prób z 2018 r. autorstwa węgierskich naukowców z Uniwersytetu Segedyńskiego ujawnił również, że „szafran ma znaczący wpływ na ciężkość depresji"[24].

REKLAMA

Floradix Spokój i Równowaga

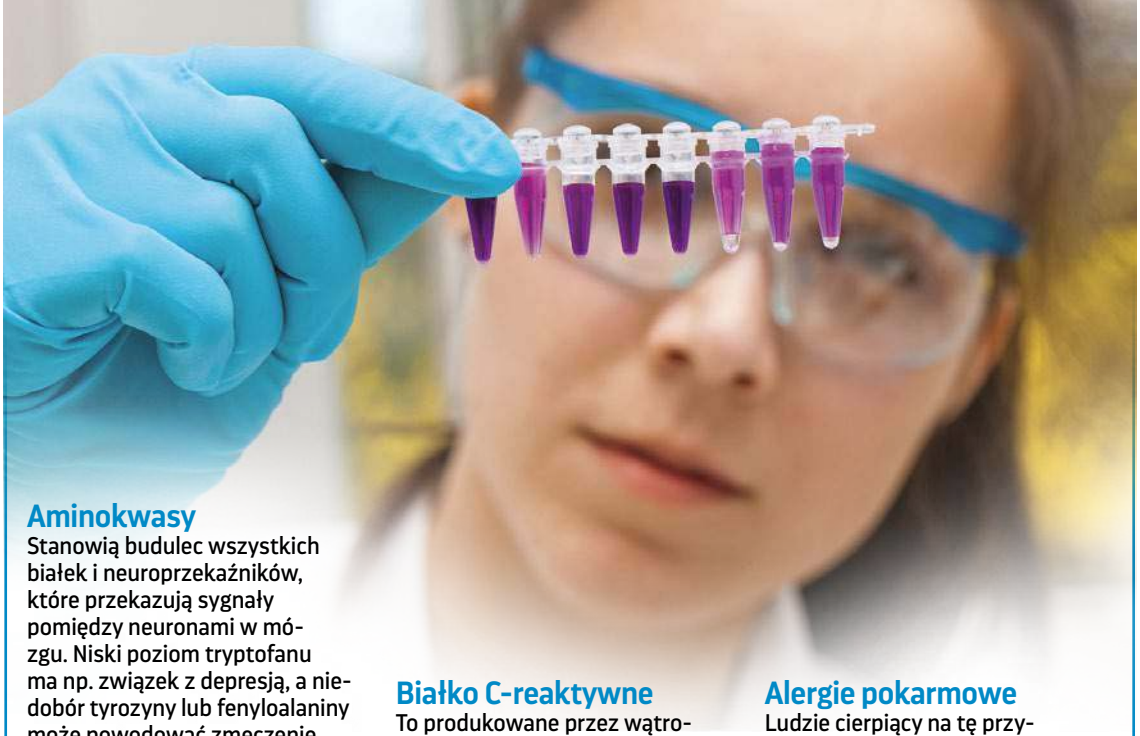
Zawiera ashwagandhę
•Zawiera ekstrakty ziołowe z lawendy, męczennicy cielistej, melisy, rozmarynu i mięty pieprzowej
•Witaminy C i B12 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu
•Produkt bezglutenowy

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku
Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska
www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 7c0c2ed261

Jaka jest przyczyna Twojej depresji?

Aby dowiedzieć się, co może powodować objawy, dr James Greenblatt sugeruje wykonanie tych badań biochemicznych, które dostarczą ważnych wskazówek.



Aminokwasy

Stanowią budulec wszystkich białek i neuroprzekaźników, które przekazują sygnały pomiędzy neuronami w mózgu. Niski poziom tryptofanu ma np. związek z depresją, a niedobór tyrozyny lub fenyloalaniny może powodować zmęczenie i trudności z koncentracją.

Do pomiaru poziomu aminokwasów można zastosować zarówno badanie krwi, jak i moczu. W celu uzyskania dokładniejszych wyników powinno się je wykonywać przynajmniej kilka godzin po jedzeniu. Badanie to nazywa się aminogramem. Następnie można zastosować suplementy diety lub odpowiednie żywienie w celu regulacji poziomu tych substancji. W interpretacji wyników badania skorzystaj ze wsparcia doświadczonego specjalisty.

Morfologia krwi z rozmazem

Badanie to wykazuje liczbę białych krwinek we krwi z podziałem na ich rodzaje (tzw. rozmaz). Ich poziomy mogą być podwyższone z powodu infekcji, reakcji alergicznej, białaczki, a nawet niskiego stężenia cynku. Liczba czerwonych krwinek (oraz ich cechy charakterystyczne, hemoglobina, hematokryt i płytki krwi) może ujawnić anemię i wskazywać na niedobory żywieniowe miedzi, kwasu foliowego, żelaza czy witaminy B12.

Badanie przesiewowe pod kątem celiakii

Depresja i stany lękowe często rozwijają się, kiedy u ludzi występują bardzo silne reakcje zapalne na zawarte w pszenicy białko – gluten. Ważne jest więc wykluczenie celiakii przez badanie krwi na obecność przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej i gliadynie, które są charakterystyczne dla tej choroby.

Białko C-reaktywne

To produkowane przez wątrobę białko, zwane również CRP, uznaje się za marker stanu zapalnego w organizmie. Ma również związek z depresją. Jego poziom w organizmie można zmierzyć dzięki prostemu badaniu krwi.

Dehydroepiandrosteron (DHEA) i pregnenolon

Substancje te są prekursorami potrzebne do tworzenia hormonów płciowych – testosteronu i estrogenów – oraz aż 150 innych hormonów steroidowych. Niski poziom każdego z nich, który można wykryć dzięki badaniu krwi, powiązano z depresją.

Niezbędne kwasy tłuszczowe

Kwasy tłuszczowe omega-3 EPA i DHA oraz omega-6 są kluczowe dla funkcjonowania mózgu. Ich poziom można sprawdzić dzięki badaniu krwi. Powinny być zrównoważone w odpowiedniej proporcji (patrz pkt 4. i 5. w artykule).

Kwas foliowy i witamina B12

Witaminy te również są silnie powiązane z depresją (patrz pkt 6. w artykule), a ich poziom można ustalić dzięki badaniu krwi.

Homocysteina

Wysoki poziom tego aminokwasu we krwi jest szkodliwy i powiązany z depresją. Jest również częstą oznaką niedoborów kwasu foliowego oraz witamin B6 i B12, które można suplementować w celu obniżenia stężenia homocysteiny.

Alergie pokarmowe

Ludzie cierpiący na tę przypadłość są bardziej narażeni na depresję, podobnie jak to ma miejsce w przypadku celiakii. Być może pokarm powoduje rozległy ukryty stan zapalny prowadzący do depresji. Badanie obejmuje w tym przypadku ekspozycję próbek krwi na alergeny w laboratorium aby sprawdzić, czy wywołują jakieś rekcje.

Hormony płciowe (estrogeny, progesteron i testosteron)

Substancje te powiązano z nastrojem i zachowaniem zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. – Biochemiczne i metaboliczne powiązania łączące te hormony są jednak niesamowicie złożone i oczywiście specyficzne dla danej osoby – mówi dr Greenblatt. Przyjrzyj się wynikom badania krwi z lekarzem zlecającym i – w razie konieczności – endokrynologiem.

Żelazo i ferrytyna

Przewlekły niedobór tego pierwiastka niezbędnego komórkom krwi może powodować zmęczenie, osłabienie i depresję. Ma wpływ również na enzymy regulujące produkcję neuroprzekaźników dopaminy i serotoniny. 2 powszechne badania krwi mierzące poziom żelaza i ferrytyny – białka, które je magazynuje – często zleca się razem. Jeśli stężenie tego ostatniego jest poniżej normy, a nawet w jej dolnej granicy (poniżej 100 ng/ml), dr Greenblatt zaleca suplementację żelaza z witaminą C, która wspomoże jego wchłanianie.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Kryptopirol

Pirole to organiczne związki chemiczne normalnie wydalane wraz z moczem, jednak ich nagromadzenie, np. w przypadku choroby o nazwie piroluria, może przyczyniać się do zaburzenia równowagi składników odżywczych i nasilenia objawów depresyjnych. Symptomy tego schorzenia obejmują nerwowość i stany lękowe, wahania nastrojów, silne napięcie wewnętrzne, słabą pamięć krótkotrwałą i depresję. Wszystko to ma związek z uszczuplenieniem przez nadmiar piroli poziomów witaminy B6 i cynku.

Proste badanie moczu może wykryć wysoki poziom (>15 µg/dl) piroli. Można go leczyć przez przyjmowanie 100-400 mg witaminy B6 oraz 25-100 mg cynku w postaci pikolinianu na dobę.

Lipidy

Niski poziom cholesterolu całkowitego we krwi powiązano z depresją i myślami samobójczymi. Badanie, które przeprowadzili w 2018 r. meksykańscy naukowcy, wykazało, że był on znacząco obniżony u osób z ciężkim zaburzeniem depresyjnym w porównaniu ze zdrową grupą kontrolną i jeszcze niższy u chorych, którzy próbowali popełnić samobójstwo[1].

Lit

To niezbędny składnik odżywczy w ludzkim organizmie. Niski poziom litu ma związek z częstszym występowaniem depresji, zmienności nastrojów, agresywnych zachowań i samobójstw. Stężenie tego pierwiastka można zmierzyć dzięki badaniu moczu lub analizie włosa. Dr Greenblatt twierdzi, że pacjenci z depresją mogą stosować suplementację 2,5-20 mg orotanu litu na dobę, pod warunkiem że nie przyjmują żadnych przeciwwskazanych leków na receptę.

Pierwiastki śladowe w czerwonych krwinkach

Badanie to ocenia poziom różnorodności składników odżywczych, w tym magnezu, wapnia, fosforu, cynku, selenu, boru, chromu i wanadu, jak również potencjalnie toksycznych pierwiastków o ważnym wpływie na komórki krwi.

Panel i przeciwciała tarczycowe

Niski poziom hormonów tarczycy przyczynia się do rozwoju depresji, stanów lękowych i innych problemów psychicznych. W przypadku pierwszej z tych chorób zawsze powinno się wykonywać badanie krwi pod kątem problemów z gruczołem tarczowym.

Kwasy organiczne w moczu

Nieprawidłowo wysokie ich poziomy w moczu wskazują na blokadę jednej lub więcej ścieżek metabolicznych w organizmie. W celu skorygowania ukrytych zaburzeń można zastosować zmiany w diecie, suplementację składników odżywczych, przeciwgrzybicze/antybakteryjne zioła lub leki.

Peptydy w moczu

Niepełny rozkład naturalnie występujących białek – kazeiny (zawartej w mleku) i glutenu (znajdującego się w pszenicy, życie, jęczmieniu i niektórych innych zbożach) – może doprowadzić do wysokiego poziomu białek (w tym kazomorfiny i gliadorfiny), które działają jak opioidy i mają związek z objawami psychicznymi, np. depresją.

Witamina D

Nie ma wątpliwości, że jej wystarczająca podaż ze światła słonecznego lub suplementów diety jest niezbędna do dobrego nastroju. Jej niskie stężenie powiązano z depresją, nasiloną reakcją na stres, nadciśnieniem tętniczym, hiperglikemią, chorobami serca, rakiem, stwardnieniem rozsianym i innymi zaburzeniami. Badanie należy wykonywać co 3 miesiące, dopóki nie wykaże poziomu 25-hydroksywitaminy D przynajmniej w zakresie 50-80 ng/ml. Suplementacji witaminy D powinno towarzyszyć przyjmowanie 100 µg witaminy K2 MK7.

Cynk i miedź

Badania poziomu tego pierwiastka we krwi nie zawsze są wiarygodne, ale test smaku może wykryć nawet niewielki jego niedobór. Miedź, której stężenie w organizmie można sprawdzić dzięki testom krwi lub moczu, jest potrzebna do syntezy neuroprzekaźników. Jej niski poziom może więc powodować objawy depresji, podczas gdy wysoki powiązano z agresją, paranoją i stanami lękowymi. Oba zaburzenia można wyrównać dzięki odpowiedniej suplementacji lub diecie.

Sprawa nie jest jednak taka prosta, ponieważ proporcja pomiędzy oboma metalami również powinna być w równowadze. Konkurują one ze sobą o dostęp do receptorów w organizmie. Nadmiar miedzi może więc powodować redukcję poziomu cynku, a uszczuplenie zapasów cynku podwyższać poziom miedzi.

Test genetyczny MTHFR

W przeciwieństwie do innych badań analiza genetyczna zwykłego wymazu śliny może nieco przybliżyć metabolizm lub reakcje w organizmie, do których dochodzi po przyjęciu różnych leków. Osoby z mutacją genetyczną o nazwie polimorfizm reduktazy metylenotetrahydrofolianu (MTHFR) mają upośledzony metabolizm kwasu foliowego i – w rezultacie – częściej występuje u nich depresja oraz potrzebują suplementacji kwasu foliowego.

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization, Depression fact sheet. March 22, 2018; US Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Substance Use and Mental Health Estimates from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Overview of Findings. 2014 Sep 4
2. UK Office for National Statistics, Measuring national well-being: Life in the UK: 2016
3. Arch Gen Psychiatry, 2010; 67: 26–36
4. NCHS Data Brief, 2017; (283): 1–8
5. Int J Neuropsychopharmacol, 2018; 21: 814–21
6. Clin Psychol Sci Pr, 2006; 13: 179–93
7. #7 Neural Plast, 2017; 2017: 7260130; Front Neurosci, 2018; 12: 498
8. Int J Environ Res Public Health, 2018; 15. pii: E1871
9. Int J Environ Res Public Health, 2017; 14: 851
10. Public Health, 2007; 121: 54–63
11. J Nutr, 2012; 142: 382–8; Br J Nutr, 2011; 106: 1535–43
12. J Clin Psychiatry, 2011; 72: 1054–62
13. Am J Psychiatry, 2002; 159: 2099–101
14. Acta Psychiatr Scand, 2003; 108: 156–9
15. J Am Coll Nutr, 2008; 27: 421–7
16. Nutrients, 2018; 10. pii: E730
17. Med Hypotheses, 2006; 67: 362–70
18. Biol Psychiatry, 2013; 74: 872–8
19. Nutrients, 2018; 10. pii: E584
20. J Nutr Metab, 2013; 2013: 653185
21. J Med Case Rep, 2017; 11: 137
22. J Am Med Dir Assoc, 2017; 18: 503–8
23. Phytother Res, 2018; 32: 1147–62
24. Planta Med, 2019; 85: 24–31

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Psychiatry, 2018; 18: 7

eprasa.pl 7c0c2ed261

Pomoc dla cery naczynkowej

Domowe kosmetyki wzmocnią kapilary, złagodzą podrażnienia i poprawią kondycję skóry

Potrafi być prawdziwym utrapieniem. Szybko się rumieni, łatwo zdradza swoje niedoskonałości i – jakby tego było mało – jest wymagająca. U podstaw większości problemów z tym typem skóry, leży płytkie unaczynienie, które sprawia, że jest on podatny na wszelkie bodźce: zmiany temperatur, ostre przyprawy, alkohol, emocje... I żeby nie było za łatwo, cerę naczynkową mogą też podrażniać kosmetyki. Wystarczy chwila nieuwagi, zła dieta, brak snu, a staje się nadwrażliwa, sucha i zaczerwieniona.

Żeby doprowadzić ją do porządku, potrzeba przemyślanej i systematycznej pielęgnacji. Na szczęście dzięki naturalnym kosmetykom, można wzmocnić naczynka krwionośne, złagodzić podrażnienia i uniknąć przesuszenia skóry oraz zmniejszyć ryzyko pojawiania się krępujących rumieńców.

Cerze naczynkowej służą przede wszystkim substancje wykazujące działanie wzmacniające ściany naczyń krwionośnych, które działają przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, a także poprawiają elastyczność ścianek naczyń i przywracają skórze blask. Na liście pożądanych składników znajdują się witaminy C i K, rutyna oraz flawonoidy, które znajdziesz m.in. w wyciągu z kasztanowca zwyczajnego, ekstrakcie z miłorzębu japońskiego czy wyciągu z oczaru wirginijskiego[1]. Ma to tym większe znaczenie, że jak donoszą badacze z laboratorium Shiseido, naczynia włosowate odgrywają ważną rolę w elastyczności skóry.

Nawilżający tonik lipowy

Lipa drobnolistna (*Tilia cordata*) to ziółko, o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym. Podobnie jak powszechnie stosowane siemię lniane zawiera sporo śluzów, a ponadto mnóstwo flawonoidów, w tym uszczelniającą naczynia krwionośne rutynę[2]. Łyżkę suszonych kwiatów lipy zalej w małym rondelku szklanką wody i doprowadź do wrzenia. Na małym gazie gotuj jeszcze ok.10 min, aż wywar delikatnie zgęstnieje, ale w dalszym ciągu będzie cieczą. Następnie przecedź. Po ostudzeniu przelej tonik do buteleczki, możesz go trzymać 3 dni w lodówce. Przecieraj skórę twarzy codziennie rano i wieczorem. Ładnie nawilża, łagodzi stany zapalne i świetnie sprawdza się w okolicach oczu.

Maseczka z węglem aktywnym

Badanie z 2019 r. sugerowało, że jest ona w stanie najpierw powiększyć pory i je oczyścić. I, co nie jest bez znaczenia, rozszerzone pory powracały do swoich zwykłych rozmiarów w ciągu godziny po zabiegu[3]! Rozgnieć 3 tabletki węgla aktywnego – tego stosowanego w kłopotach jelitowych. Ma on właściwości oczyszczające, bakteriobójcze i ściągające. Wymieszaj je z 2 łyżkami nawilżającego kremu, który Cię nie podrażnia. Dodaj łyżeczkę olejku arganowego, który redukuje zaczerwienienia, wyrównuje kolor i wspomaga walkę z wypryskami i trądzikiem. Dodaj kilka kropli soku z cytryny. Sok tego owocu rozjaśnia cerę i usuwa przebarwienia. Ponadto delikatnie złuszcza naskórek. Teraz wszystko dokładnie wymieszaj, tak by uzyskać jednolitą masę. Nałóż ją na umytą ciepłą wodą skórę. Po 20 min zmyj ją pod prysznicem. Powtarzaj raz w tygodniu.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Kokosowy demakijaż

Olej kokosowy dostarczy skórze kwasu laurynowego i witaminy E oraz mających antyoksydacyjne działanie fitosteroli. Wszystkie one mają wpływ na dobrą kondycję naczyń krwionośnych[4]. Dlatego warto sięgać po olej kokosowy jak najczęściej. Tym razem użyj go do demakijażu. Na zwilżoną wodą twarz, nałóż niewielką ilość oleju i wmasuj go w skórę przez ok. 1 min, szczególnie skupiając się na okolicach oczu i rzęsach, ponieważ z reguły najtrudniej jest usunąć tusz. Następnie przetrzyj te miejsca zwilżonymi wodą wacikami. Umyj twarz ciepłą wodą i znów przetrzyj wacikiem.

Peeling z zielonej herbaty na twarz

Zalej łyżeczkę lub 1 torebkę zielonej herbaty szklanką wrzątku. Następnie do miseczki, w której będziesz przygotowywać peeling, wlej 2-3 łyżki napoju. Gdy przestygnie, dodaj łyżkę miodu i łyżkę cukru. Całość wymieszaj. Nakładaj na miejsca, gdzie skóra jest szczególnie sucha. Zielona herbata opóźnia starzenie skóry, miód zaś działa nawilżająco.

Okład wzmacniający naczynka

Ekstrakt z oczaru wirginijskiego jest bogatym źródłem ściągających związków, które mogą sprawić, że białka w komórkach skóry ściślej się ze sobą zwiążą, zwężając pory i naczynia włosowate w pobliżu powierzchni skóry[9]. 6 łyżeczek wyciągu z tego zioła zmieszaj z 4 łyżeczkami ekstraktu z hibiskusa (możesz dodać taką samą ilość serum proteiny jedwabiu). Nawilż tym gazę i przyłóż na umytą skórę twarzy na 20 min. Po tym czasie delikatnie osusz skórę i nałóż krem. Nie tylko wzmocnisz naczynka, ale też wygładzisz cerę.

Maska oczyszczająca

Ze względu na jej działanie przeciwzmarszczkowe, ujędrniające, regenerujące i oczyszczające wybierz glinkę pomarańczową francuską. Jest ona polecana do skóry dojrzałej, suchej, naczynkowej zmęczonej. Kopiastą łyżkę glinki połącz z połową łyżeczki oleju z nasion dzikiej róży. Możesz do nich dodać po 2 krople naparów z ruszczyka i nawłoci, które są bogatym źródłem redukującej obrzęki i kruchość naczyń rutyny. Po wymieszaniu nałóż maskę na twarz, omijając okolice oczu i ust. Pozostaw na 15 min. Nie dopuść do wysuszenia maski, gdyż jej zaschnięcie może spowodować zaczerwienienie i podrażnienie skóry. Aby nie wyschła, co jakiś czas spryskuj ją wodą. Po upływie kwadransa spłucz obficie ciepłą, ale nie gorącą wodą. Po osuszeniu skóry nałóż na twarz swój ulubiony krem nawilżający.

Peeling enzymatyczny

Zmiksuj pół papai lub ćwiartkę ananasa, dokładnie wymieszaj go z 2-3 łyżkami mąki owsianej i nałóż na twarz. Po kwadransie zmyj letnią wodą. Enzymy zawarte w owocach rozpuszczą martwy naskórek i oczyszczą skórę[5].

Kojące okłady

Obierz ze skórki kilka kasztanów jadalnych i zblenduj je. Następnie przełóż je do garnka z niewielką ilością wody i podgrzewaj przez ok. 2 min, nie doprowadzając do wrzenia. Gdy masa przestygnie, nakładaj ją na skórę. Kasztany są doskonałym źródłem makroelementów i mikroelementów oraz witamin C i E, które mają silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne[6].

eprasa.pl/zsup2ed261

Maseczka odżywcza

Niepozorne kiwi zawiera w sobie dużą ilość cennych dla cery naczynkowej witamin A, C, E i K. Obierz owoc, drobno posiekaj, dodaj łyżeczkę świeżo wyciśniętego soku z cytryny i łyżeczkę skrobi ziemniaczanej, a następnie całość wymieszaj. Zostaw na skórze na ok. 20 min.

Lniana kuracja

Ukojenie, świeży wygląd i odpowiednie nawilżenie, zapewni również maseczka z siemienia lnianego. Jest ona bogata w witaminę E, która skutecznie dotleni naszą skórę[8]. Łyżkę zmielonego siemienia lnianego zalej połową szklanki wrzątku i wymieszaj. Gdy papka wystygnie, możesz do niej dodać kilka kropel soku z cytryny lub oleju lnianego. Całość wymieszaj i nałóż delikatnie na twarz. Po upływie kwadransa zmyj ciepłą wodą. Maska wzbogacona olejem działa rewitalizująco i zalecana jest dla cery naczynkowej starzejącej się i zwiotczałej.

Maseczka nagietkowa

Do glinianej miseczki wsyp po łyżeczce skrzypu, kwiatu nagietka, kwiatu rumianku oraz ziela kasztanowca – wymieszaj i zalej wrzątkiem. Gdy zioła się zaparzą, odsącz je i dosyp 2-3 łyżki mąki ziemniaczanej (mikstura powinna być zawiesista). Wystudzoną maskę nałóż na twarz na 15-20 min. Dzięki niej obkurczysz i wzmocnisz naczynia krwionośne, a przy okazji nawilżysz, odżywisz i ujędrnisz cerę[7].

Maseczka marchwiowa

Zetrzyj na tarce jedną marchewkę, dodaj do niej łyżkę jogurtu naturalnego oraz łyżeczkę oliwy z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszaj. Maseczkę nałóż na twarz i po 15 min zmyj. Ta mikstura nawilża skórę, nadając jej zdrowy brzoskwiniowy odcień, ale też obkurcza i uszczelnia naczynia krwionośne.

Na cenzurowanym

Niestety czarna lista przy cerze naczyniowej jest długa. Unikaj długotrwałej ekspozycji na działanie promieni słonecznych, wizyt w solarium lub saunie, a także długich i gorących kąpieli oraz parówek – sprzyjają one rozszerzaniu naczyń krwionośnych. Zrezygnuj z mechanicznych, ostrych peelingów. Nie kupuj kosmetyków z alkoholem etylowym i mocnymi substancjami zapachowymi, a także takich, które zawierają mentol, miętę pieprzową, olejek eukaliptusowy oraz kwasy AHA i BHA – mogą one podrażnić cerę i wywołać rumień.

BIBLIOGRAFIA

1. Revista Brasileira de Farmacognosia 2015, 25(5): 533-41, doi: 10.1016/j.bjp.2015.05.009
2. Food Sci. Technol, Campinas, 40(Suppl. 1): 113-20, June 2020
3. IJPRT July- December 2019, 9(2): 44-8
4. J Tradit Complement Med. 2018 Jan 17;9(1):5-14
5. Nat Prod Res. 2018 Jun;32(11):1333-6
6. Doi:10.19103/AS.2018.0042.05
7. Acta Poloniae Pharmaceutica - Drug Research, 2011, 68(5): 693-701
8. Biomed Res Int. 2015;2015:862391
9. J. Inflam. 2011;8:27, doi:10.1186/1476-9255-8-27

eprasa.pl 7c0c2ed261

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 7c0c2ed261

Cała prawda o... ołowiu

Czy ten toksyczny metal czai się w Twoim domu? Oto, co musisz o nim wiedzieć.

CO TO JEST?

Ołów jest naturalnie występującym metalem ciężkim obecnym w skorupie ziemskiej. Jego wysoka gęstość, niska temperatura topnienia, plastyczność i niewielki koszt sprawiły, że jest wybierany do wielu zastosowań, od pocisków po baterie. Jest jednak również wysoce toksyczny, a jego powszechne stosowanie oznacza, że często trafia on do środowiska i naszych domów.

GDZIE MOŻNA GO ZNALEŹĆ?

Chociaż stopniowo wycofano go z wielu zastosowań począwszy od końca XIX w., kiedy po raz pierwszy pojawiły się dowody na jego toksyczne działanie, narażenie na kontakt z ołowiem nadal stanowi problem i to nie tylko dla osób pracujących z tym metalem. Jeśli mieszkamy w starym domu, ołów najprawdopodobniej znajduje się w starych warstwach farby lub lakieru (zakazy dotyczące zawartości w farbie weszły w życie w 1978 r. w USA i 1992 r. w Wielkiej Brytanii), a rury wodociągowe mogą być z niego wykonane, co oznacza, że najpewniej trafia też do wody z kranu. Malowane lub lakierowane zabytkowe meble, glazurowana ceramika, kosmetyki, ziemia i pokrycia dachowe również mogą mieć w składzie ten metal. Również kurz domowy może zawierać ołów pochodzący z wielu różnych źródeł.

CO MOŻNA Z NIM ZROBIĆ?

Wszystkie domy mogą potencjalnie zawierać pewne ilości tego pierwiastka, niezależnie od tego, czy pochodzi on ze źródeł wewnętrznych, czy zewnętrznych. Według badań w 24 mln amerykańskich domach znajduje się podniszczona farba na bazie ołowiu i podwyższony poziom zanieczyszczeń tym metalem w kurzu[6]. Dobrą wiadomością jest to, że możemy wiele zrobić, aby nasz dom był bezpieczny. Obok prezentujemy najlepsze porady.

DLACZEGO JEST NIEDOBRY?

Żaden ludzki narząd nie jest odporny na toksyczność ołowiu, co oznacza, że metal ten może powodować szerokie spektrum skutków zdrowotnych, od problemów z sercem i zaburzeń hormonalnych po uszkodzenie mózgu i nerwów, kłopoty z pamięcią, a nawet otępienie, do których może dojść nawet przy niskim poziomie ekspozycji[1]. Światowa Organizacja Zdrowia stwierdza wręcz, że nie istnieje poziom kontaktu z tym metalem, jaki można uznać za bezpieczny[2].

Szczególnie narażone na działanie ołowiu są dzieci. Łatwo może dojść u nich do wdychania kurzu lub połknięcia wiórów farby, jak również do wkładania przedmiotów nim pokrytych do ust. Ponadto ich rozwijające się organizmy pochłaniają więcej ołowiu niż dorośli. Już z niewielkim poziomem ekspozycji na ten pierwiastek u dzieci wiąże się niższe IQ, problemy behawioralne, upośledzenie słuchu i ograniczony wzrost[3].

Szczególnie zagrożone są również kobiety w ciąży. Podwyższony poziom ołowiu we krwi podczas ciąży może iść w parze z nadciśnieniem, poronieniem, porodem przedwczesnym, niską masą urodzeniową i zaburzeniami rozwojowymi u noworodków[4]. Metal ten jest też łączony z obniżoną płodnością[5].

Jak ograniczyć kontakt z ołowiem?

Badanie na obecność ołowiu

Zawartość tego metalu w starej farbie, meblach i innych przedmiotach w domu można zbadać za pomocą zestawu do testowania, np. produkcji 3M i Abotex, które dostępne są online na Amazonie i innych stronach. Można także poprosić lokalny organ zdrowia publicznego o poradę, jak profesjonalnie sprawdzić swój dom. Jeśli mieszkamy w budynku zbudowanym przed 1960 r., można z pewnością założyć, że ołów jest obecny w farbie.

Detoks

Jeśli podejrzewamy, że my lub ktoś z naszych bliskich mógł być narażony na niebezpieczny poziom ołowiu, należy poprosić lekarza o zbadanie krwi. Jeśli okaże się, że wynik daje powód do niepokoju, istnieje wiele sposobów, aby naturalnie odtruć organizm, np. poprzez przyjmowanie suplementów, takich jak chlorella czy spirulina. Można też skonsultować się z wykwalifikowanym naturopatą, który opracuje spersonalizowany, holistyczny program detoksykacji.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Utrzymuj ściany w dobrym stanie

Ołów uwięziony pod warstwami nowoczesnej, bezołowiowej farby nie powinien stanowić problemu, ale jeśli farba łuszczy się lub odpada, należy szybko się tym zająć, ponieważ może w ten sposób powstać szkodliwy pył ołowiowy. Warto też się zastanowić, czy farba może odpaść, porysować się lub zostać uszkodzona przez dzieci lub zwierzęta domowe, oraz czy znajduje się w obszarze o dużym natężeniu ruchu, takim jak okna, drzwi lub schody.

Odkurzaj regularnie

Wdychanie kurzu domowego zawierającego ten pierwiastek jest kluczową drogą narażenia na metale ciężkie, więc utrzymuj powierzchnie w czystości przez częste odkurzanie i wycieranie. Unikaj też noszenia butów w domu, aby zapobiec wnoszeniu pyłu lub gleby zawierającej ołów z zewnątrz.

Remontuj bezpiecznie

Najprostszym sposobem radzenia sobie z farbą ołowiową, o ile jest w dobrym stanie, jest uszczelnienie jej powłoką z nowoczesnej farby bezołowiowej. Ale jeśli jest w złym stanie i musi zostać usunięta, należy upewnić się, że nie stosujemy metod tworzących kurz lub opary, takich jak szlifowanie na sucho lub opalanie. Zamiast tego warto wypróbować środek do bezrozpuszczalnikowego usuwania farby na bazie wody, np. firmy Lakeland Paints (www.lakelandpaints.co.uk). Zawsze można też zgłosić się do doświadczonego profesjonalisty. Jeśli robimy to samodzielnie, zawsze miejmy na sobie odzież ochronną, rękawice i maskę na twarz (filtrującą cząstki ołowiu) i pamiętajmy, by usunąć zdjętą farbę w szczelnym pojemniku, a następnie odkurzyć i dokładnie wyczyścić cały obszar pracy.

Przydatne źródła

Po więcej informacji i porad na temat ołowiu w domu i tego, jak się go pozbyć zapraszamy na poniższe strony internetowe:

- **Agencja ds. Ochrony Środowiska w USA: www.epa.gov/lead**
- **Amerykańskie Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom: www.cdc.gov/nceh/lead/**
- **Wydział ds. Środowiska, Żywności i Gospodarstwa Wiejskiego w Wielkiej Brytanii: www.gov.uk/government/publications/advice-on-lead-paint-in-older-homes**

Uważaj na kosmetyki

Stwierdzono, że ołów zanieczyszcza niektóre kosmetyki, w tym szminki i eyeliner, więc trzymaj się renomowanych marek naturalnych, które uczciwie podają listę składników i przestrzegają surowych norm dotyczących metali ciężkich i innych zanieczyszczeń. W razie wątpliwości skontaktuj się z firmą i zapytaj o to.

Sprawdź rury

Ołów jest matowo szary, a rury z niego wykonane – zwykle grubsze niż plastikowe czy miedziane i wydają dudniący dźwięk po dotknięciu metalowym przedmiotem (a nie wyraźnie dzwoniący). Lokalny hydraulik potwierdzi, czy rury w naszym domu są wykonane z ołowiu. Jeśli tak, warto rozważyć ich wymianę lub zamontować filtr wody, który usuwa ołów, tak jak dzbanki filtrujące ZeroWater. Niektóre przedsiębiorstwa wodociągowe oferują programy wymiany części zasilających rur ołowianych, za które są odpowiedzialne. Warto skontaktować się z lokalnym przedsiębiorstwem wodociągowym w celu uzyskania porady.

BIBLIOGRAFIA

1. National Research Council (US) Committee on Measuring Lead in Critical Populations, Measuring Lead Exposure in Infants, Children, and Other Sensitive Populations. 1993
2. WHO, Lead Poisoning and Health. 2018
3. Environ Res, 1994; 65: 42–55; Salud Publica Mex, 2003; 45 Suppl 2: S220–4
4. Matern Child Health J, 2013; 17: 172–9
5. National Bureau of Economic Research, NBER Working Paper No. 24607. 2018
6. Environ Health Perspect, 2008; 116: 1285–93

eprasa.pl 7c0c2ed261

Właściwości i funkcje kolagenu w organizmie

To wielofunkcyjne białko ma aż 29 typów, ale kilka z nich ma szczególne znaczenie dla zdrowia naszych kości, ścięgien i stawów, a także dla gładkiej i pięknej skóry

Kolagen to główne białko budulcowe i stanowi ok. 30% wszystkich białek występujących w organizmie człowieka. Na jego strukturę składają się łańcuchy polipeptydowe, wzajemnie łączące się i tworzące tzw. strukturę potrójnej helisy kolagenowej. W zależności od typu kolagenu pełni różne funkcje, odznacza się inną budową oraz miejscem występowania. Znajduje się m.in. w kościach, mięśniach, skórze, chrząstkach czy ścięgnach[1]. Obecnie znanych jest 29 jego typów, a każdy z nich oznaczany jest odpowiednią cyfrą rzymską. Choć każdy z nich pełni równie odpowiedzialną funkcje w organizmie, na szczególną uwagę zasługują kolageny fibrylarne, które stanowią ok. 90% masy wszystkich tych białek. Do tego rodzaju kolagenu należy najbardziej rozpowszechniony, obecny w ścięgnach, kościach, skórze i tkance podskórnej: kolagen typu I oraz kolagen typu III (obecny w skórze, mięśniach, naczyniach)[2].

Głównym zadaniem tego białka jest zapewnienie wytrzymałości mechanicznej tkankom, w których się znajduje, dlatego też kolagen słusznie kojarzony jest z utrzymaniem młodego wyglądu, ponieważ dba o odpowiednią elastyczność, napięcie i gładkość skóry[3]. Odpowiada również za: odżywianie cebulek włosów, stabilne stawy i kości, zapewnia elastyczność ścięgien i więzadeł, stanowi ,,rusztowanie" narządów wewnętrznych, bierze udział w procesach gojenia ran i zrastaniu się złamanych kości czy wspiera procesy ochronne w obrębie tkanki chrzęstnej. Wszystko to dzięki budowie swoich cząsteczek, które odznaczają się dużą wytrzymałością na rozciąganie i odpornością mechaniczną.

Zdrowy, młody organizm wykazuje zdolność do odtwarzania kolagenu, który zostaje systematycznie odbudowywany, utrzymując organizm w najwyższej formie. Z wiekiem jednak stopniowo zanika zdolność odtwarzania włókien kolagenowych[2]. Stopniowy spadek syntezy tych włókien następuje już po 25. r.ż. (średnio o 1% rocznie), a po 50. r.ż. następuje jego gwałtowne obniżanie się. Od 60. r.ż. białko to przestaje być produkowane przez organizm.
Do zaburzeń syntezy kolagenu przyczynia się również wiele czynników, takich jak: menopauza, dieta uboga w białko, niedobór witaminy C, nadmierna ekspozycja na słońce, stres, palenie papierosów, intensywne ćwiczenia i uprawianie sportów ekstremalnych. Zmiany te skutkują problemami z poruszaniem się, bólami kręgosłupa, stawów, a także złą kondycją skóry, pojawianiem się zmarszczek czy wypadaniem włosów[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Lek w Polsce, 2019, vol. 29, 11/12: 342-343
2. Chemia Spożywcza i Biotechnologia, 2009, nr 1058, z. 73: 93-103
3. JHSM, 2017, 2: 77-100
4. Dermatoendocrinol., 2012; 4(3): 227-231

Olivit Sp. z o.o
ul. Blacharska 11, 61-006 Poznań, NIP 7831730791
www.olivit.pl
eprasa.pl 7c0c2ed261

eprasa.pl 7c0c2ed261

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę C

Oto 11 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

To jedna z najlepiej zbadanych witamin. Uczestniczy w wielu procesach życiowych i jest nam niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Niestety psikus ewolucji sprawił, że nie umiemy jej sami wytwarzać i dlatego musimy dostarczać ją wraz z pożywieniem. O to, jakiej dawki kwasu askorbinowego potrzebujemy, uczeni spierają się nie od dziś. Dość powiedzieć, że te, które oficjalnie nam się zaleca (u dorosłych ok. 1 mg/kg masy ciała dziennie, a u dzieci zaleca ok. 2 mg/kg masy ciała dziennie), wydają się rażąco niskie, gdy porównamy, ile wytwarzają jej np. szczury, psy czy konie.

Gdybyśmy chcieli otrzymywać taką samą dawkę jak one w przeliczeniu na kilogram masy ciała, to musielibyśmy brać 2-4 g dziennie, gdy jesteśmy zdrowi, i nawet 15 g/kg masy ciała każdego dnia choroby.

Gdy spojrzeć na jej rozliczne zadania, wydaje się to uzasadnione. Witamina C ułatwia przyswajanie żelaza, uczestniczy w procesie syntezy kolagenu, wpływając na stan tkanki łącznej, bierze udział w syntezie neuroprzekaźników, poprawiając pracę mózgu, uczestniczy w przemianach aminokwasów, zwłaszcza tyrozyny, bierze udział w syntezie hormonów steroidowych (kortykosteroidów), aktywuje wiele enzymów, a to dopiero początek bardzo długiej listy.

1 Zmniejsza ryzyko chorób przyzębia

Jak pokazuje przegląd badań przeprowadzony przez japońskich uczonych, niższe poziomy kwasu askorbinowego są skorelowane z zapaleniem przyzębia. Nie dość na tym, pacjenci z niższym spożyciem w diecie lub niższym poziomem witaminy C we krwi wykazywali większą progresję choroby przyzębia niż grupa kontrolna. Natomiast gdy poddano ich zabiegom z zastosowaniem tego związku, odnotowano zmniejszenie krwawienia dziąseł w zapaleniu dziąseł. Zdaniem uczonych witamina C przyczynia się do zmniejszenia ryzyka chorób przyzębia[1].

2 Chroni przed szkorbutem

Nazywano go niegdyś chorobą marynarzy, bo to głównie oni tracili zęby ze względu na słabą dostępność świeżej żywności na statkach. Dziś występuje rzadko. Jednak początkowe fazy szkorbutu wciąż są rejestrowane wśród pacjentów. Zresztą, by wystąpiły, wystarczą 3 miesiące, gdy nie dostarczamy sobie z dietą kwasu askorbinowego. Najczęstsze symptomy to osłabienie, bóle mięśni i stawów, plamica naczyniowa i zespół krwotoczny, a później objawy stomatologiczne: ból dziąseł i utrata zębów. U osób mających naprawdę niski poziom kwasu askorbinowego (<2,5 mg/l) występują niedokrwistość, hipocholesterolemia, hipoalbuminemia. Leczenie jest najprostsze na świecie i polega na podawaniu 1 g witaminy C dziennie przez 15 dni[2].

eprasa.pl 7c0c2ed261

3 Jest potrzebna po zabiegach

Badacze z Teikyo University School of Medicine zauważyli, że stężenie kwasu askorbinowego we krwi spada po operacji i dalej ulega obniżeniu u pacjentów oddziału intensywnej terapii chirurgicznej. Spadek ten może być spowodowany podwyższonym zapotrzebowaniem wynikającym ze zwiększonego stresu oksydacyjnego. Aby znormalizować stężenie witaminy C w osoczu, u tych osób potrzebne są dawki znacznie wyższe niż zalecane. Japończycy dowiedli, że ciągłe pozajelitowe podawanie kwasu askorbinowego w dawce 500 mg/dobę zmniejszało pooperacyjny stres oksydacyjny, objawiający się zmniejszonym wydalaniem izoprostanu z moczem[3].

4 Ułatwia kontrolę glikemii

Dowody z badań krótkoterminowych sugerują, że suplementacja witaminy C może poprawić kontrolę glikemii i wartości ciśnienia krwi u osób z cukrzycą typu 2. Australijscy uczeni, którzy dokonali syntezy danych z 28 badań, zauważyli, że przyjmowanie jej suplementów przyniosło statystycznie i klinicznie istotne zmiany w wartościach skurczowego ciśnienia krwi oraz hemoglobiny glikowanej (HbA1c). Podkreślają jednak, że potrzebne są długoterminowe, obejmujące większą liczbę pacjentów, wysokiej jakości badania, by można było zalecać je jako terapię[4]. Zdaniem Irańczyków diabetycy muszą przyjmować 1 g witaminy C dzienne (poza źródłami z pożywienia), aby miało to wpływ na obniżenie poziomu glukozy i lipidów we krwi oraz zmniejsza ryzyko powikłań. Na poparcie swoich twierdzeń mają wyniki trwającego 6 tygodni kontrolowanego badania, w którym 84 pacjentów z cukrzycą typu 2 losowo przydzielono do 2 grup. Pierwsza przyjmowała 500 mg kwasu askorbinowego, a druga 1000[5].

5 Wspomaga leczenie raka

Coraz więcej dowodów wskazuje, że witamina C może być silnym środkiem przeciwnowotworowym, gdy jest podawana dożylnie i w wysokich dawkach. Badania kliniczne wczesnej fazy potwierdziły bezpieczeństwo i wykazały skuteczność takiej terapii w eradykacji komórek różnych typów nowotworów. Co więcej, jest ona potężnym środkiem wspomagającym leczenie raka, działając synergistycznie z wieloma standardowymi chemoterapuetykami, jak również sposobem łagodzenia ich toksycznych skutków ubocznych[6].

Najlepsze źródła

Choć najczęściej kojarzą nam się z nią cytrusy, to owoce te wcale nie są rekordzistami. Pomarańcze i cytryny zawierają jedynie 50 mg witaminy C w 100 g. Oto owoce i warzywa mające najwyższą zawartość tego związku:
acerola – wg różnych źródeł 1000-4500 mg/100 g;
jagody camu camu – 1230-2061 mg/100 g;
dzika róża – 250-800 mg/100 g;
czarna porzeczka – 150-300 mg/100 g;
czerwona papryka – 125-200 mg/100 g;
brukselka – 65-145 mg/100 g;
brokuły – 65-100 mg/100 g.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Wzmacnia odporność

Naukowcy od dłuższego czasu spierają się, czy witamina C może przyczynić się do zapobiegania i leczenia przeziębienia. Wiadomo, że peni funkcję bariery nabłonkowej, chroniąc nas przed patogenami. Poza tym kilka komórek układu immunologicznego może akumulować ten związek, gdyż potrzebuje go do wykonywania swoich zadań – zwłaszcza fagocyty i limfocyty T. Kwas askorbinowy nasila chemotaksję, fagocytozę i ostatecznie zabijanie drobnoustrojów. Jest również potrzebny do apoptozy i usuwania zużytych neutrofili z miejsc infekcji przez makrofagi, zmniejszając w ten sposób martwicę i potencjalne uszkodzenie tkanek. Wyraźnie widać więc, że niedobór witaminy C w ustroju powoduje zmniejszoną odporność na niektóre patogeny, podczas gdy wyższa jej podaż poprawia kilka parametrów odpornościowych[7]. W odniesieniu do przeziębienia różne badania, w tym metaanalizy, podkreślają, że profilaktyczne przyjmowanie tego związku może nieznacznie skrócić czas trwania choroby u osób zdrowych, ale nie wpływa na jej występowanie i nasilenie, choć… niektóre obserwacje kliniczne wykazały poprawę stanu zdrowia pacjentów z covid-19 leczonych witaminą C. Kwas askorbinowy odgrywa główną rolę jako kofaktor i modulator różnych ścieżek układu odpornościowego. Zwrócili na to uwagę naukowcy z Mediolanu i Tel Awiwu, którzy oceniali badania dotyczące jego stosowania w profilaktyce lub leczeniu pacjentów z zakażeniem SARS-CoV-2[8].

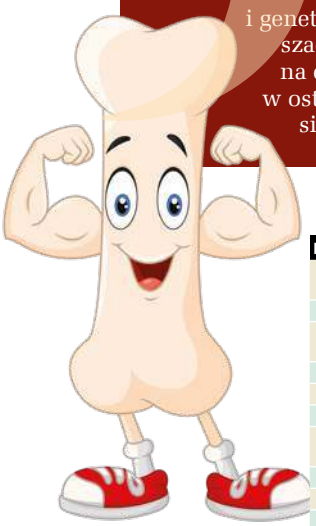
Korzystnie wpływa na układ krążenia

Witamina C uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych krwinek, uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, co zapobiega łatwemu tworzeniu się sińców i krwotoków. Reguluje ciśnienie tętnicze oraz hamuje utlenianie „złego" cholesterolu LDL, zmniejszając zmiany miażdżycowe. Zespół z Department of Public Health and Primary Care, University of Cambridge wykazał, że podwyższony poziom kwasu askorbinowego we krwi (wyższy niż 66 μmol/l) miał korzystny wpływ na układ krążenia u 20 649 mężczyzn i kobiet w wieku 40-79 lat, którzy w ramach projektu byli obserwowani przez 10 lat. Uczeni stwierdzili też, że stężenie witaminy C we krwi może być wykorzystane jako biologiczny marker do identyfikacji osób z wysokim ryzykiem udaru. Okazało się bowiem, że najwyższe średnie jej poziomy (powyżej 66 μmol/l) wiązały się z 42% niższym ryzykiem udaru w porównaniu z najniższym średnim poziomem we krwi (mniej niż 41 μmol/l)[9].

W innych badaniach wskazano z kolei na fakt, że poziom kwasu askorbinowego w surowicy między 2 a 5 mg/l może spowodować długoterminowe powikłania, takie jak zwiększenie ryzyka sercowo-naczyniowego i nowotworowego lub zaćmy[2].

Buduje kości

Jest niezbędna do formowania i wydzielania osseiny – składnika budulcowego kości. Potwierdza to analiza kilku badań epidemiologicznych i genetycznych przeprowadzonych na myszach, która wykazała, że wpływając na ekspresję genów macierzy kostnej w osteoblastach, witamina C przyczynia się do tworzenia kości beleczkowej[11].



Dba o stawy

Związek ten bierze udział w procesie tworzenia kolagenu, który jest składnikiem chrząstek stawowych. W związku z tym kwas askorbinowy w pewnym zakresie odpowiada za elastyczność stawów, a co za tym idzie mniejsze ryzyko kontuzji. Jak wynika z badań, w stanach zapalnych w płynie maziowym poziom witaminy C zmniejsza się nawet o 80%, dlatego w tym czasie koniecznie trzeba zadbać o uzupełnienie jej niedoborów. Zdaniem włoskich badaczy jest ona kluczowa zarówno w zapobieganiu zapalnemu zapaleniu stawów, jak i utrzymaniu stawów w jak najlepszej kondycji u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Environ Res Public Health. 2019 Jul 11;16(14):2472
2. Rev Med Interne. 2004 Dec;25(12):872-80
3. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2010 Nov;13(6):669-76
4. Diabetes Care 2021;44(2):618-30
5. Indian J Med Res. 2007 Nov;126(5):471-4
6. J Exp Clin Cancer Res. 2021 Oct 30;40(1):343
7. Med Monatsschr Pharm. 2009 Feb;32(2):49-54; quiz 55-6
8. Nutrients. 2021 Apr 1;13(4):1172
9. Am J Clin Nutr. 2008 Jan;87(1):64-9
10. Med Arch. 2019 Jun; 73(3): 173-7
11. J Bone Miner Res. 2015 Nov;30(11):1945-55
12. J Exp Med. 1937 Sep 30;66(4):459-77
13. South Med Surg. 1949 Jul;111(7):209-14
14. Nutrients. 2017 Sep 9;9(9):997; Nutr Rev. 2000 Aug;58(8):239-41

eprasa.pl 7c0c2ed261

Niszczy polio

Bakteriolog Claus W. Jungeblut po przestudiowaniu statystyk dotyczących epidemii polio w Australii w 1938 r. doszedł do wniosku, że osoby, które zachorowały, cierpiały na niedobór witaminy C. Eksperymenty, które przeprowadził na rezusach, utwierdziły go w przekonaniu, że ten składnik odżywczy może całkowicie zwalczyć wirusa polio. Wprowadzał wirusa do organizmów małp, a kiedy miały już pierwsze objawy choroby, podawał im uderzeniową dawkę. Jak obliczył, ok. 6 razy więcej zwierząt uniknęło paraliżu po leczeniu naturalną witaminą C niż odpowiadające im grupy kontrolne[12]. Dzięki tym badaniom zyskał też dowody, że jest ona skuteczną bronią przeciwko tężcowi, zakażeniu gronkowcem, dyfterytowi, opryszczce i żółtaczce! W szczytowym momencie zachorowań na polio, w latach 50., amerykański biolog i lekarz Frederick R. Klenner zaczął eksperymentować z dużymi dawkami kwasu askorbinowego podawanymi dożylnie. W grupie 60 pacjentów, którzy zostali poddani takiej kuracji, wyzdrowieli wszyscy[13].

Jest przyjaciółką wszystkich palaczy

Przekrojowe obserwacyjne badanie pilotażowe przeprowadzone przez zespół naukowców z University of Otagoe w Christchurch sugeruje, że dorośli z historią palenia, stanem przedcukrzycowym lub otyłością mają większe zapotrzebowanie na witaminę C niż osoby zdrowe. Szkodliwy wpływ palenia papierosów na naszą ochronę antyoksydacyjną jest dobrze znany. Ostatnie prace pokazują, że narażenie osób niepalących na dym tytoniowy powoduje u nich zwiększone uszkodzenia oksydacyjne związane z chorobami serca i układu oddechowego. Na szczęście przy okazji wskazują rozwiązanie: zarówno czynni, jak i bierni palacze, mając na uwadze antyoksydacyjne właściwości kwasu askorbinowego, powinni jak najczęściej po niego sięgać[14].

REKLAMA

NATURALNE WSPARCIE ORGANIZMU

uroda
Naturalny kolagen z dzikiego dorsza

witaminy i minerały
Glukozamina + Chondroityna

RABATU NA WSZYSTKO 10% RABATU NA WSZYSTKO
z kodem PHARMOVIT22
na www.sklep.pharmovit.pl

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA DOBRA MARKA 2022
JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA POLSKA DOBRA MARKA 2022

PharmoVit®
e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. +48 22 22 82 198
www.pharmovit.pl

eprasa.pl 7c0c2ed261

6 zdrowych zmian w Twoim domu

Wybór tych prostych alternatyw może ograniczyć narażenie na szkodliwe substancje chemiczne w Twoim otoczeniu – zachęca Joanna Evans

Silnie chemiczne środki czyszczące
▶ Ściereczki z mikrofibry

W konwencjonalnych środkach czyszczących roi się od toksycznych chemikaliow – od parabenów i ftalanów zakłócających działanie hormonów po drażniące fenole i sztuczne substancje zapachowe – a ich stosowanie ma związek z astmą, problemami z sercem, rakiem piersi i innymi chorobami[1].

Ściereczki z mikrofibry są świetną alternatywą, ponieważ pozwalają na czyszczenie prawie każdej powierzchni w domu samą wodą i odrobiną odtłuszczacza. Nie są potrzebne żadne chemikalia, ani nawet naturalne środki czyszczące – wystarczy kilka razy psiknąć wodą, a specjalne włókna w ściereczce usuną brud, tłuszcz, a nawet 99% bakterii podczas wycierania lub szorowania. Dostępna jest szeroka gama tych produktów, w tym przeznaczone do blatów, podłóg, luster i okien, stali nierdzewnej, piekarników i płyt grzewczych.

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, poszukaj naturalnych produktów lub stwórz własny roztwór czyszczący z wykorzystaniem składników takich jak ocet, soda oczyszczona, sok z cytryny i olejki eteryczne.

Kranówka
▶ Woda filtrowana

Kranówka może zawierać długą listę potencjalnie szkodliwych substancji chemicznych, w tym metali ciężkich, takich jak ołów – które mogą powodować bardzo wiele skutków zdrowotnych, od zaburzeń hormonalnych po uszkodzenia mózgu i nerwów[3] – czy fluor, związany z niższym IQ, ADHD, niedoczynnością tarczycy, złamaniami i nowotworami kości[3]. Dzbanki do wody z filtrami, takie jak Zero Water, usuwają praktycznie wszystkie ciała stałe rozpuszczone w wodzie wodociągowej, w tym ołów, rtęć, chlor i fluor. Jest to więc prosta zmiana, która może robić dużą różnicę.

Produkty z pestycydami
▶ Żywność eko

Dieta jest głównym źródłem naszego kontaktu z tymi chemikaliami, a wiążą się one z różnymi skutkami zdrowotnymi, w tym astmą, rakiem, zaburzeniami rozrodczymi oraz problemami z zachowaniem i uwagą u dzieci. Dobrą wiadomością jest to, że przejście na żywność ekologiczną może znacznie obniżyć poziom pestycydów w organizmie już po tygodniu[4]. Zdrowsze odżywianie wiąże się również ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania na raka[5]. Jeśli nie możesz sobie pozwolić na dietę w pełni ekologiczną, unikaj 12 warzyw i owoców, które zostały ujęte w spisie pt. „Parszywa dwunastka" (Environmental Working Group, www.ewg.org; Pesticide Action Network, www.pan-uk.org), jako skażone min. 2 pestycydami. Są to: truskawki, szpinak, jarmuż, nektarynki, jabłka, winogrona, papryka (w tym ostra), wiśnie i czereśnie, brzoskwinie, gruszki, seler, pomidory. Poza tym dokładnie myj jarzyny i owoce – dodanie odrobiny sody oczyszczonej pomoże pozbyć się szkodliwych chemikaliów.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Odświeżacze powietrza
▶ Naturalne zapachy

Czy masz w mieszkaniu odświeżacze wetknięte do kontaktów, które rozpylają zapach całą dobę? Albo może tuszujesz nieprzyjemną woń odrobiną syntetycznego zapachu w spreju? Produkty te są jednymi z najbardziej skoncentrowanych źródeł zanieczyszczeń w domu, często zawierającymi benzen (rakotwórczy i prawdopodobnie toksyczny dla układu rozrodczego), toluen (drażniący skórę i toksyczny dla wątroby i nerek), terpeny (drażniące i uczulające) oraz ftalany (o znanym działaniu zaburzającym pracę hormonów). Regularne ich stosowanie łączy się z bólami ucha, biegunką i wymiotami u niemowląt, a także bólami głowy i depresją u matek[6]. Zamiana na naturalne produkty zapachowe, takie jak świece, dyfuzory, mgiełki do domu i inne, wydzielające aromat czystych olejków eterycznych, to najlepsze dla zdrowia rozwiązanie dobrym.

Folia aluminiowa
▶ Papier pergaminowy

Glin jest związany z wieloma schorzeniami neurodegeneracyjnymi, takimi jak alzheimer, stwardnienie zanikowe boczne (ALS), parkinson, otępienie, syndrom Zatoki Perskiej (GWS) i stwardnienie rozsiane[7]. Gotowanie z użyciem folii aluminiowej to jeden ze sposobów narażenia się na kontakt z tym metalem, może on bowiem w ten sposób przenikać do żywności. Jedno z badań wykazało, że poziom tego pierwiastka w czerwonym mięsie wzrósł o 89-378% po przyrządzeniu w folii aluminiowej, podczas gdy drób wykazywał wzrost o 76-215%[8].
Papier pergaminowy, najlepiej niebielony, to dobra alternatywa. Wybieraj również zamiast aluminiowych naczyń do przyrządzania potraw i pieczenia – takie ze stali nierdzewnej i szkła.

Konwencjonalne kosmetyki
▶ W pełni naturalne produkty kosmetyczne

Standardowe produkty kosmetyczne i higieniczne zawierają wszelkiego rodzaju szkodliwe związki, które mogą przedostać się do krwiobiegu w wyniku wdychania, spożycia lub wchłonięcia przez skórę. Ftalany i parabeny, zakłócające działanie hormonów, są jednymi z substancji chemicznych stanowiących największy problem – te pierwsze wiążą się z endometriozą i wczesną menopauzą[9], podczas gdy parabeny mogą odgrywać rolę w rozwoju raka piersi[10].
Przerzuć się na w 100% naturalne alternatywy, aby zmniejszyć narażenie na potencjalnie niebezpieczne chemikalia.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Respir Crit Care Med, 2007; 176: 735–41; Environ Health Perspect, 2012; 120: 958–64; Environ Health, 2010; 9: 40
2. US National Research Council Committee on Measuring Lead in Critical Populations, Measuring Lead Exposure in Infants, Children, and Other Sensitive Populations, 1993
3. Public Health, 2018; 154: 87–97; J Hazard Mater, 2011; 186: 1942–6; Environ Int, 2018; 121: 658–66; J Epidemiol Community Health, 2015; 69: 619–24; Am J Epidemiol, 1999; 150: 817–24; Cancer Causes Control, 2006; 17: 421–8
4. Environ Res, 2019; 171: 568–75; Environ Health Perspect, 2015; 123: 1086–93
5. JAMA Intern Med, 2018; 178: 1597–606
6. Arch Environ Health, 2003; 58: 633–41
7. Biomed Pharmacother, 2016; 83: 746–54
8. Meat Sci, 2006; 74: 644–7
9. Environ Res, 2013; 126: 91–7; PLoS One, 2015; 10: e0116057
10. J Appl Toxicol, 2004; 24: 167–76

eprasa.pl 7c0c2ed261

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

Problemy z miesiączką

Korzenne napoje, kwiatowe napary i herbatki ziołowe pomogą poradzić sobie z niesfornym okresem i dolegliwościami z nim związanymi

U dojrzałych płciowo przedstawicielek płci pięknej co miesiąc następuje krwawienie z dróg rodnych, trwające przez 3-4 dni. Przyjęło się, że cykl menstruacyjny trwa 28 dni, jednak u młodych dziewcząt czas ten może wahać się między 21 a 35 dni. Zdarza się, że u niektórych między miesiączkami może upłynąć nawet 40 dni. Można śmiało powiedzieć, że zarówno czas trwania krwawienia, jak i długość cyklu jest sprawą indywidualną i nie należy się martwić, dopóki wszystko odbywa się według tego samego wzorca i regularnie. A jednak niemal każda kobieta może podzielić się historią kłopotów związanych z okresem. Znajdą się tu skargi na zaskakujące znienacka, nieregularne albo bolesne miesiączki, zbyt obfite lub skąpe krwawienie, a czasami wręcz jego brak.

Na szczęście ziołolecznictwo ma w tym zakresie dług tradycję. I jak pokazują praktyka oraz coraz częstsze badania naukowe, fitoterapia może stanowić główny środek w postępowaniu terapeutycznym lub być stosowana jako leczenie uzupełniające, lub wspierające. Ojciec Sroka przestrzega, że kobiety zajęte pracą zawodową i troską o rodzinę, często zapominają o sobie i same sobie szkodzą, prowadząc niezdrowy tryb życia (palenie, alkohol, kawa). Natomiast o. Klimuszko pociesza, że kuracje ziołowe skutecznie radzą sobie z regulacją zaburzeń menstruacyjnych.

Zioła na brak miesiączki

Zmieszaj po 50 g liści rozmarynu, melisy, pokrzywy, mięty pieprzowej i ruty oraz kwiatów nagietka, jasnoty białej, ślazu z zielem krwawnika, kory wierzby oraz korzenia kozłka. Kopiastą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance 20 min przed posiłkiem[1].

Mieszanka o. Sroki na brak miesiączki

Wymieszaj po 100 g koszyczków rumianku, korzenia biedrzeńca i liści melisy. Dodaj do nich po 50 g ziela ruty, macierzanki, szanty, dziurawca oraz kwiatów malwy czarnej i 20 g kwiatów nagietka. Zioła dokładnie wymieszaj. Wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku, zaparz pod przykryciem 30 min, przecedź. Pij ciepłe przed spaniem. Możesz dla poprawy smaku lekko osłodzić syropem malinowym.

Zawarte w mieszance zioła działają wielowymiarowo: przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczno, spazmolitycznie (rozkurczowo) na mięśnie gładkie[2].

Receptura św. Hildegardy na bóle menstruacyjne

Jeżeli miesiączce towarzyszą ostre, intensywne bóle (trwające 1-3 dni), staraj się unikać jedzenia mięsa, tłustego sera, jajek i produktów mlecznych. Ponadto przygotuj sobie wino z korzeni galgantu. Zapobiega ono syntezie prostaglandyn, dzięki czemu ma działanie hamujące stany zapalne. Łyżkę korzeni galgantu gotuj przez 3 min w szklance wina. Kilka razy dziennie na ciepło popijaj małymi łykami[3].

Kuracja na bolesne miesiączkowanie

Ojciec Klimuszko jako remedium w tym przypadku zaleca

mieszankę 9 ziół. Zmieszaj po 50 g kwiatów ślazu, jasnoty białej, wrzosu, nagietka z taką samą ilością koszyczków rumianku, liści mięty pieprzowej, melisy oraz ziela krwawnika i dziurawca.

Kopiastą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance 20 min przed posiłkiem[4].

Kwiat malwy czarnej

W medycynie ludowej przy zaburzeniach miesiączkowania, zaburzeniach hormonalnych oraz dolegliwościach w okresie przekwitania (pękanie naczyń krwionośnych, nadciśnienie, wzdęcia, bóle w podbrzuszu) często stosowano kwiat czarnej malwy. Dr Henryk Różański poleca surowiec z gatunku *Althaea rosea*. Jego składnikami czynnymi są antocyjany: delfinidyna, petunidyna, malvidyna, malvina; fitohormony, śluzy (10-12%), pentozy, kwasy uronowe, alkohole cukrowe, flawonoidy (kemferol, kwercetyna, mirycetyna), garbniki, fenolokwasy, pektyny. Wodne wyciągi z kwiatów mogą być stosowane do pielęgnowania i leczenia błon śluzowych (powlekająco, osłaniająco, przeciwzapalnie). Kwiat czarnej malwy działa estrogennie, dlatego można zalecić go w II fazie przekwitania. Flawonoidy i antocyjany malwy działają stabilizująco na śródbłonki naczyń krwionośnych. Przy okazji poprawiają też krążenie oczne, mózgowe i w kończynach. 1-2 łyżki kwiatów malwy zalej szklanką wrzącej wody, zagotuj, odstaw na 30 min, przecedź. Pij rano i wieczorem po szklance przez 2 tygodnie, potem po szklance raz dziennie rano lub wieczorem na czczo[5].

Nadmierne krwawienie

Ojciec Sroka zaznacza, że gdy dochodzi do obfitych i przedłużających się do 10 dni miesiączek, konieczna jest wizyta u ginekologa. W tym przypadku zioła stanowią jedynie uzupełnienie terapii, a to dlatego, że o ile u dziewcząt w okresie pokwitania nadmierne krwawienie najczęściej spowodowane jest zaburzeniami w czynności hormonalnej jajników, bądź czynnikami psychogennymi, to już u kobiet dojrzałych stać za tym mogą zmiany organiczne (np. mięśniaki macicy) oraz stany zapalne przydatków. Proponowana przez zakonnika kuracja pomocnicza powinna wyglądać następująco: wymieszaj po 150 g ziela krwawnika i koszyczków rumianku. Dodaj do nich 100 g ziela skrzypu i po 50 g ziela tasznika, miodunki oraz kwiatów kasztanowca. Na koniec dodaj 20 g ziela rdestu ostrogonki. Wszystko dokładnie wymieszaj. Wsyp łyżeczkę na szklankę wody, gotuj 2-3 min, przecedź, pij gorące przed spaniem. Po 20 dniach kurację przerwij na 5 dni. Jak podkreśla franciszkanin, zioła mogą pomóc tylko po dłuższym stosowaniu[2].

Przyjaciel kobiet – anyż

O tym, jak cenne było to uprawiane od ok. 4 tys. lat zioło, niech świadczy fakt, że starożytni Rzymianie jego nasionami płacili podatki! Prócz usprawniania trawienia i odświeżania oddechu ma on również działanie podobne do estrogenu. Dlatego pomocny jest przy karmieniu piersią (wzmaga laktację), łagodzi depresję poporodową oraz reguluje cykl menstruacyjny i uśmierza związane z nim bóle, a także w późniejszym czasie może pomóc w łagodzeniu uderzeń gorąca i innych objawów menopauzy.

Dla regulacji cyklu i ukojenia dolegliwości bólowych zmieszaj po łyżeczce rozgniecionych nasion anyżu (*Anisum officinalis*), melisy i majeranku. Łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku. Zostaw na 20 min do zaparzenia. Następnie przecedź i wypij.

Jeżeli chcesz złagodzić objawy menopauzy, przygotuj łagodną herbatkę anyżową: łyżeczkę pokruszonych nasion zalej szklanką wrzątku, zostaw pod przykryciem na kwadrans, potem wypij[6].

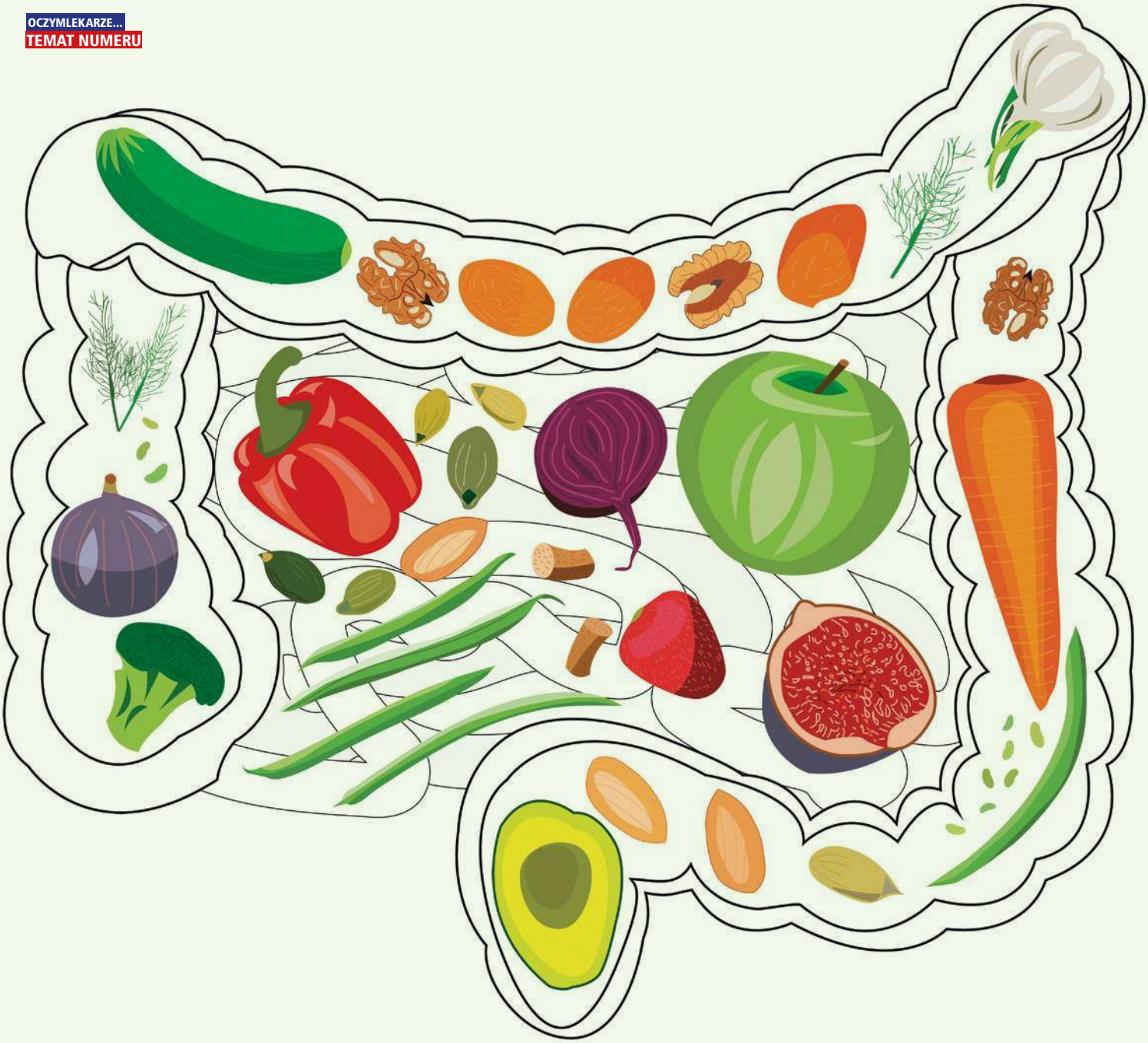
Zalecenia praktyczne o. Sroki

Dla kobiet mających kłopoty z cyklem menstruacyjnym zakonnik prócz konkretnych kuracji i odpowiednich w danym przypadku zaleceń żywieniowych ma kilka uniwersalnych porad, które pomogą wyregulować cykl.

1. Nie pal papierosów i unikaj miejsc zadymionych.
2. Unikaj bielizny z tworzyw sztucznych.
3. Ubieraj się tak, by unikać przeziębień.
4. Stosuj tylko ciepłe kąpiele.
5. Unikaj alkoholu i mocnej kawy[2].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 172
2. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 138-40
3. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 166
4. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 174
5. Dr Henryk Różański „Fitoterapia dolegliwości okresu przekwitania" http://espz.pl/materialy/klimakterium.pdf
6. Sandra Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody", Wydawnictwo Vivante, s. 137-140



Nie chcesz chorować? Dokarm mikroby!

To, jakie drobnoustroje zamieszkują nasze jelita, warunkuje naszą odporność. Mogą walczyć dla nas lub nas atakować. Po której stronie się opowiedzą, w dużej mierze zależy od odpowiedniej diety.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Choć od lat mówi się o tym, że wrzody i inne dolegliwości gastryczne uaktywniają się na wiosnę i jesienią, to dopiero od niedawna naukowcy zaczęli na serio brać pod uwagę, że zmiany pór roku wpływają na nasz mikrobiom, co nie pozostaje bez wpływu na naszą odporność.

Oczywiście główni podejrzani to niskie temperatury oraz sezonowa zmiana diety. Jesienią i zimą na naszych talerzach częściej lądują produkty przetworzone i mięso, za to znacznie mniej jest świeżych warzyw i owoców. To zaś oznacza mniej składników odżywczych, witamin i antyoksydantów, czyli mniej amunicji do walki z atakującymi nas infekcjami – zarówno wirusowymi, jak i bakteryjnymi.

Nie jesteśmy sami

W przewodzie pokarmowym każdego z nas żyje ok. 100 bilionów bakterii. Dla porównania: nasze ciało składa się z zaledwie 30 bilionów komórek. Wobec tego faktu wypadałoby sparafrazować powiedzenie pana Zagłoby i zamiast „ja i pchły moje" mówić: „ja i bakterie moje".

Typ naszej mikroflory jelitowej (enterotyp) uzależniony jest od dominującego rodzaju bakterii, np. *Bacteroides* specjalizują się w rozkładaniu węglowodanów i mięsa, dlatego częściej znajdziemy je w jelitach miłośników burgerów. U wegetarian prym będą wiodły *Prevotella*, które przy okazji produkują witaminy.

Mikrobiom jak każda inna społeczność ma zarówno wzorowych obywateli, jak i nicponi. Przeważająca większość Twoich bakterii jest dobra, ale znajdą się i takie, które przy pierwszej nadarzającej się okazji zaczną sprawiać kłopoty. Te dobre nie powodują chorób, a jeszcze bardzo często pracują dla Ciebie. W procesie fermentacji błonnika produkują lotne kwasy tłuszczowe w tym: kluczowy dla zdrowia mięśni kwas octowy, umożliwiający komórkom prawidłową reakcję na insulinę kwas propionowy czy działający przeciwzapalnie kwas masłowy. Oczywiście im więcej błonnika spożywasz, tym liczniej w Twoim jelicie występują bakterie z rodzaju *Bifidobacterium*, które produkują te dobroczynne lotne kwasy tłuszczowe.

> „Dzieci pijące probiotyki miały o 24% mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na infekcje jelitowe w porównaniu z otrzymującymi placebo. Ponadto znacznie rzadziej dostawały antybiotyki."

Eksperci szacują, że nawet połowa rekomendowanej dziennej dawki witaminy K powstaje dzięki mieszkańcom trzewi. Tam też dochodzi do syntezy witamin z grupy B.

Obok nich w jelicie bytują bakterie oportunistyczne, którym niewiele trzeba, by z przykładnych obywateli przeistoczyły się w awanturników, ot wystarczy obniżenie odporności, zmęczenie, niedożywienie, czy antybiotykoterapia[1].

Ścisła współpraca

Badania dowodzą, że nasze (i zasiedlające nas) komórki wiedzą, że zmieniła się pora roku. W okresie jesienno-zimowym wzrasta bowiem aktywność układu odpornościowego znajdującego się w jelitach. Najprawdopodobniej dzieje się tak, bo zasiedlający je mikrobiom jest z nim w stałym kontakcie, a przecież wraz ze zmianą sezonu, zmienia się nasza dieta[2]. Ponadto w jelitach częściej pojawiają się intruzi.

Dialog między florą jelitową a układem immunologicznym pomaga organizmowi odróżniać pożądane ciała obce od groźnych. W końcu ustrój musi reagować odpowiednio w zależności od tego, czy spożyliśmy fasolkę, czy też zakażone salmonellą lody.

Choć przyczółki układu immunologicznego rozsiane są po całym organizmie, a on sam jest wielowarstwową fortecą, to tkanka limfatyczna związana z błonami śluzowymi przewodu pokarmowego zawiera ponad 70% limfocytów całego organizmu i tworzy tzw. jelitowy śluzówkowy układ odpornościowy, przez naukowców nazywany GALT (ang. gut associated lymphoid tissue). Jest on ramieniem śluzówkowego układu immunologicznego, który chroni tkanki płuc, nosa, oczu, ust i gardła[3].

eprasa.pl 7c0c2ed261

Wypróżnianie a odporność

Zaparcia spowalniają perystaltykę jelit. Oznacza to, że treść pokarmowa utknęła gdzieś w przewodzie pokarmowym, uniemożliwiając dobre wchłanianie kluczowych składników odżywczych, z których część stanowi zaprowiantowanie szwadronów układu odpornościowego.

Długotrwałe zaparcia mogą sprzyjać stanom zapalnym i wzdęciom, a ponadto zaburzają równowagę naszej mikroflory jelitowej. Przy problemach z regularnym wypróżnianiem szeregi naszych rezydentów ulegają przerzedzeniu, co ułatwia chorobotwórczym drobnoustrojom kolonizację. Co gorsza, bakterie komensale nie są w stanie wytworzyć odpowiedniej ilości „repelentów" oraz środków zabójczych dla patogenów. W efekcie zwiększa się prawdopodobieństwo infekcji.

Potwierdziły to badania rosyjskich i irlandzkich uczonych. U pacjentów z czynnościowym zaparciami, stwierdzili oni podwyższoną liczbę komórek CD3+, CD4+, CD25+, zwiększoną spontaniczną proliferację limfocytów, podwyższone miana przeciwciał przeciwko *Escherichia coli* i *S. aureus*, zmniejszoną proliferację limfocytów pod wpływem stymulacji fitohemaglutyniną (PHA) oraz obniżony indeks fagocytarny zarówno dla neutrofili, jak i monocytów. Ponadto stężenia *Bifidobacterium* były u nich znacznie niższe, natomiast zwiększona była liczba potencjalnie patogennych bakterii i/lub grzybów. Na szczęście, jak pokazał eksperyment, złagodzenie zaparć prowadziło do znormalizowania tych wyników[1].

Aby utrzymać prawidłową perystaltykę, jedz błonnik rozpuszczalny, który, jak wykazały niektóre badania, może zmienić komórki z prozapalnych (uszkadzających) na przeciwzapalne (gojące), a tym samym pomóc nam przyspieszyć powrót do zdrowia po infekcji[2].

Pij też co najmniej 2,5 l wody. W ten sposób utrzymasz prawidłowe nawodnienie organizmu. Dzięki temu śluzówka będzie wilgotna i trudniejsza do sforsowania, a stolec bardziej plastyczny i łatwiej będzie się poddawał ruchom robaczkowym. Odpowiednia podaż płynów pomaga w naturalny sposób oczyścić ustrój z toksyn – wydalane są zarówno z moczem, jak i z kałem.

Zaparcia pomogą też zniwelować suszone owoce, śliwki, morele albo figi. Wspomagają one pracę jelit i poprawiają komfort trawienia. Zdaniem badaczy z Iowa City są bezpieczne, smaczne i skuteczniejsze niż babka płesznik w leczeniu łagodnych do umiarkowanych zaparć i powinny być traktowane jako terapia pierwszego rzutu[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Dig. Liver Dis. 2005 Nov, 37(11): 838-49
2. Front Immunol. 2018; 9: 1832
3. Aliment Pharmacol Ther. 2011 Apr;33(7):822-8

GALT składa się ze zorganizowanych kompleksów komórkowych (kępki Peyera i grudki chłonne, w których pod wpływem antygenów namnażają się limfocyty) oraz z rozproszonych komórek zlokalizowanych w blaszce właściwej jelita (limfocyty T i B, makrofagi, komórki dendrytyczne) i w nabłonkach pokrywających kosmki jelitowe (limfocyty śródnabłonkowe).

Komórki odpornościowe zamieszkujące śluzówkę jelita grubego czujnie wypatrują intruzów. W tym celu ściśle współpracują z patrolami mieszkańców. Ta interakcja z bakteriami komensalnymi przyczynia się do produkcji cytokin (białek modelujących odpowiedź immunologiczną) i leukocytów T mających również funkcję regulacyjną oraz do tworzenia przeciwciał klasy IgA, które pokrywają nabłonki i stanowią pierwszą linię obrony przed patogenami. To właśnie komunikacja z rezydującymi w nas mikroorganizmami determinuje odpowiedź immunologiczną na infekcję. Coraz więcej badań bowiem sugeruje, że mikroflora jelitowa nie jest tylko biernym obserwatorem walk, ale odgrywa w nich aktywną rolę[4].

Probiotyczna misja pokojowa

Zacznijmy od tego, że nasze trzewia wyglądają trochę jak Dhaka – największe i najgęściej zaludnione miasto Bangladeszu, gdzie na powierzchni 1 km^2 żyje ponad 44 tys. osób. Słowem człowiek na człowieku. I tak, a nawet gorzej jest w jelitach.

Ludzkie komórki wyścielające ścianę jelit, leżą ściśle obok siebie jak cegły. Przestrzeń między nimi wypełniona jest białkami, które pełnią funkcję cementu. Scementowany, ściśle poukładany mur tworzy barierę, która nie pozwala bakteriom jelitowym ani cząsteczkom trawionego pokarmu wniknąć do tkanek i naczyń krwionośnych. W śluzie pokrywającym ten mur rezydują ciasno upchane nasze bakterie i obserwują przybyszów wędrujących wraz z pokarmem przez światło jelita. Tak gęsta mikroflora stanowi żywą i zniechęcającą barierę dla rozważających osadnictwo wędrowców – po prostu ciężko im znaleźć kawałek parceli. Fachowo nazywa się to opornością na kolonizację. Nasz mikrobiom zajmując przestrzeń życiową i pochłaniając

eprasa.pl 7c0c2ed261

cenne składniki odżywcze, pozbawia patogeny miejsca do życia i pożywienia, a tym samym utrudnia im rozmnażanie się. Po drugie, niektóre nasze bakterie mają pozwolenie na broń. Część z nich może produkować związki zabójcze dla próbujących się osiedlić w naszym jelicie patogenów. Ponadto wyposażone są w chemiczny odpowiednik numeru 112 i mogą wezwać siły układu odpornościowego na pomoc.

Wśród mnóstwa drobnoustrojów podróżujących wraz z pokarmem przez nasze jelita znajdują się bakterie probiotyczne. Wbrew powszechnemu przekonaniu są one tam zazwyczaj jedynie przejazdem, gdyż jak np. te pochodzące z fermentowanych produktów mlecznych najlepiej czują się w środowisku zawierającym laktozę, a ten mleczny cukier jest trawiony i wchłaniany już w jelicie cienkim. Po co w takim razie lekarze ciągle mówią o konieczności regularnego przyjmowania probiotyków? Otóż z punktu widzenia naszego układu odpornościowego działają one jak wysłannicy pokojowej misji Organizacji Narodów Zjednoczonych, którzy uszczelniają granice i czuwają nad porządkiem w ogarniętych niepokojami regionach.

Jak dowodzą naukowcy, obecność bakterii probiotycznych w jelicie pobudza siły naszego organizmu do obrony przed patogenami. Probiotyki pomagają we wzmacnianiu bariery jelitowej poprzez pobudzanie komórek trzewnych do produkcji większej ilości białkowego cementu. Potrafią także pobudzać ścianki jelit do sekrecji mucyny, śliskiej warstwy śluzu, która dodatkowo chroni nas przed niechcianymi intruzami. Badacze spekulują, że probiotyki mogą stanowić swego rodzaju fantomy, na których trenuje nasz układ odpornościowy, by nauczyć się walczyć, gdy zaatakują prawdziwi złoczyńcy – m.in. zmuszają nasze komórki żerne do uwalniania związków zwanych defensynami, substancji wy-

REKLAMA

Jeliton® Naturalny błonnik na poprawę pracy jelit, i zmniejszenie ryzyka zaparć.

www.jeliton.eu

Czym jest Jeliton?
Jeliton jest suplementem diety złożonym w 100% z naturalnych składników – łupiny nasiennej babki jajowatej. Składnik ten stanowi źródło błonnika, który pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit.
Jeliton nie zawiera cukru, konserwantów oraz substancji smakowych. Zatem polecany jest do codziennego stosowania. Zawarta w nim łupina nasienna babki jajowatej działa wyłącznie mechanicznie, wpływa na lepszy pasaż jelitowy. Przyjmowany 3-4 razy dziennie zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na błonnik.

Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej:
– reguluje pracę jelit
– pomaga w utrzymaniu zdrowych jelit
– zmniejsza ryzyko zaparć
– ułatwia wypróżnianie
– pomaga kontrolować stężenie cholesterolu we krwi
– wzmaga perystaltykę jelit
Łupina nasienna babki jajowatej zmieszana z płynem pęcznieje w żołądku, wchłaniając soki żołądkowe i wytwarzając śluz. Dzięki temu nie drażni błon śluzowych i działa osłonowo. Powoduje zmiękczenie i zwiększenie objętości masy jelitowej. Uciskając na ściany jelit wzmaga ich perystaltykę i ułatwia wypróżnianie, zmniejszając ryzyko zaparć.

Składniki:
Łupina nasienna babki jajowatej (plantaginis ovatae seminis tegumentum)

Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia:
Porcja jednorazowa: 1 łyżka/saszetka (5 g) preparatu. Zalać wodą lub sokiem (100 ml) i natychmiast wypić. Dodatkowo popić szklanką płynu. Porcja dzienna: do 4 łyżek/saszetek, co odpowiada 20 g łupiny nasiennej babki jajowatej.

Dostępne opakowania:
– Jeliton duża paczka, starczy na dłużej, opakowanie 180 g
– Jeliton w saszetkach, zawsze pod ręką, 5 g x 18 saszetek

Ostrzeżenia: Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu człowieka. Preparat przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.
Przechowywanie: Preparat należy przechowywać w temperaturze pokojowej, w zamkniętym opakowaniu. Chronić od światła, wilgoci.

KATO LABS Sp. z o.o., ul. Marszałkowska 138/82, 00-004 Warszawa, www.kato.pl

Wspieramy walkę z Covid-19

eprasa.pl 7c0c2ed261

kazujących aktywność przeciw bakteriom, grzybom i wirusom osłonkowym.

Choć naukowcy nie wiedzą, które dokładnie szczepy probiotyczne tak działają, sprawdzili eksperymentalnie, że doustne ich podawanie może chronić maluchy przed infekcjami jelitowymi. 638 dzieci w wieku 3-6 lat zostało losowo podzielonych na 2 grupy. Pierwszej podawano fermentowane produkty mleczne zawierające żywe kultury bakterii, a drugiej placebo. Badanie trwało 3 miesiące. Rodzice co tydzień wypełniali kwestionariusze dotyczące zdrowia swoich pociech, m.in. odnotowywali w nich nieobecności dzieci w przedszkolu lub szkole wynikające z choroby, wymioty, zaparcia, bóle brzucha, gorączki oraz przepisane medykamenty (ze szczególnym uwzględnieniem antybiotyków). Okazało się, że dzieci pijące probiotyki miały o 24% mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na infekcje jelitowe w porównaniu z otrzymującymi placebo. Ponadto znacznie rzadziej dostawały antybiotyki[5].

> Po 8 tygodniach badani, którzy spożywali ekstrakt z boczniaków, mieli wyższe poziomy interferonu gamma i interleukiny 12 oraz bardziej aktywne komórki NK

Głodny mikrobiom

Prócz probiotyków codziennie dostarczamy swojemu organizmowi oraz zamieszkującym go drobnoustrojom pożywienia. Rzecz w tym, by dostarczać odpowiednich składników. Na łamach majowego wydania *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, pisaliśmy o tym, że spożywanie dużych ilości czerwonego mięsa może prowadzić do chorób serca, ponieważ bakterie z przewodu pokarmowego zmieniają jeden z jego składników w związek, który przyspiesza odkładanie się blaszek miażdżycowych w arteriach (TMAO). Jednak, jak zauważyli Amerykanie, to, co jemy wpływa na to, kto zasiedla nasz przewód po-

prasa.pl 7c062ed261

karmowy, np. u wegetarian liczba bakterii, które są w stanie wytworzyć TMAO, jest bardzo niewielka[6].

Jak już wiemy, drobnoustroje zasiedlające jelito grube (w cienkim środowisko dla większości z nich jest zbyt kwasowe) zaangażowane są w procesy metaboliczne, zapobiegają zasiedleniu okrężnicy przez patogeny oraz wpływają na reakcje komórek odpornościowych i – w razie potrzeby – stymulują układ odpornościowy. Od ich kondycji i różnorodności zależą nasze samopoczucie i podatność na infekcje. Zatem czym je karmić, by oddziaływały na naszą korzyść, wzmacniając procesy obronne?

Niestety, okazuje się, że zachodni styl życia totalnie im nie służy. Po pierwsze, jest mało odżywczy. Po drugie, zbyt opiera się na cukrze i wysokoprzetworzonej żywności. Po trzecie, utrudnia utrzymanie delikatnej równowagi między prozapalnymi a przeciwzapalnymi elementami układu immunologicznego.

Jednak – jak dowodzą neurobiolodzy z Lizbony – nasz mikrobiom nie jest całkowicie bezradny – drobnoustroje jelitowe mogą przekazać nam, na co mają ochotę! Jak dotąd potwierdził to eksperyment na muszkach owocówkach, jednak uczeni są zdania, że bardzo podobne mechanizmy zachodzą i u nas[7].

Badacze z Uniwersytetu Monash w Australii zidentyfikowali 2 konkretne gatunki bakterii zamieszkujących organizmy muszek owocowych, które mają wpływ na ich wybory żywieniowe (a przy okazji płodność).

Naukowcy najpierw wykazali, że wystarczyło usunąć z diety owadów jeden z niezbędnych aminokwasów, aby chętniej wybierały żywność bogatą w białko. Muszki nie tylko poszukiwały takich składników odżywczych, które

REKLAMA

eprasa.pl 7c0c2ed261

zapewniłyby im zbilansowaną dietę, ale również szukały takich pokarmów, które dostarczały im jak najzdrowszą mikrobiotę jelitową. Akademicy zauważyli, że reagowały na zapachy związane z poszczególnymi bakteriami znajdującymi się w ich pożywieniu[8].

Potwierdza to wcześniejsze doniesienia o tym, zwierzęta instynktownie szukają konkretnych pokarmów w celu poprawienia swojej fizjologii i wydolności, jednocześnie dodając do nich nowy aspekt – węszenie za pożywieniem zawierającym najlepsze bakterie.

Być może więc następnym razem, gdy poczujesz chętkę na wątróbkę lub kiszoną kapustę, warto posłuchać podszeptów organizmu i zafundować sobie taki obiad. Kto wie, może w ten sposób dostarczysz swojej florze bakteryjnej niezbędne składniki odżywcze? Jednocześnie w tym miejscu, musimy z całą mocą powiedzieć, jeśli przeważnie masz apetyt na słodycze i chipsy, to znak, że czym prędzej musisz zmienić dietę. Ten rodzaj pokarmów z całą pewnością nie służy odporności i zdrowiu!

Pełny talerz

Naukowcy są zgodni, że bez względu na to, czy bakterie podpowiadają Ci, co zjeść, czy nie, to najlepiej, aby Twoja dieta była różnorodna i obfitowała w warzywa i owoce. W ten sposób jej poszczególne składniki odżywią określone grupy pożytecznych bakterii zasiedlających jelita. Oczywiście w Twoim jadłospisie powinny znaleźć się produkty fermentowane, takie jak kiszonki, natto, kefiry czy jogurty – w ten sposób zasilisz szeregi probiotycznych żołnierzy, ale nie zapominaj też o pełnoziarnistych zbożach. Jak mówi dr Rachel Carmody z Uniwersytetu Harvarda: – niełuskane ziarno dociera do jelita grubego, gdzie napotyka wielki, podekscytowany tłum mikrobów gotowych rozłożyć je za pomocą własnych enzymów. Żywiąc się, drobnoustroje pozostawiają własne resztki. Te cząsteczki wraz z wodą zostają wchłonięte przez krew. A są one ważniejsze, niż moglibyśmy oczekiwać.

Warto o tym pamiętać, bo nawet wartość odżywcza żywności, którą spożywasz, zależy nie tylko od jej kaloryczności, ale też od społeczności drobnoustrojów, które ona napotka w przewodzie pokarmowym.

Błonnik Patrice Cani prof. Wydziału Odżywiania i Przemiany Materii na uniwersytecie katolickim w Louvain odkrył, że ludzie szczupli mają znacznie więcej bakterii *Akkermansia muciniphila* niż otyli. Sprzyja ona wzmocnieniu nabłonka jelit, bowiem zmusza go do wytwarzania grubszej warstwy śluzu. Czyniąc to, zapobiega przedostawaniu się bakteryjnej cząsteczki LPS przez nabłonek jelita do krwiobiegu, w którym wywołuje ona stan zapalny tkanki tłuszczowej i prowadzi do niezdrowego przyrostu wagi[9]. Uczony zastanawiał się, w jaki sposób zwiększyć, a następnie utrzymać wysoki poziom

Jak jeszcze zwiększyć odporność?

Kapryśna jesienna aura, przegrzane pomieszczenia, brak ruchu na świeżym powietrzu nie służą zdrowiu. Dodatkowo papierosy, alkohol i kawa podrażniają błonę śluzową gardła, zaburzają równowagę hormonalną, a także niszczą witaminy i mikroelementy.

Na szczęście aktywność fizyczna na świeżym powietrzu działa jak szczepionka. Poprawia nie tylko wydolność oddechową i krążenie, ale uczy układ immunologiczny adaptować się do zmiennych warunków. Jazda na rowerze, jogging, gra w piłkę, jak również intensywne spacery korzystnie wpłyną na naszą kondycję fizyczną oraz nastrój. Warto jednak pamiętać, że podczas gdy regularne sesje stosunkowo krótkotrwałych ćwiczeń o umiarkowanej intensywności są korzystne dla funkcji układu odpornościowego, to osoby intensywnie lub długo ćwiczące podlegają osłabieniu funkcji układu odpornościowego i są bardziej podatne szczególnie na infekcje górnych dróg oddechowych[1].

Wiele badań klinicznych wykazało, że suplementacja koenzymem Q10 może poprawić funkcje odpornościowe u takich osób[2].

Przed chorobą broni nas też sen. Melatonina, która się podczas niego wydziela, wymiata wolne rodniki i aktywuje procesy regeneracyjne w ustroju. Zarwane noce niekorzystnie wpływają na naszą odporność, a przemęczony organizm jest bardziej podatny na atak mikrobów, tym bardziej że, jak pokazują badania, nieprzespane noce nie tak łatwo odespać.

Skuteczność weekendowego odsypiania sprawdzili naukowcy z Penn State University College of Medicine. Badacze wykazali, że nadrabiając jednorazowo nieprzespaną noc, jesteśmy w stanie przywrócić ciało do względnej równowagi – po jednej nocy niezakłóconego, dłuższego wypoczynku do normy wraca wszystko poza umiejętnością koncentracji. Znika wzmożone łaknienie i nasilenie procesów zapalnych, ale nasza uwaga nadal jest pogorszona. Aby wróciła do normy, potrzebujemy co najmniej 2 nocy z rzędu, w których trakcie pozwolimy sobie na dłuższy niż zwykle wypoczynek.

Jeśli jednak zarywamy więcej niż jedną noc, musimy liczyć się z tym, że długofalowy niedobór snu skutkuje osłabieniem układu odpornościowego, rozregulowaniem gospodarki hormonalnej, a także podwyższeniem wskaźnika hormonu stresu.

BIBLIOGRAFIA

1. Prog. Mol. Biol. Transl. Sci. 2015;135:355-80
2. Nutr. Cancer. 2020;72:41-51

eprasa.pl 7c0c2ed261

Akkermansii w jelitach? Swoją hipotezę przetestował na myszach. Podawał im wysokotłuszczową dietę wzbogaconą o konkretny rodzaj błonnika – oligofruktozę – występujący w bananach, cebuli i szparagach. Po 5 tygodniach eksperymentu liczba bakterii *A. muciniphila* była u nich 80 razy większa niż u ich odpowiedniczek otrzymujących karmę bez błonnika. Okazało się, że u genetycznie otyłych myszy błonnik, zwiększający populację konkretnego drobnoustroju, spowolnił tycie, a u gryzoni tuczonych wysokotłuszczowym pożywieniem spowodował spadek wagi[10]! Gdy naukowiec postanowił suplementować swoje myszy arabinoksylanem, który stanowi znaczną część błonnika występującego w pełnych ziarnach, w tym pszenicy i życie, odnosiły one te same pożytki co grupa dokarmiana oligofruktozą, a dodatkowo w ich jelitach liczba bifidobakterii oraz *Prevotelli* wzrosła do poziomów typowych dla szczupłych gryzoni[11]. Zdaniem Caniego w tym zakresie należy się wzorować na naszych przodkach i zjadać ok. 100 g błonnika dziennie. Gdy mimo wysokiego spożycia tłuszczu, tak się nie dzieje, dochodzi do osłabienia bariery jelitowej. To nie wszystko. Gdy mikrobiom rozkłada błonnik, wytwarza krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (KKT) – w tym octany, propioniany i maślany, które są kluczami do tysięcy chemicznych zamków w ustroju. Jeden z nich to receptor GPR43 należący do komórek odpornościowych. Można śmiało nazwać go kanałem komunikacji między drobnoustrojami a układem immunologicznym: wytworzenie lub nie przez bakterie kluczy w postaci KKT, może uśpić lub pobudzić procesy zapalne[12].

Produkty pszczele

U myszy, które karmiono wysokotłuszczową dietą zawierającą surowy ekstrakt propolisu, zaobserwowano zmianę składu społeczności w kierunku zwiększonego stosunku korzystnych *Firmicutes* do oportunistycznych *Bacteroidetes*. Sugeruje to, że propolis może być kolejnym suplementem do zmiany lub utrzymania składu społeczności jelitowej[13].

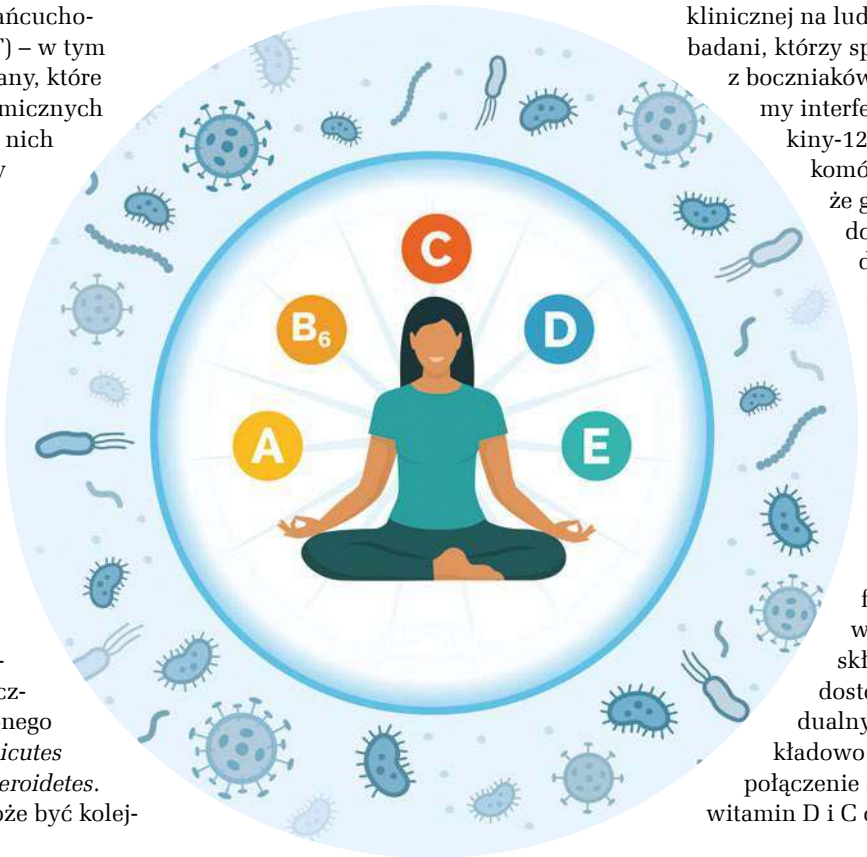
Z kolei w miodzie zidentyfikowano kilka związków o działaniu przeciwbakteryjnym, jednak mechanizm, dzięki któremu prowadzą one do zahamowania rozwoju bakterii i ich śmierci, pozostaje wciąż nieznany. Badania nad aktywnością antybiotyczną krajowych miodów trwają od dawna, przynosząc coraz to nowe dane na ten temat. Najsilniejszą aktywnością antybiotyczną jak dotąd odznaczają się miody ze spadzi jodłowej i świerkowej oraz nektarowo-spadziowe. Próbki miodu lipowego wykazywały średnią aktywność antybiotyczną. Natomiast pozostałe odmiany, takie jak wrzosowy, rzepakowy, koniczynowy, akacjowy i mniszkowy, charakteryzowały się niską aktywnością antybiotyczną[14].

> W jednym z badań połączenie selenu, cynku oraz witamin D i C obniżyło ryzyko zachorowania o ok. 40%, a czas trwania infekcji dróg oddechowych – o 54%!

Kanadyjczycy dowiedli, że niektóre miody aktywne miały znacznie wyższy poziom fenoli o wyższej aktywności wymiatania rodników niż miody o średniej aktywności[15].

Colostrum jest pierwszym mlekiem wyprodukowanym po porodzie przez ssaki i różni się składem od mleka dojrzałego. Siara bydlęca obfituje w potencjalnie bioaktywne cząsteczki, mające znaczne możliwości poprawy zdrowia ludzkiego[16]. Jej spożycie może modulować funkcję podzbiorów limfocytów, makrofagów i komórek dendrytycznych oraz zwiększać cytokiny regulatorowe, takie jak interleukina 10[17].

Boczniaki (*Pleurotus cornucopiae*) od dawna traktowane są jako pokarm funkcjonalny wzmacniający układ odpornościowy. Na Hokkaido jego skuteczność sprawdzono w czasie podwójnie ślepej, kontrolowanej placebo próby klinicznej na ludziach. Po 8 tygodniach badani, którzy spożywali ekstrakt z boczniaków, mieli wyższe poziomy interferonu gamma i interleukiny-12 oraz bardziej aktywne komórki NK. Sugeruje to, że grzyby te mają potencjał do wzmocnienia układu odpornościowego i zapobiegania chorobom zakaźnym, jak i nowotworowym[18].



Witaminy i pierwiastki

Jak pokazuje praktyka i coraz liczniejsze badania najlepszą ochronę przed infekcjami daje stosowanie większej ilości składników odżywczych dostosowane do indywidualnych potrzeb. Przykładowo w jednym z badań połączenie selenu, cynku oraz witamin D i C obniżyło ryzyko za-

eprasa.pl 7c0c2ed261

chorowania o ok. 40%, a czas trwania infekcji dróg oddechowych – o 54%[19].

Witamina A jest kluczowa dla rozwoju niektórych komórek odpornościowych niezbędnych do walki ze stanem zapalnym i infekcją, dzięki czemu zyskuje pozycję jednego z najważniejszych składników wspomagających układ odpornościowy[20].

Witamina B6 w jednym z badań po 2 tygodniach suplementacji była w stanie znacznie wzmocnić odpowiedź immunologiczną pacjentów w stanie krytycznym. Tymczasem inne doniesienia pokazują, że jej niedobór może zmniejszyć produkcję ważnych przeciwciał[21].

Witamina C odgrywa kluczową rolę w pobudzaniu odpowiedzi immunologicznej. Dzięki temu przynosi widoczne efekty przede wszystkim w profilaktyce infekcji[22].

Witamina D3 zwiększa działanie przeciwdrobnoustrojowego filmu ochronnego dróg oddechowych, dzięki czemu przede wszystkim ogranicza patogenom dostęp do organizmu[23]. Tym samym pomaga zapobiegać infekcjom i zmniejsza ich częstotliwość.

Witamina E Badania pokazują, że suplementacja tym związkiem może poprawić funkcje immunologiczne, zwiększyć produkcję białych krwinek i odporność na infekcje[24].

Selen i cynk odgrywają kluczową rolę w utrzymywaniu optymalnej odpowiedzi immunologicznej, ponieważ regulują ją na różnych poziomach. Jako składnik selenoprotein selen jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania neutrofili, makrofagów, komórek NK i limfocytów T – gromadząc się w nich, pobudza reakcje układu odpornościowego i stymuluje odpowiedź obronną organizmu. Podwyższone spożycie tego pierwiastka może łagodzić stres oksydacyjny i stany zapalne[25]! Z kolei cynk jest niezbędny jako jon strukturalny i regulatorowy dla enzymów, białek i czynników transkrypcyjnych, a zatem należy traktować go jako kluczowy pierwiastek śladowy w wielu mechanizmach homeostatycznych organizmu, w tym w odpowiedzi immunologicznej. Co więcej, odgrywa istotną rolę już na najwcześniejszych jej etapach. Naukowcy udowodnili, że nawet niewielki jego niedobór zakłóca równowagę między limfocytami Th1 i Th2, powodujeobniżenie fagocytozy i spadek związanej z nią aktywności bakteriobójczej makrofagów oraz może wywoływać obniżenie produkcji limfocytów i zaburzenia układu odpornościowego[26].

Koenzym Q10 Potwierdzono jego funkcję przeciwzapalną dzięki zdolności do tłumienia ekspresji genów zapalnych. Naukowcy odkryli też, że odgrywa ważną rolę w lizosomie – organelli o kluczowym znaczeniu dla odpowiedzi immunologicznej[27].

Ponadto u pacjentów z cukrzycą typu I suplementacja CoQ10 (w dawce 100 mg 2 razy dziennie przez 3 miesiące) poprawiała aktywność komórek NK w porównaniu z placebo[28].

Natomiast u zdrowych ochotników suplementacja tego związku (200 mg/dzień przez 2 miesiące) spowodowała znaczny wzrost poziomu we krwi podtypu limfocytów T (T4, odpowiedzialnego za regulację odpowiedzi immunologicznej) oraz IgG (najczęściej wytwarzanego przez limfocyty B przeciwciała)[29].

Odżywianie i suplementacja mogą odwrócić losy wojny toczonej z patogenami. Tym bardziej, że wpływają nie tylko na nasze bakterie, ale również na wirusy, które mogą je niszczyć. Piszemy o tym w następnym tekście.

BIBLIOGRAFIA

1. N. Temple, C. Whitlock „Poznaj swoje bakterie", Insignis Media, 2019
2. PLoS One. 2014; 9(3): e90731
3. Clinical and Experimental Immunology. 153 (Suppl 1): 3-6, doi:10.1111/j.1365-2249.2008.03713.x
4. Journal of Immunology Research. 2019: 4735040, doi:10.1155/2019/4735040
5. E. i J. Sonnenburg „Zdrowie zaczyna się w brzuchu", Wydawnictwo Galaktyka, 2015, https://gumc.georgetown.edu/news-release/georgetown_study_to_recruit_washington_area_children_to_assess_probiotic/
6. Nat Med. 2013 May; 19(5): 576-85
7. PLoS Biol. 2018 Jul; 16(7): e2005710
8. Curr Biol. 2017 Aug 7;27(15):2397-2404.e4
9. Proceedings of the National Academy of Sciences 110: 9066-71
10. Diabetes, 2007, 56: 1761-72
11. PloS ONE 6:e20944
12. Nature 461: 1282-6
13. Food Res Int. 2015 Oct;76(Pt 3):796-803
14. Postępy Fitoterapii 2/2014, s. 67-70
15. Food Chem. 2012 Jul 15;133(2):329-36
16. Front. Nutr., 21 June 2021, doi: 10.3389/fnut.2021.651721
17. Nutrients. 2021 Nov; 13(11): 3798
18. J Tradit Complement Med. 2016 Oct; 6(4): 424-30
19. Ann. Intern. Med. 2003; 138:365-371; J Am Geriatr Soc 2004; 52:3-12
20. Annu Rev Nutr. 2001; 21:167-92
21. Eur J Clin Nutr. 2006 Oct; 60(10):1207-13; J Immunol Res. 2017; 2017:2197975
22. Ann Nutr Metab. 2006;50(2):85-94
23. BMJ Open Respir Res 2017; 4:e000211
24. Nutrients. 2018; 10(11): 1614
25. Folia Microbiol (Praha). 2003; 48(3):417-26
26. Burns Incl. Therm. Inj., 1987; 13:118; J. Nutr.,1982; 112:1224; Exp. Med., 2000; 13:1
27. Antioxidants (Basel). 2021 May; 10(5): 759
28. Clin. Exp. Immunol. 2014;177:478-82
29. Biochem. Biophys. Res. Commun. 1993;193:88-92

eprasa.pl 7c0c2ed261

ENERGY

Wzmocnij swój układ odpornościowy

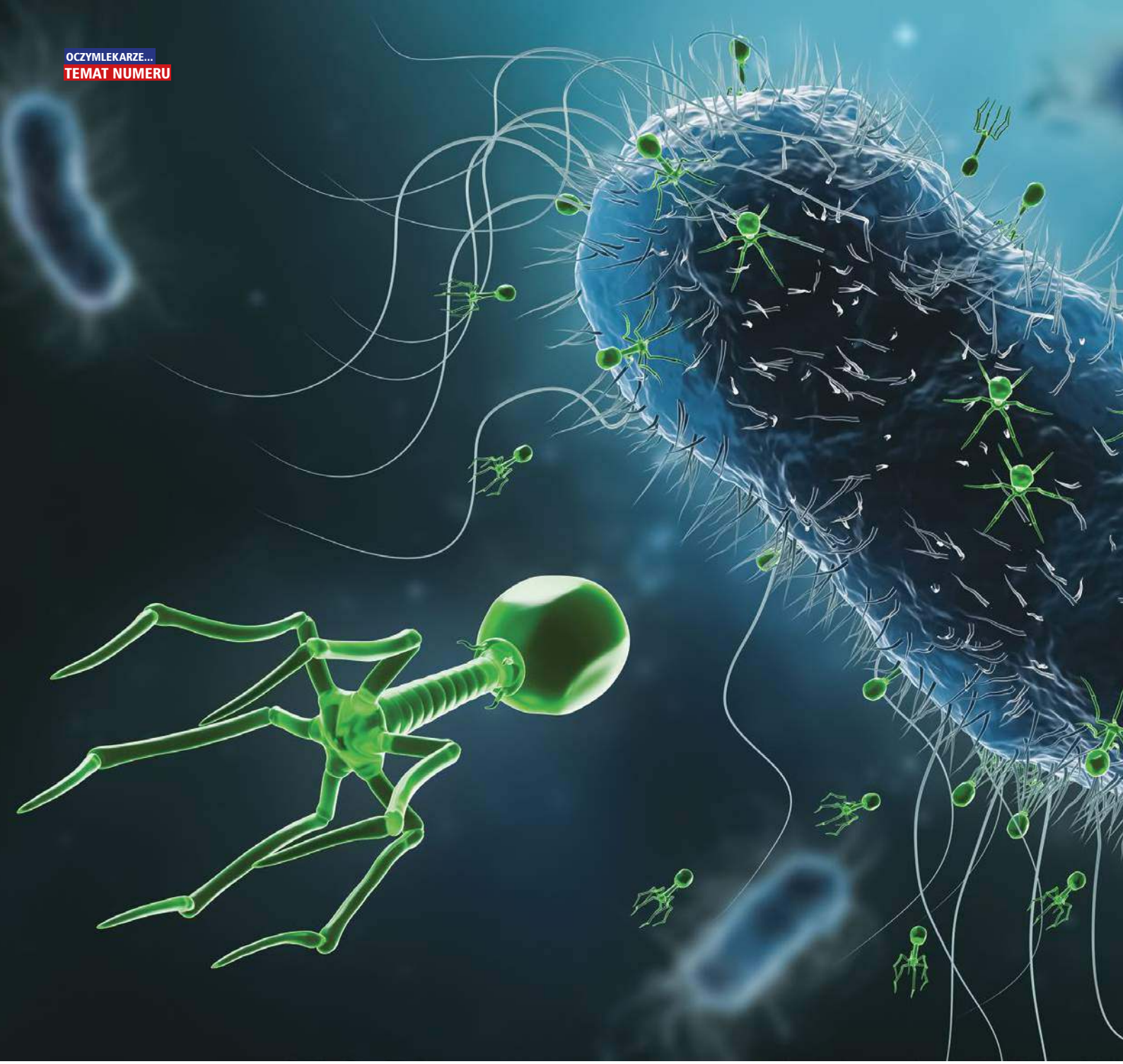
Probiosan Inovum
- połączenie unikalnych pre- i probiotyków
- colostrum
- betaglukany – boczniak ostrygowaty
- budowanie bariery ochronnej przeciw zarazkom
- skuteczne wsparcie mikroflory jelit

Vironal
- harmonizacja płuc i jelita grubego
- profilaktyka schorzeń dróg oddechowych
- zapobieganie infekcjom
- wspomaganie układu immunologicznego

www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk) na hasło O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ w LISTOPADZIE otrzymasz 25% rabatu od ceny detalicznej Vironalu i Probiosanu Inovum

eprasa.pl 760c2ed261



Obudź bakteriofagi

Naukowcy z San Diego State University odkryli nowy sposób wykorzystania żywności jako lekarstwa, co pozwoli kontrolować szkodliwe drobnoustroje w naszych trzewiach, a tym samym ochroni nas przed infekcjami

eprasa.pl 7c0c2ed261

> Podczas replikacji bakteriofagi zabijają komórkę gospodarza i wydostają się do środowiska, co może prowadzić do efektu kaskadowego, w którym infekują otaczające je komórki bakteryjne

Nowe badanie przeprowadzone w Kalifornii sugeruje, że starożytne wirusy – bakteriofagi – mogą stać się narzędziami służącymi do pielęgnacji naszego jelitowego ogrodu. Dzięki nim będziemy mogli pozbyć się patogenów, jak chwastów, a jednocześnie utrzymać różnorodności pożytecznych bakterii.

Impulsem uruchamiającym tę machinę mogą być konkretne pokarmy. W poprzednim tekście pisaliśmy o roli probiotyków i suplementów diety wspierających mikrobiom jelitowy oraz działanie układu odpornościowego. Teraz jednak przyszła pora na bardziej zaawansowane metody kształtowania złożonej społeczności mikroorganizmów żyjących w naszym przewodzie pokarmowym.

Podczas gdy większość badaczy skupia się na ok. 1 000 gatunków bakterii w jelitach, uczonych z San Diego zaintrygowała krążąca w tej mieszaninie ogromna liczba bakteriofagów.

Myśliwy i zwierzyna

Okazuje się, że wirusy atakujące bakterie przeważnie polują tylko na ich konkretny gatunek lub szczep[1]. Bakteriofagi mogą przyjąć formę łagodnego współlokatora – tzw. profaga, który wbudowując się w nukleoid komórki bakteryjnej, może współistnieć w ten sposób przez wiele jej pokoleń – albo zajadłego wroga, który namnaża się w niej, w sposób lityczny tworząc wiriony i zabijając ją[2].

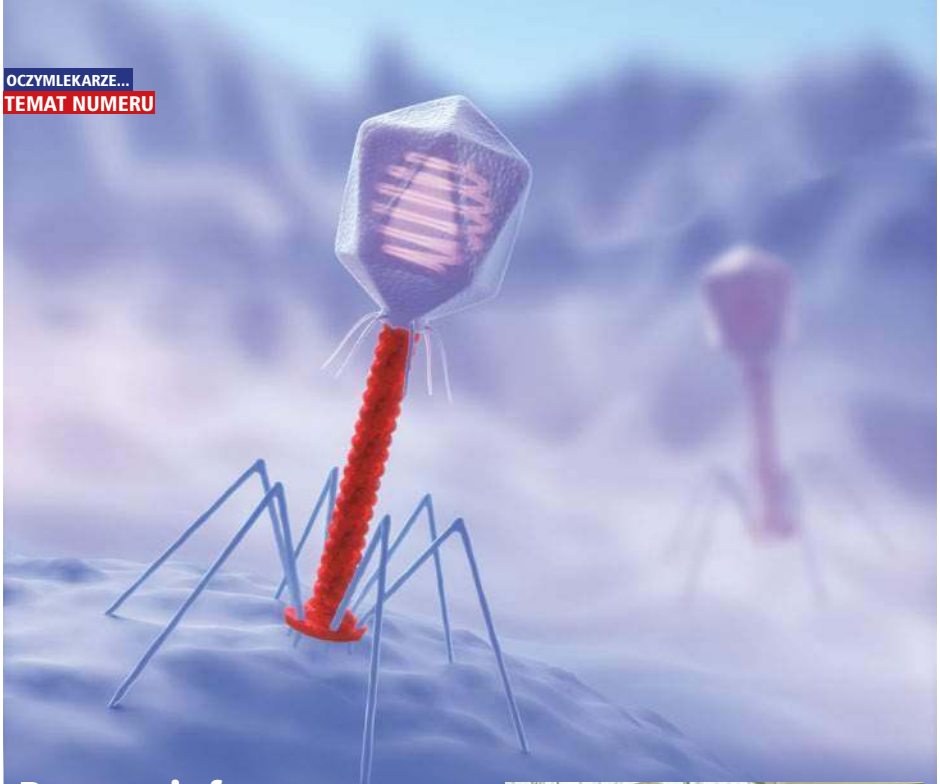
Profagi potrafią wspierać zasiedlone przez siebie drobnoustroje, często oferując im segmenty DNA, które bakterie mogą wykorzystać, aby przeciwstawiać się antybiotykom, a nawet przetwarzać węglowodany!

Dlatego część terapii fagowych skupia się na tzw. indukcji profaga. Proces ten polega na nakłonieniu go do przejścia na „drugą stronę mocy", czyli aby zamiast współpracować z bakterią, zaczął się w niej namnażać w aktywny sposób. Można to osiągnąć za pomocą promieniowania jonizującego (np. światło UV), reaktywnych form tlenu, wysokiej temperatury i niektórych leków[3], np. antybiotyk cyprofloksacyna, powoduje nagłe odejście profagów już żyjących w bakteriach, zabijając w ten sposób swoich gospodarzy.

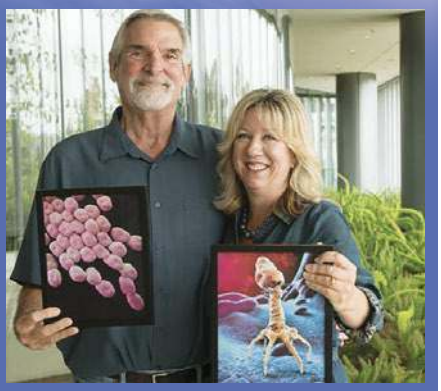
Jest to szczególnie eleganckie rozwiązanie, ponieważ nie ma potrzeby szukania odpowiedniego faga do walki z określoną bakterią, gdyż właściwy wirus do wykonania zadania znajduje się już wewnątrz celu i po prostu musi zostać nakłoniony do zmiany zachowania.

Podczas replikacji bakteriofagi zabijają komórkę gospodarza i wydostają

eprasa.pl 7c0c2ed261



Pogotowie fagowe



San Diego zasłynęło jednym z najbardziej spektakularnych pokazów mocy fagów.

Był luty 2016 r. gdy w jednym z tamtejszych szpitali epidemiolog chorób zakaźnych Steffanie Strathdee trzymała za rękę umierającego męża, obserwując, jak przegrywa on wyczerpującą walkę ze śmiertelną infekcją superbakterii *Acinetobacter baumannii.* Po miesiącach leczenia, kiedy wszystko zawiodło, Steffanie zwerbowała szeroki zespół klinicystów i badaczy ze środowisk akademickich oraz marynarki wojennej Stanów Zjednoczonych, aby – wybierając tylko kilka spośród miliardów możliwości – wyszukali właściwe fagi, które mogłyby zaatakować zabijającą Toma Pattersona bakterię.

Badacze fagów z całego świata zaoferowali pomoc i próbki wirusów. W ciągu 3 tygodni koktajl z 4 wytypowanych fagów opracowany w centrum medycznym marynarki wojennej Stanów Zjednoczonych był gotowy. Tom balansował na krawędzi życia i śmierci, jego płuca i nerki zawodziły, leki wspomagały bicie serca.

Pierwszy zastrzyk podano jak najbliżej ropnia, który był pierwotną przyczyną całego dramatu. 3 dni potem Tom obudził się ze śpiączki. Musiał ponownie nauczyć się połykać, mówić, stać, chodzić (w czasie choroby utracił sporo tkanki mięśniowej).

Jego historia stała się przyczynkiem do rozpoczęcia w San Diego badań nad bakteriofagami.

się do środowiska, co może prowadzić do efektu kaskadowego, w którym infekują otaczające je komórki bakteryjne. Każda komórka bakteryjna, która pęka, może uwolnić setki nowych fagów. A to oznacza, że jeśli w jej sąsiedztwie będą takie same bakterie, one również zostaną zainfekowane.

Jedzenie z prądem

W dobie przyrastającej szybko liczby lekoopornych bakterii, alternatywne rozwiązania są na wagę złota. Jako że nie ma wielu znanych chemicznych wyzwalaczy, które tak radykalnie zmieniałyby zachowanie profagów, naukowcom z San Diego zależało na znalezieniu łatwo dostępnych induktorów profagów.

Pokarmy, które spożywamy, często wpływają na naszą mikrobiotę jelitową. A skoro tak, być może są wśród nich takie, które czynią to, uruchamiając produkcję bakteriofagów?

Powracając do przedstawionej przez kalifornijczyków analogii jelit jako ogrodu, narzędzia, których używamy do utrzymania w nim porządku, aby działać, potrzebują energii. Może ona pochodzić od nas, a może być elektryczna. Zespół naukowców kierowany przez biologa molekularnego Lance'a Bolinga i ekologa drobnoustrojów Foresta Rohwera odkrył, że dla bakteriofagów takim „impulsem elektrycznym" może być jedzenie konkretnych rzeczy.

Badacze zauważyli, że w ograniczonych przypadkach niektóre pokarmy mogą być używane do pobudzania fagów do zabijania szkodliwych bakterii lub stymulowania wzrostu tych, które są korzystne.

Na słodko czy na ostro?

Badając krzywe wzrostu bakterii, zaobserwowali, że chociaż bakterie rozmnażają się w czasie, ostatecznie ich liczebność stabilizuje się. Jednakże, jeśli zostaną aktywowane fagi, wzrost bakterii całkowicie ustaje, a ich liczba dramatycznie spada, aż do wyczerpania.

Na początku uczeni określili, które produkty spożywcze mają działanie przeciwdrobnoustrojowe, a następnie przetestowali 117 różnych związków nadających się do spożycia na 4 różnych bakteriach i stworzyli dość krótką listę tych, które mogą stymulować lub tłumić aktywność fagów. Znalazły się na niej miód, lukrecja, stewia, aspartam, ostre sosy paprykowe, oregano, cynamon, goździki, rabarbar, mącznica lekarska zwana też jagodą niedźwiedzią, kawa arabica oraz ekstrakty z pestek grejpfruta i miodli indyjskiej[4].

Stewia, powszechnie stosowany substytut cukru, wykazała silną zdolność do indukowania profagów w szczepach bakterii *Bacteroides thetaiotaomicron*, podczas gdy najlepsze wyniki w przypadku innego potencjalnie szkodliwego drobnoustroju zwanego *Enterococcus faecalis* dały mącznica i propolis. Testy wykazały również, że stewia i ekstrakt z pestek grejpfruta były najsilniejszymi induktorami profagów bytujących w gronkowcu złocistym (*Staphylococcus aureus)*.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Bakteriofagi mieszkają w śluzówce?

Śluzówki są ważne dla ochrony tkanek, ale często stają się celem ataku bakterii chorobotwórczych. Na szczęście bakteriofagi, wirusy infekujące bakterie, wiążą się z powierzchniami błon śluzowych i dzięki temu zapewniają zwierzętom ochronę przed infekcją bakteryjną. Ochrona ta jest dwustopniowa: po pierwsze, zapobiegają kolonizacji śluzówki przez chorobotwórcze drobnoustroje, a po drugie infekują wybrane szczepy bakterii.

Naukowcy z Uniwersytetu Jyväskylä w Finlandii na przykładzie pstrąga tęczowego dowiedli, że wirusy wiążą się z błoną śluzową ryby i utrzymują się tam przez kilka dni. Bakteriofagi związane w śluzie chroniły ryby przed chorobami, chociaż, jak pokazał eksperyment, chorobotwórcze *Flavobacterium columnare* wykazywały silną chemotaksję w stosunku do śluzu, a ekspozycja na cząsteczki śluzówki czyniła je bardziej zjadliwymi.

Jednak, co ciekawe, środowisko błony śluzowej sprawiło, że bakterie stały się bardziej podatne na infekcje fagowe. Ujawnia to nowy aspekt interakcji zachodzących między śluzówkowym układem odpornościowym, patogenami a fagami, który wymaga dalszego zbadania[1].

BIBLIOGRAFIA
1. mBio. 2019 Nov 19; 10(6):e01984-19

Być może za właściwości przeciwdrobnoustrojowe odpowiedzialne są obficie w nich obecne terpeny[5]. Nasze wyniki to potwierdzają, ponieważ wykazano, że terpeny są bardziej skuteczne przeciwko bakteriom Gram-dodatnim (*E. faecalis* i *S. aureus*). Warto przy tym wspomnieć o japońskich badaniach, które dowiodły, że sfermentowana stewia jest skuteczna przeciwko bakteriom chorobotwórczym przenoszonym przez żywność, bez znaczącego zabijania drobnoustrojów jelitowych[6].

Wydaje się, że propolis i inne produkty pszczele zwiększają ekspresję profagów w oparciu o przeciwdrobnoustrojowe działanie miodu, który m.in. zawiera nadtlenek wodoru (znany induktor profagów) oraz działające przeciwutleniająco fenole[7].

Rabarbar, kawa arabica i oregano, zmniejszyły liczbę cząsteczek wirusa we wszystkich badanych typach bakterii.

Naukowcy zauważyli też, że ostre sosy, mają szerokie działanie przeciwdrobnoustrojowe. Najlepszym wymiataczem bakterii jest sos Tabasco, który zdystansował swoich konkurentów – w końcowym stężeniu 3,3% (obj./obj.) ograniczył wzrost 3 gatunków bakterii, z wyjątkiem patogenu oportunistycznego *P. aeruginosa*, średnio o 92%. Jego aktywność przeciwdrobnoustrojowa nie wynikała wyłącznie z octu, ponieważ test

> “Rabarbar, kawa arabica i oregano, zmniejszyły liczbę cząsteczek wirusa we wszystkich badanych typach bakterii”

tego składnika zmniejszył wzrost bakterii u wszystkich gatunków średnio o 71%. Jak przypuszczają badacze, za dodatkowym działaniem bakteriobójczym może stać kapsaicyna [8].

„Wydaje się, że w Tabasco ocet i kapsaicyna współdziałają synergistycznie w celu zmniejszenia wzrostu bakterii, co daje efekt silniejszy, niż gdy podawane są oddzielnie” – czytamy w pracy opublikowanej na łamach *Gut Microbes*.

Jednocześnie Lance Boling zwraca uwagę, że wyniki badania sugerują, iż możliwe jest selektywne pobudzanie i zabijanie różnych patogenów w ludzkim mikrobiomie poprzez rozsądne stosowanie żywności.

Architektura wnętrz

Podczas gdy inne eksperymenty koncentrowały się na zwiększeniu liczebności fagów terapeutycznych, tu uczeni posunęli się dalej. – Można to porównać do wyciąga-

REKLAMA

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

CUD QUANTEC
Centrum Uzdrawiania Drezdenko

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

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

RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl 7c0c2ed2c1

nia chwastów z ogrodu, aby bardziej pożądane rośliny miały miejsce do wzrostu – tłumaczą autorzy badania.

Opanowanie umiejętnego indukowania i hamowania bakteriofagów pozwoli na kształtowanie krajobrazu jelit, w którym będzie można wybrać, co chce się uprawiać, a co wyrugować lub trzymać w ramach ściśle wytyczonej grządki. Koncepcja celowej pielęgnacji naszego mikroogrodu stwarza intrygujące możliwości. Wszak nasza flora jelitowa może wpływać na zdolności poznawcze, metabolizm, przyrost lub utratę wagi, nastrój, jak również powodować stany zapalne, które mogą prowadzić do cukrzycy, choroby Leśniowskiego-Crohna, zespołu jelita drażliwego lub raka.

Gdybyśmy zatem dzięki starannej analizie i planowaniu żywienia zyskali precyzyjne narzędzia kontroli nad nią, moglibyśmy błyskawicznie korygować wszelkie przejawy dysbiozy.

Warto jednak pamiętać, że naukowcy z San Diego przetestowali w warunkach laboratoryjnych wpływ żywności na fagi działające zaledwie na 4 bakterie spośród ponad 1 000 różnych gatunków obecnych w przewodzie pokarmowym, co oznacza, że konieczne będą szersze badania, w tym również kliniczne, które sprawdzą, jak chętne będą do współpracy wirusy wewnątrz ludzkiego ciała.

Z drugiej strony, jak oni sami przestrzegają, nadmierne spożycie żywności przeciwdrobnoustrojowej o szerokim spektrum działania może przynieść skutki odwrotne od zamierzonych – rozpasane fagi pożrą większość bakterii tworzących nasz mikrobiom. W efekcie krajobraz jelita będzie przypominał ten po wojnie antybiotykowej, a gospodarz będzie ponosił konsekwencje zdrowotne wynikające z niskiej różnorodności jelit.

Z tego powodu warto stosować z umiarem oba opisane w tym numerze podejścia – dokarmiać pożyteczną mikroflorę jelitową, a w okresach zwiększonej aktywności patogenów, stosować żywność aktywizującą bakteriofagi.

Wpływ związków dietetycznych na bakteriofagi

Naturalne związki, takie jak olejki eteryczne czy zielona herbata, są od setek lat z powodzeniem stosowane w naturopatii i medycynie ludowej. Obecne badania ujawniają molekularną rolę ich właściwości przeciwbakteryjnych, przeciwzapalnych i przeciwnowotworowych. Niemniej jednak wpływ tych związków na bakteriofagi jest nadal słabo poznany. Niemieccy uczeni na podtawie przeglądu literatury medycznej opracowali zestawienie jak z różne pokarmy oraz występujące w nich substancje czynne wpływają na fagi. Uwzględnili przy tym mechanizmy ich działania, o ile są one poznane. Jak się okazuje, popularne w naszych kuchniach związki mogą indukować lub tłumić aktywność co najmniej 20 bakteriofagów (Av-5, Av-08, 1–97 A, c2, P22, D29, Felix 01, MS2, T2, T4, T7, 933 J, 933 W, SA, PL-1, PM2, MS2, λ., δA, ϕX174).

ŹRÓDŁO:

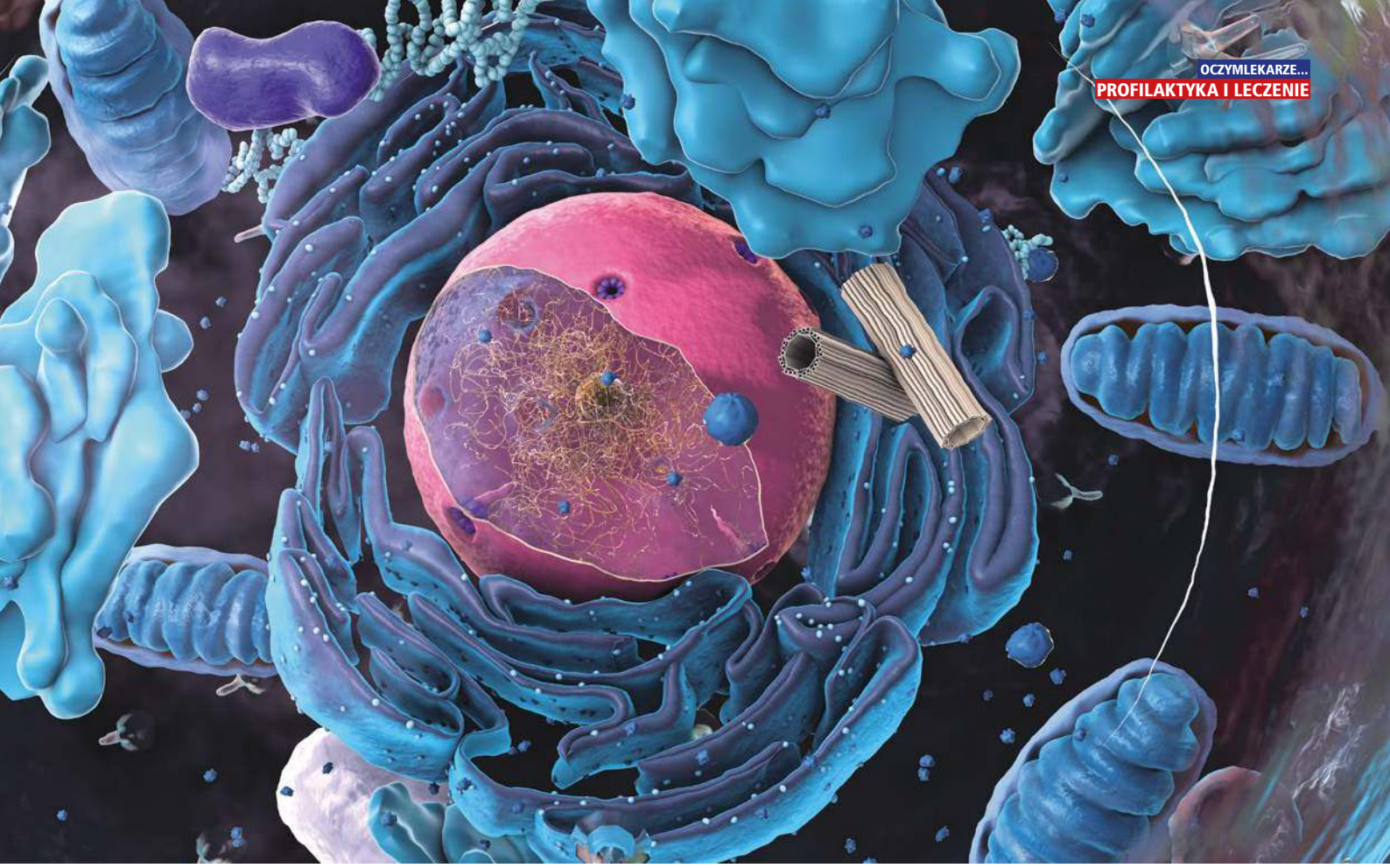
1. Cancers (Basel). 2021 May; 13(9): 2036

Składnik odżywczy	Efekt	Mechanizm
Kawa	Indukcja profagów	Odpowiedź stresowa na uszkodzenie DNA
Witamina C (kwas askorbinowy)	Redukcja zakaźności	Uszkodzenia genomu
Kwasy fenolowe (galusowy i chlorogenowy)	Redukcja zakaźności	Hamowanie replikacji
Karwakrol, tymol	Supresja profagów	Nie zgłoszono
Ekstrakty z herbaty	Zmniejszenie zakaźności	Nie zgłoszono
Sok z granatów	Redukcja zakaźności	Zakłócenie infekcji
Katechiny	Zmniejszenie zakaźności	Nie zgłoszono
Genisteina, daidzeina	Ochrona genomu	Oczyszczanie
Proantocyjanidyny	Redukcja zakaźności	Denaturacja kapsydu
Sok żurawinowy	Redukcja zakaźności	Denaturacja kapsydu
Propolis	Indukcja lub zahamowanie profagów	Nie zgłoszono
Olejek eteryczny z oregano	Tłumienie profagów	Nie zgłoszono
Olejki eteryczne z rumianku, trawy cytrynowej, cynamonu	Redukcja zakaźności	Nie zgłoszono
Sól	Indukcja profagów	Nie zgłoszono

BIBLIOGRAFIA

1. L. Collier, Wirusologia : podręcznik dla studentów medycyny, stomatologii i mikrobiologii, wyd. Wyd. 2 popr, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001
2. The ISME Journal; 11 (7), 2017, s. 1511-20, doi: 10.1038/ismej.2017.16\
3. Nature Reviews Microbiology, 17 (3), 2019: 126-7; Virology, 479-80, 2015:. 310-30
4. Gut Microbes. 2020; 11(4): 721-34
5. Arch Immunol Ther Exp (Warsz). 55:315-27
6. Microbiol Immunol. 1997;41(12):1005-9
7. Food Chem. 133:329-36; Food Res Int. 76:796-803
8. Dig Dis Sci. 43:1165-71

eprasa.pl 7c0c2ed261



Potężna moc autofagii

Od jakości wewnętrznych procesów kontroli zależy nasze zdrowie, sprawność umysłowa i długie życie. Na szczęście istnieje wiele sposobów na utrzymanie ich na wysokim poziomie.

Autofagia jest niezbędnym procesem biologicznym, który występuje u wszystkich eukariontów, od drożdży po ludzi. Jej nazwa pochodząca od greckich autós – sam i fagein – jeść, zjadać; a zatem samo zjadanie doskonale obrazuje jej istotę. Autofagia jest bowiem mechanizmem samooczyszczającym, który pomaga pozbyć się śmieci, szczątków, mikroorganizmów i niepożądanych związków z komórki. Podczas tego procesu czyszczenia nagromadzone produkty odpadowe są dostarczane do znajdujących się w komórkach lizosomów, gdzie zostają zniszczone i potencjalnie ponownie wykorzystane. Wiemy o tym zaledwie od kilku lat – w 2016 r. Yoshinori Ohsumi otrzymał Nagrodę Nobla za odkrycie mechanizmów autofagii. Jednak czas ten wystarczył, by badacze odkryli, że wzmocniona autofagia cechuje wyjątkowo zdrowych stulatków i jest kluczowa dla zdrowszego i długiego życia. Co więcej, badania prowadzone na całym świecie dowiodły, że dieta, styl życia i suplementy mogą znacząco na nią wpływać. Jeśli zatem chcemy żyć długo w dobrym zdrowiu, powinniśmy zacząć wielkie wewnętrzne sprzątanie!

Dlaczego warto?

Gdy nasza autofagocytoza szwankuje, dochodzi do wzrostu uszkodzeń oksydacyjnych, utraty kontroli nad budową i rozpadem białek, upośledzenia funkcji mitochondriów, osłabienia odporności, pełzających stanów zapalnych oraz przyspieszonym tempem starzenia się komórek.

Sprzyjają temu słaba kontrola poziomu cukru we krwi i brak istotnych przeciwzapalnych składników odżywczych, do których należą kwasy tłuszczowe omega-3, owoce bogate w polifenole, przyprawy takie jak kurkuma i pieprz oraz warzywa bogate w karotenoidy[1].

Klucz(e) do problemu

Na szczęście możemy wspomóc zdolności organizmu do radzenia sobie z resztkami komórkowymi na wiele sposobów. Głównym jest jak zwykle prewencja, czyli zapobieganie tworzeniu i gromadzeniu się komórkowych odpadów oraz wspieranie funkcji mitochondriów[2].

Pomogą w tym regularne ćwiczenia, oddychanie przeponowe oraz dieta bogata w owoce i warzywa, orzechy, nasiona i odpowiednią ilość białka. Dodatkowo można wzbogać ją w spirulinę, grzyby reishi, kiełki brokułów, kurkumę, surowe kakao oraz zieloną herbatę. Unikaj cukru

eprasa.pl 7c0c2ed261

i nadmiernego spożycia węglowodanów. Rozważ też codzienny 16-godzinny post z 8-godzinnym oknem na jedzenie.

Zielona herbata zawiera 3-galusan epigallokatechiny (EGCG), który działa przeciwzapalnie i neuroprotekcyjnie. Naukowcy odkryli, że EGCG stymuluje autofagię w mózgu. Poprawia również uczenie się i pamięć po przewlekłym stresie[3].

Kurkuma (*Curcuma longa*) zawiera kurkuminę, która nadaje curry jego żółty kolor. Ma udowodnione działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. I jak pokazują najnowsze badania, chroni komórki przed uszkodzeniem poprzez aktywację procesów samooczyszczania[4].

Kiełki brokułów powinny częściej gościć na Twoim stole, zawierają bowiem sulforafan. To silny antyoksydant oraz środek przeciwzapalny. Dowiedziono też, że zwiększa autofagię[5]. Sulforafan znajdziesz też w brukselce, kalafiorze, kapuście i jarmużu. Jeśli nie możesz się przekonać do ich regularnego jedzenia, sięgnij po suplementy tego związku.

Naturalne boostery w tabletce

Prócz tego, jak dowodzą liczne badania naukowe, możesz podkręcić autofagię, stosując różne suplementy. Wybór jest naprawdę duży!

Zalecana jest witamina D3 w dawce 2000-5000 j.m. dziennie oraz wysokiej jakości olej rybny dostarczający 1 g EPA+DHA dziennie.

Warto też rozważyć przyjmowanie antyoksydantów na bazie polifenoli, taki jak resweratrol, ekstrakt z pestek winogron czy kwercetyna. Można je stosować wymiennie, gdyż zgodnie z literaturą medyczną, wszystkie poprawiają zarówno funkcję mitochondriów, jak i autofagię[6].

Resweratrol stanowi regulator mechanizmów obrony komórkowej. Promuje lepszą kontrolę poziomu cukru we krwi poprzez wzmocnienie działania insuliny, a także przeciwdziała starzeniu, wzmacniając autofagię i aktywując enzym znany jako sirtuina 1, który odgrywa zasadniczą rolę w regulowaniu długości życia komórek[7]. Kilka badań wykazało, że związek ten jest w stanie indukować autofagię w mózgu[8].

Ubichinol jest najlepiej przyswajalną formą koenzymu Q10, który jest zaangażowany w wytwarzanie energii we wszystkich komórkach organizmu. Na co dzień wytwarzamy go sami, jednak jego produkcja maleje z wiekiem. Dodatkowo jego poziom obniża również przyjmowanie statyn, które często przepisywane są osobom z chorobami sercowo-naczyniowymi. Dlatego już u osób w wieku 40 lat istotna staje się suplementacja koenzymu Q10. Tym bardziej, że – jak wykazali Chińczycy – jego odpowiedni poziom zapobiega degeneracji mitochondriów, reguluje poziom antyoksydantów i równowagę oksydacyjną, wzmacnia autofagię, zmniejsza apoptozę i śmierć mięśnia sercowego w przypadku zawału[9]. W oparciu o badania zaleca się przyjmowanie 100-200 mg na dobę.

Spermidyna Choć w procesy autofagii zaangażowanych jest ponad 40 różnych genów, to jednak pierwsze skrzypce gra ATG5. Jak się okazuje, jego ekspresja ulega zmniejszeniu w odpowiedzi na uszkodzenia oksydacyjne oraz zmniejszoną wydajność mitochondriów. Zapobiec temu możesz, stosując spermidynę. Substancja ta jest antyoksydantem, który wykazuje znaczną aktywność w ochronie lipidów błon komórkowych i kwasów nukleinowych. Jednak ma też sporo innych istotnych właściwości. Przede wszystkim może wiązać i aktywować krytyczne cząsteczki zaangażowane we wzrost komórek, ekspresję genetyczną oraz syntezę białek. Wzmacnia autofagię oraz poprawia funkcje mitochondriów, dając znaczące efekty przeciwstarzeniowe[10]. Odgrywa też istotną rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej. Niestety z upływem lat jej poziom w naszych tkankach obniża się. Z tego powodu należy zadbać o jej dostarczanie z innych źródeł. Mogą to być kiełki pszenicy, rośliny strączkowe, czy produkty pełnoziarniste lub grzyby. Dobrymi źródłami są również dojrzałe sery i sfermentowana żywność, a także wątróbka drobiowa lub wołowa. Jednak zazwyczaj przyjmujemy jej o 60% mniej, niż powinniśmy, dlatego warto rozważyć suplementację.

Mononukleotyd nikotynamidowy to unikalna forma witaminy B3, która wywiera korzystny wpływ na zwiększenie poziomu dinukleotydu nikotynamidoadeninowego (NAD+), niezbędnego związku w produkcji energii i wielu procesach komórkowych[11].

Niestety, podobnie jak w przypadku ubichinolu i spermidyny – im więcej mamy lat, tym mniej mamy NAD+. Sposobem na przywrócenie zubożonych zapasów jest przyjmowanie mononukleotydu nikotynamidowego. Liczne badania naukowe potwierdzają, że jest to istotny element strategii przeciwstarzeniowej, która przy okazji promującej zdrowie komórkowe (zachowuje integralność mitochondriów)[12]. Suplementacja taka pozwala bowiem na lepszą kontrolę glukozy, zmniejszenie związanej z wiekiem utraty mięśni, poprawę pamięci oraz zwiększenie autofagii[13].

Reishi (*Ganoderma lucidum*) to potężny grzyb zawierający setki związków bioaktywnych. Wspomaga układ odpornościowy m.in. poprzez regulację stanów zapalnych oraz usuwanie wolnych rodników. Okazuje się, że może też wywoływać autofagię[14].

Żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*) indukuje autofagię i zmniejsza dysfunkcję mitochondriów[15].

Nie daj się zapaleniostarzeniu

Naukowcy są zgodni, że stan zapalny i starzenie się idą w parze, dlatego z tych 2 słów ukuli nowy termin „inflammaging". Jednak coraz więcej prac naukowych i eksperymentów wskazuje, że aktywność fizyczna oraz zbilansowana dieta wsparta rozsądną suplementacją to podstawowe narzędzia zapobiegające gromadzeniu odpadów komórkowych, a przez to i procesom zapalnym. Warto skorzystać z mądrości uczonych i wybrać rozwiązania najlepsze dla siebie, by rozpocząć potężne wewnętrzne oczyszczanie.

BIBLIOGRAFIA

1. Ageing Res Rev. 2022;77:101596
2. Int J Mol Sci. 2022;23(4):2054
3. PLoS One. 2014; 9(11): e112683
4. Can J Physiol Pharmacol. 2017 May;95(5):501-9, BioMed Research International, vol. 2018, doi: 10.1155/2018/8134902
5. Neuroscience. 2014 Oct 10;278:31-9; FEBS Lett. 2014 Aug 25;588(17):3081-8
6. Pharmaceuticals (Basel). 2021;14(10):982
7. Biomed Pharmacother. 2020 Jul;127:110234; Clin Ther. 2018 Jul;40(7):1180-92.e5
8. Nutrients. 2017 Sep; 9(9): 927; Am J Transl Res. 2017; 9(10): 4607-16
9. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:9863181
10. Autophagy. 2019;15(1):165-8
11. Integr Med (Encinitas). 2020;19(1):12-4; Front Cell Dev Biol. 2020 Apr 28;8:246
12. Neurobiol Aging. 2013 Jun;34(6):1564-80
13. Nat Rev Mol Cell Biol. 2021 Feb;22(2):119-41; Mech Ageing Dev. 2020 Mar;186:111208
14. Nutr Cancer. 2010;62(5):630-40
15. PLoS One. 2014 Aug 19;9(8):e104305; Autophagy. 2017; 13(1): 41-56

eprasa.pl 7c0c2ed261

kenay®

kenay.com.pl

Stymulacja autofagii

Nowy styl życia z suplementami Kenay®

Ubichinol Spermidyna Katechiny zielonej herbaty
Kurkumina NAD+ Resveratrol Sulforafan
Czarny imbir NMN Reishi Żeń-szeń

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 7c0c2ed261

JEŚLI NIE ZARAZKI, TO CO?

XIX-wieczne poglądy Louisa Pasteura na temat tego, że wszystkie choroby są wywoływane przez niewidzialne drobnoustroje, podważyła ówczesna, konkurencyjna, francuska teoria, której autor w niesamowity sposób przepowiedział praktyki dzisiejszej medycyny ekologicznej

eprasa.pl 7c0c2ed261

Prawie każdy na świecie zna zarazkową teorię chorób. I prawie każdy na świecie zapomina o tym, że wciąż pozostaje ona teorią.

Opracowana przez sławnego XIX-wiecznego francuskiego chemika, Louisa Pasteura, teoria głosi, że obecne w atmosferze, glebie i wodzie niewidzialne żywe mikroorganizmy stanowią podstawową przyczynę wszelkich chorób. Te drobnoustroje, w postaci bakterii, wirusów i innych czynników infekcyjnych, przenikają do – jak oznajmiał Francuz – „sterylnego środowiska" ludzkiego organizmu, gdzie się rozprzestrzeniają oraz powodują zachwianie równowagi środowiska wewnętrznego i utratę zdrowia.

Mówi się, że Pasteur nigdy nie podał nikomu dłoni, żeby nie zakazić się zarazkami. Dziś ludzie na całym świecie są przerażeni tymi niewidzialnymi czynnikami chorobotwórczymi. Istnieje nawet określenie tego stanu: mizofobia.

W 2020 r. – bezpośrednio wskutek teorii zarazkowej – globalny rynek produktów antybakteryjnych wyceniono na około 27 mld dolarów i prognozuje się jego wzrost o ponad 2,3% rocznie przez dekadę. W dodatku ogromna większość ludzi na całym świecie w ramach standardowej opieki bierze pod uwagę szczepienia przeciwko chorobom zakaźnym, takim jak polio, gruźlica, cholera i błonica. Oczywiście, od czasu pandemii covid-19, szczepionki zaczęto postrzegać jako jedyną ochronę przed SARS-CoV-2.

W myśl teorii zarazkowej jedyną ochroną przed chorobą są inwazyjne zabiegi: szczepienie, sterylizacja swojego środowiska i fizyczne unikanie patogenicznych warunków, np. przebywania wśród zwierząt, w gospodarstwach rolnych i innych brudnych miejscach. W przypadku infekcji wirusowej lub bakteryjnej jedyną opcją leczenia jest zaś zastosowanie celowanych farmaceutyków mających atakować, blokować i zabijać konkretne mikroorganizmy.

Przeciwna wobec teorii zarazkowej jest teoria terenowa, oparta na badaniach francuskiego lekarza, chemika i badacza komórkowego Antoine'a Béchampa. Według niej choroba rozpoczyna się w ludzkim ciele samoistnie wskutek stresu – emocjonalnego, psychologicznego i fizycznego – który zaburza równowagę homeostatyczną wrodzonego stanu zdrowia.

Podatność na choroby od środka

Zanieczyszczenie, stosowane w rolnictwie środki chemiczne, dodatki do żywności, toksyny, częstotliwości elektromagnetyczne, napięcia emocjonalne, przepracowanie, szczepionki i leki – wszystko to ma niszczycielski wpływ na komórki ludzkiego organizmu. Według Béchampa pod wpływem tego rodzaju toksycznych stresorów żywe ziarniste struktury, które odkrył pod mikroskopem we wszystkich komórkach i nazwał „mikrozymami", reagują na ten zewnętrzny atak. Zmieniają się w szkodliwe mikroby, takie jak bakterie i wirusy, a następnie wyzwalają komórkowy stan zapalny i chorobę w organizmie.

– Teren organizmu umożliwia, ułatwia lub powoduje tę zmiennokształtność komórek oraz produkcję egzosomów i bakterii. Przez całą historię ludzkości ludzie mieli tę alternatywną perspektywę, ale niestety w obliczu dominującego, opartego na zarazkach, paradygmatu wydaje się ona dziwaczna – mówi dr Erin Singh, założycielka Klinki Options Naturopathic w Cleveland Heights w Ohio w USA.

Wśród wczesnych zwolenników pracy Béchampa oraz idei pleomorfizmu – rozwoju 2 lub więcej rodzajów komórek i innych organizmów w czasie cyklu życiowego, która przeciwstawia się przekonaniu Pasteura o monomorficznej, ustalonej formie życia drobnoustrojów – był słynny szkocki patolog William Russell. Odkrył on „pasożyta rakowego", który najwyraźniej rozwinął się z wcześniej normalnych komórek.

Royal Raymond Rife, wynalazca słynnego mikroskopu Rife'a badał i opisał bakterie, które zmieniały formę w obrębie próbek ludzkiej tkanki. Niemiecki zoolog Günther Enderlein potwierdził, że drobnoustroje wywodzą się z mikrozymów, które nazywał „protistami". Gaston Naessens, XX-wieczny francuski

> Według przeciwstawnej teorii choroba rozpoczyna się w ludzkim ciele samoistnie wskutek stresu – emocjonalnego, psychologicznego i fizycznego – który zaburza równowagę homeostatyczną wrodzonego stanu zdrowia

eprasa.pl 7c0c2ed261

mikrobiolog, badał zawarte we krwi mikroby, które zmieniały formę. Nazywał je „somatydami".

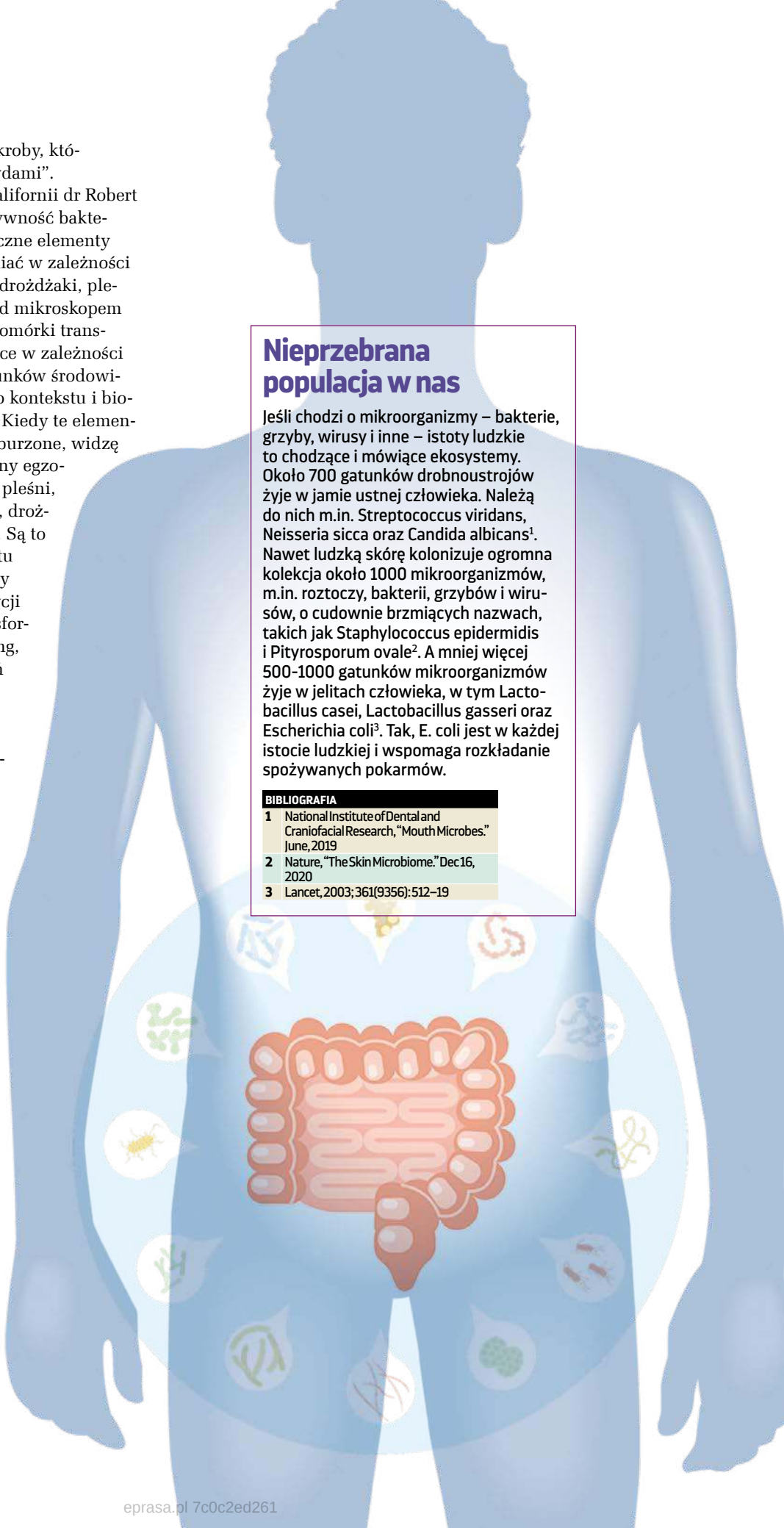
Amerykański badacz komórkowy z Kalifornii dr Robert O. Young odnotował pleomorficzną aktywność bakterii i innych drobnoustrojów. – Anatomiczne elementy tworzące żywe komórki mogą się zmieniać w zależności od środowiska i przeradzać w bakterie, drożdżaki, pleśnie. Pod mikroskopem widzę komórki transformujące w zależności od warunków środowiska, jego kontekstu i biochemii. Kiedy te elementy są zaburzone, widzę narodziny egzosomów, pleśni, bakterii, drożdżaków. Są to po prostu przejawy ekspozycji na transformacje środowiskowe – wyjaśnia dr Young, naturopata i pionier w dziedzinie badań nad pleomorfizmem. Egzosomy to zewnątrzkomórkowe pęcherzyki, które są niewielkimi wypełnionymi płynem torebkami lub nanocząsteczkami pochodzącymi z różnych rodzajów komórek organizmu, w tym macierzystych.

> Pod mikroskopem widać komórki zmieniające formę w zależności od kontekstu środowiskowego i biochemii

Dominujące rozczarowanie, alternatywna obietnica

Dziś coraz więcej badań jeszcze lepiej uwiarygadnia pracę Béchampa i świat pleomorficznych drobnoustrojów. Np. najnowsze analizy zewnątrzkomórkowych pęcherzyków wykazują, że są one niesamowicie podobne do wirusów[1]. A ich opis i sposób powstawania – wyciskanie z komórek lub „odrywanie" od normalnych komórek – brzmią podejrzanie zbieżnie z tym, o czym mówią Béchamp, a teraz dr Young i inni podobni mu naukowcy.

Ogólnie mówiąc, narasta naukowe rozczarowanie teorią zarazkową i będącym jej skutkiem farmaceutycznym podejściem do choroby pod hasłem: „zastrzyk i pigułka dobre na wszystko". W środowisku naukowym rosną również obawy. Dotyczą one tego, że eksperymenty laboratoryjne przynoszą odkrycia potwierdzające teorię zarazkową, nie dlatego że jest ona słuszna, lecz dlatego że co innego byłoby katastrofą finansową.



Nieprzebrana populacja w nas

Jeśli chodzi o mikroorganizmy – bakterie, grzyby, wirusy i inne – istoty ludzkie to chodzące i mówiące ekosystemy. Około 700 gatunków drobnoustrojów żyje w jamie ustnej człowieka. Należą do nich m.in. Streptococcus viridans, Neisseria sicca oraz Candida albicans[1]. Nawet ludzką skórę kolonizuje ogromna kolekcja około 1000 mikroorganizmów, m.in. roztoczy, bakterii, grzybów i wirusów, o cudownie brzmiących nazwach, takich jak Staphylococcus epidermidis i Pityrosporum ovale[2]. A mniej więcej 500-1000 gatunków mikroorganizmów żyje w jelitach człowieka, w tym Lactobacillus casei, Lactobacillus gasseri oraz Escherichia coli[3]. Tak, E. coli jest w każdej istocie ludzkiej i wspomaga rozkładanie spożywanych pokarmów.

BIBLIOGRAFIA

1 National Institute of Dental and Craniofacial Research, "Mouth Microbes." June, 2019
2 Nature, "The Skin Microbiome." Dec 16, 2020
3 Lancet, 2003; 361(9356): 512–19

eprasa.pl 7c0c2ed261

Istnieje obawa o to, że próbki tkanek wystawianych na działanie barwników, silnie reaktywnych substancji chemicznych i mikroskopii elektronowej (która analizuje tylko martwe komórki, ponieważ nic żywego nie przeżyłoby tego rodzaju procesu badawczego) nie odzwierciedlają rzeczywistości.

Widziane pod mikroskopem elektronowym punkty rozpoznawane jako wirusy mogą być szczątkami martwych białek lub cząsteczkami cytoplazmatycznych (komórkowych) resztek. Snuje się też poważne rozważania na temat tego, czy dotyczące wirusów wyniki z próbówki da się powtórzyć w żywym organizmie.

Nawet renomowane czasopisma medyczne, takie jak The Lancet, przypadkowo wymierzyły działa w tę teorię. „Teoria zarazkowa chorób (…) jest rażąco nadmiernym uproszczeniem, które stało się dogmatem, ponieważ lekceważy wiele innych czynników mających wpływ na to, czy kompleks żywiciel/drobnoustrój/środowisko doprowadzi do infekcji" – czytamy w pewnej publikacji[2].

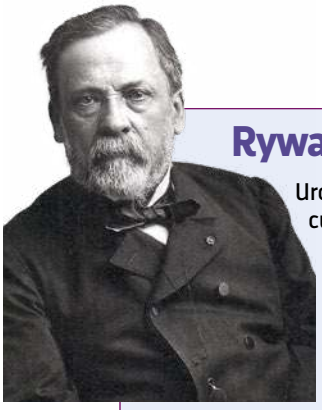
> Ogromne kolonie mikrobów, które w sobie nosimy, wpływają nie tylko na nasz układ odpornościowy, lecz także masę ciała, zdrowie psychiczne, a nawet wybór partnera

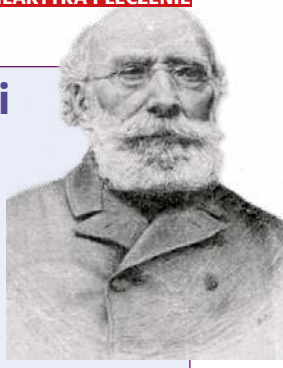
Ponadto całkiem spory problem stanowi „sterylność środowiska" ludzkiego organizmu, którą Pasteur uważał za podstawę swojej koncepcji chorób. Sądził on, że ciało jest wolne od wszelkiego „skażenia" drobnoustrojami, chyba że one je zaatakują.

Chodzący i mówiący bioreaktor

Obecnie wiadomo, że w ludzkim organizmie, który według szacunków zawiera ok. 37,2 bln komórek, jest przynajmniej 10 razy więcej żyjących w nim bakterii, grzybów, drożdżaków i pierwotniaków, stanowiących mniej więcej 1-3% typowej masy ciała człowieka. Oznacza to, że dorosły o wadze 90 kg nosi w sobie 1-3 kg bakterii – wystarczająco dużo, by wypełnić małą torebkę suchej karmy dla kotów[3].

W książce pt. „10% Human: How Your Body's Microbes Hold the Key to Health and Happiness" („10% człowieka – dlaczego drobnoustroje w Twoim organizmie mają kluczowe znaczenie dla zdrowia i szczęścia", Harper, 2015) pisarka naukowa Alanna Collen opisuje, jak ogromne wewnętrzne kolonie mikrobów, które w sobie nosimy, wpływają nie tylko na nasz układ odpornościowy, lecz także masę ciała, zdrowie psychiczne, a nawet wybór partnera. Ludzki organizm wcale nie jest „sterylnym środowiskiem". Coraz więcej ludzi poznaje rzeczywistość biologicznego środowi-





Rywalizacja przez wieki

Urodzony w 1822 r. uznany francuski chemik Louis Pasteur zapoczątkował rozwój pasteryzacji (techniki stosowania ciepła do niszczenia patogenów w żywności i pewnych napojach). Spopularyzował on teorię zarazkową i opracował niektóre z pierwszych szczepionek.

Jego badania nad procesem fermentacji alkoholowej nauczyły go, że drożdże były doń niezbędne, a rozwój mikroorganizmów w piwie, mleku i winie prowadził do ich rozkładu. Badania nad zanieczyszczeniem napojów drobnoustrojami doprowadziły go do wniosku, że choroby u ludzi również powodowały te zanieczyszczające czynniki.

W końcu Pasteur doszedł do przekonania, że każda znana człowiekowi choroba jest związana z konkretnym mikroorganizmem, niewidzialnym „powietrznym drobnoustrojem", najeźdźcą w jednej fizycznej postaci lub formie, zdolnym do infiltracji ludzkiego organizmu i uszkodzenia tkanek, powodującego później schorzenie. Pod koniec życia uhonorowano go za jego odkrycia licznymi nagrodami w różnych krajach. Instytut Pasteura, słynny na całym globie ośrodek badań nad szczepionkami, ma obecnie 32 lokalizacje na całym świecie.

6 lat przed opracowaniem przez Pasteura teorii zarazkowej francuski lekarz Pierre Jacques Antoine Béchamp, wówczas dziekan Katolickiego Wydziału Medycznego francuskiego Uniwersytetu Lille, doszedł do wniosku, że odpowiadające za proces fermentacji pleśnie albo same były żywymi organizmami, albo żywe organizmy zawierały i zmieniały formę w zależności od warunków środowiskowych pożywki, w której je przechowywano. Jako specjalizujący się w badaniach nad komórkami cytolog, odkrył w końcu zdolność niewielkich okrągłych ziarnistych ciał, które znalazł w większości z nich, do wywoływania fermentacji. Te maleńkie cząsteczki, przypominające kurz, ale odbijające światło, nazwał „mikrozymami" (połączenie greckich słów oznaczających „mały" i „fermentować"). Ostatecznie ustalił, że w pewnych warunkach były one w stanie przekształcać się w bakterie.

> **Odkrycia Béchampa przeczyły zasadności opracowywania leków i szczepionek, które wkrótce stały się popularne**

Béchamp po cichu wyrzucił „powietrzne zarazki" Pasteura do kosza na śmieci. Ogłosił środowisku naukowemu, że mikrozymy to zorganizowane żywe cząsteczki dające początek wszelkim formom życia i chorób. Uważał, że kiedy stres i inne zanieczyszczające oddziaływania zaburzają równowagę homeostatyczną ludzkiego organizmu, już istniejące w komórkach mikrozymy zaczynają przybierać patologiczne formy, czyli bakterii i wirusów. Tym samym powodują chorobę od środka.

Teorie Pasteura bardzo pasowały do sposobu myślenia ówczesnej medycyny. Tymczasem odkrycia Béchampa przeczyły zasadności opracowywania leków i szczepionek, które wkrótce stały się popularne w „walce" z przerażającymi niewidzialnymi powietrznymi zarazkami francuskiego chemika.

Pasteur zmarł jako sławny człowiek w wieku 73 lat. Béchamp odszedł z tego świata jako szanowany, choć bardzo lekceważony, 91-letni naukowiec.

eprasa.pl 7c0c2ed261

COWS i teoria terenowa

COWS to skrótowiec oznaczający „7 naturalnych lekarzy" według dr. Roberta O. Younga: chlorofil (chlorophyll), glinka (clay), tlen (oxygen), olej (oil), woda (water), sól (salt) i seks (sexercise). – To 7 lekarzy, których powinniśmy wprowadzić w nasze życie dla zdrowia – przekonuje specjalista.

Chlorofil, zawarty w zielonych warzywach liściastych, ma podobną strukturę chemiczną do niebiałkowej (wiążącej tlen) części hemoglobiny i – jak się uważa – wspomaga nasilenie jej produkcji w organizmie. Główną różnicą pomiędzy nimi jest to, że hemoglobina jest bogata w żelazo, a chlorofil w magnez[1].

Dr Young zaleca **glinkę montmorylonitową** jako doskonały chelat do usuwania toksyn. Sugerowana dawka wynosi 5 g 2 razy dziennie w połączeniu z wodą destylowaną.

Oleje, które rekomenduje specjalista, obejmują olej z czarnuszki, nasion brokuła, konopi i ogórecznika. Akceptowalne są również olej z awokado i oliwa z oliwek. Wszystkie te oleje roślinne zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe i wspomagają utrzymanie alkaliczności organizmu. Idealna wartość pH – jak twierdzi dr Young – nie powinna spadać poniżej 7,35 przy pomiarze w moczu za pomocą paska testowego.

Wystarczający poziom **tlenu** osiąga się przez odpowiednie ćwiczenia aerobowe. Najlepiej wykonywać je poza miastem, gdzie nie jest problemem zanieczyszczenie powietrza.

Woda powinna być oczyszczona, a naturalna **sól morska** to najlepsza sól, jaką można wybrać.

Jeśli chodzi o ostatnie **„S"** – jak mówi dr Young – „to kwestia indywidualna".

BIBLIOGRAFIA
1 JAMA, 1936; 106(11): 925

eprasa.pl 7c0c2ed261

Probiotyki, nie antybiotyki

55-letnia Jenifer Hartz z Gainesville na Florydzie w USA stanowi doskonały przykład pacjentki, która rozpoczęła terapię zdecydowanie „w obozie" teorii zarazkowej Pasteura. Z infekcjami zatok, które nawracały kilka razy w roku, zaczęła zmagać się w liceum. Za każdym razem dolegliwości utrzymywały się co najmniej tydzień. – Moje oczy łzawiły tak bardzo, że aż puchły. Tak bardzo bolała mnie cała twarz, że nie mogłam robić nic innego jak tylko leżeć w łóżku, starając się nie ruszać – opowiada kobieta.

Przy każdym zapaleniu zatok lekarz przepisywał Jenifer cykl antybiotykoterapii. Z czasem liczba tego rodzaju infekcji wzrosła, a nowe rozwijały się krótko po wyleczeniu poprzednich. Kobieta zaczęła również doświadczać nawracających ataków zapalenia pęcherza, a następnie wystąpiło u niej ciężkie zapalenie oskrzeli. Prawie bez przerwy przyjmowała antybiotyki, rok po roku, a sytuacja tylko się pogarszała.

W końcu, z polecenia swojego masażysty, postanowiła udać się do naturopatki dr Erin Singh. – Na pierwszej wizycie byłam z nią przez 1,5 godziny. Chciała się dowiedzieć, kim jestem i z czym się zmagam. Nie potraktowała mnie jak numerka, jak zrobili to wszyscy alopatyczni lekarze – opowiada Jenifer. Kobieta zaczęła pracować z Erin nad jej różnymi infekcjami. – Pierwszym dużym krokiem, który wykonała, było przepisanie mi tego superleku probiotycznego. Pamiętam, że po 2 dniach jego przyjmowania nie mogłam uwierzyć w to, jak inaczej się poczułam – wspomina Jenifer.

Kiedy ludzie otrzymują za dużo cykli antybiotyków lub sterydów, ich organizmy tracą zdolność do usuwania toksyn

– Dieta Jenifer była stosunkowo przyzwoicie zdrowa, ale istniały nierozwiązane problemy emocjonalne, które ciągle wywoływały przewlekłe infekcje. Za każdym razem, gdy zaczynały się objawy, szła do lekarza i ponownie otrzymywała antybiotyki, które powstrzymywały proces i powodowały, że nigdy nie mogła naprawdę wydobrzeć. Kiedy ludzie otrzymują za dużo cykli antybiotykoterapii lub sterydoterapii, ich organizmy tracą zdolność do usuwania tworzonych przez różne czynniki stresowe toksyn, a następnie zaczynają się nimi zapychać. I to powoduje chorobę przewlekłą – wyjaśnia dr Singh.

Jenifer mówi, że poznała kilka powodów, dla których chorowała – nie było tak dlatego że „coś łapała" lub była „infekowana przez wirusy". Duży stres w pracy (jako nauczycielka w gimnazjum) osłabiał jej układ odpornościowy, już upośledzony przez wieloletnie ciągłe kuracje antybiotykami. – Przejęcie nad tym wszystkim kontroli zajęło kilka lat. Jednak od jakiegoś czasu nie miałam zapalenia pęcherza czy infekcji zatok, chociaż tu na Florydzie jest mnóstwo pyłku kwiatowego – mówi Jenifer.

Praca z Erin i zastosowanie metody „utrzymywania zdrowego terenu", obejmującej wykluczenie pszenicy z jadłospisu i wdrożenie niskowęglowodanowej diety metabolicznej, były początkowo trudne, ale obecnie Jenifer zauważa, jaką różnicę przynosi to podejście. – Coś się stanie i będę spięta, ale szybko uświadomię sobie, kiedy jestem zestresowana i potrzebuję pójść na spacer lub zrobić coś, by się zrelaksować. Naprawdę szybko mogę przenieść się w o wiele lepsze miejsce – cieszy się kobieta.

eprasa.pl 7c0c2ed261

ska wewnętrznego człowieka i uświadamia sobie, że ma on w ciele, a zwłaszcza w jelitach, wiele bakterii.

Jednak niewielu ludzi rozumie, że wirusy to jedne z najliczniejszych mikroorganizmów na planecie, a istoty ludzkie noszą w sobie ich ogromną liczbę – ok. 10^{13} cząstek na osobę – bez żadnego wpływu chorobotwórczego[4]. Ów zbiór nazywa się ludzkim wiromem, a badania wykazują, że nawet takie wirusy jak ten powodujący wirusowe zapalenie wątroby typu B mogą być w nim obecne bez żadnych objawów[5].

Podsumowując, wiadomo, że bakterie, grzyby, wirusy i inne mikroorganizmy są niesamowicie istotne dla wspomagania różnych funkcji organizmu – od trawienia pokarmów po utrzymywanie zdrowia układu rozrodczego. Chronią również przed infekcjami.

> Istoty ludzkie noszą w sobie ogromną liczbę wirusów – około 1013 cząstek na osobę – bez żadnego wpływu chorobotwórczego

Obecne wyniki badań są dalekie od unikania bogatych w drobnoustroje środowisk. Okazuje się, że noworodki eksponowane na obecne w gospodarstwie domowym zarazki, łupież gryzoni oraz alergeny karalucha w czasie 1 r.ż. są mniej narażone na rozwój astmy i alergii w późniejszym dzieciństwie[6]. Dzieci wychowywane z kotami i psami również są zdrowsze niż te dorastające w bardziej „higienicznych" domach[7].

U wolnych od zarazków i leczonych antybiotykami myszy rozwinęły się nieprawidłowości w przewodzie pokarmowym. Stało się tak z powodu braku bakterii jelitowych, które pełnią istotne funkcje, polegające np. na wysyłaniu stymulujących sygnałów[8].

Mikrobiom wnosi do przeżycia człowieka właściwie więcej genów niż ludzki genom[9]. Oznacza to, że już najwyższy czas na sprawdzenie słuszności teorii zarazkowej Pasteura w zupełnie innym świetle.

Prosta logika teorii terenowej

Odkrycia Béchampa, Rife'a, Enderleina i Younga wydają się dziwne. Jednak jeśli przeskoczy się przeszłą narrację o pleomorfizmie, mikrozymach i zewnątrzkomórkowych pęcherzykach, odłoży pytania o ich istnienie i konsekwencje oraz po prostu skupi na podstawowym założeniu teorii terenowej – według której zdrowe ciało zależy od zdrowego środowiska zewnętrznego i wewnętrznego – trudno zaprzeczyć jej prostej logice.

W dzisiejszych czasach dla nikogo raczej nie jest nowością, że dieta zasobna w produkty typu fast food, oparta na rafinowanych cukrach, rafinowanych produktach z genetycznie modyfikowanej pszenicy, spożywanie pokarmów pełnych pestycydów, konserwantów i dodatków do żywności, picie słodzonych napojów i praca w zanieczyszczonym miejskim środowisku w warunkach dużego stresu – nie są najlepszym sposobem na utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety wypełnionej świeżymi organicznymi owocami i warzywami uważa się w tym przypadku za podstawowy wymóg. Podobnie jest w przypadku dostatecznego nawodnienia czystą wodą, właściwej dawki aktywności fizycznej oraz snu. Są to najważniejsze elementy opartego na teorii terenowej podręcznika lekarza w zakresie dobrych praktyk zdrowotnych – wraz z wieloma innymi rzeczami, takimi jak utrzymywanie w organizmie zasadowego pH[10].

> Mówimy o mikrobiomie, jakby był czymś odrębnym od nas, a to naprawdę ciągłość. Jesteśmy jak kolonie życia.

– Choroba rodzi się w i z nas wskutek wyborów z zakresu stylu życia – diety, oddychania, myślenia, uczuć i przekonań – wszystkie te czynniki przyczyniają się do jej powstawania. Jeśli chcesz energii i całego życia ćwiczeń bez bólu i cierpień, spójrz na to, co jedzą króliki. Jedzą zieleninę i więcej zieleniny. Wszystkie najsilniejsze zwierzęta, od srebrnogrzbietego goryla i nosorożca po słonia, jedzą rośliny i dlatego są tak silne. Po prostu nie można osiągnąć tego samego dzięki napojowi Gatorade i batonowi proteinowemu – mówi dr Young.

Oczywiście dr Young, dr Singh i inni obrońcy teorii terenowej przyznają, że jedno z najbardziej szkodliwych oddziaływań na zdrowe terytorium ludzkiego organizmu wywiera współczesna medycyna – szczepienia i niezliczone leki, którymi faszeruje się pacjentów od narodzin do śmierci – w całości oparta na teorii zarazkowej Pasteura. – Świat wciąż tkwi w sposobie myślenia, jakbyśmy cofnęli się do XVI i XVII w., kiedy to po raz pierwszy odkryto drobnoustroje. Utknęliśmy w języku wojny, odmienności i obrony, który tak wypełnia nasz medyczny żargon, że ludzie nie potrafią od niego odstąpić i uznać, że ich mikrobiom to część istoty ludzkiej. Spójrzmy na słowo: „antybiotyk". Oznacza ono: „przeciwko życiu". Przyjęcie antybiotyku rozpoczyna proces zabijania samego siebie. Mówimy o mikrobiomie, jakby był czymś odrębnym od nas, a to naprawdę ciągłość. Jesteśmy jak kolonie życia, a wszelkie jego formy na planecie to wzajemna ciągłość, pomimo że istnieją odmienne ciała, istoty i gatunki – mówi dr Singh.

Źródła:

Dr Erin Holston Singh, naturopata, www.optionsnaturopathic.com/dr-erin

Dr Robert O. Young, naturopata, www.drrobertyoung.com

BIBLIOGRAFIA

1. Proc Natl Acad Sci USA, 2016; 113(33): 9155–61
2. Lancet, 1968; 1(7551): 1077–81
3. US National Institutes of Health, "NIH Human Microbiome Project defines normal bacterial makeup of the body." June 13, 2012
4. Nat Rev Microbiol. 2021 Mar 30: 1–14
5. Virol J. 2005; 2: 82
6. J Allergy Clin Immunol, 2014; 134(3): 593–601.e12
7. Pediatrics, 2012; 130(2): 211–20
8. Immunity, 2015; 42(5): 805–13
9. NIH News in Health, "Your Microbes and You." November, 2012.
10. J Environ Public Health, 2012; 2012: 727630

eprasa.pl 7c0c2ed261

Cel: regeneracja trzustki

Badania laboratoryjne dowodzą, że dzięki owocom i ziołom można poprawić gęstość objętościową wysepek Langerhansa, jak również zapobiegać uszkodzeniom komórek beta i zwiększyć ich liczbę!

Cukrzyca jest jedną z najważniejszych przyczyn zgonów i niepełnosprawności zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choroba ta będzie 7. najczęstszą przyczyną zgonów w 2030 r. Cukrzyca typu 1 jest wynikiem zwyrodnienia komórek beta trzustki i charakteryzuje się brakiem wytwarzania insuliny, natomiast diabetycy cierpiący na typ 2 wykazują stan insulinooporności i zwykle względny niedobór insuliny. Z biegiem czasu nieleczeni lub źle prowadzeni chorzy na cukrzycę przechodzą powikłania mikro- i makronaczyniowe, w tym nefropatię, retinopatię, neuropatię oraz choroby sercowo-naczyniowe[1]. Obecnie w leczeniu pierwszego typu stosuje się insulinę i doustne leki hipoglikemizujące[2]. Chociaż są one przydatne w kontrolowaniu wczesnych powikłań cukrzycy, poważne późne powikłania pojawiają się u dużej liczby pacjentów[3]. Dlatego zapobieganie degeneracji komórek beta i stymulowanie regeneracji wysepek stają się istotnymi sposobami terapii cukrzycy i profilaktyki jej powikłań. W wielu badaniach eksperymentalnych i klinicznych udokumentowano korzystny wpływ fitoterapii na cukrzycę. W przeciwcukrzycowym działaniu substancji roślinnych pośredniczą różne mechanizmy, takie jak zmniejszenie wchłaniania glukozy z jelit, hamowanie produkcji glukozy w wątrobie, zwiększenie jej wychwytu przez tkanki, zintensyfikowanie wydzielania insuliny z komórek beta, a także zwiększenie regeneracji trzustki. Zobaczmy, jakie rośliny jak dotąd zyskały uznanie naukowców.

Róża jerychońska (*Anastatica hierochuntica*)

Nazywana też zmartwychwstanką jerychońską jest jedną z ludowych roślin leczniczych, powszechnie stosowanych w krajach arabskich. Badania eksperymentalne wykazały, że ekstrakty z rośliny zwiększają liczbę komórek beta w wyspach trzustkowych szczurów z cukrzycą[4]. Potwierdzają to wyniki prac Irakijczyków, którzy wykazali, że roślina ta zwiększa gęstość objętościową wysepek i procent komórek beta u szczurów z cukrzycą. Ponadto uczeni dowiedli, że ekstrakty z róży jerychońskiej mają działanie antyoksydacyjne, hipoglikemiczne i hipolipidemiczne[5].

Miodla indyjska (*Azadirachta indica*)

Badanie kliniczne przeprowadzone w Indiach i Australii wykazało hipoglikemiczny i hipolipidemiczny wpływ neem na diabetyków[7]. Natomiast 2 inne eksperymenty na zwierzętach dowiodły, że miodla ma również działanie regeneracyjne na wysepki Langerhansa. Według raportu naukowców z Nigerii i Włoch doustne podawanie etanolowego ekstraktu z liści rośliny zwiększyło gęstość komórek beta i zmniejszyło stres oksydacyjny w trzustce szczurów z indukowaną cukrzycą[8].

eprasa.pl 7c0c2ed261

Berberys zwyczajny (*Berberis vulgaris*)

W korzeniach, kłączach i korze łodyg tej rośliny, podobnie jak gorzknika kanadyjskiego, złotnicy czy mahonii występuje berberyna[9]. Jej doustne podawanie – jak zademonstrowali chińscy uczeni w 2006 r. – zmniejszyło poziom lipidów w surowicy oraz zregenerowało uszkodzone tkanki trzustki u szczurów z cukrzycą indukowaną alloksanem[10]. Inne badanie wykazało, że berberyna zwiększyła wrażliwość komórek na insulinę, jej wydzielanie oraz regenerację komórek beta u gryzoni cierpiących na słodką chorobę i karmionych wysokowęglowodanową lub tłuszczową dietą[11].

Gurmar (*Gymnema sylvestre*)

Zgromadzone dowody wskazują, że roślina ta poprawia kontrolę glikemii zarówno w cukrzycy typu 1, jak i 2. Badania kliniczne wykazały, że podawanie tego zioła diabetykom obniża u nich poziomy hemoglobiny glikowanej (HbA1c), jak również glikemię na czczo oraz po posiłku. HbA1c powstaje w wyniku przyłączenia glukozy do hemoglobiny (białka wiążącego tlen, znajdującego się w krwince czerwonej). Im wyższe poziomy cukru we krwi w okresie życia krwinki (120 dni), tym więcej przyłączy się go do hemoglobiny i tym bardziej wzrośnie poziom hemoglobiny glikowanej. Dzięki temu wiemy, jakie były średniej wartości glukozy we krwi w ciągu ostatnich 2-3 miesięcy[17]. W kolejnych testach dowiedziono, że wodny ekstrakt z liści gurmaru podnosi poziom insuliny w surowicy u szczurów, przy okazji 2-krotnie zwiększając liczbę komórek beta[18]. Efekt regeneracyjny zaobserwowano również po długotrwałym leczeniu gryzoni z cukrzycą przy użyciu standaryzowanego suchego ekstraktu z liści *Gymnema sylvestre*[19]. Zdaniem badaczy jest to możliwe dzięki kwasowi gymnemowemu[20].

Flaszowiec miękkociernisty (*Annona muricata*)

To małe drzewo kwitnące na Antylach przez cały rok dostarcza orzeźwiających owoców, których jedzenie zaleca się matkom karmiącym, gdyż zawarte w nich substancje wzmagają laktację. Ponadto kora flaszowca ma właściwości antybakteryjne i przeciwwrzodowe. Teraz zaś okazuje się, że roślina może mieć również zbawienny wpływ na trzustkę. Otóż badania na zwierzętach dowiodły, że u gryzoni z indukowaną cukrzycą, podawanie ekstraktu z liści gravioli (bo tak też nazywany bywa flaszowiec) może zwiększyć liczbę wysepek i komórek beta w trzustce[6].

eurasa.pl 7c0c2ed261

Ostryż długi (*Curcuma longa*)

Kurkumina jest aktywnym składnikiem popularnej na całym świecie kurkumy – przyprawy stosowanej jako dodatek smakowy oraz barwnik. Liczne dowody sugerują, że ma silne działanie przeciwutleniające i cytoochronne[15]. U szczurów z cukrzycą kurkumina hamuje infiltrację limfocytów w wysepkach Langerhansa oraz utrzymuje liczbę wysepek i komórek beta. Efektom tym towarzyszy zmniejszenie glikemii na czczo oraz wzrost stężenia insuliny i peptydu C w surowicy[16]. Z tego powodu warto dodawać ją do posiłków – zawsze wraz z czarnym pieprzem, bowiem zawarta w nim piperyna usprawnia wchłanianie kurkuminy.

Przepękla ogórkowata (*Momordica charantia*)

Niektórzy mówią o niej balsamka ogórkowata, inni nazywają ją gorzkim melonem. Jednak bez względu na to, pod jakim imieniem występuje, wszędzie cieszy się uzasadnioną renomą skutecznego środka w leczeniu cukrzycy. Korzystny wpływ przepękli na stężenie glukozy i lipidów we krwi u pacjentów z cukrzycą wykazano już 36 lat temu[17]. U dorosłych zwierząt z cukrzycą badania eksperymentalne dowiodły, że owoce balsamki zwiększają liczbę komórek beta, a także prowadzą do tworzenia się wysepek Langerhansa z wcześniej istniejących komórek wysepek. Ponadto jej hipoglikemiczny efekt utrzymuje się po zaprzestaniu leczenia[24]. Co więcej, podawanie wodnego lub etanolowego ekstraktu z jej owoców szczurzym noworodkom z cukrzycą łagodzi uszkodzenia trzustki i indukuje odnowę komórek beta[25]. Jak widać, warto polubić gorzkiego melona.

Orzech włoski (*Juglans regia*)

W tradycyjnej medycynie krajów azjatyckich roślina ta jest szeroko stosowana jako lek na różne dolegliwości. Jej liście m.in. poprzez hamowanie wchłaniania glukozy z jelita wykazały znaczne działanie hipoglikemizujące u zwierząt z cukrzycą[21]. W badaniu przeprowadzonym na Wyższej Szkole Medycyny Weterynaryjnej w Iranie dowiedziono, że u szczurów z cukrzycą otrzymujących liść orzecha włoskiego gęstość wysepek oraz procent komórek beta i wielkość wysepek znacząco wzrosła[22]. Zdaniem uczonych w konsekwencji działania regeneracyjnego na tkanki trzustki dochodzi do podwyższenia poziomu insuliny w surowicy[23].

eprasa.pl 7c0c2ed261

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*)

Już w 2013 r. w Iranie u pacjentów z cukrzycą odnotowano hipoglikemiczny i hipolipidemiczny wpływ nasion tej rośliny[26]. Podawanie ich obniża podwyższony poziom glukozy w surowicy, zwiększa stężenie insuliny i częściowo regeneruje komórki beta trzustki u szczurów z cukrzycą. To nie wszystko – korzystnemu wpływowi czarnuszki na liczbę komórek beta towarzyszy zmniejszenie peroksydacji lipidów i zwiększenie aktywności enzymów antyoksydacyjnych[27]. Natomiast w innym eksperymencie wykazano, że podawanie oleju z czarnuszki szczurom z cukrzycą indukowaną STZ zwiększyło średnicę wysepek Langerhansa[28]. Badacze ochronne działanie czarnuszki na tkanki trzustki przypisują jej aktywnemu składnikowi – tymochinonowi[29].

Vernonia (*Vernonia amigdalina*)

Warzywo to jest powszechnie stosowane w zachodniej Afryce w leczeniu różnych chorób, w tym cukrzycy. Profilaktyczne podawanie wodnego ekstraktu vernonii chroni wysepki Langerhansa przed uszkodzeniami wywołanymi alloksanem[30]. Natomiast podawanie go zwierzętom chorym na cukrzycę indukuje regenerację komórek wysp trzustkowych oraz zmniejsza u nich glikemię na czczo[31].

zdjęcie: Forestowlet/Wikipedia

Szafran uprawny (*Crocus sativus*)

Kwiaty dostarczające tej drogiej przyprawy bogate są w krocynę i safranal, dzięki którym mają wiele właściwości leczniczych. Razem te substancje biologicznie czynne wykazują działanie przeciwhiperglikemiczne i hipolipidemiczne. Ponadto podnoszą poziom insuliny we krwi zwierząt z cukrzycą insulinozależną[12]. A jak donoszą uczeni z Arabii Saudyjskiej, suplementacja ekstraktami z krokusa korzystnie wpływa na tkanki trzustki – m.in. wspomaga regenerację komórek beta u szczurów z cukrzycą[13]. Warto przy tym dodać, że dowiedziono też, iż safranal jest antyoksydantem oraz ma właściwości cytoochronne[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Phys. Ther., v.88, p.1254-64, 2008
2. Pharmaceuticals, v.3, p.3005-20, 2010
3. Brit. Med. J., v.339, p.b4731, 2009
4. J.Biol., v. 4, p. 87-94, 2002
5. Iraqi J. Sci., v.52, p.445-55, 2011
6. Afr. J. Biomed. Res., v. 9, p.173-87, 2006; Internet J. Altern. Med., v.5, 2008
7. Etno-Med., v.3, p.5-9, 2009; Bioscan, v.5, p.211-4, 2010
8. Int. J. Morphol., v.28, p.291-302, 2010
9. J. Pharm. Pharmacol.,v.61, p.831-7, 2009
10. J. Ethnopharmacol., v.108, p.109-15, 2006
11. Eur. J. Pharmacol., v.606, p.262-8, 2009
12. J. Med. Plants, v.10, p.82-9, 2011; J. Pharm. Pharm. Sci., v.16, p.352-62, 2013
13. Eur. J. Biol. Sci., v.5, p.14-22, 2013; Biol. Sci., v.9, p. 302-10, 2009
14. Avicenna J. Phytomed., v.3, p. 321-8, 2013
15. Food Chem. Toxicol., v.46, p.2881-7, 2008
16. Diabetol. Metab. Syndr., v.5, p.75, 2013
17. Clin. Lipidol., v.8, p.311-9, 2013b
18. J. Ethnopharmacol., v.30, p.281-94, 1990
19. Dig. J. Nanomater. Biostruct., v.7, p.135-42, 2012
20. Phytomedicine, v.17, p.1033-9, 2010
21. Cent. Eur. J. Biol., v.5, p.304-9, 2010
22. Afr. J. Trad. CAM., v.4, p.299-305, 2007
23. J. Med. Food, v.11, p.533-8, 2008
24. J. Environ. Biol., v.29, p.101-6, 2008
25. Histol. Histopathol., v.26, p.13-21, 2011
26. Braz. J. Pharm. Sci., v.49, p.413-22, 2013a
27. Tohoku J. Exp. Med., v.201, p.213-9, 2003; Anat. Rec. A Discov. Mol. Cell Evol. Biol., v.279, p.685-691, 2004
28. J. Med. Plants Res., v. 5, p.5779-84, 2011
29. Chem. Biol. Interact., v.25, p.148-54, 2011; T.A.D., v.7, p.64-70, 2009
30. J. Appl. Pharm. Sci., v. 2, p.127-31, 2012
31. Int. J. Pharm., v.3, p.142-8, 2007

ebrasa.pl 7c0c2ed261

Apteka Klasztorna
ZDROWIE I TRADYCJA

Oryginalne Zioła Szwedzkie

Dostepne w aptekach!

Zioła szwedzkie to preparat o unikatowej kompozycji 11 ziół, zawierających głównie surowce goryczkowe i aromatyczno – gorzkie oraz olejki eteryczne, wpływające na procesy trawienia. Pobudzają wydzielanie soków trawiennych – śliny, żółci i soku żołądkowego, dzięki czemu ułatwiają przyswajanie składników pokarmu. Preparat przyjęty przed jedzeniem wpływa korzystnie na apetyt.

Teraz także w świątecznym opakowaniu!

Działanie składników Ziół Szwedzkich:

Goryczka pomaga przy braku apetytu, zaburzeniach trawienia, działa wzmacniająco na organizm.
Arcydzięgiel pobudza czynności wydzielnicze organizmu, zwiększa wydzielanie soków trawiennych, śliny, moczu i potu. Dzięki zawartości olejku eterycznego działa rozgrzewająco (przez drażnienie i powodowanie przekrwienia skóry) oraz nieznacznie przeciwbólowo.
Olejek jest wykorzystywany do nacierania.
Myrra (comniphora mukul) pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu.
Korzeń mniszka zawiera substancje czynne działające silnie żółciotwórczo oraz żółciopędnie.
Ma działanie rekonwalescencyjne dla wątroby, pomaga w zachowaniu prawidłowego funkcjonowania dróg moczowych.
Owoc orzecha włoskiego wspomaga działanie jelit, ponadto jest antyoksydantem i wspomaga kontrolę metabolizmu lipidów.
Dziewanna wspomaga trawienie oraz działanie nerek i pęcherza.
Pomarańcza gorzka wspomaga trawienie, wspomaga przyswajanie składników pokarmowych, wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała, wspomaga metabolizm lipidów i węglowodanów.
Imbir ułatwia trawienie.
Kardamon działa wzmacniająco na żołądek, poprawia trawienie, pobudza apetyt i wspomaga wchłanianie pokarmów, likwiduje wzdęcia.

Olejek zawarty w kłączu imbiru pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, działa żółciopędnie i rozkurczowo, likwiduje wzdęcia, wzmaga apetyt.
Cynamonowiec wonny pobudza apetyt, zapobiega wzdęciom, przyspiesza trawienie, ponadto jest antyoksydantem i wspomaga metabolizm glukozy.

SUPLEMENT DIETY
DOSTEPNY W OPAKOWANIACH: 1000 ml, 500 ml, 250 ml i 100 ml

eprasa.pl 7c0c2ed261

Kłopoty z barkiem

Czasem upinanie zasłon albo malowanie sufitu kończy się kontuzją i... nie możesz podnieść ręki. Bywa też, że prócz obolałego ramienia, czujesz nieprzyjemne odbijanie się i palenie w gardle. Czy zawsze jednak ból pod łopatką ma swoje źródło dokładnie w tym miejscu?

Najczęściej zaczyna się niewinnie i niepozornie, od lekko dokuczliwych dolegliwości. Monotonnie pracujesz bez ruchu przy komputerze albo prowadzisz auto przez dłuższy czas, bez postoju. Ramię dokucza, ale robisz kilka wymachów, poruszasz nim i wydaje Ci się, że wszystko jest już OK. Lecz kolejnego dnia sytuacja się powtarza, aż dochodzi do tego, że masz problem, by rano zapiąć stanik czy zdjąć sweter przez głowę. Wnerwiający, ale lekki ból zamienia się w łupanie, które budzi Cię w nocy i nie możesz już znaleźć sobie dobrej pozycji w łóżku. Co gorsza, wstajesz obolała, aż w końcu bark robi się kompletnie sztywny, nie możesz nawet skręcić głowy na bok, nie mówiąc już o podniesieniu ręki do góry. Codzienne czynności stają się udręką. Dopadł Cię zespół bolesnego barku.

Trudno określić go mianem jednej choroby, ponieważ bolesność barku to zespół objawów, które wywołują różne dolegliwości i powodują ograniczenie fizjologicznych funkcji tej okolicy. Zazwyczaj niełatwo jest określić na pierwszy rzut oka, jakie są przyczyny bólu – lekarz pierwszego kontaktu również bez dokładnego wywiadu i badania obrazowego (RTG) będzie miał utrudnioną diagnozę, nierzadko też skieruje Cię do specjalisty ortopedy lub neurologa, który pogłębi diagnostykę, np. kierując Cię na USG albo rezonans magnetyczny. Tego typu dolegliwości dotykają nas już po 40 r.ż., a im jesteśmy starsi, tym zdarzają się częściej.

Aby ułatwić rozpoznanie, przed spotkaniem ze specjalistą postaraj się zebrać odpowiedzi na pytania, które mogą paść w gabinecie. Jaki jest charakter bólu – stały, przemijający, w jakich sytuacjach jest mniejszy? Kiedy się nasila? Czy przeszkadza w odwracaniu głowy na boki? Czy miałaś w ostatnim czasie jakikolwiek uraz (upadek, kolizję samochodową lub wypadek, uderzyłaś się, przeciążyłaś, szarpnęłaś, nadwyrężyłaś)? Czy zauważasz różnice w zakresie ruchu – a jeśli tak to jakie, w jakich płaszczyznach, przy jakich czynnościach? Czy ból promieniuje w jakimś kierunku? Czy odczuwasz jakieś nietypowe sensacje, np. mrowienie, drętwienie, szczypanie albo wręcz zaburzenia czucia czy jego brak? Czy okolice ramienia, barku są zaczerwienione, cieplejsze albo spuchnięte? Czy miałaś w ostatnim czasie gorączkę lub osłabienie? Czy chorujesz na coś przewlekle, np. na choroby tarczycy, łuszczycę, zapalenie stawów, refluks żołądkowo-przełykowy?

eprasa.pl 7c0c2ed261

Co może doprowadzać do takiego stanu? Ogólnie nazywa się go zespołem bolesnego barku (PHS, periarthritis humeroscapularis), które to określenie jest dość pojemne – obejmuje wszystkie zaburzenia związane ze stawem ramiennym i obręczą barkową.

Przyczyn bólu wymienia się wiele – urazy mechaniczne, zmiany zwyrodnieniowe, choroby układowe (w tym neurologiczne), przeciążenia i uszkodzenia chrząstki stawowej. Wyodrębnienie tej właściwej i postawienie odpowiedniej diagnozy wcale nie jest łatwe – ze względu na skomplikowaną anatomię tej części ciała.

Skomplikowana struktura

To, co nazywamy potocznie barkiem, to tak naprawdę staw ramienny (*articulatio humeri*) wraz z obręczą barkową. Łączy on górną kończynę z tułowiem i charakteryzuje się największym zakresem ruchów ze wszystkich stawów w ludzkim ciele. Składa się on ze struktur kostnych: kości ramiennej, łopatki, obojczyka i mostka, które otoczone są przez mięśnie, więzadła, ścięgna i kaletki maziowe. Jednym z najważniejszych w tym zestawie jest stożek rotatorów – grupa 4 mięśni i ścięgien, które otaczają jeden ze stawów – ramienno-łopatkowy. Opasują one głowę kości ramiennej i odpowiadają za zdolność ramienia do poruszania się: rotacji w różnych kierunkach i odwodzenia. Zapewniają też odpowiednie przyleganie głowy kości do powierzchni na łopatce. Mały, nie większy od paznokcia, staw obojczykowo-barkowy znajduje się tuż obok ramienno-łopatkowego. Dolegliwości tego ostatniego mogą objawiać się bolesnością w zupełnie innym miejscu ręki, np. w okolicy łokcia czy samej ręki (dłoni). Staw ramienny nie jest ograniczany więzadłami, tak więc przed uszkodzeniami chronią go jedynie mięśnie. Torebka stawowa jest wzmocniona przez więzadła – kruczo-ramienne oraz obrąbkowo-ramienne (górne, środkowe i dolne).

Ponieważ struktura barku jest bardzo rozbudowana anatomicznie i charakteryzuje się dużą ruchomością, to każda czynność, która wymaga ruchu ramion, zwłaszcza nad głową, może wiązać się z przeciążeniami, a nawet uszkodzeniami tkanek miękkich. Wśród sportowców tego typu kontuzje są na 3. miejscu na podium, po urazach stawu kolanowego i skokowego.

> Postać odkręgosłupową periartopatii stawu łopatkowo-ramiennego występuje w ok. 60% przypadków, zaś postać wisceralna (trzewna) – zaledwie w ok. 16%

Przez dziesiątki lat uważano, że jeśli boli nas ramię lub bark – to przyczyna leży właśnie w obrębie tych struktur. Dopiero w 1932 r. po raz pierwszy dwaj badacze z Chicago, Donald Keyes i Edward Compere, udowodnili zależność między zmianami w odcinku szyjnym kręgosłupa a dolegliwościami w obrębie barku[1]. Kolejne lata badań na modelach zwierzęcych, bardziej precyzyjne obrazowanie m.in. za pomocą rezonansu magnetycznego – pozwoliło neurochirurgom potwierdzić tę zależność, zwłaszcza w segmencie C5 kręgosłupa. Obecnie uważa się, że periartropatia stawu łopatkowo-ramiennego (zapalenie tkanek okołostawowych) spowodowana jest przez ucisk korzeni na odcinku C3-C7, a postać odkręgosłupowa tego schorzenia dotyczy wg niektórych szacunków ponad 60% przypadków tego rodzaju stanów zapalnych skutkujących bólem barku[2].

Gdy ból promieniuje

Oprócz sytuacji, w których źródło bólu jest równoznaczne z miejscem jego występowania, mówimy także o bólu rzutowanym. Wówczas dolegliwości nie są związane bezpośrednio ze stawem, mięśniami lub kręgosłupem, a dotyczą innych organów, takich jak płuca, serce czy żołądek. Przyczyną bólu barku może wówczas okazać się np. choroba wrzodowa, stany zapalne trzustki, guzy płuc czy nawet zawał mięśnia sercowego. Wynika to z faktu, że narządy wewnętrzne są unerwione współczulnie na odcinku szyjnym kręgosłupa, a wraz z nimi unerwiona jest również przepona. Te ośrodki rdzenia kręgowego odpowiedzialne za unerwienie górnej części ciała, klatki piersiowej i nadbrzusza znajdują się blisko siebie, więc stany zapalne i choroby w tych rejonach mogą wiązać się z promieniującym bólem w obszarze barku. Dość charakterystyczne jest wtedy, że ból nie nasila się pod wpływem poruszania ręką czy barkiem. Taka etiologia dolegliwości jest jednak znacznie rzadsza, w jednej z prac odnotowywano postać wisceralną (trzewną) periartropatii zaledwie w 15,9% przypadków[2].

Zamrożony bark

Gdy łopatka i ramię tracą swoją ruchomość i tworzą jakby jedną całość, co sprawia, że nie możesz podnieść ramienia powyżej linii barku, mamy do czynienia z tzw. zespołem zamrożonego barku (ZZB), czyli zarostowego zapalenia torebki stawowej. Dotyka on ok. 5% populacji i częściej pojawia się u kobiet. Nie jesteś w stanie wykonać pełnego zakresu ruchu – ani odwodzenia

eprasa.pl 7c0c2ed261

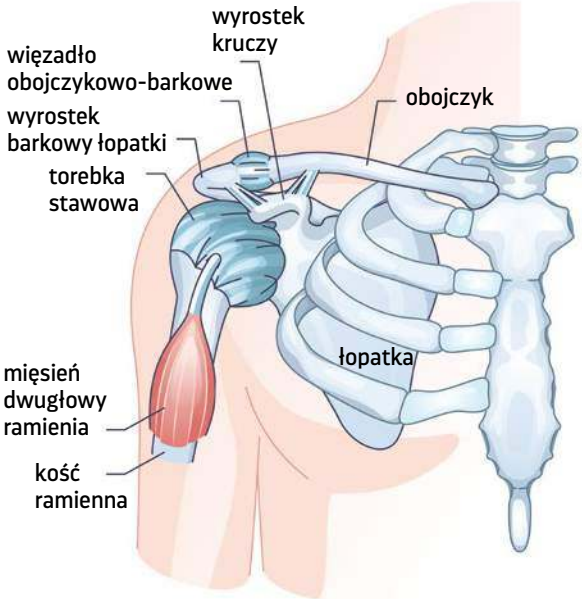
ręki, ani rotacji, co uniemożliwia np. uczesanie się, swobodne zdjęcie lub założenie ubrania przez głowę, czy odchylenia ręki do tyłu, żeby podrapać się po plecach. W pierwszej fazie stawy sztywnieją, a ruch staje się coraz bardziej ograniczony, co trwa to zazwyczaj 1-8 tygodni. Z czasem pojawia się ból, który narasta. Nie możesz również spać na tej stronie ciała, ale też budzisz się z bólem lub nawet masz problemy ze spaniem z jego powodu. Taki stan zamrożenia może utrzymywać się nawet 9-16 miesięcy. Schorzenie to znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie, a ponadto – oszczędzając jedną, mniej sprawną rękę – obciążasz drugą. Nierzadko, gdy choroba minie samoistnie, ten sam problem może pojawić się w drugim barku.

O pierwotnym ZZB mówimy, gdy doszło do nagłego urazu lub jesteś po operacji w obrębie obręczy barkowej. Uszkodzeniu ulega wtedy często stożek rotatorów. Do wtórnych przyczyn zaliczamy zaś m.in. choroby układowe, takie jak cukrzyca, schorzenia tarczycy, hiperlipidemia czy zawał serca. W badaniach obrazowych specjalista stwierdzi zwłóknienie torebki stawowej i stan zapalny maziówki.

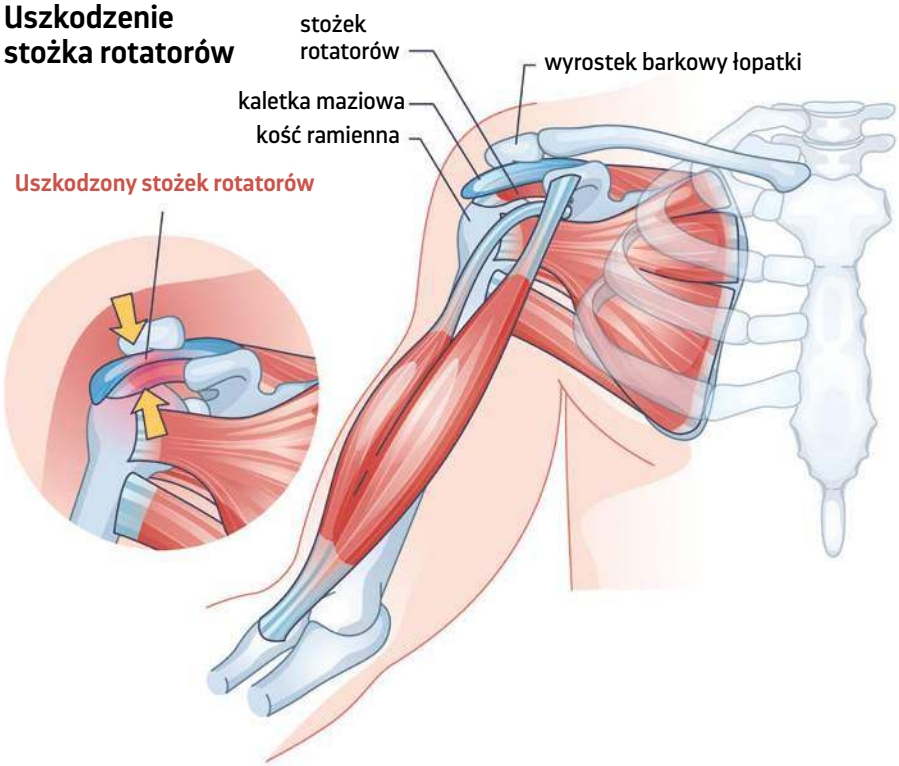
Nie można również nie dostrzegać czynnika psychologicznego w tym zaburzeniu. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat wielu naukowców analizowało wpływ cech osobowości i strategii radzenia sobie ze stresem u osób, które cierpią na zamrożony bark. Stwierdzono m.in. że występowanie tej dolegliwości może być powiązane ze stanami lękowymi i objawami depresji. Przewlekle utrzymujący się ból powiązano z „zamrożeniem" emocjonalnym – pewną blokadą wyrażania emocji, towarzyszącą tym stanom[3]. Co ciekawe, na tego typu dolegliwości najbardziej są narażone kobiety w wieku 40-50 lat. U wielu z nich wystąpienie zaburzenia zbiegało się z menopauzą, okresem okołomenopauzalnym czy odstawieniem hormonalnej terapii zastępczej. Jest to związane zarówno z rozchwianiem równowagi hormonalnej, jak i wahaniami nastroju i ogólnym jego pogorszeniem.

Na powrót do zdrowia i sprawności ma z pewnością wpływ nie bagatelizowanie objawów i szybkie zwrócenie się o pomoc do fizjoterapeuty czy terapeuty manualnego. Wcześnie wdrożone leczenie zachowawcze daje bowiem najlepszą skuteczność i poprawę. Tego typu strategie przynoszą efekty, a interwencje chirurgiczne (uwolnienie stawu i przecięcie torebki stawowej) stosuje się naprawdę w skrajnych przypadkach, gdy wszystkie metody zachowawcze zawiodły.

Zamrożony bark



Uszkodzenie stożka rotatorów



Uszkodzenie stożka rotatorów

Może dojść do niego nawet w tak prozaicznej sytuacji, gdy jedziesz autobusem lub tramwajem i trzymasz się poręczy, wysoko unosząc rękę nad głową, a pojazd nagle szarpnie. Jeśli długo i monotonnie upinasz firanki lub zasłony, albo uprawiasz sport, np. siatkówkę... Wspomniane już 4 mięśnie i ścięgna, które otaczają staw ramienno-łopatkowy mogą ulec wtedy przeciążeniu, a nawet zerwaniu – co najczęściej dotyka ścięgno mięśnia nadgrzebieniowego. Ból, który się pojawia w takich sytuacjach, odczujesz najczęściej w przedniej i bocznej części ramienia, podczas jego podnoszenia czy próby założenia ręki na plecy. Bywa, że pociągnie za sobą

eprasa.pl 7c0c2ed261

> Zespół zamrożonego barku dotyka ok. 5% populacji i częściej pojawia się u kobiet. Uczeni dostrzegają powiązanie tego schorzenia z czynnikami psychologicznymi

zapalenie w kaletkach maziowych w okolicy okołobarkowej, a wtedy nie będziesz mogła spać na chorym barku, a ból będzie Ci dokuczać również w nocy, gdy ręka jest bez ruchu.

Zespół ciasnoty podbarkowej

Schorzenie to określane skrótowo jako SIS (shoulder impingement syndrome) lub ciasnota podbarkowa, jest związane z uciśnięciem stożka rotatorów przez sąsiadujący z nim wyrostek kruczo-barkowy. Dolegliwości bólowe wynikają z tego, że zmniejsza się znacznie przestrzeń podbarkowa (w obrębie stawu barkowego, między wyrostkiem barkowym łopatki a głową kości ramiennej), a ścięgno i kaletka są uciskane. Prowadzi to do stanu zapalnego, wskutek którego ruchomość stawów znacznie się zmniejsza. SIS występuje najczęściej u osób, które w codziennej aktywności wykonują wiele ruchów obrotowych ramienia nad głową, np. malarze, pływacy, siatkarze, koszykarze czy tenisiści.

Choroby układowe i zapalenie stawów

Bolesny i uciążliwy stan zapalny w obrębie barku może być manifestacją schorzeń układowych, które ulegają zaostrzeniu – reumatoidalnego lub łuszczycowego zapalenia stawów, zespołu Sjögrena, twardziny układowej czy tocznia rumieniowatego układowego. Choroby te zaliczają się do grupy autoimmunologicznych, czyli wynikających z nieprawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Często nie ograniczają się do jednego układu czy narządu, a obejmują np. bardzo odległe od siebie struktury. Podczas nasilenia procesu zapalnego, gdy układ immunologiczny jest pobudzony i wytwarza przeciwciała przeciw własnemu organizmowi, ma to ogromny wpływ na procesy zachodzące w stawach.

Komórki zapalne w początkowym stadium wydzielają określone substancje chemiczne, które są rozpoznawane przez organizm jako wrogowie, przeciwko którym wysyłane są zastępy leukocytów. Powoduje to napływ krwi w okolice objęte zapaleniem, ale także pobudzenie układu nerwowego, co skutkuje

REKLAMA

THERAMINE®

Do postępowania dietetycznego w przypadku
dolegliwości bólowych i stanów zapalnych

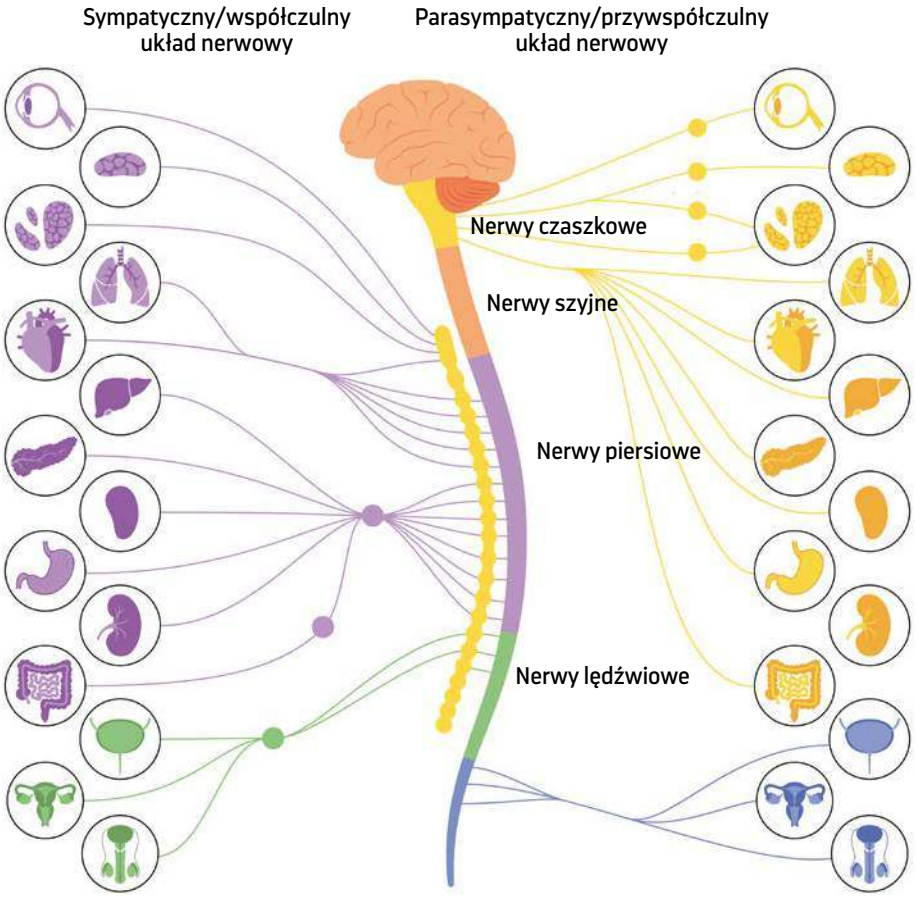
Jak działa THERAMINE®?

THERAMINE to specjalnie opracowana żywność medyczna wykorzystująca opatentowaną CELOWANĄ TECHNOLOGIĘ KOMÓRKOWĄ®. Wspomaga wchłanianie, a następnie wykorzystanie budulca neuroprzekaźników i poprawia poziom aminokwasów zaangażowanych w odżywcze wspieranie stawów, mięśni i układu nerwowego. Dedykowana dla osób z dolegliwościami bólowymi miedzy innymi kręgosłupa czy stawów.

Szukaj na **www.sanuvital.pl**

SANUVITAL

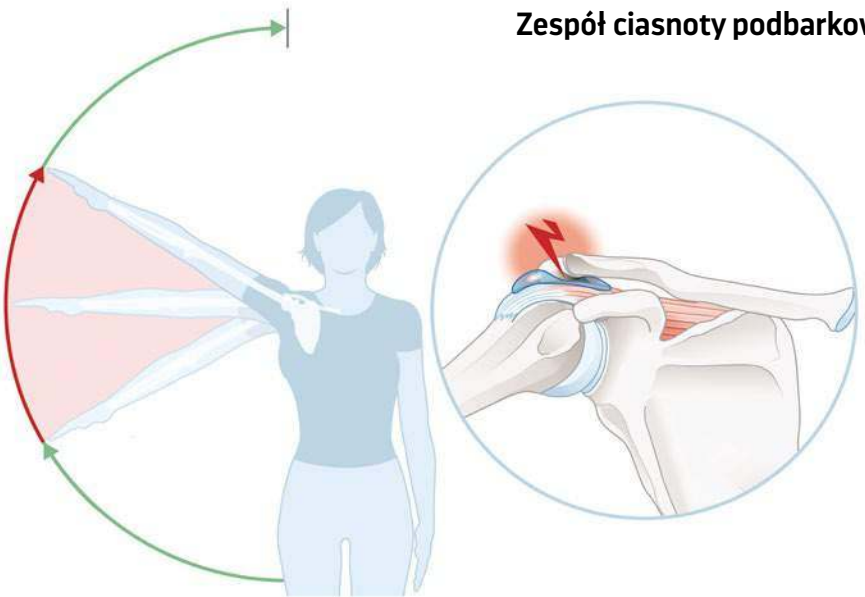
eprasa.pl 7c0c2ed261



nasileniem bólu[4]. Wśród czynników, które powodują rzuty choroby z autoagresji wymienia się m.in. przewlekły stres, stosowanie używek (w tym papierosów), narażenie na toksyczne chemikalia, prozapalną dietę (złożoną z wysoko przetworzonych produktów), powtarzające się infekcje (brak czasu na rekonwalescencję) – słowem wszystkie przekleństwa szybkiego, zachodniego trybu życia. Podczas zaostrzonego procesu zapalnego dochodzi do przerostu błony maziowej wyścielającej staw, a często również nagromadzenia wewnątrz niego płynu. U osób starszych może do tego również dołączyć obrzęk stawu, rąk i przedramion. Okolice te są bolesne albo drażliwe na dotyk, ocieplone, może też wystąpić gorączka.

Inną chorobą układową, która skutkuje bolesnością barku jest dna moczanowa, inaczej artretyzm lub podagra. Wywołana jest nadmiernym stężeniem kwasu moczowego we krwi, które prowadzi do powstawania kryształów kwasu moczowego – moczanu sodu i odkładania się ich w stawach. Dotyka ona przede wszystkim mężczyzn w średnim i podeszłym wieku. W przypadku podagry leczenie, oprócz np. podawania sterydów, polega na przywróceniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, w czym pomaga odkwaszająca dieta oraz picie wody alkalicznej.

Zespół ciasnoty podbarkowej



Rwa barkowa

Podobnie jak rwa kulszowa – jest schorzeniem, którego źródło tkwi w kręgosłupie, w przypadku barku – na odcinku szyjnym. Dolegliwości mogą się rozlać na bark, ramię, przedramię, a nawet dłoń. Ból jest piekący i narasta podczas ruchu, może promieniować wzdłuż nerwu do łopatki, a nawet do przedniej części klatki piersiowej. Bywa, że oprócz niego będziesz odczuwać mrowienie, drętwienie, a wręcz zaniki czucia (również w dłoni). Zakres ruchu w rwie barkowej jest ograniczony, przy czym podnoszenie i rotacja ręki są uniemożliwione z powodu przeszywających, bolesnych prądów. W łagodnej postaci scho-

eprasa.pl 7c0c2ed261

rzenie mija samoistnie, ale jeśli objawy nie ustępują a wręcz się pogarszają i np. nie możesz spać ani normalnie funkcjonować, konieczna jest pomoc specjalisty. W rezonansie magnetycznym może on znaleźć zmiany w odcinku szyjnym, stwierdzi ucisk krążka międzykręgowego na korzenie nerwowe, spowodowany najpewniej jego dehydtratacją, czyli utratą wody, przez którą ta struktura traci sprężystość. W ostrym stanie leczenie jest zachowawcze – polega na podawaniu doustnym i miejscowym środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych (z ketoprofenem, diklofenakiem, ibuprofenem czy naproksenem). Weź pod uwagę, że rozgrzewające maści (np. z kapsaicyną, gorczycą czy solami siarczkowymi) na tym etapie mogą nasilać objawy. Gdy ból zelżeje, a objawy ostrego stanu zapalnego zmniejszą się, zazwyczaj lekarz kieruje na rehabilitację – zabiegi fizykoterapeutyczne, fizjoterapię i terapię manualną.

Choroba zwyrodnieniowa stawu barkowego

To ostatni etap degeneracji w obrębie stawów – przewlekłe stany zapalne, powtarzające się urazy i silne przeciążenia mechaniczne powodują zniszczenie chrząstki stawowej i uszkodzenie innych struktur w barku. Chrząstka, stanowiąca bufor między kośćmi, nie spełnia wówczas swojej funkcji i pojawia się ryzyko, że elementy ruchome np. głowa kości ramiennej i łopatka – trą o siebie, co wywołuje niezwykle silny ból. W takich przypadkach nieodzowna jest rehabilitacja, leczenie przeciwbólowe i przeciwzapalne, ale w skrajnych przypadkach – również operacyjne tj. artroskopia barku.

Na ratunek barkowi – fizykoterapia i fizjoterapia

Podstawą w leczeniu schorzeń w tym rejonie ciała są metody zachowawcze – różnego rodzaju zabiegi fizykoterapeutyczne oraz techniki stosowane przez specjalistów fizjoterapii. Nie są obarczone skutkami ubocznymi, przynoszą poprawę, zmniejszają dolegliwości bólowe, a stosowane synergicznie – pozwalają szybciej powrócić do pełnej sprawności.

Fala uderzeniowa Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia bólu barku jest zabieg fali uderzeniowej, chociaż jest on zarazem bolesny. Pocieszające jest jednak to, że to ból krótkotrwały, a efekty bywają bardzo dobre nawet już po jednej sesji. Jest to fala akustyczna, wytwarzana pod wysokim ciśnieniem w bardzo krótkim odcinku czasu. Przenika ona skórę na głębokość kilku cm i dociera do objętej procesem chorobowym tkanki, stymulując ją do samonaprawy przez usprawnienie przepływu krwi, zmniejszenie napięcia mięśniowego, rozpuszczenie zwapnień i zwiększenie produkcji kolagenu. Jest zabiegiem nieinwazyjnym i bezpiecznym. W przypadku dolegliwości w obszarze stawu ramiennego stosuje się zazwyczaj od kilku do kilkunastu sesji.

Magnetoterapia Kolejną metodą fizykoterapii o uznanej i sprawdzonej skuteczności działania, przy jednoczesnym wysokim profilu bezpieczeństwa, jest wykorzystywanie pola magnetycznego. Jest to również zabieg nieinwazyjny. Pole magnetyczne działa na tkanki i mobilizuje je do regeneracji, zarówno na poziomie tkankowym, jak i komórkowym. Poprawia mikrokrążenie i ukrwienie obwodowe, ale również pobudza tworzenie nowych naczyń włosowatych. Sprzyja to odżywieniu komórek i struktur, ale też chroni je przed wolnymi rodnikami, głównymi winowajcami procesów zapalnych[5].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 7c0c2ed261

Magnetoterapia ma udowodnione naukowo działanie przeciwbólowe i regeneracyjne. W jednym z badań, które obejmowało 40 chorych (28 kobiet, 12 mężczyzn) z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS) w wieku 32-71 lat, sprawdzano, jakie formy fizykoterapii zmniejszą dolegliwości bólowe, sztywność i obrzęki. W przypadku połowy pacjentów, u których stosowano zabiegi pola magnetycznego niskiej częstotliwości, redukcja bólu wystąpiła aż u 70% z nich[6].

Elektroterapia W ramach tych zabiegów stosuje się różnorodne metody – jonoforezę, prądy TENS, elektrostymulację mięśni czy prądy diadynamiczne DD. Wykorzystują one lecznicze działanie prądu, w zależności od potrzeb i schorzenia – stałego, zmiennego lub impulsowego. Są to również zabiegi nieinwazyjne, bezpieczne i przynoszące ulgę w bólu, zarówno będącego skutkiem urazu, jak i wynikającego ze stanu zapalnego. Podobnie jak magnetoterapia i fala uderzeniowa – elektroterapia sprzyja ukrwieniu i regeneracji tkanek, a także zmniejsza stan zapalny.

Krioterapia Inaczej zimnolecznictwo – to poddawanie całego ciała lub jego obszarów bardzo niskiej temperaturze, od –120 do nawet –196°C, w postaci oparów schłodzonego azotu. Tak ekstremalne zimno powoduje skurcze mięśni i naczyń krwionośnych, a potem ich gwałtowne rozszerzanie. Dzięki temu tkanki są zaopatrywane w większą ilość tlenu i odżywczych substancji. Efektem działania krioterapii jest niwelowanie bólu, stanu zapalnego i regeneracja obciążonych zapaleniem lub uszkodzonych stawów.

Kinezyterapia Zazwyczaj jest zalecana w tym samym czasie, co zabiegi fizykoterapeutyczne. Leczenie ruchem przeprowadza początkowo wykwalifikowany fizjoterapeuta, ale uczy on również przyjmowania prawidłowej postawy, właściwego poruszania kończyną i aktywności, które trzeba wykonywać w domu. Specjalista dobiera ćwiczenia do wieku, stanu pacjenta i rodzaju uszkodzenia, zawsze jednak wykonuje się na początku te zwiększające zakres ruchu i stymulujące struktury nerwowo-mięśniowe. W kolejnym etapie wprowadza się aktywność uelastyczniającą i wzmacniającą mięśnie oraz poprawiającą stabilność stawów w barku, a na ostatnim etapie – ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i kontrolę nad ruchem w obrębie barku.

Terapia manualna i taping Specjalista nie tylko wykona masaż, pracę na powięziach, mięśniach, punktach spustowych, ale również pokaże odpowiednie ćwiczenia, w tym oddechowe i poinstruuje jak postępować w codziennych sytuacjach, by szybciej wrócić do zdrowia. Podczas manipulacji uciska określone rejony ciała, ale koncentruje się nie na miejscu bólu, ale – na jego źródle. Tak więc w przypadku różnych przyczyn dolegliwości w barku, możesz się spodziewać dotyku w różnych okolicach, np. na karku, szyi, kręgosłupie, klatce piersiowej, dole pachowym czy łopatce. Nie powinno Cię niepokoić, że podczas zabiegu usłyszysz chrzęst stawów – zabieg nie jest inwazyjny, a tego typu ruchy przywracają właściwe położenie struktur względem siebie. Terapia manualna bywa bolesna, jednak jest to ból przemijający i zazwyczaj wychodząc z gabinetu nie możesz już na niego narzekać.

Zdarza się również, że przydatne będzie oklejenie stawu elastycznymi plastrami (kinesiotaping), dzięki którym zostanie on odciążony, ustabilizowany, a procesy naprawy będą trwały również pomiędzy wizytami u terapeuty.

Naturalne wsparcie

W apteczce Matki Natury znajdujemy wiele leczniczych substancji, stosowanych w problemach ze stawami od tysięcy lat. Nauka zaś potwierdza obecnie ich dobroczynne właściwości.

Kolagen Białko zapewniające sprężystość jest wytwarzane przez fibroblasty, chondroblasty, odontoblasty i osteoblasty i stanowi ważny składnik tkanek łącznych – skóry, mięśni, ścięgien, więzadeł, lecz również krwi, kości, zębów i – co bardzo ważne – chrząstek. Badania nad skutecznością jego suplementacji w chorobach zapalnych i zwyrodnieniowych przynoszą obiecujące wyniki. Przegląd literatury z 2006 r. potwierdził, że u pacjentów z chorobami stawów hydrolizat kolagenu podawany doustnie wchłania się w jelitach, a następnie kumuluje w chrząstce stawowej i aktywuje chondrocyty, przyczyniając się do odbudowy chrząstki. Wykazuje dobry profil bezpieczeństwa i poprawia parametry bólowe u chorych[7]. Białko to może ponadto powstrzymywać proces degeneracyjny w obrębie stawu objętego stanem zapalnym. Udowodniono, że hamuje ono ekspresję MMP (metaloproteinaz macierzy pozakomórkowej) oraz cytokin[8]. Do produkcji suplementów wykorzystuje się surowce odzwierzęce, pochodzące z ryb morskich, bydła oraz drobiu.

Koci pazur Jego łacińska nazwa to *Uncaria tomentosa*, chociaż popularnie zwany jest vilcacorą albo czepotą puszystą. Wykazuje niezwykle silne właściwości przeciwutleniające i łagodzi stan zapalny stawów, lecz także chroni chrząstkę[9]. Mechanizm działania ekstraktów z vilcacory zdaje się polegać na zmniejszaniu aktywności cytokiny TNF-α i wzmacnianiu procesów zwalczających wolne rodniki[10].

Żywokost lekarski Inaczej kosztywał – pospolite, dziko rosnące ziele, którego korzeń ma lecznicze właściwości. Można z niego przyrządzać papki do okładów albo używać w postaci gotowej maści. Łagodzi bóle zwyrodnieniowe stawów, co potwierdzają badania naukowe[11].

Kadzidłowiec Drzewo kadzidłowe o łacińskiej nazwie *Boswellia serrata* ma duży potencjał leczniczy w przypadku chorób stawów. Kwasy bosweliowe wykazują działanie podobne do kortykosteroidów, ale w przeciwieństwie do farmakologicznych postaci – ich naturalna forma nie daje skutków ubocznych, charakterystycznych dla leków. Preparaty z kadzidłowca mają udowodnioną badaniami skuteczność w łagodzeniu stanu zapalnego w chorobie zwyrodnieniowej stawów, m.in przez regulowanie odpowiedzi zapalnej i hamowanie enzymu degradującego chrząstkę[12].

Czarci pazur Afrykańska roślina *Harpagophytum procumbens*, stosowana w medycynie ludowej od setek lat, może być stosowana w łagodzeniu bólu barku. Wodno-alkoholowy wyciąg z czarciego pazura w żelu wykazał

eprasa.pl 7c0c2ed261

> Czynności wymagające ruchu ramion, zwłaszcza nad głową, mogą wiązać się z przeciążeniami, a nawet uszkodzeniami tkanek miękkich

właściwości przeciwzapalne, łagodzące i obkurczające naczynia krwionośne[13].

Arnika górska Pomornik w tradycyjnym zielarstwie stosowany był jako środek przeciwobrzękowy i łagodzący ból w stłuczeniach. Jego wyciągi wykorzystuje się do produkcji kremów i żeli, których działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne potwierdzają badania – można je stosować bezpiecznie jako wsparcie w niewelowaniu ostrego i przewlekłego bólu mięśni i stawów[14].

Kurkuma Substancją o właściwościach przeciwzapalnych w ostryżu długim jest kurkumina. Badania nad mysim modelem choroby zwyrodnieniowej stawów wykazały, że substancja ta znacząco spowolniła postęp choroby i przyniosła umiarkowaną poprawę dolegliwości bólowych[15]. Jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, dzięki czemu wykazuje m.in. działanie przeciwreumatyczne i przeciwartretyczne[16].

Kapsaicyna Wyciągi z ostrych papryczek chilli używa się w postaci maści, żelów, sprayów i plastrów na schorzenia kręgosłupa i stawów. Mają właściwości rozgrzewające i sprawdzają się zwłaszcza dobrze w przypadku stawów położonych bliżej powierzchni skóry, takich jak okolice barku[17]. Są ponadto bezpieczne w stosowaniu, jednak należy zachować ostrożność w ostrej fazie stanu zapalnego – mogą nasilać dolegliwości bólowe.

Kamfora Pozyskiwana jest z drewna cynamonowca kamforowego. Preparaty ją zawierające (maści, żele, plastry) wykazują działanie chłodzące i kojące – gdy nakłada się je delikatnie, albo rozgrzewające – przy energicznym wcieraniu. Kamfora wywołuje anaglezję – zniesienie uczucia bólu przez aktywację nocyceptorów naskórka, a następnie ich odczulanie[18].

Liść laurowy Aromatyczny wawrzyn ma działanie antyoksydacyjne, co jest istotne w przypadku stanów zapalnych stawów. Olejek z liści laurowych zastosowano u myszy i szczurów z obrzękami w jednym z irańskich badań. Uzyskano efekty podobne niesteroidowych leków przeciwzapalnych, takich jak piroxicam. Substancją czynną w olejku, która zapewnia takie właściwości jest partenolid[19].

Dzika róża Znana jest z ogromnej zawartości witaminy C i stanowi również silny przeciwutleniacz. U pacjentów z objawami choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowego i biodrowego przyjmowanie suszonych i zmielonych w całości owoców poprawiło parametry sztywności stawów i zmniejszyło ból. Ponadto ruchomość stawów zwiększyła się na tyle, że chorzy mogli ograniczyć przyjmowanie farmakologicznych leków przeciwbólowych[20].

CBD Badania na zwierzętach wykazały, że działanie przeciwbólowe kannabinoidów z konopi polega na hamowaniu sygnalizacji szlaku bólowego (przede wszystkim CB1), a także na działaniu przeciwzapalnym (szlak CB2)[21]. Poza tym, CBD ma działanie łagodzące stan zapalny stawów za sprawą ukierunkowanego działania na fibroblasty maziowe podczas nasilenia choroby[22].

Omułek zielonowargowy Nowozelandzka małża zielona *Perna canaliculus*, ogromny mięczak dorastający do ok. 24 cm, dostarcza bogactwa składników korzystnych w leczeniu chorób stawów i kości. Omułki zawierają glikozaminoglikany (GAG), nienasycone kwasy omega-3, minerały (m.in. wapń, żelazo) oraz witaminy (m.in. A, C, E oraz z grupy B). W tym zestawieniu szczególnie istotne są GAG, bo stanowią naturalny składnik chrząstki i płynów stawowych, oraz kwasy omega-3, które wpływają na zmniejszenie stanu zapalnego w schorzeniach stawów i kości. Badanie, w którym pacjentom z chorobą zwyrodnieniową stawów podawano wyciągi z omułka oraz olej rybny (w grupie kontrolnej) wykazało istotną statystycznie poprawę objawów choroby w grupie przyjmującej ekstrakty z omułka. Chorzy odnotowali zmniejszenie objawów bólu o 89% oraz poprawę jakości życia aż o 91%[23].

GABA Kwas gamma-aminomasłowy zaliczany jest do aminokwasów niebiałkowych i pełni funkcję neuroprzekaźnika w ośrodkowym układzie nerwowym. Stosowany w suplementacji przez sportowców, znajduje również zastosowanie w przypadku dolegliwości bólowych stawów i mięśni barku, spowodowanych urazami i stanami zapalnymi. Wpływa zarówno na włókna mięśniowe, prowadząc do ich relaksacji, ale również oddziałuje na poziom hormonu wzrostu, który bierze udział w syntezie białek, co ma znaczenie dla siły i wytrzymałości naszych mięśni.

BIBLIOGRAFIA

1 The Journal of Bone & Joint Surgery. 1932, 14(4): 897-938
2 Fizjoterapueta, 2020, 4: 4-14
3 Ann Intern Med. 1952 Dec;37(6):1232-44; Int J Prev Med. 2019, 10: 38
4 Nat Med. 2011 Nov 6;17(12):1674-9
5 Environmentalist. 2007;27:441–445; Electromagn Biol Med. 2007; 26:153–165
6 Young Sport Science Of Ukraine, 2012, V.3: 205-215
7 Curr Med Res Opin. 2006 Nov;22(11):2221-32
8 Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2016; 18 (1): 91–97; J Sci Food Agric. 2015; 95 (4): 702–7
9 Ther Adv Musculoskelet Dis. 2012 Jun; 4(3): 181–207
10 Complement Ther Clin Pract. 2007 Feb;13(1):25-8
11 Complement Ther Med. 2013 Dec;21(6):724-45, Cochrane Database Syst Rev. 2013 May 31;5(5):CD010538
12 Ayu. 2011 Oct;32(4): 478-82; Int J Med Sci. 2010; 7(6): 366–377
13 Pol J Cosm, 2008, 2, 148-161, Pol J Cosm, 2005, 3, 154-161
14 Medicines (Basel). 2021 Oct 9;8(10):58
15 Arthritis Res Ther. 2016; 18: 128
16 Phytother Res. 2012 listopad; 26(11):1719-25
17 Molecules. 2016 Jun 18;21(6):797
18 Postgrad Med. 2013 Jul;125(4 Suppl 1):7-18
19 Phytother Res, 2003, 733-6
20 Scand J Rheumatol. 2005 Jul-Aug;34(4):302-8
21 Clin Exp Rheumatol. Sep-Oct 2017;35 Suppl 107(5):59-67
22 Cell Death Dis. 2020 Sep 1;11(8):714
23 Mar Drugs. 2013 Jun 5;11(6):1920-35

eprasa.pl 7c0c2ed261

9 SPOSOBÓW NA Zapobieganie przeziębieniom

W ostatnich latach, gdy cała uwaga skierowana była na covid-19, „zwykłe" przeziębienie pozostawało w cieniu. Coraz częściej jednak docierają do nas doniesienia o krążącym „superprzeziębieniu", dlatego też dobrym pomysłem będzie zadbanie o ochronę w sezonie wzmożonych zachorowań i grypy – ale także przez cały rok. Oto kilka naturalnych sposobów obrony przed przeziębieniami i innymi infekcjami górnych dróg oddechowych oraz łagodzenia dolegliwości, jeżeli choroba jednak nas dopadnie.

1 WYBIERZ DIETĘ ZWALCZAJĄCĄ INFEKCJĘ

Spożywanie poniższych produktów może zmniejszyć ryzyko złapania przeziębienia lub złagodzić objawy i długość jego trwania, jeżeli już zachorujemy.

Owoce i warzywa (mnóstwo) W badaniu obejmującym ponad 1 000 kobiet w ciąży uczestniczki jedzące najwięcej owoców i warzyw – przeciętnie 8,5 porcji dziennie – były mniej narażone na przeziębienia niż te, które jadły ich najmniej (poniżej 2 porcji dziennie)[1].

Kiwi W badaniu osób w starszym wieku stwierdzono, że zjadanie 4 owoców złotej odmiany dziennie przez miesiąc zmniejszało intensywność i czas trwania objawów infekcji[2]. Być może było tak dlatego, że kiwi obfituje w witaminę C (patrz niżej).

Produkty bogate w witaminę C Kobiety przyjmujące dużo kwasu askorbinowego z żywności (ponad 200 mg dziennie) są mniej zagrożone przeziębieniami niż te, które spożywają jej mało (mniej niż 100 mg dziennie)[3]. Dobrymi źródłami witaminy C są m.in. kiwi, gujawa, słodka papryka, truskawki, pomarańcze, brokuły i jarmuż.

Buraki W badaniu studentów zdających egzaminy końcowe stwierdzono, że ci, którzy wypijali codziennie sok z buraka, wykazywali łagodniejsze objawy przeziębienia i choroby. Największe korzyści odnosili uczestnicy z astmą[4].

Probiotyki Jogurt wzbogacany szczepami probiotyków najprawdopodobniej pomaga chronić się przed przeziębieniem[5]. Uważaj jednak na produkty z dodatkiem cukru lub słodzików. Inne pokarmy zawierające probiotyki, takie jak kefir i kimchi, również mogą być pomocne[6]. Dieta śródziemnomorska Dzieci, które przeszły na dietę śródziemnomorską, bogatą w owoce, warzywa, ryby, orzechy i oliwę z oliwek, po upływie roku rzadziej się przeziębiały i przyjmowały mniej leków w porównaniu do poprzedniego roku[7].

2 RUSZAJ SIĘ

Umiarkowane ćwiczenia aerobowe najwyraźniej pomagają zapobiegać przeziębieniom i zmniejszają ich ciężkość oraz czas trwania[8]. Staraj się poświęcać 30-45 min na aktywność o umiarkowanej intensywności, taką jak pływanie, bieg lub jazda na rowerze, co najmniej 3 razy w tygodniu.

3 ROZGRZEWAJ SIĘ

Jedno z badań sugeruje, że regularne korzystanie z sauny może obniżać ryzyko zachorowania. Grupa stosująca te zabiegi po 3 miesiącach wykazała o połowę mniej przypadków przeziębienia niż grupa kontrolna[9]. Jeżeli nie masz dostępu do tych pomieszczeń, na przykład na siłowni lub w spa, pomyśl o domowej, przenośnej saunie na podczerwień.

4 WYCISZ STRES

Wiele wskazuje na to, że obciążenie psychiczne podnosi ryzyko przeziębienia[10], więc znajdź czas na relaks. Badania pokazują również, że stosowanie technik redukujących stres, takich jak medytacja i kierowana wizualizacja, może zmniejszyć natężenie i czas trwania infekcji, jeżeli już nas ono zaatakuje[11].

eprasa.pl 7c0c2ed261

5 POPRAW SEN

Jak stwierdzono w jednym z badań, osoby sypiające w nocy mniej niż 7 godzin są prawie 3-krotnie bardziej narażone na przeziębienie niż te, które śpią 8 lub więcej godzin. A ludzie o najwyższej „wydajności snu", czyli najdłuższym procentowo czasie, jaki rzeczywiście przesypia się pomiędzy położeniem się spać a obudzeniem się następnego ranka, są 5,5 razy mniej narażone na przeziębienie niż ci, których ta efektywność jest najniższa[12].

6 BĄDŹ TOWARZYSKI

Utrzymywanie licznych kontaktów, czy to z rodziną, przyjaciółmi, kolegami z pracy, czy też w grupach społecznych, może pomagać chronić się przed infekcją. W badaniu ochotników narażonych na zetknięcie się z wirusami wywołującymi przeziębienie uczestnicy o najbardziej zróżnicowanych sieciach kontaktów społecznych byli mniej podatni na zachorowania, wytwarzali mniejszą ilość wydzielin i rozsiewali mniej cząstek wirusów[13].

7 PRZYJMUJ SUPLEMENTY

Witamina C Regularna jej suplementacja jako środka zapobiegawczego może zmniejszyć ciężkość i czas trwania przeziębień[14].
Sugerowana dawka: 1-2 g dziennie

Witamina D Przegląd 25 badań, obejmujących około 11 tys. osób, wykazał, że jej przyjmowanie może chronić przed przeziębieniami, szczególnie u osób z jej niedoborem[15].
Sugerowana dawka: 2 000-5 000 IU dziennie, ale najlepiej sprawdzić najpierw poziom witaminy w organizmie

Probiotyki Suplementowanie dobrych bakterii może zmniejszyć liczbę przeziębień, na jakie zapadamy, oraz czas ich trwania[16].
Sugerowana dawka: Wybierz wysokiej jakości preparat, zawierający kilka szczepów bakterii, i przyjmuj wg instrukcji na etykiecie

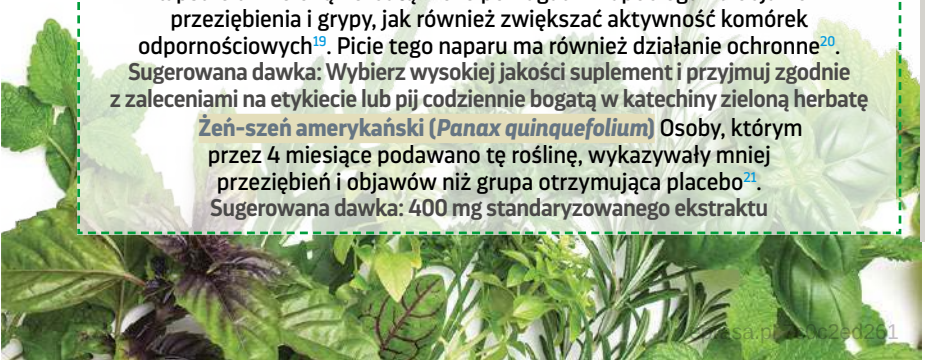
Beta-glukany Ten prebiotyczny błonnik, występujący w drożdżach, wodorostach i grzybach, może pomagać w zmniejszeniu częstości występowania przeziębień, jak również w skróceniu czasu ich trwania i złagodzeniu intensywności objawów[17].
Sugerowana dawka: 250-900 mg dziennie w postaci wyciągu z drożdży lub wodorostów

8 SPRÓBUJ ZIÓŁ

Czosnek (*Allium sativum*) Jak donosi jedno z badań, przyjmowanie w miesiącach zimowych suplementu z czosnkiem, zawierającego allicynę, zmniejszyło liczbę przeziębień i dni zwolnień lekarskich[18].
Sugerowana dawka: 180 mg allicyny

Zielona herbata (*Camellia sinensis*) Włączenie do suplementacji kapsułek z zieloną herbatą może pomagać w zapobieganiu objawów przeziębienia i grypy, jak również zwiększać aktywność komórek odpornościowych[19]. Picie tego naparu ma również działanie ochronne[20].
Sugerowana dawka: Wybierz wysokiej jakości suplement i przyjmuj zgodnie z zaleceniami na etykiecie lub pij codziennie bogatą w katechiny zieloną herbatę

Żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolium*) Osoby, którym przez 4 miesiące podawano tę roślinę, wykazywały mniej przeziębień i objawów niż grupa otrzymująca placebo[21].
Sugerowana dawka: 400 mg standaryzowanego ekstraktu



9 Leczenie przeziębienia

Oczywiście, niezbędne jest najpierw wykonanie testu, by wykluczyć covid-19, ale jeśli jednak zachorujesz na przeziębienie, oto kilka najlepszych naturalnych sposobów leczenia o udowodnionej skuteczności.

Tabletki do ssania z cynkiem Jeżeli przyjmiemy je w ciągu 24 godzin od wystąpienia objawów, mogą skrócić czas trwania infekcji o ok. 2 dni[1].
Sugerowana dawka: 75 mg dziennie tabletek z octanem cynku

Witamina C W jednym z badań pojedyncza dawka 8 g witaminy C, podana w pierwszym dniu choroby, skracała czas jej trwania[2].
Sugerowana dawka: 8 g dziennie, podzielone na porcje. Obniż dawkę, jeżeli wystąpiły objawy ze strony układu pokarmowego

Andrographis paniculata Bodziuszka wiechowata skutecznie redukuje objawy przeziębienia[3].
Sugerowana dawka: 200 mg dziennie standaryzowanego ekstraktu

Pelargonia afrykańska (*Pelargonium sidoides*) Ta roślina lecznicza, znana również jako umckalo- abo, może skracać przeziębienie i łagodzić jego objawy[4].
Sugerowana dawka: 30 kropli alkoholowego ekstraktu z korzenia 3 razy dziennie

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*) Jej stosowanie ma wpływ na skracanie przebiegu infekcji i łagodzenie objawów[5]. Przyjmuj wyciągi przy pierwszych oznakach choroby.
Sugerowana dawka: 6-9 ml wyciśniętego soku lub 0,75-1,5 ml nalewki dziennie

Miód Ten prosty lek jest bardziej skuteczny niż standardowe metody w łagodzeniu objawów przeziębienia, szczególnie kaszlu[6].
Sugerowana dawka: Popijaj przez cały dzień ciepły napój z miodem i cytryną

Płukanie nosa słoną wodą Przepłukiwanie kanału nosowego przy użyciu garnuszka neti i roztworu słonej wody może łagodzić objawy choroby[7]. Zestawy do płukania nosa są szeroko dostępne w sklepach internetowych i ze zdrową żywnością, a także w aptekach.

BIBLIOGRAFIA

1 Cochrane Database Syst Rev, 2013; (6): CD001364
2 Can Med Assoc J, 1974; 111: 31–6
3 Phytomedicine, 2010; 17: 178–85; J Clin Pharm Ther, 2004; 29: 37–45
4 Explore (NY), 2007; 3: 573–84
5 Can Fam Physician, 2011; 57: 31–6
6 BMJ Evid Based Med, 2021; 26(2): 57–64
7 Cochrane Database Syst Rev, 2015; (4): CD006821

BIBLIOGRAFIA

1 Public Health Nutr, 2010; 13: 276–82
2 Br J Nutr, 2012; 108: 1235–45
3 J Am Coll Nutr, 2011; 30: 248–58
4 Physiol Behav, 2019; 202: 45–51
5 Pharm Biol, 2021; 59: 647–52; Clin Interv Aging, 2017; 12: 1223–31
6 Nutr Rev, 2018; 76(Suppl 1): 4–15
7 Allergol Immunopathol (Madr), 2017; 45: 417–24
8 Cochrane Database Syst Rev, 2020; 4: CD010596; Br J Sports Med, 2011; 45: 987–92; Am J Med, 2006; 119: 937–42
9 Ann Med, 1990; 22(4): 225–7
10 Psychosom Med, 2010; 72: 823–32; N Engl J Med, 1991; 325: 606–12
11 J Psychosom Res, 2001; 51: 721–8; J Psychosom Res, 2001; 51: 369–77; Ann Fam Med, 2012; 10: 337–46
12 Arch Intern Med, 2009; 169: 62–7
13 JAMA, 1997; 277: 1940–4
14 Cochrane Database Syst Rev, 2013; 2013: CD000980
15 BMJ, 2017; 356: i6583
16 Cochrane Database Syst Rev, 2015; (2): CD006895
17 Eur J Nutr, 2021; 60: 4175–87; J Am Coll Nutr, 2019; 38: 40–50; Nutrients, 2019; 11: 2926
18 Adv Ther, 2001; 18(4): 189–93
19 J Am Coll Nutr, 2007; 26: 445–52
20 Nutrients, 2020; 12(1): 4; doi.org/10.3390/nu12010004
21 CMAJ, 2005; 173: 1043–8

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.

Łuszczyca

Pytanie: Jakiś czas temu zauważyłam na swojej skórze czerwone i mocno łuszczące się plamy. Odkąd pamiętam, miałam różne problemy ze skórą, ale nigdy aż takie. Lekarz podejrzewa łuszczycę, tym bardziej że cierpiał na nią mój tata. Bardzo się boję, bo wiem, jak uciążliwa jest to choroba. Co mogę zrobić, aby zmniejszyć objawy? Czy są naturalne sposoby na łuszczycę?

Odpowiedź: Jeśli Twój tata miał łuszczycę, istnieje 20% prawdopodobieństwo, że odziedziczyłaś ją po nim. Jeśli chorowałoby obydwoje rodziców, byłoby ono dużo większe i wynosiło aż 70%. $^1/_3$ chorych dziedziczy łuszczycę po rodzicach lub dziadkach (czasami schorzenie pomija jedno pokolenie). Warto jednak mieć świadomość, że może się pojawić w rodzinie także na skutek spontanicznej mutacji, zatem brak chorych przodków nie usuwa zagrożenia. Łuszczyca może mieć także podłoże autoimmunologiczne lub środowiskowe. Cierpi na nią ok. 3% Polaków (średnia światowa to 2%). Jest nieuleczalna, w jej przebiegu dochodzi do nawrotów i remisji, a celem leczenia jest, niestety jedynie łagodzenie objawów i jak najdłuższe utrzymanie choroby w fazie remisji.

Łuszczyca jest najczęstszą z diagnozowanych przewlekłych dermatoz. Jednak warto wiedzieć, że jej autoimmunologiczny charakter sprawia, iż jest chorobą całego organizmu. Z tego też powodu lekarze definiują ją jako chorobę przewlekłą mediowaną immunologicznie (immune mediated inflammatory disease, IMIDS). Trzeba przyznać, że należy do grona bardzo enigmatycznych schorzeń i niechętnie zdradza swoje tajemnice – nadal nie znamy wszystkich mechanizmów ją wyzwalających. Sprawy nie ułatwia także to, że jej przebieg u każdego pacjenta jest inny i wiąże się z odmiennym zestawem oraz nasileniem objawów.

Wyróżniamy zasadniczo 2 rodzaje łuszczycy (*psoriasis*). Typ I ma charakter dziedziczny i nazywany bywa łuszczycą wczesną, bowiem pierwsze symptomy pojawiają się przed 20. r.ż. Choroba charakteryzuje się częstymi nawrotami i okresami zaostrzenia objawów, a zmiany skórne są rozległe (czasami obejmują prawie całe ciało). Typ II to tzw. łuszczyca późna, która manifestuje się między 40. a 60. r.ż. Nie ma ona związku z genami, jej przebieg jest łagodniejszy, a zmiany skórne mniej rozległe niż w typie I, ale za to częściej występują powikłania, takie jak łuszczycowe zapalenie stawów oraz łuszczyca paznokci.

Aby wystąpiły objawy, nawet u cierpiących na związany z genami typ I, muszą zaistnieć bodźce wyzwalające, które niczym włącznik inicjują chorobę. Pierwszą ich grupę stanowią czynniki, które muszą działać długotrwale, wynikające z trybu życia: otyłość, przewlekły stres[1], okres menopauzy u kobiet, stosowanie diety zawierającej produkty wysokoprzetworzone i duże ilości tłuszczów zwierzęcych, używki (papierosy, alkohol[2], dopalacze, narkotyki). W drugiej znajdują się wyzwalacze fizyczne, których czas działania jest krótszy, takie jak oparzenia (także słoneczne) i nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV (solarium), rany chirurgiczne, skaleczenia, iniekcje i ukąszenia owadów. Trzecia grupa to leki związane z występowaniem innych chorób, takie jak kortykosteroidy (terapia hormonalna), sole litu

eprasa.pl 7c0c2ed261

(leki psychotropowe), beta-blokery (leki nasercowe), niesteroidowe leki przeciwzapalne (ibuprofen, diklofenak, acetaminofen) oraz leki stosowane w leczeniu stwardnienia rozsianego.

Łuszczyca może się także uaktywnić po przechorowaniu półpaśca, na skutek przewlekłej infekcji bakteryjnej lub grzybiczej, łojotokowego zapalenia skóry, u diabetyków lub osób cierpiących na mocznicę i dnę moczanową.

Wyzwolona w odpowiedzi na powyższe czynniki reakcja organizmu, a w szczególności układu immunologicznego, powoduje pobudzenie i nadmierne namnażanie keratynocytów, czyli komórek naskórka, co skutkuje pojawieniem się szarych, łuszczących się zmian na skórze (najczęściej wiosną i jesienią). Za towarzyszący im stan zapalny odpowiada aktywacja limfocytów Th1 i nasilenie migracji białych krwinek (neutrofilów i limfocytów) do naskórka, a następnie wydzielanie przez nie cytokin prozapalnych. Stan zapalny towarzszący łuszczycy trudno opanować na skutek działania szczególnie jednej z cytokin, czynnika martwicy nowotworów TNF-α, który podtrzymuje zainicjowany proces zapalny. Z kolei za powstawanie miejscowych ognisk ropnych odpowiada uszkodzenie naskórka przez neutrofile.

Zaczerwienienie jest za to spowodowane nie tylko stanem zapalnym, ale także pobudzeniem angiogenezy, czyli tworzenia nowych naczyń krwionośnych, których zadaniem jest zwiększenie napływu białych krwinek w miejsce stanu zapalnego – co jest naturalnym mechanizmem obronnym, ale w tym przypadku tylko pogarsza sprawę i „nakręca", i tak już reagujący w sposób nadmierny układ odpornościowy. Tu dochodzimy do wyjaśnienia, dlaczego łuszczycę, choć jej główne objawy dotyczą skóry, uważa się za chorobę całego organizmu – cytokiny prozapalne, obficie wytwarzane w skórze, zaczynają bowiem, po pewnym czasie, przedostawać się do krążenia i migrując po organizmie powodują powstawanie stanów zapalnych w innych tkankach.

Łuszczycy nie można zatem traktować jedynie jako defektu dermatologicznego lub kosmetycznego, to groźna choroba, której konsekwencje mogą być bardzo poważne. U pacjentów obserwuje się bowiem tendencję do współistnienia łuszczycy i innych chorób o podłożu immunologicznym, takich jak reaktywne zapalenie stawów (dawniej choroba Reitera), stany zapalne jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), schorzenia reumatyczne (reumatoidalne zapalenie stawów), choroby wątroby i nerek, cukrzyca, wrzody czy

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

- Ekstrakt z owocu borówki czarnej wspomaga funkcje siatkówki oraz ukrwienie oka, chroni je także przed uszkodzeniem oksydacyjnym.
- Ekstrakt z kwiatu aksamitki wspomaga ostrość widzenia. Jest naturalnym źródłem luteiny i zeaksantyny.
- Oculobon przeznaczony jest dla osób dbających o dobry stan siatkówki i soczewki oka.
- Oculobon polecany jest osobom starszym, kierowcom, osobom pracującym przy komputerze, w złych warunkach oświetleniowych oraz mającym problemy z widzeniem o zmierzchu.

* 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 7c0c2ed261

Mniszek lekarski łagodzi świąd skóry i pomaga pozbyć się toksyn z organizmu. Ma właściwości przeciwzapalne, działa regenerująco i powoduje zanik uszkodzeń naskórka.

przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).

Łuszczyca, szczególnie typu II może, zwłaszcza u seniorów, wiązać się występowaniem nadciśnienia tętniczego, grożącej zawałem serca choroby wieńcowej i miażdżycy, hiperlipidemii, otyłości, zakrzepicy żylnej, zatorowości płucnej oraz udarów mózgu. Dlatego szybko powinnaś znaleźć się pod opieką specjalistów i stosować się do wszystkich zaleceń.

Wykwity

Najczęstszymi objawami łuszczycy jest pojawienie się na skórze wyraźnie odgraniczonych od zdrowej skóry czerwonych grudek o różnej wielkości, które mogą zlewać się i tworzyć rozległe plamy. Na ich powierzchni widoczne są szarawe, łatwe do zdrapania łuski nadmiernie zrogowaciałego naskórka. Zmiany te pojawiają się zazwyczaj symetrycznie, najczęściej na łokciach, kolanach, dłoniach, stopach, w okolicy lędźwiowo-krzyżowej i na tzw. wyprostnych powierzchniach kończyn, czyli na przedramieniu i ramieniu od strony łokcia oraz na przedniej powierzchni nóg. Łuszczyca może także dotknąć owłosionej skóry głowy i paznokci, a także umiejscowić się w fałdach skóry.

Wszystkich rodzajów choroby nie sposób wymienić, bowiem podzielono ją na wiele podkategorii, w zależności od umiejscowienia, kształtu i nasilenia zmian.

Łuszczycę diagnozuje się na podstawie wywiadu, wyglądu zmian skórnych i opisu przebiegu choroby. Lekarz może także posłużyć się specjalnymi wskaźnikami diagnostycznymi, w tym BSA (Body Surface Area), określającym procentowo, ile skóry pacjenta zajmują zmiany, DLQI (Dermatology Life Quality Index), służącym do oceny jakości życia chorego oraz PASI (Psoriasis Area and Severity Index), który pomaga ustalić nasilenie zaczerwienienia, stopień złuszczania naskórka oraz rozległość zmian. Zazwyczaj chorym zaleca się także wykonanie badania krwi – morfologię, lipidogram, poziom glukozy, białek CRP (służą do oceny stanu zapalnego), ASO (poziom przeciwciał dla paciorkowców) oraz stężenie specyficznych przeciwciał i elektrolitów. Jeśli lekarz uzna to za konieczne, może zlecić wykonanie biopsji zmian. Ich wyniki pozwolą na postawienie diagnozy i rozpoczęcie leczenia, którego celem jest doprowadzenie do remisji choroby i utrzymania jej w stanie uśpienia jak najdłużej. Ważnym celem terapii – zarówno tej farmakologicznej, jak i naturalnej – jest też zapobieganie chorobom współistniejącym i powikłaniom oraz utrzymanie sprawności pacjenta.

Co się zaś tyczy leczenia, najważniejsza jest systematyczność, konsekwencja i cierpliwość – uzyskanie poprawy może zająć wiele tygodni. Zazwyczaj zaczyna się od miejscowego stosowania leków na skórę, a najczęściej przepisuje się, dające stosunkowo szybką poprawę stanu skóry kortykosteroidy o działaniu przeciwzapalnym, przeciwobrzękowym, przeciwświądowym i immunosupresyjnym, czyli wyciszającym nadmierną reakcję układu odpornościowego.

Warto podkreślić, że należy ściśle przestrzegać zaleceń co do sposobu aplikowania leków, bowiem niektórych maści nie można stosować na określone partie skóry.

W zależności od nasilenia zmian lekarz może zalecić przyjmowanie leków ogólnych: **metotreksat** – zmniejsza namnażanie keratynocytów, działa przeciwzapalnie, hamuje wydzielanie niektórych cytokin; **cyklosporyna A** – działa immnunosupresyjnie, wycisza reakcje układu odpornościowego; **leki biologiczne** – hamują działanie określonych cytokin, w tym TNF-α.

Niekiedy lekarze zalecają fototerapię światem UVA lub UVB – czasami stosuje się naświetlania obydwoma rodzajami promieni. Pod wpływem promieniowania zniszczone zostają limfocy-

eprasa.pl 7c0c2ed261

ty T w skórze, komórki naskórka mniej się łuszczą i zmniejsza się stan zapalny. Aby zwiększyć skuteczność terapii, niektórym pacjentom przed naświetlaniem podaje się preparaty fotouczulające, by ich skóra była bardziej podatna na działanie promieniowania – to tzw. terapia PUVA (Psoralen Ultra-Violet A).

Niestety konwencjonalna terapia ma swoje ciemne strony – sterydy aplikowane miejscowo mogą przedłużać proces gojenia się ran, wywołać rozstępy, trądzik, żylaki i wrzody oraz powodować marszczenie i osłabienie skóry[3]. Terapia PUVA (łącząca lek psoralen z naświetlaniem promieniami UVA) zwiększa ryzyko raka skóry[4], natomiast lek cytostatyczny metotreksat może uszkodzić wątrobę, płuca i szpik kostny[5].

Zobaczmy zatem, co jeszcze ma wpływ na wysiew zmian skórnych, przebieg i ciężkość choroby oraz co jeszcze może Ci pomóc.

Emolienty

Aby nie drażnić niepotrzebnie już i tak podrażnionej skóry, warto sięgać po kosmetyki naturalne, bez sztucznych konserwantów, emulgatorów i sztucznych substancji zapachowych. Ponieważ zmiany łuszczycowe są przesuszone, konieczne jest stosowanie emolientów, czyli substancji o działaniu nawilżającym i tworzących na skórze warstwę okluzyjną zapobiegającą nadmiernemu odparowywaniu wody. Zastąp zwykłe płyny, żele czy mydła kosmetykami zawierającymi naturalne emolienty, do których należą np. masła: kakaowe i shea oraz oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, oleje konopny, kokosowy, z czarnuszki, awokado, sojowy, wiesiołka czy z pestek winogron.

Stosowane preparaty powinny mieć w składzie mocznik, który poza działaniem silnie nawilżającym przyczynia się do zwiększenia biosyntezy lipidów naskórka[6].

Fitoterapia

Miejscowo do gojenia ran wykorzystuje się rośliny o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwwysiękowych, takie jak ołownik łatkowaty, glistnik jaskółcze ziele i koniczyna czerwona, a w pielęgnacji zapobiegającej nawrotom – oleje konopny, lniany i z awokado[7]. Można też sięgnąć po kosmetyki z wyciągiem z owsa, który zmiękcza zmiany i działa przeciwzapalnie, przyspiesza regenerację skóry oraz pokrywa ją ochronnym filmem.

Mniszek lekarski łagodzi świąd skóry i pomaga pozbyć się toksyn z organizmu. Ma właściwości przeciwzapalne, pielęgnuje cerę trądziko-

REKLAMA

eprasa.pl 7c0c2ed261

W porównaniu do osób, których dieta jest uboga w kwasy omega-3, spożywający je regularnie pacjenci wyróżniają się obniżeniem wskaźnika PASI (Psoriasis Area and Severity Index), określającego stopień ciężkości łuszczycy

wą i łuszczycową, działa regenerująco i powoduje zanik uszkodzeń naskórka. Napar z jego ziela możesz pić 3 razy dziennie po szklance.

Aloes Sok, żel oraz miąższ z liści tej rośliny aplikowany bezpośrednio na zmiany łagodzi podrażnienia i przynosi niemal natychmiastową ulgę. Miąższ aloesowy charakteryzuje się kwasowością zbliżoną do odczynu skóry (pH 4,9-5,5). Jego utrzymanie zabezpiecza nas przed infekcjami bakteryjnymi i grzybicą[8].

Andira araroba Kora tego drzewa zawiera cygnolinę, która działa bakterio- i grzybobójczo, zapobiega nadkażeniom zmian łuszczycowych, reguluje rogowacenie naskórka i ma działanie lekko złuszczające. Doskonale, razem z dziegciem, leczy zmiany na owłosionej skórze głowy.

Mahonia pospolita nie dość, że działa przeciwzapalnie, to dodatkowo zmniejsza zaczerwienienie towarzyszące zmianom skórnym i zapobiega nadmiernemu rogowaceniu komórek naskórka.

Korzeń łopianu Pozyskany z niego olej przyspiesza gojenie zwłaszcza zaniedbanych zmian łuszczycowych będących w stanie zapalnym oraz pęknięć naskórka powstałych po usunięciu łuski i zapobiega nadkażeniom bakteryjnym.

Moc soli

Wypróbuj kąpiel z dodatkiem soli Epsom (która łączy w sobie sole kwasu siarkowego i magnezu). Zawarte w niej mikroelementy korzystnie wpływają na skórę, normalizują złuszczanie naskórka i pracę gruczołów, ale to nie wszystko, sól Epsom działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, koi stany zapalne stawów, dlatego polecana jest w łagodzeniu objawów łuszczycowego zapalenia stawów i – co równie ważne – ma właściwości tonizujące układ nerwowy oraz relaksujące, a jak już wspomniałem, stres jest jednym z czynników wyzwalających łuszczycę i utrudniających jej leczenie.

Dobrze sprawdza się także sól z Morza Martwego – zmiękcza naskórek i zapobiega nadmiernemu łuszczeniu oraz przyspiesza regenerację skóry. Jest też – podobnie jak sól Epsom – polecana jest w łagodzeniu objawów łuszczycowego zapalenia stawów.

Do kąpieli możesz też dodawać olejek lawendowy, rumiankowy lub z krwawnika, które mają właściwości przeciwzapalne i łagodzą świąd[9].

Kannabinoidy

Wyniki badań wskazują, że receptory kannabinoidowe mogą odgrywać pośrednią rolę w namnażaniu keratynocytów, co ma bezpośredni związek z łuszczycą. Testy pokazują, że kannabinoidy hamują namnażanie komórek naskórka, a ponadto zmniejszają stan zapalny, ból i swędzenie u osób z łuszczycą[10].

Uderzenie witaminowe

Pochodne witaminy D, takie jak kalcytriol i takalcytol, zapobiegają nadmiernemu złuszczaniu naskórka, łagodzą stan zapalny i hamują nadmierną reakcję układu odpornościowego oraz wydzielanie przez białe krwinki cytokin prozapalnych. Z kolei retinoidy, będące analogami witaminy A, nie tylko zmniejszają stan zapalny, ale także regulują tempo podziałów komórkowych w naskórku i przyspieszają jego regenerację[11].

Istotne menu

Nie można mówić o skutecznym leczeniu łuszczycy bez zmiany jadłospisu. Jak dowiedziono, dieta roślinna oraz obfitująca w kwasy tłuszczowe omega-3 (znajdujące się w tłustych rybach, np. łososiu i makreli, oraz w oleju lnianym i orzechach włoskich) może znacząco pomóc w łagodzeniu objawów łuszczycy, podobnie jak reżim bezglutenowy oraz regularny post[12].

Pacjenci z łuszczycą przyjmujący codziennie 3,6 g EPA (kwas eikozapentaenowy) już po 3 miesiącach kuracji odczuwali złagodzenie objawów[13]. W porów-

eprasa.pl 7c0c2ed261

naniu do osób, których dieta jest uboga w kwasy omega-3, spożywający je regularnie pacjenci wyróżniają się obniżeniem wskaźnika PASI (Psoriasis Area and Severity Index), określającego stopień ciężkości łuszczycy[14].

Należy unikać alkoholu, czerwonego mięsa, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i podrobów oraz wysokoprzetworzonej żywności.

Twój jadłospis powinien zawierać jak najwięcej warzyw i owoców oraz zdrowych tłuszczów, które są źródłami antyoksydantów takich jak witaminy A, C i E. Zwalczając wolne rodniki tlenowe, działają one przeciwzapalnie, co korzystnie przekłada się na stan skóry.

Podobnie działa także selen, obecny w orzechach, rybach i jajach oraz koenzym Q10, który znajdziesz w mięsie, podrobach i rybach. Wykazano, że suplementacja koenzymem Q10, witaminą E i selenem u pacjentów z ciężkimi postaciami łuszczycy spowodowała znaczną poprawę stanu klinicznego, co odpowiadało szybszej w porównaniu z placebo normalizacji markerów stresu oksydacyjnego[15].

Ponieważ często choroby współistniejące wykluczają wprowadzenie do menu niektórych produktów, często zaleca się chorym stosowanie suplementów diety, zawierających konkretne substancje obecne w pożywieniu.

Moc smaku

W łuszczycy niezwykle ważne jest zmniejszanie stanów zapalnych i regulowanie działania układu immunologicznego, a w tym nieocenione są przyprawy, powszechnie stosowane w kuchni, takie jak kurkuma (kurkumina), pieprz (piperyna), papryka chili (kapsaicyna), imbir (gingerol), czosnek i czarny czosnek (allicyna)[16].

Adaptogeny

Ponieważ długotrwałe napięcie psychiczne jest jednym z czynników wyzwalających łuszczycę i opóźnia uzyskanie pozytywnych efektów terapii, chorzy powinni sięgnąć także po naturalne substancje uodparniające nasz organizm na działanie stresu i niwelujące jego negatywne skutki. Szczególnie zalecana jest wąkrota azjatycka (gotu kola), ale korzystnie działają także witania ospała (ashwagandha), pieprzyca peruwiańska (korzeń maca), eleuterokok kolczasty, cytryniec chiński (schizandra) czy żeń-szeń, które możesz przyjmować w postaci suplementów diety.

Pomoc psychologiczna

Wielu chorych na łuszczycę doświadcza odrzucenia przez społeczeństwo i napiętnowania – ludzie, po prostu, boją się, że widoczne zmiany skórne mogą być zakaźne. Warto jednak wiedzieć i uświadamiać innych, że łuszczycą nie można się zarazić w żaden sposób i obawy te są bezpodstawne. Niestety, niewłaściwe zachowanie względem chorych sprawia, że osoby te zamykają się w sobie, unikają miejsc publicznych, nie uprawiają sportów. Spora ich część popada nawet w depresję – leki przeciwdepresyjne przyjmuje aż 20% chorych[17]. Chorzy mają świadomość nieestetycznego wyglądu zmian na skórze, co zmniejsza ich samoocenę, wpędza we frustrację i kompleksy. Jak donoszą amerykańscy naukowcy, aż u 98% chorych łuszczyca negatywnie odbija się na nastroju i emocjach, u 94% na życiu społecznym, a u 68% na pracy zawodowej. 70% pacjentów twierdzi, że ich stan zdrowia ma znaczący wpływ nawet na życie rodzinne, a 17% zauważyło wpływ choroby na życie seksualne. Dlatego, istotnym elementem leczenia łuszczycy powinna być psychoterapia. Jeżeli jeśli badania potwierdzą, że odziedziczyłaś chorobę po ojcu, od razu umów się na spotkanie z psychologiem. Specjalista pomaga odbudować poczucie własnej wartości, wzmacnia psychicznie.

Kąpiel z dodatkiem soli Epsom działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, koi stany zapalne stawów, dlatego polecana jest w łagodzeniu objawów łuszczycowego zapalenia stawów. Ma też właściwości tonizujące układ nerwowy.

Twoje prawa

Chory na łuszczycę może korzystać z obiektów sportowych, siłowni

eprasa.pl 7c0c2ed261

czy sauny i żaden z pracowników nie ma prawa go wyprosić. Podobnie sprawa wygląda w odniesieniu do wszystkich innych miejsc publicznych, takich jak urzędy, restauracje, kina, teatry itp. Kontrowersje przez lata budziło korzystanie z basenu, jednak w 2019 r. Główny Inspektorat Sanitarny wydał oświadczenie, w którym czytamy, że jeżeli tylko chory nie ma otwartych ran na skórze, może korzystać z basenu i nikt nie powinien mu tego uniemożliwiać[18].

Przeciążona wątroba

Pytanie: Ostatnio budzę się co noc ok. 2 nad ranem. Znajoma powiedziała mi, że to oznaka kłopotów z wątrobą. Pomyślałam, że to może być prawda, bo często męczą mnie wzdęcia, nudności i zaparcia. Gorzej też znoszę jedzenie tłustych potraw. Źle się po nich czuję. Poza tym od pewnego czasu jestem też stale zmęczona. Lekarz wypisał mi skierowanie na badania. Mam zrobić próby wątrobowe i USG. Zastanawiam się, co mogę zrobić, aby moja wątroba wróciła do formy? Chciałabym nie tylko usprawnić pracę wątroby, ale też uniknąć jej uszkodzeń. Czytałam w sieci o niealkoholowym stłuszczeniu, marskości oraz raku tego narządu i bardzo chciałabym ich uniknąć.

Odpowiedź: Choć wątroba nie boli (bo nie jest unerwiona), to ma swój własny dość subtelny system flagowy. Swoje problemy może manifestować takimi objawami jak u Ciebie. Jednak może też swoje niezadowolenie sygnalizować na inne sposoby. Czerwona lampka powinna zapalić się, gdy zauważysz u siebie bladą skórę, na której pojawiają się przebarwienia i pieprzyki (a dotychczas tak nie było), nastąpiła utraty łaknienia, dokucza pęcherzyk żółciowy. Czasami oznaką niedomagania wątroby są problemy z pamięcią i koncentracją. Okazuje się, że czasami mgła mózgowa swój początek ma nie w covidzie, a w ledwie zipiącej wątrobie. Dzieje się tak, bo gdy narząd ten jest przeciążony, nie dość sprawnie eliminuje z organizmu toksyny, a te zakłócają normalną pracę organizmu. Ich nagromadzenie wywołuje senność, brak energii i zmęczenie.

Wątroba to największy gruczoł naszego organizmu, umiejscowiona jest w górnej części jamy brzusznej (pod prawym żebrem). Jest bardzo zapracowana, bowiem pełni ok. 400 różnych funkcji. To w niej odbywa się przemiana składników dostarczanych z pożywienia. Budujące ją hepatocyty uczestniczą w metabolizmie białek, lipidów, węglowodanów, żelaza, miedzi, witamin i leków, a także odpowiadają za produkcję żółci niezbędnej w procesach trawienia[1]. W hepatocytach wytwarzana jest również glukoza – podstawowe źródło energii dla człowieka – która później jest uwalniana do krwi. Niektóre badania na zwierzętach sugerują nawet, że w związku z tym nieprawidłowe funkcjonowanie wątroby może wpływać na rozwój insulinooporności i jej powikłań (w tym cukrzycy typu 2)[2].

Do jej zadań należy również produkcja hormonów oraz zwalczanie infekcji w organizmie. Jednym z najważniejszych zadań tego narządu jest zatrzymywanie obecnych w żywności chemikaliów, konserwantów, sztucznych dodatków i syntetycznych leków oraz wydalanie ich z organizmu. Wychwytuje też szkodliwe produkty przemiany materii. W każdej minucie oczyszcza ok. 1,5 l krwi, która płynie do niego ze śledziony, żołądka i jelit żyłą zwrotną. Wątroba przechwytuje z niej składniki odżywcze i sole mineralne.

Ponieważ wszystkie składniki dostarczane do organizmu – zarówno te niezbędne do życia, jak i szkodliwe – prędzej czy później trafiają do wątroby, bardzo łatwo o jej przeciążenie. Niestety, zazwyczaj łatwo jest nam je przeoczyć. Obecnie jedną z najczęstszych przyczyn jej nieprawidłowej pracy jest niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby (NAFLD), czyli zmiany związane z nieprawidłowościami metabolicznymi takimi, jak insulino oporność czy zespół metaboliczny oraz wtórne stłuszczenia, pojawiające się z innych przyczyn[3].

Choć wątroba może pochwalić się imponującymi możliwościami regeneracyjnymi – dość łatwo może dojść do jej przeciążenia. Jej nieustanny kontakt z drobnoustrojami, alkoholem, toksynami i wirusami naraża gruczoł na szereg zmian: od dość łatwego do opanowania zapalenia, przez stłuszczenie i zwłóknienie, po marskość. Również infekcje prowadzą do uszkodzenia jej struktury i funkcji. Zarówno wirusowe zapalenie wątroby, jak i choroby bakteryjne (np. borelioza) lub pasożytnicze (np. malaria) objawiają się czasem pogorszeniem metabolizmu białek, węglowodanów i tłuszczów, wynikającym z nieprawidłowej pracy hepatocytów[4].

Jednak to nie patogeny, a dostarczane codziennie do organizmu toksyny są największym wrogiem tego organu. Ich nadmiar sprawia, że nie radzi on sobie z detoksykacją, co może objawiać się choćby złym samopoczuciem po obfitym posiłku. Na szczęście można temu zaradzić. Stosowanie naturalnych środków w leczeniu chorób wątroby ma długą historię, począwszy od leczenia ajurwedyjskiego, a skończywszy na chińskich, europejskich i innych systemach medycyny tradycyjnej. Dziś coraz częściej naukowcy sięgają do tych zasobów i odkrywają siłę drzemiącą w roślinach. Jednak zioła to jedna

eprasa.pl 7c0c2ed261

z wielu opcji, jakie obecnie oferują nam nauka i praktyka.

Ostrożnie z lekami

Według szacunkowych danych ok. 10% zapaleń wątroby ma charakter polekowy, a u osób starszych odsetek ten wzrasta nawet do 50%[5]. Antybiotyki beta-laktamowe, makrolidy i tetracykliny mogą powodować martwicę hepatocytów, zapalenie lub stłuszczenie wątroby, a także cholestazę, czyli zastój żółci. Z kolei przedawkowanie paracetamolu to jedna z częstszych przyczyn ostrej niewydolności wątroby (ALF) – śmiertelnej choroby, która polega na gwałtownej utracie wydolności gruczołu[6].

Do uszkodzenia wątroby może dojść również przy stosowaniu leków hormonalnych, które prowadzą do cholestazy na poziomie hepatocytów i uszkodzenia tych komórek[7]. Unikanie nadmiernej farmakoterapii jest elementem profilaktyki zaburzeń wątroby. Pacjenci z ostrym uszkodzeniem wątroby nie powinni sięgać po żadne środki hormonalne.

Napoje wyskokowe od święta

Alkohol ma negatywny wpływ na funkcjonowanie wątroby. Dawka toksyczna dla męskiego narządu to 60-80 g czystego etanolu (co dopowiada 6 puszkom piwa lub litrowi wina), a u kobiet – 20-40 g[8]. Płeć piękna nie tylko słabiej toleruje na napoje procentowe, ale ma również gorsze rokowania w przypadku alkoholowego uszkodzenia wątroby – nawet jeśli panie piją go w mniejszych ilościach. Nie oznacza to, że konieczna jest całkowita rezygnacja z alkoholu. Wystarczy zachować umiar, a najlepiej wcześniej spożyć mięsny posiłek, po którym stężenie etanolu we krwi jest znacznie niższe[9].

Jedzenie podczas picia nie przynosi już takich efektów, a nawet może utrudniać trawienie, ponieważ zmusza wątrobę do jeszcze bardziej wytężonej pracy – równoczesnego metabolizowania składników odżywczych i neutralizowania alkoholu.

Jeśli chcesz wspomóc wątrobę, rozważ dodanie do posiłku kiełków i liści młodych szparagów. Zawarte w nich aminokwasy i minerały stymulują aktywność enzymów uczestniczących w rozkładzie alkoholu, chroniąc wątrobę przed jego toksycznym działaniem.

Bez tłuszczów trans i fruktozy

W jednym z eksperymentów dowiedziono, że jadłospis pacjentów ze stłuszczeniem wątroby charakteryzuje się dużo większą zawartością tłuszczów nasyconych i cholesterolu, a jednocześnie niewielką podażą błonnika, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i antyoksydantów[10]. W innym badaniu już po miesiącu spożywania wysokoprzetworzonej żywności (frytki i hamburgery z restauracji typu fast food) u uczestników odnotowano wyniki prób wątrobowych porównywalne do wieloletnich alkoholików[11]!

U pacjentów z przewlekłym postępującym zapaleniem wątroby po 3 miesiącach leczenia pierzgą objawy choroby ustąpiły w prawie 92% przypadków

Uczeni przypuszczają, że do rozwoju stłuszczenia wątroby przyczynia się produkowany z kukurydzy syrop glukozowo-fruktozowy, który po przetworzeniu zawiera aż 55% fruktozy. Jego regularne spożywanie zaburza metabolizm, co – jak udowodniono – może nie tylko prowadzić do rozwoju stłuszczeniowego zapalenia wątroby, ale i progresji choroby, a nawet jej rozwoju w marskość[12].

Zmień dietę

Ogranicz produkty wysokokaloryczne i tłuszcze nasycone na rzecz białka oraz witamin – węglowodany złożone powinny stanowić nawet połowę dziennej dawki kalorii, a tłuszcze ok. $^1/_3$[13]. Unikaj też jedzenia produktów ciężkostrawnych i wzdymających. Na cenzurowanym powinny się znaleźć czerwone mięso, słodycze, tłuste mleko i nabiał (np. sery pleśniowe i żółte). Zamiast nich stawiaj na stole warzywa gotowane na parze (kalafior, szpinak, buraki, pomidory, marchew), ryby i inne produkty bogate w kwasy omega-3.

Potrawy doprawiaj przeciwzapalnymi przyprawami takimi jak kurkuma, nie zapominaj też o majeranku, tymianku, oregano, jałowcu, mięcie i kminku, które pobu-

eprasa.pl 7c0c2ed261

W przypadku niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby badania spektroskopowe wykazały, że zmniejszenie masy ciała o 5-20% powoduje redukcję tłuszczu wątrobowego aż o 40-80%!

dzają wydzielanie soków żołądkowych i żółci.

Korzystaj z darów pszczół

Jak się okazuje, pierzga może wspomóc odtruwanie wątroby. U szczurów, którym podawano leki, alkohol i rozpuszczalniki powodujące głębokie uszkodzenia hepatocytów, pyłek pszczeli obniżał poziom enzymów wątrobowych i bilirubiny w surowicy krwi[14]. Podawany z substancjami toksycznymi zabezpieczał komórki wątroby przed ich szkodliwym wpływem, co wskazuje na jego działanie ochronne. Natomiast u pacjentów z przewlekłym postępującym zapaleniem wątroby po 3 miesiącach leczenia objawy choroby ustąpiły w prawie 92% przypadków. Pyłek pszczeli polecany jest w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych, w początkowych stanach zwyrodnieniowych, w zastoinowych schorzeniach wątroby, a także w toksycznych i pourazowych uszkodzeniach tego narządu.

Domowy detox

W swojej książce pt. „Plan wypłukiwania tłuszczu" dietetyczka i absolwentka edukacji żywieniowej Uniwersytetu Columbii. Ann Louise Gittleman zaleca picie przed śniadaniem szklanki ciepłej wody z sokiem wyciśniętym z połówki cytryny. Natomiast w ciągu dnia radzi, by wypiać 3-4 szklanek wody żurawinowej. Uzyskasz ją, mieszając niesłodzony sok z żurawin z przegotowaną wodą w proporcji 1:6. Wprowadzenie na stałe tych nawyków ułatwi usuwanie złogów tłuszczowych z organizmu.

Popędź żółć

Możesz też zastosować rodzimą kurację. Opiera się ona na założeniu, że duża zawartość oliwy w diecie działa żółciotwórczo, powodując jednocześnie intensywne kurczenie się pęcherzyka żółciowego, podczas którego usuwane są toksyny. Terapia oczyszczająca z użyciem oliwy polega na łączeniu jej z sokiem z grejpfruta. Przez 9 dni pij wieczorem sok z 1 owocu wymieszany z 2 łyżkami oliwy z oliwek, a następnie rozgrzej wątrobę termoforem i połóż się spać. Możesz też wybrać tzw. miękką kurację oczyszczania wątroby opracowaną przez Michała Tombaka: zmieszaj 50-60 ml soku ze świeżo wyciśniętej pomarańczy z łyżką soku z cytryny i 2 łyżkami oliwy z oliwek. Wypij na godzinę przed snem (minimum 2 godz. po ostatnim posiłku). Połóż się na plecach, umieść poduszkę elektryczną lub termofor na wątrobie i ogrzewaj to miejsce przez 60 min. Zabieg powtarzaj, co drugi dzień, nie mniej niż 5 razy. Zdaniem autora kurację najlepiej przeprowadzać raz na 3 miesiące lub w miarę potrzeb.

Schudnij!

To w wątrobie zachodzą procesy syntezy cholesterolu oraz rozkładu lipidów do kwasów tłuszczowych. Tym samym reguluje ona stężenie wolnych kwasów tłuszczowych (WKT) we krwi: gdy insulina hamuje uwalnianie WKT, spada wątrobowa produkcja glukozy. Badania pokazały jednak, że ta równowaga jest zaburzona u osób otyłych. Ich hepatocyty są mniej wrażliwe na insulinę, przez co wątroba nie otrzymuje sygnału, by zmniejszyć produkcję glukozy[15]. Upośledza to metabolizm węglowodanów, zwiększając przy okazji podatność na cukrzycę. Ponadto wskazuje się, że stłuszczenie i marskość wątroby mają ścisły związek otyłością brzuszną i innymi cechami zespołu metabolicznego.

Niemal u wszystkich pacjentów otyłych obserwuje się nagromadzenie tłuszczu w hepatocytach[16]. Dlatego utrzymywanie prawidłowej wagi ma znaczenie również dla pracy tego narządu. Przykładowo u pacjentów z wirusowym zapaleniem wątroby typu C wykazano istotną korelację między BMI a stopniem stłuszczenia i zwłóknienia wątroby, a spadek wagi przynosił u nich istotną poprawę[17]. Z kolei w przypadku niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby badania spektroskopowe wykazały, że zmniejszenie masy ciała o 5-20% powoduje redukcję tłuszczu wątrobowego aż o 40-80%[18]. Nic dziwnego, że za najlepszą formę terapii

eprasa.pl 7c0c2ed261

uznaje się dziś redukcję masy ciała połączoną ze zwiększeniem aktywności fizycznej.

Nie zapominaj o witaminach

Spośród nich najważniejsze są wszystkie z grupy B oraz antyoksydacyjne C i E. Ta ostatnia w dawce 800 j.m. na dobę (podzielonej na 2 porcje) została nawet uznana za lek pierwszego wyboru u dorosłych z niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem wątroby (ale tylko potwierdzonym w biopsji), ponieważ poprawia obraz histologiczny wątroby[19].

Sięgnij po zioła

Fitoterapia ułatwi odtruwanie, regenerację oraz pracę wątroby. Substancje aktywne zawarte w ziołach mają również działanie ochronne. Warto więc włączyć je do planu leczenia (oczywiście w konsultacji z lekarzem prowadzącym).

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) Wyciągi z pędów kwiatowych tej rośliny mają właściwości żółciotwórcze i żółciopędne, obniżają poziom cholesterolu i działają protekcyjnie na hepatocyty[20]. Poleca się je przy stanach zapalnych wątroby, kamicy pęcherzyka żółciowego i żółtaczce.

Katuka skorpionowa (*Picrorhiza kuraro*) Ta mało u nas znana roślina przeszła już wiele badań w sytuacjach doświadczalnych i klinicznych. Ma działanie przeciwzapalne, hepatoprotekcyjne i immunomodulujące. Hindusi wykazali jej znaczące właściwości hepatoochronne u gryzoni[21]. Ich koledzy z tego samego ośrodka badawczego porównali substancję czynną zawartą w katuce – pikroliv z sylimaryną w modelach szczurów i świnek morskich i stwierdzili silne działanie żółciopędne i antycholestatyczne[22]. Ekstarkty z rośliny okazały się również pomocne w klinicznym i biochemicznym wyzdrowieniu przy ostrym zapaleniu wątroby[23].

Rzodkiew zwyczajna (*Raphanus sativus*) Miazga ze świeżych korzeni lub sok wytłoczony z tego warzywa przynoszą ulgę w stanach zapalnych wątroby i pęcherzyka żółciowego, a przy okazji poprawiają ogólne trawienie[24]. Prawdopodobnie działanie to jest związane z dużą zawartością witamin B i C.

Liściokwiaty (*Phyllanthus amarus* i *niruri*) Ta roślina – o liściach tworzących 2 rzędy na pędzie – choć od wieków stosowana jest z powodzeniem w ajurwedzie, to jednak dopiero 50 lat temu zyskała zainteresowanie naukowców i dostąpiła zaszczytu testów naukowych. Szeroko zakrojone badania nad liściokwiatem potwierdziły, że jest on skuteczny przeciwko wirusom zapalenia wątroby typu A i B, jak również ma właściwości przeciwzapalne, hepatoprotekcyjne i immunomodulujące[25].

Z kolei w badaniu klinicznym z udziałem pacjentów z ostrym wirusowym zapaleniem wątroby (AVH), zastosowanie *P. niruri* przyniosło istotnie większy spadek poziomu transaminaz już po 2 tygodniach leczenia[26].

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) Wspomaganie wątroby może mieć przyjemny słodko-kwaśny smak jego owoców. Badania naukowe potwierdzają właściwości cytryńca chroniące wątrobę przed marskością i zwłóknieniem. Wykazały też pozytywny wpływ na procesy regeneracyjne po zatruciu różnymi związkami chemicznymi oraz przebytych infekcjach wirusowych. Zespół badawczy z Wydziału Farmacji Chińskiego Uniwersytetu Hongkongu analizował wpływ ekstraktu z nasion cytryńca na poprawę metabolizmu wątroby szczurów w pierwszej fazie zatrucia tetrachloranem metanu – substancją powszechnie wykorzystywaną w naukowych laboratoriach do wywoływania uszkodzeń komórek, by później sprawdzać skuteczność leczniczą różnych ziół, preparatów. Wyniki potwierdziły, że ekstrakt poprawił metabolizm oksydacyjny zatrutej wątroby[27].

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Jeszcze 50 lat temu była w Polsce tylko przyprawą do pieczywa. Dziś za sprawą tureckich naukowców staje się nadzieją dla osób cierpiących na choroby wątroby. Badacze porównali ochronne działanie selenu, witamin C i E oraz czarnuszki wobec tego organu. Okazało się, że w zapobieganiu włóknieniu i marskości wątroby u królików czarnuszka jest bardziej skuteczna niż pozostałe substancje. Z kolei w Egipcie na Uniwersytecie Assiut badano wpływ jej nasion na ochronę wątroby zatruwanej ołowiem. Zwierzęta na diecie z ich dodatkiem miały mniej uszkodzoną wątrobę i lepsze wyniki biochemiczne, histopatologiczne niż grupa kontrolna niewspomagana nasionami czarnuszki[28].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) Już łyżka nasion ostropestu plamistego dziennie wystarczy, by oczyścić i odciążyć wątrobę. Ich podstawowy składnik – sylimaryna – stabilizuje bowiem membrany hepatocytów, dzięki czemu nie przenikają do nich toksyny. Uszczelnia też uszkodzone błony komórkowe i pobudza regenerację komórek. Dzięki temu zaleca się ją zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu chorób wątroby – u pacjentów z marskością sylimaryna poprawiała przeżywalność nawet o 58%[29].

W badaniach przeprowadzonych zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach, wykazano korzystny wpływ tego składnika aktywnego na parametry biochemiczne wątroby. Stosowana łącznie z fosfolipidami oraz witaminą E sylimaryna zmniejszała masę ciała, poprawiała insulinowrażliwość, zmniejszała aktywność markerów procesu zapalnego w surowicy oraz poprawiała obrazy histologiczne[30]. Ponieważ nie powoduje skutków ubocznych i nie wchodzi w interakcje z lekami, sylimarynę można stosować również przy przewlekłych schorzeniach.

eprasa.pl 7c0c2ed261

Badania naukowe potwierdzają właściwości cytryńca chroniące wątrobę przed marskością i zwłóknieniem. Wykazały też pozytywny wpływ na procesy regeneracyjne po zatruciu różnymi związkami chemicznymi oraz przebytych infekcjach wirusowych.

Z kolei testy *in vitro* na zwierzętach sugerują, że związek ten sprzyja regeneracji i przeżyciu hepatocytów.

Sho-saiko-to To zioło stosowane jest w tradycyjnym japońskim lecznictwie przy przewlekłej niewydolności wątroby, zwłaszcza o podłożu wirusowym. Wykazano, że ma właściwości cytoprotekcyjne i przeciwnowotworowe, a także daje korzystne efekty w stanach zapalnych wątroby oraz w zmianach zwłóknieniowych związanych z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby[31].

Suplementy

Niektóre związki mogą stanowić dodatkowy oręż w walce o oczyszczenie i regenerację wątroby.

Adiponektyna w badaniach na szczurach powodowała zmniejszenie stłuszczenia i zapalenia wątroby zarówno w alkoholowej, jak i niealkoholowej chorobie[32].

Betaina bierze udział w metabolizmie fosfolipidów, stabilizuje błonę komórkową i działa ochronnie na komórki wątroby, prowadząc do redukcji poziomu jej stłuszczenia i zwłóknienia. U pacjentów z niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem po 12 miesiącach stosowania betainy wykazano znaczne zmniejszenie aktywności aminotransferaz oraz korzystne zmiany w obrazie histologicznym[33].

Kurkumina w badaniach *in vitro* wykazano, że hamuje proliferację komórek wątroby, dzięki czemu może zatrzymać procesy jej zwłóknienia[34]. Również silne przeciwzapalne właściwości tego żółtego barwnika wpływają na poprawę kondycji organu.

N-acetylocysteina, czyli prekursor glutationu chroniącego przed uszkodzeniem i stłuszczeniem hepatocytów, normalizuje aktywność amniotransferaz wątrobowych[30].

Kwas ursodeoksycholowy (UDCA) stosowany przez rok w dawce 13-15 mg/kg masy ciała dziennie u pacjentów z zapaleniem wątroby spowodował znaczącą poprawę parametrów biochemicznych i histologicznych[35]. Szczególnie skuteczny może być w połączeniu z witaminą E.

BIBLIOGRAFIA ŁUSZCZYCA

1. Br J Dermatol 1997; 137:843-850
2. Clin Exp Dermatol 2000; 25:107-110
3. Indian J Dermatol, 2014; 59:456-9
4. J Eur Acad Dermatol Venereol, 2012; 26 Suppl 3:22-31
5. BMJ, 2015; 350: h1269; Altern Med Rev, 2007; 12: 319-30
6. Arch. Dermatol. Res. 1996; 228:103-107
7. Panacea 2008; 3 (24):22-24
8. Wiad Ziel 1996; 3:1
9. J Vet Sci. 2010 Mar; 11(1): 35–41; Life Sci. 2009 Nov 4; 85(19-20): 663–669.
10. J Dermatol Sci. 2007 Feb; 45(2):87-92
11. Andrzej Kaszuba, Sebastian Uczniak, Aleksandra Kaszuba, Łuszczyca, Dermatologia geriatryczna, Lublin 2016, Wydawnictwo Czelej
12. Br J Dermatol, 2005; 153:706-14
13. Dermatologica, 1991; 182:225-30
14. Acta DermVenereol. 1989; 69(3):265-268
15. Nutrition 2009 Mar; 25(3):295-302
16. Br J Dermatol. 2000;143(5):937-949; FEBS Lett. 1994 Mar 14; 341(1):19-22; J Am Acad Dermatol. 1993 Sep; 29(3):438-42
17. Nowiny Lekarskie 2008; 77(3):195-203
18. https://www.gov.pl/web/gis/oswiadczenie-gis-w-sprawie-osob-chorych-na-luszczyce

PRZECIĄŻONA WĄTROBA

1. World J Gastroenterol 2009; 15 (7): 804-16
2. Mol Cell 2000; 6: 87-97
3. N Engl J Med 2002; 346: 1221-31
4. Clinical Liv Dis 2012; 1: 112-3
5. Progress in Hepatolo-Pharmacology 1995; 1:28
6. Liver Transpl 2005; 11: 594-605
7. J Hepatol 1997; 26 (Supl. 1): 31-8
8. J Hepat6ol 2004; 41: 25-30
9. Br J Clin Pharmacol 1997; 44: 521-6
10. Hepatology 2003; 37: 909-16
11. J Clin Gastroenterol 2014; 48 (6): 467-73
12. Herba Pol 1989; 35: 201
13. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2010; 7: 251-64; Hepatology 2013; doi: 10.1002/hep.26299
14. Postępy Fitoterapii 2005; 3-4: 103-108
15. Obes Res 2002; 10: 129-34
16. Hepatology 2003; 38: 428-35
17. Curr Treat Options Gastroenterol 2003; 6: 455-63
18. Obesity (Silver Spring) 2009; 17: 2162-8; Ann. Hepatol., 2008; 7: 157-60
19. Gastroenterology 2012; 142: 1592-1609
20. J of Ethnopharmacology 2003; 86: 203-11
21. Pharmacol. Res. 1991; 23: 399-407 , Plants Med. 1991; 57: 25-8; Indian J. Med. Res. 1990; 92: 195-200
22. Plants Med. 1991; 57: 29-33
23. J. Res. Ayurvedha Siddha. 1990; 13: 27-34
24. Br J Biomed Sci 2007; 64 (3): 105-8
25. Lancet 1990; 336: 949-50
26. J. Gasteroenterol. Hepatol. 1988; 3: 533-4
27. Planta Med. 2000 Aug;66(6):521-5
28. Pak J Biol Sci. 2007 Sep 1;10(17):2809-16
29. J Hepatol 1989; 9: 105
30. Dig Liv Dis, 2006; 38: 789-801
31. Life Sci 2004; 74: 2251-2263; Dig Liv Dis 2006; 38: 789-801
32. J Clin Invest 2003; 112: 91-100
33. Am J Gastroenterol 2001; 96 (9): 2711-2717
34. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 2003; 285: G20-G30
35. Best Pract Res Clin Gastroenterol 2004; 18 (6): 1105-1116 29
36. Evid Based Complement Alternat Med. 2013, Article ID 369180, doi: 10.1155/2013/369180
37. Cell (June 5, 2014), doi: 10.1016/j.cell.2014.03.060

eprasa.pl 7c0c2ed261

Zastosuj podejście TMC

Badacze z Tajwanu eksperymentalnie potwierdzili wpływ tradycyjnych chińskich leków, takich jak dzwonkowiec kosmaty (Codonopsis pilosula), szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*), przewiercień (*Bupleurum kasi*), słoniowa stopa (*Elephantopus scaber*) na regenerację wątroby po operacji częściowego usunięcia tego narządu.

Zdaniem uczonych zioła oddziaływały na różne mechanizmy jednocześnie, m.in. hamowały cytokiny zapalne, zapobiegały włóknieniu wątroby, działy hepatoprotekcyjne oraz przyspieszały procesy gojenia i regeneracji[36].

Pieśń przyszłości

Naukowcy z Harvard Stem Cell Institute z Boston Children's Hospital mają nowe dowody, że możliwe jest naprawienie przewlekle chorej wątroby poprzez zmuszenie dojrzałych komórek wątroby do powrotu do stanu przypominającego komórki macierzyste.

Do tego przełomowego odkrycia doszło, gdy zespół pod kierunkiem prof. Fernando Camargo badał, czy biochemiczna kaskada zwana Hippo, która kontroluje wzrost wątroby, wpływa również na los komórek. Okazało się, że wyłączenie szlaku sygnalizacyjnego Hippo w dojrzałych komórkach organu generuje bardzo wysokie wskaźniki odróżnicowania. Oznacza to, że komórki cofają zegar, aby ponownie stać się komórkami macierzystymi, umożliwiając w ten sposób powstanie funkcjonalnych komórek progenitorowych, które mogą zregenerować chorą wątrobę. Zdaniem Camargo prawie 80% hepatocytów może przejść tę zmianę.

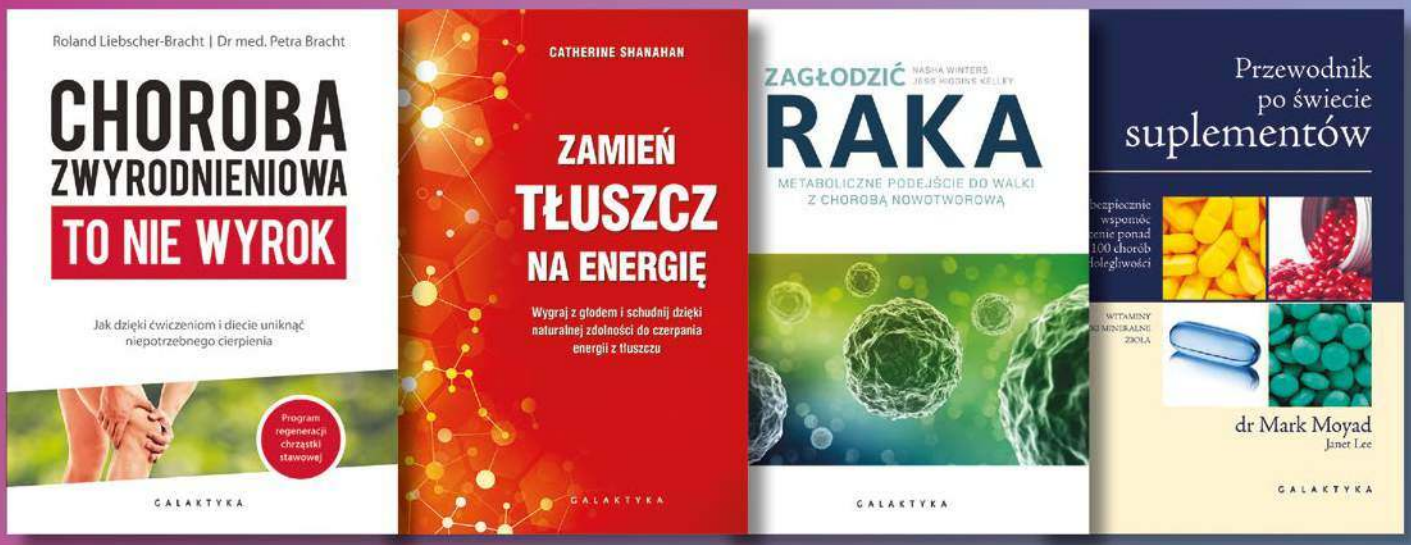
Teraz badacze spróbują ustalić, w jaki sposób aktywność Hippo zmienia się w komórkach dotkniętych przewlekłym uszkodzeniem wątroby lub chorobami, takimi jak wirusowe zapalenie tego organu. W dłuższej perspektywie prace te mogą doprowadzić do opracowania leków, które manipulują aktywnością dojrzałych komórek wątroby u pacjentów, aby pobudzić odróżnicowanie i przyspieszyć gojenie.

Być może nawet kontrolowanie sygnalizacji Hippo zmieni formułę transplantacji i zamiast wątroby będziemy przeszczepiać chorym ich własne komórki, które w laboratorium nakłoniono do „cofnięcia zegara".

Amerykanie przetestowali tę ostatnią możliwość na chorych myszach. Najpierw wyhodowali zdrowe komórki progenitorowe wątroby, a następnie transplantowali je zwierzętom. W ciągu 3-4 miesięcy przeszczepione hepatocyty wszczepiły się w narząd, a u gryzoni odnotowano poprawę funkcji wątroby[37].

REKLAMA

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSK
Z RABATEM DO 30%



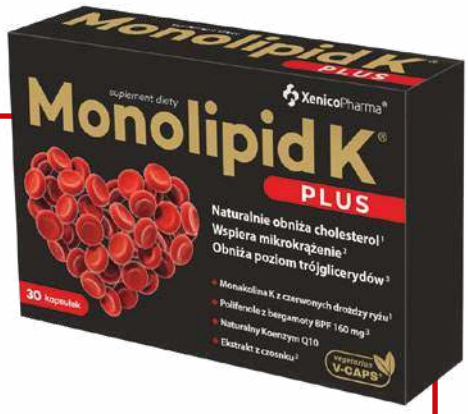
ZOBACZ PEŁNĄ OFERTĘ – PONAD 500 TYTUŁÓW!
www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 7c0c2ed261

Nerwy na wodzy

Xenico Pharma
XeniVIT Witamina B Complex Premium
Cena: ok. 36 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina i folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.



Obniż cholesterol naturalnie

Xenico Pharma
Monolipid K Plus
Cena: ok. 35 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K Plus zawiera w swoim składzie unikalną kombinację wyciągów z: owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*), standaryzowanego na 40% polifenoli BPF; czosnku, standaryzowanego na 1% allicyn (w tym tiosulfinaty, allinę i gamma-glutamylocysteiny); czerwonych drożdży ryżu, standaryzowanego na zawartość monakoliny K – naturalnej statyny, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu. Preparat wzbogacono ponadto o naturalny koenzym Q10 w postaci wysoko przyswajalnego ubichinonu.

Zdrowe kości i lepsza odporność

Xenico
Menachinox® K2 + D3
Cena: ok. 27 zł (30 kaps.)
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.

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.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.

epressa.pl 7c0c2ed261

Betaina — ulga dla żołądka

G&G
Betaine HCL
Cena: 79 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Betaina HCl firmy G&G wspomaga produkcję kwasów żołądkowych, co przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. Produkt w postaci chlorowodorku betainy, zamknięty w kapsułce z roślinnej celulozy, usprawnia trawienie białek oraz wspiera syntezę aminokwasów. Kapsułki nie zawierają substancji słodzących, zbrylających ani innych, niezdrowych dodatków. Brytyjska firma G&G ma 56 lat doświadczenia w tworzeniu suplementów.

Harmonizacja układu hormonalnego

Energy
Gynex
Cena: 84 zł (30 ml)
www.produkty.energy

Preparat zawiera substancje aktywne, które harmonizują układ hormonalny (morszczyn pęcherzykowaty), sprzyjają regulacji cyklu menstruacyjnego (lukrecja gładka), redukują napięcie miesiączkowe (pięciornik gęsi) i problemy menopauzalne (koniczyna), a także wspierają trawienie (fenkuł) i sprzyjają zdrowiu psychicznemu i wyciszeniu (lukrecja). Właściwości te wspomagają również takie zioła: jasnota biała, nagietek lekarski, bodziszek cuchnący, gorysz miarz, rutwica lekarska, przytulia właściwa, robinia akacjowa i przywrotnik pospolity.

Dla zdrowia kości, nerwów i polepszenia ciśnienia krwi

Dr. Jacob's Medical
Magnez Potas Wapń Cytryniany
Cena: ok. 79 zł, 300 g (60 porcji)
sklep.drjacobs.pl

Suplement wspomaga prawidłowe ciśnienie krwi, pracę mięśni i nerwów, przekaźnictwo nerwowe, zdrowie zębów, kości, włosów i paznokci, a także metabolizm i funkcjonowanie enzymów trawiennych oraz odporność. Zawiera najważniejsze minerały w najlepiej przyswajalnej formie cytrynianów – naturalnych substancji występujących w komórkach i odpowiedzialnych za prawidłowe spalanie pokarmów i balans kwasowo-zasadowy. Dzienna porcja produktu zawiera tyle minerałów działających zasadowo co 1,6 kg świeżych warzyw.

Ziołowe wsparcie równowagi psychicznej

Holistic
Balans tinktur Holistic
Cena: 119 zł (50 ml)
www.holistic-polska.pl,
Ekspertlinia Holistic:
+48 572 312 127

Szwedzki suplement diety zawierający mieszankę ziół adaptogennych: korzeń lukrecji, traganek, dong quai, sarsaparillę i eleuterokoka kolczastego, które pomagają organizmowi odzyskać siły i poradzić sobie ze stresem. Korzeń lukrecji wspomaga w utrzymaniu spokoju psychicznego i wspiera kondycję układu nerwowego. Traganek wykazuje właściwości immunoregulacyjne. Dong quai tradycyjnie stosowany jest do wspierania gospodarki hormonalnej u kobiet. Eleuterokok kolczasty może pomóc organizmowi w utrzymaniu równowagi psycho-fizycznej oraz przyczynić się do zwiększenia energii.

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 7c0c2ed261

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.

Mocniejsze i zdrowsze stawy

Kenay
Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid
Cena 85 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid to suplement diety przeznaczony dla osób dbających o stawy i aktywnych fizycznie. Zapewnia wsparcie w przypadku objawów zwyrodnienia stawów, powiązanych z pogorszającą się jakością i zmniejszoną ilością chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu i umożliwienie przesuwania się powierzchni stawowych. Preparat przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania stawów i przeciwdziała ich sztywnieniu. Technologia LipiSperse® zwiększa biodostępność i wchłanialność jego składników.

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.

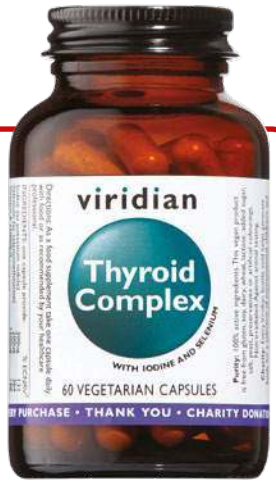
eprasa.pl 7c0c2ed261

W 30 dni do zdrowego stylu życia

Arbonne
30 Dni Do Zdrowego stylu ŻYCIA
Cena: 1885 zł (zestaw na 30 dni)
www.arbonne.com

Zestaw produktów spożywczych Arbonne został opracowany tak, aby pomóc Ci wyrobić zdrowe nawyki, nabrać energii, wspomóc programy kontroli wagi oraz dobre samopoczucie dzięki czystym, wegańskim składnikom. Celem programu jest pomoc we wskazaniu, które elementy codziennego odżywiania nie służą Twojemu dobremu samopoczuciu, oraz w odczytaniu komunikatów wysyłanych przez ciało. W skład zestawu wchodzą: GutHealth Wspomaganie układu pokarmowego, CleanTox Herbatka Ziołowa, EnergyFizz proszek musujący z żeń-szeniem oraz Shake proteinowy z białka grochu.

Kompleksowe wsparcie tarczycy



Viridian
Thyroid Tarczyca Kompleks
+ Jod 60 kapsułek
Cena: 139 zł (60 kapsułek)
www.biowitalni.pl

Viridian Thyroid Tarczyca Kompleks to suplement wspomagający tarczycę i dający jej pełną ochronę. Zawiera m.in. jod i selen niezbędne do funkcjonowania tarczycy oraz witaminy B1, B2 i B3, które zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia. Produkt został opracowany dla osób z niedoczynnością tarczycy. Nie zawiera substancji konserwujących, barwników i aromatów, a także składników pochodzenia zwierzęcego. Suplementy diety Viridian są nazywane etycznymi, ze względu na pochodzenie składników, proces produkcji oraz zawartość 100% aktywnych składników bez niepotrzebnych dodatków.

Aromaterapeutyczna kąpiel z Bąblem na przeziębienie

Langeistner
Bąbel płyn do kąpieli, Bąbel Aroma, plastry do aromaterapii
Cena: płyn ok. 18 zł (200 ml), plastry ok. 10 zł (6 szt.)
www.zdrowysklep.com.pl

Gdy dziecko ma katar i kaszel, a głowę rozpaloną od gorączki, szukamy skutecznych, naturalnych i bezpiecznych preparatów, które mogą szybko przynieść ulgę. Płyn Bąbel dzięki mocy eukaliptusa, lawendy i sosny nie tylko łagodzi objawy przeziębienia i grypy, ale i bawi pachnącymi bąbelkami podczas kąpieli. Dodatkowo można na piżamkę nakleić plasterek do aromaterapii Bąbel Aroma, który do 8 godzin uwalnia olejki aromatyczne z sosny zwyczajnej, eukaliptusa, liści rozmarynu lekarskiego oraz mięty. Olejki mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe.

Ozon na trądzik i ŁZS

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 28 zł (100 ml), od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.

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 7c0c2ed261

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ
Dobry wybór dla zdrowia
Przewodnik po bezpiecznych produktach

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Pierwszoligowe kwasy omega-3

Singularis
Naturalny olej z kryla antarktycznego
Singularis® Superior
Cena: ok. 42 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*, który żyje głównie w krystalicznie czystych wodach Oceanu Południowego. Te niewielkie organizmy, osiągające wagę do 2 g i długość ok. 6 cm, stanowią pożywienie morskich ptaków, wielorybów i fok. Olej z kryla jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i innych wartościowych substancji, korzystnych dla zdrowia organizmu. Preparat stanowi synergiczne połączenie NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w produkcie wspomagają prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu.

Łagodzenie objawów menopauzy

Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Dla pięknej, jędrnej skóry

Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 86 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.

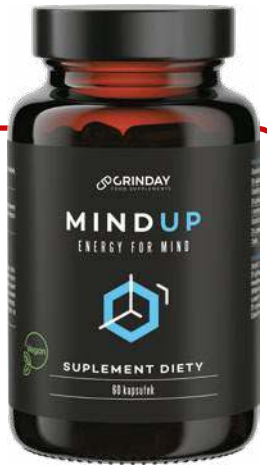
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu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

eprasa.pl 7c0c2ed261

Buduj swoją wytrzymałość na stres

Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

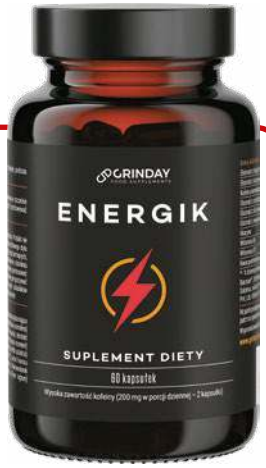
Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają 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: 89,90 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 7c0c2cd261

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 7c0c2ed261

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ ROLNIK EKOLOGICZNY Michał Zarzycki ul. Stefana Żeromskiego 64, 01-846 Warszawa tel. 505 028 953

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

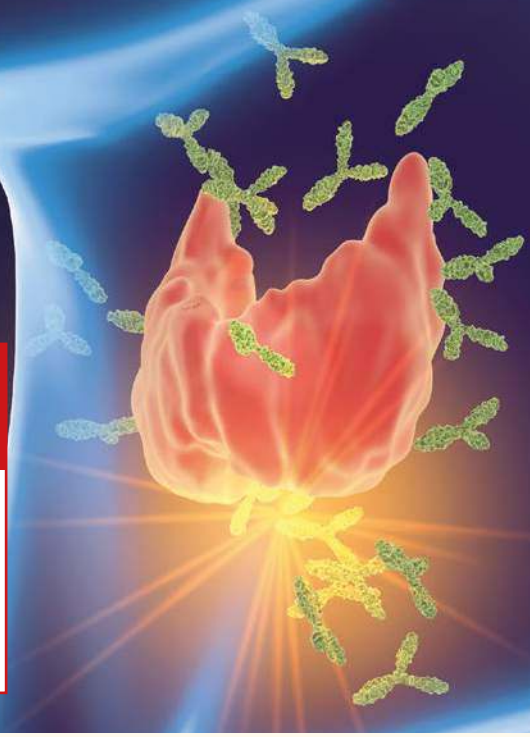
W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Magdalena Zienkiewicz /współpraca B2B/, magdalena.zienkiewicz@avt.pl, tel.: 22 257 84 22

eprasa.pl 7c0c2ed261

Zamów grudniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Grypa może pozbawić zębów!
- Temat numeru: Jak niedoczynność tarczycy zmienia się w hashimoto
- Leki przeciwbólowe: krótka ulga, długi ból
- Co pomaga na problemy z zatokami?
- Nowe podejście do leczenia nadciśnienia
- Jak sobie radzić z… szumami usznymi cellulitem



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

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 11/2022
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 7c0c2ed261

KOLENDRA SIEWNA (*CORIANDRUM SATIVUM*)

Podobno można ją kochać albo nienawidzić — ma ciekawy aromat i smak, który dla części osób jest boski, a dla innych odstręczający. Niewątpliwe jest jednak cenną przyprawą, wzbogacającą walory wschodnich potraw, ale również ma liczne właściwości lecznicze.

Jako roślina lecznicza stosowana była już w 1500 r. p.n.e. Jej właściwości zdrowotne od dawna są wykorzystywane w medycynie naturalnej. Ma działanie rozkurczowe, poprawia trawienie, pobudza apetyt i łagodzi objawy zatruć pokarmowych. Stosowana jest w infekcjach górnych dróg oddechowych, gorączce, bólach stawów i w walce z pasożytami jelitowymi. Jest także jedną z przypraw cenionych w kuchniach całego świata. W średniowieczu uważana była za afrodyzjak.

Kolendra jest głównym składnikiem wielu dań w kuchniach wschodnich, m.in. jest podstawowym składnikiem przyprawy curry. Owoce używane są jako dodatek do chleba, szarlotki, pierników, kruchych ciastek, czekolady, likierów, sałatek oraz do aromatyzowania ryżu.

Roślina ta ma również silną pozycję w ziołolecznictwie. Zewnętrznie używano jej jako maść na reumatyzm[1]. Silne właściwości antyoksydacyjne kolendry chronią organizm przed wolnymi rodnikami. Działa uspokajająco, przeciwlękowo i przeciwdepresyjnie[2]. Wpływa na wzrost insuliny we krwi, regulując prawidłowe przyswajanie cukru i poziom glukozy we krwi, dzięki czemu może być stosowana jako środek przeciwhiperglikemiczny[3]. Zielone listki kolendry zwiększają apetyt, polecane są więc dla osób z anoreksją.

Każda z części tej rośliny jest jadalna i wartościowa dla naszego zdrowia. Zawiera dużo wapnia, fosforu, manganu, magnezu, niacynę i beta karoten.

Liście kolendry to źródło folianów[4], kwasu askorbinowego, kawowego, ferulowego, galusowego i chlorogenowego[5]. W nasionach znajdziemy zaś witaminę C, A i B2 oraz K, kwas linolowy, oleinowy, palmitynowy i stearynowy. W dużym stopniu wpływa na przyswajalność witaminy D w naszym organizmie.

Z nasion wytwarzany jest aromatyczny olejek o słodko-ziołowym, świeżym zapachu. Należy go przechowywać w ciemności, dzięki czemu przez rok potrafi nie zmienić smaku i zapachu. Jego dominującym składnikiem jest linalol[6]. Znalazł on zastosowanie w zapaleniu błony śluzowej żołądka, biegunkach, niestrawnościach różnego pochodzenia, a także do stymulacji układu pokarmowego oraz jako środek przeciwbólowy[7]. Poprawia zdolność, zapamiętywania i uczenia się[8].

Właściwości odtruwające

W dzisiejszych czasach trująca rtęć, szkodliwe dla zdrowia aluminium i ołów są obecne w żywności, np. w rybach, w wielu opakowaniach, takich jak puszki na napoje, folia aluminiowa, a także w lekach czy kosmetykach. Świeża kolendra jest uznawana za zioło pomocne w oczyszczaniu organizmu z metali, co potwierdziły badania naukowe. Wykazuje zdolność do wiązania metali ciężkich i ich wydalania z organizmu. Badanie przeprowadzone na myszach wykaza-

BIBLIOGRAFIA

1. Roger Philips & Nicky Foy - Herbs. Pan Books Ltd, 1990
2. IJRAP, 2011; 2: 267-270
3. Nutr Res, 2003, 23: 413-424
4. Plant Food Hum Nutr, 1997,51:167-72, Indian J Biochem Biophys, 1999, 36: 59-61
5. Plant Foods Hum Nutr. 2010,65:164-169
6. Appl Biochem Microbiol, 2001, 37: 622-8
7. Biol Trace Elem Resm, 2010, 136: 337-54
8. J Sci Food Agric, 2011, 91: 186-192
9. Int J Appl Biol Pharmaceut Technol, 2011, 2:65-83
10. PLoS One, 2014, 9: e99086
11. Spatula DD, 2013, 3:175-180
12. Phytother Res, 2002, 26: 680-2, Food Control, 2010, 21:1199-218
13. Indian J Biochem Biophys, 1999, 36: 59-61
14. Environ Toxicol Pharmacol, 2006, 22(1): 64-69
15. Plant Food Hum Nutr, 1997, 51: 167-72

eprasa.pl 7c0c2ed261

ło, że podawanie ekstraktów z nasion kolendry powodowało zmniejszenie oksydacyjnego uszkodzenia nerek i wątroby wywołanego ołowiem, któremu towarzyszył wzrost poziomu glutationu[9]. Skuteczność etanolowego ekstraktu z kolendry jest podobna do leku przeciwutleniającego — sylimaryny.

Zastosowanie kolendry

Napar regulujący trawienie
1 łyżeczkę rozgniecionych owoców kolendry zalej 1 szklanką wrzącej wody. Zaparz pod przykryciem 20 min, odstaw jeszcze na 15 min i przecedź. Pij ½ szklanki 2 razy dziennie przed jedzeniem. Napar ma działanie wiatropędne, rozkurczające, reguluje trawienie oraz zwiększa wydzielanie soku żołądkowego.

Napar uspokajający
Przygotuj mieszankę ziół: 10 g owoców kolendry, 10 g owoców kminku, 15 g rozdrobnionego korzenia kozłka, 15 g owoców głogu, 25 g ziela serdecznika i 25 g ziela dziurawca. 1 łyżkę mieszanki ziołowej zalej 1,5 szklanki wrzącej wody. Przykryj i odstaw 1 godzinę do zaparzenia. Pij 2-3 razy dziennie po ½ szklanki po jedzeniu.

Pesto z kolendry
Do kielicha blendera włóż garść podprażonych orzechów nerkowca, pęczek liści kolendry, ząbek czosnku i mały kawałek imbiru. Dolej pół szklanki przegotowanej i ostudzonej wody, łyżkę oliwy z oliwek i zmiksuj na jednolity sos. Dosól do smaku. Możesz podawać z makaronem lub świeżym pieczywem.

Napój wspomagający drogi oddechowe
Napój stosowany od tysięcy lat w medycynie ajurwedyjskiej. Na suchej patelni upraż dużą łyżkę nasion kolendry, zalej 2 szklankami przegotowanej, gorącej wody i zostaw na kilka minut pod przykryciem do zaparzenia. Pij ½ szklanki co 3-4 godziny. Pomaga w chorobach dróg oddechowych, zapaleniu oskrzeli, przeziębieniu i grypie. Działa przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, rozgrzewająco i ułatwia oddychanie.

Chutney z czosnkiem i orzechami
120 g łuskanych orzechów włoskich zmiel w blenderze razem z 2 ząbkami czosnku, pęczkiem kolendry i natki pietruszki oraz 20-30 ml octu jabłkowego i łyżką oleju z orzechów włoskich. Dodaj sól i pieprz do smaku Dokładnie wymieszaj. Przechowuj w lodówce do 3 dni.

Działanie przeciwbakteryjne

Ziele kolendry przyspiesza gojenie się ran w jamie ustnej. Odpowiada za to m.in citronellol, który jest skutecznym środkiem antyseptycznym. Z tego względu roślina ta jest wykorzystywana do produkcji past do zębów. Podobnie jak natka pietruszki jest także świetnym, naturalnym produktem odświeżającym oddech. Również olejek z kolendry jest znany ze swoich właściwości przeciwbakteryjnych. Może być stosowany w leczeniu takich chorób jak kandydoza[10]. Wykazuje działanie przeciwbakteryjne przeciwko *E. coli*, *P. aeruginosa* i *Salmonella typhi*[11]. Wykazuje także aktywność wobec *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus haemolyticus*, *Bacillus subtilis* i *Proteus vulgaris*[12].

Właściwości antyoksydacyjne

Kolendra jest pełna przeciwutleniaczy, zawiera m.in. kwercentynę i witaminę C, która jest jednym z najważniejszych antyoksydantów o szerokim, dobroczynnym działaniu w naszym organizmie. Wyniki badań wykazały, że nasiona mogą chronić tkanki przed wolnymi rodnikami[13]. Kolendra stosowana w naszej diecie wzmacnia i stymuluje układ odpornościowy. Liście to źródło witamin K i A, które w połączeniu z witaminą D potęgują jej działanie i mają wpływ na jej prawidłowe wchłanianie.

Pomoc dla układu pokarmowego

Zioło to jest powszechnie stosowane jako środek na niestrawność, bóle brzucha i zgagę. Dodana do potraw zapobiega wzdęciom. Linalol, zawarty w olejku kolendrowym, wykazuje działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, poprawia perystaltykę jelit, ułatwia przepływ żółci i soku trzustkowego do dwunastnicy oraz działa wiatropędnie. Gorzki smak naparów z owoców pobudza wydzielanie soku żołądkowego i śliny, co zwiększa apetyt i poprawia trawienie. Ma też wpływ na hamowanie powstawania wrzodów[14]. Zawiera borneol i limonen, związki o działaniu przeciwbakteryjnym, które zapobiegają nudnościom i wymiotom. Pomaga w walce z pasożytami jelitowymi, a także w zapaleniu błony śluzowej żołądka i podczas biegunki. Wspomaga oczyszczanie wątroby.

Prawidłowy cholesterol i zdrowe serce

Liście i nasiona kolendry są bogate w przeciwutleniacze i błonnik, które pomagają zmniejszyć poziom złego cholesterolu i trójglicerydów, a jednocześnie zwiększyć poziom dobrego cholesterolu w krwi. W badaniu przeprowadzonym na szczurach zaobserwowano zmniejszenie ilości cholesterolu całkowitego i triglicerydów w surowicy krwi, wątrobie i sercu[15].

Obecne w kolendrze połączenie kwasów linolowego, oleinowego, palmitynowego, stearynowego i askorbinowego jest również skuteczne w zmniejszaniu złogów cholesterolu w ścianach tętnic. Dlatego roślina ta może być wartościowa jako środek zapobiegający zawałom serca i udarom mózgu. Ponadto zawarty w niej potas pomaga kontrolować tętno i ciśnienie krwi.

Występowanie: pochodzi z krajów Bliskiego Wschodu i regionu Morza Śródziemnego, obecnie jest uprawiana w wielu krajach m.in. w Chinach, Indiach, Argentynie, Europie Środkowej, a w Polsce — na plantacjach.
Surowiec: wykorzystuje się zarówno jej aromatyczne świeże liście, korzeń jak i owoce.
Pora zbioru: zbiór liści można rozpocząć, gdy staną się jasnozielone i osiągną wysokość 10-15 cm. Owoce zbiera się na przełomie lipca i sierpnia, gdy ich kolor zmieni się na jasnobrązowy.
Ważne: lepiej kupić całe ziarna niż zmielone, sproszkowane szybko bowiem tracą swój smak i aromat.

eprasa.pl 7c0c2ed261

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

CYTRYNIAN MAGNEZU + CYTRYNIAN POTASU + WITAMINA B6

Suplement diety
CYTRYNIAN MAGNEZU + CYTRYNIAN POTASU + WITAMINA B6 zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminy B6. Preparat posiada postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Zawiera łatwo przyswajalny potas.

Potas jest pierwiastkiem kluczowym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bierze udział w transporcie składników odżywczych do wnętrza komórek. Jest on również istotnym składnikiem przy pracy mięśni, wpływa także na układ nerwowy. Potas, obok sodu i chloru stanowi podstawowy składnik elektrolityczny w komórkach. Sód, chlor oraz potas są minerałami znajdującymi się we wszystkich płynach zewnątrz i wewnątrzkomórkowych, minerałami które wytwarzają ładunki elektryczne i różnicę potencjałów błon komórkowych.

Ponadto posiada podziałkę umożliwiającą przełamanie na dwie równe części.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 30.11.2022r. na singularis.com.pl

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl 7c0c2ed261

JAVA

Naturalna woda mineralna alkaliczna JAVA

Zasadniczo doskonała!

- Wyróżnia ją unikalny, zasadowy wskaźnik 9,2 pH!
- Rozlewana bez procesu uzdatniania, oferuje swoje zalety w najczystszej postaci
- Przeznaczona dla każdego, do codziennego spożycia
- Poprawia sprawność fizyczno – intelektualną i wspiera proces termoregulacji

Więcej o naturalnej wodzie mineralnej alkalicznej Java dowiesz się na:

www.wodykarpackie.pl

wodykarpackie java_woda

eprasa.pl 7c0c2ed261