O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Niebezpieczny związek: wątroba i cukrzyca

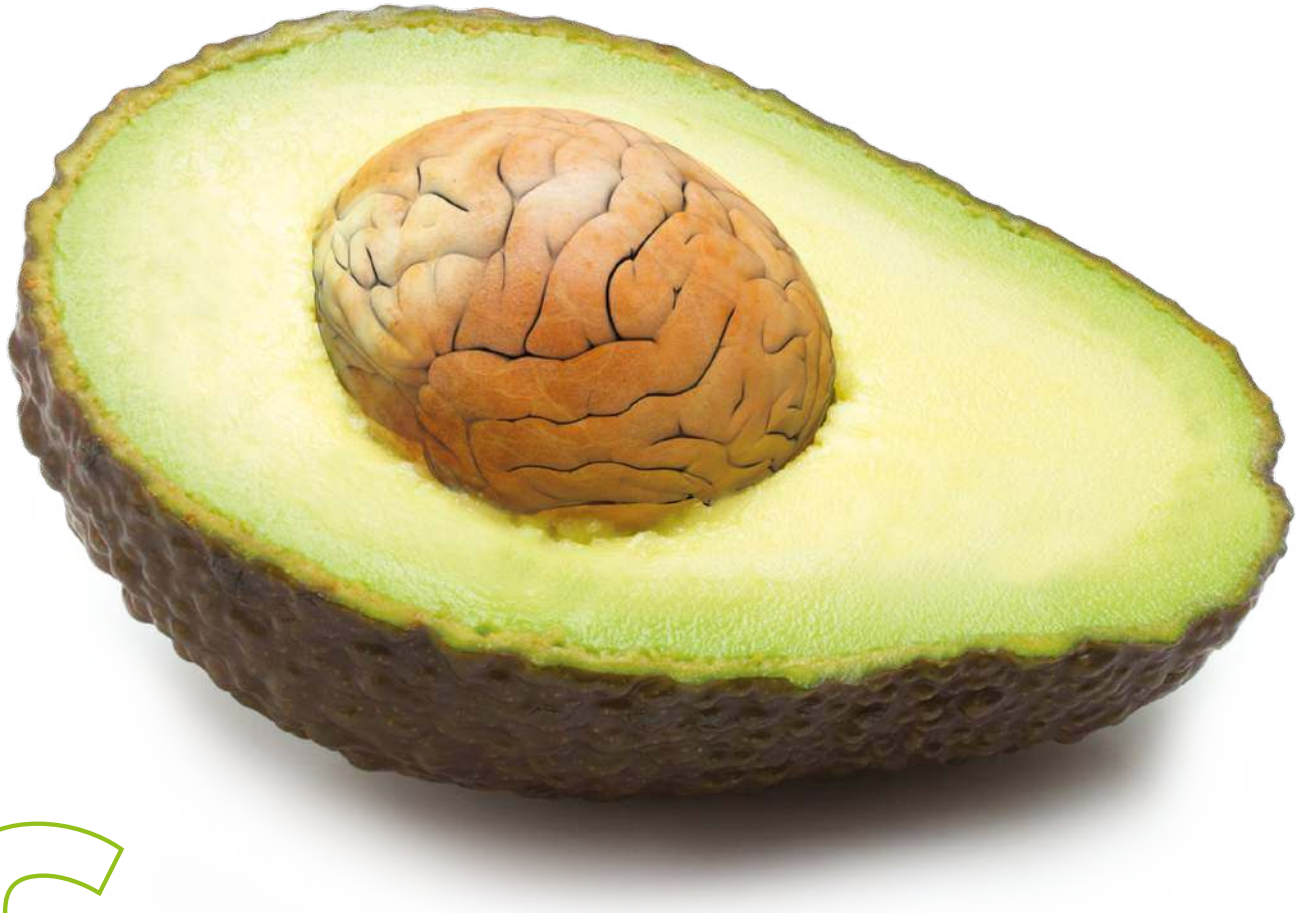
Antyrakowa trójka w natarciu

Algi morskie zamiast groźnych NLPZ

Choroba psychiczna z niedoborów?

Uzbrój się w mięśnie – unikniesz urazów

Nakarm mózg



6 sposobów na oparzenia słoneczne

Jak sobie radzić z...
- zatruciami pokarmowymi
- przebarwieniami szkliwa

Numer 8 | sierpień 2019
cena 12 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 831d3c623c

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

- ✓ badanie na obecność pasożytów



- ✓ diagnostyka boreliozy



- ✓ test na obecność metali ciężkich



- ✓ testy alergiczne



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





Poradnia Hipokratesa we Wrocławiu oferuje:

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

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

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

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

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

Zobacz wykład:
NTV Wiesława Tomczak

eprasa.pl 831d3c623c

HEMODIALIZA – KUPIONY CZAS



4 rurek potrzeba, by utrzymać człowieka przy życiu, gdy w jego ciele krąży zatruta krew. 4 przewody łączą jego tętnicę i żyłę ze sztuczną nerką – urządzeniem do hemodializy i ultrafiltracji, które potrafi oczyszczać krew i filtrować mocz.

Był 1937 r. W czasie jednego ze swoich wykładów dr Paul Lester Gronstein mówił: „Cuda w medycynie? Nie znam żadnych. (…) Istnieją tylko prawdziwe cuda natury. Jednym z największych jest nerka…".

Niedługo później 22-letni Jan Bruning trafił do szpitala uniwersyteckiego w Groningen w Holandii z powodu przewlekłego zapalenia kłębuszków nerkowych. Mocznik w jego krwi uszkadzał naczynia krwionośne, powodował nieznośny świąd skóry, oślepiał… Dramatyczną agonię Jana obserwował bezradnie niewiele od niego starszy lekarz Willem Kolff. Willem nie mógł pogodzić się z tą śmiercią. Cały czas zastanawiał się, czy nie istnieje sposób, by usunąć choć 20 g mocznika z krwi pacjenta. Czy nie dałoby się tak robić dzień po dniu i utrzymać go przy życiu? Największym problemem było powstrzymanie krwi od krzepnięcia oraz znalezienie odpowiedniego materiału filtrującego. Pierwszy problem wydawała się rozwiązywać odkryta właśnie heparyna. Co począć jednak z drugim?

W 3 tygodnie po śmierci Jana Kolff spotkał swego profesora biochemii Brinkmana. Badał on właśnie nowy materiał – celofan, stosowany do sporządzania sztucznej osłonki na kiełbasę. Brinkaman odkrył, że gdy rozdzieli się nim 2 ciecze o różnym składzie chemicznym, drobiny chemikaliów znajdujące się po jednej stronie przenikają na drugą, natomiast krwinki są tak duże, że nie mogą pokonać przeszkody. Zaintrygowany Kolff wlał do celofanowej osłonki 25 ml krwi, dodał do niej 100 mg mocznika i zamknął. Powstałą kiszkę zanurzył w naczyniu z roztworem soli kuchennej o stężeniu odpowiadającemu ludzkiej krwi. Potem wstrząsał nią tam i z powrotem. Gdy po 15 min wyjął kiszkę z kąpieli, okazało się, że cały mocznik z krwi przeniknął do roztworu. Tak zaczęła się historia konstrukcji sztucznej nerki, której nawet II wojna światowa nie była w stanie przerwać.

Cuda w medycynie można mierzyć liczbą uratowanych pacjentów

Gdy w 1940 r. Niemcy zajęli Holandię, Kolff wraz z rodziną przeniósł się do Kampen. Tu nawiązał kontakt z dyrektorem lokalnej fabryki naczyń emaliowanych, Hedrikiem Berkiem, który rozpoczął budowę pierwszej maszyny. W 1942 r. stanęła ona w pokoju nerkowym Kolffa w tamtejszym szpitalu. Składała się z 20 m celofanowego drenu owiniętego wokół zamontowanego poziomo bębna. Dolna, ruchoma jego połowa obracała się w wannie kąpielowej wypełnionej płynem filtracyjnym (nazywanym dializacyjnym). Krew i płyn znajdowały się stale w ruchu, dzięki czemu proces wymiany przez celofan następował nieprzerwanie. Pół roku później jako pierwszą podłączono do maszyny 29-letnią Janny Schrijver, w ostatnim stadium zapalenia kłębuszków nerkowych. Gdy maszyna filtrowała jej krew, poziom mocznika spadał, a kobieta odzyskiwała przytomność. Niestety w 2 dni po odłączeniu sztucznej nerki jego stężenie znowu wzrastało i chora zapadała w śpiączkę. Po 26 dniach walki Janny umarła. Do lipca 1944 r. mimo prób ratowania dializą zmarło kolejnych 14 pacjentów. Kolff uświadomił sobie wtedy, że maszyna może pomóc tym, których nerki czasowo traciły wydolność z powodu zatrucia lub choroby zakaźnej. Odbarczone, dzięki kupionemu przez nią czasowi, mogły wypocząć i podjąć pracę na nowo. Zaczął zatem prosić kolegów po fachu o przysyłanie do niego takich chorych.

3 września 1945 r. do jego szpitala z więziennych koszar przywieziono nieprzytomną Sofię Schafstadt, która cierpiała z powodu zapalenia pęcherzyka żółciowego, żółtaczki i związanej z tym niewydolności nerek. Po nieudanych próbach klasycznego leczenia kobietę przeniesiono do pokoju nerkowego. Maszyna pracowała 11,5 godz., nim stężenie mocznika oraz ciśnienie krwi obniżyły się. Gdy przez sztuczną nerkę przepłynęło 80 l krwi, Kolff polecił odłączyć chorą. Następnego dnia odzyskała świadomość i wypowiedziała pierwsze słowa: „teraz będę mogła rozwieść się z mężem". Sofia słowa dotrzymała. Po opuszczeniu więzienia wystąpiła o rozwód.

Dziś każdego roku sztuczna nerka ratuje życie ok. 30 tys. Polaków oraz milionów ludzi na świecie. Dowodząc, jak bardzo dr Paul Lester Gronstein się mylił.

REDAKTOR NACZELNA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

eprasa.pl 831d3c623c

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

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

Pod ochroną matki natury

Rządy państw całego świata wreszcie przyznają coś, co brzmi jak oczywista prawda: zanieczyszczenia powietrza nie są dla nas dobre. I nie chodzi tu tylko o cząstki pyłów wydobywające się ze spalin. Mówimy też o 80 tys. chemikaliów obecnych w jedzeniu, powietrzu, wodzie i naszych własnych domach, które powoli trują ludzkość.

Kolejne osiągnięcia w dziedzinie chemii i nowych technologii umożliwiają naukowcom zbadanie konkretnych substancji w próbkach powietrza i dokładne określenie, jak wpływają one na nasze organizmy. Odpowiedzi, które zyskujemy, nie brzmią optymistycznie.

Najbardziej groźny jest fakt, że wszystkie te związki działają na wielu poziomach i za pomocą różnych mechanizmów. Przede wszystkim jednak robią bałagan w układzie odpornościowym, który odpowiada za naszą zdolność obrony przed atakami bakterii czy wirusów.

Istnieją też dowody z długoterminowych badań na to, że nawet niewielka koncentracja przemysłowych zanieczyszczeń może przerwać komunikację hormonalną – albo przez blokowanie produkcji hormonów, albo nawet poprzez zakłócanie zdolności ich przetwarzania i eliminowania z organizmu.

To zresztą nic nowego. Rachel Carson już dawno temu napisała: „nieważne, czy mieszkasz w Nowym Jorku, czy na odległej wyspie na Oceanie Arktycznym – jeśli zainwestujesz w odpowiednie testy, znajdziesz w swoim ciele ponad 250 syntetycznych, przemysłowych substancji". A było to 25 lat temu...

Nawet jeśli poziom poszczególnych zanieczyszczeń w powietrzu mieści się w normach, ich jednoczesne występowanie potęguje negatywny wpływ na zdrowie po tysiąckroć. Przykładowo skumulowany efekt działania 2-3 pestycydów w niskich stężeniach jest 1,6 tys. razy silniejszy niż pojedynczej substancji.

W książce pt. „Nasza skradziona przyszłość" Theo Colborn poszedł jeszcze dalej, przedstawiając dowody na to, że chemikalia odpowiadają zarówno za wymieranie kolejnych gatunków na Ziemi, jak i za wzrost zachorowań na różne odmiany nowotworów hormonozależnych, a nawet częstsze przypadki przemocy i agresji.



Choć to wszystko brzmi dość pesymistycznie, jest też dobra wiadomość: istnieją proste sposoby na to, by chronić się przed zanieczyszczeniami. Badania pokazują przykładowo, że organiczna żywność redukuje ekspozycję na pestycydy, a zioła i witaminy pomagają zmniejszyć ich wpływ na organizm. Ponownie zatem Matka Natura może uchronić ludzkość przed zagładą, którą sami na siebie ściągamy.

eprasa.pl 831d3c623c

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 831d3c623c



96



40

SPIS TREŚCI

Sierpień 2019

Z OKŁADKI

Niebezpieczny związek: wątroba i cukrzyca 36
Naukowcy odkryli, że u osób ze stłuszczeniem prędzej czy później rozwiną się kłopoty z metabolizmem glukozy

Algi morskie zamiast groźnych NLPZ 40
Spirulina, chlorella i inne glony łagodzą ból, stany zapalne, reakcje alergiczne i zakażenia wirusowe

Antyrakowa trójka w natarciu 66
W kuchni znajdują się potężne źródła przeciwnowotworowych substancji: pieczarki, seler i kalafior

Nakarm mózg 78
Neurony może uszkadzać deficyt kwasów omega-3, więc poszukaj ich w odpowiednich tłuszczach

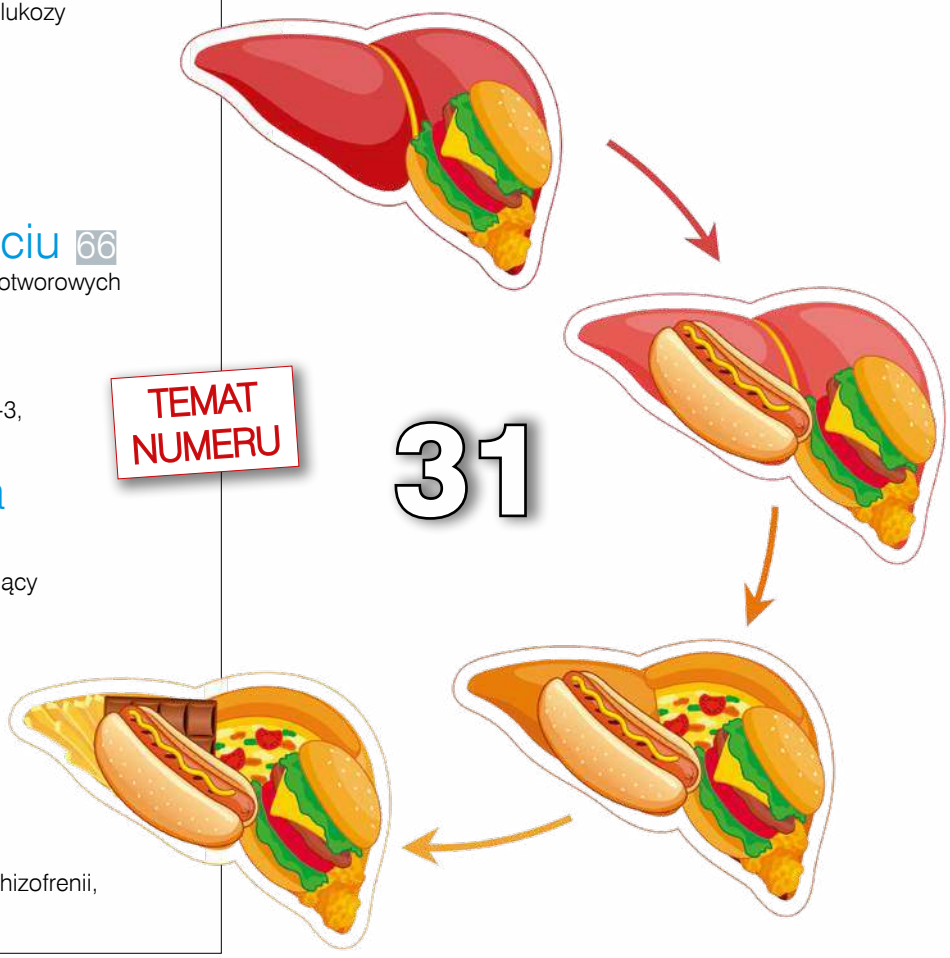
6 sposobów na oparzenia słoneczne 96
Karotenoidy i witaminy to podstawowy oręż chroniący skórę przed nadmiarem promieni UV

Uzbrój się w mięśnie 98
Odpowiednio rozbudowana muskulatura może skutecznie ochronić przed urazami

Choroba psychiczna z niedoborów? 106
Czy to możliwe, że za objawy depresji, a nawet schizofrenii, odpowiadają fizyczne problemy organizmu?

TEMAT NUMERU

31



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

eprasa.pl 831d3c623c



MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Niewielu ludzi o tym wie 16
Fakty na temat zdrowia są fascynujące, a nieraz sprzeczne i paradoksalne zarazem

NEWS FOCUS

Atak pluskiew 20
Może spowodować traumę i stany lękowe

RAPORT SPECJALNY

Śmiertelne WZW 24
Wirusowe zapalenie wątroby zabija więcej osób niż HIV, gruźlica czy malaria

Naturalna ochrona 31
Aby zachować (lub przywrócić) sprawność hepatocytów, wprowadź do menu ostropest, karczochy i żywność bogatą w antyoksydanty

Niebezpieczny związek 36

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Dolegliwości kobiece 46
Zaburzenia hormonalne można pokonać tylko po przeprogramowaniu swojego stylu życia

ZDROWY STYL ŻYCIA

Algi – podwodne skarby 40

Na zdrowie! 49
Odpowiednia hydratacja to podstawa zachowania homeostazy, ale czy naprawdę potrzebujesz aż 8 szklanek wody dziennie?

Lato bez obrzęków 55
Kiedy puchną stopy czy nogi, w sukurs przychodzą naturalne metody przywracania prawidłowego ciśnienia

Spaceruj jak jaskiniowiec 60
Trening na świeżym powietrzu pozwala wrócić do natury, co z kolei ułatwia pokonanie stresu i wzmacnia odporność

Antynowotworowa potęga 66

TEMAT NUMERU

Cofnąć chorobę Alzheimera 72
Protokół ReCODE to nowatorskie podejście, dzięki któremu można utrzymać jasność umysłu, a nawet cofnąć początkowe stadia demencji

Podkarmianie mózgu 78

Sprawdź się! 84
Nie pozwól, by Twoje neurony się nudziły – dzięki naszym łamigłówkom zmusisz je do pracy

DETEKTYW MEDYCZNY

Precz z grzybicą! 88
Rośliny muszą same bronić się przed patogenami, więc czemu nie skorzystać z ich zdolności?

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Dobre punkty 92
Akupunktura okazała się kluczem do wyleczenia Mairy, która cierpiała na neuropatię obwodową

6 sposobów na oparzenia 96

Mięśnie jak zbroja 98

Choroba (już nie) psychiczna 106

Powstrzymać wroga 110
Dlaczego pacjenci przegrywają walkę ze stwardnieniem zanikowym bocznym zaledwie kilka lat po diagnozie?

NATURA VS MEDYCYNA

Olejki zamiast DEET na komary 104
Owady nie lubią niektórych zapachów tak samo, jak syntetycznych repelentów

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 3

Listy Czytelników 8

Prawa pacjenta 14

Prenumerata 109

Dobry wybór dla zdrowia 122

Nasz zielnik: szałwia 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

zatruciami pokarmowymi 112

przebarwieniami szkliwa 116



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

LICZBY i FAKTY

U kobiet, które spożywają **2 łyżeczki grzybów** dziennie, ryzyko raka piersi **spada o 64%**

Współczesna dieta zawiera **143 RAZY MNIEJ** kwasów **EPA** i **DHA**, za to nawet **20 RAZY WIĘCEJ** prozapalnych **OMEGA-6** niż paleolityczna

Wirus **WZW typu B** jest aż **100 razy** bardziej zakaźny niż **HIV**

5 Z 10 LEKÓW najbardziej powiązanych z aktami przemocy to **ŚRODKI PRZECIWDEPRESYJNE**

Naturalny repelent na bazie olejków sojowego, geraniowego i kokosowego chronił przed atakiem komarów przez **210 min**

Ok. **70%** dorosłych Amerykanów jest **otyłych** lub ma **nadwagę**

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 Facebook!

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





Chińskie zioła dla płuc

Moja mama choruje na zwłóknienie płuc. W internecie trafiłam na Państwa artykuł dotyczący chorób rzadkich. Zostały tam podane nazwy 2 mieszanek ziołowych stosowanych przy tej chorobie w medycynie chińskiej: Qui-hong i Tao-er-dan. Czy jest szansa na otrzymanie pełnego składu tych mieszanek i proporcji użytych ziół? Pozdrawiam serdecznie.

Sylwia

Red. Mieszanki, o które Pani pyta, zostały zweryfikowane w analizie poglądowej badań nad przydatnością tradycyjnej medycyny w przebiegu zwłóknienia płuc.

W skład pierwszej z nich, czyli Qi-Hong, wchodzą *Radix astragali* (korzeń traganka), *Flos carthamus tinctorius* (kwiat krokosza barwierskiego), *Radix angelicae sinensis* (korzeń dzięgla chińskiego), *Radix curcuma wenyujin* (korzeń rośliny *Curcuma wenyuji* – kurkumy dzikiej, znanej też jako ostryż wonny, czyli *C. aromatica*), *Flos inula japonica* (kwiat *Inula japonica*, rośliny z rodziny omanów), *Semen coix lacryma-jobi* (nasiona łzawnicy ogrodowej), *Radix platycodon grandiflorum* (korzeń rozwaru wielkokwiatowego). Większość tych składników można kupić jako suplement lub surowiec, ale niektóre jedynie w zagranicznych aptekach internetowych.

60 pacjentom ze zdiagnozowanym idiopatycznym włóknieniem płuc przez 3 miesiące podawano mieszankę Qi-hong lub lek immunosupresyjny, nie było to jednak badanie z podwójnie ślepą próbą. Uczestnicy z grupy stosującej zioła mieli lepszą zdolność dyfuzji gazów w płucach (wzrosła o ponad 7% w porównaniu do 3% u pacjentów przyjmujących lek). Zmniejszyła się natomiast częstotliwość zakażeń dróg oddechowych.

Z kolei druga chińska mieszanka – Tao-er-dan – ma w swoim składzie *Semen prunus persica* (nasiono brzoskwini), *Radix curcuma phaeocaulis* (korzeń rośliny *Curcuma phaeocaulis*), *Radix salvia miltiorrhiza* (korzeń szałwii czerwonokorzeniowej), *Radix astragali* (korzeń traganka) oraz *Herba epimedium brevicornum* (liść *Epimedium brevicornu*, rośliny z rodziny berberysowatych).

Zbadano jej wpływ na przeżywalność pacjentów, którzy przyjmowali leki immunosupresyjne, a następnie porównano z grupą stosującą w tym samym czasie wyłącznie farmaceutyki.

Okazało się, że po upływie 3 lat od zakończenia eksperymentu uczestnicy stosujący leki immunosupresyjne w kombinacji z tradycyjną medycyną chińską wykazywali się większą przeżywalnością (59% vs 37%). Po 5 latach różnice te były jeszcze wyraźniejsze (37% i 12%).

Mimo pozytywnych wyników nie należy zażywać tych ziół na własną rękę. Najlepiej skontaktować się z naturopatą lub lekarzem tradycyjnej medycyny chińskiej w celu przygotowania mieszanki w odpowiednich proporcjach. Proszę też powiadomić lekarza prowadzącego o zamiarze ich stosowania i nie odstawiać przepisanych przez niego leków bez jego wiedzy oraz zgody.



Pokolenie słabeuszy

Droga Redakcjo! Przeczytałem ostatnio w prasie bardzo ciekawy artykuł o tym, jak bardzo niesamodzielne i oderwane od rzeczywistości jest

eprasa.pl 831d3c623c

dzisiejsze młode pokolenie. I niestety wynika to w dużej mierze z naszej winy – rodziców, którzy chcieli uchronić dzieci przed całym złem tego świata, wyręczyć je w przykrych obowiązkach (w końcu jeszcze się w życiu napracują) i wychować w przekonaniu o ich absolutnej wyjątkowości. Znany żart „nie kop pana, bo się spocisz" zaczyna przeradzać się w gorzką prawdę. W efekcie rośnie pokolenie ludzi absolutnie nieprzygotowanych na wyzwania i porażki (w końcu zawsze byli idealni, najlepsi, więc dlaczego szef nie dał im podwyżki?!), w gruncie rzeczy zakompleksionych i zalęknionych (bo okrutny świat szybko zweryfikował wyidealizowany obraz wykreowany przez rodziców), a przy tym niezaradnych (spaliła się żarówka – dzwonię po fachowca).

Żeby było zabawniej, młodzi, którzy masowo chodzą na siłownię, crossfit czy inny pilates, mają indywidualnie dopasowane plany treningowe i jadłospisy oraz dostęp do nowoczesnego sprzętu i odzieży sportowej, tak naprawdę w ogóle nie są sprawni. Naukowcy z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, którzy od wielu lat badają kondycję fizyczną młodzieży, doszli do wniosku, że 30 lat temu uczniowie szkół podstawowych z miejsca skakali w dal 129 cm, a dzisiaj najwyżej metr; 600 m przebiegali dawniej średnio w 3 min i 5 s, a teraz zajmuje im to 40 s dłużej. Ale najgorzej jest z ich siłą i wytrzymałością: kiedyś uczeń potrafił wytrzymać w zwisie 17 s, teraz zaledwie 7.

Może to dlatego, że ćwiczą tylko „dla szpanu", bo taka jest moda. Wcale nie chcą poprawić kondycji czy osiągnąć konkretnych rezultatów – to tylko forma spędzania czasu, jedno z licznych zajęć, które prędzej czy później im się znudzi.

Piszę o tym, bo się martwię. Dzieciaki i młodzi dorośli są coraz słabsi fizycznie i psychicznie. Otuleni szczelnym kokonem rodzicielskiej miłości może i przeistaczają się w piękne motyle, ale kruche i łatwo wpadające w sidła. Latają bez celu i pomysłu na siebie, aż zapadają na depresję lub dają się złapać w pułapkę uzależnień.

Pewnie przesadzam, pewnie nie dotyczy to wszystkich. Ale skoro mówi się o cechach i problemach danej generacji, to tę generację widzę właśnie tak – jako pokolenie słabeuszy.

Darek



Mindful eating

Droga Redakcjo! Kupiłam niedawno Wasze wydanie specjalne pt. „Lecz się dietą" i muszę przyznać, że jestem zachwycona różnorodnością jadłospisów, które w nim zebraliście. Na pewno każdy – czy to zdrowy, czy chory – znajdzie tu coś dla siebie, zgodnie z zasadą, że co organizm, to różne oczekiwania i potrzeby. Jestem tego doskonałym przykładem – przez jakiś czas byłam na diecie paleo i choć wierzę w jej założenia, ewidentnie mi nie służyła. Teraz zmieniłam jadłospis na bardziej śródziemnomorski, a wskazówki, które znalazłam w „Lecz się dietą", na pewno pomagają mi odpowiednio go planować.

Przy okazji mam pytanie. Natknęłam się ostatnio na określenie „mindful eating" jako swoisty rodzaj filozofii – nawet nie tyle żywienia, co sposobu spożywania posiłków. Przyznam, że brzmi to dla mnie dość intrygująco. Czy możecie napisać parę zdań na temat tego trendu?

Renata

Red. Mindful eating (co można tłumaczyć jako „uważne jedzenie") to rzeczywiście rodzaj filozofii, która zakłada, że posiłek należy traktować jak rytuał i celebrować go z należytym szacunkiem. Takie podejście jest odpowiedzią na szkodliwy nawyk jedzenia w pośpiechu, który sprzyja sięganiu po cokolwiek, co jest pod ręką.

Filozofia świadomego żywienia opiera się na kilku filarach: wsłuchiwaniu się w potrzeby ciała i spożywaniu posiłków tylko wówczas, gdy organizm sygnalizuje głód oraz kończeniu ich, gdy czujemy się syci. Ważne są również jedzenie w towarzystwie, w stałych miejscch i godzinach, skupienie się wyłącznie na spożywanym posiłku, a także przywiązywanie wagi do tego, skąd pochodzi żywność i jakie ma wartości odżywcze.

Innymi słowy – w mindful eating chodzi o to, by jedzenie było przyjemnym rytuałem, czasem na kontakt z bliskimi, chwilą relaksu. Nawiązuje to do znanej nam idei biesiadowania, do którego szczerze zachęcamy – oczywiście bez staropolskiego braku umiaru!



Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement diety Silor+B+J z krzemem, borem i jodem, opracowany przez polską markę Invex Remedies. Gratulujemy!

eprasa.pl 831d3c623c

Zioło silne jak antybiotyk

Popularna w Indiach roślina może okazać się naturalną i bezpieczną alternatywą dla leków przeciwbakteryjnych. Trwają pierwsze badania nad jej skutecznością.

Andrographis paniculata, bo o nim mowa, stał się obiektem badań po tym, jak uznano go za potencjalny lek przeciw grypie i przeziębieniu oraz antybiotyk wymierzony w oporne na leczenie bakterie. Pochodząca z Indii i Sri Lanki roślina prawdopodobnie przyczyniła się do powstrzymania epidemii grypy hiszpanki na terenie płaskowyżu Dekan w 1919 r.



Specjaliści z Uniwersytetu Southampton przystąpili właśnie do badań z wykorzystaniem suszu z *Andrographis* w stężeniu 250 mg – badanie będzie miało charakter randomizowanego z grupą kontrolną przyjmującą placebo. Autorzy pracy chcą sprawdzić skuteczność rośliny wobec kaszlu, zapalenia gardła i zatok.

Wyniki możemy poznać już niedługo. Jeśli testy przebiegną pomyślnie, prawdopodobnie otworzą furtkę do innych badań nad zastosowaniem *Andrographis* w leczeniu ostrych infekcji układu oddechowego.

ISRCTN clinical trial registry, 13673233



Frytki albo szczepionka

Badacze odkryli, że na i tak wątpliwą skuteczność szczepionek przeciwko grypie dodatkowo negatywnie może wpływać nasza dieta. Okazuje się, że wysokoprzetworzone posiłki skutecznie hamują ich aktywność.

Konkretnie chodzi o pewien składnik wykryty w żywności typu fast food: TBHQ, czyli tert-butylohydrochinon. To konserwant oznaczany symbolem E319, o którym już wcześniej było wiadomo, że wpływa negatywnie na zdrowie (może prowadzić m.in. do zaburzeń pracy tarczycy, alergii pokarmowych i obniżenia odporności).

Teraz udowodniono, że tBHQ utrudnia układowi immunologicznemu walkę z materiałem biologicznym zawartym w szczepionce. Mechanizm jego działania jest związany z limfocytami T: opóźnia proces ich uwalniania i skraca okres aktywności. Co więcej, sprawia, że białe krwinki „zapominają", jak walczyć z wirusami. Tert-butylohydrochinon można znaleźć we frytkach, krakersach i daniach mrożonych.

Experimental Biology 2019 annual meeting, April 7, 2019

Niebezpieczna przejażdżka

Jazda na elektrycznej hulajnodze może kosztować zdrowie, a nawet życie. Eksperci z Rutgers New Jersey Medical School zauważyli, że wzrasta liczba urazów głowy i twarzy u użytkowników tych coraz popularniejszych również w Polsce jednośladów.

Obrażenia nie ograniczają się do skaleczeń i siniaków. Prowadzone w USA badania pokazują, że urazy doznawane przy wypadkach z udziałem elektrycznych hulajnóg są wyjątkowo niebezpieczne.

Specjaliści z Centers for Disease Control z Austin w Texasie stwierdzili, że niemal połowa ze 192 wypadków tego typu, jakie miały miejsce w ciągu 3 miesięcy ubiegłego roku, kończyła się obrażeniami głowy, przy czym 15% z nich stanowiły poważne urazy mózgu (nawet wstrząśnienie lub jego obrzęk i krwawienie). Kolejne 5% wypadków skończyło się złamaniem nosa lub pęknięciem czaszki.

Okazuje się również, że zależnie od badania jedynie 1-30% rannych miało w chwili wypadku kask.

Am J Otolaryngol. 2019 May 20. pii: S0196-0709(19)30421-1



eprasa.pl 831d3c623c

KURKUMINA
ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR



PREMIERA
KSIĄŻKI

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

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenayag.pl



CUREIT®
LIPOSOMALNA KURKUMA



KURKUMA
MICELIZOWANA
W KAPSUŁCE LICAPS®



BCM-95®
(CURCUGREEN®)
EKSTRAKT Z KURKUMY



KADZIDŁOWIEC & KURKUMA
BOSWELLIA SERRATA



CURCUMIN
MICROACTIVE® KURKUMA ZMIKRONIZOWANA



BCM-95
PASTYLKI DO SSANIA Z KURKUMĄ



NOWOŚĆ!
Królowa smoothie
50% kurkuma
rozpuszczalna
idealna do przyrządzania koktajli

KŁĄCZE KURKUMY (*Curcuma longa L.*)
wspomaga **utrzymanie zdrowia wątroby, stawów i kości,** a także **wspiera funkcje układu immunologicznego**

kenayAG

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
Produkty dostępne w sklepie internetowym, w aptekach oraz sklepach zielarskich

ODWIEDŹ NASZ Sklep internetowy
www.kenayag.pl

eprasa.pl 831d3c623c

4 kroki do zdrowego serca



Migotanie przedsionków to jedna z głównych przyczyn udaru niedokrwiennego mózgu. Powiązano je również z atakiem serca, demencją i chorobami nerek. Z wiekiem wzrasta ryzyko migotania przedsionków: szacuje się, że cierpi na nie aż co czwarta osoba po 40. r.ż.

Na szczęście łatwo je poskromić, jak twierdzą specjaliści z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco (USA). Na podstawie ankiet przeprowadzonych wśród 1 295 pacjentów opracowali 4 kroki do zdrowego serca. Najlepiej realizuj wszystkie, ponieważ respondenci zgłaszali, że zaniedbanie 2 czynników naraz nasilało u nich objawy migotania przedsionków.

1. Ogranicz spożycie alkoholu: jego wpływ na pracę serca zauważyło 35% ochotników.
2. Nie przesadzaj z kawą: 28% uczestników badania wskazało jej ograniczenie jako pomocne w leczeniu migotania przedsionków.
3. Uprawiaj sport: umiarkowana aktywność fizyczna pomogła 23% ochotnikom.
4. Zadbaj o jakość snu: 21% uczestników zaobserwowało poprawę pracy serca w wyniku zmiany nawyków związanych ze snem.

Heart Rhythm. 2019 Feb 14. pii: S1547-S271(19)30099-2

Moc pestek

Nikt nie poddaje w wątpliwość mocy drzemiącej w awokado. Pora sprawdzić, co kryje się w jego pestce.



Zdaniem ekspertów z Penn State ma ona właściwości przeciwzapalne i może wspomagać leczenie takich chorób jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Specjaliści zamierzają też sprawdzić, jak spisze się w przypadku zapalenia stawów, chorób serca i niektórych odmian raka.

Autorzy pracy uważają, że za każdym razem, kiedy wyrzucamy pestkę awokado, pozbywamy się możliwości wspomożenia naszego organizmu.

Co ciekawe do odkrycia jej zdrowotnych właściwości doszło przypadkiem – naukowcy używają wyciągu z niej jako barwnika żywności.

Póki co badania przeprowadzono jedynie na szalce Petriego, jeśli jednak wszystko pójdzie po myśli naukowców, zostaną przeprowadzone kolejne testy – najpierw na zwierzętach, a potem z udziałem ludzi.

Adv Food Technol Nutr Sci Open J, 2019; 5: 8

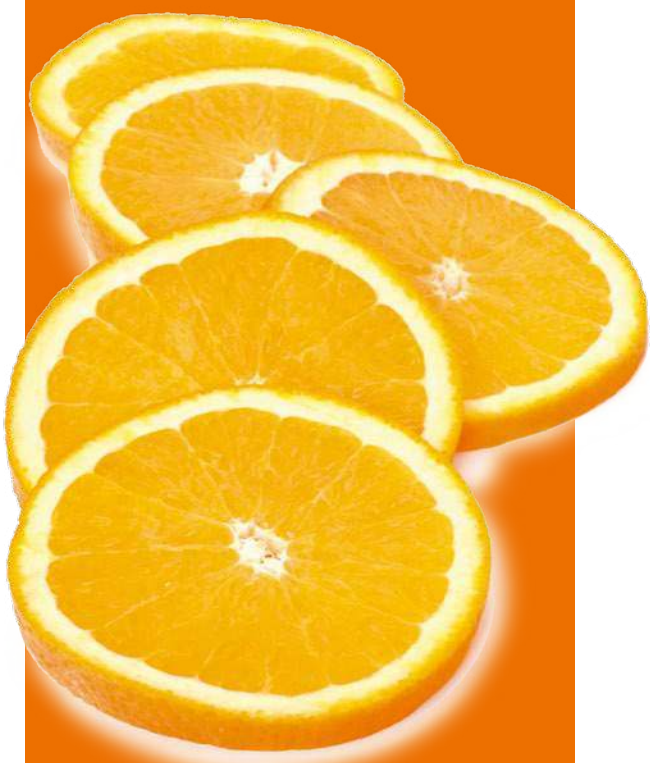
Witamina C skraca hospitalizację

Codzienne przyjmowanie 2-4 g kwasu askorbinowego zmniejsza czas pobytu w szpitalu o 9%. Może się wydawać, że to niewiele, ale mowa o pacjentach wymagających szczególnej opieki, co do których wszelkie rokowania powinny być ostrożne.

Fińscy specjaliści przyjrzeli się 12 badaniom nad skutecznością witaminy C i odkryli, że nawet podawana doustnie (w dawce 2 g) pomagała chorym. Prace naukowe, z którymi się zapoznali, obejmowały 1 766 pacjentów na oddziałach intensywnej terapii.

Wyniki metaanalizy nie wydają się zaskakujące – coraz więcej mówi się o cudownych właściwościach witaminy C. Wspomaga ona wiele procesów zachodzących w organizmie. Udowodniono już, że obniża ciśnienie krwi, korzystnie wpływa na pracę serca, zwalcza komórki nowotworowe oraz obniża poziom glukozy u chorych na cukrzycę typu 2.

Zdrowe osoby mogą bezpiecznie przyjmować 100 mg witaminy C dziennie.



eprasa.pl 831d3c623c

PEŁNA MOC MARIHUANY

Autorzy najnowszego badania uważają, że oprócz CBD (kannabidiolu) powinniśmy postawić na THC (tetrahydrokannabinol): co prawda ta substancja może uzależniać, ale stosowanie pełnowartościowych konopi łagodzi objawy chorób neurodegeneracyjnych o 30% – tak silnego oddziaływania nie zaobserwowano w przypadku samego CBD. W badaniu wzięło udział ok. 20 tys. ochotników.

– Wbrew powszechnej opinii, że tylko kannabidiol ma właściwości lecznicze, a THC jedynie wprowadza pacjenta w odmienny stan świadomości, wyniki naszego badania pokazują, że ta substancja może odgrywać równie istotną rolę terapeutyczną – mówi Jacob Vigil, który kierował zespołem ekspertów przeprowadzających badanie.

Sci Rep, 2019; 9: 2712



MEDYCZNA MARIHUANA POWSTRZYMUJE RAKA

Naukowcy z Penn State College of Medicine zaobserwowali, że pewne substancje czynne marihuany zatrzymują szybkie namnażanie komórek nowotworowych jelita grubego, co zapobiega ich rozprzestrzenianiu się po całym organizmie.

– Za każdym razem, kiedy dochodzi do podziału, istnieje ryzyko, że nowe komórki zmutują się i zaczną dzielić, chociaż nie powinny. Tak właśnie działa rak – powiedział Kent Vrana, który uczestniczył w badaniu. – Jeśli więc możemy zablokować sygnał nakazujący komórce podział, to prawdopodobnie w ten sposób powstrzymamy nowotwór.

W eksperymencie wzięto pod uwagę 370 substancji kannabinoidowych i zbadano ich wpływ na komórki raka jelita grubego – 10 z nich okazało się skutecznych.

Szybkim podziałem komórkowym charakteryzuje się również czerniak, niewykluczone więc, że medyczna marihuana okaże się efektywna również wobec tego nowotworu.

Cannabis Cannabinoid Res, 2018; 3: 272

salon konopny

Herbaty z konopi

DON KON Całe kwiaty konopi

Konopne herbaty Licht Witz są wytwarzane z całych kwiatów lub liści konopi Cannabis Sativa L, posiadają kannabinoidy CBD, CBDa, CBN, CBG.



Olej / ekstrakt CBD

Kannabidiol (CBD) jest jednym z ponad wielu kannabinoidów, które można znaleźć w konopiach. Roślina ta od zarania dziejów była stosowana jako panaceum na przeróżne dolegliwości.

Konopka **Maść do skóry bardzo suchej**



Maść do codziennej pielęgnacji skóry suchej, pękającej, łuszczącej się i z AZS. Idealna alternatywa dla wazeliny przy atopowym zapaleniu skóry i łuszczycy.

Zakopane **ul. Witkiewicza 1**
shop@salonkonopny.pl

zamów online!
salonkonopny.pl

REKLAMA

eprasa.pl 831d3c623c



POZNAJ SWOJE PRAWA!

Brak recepty na brak leków

W ostatnim obwieszczeniu Ministra Zdrowia opublikowano wykaz produktów leczniczych, które coraz trudniej kupić w polskich aptekach. Na liście resortu znajdują się aż 324 pozycje. Tymczasem farmaceuci szacują, że jest ich aż 500! Kryzys dotyczy całej Europy, a jego powodem jest zamknięcie chińskich fabryk, które produkowały blisko 80% substancji czynnych wykorzystywanych w farmaceutykach. W naszym kraju jest jednak drugie dno problemu – mafia.

Brakuje preparatów na nadciśnienie, choroby tarczycy, astmę, alergię oraz cukrzycę, a powoli także leków onkologicznych i neurologicznych. Samorząd aptekarski alarmuje, że początkowo problem dotyczył niemal wyłącznie drogich leków oryginalnych, jednak na chwilę obecną zaczyna również brakować popularnych generyków. Niemal każdy z nich miesięcznie stosuje od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy pacjentów.

Podwaliny kryzysu

Gdy w już wydrukowanej książce lub gazecie jest błąd, mówi się o chochliku drukarskim, który złośliwie zakrył go przed oczami korektora. Jeśli zmienia on sens zdania, wymaga sprostowania lub erraty, którą dołącza się do publikacji. Co jednak zrobić, gdy chochlik namiesza w ustawie?

18 lat temu podczas prac nad ustawą o prawie farmaceutycznym z art. 127, który stanowił, że karze pozbawienia wolności będzie podlegał ten, kto prowadzi aptekę lub hurtownię bez zezwolenia albo wbrew jego warunkom, złośliwy skrzat usunął 4 słowa: „albo wbrew jego warunkom". Dziś nikt nie umie powiedzieć, kiedy i jak to się stało. Natomiast okrojona regulacja dała początek bezkarnemu wyprowadzaniu medykamentów z kraju. Pierwsi kombinatorzy zaczęli zakładać apteki i wywozić ich niewielkie partie za granicę. Natomiast uchwalenie ustawy refundacyjnej w 2012 r. było jak wysłanie zaproszenia do otwarcia nowego sektora działalności dla mafii. Jak pisze Patryk Słowik na łamach DGP: „Zgodna z prawem ścieżka obrotu medykamentem wygląda następująco: od producenta trafia do hurtowni farmaceutycznej, stamtąd do apteki, a z niej do pacjenta. (…) Odwrócony łańcuch dystrybucji polega zaś na tym, że farmaceutyk z hurtowni lub apteki jest sprzedawany za granicę".

Dlaczego? Bo tam można go sprzedać o wiele, wiele drożej.

Na mocy ustawy refundacyjnej producenci leków muszą sprzedawać państwu określoną ich ilość po niższych cenach. Dlatego, gdy zostaną wywiezione z kraju, zaczyna ich brakować na półkach. Producent, owszem, może je dostarczyć, ale już w innej cenie.

Związane ręce

No dobrze, ale przecież mamy mechanizmy kontroli, ktoś powinien zauważyć, że leków ubywa. Inspekcja farmaceutyczna podczas rutynowych kontroli w hurtowniach i aptekach sprawdza, czy nie dochodzi tam do odwróconego łańcucha dystrybucji. I, co gorsza, często stwierdza, że tak właśnie się dzieje. Wtedy inspektor zgłasza to do prokuratury i… nic się nie dzieje, bowiem prokuratura umarza śledztwo, gdyż nie doszło do czynu zabronionego ustawą. Tu kłaniają się 4 zaginione słowa z art. 127. Obecnie przewiduje on odpowiedzialność karną tylko dla osób, które nielegalnie prowadzą aptekę lub hurtownię. Jeśli jednak robią to na mocy uzyskanego zezwolenia, nie można ich ukarać. Co innego, gdyby „albo wbrew jego warunkom" nie wypadło z ustawy. Wtedy od ręki powstałoby kilkaset aktów oskarżenia.

Bezkarność ludzi uczestniczących w odwróconej dystrybucji leków oraz fakt, że biznes ten przynosi kokosy (zgodnie z szacunkami wartość wywiezionych medykamentów przekroczyła już grubo 1 mld złotych) robi wrażenie. Do gry włączają się grupy przestępcze.

Potrzebny Giuliani albo Falcone?

Choć władze próbują karać nielegalny wywóz leków z Polski, to jednak – jak donosi DGP – mimo że nałożono kary, nikt ich nie zapłacił. Wynika to z faktu, że większość spółek wywozowych prowadzą podstawieni ludzie, którzy nawet nie mają numeru PESEL. Kolejna kwestia to wyjątkowa w tej sprawie łagodność prokuratury. Otóż śledztwa dotyczące wywozu leków o wartości kilkudziesięciu milionów złotych zostają umorzone np. z powodu niskiej szkodliwości społecznej czynu lub dlatego, że przyłapana farmaceutka przeprosiła i obiecała poprawę! Jednocześnie inspektorzy nadzoru farmaceutycznego zaczynają bać się o życie swoje i swoich bliskich – niemal codziennie odbierają telefony z pogróżkami, a auta niektórych z nich ulegają zniszczeniu.

Trudno nie odnieść wrażenia, że powtarza się historia sycylijskiej mafii. Pozostaje pytanie, czy będziemy czekać na bezkompromisowego sędziego jak Giovanni Falcone (który *nota bene* zapłacił za to życiem), czy zdusimy problem, tak jak słynny burmistrz Nowego Jorku Rudy Giuliani. Podstawowym założeniem wprowadzonego przez niego programu „zero tolerancji" było założenie, że aby pozbyć się poważnych przestępstw, nie można tolerować nawet tych najdrobniejszych, np. wybitej szyby czy skradzionej torebki. W ciągu kilku lat liczba przewinień – od tych drobnych po włamania i pobicia – spadła w najniebezpieczniejszym ówcześnie mieście USA o 52%, a morderstw o 68%.

Zamknięte fabryki

Tymczasem w dalekich Chinach, zgodnie z nową proekologiczną polityką, władze zaczęły przyglądać się zakładom produkcyjnym. W jej ramach wytwór-

eprasa.pl 831d3c623c

com farmaceutyków nakazano zamontowanie nowych instalacji chroniących środowisko. W efekcie kilkanaście wielkich fabryk produkujących substancje czynne leków zostało zamkniętych. Oficjalnie zakłady przechodzą modernizację. Nieoficjalnie niektórzy producenci leków w Europie mówią natomiast, że może to być podyktowane chęcią ukrycia zanieczyszczeń na liniach produkcyjnych, do których Chińczycy wolą się nie przyznawać.

Jakby nie było, mamy kłopot. Bowiem ponad 80% substancji czynnych zawartych w lekach produkowanych jest w Chinach. I to właśnie stamtąd przeważnie polskie firmy sprowadzały komponenty niezbędne do ich produkcji.

Lek potrzebny od zaraz

Raport Najwyższej Izby Kontroli ze stycznia tego roku wykazał, że wartość nielegalnie wywożonych farmaceutyków sięgnęła 1,8 mld zł. Co 2 miesiące Ministerstwo Zdrowia publikuje informacje dotyczące leków, z których dostępnością są problemy. W 5 lipca 2019 r. na liście resortu znalazły się aż 324 pozycje. Jeszcze w kwietniu tego roku było ich 288. Tymczasem zdaniem Naczelnej Izby Aptekarskiej jest to wykaz niekompletny, bo brakuje niemal 500 leków. Do najbardziej poszukiwanych należą preparaty:

– na astmę i alergię – takie jak Berodual i Astimos,
– na parkinsona – Madopar,
– na tarczycę – Euthyrox,
– cukrzycowe – Metformax i Glucophage,
– onkologiczne – Sutent.

Przybywa również problemów z dostępnością środków przeciwzakrzepowych, przeciwbólowych, okulistycznych oraz niektórych szczepionek.

Apteki otrzymują sygnały, że zaopatrzenie jeszcze spadnie. My natomiast musimy mieć na uwadze, że leki zdrożeją – bo im mniej zakładów będzie produkowało substancje czynne, tym bardziej te, które jeszcze działają, będą mogły podnosić cenę.

Politycy uspokajają, że sytuacja jest opanowana. Trwają negocjacje z producentami niektórych niedostępnych farmaceutyków. Minister Ziobro już w zeszłym roku zapowiedział wprowadzenie ustawy, która wreszcie pozwoli ukarać ludzi biorących udział w procederze odwróconego łańcucha dystrybucji. Wciąż jednak pozostaje wrażenie, że władze nie mają recepty na zwiększający się z każdym rokiem deficyt istotnych dla zdrowia i życia obywateli leków. Sytuacji nie poprawia też fakt, że kłopoty z dostępnością dotykają całej Europy, przez co zdaniem wielu farmaceutów większość deficytowych substancji będzie w pierwszej kolejności trafiać na rynki większe i bogatsze od naszego.

Co robić?

Jeśli poszukujesz jakiegoś farmaceutyku, skorzystaj z serwisów internetowych, np. KtoMaLek.pl. Możesz też zadzwonić pod numer 800 190 590 na bezpłatną infolinię, gdzie dowiesz się, w którym miejscu możesz kupić potrzebne medykamenty.

W niektórych wypadkach możesz sięgać po generyczne zamienniki (jeśli jeszcze są), możesz też poprosić lekarza o zapisanie terapii bazującej na innych dostępnych preparatach.

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Chroni wątrobę, wspomaga trzustkę

Hepatobon kapsułki doustne

Suplement diety



Hepatobon 3 razy dziennie po 1 kapsułce przed posiłkiem.

Ze względu na zawartość ekstraktu z liści karczocha i sylimaryny preparat ziołowy polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające pracę narządów układu trawiennego, w szczególności wątroby i trzustki. Ekstrakt z liści karczocha wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.*

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie www.bonimed.pl

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

eprasa.pl 831d3c623c

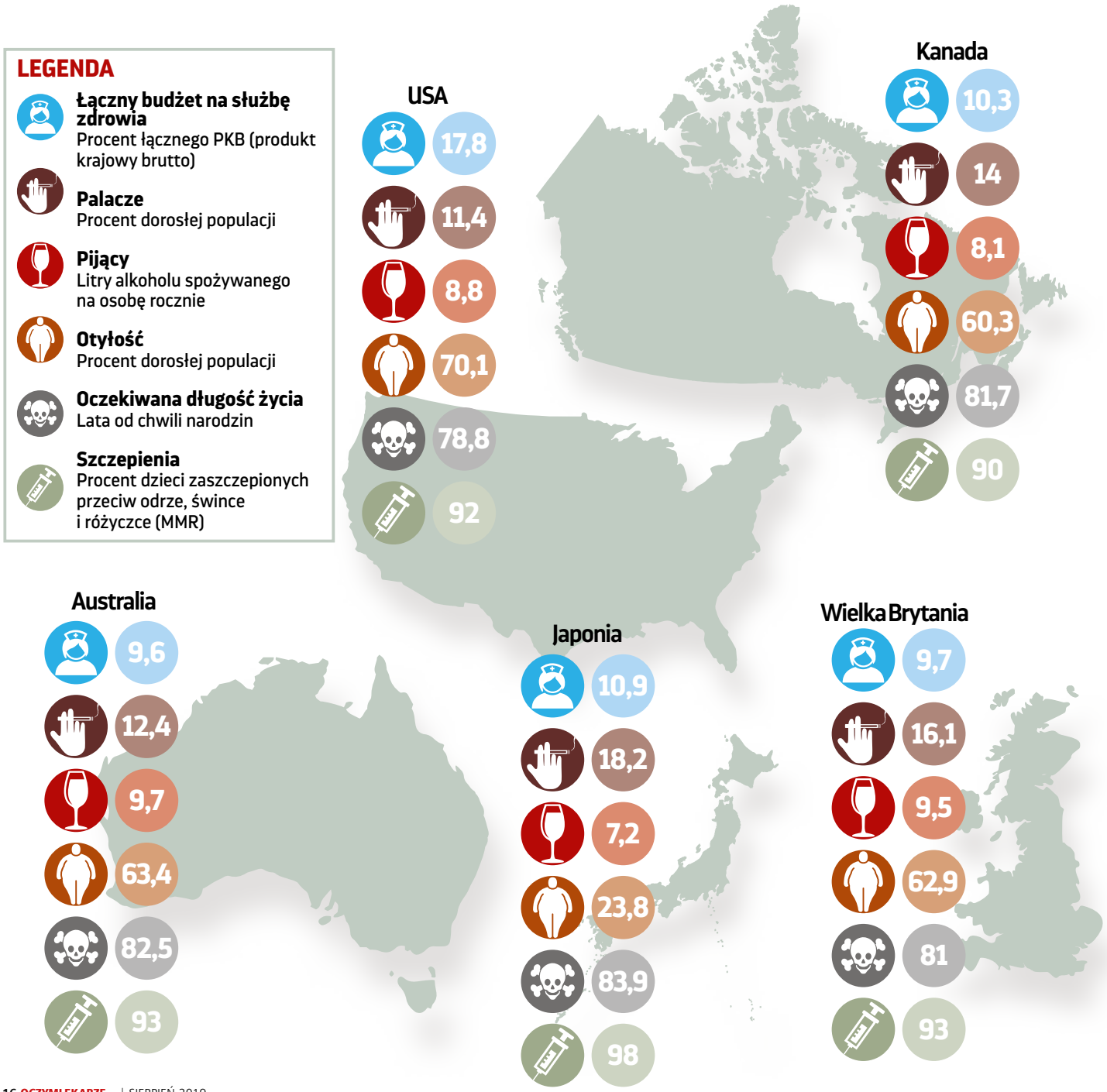
Niewielu ludzi o tym wie

Fakty dotyczące zdrowia bywają zarazem fascynujące, sprzeczne, a nawet paradoksalne – a jednak są prawdziwe

Zdarzyło Ci się nie mieć nic do powiedzenia w rozmowie z nowo poznanymi ludźmi? Zastanawiasz się, jak przełamać pierwsze lody w krępującej sytuacji? Oto niesamowite fakty dotyczące zdrowia oraz paradoksy, o które znajomi będą się dopraszać. Trzeba przyznać, że niewielu ludzi o nich wie – jak ujałby to słynny hollywoodzki aktor Michael Caine.

CZY WIEDZIELIŚCIE? Stany Zjednoczone wydają 2 razy więcej na służbę zdrowia niż 10 pozostałych najbogatszych narodów świata, a i tak mają spośród nich najniższą oczekiwaną dalszą długość życia[1].

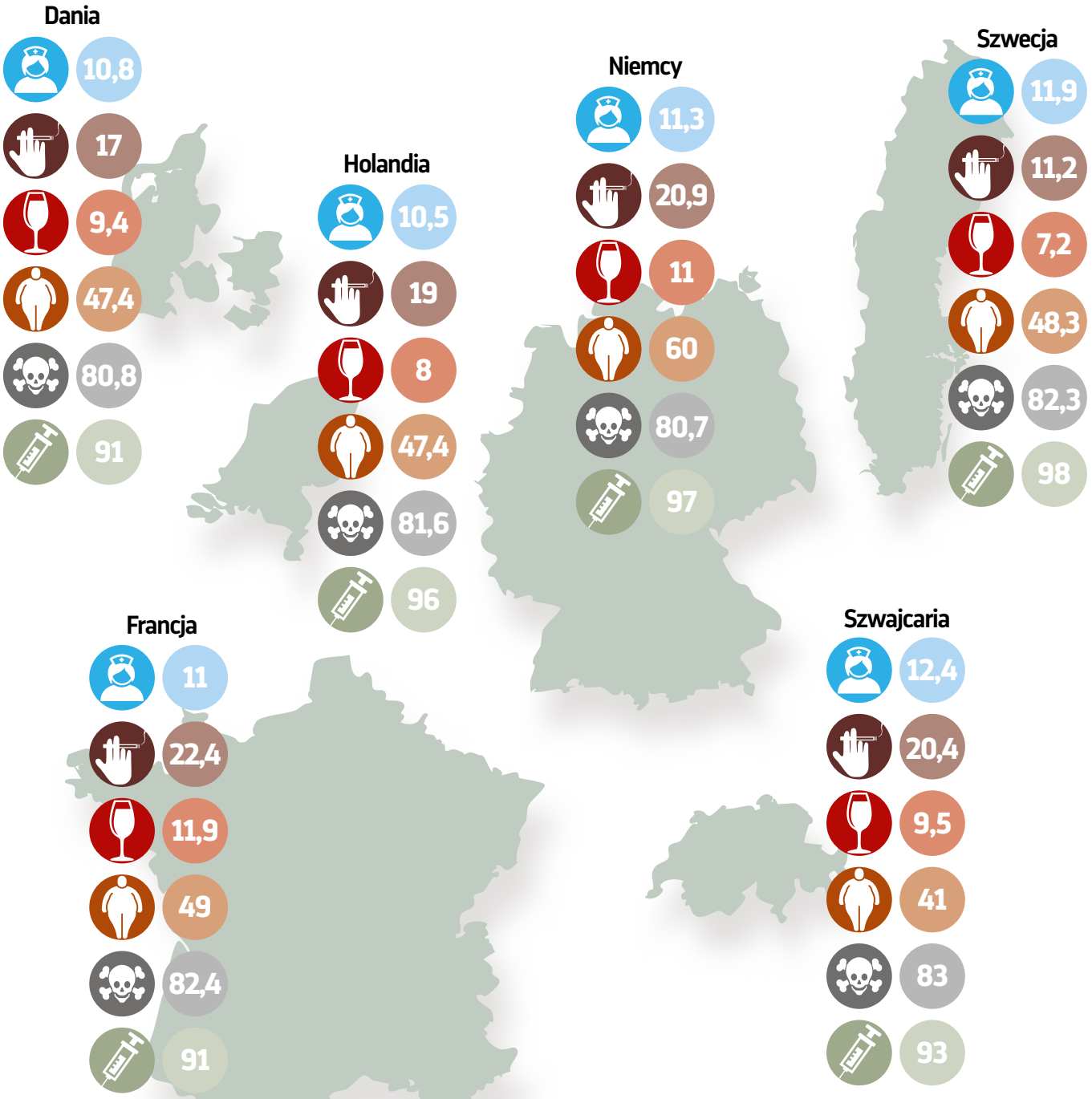
CZY WIEDZIELIŚCIE? Francuzi piją 2 razy więcej i palą więcej niż inne narody, a ich oczekiwana dalsza długość życia jest jedną z najwyższych[2].



eprasa.pl 831d3c623c

CZY WIEDZIELIŚCIE? Ok. 70% dorosłych Amerykanów jest otyłych lub ma nadwagę.
CZY WIEDZIELIŚCIE? Amerykanie nie tylko żyją najkrócej – procentowo USA ma też mniej obywateli po 65. r.ż. niż jakikolwiek inny bogaty kraj.
CZY WIEDZIELIŚCIE? Mimo wydawania rekordowych sum na służbę zdrowia w USA współczynniki zgonów matek przy porodzie oraz dziecka podczas porodu i tuż po nim są wyższe niż w pozostałych krajach.
CZY WIEDZIELIŚCIE? Niemcy to najbardziej chorowity kraj w Europie, tam bowiem zdarza się najwięcej zawałów, chorób płuc i zaburzeń psychicznych na osobę w porównaniu do innych państw. Statystyki wykazują, że więcej Niemców trafia też do szpitala z powodu cukrzycy.
CZY WIEDZIELIŚCIE? Każdego roku przeciętny Amerykanin wydaje średnio 1 443 dolarów (5 473 zł) na realizację recept.
CZY WIEDZIELIŚCIE? Najwięcej dzieci szczepi się przeciw odrze, śwince i różyczce (MMR) w Szwecji: 98%. Organy służby zdrowia podają, że objęcie taką profilaktyką 95% populacji zapewnia odporność dla całej społeczności – a mimo to w zeszłym roku odnotowano tam epidemię odry.
CZY WIEDZIELIŚCIE? W Japonii przewidywana dalsza długość życia jest najwyższa. Średnio żyje się tam 83,9 lat, podczas gdy w Stanach jest to tylko 78,8 lat.
CZY WIEDZIELIŚCIE? Lekarze medycyny rodzinnej, specjaliści oraz pielęgniarki w Ameryce zarabiają więcej niż ich koledzy po fachu z pozostałych krajów rozwiniętych.

BIBLIOGRAFIA
1 BMJ, 2018; 362:k2562
2 JAMA, 2018; 319:1024-39



eprasa.pl 831d3c623c

WARTO WIEDZIEĆ



Śmiertelnie wysoka cena piękna

Czy z własnej woli pozwoliłabyś na długotrwałe trucie całego organizmu? Nie? Dlaczego więc codziennie aplikujesz sobie solidną porcję chemii? Marion Schimmelpfenning przez lata pracowała w branży marketingowej i miała wgląd w praktyki stosowane w przemyśle kosmetycznym. Teraz ujawnia fakty na temat toksycznych substancji w kosmetykach. Dzięki niej poznasz ich szkodliwy wpływ na zdrowie i nauczysz się je rozpoznawać. A także, co znacznie ważniejsze, unikniesz nie tylko reakcji alergicznych, wypadania włosów, podrażnień i swędzenia, ale też bezpłodności, chorób tarczycy, a nawet nowotworów. Okazuje się bowiem, że toksyny zawarte w preparatach pielęgnacyjnych przyczyniają się do rozwoju chorób. Z lektury książki „Niebezpieczne kosmetyki" dowiesz się, jak czytać etykiety produktów i wybierać te bezpieczne dla zdrowia.
Marion Schimmelpfenning: „Niebezpieczne kosmetyki. Jak uniknąć nowotworów, bezpłodności, chorób tarczycy, przedwczesnego starzenia i innych dolegliwości", cena: 35,43 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Zdrowie zaczyna się w wątrobie

Zachorowalność na choroby przewlekłe jest współcześnie wyższa niż kiedykolwiek wcześniej. Tylko w Stanach Zjednoczonych cierpi na nie lub skarży się na tajemnicze objawy ponad 250 mln ludzi. Nie mogą oni cieszyć się pełnią życia, nie wiedząc nawet dlaczego – lub słysząc odpowiedzi, które nie mają większego sensu albo sprawiają, że czują się jeszcze gorzej. Być może Ty też jesteś jednym z nich. Autor bestsellerów *New York Timesa* z serii „Boski lekarz" wyjaśnia, w jaki sposób wyeliminowanie nadmiernego obciążenia wątroby może pomóc w pozbyciu się szerokiego spektrum objawów i dolegliwości. Mało kto wie, że oczyszczenie tego organu pozwala wyeliminować nie tylko problemy z trawieniem, ale także nadciśnienie, choroby serca, dolegliwości skórne oraz schorzenia autoimmunologiczne. Na tym nie koniec, zdrowa wątroba redukuje dolegliwości natury emocjonalnej, otępienie i wiele innych schorzeń chronicznych.
Anthony William: „Oczyszczanie wątroby według Boskiego Lekarza", cena: 77,94 zł, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, www.studioastro.pl

Skończ z SMS-ami i weź głęboki oddech!

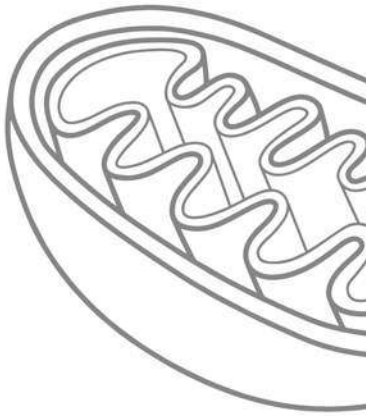
Lekarze wykazali, iż większość z nas oddycha nieprawidłowo. To zaś prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak zbyt wysokie ciśnienie krwi, obniżenie odporności, refluks oraz problemy z pracą jelit, bóle głowy i pleców, a także przyspieszone starzenie się organizmu. Dzięki poradnikowi Belisy Vranich poznasz proste zalecenia oraz ćwiczenia, które nauczą Cię prawidłowego oddychania. Zrozumiesz, w jaki sposób styl życia oddziałuje na Twój oddech i jak na niedotlenienie organizmu wpływają syndrom SMS-owej szyi oraz niewłaściwa pozycja siedząca, np. w miejscu pracy.
Belisa Vranich: „Naucz się prawidłowo oddychać. Jak w 2 tygodnie pokonać stres, dolegliwości trawienne, nadciśnienie, bezsenność i zwiększyć odporność", cena: 28,86 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 831d3c623c

mitopharma

mito2019

IV Międzynarodowa Konferencja Medycyny Mitochondrialnej



TERAPIE MITOCHONDRIALNE

- zaawansowane metody walki z chorobami XXI wieku

Poznań, 12 października 2019

Auditorium Maximum, Wydział Prawa i Administracji UAM w Poznaniu, Al. Niepodległości 53



dr hab. n. med. **Bodo Kuklinski**



dr n. med. **Franz Enzmann**



dr hab. n. med. **Jolanta Wasilewska**



dr n. med. **Lucjanna Mionskowska**



prof. dr hab. n. med. **Burkhard Schütz**

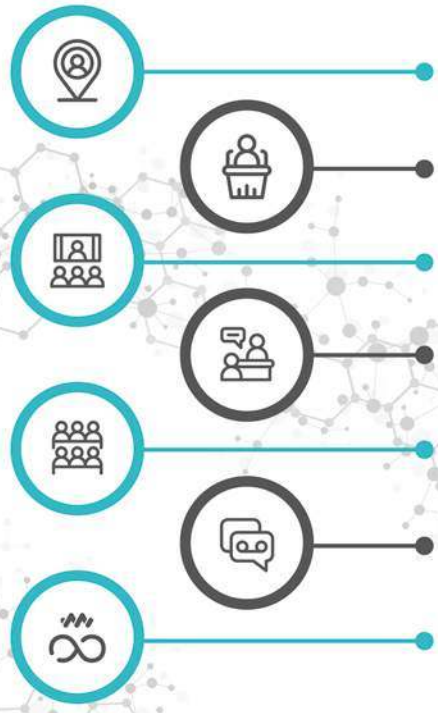


dr n. med. **Janusz Zdzitowiecki**



praktyk terapii konopnej **Dorota Gudaniec**

- Medycyna Mitochondrialna w praktyce — analiza wybranych przypadków.
- Niestabilność stawu szyjnego — najczęstsza przyczyna schorzeń wielonarządowych.
- Wyczerpanie organizmu, chroniczne zmęczenie, depresja, nerwica a zaburzenia pracy mitochondriów.
- Rola osi jelitowo-mózgowej w patogenezie autyzmu i innych zaburzeń neuropsychiatrycznych.
- Kannabinoidy — właściwości lecznicze i zastosowanie.
- Autonomiczny układ nerwowy i możliwości jego regulacji. Terapia neuralna.



Więcej informacji i rejestracja na stronie:
www.terapiemitochondrialne.pl
Telefon: + 48 512 318 523

Organizator:
MITO-PHARMA
www.mito-pharma.pl

eprasa.pl 831d3c623c

Czy zjedzą nas pluskwy?

Według szacunków ekspertów globalna populacja tych insektów wzrasta o 100-500% rocznie. Jako że żywią się krwią, istotna staje się kwestia, czy tak jak kleszcze mogą przenosić choroby?

Choć trudno w to uwierzyć, pluskwy można spotkać nie tylko w zaniedbanych domach i podejrzanych motelach, ale także w pociągach, samolotach, eleganckich hotelach, a nawet szpitalach[1].

W polskich mediach nietrudno znaleźć historie niefortunnych pasażerów PKP Intercity zaatakowanych przez te stawonogi oraz kupców, którzy przynieśli je do domu wraz z nowymi meblami.

Sprinter wśród krwiopijców

Spośród blisko 100 gatunków należących do rodziny pluskwowatych (*Cimicidae*) człowieka upodobały sobie tylko 2: tropikalny (*Cimex hemipterus*) oraz spotykana w Ameryce i Europie (w tym w Polsce) pluskwa domowa (*Cimex lectularius*)[2]. Pozostałe ograniczają się głównie do dzikich zwierząt.

W przeszłości uważano, że pluskwy pojawiły się ok. 60 mln lat temu razem z nietoperzami, które są ulubionymi żywicielami większości gatunków. Jednak ostatnie badania, przeprowadzone przez międzynarodowy zespół entomologów, podważają tę hipotezę i dowodzą, że ich historia sięga jeszcze dalej.

Po zebraniu i przeanalizowaniu próbek 34 gatunków oraz porównaniu ich z zatopionym w bursztynie *Quasicimex eilapinastes*, uznawanym za przodka wszystkich pluskiew, udało się ustalić, że pierwsze z nich pojawiły się jakieś 115 mln lat temu, czyli na długo przed nietoperzami[3].

Te czerwonobrunatne, bezskrzydłe owady są niewielkie (ok. 4-6 mm długości i 3 mm szerokości). Ich owalny odwłok zwęża się ku przodowi. Najczęściej gnieżdżą się w tapicerowanych meblach. W ciągu dnia ukrywają się w pęknięciach, szczelinach łóżek, pod boazerią lub tapetami, za obrazami. Głodne są płaskie, więc mogą wcisnąć się w dowolną szczelinę. Zdarza się, że szukając pluskiew, trzeba odkręcić każdą śrubkę, bo ukrywają się nawet pod nakrętkami. Nie dość na tym, że świetnie się chowają – potrafią również szybko uciekać. Żyją 6-12 miesięcy, a jedna samica może złożyć nawet 250 jaj.

Triumfalny powrót

W połowie XX w. w większości krajów wysoko rozwiniętych udało się wyplenić pluskwy, jednak od lat 90. obserwujemy globalny rozrost populacji tego pasożyta. Wedle szacunków ekspertów wrasta ona o 100-500% rocznie[4]! Najprawdopodobniej jedną z przyczyn stało się wprowadzenie zakazu stosowania najsilniejszych środków owadobójczych. Ponadto coraz częściej odnotowuje się u tych stawonogów odporność na powszechnie używane insektycydy[5].

Jednak w zasiedlaniu nowych miejsc najbardziej pomagamy im my sami. Ogromna liczba podróżnych (1,1 mld) znacząco ułatwia migrację pluskiew. Ukryte w bagażach docierają w dotychczas niedostępne dla nich zakątki.

I tak w 2014 r. *Cimex lectularius* został po raz pierwszy wykryty w chilijskiej prowincji Magallanes. To najbardziej wysunięte na południe miejsce w Ameryce Południowej, gdzie występuje ten insekt. Natomiast pluskwa tropikalna została znaleziona w Wielkiej Brytanii[6].

Kusząca woń skarpetek

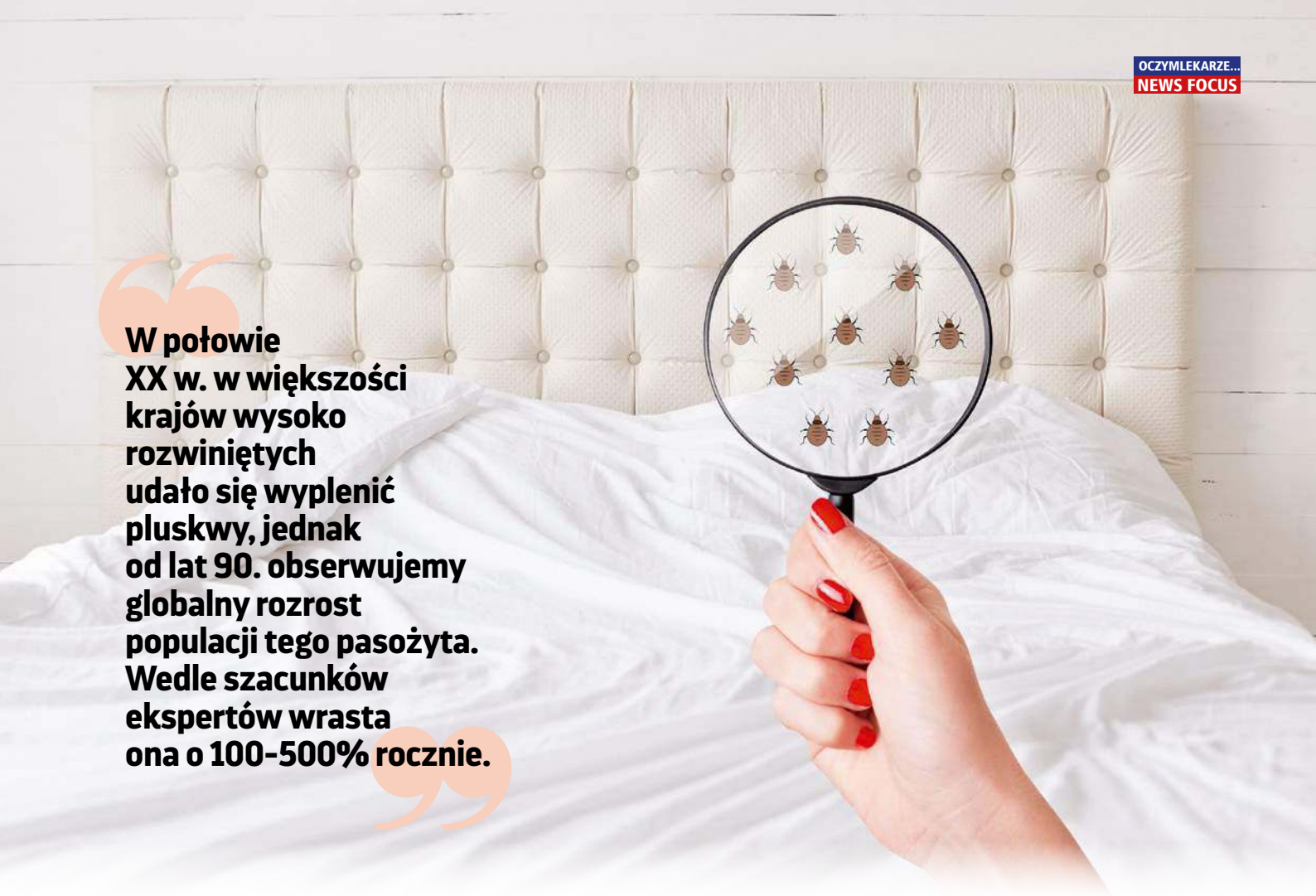
Insekty łatwo opuszczają zainfekowany bagaż w poszukiwaniu nowych żywicieli. Rozprzestrzeniają się w ten sposób po kuszetkach, kabinach łodzi, hotelach. Pewne badanie wykazało, że wyczuwają one nawet 100 różnych substancji chemicznych obecnych na ludzkiej skórze. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy ich zapach, pozostawiony na noszonych już ubraniach, będzie wabił krwiopijców. W pokoju umieścili otwarty pojemnik z pluskwami i 4 torby: 2 były wypełnione czystymi ubraniami, a 2 już używanymi. W ciągu kilku dni wśród brudnych ubrań było 2 razy więcej owadów. Co więcej, uczeni wykazali też, że obecność ludzi w pokoju tylko zachęcała pluskwy do poszukiwania nowych miejsc osiedlenia.

W efekcie wracają w torbach z brudnymi rzeczami do domów, gdzie natychmiast obejmują w posiadanie łóżka, fotele i kanapy[7].

Jak się przed tym chronić? Nim wniesiesz bagaże do hotelowego, dokładnie obejrzyj zagłówki łóżka, materace i ich szwy. Dorosłe osobniki kształtem i wielkością przypominają pestki jabłka. Nimfy lub młode pluskwy są mniejsze, półprzezroczyste i żółtawe lub białe. Jajka owadów są białe i mniej więcej wielkości główki od szpilki. Jednak zwracaj też uwagę na małe czarne plamki – to ich odchody – oraz kropelki krwi na prześcieradłach. Gdy inwazja jest spora, w pomieszczeniach lub wokół zainfekowanych mebli unosi się zapach zgniłych malin.

Prowadzący badania dr William Hentley z University of Sheffield's podpowiada, że pluskwy mają problem z poruszaniem się po gładkich powierzchniach, dlatego zawsze, gdy nocuje w hotelu, kładzie

eprasa.pl 831d3c623c



W połowie XX w. w większości krajów wysoko rozwiniętych udało się wyplenić pluskwy, jednak od lat 90. obserwujemy globalny rozrost populacji tego pasożyta. Wedle szacunków ekspertów wrasta ona o 100-500% rocznie.

walizkę na specjalnej, metalowej półce na bagaż. Ponadto trzyma ją szczelnie zamkniętą, a jeśli ma brudne ubrania, odseparowuje je od reszty rzeczy, umieszczając w foliowej torbie lub innym nieprzepuszczalnym opakowaniu.

Z wkładem czy bez?

Choć samo to, że gdy śpimy, coś robi sobie z nas ucztę, jest nieprzyjemne, jeszcze bardziej niepokojące będzie uświadomienie sobie potencjalnych implikacji tego faktu.

Spójrzmy tylko na komary i kleszcze. Pierwsze mogą przenosić malarię, która rokrocznie zabija ok. 500 tys. ludzi, drugie mają jeszcze szerszy repertuar – borelioza, babeszjoza, bartoneloza, kleszczowe zapalenie mózgu, krymsko-kongijska gorączka krwotoczna (CCHF). Pojawia się zatem pytanie, skoro wiadomo już, że pluskwy noszą ponad 40 mikroorganizmów w żołądku, kale, egzoszkieletach i/lub ślinie[8], to czy nie należy przypuszczać, że będą one – w czasie pobierania naszej krwi – zakażać nas swoimi mikrobami?

Tym bardziej, że istnieją dowody na to, iż inni członkowie rodziny *Cimicidae* przenoszą arbowirusy na ptaki i najprawdopodobniej na dzikie nietoperze[9].

Według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska pluskwy są „szkodnikami o istotnym znaczeniu dla zdrowia". Tym bardziej, że ostatnie badania donoszą, iż mogą działać jak wektory dla patogenów, takich jak *Bartonella quintana*, będąca przyczyną gorączki okopowej, oraz *Trypanosoma cruzi*, wywołująca chorobę Chagasa[10].

W pewnym przeglądzie badań klinicznych i laboratoryjnych (z lat 1990-2016) szukano danych potwierdzających chorobotwórczą rolę pluskwiaków. Oto, co wykazano.

Bartonella quintana Mikroby te przez ponad 2 tygodnie pozostają żywe w organizmie stawonogów, które potem uwalniają je do kału. Naukowcy zaobserwowali także przenoszenie bakterii do jaj pluskiew oraz larw.

Burkholderia multivorans – ważny patogen zakażeń szpitalnych – znaleziono w 4 pluskwach z różnych mieszkań w starym budynku w Północnej Karolinie.

Trypanosoma cruzi Zgłoszono skuteczną i dwukierunkową transmisję tej bakterii między myszami-gospodarzami a owadami.

Rickettsia parkeri przeżyła w insektach przez 2 tygodnie.

HBV Badanie dowiodło, że wirus nie został przekazany szympansom.

MRSA i VRE – w pluskwach w Vancouver znaleziono opornego na metycylinę gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus* – MRSA) oraz oporne na wankomycynę *Enterococcus faecium* (VRE). Okazało się, że bakterie nie przeżywają dłużej niż 9 dni w jelicie środkowym krwiopijców. Naukowcy nie są jednak w stanie jednoznacznie powiedzieć, co to oznacza.

Jak dotąd raporty dotyczące zdrowia publicznego nie dały żadnych

eprasa.pl 831d3c623c

dowodów na to, że pluskwiaki przenoszą choroby zakaźne[11].

Ponieważ w niektórych eksperymentach odnotowano bakteriolityczne działanie śliny, hemolimfy i ejakulatu pluskiew[12], badacze skłonni są przypuszczać, że substancje w nich zawarte mogą przyczyniać się do osłabionej zjadliwości patogenów przenoszonych przez te owady. Inna hipoteza zakłada, że stawonogi dysponują wewnętrznymi „czynnikami neutralizującymi", dzięki którym choć migrują z mikrobami, to jednak nie przenoszą ich na ludzi. Gdyby tak było, to namierzenie i wyizolowanie takich czynników mogłoby okazać się świetną drogą do ograniczenia rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i stanowić ważny kierunek dalszych badań.

Chociaż liczne prace donoszą, że pluskwy nie są w stanie przenosić patogenów takich jak WZW typu B czy HIV, to należy pamiętać, że inne wirusy, np. Fort Morgan, Buggy Creek i Kaeng Khoi, nie zostały jeszcze dokładnie zbadane[13].

Trzeba tu też wspomnieć, że prezentacje kliniczne ugryzień pluskiew bywają różne, co z kolei może powodować utrudnienie identyfikacji tych insektów jako czynnika odpowiedzialnego za rozwój konkretnych chorób – po prostu ludzie czasem nie zdają sobie sprawy, że zostali pokąsani przez pluskwy.

BIBLIOGRAFIA

1. J Travel Med 19:373–379, Epidemiol Infect 143:2865–2870, nfect Cont Hosp Ep 33:1137–1142
2. JAMA-J Am Med Assoc 301:1358–1366
3. Current Biology Volume 29, ISSUE 11, P1847-1853.e4, June 03, 201
4. PLoS One 6:e16336
5. Med Vet Entomol 26:241–254
6. J Med Entomol 51:1073–1076
7. Scientific Reports volume 7, Article number: 11668 (2017)
8. Clin Infect Dis 52:200–210
9. PLoS Pathog 9:e1003462, Clin Microbiol Rev 25:164–192
10. PLOS Negl Trop Dis 9:e0003789, Am J Trop Med Hyg 92:331–335
11. Arch Dermatol Res. 2016 Oct;308(8):531-8.
12. Am Nat 174:292–295
13. PLoS Pathog 9:e1003462
14. Int J Public Health. 2015 Nov;60(7):827-37
15. Am J Med. 2012 Jan;125(1):101-3
16. BMJ Open. 2012; 2(5): e000838
17. An Bras Dermatol. 2018 Sep-Oct;93(5):759-760
18. CMAJ. 2009 Sep 1; 181(5): 287–288
19. Ann Rev Entomol 52:351–374
20. J Med Entomol. 2019 Jun 27;56(4):903-906

Sceptyczni zwracają uwagę na ograniczenia badań klinicznych, wskazując, że patogeny znalezione na lub w tych stawonogach mogą zachowywać się bardzo różnie w warunkach laboratoryjnych (*ex vivo* i *in vitro*) w porównaniu do rzeczywistych (*in vivo*). Trudność może stanowić również zebranie reprezentatywnej próbki stawonogów.

A jednak szkodzą...

Choć nie wykazano udziału pluskiew w rozwoju chorób bakteryjnych i wirusowych, to jednak udało się jednoznacznie dowieść, że mają one fatalny wpływ na ludzką psychikę. Przegląd 51 badań dowiódł, że inwazja tych insektów może skutkować zaburzeniami snu, rozwojem lęku uogólnionego oraz – w rzadszych wypadkach – depresji. Niekiedy plaga pluskiew powoduje poważniejsze następstwa psychologiczne, takie jak koszmary senne, nadmierna czujność, lęk, bezsenność, zachowania unikowe oraz dysfunkcje osobiste. Są to objawy wskazujące na zespół stresu pourazowego (PTSD)[14].

A zatem wnioski zaskakują: niewielcy krwiopijcy są w stanie wywołać u pokąsanych osób nawet ciężkie objawy emocjonalne[15]. Dlatego ludzie doświadczający inwazji pluskiew powinni być objęci opieką w zakresie zdrowia psychicznego[16].

Monotonne menu

Na nasze nieszczęście podstawą diety tych stawonogów jest ludzka krew. Insekty są bardzo wierne. Szybko przywiązują się do żywiciela i odwiedzają go każdej nocy. Wtedy wyciągają ukrytą ssawkę i poprzez podobny do igły aparat gębowy najpierw znieczulają skórę, a następnie w ciągu minuty do kwadransa wypijają więcej krwi, niż same ważą! Ich ukąszenia rozmieszczone są w prostej linii lub tworzą trójkąt. Układ ten najczęściej określa się jako wzór: „śniadanie, obiad, kolacja"[17]. Miejsca wkłucia mogą być widoczne lub nie. Często występują w postaci świądowych, rumieniowych grudek o średnicy 2-5 mm, które zwykle ustępują w ciągu tygodnia.

Pluskwa prawdę Ci powie

Z obecności członków rodziny *Cimex* zdają się cieszyć jedynie kryminolodzy. Jak się bowiem okazuje, z pobranej przez nie krwi można uzyskać niektóre markery nawet po ponad 3 dobach. Stąd też pluskwy mogą służyć jako fizyczny dowód w dochodzeniach kryminalnych. Pomogą określić czas i miejsce zdarzeń, wytypować podejrzanych i/lub ofiary oraz połączyć te elementy w spójny obraz zbrodni [1].

BIBLIOGRAFIA

1. Forensic Sci Int. 2018 Dec;293:1-6

W literaturze medycznej opisano przypadek 60-letniego mężczyzny, u którego odnotowano bardzo niski poziom hemoglobiny (80 g/l, podczas gdy norma wynosi 135-180) oraz ferrytyny (18 przy normie 27-220 μg/l). Jak się okazało – po kilku hospitalizacjach i wielu badaniach – przyczyną poważnej niedokrwistości była utrata krwi spowodowana przez dziesiątki pluskiew żyjących w materacu jego łóżka. Gdy mieszkanie pacjenta zostało potraktowane środkami owadobójczymi, a zainfekowane meble usunięto, wyniki jego badań znacząco się poprawiły[18].

Warto przy tym wspomnieć, że koszt dezynfekcji domu za pomocą standardowych środków, wraz z utylizacją zasiedlonych mebli i ubrań oraz zakupem w ich miejsce nowych rzeczy, amerykańscy eksperci szacują na ok. 2,5-3 tys. dolarów (ponad 10 tys. zł). Łatwo wyobrazić sobie, że w przypadku dużych instytucji publicznych lub komercyjnych (jak np. hotele) wydatki na walkę z krwiopijcami znacząco wzrastają[20].

Trudny przeciwnik

Pluskwy są niezwykle odporne na temperaturę – wytrzymują zakres między -10 a +45°C. Dodatkowo potrafią spokojnie wytrzymać kilka tygodni bez pożywienia. Co gorsza efekty niektórych prac badawczych budzą niepokój. Jasno wynika z nich bowiem, że podatność tych insektów na standardowe środki owadobójcze zmniejsza się. Irańscy uczeni oceniali wrażliwość *C. lectularius* zebranego z sali studenckiej (!) na kilka takich preparatów (diazinon, malation i λ-cyhalotrynę). Okazało się, że insektycydy były całkowicie nieskuteczne wobec pluskiew[19].

eprasa.pl 831d3c623c

Wakacje – czas na odnowę



Lato i jesień to wyjątkowo piękna pora w górach! Jest też idealnym momentem, aby spędzić aktywnie czas w terenie, rozkoszując się widokami. Taką możliwość daje pobyt w Mazowsze Medi SPA w Ustroniu. Szczególnie polecamy pakiet ***odnowy biologicznej***, w dużej mierze oparty na aktywności fizycznej oraz relaksie w strefie wellnes & SPA. Wędrówki z instruktorem nordic walking oraz zajęcia fitness i aqua aerobik pomagają zarówno w zrzuceniu zbędnych kilogramów, jak i w pracy nad poprawą kondycji organizmu.

Można również skorzystać z nowoczesnej Strefy Aqua, która dysponuje krytym basenem oczyszczanym innowacyjną metodą Grandera.

Tylko w Mazowsze Medi SPA znajduje się jacuzzi z jonami srebra – to nowe podejście do odmładzania skóry.

Dla zdrowia i urody

Na tarasie można zrelaksować się w jacuzzi zewnętrznym, delektując się pięknym widokiem na góry. Po męczącym dniu zachęcamy do skorzystania z łaźni parowej, w której doskonale odpoczniemy, a kąpiel w parze ukoi nasz organizm. Sauna sucha i infrared świetnie wpłyną na naszą urodę i dobre samopoczucie. Wysoka temperatura otwiera pory skóry i oczyszcza ciało usuwając toksyny, czyni to skórę czystą i piękną.

Ruch jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak nadciśnienie czy cukrzyca. Dlatego należy pamiętać, że aktywność fizyczna to nie tylko odchudzanie, ale i poprawa stanu zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Osoby, którym zależy na podreperowaniu zdrowia bądź uniknięciu konsekwencji pozornie błahych dolegliwości, zapraszamy do skorzystania z ***pakietów rehabilitacyjnych***.

Podstawowym założeniem naszej pracy jest indywidualne podejście do człowieka oraz jego problemów, co zapewnia system pracy „jeden pacjent na jednego terapeutę".

Wysoko wykwalifikowana kadra fizjoterapeutów, masażystów, specjalistów od przygotowania fizycznego oraz lekarz o specjalizacji rehabilitacja ruchowa to trzon działu rehabilitacji, który zawsze dąży do tego, aby zabiegi były spersonalizowane.

Indywidualne konsultacje z fizjoterapeutą to dodatkowy atut naszego Centrum Rehabilitacji. Tutaj każdy może omówić swój problem pod kątem szeroko pojętych zaburzeń funkcjonalnych ciała.

Nowość w Mazowsze Medi SPA! Diagnostyka metodą IMAGO

Najnowocześniejsze bioenergetyczne urządzenie diagnostyczne jest już u nas!

Badanie na naszym innowacyjnym sprzęcie służy do oceny stanu zdrowia, ponieważ ukazuje wszystkie nękające nas procesy chorobowe – również te wywołane przez bakterie, wirusy i pasożyty.

Zarezerwuj pobyt już dziś!







Mazowsze MEDI-SPA

Mazowsze Medi SPA

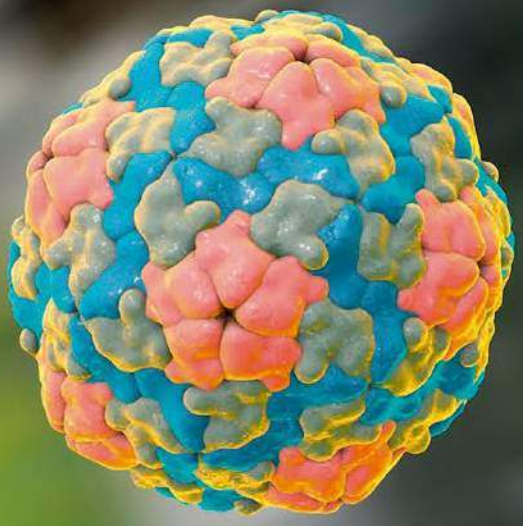
43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 854 26 59, fax: 33 854 46 56
www.mazowszemedispa.com mazowsze@mazowszemedispa.com

eprasa.pl 831d3c623c



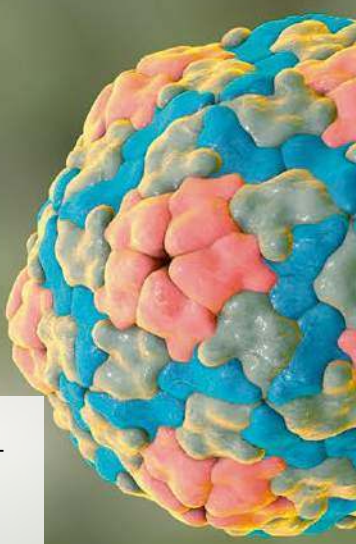
Gdy wirus atakuje wątrobę

WZW na świecie zabija więcej osób niż HIV/AIDS, gruźlica czy malaria. W wielu przypadkach przebiega bezobjawowo, a nieleczone jest główną przyczyną marskości i raka wątroby.





eprasa.pl 831d3c623c



> Jeszcze niedawno Polska należała do obszaru o niskiej endemiczności – w 2016 r. rozpoznano jedynie 35 przypadków. Jednak w 2017 r. nastąpił gwałtowny, 85-krotny wzrost zapadalności na żółtaczkę pokarmową. Zidentyfikowano wtedy aż 3 072 przypadki.

Wątroba to największy gruczoł w naszym ciele. Jest częścią systemu trawiennego i – jak przystało na największy organ – pełni wiele funkcji. 80% narządu stanowią hepatocyty, niezwykle wszechstronne i skomplikowane komórki, w których zachodzą wszystkie procesy realizowane przez ludzką wątrobę: metabolizm, detoksykacja oraz magazynowanie. Mają olbrzymią rezerwę funkcjonalną i bardzo duży potencjał odbudowy zniszczonej tkanki.

Organ wspomaga prawidłową gospodarkę węglowodanową poprzez wytwarzanie glukozy; ma zdolność magazynowania witamin, takich jak A, B12, D, i K, a także żelaza; wytwarza enzymy, heparynę oraz cholesterol i trójglicerydy oraz produkuje żółć – do litra na dobę – która jest niezbędna do trawienia tłuszczów.

Niezwykle ważną funkcją wątroby jest neutralizowanie i usuwanie z organizmu toksyn, w tym alkoholu i amoniaku, które przekształcane są w mocznik, wydalany potem z moczem, oraz metabolizowanie leków.

Nic więc dziwnego, że przy takim obciążeniu wątroba czasem może zaniemóc z powodu zatrucia lub nadużywania alkoholu. Czasem jednak zdarza się, że na naszą fabrykę i oczyszczalnię zarazem przeprowadzają desant wirusy. Szczególnie upodobały ją sobie 3. Zakażenie nimi powoduje rozwój wirusowego zapalenia wątroby typu A, B lub C.

WZW typu A

HAV (*Hepatitis A Virus)*, choroba brudnych rąk lub żółtaczka pokarmowa, to wszystko synonimy tej samej choroby. WZW A stanowi ponad połowę wszystkich wirusowych zapaleń wątroby. Ponieważ wirus przenoszony jest za pośrednictwem brudnych rąk, poprzez spożycie zainfekowanej żywności (np. nieumytych owoców) lub wypicie skażonej wody, najszybciej rozwija się w krajach, w których są złe warunki sanitarne[1].

U osób dorosłych przebieg jest zazwyczaj pełnoobjawowy z intensywną żółtaczką. Towarzyszą temu objawy ogólne, takie jak gorączka, brak apetytu, nudności, wymioty. U ok. 20% chorych dochodzi do cholestazy wewnątrzwątrobowej (czyli zastoju żółci). Manifestuje się ona bólami brzucha, obrzękiem wątroby i śledziony, żółtaczką i świądem skóry. Objawy te pojawiają się 2-7 tygodni od momentu zakażenia[2]. Choroba jest uciążliwa, bo lubi nawracać i może trwać wiele tygodni, u kilkunastu procent chorych nawet wiele miesięcy. U osób dorosłych możliwe są wielokrotne nawroty stanu zapalnego i żółtaczki lub ich przewlekające się występowanie przez ok. 6 miesięcy od zachorowania.

eprasa.pl 831d3c623c



> Chorzy na WZW B są zagrożeniem dla osób zdrowych, bo wirus ten jest ok. 100 razy bardziej zakaźny niż HIV!

Z kolei u dzieci ponad 90% przypadków zakażenia HAV przebiega bezobjawowo i bez żółtaczki.

WZW A diagnozuje się, badając krew. Jeśli doszło do zakażenia, stwierdza się zwiększenie w osoczu aktywności enzymów wskaźnikowych wątroby – aminotransferazy asparaginianowej i alaninowej – oraz wzrost stężenia bilirubiny. Rozpoznanie WZW A potwierdza ostatecznie badanie serologiczne, wykrywające przeciwciała anty-HAV.

Choroba ma zazwyczaj nagły początek i może mieć gwałtowny przebieg wymagający hospitalizacji. Leczenie jest objawowe, brakuje bowiem leku przyspieszającego wydalanie wirusa z organizmu. WZW A ustępuje samoistnie w ciągu maksymalnie 6 miesięcy.

Mordercze statystyki

- Wirusowe zapalenie wątroby zabija na świecie więcej osób niż HIV/AIDS, gruźlica czy malaria. W Polsce zakażenie rozpoznano u 750 tys. osób (dla porównania liczbę zarażonych HIV szacuje się na ok. 30 tys.). Większość chorych nie podejmuje leczenia, ponieważ nie wie o swoim zarażeniu.

- Wirusowe zapalenie wątroby odpowiada za śmierć 1,34 mln osób rocznie. W 2016 r. WHO przyjęło globalną strategię, dotyczącą wyeliminowania do 2030 r. WZW typu B i C. Podpisały ją rządy 194 krajów, w tym Polska. Strategia zakłada m.in. szczepienie 90% noworodków przeciwko WZW typu B od razu po urodzeniu, badanie 100% oddanej krwi, zwiększenie świadomości choroby oraz objęcie leczeniem 80% zakażonych.

Zakażenia wirusem najczęściej występują na terenach o złych warunkach sanitarnych, wśród osób nieprzestrzegających higieny (kraje Afryki, Azji i Europy Wschodniej). Dodatkowo HAV może przez długi czas utrzymywać się w środowisku o dużej wilgotności – zapewne z tego powodu łatwiej zarazić się nim w państwach Ameryki Południowej i Centralnej oraz Azji[3].

W naszym kraju zapewnienie powszechnego dostępu do wody pitnej poddawanej uzdatnianiu spowodowało, że od lat 90. spadała zachorowalność na WZW typu A. Jeszcze niedawno Polska należała do obszaru o niskiej endemiczności – w 2016 r. rozpoznano jednie 35 przypadków. Chorowały przede wszystkim osoby podróżujące do Egiptu. Jednak w 2017 r. nastąpił gwałtowny, 85-krotny wzrost zapadalności na żółtaczkę pokarmową. Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób informowało, że od 1 stycznia do 15 lipca 2017 r. zakażeniu wirusem WZW typu A uległy 572 osoby, podczas gdy rok wcześniej zaledwie 20. Raport epidemiologiczny PZH mówi, że do końca 2017 r. rozpoznano 3072 przypadki, a do połowy czerwca 2018 r. – 812. Zwiększoną zapadalność odnotowano także w innych krajach rozwiniętych w Europie, Ameryce Północnej i Australii. Dr Marek Posobkiewicz, w tamtym czasie Główny Inspektor Sanitarny kraju, tłumaczył, że zachorowania dotyczą głównie mężczyzn mających kontakty seksualne z innymi mężczyznami (zakażenia na drodze oralno-fekalnej). Do tego należy dodać tzw. zawleczenia z krajów o gorszym standardzie sanitarnym oraz sporą migrację do Polski ludzi z krajów o wysokim wskaźniku zapadalności.

Lekarze podkreślają, że najskuteczniejszą formą profilaktyki i ochrony przed zakażeniem WZW A są szczepienia ochronne. Serokonwersja, czyli wytworzenie przeciwciał po wakcynacji, występuje u prawie 100% osób, a odporność jest wieloletnia. Takie szczepienia zaleca się głównie ludziom wyjeżdżającym do krajów o wysokiej częstotliwości występowania żółtaczki zakaźnej, a także zatrudnionym przy produkcji i dystrybucji żywności, usuwaniu odpadów komunalnych oraz płynnych nieczystości.

Jeśli się nie szczepisz, pamiętaj, że najważniejszym sposobem zapobiegania rozpowszechnianiu się HAV jest higiena. Na wyjazdach myj owoce i warzywa, najlepiej w przegotowanej wodzie. Kupuj też butelkowaną wodę do picia.

Z kolei dla tych, którzy już zachorowali, mamy dobrą wiadomość: przebycie WZW A trwale chroni przed ponownym zakażeniem wirusem.

WZW typu B

Żółtaczka wszczepienna to choroba zakaźna wywołana przez wirusa HBV (*Hepatitis B Virus*). Jest zakaźna. Należy do najczęstszych z infekcyjnych schorzeń wątroby na świecie.

To ciężka i podstępna choroba, bo może przybrać postać przewlekłą i bezobjawowo, powoli niszczyć narząd przez wiele lat. Jednocześnie chorzy na WZW B są zagrożeniem dla osób zdrowych, bo wirus HBV jest ok. 100 razy bardziej zakaźny niż np. HIV. Nie wiedząc o chorobie, łatwo można zarazić najbliższych – przez kontakt z krwią i płynami ustrojowymi, w tym stosunki seksualne, nawet przez używanie wspólnej maszynki do golenia! Do zakażenia może dojść wszędzie – u dentysty, u manicurzystki,

eprasa.pl 831d3c623c

Cukrzyca?
Problemy kardiologiczne?



Już dziś możesz **bezpłatnie** skorzystać z:

- badania wątroby na nowoczesnym urządzeniu **FibroScan®**

  i/lub

- konsultacji z naszym specjalistą



Szczegóły i zapisy: 22 223 13 53

Badania i konsultacje prowadzone są w placówkach Centrum Medycznego Synexus w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Katowicach, Częstochowie, Gdańsku, Gdyni i Łodzi.

SYNEXUS

www.przychodniasynexus.pl



eprasa.pl 831d3c623c

w szpitalu, nawet u fryzjera (gdy przerwana zostanie ciągłość tkanek). Możliwe jest również zarażenie drogą wertykalną – z matki nosicielki na dziecko. Warto wiedzieć, że prawdopodobieństwo zakażenia WZW typu B podczas kontaktów seksualnych jest znacznie wyższe niż wirusem HIV lub WZW typu C.

Innymi czynnikami ryzyka są praca w zakładach opieki zdrowotnej, transfuzje krwi, dializy, akupunktura oraz wykonywanie tatuażu[4].

Należy przy tym zaznaczyć, że wirus nie rozprzestrzenia się drogą kropelkową (przez kichanie i kaszel, całowanie), ani pokarmową (przez żywność i wodę). Nie można też się zarazić przez karmienie piersią, przytulanie czy podanie ręki.

W Polsce najczęstszym źródłem zakażenia są kontakty ze służbą zdrowia – drobne zabiegi, zastrzyki, pobieranie krwi wykonane bez zachowania należytych zasad, np. zmiany rękawiczek przy każdym pacjencie.

Większość zainfekowanych nie jest świadoma choroby, ponieważ objawy narastają powoli, niejednokrotnie dając oznaki uszkodzenia wątroby dopiero po wielu latach od zakażenia. Nierzadko pacjent nie pamięta, w jakich okolicznościach się zaraził. Czasem np. dorosły mężczyzna, u którego stwierdzono chorobę, przypomina sobie z trudem, że jako nastolatek przeszedł operację wycięcia wyrostka robaczkowego.

Aby rozpoznać WZW typu B (i C również), trzeba wykonać badania diagnostyczne, które potwierdzą kontakt z wirusem i jego obecność we krwi. Stosowane jest oznaczanie przeciwciał oraz antygenów.

Symptomy daje postać ostra, ale są one niespecyficzne – grypopodobne (np. gorączka, osłabienie, bóle stawów, mięśni oraz nudności, wymioty, bóle brzucha). Dopiero w zaawansowanym stadium choroby pojawia się żółtaczka, ale też nie zawsze.

Przeważnie jednak (bo u 2/3 pacjentów) występuje postać bezobjawowa. Bardzo często o zakażeniu wirusem HBV ludzie dowiadują się przypadkiem – np. gdy chcą oddać krew i muszą poddać się badaniom.

Leczenie infekcji trwa do 6 miesięcy – chorzy otrzymują tabletki i zastrzyki raz w tygodniu. Niestety nie ma gwarancji skuteczności terapii. Wirus HBV lubi powracać. Jednak mimo to nie należy rezygnować z leczenia, bo chodzi o to, by wyeliminować lub przynajmniej zminimalizować jego obecność w organizmie. Ta walka trwa niestety przez całe życie. Trzeba stale kontrolować, czy znów nie pojawił się we krwi.

WZW B charakteryzuje się zmianami martwiczo-zapalnymi, stwierdzanymi w obrazie morfologicznym wątroby i niestety prowadzi do niewydolności, a w 8-20% do marskości wątroby po 5 latach trwania utajonej formy. Ponadto wszyscy zakażeni HBV są narażeni na wysokie ryzyko rozwoju raka wątrobowokomórkowego – zarówno ci z marskością, jak i bez niej. Nowotwór ten częściej występuje u chorych powyżej 45. r.ż. Ogółem poważne powikłania (marskość, niewydolność wątroby, rak wątrobowokomórkowy) rozwijają się u 15-40% przewlekle chorych na HBV[5]. Natomiast w ciągu 5 lat od postawienia diagnozy umiera 14-20% pacjentów z wyrównaną i nawet 80% z niewyrównaną marskością.

Za najbardziej efektywną metodę zapobiegania zakażeniu wirusem WZW typu B uznaje się wakcynację. W Polsce znajduje się ona w obowiązkowym kalendarzu szczepień. Jest też zalecana przed zabiegami chirurgicznymi. Jednoczesną linią obrony pozostaje dezynfekcja narzędzi. HBV ulega zniszczeniu po 60 min sterylizacji suchym powietrzem w temperaturze 160 °C, w autoklawie po 30 min. Gotowanie nie zabija wirusa. Jest za to wrażliwy na środki dezynfekcyjne na bazie chloru (podchloryn sodowy, chloramina)[6].

Według danych WHO na świecie ok. 350 mln osób choruje na przewlekłe zakażenie WZW B, w tym ok. 9 mln Europejczyków (dane szacunkowe Europejskiego Centrum do Spraw Zapobiegania i Kontroli Chorób w Sztokholmie), a 887 tys. osób co roku umiera z powodu ostrego zakażenia i powikłań w przebiegu tej choroby[7].



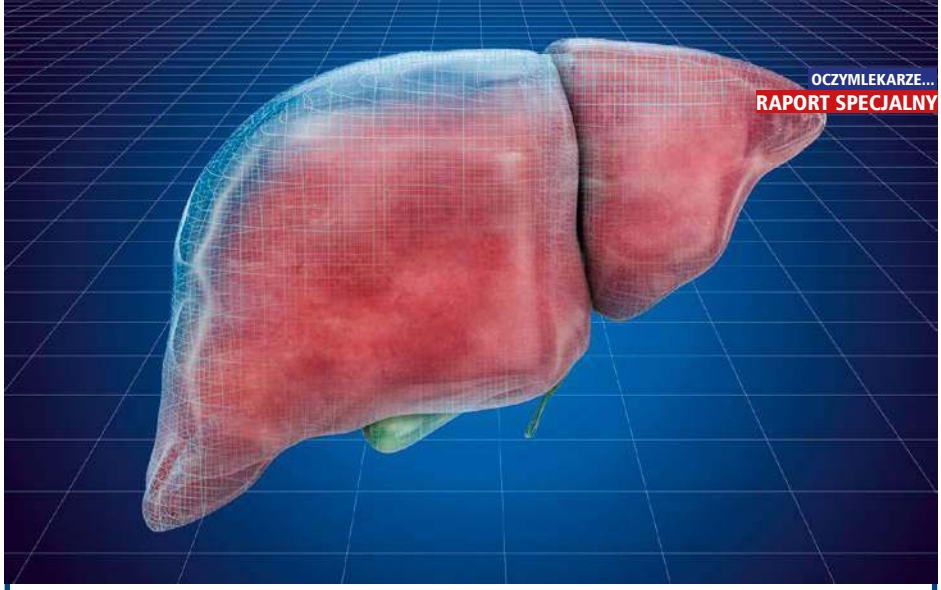
Drogi zakażenia WZW B

W ogonie Europy

Mamy żenująco niskie statystyki, jeśli chodzi o wykrywalność wirusa HCV. Tylko 22% ludzi nim zakażonych jest tego świadomych, najczęściej są to osoby dializowane lub dawcy narządów. Dla porównania – wykrywalność wirusa w Finlandii sięga 70%.

To, czy ktoś znajduje się w grupie ryzyka zachorowania na WZW, może określić lekarz rodzinny. Stąd inicjatywa Koalicji Hepatologicznej oraz Polskiego Towarzystwa Hepatologicznego, by wystąpić do Ministra Zdrowia z koncepcją wprowadzenia możliwości przeprowadzania bezpłatnych badań anty-HCV na poziomie POZ. Pomysł ten otrzymał już pozytywną opinię AOTMiT (Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji).

eprasa.pl 831d3c623c



Nowa wątroba prosto z hodowli

Naukowcy z Massachusetts General Hospital w Bostonie jako pierwsi na świecie wyhodowali zdatną do przeszczepu wątrobę w laboratorium. Do tego celu potrzebowali co prawda narządu od dawcy, jednak mógł on być chory lub niedziałający.

Zanurzyli organ w kąpieli ze specjalnie dobranych detergentów, doprowadzając do rozpuszczenia i wypłukania wszystkich komórek, tak że pozostały jedynie kolagenowy szkielet i sieć naczyń krwionośnych. Na takie rusztowanie zaaplikowali komórki macierzyste, pobrane ze skóry pacjenta. Te, odżywiane dzięki sztucznemu krwiobiegowi, przekształciły się w działające komórki wątroby, wykształcając nowy narząd. Zespół pod kierunkiem dr. Korkuta Uyguna pierwsze testy przeprowadził na szczurach. Rusztowanie szczurzej wątroby, na które zaaplikowano 200 mln zdrowych komórek, wykształciło w szalce Petriego zdolny do przeszczepu organ. Badania dowiodły, że sztucznie wyhodowana wątroba potrafi tak samo jak naturalna rozkładać toksyny. Uczeni mają świadomość, że do pokonania jest jeszcze wiele trudności, jak choćby wykształcenie wszystkich rodzajów występujących w wątrobie komórek, posiadających wiele różnych funkcji. Jednak są zdania, że problemy te da się szybko rozwiązać[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Nat Med. 2010 Jul; 16(7): 814-820.

WZW C

Wirus wywołujący tę chorobę został rozpoznany zaledwie 30 lat temu – w 1989 r. Występuje w 6 odmianach, zwanych genotypami. Na świecie, podobnie zresztą jak w Polsce, dominują zakażenia genotypem 1. (u nas to 90% przypadków), a w dalszej kolejności 2. i 3.[8]

Najczęściej nawet ostre zapalenie wątroby spowodowane infekcją HCV nie daje żadnych objawów, dlatego chorzy nie podejmują leczenia na wczesnym etapie. Często jednak dochodzi do przejścia zapalenia ostrego w przewlekłe, a stąd już krótka droga do rozwoju marskości, a następnie raka wątroby.

Wirusem HCV nie można zarazić się np. przez pocałunek czy dotyk, a wyłącznie przez kontakt z krwią. Zatem na wirusowe zapalenie wątroby typu C narażeni są przede wszystkim chorzy poddani transfuzji krwi, cierpiący na hemofilię (którzy wymagają podawania czynników krzepnięcia uzyskiwanych z krwi), pracownicy służby zdrowia, narkomani wstrzykujący sobie narkotyk dożylnie i używający wspólnych igieł, a także… osoby często zmieniające partnerów seksualnych. Choroba wprawdzie nie jest zaliczana do przenoszonych drogą płciową, jednak ryzyko istnieje ze względu na potencjalne uszkodzenie naskórka lub błony śluzowej narządów rodnych. Możliwe jest też przeniesienie zakażenia z matki na płód[9].

Choć znane są drogi szerzenia się WZW C, prawie w 50% przypadków nie udaje się określić przyczyny zakażenia. Dzieje się tak dlatego, że choroba rozwija się najczęściej bezobjawowo przez 20-40 lat i kiedy wreszcie zostaje zdiagnozowana, pacjent zwyczajnie nie pamięta, gdzie mógł się zarazić – jeśli nie przebył zabiegu chirurgicznego, o którym trudno zapomnieć.

Mimo łagodnego przebiegu choroba jest niebezpieczna. Zazwyczaj po okresie ostrego zakażenia dochodzi do rozwoju przewlekłego WZW C. Organizm informuje o tym stanami osłabienia, bólami mięśniowymi i stawów, zaburzeniami czucia, świądem skóry. Może też dojść do wystąpienia przewlekłego kłębuszkowego zapalenia nerek czy zapalenia tętnic. Te pozawątrobowe objawy WZW C spowodowane są immunologicznymi powikłaniami zakażenia HCV.



Wykrycie anty-HCV wymaga testu potwierdzenia, którym jest badanie RNA HCV (materiał genetyczny wirusa). Wykrycie RNA HCV jest dowodem na zakażenie wirusem, nie informuje jednak o stopniu uszkodzenia wątroby. Takie badanie może zlecić lekarz pierwszego kontaktu, jednak Narodowy Fundusz Zdrowia go nie refunduje.

W 30% przypadków dochodzi do samoistnych wyzdrowień, ale w pozostałych 70% choroba przechodzi w stan przewlekły i w przypadku nieleczenia doprowadza do marskości bądź raka pierwotnego wątroby.

Sygnały rozwijającego się zakażenia są tak niespecyficzne, że trudno z ich powodu szukać pomocy lekarza. Poza wyżej wymienionymi należą do nich objawy zespołu chronicznego zmęczenia, apatia, czasem depresja,

eprasa.pl 831d3c623c

> Od 130 do 170 mln ludzi (ok. 3% populacji świata) żyje z przewlekłym wirusowym zapaleniem wątroby typu C. Co roku 3-4 mln zaraża się nim, a ponad 350 tys. osób umiera w wyniku chorób związanych z WZW C.

a u ok. 50% chorych zaburzenia sfery psychicznej. Zakażenie HCV ma bowiem wpływ na metabolizm mózgu, może powodować zakłócenia czynności ośrodków odpowiedzialnych za funkcje poznawcze.

Trwają badania nad sposobami skutecznego zwalczania HCV. Zespół Françoisa Jeana z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej opracował nową metodę blokowania zakażenia. Jako że do namnażania patogen potrzebuje kropelek tłuszczu z wątroby, Kanadyjczycy zmniejszyli ich rozmiar. Dzięki temu zabiegowi HCV trudniej było się w nich zadomowić, namnożyć i zakazić kolejne komórki. Naukowcy założyli, że skupiając się na enzymach komórkowych, które pełnią rolę nadrzędnych regulatorów homeostazy lipidów, można opracować nową klasę czynników antywirusowych – przeciw rodzinie *Flaviviridae* – o szerokim spektrum działania[10].

Z kolei naukowcy z Laboratorium Wątroby Toronto Western Hospital (TWH) odkryli, że leczenie przez 12 tygodni skojarzonymi sofosbuvirem i velpatasvirem zapewnia trwałe wyeliminowanie kilku genotypów wirusa zapalenia wątroby typu C u prawie wszystkich badanych. Kanadyjczycy twierdzą, że jest ono skuteczne zarówno u poprzednio nieleczonych, jak i poddawanych już terapii pacjentów z prawie każdym (oprócz 3.) genotypem HCV, w tym u chorych z wyrównaną marskością wątroby (u których mimo zupełnego lub prawie zupełnego zwłóknienia narząd w jakimś stopniu nadal wypełnia swoje funkcje)[11]. Podwójnie ślepe badania randomizowane z placebo przeprowadzono w 81 miejscach w 8 krajach. Po 12 tygodniach przyjmowania 1 tabletki dziennie u 99% z 624 pacjentów stwierdzono trwałą odpowiedź wirusologiczną (sustained virologic response, SVR), co oznacza, że pozostawali wolni od wirusa 3 miesiące od zakończenia terapii. Podobnych rezultatów



nie stwierdzono u żadnego ze 116 pacjentów przyjmujących placebo.

Sofosbuvir i velpatasvir należą do grupy środków przeciwwirusowych zwanych DAA (Direct Acting Antivirals). Terapia nimi jest wskazana jako najskuteczniejsza metoda leczenia przy wysokim profilu bezpieczeństwa i znikomych skutkach ubocznych.

Niestety w Polsce standardem jest podawanie interferonu alfa w połączeniu z lamiwudyną, bo dzięki nim następuje zahamowanie namnażania się wirusa HCV w organizmie, co zmniejsza ryzyko rozwoju marskości i raka wątroby. Jaskółką zmian jest zainicjowanie w 2015 r. programu lekowego NFZ „Leczenie przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu C terapią bezinterferonową". Zakwalifikowanym do niego pacjentom podaje się DDA. Wraz z programem wprowadzono możliwość przeprowadzania elastografii, czyli nieinwazyjnego badania wątroby, będącego alternatywą dla biopsji.

Reasumując: wątroba to bardzo ważny organ w naszym ciele. Kiedy zachoruje, oczywiście można ją przeszczepić. Jednak biorąc pod uwagę mizerne dawstwo w naszym kraju, lepiej nie doprowadzać tego ważnego narządu do stanu skrajnego wyczerpania. O wątrobę trzeba dbać!

Elżbieta Borek

BIBLIOGRAFIA

1. Anna Boroń-Kaczmarska, Alicja Wiercińska-Drapało, Brygida Adamek: „Choroby zakaźne i pasożytnicze". Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2017
2. *The American Journal of Medicine*, s. 58S-62S, październik 2005
3. Can J Infect Dis. 2000 May-Jun; 11(3): 159-163
4. MMWR Recomm Rep 2005; 54: 1-31
5. Cancer 1988; 61: 1942-1956
6. Hepatology. 45 (2), s. 507-539, 2007-02
7. Clinical and Experimental Hepatology", 3 (3), 2017, s. 119-126
8. Journal of Hepatology 51 (5), s. 939-48, listopad 2009
9. Hepatology 52 (4), s. 1497-505, czerwiec 2010
10. PLoS Pathog. 2012 Jan; 8(1): e1002468
11. Clin Infect Dis. 2016 Dec 1; 63(11): 1479-1481

Mumia pomoże?



Gdy w czasie przenoszenia cmentarza w jednym z miast Korei Południowej przypadkowo odkryto mumie z dynastii Joseon, było to sporym zaskoczeniem, bowiem tego typu konserwacja ciał nie była zgodna z panującymi w tamtych czasach wierzeniami. Sprawa szybko jednak została wyjaśniona. Z nastaniem dynastii Joseon w 1392 r. nastąpiły zmiany w dawnych praktykach buddyjskiego pochówku. W czasie trwającej 3-30 dni żałoby ciało zmarłego kładziono na lodzie w 2 trumnach (wewnętrznej, otoczonej ubraniami zmarłego, oraz zewnętrznej – pokrytej wapienną mieszanką). W niektórych przypadkach powodowało to niezmiernie dobrą naturalną mumifikację. Kolejnym, tym razem większym zaskoczeniem dla badaczy było wykrycie w wątrobie zmumifikowanego dziecka, które zmarło 500 lat temu, unikalnej sekwencji C2 genotypu wirusa zapalenia wątroby typu B (HBV), powszechnej w Azji Południowo-Wschodniej.

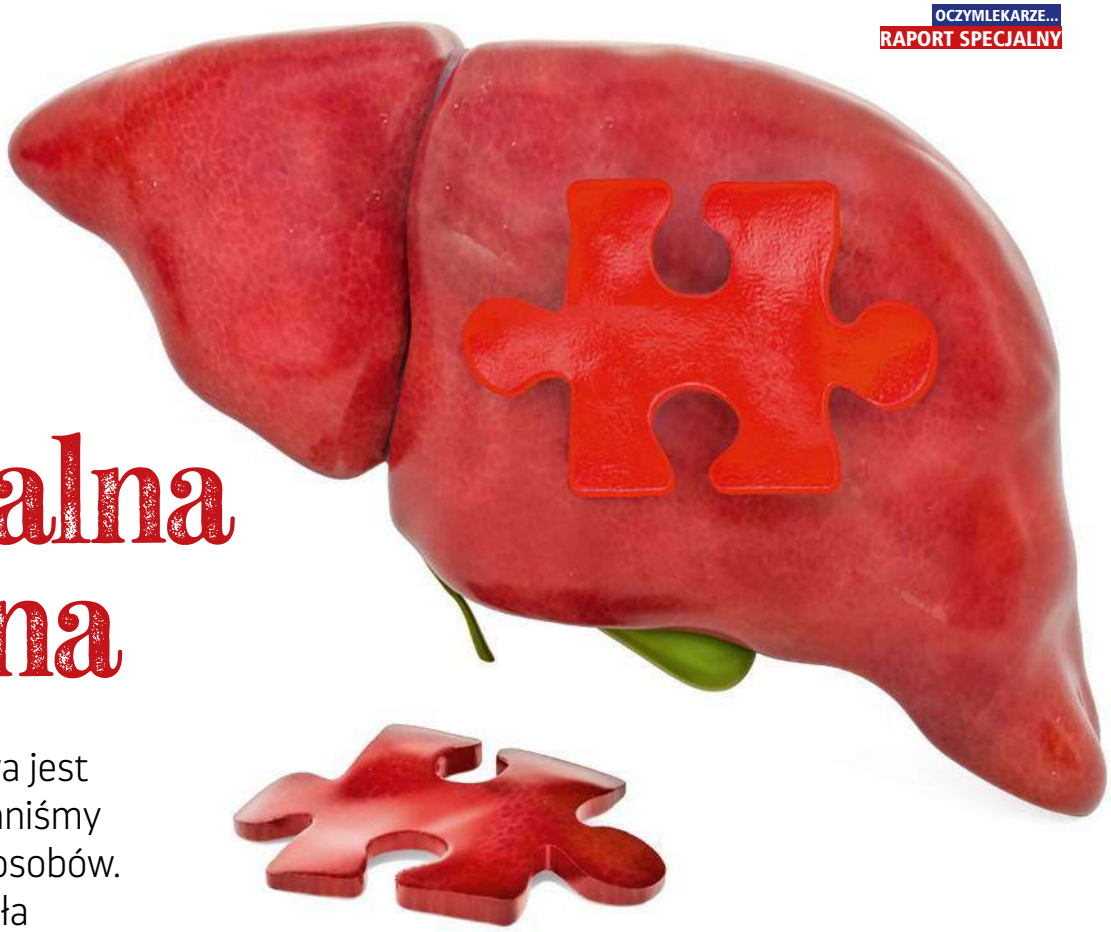
Wykorzystując współczesne techniki genetyki molekularnej, naukowcy porównali starożytne sekwencje DNA ze współczesnymi genomami wirusa, ujawniając wyraźne różnice. Eksperci są zdania, że odmienności w kodzie genetycznym wynikają ze zmian spontanicznych oraz środowiskowych.

Badacze mają nadzieję uzyskać informacje, które mogą pomóc chorym. Zwłaszcza dla Korei ma to duże znaczenie, bowiem aż 12% populacji tego kraju to nosiciele wirusa zapalenia wątroby (podczas gdy średnia światowa wynosi 5%)[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Hepatology, 56: 1671-1680. doi:10.1002/hep.25852

eprasa.pl 831d3c623c



Naturalna ochrona

Tak, jak wielozadaniowa jest wątroba, tak my powinniśmy dbać o nią na wiele sposobów. Odpowiednia dieta, zioła i suplementy to puzzle, które po połączeniu pozwolą ją wzmocnić.

W 2015 r. opublikowano wyniki badania, w którym zestawiono dane na temat roślinnych produków korzystnie oddziałujących na wątrobę[1]. Jego autorzy doszli do wniosku, że jednym z istotnych czynników patogennych w wielu chorobach tego narządu, w tym zapalnych, metabolicznych i proliferacyjnych, jest nierównowaga między produkcją reaktywnych form tlenu a zdolnościami redukcyjnymi antyoksydantów oraz powstający wówczas stres oksydacyjny.

Badania rzeczywiście potwierdzają, że taki stan aktywuje wrodzony układ odpornościowy oraz zwiększa wydzielanie cytokin prozapalnych i innych mediatorów alkoholowej i niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby, a także sprzyja postępowi stłuszczenia[2].



Idąc tym tropem, naukowcy stwierdzili, że rośliny bogate w przeciwutleniacze mogą być stosowane w profilaktyce i leczeniu tego typu zaburzeń.

Roślinne kopalnie zdrowia

Autorzy pracy zauważyli, że cennym źródłem niezbędnych przeciwutleniaczy są pokarmy bogate w witaminy C i E oraz selen. Jednocześnie również inne substancje pochodzenia roślinnego mają podobne korzystne działanie. Należą do nich m.in. beta-karoten, koenzym Q10, kurkumina, kwas elagowy, galusan epigallokatechiny (EGC), kwas liponowy, likopen, N-acetylocysteina, kwercetyna i resweratrol[3].

Jako szczególnie wartościowe źródła tych związków badacze wymienili awokado, banany, jęczmień, buraki i sok z nich, brokuły, brązowy ryż, marchew, figę, jarmuż, papaję i arbuzy – właśnie one powinny regularnie trafiać na Twój stół, jeśli chcesz zadbać o zdrowie wątroby.

eprasa.pl 831d3c623c

Na śniadanie warto zaserwować sobie owsiankę z borówkami lub malinami – jak wykazały badania, beta-glukany z owsa zmniejszają ilość tłuszczu przechowywanego w wątrobie u myszy, co może pomóc w ochronie narządu[4]. Z kolei owoce jagodowe to bogate źródło protekcyjnych polifenoli, a jeśli spożywamy je regularnie, mogą pozytywnie wpłynąć również na pracę układu odpornościowego.

Różne badania wykazały, że substancje działające ochronnie na wątrobę zawierają także winogrona (bogate w antyoksydanty i zmniejszające stan zapalny), grejpfruty (ograniczające gromadzenie się tłuszczu w wątrobie i zwiększające ilość rozkładających go enzymów) oraz owoce i sok z opuncji[5]. Z kolei warzywa krzyżowe, cytrusy, kminek i czosnek wykazują aktywność chemoprewencyjną w przypadku raka wątroby.

Dobre tłuszcze i płyny

Inni naukowcy zwracają uwagę, że choć hepatocytom służą szczególnie gotowane warzywa i zioła pobudzające wydzielanie soków żołądkowych i żółci (majeranek, tymianek, oregano, jałowiec, mięta czy kminek), w diecie równie ważne są inne produkty.

W profilaktyce niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD) szczególnie pomocne mogą okazać się tłuste ryby i olej rybny, orzechy, oliwa z oliwek, herbata, a także… kawa i czerwone wino[6]!

Jak wyliczyli badacze, co najmniej 2 porcje tłustych ryb tygodniowo mają korzystny wpływ na profil lipidowy i mogą zmniejszać stłuszczenie wątroby, a garść orzechów dziennie poprawia wyniki testów czynności narządu (podobnie jak dodatek do potraw oliwy z oliwek, która dodatkowo pomaga zrzucić zbędne kilogramy).

> Ponieważ stres oksydacyjny zwiększa wydzielanie mediatorów alkoholowej i niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby, a także sprzyja ich postępowi, rośliny bogate w przeciwutleniacze mogą być stosowane w profilaktyce i leczeniu tego typu zaburzeń

Jedzenie orzechów może być prostym sposobem na utrzymanie wątroby w zdrowiu i ochronę przed NAFLD, ponieważ zawierają one nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę E i przeciwutleniacze.

Z kolei picie niesłodzonej kawy (nie więcej niż 3 filiżanki dziennie) wiąże się ze zmniejszonym nasileniem zwłóknienia w NAFLD, podczas gdy umiarkowane ilości bogatego w polifenole czerwonego wina są bezpieczne, gdyż zmniejszają stres oksydacyjny w organizmie. Duże znaczenie ma też fakt, że ten rodzaj alkoholu wpływa korzystnie na poziom cholesterolu i metabolizm glukozy.

Stali bywalcy

Istotnym wsparciem wątroby (zarówno w profilaktyce, jak i łagodzeniu jej schorzeń) są także zioła. Niekwestionowanym „numerem jeden" pozostaje tu oczywiście ostropest plamisty. Obecna w nim sylimaryna (której głównym składnikiem jest z kolei sylibina) stabilizuje 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%[7]. Z kolei stosowana łącznie z fosfolipidami oraz witaminą E zmniejszała masę ciała, poprawiała insulinowrażliwość, ograniczała aktywność markerów procesu zapalnego w surowicy oraz poprawiała obrazy histologiczne[8].

Do klasycznych obrońców wątroby należy również karczoch zwyczajny. Wyciągi z pędów kwiatowych tej rośliny obniżają poziom cholesterolu, a także działają żółciotwórczo i żółciopędnie oraz protekcyjnie na hepatocyty[9]. Poleca się je przy stanach zapalnych narządu, kamicy pęcherzyka żółciowego i żółtaczce.

W terapii wirusowego zapalenia wątroby zalecane jest także ziele dziurawca. Okazuje się jednak, że równie dobrze radzi sobie z kamicą żółciową oraz pobudzaniem regeneracji wątroby. Jak podkreślają zielarze, wyciąg olejowy ze świeżych lub suszonych kwiatów dziurawca na oliwie łączy w sobie właściwości żółciotwórcze i żółciopędne obu składników, co przynosi widoczne rezultaty terapeutyczne.

Obrońcy – debiutanci

Do listy ziołowych sprzymierzeńców powoli dołącza również łopian, choć na razie jego korzystne działanie wykazano jedynie w badaniach na zwierzętach.

W jednym z nich ta roślina z rodziny astrowatych pomogła odwrócić zniszczenia wątroby spowodowane nadmier-



Pora na oczyszczanie? Pomogą pszczoły!

Nawet osobom dbającym o swój codzienny jadłospis zdarzają się okresy mniej rozsądnego odżywiania. Poza tym również leki, które czasem przyjmujemy, obciążają wątrobę, dlatego warto raz na jakiś czas poddać ją detoksykacji.

Prostą i mało inwazyjną metodą oczyszczania jest terapia miodowa dr. Edwarda Kałużnego, zalecana w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby i w odtruwaniu komórek wątrobowych[1].

Do 12,5 dag miodu dodaj sok z 1/2 cytryny oraz łyżeczkę oliwy z oliwek, a po wymieszaniu zażywaj 1-2 łyżki rano (na czczo) i wieczorem przed snem.

BIBLIOGRAFIA
1. Kałużny L., Pszczela apteczka, Leszno 1996

eprasa.pl 831d3c623c



nym spożyciem alkoholu u szczurów. W kolejnym łopian chronił przed uszkodzeniem hepatocytów przez czterochlorek węgla (rozpuszczalnik chemiczny) oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak acetaminofen[10].

Również pyłek pszczeli może wspomóc odtruwanie wątroby. U szczurów, którym podawano leki, alkohol i rozpuszczalniki powodujące głębokie uszkodzenia hepatocytów, obniżał on poziom enzymów wątrobowych i bilirubiny w surowicy krwi[11]. Podawany z substancjami toksycznymi zabezpieczał komórki wątroby przed ich szkodliwym wpływem, co wskazuje na jego działanie ochronne. Z kolei u pacjentów z przewlekłym postępującym zapaleniem wątroby po 3 miesiącach leczenia objawy choroby ustąpiły w prawie 92% przypadków.

Inną nową propozycją – już nieco bardziej egzotyczną – jest zioło stosowane w tradycyjnym japońskim lecznictwie przy przewlekłej niewydolności wątroby, zwłaszcza o podłożu wirusowym, znane jako sho-saiko-to. Wykazano, że ma ono właściwości cytoprotekcyjne i przeciwnowotworowe, a także daje korzystne efekty w stanach zapalnych wątroby oraz w zmianach zwłóknieniowych związanych z niealkoholowym stłuszczeniem narządu[12].

Suplementy

Oczywiście podstawą skutecznej regeneracji wątroby są wprowadzone na stałe zmiany codziennych nawyków. Czasem jednak warto sięgnąć po suplementy, które mogą stanowić dodatkowy oręż w tej walce.

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

REKLAMA



Dla osób dbających o prawidłowe funkcjonowanie wątroby.*

*Ekstrakt z karczocha wspiera prawidłową pracę układu pokarmowego i funkcjonowanie wątroby. Bierze udział w prawidłowym przebiegu procesów trawiennych. **Ekstrakt z ostropestu wspiera prawidłową pracę wątroby oraz jej naturalne procesy regeneracji.

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl 831d3c623c

aminotransferaz oraz korzystne zmiany w obrazie histologicznym[13].

Kwas ursodeoksycholowy (UDCA) stosowany przez rok w dawce dziennej 13-15 mg/kg masy ciała u pacjentów z zapaleniem wątroby spowodował znaczącą poprawę parametrów biochemicznych i histologicznych[14]. Szczególnie skuteczny może być w połączeniu z witaminą E.

N-acetylocysteina, czyli prekursor glutationu chroniącego przed uszkodzeniem i stłuszczeniem hepatocytów, normalizuje aktywność aminotransferaz wątrobowych[15].

Kurkumina w badaniach *in vitro* hamowała proliferację komórek wątroby, dzięki czemu może ograniczać procesy włóknienia[16]. Również silne przeciwzapalne właściwości tego żółtego barwnika wpływają na poprawę kondycji organu.

Adiponektyna w badaniach na szczurach powodowała zmniejszenie stłuszczenia i zapalenia wątroby zarówno w alkoholowym, jak i niealkoholowym typie choroby[17].

Koenzym Q10 należy do silnych przeciwutleniaczy. Największą rolę odgrywa w mitochondriach, w których podczas spalania tlenu powstaje energia. Starzenie organizmu jest wynikiem uszkodzenia tych organelli przez wolne rodniki, co może doprowadzić także do znacznych zaburzeń działania mięśnia sercowego, mózgu oraz wątroby[18].



> W badaniach na szczurach łopian pomagał odwrócić zniszczenia wątroby spowodowane nadmiernym spożyciem alkoholu, a także chronił przed uszkodzeniem przez czterochlorek węgla (rozpuszczalnik chemiczny) oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)

Witaminy z grupy B oraz antyoksydacyjne C i E wydają się najważniejsze, jeśli chodzi o ochronę wątroby. 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 narządu (ale tylko potwierdzonym w biopsji), ponieważ poprawia obraz histopatologiczny[18].

Coraz częściej mówi się jednak, że równie istotna może być witamina D, która ulega przemianom do swojego aktywnego metabolitu m.in. w wątrobie. Wykazano, że nawet 92% pacjentów ze schorzeniami wątroby towarzyszą niedobory tej substancji, a między jej niskim stężeniem a szybką progresją włóknienia w przebiegu HCV istnieje widoczna zależność[19]. Również ryzyko marskości wzrasta wraz z obniżaniem się stężenia witaminy D[20].

Fosfolipidy w formie suplementów mogą hamować stres oksydacyjny, a ponadto chronić hepatocyty przed uszkodzeniami, a nawet odbudowywać te komórki. By poprawić ich metabolizm, można sięgnąć po metioninę i cholinę[21].

Niemile widziani

Wyeliminowanie z diety określonych produktów może dać zadziwiające efekty nawet przy zaawansowanych schorzeniach wątroby.

Przy alkoholowym jej stłuszczeniu podstawą jest oczywiście całkowite zrezygnowanie z napojów wyskokowych. Natomiast w przypadku NAFLD niektóre badania sugerują nawet, że niewielkie ich ilości mogą korzystnie wpływać na przebieg schorzenia, ponieważ zmniejszają insulinooporność[22]. Najlepszym wyborem będzie w tym przypadku wspomniane już czerwone wino (źródło resweratrolu). Warto jednak pić je w rozsądnych ilościach i po posiłku węglowodanowym, tłuszczowym, a najlepiej mięsnym – wówczas stężenie etanolu we krwi będzie znacznie niższe niż w przypadku picia na czczo[23].

Nie dotyczy to jednak pacjentów zakażonych HCV, u których nawet małe ilości nasilają włóknienie.

Jeśli zaś chodzi o profilaktykę, warto wiedzieć, że dawka toksyczna dla męskiej wątroby wynosi 60-80 g czystego etanolu (odpowiednik 4-5 puszek standardowe-

BIBLIOGRAFIA

1. Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015: 824185
2. Drug Metabolism and Pharmacokinetics. 2011;26(1):30-46
3. Environmental Toxicology and Pharmacology. 2006;21(3):338-343; Journal of Neurochemistry. 2000;74(6):2268-2277
4. Int J Mol Sci. 2017; 18(9):1906
5. World J Gastroenterol. 2014; 20(40):14787-14804
6. World J Gastroenterol. 2015; 21(37): 10621-10635
7. J Hepatol 1989; 9: 105
8. Dig Liv Dis, 2006; 38: 789-801
9. J of Ethnopharmacology 2003; 86: 203-211
10. J Biomed Sci. 2002 Sep-Oct;9(5):401-9; Am J Chin Med. 2000;28(2):163-73
11. Postępy Fitoterapii 2005; 3-4: 103-108
12. Life Sci 2004; 74: 2251-2263; Dig Liv Dis 2006; 38: 789-801
13. Am J Gastroenterol 2001; 96 (9): 2711-2717
14. Best Pract Res Clin Gastroenterol 2004; 18 (6): 1105-1116
15. Dig Liv Dis 2006; 38: 789-801
16. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 2003; 285: G20-G30
17. J Clin Invest 2003; 112: 91-100
18. Biofactors 2009; 35(5):435-441
19. Liver Int 2012; 32(4):635-643
20. Zhonghua Gan Zang Bing Za Zhi 2013; 21(3):202-206
21. Curr Treat Options Gastroenterol 2003; 6:455-463
22. J Cardiovasc Risk 2003; 10: 25-30
23. Br J Clin Pharmacol 1997; 44: 521-526
24. J Hepatol 2004; 41: 25-30
25. J Clin Gastroenterol 2014; 48(6):467-473
26. Journal of Ethnopharmacology 2013; 150(1):275-279
27. Crit Rev Food Sci Nutr 2010; 50(4):305-326
28. Gastroenterologia Kliniczna 2012; 4(2):59-68

eprasa.pl 831d3c623c

go piwa lub butelki wina), a dla kobiecej – tylko 20-40 g[24].

Najlepiej też ograniczyć tłuszcze nasycone i produkty wysokoenergetyczne, a całkowicie zrezygnować z jedzenia typu fast food. W jednym z eksperymentów już po miesiącu diety składającej się głównie z frytek i hamburgerów wyniki prób wątrobowych ochotników były porównywalne do tych obserwowanych u wieloletnich alkoholików[25].

Produkty ciężkostrawne i wzdymające najlepiej wykluczyć z diety, podobnie jak tłuste mleko i nabiał (ser żółty, feta czy pleśniowy). Dieta odciążająca wątrobę powinna być także uboga we fruktozę, gdyż – jak wykazały badania przeprowadzone na zwierzętach – jej zwiększona ilość w pożywieniu powoduje akumulację lipidów, powiększenie narządu, jak również wzrost poziomu endotoksyn w krążeniu wrotnym.

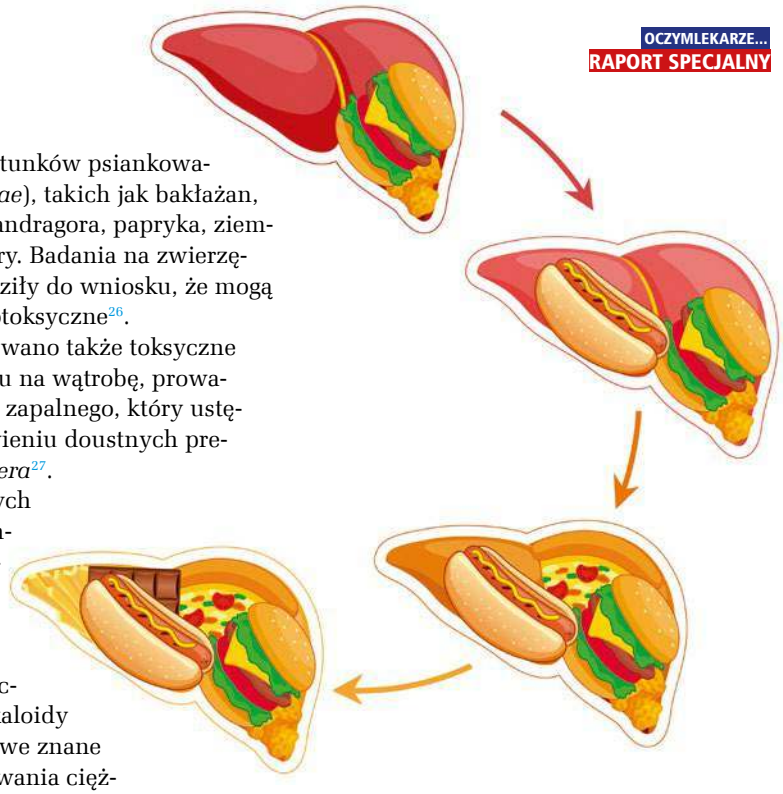
Ostrożnie z zieleniną!

Nawet nie wszystkie roślinne produkty są pożądane w diecie hepatoprotekcyjnej. Pacjentom z chorobą wątroby zaleca się unikanie gatunków psiankowatych (*Solanaceae*), takich jak bakłażan, miechunka, mandragora, papryka, ziemniaki i pomidory. Badania na zwierzętach doprowadziły do wniosku, że mogą one być hepatotoksyczne[26].

Udokumentowano także toksyczne działanie aloesu na wątrobę, prowadzące do stanu zapalnego, który ustępuje po odstawieniu doustnych preparatów *Aloe vera*[27].

Spośród innych ziół i suplementów diety szkodliwe mogą być również[28]:

- żywokost lekarski (obecne w nim alkaloidy pirolizydynowe znane są z powodowania ciężkich naczyniowych uszkodzeń wątroby);
- pieprz metystynowy, znany też jako kava (może wywołać ostre zapalenie narządu, wymagające nawet przeszczepu);
- glistnik jaskółcze ziele (może powodować różnorodne uszkodzenia – od zwiększonej aktywności enzymów wątrobowych po stany zapalne i cholestazę).



REKLAMA

WSPARCIE WĄTROBY

Ostropest plamisty
Siliphos® Phytosome®

MSM
Siarka

Liposomalna
Witamina C
Dr. Mercola®

Borututu®

Witamina B12
Dr. Mercola®

NAC
N-acetylo
-L-cysteina

kenayAG

ODWIEDŹ NASZ
Sklep internetowy
www.kenayag.pl

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz | tel. 62 757 35 88/89
Produkty dostępne w sklepie internetowym,
w aptekach oraz sklepach zielarskich

eprasa.pl/831d3c623c



Niebezpieczny związek

Od dawna wiadomo, że wśród diabetyków często dochodzi do zaburzeń pracy wątroby, czasem nawet śmiertelnych. Teraz jednak amerykańscy naukowcy odkryli odwrotną zależność – stwierdzili, że u chorych na jej stłuszczenie prędzej czy później rozwinie się cukrzyca typu 2.

Eksperci ze Stanford University przez 5 lat obserwowali grupę ponad 11 tys. Koreańczyków, u których wcześniej zbadano poziom insuliny na czczo oraz wykonano USG jamy brzusznej. Później losy wszystkich tych ochotników śledzono przez 5 lat. Okazało się, że stłuszczenie wątroby, które dotąd traktowano jako wskaźnik otyłości oraz insulinooporności, jest też czynnikiem ryzyka cukrzycy (szczególnie typu 2) i podnosi prawdopodobieństwo jej wystąpienia. Osoby z tym schorzeniem wykazywały więcej nieprawidłowości metabolicznych: wyższe stężenie glukozy i trójglicerydów oraz niższe wartości „dobrego" cholesterolu HDL. Ryzyko cukrzycy wzrastało u nich aż 5-krotnie[1].

Oznacza to, że stłuszczona wątroba może być niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju tej choroby metabolicznej. To odkrycie zburzyło dotychczasowe przekonanie, że ta zależność działa jedynie w odwrotną stronę.

Naukowcy z Uniwersytetu w Stanfordzie stwierdzili wręcz, że u osób, które mają stłuszczenie wątroby, z pewnością prędzej czy później rozwinie się cukrzyca typu 2.

– Wielu pacjentów i lekarzy postrzega tłuszcz w wątrobie jedynie jako obciążenie hepatocytów. Ale nasze studium pokazało, że stłuszczenie tego organu, stwierdzane za pomocą badania USG, pozwala też z dużą trafnością przewidzieć wystąpienie cukrzycy typu 2, i to bez względu na stężenie insuliny – tłumaczy dr Sun Kim z Uniwersytetu Stanforda.

Niezależnie od tego, co było wcześniej – cukrzyca czy stłuszczenie – trzeba pamiętać, że jest to groźne połączenie.

Zaklęty krąg

To prawda, że cukrzyca w wielu przypadkach prowadzi do uszkodzenia wątroby, do którego dochodzi na skutek m.in. zaburzeń metabolizmu węglowodanów (z nadmiernym gromadzeniem glikogenu), nieprawidłowego przetwarzania tłuszczów i nadmiernej ich kumulacji oraz patologii dotyczących pęcherzyka i dróg żółciowych. Także niektóre grupy stosowanych w tej chorobie leków mogą przyczyniać się do rozwoju żółtaczki, a doustne środki przeciwcukrzycowe niosą ryzyko uszkodzenia wątroby

eprasa.pl 831d3c623c

na drodze toksycznego działania na hepatocyty lub wskutek wywołania cholestazy, czyli zastoju żółci.

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) jest najczęstszą bezpośrednią przyczyną nieprawidłowych wyników badań laboratoryjnych funkcji tego narządu u diabetyków. Szacuje się, że u 70% osób cierpiących na cukrzycę typu 2 rozwija się któraś z postaci tego schorzenia. Jednocześnie wiąże się ono z otyłością brzuszną, dyslipidemią (zbyt wysokim stężeniem lipidów i lipoprotein we krwi) oraz zespołem metabolicznym.

Dysfunkcje wątroby są również ważną przyczyną śmierci u diabetyków, a jednocześnie cukrzyca staje się najczęstszą przyczyną przewlekłych chorób tego narządu. Nieokreślona marskość (tzw. kryptogenna) wywoływana jest najczęściej przez hepatologiczne powikłania. Badania wskazują, że rozpoznaje się ją nawet u połowy diabetyków, a u 1/8 chorych to właśnie ona jest przyczyną zgonu.

U cukrzyków obserwuje się zresztą pełne spektrum nieprawidłowości wątrobowych, od łagodnego stłuszczenia prostego, poprzez stłuszczeniowe zapalenie, aż do marskości i raka narządu.

Odchudzanie wątroby

Dawniej stłuszczenie tego narządu zawsze wiązano z nadużywaniem alkoholu. Jednak dziś już wiadomo, że choroba może być spowodowana różnymi czynnikami, a lekarze coraz częściej diagnozują to schorzenie u ludzi niepijących. Z tego powodu wyodrębniono niealkoholowe stłuszczenie narządu (NAFLD). Nierzadko towarzyszy mu zapalenie wątroby. Jego kolejnym etapem może być zwłóknienie i w konsekwencji po kilku, kilkunastu latach poważna choroba, a czasem nawet marskość wątroby.

Stłuszczenie może występować również w wirusowym zapaleniu wątroby (głównie typu C), które stało się wiodącą przyczyną zgonów i niepełnosprawności w skali świata. Rocznie zabija więcej ludzi niż gruźlica, malaria czy HIV/AIDS[2].

Czy więc można sobie jakoś radzić? Czy można wyleczyć stłuszczenie wątroby, zanim dojdzie do nieodwracalnych zmian w tym niezwykle ważnym narządzie i nim rozwinie się cukrzyca?

> Wielu pacjentów i lekarzy postrzega tłuszcz w wątrobie jedynie jako obciążenie hepatocytów. Ale nasze studium pokazało, że stłuszczenie tego organu pozwala też z dużą trafnością przewidzieć wystąpienie cukrzycy typu 2, i to bez względu na stężenie insuliny.

Wspólne korzenie

Tak, i to w niezwykle prosty sposób – wystarczy przejść na właściwą dietę, przy nadwadze zrzucić kilka kilogramów oraz zadbać o aktywność fizyczną.

Eksperci są bowiem zgodni, że główny czynnik sprzyjający rozwojowi NAFALD i cukrzycy typu 2 to nadwaga lub otyłość. Również u chorych z WZW typu C zrzucenie nadmiernych kilogramów przynosi korzystne efekty, ponieważ wykazano dodatnią korelację między BMI a stopniem stłuszczenia i włóknienia wątroby w tym schorzeniu[3].

Zatem, chcąc przeciwdziałać tym chorobom, warto utrzymywać prawidłową masę ciała. Oczywiście nie można tego osiągnąć bez odpowiedniej diety. Należy więc ograniczyć produkty wysokoenergetyczne i tłuszcze nasycone na rzecz pełnowartościowego białka i witamin, zwłaszcza z grupy B (więcej na ten temat piszemy w tekście pt. „Naturalna ochrona").

Prócz diety pomocne będą wizyty w saunie infrared, czyli na podczerwień. Pobyt w takim miejscu wspomaga oczyszczanie organizmu i odchudzanie oraz ma korzystny wpływ na cukrzycę. W saunie infrared nie muszą panować tak wysokie temperatury, jak w tradycyjnej – wystarczy 30-60°C, by odczuć jej prozdrowotne właściwości. Pod wpływem ciepła naczynia krwionośne ulegają rozszerzeniu, wzrasta tętno, zaczyna się intensywne pocenie, podobnie jak w trakcie wysiłku fizycznego, co powoduje nie tylko spalanie kalorii, ale też usuwanie toksyn przez skórę. To z kolei przyczynia się do sprawniejszej pracy układu immunologicznego.

Nadzieja w małej czarnej

Wśród wielu czynników sprzyjających chorobom wątroby lekarze do niedawna wymieniali także kofeinę. Tymczasem badacze z Narodowego Instytutu Cukrzycy oraz Chorób Trawiennych





i Nerek, wchodzącego w skład Narodowych Instytutów Zdrowia USA, zauważyli, że zakażeni wirusem HCV, którzy pili ją codziennie w dawce 308 mg (przeciętnie ponad 2 standardowe kubki), mają lżejsze objawy włóknienia. Inne źródła kofeiny nie zapewniały tego samego efektu terapeutycznego.

W badaniu wzięło udział 177 chorych, którzy przeszli biopsję wątroby. Średnia wieku wynosiła 51 lat, 68% osób cierpiało na przewlekłe zakażenie HCV.

Wszystkich pacjentów badanych w Narodowych Instytutach Zdrowia poproszono o zadeklarowanie się co do ilości spożywanej kofeiny, niezależnie od jej źródła. Alkaloid mógł być zawarty w napojach gazowanych, zwykłej i bezkofeinowej kawie (która nie jest go całkowicie pozbawiona), herbatach, kakao i gorącej oraz tabliczkowej czekoladzie, a nawet różnego rodzaju lekach.

Większość kofeiny pochodziła ze zwykłej kawy (71%), za nią uplasowały się napoje gazowane (13%) i czarna herbata (4%). Gdy po upływie pół roku te same osoby wypełniły identyczny kwestionariusz, odpowiedzi nie uległy zmianie, co oznacza, że konsumpcja kofeiny przez cały czas utrzymywała się na stałym poziomie.

> Ochronny wpływ 308 mg kofeiny dziennie utrzymywał się po uwzględnieniu innych potencjalnie istotnych czynników, takich jak wiek, płeć, rasa, występujące choroby wątroby, BMI czy spożycie alkoholu. Badania potwierdziły, że najsilniej działała zwykła kawa.

Wyniki okazały się zaskakujące: pacjenci, którzy w sześciopunktowej skali zwłóknienia Ishaka (gdzie 0 oznacza brak marskości, a 6 zwłóknienie) osiągnęli wynik poniżej 3 punktów, spożywali średnio 212 mg kofeiny dziennie, a osoby powyżej środka, z bardziej zaawansowaną marskością – nie więcej niż 154 mg. Już wzrost spożycia kofeiny o 67 mg, czyli średnio pół kubka kawy więcej, oznaczał spadek ryzyka wystąpienia zaawansowanego zwłóknienia u pacjentów z przewlekłym zakażeniem HCV o 14%.

Oznacza to zatem, że aby wystąpił pożądany efekt terapeutyczny, trzeba wypijać więcej niż 2 kubki kawy dziennie[4].

Ochronny wpływ 308 mg kofeiny dziennie utrzymywał się po uwzględnieniu innych potencjalnie istotnych czynników, takich jak wiek, płeć, rasa, choroby wątroby, BMI czy spożycie alkoholu. Badania potwierdziły, że najsilniej działała zwykła kawa.

Podobne badania prowadzone były przez zespół z Uniwersytetów w Southampton i Edynburgu. Badacze ustalili, że spożywanie 1, 2 lub 5 filiżanek kofeinowej kawy dziennie wiąże się ze spadkiem ryzyka wystąpienia raka wątrobowokomórkowego (HCC) o odpowiednio 20, 35 i 50%[5].

Na łamach naukowego pisma *BMJ Open* naukowcy opublikowali zebrane dane na temat właściwości kofeiny w zapobieganiu HCC. Ich zdaniem nie chodzi o to, by wszyscy zaczęli nagle pić 5 filiżanek kawy każdego dnia. Podkreślają jednak wagę swoich odkryć w kontekście tego, że globalnie na HCC zapada coraz więcej osób, a rokowania w przypadku tego raka są złe.

Na czym polega cudowna moc kawy w zwalczaniu raka wątrobowokomórkowego? Otóż oprócz kofeiny występują w niej związki o właściwościach antyutleniających, przeciwzapalnych i przeciwnowotworowych, dlatego wskaźnik przewlekłych chorób wątroby i raka tego narządu jest wśród kawoszy niższy. Przy okazji ujawniono, że mała czarna zmniejsza także ryzyko zgonu z wielu innych powodów. Są dowody, że pita w umiarkowanych ilościach może być wspaniałym naturalnym lekarstwem.

Zresztą już wcześniej, w ramach innych studiów na temat wpływu kofeiny na kondycję hepatocytów, zaobserwowano korzyści

3 przykazania

Jak zadbać o wątrobę, a jednocześnie chronić się przed cukrzycą? Oto podstawowe wskazówki:

1. Ogranicz alkohol, gdyż jego zbyt wysokie dawki mogą zaszkodzić wątrobie.
2. Jedz zdrowo: stosuj lekkostrawną dietę, której podstawą będą warzywa, owoce i dobre tłuszcze.
3. Uprawiaj jakikolwiek sport – aktywność fizyczna podkręca metabolizm, pomaga schudnąć i tym samym redukować złogi tłuszczu, odkładające się m.in. w wątrobie.

BIBLIOGRAFIA

1. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volume 96, Issue 4, 1 April 2011, Pages 1093-1097
2. Alcohol 34, s. 67–79, 2004
3. J Clin Invest 2003; 112: 91-100
4. Hepatology 2010 Jan;51(1):201-9
5. Clin Gastroenterol Hepatol. 2013 Nov;11(11):1413-1421.e1
6. Gastroenterology. 156. S-1187. 10.1016/S0016-5085(19)39944-5
7. J. Agric. Food Chem.20166471610-1617

eprasa.pl 831d3c623c

wynikające ze spożywania większych ilości kawy. Ze zgromadzonych danych nie wynikało jednak, czy ochronny efekt daje mała czarna, czy też ten konkretny składnik.

Maszeruj

Oprócz diety nie można zapominać o codziennej dawce ruchu. Aktywność fizyczna ma hepatoprotekcyjne działanie, a równocześnie jest profilaktyką przeciwcukrzycową. Nic dziwnego, jeśli wziąć pod uwagę, że choroby wątroby coraz częściej towarzyszą narastającej epidemii otyłości.

Nie ma co prawda zaleceń, jakie ćwiczenia najlepiej wykonywać, by zmniejszyć ryzyko marskości i jej powikłań oraz ustrzec się cukrzycy, ale wiadomo, że już niewielka dawka ruchu i zmiana sposobu odżywiania wystarczą, by komórki tłuszczowe zaczęły wydzielać hormon pobudzający produkcję „dobrego" cholesterolu HDL. Trening i odpowiednia dieta pozytywnie wpływają na tkankę tłuszczową, serce oraz cały układ krążenia, a także na pracę mięśni – takie wnioski zostały opublikowane na łamach *Journal of Lipid Research*.

Dr Tracey Simon z Harvardzkiej Szkoły Medycznej i Massachusetts General Hospital w Bostonie śledziła losy 68 449 kobiet biorących udział w Nurses' Health Study oraz 48 748 mężczyzn z Health Professionals Follow-up Study. Na początku badania nikt z tej grupy nie miał chorób wątroby.

Od 1986 do 2012 r. ochotnicy co 2 lata raportowali, jakie dokładne ćwiczenia i z jaką intensywnością wykonują. Okazało się, że ci, którzy najczęściej i najdłużej chodzili w ciągu tygodnia, byli o 73% mniej zagrożeni zgonem z powodu marskości wątroby – w porównaniu do osób spacerujących najrzadziej i najkrócej. Jeszcze większy spadek ryzyka obserwowano, gdy ochotnicy łączyli marsz z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie.

Naukowcy podkreślają, że ich studium to pierwsze prospektywne badanie na dużej amerykańskiej populacji, które bazowało na szczegółowych, aktualizowanych danych, dotyczących aktywności fizycznej w dłuższym czasie[6].

Pożegnanie z solniczką

A wracając jeszcze do diety… Zespół Xuesonga Yanga z Jinan University przeprowadził eksperymenty na dorosłych myszach i embrionach kur, którym podawano płyny o dużym nasączeniu NaCL. Wnioski zostały opublikowane na łamach *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Jednym z nich był ten, że nadmierne stężenie soli powodowało aktywację komórek Ito (inaczej okołozatokowych lub gwiaździstych), które odgrywają istotną rolę w procesie włóknienia wątroby.

Jednocześnie Chińczycy stwierdzili, że opisanym skutkom można częściowo przeciwdziałać za pomocą przeciwutleniacza, jakim jest witamina C[7].

To zaś kieruje nas w stronę ogólnej przydatności witamin o właściwościach antyoksydacyjnych (zwłaszcza C i E) w procesie zdrowienia. Przydatne są także fosfolipidy oraz suplementy produkowane na bazie ostropestu plamistego (więcej na s. 32).

Stłuszczenie wątroby co prawda nie cofnie się całkowicie – programu genetycznego nie da się zmienić – ale po jakimś czasie prowadzenia zdrowego trybu życia, który uwzględnia wszystkie te elementy, znacznie się zmniejszy.

Elżbieta Borek

REKLAMA

Sauny na podczerwień dla zdrowia

Ostatnio opublikowane badania podkreśliły korzyści z regularnego korzystania z sauny. Badania w Wielkiej Brytanii wykazały pozytywny wpływ na regulację poziomu cukru we krwi i spalanie kalorii. Badania fińskie podkreśliły korzyści dla układu sercowo-naczyniowego. Australijskie badania wykazały korzyści dla układu odpornościowego, Kanadyjskie badania wskazały na pocenie się jako środek do detoksykacji, podczas gdy amerykańskie badania poparły wpływ ciepła w leczeniu bólu.

Podczerwień to energia cieplna która wnika głęboko w ciało.



FIRZONE

www.firzone.co.uk

Tel: +448456807671

Email: sales@firzone.co.uk

eprasa.pl 831d3c623c

Podwodne skarby

Algi morskie zawierają zadziwiające bogactwo substancji aktywnych – od tych o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym, po związki zwalczające nowotwory

Kiedy w latach 80. XX w. NASA (Narodowa Agencja Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej) chciała uchronić astronautów przed niedoborami składników odżywczych, w ich planie dietetycznym uwzględniła spirulinę, będącą bogatym źródłem przyswajanego przez człowieka białka, beta-karotenu, witaminy B1, prowitaminy A i żelaza. Jak obliczyli naukowcy NASA, 1 kg tych glonów ma tyle samo składników odżywczych, co tona różnych warzyw! Dzięki temu, że ta najpopularniejsza dziś alga nie ma ściany komórkowej, łatwo ulega rozkładowi w jelitach, więc organizm może ją w pełni wykorzystać[1].

Z czasem spirulina zyskała rozgłos, ale mimo że ten boom rozpoczęli Amerykanie, już wcześniej algi wykorzystywano w celu ratowania ludzi przed klęską głodu. Po raz pierwszy zrobili to Niemcy po I wojnie światowej. Zresztą pochodzący z tego kraju Otto Warburg w 1931 r. otrzymał Nagrodę Nobla za badania nad fotosyntezą chlorelli.

Amerykanie, nim dodali spirulinę do jadłospisu kosmonautów, podczas II wojny światowej dołączali preparaty chlorelli do zrzutów żywności dla ofiar bomby atomowej w Japonii. Szybko zauważyli, że jej spożywanie pomaga zredukować efekty napromieniowania. Nic dziwnego, że krótko po wojnie w USA zaroiło się od badań nad właściwościami alg morskich. Po wielu perypetiach i nieudanych próbach wprowadzenia masowej produkcji na całym świecie opracowano i opatentowano wiele technologii pozwalających na efektywną hodowlę glonów oraz zwiększenie ich przyswajalności, a liczba badań potwierdzających niesamowite wręcz właściwości wodorostów z dna mórz i oceanów stale rośnie.

Nie do zdarcia

Można powiedzieć, że te niewielkie organizmy to prawdziwi bohaterowie naszej planety. Funkcjonują one na Ziemi dłużej niż człowiek, bo potrafiły przetrwać w bardzo niekorzystnym środowisku, gromadziły w swoim wnętrzu wartościowe składniki, a na zewnątrz produkowały tlen, który teraz składa się na naszą atmosferę. Algi do dziś występują na całym globie – mogą żyć zarówno w słonej, jak i w słodkiej wodzie, bez względu na jej temperaturę. Zalegając na dnie akwenów (ale również w środowisku lądowym o wysokiej wilgotności), przez wszystkie te lata stały się biomasą będącą jedną z bardziej znaczących i urozmaiconych źródeł związków bioaktywnych. Oczywiście ich dokładny skład zależy od temperatury, oświetlenia, pH środowiska czy zawartości dwutlenku węgla, ale na suchą masę w 60% składają się polisacharydy, a nawet w 15% – białko[2]. Do tego algi zawierają również lipidy, w tym szczególnie istotne dla człowieka niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), a także polifenole, chlorofil, karotenoidy, witaminy C, E, D i z grupy B oraz liczne związki mineralne (m.in. brom, cynk, jod, magnez, mangan, miedź i żelazo)[3].

> „*Chlorella vulgaris* likwiduje komórki rakowe zarówno u szczurów, jak i u ludzi, natomiast inne gatunki z tego rzędu są w stanie zatrzymać rozrost nowotworu jelita grubego”

Ten bogaty skład, a przede wszystkim koncentracja tak licznych cennych związków w tak małych organizmach, sprawiły, że glony morskie zalicza się do tzw. superfood – nieprzetworzonej żywności naturalnego pochodzenia, która ma szczególnie korzystny wpływ na organizm człowieka. Jaki konkretnie? Przyjrzyjmy się badaniom.

1. Nowotwory

Substancje obecne w algach, takie jak flawonoidy, karotenoidy i fikocyjanina (niebieski barwnik chroniący je przed światłem UV), mogą zwalczać komórki rakowe na wiele sposobów. Przykładowo ta ostatnia niszczy ich błonę, przy czym robi to wybiórczo (nie atakując zdrowych struktur).

Z kolei wyizolowany z glonów barwnik scytonemin jako inhibitor jednej z kinaz niezbędnej w regulacji cyklu komórkowego hamuje ich wzrost. Natomiast boroficyna, czyli metabolit glonów z rodzaju *Nostoc* (sinice), wykazuje cytotoksyczność wobec komórek raka jelita grubego i naskórka. Wreszcie obecna w spirulinie fikocyjanobilina znacząco hamuje wzrost raka trzustki oraz produkcję wolnych rodników[4].

Czy jednak ta aktywność poszczególnych składników przekłada się na pozytywny wpływ spożywania całych alg? Okazuje się, że tak.

Roztwór z brunatnic *Undaria pinnatifida*, będących częstym składnikiem diety Japończyków jako mekabu, silnie hamuje karcynogenezę w gruczole piersiowym. W jednym z badań działanie to było nawet silniejsze od szeroko stosowanego u kobiet z rakiem piersi 5-fluorouracylu (5-FU)[5].

Chlorella vulgaris likwiduje komórki rakowe zarówno u szczurów, jak i u ludzi, a inne gatunki z tego rzędu są w stanie zatrzymać rozrost nowotworu jelita grubego u człowieka[6].

Z kolei podczas trwającego rok testu na pacjentach z leukoplakią w obrębie jamy ustnej (stan przedrakowy spowodowany zazwyczaj paleniem lub żuciem tytoniu) u prawie połowy osób stosujących spirulinę schorzenie całkowicie zniknęło. W grupie przyjmującej placebo zanik zaobserwowano jedynie u 7% pacjentów[7].

2. Stany zapalne i ból

Popularne w Japonii glony nori zawierają feofitynę – związek mający silne działanie przeciwzapalne, ale działający według innych mechanizmów niż popularne środki przeciwbólowe z grupy



Piękno z głębin

Algi charakteryzują się bardzo dobrym wchłanianiem przez skórę, w związku z czym są powszechnie stosowane w kosmetykach czy zabiegach oferowanych w gabinetach SPA. Spośród znanych dotychczas gatunków w przemyśle kosmetycznym swoje miejsce znalazło ok. 50, a najwyżej cenione są algi brunatnice i krasnorosty – ze względu na bardzo dużą zawartość śluzów i jodu. Wykorzystuje się też niektóre gatunki zielenic[1].

W kosmetyce algi znajdują szerokie zastosowanie m.in. ze względu na właściwości dotleniające, nawilżające, regenerujące i napinające skórę oraz zdolność regeneracji naskórka, opóźniania procesów starzenia, rozjaśniania cery, kojenia podrażnień i wchłaniania łoju. Najczęściej stosowane są przy egzemach, trądziku, łuszczycy, leczeniu blizn (rozstępów), podrażnieniach (wywołanych np. działaniem promieni słonecznych, goleniem czy depilacją) oraz w pielęgnacji włosów[2]. Ponadto glony wykorzystuje się w zabiegach odmładzających oraz antycellulitowych. Polecane są też do skóry problematycznej – nie tylko pomagają zwalczyć wykwity czy łojotok, ale dodatkowo oczyszczają z toksyn i szkodliwych substancji oraz neutralizują pH, dzięki czemu przywracają naturalną równowagę. Z kolei u osób z cerą naczynkową substancje znajdujące się w algach wzmacniają naczynia krwionośne oraz poprawiają krążenie krwi i kondycję skóry.

Produkty zawierające substancje czynne z alg można bez obawy stosować nawet do skóry wrażliwej. Zmęczonej cerze dostarczają cennych składników odżywczych oraz umożliwiają zatrzymanie wody, dzięki czemu staje się gładka i jędrna.

Algi charakteryzują się wysoką aktywnością przeciwrodnikową i mogą mieć zastosowanie również w pielęgnacji przeciwstarzeniowej. W jednym z badań 30 ochotników w wieku 50-70 lat przez miesiąc raz dziennie stosowało krem na dzień zawierający 3,64% dodatku kombinacji ekstraktów z różnych alg (m.in. brunatnych i koralowych). Wykonany na początku eksperymentu i po jego zakończeniu pomiar metodą cyfrowo-optyczną 3D wykazał redukcję głębokości zmarszczek średnio o 54,1%[3].

Wśród substancji o szczególnym znaczeniu kosmetycznym należy wymienić aminokwasy będące składnikiem naturalnego czynnika nawilżającego (natural moisturizing factor, NMF), białko aosainę (obniża aktywność elastazy, enzymu rozkładającego elastynę), silnie nawilżające kwas hialuronowy i siarczan chondroityny, polifenole o działaniu przeciwrodnikowym oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe NNKT. Obecne w algach kwaśne polisacharydy charakteryzują się właściwościami antyseptycznymi i intensywnie wiążącymi wodę. Niektóre z nich aktywują również biosyntezę kolagenu i proliferację fibroblastów, dzięki czemu przyspieszają regenerację naskórka oraz gojenie ran.

Aby skorzystać z ich dobroczynnych właściwości w domowym zaciszu, wymieszaj łyżeczkę spiruliny w proszku, odrobinę wody mineralnej oraz kilka kropel soku z cytryny. Powstałą w ten sposób maseczkę nanoś na skórę twarzy, szyi i dekoltu na 15-20 min, a następnie spłukuj letnią wodą. Powtarzaj zabieg 2 razy w tygodniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Panacea 2007; 4(21):17-21
2. Med Rodz 2010; 4:120-123; Postępy Fitoterapii 2009; 3:168-174
3. Cosmetology Today: Patents and Inventions 2013; 4:3-7

niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), a zatem wolny od ich groźnych skutków ubocznych[8].

Podobnie spirulina wykazuje właściwości przeciwzapalne poprzez hamowanie uwalniania histaminy z komórek tucznych (mastocytów).

Jak wykazano w badaniach, kilka alg działa zarówno przeciwzapalnie, jak i przeciwbólowo. Oprócz spiruliny należą do nich chlorella, a także glony z rodzaju *Sargassum*, *Caulerpa* czy *Bryothamnion*[9]. Okazuje się przy tym, że chlorella może być pomocna nawet w łagodzeniu dolegliwości towarzyszących fibromialgii – przewlekłej niezapalnej choroby reumatycznej tkanek miękkich, charakteryzującej się uogólnionym bólem mięśni i stawów[10].

3. Alergie

W brunatnicach z rodzaju *Eisenia*, od dawna używanych w Japonii, odkryto florotaninę, która poprzez swoje działanie antyhistaminowe zwalcza objawy alergii[11]. Inną opisaną substancją jest fukoidyna. Wykazano, że znacząco zmniejsza ona wytwarzanie IgE nawet po wystąpieniu choroby, co prowadzi do ograniczenia nasilenia objawów uczulenia[12]. Kolejnym przykładem na działanie przeciwalergiczne alg morskich jest skuteczna próba zastosowania ekstraktu z brunatnic *Ecklonia cava* w celu inhibicji reakcji astmatycznych.

Z kolei spirulina może być pomocna w zwalczaniu kichania, swędzenia i innych objawów alergii, w tym kataru siennego. W randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu kontrolowanym placebo osoby z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa przez 12 tygodni przyjmowały codziennie albo placebo, albo algę. Wykazano, że wysoka dawka spiruliny znacznie zmniejszyła poziom cytokiny IL-4 (o 32%), co wskazuje na ochronne działanie tej mikroalgi przy alergicznym nieżycie nosa[13].

Naukowcy uważają, że pozytywny wpływ na przebieg chorób alergicznych wynika nie tylko z obecności substancji przeciwhistaminowych w glonach. Ich zdaniem ważne jest również to, że skoro niedobór składników odżywczych odpowiada za osłabienie odporności, które przejawia się m.in. zmianami w produkcji komórek T czy odpowiedzi wydzielniczej IgA i cytokin, uzupełnie-

eprasa.pl 831d3c623c

> Otyli pacjenci przyjmujący algę *Ecklonia cava* zauważalnie stracili na wadze już po 3 miesiącach, a w porównaniu do osób biorących placebo znacznie zmniejszyły się u nich również wskaźnik BMI, poziom tłuszczu w organizmie, obwód pasa oraz stosunek talii do bioder

nie niedoborów dzięki spożyciu superfood może korzystnie modulować układ immunologiczny.

4. Zakażenia wirusowe

Ponieważ algi wpływają korzystnie na pracę układu odpornościowego, mogą na wielu poziomach wzmacniać jego odpowiedź w starciu z patogenami. Działanie takie udowodniono m.in. w przypadku spiruliny, która moduluje aktywność komórek NK (tzw. „naturalnych zabójców"), a w badanich *in vitro* hamuje replikację ludzkiego wirusa cytomegalii, odry i świnki, grypy typu A czy opryszczki[14].

Jednak również w innych glonach odnaleziono cały szereg substancji o działaniu wirusobójczym, np. niektóre polisacharydy (sulfoglikolipidy i karageniany zidentyfikowane m.in. w gatunkach *Spirulina platensis, Constantinea simplex* i *Farlowia mollis*). Badania wykazały, że związki te hamują replikację retrowirusów, takich jak wywołujący opryszczkę *Herpes simplex* (HSV) czy wirus HIV[15].

5. Cholesterol i nadciśnienie

Okazuje się, że spirulina może być korzystna w zapobieganiu miażdżycy i zmniejszaniu czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych – tak przynajmniej twierdzą naukowcy, którzy sprawdzili jej wpływ na hipercholesterolemię indukowaną u królików dietą. Po 8 tygodniach suplementacji algą u zwierząt znacznie spadły stężenia trójglicerydów w surowicy, cholesterolu całkowitego i frakcji LDL (o 41%). Jednocześnie istotnie wzrósł u nich poziom lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL)[16].

Z kolei w badaniach z udziałem ludzi pacjenci z nadciśnieniem, którzy brali 4,5 g spiruliny dziennie przez 6 tygodni,



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie **www.bonimed.pl**

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

REKLAMA

eprasa.pl 831d3c623c



> Spirulina może być korzystna w zapobieganiu miażdżycy i zmniejszaniu czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie i podwyższony cholesterol

odnotowali drastyczny spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego – bez wprowadzania jakiejkolwiek innej zmiany w diecie[17]. W innej analizie u mężczyzn i kobiet w podeszłym wieku, przyjmujących 8 g tych alg dziennie zauważono znaczący spadek poziomu cholesterolu w porównaniu do pacjentów biorących placebo[18].

Równie korzystne działanie mogą mieć inne glony morskie. Wykazano przykładowo, że już po 2 miesiącach przyjmowania chlorelli 25% pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym nadciśnieniem tętniczym udało się unormować ciśnienie rozkurczowe (do 90 mmHg)[19].

Badania laboratoryjne wykazały natomiast, że florotanina, obecna m.in. w algach *Ecklonia cava,* może mieć takie samo działanie, jak inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE) – klasyczne leki na nadciśnienie. Wysokie dawki polifenoli będących składnikiem aktywnym tego gatunku (400 mg/dzień) po 3 miesiącach obniżyły również poziom cholesterolu. Polifenole te redukują poziom lipoprotein niskiej gęstości (LDL), a podwyższają korzystny HDL[20].

6. Redukcja masy ciała

Zielone algi chyba najczęściej reklamowane są jako składnik diet odchudzających, skutecznie redukujący nadmierne kilogramy. Istotnie mogą one okazać się cennym składnikiem dla osób z nadwagą, a nawet otyłością. Ich działanie opiera się na 2 głównych mechanizmach. Po pierwsze, mogą obniżyć wchłanianie kalorii, co zawdzięczają wysokiej zawartości błonnika oraz alginianu sodu. Jak wykazano, regularne przyjmowanie przed posiłkami tej żelującej substancji pozyskiwanej z brunatnic powoduje spadek ilości przyjmowanych kalorii o 7%[21].

Po drugie, związek znany jako fukoidan zwiększa stężenie hormonozależnej lipazy, co prowadzi do nasilenia lipolizy (procesu rozkładu trójglicerydów), a w konsekwencji do obniżenia akumulacji tłuszczów w organizmie[22]. Podobnym działaniem cechuje się fukoksantyna, przyspieszająca utlenianie kwasów tłuszczowych i produkcję ciepła. Można ją znaleźć w wielu brunatnicach, np. w kombu – surowcu pozyskiwanym m.in. z listownicy japońskiej. Warto sięgać również po chlorellę i spirulinę. Ta pierwsza powoduje zauważalną utratę masy ciała zarówno u ludzi otyłych, jak i zdrowych[23]. Pewne badanie na szczurach wykazało zaś, że alga może pomóc w zapobieganiu przybieraniu na wadze w okresie menopauzy[24].



Natomiast u otyłych pacjentów przyjmujących 2 g spiruliny po 3 miesiącach zaobserwowano nie tylko istotny spadek kilogramów, zmniejszenie obwodów oraz poprawę BMI, ale również pozytywne zmiany w zakresie wrażliwości na insulinę, poziomu lipidów w osoczu, stanów zapalnych i biomarkerów stresu oksydacyjnego[25].

Podobnie otyli pacjenci przyjmujący polifenole pochodzące z *Ecklonia cava* w dawkach 72 lub144 mg/dzień zauważalnie stracili na wadze już po 3 miesiącach, a w porównaniu do osób biorących placebo znacznie zmniejszyły się u nich również wskaźnik BMI, poziom tłuszczu w organizmie, obwód pasa oraz stosunek talii do bioder[26].

BIBLIOGRAFIA

1. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 531053
2. Post Fitoter 2011; 1: 9-17
3. Wiad Chem 2014; 9(68): 834-852
4. Farmakologiczny Przegląd Naukowy 2009; 7:12-15; J Pharmacol Exp Ther 2002; 2(303): 858-866; Journal of Oncology 2010. DOI: 10.1155/2010/214186; Ann Hepatol 2014; 2(13): 273-283
5. Jpn J Cancer Res 2001; 5(92): 483-487
6. J Agric Food Chem, 2008; 56:10521-6; Phytother Res, 1990; 4:220-31
7. Nutr Cancer, 1995; 24: 197-202
8. Int Immunopharmacol 1997; 6(19):355-358
9. Phytotherapy Res 2001; 3(15):224-230; J Ethnopharmacol 2008; 1(116):187-190; Marine Drugs 2011; 3(9):307-318; Braz J Med Biol Res 2002; 6(35):713-722
10. Altern Ther Health Med 2001; 7:79-91; Nutr Res Pract 2008; 2:204-10
11. Biosci Biotechnol Biochem 2006; 11(70):2807-2811
12. Arch Dermatol Res 2011; 6(303):425-431
13. J Med Food. 2005 Spring; 8(1):27-30
14. Int Immunopharmacol. 2002; 2(4):423-34; J Nat Prod. 1996 Jan; 59(1):83-7
15. Phytotherapy Res 1996; 3(10):233-237; Ecotoxicol Environ Saf 2000; 3(45):208-227
16. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2010; 56(1):34-40
17. Lipids Health Dis, 2007; 6: 33
18. Ann Nutr Metab, 2008; 52: 322-80
19. J Med Food, 2002; 5: 141-52
20. Phytother Res, 2012; 26: 363-8
21. Trends Food Sci Technol 2012; 2(23):83-96; Appetite 2008; 3(51):713-719
22. Marine Drugs 2011; 8(9):1359-1367
23. J Med Food, 2008; 11: 395-404
24. Phytother Res, 2004; 18: 164-8
25. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2017; 21:2473-2481
26. Phytother Res 2012; 26:363-8
27. J Med Food, 2007; 10:134-42
28. Clin Toxicol [Phila], 2006; 44:135-41
29. J Hazard Mater, 2009; 164:1304-9
30. Brit J Nutr 2011; 31: 1-9
31. Biochem Nutr 2010; 47(2):121-129; J Med Food 2010; 13(3):548-556; Toxicol 2010; 267(1-3): 147-153; Food Chem Toxicol 2010; 48(6):1741-1745
32. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2011; 57(2):186-91; Sante Publique 2009; 21(3):297-302

eprasa.pl 831d3c623c

7. Odtruwanie

To, że chlorella dostarczana ofiarom wybuchu bomby atomowej w Japonii zmniejszała afekty napromieniowania, nie dziwi w świetle kolejnych badań. Okazuje się bowiem, że algi różnych gatunków mogą skutecznie oczyszczać organizm, niwelując działanie substancji, na które został narażony.

Przykładowo wspomniana już chlorella pomaga usunąć z organizmu metale ciężkie czy pestycydy. Szczury, którym podawano dioksyny (toksyczne związki chemiczne) oraz tę algę, wydalały więcej groźnych substancji niż te, których nie wsparto suplementacją.

Co prawda nie przeprowadzono jak dotąd zbyt wielu badań na ludziach, ale w mleku ciężarnych kobiet przyjmujących chlorellę odnotowano niższe stężenie dioksyn w porównaniu do grupy kontrolnej[27]. Z kolei u pacjentów zatrutych arszenikiem w wyniku spożywania skażonej wody 250 g wyciągu ze spiruliny z dodatkiem cynku (2 g), przyjmowane 2 razy dziennie, pozwoliło znacząco oczyścić organizm, co potwierdziły badania krwi i moczu[28]. Alga ta może też usuwać z organizmu kadm i ołów (przynajmniej u zwierząt)[29].

8. Funkcje poznawcze

Ponieważ algi mają silnie działanie antyoksydacyjne, analizuje się również ich potencjalny wpływ na poprawę funkcji kognitywnych, a nawet łagodzenie objawów demencji. W końcu zgodnie z teorią wolnorodnikową to stres oksydacyjny przyspiesza procesy starzenia, również te zachodzące w mózgu, a reaktywne formy tlenu sprzyjają neurodegeneracji.

Stąd rosnące nadzieje związane z antyoksydantami, takimi jak astaksantyna, która w przeciwieństwie do innych substancji z tej grupy przenika przez barierę krew-mózg i dzięki temu znacząco redukuje wytwarzanie reaktywnych form tlenu w komórkach nerwowych. Jej podstawowym źródłem są algi *Haematococcus pluvialis*.

W jednym z japońskich eksperymentów kontrolowanym placebo u ochotników przyjmujących 6 lub 12 mg astaksantyny dziennie po 12 tygodniach stwierdzono spadek poziomu nadtlenku wodoru, którego nagromadzenie obserwuje się u osób cierpiących na chorobę Alzheimera i demencję[30].



Nie takie martwe morze...

Algi to niejedyne skarby ukryte w wodnych głębinach. Terapeutyczne właściwości wody, błota i soli z Morza Martwego są znane od ponad 1 500 lat.

Ze względu na wysoką zawartość siarki i magnezu błoto z tego akwenu jest z powodzeniem stosowane w leczeniu reumatyzmu, natomiast woda o wysokiej zawartości łagodzących podrażnienia soli magnezu sprawdza się w leczeniu schorzeń skóry, m.in. atopowego zapalenia, łuszczycy i grzybicy[1]. Woda głębinowa zawiera ponadto wapń, sód, potas, cynk, stront, siarczany i bromki, a badania dowiodły, że dzięki bogactwu składników odżywczych może pomóc w przezwyciężeniu chorób związanych ze stylem życia, takich jak schorzenia układu krążenia, cukrzyca, otyłość, nowotwory i problemy skórne[2].

Kąpiele z dodatkiem soli z Morza Martwego usprawniają funkcje barierowe skóry, poprawiają jej nawilżenie i redukują podrażnienia oraz suchość. Z kolei wdychanie aerozolu solankowego wspomaga leczenie chorób górnych dróg oddechowych i zatok, oczyszcza ciało i łagodzi stany zapalne.

Choć najpopularniejsze są surowce pochodzące z Morza Martwego, coraz częściej w kosmetykach można znaleźć również bogatą w jony wapniowe i magnezowe wodę z polinezyjskiej laguny, polecaną do nawilżania skóry. Piasek z polinezyjskich plaż natomiast to ekskluzywny środek złuszczający w peelingach do twarzy i ciała.

Z kolei polskie morze stanowi źródło jantaru, który przyspiesza odnowę komórkową, chroni przed negatywnym wpływem promieniowania UV i wpływa pozytywnie na syntezę kolagenu[3]. Nalewka bursztynowa już od wieków stosowana jest w celu ogólnego poprawienia stanu zdrowia i przywrócenia organizmowi równowagi. Maści z jego dodatkiem działają rozgrzewająco, rozluźniają mięśnie oraz zwalczają stłuczenia, żylaki i bóle, np. przy reumatyzmie, choć wszystkich tych właściwości nie sprawdzono póki co w badaniach naukowych.

Spore nadzieje wiąże się też z organizmami żyjącymi na dnie mórz i oceanów. Z 3 rodzajów gąbek (*Haliclona*, *Petrosia* oraz *Discodemia*) wyizolowano bowiem związki o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwnowotworowych. Wcześniej podobne badania prowadzono też na koralowcach, ślimakach morskich i cyjanobakteriach i – jak się okazało – również one produkują substancje działające cytotoksycznie na komórki raka szyjki macicy, płuc i piersi[4]. Niestety póki co wciąż pojawiają się problemy z pozyskaniem tych związków w warunkach laboratoryjnych.

BIBLIOGRAFIA

1. Kosmetologia Estetyczna 2015; 1(4):291-295
2. Anales de Hidrología Médica 2012; 5(1):75-88; Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 6520475
3. Cosmetology Today: Patents and Inventions 2013; 4:3-7
4. Marine Drugs 2013; 11:1693-1717; Molecules 2013; 18:3641-3673; Int J of Engineering and Applied Sciences 2013; 2:82-94

Kolejne badania potwierdziły, że ten silny antyoksydant hamuje powstawanie reaktywnych form tlenu, dzięki czemu może być skuteczny w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych (w tym początkowej fazy alzheimera), chronić komórki nerwowe, zapobiegać uszkodzeniom wywoływanym przez niedokrwienie, a nawet poprawiać namnażanie się komórek macierzystych układu nerwowego[31].

Później sprawdzono, czy równie silnie antyoksydacyjna spirulina także może wpływać na neurony. Udowodniono, że jej spożywanie zapobiega utracie pamięci, a przy tym poprawia zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze – kiedy dzieciom w wieku szkolnym podawano 2 g tej algi przez 2 miesiące, ich wyniki w nauce poprawiły się o 10% (średnia ocen wzrosła z 5,17 do 5,78 na 10)[32].

eprasa.pl 831d3c623c



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

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Dolegliwości kobiece

Od lat obserwuję plagę problemów hormonalnych u kobiet, które przejawiają się na różne sposoby: od syndromu napięcia przedmiesiączkowego, przez zaburzenia menstruacji, po endometriozę, zespół policystycznych jajników, kłopoty z płodnością itd. Wiele z nich odczuwa różne dolegliwości w okolicach menstruacji (np. bóle głowy, kręgosłupa, burzliwe odczuwanie emocji itp.) i uważa, że tak po prostu powinno być.

Otóż nie! Każdy z tych objawów jest sygnałem dysharmonii w naszym organizmie, która oczywiście może się pogłębiać, co zaś będzie się manifestowało nasileniem dolegliwości. Z reguły gdy nie są one zbyt intensywne, ignorują je zarówno kobiety, jak i lekarze. Dopiero gdy pacjentka nie może zajść w ciążę lub nieprawidłowości przechodzą w stan ostry, układ hormonalny jest brany pod lupę.

Żegnaj, mleko!

Bardzo dokładnie pamiętam przypadek Martyny, która trafiła do mnie do gabinetu 2 lata temu. Miała wtedy 30 lat, silne migreny, rozregulowany cykl miesiączkowy, bardzo obfite i bolesne miesiączki oraz mało optymistyczną diagnozę: hashimoto i endometrioza. Od lat czuła się przemęczona i coraz częściej chorowała na przeziębienia i zapalenia zatok.

Zaczęłyśmy od odstawienia cukru i mlecznych produktów, które stanowiły podstawę diety Martyny, do czego na początku była bardzo sceptycznie nastawiona.

Poza tym konieczna była kuracja usuwająca pasożyty i drożdżaki *Candida* z organizmu. Ponadto należało uzupełnić niedobory substancji odżywczych, takich jak żelazo, witaminy D i z grupy B. Przepisałam też Martynie systematyczne picie ziół.

Spotykałyśmy się co 2 miesiące i z wizyty na wizytę widać było, jak jej stan się poprawiał, poszczególne dolegliwości bledły, aż pożegnała się z nimi na zawsze.

Przez jakiś czas nie przychodziła, aż kilka tygodni temu odwiedziła mnie ze swoim maleństwem. Od dawna słyszała od lekarzy, że na zajście w ciążę nie ma szans i przestała o tym marzyć, a tu zdarzył się taki cud.

Pożądana równowaga

W holistycznym ujęciu zdrowia kobiety zaburzenia układu hormonalnego są wypadkową nieprawidłowości w pracy narządów głównych (szczególnie wątroby, nerek, jelit czy nadnerczy) oraz niedoborów w organizmie. Oczywiście najistotniejsze są znalezienie przyczyny dolegliwości i wybór nacelowanego na nią leczenia poprzez odpowiedni styl życia, korektę nawyków żywieniowych, właściwie dobrane zioła oraz suplementację. Wszystko to ma zredukować stany zapalne, uzupełnić brakujące związki odżywcze i ostatecznie doprowadzić organizm do homeostazy.

Do najczęstszych przyczyn ginekologicznych dolegliwości hormonalnych należy dieta prozapalna, obfitująca w dodatki chemiczne i konserwanty, natomiast uboga w mikroelementy (a szczególnie jod). Czynnikami rozregulowującymi układ hormonalny są również picie alkoholu – przez obciążenie pracy wątroby niezbędnej do prawidłowego metabolizmu estrogenu i testosteronu – oraz zbyt duże spożycie kofeiny.

Kolejne na liście winowajców są zakłócenia rytmu dobowego – zbyt późny sen, bez odpowiedniego wyciszenia, nadmiar światła niebieskiego, a także długotrwały stan napięcia, zbyt wysoki poziom stresu lub traumatyczne przeżycia. To wszystko może nałożyć się na uszkodzenie układu odpornościowego i przerost niewłaściwej mikroflory drożdżakowej, a nawet do tego doprowadzić. Oczywiście do grupy czynników sprzyjających zaburzeniom hormonalnym zalicza się też środki antykoncepcyjne.

Zatem aby usprawnić pracę gruczołów hormonalnych, należy wyeliminować z jadłospisu produkty działające prozapalnie, np. cukier i słodycze, mleko i jego przetwory, pszenicę (a w wielu przypadkach również gluten), fast foody, przetworzoną, konserwowaną, barwioną żywność oraz jedzenie wzbogacone tzw. wzmacniaczami smaku. Trzeba też zrezygnować ze słodzików (zarówno naturalnych, jak i sztucznych), kawy i herbaty (oraz innych napojów zawierających kofeinę), alkoholu, a także produktów, na które występują nietolerancje pokarmowe.

Chcąc wspierać regenerację i usprawnić pracę układu hor-

eprasa.pl 831d3c623c

monalnego, warto sięgać po wiktuały bogate w błonnik (warzywa strączkowe, orzechy, nasiona i pełne ziarna), żywność zawierającą magnez i antyoksydanty, czyli zielone warzywa, orzechy i nasiona (mimo to zdarza się, że często potrzebna jest dodatkowa suplementacja magnezem) oraz produkty będące źródłem witamin z grupy B (proso, brązowy ryż, komosa ryżowa, kasza gryczana, awokado, strączki, jak również płatki drożdżowe) oraz witaminy C (maliny, borówki, owoce jagodowe, truskawki, agrest, dziką różę, aronię, acerolę). Ponadto konieczne jest uzupełnienie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych działających przeciwzapalnie, regulujących pracę układu hormonalnego i nerwowego. Obfitują w nie siemię lniane, nasiona sezamu, pestki dyni, oleje tłoczone z nasion oraz ryby, z których najbardziej zalecam sardynki, śledzie, pstrągi, makrele i łososie.

Dobrym wyborem jest kapusta, szczególnie kiszona – to cudowne warzywo regulujące wiele funkcji układu hormonalnego. Jako przekąski i dodatki do potraw warto wybierać orzechy włoskie i brazylijskie oraz nasiona konopi i pestki dyni, które są niezwykle bogatym źródłem cynku niezbędnego do prawidłowej pracy układu odpornościowego oraz konwersji hormonów.

> „Do najczęstszych przyczyn dolegliwości hormonalnych należy dieta prozapalna, obfitująca w dodatki chemiczne i konserwanty, a uboga w mikroelementy, zwłaszcza jod”

Istotne jest również regularne wspieranie regeneracji wątroby – niesamowicie ważnego filtru organizmu. Pomogą w tym karczochy, wiśnie, kalafior, brukselka i oczywiście kiszona kapusta, a także zielone soki i koktajle.

Panie, którym często jest zimno, powinny sięgać głównie po ciepłe, gotowane posiłki (zwłaszcza zupy i długo gotowane rosoły).

Uwaga na toksyny

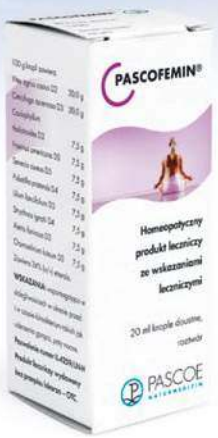
Substancje naśladujące estrogeny znajdują się m.in. w plastikach i produktach higieny osobistej. Triklosan obecny jest w mydłach, pastach, dezodorantach, a bisfenol A w niektórych plastikowych pojemnikach. Wszystkie powiązano z problemami z płodnością oraz dysfunkcjami tarczycy. Z kolei metale ciężkie oraz chlor, fluor i lit mogą być powodem wystąpienia reakcji alergicznych oraz wykazywać właściwości toksyczne, zatruwając niemal każdy z organów. Pod ich wpływem dochodzi również do zmian w przebiegu procesów metabolicznych w organizmie.

Oczywistym jest, że w dzisiejszym świecie nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować zagrożenia toksynami.

REKLAMA

Objawy menopauzy?

PASCOFEMIN®
Produkt złożony



Wskazania: Wspomagająco w dolegliwościach w okresie przed i w czasie klimakterium takich jak uderzenia gorąca, poty nocne.

Krople doustne 20 ml.
100 g kropli zawiera:

Vitex agnus castus D2	20,0 g
Cimicifuga racemosa D3	20,0 g
Caulophyllum thalictroides D2	
Fraxinus americana D3	7,5 g
Senecio aureus D5	7,5 g
Pulsatilla pratensis D4	7,5 g
Lilium lancifolium D3	7,5 g
Strychnos ignatii D4	7,5 g
Aletris farinosa D3	7,5 g
Chamaelirium luteum D3	7,5 g
Zawiera 34% (v/v) etanolu.	



Sposób stosowania i droga podania:

Dorośli: lek podawać doustnie 15 minut przed lub 30 minut po posiłku do 3 razy na dobę po 10–15 kropli w niewielkiej ilości wody. W razie utrzymywania się dolegliwości należy skontaktować się z lekarzem. Przechowywać w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci. Przechowywać w temperaturze nie wyższej niż 25°C.

Przeciwwskazania:

nadwrażliwość na substancje czynne lub pomocnicze.

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u dzieci.
Podmiot odpowiedzialny: Pascoe Pharmazeutische Präparate GmbH, Schiffenberger Weg 55, D-35394 Giessen, Niemcy.

www.pascoe.com.pl

PASCOE NATURMEDIZIN

PASCOFEMIN 12.07.2019

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 831d3c623c

O ile bowiem możemy używać szklanych pojemników zamiast plastikowych lub stosować naturalne kosmetyki, o tyle nie jesteśmy w stanie samodzielnie usuwać ich z powietrza, wody i gleby, a co się z tym wiąże – z pożywienia. Dlatego coraz istotniejsze staje się wspomaganie zdolności odtruwania organizmu.

Bardzo pomocne w tym będą ostropest, mniszek lekarski i karczoch oraz suplementy zawierające beta-karoten, lecytynę i cholinę (które usprawniają także regenerację układu nerwowego), witaminy C i z grupy B, magnez, glutation, N-acetylocystaina (NAC), flawonoidy, a także aminokwasy, czyli metionina, cysteina, glutamina i cholina.

Wsparcie dla kiszek

Kolejnym ważnym elementem działania mającego na celu odzyskanie równowagi hormonalnej w organizmie jest przywrócenie do formy układu odpornościowego i trawiennego. Tak się składa, że w tym względzie sporo do powiedzenia mają drobnoustroje zamieszkujące nasze jelita. Aby przywrócić właściwą mikroflorę oraz oczyścić przewód pokarmowy z pasożytów i grzybów, należy zadbać o właściwą podaż probiotyków i prebiotyków, błonnika oraz żywności fermentowanej. Niekiedy konieczne jest wsparcie w postaci preparatów z enzymami trawiennymi (betaina HCL, pepsyna) oraz proteolitycznymi, nazywanymi też systemowymi (takimi jak bromelaina, papaina, rutyna, chymotrypsyna, trypsyna, pankreatyna).

Moja lista superfoods dla wsparcia układu hormonalnego:

- woda z cytryną,
- buraki (zwłaszcza dla osób z mutacją genu MTHFR; szczególnie polecam je w formie zakwasu),
- warzywa kapustne w postaci gotowanej lub kiszonej,
- kolendra,
- błonnik,
- kiełki (zawierają naturalne enzymy rozkładające toksyny),
- chlorofil,
- kurkuma,
- soki z zielonych warzyw i zielone koktajle, jeśli nie jesteś wychłodzona.



Jelita też potrzebują troski i dobrego odżywiania. Najbardziej lubią długo gotowane buliony na kościach z kolagenem. Dodatkowo warto suplementować je witaminą D, kwasami omega-3, glutaminą (ok. 5 g dziennie), cynkiem oraz N-acetylocysteiną (przekształca się w organizmie w glutation, wspiera wątrobę, wspomaga usuwanie metali ciężkich, a także pomaga usunąć niekorzystną mikroflorę).

Gaś pożary

Stan zapalny związany jest z reakcjami autoimmunologicznymi. Choć większość można łatwo wyleczyć, to jednak długo toczące się procesy zapalne lub ich ostre przebiegi mogą wywołać kaskadę reakcji niepożądanych. Rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, że powodują wydzielanie kortyzolu i wyczerpują nadnercza.

Ważna jest też regulacja poziomu cukru we krwi. Wahania jego stężenia lub stałe podwyższenie stymulują procesy zapalne! Dlatego pilnuj regularnego spożywania posiłków (co 3-4 godz.) i staraj się dobierać żywność o niskim indeksie glikemicznym.

Włącz adaptogeny

Substancje te są niezwykle ważne w regulowaniu funkcji organizmu, a w szczególności gospodarki hormonalnej. Ashwaganda, traganek, dzwonkowiec, żeń-szen, lukrecja, maca i cytryniec chiński normalizują funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. Pomocne mogą być w tym zakresie również zioła, takie jak niepokalanek mnisi oraz dzięgiel chiński, które ponadto usprawniają pracę narządów rozrodczych i poprawiają płodność. Z kolei pluskwica groniasta i kozieradka normalizują równowagę estrogenową i progesteronową. Do tego komanda warto dołączyć selen, witaminę C, olej z wiesiołka, z pestek dyni oraz sezamowy, lniany, tran, a także jod lub algi morskie.

Nowe życie

Dla prawidłowego działania naszych hormonów niesamowicie istotne jest przeprogramowanie stylu życia, polegające na włączeniu do niego elementów, które regulują pracę całego organizmu, takich jak sen (jego niewłaściwy rytm może być źródłem hashimoto oraz chorób nadnerczy i innych zaburzeń hormonalnych), odpoczynek i relaks (masaż, czytanie), kontakt z naturą i spacery (obejmujące umiarkowane kąpiele słoneczne). Do regulatorów naszego stanu zalicza się również ćwiczenia oraz aktywność fizyczną, która sprawia radość, np. joga, pilates albo taniec. Ważne są także pozytywne myślenie i czas spędzany w gronie najbliższych.

Nie panikuj – to wszystko da się połączyć, a wtedy odzyskasz równowagę układu hormonalnego.

eprasa.pl 831d3c623c



Pij na zdrowie!

Kiedy temperatury na zewnątrz są wręcz tropikalne, dość szybko wyrabiamy sobie nawyk sięgania po szklankę. No właśnie – co trzymamy pod ręką na taką okazję? Jeśli słodkie lub gazowane napoje, wcale nie nawadniamy organizmu prawidłowo. A to pierwszy krok do utraty energii, pogorszenia jakości snu i... pracy mózgu.

Można powiedzieć, że woda to najważniejszy suplement dla człowieka. Jest materiałem budulcowym tkanek i komórek, rozpuszczalnikiem elektrolitów i związków powstających w procesach metabolicznych oraz naturalnym środkiem transportu substancji odżywczych, witamin i hormonów. Bez niej zaburzeniu ulegają procesy trawienia i wchłaniania. Odpowiada również za zachowanie równowagi elektrolitowej i kwasowo-zasadowej organizmu, a także odgrywa bardzo ważną rolę w regulacji temperatury ciała.

Niewielkie ilości (ok. 300 ml na dobę) organizm człowieka potrafi wytworzyć w procesach przemiany materii – to tzw. woda metaboliczna, będąca efektem rozkładu białek, tłuszczów i węglowodanów. Aby jednak utrzymać bilans wodny (czyli zrekompensować straty wraz z moczem i stolcem oraz przez skórę i płuca), niezbędne jest przyjmowanie jej razem z pożywieniem. Co więcej, nasze tkanki nie potrafią magazynować tego bezcennego płynu (przynajmniej nie w optymalnych ilościach), stąd konieczność ciągłego uzupełniania jego zasobów. Wbrew pozorom tak prosta interwencja, jak regularne sięganie po kolejną szklankę czystej wody, może zdziałać cuda dla zdrowia.

Woda na młyn... organów

Liczne badania wykazały, że zwiększenie ilości wypijanych codziennie płynów może przynieść wymierne korzyści w profilaktyce różnorodnych schorzeń: od cukrzycy, przez chorobę niedokrwienną serca, po nowotwory.

Przede wszystkim odpowiednia podaż wody gwarantuje prawidłową pracę układu moczowego, a zwłaszcza funkcjonowanie nerek, ponieważ zwiększa filtrację kłębuszkową i usprawnia wydzielanie kanalikowe. Dzięki temu

eprasa.pl 831d3c623c

wspomaga proces detoksykacji. W dziecięcioletnim badaniu wykazano nawet, że ryzyko zachorowania na raka pęcherza moczowego zmniejsza się o 7% na każde 240 ml wypitego płynu[1]. Ponadto odpowiednia podaż wody zapobiega powstawaniu i odnawianiu się kamieni nerkowych[2].

Zwiększenie spożycia wody obniża również ryzyko raka jelita grubego oraz pojawiania się polipów w jego obrębie[3]. By osiągnąć ten efekt, wystarczy codziennie wypijać 5 szklanek.

We francuskim badaniu sprawdzono z kolei, czy nawodnienie może wpływać na ryzyko hiperglikemii. Po 9 latach obserwacji, której poddano ponad 3,6 tys. osób w wieku 30-65 lat z prawidłowym stężeniem glukozy we krwi, okazało się, że prawdopodobieństwo zaburzeń glikemii u uczestników, którzy pili mniej niż 0,5 l wody dziennie, było o 29% wyższe[6]. Tendencję tę obserwowano bez względu na płeć, wiek, aktywność fizyczną czy wywiad rodzinny w kierunku cukrzycy.



Zrzucamy balast

Jeśli zaczniemy częściej sięgać po czystą wodę, nie tylko poprawi się nasza glikemia, ale również spadnie całkowite dobowe spożycie kalorii (według różnych badań o 10-13%), co ułatwi walkę z nadwagą[4]. W jednym z eksperymentów sprawdzono, jak wypijanie 500 ml H_2O przed każdym głównym posiłkiem wpływa na długoterminową utratę kilogramów u osób w średnim wieku i starszych, będących na diecie niskoenergetycznej. Po 12 tygodniach ochotnicy stosujący się do tego zalecenia stracili średnio o 2 kg więcej w porównaniu do grupy kontrolnej, a ponadto zaobserwowano u nich istotniejszy spadek obwodu pasa i bioder oraz zawartości tkanki tłuszczowej[5].

I nie chodzi tu tylko o to, że sama woda nie ma kalorii, a przy tym zmniejsza odczucie głodu. Mechanizmy jej działania są bardziej skomplikowane, bo obejmują również procesy metaboliczne – wypijana w odpowiednich ilościach aktywuje część współczulną autonomicznego układu nerwowego, co powoduje większy pobór glukozy przez komórki. Poza tym hamuje wydzielanie insuliny, która utrudnia rozpad tkanki tłuszczowej oraz utlenianie tłuszczu.

Myśl o sercu!

Dzięki trwającemu 6 lat badaniu z udziałem ponad 20 tys. kobiet i mężczyzn wiadomo, że u pań, które spożywały co najmniej 5 szklanek wody dziennie, prawdopodobieństwo rozwoju niedokrwiennej choroby serca było niższe o 41% niż w grupie pijącej 2 lub mniej porcji[7]. Z kolei u panów ryzyko to spadło jeszcze bardziej, bo o 54%! Jednocześnie okazało się, że sięganie po inne napoje zamiast wody zwiększa ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej.

Długotrwałą nieprawidłową podaż płynów łączy się również z rozwojem niewydolności krążenia i udarem. Z drugiej strony powikłania zakrzepowo-zatorowe są najczęstszą przyczyną śmierci w wyniku… odwodnienia. Oczywiście nim do tego dojdzie, pojawi się szereg innych objawów, a najszybciej na niewystarczające nawodnienie zareaguje mózg. Pierwszymi sygnałami, jakie wyślą wówczas neurony, będą pogorszenie samopoczucia i spadek sił witalnych, problemy z koncentracją oraz mniejsza wydolność fizyczna.

Spragniony mózg

Naukowcy z Uniwersytetu w Connecticut sprawdzili, jak ubytek wody wpływa na zdolności poznawcze młodych zdrowych osób. Ochotnicy zostali odwodnieni podczas wysiłku fizycznego, a następnie skontrolowano ich czujność, czas reakcji, zapamiętywania i uczenia się oraz zdolność koncentracji i rozumowania. Okazało się, że już niewielkie braki wody (rzędu 1,36-1,59%) powodowały bóle głowy, trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, napięcie i niepokój. Częściej dolegliwości zgłaszały kobiety, dla których wykonywanie nawet umiarkowanie intensywnych ćwiczeń fizycznych było problemem[8].

W innym badaniu ochotnikom ograniczono dostęp do wody na dobę, co spowodowało u nich spadek nastroju, wzrost senności i zmęczenia, obniżenie

eprasa.pl 831d3c623c

> Długotrwałą nieprawidłową podaż płynów łączy się z rozwojem niewydolności krążenia i udarem

poziomu energii i czujności oraz większą dezorientację[9]. Skutki te zaczęły się pojawiać już po 12-16 godz.

I wreszcie francuscy naukowcy poprosili 30 ochotników, którzy dotąd wypijali mniej niż 1,2 l wody na dobę, by zwiększyli jej spożycie do 2,5 l. Okazało się, że taka zmiana skutkowała mniejszym zmęczeniem i lepszym nastrojem. Z kolei uczestnicy, którzy ograniczyli ilość wypijanego dziennie płynu, sygnalizowali pogorszenie samopoczucia, bóle głowy, a nawet częstsze kontuzje podczas wysiłku fizycznego[10].

Mit zasady 8 szklanek

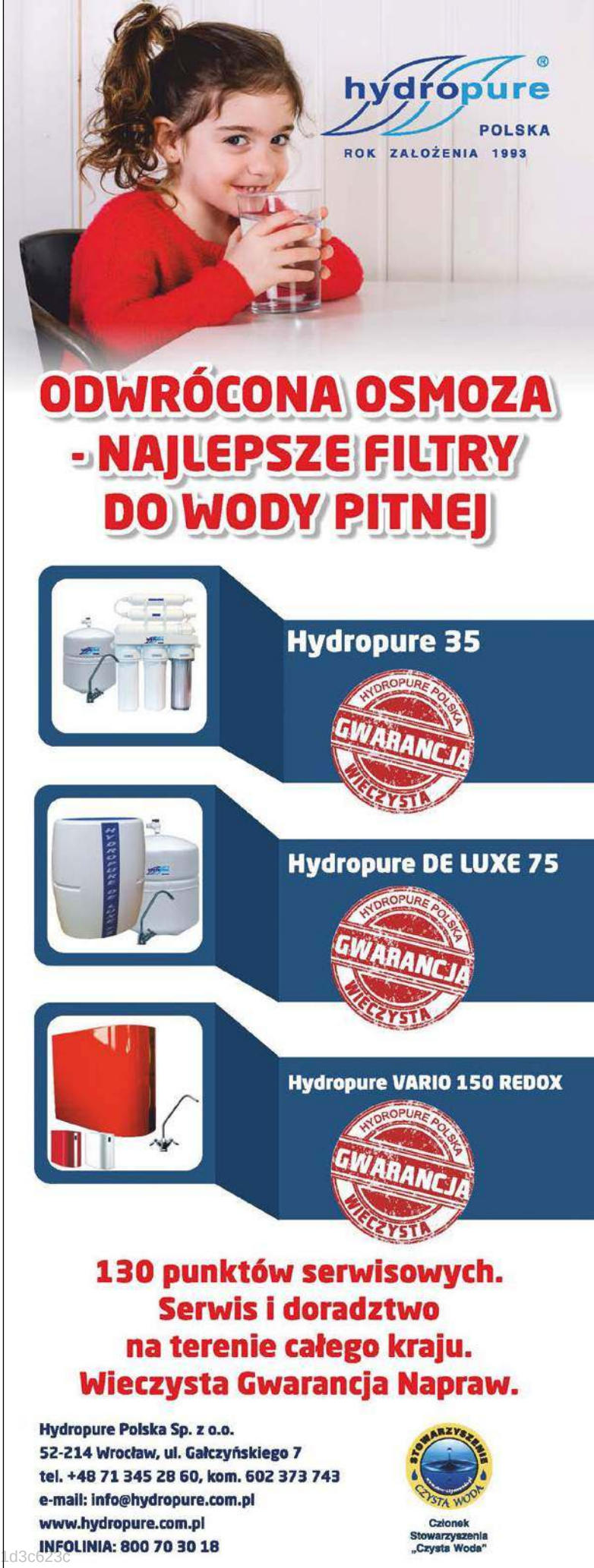
Czy oznacza to, że każdy z nas powinien wypijać ok. 2,5 l wody dziennie? Niekoniecznie. Istnieją co prawda ogólne zalecenia co do optymalnego jej spożycia (o czym za chwilę), ale tak naprawdę nie do końca wiadomo, skąd się wzięły. Dietetycy i lekarze propagują zasadę „8x8", która oznacza 8 uncji wody 8 razy dziennie – co odpowiada ok. 2 l.

Coraz więcej naukowców zachodzi jednak w głowę, skąd tak dokładne zalecenie? Już w 2002 r. Heinz Valtin z Darthmouth Medical School zadał sobie ten trud i przejrzał dostępną literaturę (zarówno nowsze publikacje dostępne elektronicznie, jak i starsze, jedynie w wersjach papierowych). Skonsultował się również z kilkoma dietetykami i na tej podstawie stwierdził, że brakuje dowodów, które uzasadniałyby, że zdrowe, dorosłe osoby, żyjące w klimacie umiarkowanym i prowadzące w dużym stopniu siedzący tryb życia, potrzebują aż tyle wody. Jego zdaniem zalecenie to powinno dotyczyć jedynie mieszkańców gorących stref klimatycznych, ludzi prowadzących aktywny tryb życia (intensywna praca, regularne ćwiczenia) czy zmagających się z określonymi chorobami (w przebiegu których nieraz potrzebne są nawet większe ilości)[11].

Co więcej, ekspert odniósł się także do równie wyświechtanej teorii, jakoby kawa i alkohol przyspieszały dehydratację. Według niego dostępne badania sugerują coś innego: napoje zawierające kofeinę i (choć w mniejszym stopniu) słabe alkohole, takie jak piwo, tak naprawdę powinny wliczać się do dziennego bilansu (patrz ramka pt. „Płynne używki").

Kilka lat później zasadzie 8x8 przyjrzał się inny naukowiec, który prawdopodobnie znalazł jej pierwotne źródło[12]. Otóż w 1945 r. Rada ds. Żywności i Żywienia Narodowej Akademii Nauk w USA po raz pierwszy opublikowała zalecenia dietetyczne, zgodnie z którymi odpowiednia dawka wody dla dorosłych wynosi w większości przypadków 2,5 l dziennie (1 mililitr na każdą kalorię żywności – a za standard uznano jadłospis dostarczający 2500 kcal).

Teoretycznie zatem dzisiaj przy diecie ok. 2000 kcal powinniśmy pić 2 l wody. Problem jednak w tym, że w późniejszych zaleceniach pominięto kolejne, bardzo ważne zdanie z dokumentu Rady – mianowicie, że „większość tej ilości jest zawarta w przygotowywanych produktach"...



REKLAMA

eprasa.pl 831d3c623c

Płynne używki

W starszych rekomendacjach uznawano, że napoje zawierające kofeinę (a także, w mniejszym stopniu, słabe alkohole, takie jak piwo spożywane z umiarem) powinny być zaliczane do dziennej sumy wypijanych płynów[1].

Jednak dziś wśród lekarzy i dietetyków dominuje pogląd, że ze względu na moczopędne właściwości kawa może powodować odwodnienie. Badania co prawda nie są jednoznaczne, ale wydaje się, że brakuje dowodów na potwierdzenie tej tezy.

Przegląd doniesień opublikowanych w latach 1966-2002 wykazał, że przyjmowanie kofeiny w dużych dawkach (co najmniej 250-300 mg, co odpowiada 2-3 filiżankom kawy lub 5-8 herbaty) powoduje co prawda krótkotrwałą stymulację wydalania moczu, ale tylko u osób, które były jej pozbawione przez kilka dni lub tygodni. Jeśli natomiast pije się ją regularnie, dawki kofeiny w standardowych porcjach herbaty, kawy i gazowanych napojów bezalkoholowych wydają się nie mieć działania moczopędnego, a zatem nie wpływają znacząco na dobowy bilans wodny[2].

Podobne wnioski płyną z eksperymentu z udziałem 50 mężczyzn pijących kawę (zwykle od 3 do 6 filiżanek dziennie), przeprowadzonego w 2014 r. Każdy z nich uczestniczył w 2 próbach po 3 dni, w czasie których spożywał 4 porcje po 200 ml wody lub kawy zawierającej 4 mg kofeiny. Kontrolowano ich aktywność fizyczną i dietę, na bieżąco obliczano całkowitą zawartość wody w organizmie (TBW) oraz codziennie rejestrowano moczowe i hematologiczne markery hydratacji. Od początku do końca każdej próby nie wykazano istotnych zmian w TBW, różnic między badaniami dowolnych markerów hematologicznych lub w 24-godzinnej objętości moczu, osmolalności czy kreatyniny. Zdaniem badaczy dane te sugerują, że kawa spożywana z umiarem przez osoby przyzwyczajone do kofeiny zapewnia podobne nawodnienie co czysta H_2O[3].

Nieco bardziej skomplikowana wydaje się kwestia alkoholu. Wielu sportowców po intensywnym treningu sięga po piwo w nadziei, że jest ono dobrym płynem nawadniającym. Jednak z drugiej strony spożycie alkoholu wywołuje zmiany hormonalne, które mogą spowodować wręcz odwrotny skutek. Wszystko przez to, że etanol hamuje działanie wazopresyny, czyli hormonu antydiuretycznego, zwiększając diurezę i odwodnienie[4].

W praktyce jednak ten efekt nie musi być tak duży, jak powszechnie się sądzi. W jednym z randomizowanych badań porównano, jak na diurezę u 20 starszych mężczyzn wpływa spożycie wina, piwa i wyrobu spirytusowego w dawkach dobranych tak, by zawierały nie więcej niż 30 g etanolu (co uznaje się za dopuszczalną dzienną ilość) oraz identycznych objętości ich bezalkoholowych odpowiedników.

Zbiórki moczu pokazały, że co prawda wino i mocny alkohol zwiększyły oddawanie moczu w ciągu 4 pierwszych godzin od ich spożycia, ale nie wpłynęły na całkowite dobowe wydalanie. Co więcej, zaobserwowano, że nie ma żadnych różnic w działaniu diuretycznym między piwem klasycznym i bezalkoholowym. Również wyniki osmolalności moczu oraz stężenia sodu i potasu były podobne[5].

Podobnie inne badania wskazują, że wpływ umiarkowanego spożywania alkoholu na zwiększenie wydzielania moczu jest przejściowy i nie powoduje znacznych strat płynów[6]. Dotyczy to zwłaszcza piwa o mocy ok. 4% – wydaje się, że 1 l (czyli 2 puszki) nie powoduje większej diurezy niż bezalkoholowy napój.

Kluczem wydaje się natomiast określenie „umiarkowane spożycie": 30 g alkoholu to mniej niż 1/2 butelki wina (ok. 300 ml), 2 kieliszki (100 ml) wódki 40% lub 1,5 puszki (750 ml) piwa o mocy 4,5%.



BIBLIOGRAFIA

1. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2002 Nov;283(5):R993-1004
2. J Hum Nutr Diet. 2003; 16(6):411-20
3. PLoS One. 2014 Jan 9;9(1):e84154
4. Alcohol Alcohol. 2010; 45:366-373
5. Nutrients. 2017 Jul; 9(7): 660
6. Am. J. Clin. Nutr. 2016; 103:717-723

Wodna matematyka

A teraz, wracając do oficjalnych zaleceń, ile wody tak naprawdę powinniśmy pić? Wiele zależy od wieku, warunków klimatycznych, aktywności fizycznej i ogólnego stanu zdrowia (w tym kondycji nerek), jednak wydaje się, że organizacje eksperckie są tu dość zgodne.

W 2005 r. opublikowano wyniki dużej analizy, prowadzonej w populacji amerykańskiej i niemieckiej. Jej autorzy, opierając się na takich parametrach jak 24-godzinna zbiórka i osmolalność moczu, stwierdzili, że średnie zapotrzebowanie na wodę u kobiet wynosi 2064 ml na dobę, a u mężczyzn prawie 2500 ml. Zaznaczyli jednak, że u pań jedynie 1200 ml powinno być dostarczone z płynami – pozostałą część stanowi woda otrzymywana z pożywieniem (ok. 600 ml – 30%) oraz metaboliczna[13].

Obliczeniom tym częściowo odpowiadają zalecenia wydane w 2010 r. przez Europejską Agencję ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), potwierdzone w 2017 r. Zgodnie z nimi dorosłe kobiety powinny wypijać 2000 ml płynów dziennie, a mężczyźni – 2500 ml, przy czym wartości te uwzględniają wodę zawartą w pokarmach stałych, której ilość oszacowano już nie na 30, a na ok. 20% dziennego zapotrzebowania[14]. Gdzieś zgubiła się również woda metaboliczna, którą wcześniej wliczano do bilansu. Tak samo brzmią zaktualizowane w 2012 r. rekomendacje Instytutu Żywności i Żywienia.

Jeśli więc mężczyźni 80% zapotrzebowania mieliby realizować, pijąc czystą wodę, oznaczałoby to spożycie… właśnie 8 szklanek dziennie.

Pewnym przełomem może okazać się najnowsza metaanaliza z 2018 r. Jej autorzy podkreślają, że z powodu złożoności sieci regulacyjnej wody w ludzkim organizmie, która obejmuje centralny układ nerwowy i kilka układów narządowych, trudno o konsensus w kwestii zaleceń jej spożycia. Dlatego zaproponowali nowatorskie podejście do oceny dziennego zapotrzebowania, koncentrując się na intensywności specyficznej odpowiedzi neuroendokrynnej. To dzięki niej mózg reguluje objętość i stężenie wody w organizmie, utrzymując ciało w optymalnej kondycji. Istotnym elementem tych procesów jest wydzielanie wazopresyny (hormonu antydiuretycznego, AVP), odbywające się pod wpływem wzrostu

eprasa.pl 831d8c623c



> Pragnienie nie oznacza wcale, że jesteśmy już odwodnieni. To ono jest głównym regulatorem homeostazy i sygnałem, że pora uzupełnić płyny – właśnie po to, by odwodnienia uniknąć.

osmolalności osocza krwi i płynu mózgowo-rdzeniowego. Powoduje to zagęszczanie moczu poprzez pobudzenie resorpcji wody w kanalikach nerkowych.

Naukowcy z University of Connecticut i University of Wyoming wykorzystali stężenie wazopresyny w osoczu do analizy wielu opublikowanych badań, obejmujących zarówno mężczyzn, jak i kobiety w różnym wieku. Na tej podstawie ustalili, że jeśli całkowite spożycie wody (z uwzględnieniem zawartej w innych napojach oraz pożywieniu) spada poniżej 1800 ml dziennie (niezależnie od płci), zostaje pobudzona odpowiedź neuroendokrynna. Innymi słowy jest to próg, przy którym mózg zaczyna bronić objętości i koncentracji wody w organizmie, co może wpływać na ryzyko zaburzeń metabolicznych oraz chorób przewlekłych[15].

Choć sami autorzy swoją metodę określają jako „nowatorskie podejście eksperymentalne", wykorzystanie wartości AVP w osoczu jako markera stanu nawodnienia to ciekawa opcja do przeanalizowania w przyszłości.

Słuchaj pragnienia!

Jeśli uznać, że wyliczone przez naukowców z Connecticut i Wyoming 1800 ml powinno wystarczyć zarówno kobietom, jak i mężczyznom w średnim wieku i o umiarkowanej aktywności fizycznej, po odjęciu wody zawartej w pożywieniu i napojach (przyjmijmy oficjalne 20%), do wypicia zostaje nam już niecałe 6 szklanek czystej H_2O.

A co, jeśli w praktyce to wciąż trudne zadanie? Cóż, być może warto posłuchać swojego organizmu, który najlepiej wie, czego mu brakuje. Zwłaszcza, że nawet indywidualne zapotrzebowanie zmienia się z dnia na dzień (choćby pod wpływem temperatury czy wysiłku fizycznego). Najlepszym miernikiem okazuje się tu po prostu pragnienie.

I tu pora na rozprawienie się z kolejnym mitem: uczucie pragnienia (suchość w ustach) nie oznacza wcale, że jesteśmy już odwodnieni. Podczas siedzących codziennych czynności w łagodnym środowisku to ono (razem z reakcjami nerek, czyli wydalaniem moczu związanym z aktywnością wazopresyny) jest głównym regulatorem homeostazy[16]. To zatem jedynie sygnał, że pora uzupełnić płyny – wysyłany po to, by odwodnienia uniknąć.

Oczywiście mowa tu o zdrowych osobach. Istnieją bowiem leki i choroby, które zaburzają ten fizjologiczny znak od organizmu. Również u osób starszych często obserwuje się upośledzenie pragnienia, ponieważ zmniejsza się aktywność obszaru mózgu odpowiedzialnego za jego zaspokajanie oraz spada wrażliwość nerwów obwodowych w jamie ustnej, gardle, przełyku i żołądku, które przekazują do mózgu informacje o objętości przyjętych płynów i wpływają na wytwarzanie wazopresyny[17].

A zatem to brak pragnienia może niepokoić – jeśli je odczuwasz, po prostu podążaj za organizmem i sięgnij po szklankę wody.

Jak pić?

Pragnienie ma też tę zaletę, że pozwala na bieżąco uzupełniać płyny, które tracimy przecież regularnie w ciągu dnia. A ma to duże znaczenie. Jeśli bowiem przez cały dzień będziesz je ignorować, a dopiero wieczorem łapczywie opróżnisz butelkę, prawdopodobnie woda nie dotrze do przestrzeni pozakomórkowej, gdzie jest potrzebna, więc zamiast wpłynąć na Twój bilans, jedynie rozcieńczy mocz. Być może wówczas wynik pomiaru ciężaru właściwego moczu, używany jako częsty marker hydratacji, okaże się prawidłowy, ale tak naprawdę organizm wciąż będzie potrzebował płynu[18].

Dlatego pij często, ale niewielkie ilości – tylko wówczas utrzymasz równowagę płynów. Wybieraj przy tym wodę dobrej jakości (najlepiej ze szklanych butelek lub z kranu – ale przefiltrowaną). Jeśli Ci nie smakuje, dodawaj do niej nieco cytryny lub mięty.

Spróbuj przez kilka dni zapisywać liczbę opróżnionych szklanek i jeżeli wyda się zbyt mała, po prostu zmień nieco menu: sięgaj częściej po owoce i warzywa (np. arbuzy i ogórki), mleko, ziołowe napary, koktajle i świeżo wyciskane soki. Naprawdę istnieje wiele sposobów, by dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość płynów! Badania dowodzą wręcz, że samo picie wody nie oznacza dobrego nawodnienia – niezbędna jest również zbilansowana dieta[19].

Na następnej stronie przedstawiamy kilka przepisów na orzeźwiające soki, które pomogą wyrównać bilans wody w organizmie.

BIBLIOGRAFIA

1. N Engl J Med 1999; 340: 1390-1397
2. EFSA Journal 2010; 8: 1459
3. Cancer Epidemiol Biomarkers 1996; 5: 495-502; Int J Cancer 82: 484-489
4. Nutr Rev 2010; 68: 439-458
5. Obesity 2010; 18:300-307
6. Diabetes Care 2011; 34 (12): 2551-2554
7. Am J Epidemiol 2002; 155: 827-833
8. Brit J Nutr 2011; 106 (10): 1535-1543; J Nutr 2012; 142 (2): 382-388
9. Brit J Nutr 2013; 109 (2): 313-321
10. PLoS One 2014; 9 (4): e94754
11. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2002; 283(5):R993-1004
12. BMJ 2007;335:1288
13. Nutr Rev 2005;63:55-62
14. EFSA Journal 2010;8:1459; EFSA Supporting publication 2017:e15121
15. Nutrients. 2018; 10(12): E1928
16. J. Am. Coll. Nutr. 2007;26:575-584; Physiol. Behav. 2010;100:15-21
17. Mech Ageing Dev 2014; 136-137:50-58; Proc Natl Acad Sci USA 2008; 105(1):382-387
18. J Am Coll Nutr. 2007; 26 Suppl 5:575-84; Int J Sport Nutr. 1998; 8(4):345-55
19. Aust N Z J Public Health. 2012; 36(3):205-7

eprasa.pl 831d3c623c

Tak smakują wakacje!

Letnie przepisy na soki dają spore pole do popisu – w końcu trwa sezon na świeże owoce i warzywa, które wystarczy zmiksować, by cieszyć się ich orzeźwiającym smakiem. W upalne dni, kiedy nie dopisuje nam apetyt, takie domowe koktajle z powodzeniem zastąpią posiłek, pomogą nawodnić organizm i złagodzić obrzęki. W chłodniejsze będą cennym źródłem witamin i składników odżywczych, które można zabrać ze sobą na dłuższe wycieczki czy wypić po treningu.

Przed wyjściem na słońce



Jeśli zamierzasz spędzić dzień, grając w siatkówkę plażową lub objeżdżając okolicę na rowerze, musisz pamiętać o uzupełnieniu składników gwarantujących sporą dawkę energii i ochronę przed promieniowaniem UV. Przydadzą Ci się żelazo, chlorofil, beta-karoten i witaminy z grupy B. Oto nasza propozycja, gdzie je znaleźć.

- 2 jabłka
- garść czarnych porzeczek
- 4 obrane marchewki
- spirulina w proszku

Wrzuć owoce i marchewki do wyciskarki i rozlej powstały sok do szklanek. Do każdej porcji dodaj łyżkę sproszkowanej spiruliny – prawdziwej bomby składników odżywczych.

Swojskie ożywienie

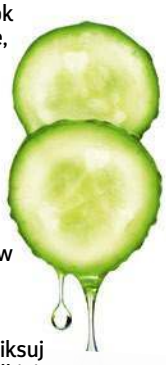
Kwaśne papierówki doskonale komponują się ze słodkimi owocami jagodowymi, a ich połączenie to orzeźwiająca dawka witamin na lato. W dodatku wszystkie składniki tego soku można znaleźć w sadzie lub lesie.

- 2 jabłka papierówki bez gniazd nasiennych
- garść umytych malin
- garść umytych poziomek
- kilka truskawek

Pokrój jabłka i wymieszaj w misce z owocami jagodowymi. Całość wrzuć do blendera, a powstały sok przelej do szklanek.



Na upalny zastój wody



Ten orzeźwiający sok działa moczopędnie, pomaga zlikwidować obrzęki powstające przy wysokiej temperatrzurze i pobudza oczyszczanie organizmu.

- 500 g świeżych, obranych ogórków
- 1 seler naciowy
- pęczek natki pietruszki

Pokrój warzywa i miksuj je do uzyskania gładkiej konsystencji. Po przelaniu do szklanek udekoruj sok listkami mięty.



Po wakacyjnym grillu

Jeśli przeholujesz z urlopowym podjadaniem i zaczniesz zmagać się z kłopotami trawiennymi, wypróbuj poniższy przepis. Kiwi i jabłko stymulują perystaltykę jelit, jarmuż i siemię lniane to duża dawka błonnika, a banan łagodzi problemy żołądkowe.

- 3 duże, obrane jabłka
- 3 sztuki kiwi – ze skórką lub bez (w zależności od preferencji)
- 1 obrany banan
- ok. 100 g jarmużu
- 2 łyżki siemienia lnianego

Wrzuć do wyciskarki owoce, a na koniec wyciśnij sok z liści szpinaku. Dosyp mielone siemię lniane. Możesz również dodać nieco cynamonu – ta przyprawa ochładza organizm, przyczyniając się do poprawy funkcjonowania układu trawiennego[1].

Totalne orzeźwienie

Gdy temperatura na dworze nie daje żyć, wypij mocno chłodzący sok ze składników, które w dużej mierze składają się z wody – dzięki temu przy okazji uzupełnisz jej niedobory – a mimo to zawierają też cenne składniki odżywcze, jak witaminy, błonnik i beta-karoten (w ogórku) czy likopen (w arbuzie)[2].

- garść świeżych liści mięty
- ogórek bez skórki, pokrojony na kawałki
- kilka kawałków arbuza bez skórki
- świeżo wyciśnięty sok z cytryny (ok. 2 łyżki)

Zmiksuj kawałki arbuza i ogórka i liście mięty. Na koniec dodaj sok z cytryny i opcjonalnie kostki lodu, by napój był chłodniejszy.



BIBLIOGRAFIA

1. Pharmacognosy Res. 2015; 7(Suppl 1): S1-S6
2. J Agric Food Chem. 2006; 54(7):2593-7

eprasa.pl 831d3c623c



Zlikwiduj letnie obrzęki

Nogi puchną w czasie upałów, gdy żyły rozszerzają się, by oddać choć część ciepła zgromadzonego w ciele. Na szczęście możemy temu przeciwdziałać.

Na początek dobra wiadomość: naukowcy z Australii zauważyli, że dolegliwości związane z obrzękiem stawów skokowych i stóp charakteryzuje sezonowość – występują najczęściej jedynie w okresie letnim, zwykle u pacjentów bez oczywistej choroby układu krążenia. Badacze wiążą to z wysoką temperaturą[1]. Pod jej wpływem żyły nadmiernie się rozszerzają, krew płynie wolniej i zalega w naczyniach krwionośnych, a płyny zaczynają się przesączać przez ściany żył do otaczających tkanek.

Aż 2/3 wody w ciele człowieka zamknięte jest wewnątrz komórek, 1/3 stanowi zaś składnik osocza krwi i limfy oraz płynu śródmiąższowego zawartego we wszystkich tkankach. To właśnie zatrzymanie wody w przestrzeni międzykomórkowej jest powodem opuchnięcia i obrzęków.

Za utrzymywanie się tego stanu odpowiadają 2 rodzaje ciśnienia: hydrostatyczne (wynikające z ciężaru cieczy) i onkotyczne (które wywołują białka obecne w osoczu krwi).

Ciśnienie hydrostatyczne wypycha płyn z naczyń do tkanek, a onkotyczne dąży do jego zatrzymania. W następstwie ich działania woda i składniki rozpuszczalne wydostają się z naczyń i przenikają do tkanek, to zaś umożliwia transport produktów przemiany materii. Gdy dochodzi do zmiany jednego z nich, może to wywoływać obrzęk[2].

Nogi w górę!

Najstarszym sprawdzonym sposobem jest wówczas uniesienie nóg. Możesz oprzeć je o ścianę lub fotel albo położyć na poduszce. Wystarczy, by znajdowały się ok. 15 cm powyżej serca. Pozostań w takiej pozycji 15-30 min. W ten sposób

eprasa.pl 831d3c623c

ułatwisz odpływ płynów nagromadzonych w tkankach, co z kolei zmniejszy opuchliznę[3].

Więcej wody

Tak, to nie żart! Gdy w ciągu dnia pijemy za mało, organizm gromadzi płyny w przestrzeni międzytkankowej, aby uniknąć odwodnienia. Zacznij więc pić niegazowaną wodę mineralną, a na czczo szklankę ciepłej wody z 2 łyżkami soku z cytryny. Pamiętaj też o istotnej roli elektrolitów. Jeśli w organizmie brakuje np. białka albo potasu, zmniejsza się ciśnienie onkotyczne zapobiegające ucieczce płynu poza naczynia – przedostaje się on wówczas do tkanek i powstaje obrzęk. Natomiast gdy używamy zbyt dużo soli lub alkoholu, znacznie zwiększa się ciśnienie hydrostatyczne, co powoduje wyciekanie wody z naczyń[2].

Zmień przyprawy

Choć sól jest niezbędna, by zapewnić równowagę elektrolitową i prawidłową pracę mięśni, jej nadmiar szkodzi. Dlatego unikaj marynat, wędzonek, wędlin i żółtych serów. Dokładnie studiuj etykiety wód mineralnych i mrożonek. Dania przyprawiaj ziołami. Gdy przyjmujemy więcej niż 5 g soli dziennie, łatwo dochodzi do zatrzymania wody w organizmie, to zaś przekłada się na zwiększenie ciśnienia w tętnicach[4].

Postaraj się również wyeliminować cukier. Podnosi on poziom insuliny, co może ograniczać zdolność organizmu do pozbywania się sodu (badacze nie są co do tego zgodni).



Stopa w masce

Skoro już patrzymy na stopy, poświęćmy im chwilę i zadbajmy o odżywienie ich skóry. Wystarczy raz w tygodniu nałożyć na nie regenerującą maskę, by skutecznie zapobiegać wysuszeniu, rogowaceniu naskórka, czy powstawaniu pęknięć.

Maska bananowa Umyj i obierz owoc, a następnie rozgnieć go widelcem w miseczce. Dodaj łyżeczkę płynnego miodu. Wszystko dokładnie wymieszaj. Na umyte stopy nałóż papkę i zawiń je w folię spożywczą. Pozostaw na 10 min. Po tym czasie usuń maseczkę i opłucz nogi. Jeśli po zabiegu zauważysz na stopach stwardnienia, przetrzyj je pumeksem. Następnie dobrze nakremuj skórę.

Maska z płatków owsianych zmiękcza i odżywia naskórek. 50 g płatków zmieszaj z połową opakowania małego jogurtu naturalnego i łyżką miodu i zostaw na pół godziny, by mogły napęcznieć. Następnie zaaplikuj maskę na stopy. Możesz potraktować ją jak peeling i pocierać nią zwłaszcza podeszwy. Zmyj po 20 min, a skórę nawilż balsamem.

Zimny natrysk

Ulgę zmęczonym, ciężkim i opuchniętym nogom przyniesie także masaż pod prysznicem. Stań pod strumieniem letniej wody i szczotką do ciała masuj nogi szybkimi, okrężnymi ruchami. Posuwaj się od stóp i łydek do bioder. Gdy dotrzesz do pachwin, obniż nieco temperaturę wody i powtórz zabieg, ponownie masując ciało od dołu do góry. Powtórz kilka razy, obniżając temperaturę wody, a kończąc, kiedy będzie całkowicie zimna. Osusz nogi, zaczynając od stóp. Jeżeli to one są najbardziej opuchnięte, masuj je gumowymi piłeczkami z kolcami albo małą butelką z wodą. Przez kilka minut przesuwaj jeżykiem po stopach w przód i w tył lub po prostu przetaczaj butelkę po podłodze podeszwą.



Kwaśna albo słona kąpiel

Kolejnym kojącym zabiegiem jest wymoczenie opuchniętych stóp.

W litrze ciepłej wody rozpuść 5 łyżek soli kuchennej. Dolej ją do chłodnej wody w misce. W takiej letniej kąpieli zanurz stopy na ok. 20 min.

Zamiast soli możesz do miski z chłodną wodą dodać szklankę octu jabłkowego. Mocz w niej nogi przez ok. 20 min. Taki zabieg nie tylko pomoże zlikwidować obrzęki, ale również pozbyć się nieprzyjemnego zapachu.

Gdy masz opuchnięte nogi, do wanny z letnią wodą możesz wycisnąć też sok z całej cytryny. Zanurz się w niej na kwadrans. To obkurczy naczynka i pozwoli zmniejszyć obrzęki.

eprasa.pl 831d3c623c

Maska z ziemniaków

Zawarta w nich skrobia ma właściwości przeciwzapalne. Obierz 4 duże ziemniaki, umyj je i zetrzyj na tarce. Powstałą papkę odciśnij z wody i rozsmaruj na opuchniętych stopach. Pozostaw na 15-20 min. Po tym czasie umyj nogi zimną wodą. Masę ziemniaczaną możesz też stosować na łydki.

Okład z liści kapusty

Liście umyj, osusz ręcznikiem papierowym i włóż na godzinę do lodówki. Następnie rozbij je tłuczkiem, aż puszczą soki. Dopiero wtedy owiń nimi opuchnięte miejsca. Na zielony okład nałóż folię spożywczą a następnie owiń go bandażem. Po kwadransie wymień liście. Powtórz zabieg jeszcze przynajmniej 2 razy. Możesz też zostawić taki kapuściany okład na noc[5].

Herbatka z pokrzywy lub hibiskusa

Torebkę ziół albo łyżkę suszu zalej szklanką wrzącej wody. Odstaw do zaparzenia na 10 min. Pij 2 szklanki letniego naparu dziennie. To wspomoże pracę nerek i przyspieszy usuwanie nadmiaru wody z organizmu. Pamiętaj, że pokrzywę można stosować przez 2 tygodnie a potem należy zrobić 14-dniową przerwę.

Miętowa płukanka

Do 2 l gotującej się wody dodaj 2 łyżki suszonych liści ziela. Następnie płyn przelej do miski i poczekaj, aż ostygnie – woda powinna być tylko lekko ciepła. Zamocz nogi powyżej kostek. Po 20 min opłucz stopy zimną wodą.

Zioła

Liście brzozy brodawkowatej działają moczopędnie, a także oczyszczająco, wzmagając pocenie się. Sok z nich zwiększa przesączanie w kłębuszkach nerkowych, a tym samym pobudza wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii. Ponadto zawarte w brzozie substancje aktywne zmniejszają obrzęki pochodzenia sercowo-nerkowego i likwidują skąpomocz.



Perz stymuluje filtrację w nerkach i zwiększa ilość wydalanego moczu, dzięki czemu ułatwia usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii.

Nawłoć, zwiększając przesączanie w kłębuszkach i powodując zmniejszenie resorpcji zwrotnej w cewkach nerek, wykazuje bardzo silne działanie moczopędne. Ponadto uszczelnia naczynia krwionośne, ma działanie ściągające i antybakteryjne[6].

Kompresoterapia

Noś specjalne pończochy lub rajstopy przeciwżylakowe, np. o zmiennym stopniu ucisku lub z tzw. przerywaną kompresją pneumatyczną. Zmienny nacisk na łydki skutecznie zwiększa szybkość przepływu krwi w żyłach nóg. Ta forma terapii dobrze sprawdza się w podróży, a także przy żylakach i niewydolności serca[7].

Ruszaj się!

Prostym sposobem na to, by uniknąć obrzęków, jest aktywność. Po godzinie stania lub siedzenia w jednej pozycji wykonaj kilka prostych ćwiczeń, np. pomaszeruj w miejscu przez kilka minut lub kręć kółka stopami. Siedząc na krześle, podeszwą roluj podłożoną pod stopę piłkę, długopis lub butelkę. Napinaj i rozluźniaj mięśnie łydek. Wchodź i schodź po schodach (przynajmniej 2 piętra). Kilkanaście razy stań na palcach, a potem gwałtownie opuść się na pięty. Stwierdzono bowiem, że intensywne, dynamiczne ćwiczenia mięśnia brzuchatego łydki w pozycji wyprostowanej znacznie zwiększają przepływ krwi[8]. Jeśli musisz siedzieć przy biurku, postaw stopy płasko na podłodze i na przemian unoś pięty i palce.



BIBLIOGRAFIA

1. Ann Fam Med. 2016 Jul; 14(4): 356-358
2. Guyton, Arthur; Hall, John (2006). „Chapter 16: The Microcirculation and the Lymphatic System". In Gruliow, Rebecca.
3. Zhonghua Wei Zhong Bing Ji Jiu Yi Xue. 2018 Oct;30(10):953-958
4. J Clin Invest. 2017 May 1; 127(5): 1932–1943
5. Clin J Pain. 2016 Nov;32(11):961-971
6. Wien Med Wochenschr. 2004 Nov;154(21-22):523-7
7. Hautarzt. 2019 Jun 4. doi: 10.1007/s00105-019-4413-9
8. Acta Physiol Scand. 1982 Apr;114(4):481-5

eprasa.pl 83163c623c



Zadbaj o wątrobę z witaminą C

By prawidłowo rozkładać leki i chronić się przed atakami wirusów czy wolnych rodników, wątroba potrzebuje kwasu askorbinowego.

Wątroba to organ, który zasługuje na naszą szczególną uwagę ze względu na niezliczoną ilość zadań, jakie spełnia. W każdej chwili 13% całej krwi gromadzi się właśnie tutaj. Bilirubina, amoniak i inne toksyczne produkty przemiany materii są tu wychwytywane, a poza samym oczyszczaniem zachodzi także regulacja poziomu cukru, białka i tłuszczu we krwi. Wątroba odgrywa też zasadniczą rolę w procesie trawienia, przetwarzając substancje odżywcze wchłonięte w jelitach, a także wytwarzając żółć, cholesterol, proteiny umożliwiające krzepnięcie krwi oraz niektóre istotne hormony.

Wsparcie na wielu polach

We wszystkich swoich zadaniach wątroba może być efektywna jedynie wówczas, gdy dostarczymy jej odpowiednich dawek substancji wspomagających te procesy. Jednym z nich jest witamina C – prawdopodobnie najbardziej wszechstronna substancja w całym organizmie. Jej działanie i pozytywny wpływ na pracę wątroby są wielotorowe. Po pierwsze, wspiera ona detoksykację. Witamina C potrzebna jest bowiem do wytwarzania enzymów usuwających toksyny z organizmu, m.in. ołów i zanieczyszczenia środowiskowe. Sam kwas askorbinowy wykazuje również zdolność wiązania metali ciężkich i szkodliwych produktów przemiany materii, neutralizując ich toksyczne działanie. Zobojętnia także te metabolity, które zalegają w organizmie wskutek złego wydalania moczu i kału. Pozostaje przy tym niezbędny do produkcji glutationu – głównego neutralizatora toksyn trafiających do wątroby. Innymi słowy, większe dawki witaminy C pozwalają zwiększyć ilość glutationu, a tym samym – wspomóc regenerację wątroby[1]. Po drugie, dzięki szczególnie silnym właściwościom antyoksydacyjnym kwas askorbinowy nie tylko neutralizuje wolne rodniki, ale również stymuluje wewnątrzkomórkowe mechanizmy przeciwutleniające, których osłabienie prowadzi do uszkodzenia wątroby. Po trzecie, witamina C w dawkach 5-10 g dziennie jest potężnym związkiem antywirusowym i antybakteryjnym, dzięki czemu może znacznie przyspieszać wyleczenie wirusowego zapalenia wątroby.

Dla zdrowia i urody

Wspomniane mechanizmy działania sprawiają, że witamina C wspiera prawidłową pracę wątroby, ale i całego organizmu. Jako silny antyoksydant, substancja przeciwzapalna i detoksykująca oraz związek niezbędny w przebiegu licznych procesów biochemicznych ma ona udowodniony wpływ na przebieg wielu chorób – nie tylko przeziębienia. Wykazano przykładowo, że witamina C u 74% uczestników zmniejszyła objawy alergii (takie jak katar, duszności i obrzęk śluzówek)[2]. W grupie placebo odsetek ten wyniósł 24%. Dzięki temu składnikowi również naczynia krwionośne są elastyczne i mocne, a każde dodatkowe 500 mg witaminy C dziennie redukuje ryzyko choroby serca bądź wylewu. Z kolei u osób zmagających się z nadciśnieniem może zmniejszyć ciśnienie krwi o 5 mmHg. Powinni pamiętać o tym zwłaszcza ludzie sięgający po używki. Wśród ochotników z wysokim spożyciem alkoholu ryzyko bólu serca wywołanego niedokrwieniem spadło dwukrotnie, kiedy jednocześnie spożywali oni witaminę C[3]. Kwas askorbinowy jest również przyjacielem kobiet dbających o urodę: stymuluje wytwarzanie kolagenu, co pozwala utrzymać jędrność i młody wygląd skóry, a jako silny antyoksydant zwalcza atakujące ją wolne rodniki i chroni przed promieniami słonecznymi. Dodatkowo dzięki właściwościom przeciwzapalnym sprawdza się w pielęgnacji cery naczynkowej i trądzikowej, poprawiając gojenie i rozjaśniając przebarwienia.

Skuteczna suplementacja

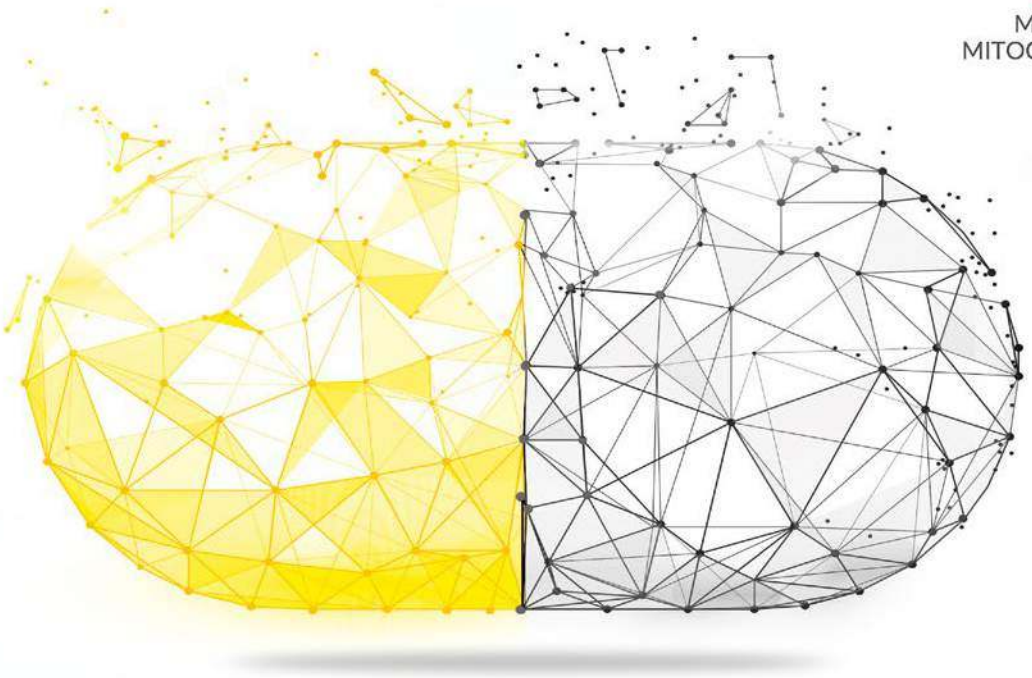
By rzeczywiście zapewnić sobie optymalną dawkę tego bezcennego składnika, należy pamiętać, że organizm ludzki słabo toleruje jednorazowe, duże dawki kwasu askorbinowego, ponieważ są one błyskawicznie wchłaniane w jelitach i usuwane z organizmu w ciągu godziny. Dlatego dużo efektywniejsze są preparaty o spowolnionym uwalnianiu, takie jak Witamina C MSE Matrix. Kryształki witaminy C zostały w nim umieszczone na matrycy z celulozy, co umożliwia organizmowi optymalne jej dawkowanie aż przez 8 godzin. Ponieważ w tym czasie witamina C powoli się rozpuszcza, organizm traktuje ją tak, jakby pochodziła z naturalnego źródła, np. z pożywienia.

Bibliografia:

1. Cell Biochem Funct 2002; 20(1):61-66
2. Ear Nose Throat J 1991; 70:54-55
3. Am J Epidemiol 2004; 159: 581-588

eprasa.pl 831d3c623c

MEDYCYNA
MITOCHONDRIALNA



Długo uwalniana

WITAMINA C MSE matrix

- Matrycowa budowa tabletki gwarantuje równomierne, długie uwalnianie witaminy, dzięki czemu nie zostaje przekroczony tzw. próg nerkowy, który jest wyznacznikiem granicznego przyswajania danej substancji przez organizm. Dla witaminy C to ok. 100 mg.
- Długie uwalnianie - to efektywne wykorzystanie witaminy C przez organizm, nawet do 8 godzin oraz wspomaganie procesów biosyntezy zachodzących w nocy (takich, jak tworzenie TRH).
- Witamina C MSE matrix produkowana jest zgodnie z najwyższymi standardami jakościowymi, nie zawiera środków aromatyzujących oraz składników alergennych.



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

Mito-Pharma™
MEDYCYNA MITOCHONDRIALNA

eprasa.pl 831d3c623c

Dzikość serca

Poruszanie się jak jaskiniowiec to jeden z najlepszych sposobów na zdrowie – zapewnia Charlotte Watts

Środowisko dużych metropolii zdecydowanie nie sprzyja naszym organizmom. Żyjąc w mieście, znajdujemy się w ciągłym stanie pobudzenia nerwowego, o czym świadczy fakt, że u osób tam wychowanych ryzyko zaburzeń lękowych wzrasta o 21%, a zaburzeń nastroju (afektywnych) o 39% w porównaniu do ludzi mieszkających na wsi[1]. Co więcej, u miastowych częściej rozwija się schizofrenia[2]. Inne badania dowiodły zaś, że u osób mieszkających w miastach większą aktywność wykazują 2 obszary mózgu: ciało migdałowate, które bierze udział w przeżywaniu strachu, oraz kora zakrętu obręczy, odpowiadająca za kontrolowanie emocji i radzenie sobie z przeciwnościami w otoczeniu – a ich nadmierne pobudzenie to przepis na depresję i stany lękowe[3].

Spora część badań na ten temat skupia się na rosnącym odcięciu od natury. Jak wykazał przegląd literatury przedmiotu, czas spędzany na świeżym powietrzu obniża u dzieci ryzyko nadwagi, a oderwanie się w ten sposób od codziennej rutyny poprawia nastrój i zdolność koncentracji oraz sprzyja rozluźnieniu się i społecznym interakcjom międzypokoleniowym. Wszystko to z kolei łagodzi trudności w uczeniu się, a nawet objawy towarzyszące ADHD[4].

Wszyscy wiemy, że im więcej czasu człowiek spędza w kontakcie z przyrodą, tym lepiej się czuje. Ale ludzie od dawna starają się to zignorować, o czym świadczy utrzymująca się od wieków tendencja do osiedlania się w skupiskach miejskich. Wyewoluowaliśmy jednak jako element natury, dlatego coraz bardziej postępujące odcinanie się od niej rujnuje całe nasze jestestwo – oraz środowisko naturalne.

Psychoneuroimmunologia (PNI) to nauka o interakcjach między procesami psychicznymi a układami nerwowym i odpornościowym[5]. Czasami mówi się o niej jako o nowoczesnej wersji medycyny holistycznej, akceptuje bowiem, że nasze stany fizyczny, umysłowy, emocjonalny, a nawet duchowy, są ze sobą ściśle powiązane.

Dr Leo Pruimboom to założyciel organizacji Natura Foundation, międzynarodowego centrum wiedzy na temat psychoneuroimmunologii klinicznej. Na potrzeby swojej pracy doktorskiej śledził losy 51 zdrowych osób oraz 2 pacjentów z fibromialgią, którzy wzięli udział w eksperymencie polegającym na przetrwaniu 10 dni trybem życia naszych zbieracko-łowieckich przodków (w zgodzie z naturą). Dr Pruimboom przeanalizował następnie, jak wpłynęło to na ich procesy metaboliczne oraz immunologiczne[6].

Wyniki wyraźnie wskazywały, że efekty te były korzystne pod względem wielu parametrów zdrowotnych, takich jak znaczące obniżenie masy ciała i indeksu BMI oraz uregulowanie poziomu insuliny (hormonu kontrolującego poziom cukru we krwi), trójglicerydów (tłuszczów obecnych w krwiobiegu) i ogólnego cholesterolu.

Na początek dr Pruimboom odnotował, że przewlekłe pobudzenie układu odporności wywołane jest współczesnymi problemami, takimi jak przejadanie się (przy jednoczesnym niskim spożyciu warzyw, owoców i ryb), przebywanie przez długi czas w pozycji siedzącej, niedobór snu, brak aktywności fizycznej oraz nierozwiązane kłopoty psychiczno-emocjonalne.

Nagromadzenie takich czynników ryzyka sprzyja długoterminowemu pobudzeniu reakcji stresowych oraz przedostaniu się bakterii do krwiobiegu, co prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego o niskim nasileniu. Jak uważa dr Pruimboom, odpowiada on za większość lub nawet za wszystkie niezakaźne choroby przewlekłe.

Przekonuje on, że kontakt z czynnikami stresogennymi, na jakie narażeni byli nasi zbieracko-łowieccy przodkowie, może korzystnie wpływać na zdrowie oraz zapobiegać typowym na Zachodzie chorobom cywilizacyjnym, takim jak cukrzyca, choroby serca i układu krążenia, osteoporoza, rak, zapalenie stawów, depresja, choroby autoimmunologiczne czy zespół chronicznego zmęczenia.

Jego badanie niektórym może wydawać się zbyt ekstremalne: z opisu wynika, że uczestnicy wzięli udział w trwającej 10 dni wyprawie przez Pireneje. Pokonywali średnio 14 km dziennie, dźwigając ważący 8 kg plecak. Dostarczano im surowe jedzenie, które następnie sami przyrządzali, a w wodę zaopatrywali się w wodopojach. Spali pod gołym niebem w śpiworach, a temperatura oscylowała między 12 a 42°C.

Przed wyprawą, w jej trakcie oraz po zakończeniu pobrano od nich próbki krwi. Ich porównanie pozwoliło dojść do wniosku, że „stawianie czoła łagodnym, prehistorycznym czynnikom stresogennym, takim jak wysiłek fizyczny, pragnienie, głód czy



Czas spędzany na świeżym powietrzu obniża ryzyko nadwagi, poprawia nastrój i zdolność koncentracji oraz sprzyja rozluźnieniu się

eprasa.pl 831d3c

warunki klimatyczne, może wpływać na stan układu immunologicznego oraz poprawiać parametry antropometryczne i wskaźniki metaboliczne u osób zdrowych oraz prawdopodobnie u pacjentów cierpiących na schorzenia metaboliczne czy immunologiczne".

Dobry i zły

Stres pozytywny często określa się mianem „eustres", co odnosi się do wymienionych wyżej czynników oraz innych wyzwań, których potrzebujemy, by wzmacniać odporność. Dobrze znane przykłady dobrego stresu to podnoszenie ciężarów, stymulujące wzrost tkanki kostnej, czy też odkrywanie nowych tras, testujące nasze zdolności poznawcze. Jednak potrzeba poddawania się stresowi odnosi się do całego naszego jestestwa.

Inne badania wykazały, że łagodny stres początkowo wywołuje reakcję pobudzającą odczyn zapalny, co w rezultacie może skutkować dojściem organizmu do siebie po panującym w nim przewlekłym stanie zapalnym o niskim nasileniu oraz powrotem do homeostazy, czyli równowagi między układami ciała[7]. Takie łagodne, krótkotrwałe napięcie bardzo różni się od szkodliwego stresu psychospołecznego, jakiemu sprzyja bezlitosne przeładowanie sygnałami emocjonalnymi, informacyjnymi i technologicznymi, z którym większość z nas musi mierzyć się na co dzień.

Czynniki stresogenne obecne w naturze, jakim stawiali czoło uczestnicy badania dr. Pruimbooma, prawdopodobnie skłoniły komórki układu odpornościowego do przemieszczania się do obszarów organizmu, które potrzebowały ich najbardziej, jako że były najsilniej narażone na szkodliwe działanie środowiska – skóry, przewodu pokarmowego oraz płuc – co pokrywa się z wynikami wcześniejszych badań reakcji stresowej na zwierzętach[8]. Niektórzy uczestnicy wyprawy doświadczyli objawów w 2 spośród tych obszarów (w postaci biegunki i drobnych zadrapań), ale wszyscy na koniec stali się silniejsi i bardziej wytrzymali. Dotyczyło to również mężczyzny z arytmią, który w pewnym momencie wyprawy odstawił leki, a przez kolejne 3 lata po zakończeniu eksperymentu ani razu nie przydarzył mu się napad choroby.

Do pozytywnych wyników mogły przyczyniać się też inne czynniki.

- Uczestnicy oderwali się od swoich codziennych zmartwień i problemów, co ograniczyło sygnały zagrożenia pobudzające odpowiedź zapalną, płynące z samego organizmu[9].
- Nie pozwolono im korzystać z telefonów komórkowych ani innych urządzeń elektronicznych. Jedna z teorii głosi, że stałe używanie komórki może zwiększać stres oksydacyjny i negatywnie wpływać na produkcję substancji przeciwzapalnych obecnych w ślinie[10].
- Nie mieli kontaktu ze sztucznym światłem i chadzali spać, gdy się ściemniało, a wstawali wraz ze wschodem słońca. Zaburzenie takiego naturalnego rytmu dnia i nocy, co przez większość życia czyni prawie każdy z nas, łączy się ze stanem zapalnym, chorobami serca, otyłością oraz depresją[11].

> Stres pozytywny często określa się mianem „eustres", co odnosi się do wyzwań, których potrzebujemy, by wzmacniać odporność

- Przed przyjmowaniem posiłków i wody uczestnicy brali udział w spontanicznej aktywności fizycznej, co w udowodniony sposób obniża reakcje zapalne występujące po jedzeniu. Brak ruchu przed posiłkiem stanowi niezależny czynnik ryzyka schorzeń układu krążenia i metabolicznych oraz innych chorób niezakaźnych[12].

Oczywiście mało kto może sobie pozwolić na taką ekstremalną wyprawę, ale istnieje też wiele drobnych zmian stylu życia, jakie warto wprowadzić. Są to: ograniczenie kontaktu z technologią, minimalne oświetlanie sypialni sztucznym światłem, chodzenie wcześniej spać, aktywność fizyczna przed posiłkami oraz praktyka mindfulness, by uspokoić rozbiegane myśli. Warto też więcej przebywać na łonie natury, naśladując nawyki naszych zbieracko-łowieckich przodków, i na świeżym powietrzu stawiać czoło czynnikom generującym eustres, co wzmocni odporność i usprawni metabolizm.

Jak „zdziczeć"

Oto kilka prostych sposobów na powrót do natury:

- **Bądź twarda** Przyzwyczaj się do zimna i pozwól, by zdolność generowania ciepła przez organizm przyspieszyła metabolizm. Nie bój się zadrapań i draśnięć modulujących odporność.
- **Chodź po nierównym terenie** Zejdź z chodnika i odkrywaj niewybetonowane ścieżki, co pozwoli umysłowi skoncentrować się na tym naturalnym dla naszego umysłu wyzwaniu, które ułatwia skupienie się na chwili obecnej.
- **Eksploruj** Nieprzewidywalność i ciągła zmienność przyrody pozwolą obudzić w sobie prymitywną świadomość.

Jak w warunkach domowych odtworzyć naturalne czynniki generujące eustres:

- Joga, metoda Feldenkraisa i pilates na podłodze pozwalają skupić się na kończynach i kierują układ immunologiczny z powrotem do skóry, stanowiącej pierwszą barierę ochronną organizmu.
- Szczotkowanie na sucho imituje kontakt skóry z czynnikami środowiska naturalnego. Używaj szczotki o twardym włosiu (dostępne w drogeriach kosmetycznych i w internecie). Szczotkuj skórę szerokimi ruchami w kierunku serca, co usprawni przepływ limfy i wzmocni odporność. Omijaj miejsca podrażnione.
- Pod prysznicem polewaj się zimną wodą – to kolejny czynnik napędzający produkcję ciepła przez organizm i usprawniający krążenie w kończynach.

Na kolejnej stronie znajdują się ćwiczenia na wzmacnianie więzi z naturą.

BIBLIOGRAFIA

1 Acta Psychiatr Scand, 2010; 121: 84–93
2 Bull, 2005; 31: 795–9
3 Nature, 2011; 474: 498–501
4 Front Psychol, 2016; 7: 1885
5 Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel, Simon & Schuster UK; 1999
6 BioMed Res Int, 2016; 6935123
7 Clin Dermatol, 2013; 31: 18–30
8 Psychoneuroendocrinol, 2012; 37: 1345–68
9 Neuroendocrinol Lett, 2010; 31: 19–39
10 Antioxidants and Redox Signaling, 2013; 18: 622–7; J Laryngol Otol, 2014; 128: 454–62
11 Work, 2013; 46: 273–82; Curr Biol, 2012; 22: 939–43; Chronobiol Int, 2011; 28: 771–8
12 Int J Vasc Med, 2012; 947417

eprasa.pl 831d3c623c

Ćwiczenia na świeżym powietrzu

Dla wielu osób mieszkających i pracujących w mieście jedyny kontakt z naturą oferują parki. Ograniczenie zielonych przestrzeni powoduje konieczność łagodzenia stresu podczas spacerów w takich miejscach oraz wyjeżdżania za miasto tak często, jak to możliwe. Na szczęście trening na świeżym powietrzu daje korzystne efekty kontaktu z przyrodą, nawet jeśli ma ona postać kilku krzaczków w ogródku.

Ćwiczenia rozluźniające na stojąco, znane z tai-chi oraz techniki qigong, bardzo często wykonuje się w naturze. Jak uczy tradycja taoistyczna, z której wywodzą się te metody, przyrodę należy postrzegać nie jako coś do opanowania, tylko jako partnera. Oto prosta kombinacja, którą można wykonywać w parku czy w ogrodzie, niezależnie od pogody.

❶ Stań na miękkich kolanach, pozwól rękom unieść się w górę i na boki wraz z naturalną energią wdechu, a opuść je na rozluźniającym wydechu; stanowi to prostą medytację dającą kontakt z oddechem.

❷ Stój nieruchomo, trzymaj dłonie przed sobą na wysokości brzucha, palce nieco rozszerz i miednicą zataczaj pełne koła. Taka przestrzeń medytacyjna budzi głębszą intuicję „tu i teraz". Możesz powracać do tej refleksji między poszczególnymi ćwiczeniami.

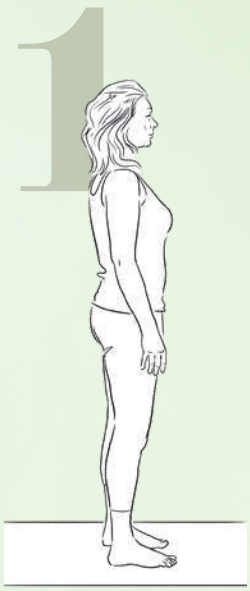
❸ Kółko biodrami: obracaj miednicą, jednocześnie trzymając głowę nieruchomo na środku, i stój na miękkich kolanach. Pozwoli to na pobudzenie kanałów w nogach, które prowadzą do pachwin i brzucha. Pozostań tu chwilę, po czym zmień kierunek kółka.

❹ Wymachy rękami: pozwól, by ręce swobodnie kołysały się wokół linii środkowej ciała, niczym sznurki z ciężarkami przyczepionymi do dłoni, i poczuj ruch z brzucha. Skręcaj wszystkie tkanki tułowia, wciąż na miękkich kolanach, by nie nadwerężyć ich i nadal czuć kontakt ze stopami.

❺ Kółka piłką: wyimaginowaną piłkę trzymaj przed sobą na wysokości wzroku lub wyżej, bez dyskomfortu w szyi. Łokcie miej lekko ugięte, aby dolna część ramion nie napinała się. Skup się na piłce i obracaj nią – inicjując ruch w brzuchu, całkowicie przed sobą – po czym zegnij kolana i wyciągnij piłkę między nogami daleko za siebie.

❻ Wyciąganie ze skręcaniem: trzymaj wyimaginowaną piłkę przed klatką piersiową, po czym, biorąc oddech, sięgnij jedną ręką za siebie, odwodząc ją wzrokiem i skręcając tułów począwszy od brzucha. Na wydechu przywiedź rękę z powrotem, a następnie na wdechu wyciągnij za siebie drugą rękę. Zmieniaj strony, uginając kolana, gdy ręka mija tułów, i skup całą uwagę na pracującej ręce.

❼ Medytuj na stojąco, tak jak w pierwszej pozycji. Zapewni to kontakt z ziemią pod stopami, pozwoli zauważyć wiatr i powietrze oraz ciągle zmieniające się dźwięki w otoczeniu, co da poczucie więzi ze światem wykraczającym poza zmartwienia nowoczesnego życia.













eprasa.pl 831d3c623c

„Słuchając Matki Natury możemy przeżyć nasze życie w pełni”

lekarz stomatolog **Weston A. Price**



Z sokolim wzrokiem na emeryturze

W Łomiankach pod Warszawą od ponad 20 lat istnieje ośrodek, który kontynuuje dzieło naszego rodaka, salezjanina ks. Edmunda Szeligi, założyciela instytutu IPIFA w Peru. Ośrodek ten, pod nazwą Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, skupia pasjonatów fitoterapii – naukowców, farmaceutów i lekarzy, którzy pomagają wrócić do zdrowia osobom cierpiącym na cywilizacyjne schorzenia. Współpraca z IPIFA w Peru, Wydziałem Biologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Yuan Clinic & Traditional Medicine College w Anglii pozwala mu na poszerzanie wiedzy i wprowadzanie nowych, przydatnych produktów. Jego misją jest dostarczanie czystych ziół sprowadzanych ze sprawdzonych źródeł. Od lat firma przestrzega standardów czystości preparatów. W Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora można również uzyskać pomoc w doborze preparatów ziołowych (tel. 22 751 65 07, 22 751 85 43).

Rozmawiałyśmy o preparacie Kolba Violeta jako o środku wspomagającym odchudzanie. Znając Ciebie, sprowadziłaś ten produkt również z innych względów?

Starzenie się społeczeństwa stanowi ważne wyzwanie dla lekarzy i pacjentów. Uprzemysłowienie, a co za tym idzie smog, zanieczyszczenia, transport żywności, długotrwałe przechowywanie – to wszystko powoduje spadek wartości składników odżywczych owoców, warzyw i innych towarów. Dzisiejsze metody uprawy (stosowanie pestycydów, hormonów, nawozów, antybiotyków itp.) wpływają na obniżenie wartości żywieniowej produktów oraz nadmiernie obciążają organizmy konsumentów. Ponadto komercyjnie produkowane mięso (sztuczne pasze), duża zawartość kalorii, omega-6, kwasów trans i żywności konserwowej.



Słyszałam, że w swojej aptece masz nowe, skuteczne preparaty na stany zapalne i choroby charakterystyczne dla osób w wieku 50-60 i więcej lat, czyli dojrzałych?

Coraz więcej konsumentów, pacjentów i, co bardzo ważne, lekarzy szuka naturalnych produktów, aby wspomóc leczenie chorób, które niestety często uznawane są za nieuleczalne.

To ciekawe. O czym chciałabyś poinformować naszych pacjentów?

Od wielu lat wiadomo, że przewlekły ogólnoustrojowy stan zapalny prowadzi do rozwoju schorzeń przewlekłych, takich jak np. choroba Crohna i Alzheimera, zapalenie jelit, otyłość, cukrzyca typu 2, nowotwory, miażdżyca. Proszę zwrócić uwagę na przyspieszony proces starzenia społeczeństwa. Problemy z pamięcią i przedwczesna menopauza to bardzo częste przypadki, z którymi mam do czynienia. Przepracowane mózgi nie funkcjonują prawidłowo (sprzyjają temu np. praca przy komputerze, stres, zła dieta itp.).

eprasa.pl 831d3c623c

Czy możesz pomóc w takich chorobach oczu jak schorzenia siatkówki, jaskra lub zwyrodnienie plamki żółtej?
Tak, w takich przypadkach stosuję bogaty w antocyjany ekstrakt (12:1) z purpurowej kukurydzy – Kolba Violeta (*Zea mays* L.), sprowadzony dla naszych pacjentów z Peru. Jest to preparat otrzymywany zgodnie ze specjalną recepturą, opracowaną w IPIFA w Peru, pozwalającą na wyekstrahowanie najbardziej potrzebnych i aktywnych składników z ziaren fioletowej kukurydzy.

Antocyjany stymulują produkcję rodopsyny (ważnej substancji w procesie widzenia), pobudzają produkcję kolagenu w oku i zwiększają przepuszczalność kapilarną. Wewnątrz ziaren jest również luteina, tak ważna dla wzroku. Wyciąg z nich łagodzi zmiany na poziomie siatkówki i zapobiega zmianom w polu widzenia. Antocyjany i inne składniki wspomagają ochronę plamki żółtej, szczególnie w przypadku jej zwyrodnienia. Wyciąg ten pomaga też przy chorobach siatkówki typu wirusowego, prostej jaskrze oraz toksycznym niedowidzeniu.

Ale przecież mamy wszędzie dostępne borówki czy jagody?
Tu nie ma co porównywać. Badania wykazały, że fioletowa kukurydza rośnie w Andach od ponad 5 tys. lat przed naszą erą w specyficznych warunkach ekologicznych (gleba, klimat) oraz na terenie do dziś mało uprzemysłowionym. Nasza borówka ma walory wybitnie deserowe. Stowarzyszenie skupiające ok. 400 małych producentów fioletowej kukurydzy z Peru zażądało stworzenia patentu na rodzime ziarno dla Andów w Peru i Boliwii. Ponadto fioletowa kukurydza przewyższa inne owoce unikalnym potencjałem przeciwzapalnym, ponieważ zawiera C3G (cyanidin-3-glukozyd). Ekstrakt z fioletowej kukurydzy zapobiega cukrzycy, odchudza (związki fenolowe), reguluje ciśnienie krwi. Przeprowadzone badania wykazały również, że obniża ciśnienie tętnicze krwi. Działa także przeciwmiażdżycowo i wspomagająco przy leczeniu raka skóry, sutka, prostaty, jelita grubego, wątroby i płuc. Jeden ze składników – cyklopamina – jest na liście 25 substancji niszczących komórki macierzyste raka (CSCs) oporne na chemio- i radioterapię.





Wracając do chorób oczu – czy wystarczy tylko Kolba Violeta?
Żebyśmy się dobrze zrozumieli, proces chorobowy oczu jest bardzo skomplikowany i dopiero spojrzenie holistyczne na organizm chorego może bardzo pomóc. Do kuracji należy włączyć jeszcze Camu camu (*Myrciaria dubia*). Te owoce zawierają dużą ilość karotenoidów, kwasu askorbinowego i flawonoidów. Połączenie takich składników gwarantuje spowolnienie procesu zwyrodnienia plamki żółtej. Organizm lepiej przyswoi je z naturalnego owocu niż z połkniętej tabletki witaminy C (badania PubMed). UWAGA! Zawsze przed rozpoczęciem stosowania suplementacji na oczy powinno się przejść badanie okulistyczne. Aby zatrzymać procesy chorobowe, trzeba regularnie przyjmować preparaty naturalne, a na pewno nie przez miesiąc. Zapraszam do nas na konsultacje.

Jak można uzyskać u Was poradę?
Konsultacje telefoniczne – 22 751 65 07, 22 751 85 43 lub osobiste po uprzednim uzgodnieniu terminu.

Dziękuję za rozmowę.

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

(www.unadegato.pl, tel 22 751 65 07, tel./fax 22 751 85 43)

LITERATURA:
1. Purple corm (*Zea mays L.*) Phenolic Compounds Profile and Its Assessment as an Agent Against Oxidative Stress in Isolated Mouse Organs. , Fernando Ramos-Escudero, Ana Maria Muñoz, Carlos Alvarado-Ortíz, Ángel Alvarado and Jaime A. Yáñez

eprasa.pl 831d3c623c

Antynowotworowa potęga



Uznany badacz dietetyczny i propagator zdrowego żywienia Ocean Robbins przedstawia 3 główne pokarmy zapobiegające rakowi piersi i innym nowotworom



W 2008 r. naukowcy z Centrum Onkologii MD Anderson Uniwersytetu Teksańskiego zajęli się wyjaśnianiem przyczyn światowej epidemii nowotworów. Przeprowadzili metaanalizę badań, których wyniki opublikowano na łamach recenzowanych czasopism, a następnie zamieścili w magazynie *Pharmaceutical Research* swoje własne sprawozdanie zbiorcze[1].

Naukowcy wywnioskowali, że tylko ok. 5-10% wszystkich nowotworów rozwija się w wyniku przyczyn genetycznych. Pozostałe 90-95% to skutek połączenia negatywnego wpływu diety, trybu życia i czynników środowiskowych.

Nic dziwnego, że – jak odkryli naukowcy – 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów to skutek konsumpcji tytoniu. Był jednak inny czynnik, który miał jeszcze większe znaczenie niż palenie: dieta.

Badacze poinformowali, że odpowiada ona za 30-35% wszystkich przypadków raka na świecie, co daje w sumie ponad 2 mln zgonów rocznie. Jaką dietę przeciwnowotworową zalecają na podstawie swojej analizy? Zwiększenie spożycia warzyw i owoców oraz minimalną konsumpcję mięsa.

W międzyczasie Amerykański Instytut Badań nad Rakiem informuje, że nawet 70% wszystkich przypadków raka można zapobiec przez zmiany trybu życia[2]. Jego główne zalecenie żywieniowe to „wybór diet głównie roślinnych, bogatych w różnorodne warzywa, owoce, rośliny strączkowe oraz w minimalnym stopniu przetworzone podstawowe produkty skrobiowe".

Oto przegląd niektórych pokarmów, które szczególnie silnie wspomagają zwalczanie nowotworów.

Magiczne grzyby

Starożytni Egipcjanie wierzyli, że jedzenie grzybów zapewnia długie życie. Obecnie naukowcy ponownie odkrywają, że mają one pewne fascynujące lecznicze właściwości.

W 2004 r. eksperci z Uniwersytetu Zachodniej Australii w Perth przeprowadzili badanie z udziałem 2 tys. kobiet, spośród których połowa miała raka piersi[3]. Przyjrzeli się ich nawykom żywieniowym i zidentyfikowali czynniki ryzyka rozwoju nowotworu, takie jak nadwaga, brak aktywności fizycznej i palenie papierosów. Doszli przy tym do zaskakującego wniosku na temat świeżych grzybów. Kobiety, które spożywały je w ilości przynajmniej 10 g dziennie, były o 64% mniej narażone na rozwój raka piersi. Suszone miały nieco słabsze działanie ochronne – redukowały ryzyko o połowę. U kobiet, które oprócz jedzenia grzybów regularnie piły również zieloną herbatę, zaobserwowano jeszcze większe korzyści. Redukcja ryzyka rozwoju raka piersi wyniosła w ich przypadku zdumiewające 89%.

Skąd tak silne działanie grzybów? Uważa się, że chronią one przed rakiem piersi i innymi nowotworami hormonozależnymi, ponieważ blokują enzym o nazwie aromataza, który jest kluczowy dla produkcji estrogenów w organizmie[4].

Grzyby zawierają również wyspecjalizowane białka – lektyny – które rozpoznają komórki nowotworowe oraz zapobiegają ich wzrostowi i podziałom.

Jakie rodzaje grzybów są najlepsze? Istnieją tysiące ich gatunków i szybo rośnie świadomość w zakresie ich właściwości, ale wiedza ta wciąż jest w powijakach[5].

Wszystkie znane jadalne grzyby, a przede wszystkim pieczarki, cremini, twardnik japoński (shiitake), żagwica listkowata (maitake), boczniak, wrośniak różnobarwny (kawaratake) i lakownica żółtawa (reishi), zawierają bioaktywne substancje o potencjalnym silnym działaniu przeciwnowotworowym. Ich fitoskładniki wykazują obiecującą aktywność przeciwko rakowi żołądka, jelita grubego, piersi i prostaty[6].

Ważne jest jednak gotowanie grzybów i generalnie niespożywanie ich na surowo. Zawierają bowiem agarytynę, naturalną toksynę, która – jak odkryto – jest rakotwórcza. Ulega ona zniszczeniu pod wpływem ciepła, więc gotowane grzyby są bezpieczne

eprasa.pl 831d3c623c

(oczywiście nigdy nie należy jeść tych dzikich bez absolutnej pewności, że są jadalne i nietrujące).

Odkąd usłyszałem o mocy grzybów, nawykowo spożywam je w postaci gotowanej prawie codziennie. Pod wpływem obsmażania lub pieczenia ulegają karmelizacji, która podkreśla ich fantastyczny smak i sycącą konsystencję. Można podsmażać je z zieleniną, dodawać do ciepłej i kremowej polenty, blendować w zupie, grillować jak hamburgera, posypywać nimi sałatki lub pizzę czy wmieszać do makaronu z imbirem i czosnkiem.

Kapustowate

Warzywa krzyżowe mają czteropłatkowe kwiaty przypominające krzyż. Najbardziej znana jest kapusta. Inne warzywa z tej rodziny to brokuł, brukselka, rukola, kalafior, jarmuż, gorczyca, rzepa i kapusta pastewna.

Jeśli chodzi o profilaktykę przeciwnowotworową, kapusta i inne warzywa krzyżowe mogą być jednymi z najsilniejszych superbohaterów żywieniowych na Ziemi.

Kobiety, które spożywały zaledwie **2** łyżeczki świeżych grzybów dziennie, były o **64% mniej narażone** na rozwój raka piersi



Naukowcy odkryli, że ich składniki mogą chronić przed niszczącym DNA komórek wpływem wolnych rodników[7]. Ponadto są w stanie wspomagać eliminację powodujących nowotwory substancji chemicznych, a w badaniach ich zwiększone spożycie powiązano ze spadkiem częstości występowania raka piersi, płuc, jelita grubego i prostaty[8].

Czemu warzywa krzyżowe zawdzięczają swe działanie? Zawierają związki chemiczne o nazwie glukozynolany i enzym mirozynazę. Podczas miksowania, siekania lub żucia warzyw następuje rozpad komórek roślinnych, który pozwala na połączenie tych składników.

Inicjuje to reakcję chemiczną, w ramach której dochodzi do produkcji izotiocyjanianów. Jak wykazano, związki te mają właściwości odtruwające, usuwają kancerogeny z organizmu i pobudzają proces tzw. apoptozy, czyli samozniszczenia komórek nowotworowych.

Warzywa krzyżowe są również źródłem witaminy C, antyoksydantu o znanych właściwościach chroniących komórki i wspierających układ odpornościowy. Większość z nich stanowi dobre źródło manganu, kwasu foliowego, potasu, błonnika pokarmowego i karotenoidów, takich jak beta-karoten, który wspiera komunikację komórkową.

Walory smakowe warzyw krzyżowych da się wykorzystywać na surowo przez ich szatkowanie (np. w surówce coleslaw). Można też ugotować je na parze, upiec, podsmażyć, wykorzystać jako nadzienie, a nawet opiekać na ruszcie. Przecier z brokułów nadaje piękny szmarag-

Przeciwnowotworowe pokarmy stałym elementem diety

Opcja 1: Wprowadź do swojego życia gotowane grzyby. Opracuj przepis na zawierającą je potrawę.
Opcja 2: Znajdź przepyszny sposób przygotowania ulubionych warzyw krzyżowych, inspirując się poniższymi pomysłami.

1. Smażenie na dużym ogniu Pokrój warzywo krzyżowe w cienkie plasterki i smaż na oliwie z oliwek, mieszając z wybranymi innymi ulubionymi warzywami, cebulą i czosnkiem. Dodaj sosu sojowego i dowolnych przypraw. Podawaj jako sos z komosą ryżową, ryżem lub innego rodzaju pełnym ziarnem.
2. Sałatka Pokrój wybrane warzywo w cienkie plasterki i wymieszaj z awokado, świeżym sokiem z cytryny lub octem jabłkowym, solą i odżywczymi drożdżami. Następnie posyp prażonymi pestkami dyni lub słonecznika.
3. Miska Buddy Wybrane warzywo upiecz lub podsmaż krótko na średnim lub dużym ogniu z niewielką ilością tłuszczu i połącz z komosą ryżową, siekanymi orzechami włoskimi, poszatkowanymi ciemnozielonymi warzywami liściastymi, pieczonym tofu i odrobiną pasty sezamowej.
Opcja 3: Podejmij potrójne wyzwanie: przyrządź posiłek zawierający wszystkie 3 potężne przeciwnowotworowe produkty.



eprasa.pl 831d3c623c

> Spożywanie warzyw krzyżowych powiązano ze spadkiem częstości występowania raka piersi, płuc, jelita grubego i prostaty

dowy kolor pożywnym zupom. Podsmażana kapusta pastewna jest znakomita w połączeniu z makaronem i karmelizowaną cebulą. Kalafior jest wspaniały w kremowych indyjskich daniach typu curry, podawany na gorącej komosie ryżowej lub aromatycznym ryżu basmati. Wyśmienitym możliwościom nie ma końca.

Seler

To chrupkie warzywo składa się głównie w wody i rzadko uważane jest za istotny składnik odżywczy. Jednakże prozdrowotne właściwości selera są znane od IX w., kiedy to stosowano go jako lekarstwo[9].

Według przeprowadzonych w Chinach badań spożywanie zaledwie 2 średniej wielkości łodyg selera 2-3 razy w tygodniu może niesamowicie obniżyć ryzyko wystąpienia raka płuc – aż o 60%[10]. W innych badaniach odkryto jego potencjalną skuteczność w zwalczaniu komórek nowotworów jajnika, trzustki, prostaty, piersi i wątroby[11].

Dlaczego seler jest tak silnym antynowotworowym pokarmem? Jego kruche zielone łodygi zawierają 2 przeciwrakowe związki chemiczne – apigeninę i luteolinę – które są bioaktywnymi flawonoidami o działaniu neutralizującym wolne rodniki w organizmie.

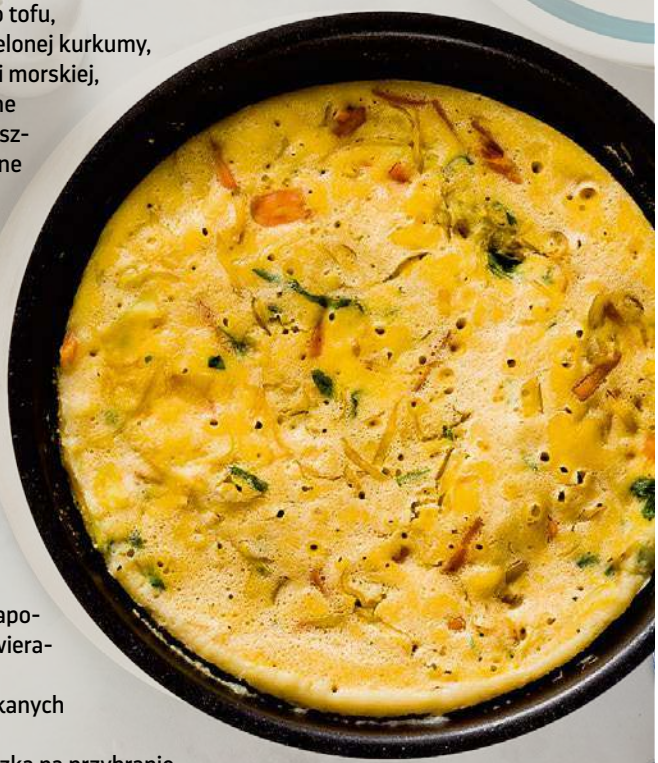
Apigenina powoduje apoptozę wielu rodzajów komórek nowotworowych[12]. Jak odkryto w badaniach laboratoryjnych z 2013 r., zmusza do „samobójstwa" nawet 86% komórek guza płuca[13].

Frittata z boczniakami

Według szefa kuchni Jasona Wyricka (thevegantaste.com), z książki „Power Foods for the Brain" dr. n. med. Neala Barnarda (Grand Central Life & Style, 2014 r.)

Frittata, czyli omlet w stylu włoskim, może zostać zdrowo odmieniona dzięki tofu i dodatkowi potężnych składników odżywczych, takich jak szpinak i boczniaki.

Czas przygotowania: 20 min
Czas gotowania: 25 min
2-4 porcje



Składniki:
- 340 g twardego tofu,
- 0,5 łyżeczki mielonej kurkumy,
- 0,5 łyżeczki soli morskiej,
- 2 małe czerwone ziemniaki, oczyszczone i pokrojone w kostkę,
- 0,5 łyżeczki oliwy z oliwek,
- 2 posiekane ząbki czosnku,
- 4 szklanki umytych i posiekanych liści młodego szpinaku,
- 6 sztuk cebulki dymki w plasterkach,
- olej w sprayu zapobiegający przywieraniu potraw,
- szklanka posiekanych boczniaków,
- siekana pietruszka na przybranie.

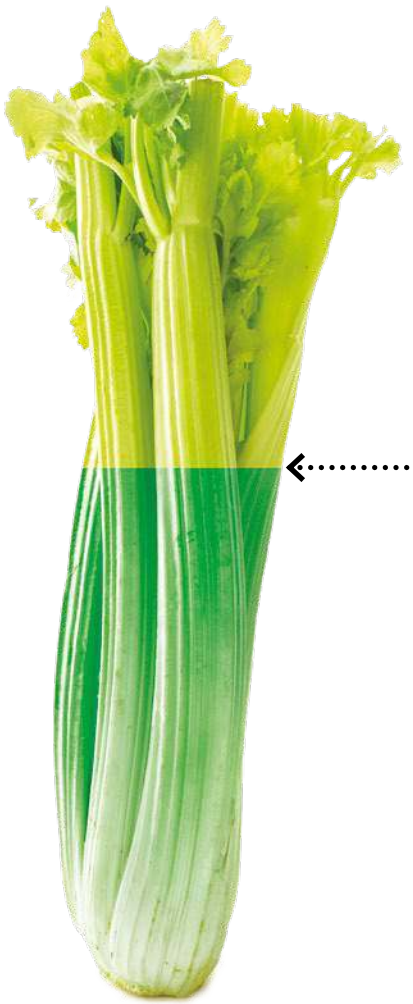
Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Włóż tofu do blendera i dodaj kurkumę oraz ćwierć łyżeczki soli. Miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, przerywając w razie potrzeby, aby otrzeć ścianki kielicha, a następnie przelej do miski.
3. Obtocz ziemniaki w oliwie i lekko posyp solą. Piecz 10 min, a następnie wyjmij z piekarnika i odstaw na bok.
4. Spryskaj patelnię zapobiegającym przywieraniu olejem w sprayu i smaż czosnek, szpinak i cebulę dymkę, aż szpinak oklapnie (ok. 3 min).
5. W dużej misce połącz tofu, ziemniaki i mieszankę szpinakową. Spryskaj olejem w sprayu naczynie żaroodporne o wymiarach 15x15 cm lub żeliwną patelnię i przenieś tam wszystkie składniki. Przykryj folią aluminiową lub nieprzywierającym papierem do pieczenia i piecz 25 min.
6. Na kilka minut przed końcem pieczenia frittaty wymieszaj grzyby z pozostałą ćwiercią łyżeczki soli. Pokryj patelnię do podsmażania olejem w sprayu i podgrzej do wysokiej temperatury. Obsmażaj grzyby do zbrązowienia i lekkiej kruchości, mieszając od czasu do czasu (ok. 5-6 min).
7. Wyjmij gotową frittatę z piekarnika, ułóż na niej boczniaki, posyp potrawę siekaną pietruszką i podawaj.

eprasa.pl 831d3c623c

Apigenina ma również silne działanie przeciwzapalne[14].

Z kolei luteolina może być zdolna do skracania cyklu replikacji komórek nowotworowych. W badaniu, którego wyniki opublikowano na łamach *BMC Gastroenterology*, naukowcy odkryli, że związek ten blokował ścieżki sygnalizacyjne niezbędne do rozwoju komórek raka jelita grubego[15].



Spożywanie zaledwie
2 łodyg selera
2-3 razy w tygodniu
może obniżyć ryzyko
wystąpienia raka płuc
aż o **60%**

Znakomity krótko smażony na dużym ogniu cytrynowy kuskus z kalafiora

Z książki pt. „Grain brain. Zbożowa głowa. Zaskakująca prawda o mózgu i jego cichych zabójcach: pszenicy, węglowodanach i cukrze" autorstwa dr. n. med. Davida Perlmuttera i Kristin Loberg (Wydawnictwo Filo, 2015)

Tym razem w centrum uwagi znajduje się kalafior jako najlepiej znane warzywo krzyżowe. Spożywanie go przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Ponadto po obróbce ma konsystencję przypominającą ryż, więc może być świetnym zamiennikiem smażonych na dużym ogniu potraw. Można go traktować jako dodatek do dania głównego lub zdrowszy posiłek, dodawać fasolę, orzechy i zieleninę.



Czas przygotowania:
10 min
Czas gotowania:
10 min
4 porcje

Składniki:
- główka kalafiora,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- drobno pokrojona w kostkę cebula,
- posiekany ząbek czosnku,
- łyżka posiekanych ulubionych świeżych ziół,
- łyżka soku z cytryny,
- sól i czarny pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:
1. Pokrój kalafior na 5-7-centymetrowe kawałki i umieść je w malakserze.
2. Miksuj do uzyskania niewielkich bryłek. Patrz uważnie, ponieważ szybko mogą się one zmienić w przecier.
3. W przypadku braku malaksera zetrzyj kalafior na dużych oczkach czterostronnej tarki lub posiekaj bardzo ostrym nożem kucharskim.
4. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni. Dodaj cebulę i czosnek i smaż, mieszając, dopóki nie zmiękną (ok. 3 min). Dorzuć surowe baryłki kalafiora, dopraw całość solą i pieprzem do smaku i smaż, mieszając, aż warzywo zacznie się rumienić (ok. 5 min).
5. Zdejmij patelnię z ognia i wmieszaj świeże warzywa i sok z cytryny.

Uwaga: wielu ludzi wyrzuca rdzeń kalafiora i do sporządzania kuskusu używa tylko różyczek, jednak jest to absolutnie nieracjonalne. Jego smak jest tylko odrobinę mocniejszy, a dzięki niemu można uzyskać przynajmniej jedną dodatkową porcję potrawy.

eprasa.pl 831d3c623c

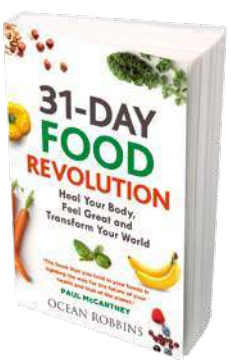
W ramach jednego z badań laboratoryjnych karmiono myszy silnym mutagenem (rakotwórczym związkiem chemicznym), tak by rozwinął się u nich włókniakomięsak (rodzaj nowotworu kości)[16]. W grupie gryzoni, w diecie których obecna była luteolina, zauważono spadek częstości występowania guzów, prawie o 50%, jak również ich wolniejszą progresję.

Seler to naturalne bogate źródło witamin A, C i K, kwasu foliowego, potasu i nie tylko. Odkryto, że wspomaga on wyciszanie układu nerwowego i trawienie, redukuje stan zapalny i obniża ciśnienie tętnicze[17]. Ponieważ zawiera dużo błonnika, może również wspierać profilaktykę zaparć.

Siekany seler nadaje soczystą chrupkość wszelkiego rodzaju sałatkom, można go też dodawać do zup, potrawek i zapiekanek. Stanowi również przyjemny dodatek do zielonych soków i koktajli. Może być także przepyszny z porcją hummusu czy innego smacznego sosu.

BIBLIOGRAFIA	
1	Pharm Res, 2008; 25: 2097–2116
2	Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective, 1997.
3	Int J Cancer, 2009; 124: 1404–8.
4	Dr Fuhrman.com, Mighty Mushrooms: Boost Immune Function and Guard Against Cancer, May 31, 2017
5	3 Biotech, 2012; 2: 1–15.
6	Dr Fuhrman.com, Mighty Mushrooms
7	EverydayHealth.com, The Anti-Cancer Diet: Foods That Prevent Cancer
8	Linus Pauling Institute, Cruciferous Vegetables, April 2017,.
9	Texas AgriLife Extension Service, Celery First Used as a Medicine
10	Food.NDTV.com, 7 Incredible Benefits of Celery in Fighting the Risk of Cancer, January 23, 2017.
11	NaturalSociety.com, Compound in Celery Found to Destroy 86% of Lung Cancer Cells, September 28, 2014
12	J Clin Biochem Nutr, 2009; 44: 260–65
13	Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao, 2013; 33: 1137–40
14	Arch Pharm Res, 2007; 30: 1318–27
15	BMC Gastroenterol, 2012; 12: 9
16	Cancer Lett, 1994; 87: 107–13
17	Care2.com, 11 Super Health Benefits in Just One Celery Stalk; DoctorMurray.com, Celery and Celery Seed Are Powerful, Proven Healers

Zaczerpnięto z książki pt. „31-Day Food Revolution" (31-dniowa rewolucja żywieniowa) Oceana Robbinsa (Hay House, 2018).





Zupa jęczmienno-grzybowa

Według Jessiki Meyers Altman, gardenfreshfoodie.com

Czas przygotowania: 25 min
Czas gotowania: 2 godz.
6-8 porcji

Składniki:
- duża posiekana żółta cebula,
- 2 pokrojone w kostkę marchewki,
- 3 pokrojone w kostkę łodygi selera,
- 340 g pokrojonych w plasterki grzybów,
- 2 lub 3 posiekane ząbki czosnku,
- szklanka niegotowanych ziaren jęczmienia,
- 1,5 łyżki suszonego koperku (lub 0,25 szklanki świeżego),
- 1,5 łyżeczki suszonego tymianku (lub łyżka świeżego),
- 1,5 łyżeczki soli (opcjonalnie),
- 0,5 łyżeczki czarnego pieprzu,
- 2 małe liście wawrzynu (lub jeden duży),
- 7-8 szklanek (1,6-1,9 l) bulionu warzywnego lub wody,
- 3 szklanki pokrojonej w plasterki kapusty,
- sok wyciśnięty z 1 cytryny (ok. 2 łyżki),
- 0,25 szklanki posiekanej świeżej natki pietruszki,
- kilka szklanek dodatkowych warzyw liściastych, takich jak szpinak lub jarmuż.

Sposób przygotowania:
1. Zeszklij cebulę w dużym garnku. Dodaj marchew, seler oraz grzyby i smaż ok. 3 min, aż nieco zmiękną.
2. Dodaj jęczmień, koperek, tymianek, sól, pieprz, liście wawrzynu oraz bulion lub wodę. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zredukuj i gotuj na wolnym ogniu przez pół godziny.
3. Dodaj kapustę i kontynuuj gotowanie, aż do całkowitego zmiękknięcia jęczmienia, czyli ok. 30-60 min.
4. Tuż przed podaniem dodaj sok z cytryny, pietruszkę i zieleninę. Przyprawdo smaku dodatkową ilością soku z cytryny lub soli i pieprzu.

eprasa.pl 831d3c623c



Cofnąć chorobę Alzheimera

Dotychczasowe próby zatrzymania epidemii alzheimera kończyły się porażką. Jednak alternatywna metoda czołowego badacza mózgu odwraca nieodwracalne. Sprawie przyjrzała się Celeste McGovern.

Codziennie po wypiciu kawy, przekąsce i przejrzeniu wiadomości 83-letni Peter Wilson wybiera się do domu spokojnej starości w Calgary, aby odwiedzić swoją żonę Jean. Cały personel lubi Pete'a, który często przynosi pudełko pączków i stara się wszystkich rozśmieszyć.

Jednak z Jean nie rozmawia. Może się ona uśmiechnąć i przywitać, ale potem popada w stan apatii, w którym nikt nie jest w stanie do niej dotrzeć. Nie czyta, nie może oglądać prawie nic w telewizji. Pete rozsiada się w wygodnym krześle, by czytać powieść szpiegowską.

– Nie musisz wrzeszczeć. Ona cię słyszy. Po prostu nie rozumie, o co ci chodzi – mówi Pete do pielęgniarki, która krzyczy do Jean, by usiadła. Jego żona jest sympatyczna i skłonna do współpracy w porównaniu z wieloma pacjentami z chorobą Alzheimera na szpitalnym oddziale, którzy mają napady splątania i lęku. Kiedy zakłada się jej słuchawki, z których płynie muzyka klasyczna, uśmiecha się, wymachuje w powietrzu rękoma jak dyrygent, a następnie znów jest nieobecna.

Była nieobecna przez większość ostatnich 15 ze swoich 88 lat.

eprasa.pl 831d3c623c

Marne szanse

Istnieją miliony wersji tej rozdzierającej serce historii. Choroba Alzheimera jest jednym z najbardziej przerażających aspektów starości, a statystyki uzasadniają tę obawę. Dzisiejszych osób dorosłych dotyczy 33% prawdopodobieństwo wystąpienia tego zaburzenia przed 85. r.ż.

W USA żyje ponad 5,7 mln pacjentów z chorobą Alzheimera. W tym kraju zaburzenie to diagnozuje się co 65 s[1]. W tym tempie do 2050 r. populacja chorych zwiększy się do 16 mln. Szacuje się, że na całym świecie z demencją żyje 47 mln osób (z czego ok. 500 tys. w Polsce) i oczekuje się podwajania tej liczby co 20 lat, aż do ponad 130 mln do 2050 r.[2]

Chociaż choroba Alzheimera nie powoduje nagłej śmierci, powoli kradnie wspomnienia, kreatywność, umiejętność przetwarzania informacji i tożsamość, a następnie życie. Stanowi obecnie 5. główną przyczynę zgonów w USA, a w Wielkiej Brytanii właśnie zastąpiła zawał serca i udar mózgu jako najczęstszy powód śmierci wśród kobiet i drugi najpowszechniejszy wśród mężczyzn[3].

Leki pogarszają sytuację

Poza mrożącymi krew w żyłach liczbami istnieje głębokie rozczarowanie podejściem medycyny głównego nurtu do tego kryzysu. Złotym standardem opieki w większości klinik neurologicznych mogą być rezonans magnetyczny, kilka badań krwi w celu wykluczenia innych ewidentnych schorzeń, porady dotyczące ostrożności podczas jazdy samochodem i transakcji finansowych i być może słowo na temat wzięcia pod uwagę planu opieki długoterminowej.

Po zdiagnozowaniu choroby Alzheimera następuje zazwyczaj przepisanie leku z grupy inhibitorów cholinesterazy, takich jak donepezyl, albo antagonisty receptora NMDA – memantyny. Oddziałują one na mózgowe neuroprzekaźniki: acetylocholinę i glutaminian.

Nawet dziesięciolecia badań, które pochłonęły miliardy dolarów, nie pozwoliły producentom stworzyć leków, które mogłyby powstrzymać czy spowolnić progresję choroby Alzheimera. Choć firmy farmaceutyczne utrzymują, że medykamenty są w stanie „poprawić zdolności poznawcze i zachowanie", mają również znaczące działania niepożądane.

Donepezyl może sprzyjać infekcjom układu moczowego oraz powodować nudności i wymioty, wrzody trawienne, krwawienie jelit, bezsenność i dziwaczne sny, skurcze mięśni, zmęczenie i anoreksję. Memantyna to „dysocjacyjny środek znieczulający", którego częste działania niepożądane przypominają objawy samej choroby Alzheimera: splątanie, zawroty i bóle głowy, bezsenność, pobudzenie i omamy.

– Żaden lek nie zatrzymał skutecznie progresji choroby Alzheimera, nie mówiąc o jej cofnięciu. Tak naprawdę istnieją dowody na to, że najlepsze środki mogą przyspieszyć pogarszanie stanu pacjentów – powiedział magazynowi *What doctors don't tell you* Dale Bredesen z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, światowej sławy naukowiec zajmujący się chorobami neurodegeneracyjnymi oraz autor książki pt. „Wygraj z alzheimerem" (Galaktyka, 2018). Wskazuje on na badanie, którego wyniki opublikowano w listopadzie 2018 r. Wzięto w nim pod uwagę 2 714 pacjentów, którym w ramach 10 prób podawano inhibitory cholinesterazy, memantynę lub oba rodzaje leków, a następnie porównano z chorymi nieleczonymi farmakologicznie[4].

Kiedy naukowcy z Uniwersytetu Alabamy w Birmingham i Szkoły Medycznej Keck Uniwersytetu Południowej Kalifornii w Los Angeles zebrali dane wszystkich pacjentów i ponownie je przeanalizowali, odkryli, że osoby przyjmujące te często przepisywane leki na chorobę Alzheimera miały „znacząco większe roczne upośledzenie funkcji poznawczych według skali oceny choroby Alzheimera ADAS niż nieleczone farmakologicznie". W dodatku chorzy zażywający oba rodzaje preparatów osiągali gorsze wyniki niż ci, którym podawano tylko inhibitory cholinesterazy.

Sto punktów światła

Wszystko to składa się na bardzo złe wiadomości dla osób z diagnozą choroby Alzheimera. Dotyczy to nawet tych, u których rozpoznano łagodniejsze upośledzenie funkcji poznawczych.

Tyle że obecnie istnieje o wiele bardziej obiecująca opcja. Bredesen i 15 innych naukowców z amerykańskich i australijskich klinik opublikowali niedawno wyniki badania opisujące 100 pacjentów leczonych z wykorzystaniem wszechstronnego, spersonalizowanego protokołu ReCODE w celu cofnięcia upośledzenia funkcji poznawczych.

> Nawet po dziesięcioleciach badań pochłaniających miliardy dolarów większość leków nie może powstrzymać czy spowolnić progresji choroby i ma znaczące działania niepożądane

Jest to wieloaspektowe zwalczanie choroby z wykorzystaniem diety, stylu życia, oczyszczania oraz uzupełniania niedoborów żywieniowych i równoważenia zaburzeń hormonalnych. Ma na celu oddziaływanie na kluczowe mechanizmy komórkowe, które Bredesen i jego współpracownicy zidentyfikowali jako podstawę progresji choroby Alzheimera.

U każdego z setki pacjentów wykazano udokumentowane cofnięcie upośledzenia funkcji poznawczych, a w niektórych przypadkach także poprawę w wynikach badań obrazowych i diagnostycznych, jak również w testach zdolności kognitywnych. Każdy z nich ma inną historię oraz dopasowane do indywidualnych potrzeb leczenie, jednakże wspólne wątki czynią z tego protokołu najbardziej obiecującą terapię choroby Alzheimera, odkąd po raz pierwszy opisano ją ponad 100 lat temu.

Bredesen twierdzi, że z podobną skutecznością leczył ponad tysiąc osób w Instytucie Buck.

– Praktycznie 100% naszych pacjentów z łagodnym upośledzeniem funkcji poznawczych odnosi pewne korzyści ze stosowania programu ReCODE – twierdzi naukowiec. Poprawa nastąpiła też u około połowy tych z cięższymi postaciami zaburzeń, ale niestety „wśród ludzi w zaawansowanych stadiach choroby Alzheimera tylko u mniejszości wykazano polepszenie, dlatego ważne jest wczesne wdrożenie leczenia".

Mózgowa zwrotnica

Postępowanie Bredesena i jego współpracowników różniło się od procedur

eprasa.pl 831d3c623c

medycyny głównego nurtu. Jest ono oparte na ponad 30 latach badań chorób neurodegeneracyjnych.

Praktycznie wszystkie prace nad lekami koncentrują się wokół charakterystycznych kleistych blaszek amyloidowych odkrytych w mózgach pacjentów z chorobą Alzheimera. Są one uważane za jej przyczynę. Tymczasem Bredesen przyglądał się czynnikowi inicjującemu te zmiany strukturalne na poziomie molekularnym.

Jego prace koncentrowały się wokół proteiny o nazwie białko prekursorowe amyloidu (amyloid precursor protein, APP), która działa jak rodzaj molekularnej zwrotnicy, wysyłającej do neuronów mózgowych jeden z 2 sygnałów: komunikat utrzymania stanu zdrowia odżywia te komórki mózgowe i utrzymuje połączenia między nimi, z kolei sygnał samobójczy daje początek reakcjom chemicznym inicjującym komórkową śmierć.

Ten drugi sygnał może zostać zainicjowany, gdy APP łączy się z białkiem o nazwie beta-amyloid. To ono tworzy szkodliwe blaszki w mózgach pacjentów z chorobą Alzheimera. Ponadto w momencie uruchomienia samobójczego przełącznika jest produkowane w większych ilościach, a powolna reakcja łańcuchowa śmierci neuronowej i gromadzenia amyloidu zaczyna szybko postępować, tak samo jak progresja choroby.

Jak argumentowali Bredesen i jego współpracownik Aleksiej Kurakin, sama choroba „nie jest z natury patologią". To raczej sytuacja, w której mózgowy główny dyrektor finansowy zauważa deficyt zaksięgowanych zasobów. Zaczyna wówczas realizować bezwzględny program redukcji, polegający na pozbywaniu się najmniej ważnych stanowisk i zachowaniu wyłącznie istotnych posad w celu utrzymania wypłacalności całego przedsiębiorstwa.

„Rezygnuje, zachowując jedynie te funkcje, których potrzebuje do pozostania przy życiu, i nie zużywa energii czy zasobów na tworzenie niepotrzebnych wspomnień. Kiedy twój mózg ma wybór między pamiętaniem, jak mówić (czy oddychać lub regulować temperaturę ciała), a wspomnieniem tego, co wydarzyło się w powtórce odcinka ulubionego serialu, decyduje się na to pierwsze" – wyjaśnił w swojej książce Bredesen.

Włączony czy wyłączony?

Jego zespół zaczął poszukiwania czynników przestawiających tę molekularną zwrotnicę APP z pozycji utrzymania zdrowia na śmierć. Nie znalazł jednak jednego decydującego aspektu, lecz ich długą listę. Ograniczył ją do 36 czynników, m.in. estrogenów i testosteronu, hormonu tarczycy i insuliny, witaminy D, specyficznych molekuł obecnych w objętym stanem zapalnym układzie



Włączyć mózg

Oto zaledwie kilku spośród setki pacjentów, których historie dowodzą wielkiego sukcesu Bredesena.

PACJENTKA NR 1

68-letnia specjalistka w swoim fachu zaczęła robić ewidentne błędy w mowie i piśmie. Leczyła się farmakologicznie na depresję. Zaczęła również mieć trudności z codziennymi zadaniami, takimi jak zakupy, gotowanie i praca przy komputerze. Nawet zrobienie piernikowego ludzika wymagało wysiłku.

Pomyliła na zegarze wskazówkę minutową z godzinową i 2 razy w ciągu 2 tygodni zapomniała odebrać wnuki ze szkoły.

Badania genetyczne wykazały obecność jednej kopii allelu ApoE4, obecnej u 75 mln Amerykanów. W przypadku tych osób prawdopodobieństwo wystąpienia choroby Alzheimera wynosi 30% w porównaniu z 9% u ludzi bez tego allelu. W odniesieniu do pacjentów z 2 kopiami ryzyko wzrasta do 50%.

Badanie rezonansem magnetycznym wykazało, że obszar hipokampa mózgu kobiety skurczył się do objętości 14. percentyla dla jej wieku.

Zdiagnozowano u niej łagodne zaburzenia funkcji poznawczych, które pogłębiały się po każdej próbie nowej terapii z wykorzystaniem przeciwciał, aż w końcu zatrzymały się. Wówczas kobieta wypróbowała metodę ReCODE.

W ciągu kolejnych 17 miesięcy jej wynik według Montrealskiej Skali Oceny Funkcji Poznawczych wzrósł z 24 do maksymalnych 30, a jej stan pozostawał stabilny przez 18 miesięcy.

Objętość hipokampa wzrosła do 28. percentyla. Nastąpiły złagodzenie objawów i poprawa w zakresie wykonywania codziennych zadań. Badania kontrolne wykazywały stan stabilny.

PACJENTKA NR 2

Jak powiedziała 73-letnia lekarka, jej kłopoty w znajdowaniu właściwych słów do nazywania rzeczy zaczęły się podstępnie prawie 20 lat wcześniej, jednak nasiliły się znacząco w ciągu minionego roku.

Nie mogła przypomnieć sobie ostatnich rozmów, widzianych przedstawień czy przeczytanych książek oraz myliła imiona ludzi i domowych zwierząt. Miała problemy z nawigacją, nawet ze znalezieniem drogi do stolika w restauracji po skorzystaniu z toalety.

Pozytronowa tomografia emisyjna mózgu ujawniła problemy z wykorzystaniem glukozy jako źródła energii, a rezonans magnetyczny – atrofię kory mózgowej (charakterystyczną cechę choroby Alzheimera) oraz redukcję objętości hipokampa (16. percentyl dla jej wieku).

W ciągu rocznego protokołu ReCODE nastąpiła poprawa pamięci. Z kolei ocena funkcji poznawczych wystrzeliła do 97. percentyla i utrzymała się na tym poziomie.

PACJENTKA NR 3

Pewna 62-latka doświadczała zmęczenia, przygnębienia i zaburzeń snu, nie mogła zapamiętać imion i wykonywać rozliczeń, którymi się wcześniej zajmowała, i prowadzić swojej firmy.

Jej protokół ReCODE obejmował bioidentyczną hormonalną terapię zastępczą, przywracanie insulinowrażliwości przez konkretne zmiany w diecie, regularną aktywność fizyczną i redukcję stresu, poprawę mikrobiomu za pomocą probiotyków i prebiotyków, minimalizację ogólnoustrojowego stanu zapalnego z wykorzystaniem kwasów tłuszczowych omega-3, podwyższenie poziomu witamin, jak również trening mózgu.

Przez następne 12 miesięcy kobieta schudła, poprawił się jej status metaboliczny, a objawy ustąpiły, więc wróciła do prowadzenia firmy. Ocena funkcji poznawczych wzrosła z 20 do 28 punktów (norma to 26-30) i utrzymała się na tym poziomie.

eprasa.pl 831d3c623c



odpornościowym, toksyn (takich jak metale ciężkie) oraz genów sprzyjających ścieżce śmierci.

Jak się okazuje, wszystkie te czynniki bardzo dobrze pasują do szerokiego zakresu pozornie niezwiązanych ze sobą badań. Łączą one chorobę Alzheimera ze wszystkim – od mutacji genetycznych, takich jak allel ApoE4, po ekspozycję na toksyczne metale, wirusa opryszczki, stosowanie statyn, insulinooporność i cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, spowolnienie funkcjonowania nerek, siedzący tryb życia, niedobór światła słonecznego, bezsenność i chroniczny stres.

Wielka Farmacja bezowocnie poszukuje sposobu na zniszczenie blaszek amyloidowych, jednakże nie zauważa o wiele szerszej perspektywy tego problemu. W modelu Bredesena złogi nie są bowiem podstawową przyczyną zaburzeń, lecz ich produktem ubocznym.

Może się wydawać, że czynniki wywołujące chorobę różnią się ogromnie w zależności od pacjenta, jednakże podstawę ich wszystkich stanowi ów związany z APP mechanizm. Działa on jak huśtawka, która może być uruchomieniem bądź wyciszeniem choroby. Wszystko zależy od liczby czynników sprzyjających zdrowiu lub degeneracji. W skrócie: wszelkiego rodzaju codzienne wybory stają się pro- lub antyalzheimerowe, a człowiek dzięki nim jest w stanie przechylić szalę.

Filozofia w pigułce

Coraz częściej protokoły praktyków medycyny integracyjnej, takich jak dr Joseph Mercola, mają cechy wspólne z ReCODE. Należą do nich:

- **dieta uboga w węglowodany, a zasobna w zdrowe tłuszcze, takie jak oleje z kwasami tłuszczowymi omega-3,**
- **niskie spożycie cukru,**
- **wykluczenie żywności przetworzonej,**
- **eliminacja czynników prozapalnych, takich jak gluten,**
- **regularny intensywny wysiłek fizyczny,**
- **zwiększenie poziomu witaminy D w organizmie,**
- **poprawa jakości snu,**
- **redukcja stresu.**

Szersza perspektywa

Na sposób postrzegania choroby przez Bredesena wpłynęły osobiste doświadczenia. Kiedy u jego nastoletniej córki zdiagnozowano wczesne stadium tocznia rumieniowatego – choroby autoimmunologicznej będącej częstą przyczyną zgonów młodych kobiet – on i jego żona, również lekarka, zabierali ją na wizyty do najlepszych specjalistów.

– Sugerowali sterydy w celu obniżenia aktywności układu odpornościowego, jednakże powiedzieli nam, że istnieje wysokie ryzyko rozwinięcia ciężkiego tocznia i nie ma żadnej innej terapii. Nikt nawet nie zapytał, co spowodowało chorobę. To było szokujące – wspomina Bredesen.

Rodzina opuściła więc ramy medycyny głównego nurtu i zwróciła się ku tej integracyjnej, która miała do zaoferowania o wiele więcej – uwzględniała bowiem zmiany w diecie w celu wykluczenia takich czynników zapalnych, jak gluten i nabiał, niedobory, z którymi

REKLAMA



Sprasa.pl 831d3c623c

należy się uporać, i wymagające wyrównania zaburzenia hormonalne.

W ciągu kolejnych miesięcy obserwowali, jak objawy ich córki – wysypki, brak miesiączki, ból stawów i inne dolegliwości – zanikały. Dekadę później wciąż nie występują. Bredesen był świadkiem, jak można wywołać lub opanować chorobę w organizmie przez jednoczesną kontrolę licznych czynników, takich jak dieta i stres.

Zdrowotne paralele

Protokół ReCODE częściowo pokrywa się z zaleceniami wielu czołowych praktyków medycyny alternatywnej.

Bredesen zaczyna od doradzenia każdej osobie powyżej 45. r.ż. tzw. kognoskopii (patrz ramka pt. „Grupa ryzyka – badania do wykonania"). To szereg diagnostycznych testów laboratoryjnych i obrazowych oraz wyjściowa ocena funkcji poznawczych.

Uzyskane wyniki porównuje się następnie z bazą danych w celu identyfikacji wzorców i dopasowania zindywidualizowanego programu terapeutycznego dla każdego pacjenta.

Według Bredesena osoby z chorobą Alzheimera należy leczyć jak wyczynowych sportowców. Niewskazane jest po prostu poruszanie się w obrębie tzw. normalnych zakresów wskaźników stanu zdrowia mózgu. Chorych należy optymalizować i dokonywać pomiarów tak samo, jak w przypadku ciśnienia tętniczego.

Pacjentów z chorobą Alzheimera należy leczyć jak wyczynowych sportowców. Niewskazane jest po prostu poruszanie się w obrębie tzw. normalnych zakresów wskaźników stanu zdrowia mózgu.

Bredesen zaczął szkolić w zakresie protokołu ReCODE setki lekarzy.

Nieświęta trójca

Na podstawie swoich doświadczeń Bredesen wyróżnia 3 główne typy choroby Alzheimera o względnie odmiennych objawach:

- typ 1: o pierwotnym podłożu zapalnym, wynikający z aktywacji układu odpornościowego;
- typ 2: o pierwotnym podłożu niedoborowym kluczowych substancji odżywczych;
- typ 3: o pierwotnym podłożu toksycznym.



Dieta ketogeniczna wspiera mózg przez poprawę metabolizmu tłuszczów

Protokół ReCODE

Dieta ketogeniczna

Naukowcy z Kliniki Mayo opublikowali wyniki badania wykazującego, że osoby, których dieta składa się głównie z węglowodanów (makaron, ryż, ziemniaki, chleb, bułeczki itp.) są o 89% bardziej narażone zarówno na łagodne upośledzenie funkcji poznawczych, jak i pełnoobjawową demencję. Dla kontrastu uczestników spożywających najwięcej tłuszczów dotyczyła redukcja tego ryzyka o 44%[1].

Kiedy organizm ma do dyspozycji niewiele węglowodanów, zamiast nich spala tłuszcz. W procesie znanym jako ketoza wątroba metabolizuje tłuszcze do związków chemicznych zwanych ciałami ketonowymi, co sprzyja funkcjonowaniu mózgu.

ReCODE wykorzystuje dietę fleksitariańską (ketoflex 12/3), w ramach której spożywa się dużo surowych i gotowanych warzyw nieskrobiowych. Uwzględnia również mięso i małe ryby o niskiej zawartości rtęci oraz zawiera mnóstwo korzystnych tłuszczów z orzechów, awokado, pestek i oleju kokosowego.

Post Wstrzymanie trawienia przynosi mózgowi wiele korzyści, m.in. indukuje proces autofagii, w przebiegu którego następują samooczyszczanie komórek z toksyn i realizacja procesów naprawczych.

12/3 przy diecie Ketoflex odnosi się do 12 godz. przerwy między ostatnim posiłkiem pod koniec jednego dnia a pierwszą przekąską lub daniem następnego oraz 3 godz., które należy zachować między porą kolacji a zaśnięciem.

A zatem jeśli pora udania się na spoczynek to godzina 22, nie należy jeść po 19 i trzeba wstrzymać się ze śniadaniem następnego dnia co najmniej do 7 rano.

Suplementacja

ReCODE zaleca witaminę B1 (50 mg), która jest istotna w tworzeniu wspomnień, kwas pantotenowy (100-200 mg) nazwa wość umysłu, witaminy B6 i B12, D3 (2500 j.m. dziennie do osiągnięcia optymalnego poziomu), K2 w formie MK7 (100 µg), cytykolinę (250 mg 2 razy dziennie) dla rozwoju synaps i procesów naprawczych oraz koenzym Q10 (100 mg) w celu wsparcia mitochondriów – komórkowych elektrowni.

Zioła Ashwagandha, zwana czasem indyjskim żeń-szeniem, to tradycyjny ajurwedyjski lek tonizujący nerwy. **Sugerowana dawka: 50 mg 2 razy dziennie w celu redukcji amyloidu i zwalczania stresu.**

Wąkrota azjatycka to lecznicze zioło, które może sprzyjać gojeniu ran oraz działać wspomagająco w przypadku niewydolności żylnej, w przebiegu której krew gromadzi się w naczyniach zamiast przez nie przepływać, jak również zwiększa czujność i koncentrację[2]. **Sugerowana dawka: 500 mg 2 razy dziennie.**

Jak wykazano, również wyciąg z różeńca skutecznie redukuje niepokój i stres[3]. **Sugerowana dawka: 200 mg 1-2 razy dziennie w przypadku osób zmagających się ze stanami lękowymi.**

C60 w jednym z badań nazwano „najskuteczniejszym na świecie wymiataczem wolnych rodników". Silnie przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu.

Trening mózgu

Protokół ReCODE powstał przy współpracy z neurobiologiem Michaelem Merzenichem, którego firma opracowała Brain HQ (www.brainhq.com). To internetowy system, który wykorzystuje gry zaprojektowane w celu poprawy szybkości przetwarzania informacji przez mózg dzięki 10-20 min codziennej praktyki lub 30 min 3 razy w tygodniu.

BIBLIOGRAFIA

1 J Alzheimers Dis, 2012; 32: 329–39
2 Phytomedicine, 2000; 7: 427–48
3 Phytother Res, 2015; 29: 1934–9

eprasa.pl 831d3c623c

Grupa ryzyka – badania do wykonania

Na kognoskopię składa się zestaw badań krwi, obrazowych i ocen funkcji poznawczych. Dale Bredesen wykorzystuje je do pomiaru równowagi układów organizmu, których zaburzenia mogą przyczynić się do upośledzenia zdolności kognitywnych.

Genetyka Badanie na obecność allelu genu ApoE4 daje wyobrażenie na temat względnego ryzyka wystąpienia choroby Alzheimera w ciągu życia. W przypadku wyniku negatywnego prawdopodobieństwo wynosi ok. 9%, a przy nosicielstwu jednego allelu – ok. 30%.

Hormony Pregnenolon to wzorcowy hormon steroidowy, od którego pochodzą inne hormony stresu i płciowe. Często jego niski poziom obserwuje się u kobiet z upośledzeniem funkcji poznawczych. Wzorcowe stężenie to 50-100 ng/dl.

Tarczyca Poziom hormonu stymulującego tarczycę (TSH) powinien wynosić poniżej 2 µIU/ml, wolnej trójjodotyroniny (T3) – 3,2-4,2 pg/ml, a odwrotnej T3 – poniżej 20 ng/dl. Stosunek wolnej T3 do odwrotnej T3 powinien przekraczać 20. Wolna tyroksyna T4 powinna utrzymywać się w granicach 1,3-1,8 ng/dl.

Poziom magnezu Najdokładniejszy test to pomiar stężenia pierwiastka w czerwonych krwinkach, które powinno utrzymywać się w granicach 5,2-6,5 mg/dl.

Pomiary objętości mózgu Rezonans magnetyczny może wykryć kurczące się obszary.

Testy oceny zdolności poznawczych, punktujące funkcjonowanie mózgu podczas wykonywania różnych zadań. Montrealska Skala Oceny Funkcji Poznawczych (MoCA) jest dostępna w języku angielskim za darmo w internecie (www.mocatest.org), a wykonanie testu zajmuje mniej niż 10 min.

czych, takich jak witaminy, minerały i hormony wspierające kondycję mózgu;
– typ 3: o pierwotnym podłożu toksycznym, rozwijający się jako reakcja na obce substancje, takie jak metale czy biotoksyny, np. z pleśni.

Każdy z podtypów oddziałuje na spiralę APP/beta-amyloidu i wymaga indywidualnego leczenia, jest jednak pewna część wspólna. Protokół czerpie z zasobów medycyny integracyjnej i funkcjonalnej, praktyk chińskich i ajurwedyjskich oraz innych dziedzin.

Udokumentowany zwrot

Zapytany o to, co można zrobić dla pacjentów będących obecnie w zaawansowanej fazie choroby Alzheimera, Bredesen odpowiada wymownie i smutno.

– Ich dzieci powinny wykonać badania genetyczne, dowiedzieć się, na czym stoją i wcześnie wdrożyć program – mówi naukowiec. Rzadko zdarza się osoba zdrowiejąca z choroby Alzheimera, jeśli już od dawna nie ma z nią kontaktu.

Jednakże nawet przy wyraźnym upośledzeniu funkcji poznawczych można uzyskać efekty. Edward, jeden z pacjentów Bredesena, to odnoszący sukcesy biznesmen, którego przypadek się wyróżnia. Lekarze wielokrotnie udokumentowali bowiem pogorszenie stanu jego umysłu z wykorzystaniem pozytronowej tomografii emisyjnej i testów funkcji poznawczych. Stwierdzono u niego również genetyczny wskaźnik ryzyka rozwoju alzheimera.

W wieku 60 lat zaczął zauważać nasilające się problemy z pamięcią, zapominał ludzi, których poznał, a niegdyś łatwe obliczenia sprawiały mu trudność. 10 lat badań obrazowych ujawniło wzorzec upośledzenia typowy dla wczesnego stadium choroby Alzheimera, a kiedy miał 67 lat, jego neuropsycholog zasugerował mu zakończenie działalności i rozpoczęcie poszukiwania opieki długoterminowej.

Zamiast tego mężczyzna udał się do Bredesena. Po zaledwie kilku miesiącach programu ReCODE zaczął zauważać dużą poprawę, a 2 lata później postanowił powtórzyć ocenę neuropsychologiczną, którą przeszedł poprzednio.

Bredesen pamięta telefon od lekarza przeprowadzającego badania – tego samego, który widział Edwarda poprzednio. Powiedział on, że przez 30 lat nigdy nie miał do czynienia z tego rodzaju poprawą. Wynik oceny uczenia werbalnego wzrósł z 3. do 84. percentyla, pamięci słuchowej – z 13. do 79., czasu zapamiętywania ciągu cyfr wstecz – z 24. do 74., a szybkości przetwarzania informacji – z 93. do 98.

Dzisiaj Edward wciąż prowadzi swoją działalność.

– Znowu pozwalam sobie na myślenie o przyszłości, kiedy rozmawiam z wnukami – powiedział Bredesenowi.

Źródła:

Dr n. med. Dale Bredesen, Apollo Health New Practices: www.drbredesen.com

Dr n. med. David Perlmutter: www.drperlmutter.com

BIBLIOGRAFIA	
1	Alzheimers Dement, 2018;14:367–429
2	Alzheimer's Disease International, World Alzheimer Report 2015
3	Public Health England, Health profile for England: 2017
4	JAMA Network Open, 2018;1:e184080

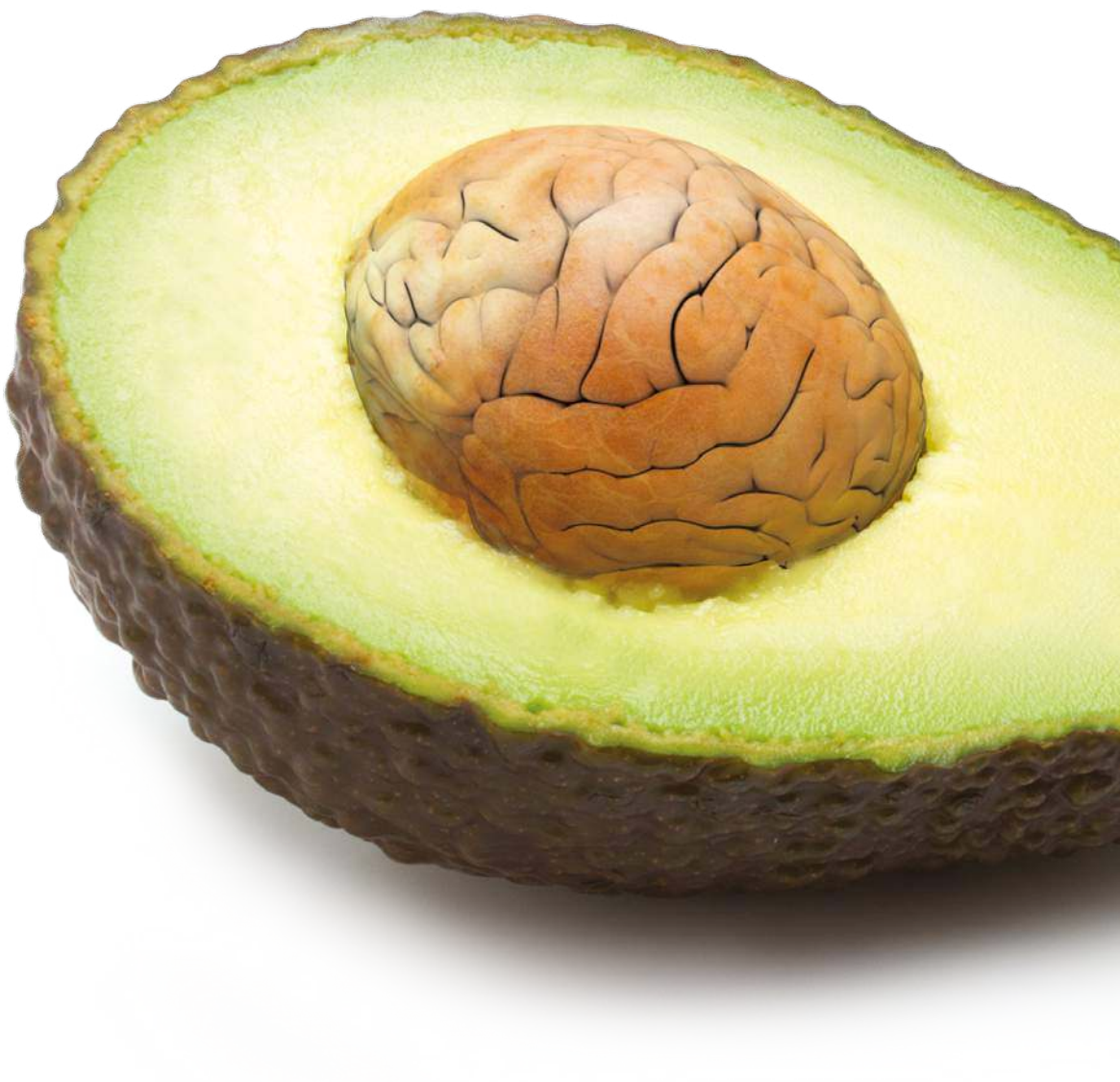
REKLAMA



eprasa.pl 831d3c623c

Podkarmianie mózgu

Przez dekady autorytety medyczne zalecały zwiększenie spożycia olejów roślinnych. Jednakże dr Joseph Mercola i dr James DiNicolantonio twierdzą, że to recepta na podniesienie ryzyka wystąpienia demencji, choroby Alzheimera i innych zaburzeń.



eprasa.pl 831d3c623c

Według wytycznych dietetycznych należy spożywać pokaźne ilości olejów roślinnych, takich jak sojowy, kukurydziany, z krokosza barwierskiego i słonecznikowy. Ma to obniżyć poziom cholesterolu we krwi i ryzyko wystąpienia choroby serca.

O ile zalecenia te podkreślają spożywanie olejów roślinnych, inny niezwykle ważny rodzaj tłuszczów – kwasy omega-3 – całkowicie w nich pominięto. Przez długi czas uważano, że korzystnie wpływają na serce, jednakże nie tylko nie ujęto ich w wytycznych dietetycznych, lecz także są obecnie atakowane w prasie.

Wielu kardiologów przestało uznawać kwasy tłuszczowe omega-3 za korzystne dla serca, nawet dr Eric Topol, redaktor naczelny witryny Medscape, uznanej platformy wymiany informacji z dziedziny medycyny.

– Mam strasznie dużo pacjentów spożywających olej rybi, a ja proszę ich, by przestali go przyjmować – przyznał.

Właściwie autorytety medyczne chciałyby, by społeczeństwo uwierzyło, że olej rybi jest nie tylko bezużyteczny, lecz tak naprawdę szkodliwy dla zdrowia. Amerykańskie Towarzystwo ds. Walki z Rakiem oskarżyło go nawet o zwiększanie ryzyka wystąpienia nowotworu prostaty.



Oleje „warzywne”?

Tzw. oleje warzywne pochodzą właściwie ze zbóż, ziaren i pestek, takich jak kukurydza, soja, nasiona słonecznika, bawełny i krokosza barwierskiego. W celu uzyskania dużych ilości oleju np. z soi czy nasion kukurydzy – które wcale nie są takie tłuste – stosuje się oszałamiające poziomy temperatury i ciśnienia. Przed trafieniem do butelek może on być podgrzewany ponownie w celu klarowania, rozjaśnienia czy usunięcia nieprzyjemnego zapachu.

Następnie te nietrwałe oleje stoją na sklepowych półkach w przezroczystych plastikowych butelkach, gdzie są eksponowane na jaskrawe światła prawie 24 godz. na dobę. Poddaje się je oddziaływaniu niszczącego trio (ciepła, światła i powietrza) wielokrotnie, nie mówiąc już o ich stanie podczas używania w domu do gotowania.

Przemysłowe oleje z nasion są zasobne w konkretny rodzaj wielonienasyconego kwasu – mianowicie linolowy, uznawany za „niezbędny” (patrz ramka pt. „Który tłuszcz?”).

W 1961 r. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, a następnie agencje ds. ochrony zdrowia i organizacje rządowe na całym świecie, zaczęły zalecać zamianę tłuszczów zwierzęcych na oleje roślinne. Od tego czasu nastąpił radykalny wzrost spożycia kwasu linolowego z grupy omega-6. W latach 1909-1999 w USA zwiększyło się ono z ok. 2,8 do 7,2% całkowitej podaży kalorycznej. Oznacza to ponad 2,5-krotny skok[1]. Jednocześnie stanowi to jedną z największych zmian w diecie Amerykanów w XX w.

Radykalny wzrost spożycia kwasu linolowego to przede wszystkim skutek stosowania zasobnego w ten składnik oleju sojowego[2].

Na początku XX w. w naszej diecie znajdowały się w przybliżeniu równe ilości kwasów tłuszczowych omega-3 i -6. Jednakże obecnie tych ostatnich spożywa się prawie 30 razy więcej niż pierwszych[3].

Tłuszcze stanowią budulec podstawowych molekuł sygnalizacyjnych w organizmie – wysyłane przez nie sygnały wpływają na wzniecanie lub wygaszanie stanu zapalnego. Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 mogą pełnić rolę składników zarówno pro-, jak i przeciwzapalnych związków chemicznych, ale generalnie te pierwsze tworzą więcej przeciwzapalnych, a drugie odwrotnie.

Dlaczego omega-6 są szkodliwe?

Tłuszcz mogą niszczyć 4 główne czynniki: ciepło, światło, powietrze i ciśnienie. Formą jego uszkodzenia jest oksydacja, która odpowiada za wywoływanie chemicznych zmian zachodzących w tłuszczach – zarówno w produktach spożywczych, jak i w organizmie człowieka.

W wyniku oksydacji utlenionego kwasu linolowego powstają jego metabolity. Są one związane z rozwojem lub progresją wielu problemów zdrowotnych, w tym chronicznego bólu, chorób sercowo-naczyniowych, wątroby i neurodegeneracyjnych[4].

Odkąd zachodnia dieta jest tak mocno ukierunkowana na kwasy tłuszczowe omega-6, wielu ludzi żyje z nieustannym stanem zapalnym. Wydaje się, jakby ich organizmy ciągle były atakowane i podatne na uszkodzenia i urazy. Tak naprawdę chodzi tu jednak właśnie o nadmiar kwasów tłuszczowych omega-6 i niedobór tych z grupy omega-3.

Przewlekły stan zapalny powiązano z reumatoidalnym zapaleniem stawów, łuszczycą, chorobą zapalną jelit, nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą naczyń krwionośnych, alergiami, nowotworami i innymi zaburzeniami[5].

Kwasy tłuszczowe – wszelkiego rodzaju, w tym nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone – to podstawowe elementy wszystkich błon komórkowych, które są niczym ochroniarze broniący granicy każdej komórki. Przepuszczają składniki pożądane, takie jak witaminy i minerały, a zatrzymują te niekorzystne, takie jak toksyny.

Poprawne działanie błon komórkowych wymaga ich odpowiedniej budowy. Oznacza to, że muszą składać się ze zdrowych tłuszczów, które powinny być w nienaruszonym stanie, nieuszkodzone.

Utlenianie tłuszczów w komórkach może zapoczątkować reakcję łańcuchową, która powoduje,

eprasa.pl 831d3c623c

że inne biologiczne cząsteczki, w tym DNA i białka, również ulegają uszkodzeniu[6].

Jedną z charakterystycznych cech chorób Alzheimera i Parkinsona oraz innych neurologicznych i neurodegeneracyjnych zaburzeń jest odkładanie się w mózgu nieprawidłowych i źle funkcjonujących białek. Mogą one nie być główną przyczyną tych schorzeń, kiedy jednak gromadzą się i osiągają toksyczne poziomy w komórkach i poza nimi, na pewno pogarszają ten proces.

Pogłębiająca uszkodzenia oksydacyjna reakcja łańcuchowa nie ogranicza się do jednej komórki. Większość z nich znajduje się na tyle blisko siebie, że powodujące utlenianie cząsteczki – wolne rodniki – mogą się między nimi przemieszczać, rozprzestrzeniając się niczym kostki domina, aż dotrą do obszaru, w którym jest wystarczająco dużo antyoksydantów do ich neutralizacji[7].

Błony komórkowe – szczególnie w mózgu i ośrodkowym układzie nerwowym – są zasobne w tłuszcze wielonienasycone. Organizm wydaje się więc interpretować ich utlenianie jako sygnał, że dochodzi do komórkowego uszkodzenia. Następnie usiłuje wygenerować odpowiedź w celu jego naprawy[8].

Uszkodzone tłuszcze są jak uruchomienie alarmu w remizie, który każe strażakom przygotować sprzęt i biec do wozu. DHA (kwas dokozaheksaenowy), podstawowy kwas z grupy omega-3 występujący w mózgu, wydaje się wskaźnikiem niebezpieczeństwa w zakresie oksydacyjnego alarmu.

Kiedy komórka jest tak ciężko uszkodzona, że bezpieczniej będzie poświęcić się niż wpływać negatywnie na pobliskie komórki, popełnia samobójstwo – jest to proces o nazwie apoptoza. Jednak gdy w błonie komórkowej jest zbyt mało DHA, dzwony ostrzegawcze mogą nigdy się nie uruchomić, pozwalając takiej uszkodzonej strukturze uwalniać więcej toksycznych cząsteczek do jej środowiska, co szkodzi otaczającym komórkom.

W wielu z badań, na podstawie których wywnioskowano, że kwasy tłuszczowe omega-3 nie mają żadnego wpływu na proces chorobowy, nie wzięto pod uwagę roli nadmiaru omega-6 w diecie uczestników. Te pierwsze nie są bezczynne. Chodzi o to, że w przypadku przesytu omega-6, którym muszą przeciwdziałać, ich pozytywne oddziaływanie staje się prawie niemożliwe.

W celu zrównoważenia ilości kwasów tłuszczowych omega-6 w obecnej diecie większości uczestników badań trzeba byłoby podawać ok. 4 g tych z grupy omega-3. Jednak w badaniach zwykle stosowano zaledwie ok. 1 g lub mniej.

Proces konwersji kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w inne tłuszcze z tej samej rodziny (patrz ramka na następnej stronie) wymaga wielu etapów, spośród których każdy kontrolują enzymy.

> Prawidłowe działanie błon komórkowych wymaga zdrowych tłuszczów w ich składzie

Który tłuszcz?

Takie określenia jak „nasycony", „jednonienasycony" i „wielonienasycony" mają związek ze strukturą chemiczną kwasów tłuszczowych.

Tłuszcze to długie łańcuchy połączonych ze sobą atomów węgla. Między nimi znajdują się jednak przestrzenie na dodatkowe atomy wodoru, które mogą się do nich przyłączać. Po ich całkowitym zapełnieniu tłuszcz jest nasycony – atomami wodoru.

Gdy atomy węgla w tłuszczu podwójnie się przyciągają (podwójne wiązania), zabierają miejsca wodorowi.

Dlatego mówi się wówczas, że tłuszcz jest nienasycony – nie zawiera pełnej liczby atomów wodoru, które znalazłyby się w nim w przypadku braku podwójnego wiązania. Tylko jedno tego typu wiązanie w cząsteczce tłuszczu sprawia, że jest on jednonienasycony, 2 lub więcej czynią go wielonienasyconym.

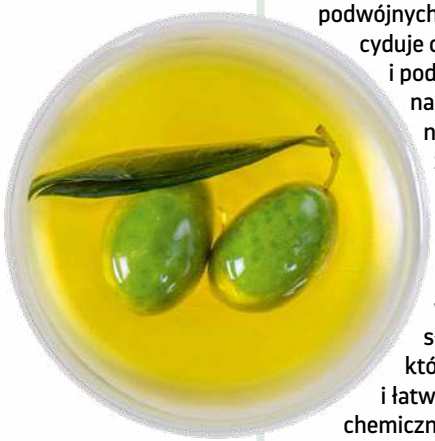
W skorupce orzecha tłuszcze nasycone są bardziej stabilne niż nienasycone. Podwójne wiązania sprawiają, że te ostatnie są podatne na szkodliwe chemiczne zmiany w wyniku ekspozycji na ciepło, powietrze i światło. Im więcej podwójnych wiązań w cząsteczce tłuszczu, tym jest on pod tym względem bardziej wrażliwy.

Oznacza to, że niektóre tłuszcze i oleje są bardziej odpowiednie do gotowania, inne zaś najlepiej spożywać na zimno lub wcale.

ODPOWIEDNIE DO GOTOWANIA:



- wszystkie wytapiane tłuszcze zwierzęce (wołowy, kaczy, drobiowy, smalec) oraz oleje kokosowy i palmowy (wszystkie są nasycone),
- oliwa z oliwek (liczba podwójnych wiązań decyduje o „delikatności" i podatności kwasu tłuszczowego na uszkodzenia, a tłuszcze jednonienasycone, takie jak oliwa z oliwek, zawierają je tylko jedno).



NIEODPOWIEDNIE DO GOTOWANIA:

- wszystkie tzw. oleje warzywne (przemysłowe oleje z nasion, które są wielonienasycone i łatwo ulegają rozkładowi chemicznemu).



eprasa.pl 831d3c623c

Różne problemy zdrowotne wpływają na aktywność tych substancji.

W ostatnich latach szybko wzrasta częstość występowania insulinooporności i cukrzycy typu 2. Wynikiem tych schorzeń jest redukcja aktywności kluczowych konwersyjnych enzymów[9].

Z drugiej strony insulina nasila działanie innych substancji związanych ze ścieżką konwersji. Kiedy aktywność różnych enzymów jest wzmagana lub hamowana, produkowane w międzyczasie związki chemiczne gromadzą się lub zanikają.

W przypadku ALA (kwasu alfa-linolenowego), macierzystego kwasu omega-3, te finalne metabolity to kluczowe czynniki, które przyczyniają się do syntezy DHA i innego istotnego kwasu z grupy omega-3 – EPA (eikozapentaenowego), którego tak brakuje we współczesnych zasobach żywności.

Należy przypuszczać, że osoby z przewlekłym stanem zapalnym znajdują się w stanie niedoboru EPA i DHA. Neurony mózgowe są szczególnie bogate w DHA, więc niewystarczająca podaż tego kwasu może być potencjalną przyczyną problemów poznawczych.

Upośledzenie funkcji poznawczych i choroba Alzheimera

Uważa się, że DHA stanowi 30-50% wszystkich tłuszczów w mózgu ssaków[10]. Wraz z EPA kwas ten jest również potrzebny do sygnalizacji insulinowej w mózgu i ośrodkowym układzie nerwowym, która w przebiegu choroby Alzheimera może być zakłócona. Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 są szczególnie istotne z punktu widzenia pamięci, funkcji poznawczych i plastyczności mózgu[11].



U pacjentów z chorobą Alzheimera odkryto niższe ilości DHA w mózgu w porównaniu z ludźmi zdrowymi[12]. U 10-15% osób z łagodnym upośledzeniem funkcji poznawczych w ciągu roku od diagnozy rozwinie się pełnoobjawowa demencja. Mają one – jak odkryto – niskie poziomy EPA i DHA we krwi[13].

W ramach badania Framingham Heart Study obserwowano 899 kobiet i mężczyzn. Na początku jego trwania żaden z uczestników nie miał demencji. W ciągu 9 lat osoby z najwyższymi poziomami DHA w organizmie były o prawie 50% mniej narażone na jej wystąpienie w porównaniu do tych z najniższymi stężeniami tego kwasu tłuszczowego[14].

Skoro DHA odgrywa tak istotną rolę z punktu widzenia fizycznej budowy neuronów, nie jest przesadą stwierdzenie, że nie można być sprawnym umysłowo bez jego dostatecznego poziomu.

Badania wykazują, że dieta zasobna w kwasy tłuszczowe omega-3 powoduje wzrost stężenia neuroprzekaźników, liczby receptorów dla nich

> Dieta zasobna w kwasy tłuszczowe omega-3 zapewnia rozwój neuronów, wzrost stężenia antyoksydantów oraz poprawę pamięci i ukrwienia mózgu

Rodzaje omega-3

Kwas alfa-linolenowy (ALA) to rodzaj kwasu tłuszczowego omega-3, który – podobnie jak linolowy – jest „niezbędny", co oznacza, że organizm nie może go wytwarzać, trzeba go więc pozyskiwać z diety. Znajduje się głównie w zielonych warzywach, orzechach i nasionach (np. lnu i szałwii hiszpańskiej).

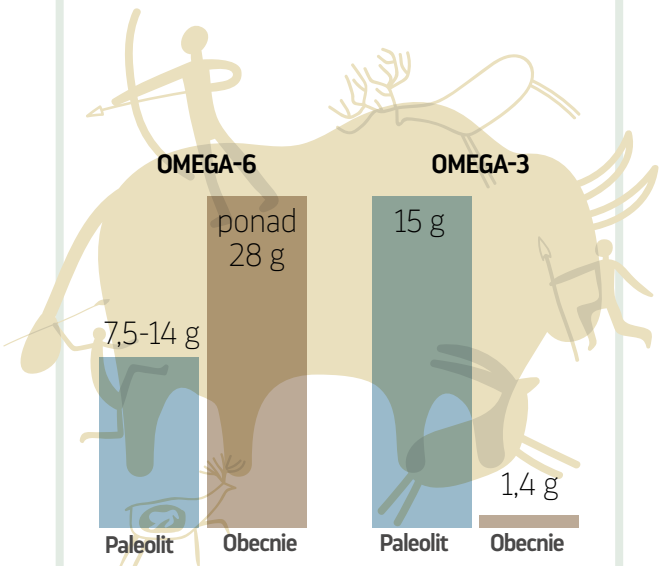
Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) ALA jest często nazywany „macierzystym" kwasem tłuszczowym omega-3, ponieważ organizm może go przekształcić w EPA i DHA. Te ostatnie obecne są głównie w tłustych rybach, małżach i krylach, a także w mniejszych ilościach w tłuszczu wypasanych trawą przeżuwaczy (bydła, owiec, kóz, jeleni) i żółtkach, szczególnie jeśli karma kur zawiera mączkę rybną, nasiona lnu lub szałwii hiszpańskiej. Jednakże, z wyjątkiem kobiet w wieku rozrodczym, ludzie są w stanie przekształcać tylko ok. 5% ALA w EPA i tylko 0,5% w DHA[1].

Kwasy omega dawniej i dziś

W czasach paleolitu całkowite spożycie kwasu linolowego (omega-6) wynosiło ok. 7,5-14 g dziennie. Obecnie konsumuje się 2 razy tyle[2]. Ludzie paleolityczni spożywali nawet 15 g kwasów omega-3 na dobę w porównaniu z prawie nieistotną dzisiejszą – 10 razy mniejszą – ilością 1,4 g.

Jednocześnie współczesna dieta zawiera nawet 143 razy mniej EPA i DHA (100-200 mg) niż paleolityczna (660-14250 mg)[3].

Obecnie spożywa się za to nawet 15 do 20 razy więcej omega-6 niż omega-3.



BIBLIOGRAFIA
1 Br J Nutr, 2002; 88: 411–20
2 World Rev Nutr Diet, 1998; 83: 12–23; Am J Clin Nutr, 2000; 71: 179S–88S.
3 Cardiol Res Pract, 2010; 2010: 824938; Br J Nutr. 2010; 104: 1666–87

eprasa.pl 831d3c623c

(neurotransmitery na niewiele się zdadzą, kiedy nie mogą trafić do wybranych komórek), wzmożenie rozwoju neuronów w hipokampie (obszarze mózgu związanym z uczeniem i pamięcią), wyższy poziom antyoksydacyjnych enzymów, obniżenie ilości uszkodzonych tłuszczów w komórkach mózgowych, poprawę ukrwienia mózgu i pamięci[15].

Wysokie spożycie ryb, które są oczywiście zasobne w kwasy tłuszczowe omega-3, jest również związane z redukcją ryzyka wystąpienia choroby Alzheimera i demencji[16]. W jednym z badań wykazano, że osoby spożywające ryby zaledwie raz w tygodniu były o 60% mniej narażone na diagnozę choroby Alzheimera w porównaniu z tymi jedzącymi je rzadko lub wcale[17].

Rola insulinooporności

Choroba Alzheimera i innego rodzaju upośledzenia funkcji poznawczych są również związane z redukcją poboru glukozy przez mózg i jej metabolizmu.

Glukoza służy zazwyczaj za podstawowe źródło energii dla mózgu, a pozytronowa tomografia emisyjna pokazuje, że pacjenci z chorobą Alzheimera mają znacząco obniżone jej poziomy (w części obszarów do 20%)[18].

Oznacza to, że niektóre rodzaje demencji mogą być po prostu efektem pozbawiania mózgu energii z powodu obniżenia jego wrażliwości na insulinę.

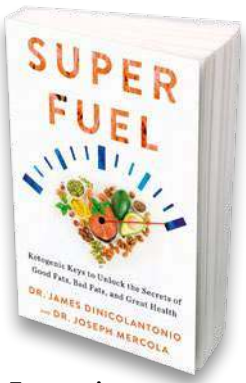
Badania na zwierzętach, które oczywiście nie muszą mieć przełożenia na populację ludzką, wykazały, że niedobór długołańcuchowych DHA i EPA może spowodować redukcję poboru glukozy przez mózg nawet o 30-40%[19].

Nie chodzi o sam niedobór glukozy w mózgu, tylko o to, że jej on nie przyjmuje. Wystarczająca ilość DHA pomaga w jej przyswajaniu. Duże ilości tego kwasu tłuszczowego w diecie mogą być dobrym narzędziem do potencjalnego zapobiegania upośledzeniu funkcji poznawczych.

Przegląd podwójnie zaślepionych, kontrolowanych placebo badań wykazał, że u osób o obniżonej sprawności umysłowej, jednak bez demencji, suplementacja DHA i EPA prowadziła do poprawy pamięci, koncentracji i szybkości przetwarzania informacji.

Żadnych korzyści nie stwierdzono w przypadku pacjentów z pełnoobjawową chorobą Alzheimera. Sugeruje to istnienie możliwej granicy, po przekroczeniu której interwencje obiecujące u osób z łagodniejszymi zaburzeniami przestają być skuteczne[20].

Wniosek? Konieczne jest wcześniejsze rozpoczęcie suplementacji kwasami tłuszczowymi omega-3 w celu ochrony funkcji poznawczych.



Zaczerpnięto z książki „Superfuel" („Superpaliwo") dr. Jamesa DiNicolantonio i dr. Josepha Mercoli (Hay House, 2019)

BIBLIOGRAFIA

1 Prog Cardiovasc Dis, 2016; 58: 464–72
2 Open Heart, 2014; 1: e000032
3 Lancet, 1957; 272: 943–53; Proc Soc Exp Biol Med, 1954; 86: 872–8
4 Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2012; 87: 135–41
5 Biomed Pharmacother, 2002; 56: 365–79
6 Free Radic Biol Med, 2006; 41: 362–87
7 Ibid
8 Ibid
9 N Engl J Med, 1993; 328: 238–44; Ann N Y Acad Sci, 2002; 967: 183–95
10 Biotechnology J, 2006; 1: 420–39
11 Altern Med Rev, 2007; 12: 207–27
12 Neurochem Res, 1998; 23: 81–8
13 Lipids, 2000; 35: 1305–12
14 Arch Neurol, 2006; 63: 1545–50
15 Urol Oncol, 2005; 23: 36–48
16 Ann Neurol, 1997; 42: 776–82; BMJ, 2002; 325: 932–3
17 Arch Neurol, 2003; 60: 940–6
18 Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2006; 75: 213–20
19 Ibid
20 Neurobiol Aging, 2012; 33: 1482. e17–29

Jak brak omega-3 uszkadza mózg

Niedobór DHA i EPA może spowodować[1]:

- upośledzenie funkcjonowania błon komórkowych,
- spadek produkcji energii w neuronach,
- zwiększenie poziomów zapalnych związków chemicznych,
- redukcję zawartości fosfatydyloseryny – głównego składnika błon komórkowych,
- obniżenie poziomów dopaminy i aktywności jej receptorów,
- ograniczenie dopływu krwi do mózgu,
- mniejszą dostępność czynników wzrostu wspierających dobrą kondycję neuronów,
- minimalizację przepływu aminokwasów przez barierę krew-mózg (aminokwasy są elementem składowym serotoniny, dopaminy i innych neuroprzekaźników).

Zdrowe metody suplementacji



Należy przyjmować:

- **Olej rybi lub algowy** (pozyskiwany z wodorostów): 3-4 g na dobę (w połączeniu z EPA i DHA) w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia; wyższe dawki mogą być uzasadnione w przypadku chorób zapalnych, sercowo-naczyniowych lub metabolicznych.
- **Olej z kryla:** 500 mg dziennie jako dawka podtrzymująca; 1-3 g dziennie w przypadku osób zmagających się ze schorzeniami, które mogą odpowiadać na podwyższenie poziomu kwasów tłuszczowych omega-3.
- **Kwas alfa-linolenowy:** 2,5-5 g dziennie w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia; 5-10 g dziennie z siemienia lnianego lub wzbogaconych w ALA pokarmów w celu redukcji stanu zapalnego.





BIBLIOGRAFIA

1 Neurobiol Aging, 2012; 33: 1482. e17–29

eprasa.pl 831d3c623c



ENERGY

GOTU KOLA
Extrakt

NOWY CELITIN
SILNA TRÓJKA!

GINKGO BILOBA, LECYTYNA, GOTU KOLA

- głębsze działanie, szersze zastosowanie
- wzmocnienie psychiki
- wsparcie metabolizmu tłuszczów, regulacja cholesterolu we krwi
- wsparcie pogody ducha



www.energy.sk/pl

eprasa.pl 831d3c623c

Pojemność pamięci

Amadeusz Mozart jako 14-letni chłopiec usłyszał „Miserere”, kompozycję Gregoria Allegriego, której rękopis przechowywany był w Watykanie i stanowił pilnie strzeżoną tajemnicę. Mozart sporządził, a następnie upublicznił kompletny zapis nutowy tego utworu, choć wysłuchał go tylko raz! No tak, ale on był geniuszem, powiesz. Zatem kolejny przykład: Winston Churchil znał na pamięć niemal wszystkie dzieła Szekspira! Doskonałą pamięcią mogą się poszczycić nie tylko wielcy i słynni. Do udziału w pewnym eksperymencie zaproszono osoby o zupełnie zwyczajnych zdolnościach. Pokazano im zestaw 10 tys. slajdów, a następnie sprawdzono, ile z nich zdołały zapamiętać. Okazało się, że uczestnicy badania rozpoznali trafnie ok. 80% zaprezentowanych wcześniej obrazów. W przypadku tych o jaskrawej lub wielobarwnej kolorystyce rozpoznawalność wynosiła niemal 100%!

Zdaniem naukowców płyną z tego 2 istotne wnioski. Pierwszy, że naszym problemem nie jest zapamiętywanie informacji, a przypominanie ich sobie i odtwarzanie, gdy zachodzi taka potrzeba. Drugi: każdy z nas ma zadatki na posiadanie pamięci słonia, wystarczy tylko trochę ją poćwiczyć. Zatem do dzieła!

PAMIĘĆ

1 W treningu pamięci bardzo pomagają tablice Schultego. Dzięki nim możesz poszerzyć pole widzenia, poprawić samokontrolę i zdolność koncentracji. Spójrz na poniższą tablicę. Znajdują się na niej cyfry od 1 do 25. Twoim zadaniem będzie odnalezienie ich w kolejności od najmniejszej do największej. Utrudnienie polega na tym, że należy to zrobić, utrzymując wzrok na środku tablicy i posługując się wyłącznie widzeniem peryferyjnym, tzw. kątem oka. Mistrzowie potrafią odtworzyć układ tablicy w ciągu 15 s!

25	3	10	23	11
8	24	19	14	7
17	9	2	5	1
12	4	13	18	22
20	15	21	6	16

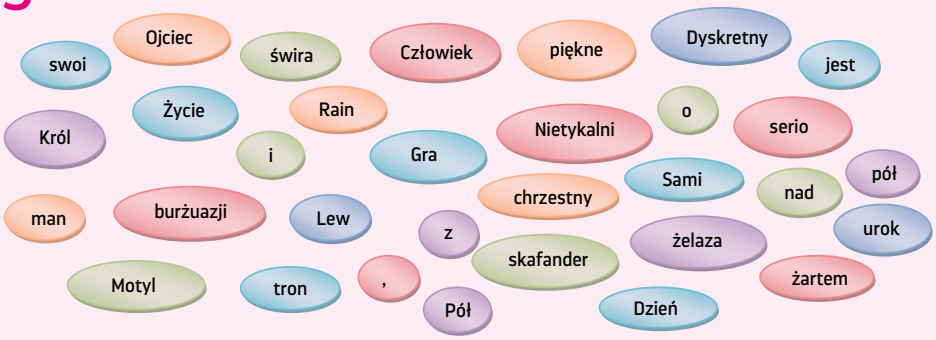
2 Sprawdź, czy potrafisz uzupełnić poniższe przysłowia.

Nosił _____ razy kilka, ponieśli i _____.

Jak sobie _____, tak się wyśpisz.

Wyjść jak _____ na mydle.

3 Sprawdź, ile tytułów filmów potrafisz znaleźć.



SPRAWNOŚĆ JĘZYKOWA

1 Wstaw słowo, które może poprzedzić wszystkie 3 poniższe:

_____ LETNI

_____ SOLNY

_____ DUSZNY

2 Z poniższych liter ułóż 4 wyrazy i znajdź ten, który nie pasuje do pozostałych.

MASIK LARZET

BUKEK RIONOWAB

3 Wstaw brakujące słowo, wzorując się na przykładzie:

NARTA (tran) ŁANIA

ŁOPOT (_____) DALIA

WAZON (_____) KONTO

TARKA (_____) RAMKA

4 Odszukaj w poniższym ciągu liter słowa i zakreśl je.

ŻBRALAKWŁATAHSKJWULENKTOSJHUWGRYKAYWITLSSJHYWBYWDZBANLKGPSHWIÓRKISKO
KIUWPRBQYOPADJSYMENAŻKAXLJIESWIZJONERJHSZCZAWANYLKARPIEMBVCXZWOŁAĆQI
TRESBŁĘKITNYYUEAIWRSZCZUR

5 Wstaw słowa, które znaczą to samo, co wyrazy poza nawiasami:

Państwo (_____) Brzeg

Żeremie (_____) Gawra

Namiętność (_____) Kolej

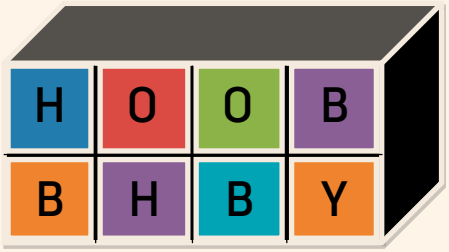
eprasa.pl 831d3c623c

TWÓRCZE MYŚLENIE

1 Dopasuj skojarzenie, które łączy triady słów:

A. aktor, szeryf, noc
B. drzewo, król, ząb
C. drzwi, rycerz, spodnie
D. oko, lody, uchwyt

2 Spróbuj policzyć, ile razy można utworzyć z podanych liter słowo **HOBBY**, mając pewność, że żadna z utworzonych kombinacji nie powtarza się. Oczywiście każda z liter może być wykorzystana kilkakrotnie. Ponumeruj je sobie dla ułatwienia, jako H1, H2, O1, O2 itd.

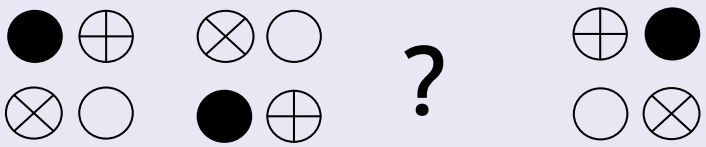


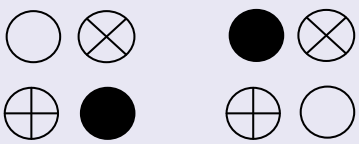
3 Poniższy trójkąt składa się z 10 monet. Ile monet należy przełożyć, wykonując jak najmniej ruchów, aby powstał identyczny trójkąt skierowany w dół?



ZDOLNOŚCI WZROKOWO-PRZESTRZENNE

1 Wstaw brakującą figurę.

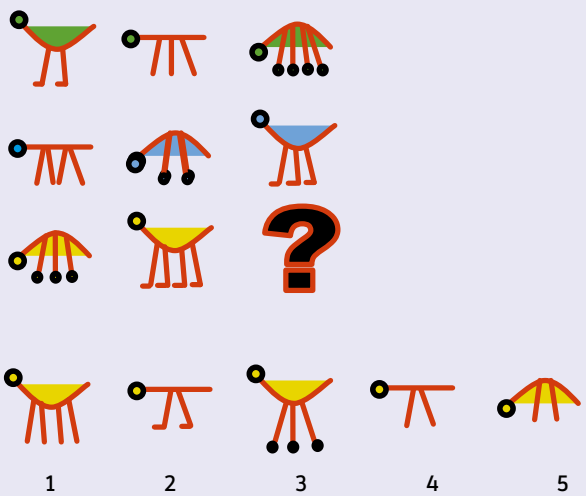




2 W poniższej serii symboli skreśl .

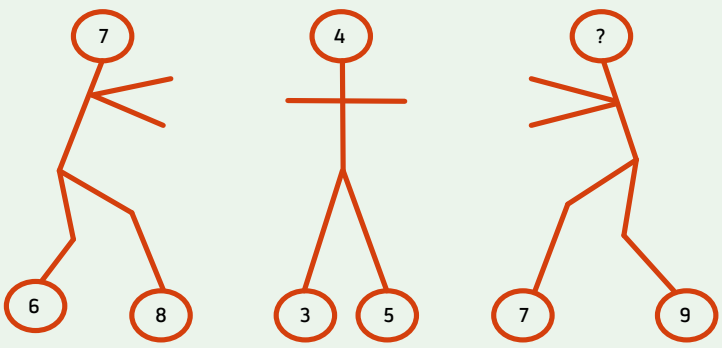


3 Która figura powinna uzupełnić ciąg?



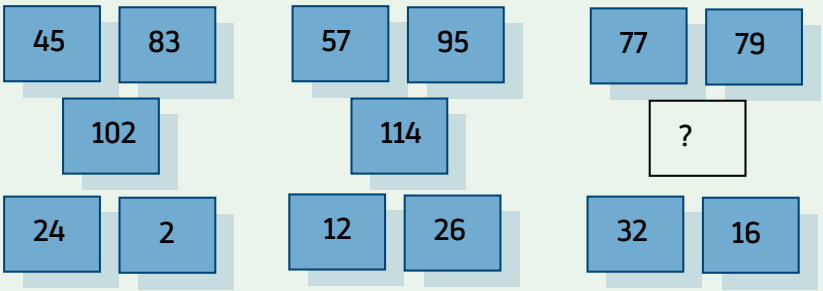
ZDOLNOŚCI LICZBOWE

1 Wstaw brakującą liczbę



eprasa.pl 831d3c623c

2 Przyjrzyj się podanym przykładom, a następnie odgadnij, jaką liczbą należy zastąpić znak zapytania.

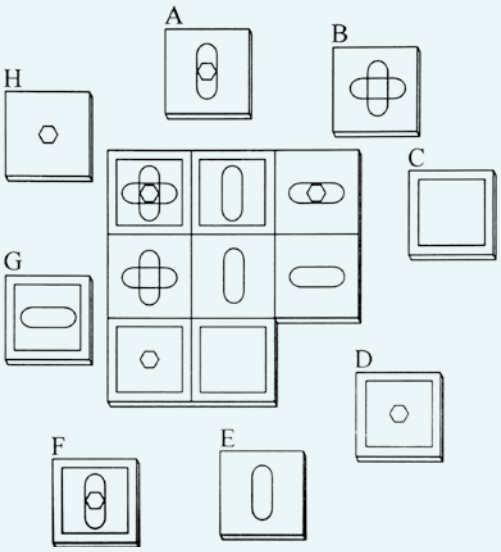


3 W puste miejsca wstaw takie liczby, aby w każdej kolumnie i w każdym rzędzie suma wyniosła 125. Jaka liczba powinna znaleźć się w polu oznaczonym pytajnikiem?

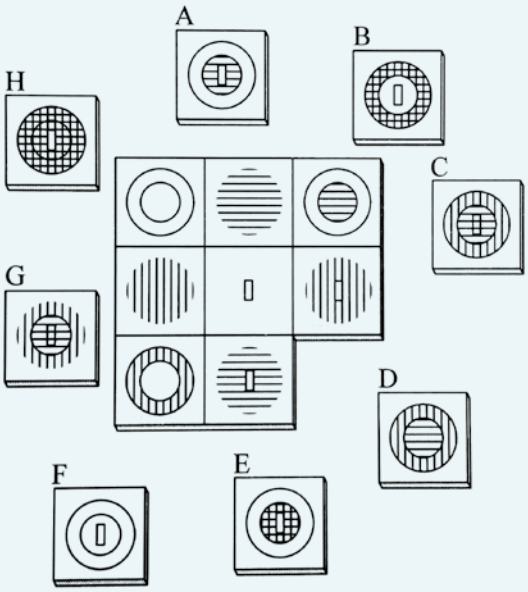
27		28	3	27
?		27		3
26		25	22	24
	24	23	23	
23	6	22		23

LOGICZNE MYŚLENIE

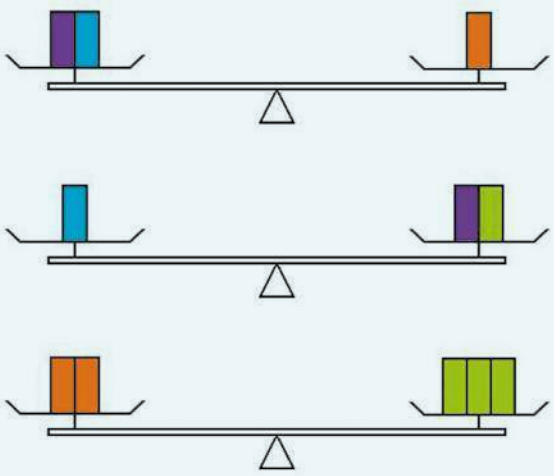
1 Znajdź brakującą figurę.



2 Znajdź brakującą figurę.



3 Zielone, pomarańczowe, niebieskie i fioletowe klocki zostały trzykrotnie zważone na wadze szalkowej. Za każdym razem waga była w równowadze. Ile klocków fioletowych zrównoważy jeden niebieski?



4 Przyjrzyj się układowi słów w kolejnych rzędach i znajdź intruzów.

bazylia, estrogen, mięta, rozmaryn

gradobicie, ulewa, halny, śnieżyca

Łódź, Dąbrowa, Skała, Kraków

eprasa.pl 831d3c623c

ŁAMIGŁÓWKA

Pewien malarz ma problem: musi pomalować wszystkie wydzielone fragmenty obrazu, lecz może użyć tylko 3 kolorów – czerwonego, żółtego i niebieskiego. Na domiar złego fragmenty w tym samym kolorze nie mogą ze sobą graniczyć. Dwa rogi obrazu zostały już pomalowane. Jaki kolor będzie miało pole oznaczone znakiem zapytania?
Dla 3 Czytelników, którzy rozwiążą poprawnie tę zagadkę i jako pierwsi wyślą odpowiedź na adres redakcja@oczymlekarze.pl, mamy nagrody książkowe.

ROZWIĄZANIA:

PAMIĘĆ

2. Willk, pościelesz, Zabłocki
3. Człowiek z żelaza, Nietykalni, Dyskretny urok burżuazji, Motyl i skafander, Życie jest piękne, Rain man, Król lew, Gra o tron, Sami swoi, Ojciec chrzestny, Dzień świra, Pół żartem, pół serio

SPRAWNOŚĆ JĘZYKOWA

1. Mało – maloletni, małosolny, małoduszny
2. Borowina, pozostałe słowa to nazwy naczyń kuchennych – miska, kubek, talerz.
3. Łopot (OPAL) dalia, wazon (OZON) konto, tarka (KRAM) ramka
4. łata, len, kto, gryka, by, dzban, wiórki, skok, opad, menażka, wizjoner, szczaw, karpie, zwołać, błękitny, szczur
5. Kraj, legowisko, pociąg

TWÓRCZE MYŚLENIE

1. A, aktor, szeryf, noc - GWIAZDA
B. drzewo, król, ząb – KORONA
C. drzwi, rycerz, spodnie – ZAMEK
D. oko, lody, uchwyt – GAŁKA
2. Takich kombinacji może być 24
3. Tylko 3.

ZDOLNOŚCI WZROKOWO-PRZESTRZENNE

1. 1 – za każdym razem cały zestaw 4 kółek obracany jest o 90 stopni. W figurze nr 2 krzyż i X dodatkowo zamieniły się miejscami, a zgodnie z formułą krzyż powinien wystąpować w tym samym rzędzie, co czarne kółko.

2.

3. Ciąg powinna uzupełnić figura 4, bo zwierzątka różnią się kształtem tułowia, liczbą nóg oraz rodzajem stóp.

ZDOLNOŚCI LICZBOWE

1. 8 – liczba w głowie ostatniego ludzika jest połową sumy liczb w jego stopach.

2. 108 Nieparzyste liczby w dużych kwadratach dodajemy do siebie, następnie odejmujemy sumę liczb parzystych w dolnych kwadratach. Sumę wpisujemy w środkowy kwadrat.
Zatem 45+83=128, 24+2=26, czyli 128-26=102; 77+79=156, 32+16=48 Zatem 156-48=108

3. W polu oznaczonym pytajnikiem powinna być liczba 42

LOGICZNE MYŚLENIE

1. Pasuje figura H
2. Pasuje figura C
3. Niebieski klocek odpowiada 5 klockom fioletowym.

4. estrogen – jako jedyny jest hormonem halny – to wiatr, pozostałe związane są z opadami
Kraków – nazwa tego miasta jako jedyna nie jest jednoczesnie rzeczownikiem pospolitym

eprasa.pl 831d3c623c

Precz z grzybicą!

Dermatofity to wszędobylskie patogeny. Jednak najbardziej lubią ciepło i wilgoć. Gdy już zadomowią się w jakimś miejscu na ciele, trudno się ich pozbyć. Na szczęście matka natura ma na nie swoje sposoby.

Większość grzybów infekuje zrogowaciałe tkanki, np. skórę, paznokcie i włosy. Mogą łatwo je trawić przez uwalnianie siarczynu. Przełamuje on wiązania dwusiarczkowe keratyny i sprawia, że są one bardziej podatne na działanie enzymów proteaz grzybowych[1].

Prawie 20-25% światowej populacji ma grzybicę. Co ciekawe, jej rozpowszechnienie jest zdeterminowane przez społeczno-ekonomiczny status populacji[2]. Na przykład grzybica paznokci stóp występuje głównie w krajach rozwiniętych, podczas gdy ta w obrębie skóry głowy – najczęściej w państwach rozwijających się.

Mało kto wie, że zarówno łupież, jak i łojotokowe zapalenie skóry związane są m.in. z występowaniem na skórze głowy drożdży *Malassezia*[3]. Grzyby te wiąże się również z zapaleniem mieszków włosowych, łuszczycą i atopowym zapaleniem skóry.

Niestety konwencjonalne metody leczenia zakażeń grzybiczych nie są w pełni skuteczne, ponieważ dostępne leki niosą ze sobą spore ryzyko skutków ubocznych, nawrotów choroby lub rozwoju oporności[4].

Dlatego w oparciu o wiedzę, że rośliny rozwijają własną obronę przed atakującymi je patogenami grzybowymi, naukowcy coraz częściej szukają bezpiecznych i skutecznych naturalnych alternatyw.

Ostryż długi (*Curcuma longa*)

W niewielkiej próbie, przeprowadzonej w renomowanej klinice dermatologicznej, u 13 pacjentów zakażonych *Trichopyton rubrum* oraz *Microsporum gypseum* zastosowano ekstrakty z ostryżu. Przyniosło to znaczącą poprawę stanu chorych[12].

Tajscy badacze natomiast porównywali *in vivo* działanie kurkuminy i oleju kurkumowego wyizolowanych z szafranu indyjskiego (*Curcuma longa*) w stosunku do 15 izolatów dermatofitów, 4 patogennych pleśni oraz 6 drożdży. Zauważyli, że u świnek morskich olej hamował rozwój grzybicy skórnej wywołanej przez *Trichophyton*. U zwierząt doświadczalnych przez 7 dni nanoszono olejek kurkumowy (rozcieńczony 1:80). Poprawę ich stanu zaobserwowano w ciągu 2-5 dni, a zmiany zniknęły 6-7 dni po zastosowaniu olejku.



Okazało się, że wszystkie 15 dermatofitów było wrażliwych na działanie oleju kurkumowego w rozcieńczeniach 1:40-1:320. Pozostałe 4 izolaty patogennych grzybów powstrzymywał olejek kurkumowy w rozcieńczeniach 1:40-1:80. Jego działaniu nie poddawały się jedynie drożdże. Natomiast wszystkie testowane grzyby były niewrażliwe na kurkuminę[13].



Katarantus różowy (*Catharanthus roseus*) i czosnek (*Allium sativum*)

Liście barwinka, bo tak też w Polsce nazywa się tę roślinę, wykazują aktywność przeciwko *Microsporum gypseum*, *Trichophyton simii*, *Malbranchea gypsea* oraz *Chrysosporium tropicum* – najczęstszych winnych grzybic skóry, głowy i paznokci. Z innych prób wiadomo, że skutecznie zwalczają też *Microsporum canis*, *Trichophyton verrucosum* i *Epidermatophyton floccosum*.

Aktywność przeciwgrzybiczą zioła *in vitro* badali również Hindusi. Zauważyli oni, że flawonoidy pochodzące z liści katarantusa były najbardziej zabójcze dla gatunków *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton mentagrophytes*, *Microsporum gypseum* oraz *Candida albicans*, uznawanych za najczęstsze przyczyny grzybic. Nie dość na tym, hamowały rozwój kolonii lepiej niż antybiotyki referencyjne.

Hinduscy badacze postanowili przyjrzeć się również działaniu czosnku. Jak się okazało, pobrane z jego ząbków flawonoidy podane na szalki Petriego – na których hodowano grzyby – miały działanie grzybobójcze podobne do antybiotyków. Choć na razie testy prowadzone są w laboratoriach, można mieć nadzieję, że już niebawem będziemy dysponować nowymi środkami przeciw grzybicy[5].

eprasa.pl 831d3c623c

Ozonowana oliwa

Naukowcy z Egiptu postanowili sprawdzić, jak ozonowana oliwa z oliwek (oleozon) wpływa na niektóre grzyby chorobotwórcze (*Aspergillus fumigatus*, *Candida albicans*, *Epidermophyton floccosum*, *Microsporum canis* i *Trichophyton rubrum*). Oleozon wykazał aktywność przeciwdrobnoustrojową wobec wszystkich analizowanych gatunków. Badacze zauważyli, że *Candida albicans*, *Microsporum canis* i *Trichophyton rubrum* były wrażliwe bardziej niż pozostałe badane gatunki. Potwierdza to Sartori, który stwierdził, że ozonowana oliwa z oliwek jest pomocna w tłumieniu zakażeń grzybiczych, w tym zakażenia skóry drożdżakami, np. kandydozy[10].

Ponadto egipscy uczeni wykazali, że zastosowanie oleozonu prowadzi do znacznego zmniejszenia aktywności enzymów amylazy, lipazy, keratynazy i ureazy dla wszystkich badanych gatunków grzybów. Ich uwalniane umożliwia dermatofitom inwazję głębiej w warstwę rogową[11].

Badacze zgodnie wskazują na fakt, że stosowanie ozonowanej oliwy z oliwek jako alternatywnego sposobu leczenia grzybicy skórnej lub w połączeniu z innymi środkami przeciwgrzybiczymi może zapobiec występowaniu działań niepożądanych oraz oporności patogenów.





Mleczara olbrzymia (*Calotropis gigantea*)

Z jej wspaniałych kwiatów Polinezyjczycy często sporządzają ozdobne girlandy lei. W przemyśle natomiast z suszonego soku mlecznego tej rośliny wytwarza się lateks. Teraz jednak okazuje się, że może ona mieć istotne znaczenie dla medycyny. Z różnych laboratoriów płyną bowiem doniesienia, że wyciągi z jej liści skutecznie niszczą szerokie spektrum dręczących ludzkość grzybów, począwszy od *Trichophyton rubrum*, *T. tonsurans*, *T. mentagrophytes*, *Epidermatophyton floccosum* przez *Asperigillus flavus*, *niger* i *fumigatus*, na *Candida albicans*, i *Saccharomyces cerevisiae* kończąc[6].

Dość powiedzieć, że ekstrakt z mleczary ma silne działanie grzybobójcze, porównywalne z używaną standardowo w terapii takich zakażeń amfoterycyną B. Zdaniem badaczy z Gulbarga University skuteczny jest zwłaszcza ten pozyskiwany z roślin o białych kwiatach[7].

> Eksperyment dowiódł, że ziołowe mydło z wyciągiem ze świeżych liści strączyńca oskrzydlonego skutecznie usuwa 61,1% zakażeń grzybiczych



Cassia (*Cassia obovata*)

Ta popularna w Azji roślina lecznicza u nas bardziej znana jest jako dodatek do henny ze względu na zawarty w niej barwnik (chryzofanol), który – poza nadawaniem fryzurze złotego blasku – łączy się z keratyną we włosach, wzmacniając je. Według niektórych źródeł cassia ma działanie przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne, dzięki czemu pomaga na takie problemy jak łupież. Botanicy z Pakistanu postanowili przyjrzeć się temu dokładniej, tym bardziej, że w tradycyjnej medycynie wschodniej nasiona rośliny stosuje się do łagodzenia bólów głowy, a liście i owoce do zwalczania pasożytów oraz stymulowania pracy wątroby. Świeżych liści i pędów używa się zaś w leczeniu grzybic skóry głowy, stóp i paznokci. Idąc tym tropem, naukowcy przetestowali różne wyciągi z nich pod kątem ich aktywności przeciwko dermatofitom takim jak *Aspergillus flavus*, *A. niger*, *Microsporum gypseum*, *Trichophyton tonsurans* i *T. rubrum*, które zostały pobrane z różnych części skóry pacjentów. Okazało się, że ekstrakt wodny i metanolowy miały najwyższą zdolność hamowania rozwoju patogenów w porównaniu z ekstraktami etanolu, chloroformu i octanu etylu. W tym samym badaniu chemicy wzięli pod lupę 9 pierwiastków obecnych w roślinie (glin, wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, siarkę i cynk). Zdaniem badaczy one również odgrywają rolę terapeutyczną w grzybicy skóry[14].

eprasa.pl 831d3c623c

Lawsonia bezbronna (*Lawsonia inermis*)

Wbrew swej nazwie ta pięknie pachnąca roślina dysponuje całkiem pokaźnym arsenałem przeciwgrzybiczym. Hinduscy uczeni przygotowali wodne, etanolowe, benzenowe i chloroformowe ekstrakty z jej liści oraz miodli indyjskiej (*Azadirachta indica*) i *Cassia tora* (nazywanej czasem kawowymi strąkami)[8]. Następnie w badaniach *in vitro* sprawdzili ich działanie przeciwko 3 powszechnym ludzkim patogennym grzybom: *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton mentagrophytes* i *Epidermophyton floccosum*. Jak się okazało, chloroformowe wyciągi każdej z roślin świetnie radziły sobie z *T. rubrum i mentagropytes*. Natomiast w innym eksperymencie dowiedziono, że lawsonia zwalcza również grzyby z rodzaju *Candida albicans*, *Candida neoformans*, *Aspergillus niger* i *Microsporum canis*[9].



Miodla indyjska (*Azadirachta indica*)

Liście neem – jak często nazywana jest miodla – wykazywały aktywność przeciwgrzybiczą wobec 88 izolatów klinicznych dermatofitów. Wyniki porównano z minimalnymi stężeniami hamującymi standardowo stosowanego leku – ketokonazolu. Stwierdzono, że ekstrakt etanolowy z miodli był bardziej aktywny, hamując 90% izolatów w stężeniu 100 ug/ml[18].



BIBLIOGRAFIA

1. Mycopathologia, 166: 285-294
2. Mycoses, 51: 2-15
3. J Investig Dermatol Symp Proc. 2005; 10:295-7
4. Journal of Antimicrobial Chemotherapy. 2011; 66(3):457-465
5. Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences. 2011; 1:1-10
6. http://dx.doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.1(9).88-96
7. International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences. 4. 705-708
8. CIBTech Journal of Microbiology. 2012; 1:27-32
9. Indian J Exp. Bio. 1971; 19:91
10. Sartori, H.E., 2003. Ozone-The Eternal Purifier of the Earth and Cleanser of All Living Beings Sea-Health Imports. M.D., Ph.D., D. Sc., Ltd
11. Neveen Geweely SI. Antifungal activity of ozonized olive oil (oleozone). International Journal of Agriculture & Biology. 2006; 08(5):670-675
12. Asian Journal of Microbiology, Biotechnology and Environmental Sciences. 9. 273-276
13. J Ethnopharmacol. 1995 Dec 15;49(3):163-9.
14. Pak. J Bot. 2007;39(7):2733-2737
15. Research Journal of Medicinal Plants, 6: 56-64
16. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK71185/
17. Indian Perfum. 1988; 32:190-193
18. Indian Journal of Pharmacology. 1994; 26:141-143
19. Australasian Journal of Dermatology (2002) 43, 175-178



Strączyniec oskrzydlony (*Senna alata*) i spółka

Być może w niedalekiej przyszłości lek na grzybice będzie zdobił każdą umywalkę. Nigeryjscy uczeni postanowili sprawdzić potencjał roślin w leczeniu zakażeń grzybami z rodzaju *Cryptococcus* i *Epidermophyton*. Zainfekowanych tymi patogenami więźniów leczyli 3 ziołowymi mydłami na bazie oleju z ziaren palmowych (PKO) oraz wodorotlenku sodu (NaOH) o różnym składzie, natomiast dla grupy kontrolnej przygotowali samą bazę mydlaną (PKO i NaOH).

W kostce A znajdował się 3% wyciąg ze świeżych liści strączyńca oskrzydlonego. W mydle B (5% stężenie) zmieszano sproszkowaną korę i łodygi *Erythrophleum guineense*, pterokarpusa (*Pterocarpus osun Craib*), nasiona pieprzu aschanti (*Piper guineense*) i aframonu madagaskarskiego (*Aframomum melegueta*) oraz korzeń rośliny *Aristolochia ringens*. Z kolei w kostce C znalazły się sproszkowane nasiona aframonu madagaskarskiego oraz pieprzu aschanti, a także suche owoce rośliny z rodziny flaszowcowatych *Xylopia aethiopica*, namoczone wcześniej w oleju kokosowym, a następnie przefiltrowane.



By Forest & Kim Starr, CC BY 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6175922

67 pacjentom z wyraźnymi powierzchniowymi zmianami skórnymi losowo przydzielono mydła. Mieli myć nimi całe ciało, a piankę wcierać w zmienione chorobowo obszary 2 razy dziennie. Następnie co 7 dni przez 4 tygodnie monitorowano i rejestrowano poziomy klirensu zmian chorobowych. Eksperyment dowiódł, że ziołowe mydło A skutecznie usuwa 61,1%, B – 52,9%, a C – 31,6% zakażeń grzybiczych w porównaniu do kostki kontrolnej (bez wsadu roślinnego), która nie wykazała żadnego wpływu. Naukowcy zwracają uwagę na fakt, że mydła A i B całkowicie usuwały zmiany chorobowe – w badaniach nie odnotowano mikroskopijnych oznak zakażenia. Ich zdaniem stosowanie takich środków myjących pozwoli uniknąć grzybicy ludziom przebywającym nie tylko za kratkami, ale również w wilgotnych, gorących strefach kuli ziemskiej[15].

Eukaliptus kamaldulski (*Eucalyptus rostrata*)

To, że drewno tego australijskiego drzewa należącego do rodziny mirtowatych jest wyjątkowo odporne, wiadomo od dawna. W zależności od tego, kiedy drzewo zostało ścięte i w jaki sposób zostało zakonserwowane, drewno ma kolor od lekko różowego do ciemnoczerwonego. Fakt, że eukaliptus mimo niesprzyjających warunków umie chronić się przed gniciem, zaintrygował naukowców z Indii oraz Egiptu. Niezależnie prowadzone w obu krajach badania dowiodły, że lotne olejki pozyskane z liści rośliny są zabójcze dla *Trichophyton mentagrophytes*, *Trichoderma virens*, *Fusarium solani* *Epidermophyton floccosum*, *Microsporum gypseum* i *M. canis*[17].



By Perpirus - Praca własna, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1941156

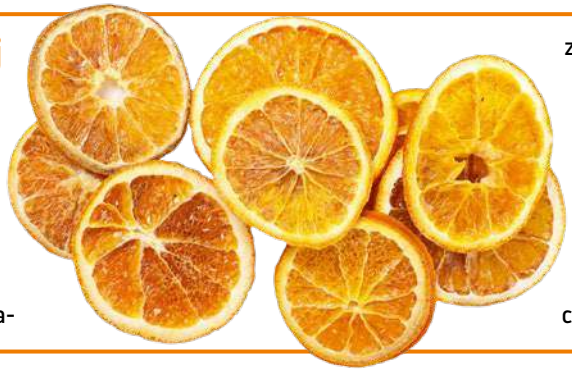
eprasa.pl 831d3c623c

Olejek z drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*)

Mając na uwadze, że jest on stosowany jako środek antyseptyczny w szerokiej gamie infekcji skóry od ponad wieku, australijscy naukowcy postanowili sprawdzić jego działanie w przypadku grzybicy międzypalcowej stóp. 158 pacjentów zostało losowo przydzielonych do grupy placebo, 25% lub 50% roztworu olejku z melaleuki skrętolistnej. Pacjenci stosowali przepisane środki 2 razy dziennie przez 4 tygodnie na dotknięte chorobą obszary. Po 2 i 4 tygodniach takiej terapii byli poddawani ocenie. Wyleczenie osiągnięto u znacznie większej liczby pacjentów w obu grupach olejku z drzewa herbacianego niż w grupie placebo (odpowiednio 72% i 68% w porównaniu z 39%). Jedynie 3 chorych stosujących olejek zgłosiło zapalenie skóry (jeden z grupy 25% i 2 z grupy 50% stężenia), które szybko się poprawiło po zaprzestaniu podawania leku[15].

Olej z pomarańczy gorzkiej (*Citrus aurantium*)

Autorzy pewnego przeglądu badań stwierdzili, że olej z pomarańczy gorzkiej jest obiecującym środkiem przeciwgrzybiczym. 70 pacjentów cierpiących na grzybicę pachwin, stóp lub woszczynową przydzielono do leczenia 25% emulsją, 20% roztworem alkoholowym, 100% olejem lub pochodną imidazolu przez okres do 4 tygodni. Jedna czwarta uczestników stosujących 100% pomarańczę zrezygnowała z badania. U tych pacjentów, którzy ukończyli terapię w tej grupie, stwierdzono, że zostali wyleczeni najszybciej (33% w ciągu tygodnia). Pozostałe 2 preparaty zawierające ten surowiec także doprowadziły do wyleczenia szybciej niż imidazol[16].



REKLAMA

(NIE)ZWYKŁY OZON ZAMKNIĘTY W OLIWIE

W 100% naturalny skład, zapach i kolor: oliwa z oliwek lub olej lniany + Ozon 100%. Hipoalergiczny. Przebadany dermatologicznie. Potwierdzony Raportem Bezpieczeństwa. POLSKI PRODUKT NATURALNY do stosowania w PROBLEMACH SKÓRNYCH. Oliwa ozonowana.tTworzy naturalną barierę hydrolipidową naskórka, która chroni przed drobnoustrojami chorobotwórczymi **(bakteriami, wirusami, grzybami)**, utratą wody i niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. W przeciwieństwie do antybiotyków drobnoustroje chorobotwórcze nie potrafią uodpornić się na ozon, dlatego ozonoterapia jest bezpieczna i nie wykazuje efektów ubocznych. **Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybicznym właściwościom 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.



OZONELLA

OZONELLA LEN

Ozonella i Ozonella LEN regeneruje strukturę skóry oraz łagodzi i wygładza podrażnione miejsca przy: **Łuszczycy, Atopowym Zapaleniu Skóry –** wspomaga rewitalizacje naskórka, **Nadmiernym rogowaceniu i pękaniu naskórka –** wygładza skórę, **Zniszczonej skórze np. opalaniem i innymi podrażnieniami termicznymi –** przyspiesza regeneracje naskórka, **Podrażnieniach spowodowanych używaniem detergentów, preparatów chemicznych itp., Wyniszczonej skórze u osób starszych i schorowanych –** skutecznie nawilża i natlenia skórę, **U osób długotrwale unieruchomionych** działają regenerująco w miejscach powstawania odleżyn, powodując natłuszczenie i natlenienie tych miejsc, **Zapobiegająco –** przed ponownymi podrażnieniami, otarciami, odparzeniami, **Działa odstraszająco na komary i meszki,** a w przypadku ugryzieniu **łagodzi świąd i obrzęk, Tworzy na skórze** delikatny film**, który chroni** przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych, **Wzmacnia płaszcz hydrolipidowego i chroni skórę przed utratą wody.** Idealne pH skóry jest lekko kwaśne i stanowi pierwszą zaporę dla bakterii, promieni UV i zanieczyszczeń środowiska zewnętrznego. **Po depilacjach i goleniu –** niweluje „krostki", które pojawiają się po zabiegach

Odbudowuje strukturę skóry, przyśpiesza proces regeneracji uszkodzonych komórek i odtwarza naturalną zdolność skóry do zatrzymywania wody. Pomaga w alergicznych problemach takich jak: **egzema, łuszczyca, grzybica, atopowe zapalenie skóry, rybia łuska czy wyprysk kontaktowy**. Łagodzi podrażnienia skóry spowodowane użyciem. Kilka kropli oliwy warto dodać do ulubionego kremu, dzięki czemu nasza skóra będzie jeszcze bardziej odżywiona i natłuszczona.

Ozonella zapewni nam odpowiednią ochronę przed słońcem. **Rozjaśni przebarwienia skórne (zwłaszcza LEN) spowodowane promieniami słonecznymi a dodatkowo ujędrni skórę.** Dzięki uelastycznieniu błony komórkowej czerwonych krwinek ozon poprawia mikrokrążenie w naczyniach.

Zmiany widoczne są już po 2-3 dniach stosowania.

Więcej na **www.ozonella.pl** lub pod numerem **22 652 13 76**

eprasa.pl 8310d3c623c



eprasa.pl 831d3c623c

Dobre punkty

Neuropatia obwodowa była przyczyną przewlekłego bólu dręczącego Mairę Silvę. Kluczem do wyzdrowienia okazała się akupunktura.

Jest to schorzenie, które naprawdę doprowadza do granic wytrzymałości – mówi 31-letnia Maira Silva z Londynu, która przez ponad rok cierpiała na nieprzerwany ból porównywalny do rażenia prądem.

– Nie chciałam się zabić, ale rozważałam taką możliwość. Całe moje ciało pogrążone było w nieustannym bólu i żadne leki nie były w stanie go uśmierzyć. To było straszne.

Neuropatia obwodowa to uszkodzenie nerwów, które opanować może dowolne miejsce poza mózgiem i rdzeniem kręgowym. W przypadku Mairy było ono powikłaniem cukrzycy typu 1, którą zdiagnozowano u niej w wieku 11 lat.

– Nie rozumiałam wtedy powagi diagnozy – wspomina kobieta. – Jadłam rzeczy, których nie powinnam, bo byłam trochę zbuntowana, a przez to nie kontrolowałam zbyt dobrze mojej cukrzycy.

Będąc nastolatką, Maira zaczęła cierpieć dodatkowo na zaburzenia odżywiania (bulimię), co jeszcze bardziej utrudniło zachowanie kontroli nad poziomem cukru we krwi. Jak przekonała się później, miało to spowodować katastrofalne konsekwencje dla jej zdrowia.

Kiedy miała 16 lat, zaczęła odczuwać nieprzyjemne mrowienie w kończynach, zwłaszcza w stopach, a wkrótce dokuczały jej już obie nogi na całej długości.

– Początkowo nie zwracałam na to większej uwagi – opowiada Maira – lecz później nastąpił wielki skok: od łagodnego mrowienia do intensywnego bólu, który rozchodził się z rąk i nóg do reszty ciała.

Maira odwiedziła lekarza, ale żaden z przepisanych przez niego leków nie był w stanie złagodzić bólu, który stał się tak silny, że nie mogła znieść, by cokolwiek dotykało jej skóry. Nawet zakładając ubrania, czuła jakby ją przypalano. Jedyną częścią ciała, która mniej jej dokuczała, były plecy, więc leżała w sypialni nago na wznak. Nie mogła chodzić do szkoły ani spotykać się z przyjaciółmi.

Gdy mięśnie Mairy zaczęły słabnąć i nie miała siły, by udźwignąć nawet ciężar własnego ciała, stwierdziła wraz z matką, że sprawy zaszły za daleko, i zarezerwowała bilet do Brazylii, skąd pochodzi jej rodzina, by skonsultować się z tamtejszymi specjalistami.

– Próbowałam wszystkiego, co przepisał mi mój lekarz w Wielkiej Brytanii, ale nic nie działało. Mam wrażenie, że nie wiedział nawet, co mi dolega. Powrót do Brazylii wydawał się najlepszą opcją.

Choć podróż była wielkim wyzwaniem, Maira dotarła do rodzinnego kraju, a lekarz, do którego się tam udała, natychmiast zdiagnozował u niej cukrzycową neuropatię obwodową.

Zapewnił Mairę, że wszystko będzie w porządku – chociaż później dowiedziała się, że w rzeczywistości w to nie wierzył – i przepisał jej leki, jakich wcześniej nie próbowała: antydepresanty.

Istotnie te środki stanowią jeden z filarów leczenia różnorodnych rodzajów przewlekłego bólu, łącznie z neuropatią obwodową, nawet jeśli nie stwierdza się, by depresja odgrywała rolę w ich powstawaniu. Leki te rzeczywiście wydają się mieć pewne działanie przeciwbólowe, niezależnie od wszelkich oddziaływań na nastrój, chociaż brak jest przekonujących dowodów, że przynoszą korzyść w bólu neuropatycznym (patrz ramka poniżej).

Antydepresanty i neuropatia

Chociaż leki przeciwdepresyjne często przepisywane są osobom cierpiącym z powodu bólu neuropatycznego, pozytywne efekty ich stosowania nie zostały potwierdzone w dużych badaniach klinicznych[1]. Dokonany niedawno przez Cochrane Collaboration przegląd analiz amitryptyliny, czyli trójpierścieniowego leku przeciwdepresyjnego, będącego od lat środkiem pierwszego rzutu w bólu neuropatycznym, wykazał wręcz „brak obiektywnych dowodów na potwierdzenie jej korzystnego działania"[2]. Podobnym rozczarowaniem okazały się wnioski płynące z kilku innych opracowanych ostatnio przeglądów dotyczących użycia poszczególnych farmaceutyków[3].

Antydepresantem uznanym za skuteczny w przeglądzie Cochrane jest jedynie duloksetyna, wykazująca „umiarkowanej jakości dowody" w leczeniu cukrzycowej neuropatii obwodowej, przynajmniej w większych dawkach. Jednakże, jak stwierdzili badacze, tylko mała część pacjentów osiągnęła poprawę o co najmniej 50%[4].

Naukowcy przyznają, że ból neuropatyczny, podobnie jak inne jego przewlekłe postaci, istotnie trudno jest skutecznie leczyć, niezależnie od stosowanej metody konwencjonalnej terapii, i „tylko mniejszość pacjentów doświadcza istotnych klinicznie, zadowalających korzyści z jakiejkolwiek interwencji"[2].

BIBLIOGRAFIA

1 Cochrane Database Syst Rev, 2015; 8: CD011091
2 Cochrane Database Syst Rev, 2015; 7: CD008242
3 Cochrane Database Syst Rev, 2015; 1: CD011209; Cochrane Database Syst Rev, 2014; 9: CD011003
4 Cochrane Database Syst Rev, 2014; 1: CD007115

eprasa.pl 831d3c623c

W tym przypadku lekarz Mairy uznał, że warto spróbować, ale ostrzegł ją, że może upłynąć trochę czasu, zanim leki zaczną działać – być może 6 miesięcy do roku. Poradził jej, by w tym czasie spróbowała leczenia akupunkturą.

Igły przeciwko bólowi

Wprawdzie Maira bardzo sceptycznie odnosiła się do tej tradycyjnej chińskiej techniki leczenia, jednak pragnienie uśmierzenia bólu było tak wielkie, że z miejsca postanowiła zarezerwować termin sesji.

> Do gabinetu zabiegowego trzeba było mnie wnieść, ale wyszłam z niego już o własnych siłach



Dzięki cioci, u której mieszkała w Brazylii, udało jej się umówić na zabieg akupunktury już na następny dzień – i po pierwszej sesji całkowicie się do niej przekonała.

– Ból był znacznie łatwiejszy do zniesienia i powrócił mój dawny poziom energii. Do gabinetu zabiegowego trzeba było mnie wnieść, ale wyszłam z niego już o własnych siłach.

Od tego dnia Maira zaczęła chodzić na zabiegi akupunktury 2 razy w tygodniu.

– Po każdej sesji miałam mnóstwo energii, a ból zmniejszał się. Nawet kiedy po pewnym czasie powracał, to już nie do tego samego poziomu, co wcześniej, a wtedy kolejna sesja obniżała go jeszcze trochę bardziej. Nie potrafię określić dokładnie momentu, w którym ból ustał całkowicie, ale po ok. 6 miesiącach mogłam znowu nosić spódnice, a po 9 chodziłam już w spodniach. Nie umiem nawet wyrazić, jak bardzo cieszyłam się, że mogę po prostu nosić spodnie!

Maira jest przekonana, że swój powrót do zdrowia zawdzięcza połączeniu przyjmowanego leku – dulokse-

Fakty: cukrzyca typu 1

- To schorzenie, w którym produkujące insulinę komórki beta trzustki zostają zniszczone w wyniku procesu autoimmunologicznego, co uniemożliwia organizmowi wytworzenie wystarczającej ilości insuliny do regulacji poziomu cukru (glukozy) we krwi.
- Leczenie polega na regularnym wstrzykiwaniu insuliny w celu utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi. Jeżeli będzie on za wysoki przez zbyt długi czas, spowoduje to uszkodzenie nerwów, naczyń krwionośnych i narządów.
- Zaburzenia odżywiania występują częściej u osób z cukrzycą typu 1 niż w ogólnej populacji i mogą podwyższać ryzyko kwasicy ketonowej (zagrażającego życiu nagromadzenia kwasu we krwi), hospitalizacji i długofalowych powikłań, takich jak retinopatia (uszkodzenie siatkówki oka) i neuropatia (uszkodzenie nerwów)[1].

BIBLIOGRAFIA
1 Diabetes Spectr, 2009;22:138–42

eprasa.pl 831d3c623c



tyny, którą przepisał jej lekarz – i sesji akupunktury, które, jak twierdzi, przynosiły natychmiastowy i kumulujący się efekt. Eksperci rzeczywiście przyznają, że ból neuropatyczny jest powszechnie uważany za trudny do zwalczenia i mało prawdopodobne, by jakakolwiek pojedyncza interwencja doprowadziła do całkowitego wyleczenia, przynajmniej jeśli chodzi o metody konwencjonalne.

Nie tylko ulga w bólu

Po 9 miesiącach spędzonych w Brazylii Maira czuła się wystarczająco dobrze, by powrócić do Wielkiej Brytanii, a gdy znów znalazła się w Londynie, jej życie zaczęło odzyskiwać swój normalny tok. W szkole zdała egzaminy końcowe (do których nie mogła przystąpić wcześniej ze względu na zły stan zdrowia) i zaczęła studiować biochemię. Wciąż nie potrafiła jednak zapomnieć o akupunkturze.

– Czułam się z nią tak blisko związana. Ta metoda dosłownie ocaliła mi życie – wspomina Maira. – Moje studia prowadziły mnie ku karierze w przemyśle farmaceutycznym, lecz ja postanowiłam wybrać drogę zawodową, która będzie autentycznie związana z promocją zdrowia.

Ta decyzja nie tylko zmieniła ścieżkę kariery Mairy, lecz również zaowocowała wielkimi zmianami w całym jej życiu.

Kobieta rozpoczęła naukę w College of Naturopathic Medicine (CNM), chcąc poznawać akupunkturę i naturopatię, a jeden z nauczycieli zasugerował, by spróbowała przy swej cukrzycy zastosować dietę ketogeniczną.

– To odmieniło wszystko. Po 2 miesiącach tej diety zaczęłam mieć miesiączkę. Z powodu cukrzycy nigdy wcześniej to się nie zdarzyło. Nie mogłam w to uwierzyć.

Maira mogła też zmniejszyć liczbę przyjmowanych leków, ponieważ jej choroba po raz pierwszy była dobrze kontrolowana.

– Zawsze sprawiało mi trudność utrzymanie odpowiedniego poziomu cukru we krwi, ale po 2 miesiącach od zmiany jadłospisu był on właściwy.

Dieta ketogeniczna, zawierająca mało węglowodanów i dużo tłuszczów, jest bardzo restrykcyjna, ale Maira stosuje ją do dziś i uważa, że rezultaty zdecydowanie warte są włożonego wysiłku. Przyjmuje również różne zioła dla ogólnego wsparcia zdrowia, a wśród nich lobelię, która, jej zdaniem, pomaga jej ostatecznie uporać się z bulimią.

Maira z niecierpliwością oczekuje przyszłego roku – gdy stanie się wykwalifikowaną akupunkturzystką – i dalszej przyszłości, w której ma nadzieję zrealizować swe marzenie o otwarciu ośrodka terapii holistycznej, oferującego szeroki zakres terapii uzupełniających i naturalnych.

Jest wdzięczna za to, że ma przed sobą przyszłość, o której może myśleć, zamiast skupiać się na przeżyciu z dnia na dzień. I niczego nie uważa za dane nam z góry – nawet wkładania ubrań.

Joanna Evans

> Istnieje znaczna liczba dowodów wskazujących na to, że akupunktura działa silniej i skuteczniej niż placebo

Siła igieł

Akupunktura opiera się na przekonaniu, iż wszystkie istoty żywe napełnione są subtelną formą energii (*qi*), a każde jej zakłócenie powoduje chorobę.

Za pomocą cienkich igieł wkłuwanych w precyzyjnie określone punkty na całym ciele metoda ta realizuje cel, jakim jest leczenie poprzez poprawę jakości, równowagi i przepływu tej niezbędnej energii.

Istnieje znaczna liczba dowodów wskazujących na to, że akupunktura działa silniej i skuteczniej niż placebo. Technika ta rzeczywiście okazała się przydatna w leczeniu całego szeregu schorzeń bólowych[1], łącznie z neuropatią obwodową.

Gdy badacze z Oregon Health and Science University w Portland porównali 13 randomizowanych badań klinicznych z grupą kontrolną, które dotyczyły stosowania tej metody w leczeniu bólu neuropatycznego, stwierdzili, że zwykle miała ona korzystne działanie. Jak napisali, „większość badań wykazywała korzyści akupunktury w porównaniu do grupy kontrolnej w leczeniu neuropatii cukrzycowej, porażenia Bella i zespołu cieśni nadgarstka".

Co więcej, akupunktura najwyraźniej oddziaływała korzystnie na funkcjonowanie zarówno nerwów czuciowych, jak i ruchowych[2].

BIBLIOGRAFIA
1 MMW Fortschr Med, 2007;149:37–9
2 J Altern Complement Med, 2017 Jan 23; doi:10.1089/acm.2016.015

BIBLIOGRAFIA
1 Per Med, 2015;12:163–75

eprasa.pl 831d3c623c

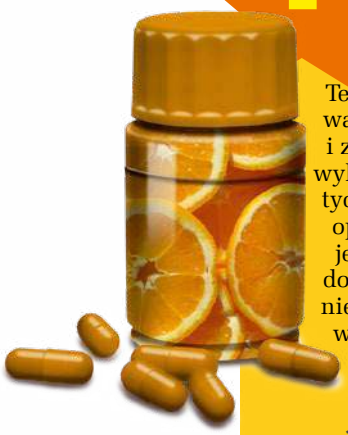
6 SPOSOBÓW NA

oparzenia słoneczne

Sam krem z filtrem nie gwarantuje pełnej ochrony przed promieniami UV, zwłaszcza u osób o skórze wrażliwej. Oczywiście aby w organizmie wytworzyła się niezbędna nam witamina D, musimy spędzać trochę czasu na słońcu, ale na pewno nie aż tyle, by doszło do oparzenia. Osobom aktywnym radzę więc unikać spacerów i biegania, gdy promienie słoneczne są najsilniejsze – między godziną 11 a 15 – oraz z góry planować trasę, tak by wiodła przez ocienione ścieżki. Pomocne będą też lekka odzież ochronna o właściwościach oddychających i szybkoschnących oraz kapelusz czy daszek przeciwsłoneczny.

Niemniej jednak istnieją pewne suplementy chroniące skórę przed słońcem. Te tzw. nutraceutyki nie stanową substytutu kremów z filtrem, ani też nie pozwalają na długotrwałe przebywanie na słońcu. Mogą jednak wzmocnić naturalną barierę ochronną skóry, powstrzymać proces jej przedwczesnego starzenia, a być może nawet i rozwój raka, gdy stosuje się je w połączeniu z aplikowaniem kremów oraz unikaniem słońca[1].

Nie wolno jednak zapominać, że doustne suplementy nie zadziałają z dnia na dzień. Należy przyjmować je przez mniej więcej 3 miesiące, zanim wywołają one korzystne efekty. Oto najlepsze substancje, jakie warto przetestować.



1 WITAMINY C I E

Te potężne przeciwutleniacze wykorzystywane są przez dosłownie wszystkie rośliny i zwierzęta do ochrony przed słońcem. Jak wykazały badania, przyjmowanie połączenia tych witamin chroni organizm ludzki przed oparzeniem słonecznym[2], nie działają one jednak w ten sposób w pojedynkę[3]. Ta cudowna mieszanka wykazuje również działanie ochronne przy stosowaniu miejscowym, warto więc rozejrzeć się za ekologicznymi kremami z filtrem, które zawierają witaminy C i E w swoim składzie[4].

Sugerowana dzienna dawka: 2-3 g wit. C; 1000-2000 j.m. wit. E.

2 KAROTENOIDY

Pigmenty roślinne nadające wielu warzywom i owocom ich czerwoną, pomarańczową lub żółtą barwę chronią przed promieniami UV emitowanymi przez słońce. Jak wykazało pewne badanie, suplementacja obecnym w marchwi beta-karotenem bądź podobną ilością mieszanki karotenoidów (beta-karotenu, luteiny oraz likopenu) skutecznie ogranicza oparzenia słoneczne[5]. Likopen, główny karotenoid obecny w pomidorach, działa również pojedynczo, choć przyjmowany wraz z pożywieniem okazuje się najskuteczniejszy[6].

Sugerowana dzienna dawka: 30-90 mg mieszanki karotenoidów; 16 mg likopenu (albo 1-2 łyżki stołowe pasty pomidorowej).

eprasa.pl 831d3c623c



3 PYCNOGENOL

Ten popularny ekstrakt roślinny, pozyskiwany z kory sosny nadmorskiej, wykazuje korzystne działanie, jeśli chodzi o zwiększanie tolerancji skóry na promienie UV[7]. Za efekt ochronny odpowiadają najprawdopodobniej obecne w korze sosnowej proantocyjanidyny – przeciwutleniacze znajdujące się również w jabłkach, winogronach i czekoladzie. Być może zapobiegają one nawet rozwojowi raka skóry, co sugerują badania na zwierzętach[8].

Sugerowana dzienna dawka: 90 mg.

4 POLYPODIUM LEUCOTOMOS

Wyciąg z tej południowoamerykańskiej paproci zapewnia skuteczną ochronę przed promieniowaniem UV[9]. Obecnie stosuje się go czasem w preparatach zawierających jednocześnie szereg innych składników chroniących skórę, takich jak witamina E czy C. Standaryzowany ekstrakt z paproci *Polypodium leucotomos* poddano kontrolowanemu badaniu klinicznemu, które wykazało, że związek ten jest „bezpiecznym i skutecznym środkiem na ograniczenie szkodliwych efektów promieniowania ultrafioletowego”[10].

Sugerowana dzienna dawka: 2 razy po 240 mg.

5 NA SŁODKO

Czekolada, zwłaszcza ciemna, jest bogata w zdrowe składniki o nazwie flawanole, dlatego jedzenie jej może dawać efekt naturalnej ochrony przeciwsłonecznej. Już 20 g dziennie – czyli ok. 6 małych kostek – sprawia, że skóra toleruje ponad 2 razy więcej promieniowania UV, zanim dojdzie do oparzenia[11]. Inne pokarmy chroniące skórę to m.in. owoce i warzywa bogate w karotenoidy, bataty, dynia, jarmuż, szpinak czy morele. Pomocne może okazać się również picie zielonej herbaty[12].

6 Łagodzenie oparzeń

Gdy już dojdzie do poparzenia promieniami słonecznymi, warto zastosować poniższe domowe i naturalne środki, polecane przez naturopatę dr. Haralda Gaiera:

Aloes: najlepiej sprawdzi się w postaci soku, nie żelu, przechowywany w lodówce, co pogłębi efekt chłodzący.

Ocet jabłkowy: wymieszaj 2 części octu z 1 częścią oliwy z oliwek i aplikuj na skórę.

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Clin Nutr, 2012; 96: 1179S–84S
2 J Am Acad Dermatol, 1998; 38: 45–8
3 Arch Dermatol, 1994; 130: 1257–61; Free Radic Biol Med, 1998; 25: 1006–12
4 J Am Acad Dermatol, 2003; 48: 866–74
5 J Nutr, 2003; 133: 98–101
6 Photochem Photobiol Sci, 2006; 5: 238–42; Sci Rep, 2017; 7: 5106
7 Free Radic Biol Med, 2001; 30: 154–60
8 Semin Cancer Biol, 2017; 46: 138–45
9 J Am Acad Dermatol, 2004; 51: 910–8
10 J Clin Aesthet Dermatol, 2015; 8: 19–23
11 J Cosmet Dermatol, 2009; 8: 169–73
12 Curr Drug Targets Immune Endocr Metabol Disord, 2003; 3: 234–42

eprasa.pl 831d3c623c

Uzbrojony w mięśnie

Prawidłowo rozwinięte i funkcjonujące muskuły potrafią uchronić przed urazem, a jeśli już do niego doszło, są w stanie kompensować braki



6 lipca 2010 r. Dan Atherton, jeden z czołowych kolarzy zjazdowych, w czasie ćwiczeń na szlaku w Llanfyllin, gdzie mieszka, skręcił kark. Prześwietlenie wykazało złamanie kręgów szyjnych C1 i C2. Choć głowa opadła mu bezwładnie na ramiona, nie został sparaliżowany. Co więcej, zaledwie kilka dni po upadku znów stawiał pierwsze kroki. Jak to możliwe? Otóż, zdaniem medyków, zawdzięczał to swoim mięśniom czworobocznym, które ochroniły nerwy grzbietowe. Gdyby nie one, odłamki uszkodzonych kręgów szyjnych mogłyby poprzecinać nerwy, to zaś doprowadziłoby do paraliżu.

Mięśnie czworoboczne (*musculus trapezius*), określane również jako kapturowe, cechuje trójkątna budowa. Zaczynają się one tuż u nasady czaszki z tyłu głowy i z jednej strony biegną wzdłuż kręgosłupa (przyczepione do wyrostków kolczystych 12 kręgów piersiowych), a z drugiej rozprzestrzeniają się aż w okolice barków (włókna pośrednie łączą się z wyrostkiem barkowym, natomiast te położone najwyżej – z zewnętrzną 1/3 obojczyka). Jeden z wierzchołków sięga do łopatek (dolne włókna mięśnia są przyczepione do grzebienia łopatki). Zadanie kapturów polega na podnoszeniu i obniżaniu barków oraz ściąganiu łopatek.

> „Mięsień czworoboczny otacza szyjny i piersiowy odcinek kręgosłupa niczym stalowy pancerz. Jego włókna łączą trzony kręgowe, przebiegając równolegle bądź ukośnie do poszczególnych segmentów.”

Eksperci są zgodni: silna muskulatura potrafi znieść o wiele mocniejsze uderzenia i urazy niż sam szkielet albo stawy. A mięsień czworoboczny stanowi najważniejsze zabezpieczenie odcinka szyjnego kręgosłupa[1]. Tę naturalną ochronę możemy wzmocnić, stosując proste ćwiczenia.

Mięsista szyja

Trudno uwierzyć, że pod delikatną skórą na szyi ukrywa się aż 17 mięśni. Dzielą się na 3 grupy: powierzchowne, środkowe i głębokie. Coraz więcej naukowców zwraca uwagę na ich rolę w pourazowych uszkodzeniach mózgu (traumatic brain injury, TBI) u osób starszych.

Do urazu wewnątrzczaszkowego najczęściej dochodzi na skutek wypadku. Urazowe uszkodzenie mózgu jest jednym z głównych powodów śmierci oraz niepełnosprawności na świecie, szczególnie wśród dzieci, młodzieży i seniorów[2]. Jak pokazują badania, istnieje znacząca korelacja między zmniejszoną siłą mięśni szyi i wolniejszą ich aktywacją a stopniem urazu. W literaturze dotyczącej medycyny sportowej przeanalizowano kilka modyfikowalnych czynników ryzyka, aby zapobiec wstrząsom mózgu – łagodnej postaci TBI. Okazuje się, że osoby starsze, w związku z postępującym z wiekiem osłabieniem mięśni, w czasie upadku mają trudności z kontrolowaniem głowy lub wręcz są do niego niezdolne. To zaś sprawia, że większa siła uderzenia przekazywana jest do mózgu i podnosi ryzyko wystąpienia TBI. Zdaniem naukowców zmniejszenie liczby takich przypadków powinno polegać nie tylko na stosowaniu zabezpieczeń w transporcie (np. pasy bezpieczeństwa, kaski) czy przestrzeganiu przepisów drogowych i bezpieczeństwa, ale także na… wzmacnianiu mięśni szyi[3]. Oto kilka ćwiczeń, które pomogą to osiągnąć:

1. Usiądź prosto na krześle, przyłóż prawą dłoń do prawej skroni lub okolic prawego ucha. Uciskaj głową na dłoń ok. 10 s, rozluźnij na 5 s. Powtórz ćwiczenie 10 razy, następnie zmień dłoń i trenuj drugą stronę.
2. Siedząc na krześle, wykonaj skłon głowy w przód, próbując dotknąć brodą mostka. Prostuj głowę z brodą przyciągniętą do szyi, bez odchylania jej do tyłu. Powtórz 10 razy.
3. Połóż się na brzuchu, ręce ułóż wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone ku górze. Podłóż pod czoło małą poduszkę. Naciskaj równocześnie czołem na poduszkę i ramionami na podłogę przez 7 s. Powtórz 10 razy.

Ochroń brzuch

Kaloryfer albo sześciopak – tak najczęściej kolokwialnie nazywa się mięsień prosty brzucha (*rectus abdominis)*. Ma on do towarzystwa mięśnie skośne brzucha (wewnętrzne i zewnętrzne) i lędźwiowe, które pomagają przy zginaniu tułowia oraz odpowiadają za jego rotację, a także mięśnie poprzeczny brzucha, piramidowy i biodrowy. Nie tylko umożliwiają nam one poruszanie się, ale przede wszystkim podtrzymują ściany boczną, przednią i tylną brzucha, a także znajdujące się w jego jamie narządy wewnętrzne: wątrobę, śledzionę, żołądek, dwunastnicę i trzustkę. Stabilizują również kręgosłup, szczególnie w jego części lędźwiowej. Silne mięśnie brzucha zapewniają lepszą ogólną kondycję i mocniejsze kopnięcie (w przypadku piłkarzy) oraz umożliwiają

szybsze tempo biegania. Z uwagi na fakt, że biorą udział we wdechu i wydechu, ich dobra forma zapewnia prawidłowe oddychanie. Ponadto pomagają złagodzić skutki uderzeń w tułów lub brzuch. To właśnie im słynny iluzjonista Harry Houdini zawdzięczał swoją sławę mężczyzny, który może przyjąć dowolnie silny cios w brzuch. Potwierdzają to wyniki badań przeprowadzonych na żołnierzach US Army, które powiązały dużą muskulaturę brzucha ze zwiększoną odpornością na kontuzje. Specjaliści śledzili poczynania 120 żołnierzy w ciągu rocznego cyklu treningów w terenie.

Ci, którzy podczas pierwszych testów sprawności potrafili wykonać najwięcej brzuszków w ciągu 2 min (ponad 70), byli 5 razy mniej narażeni na kontuzje dolnych partii ciała (oraz dolnego odcinka pleców) niż ci, którzy robili 50 lub mniej powtórzeń[4].

Jeśli chcesz popracować nad wzmocnieniem mięśni brzucha, przyjrzyj się wnioskom z testów przeprowadzonych na zlecenie American Council of Exercise. Naukowcy z San Diego University za pomocą elektromiografu (mierzącego napięcie mięśni) sprawdzili, jak są one angażowane podczas 13 najpopularniejszych ćwiczeń wzmacniających. Okazało się, że brzuszki z rowerkiem i na piłce oraz przyciąganie kolan do klatki piersiowej aktywizują mięśnie brzucha odpowiednio o 148, 139 i 109% mocniej niż tradycyjne brzuszki[5].

1 Brzuszki z rowerkiem (148%). Połóż się na plecach z rękami założonymi za głowę, tuż za uszami. Wykonując ruch jak przy pedałowaniu (tzw. rowerek), zbliżaj prawe kolano do lewego łokcia i lewe kolano do prawego łokcia, cały czas trzymając napięty brzuch i uniesiony tułów. Pamiętaj, aby nie ciągnąć za głowę, bo to nadwereża kręgosłup.

2 Brzuszki na piłce (139%). Połóż się plecami na piłce do ćwiczeń. Barki powinny być już w powietrzu. Trzymaj stopy oparte o podłoże, ustawione nieco szerzej niż na szerokość Twoich barków, aby nie stracić równowagi. Teraz napinaj mięśnie brzucha, zbliżając barki do klatki piersiowej.

3 Przyciąganie kolan do klatki piersiowej (109%). Połóż się na plecach (ramiona trzymaj rozpostarte na boki, prostopadle do tułowia) i przyciągaj kolana do klatki piersiowej. Wracając do pozycji startowej, nie kładź stóp na podłożu, tylko zatrzymaj ruch tuż nad powierzchnią ziemi.

4 Brzuszki klasyczne (100%). Połóż się płasko na ziemi i ugnij nogi w kolanach, tak abyś mógł całe stopy postawić na podłożu. Dotknij palcami dłoni głowy tuż za uszami i unieś górną część tułowia, wykorzystując wyłącznie siłę mięśni brzucha. Pamiętaj tylko, że ważne jest ciągłe ich napięcie. Dlatego staraj się kontrolować fazę powrotu do leżenia. Nie ciągnij też rękami za głowę, aby nie nadwerężać kręgosłupa w odcinku szyjnym.

Każde ćwiczenie powtórz 30 razy.

Dla tych z nas, którzy zabierają się za robienie brzuszków po to, by schudnąć, naukowcy mają złe nowiny: badania opublikowane w czasopiśmie *Journal of Strength and Conditioning Research* wykazały, że rutynowe ćwiczenia wzmacniające korpus niestety w tym nie pomagają. Gdy uczestnicy eksperymentu wykonywali 7 ćwiczeń 5 razy w tygodniu, mieli silniejsze mięśnie brzucha, ale nie pozbyli się zbędnych kilogramów ani centymetrów w pasie[6]. Aby do tego doszło, trzeba ćwiczyć wszystkie większe grupy mięśniowe oraz jeść mniej i zdrowiej.

Po co nam pośladki?

Nasze cztery litery nie służą wyłącznie do siedzenia. Pod warstwą tłuszczyku znajdują się tam 3 istotne mięśnie posturalne, a większość problemów ze stawowymi dysfunkcjami czy za-



Twarde jak stal

Kość udowa jest najbardziej wytrzymałym elementem naszego szkieletu, a przy tym jednym z najtwardszych materiałów naturalnych. Jest twardsza od betonu i w warunkach ekstremalnych może znieść obciążenie nawet do 0,5 tony. Codziennie natomiast jest w stanie wytrzymać ciężar czterokrotnie większy niż masa ciała. Podczas biegania nacisk na nią wynosi ok. 90 kg na centymetr kwadratowy. Te liczby mówią same za siebie – nasz szkielet to jedno z najbardziej wytrzymałych rusztowań w przyrodzie. Niestety z upływem lat kości robią się coraz słabsze.

Pracownicy z Centrum Medycznego Uniwersytetu Columbia postanowili poszukać rozwiązań, które zatrzymałyby naturalny bieg rzeczy.

Zauważyli oni, że osoby, u których gen LRP5 (regulujący produkcję serotoniny) wykazuje niską aktywność, wytwarzają za dużo neuroprzekaźnika i częściej cierpią na osteoporozę, gdyż hormon szczęścia dosłownie przylepia się do komórek kościotwórczych, przez co te spowalniają proces regeneracji tkanki kostnej. Natomiast ludzie z bardzo aktywnym genem LRP5 mają ekstremalnie silne kości.

Zespół pod kierownictwem dr Gerarda Karsenty'ego przetestował z powodzeniem substancję wzmacniającą szkielet myszy. Kolejne eksperymenty mają wykazać, czy opracowane przez badaczy leki będą równie dobrze działać na ludzkie kości.

BIBLIOGRAFIA
1. http://doi.org/10.1083/jcb.201006123



Skakanka jest dobra na wszystko!!

Chcesz wzmocnić mięśnie? Masz zakwasy? Dodatkowe kilogramy coraz trudniej upchnąć w ulubionych spodniach? Najlepszym remedium na te problemy jest skakanka. Usprawnia regenerację, zwiększa przepływ krwi i odżywia napięte mięśnie. Skakanie warto wpleść do treningu HIIT, bowiem w trakcie jego wykonywania można niemal natychmiast zmienić tempo ćwiczeń oraz ich intensywność (np. podwójny obrót skakanki przy jednym skoku wymaga wiele wysiłku, podczas gdy nożyce – znacznie mniej). Poza tym takie skoki angażują wszystkie partie mięśni: ręce, ramiona, plecy (muszą wprawiać linkę w ruch), tułów (pracuje przy każdym skoku oraz lądowaniu, podobnie jak nogi). Z kolei mięśnie brzucha i pośladków koordynują ruch i stabilizują postawę.

chowaniem poprawnego ustawienia postury naszego ciała wynika z ich niedostatecznego rozwinięcia i wytrenowania. Mięsień pośladkowy średni, ulokowany w górnej, zewnętrznej części pośladków, uaktywnia się głównie w czasie chodzenia. Pracuje na 2 poziomach: jego przednia część zgina staw biodrowy i obraca udo do wewnątrz, natomiast tylna prostuje ten staw i obraca udo na zewnątrz. Główną funkcją mięśnia pośladkowego małego jest odwodzenie w stawie biodrowym. Natomiast mięsień pośladkowy wielki ciężko pracuje przez cały dzień, starając się utrzymać pionową postawę ciała, a także kieruje odwodzeniem i przywodzeniem uda, obracaniem kończyny na zewnątrz itd. Wynika z tego, że pośladki mają olbrzymi wpływ na poprawną pracę stawu biodrowego, a co za tym idzie – ruch nóg. Nie dość na tym, stanowią one podparcie dla kręgosłupa lędźwiowego. W przypadku problemów z pracą któregokolwiek z nich pojawia się nieodpowiednie ustabilizowanie miednicy oraz kości udowej, co może skutkować bólami w… stawie kolanowym[7].

Nic więc dziwnego, że uważa się je za jedne z najważniejszych mięśni posturalnych. Niestety wskutek siedzącego trybu życia pośladki są niewystarczająco zaktywizowane. Zatem najwyższa pora to zmienić.

1 **Nożyce na boku z gumami** Połóż się na macie na lewym boku. Następnie załóż jedną gumę nad kolana, a drugą na stawy skokowe. Głowę podeprzyj na lewej ręce. Teraz wykonaj ruch odwodzenia, tzn. unoś prawą nogę na wysokość 20-30 cm równolegle do lewej. Pamiętaj, aby podczas wykonywania ćwiczenia stopy się nie łączyły, a guma była cały czas napięta. Wykonaj 10 powtórzeń i zmień stronę.

2 **Ćwiczenie rosyjskiego chirurga** Połóż się na plecach na macie do ćwiczeń. Ręce wyprostuj i połóż wzdłuż ciała. Następnie uginaj naprzemiennie nogi w kolanach, przyciągając stopy w kierunku pośladków. Powoli unoś raz jedną, raz drugą nogę pionowo do góry (pamiętaj, by były proste, a palce stóp zadarte). Ugnij obie nogi w kolanach i oprzyj stopy o podłoże. Unosząc zgiętą nogę, dotykaj stopą przeciwległego kolana. Pracuj naprzemiennie. Wykonaj 12 powtórzeń.

Pośladki pracują również podczas takich ćwiczeń jak przysiady i wykroki.

Czworogłowy wybawca

Mięsień czworogłowy uda (*quadriceps femoris*) jest jednym z największych mięśni w ciele człowieka. Jego nazwa wywodzi się od 4 głów stanowiących miejsce przyczepu do kości. Utrzymanie jego prawidłowej kondycji jest niezmiernie ważne, ponieważ zapewnia on możliwość zginania stawu biodrowego, a więc także ruchy związane z podnoszeniem kolan, bieganiem, wchodzeniem po schodach oraz stabilizacją kolana i całej kończyny dolnej. Jest najsilniejszym prostownikiem stawu kolanowego. Co więcej, jak się okazuje, mocny mięsień czworogłowy może też okazać się bezpieczną alternatywą dla operacji kolana po jego skręceniu. Każda z jego 4 głów splata się z więzadłem rzepkowym i niejako je okala. Dzięki temu stabilizuje kolano poprzez napięcie torebki stawu kolanowego, a także odpowiada za odciążenie stawu. Im lepiej ukształtowany jest ten mięsień, tym mniejsze siły oddziałują na staw w przypadku gwałtownych ruchów. Analizy wykazały, że podczas nagłego zatrzymania albo gwałtownego ruchu obrotowego kąt zgięcia stawu wynosi 22°. W takiej pozycji więzadło krzyżowe przednie, na które działa ponad 600 kg, jest maksymalnie obciążone. Tymczasem dobrze rozwinięty mięsień czworogłowy redukuje tę siłę rozciągającą nawet o 10%[8]. Jak to osiągnąć?

1 **Przysiady** Stań prosto. Rozstaw stopy na szerokość ud. Podczas ćwiczeń uginaj nogi powoli i pilnuj, by tułów był lekko wychylony do przodu, a kolana nie wychodziły poza czubki palców stóp. Lekkie wygięcie kręgosłupa sprzyja ochronie krążków międzykręgowych. Kiedy uda znajdą się w pozycji niemal równoległej do podłoża, powoli się podnieś. Powtórz 10 razy.

2 **Wchodzenie na schodek** (im wyższy, tym większy wysiłek mięśni). Stań prosto przed niskim taboretem lub schodami. Następnie wejdź na schodek prawą nogą. Dostaw lewą i zejdź. Powtórz ćwiczenie na lewą nogę. Wykonuj w 2 seriach po 10 powtórzeń każda.

3 **Ćwiczenie izometryczne** Usiądź na krześle tak, aby Twoje kolana były zgięte pod kątem 90°. Wyprostuj lewą nogę i napnij udo. Nogę trzymaj w powietrzu na wysokości 10 cm. Wytrzymaj z napiętym udem przez 15 s. Wróć do pozycji wyjściowej i zmień nogę. Wykonaj 5 serii po 15 s na każdą nogę.

Osłaniaj tyły

Założę się, że gdy czytasz ten tekst, masz – w mniejszym lub większym stopniu – przygięte kolano. Możliwość taką zawdzięczasz grupie 3 mięśni: półbłoniastemu, półścięgnistemu oraz dwugłowemu uda.

Pierwsze dwa zaczynają się na guzie kulszowym, a kończą na kości piszczelowej. Mięsień dwugłowy uda (*musculus biceps femoris*) – jak sama nazwa wskazuje – ma 2 głowy: długą i krótką. Długa zaczyna się również na guzie kulszowym, a krótsza jest połączona z kością udową. Obie biegną wzdłuż tylnej części uda i dochodzą do kości strzałkowej.

eprasa.pl 831d3c623c

Tylne mięśnie stanowią przeciwwagę dla *quadriceps femoris* – są prostownikami uda i jego przywodzicielami. Poza tym odpowiadają m.in. za zginanie stawu kolanowego oraz unoszenie i obniżanie miednicy.

Liczne badania naukowe potwierdziły, że ćwiczenia poprawiające siłę ekscentryczną mięśni dwugłowych uda wpływają na zmniejszenie ryzyka kontuzji[9]. To dzięki nim zyskujemy stabilną postawę i zwrotność, chronimy więzadła krzyżowe kolan oraz minimalizujemy niebezpieczeństwo upadku.

Ćwiczenia ekscentryczne to takie, w których wykonanie zadania powoduje, że przyczepy danego mięśnia oddalają się od siebie, a zatem muskuł zmuszony jest do wydłużenia się.

1 Zginanie nóg ze sztangielką między stopami Połóż się na łóżku na brzuchu, tak aby podudzia i kolana wystawały za jego brzeg. Nogi trzymaj wyprostowane i złączone, między stopy włóż sztangielkę. Następnie ugnij nogi w kolanach, unosząc stopy do momentu uzyskania kąta prostego między udem a podudziem. Potem powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.

2 Unoszenie bioder Zwiń koc w wałek lub połóż na podłodze twardą poduszkę. Następnie ułóż się na podłodze na plecach i oprzyj stopy na przygotowanym podwyższeniu, tak aby ciało opierało się na nich i na barkach. Nogi trzymaj złączone i zgięte. Wyprostowane ramiona trzymaj w linii barków, prostopadle do tułowia. Z tej pozycji wypchnij miednicę jak najwyżej, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 20 razy.



Zbuduj masę

HIIT (High Intensity Interval Training), czyli trening interwałowy o wysokiej intensywności), został opracowany z myślą o profesjonalnych sportowcach, jednak z czasem trafił pod amatorskie strzechy. Polega na przeplataniu krótkich okresów intensywnych ćwiczeń anaerobowych (wykonywanych na maksymalnym poziomie intensywności) z przerwami na bardziej umiarkowane ćwiczenia kardio. Może bazować na dowolnym rodzaju treningu wytrzymałościowego lub siłowego: skakaniu na skakance, przysiadach czy bieganiu. Czas trwania okresów intensywnego i umiarkowanego ruchu można ustalać dowolnie w zależności od swojej kondycji, jednak całość powinna trwać nie dłużej niż 30 min.

Choć największą popularność zyskał z powodu zdolności błyskawicznej redukcji tkanki tłuszczowej, to jednak warto go stosować przede wszystkim dlatego, że niemal równie szybko zwiększa masę mięśniową. Skuteczność tych ćwiczeń wynika przede wszystkim z tempa ich wykonywania. Na jedno powtórzenie należy przeznaczyć aż 7 s – 3 s na podnoszenie, 1 s na przytrzymanie i 3 na opuszczenie. Przy takim tempie zyskuje się pewność, że impet nie wspiera ruchu, dzięki temu muskuły muszą same sprostać wysiłkowi.

Pompa pod ochroną

Podczas ok. 70 uderzeń na minutę serce przepompowuje 4-6 litrów krwi przez układ naczyniowy. To najbardziej obciążony mięsień w organizmie. A przy tym wyjątkowo zagrożony. Szkodzą mu nadwaga, palenie papierosów, nadmierne spożywanie soli, nadużywanie alkoholu, brak regularnej aktywności fizycznej oraz długotrwały stres. Utrzymujący się podwyższony poziom hormonu stresu – kortyzolu – może zakłócać rytm jego pracy.

Jeśli chcesz wzmocnić serce, warto wykonywać ćwiczenia dotleniające (czyli aerobowe), takie jak jogging, szybkie marsze, pływanie przez minimum 30 min przynajmniej 3 razy w tygodniu. Na szczęście, jak pokazały badania przeprowadzone w Irlandii, dobre efekty można osiągnąć również poświęcając sercu zaledwie 2 min dziennie! Uczeni dowiedli, że jeżeli 5 razy w tygodniu będziesz schodzić i wchodzić po schodach, to po 2 miesiącach Twój zły cholesterol spadnie o niemal 8%. Jest tu tylko jeden haczyk – mianowicie, by uzyskać taki efekt, należy pokonać 90 stopni w ciągu minuty! Inną opcją jest trening na skakance. Wykonywany 2-3 razy dziennie przez 10 min nie tylko pomoże wzmocnić serce, ale również pozwoli zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej o ok. 12%.

Bez względu na to, jaką opcję wybierzesz, ćwicząc, zwracaj uwagę na prawidłowe tętno. Badania wykazały, że w czasie treningu powinno wynosić 60-70% maksymalnej wartości odpowiedniej dla Twojego wieku. Można ją wyliczyć, odejmując swój wiek od liczby 220. Jeśli zatem masz 54 lata, to Twoje maksymalne tętno powinno wynosić 190, a 70% tej wartości to 133.





Sportowcy mają na to sposób: trening koherencji. Dzięki specjalnym technikom oddechowym, np. 2 powolne i głębokie wdechy, uczą się świadomie kontrolować zmienność tętna. Wystarczy zaledwie 10 min, by ustabilizować pracę serca oraz zredukować poziom hormonów stresu[10]. Wpływ tych ćwiczeń na zdrowie udowodnili niedawno uczeni z Institute of HeartMath, przeprowadzając testy na tysiącach pracowników amerykańskich firm. Już po miesiącu specjalnego treningu (10 min dziennie 5 razy w tygodniu) wydzielanie kortyzolu zmniejszyło się o 23%[11]!

Nie jest za późno

Osoby po 50. r.ż., które prowadzą siedzący tryb życia, tracą rocznie ok. 0,2 kg tkanki mięśniowej. Niestety z wiekiem ta utrata przyspiesza. Martwisz się, że zbyt dużo czasu zeszło Ci na kanapie i teraz już nic nie zdziałasz? Niepotrzebnie. Naukowcy z University of Michigan Health Systems doszli do wniosku, że nawet u 80- i 90-latków regularne ćwiczenia pozwalają wzmocnić mięśnie tak, że będą sprawniejsze niż u niećwiczącego 30-latka! Przeprowadzona przez nich analiza dotychczasowych badań wykazała, że dla dobrego funkcjonowania ciała najważniejsza jest siła mięśni. Zdaniem badaczy już po 18-20 tygodniach ćwiczeń wytrzymałościowych, w czasie których rośnie waga podnoszonych ciężarów, można zyskać ponad kilogram masy mięśniowej i zwiększyć siłę mięśni aż o 25-30%[12]. Amerykanie uważają zresztą, że trening wytrzymałościowy pozwala na łatwiejsze poruszanie się i daje lepszą kontrolę nad ciałem podczas codziennych czynności.

Podobnie rzecz ma się z sercem. Zdaniem naukowców z Teksasu nawet do 65. r.ż. można nadrobić zaniedbania i w ciągu 2 lat znacząco poprawić jego stan. Trzeba jednak radykalnie zmienić tryb życia i dość intensywnie ćwiczyć. W trwających przez 2 lata badaniach analizowano wyniki 53 osób w wieku 45-64 lata, które były ogólnie zdrowe, ale prowadziły wcześniej siedzący tryb życia. Ochotników podzielono na 2 grupy: ćwiczeniową (której uczestnicy poddali się reżimowi dość intensywnego treningu) i kontrolną, gdzie aktywność fizyczna była zdecydowanie mniejsza. Osoby z pierwszej grupy 4-5 razy w tygodniu miały trening interwałowy, w którym 4 serie 4-minutowych intensywnych ćwiczeń z tętnem na poziomie 95% tętna maksymalnego przeplatano 3-minutowymi okresami lżejszego wysiłku na poziomie tętna sięgającym 60-75%. Grupa kontrolna ćwiczyła jogę i 3 razy w tygodniu prowadziła lżejsze treningi. Po 2 latach w grupie ćwiczącej intensywnie zaobserwowano istotne, korzystne zmiany.

Przeciętnie o 18% zwiększył się tam pułap tlenowy, określający maksymalną ilość tlenu pobieranego w czasie intensywnego wysiłku, będący miarą wydolności organizmu. U uczestników tego programu badania pokazały też korzystnie zmniejszoną sztywność mięśnia sercowego. Żadnego z tych efektów nie zauważono w grupie kontrolnej[13].

Wino, łosoś i koenzym

Nie samymi ćwiczeniami czowiek żyje. Do sprawnego funkcjonowania mięśnie potrzebują odpowiedniej pożywki. Johan Auwerx i jego zespół z Institute of Genetics and Molecular and Cell Biology w Illkirch dowiedli, że zawarty w winie resweratrol zwiększa wytrzymałość mysich muskułów poprzez nasilenie procesu wytwarzania energii w mitochondriach komórek mięśniowych i pomaga im zachować szczupłą sylwetkę. Badacze zaordynowali gryzoniom dietę wysokotłuszczową. Połowie podawano w ciągu doby do 400 mg resweratrolu na kilogram masy ciała (taka dawka u ludzi odpowiadałaby 100 kieliszkom wina). Po upływie 3 tygodni myszy z grupy resweratrolowej ważyły tylko o 20% więcej niż gryzonie na diecie standardowej. Natomiast te karmione pokarmami z wysoką zawartością tłuszczu, którym nie dawano suplementu, ważyły o 60% więcej.

Badacze z Harvard Medical School rozważają podawanie resweratrolu seniorom w ramach profilaktyki degeneracji i utraty masy mięśniowej[14].

W mięśniach łososi, które potrafią płynąć w górę rwących strumieni nawet przez tydzień, uczeni odnaleźli skoncentrowany przeciwutleniacz – astaksantynę. Olbrzymi wysiłek fizyczny, który podejmują te ryby, powoduje silne natlenienie mięśni, a astaksantyna minimalizuje to zjawisko, dzięki czemu łososie są zdolne dotrzeć do celu. Badania przeprowadzone w Japonii, Kanadzie i Europie dowodzą, że substancja ta nie tylko dodaje energii, zwiększa siłę i wytrzymałość, ale także zmniejsza koszty stresu oksydacyjnego dla mięśni, stawów i skóry oraz wspiera układ sercowo-naczyniowy.

Koenzym Q10 to kolejny życiodajny dla mięśni (a zwłaszcza serca) eliksir. Ma wpływ na wydolność energetyczną naszych komórek i chroni je przed niszczącym działaniem wolnych rodników. Naukowcy od lat zwracali uwagę na związek między niskim poziomem tej substancji a niewydolnością serca. Pod koniec 2014 r. ekspertom udało się udowodnić, że długotrwałe stosowanie koenzymu Q10 powoduje redukcję współczynnika umieralności wśród pacjentów z ciężką bądź umiarkowaną niewydolnością serca aż o 43%!

BIBLIOGRAFIA

1. Sekrety medycyny 3/2019
2. Annex Table 2: Deaths by cause, sex and mortality stratum in WHO regions, estimates for 2002 (ang.). W: The world health report 2004 – changing history [on-line]. 2004
3. Front Med (Lausanne). 2019 Mar 27;6:53
4. MILITARY MEDICINE, 170, 12:1005, 2005
5. www.acefitness.org/about-ace/press-room/press-releases/246/american-council-on-exercise-ace-sponsored-study
6. J Strength Cond Res. 2011 Sep;25(9):2559-64
7. J Phys Ther Sci. 2015 Dec; 27(12): 3813-3816
8. Arthritis Res Ther. 2011; 13(5): R151
9. Int J Sports Phys Ther. 2012 Jun; 7(3): 333-341
10. Front Psychol. 2014; 5: 1090
11. https://www.heartmath.com/science/
12. https://kopalniawiedzy.pl/miesnie-sila-wiek,12842
13. J Appl Physiol (1985). 2014 Apr 1; 116(7): 736-745
14. Cell127, 1109–1122, December 15, 200

eprasa.pl 831d3c623c



Olejki eteryczne zamiast DEET

PRZECIWKO KOMAROM I OWADOM

W miejsce syntetycznych preparatów, które mogą działać toksycznie na organizm, warto wypróbować ich naturalne, równie skuteczne odpowiedniki

Lato to ogniska nad wodą i grillowanie w ogrodzie, podczas których niestety pojawiają się również niechciani goście – komary, muchy i inne owady. Jednak na spotkania w plenerze nie trzeba brać ze sobą repelentów, które choć je odstraszą, jednocześnie mogą negatywnie wpłynąć również na nas.

DEET

Repelenty, którymi najczęściej spryskujemy ciało, zwykle mają w swoim składzie N,N-dietylo-m-toluamid, bardziej znany pod skrótem DEET. Po naniesieniu na skórę związek ten paruje pod wpływem ciepła, blokując receptory czuciowe owada, co działa na niego odstraszająco.

Zgodnie z zapewnieniami amerykańskiego Ośrodka Kontroli Chorób i im Zapobiegania (CDC) DEET usuwany jest z organizmu człowieka wraz z moczem w ciągu 24 godz. Jak się jednak okazuje, nie zawsze tak się dzieje, a efekty jego działania odczuwamy dużo dłużej niż przez dobę.

Wątpliwe bezpieczeństwo

W jednym z przeprowadzonych badań 11,8% osób korzystających z repelentów z DEET skarżyło się na złe skutki dla zdrowia, a niektóre z nich wymagały leczenia. Szczęśliwie w większości przypadków objawy ustępowały wkrótce po zaprzestaniu stosowania preparatów przeciw komarom[1].

Coraz więcej naukowców alarmuje także, że N,N-Dietylo-m-toluamid ma toksyczne działanie na układ nerwowy. Można natrafić również na doniesienia o jego potencjalnie niekorzystnym wpływie na funkcjonowanie układu rozrodczego[2].

Z tych powodów, zgodnie z dyrektywą Komisji Europejskiej, stosowanie środków odstraszających komary, których składnik aktywny stanowi DEET, jest bezwzględnie

eprasa.pl 831d3c623c



zakazane w przypadku noworodków (do 2. miesiąca) oraz kobiet w ciąży (niesie ryzyko uszkodzenia płodu). Ich używanie powinno być również ograniczone u dzieci, które nie ukończyły 12 lat[3].

Groźny, ale czy skuteczny?

Co więcej, substancja ta wcale nie musi dawać takiej ochrony, jaką deklarują producenci repelentów.

Analiza niemieckiej Fundacji Warentest, w której badaniom poddano 20 różnych produktów na kleszcze i komary, dowodzi, że czas działania poszczególnych preparatów różnił się w zależności od osoby i wynosił 40-360 min[4]. A to oznacza, że podnoszony często zarzut o krótkotrwałej ochronie, jaką mają dawać roślinne substancje, nie do końca jest trafiony.

Olejki na owady

Co zatem oferuje natura, by unieszkodliwić atakujące nas komary i owady? Przede wszystkim olejki eteryczne.

W badaniu na zwierzętach dowiedziono przykładowo, że olejek z drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*) w stężeniu 5% był w stanie zabić muchy ze skutecznością 100% po 12 godz. ekspozycji. Ponadto nawet po tym czasie wykazywał działanie odstraszające[5].

W innej pracy wykazano, że składniki olejku z oregano (*Origanum vulgare*) mają właściwości odstraszające wobec trojszyka gryzącego, czyli tzw. chrząszcza mącznego, który pojawia się zwykle w kuchni, gdyż żywi się zbożem i jego przetworami[6].

Natomiast badania właściwości 8 olejków eterycznych wobec karaczana prusaka *(Balattella germanica*) wykazały, iż najsilniej zwalczają go olejki bazyliowy i kokosowy[7].

Siła synergii na komary

Jeśli natomiast chodzi o naturalne metody odstraszania komarów, najczęściej wymienia się przede wszystkim olejki z eukaliptusa cytrynowego i palczatki cytronellowej. Ta lista jest jednak znacznie dłuższa, a szczególnie dobre efekty może dawać połączenie kilku substancji roślinnych.

> Aplikowane na nogi i stopy preparaty odstraszające komary na bazie olejku z eukaliptusa cytrynowego dawały taką ochronę, jak DEET

Testy przeprowadzone na preparacie zawierającym citronellę oraz olejki cedrowy, eukaliptusowy i z trawy cytrynowej wykazały, że działał on 120 min, zaś repelent stworzony na bazie olejków sojowego, geraniowego oraz kokosowego powstrzymywał komary od ataku aż przez 210 min[8].

Ważna okazuje się również koncentracja danej substancji roślinnej. Badania olejków eukaliptusowego, melisowego oraz rozmarynowego wykazały największą skuteczność wobec komarów w stężeniu 12,5%. W eksperymencie porównano też główne składniki tych substancji i zasugerowano, iż największy wpływ na właściwości odstraszające owady mają limonen i kamfora[9].

Badania porównawcze

Czy jednak wszystkie te naturalne substancje mogą dawać efektywność podobną do syntetycznych repelentów, kiedy ze względu na swoją lotność dość szybko wyparowują? Okazuje się, że tak.

Co prawda w jednym z badań środek z DEET w stężeniu 6,7% był skuteczny przez 112 min przed pierwszym zarejestrowanym ukąszeniem, podczas gdy naturalna *Citronella* działała zaledwie przez 20 min, jednak z przeglądu 11 doniesień wynika, że wystarczy dodać do niej wanilinę, by efektywność takiej mieszanki była porównywalna z syntetycznym repelentem[10].

Numer jeden: eukaliptus

Dużo większą efektywnością – nawet w pojedynkę – charakteryzuje się natomiast olejek z eukaliptusa cytrynowego. Okazuje się, że już w stężeniu 5-10% w ciągu pierwszych 2 godz. od aplikacji jest równie skuteczny przeciwko komarom, jak chemiczny repelent DEET[11].

Co więcej, w kolejnej analizie odstraszacz na bazie eukaliptusa zawierający 30% p-mentanodiolu (substancji aktywnej) zapewniał 96,89% ochrony przez 4 godz., podczas gdy skuteczność DEET w tym samym czasie wyniosła 84,81%[12].

W Tanzanii porównano zaś gotowe środki odstraszające na bazie DEET lub olejku z eukaliptusa cytrynowego, stosowane na nogi i stopy. Okazało się, że oba dawały całkowitą ochronę przed gryzieniem przez 6 do 7,75 godz., bez znaczącej różnicy pod względem skuteczności i czasu jej trwania[13].

Bezpieczeństwo

W przeprowadzonych dotąd badaniach nie wykazano istotnych działań niepożądanych olejków eterycznych. Trzeba jednak pamiętać, że są one silnymi alergenami, dlatego warto najpierw wypróbować niewielką ich ilość na skórze. Zresztą również preparaty DEET mogą uczulać skórę i podrażniać oczy.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Sci 2001; 80(3):341-342
2. Toxicol. Lett, 1992; 429–436
3. Dyrektywa Komisji Europejskiej (2010/51/UE z dnia 11.08.2010 r.)
4. https://www.test.de
5. Med Vet Entomol. 2014; 28(Suppl 1):33-9
6. J. Asia-Pacific Etnomology, 2010; 13:369
7. Natur. Prod., 2011; 5:176
8. Ann Intern Med. 1998; 128:931-940
9. Bioresource Technology, 2008; 7:2507
10. Trop Med Int Health 2011; 16(7):802-10
11. Med Vet Entomol. 1987;1:109-119
12. J Am Mosq Control Assoc. 2002 Jun;18(2):107-10
13. J Am Mosq Control Assoc. 1996; 12(2 Pt 1):243-6

eprasa.pl 831d3c623c



Choroba (już nie psychiczna)

Jak twierdzi psychiatra dr Pam Shervanick z USA, kluczowe znaczenie dla rozwiązania problemu choroby psychicznej mają inne układy organizmu

Jako psychiatra powinnam przepisywać leki na różnego rodzaju problemy – od depresji i stanów lękowych po zaburzenia afektywne dwubiegunowe i ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Jednak po wieloletnim badaniu tych zagadnień doszłam do wniosku, który wielu moich kolegów po fachu uznaje za kontrowersyjny: nie ma czegoś takiego jak choroba psychiczna.

Dokładne określenie pochodzenia problemów psychicznych wymaga spojrzenia niestandardowego – dalece niestandardowego. Wiele zaburzeń zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i umysłowych, łączy kilka wspólnych elementów: stan zapalny, zaburzenia żywieniowe czy niedobory, toksyczność środowiska, problemy komunikacji komórkowej i niezdrowy tryb życia. Chociaż medycyna zachodnia lubi dzielić różne aspekty zdrowia, a szczególnie rozróżniać ciało i umysł, ostatecznie wszystko jest tak naprawdę częścią tego samego, stanowiącego jedną całość organizmu.

Tzw. efekt domino następuje w organizmie niezależnie od przyczyny. Na przykład ciężkie stany lękowe, pobudzenie i inne potencjalne objawy zaburzeń psychicznych mogą być wynikiem problemu w tworzeniu hemoglobiny (w śledzionie). Zapominając o tym, że każda osoba to jedna holistyczna struktura, trudno znaleźć przyczynę jakiejkolwiek choroby.

Kiedy do krwiobiegu trafiają cząsteczki, których organizm nie rozpoznaje jako „swoich", układ odpornościowy zazwyczaj zaatakuje tę substancję. Inicjuje to kaskadę procesu zapalnego. Jeśli cząsteczki te mogą pokonać barierę krew-mózg (selektywny i ochronny filtr krwi przepływającej z organizmu do mózgu), spowodują również zapalenie mózgu[1].

Wszystkie choroby psychiczne są spowodowane, przynajmniej częściowo, stanem zapalnym. Doskonałym przykładem jest autoimmunologiczne zapalenie mózgu. Obecność powodujących objawy psychiczne przeciwciał zgłoszono po raz pierwszy w przypadku schizofrenii w latach 30. ubiegłego wieku[2]. Jak się okazało, organizm atakuje czasem receptor NMDA (N-metylo-D-asparaginowy) w mózgu jak obcą substancję, co radykalnie zmienia neurotransmisję.

Objawy są podobne jak w przypadku schizofrenii. Może wystąpić szereg problemów, w tym drażliwość, przygnębienie, halucynacje, zaniki pamięci krótkotrwałej, zaburzenia snu i osobowości, a nawet drgawki. Jednakże rosnąca liczba badań wykazała, że w takich przypadkach immunoterapia hamująca błędne sygnały przeciwciał może często cofnąć i wyeliminować objawy psychiczne[3].

Mózg to niesamowicie wrażliwy narząd, dlatego też potrzebuje bariery krew-mózg, która działa jak odrębny filtr i gwarantuje, że tylko wybrane substancje trafią do ośrodkowego układu nerwowego. Jednak w coraz większym stopniu szkodliwe cząsteczki zanieczyszczeń i innych toksyn przekraczają lub degradują to zabezpieczenie.

Połączenie ciała i mózgu

Metale ciężkie i toksyny chemiczne, pola elektromagnetyczne, niedożywienie, szybkie tempo życia codziennego, wielozadaniowość, brak bezpośrednich interakcji społecznych, izolacja oraz nienależyta dbałość o własne zdrowie – wszystko to zakłóca sygnalizację mózgową i powoduje desynchronizację międzykomórkową.

Mózg jest jednym z głównych narządów w organizmie, który ulega dysfunkcji, kiedy tarczyca nie działa prawidłowo. Istnieje wiele przyczyn tego problemu, jednakże główną rolę odgrywają toksyny środowiskowe, takie jak metale ciężkie.

Fluor i brom to 2 szkodliwe substancje zmieniające funkcjonowanie tego niezbędnego gruczołu. Pierwszy z tych pierwiastków występuje w wielu sieciach wodociągowych, pastach do zębów i płynach do płukania jamy ustnej. Brom jako konserwant znajduje się w paczkowanych wyrobach piekarniczych, jak również w tworzywach sztucznych i ogniood-pornych, pestycydach oraz lekach. Pod względem chemicznym oba te pierwiastki są znane jako sole halogenkowe o bardzo podobnych właściwościach wiążących.

> Zarówno fizyczne, jak i umysłowe problemy łączy kilka wspólnych elementów: stan zapalny, zaburzenia żywieniowe, toksyczność środowiska i niezdrowy tryb życia

Badania w społeczeństwach z wysoką zawartością fluoru w wodzie wykazały u dzieci znacząco niższe poziomy hormonu stymulującego tarczycę[4]. Może to wynikać z faktu, że jod (nie w formie soli) jest absolutnie niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy, a fluor i brom łączą się z receptorami w komórkach gruczołu zamiast niego i zakłócają ich funkcjonowanie.

Tarczyca pozostaje niezbędna do odpowiedniego metabolizmu i utrzymania energii wszystkich komórek i narządów organizmu. W przypadku mózgu nienależyte funkcjonowanie tych układów może skutkować objawami w postaci przygnębienia, lęku, ADHD i zaburzeń afektywnych dwubiegunowych. Właściwie najczęstszą nieprawidłowością stwierdzaną w przypadku tych ostatnich jest na ogół dysfunkcja tarczycy[5].

Inną powszechną toksyną wpływającą na tarczycę jest rtęć. Prowadzone w latach 2007-2008 amerykańskie badanie National Health and Nutrition Survey wykazało, że kobiety o dużym stopniu ekspozycji na ten pierwiastek były ponad 2 razy bardziej narażone na wystąpienie autoprzeciwciał tarczycowych, wskazujących na autoimmunologiczne schorzenie tego gruczołu[6].

Ekspresje emocjonalne i zmiany behawioralne często są również wynikiem zwykłych niedoborów substancji odżywczych. W niektórych skrajnych przypadkach niedożywienie mózgu i nieprawidłowa komunikacja komórkowa mogą powodować poważną chorobę psychiczną, taką jak schizofrenia.

Wśród osób z depresją leki na receptę i ogólnodostępne często odgrywają główną rolę w rozwoju i progresji choroby. Od dawna wiadomo, że środki psychotropowe, jak również powszechne wydawane bez recepty preparaty, takie jak ibuprofen i paracetamol, zmieniają ludzką percepcję i osłabiają zdolność do wyrażania i odczuwania emocji. Ta zmiana może być katalizatorem niepożądanego zachowania. Właściwie 5 z 10 najbardziej powiązanych z przemocą leków to środki przeciwdepresyjne[7].

eprasa.pl 831d3c623c

Statyny, przepisywane przez lekarzy na obniżenie poziomu cholesterolu, mogą powodować drażliwość, agresję, niepokój, stan przygnębienia, problemy ze snem, w tym koszmary, a być może nawet myśli samobójcze[8]. Jak wykazano, często przepisywany w terapii trądziku – szczególnie nastolatkom – lek o nazwie izotretynoina wywołuje depresję, tendencje samobójcze, stany lękowe, nasilenie zaburzeń afektywnych dwubiegunowych i schozofrenię[9].

Przerwać cykl

Dobra wiadomość to fakt, że gdy lekarze leczą cały organizm, choroba psychiczna często ustępuje. Moja 47-letnia pacjentka Martha przyszła na wizytę z wyniszczającą depresją, z powodu której była na zwolnieniu lekarskim. Chociaż choroba trwała ponad dekadę, z czasem stopniowo się nasilała, a kobieta przez większość dni nie była już w stanie podnieść się z łóżka, iść pod prysznic czy opiekować się swoim synem.

Martha była samotną matką ucznia szkoły średniej, nad którym się znęcano, zmagającego się z trudnościami w kontaktach społecznych i nauce. Przeszła bardzo nieprzyjemny rozwód, ciężko pracowała na pełny etat w miejscu, którego nie lubiła, a przed wizytą u mnie przez wiele lat przyjmowała leki przeciwdepresyjne. Kiedy przyszła na pierwszą konsultację, zażywała maksymalną dawkę tych środków, a wiele prób z innymi antydepresantami nie powiodło się.

Po pierwszych pomiarach potencjalnych niedoborów we krwi i moczu odkryłam zaburzenia w cyklu metylacyjnym (procesie aktywacji i dezaktywacji pewnych genów i mechanizmów biologicznych w ciele i mózgu). W ciągu kilku miesięcy powoli wprowadzałyśmy zmiany na podstawie jej historii i informacji uzyskanych w badaniach.

Ich wyniki ujawniły, że Martha najlepiej funkcjonowałaby na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej. W dodatku otępienie, którego doświadczała, sugerowało, że korzystne będzie odstawienie glutenu. Pacjentka zaczęła jeść organiczne i w większości nieprzetworzone pokarmy, wykluczyła z diety rafinowany cukier i wdrożyła zindywidualizowany program suplementacji.

Regularne, przyjemne ćwiczenia (z trenerem personalnym) stały się częścią codzienności Marthy, podobnie jak medytacja. W końcu zaczęła zajmować się tym, co interesowało ją w przeszłości. Poszła na zajęcia z reiki, nauczyła się robić na drutach i zapisała na cotygodniowe spotkania zajmującej się tym grupy oraz podjęła wyzwanie nauki pieczenia w nowy, zdrowy sposób. Zintensyfikowała również swoje życie towarzyskie.

W ciągu 2 miesięcy Martha odzwyczaiła się od stosowania leków. Od ponad roku w pełni funkcjonuje bez żadnych negatywnych skutków. Nie ma już depresji, gorliwie medytuje i zdrowo się odżywia. Ma obecnie nową pracę w niepełnym wymiarze godzin i rozpoczyna działalność na własny rachunek, żyje pełnią życia i łączą ją dobre relacje z synem.

> Żaden mózg nie jest trwale uszkodzony. Naturalna moc uzdrawiania – nawet z psychicznych problemów zdrowotnych – tkwi w nas.

Inna moja pacjentka, Trish, przyszła na wizytę z problemem nieustannych stanów lękowych i niemożności skupienia uwagi. Jej zmartwienia obejmowały pracę, dzieci, nieudane małżeństwo i poczucie życiowego niespełnienia.

Kilka lat wcześniej Trish przezwyciężyła długotrwały problem alkoholowy. Chociaż początkowo była dumna ze swojej trzeźwości, zmartwienia z powrotem wkradły się do jej życia, aż praktycznie zaczęły nim władać. Pochłonięta tymi natrętnymi i niepokojącymi myślami Trish zauważyła, że kusi ją powrót do picia, ale wiedziała, że nie może na to pozwolić.

W czasie jej antyalkoholowego programu rehabilitacyjnego przepisano jej Prozac – najpopularniejszy lek na depresję i zaburzenia lękowe – który nadal przyjmowała. Trish powiedziała mi również, że przed laty pragnęła zostać artystką, ale po założeniu rodziny musiała odłożyć tę wielką pasję.

Poddałam ją serii badań, które ujawniły ukryte problemy biochemiczne, w tym przeciążenie miedzią, która w zbyt dużych ilościach jest toksyczna. Objawy nadmiaru tego metalu ciężkiego mogą być różne, ale w przypadku Trish powodowały lękliwość i najprawdopodobniej przyczyniały się do napadów depresji w przeszłości. Badania wykazały u niej również skrajnie niski poziom witaminy D, który może mieć wpływ na nastrój.

Poza zwykłym programem diety i suplementacji korygującym te zaburzenia rozmawiałyśmy o sile medytacji i zgłębiałyśmy różne metody samowzmacniania. Ze świadomością znaczenia traktowania siebie priorytetowo Trish ograniczyła spędzane w pracy godziny i znów zaczęła regularnie malować. Kiedy poczuła się lepiej, pomogłam jej odstawić Prozac w ciągu 3 miesięcy.

Po zaledwie roku Trish poprawiła koncentrację, dobrze sypiała i planowała zbliżającą się wystawę w miejscowej galerii. Wraz z matką dołączyła do grupy medytacyjnej, a ciągłe zamartwianie się zastąpiła nadzieją na przyszłość.

To tylko 2 przypadki spośród setek moich tzw. pacjentów psychiatrycznych, którzy znaleźli uzdrowienie i jakość życia bez uciekania się do leków psychotropowych. Dzięki nim doszłam do wniosku, że żaden mózg nie jest trwale uszkodzony.

Z właściwymi informacjami i pomocnymi wskazówkami na temat połączenia między ciałem a umysłem naturalna moc uzdrawiania – nawet z psychicznych problemów zdrowotnych, takich jak depresja – tkwi w nas.



Dr Pam Shervanick

BIBLIOGRAFIA

1 J Neurol Neurosurg Psychiatry 2013; 84: e1; Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 2011; 35: 664–75
2 J Neuropsychiatry Clin Neurosci, 2011; 23: 90–7
3 Eur J Neurosci, 2010; 32: 298–309; Ther Adv Neurol Disord. 2018; 11: 1756285617722347
4 IDD Newsletter 1991; 7: 24–5
5 J Thyroid Res, 2011; 2011: 306367
6 Environ Int, 2012; 40: 39–43
7 PLoS One, 2010; 5: e15337
8 Drug Saf Case Rep, 2016; 3: 1
9 World J Psychiatry, 2015; 5: 222–7

eprasa.pl 831d3c623c

PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 120 zł – czyli płacisz za 10 wydań (10×12 zł), a dostajesz 12, tj. 2 numery otrzymujesz gratis!

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 216 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 18 wydań (18×12 zł), a dostajesz 24 numery, tj. **6 wydań otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej

Prenumerata roczna wersji cyfrowej (PDF) kosztuje 81,60 zł (rabat 15%), prenumerata dwuletnia – 134,40 zł (rabat 30%).

Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 19,20 zł/rok i 38,40 zł/2 lata.

Przywileje Prenumeratorów

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 36 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wystarczy powołać się na numer swojej prenumeraty podczas składania zamówienia na czasopisma,
- **bonus** – każdorazowo opłacenie prenumeraty OCLCNP jest premiowane prezentem. W tym numerze są to następujące płyty muzyczne: „Wonderful Jazz Covers Vol. 2" (various artists) lub Sol3 Mio „Sole mio" (wystarczy zgłosić nam wybór płyty, którą mamy dołączyć do prenumeraty).

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.
Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.
Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.
Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

eprasa.pl 831d3c623c

Powstrzymać śmiertelnego wroga

Pacjenci przegrywają walkę ze stwardnieniem zanikowym bocznym w zaledwie kilka lat po diagnozie. Czy polskim naukowcom uda się przedłużyć ich życie?


fot. Justyna Białek

Justyna budzi się. Po porannej toalecie zjada śniadanie, a następnie ćwiczy. Dopiero po obiedzie ma czas na relaks: siada przed komputerem lub odpoczywa, leżąc. Wieczorem zjada kolację, myje się i idzie spać. Następny dzień wygląda tak samo. Czasem Justyna słucha muzyki lub spędza czas z ojcem, który opowiada jej wydarzenia z tego dnia lub inne historie. Czasem odwiedza ją brat z dziećmi. Można powiedzieć: zwykłe, może nawet trochę nudne życie. Tymczasem w przypadku Justyny wykonanie każdej czynności wiąże się z wysiłkiem, kobieta nie jest w stanie sama zadbać o swoje potrzeby. Bez najbliższych nie poradziłaby sobie z wieloma czynnościami. Choroba, która ją dotknęła, poraża jej mięśnie, odbierając władzę nad ciałem. Justyna jest świadoma tego, co się z nią dzieje, ale nie ma na to żadnego wpływu. O tym, że może być ciężko chora, pomyślała 5 lat temu, kiedy po raz kolejny potknęła się i upadła. To przecież nie jest typowe u kobiety około trzydziestki. Bóle, skurcze mięśni czy zmęczenie można jeszcze przypisać przepracowaniu lub brakowi witamin czy minerałów – ale już nie zmianę charakteru pisma lub problemy z utrzymaniem przedmiotów w rękach.

Po tym potknięciu Justyna rozpoczęła swoją odyseję – szukała źródła problemu. W styczniu 2015 r. usłyszała diagnozę: stwardnienie zanikowe boczne (SLA, ALS), śmiertelna i nieuleczalna choroba, w przebiegu której jedynie 20% pacjentów przeżywa kolejną dekadę. Kilka miesięcy później zmieniono jednak rozpoznanie na neuropatię – zapalenie nerwów obwodowych utrudniające komunikację mózgu z mięśniami, którego przyczyną mogą być zarówno choroby metaboliczne (np. cukrzyca), jak i zakaźne (borelioza) czy autoimmunologiczne (toczeń). Taki wyrok w porównaniu z SLA tchnie nadzieją. Można prawie odetchnąć z ulgą.

Jednak w 2017 r. ponownie zmieniono diagnozę na stwardnienie zanikowe boczne. Świat Justyny stanął na głowie. Wiedziała, że wkrótce nie będzie już mogła pływać, chodzić na aerobik czy do kina, nie będzie czytać książek... Zrobiła zatem to, co mogła: rozpoczęła walkę o spowolnienie postępu choroby.

Jak kubeł zimnego lodu

Stwardnienie zanikowe boczne to choroba rzadka, o której wiele osób usłyszało dzięki internetowej akcji Ice Bucket Challenge. Internauci nominowali się nawzajem, by wpłacić pieniądze na fundacje wspierające walkę z SLA, a ci, który nie mogli lub nie chcieli być ofiarodawcami, musieli w ramach „kary" wysypać na siebie wiadro pełne lodu. Chłód i czasowe otępienie mięśni pozwalały choć na chwilę poczuć to, z czym chorzy muszą się mierzyć na co dzień.

Wśród Amerykanów SLA nazywane jest niekiedy chorobą Lou Gehriga, na cześć bejsbolisty, który przegrał walkę ze schorzeniem w 1941 r. W Polsce jednym z najbardziej znanych chorych jest lektor filmowy i telewizyjny Janusz Kozioł. Jednak najsłynniejszym pacjentem był prof. Stephen Hawking, astrofizyk i kosmolog, który mimo postępującej degeneracji układu nerwowego dokonał przełomowych odkryć na temat wszechświata. Hawking był też niekwestionowanym rekordzistą jeśli chodzi o życie z chorobą: SLA zdiagnozowano u niego w wieku 21 lat i chociaż lekarze dawali mu zaledwie 2-3 lata życia, fizyk umarł jako 76-latek.

Stwardnienie zanikowe boczne może zamanifestować się w każdym wieku, dotykając średnio 7 na 100 tys. osób. Uszkodzeniu ulegają komórki nerwowe w pniu i korze mózgu, a także w rdzeniu kręgowym. Chory nie tylko traci władzę nad kończynami, ale też przestaje mówić, ma trudności z oddychaniem. Jego ciało jest przez cały czas napięte, niektóre mięśnie doświadczają niekontrolowanych skurczów, a sam pacjent może mieć wrażenie, jakby robaki lub węże pełzały pod jego skórą.

Dotychczas nie udało się jednoznacznie ustalić, co wywołuje chorobę, wiadomo jednak, że pewną rolę odgrywają czynniki genetyczne – ok. 15% przypadków dotyczy kolejnego zachorowania w rodzinie. Ponadto w grupie ryzyka są przede wszystkim mężczyźni po 60. r.ż., istnieje więc podejrzenie, że stwardnienie zanikowe boczne może być neurodegeneracyjną chorobą wieku starczego. Inne możliwe przyczyny brane pod uwagę przez specjalistów to m.in. nadmierna ekspozycja na glutaminian, stres oksydacyjny, zaburzenia pracy mitochondriów i stany zapalne komórek nerwowych[1].

Choroba ma 2 główne postacie. Pierwsza to rodzinna (familial amyotrophic lateral sclerosis, FALS), druga to tzw. postać opuszkowa (sporadic amyotrophic lateral sclerosis, SALS). U większości cierpiących na SALS występuje ślinotok, a do objawów rzekomoopuszkowych należy również m.in. częste ziewanie. Problemy z językiem i zanik mięśni to charakterystyczne symptomy ułatwiające rozpoznanie stwardnienia zanikowego bocznego.

eprasa.pl 831d3c623c

Najczęstszą przyczyną śmierci pacjentów jest niewydolność oddechowa. Zresztą wielu pacjentów musi w końcu poddać się tracheotomii ze względu na problemy z płucami[2].

Na którą odmianę SLA cierpi Justyna?

– Nie jest dla mnie istotne, która postać stwardnienia zanikowego bocznego mnie dotknęła. Nerwy są uszkodzone, mięśnie zanikają, samopoczucie mam coraz gorsze... Codziennie więcej trudności. Nieważne, jak nazywa się ta choroba, smutne jest to, że nie ma na nią lekarstwa.

Uwięziona we własnym ciele

Udowodniono, że podawanie witaminy E (tokoferolu) może zmniejszać ryzyko zachorowania na stwardnienie zanikowe boczne[3]. Jednak gdy choroba już zaatakuje, podaje się leki spowalniające jej niszczący marsz.

Justyna codziennie przyjmuje ryluzol, lek wspomagający oddychanie – na jego ulotce napisane jest wprost, że ma przedłużać życie pacjenta i opóźniać konieczność tzw. mechanicznej wentylacji (tracheotomii i oddychania przy pomocy specjalistycznego sprzętu). Kobieta czasem sięga także po leki przeciwbólowe i rozkurczające.

Innym często podawanym środkiem jest ederawon, którego mechanizm działania nie został jeszcze całkowicie poznany. Przyjmuje się jednak, że jako silny przeciwutleniacz chroni on komórki nerwowe przed wyniszczającym je stresem oksydacyjnym[4].

Jako że z czasem u chorych pojawiają się problemy z połykaniem, należy przygotowywać im posiłki płynne, które jednocześnie zaspokoją zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i minerały. Aby rozluźnić mięśnie i jednocześnie nie doprowadzić do ich zaniku, stosuje się różnego rodzaju rehabilitacje, a w przypadku postępującego niedowładu mięśni ust i gardła – terapię mowy. Na rynku dostępnych jest kilka rozwiązań ułatwiających komunikację, jak chociażby VoiceText, którego używał prof. Hawking.

Justyna, by zatrzymać postęp SLA, poddawała się akupunkturze, ozonoterapii i biorezonansowi. Z czasem jednak przemieszczanie stawało się dla niej coraz trudniejsze, musiała więc zrezygnować z tych terapii, tak samo jak z wizyt u psychologa. Zapytana o coraz popularniejszą terapię komórkami macierzystymi[5], odpowiada:

– Mam nadzieję, że ich potencjał okaże się skuteczny w neurologii, a szczególnie w chorobach, na które na tę chwilę nie ma lekarstwa, np. SLA. Czytam wypowiedzi chorych, którzy przyjęli komórki macierzyste, i opinie są różne. Niektórzy zaobserwowali u siebie spowolnienie choroby, u innych to nic to nie dało.

Był taki moment, kiedy sama chciała poddać się terapii, jednak nigdy nie doszło to do skutku. Twierdzi jednak, że z perspektywy czasu nie żałuje – nie satysfakcjonuje jej jedynie spowolnienie postępu choroby. Chce jej powstrzymania lub pełnego wyleczenia.

Prąd czy kontrast?

Terapia prowadząca do pełnego wyzdrowienia jeszcze nie jest dostępna, ale wyniki kolejnych badań wydają się obiecujące. W 2017 r. udało się odkryć nowy gen, którego uszkodzenie powiązano z nieprawidłową funkcją neuronów odpowiedzialnych za pracę mięśni[6]. W zeszłym roku Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu przyznała grant na badania nad stwardnieniem zanikowym bocznym. Autorzy projektu chcą sprawdzić, jak będą zachowywały się chore komórki nerwowe stymulowane prądem stałym. Mają nadzieję, że elektrostymulacja spowolni postęp SLA[7].

Trwają też prace nad lekarstwem opartym na substancji wiążącej się z miedzią – zaburzenia jej metabolizmu mogą powodować uszkodzenia w obrębie układu nerwowego. Enzym Cu-ATSM jest przyjmowanym doustnie biodostępnym kompleksem przekraczającym barierę krew-mózg, który tradycyjnie wykorzystuje się w eksperymentach obrazowania komórkowego do selektywnego znakowania tkanki niedotlenienia. Jak się okazuje, enzym ten może poprawić transport miedzi do konkretnych komórek w rdzeniu kręgowym. W 2016 r. badanie na myszach z SLA wykazało, że terapia Cu-ATSM ukierunkowana na centralny układ nerwowy korzystnie wpływa na pracę neuronów powiązanych z mięśniami[8]. Pozytywne wyniki potwierdził drugi eksperyment w 2017 r.[9], a w 2018 r. zasugerowano, że substancja ta może przynosić korzyści pacjentom, tym bardziej, że można ją już kupić w internecie. Niestety, nie jest tania: autorzy pracy szacują, że miesięczne wydatki wynosiłyby ok. 9 tys. dolarów[10].

Z kolei tegoroczne studium potwierdziło skuteczność Cu-ATSM w terapii zaburzeń gospodarki miedzi[11]. Natomiast w kwietniu pojawiły się doniesienia o roli enzymu SOD1 w uszkadzaniu DNA pacjentów ze stwardnieniem zanikowym bocznym. Okazuje się bowiem, że enzym ten czasem tworzy złogi wewnątrzkomórkowe, kiedy zaś działa prawidłowo i trafia do jądra komórki, chroni materiał genetyczny przed degeneracją[12].

Wydaje się zatem, że Justyna i inni chorzy będą mogli cieszyć się szerszym wachlarzem możliwości leczenia. Wszystko jednak w rękach naukowców – muszą działać szybko. Pacjenci ze stwardnieniem zanikowym bocznym nie mają wiele czasu.

Julia Ogorzałek

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Placówki, które diagnozują lub obejmują opieką pacjentów z ALS:
- Pomorski Uniwersytet Medyczny
- Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Zakład Diagnostyki Chorób Neurozwyrodnieniowych
- Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Zakład Neuropatologii
- Warszawski Uniwersytet Medyczny, Klinika Neurologii
- Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie, Zespół Oddziałów Neurologii

Wsparcie mogą okazać również Fundacja Pomocy Chorym na Zanik Mięśni oraz Polskie Towarzystwo Chorób Nerwowo-Mięśniowych

BIBLIOGRAFIA

1. © Borgis - Postępy Nauk Medycznych 6/2010, s. 440-448
2. © Pediatr Med Rodz 2015, 11 (1), p. 112–118
3. Amyotroph Lateral Scler Frontotemporal Degener. 2013 May; 14(4): 246-251. doi: 10.3109/21678421.2012.745570
4. P T. 2018 Jan; 43(1): 25-28.
5. Cell Regen (Lond). 2015; 4: 11. doi: 10.1186/s13619-015-0026-7
6. https://doi.org/10.7554/eLife.25453.001
7. https://www.ncn.gov.pl/sites/default/files/listy-rankingowe/2017-06-15/streszczenia/384316-pl.pdf
8. Neurobiol Dis. 2016 May; 89: 1-9. doi: 10.1016/j.nbd.2016.01.020
9. IBRO Rep. 2017 Jun; 2: 47-53. doi: 10.1016/j.ibror.2017.03.001
10. THE ALSUNTANGLED GROUP (2018) ALSUntangled 43: copper, Amyotrophic Lateral Sclerosis and Frontotemporal Degeneration, 19:5-6, 472-476, DOI: 10.1080/21678421.2017.1406733
11. Neurobiol Dis. 2019 Jun 7;130:104495. doi: 10.1016/j.nbd.2019.104495.
12. J. Clin. Med. 2019, 8(5), 729; https://doi.org/10.3390/jcm8050729

eprasa.pl 831d3c623c

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.

Zatrucia pokarmowe

Pytanie: Po jednej z wakacyjnych imprez plenerowych przez 5 dni zmagałam się z silną biegunką, mdłościami i wymiotami. Przypuszczam, że zatrułam się niedopieczoną karkówką z grilla. Mąż przekonywał mnie, bym próbowała jeść choć małe porcje lekkich posiłków, ale ja zupełnie nie miałam apetytu i piłam tylko wodę. Zresztą nawet łyk herbaty wywoływał straszne nudności i wydawało mi się naturalne, że skoro organizm tak gwałtownie się oczyszcza, jedzenie tylko pogorszy moje objawy. Ta różnica zdań między nami skłoniła mnie do tego, by zapytać, jak właściwie należy postępować w przypadku zatrucia pokarmowego? I jak się przed nim chronić, jeśli to w ogóle możliwe?

Odpowiedź: Wbrew pozorom zatrucia pokarmowe (czyli ostre i gwałtowne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, objawiające się nudnościami, wymiotami, bólami brzucha oraz – zwykle – biegunką i gorączką, które występują w stosunkowo krótkim czasie po spożyciu produktów skażonych drobnoustrojami lub wytwarzanymi przez nie toksynami) to wciąż częsty problem.

Z raportu Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) oraz Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wynika, że na terenie Unii Europejskiej od 2014 r. o 3% zwiększyła się liczba przypadków zakażeń *Salmonella*, co uznano za „niepokojącą zmianę" po dekadzie tendencji spadkowej. Bakteria ta w 2016 r. była w UE główną przyczyną występowania chorób przenoszonych przez żywność – stanowiła 22,3% takich przypadków, w porównaniu z 11,5% w 2015 r. W sumie w ciągu roku wykryto ponad 94,5 tys. zakażeń, do szpitala z tej przyczyny trafiło prawie 1,8 tys. osób, a 10 zmarło[1].

Z kolei w 2017 r. odnotowano ponad 246 tys. potwierdzonych przypadków zakażenia bakterią *Campylobacter*, a zachorowalność w UE wynosi 64,8 na 100 tys. ludności[2]. Liczne analizy epidemiologiczne wskazują konkretnie *C. jejuni* jako najczęstszą przyczynę ostrego, bakteryjnego nieżytu żołądkowo-jelitowego w krajach rozwiniętych. Liczba zarejestrowanych na całym świecie biegunek wywołanych *C. jejuni* zbliża się powoli do 500 mln rocznie.

Dobra wiadomość to fakt, że mimo dużej częstości ta infekcja jedynie w 0,04% przypadków kończy się śmiercią. Jednak z tego samego powodu groźne są zachorowania wywołane przez *Listeria monocytogenes* i *Escherichia coli* – choć ich liczba jest znacznie mniejsza niż przypadków kampylobakteriozy i salmonelozy, zakażenia te charakteryzuje wysoka śmiertelność[3].

Te przykładowe statystyki pokazują, że nawet nowoczesne techniki obróbki i konserwowania żywności wciąż nie chronią nas w pełni przed chorobotwórczymi drobnoustrojami i produkowanymi przez nie toksynami, które z układu pokarmowego łatwo przedostają się do innych obszarów w organizmie. Do tego lato to okres, kiedy liczba zatruć pokarmowych znacznie się zwiększa, gdyż wyższe temperatury są korzystniejsze dla rozwoju bakterii.

Żywność jest najpowszechniejszą przyczyną zatruć. Spośród wszystkich produktów spożywczych w latach 2012-2017 najczęściej kwestionowanymi były mięso i przetwory z drobiu oraz innych gatunków zwierząt. Odnotowywano występowanie w nich najpopularniejszych i najgroźniejszych patogenów: *Salmonella*, *Listeria monocytogenes* i *Campylobacter*[4].

Do zakażenia przewodu pokarmowego dochodzi najczęściej u osób, które zjadły niedogoto-

eprasa.pl 831d3c623c

wane lub niedopieczone mięso, ale nie tylko ono może być źródłem problemów jelitowych.

Campylobacter, zwykle powodująca dolegliwości po spożyciu skażonego mięsa drobiowego, może znajdować się także w niepasteryzowanym mleku i nieprzegotowanej wodzie. Pałeczki *Salmonella* wykrywane są zarówno w owocach i warzywach, rybach i skorupiakach, jak i ziołach czy przyprawach. W przypadku wirusów źródłem patogenów również są zioła i przyprawy, ale także mleko i przetwory mleczne oraz produkty pierwotnie skażone – przede wszystkim owoce morza. W ich tkankach znajdują się mikroorganizmy przenikające do nich podczas filtracji wód, w których bytują. Udokumentowano przykładowo masowe zachorowania ludzi w USA spowodowane spożyciem ostryg[5].

Bezpośrednią przyczyną zakażenia bywa także woda. Dowodem na to mogą być zachorowania ponad tysiąca ludzi w Danii, których powodem było spożycie surowych malin spryskanych wodą zawierającą norowirusy[6].

Nawet warzywa są zanieczyszczone różnymi środowiskowymi mikroorganizmami i chociaż proces zamrażania żywności powoduje zahamowanie czynności życiowych oraz zmniejszenie liczby drobnoustrojów, ich przeżywalność w niskiej temperaturze zależy od wielu czynników. Wykazano, że część bakterii Gram-dodatnich, np. gronkowce lub enterokoki, może przetrwać przechowywanie w niskiej temperaturze w ok. 50%. Również te z rodzaju *Listeria* są dość częste zarówno w świeżych, jak i mrożonych warzywach – w różnych badaniach wykryto je w 16, a nawet 21% próbek.

Z kolei inni badacze stwierdzili obecność bakterii *E. coli* w 73%, a enterokoków w 24% różnych mrożonek (takich jak papryka, groszek, ziemniaki, mieszanki warzywne, fasola, brokuły, kalafiory, pomidory, marchew)[7].

Okres wylęgania zatrucia pokarmowego różni się w zależności od jego przyczyny. Czasami objawy pojawiają się w ciągu godziny po zjedzeniu skażonego produktu, ale w większości przypadków występują po 12-48 godz. i najczęściej trwają krótko: 1-3 dni. Sugeruje to wirusowe podłoże problemu. W przypadku zakażeń bakteryjnych zatrucie może się przeciągnąć do tygodnia, zależnie od rodzaju patogenu, ciężkości infekcji i ogólnego stanu zdrowia chorego.

Oczywiście im dłużej trwa, tym ważniejsze jest odpowiednie postępowanie pacjenta, które pozwoli zapobiec odwodnieniu i niedożywieniu.

Rezygnowanie z jedzenia podczas biegunki i innych objawów zatrucia pokarmowego wydaje się naturalnym i odruchowym postępowaniem, ale nie jest właściwe. Zaleca się, by nie czekać z wprowadzaniem stałych posiłków dłużej niż ok. 4 godz. od pojawienia się objawów. Mimo że pacjent może nie mieć apetytu, jest to ważne, ponieważ pozwala dostarczyć organizmowi składniki odżywcze i reguluje pracę układu pokarmowego. Oczywiście wskazane są wówczas produkty lekkostrawne, gotowane, najlepiej o kleistej konsystencji.



Podczas gotowania wiele cennych składników odżywczych przenika z ryżu do wody, dzięki czemu staje się ona bogatym źródłem elektrolitów

Nawodnienie

Główną strategią leczenia zatrucia pokarmowego jest odpoczynek oraz uzupełnienie utraconych płynów i elektrolitów[8]. Podstawę powinna stanowić woda mineralna (jeśli trudno ją pić, można wziąć do ust kostki lodu i pozwolić im się rozpuścić).

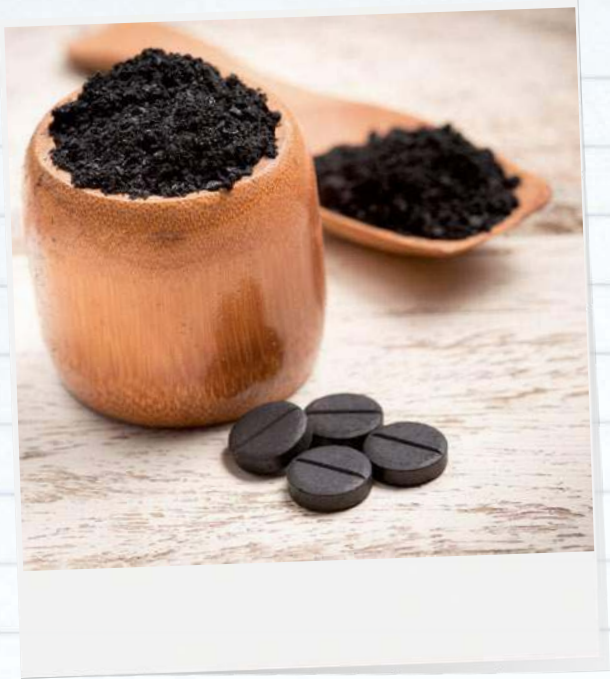
To bardzo ważne, nawet jeśli wzmaga nudności, wymioty czy biegunkę. Nie można bowiem dopuścić do groźnego odwodnienia. Najlepiej po każdej wizycie w toalecie uzupełniać płyny małymi porcjami, a pod ręką przez cały czas mieć szklankę.

Elektrolity

Jednak picie samej wody to za mało, ponieważ podczas biegunki czy wymiotów z organizmu wydalane są również cenne elektrolity utrzymujące równowagę płynów (chodzi głównie o sód i potas). Dlatego zaleca się również soki, napoje izotoniczne i zupy z dodatkiem soli kuchennej. W aptekach można kupić nawadniające płyny glukozo-elektrolitowe, zwane też rehydratacyjnymi lub ORS (oral rehydration solution), które zawierają odpowiednie ilości sodu, potasu i glukozy[9].

Izotoniczny napój można przygotować również samodzielnie. Wystar-

eprasa.pl 831d3c623c



Węgiel aktywny znajduje zastosowanie przede wszystkim jako specyfik na biegunkę – absorbuje wywołujące ją bakterie i toksyny, a następnie pozbywa się ich z organizmu. Oprócz tego pokrywa błonę śluzową przewodu pokarmowego, chroniąc go tym samym przed działaniem nieprzyjaznych substancji.

czy połączyć 1/4 łyżeczki soli, 1/4 szklanki soku z granatów, 1/4 szklanki soku z cytryny, 1,5 szklanki niesłodzonej wody kokosowej oraz 2 szklanki zimnej wody. Naturalnym źródłem elektrolitów jest również sok pomidorowy.

Woda ryżowa

Zwykle wodę, w której gotujemy ryż, wylewamy jako zbędną. Okazuje się jednak, że ma ona cenne właściwości – pozostaje w niej wiele składników z ziaren (w tym węglowodany, potas, magnez, żelazo, cynk i witaminy). Dzięki temu doskonale nawadnia i wyrównuje gospodarkę elektrolitową (o ile dodamy odrobinę soli).

W jednym z badań wśród dzieci z zapaleniem żołądka i jelit woda ryżowa zmniejszała liczbę stolców nawet skuteczniej niż roztwór elektrolitów doustnych[10].

Trzeba jednak pamiętać, że chodzi tu o ryż biały, a nie brązowy.

Ziółka

W celu nawadniania organizmu można sięgać również po łagodne napary ziołowe. Herbaty z surowców o kojących właściwościach, takich jak rumianek, mięta pieprzowa i mniszek lekarski, mogą uspokoić rozstrojony żołądek. Szczególnie gorący napar z mięty łagodzi mdłości i podnosi nieco ciśnienie krwi.

Jeśli jednym z objawów jest intensywna biegunka, można ją zahamować, pijąc odwar z suszonych leśnych jagód. Skurcze jelit i bóle brzucha złagodzi natomiast napar z krwawnika.

Herbatka imbirowa

Pomocny może okazać się również napar z korzenia imbiru, który przeciwdziała mdłościom i wymiotom o różnej etiologii[11]. Oprócz tego ma właściwości wiatropędne, może pomóc w skurczach trawiennych, a także w leczeniu biegunki.

Do szklanki wrzuć 1 łyżeczkę startego imbiru (lub kilka plasterków) i zalej wrzącą wodą, odczekaj do ostudzenia. Przy zatruciu pokarmowym pij kilka razy dziennie, aż do polepszenia samopoczucia.

Dieta BRAT

Jak już wspomniałem, żywienie należy wprowadzać stopniowo, ale dość wcześnie. Oczywiście dla wielu pacjentów stanowi to wyzwanie, na które odpowiedzią może być tzw. dieta BRAT.

Jej nazwa to akronim angielskich słów oznaczających produkty dozwolone przy biegunce: B to banany (zaleca się mało dojrzałe), R – ryż biały, A – jabłka (apple; najlepiej w postaci musu), a T – tosty pszenne[12].

Wszystkie te składniki są jednocześnie lekkostrawne i bogate w składniki odżywcze. Pomagają też wyrównać poziom elektrolitów (banany to źródło potasu, a tosty – sodu). Są jednocześnie dosyć delikatne w smaku, więc rośnie szansa, że pacjent po nie sięgnie.

Inne produkty zapierające, które można stopniowo wprowadzać przy biegunce, to gotowane warzywa korzeniowe, jajka na twardo, chude gotowane mięsa, napar i owoce czarnych jagód, gorzka czarna herbata i sok z marchwi.

Rosół

Gotowany długo na kościach bulion to prawdziwa bomba odżywcza, a ze względu na swoją konsystencję doskonale nawadnia i jest łatwy do wypicia nawet na początkowym etapie zatrucia. Oczywiście nie powinien być mocno przyprawiony (ale sól jest niezbędna).

Największą zaletę rosołu na kościach stanowi fakt, że jest on źródłem biodostępnego kolagenu – białko to ulega rozpadowi do łatwej do strawienia i przyswojenia przez organizm żelatyny. Ta z kolei wyściela błonę śluzową jelita i zabezpiecza ją przed wszelkimi szkodliwymi składnikami spożytych później pokarmów lub płynów. Dzięki temu stanowi wartościową opcję łagodzenia zaburzeń trawiennych.

Węgiel leczniczy

W aptece bez trudu można kupić ten klasyczny już środek, który pomaga usunąć liczne toksyny z organizmu. Podaje się go głównie przy zatruciach lekami, alkaloidami i grzybami.

Węgiel aktywowany jest preparatem o silnych właściwościach adsorp-

eprasa.pl 831d3c623c

cyjnych. Wykazuje też aktywność przeciwbiegunkową i zapierającą. Działa również osłaniająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Podczas leczenia biegunki węglem konieczne jest równoległe stosowanie doustnych środków nawadniających. Trzeba również pamiętać, że może on być przyjmowany jedynie przez krótki czas (ze względu na wchłanianie enzymów trawiennych wraz z witaminami). Z kolei przeciwwskazaniem są uporczywe wymioty[13].

Probiotyki

Zaburzenie równowagi mikroflory może być zarówno przyczyną, jak i następstwem biegunek. Wówczas z pomocą przychodzą probiotyki, które z powrotem zasiedlają jelita pożądanymi bakteriami. Stosowanie ich jednocześnie z doustnymi płynami nawadniającymi jest skuteczniejsze w redukcji liczby nieprawidłowych stolców i czasu trwania ostrej biegunki infekcyjnej u dzieci w porównaniu do samych płynów[14].

Warto sięgać po nie również po ustaniu objawów – najlepiej przez ok. 2 tygodnie – by w pełni przywrócić układowi pokarmowemu równowagę.

Jak dotąd właściwości probiotyczne wykazano dla licznych szczepów bakterii fermentacji mlekowej (np. *Lactobacillus rhamnosus*, *L. acidophilus*, *L. reuteri*, *Bifidobacterium bifidum*, *B. lactis*) oraz dla drożdży *Saccharomyces boulardi* [15].

Ocet jabłkowy

Choć w smaku jest bardzo kwaśny, ma na organizm wpływ alkalizujący. Może złagodzić różne objawy zatrucia pokarmowego: uspokaja wyściółkę przewodu pokarmowego, co przynosi natychmiastową ulgę i pomaga w eliminacji patogenów.

Badania kału gryzoni przyniosły też ważną informację – otóż podawanie octu jabłkowego korzystnie zmieniało skład mikrobiomu: zwiększało liczebność bakterii produkujących kwas mlekowy lub octowy (z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*), a zmniejszało kolonie pałeczek okrężnicy (*Escherichia coli*)[16].

W szklance letniej wody wymieszaj 2 łyżki octu (najlepiej z ekologicznych jabłek) i pij małymi łykami. Można przyjmować także 2-3 łyżeczki nierozcieńczonego octu jabłkowego.

Profilaktyka

Choć może to wydać się truizmem, aby zapobiegać zatruciom pokarmowym, trzeba szczególnie ostrożnie przygotowywać żywność – owoce i warzywa myć przed zjedzeniem, mięso przed obróbką rozmrażać do końca i dobrze dogotowywać. Lepiej unikać też surowych jajek, a jeśli potrzebujemy ich np. do ciast, warto przelać je gorącą, a nawet wrzącą wodą (pałeczki *Salmonella* mogą bytować na skorupkach).

Sztuka przechowywania

Ważna jest również świeżość produktów. Dlatego jeszcze w dniu zakupu należy zjadać jeżyny, fasolkę, sałatę, grzyby, groszek zielony, maliny, szpinak, truskawki, kukurydzę, dojrzałego

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Łagodzi zaparcia.
Dostarcza
prozdrowotnych bakterii.
Wspomaga odchudzanie.*

Regulobon
Suplement diety



Regulobon spożywać
2-3 razy dziennie po
1 czubatej łyżeczce (5 g)
przed jedzeniem.

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie www.bonimed.pl

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

eprasa.pl 831d3c623c



Ocet jabłkowy może złagodzić różne objawy zatrucia pokarmowego: uspokaja wyściółkę przewodu pokarmowego, co przynosi natychmiastową ulgę i pomaga w eliminacji patogenów.

ananasa oraz świeże ryby. Przez dobę można przechowywać w lodówce surowe mięso, a 2-3 dni – szparagi, brukselkę, kalafior, seler, cukinię, karczochy, dojrzałe brzoskwinie, gruszki, śliwki, melony i niepasteryzowane mleko. Do 4 dni mogą poczekać kapusta, marchew, pory, pietruszka, papryka, pasternak, szczypior czy pomidory. Natomiast tydzień (ale tylko w chłodnym i ciemnym miejscu) wytrzymają buraki, cebula, ziemniaki, sery, jaja, cytryny, jabłka, banany, grejpfruty, pomarańcze, niedojrzałe brzoskwinie, gruszki, śliwki i ananas[17].

Czosnkowa marynata

Chyba nie muszę dodawać, że wszystkie dania – zwłaszcza te, których bazą pozostaje mięso – należy poddać dokładnej obróbce termicznej. Niedogotowane lub niedopieczone sztuki karkówki, a nawet drobiu, to prosta recepta na zatrucie.

Dobrym pomysłem może być marynowanie mięsa w czosnku, o którym wiadomo, że jest jednym z najlepszych naturalnych antybiotyków. Obecny w nim siarczek diallilu (powstający w wyniku przemian allicyny) szczególnie skutecznie penetruje śluzowatą warstwę chroniącą kolonie *Campylobacter jejuni* przed działaniem leków. To ten biofilm uniemożliwia antybiotykom dotarcie do bakterii. W warunkach laboratoryjnych siarczek diallilu niszczył jego strukturę, po czym skutecznie zabijał ukryte w nim komórki. Okazało się, że pod tym względem jest nawet 100 razy silniejszy od antybiotyków stosowanych tradycyjnie w kampylobakteriozie[18].

Z kolei wcześniejsze badania wykazały, że czosnek jest skuteczny również przeciwko innym typom patogenów przenoszonych przez żywność: *Salmonella* i *Escherichia coli*[19].

Chili na stół!

Na co dzień warto też dodawać do potraw ostre papryczki. Obecna w nich kapsaicyna ze względu na silne przeciwbakteryjne właściwości może zapobiegać zatruciom pokarmowym.

Wykazano hamujący wpływ tego alkaloidu na rozwój różnych gatunków bakterii, jak np. *Salmonella typhimurium* czy *Pseudomonas aeruginosa*. Dowiedziono również, że kapsaicyna jest inhibitorem wzrostu *Helicobacter pylori*[20].

Przebarwienia szkliwa

Pytanie: Od kilku lat bez większych sukcesów próbuję walczyć z brązowymi przebarwieniami zębów. Podczas ostatniej wizyty kontrolnej mój dentysta stwierdził, że skoro mniej inwazyjne metody (jak skaling i piaskowanie) nie przynoszą zadowalającego trwałego efektu, najwyższa pora na założenie licówek. Ja jednak poczytałam trochę na ten temat i mam wątpliwości, czy to konieczne. Może istnieją bardziej naturalne sposoby wybielania szkliwa, których jeszcze nie wypróbowałam?

Odpowiedź: To normalne, że z biegiem lat i pod wpływem różnych czynników zęby ulegają przebarwieniom. Jeśli szkliwo pokrywa brązowy nalot jest to wynikiem zwyczajów dietetycznych, głównie częstego spożywania napojów zawierających barwniki (takich jak kawa, herbata, wino i cola) oraz palenia tytoniu. Tego typu zmiany mogą pojawiać się także u osób stosujących suplementację żelazem. Dotychczas nie wyjaśniono mechanizmu powstawania przebarwień związanych ze spożywaniem takich preparatów, ale uważa się, że są za to odpowiedzialne nierozpuszczalne sole żelaza, które powstają w wyniku reakcji z siarkowodorem wytwarzanym przez bakterie wiążące się z błonką nabytą, występującą fizjologicznie na powierzchni zębów[1].

Brązowe plamy bywają także wynikiem zalegania płytki nazębnej lub aktywności bakterii wytwarzających barwniki.

Jeśli chodzi o przyczyny wewnątrzpochodne, gdy przebarwienia obejmują tylko jeden lub kilka zębów, można podejrzewać uraz miazgi z krwotokiem lub powstały w trakcie tworzenia się szkliwa, a także aktywną postać próchnicy, zwłaszcza kwitnącej. Kiedy brązowe plamy występują na większości zębów, wówczas zazwyczaj przyczyna ich powstania ma charakter układowy – takie zmiany

eprasa.pl 831d3c623c

są obserwowane w ciężkiej fluorozie, przy porfiriach oraz po terapii antybiotykami z grupy tetracyklin[2].

Największy problem pojawia się właśnie wówczas, kiedy mamy do czynienia z przebarwieniami pochodzenia wewnętrznego, spowodowanymi chorobami ogólnymi (żółtaczką, mukowiscydozą, zaburzeniami hormonalnymi), wadami rozwojowymi zębów, zatruciami, przyjmowaniem niektórych leków czy stanami patologicznymi miazgi. Powodują one bowiem odkładanie się barwników w twardych tkankach zęba.

Na szczęście o ile nie mamy do czynienia ze szczelinami czy pęknięciami powierzchni szkliwa, w których takie osady mogą się gromadzić, przebarwienia są zwykle dość łatwe do usunięcia. Takie zabiegi stomatologiczne jak skaling (czyli zwalczanie kamienia nazębnego ultradźwiękami) czy piaskowanie (polegające na likwidacji osadów za pomocą silnego strumienia drobin krzemionki) pozwalają oczyścić płytkę nazębną z tzw. biofilmu. Piaskowanie umożliwia usunięcie miękkich, ciągliwych złogów, a także przebarwień związanych z paleniem tytoniu, piciem herbaty czy wina[3]. Zwykle taki zabieg jest uzupełnieniem skalingu.

Popularna w gabinetach dentystycznych jest również mikroabrazja, umożliwiająca usunięcie powierzchownych przebarwień związanych z zaburzeniami mineralizacji oraz plam wywołanych czynnikami zewnętrznymi[4]. Procedura przebiega dwuetapowo: najpierw za pomocą wiertła i gumki z pumeksem następuje mechaniczne oczyszczanie, a następnie do erozji chemicznej używany jest kwas solny lub fosforowy.

Jednak również w tym przypadku efekty mogą być różne. Czasem już po miesiącu od mikroabrazji wracają przebarwienia. Wtedy należy wypróbować inny sposób wybielania.

Tak naprawdę żaden z dostępnych zabiegów nie rozwiązuje problemu przebarwień długofalowo – złogi nazębne powstają bowiem każdego dnia, a przy braku zmiany nawyków żywieniowych i nieprawidłowej higienie jamy ustnej dość szybko nasze zęby mogą ponownie zmienić kolor. Innymi słowy – niezbędne jest ich regularne oczyszczanie.

W przypadku trudniejszych przebarwień dentyści często zalecają zastosowanie licówek, które mają stanowić mniej inwazyjną alternatywę dla koron pełnoceramicznych i tradycyjnych uzupełnień metalowo-ceramicznych. Pokrywają one wargową lub policzkową powierzchnię naturalnych zębów, dzięki czemu mają zapewnić dobry efekt estetyczny przy minimalnej preparacji tkanek zęba[5]. Cienkie

REKLAMA



eprasa.pl 831d3c623c



Olej kokosowy można stosować zamiast tradycyjnych płynów do płukania jamy ustnej lub jako bazę domowej pasty do zębów. By ją przygotować, wymieszaj ¼ szklanki oleju, ½ szklanki sody oczyszczonej i kilka kropli olejku miętowego.

porcelanowe płatki przykleja się do zewnętrznej części zębów, co pozwala nie tylko zmienić ich kolor, ale też przykryć pęknięcia, skorygować krzywiznę i zlikwidować szpary między nimi.

Oprócz licówek porcelanowych stosuje się również kompozytowe. Są one tańsze i zakłada się je w gabinecie podczas jednej wizyty, ale dość szybko ulegają żółknięciu, przez co nie gwarantują trwałego efektu. Często proponuje się je zatem jako rozwiązanie tymczasowe.

Paradoksalnie jednak zbyt duże przebarwienia powodują, że uzyskany efekt może być minimalny. Co więcej, przed wykonaniem uzupełnień protetycznych (licówek lub koron) zaleca się zabieg wybielania, ponieważ uzupełnienia te charakteryzują się pewnym stopniem przezierności (przejrzystości), przez co defekty barwy zębów nie są dostatecznie maskowane[6].

Oszlifowanie zęba i nałożenie licówki nie gwarantuje też śnieżnobiałego uśmiechu na zawsze. Co prawda wiele badań klinicznych wskazuje, że odsetek skutecznej odbudowy w ciągu 15 lat wynosi nawet 93%, jednak inne ekspertyzy już po pięcioletnim okresie obserwacji wskazują na 11% niepowodzeń, a nawet na zmniejszenie efektywności leczenia do 64%[7].

Nawet w przypadku skutecznie przeprowadzonego zabiegu licówki trzeba wymieniać co kilkanaście lat. Dlatego przed poddaniem się temu pozornie rutynowemu zabiegowi lepiej wypróbować inne, mniej inwazyjne sposoby na zmniejszenie przebarwień.

Metoda nakładkowa

Technika nocnego wybielania nakładkowego (Nightguard Vital Bleaching, NGVB) jest uważana za łatwy i bezpieczny sposób rozjaśniania przebarwionych zębów. Procedura ta wymaga, by pacjent przez 6-8 godz. na dobę nosił indywidualnie dopasowaną nakładkę wypełnioną kleistym 10% roztworem nadtlenku mocznika[8].

Stosowanie techniki nakładkowej jest szczególnie wskazane w przypadku starczych przebarwień, zmian wywołanych barwiącą żywnością i napojami, paleniem lub przyjmowaniem tetracyklin, a także w przypadku występowania brązowych plam wywołanych fluorozą oraz pojedynczych ciemniejszych zębów. Większość defektów udaje się usunąć w ciągu 2-6 tygodni.

Paski wybielające

Na rynku dostępnych jest wiele różnych preparatów do samodzielnego stosowania przez pacjentów. Do najpopularniejszych należą paski składające się z polietylenowej folii pokrytej lepkim żelem, zawierającym 5% lub 6% nadtlenek wodoru. Metoda ta jest skuteczna: badania wykazały znaczące rozjaśnienie szkliwa po tygodniu korzystania z pasków, jednak efektom tym towarzyszyły przemijające skutki uboczne (najczęściej podrażnienie śluzówki jamy ustnej, a u 20% pacjentów także nadwrażliwość zębów)[9].

Pasty do zębów

Jak już wspomniałem, odpowiednia higiena jamy ustnej to niezwykle istotny czynnik zapobiegający pojawianiu się przebarwień szkliwa. Prawidłowe mycie zębów rano i wieczorem (a najlepiej po każdym posiłku czy wypitej kawie), uzupełnione zastosowaniem nitki dentystycznej i płynu do płukania, pozwala na bieżąco likwidować osad i zapobiega jego zwapnieniu (czyli tworzeniu się kamienia nazębnego).

Aby ten codzienny rytuał przynosił jeszcze lepsze efekty, można wykorzystać w nim pasty wybielające. Co prawda nie mają one działania chemicznego i nie są w stanie zmienić barwy tkanek zębów, ale z powodzeniem usuwają z ich powierzchni przebarwienia powstające w wyniku spożywania kawy, herbaty i czerwonego wina czy palenia tytoniu[10].

Ich działanie opiera się głównie na zdolności do mechanicznego usuwania osadów dzięki zawartości odpowiednich substancji ściernych. Trzeba jednak pamiętać, że substancje te działają nie tylko na osad, ale również na szkliwo i zębinę. Dlatego najlepiej wybierać

eprasa.pl 831d3c623c

pasty, których producenci podali na opakowaniu informację o wskaźniku ścieralności RDA (Radioactive Dentine Abrasion). Optymalna wartość RDA past do codziennego użytku waha się w przedziale 30-70, ale w wybielających może przekraczać 100. Preparaty o tak wysokiej ścierności powinny być jednak wyjątkowo ostrożnie stosowane przez osoby cierpiące na nadwrażliwość, mogą bowiem potęgować dolegliwości bólowe[11]. Najlepiej używać ich na przemian ze zwykłą pastą.

Czytaj etykiety!

Ostrożność jest zresztą zalecana przy stosowaniu jakichkolwiek domowych systemów wybielania zębów. Co prawda ogólnie są one bezpiecznie, ale czasem ich skład budzi wątpliwości.

Naukowcy z University of Manchester Dental School przetestowali niedawno 5 produktów tego typu dostępnych w Wielkiej Brytanii i odkryli, że 3 z nich zawierają jako aktywny składnik chloryn sodu, który może zmniejszać twardość zębów (usuwając nadmierną ilość szkliwa), a jednocześnie zwiększa prawdopodobieństwo uszkodzeń ich powierzchni w przyszłości[12].

Być może zatem czasem lepszym rozwiązaniem będą w pełni naturalne substancje, które zmniejszają przebarwienia.

Papaina i bromelaina

Enzymy pochodzące z papai i ananasów można znaleźć w naturalnych pastach wybielających. Analiza z 2012 r. wykazała, że papaina i bromelaina rzeczywiście mogą pomóc pozbyć się przebarwień. W randomizowanym badaniu klinicznym z podwójnie ślepą próbą preparat zawierający te enzymy proteolityczne dał wyraźny efekt rozjaśnienia zębów (w porównaniu do produktu kontrolnego)[13].

Już we wcześniejszych testach *in vitro* (z użyciem ludzkich zębów) wykazano, że pasta zawierająca bromelainę i papainę usuwa plamy i rozjaśnia szkliwo dużo efektywniej niż placebo[14].

Olej kokosowy

Jedną z najpopularniejszych domowych metod wybielania zębów jest żucie oleju kokosowego lub płukanie nim jamy ustnej. Jego działanie ma polegać na „uwięzieniu" w tłuszczu bakterii i toksyn. Dzięki temu zęby już po tygodniu mają być bielsze.

W badaniu z udziałem 60 osób oceniono wpływ oleju kokosowego na liczebność kolonii *Streptococcus mutans* w ślinie. Porównano jego skuteczność z płynem do płukania jamy ustnej zawierającym chlorheksydynę oraz placebo (wodą destylowaną). Statystycznie istotne zmniejszenie kolonii *S. mutans* zaobserwowano zarówno w grupie stosującej olej, jak i płyn do płukania, co – zdaniem autorów – oznacza, że tę naturalną metodę można traktować jako bezpieczną i skuteczną alternatywę dla chlorheksydyny[15].

Weź 1-2 łyżeczki oleju kokosowego i płucz nim usta przez 20 min, starając

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 oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie www.bonimed.pl

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

eprasa.pl 831d3c623c



Żucie gumy po posiłku zwiększa wydzielanie śliny, co z kolei ułatwia oczyszczanie jamy ustnej z resztek pokarmowych i neutralizowanie kwasów uwalnianych przez bakterie w płytce nazębnej

się cedzić go przez zęby (by dostał się również w szczeliny między nimi). Następnie wypluj go, dokładnie wypłucz usta wodą i umyj zęby jak zwykle. Zabieg wykonuj codziennie rano.

Soda oczyszczona

Wodorowęglan sodu jest popularnym składnikiem komercyjnych past do zębów. To łagodny środek ścierny, który pomaga usunąć plamy z ich powierzchni. Ponadto soda oczyszczona tworzy w ustach środowisko alkaliczne, co zapobiega rozwojowi bakterii[16].

Jedno z badań wykazało, że pasty zawierające ten składnik były znacznie bardziej skuteczne w usuwaniu żółtych plam z zębów niż standardowe, a im wyższe jego stężenie, tym lepszy dawały efekt[17]. Podobne wnioski płyną z przeglądu 5 innych doniesień – preparaty z sodą usuwają płytkę nazębną skuteczniej niż te, które jej nie zawierają[18].

Nie przeprowadzono jednak badań nad skutecznością domowego wybielania tą metodą, a wielu stomatologów ostrzega, że ze względu na właściwości ścierne czysta soda oczyszczona ma zły wpływ na szkliwo i może powodować nadwrażliwość. Dlatego lepiej nie czyścić zębów tylko tym składnikiem, a jedynie kilka razy w tygodniu dodawać go do zwykłej pasty. Można też przygotować z sody oraz odrobiny wody utlenionej mieszankę, którą od czasu do czasu nakłada się na zęby na kilka minut przed normalnym umyciem.

Woda utleniona

Kolejnym składnikiem wykorzystywanym w dostępnych na rynku preparatach wybielających, a także stosowanym w gabinetach stomatologicznych, jest nadtlenek wodoru – woda utleniona to nic innego jak jego roztwór 3%. Tymczasem jedno z badań wykazało, że pasta zawierająca sodę oczyszczoną i tylko 1% roztwór nadtlenku wodoru doprowadziła do znacznego wybielenia zębów[19]. W innym stwierdzono zaś, że szczotkowanie ich taką pastą 2 razy dziennie w ciągu 6 tygodni rozjaśnia szkliwo o 62%[20].

Należy jednak pamiętać, że wysokie stężenia nadtlenku wodoru mogą być toksyczne i podrażniają dziąsła, dlatego nie wolno ich stosować. Bezpieczne będzie np. płukanie jamy ustnej wodą utlenioną przed ich umyciem. Nie rób tego jednak częściej niż kilka razy w tygodniu. Jeśli masz skłonność do nadwrażliwości, możesz też rozcieńczyć ją w równych proporcjach ze zwykłą wodą, tak by powstał roztwór 1,5%.

Żuj!

Jeżeli w ciągu dnia nie mamy możliwości umycia zębów po posiłku, pewnym kompromisem może być guma do żucia bez cukru. Poprzez zwiększenie wydzielania śliny dość dobrze oczyszcza ona jamę ustną z resztek pokarmowych, a przy tym neutralizuje kwasy uwalniane przez bakterie w płytce nazębnej, które są szkodliwe dla szkliwa.

W czasie 6-tygodniowego badania wykazano, że osoby, które po każdym posiłku żuły gumę, miały istotnie bielsze zęby niż ochotnicy niemający tego zwyczaju – zmniejszała ona przebarwienia powstające pod wpływem kawy, herbaty lub palenia tytoniu[21].

Jedz z głową

Skoro już o posiłkach mowa, warto zaznaczyć, że produkty, po które sięgamy, mają duży wpływ na kolor naszego uzębienia. Przewijające się w badaniach kawa, herbata, cukier czy czerwone wino sprzyjają powstawaniu brązowych przebarwień, co wielokrotnie już potwierdzono.

Podobnie mogą działać sosy i ciemne syropy (sos pomidorowy, sojowy i winegret, ocet balsamiczny, syrop klonowy, ciemne miody), gazowane napoje (zwłaszcza typu cola – powodują zażółcenie), ciemne i kwaśne owoce (wiśnie, borówki, żurawina) oraz cytrusy i białe wino (przez obecne w nim taniny i kwasy zęby stają się bardziej podatne na powstawanie plam)[22].

Więcej wapnia

Co zatem powinnaś jeść, by cieszyć się śnieżnobiałym uśmiechem? Badania wykazują, że pokarmy bogate w wapń (minerał budulcowy), takie jak mleko, ser i brokuły, mogą pomóc chronić zęby przed

eprasa.pl 831d3c623c

erozją szkliwa, która sprzyja przebarwieniom[22].

Nie zapomnij również o sporej dawce świeżej zieleniny w diecie. Chociaż chrupiące, surowe owoce i warzywa nie zastępują szczotkowania zębów, ich żucie może pomóc w oczyszczeniu płytki nazębnej.

Truskawki i ananasy to owoce, które mają najskuteczniej pomagać w wybielaniu.

Witamina C

Cytryna (a zwłaszcza wyciśnięty z niej sok) może rozjaśnić zęby, ale jednocześnie wyraźnie osłabia szkliwo i u wielu osób prowadzi do nadwrażliwości, dlatego nie zalecam jej jako bezpiecznej domowej metody walki z przebarwieniami.

Jednak sama witamina C – a raczej jej poziom w organizmie – ma już zupełnie inny wpływ na szkliwo.

Badanie z 2007 r. z udziałem 128 osób wykazało, że niedobór kwasu askorbinowego może intensyfikować gromadzenie się bakterii na zębach i dziąsłach, a to przyczynia się do powstawania przebarwień. Wynika z tego, że uzupełnienie ewentualnych niedoborów witaminy C prawdopodobnie zmniejszy problem[24].

BIBLIOGRAFIA

ZATRUCIA POKARMOWE

1. EFSA Journal 2017;15(12):5077, 228 pp
2. EFSA Journal 2018;16(12):5500, 262 pp
3. EFSA Journal 2012; 10(3):2597, 442pp
4. Przem Spoż 2017; 71(11):16-19
5. Int. J. Food Microbiol.2004;90:23-41; Appl. Environ.Microbiol.2000; 66:213-222
6. J. Infect. Dis. 2000; 181:381-386
7. Żywność Nauka. Technologia. Jakość 2007;2(51):134-144
8. Am J Gastroenterol 2016;111(5):602-61
9. Mach T. Ostra biegunka infekcyjna. Interna Szczeklika 2018, Kraków, Medycyna Praktyczna; 2018, pp. 1063-1068
10. Lancet. 1981; 2(8237):102-3
11. Pak J Biol Sci, 2011; 14: 817-20; Women Birth, 2013; 26: e26-30; Am Fam Physician, 2007; 75: 1689-91
12. Journal of Oncology 2015; 65 (4):320-337
13. Br J Clin Pharmacol. 2016 Mar; 81(3): 482-487
14. Przegląd Gastroenterologiczny 2009; 4(3):166-172
15. Kostowski W, Herman ZS. Farmakologia. Podstawy farmakoterapii. t. I, str. 672-674; t. II, str. 280-282. Warszawa, PZWL, 2010
16. J. Agric. Food Chem.2016; 64(5):1111-1121
17. Bromat Chem Toksykol 2006; 39(4):293-298
18. J Antimicrob Chemother 2012; 67 (8): 1915-1026
19. Braz J Microbiol 2006; 37: 153-158
20. Int J Food Microbiolog 2003; 83:331-335; Helicobacter 2007; 12(5):510-7

PRZEBARWIENIA SZKLIWA

1. BMC Oral Health, 2015; 15:90; Adv. Dent. Res., 1995; 9(4):450-456
2. J Int Oral Health. 2014; 6(3):115-119
3. Gerontol. Pol. 2013; 21(1):1-3
4. Quintessence Int., 2003; 34(2): 87-91; J. Am. Dent. Assoc., 2003; 134(8): 1066-71
5. J Proshodont 2009; 18(1): 67-70
6. Stomat Współczesna 2003; 1(10): 51-54
7. Int J Prosthodont 2000; 13(1): 9-18; A Adhes Dent 2004; 6(1): 65-76
8. Compend Contin Educ Dent. 2003; 24(4A):364-74; J. Esthet. Restor. Dent. 2002; 14(5):275-85
9. J Dent 2009; 37(5):360-5
10. Int. J. Dent., 2002; 52:424-30
11. Farm Pol 2010; 66(1):62-67
12. Br Dent J 2019; 226: 271-276
13. J Young Pharm. 2012; 4(4):245-249
14. Int J Dent Hyg. 2011; 9(3):229-33
15. J Contemp Dent Pract. 2016; 17(1):38-41
16. J Periodontol. 1984; 55(11):658-67
17. J Clin Dent. 1998; 9(3):72-5
18. J Clin Dent. 2008; 19(4):111-9
19. J Clin Dent. 1998; 9(1):16-21
20. J Clin Dent. 2012; 23(3): 86-91
21. J Clin Dent. 1997; 8(6):169-72
22. https://asystadentystyczna.pl/material[45110]
23. Eur J Dent. 2010; 4(4): 412-417
24. J Clin Periodontol. 2007; 34(4):299-304

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spraw, aby twoja mama zawsze pamiętała, jak zrobić to pyszne ciasto

Memobon kapsułki doustne

Suplement diety



Memobon spożywać 1 kapsułkę dziennie rano.

Ze względu na zawartość liści miłorzębu japońskiego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz właściwe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi. Ze względu na zawartość korzenia żeń-szenia preparat wspomaga witalność, wydolność fizyczną i psychiczną. Zawarty w preparacie magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia.*

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie **www.bonimed.pl**

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

eprasa.pl 831d3c623c

Trawienie pod kontrolą

Twój układ pokarmowy potrzebuje mądrego wsparcia – w zależności od jego kondycji dobierz więc najlepsze preparaty

Przede wszystkim zachęcamy do profilaktyki – lepiej zapobiegać zaburzeniom trawienia, niż pozwolić na to, by później psuły wakacyjne plany. A ponieważ w tym numerze nasz „Raport specjalny" poświęciliśmy wątrobie, szczególną uwagę zwracamy na suplementy, które pozwolą utrzymać ją w ryzach – takie jak antyoksydanty (witamina C i koenzym Q10), sylibina czy przeciwzapalna kurkumina, która hamuje włóknienie narządu.

Nie można też zapomnieć, jak ważne jest picie odpowiednich ilości dobrej jakości wody (najlepiej alkalicznej), która usprawnia pracę układu pokarmowego. Przyda się ona również w przypadku biegunki, która może przytrafić się nie tylko na zagranicznych wczasach. Wtedy oprócz wody należy pamiętać o bezcennych minerałach i elektrolitach, na bieżąco uzupełniając ich poziom.

Jeśli natomiast problemy z żołądkiem idą w zupełnie innym kierunku, na wzdęcia i zaparcia pomoże nadtlenek magnezu, który umożliwia oczyszczenie układu pokarmowego z toksyn i szkodliwych bakterii.



Na wzdęcia i zaparcia

Pascoe
Ozovit® MP
Cena: ok. 39 zł (100 g)
www.pascoe.pl

Ozovit® MP to swoisty środek oczyszczający przy zaparciach i wzdęciach.

Skład: 100 g proszku zawiera 100 g nadtlenku magnezu (Ph. Eur.). Dawkowanie: Przyjmować 2 razy dziennie 1-3 miarki proszku wymieszanego z wodą lub sokiem, około 1 godz. po posiłku. Ozovit® MP nie powinien być stosowany bez przerwy dłużej niż przez tydzień.

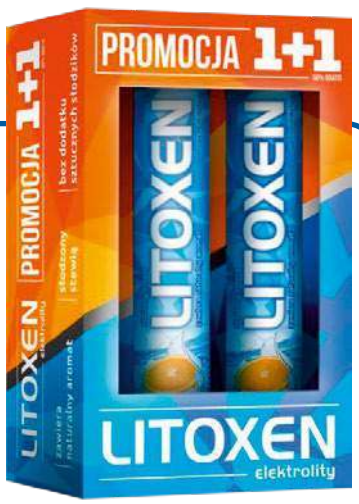


Moc kurkumy na stany zapalne

Mito-pharma
CurcuZym Intercell®
Cena: 92 zł (30 kaps.), 219 zł (100 kaps.)
www.mito-pharma.pl

CurcuZym Intercell® zawiera najwyższej jakości kurkuminę w formie mikrokapsułek, zamkniętą w otoczce z naturalnej skrobi. Taka technologia gwarantuje nawet 40-krotnie wyższą biodostępność substancji aktywnej i efektywniejsze działanie w przypadku wystąpienia stanów zapalnych.

Właściwości kurkuminy wspierają dodatkowo enzymy (bromelaina, papaina) oraz selen, witamina D3 i cynk, które poprawiają pracę układu odpornościowego. Najwyższą czystość i jakość preparatu potwierdza certyfikat GMP.



Uzupełnij elektrolity i minerały

Xenico Pharma
Litoxen zestaw 1+1
cena : 14,90 zł (2x20 tabl.)
www.xenico24.pl

Litoxen uzupełnia codzienną dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm. Produkt przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych. Litoxen jest szczególnie zalecany:
- w upalne dni, w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego, obfitego pocenia – w celu uzupełniania płynów;
- w okresie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na składniki produktu.

Zawiera naturalny aromat, jest słodzony stewią (bez dodatku sztucznych słodzików), a 1 tabletka to tylko 9 kalorii. Teraz dostępny w zestawie promocyjnym: 1+1 gratis.

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 831d3c623c

Równowaga zamknięta w kropli wody



Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim.
Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

Bogactwo witaminy C o zwiększonym wchłanianiu



Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

W trosce nie tylko o serce

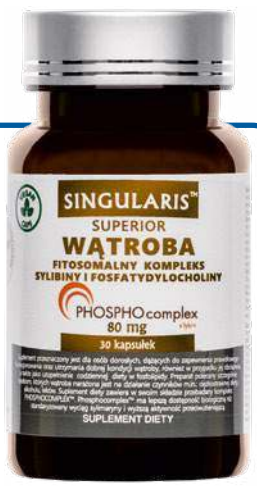


Singularis
Koenzym Q10 FORTE 120 mg + B1
Cena: ok. 66 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych i mięśniówki naczyń krwionośnych. Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach, zwłaszcza w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach, odpowiadająca za wytwarzanie energii. W mięśniu sercowym u osób starszych jej poziom spada nawet o połowę.

Suplement uzupełnia dietę o wysoką dawkę – 120 mg – koenzymu Q10 w postaci ubichinonu, witaminę B1 oraz lecytynę. Szczególnie polecany osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie, sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

Zadbaj o swoją wątrobę



Singularis
Wątroba fitosomalny kompleks sylibiny i fosfatydylocholiny
Cena: ok. 46 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement zawiera przebadany kompleks PHOSPHOCOMPLEX™, który ma lepszą dostępność biologiczną niż standaryzowany wyciąg sylimaryny i wyższą aktywność przeciwutleniającą. Dzięki zaawansowanej technologii dostarczającej aktywne cząsteczki do miejsca działania jest on substancją kompatybilną z lipidami. Sylibina pochodzi z sylimaryny, standaryzowanego ekstraktu z ostropestu plamistego. Fosfatydylocholina jest głównym składnikiem błony komórkowej i ważnym emulgatorem w przewodzie żółciowym. Zawarta w preparacie inulina wpływa na poprawę perystaltyki jelit.

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 831d3c623c

Spirulina z Hawajów



Kenay AG
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenayag.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowania dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.

Najczystsze algi



Kenay AG
Spirulina Pacifica Hawajska
Cena: 46 zł (120 tabl.)
www.kenayag.pl

Spirulina Pacifica Hawajska (*Arthrospira platensis*) jako jedyna hodowana jest w strefie objętej ochroną biologiczną (Biosecure Zone), wolnej od herbicydów, pestycydów czy zanieczyszczeń przemysłowych. W basenach hodowlanych wykorzystuje się pitną wodę z warstw wodonośnych, uzupełnianą wodą z głębi oceanu, która dostarcza wielu cennych mikroelementów. Produkt jest dostępny także w opakowaniach po 180, 600, 2400 i 4200 tabletek.

Jakość z dalekich Indii



Kenay AG
Spirulina organiczna
Cena: 62 zł (180 tabl.)
www.kenayag.pl

Wysokiej jakości organiczna spirulina jest uprawiana na bardzo czystych terenach południowych Indii, znajdujących się poza zasięgiem miast, terenów rolnych i przemysłowych. To jedno z najbogatszych źródeł fikocyjaniny (15-19%), chlorofilu, karotenoidów, niezbędnych kwasów tłuszczowych, witamin oraz minerałów. Dostępne również opakowanie 600 tabletek.

Niebieski „superpokarm”



Kenay AG
Spirulina niebieska Pur-Blue SpiruZan
Cena: 53 zł (120 tabl.)
www.kenayag.pl

Ten suplement diety to połączenie właściwości odżywczych organicznej spiruliny i antyoksydacyjnych naturalnej astaksantyny. Pur-Blue zawiera naturalny niebieski barwnik, czyli fikocyjaninę ze spiruliny. To „superpokarm”, który odżywia ciało i umysł. Dostępne również opakowanie 240 tabletek.

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 831d3c623c

Słońce w kapsułce



Singularis
Witamina D3 5000 Forte 5000 j.m.
Cena: ok. 79 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witamina D3 5000 j.m. Superior zawiera 125 µg naturalnej witaminy D w postaci cholekalcyferolu, zawieszonej w oleju z oliwek 100% extra virgin – nośniku gwarantującym najwyższą wchłanialność i skuteczność działania. To naprawdę wyjątkowe zestawienie składników na polskim rynku.

Produkt polecany jest szczególnie w profilaktyce osteoporozy, demineralizacji kości i chorób układu krążenia oraz przy zaburzeniach odporności.

Opalanie i młoda skóra



Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76

Produkty Ozonella zawierają duże ilości witaminy E – witaminy młodości, która głęboko rewitalizuje skórę po opalaniu i podrażnieniach termicznych nawet po radioterapii.
W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Zawierają takie stężenie OZONU, które jest bezpieczne i daje najwyższą skuteczność. Głęboko nawilżając, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw i działa przez długi czas, dzięki czemu regeneruje skórę wysuszoną po opalaniu. Wzmacnia płaszcz hydrolipidowy i zachowuje kwaśne PH.

Ratunek na problemy z prostatą



Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora
Arnota Freno
Cen: 180 zł (120 kaps.)
www.unadegato.pl

Arnota Freno to suplement zawierający silny ekstrakt (10:1) z achiote (*Bixa orellana*). To niewielkie drzewo rośnie od północnej części Ameryki Południowej, przez Amerykę Środkową, po północny Meksyk i od wieków stosowane jest w tradycyjnej medycynie tych regionów.

Preparat jest pomocny przy leczeniu stanów zapalnych narządów płciowych, a także przy przeroście i nowotworze prostaty.

Przy kłopotach z wypróżnianiem



Sanofi
Dulcobis
Cena: ok. 9,70 zł (20 tabl.)
www.sanofi.pl

Dulcobis® to preparat zawierający bisakodyl, który przyspiesza perystaltykę, wstrzymuje wchłanianie elektrolitów oraz zwiększa ilość płynów wydzielanych do jelita, co powoduje rozluźnienie mas kałowych, a w efekcie ułatwia defekację. Jego zażycie powoduje ulgę już po 6 godz. i pozwala szybko zapomnieć o zaparciach.

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 831d3c623c

Dla zdrowia kości i stawów



Xenico Pharma
Natiflex Osteum
Cena: 38,50 zł (60 kaps.)
www.xenico24.pl

Natiflex Osteum to preparat zawierający unikalną kombinację składników występujących w tkance chrzęstnej, które pozwalają zachować zdrowe stawy i kości:
– francuski, naturalny hydrolizat kolagenu ze skór rybich – NatiCol®,
– naturalny kwas hialuronowy pozyskiwany w procesie fermentacji,
– siarczan chondroityny.
Dodatkowo preparat został wzbogacony o naturalne witaminy: K2-KM7 otrzymywaną z tradycyjnego, japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto), naturalną witaminę D3 pozyskiwaną z lanoliny oraz witaminę C.

Siła wzroku



b'nature
Siła Wzroku
Cena: 96 zł
(60 kaps.)
www.bnature.pl

Witamina A pochodząca z owoców dzikiej róży i beta-karoten mają korzystny wpływ na wzrok, szczególnie w porze zmierzchu. Regularne spożywanie beta-karotenu pomaga uchronić osoby starsze przed zaćmą. Wysoka zawartość naturalnej witaminy C, oprócz działania przeciwutleniającego, może zapobiegać zwyrodnieniu plamki żółtej. Czarne jagody zawierają aż 14 antocyjanów – związków mających zdolność do regeneracji enzymów oka. Składniki pochodzące z upraw ekologicznych oraz brak jakichkolwiek sztucznych dodatków to gwarancja najwyższej jakości.

Opatentowana formuła: K2+D3 2000



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

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

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

Obniż cholesterol naturalnie



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

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

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

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

eprasa.pl 831d3c623c

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Matejki 18; ul. Rejtana 67
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-18,
sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17,
sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17,
sobota w godz. 9-13
www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

PACHNĄCA KSIĘGARNIA

pn-pt
10:00 - 17:30
sobota
10:00 - 14:00

! nowa lokalizacja ! +48 536 868 626

GLIWICE | KACZYNIEC 20

www.pachnaca.ksiegarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi
❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Bieruń Stary
❑ Sklep Zielarsko Medyczny Natura, ul. Krakowska 7, tel. 32 216 55 25

Elbląg
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia
❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14, www.wzgodzieznatura-gdynia.pl

Gliwice
❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Kaczyniec 20, tel. 322 312 606, www.pachnaca-ksiegarnia.pl

Grójec
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław
❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra
❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz
❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.sklep.kenayag.com.pl, tel. 62 757 35 88
❑ Stara Zielarnia, Babina 2, tel. 886 864 734

Lublin
❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łaziska Górne
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Wąska 4, tel. 32 224 29 82

Łowicz
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łódź
❑ Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

Łysomice
❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Płock
❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Poznań
❑ Smaki Świata, Kaufland, ul. Solidarności 42, tel. 723 877 950, www.smaki-swiata.manifo.com

Radom
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów
❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew
❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard
❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl
❑ Sklep Zielarski, os. Zachód A17, tel. 915 736 188

Toruń
❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa
❑ Free Delikatesy Ekologiczne, ul. Puławska 17, www.freedelikatesy.pl
❑ Natura-Sklep Zielarski Małgorzata Akacka, ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Włocławek
❑ FORMA – POW 8, ul. POW 8, tel. 602 308 886, www.pow8.pl

Wrocław
❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50
❑ Vis Vitalis, ul. Trawowa 55 a, tel. 535 835 095, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 831d3c623c

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska, dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 8/2019
na licencji WDDTY

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.

W następnym numerze



Temat numeru

Złodziejki wzroku: AMD, zaćma i jaskra

RAPORT SPECJALNY

Wzmocnij umysł, mięśnie i kręgosłup ucznia



Od hemoroidów do anemii

Selen na straży tarczycy

Jak przetrwać radioterapię?

Jak sobie radzić z:
- nadciśnieniem
- zmarszczkami

eprasa.pl 831d3c623c



SZAŁWIA LEKARSKA (*SALVIA OFFICINALIS*)

Nie przez przypadek jej nazwa pochodzi od łacińskiego słowa *salvus*, czyli zdrowy. To jeden z ważniejszych surowców zielarskich, działający przeciwzapalnie, antyseptycznie, rozkurczowo i przeciwcukrzycowo.



W medycynie ludowej szałwię lekarską stosowano do leczenia różnego rodzaju zaburzeń, w tym napadów padaczkowych, wrzodów, dny, reumatyzmu, stanów zapalnych, zawrotów głowy, drżenia, porażenia, biegunki i hiperglikemii. W ostatnich latach roślina ta była przedmiotem intensywnych badań w celu udokumentowania jej tradycyjnego stosowania i znalezienia nowych właściwości. Badania te ujawniły szeroki zakres aktywności farmakologicznej *S. officinalis*[1]. Okazało się, że wyciągi z jej liści (bogatych w olejek eteryczny, garbniki, triterpeny, saponiny, flawonoidy, kwasy organiczne, witaminy B1, P i C, karoten, związki żywicowe i sole mineralne) działają antyseptycznie, ściągająco i przeciwzapalnie, rozkurczowo, żółciopędnie, przeciwcukrzycowo, tonizująco i uspokajająco, a także hamują wydzielanie potu.

Nadmierna potliwość

Jeśli chodzi o naturalne zwalczanie tej przykrej dolegliwości, szałwia nie ma sobie równych. Badacze podejrzewają, że jej skuteczność wynika ze stymulującego działania na korę nadnerczy, co pobudza wydzielanie glikokortykosteroidów.

W badaniu klinicznym obejmującym 30 kobiet w okresie menopauzy szałwia znacznie łagodziła poty nocne i uderzenia gorąca. Jego autorzy sugerowali, że zioło prawdopodobnie bezpośrednio wpływa na układ dopaminergiczny[2].

Oparzenia skóry

W jednym z badań preparat zawierający 2% wyciąg z liści szałwii nakładano w postaci opatrunku na plecy 40 ochotników poddawanych wcześniej działaniu promieniowania ultrafioletowego w dawce wywołującej rumień skóry. Przed nałożeniem opatrunku oraz 48 godz. po nim mierzono stopień oparzenia – po zastosowaniu maści z szałwią był on niższy o 35% niż u osób nieleczonych[3].

BIBLIOGRAFIA

1. J Tradit Complement Med. 2017; 7(4):433-440
2. Biosci. Biotechnol. Biochem. 1999; 63:2236-2239
3. Planta Med 2007; 73: 1190-1191
4. J Renal Inj Prev. 2013; 2(2):51-54
5. Br J Nutr. 2006; 96(2):326-33
6. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews 2009; 3(1):40-44
7. Neuropsychopharmacol 2006; 31(4):845-52
8. Psychopharmacol 2008; 198(1):127-39
9. J Pharmacol Exp Ther 2006; 317(3):1143-9; Behav Brain Res 2007; 180(2):139-45

REKLAMA

Stawy?

Laurosept Q73® - usprawnia układ chrzęstny i kostny. Oryginalna formuła połączenia olejku laurowego (*Wawrzyn szlachetny*) i kurkumowego działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Laurosept Q73 - olejek do użytku wewnętrznego posiada też właściwości rozgrzewające i odprężające.



ASEPTA
Rok założenia 1988

Powrót starej dobrej kuracji na stawy...

Zamówienia na Laurosept Q73®: www.asepta.pro
+48 602 883 921,+48 33 817 34 24 / 25
oraz w sklepach zielarskich lub zamów w aptekach u farmaceuty (dostępny w hurtowniach farmaceutycznych)

eprasa.pl 831d3c623c

Zastosowanie szałwii

Liście tej rośliny są używane przede wszystkim jako przyprawa dodawana do sałatek, mięsnych i drobiowych farszów, ale również ciast i deserów. Lekko gorzki smak szałwii doskonale komponuje się z daniami, których składnikami są pomidory, kapusta i groch. Przy okazji ziele poprawia metabolizm oraz łagodzi umiarkowane zaburzenia trawienne objawiające się zgagą i wzdęciami. Istnieją jednak również inne zastosowania świeżego lub suszonego surowca.

Napar
1 łyżkę rozdrobnionych liści szałwii zalej szklanką wrzącej wody i zaparzaj pod przykryciem 15 min. Przecedź. Pij napar 3 razy dziennie po 0,5 szklanki przy zaburzeniach trawiennych, bólu brzucha, a także w nieżytach górnych dróg oddechowych i nadmiernym poceniu się.

Zewnętrznie możesz stosować go do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i dziąseł, przy anginie, w pleśniawkach i zapaleniu migdałków. Z kolei przy trudno gojących się ranach, owrzodzeniach, oparzeniach, odmrożeniach oraz użądleniach sprawdzą się okłady z naparu.

Nalewka
Do odpowiedniej wielkości słoja wrzuć 100 g rozdrobnionych, suchych liści szałwii. Zalej je 0,5 l spirytusu lub wódki. Po dokładnym zamknięciu odstaw całość do maceracji na co najmniej 2 tygodnie, co jakiś czas wstrząsając słojem. Po tym czasie dokładnie wyciśnij zioła do powstałej nalewki, przecedź i rozlej do ciemnych butelek. Nalewkę najlepiej jest przechowywać w lodówce.

Zażywaj 2-3 razy dziennie po 1 łyżeczce w 1/4 szklanki wody. Nalewkę możesz też wcierać w zmiany skórne w okolicach ust, w dziąsła i w miejsca ukąszeń owadów.

Kąpiel ziołowa
5 łyżek szałwii zalej 1 l wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez ok. 15 min, a następnie przecedź. Wlej napar do wanny. Taka ziołowa kąpiel przyniesie ulgę w chorobach reumatycznych oraz schorzeniach skóry, np. egzemie, świądzie lub oparzeniu.

Kąpiel parowa
Zalej garść suszonych liści wrzątkiem i przez kilka minut pochylaj głowę nad parującym ekstraktem. Możesz zarzucić na głowę ręcznik, by parówka była intensywniejsza. Taki zabieg oczyszcza skórę i reguluje produkcję sebum, dlatego polecany jest szczególnie przy cerze tłustej i trądzikowej.

Maseczka
Jeśli masz podrażnioną cerę, przygotuj po łyżeczce suszonych i dobrze zmielonych ziół szałwii oraz rumianku. Zalej je 2-3 łyżkami wrzącej wody i dokładnie wymieszaj. Tak przygotowaną papką posmaruj podrażnioną skórę. Po 15-30 min zmyj twarz letnią wodą.



Dodatkowo roślina działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i tonizująco, dzięki czemu przyspiesza gojenie.

Cukrzyca

W badaniu klinicznym z podwójnie ślepą próbą część pacjentów z cukrzycą typu 2, którzy nie osiągnęli wcześniej idealnej kontroli choroby, otrzymywała tabletki z ekstraktem z szałwii, a pozostali placebo. Okazało się, że u osób stosujących ziołowe wsparcie poziomy cukru we krwi i cholesterolu były znacznie niższe[4].

Inni naukowcy donoszą, że zastąpienie wody herbatą z szałwii przez 14 dni obniżyło poziom glukozy w osoczu na czczo u zdrowych myszy, co sugeruje, że zioło może również zapobiegać rozwojowi cukrzycy[5].

W kolejnych eksperymentach stwierdzono, że tradycyjne stosowanie *S. officinalis* jako środka przeciwcukrzycowego jest uzasadnione, a wyciągi z tej rośliny wykazują zależną od dawki aktywność, która jest porównywalna ze standardowym lekiem glibenklamidem[6].

Nastrój i czujność

Okazuje się, że po napary z szałwii powinny sięgać też osoby zestresowane i przepracowane. W badaniach wykazano bowiem, że olej z tej rośliny wyraźnie poprawia nastrój u młodych, zdrowych osób. W dawce 300 mg obniżał ich niepokój, a przy 600 mg – zwiększał czujność, spokój i zadowolenie[7].

Dobre efekty uzyskano również u starszych pacjentów (w wieku powyżej 65 lat). W badaniu kontrolowanym placebo stwierdzono, że szałwia powodowała u nich zwiększenie wydajności pamięci oraz wzrost zdolności skupiania uwagi[8].

Demencja

Szałwia lekarska może być skuteczna nawet u pacjentów z łagodną i umiarkowaną chorobą Alzheimera. Za jej neuroochronnym działaniem przemawiają właściwości kwasu rozmarynowego, który m.in. hamuje powstawanie reaktywnych form tlenu i beta-amyloidu oraz fragmentację DNA, a w badaniach na myszach zapobiegał upośledzeniu pamięci gryzoni[9].

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, ale jest uprawiana w większości krajów.
Surowiec: ziele (*Salviae herba*), liść (*Salviae folium*).
Pora zbioru: gdy rośliny osiągnęły już pełnię wzrostu liści, ale jeszcze przed kwitnieniem. W pierwszym roku uprawy okres ten przypada najczęściej w sierpniu, w kolejnych zbiór przeprowadza się w maju i ponownie w sierpniu.
Ważne: szałwia lekarska jest przeciwwskazana w ciąży (składniki jej olejku mają działanie toksyczne na płód). U dzieci można stosować ją tylko zewnętrznie. Nie poleca się naparów w ostrym nieżycie żołądka oraz stosowania nadmiernych ilości alkoholi z dodatkiem ekstraktów szałwiowych, ponieważ mogą one spowodować zatrucie tujonem.

eprasa.pl 831d3c623c

Co łączy mózg z kannabinoidami?

Spadek koncentracji, utrata pamięci i różne postaci demencji nie są wcale nieuniknionym efektem procesów starzenia. Badania pokazują, że konopie mogą pozytywnie wpływać na utrzymanie zdolności poznawczych.

Układ endokannabinoidowy jest związany ze starzeniem się i obniżaniem funkcji poznawczych. Z czasem zwalnia działanie tego systemu, gdyż nasz mózg stopniowo wytwarza mniej naturalnie występujących endokannabinoidów, co jest związane z utratą pamięci i zmniejszoną zdolnością uczenia się. Jeśli zatem istnieje szansa, aby jakoś doładować ten system, być może da się odwrócić lub przynajmniej zmniejszyć spowolnienie kognitywne.

Umysł jak brzytwa

W opublikowanej w 2012 r. pracy przeanalizowano sposoby, w jakie kannabinoidy oddziałują na komórki mózgowe.

Wraz z wiekiem nasze mózgi i ciała zaczynają wykazywać oznaki zużycia spowodowanego przez dietę, styl życia i środowisko. W rzeczywistości wielu pacjentów z neurodegeneracyjnymi chorobami ma nadmiar pewnych neurotoksyn, które powodują śmierć komórek mózgowych. Publikacja wykazała, że kannabinoidy m.in. poprawiają funkcje mitochondrialne, działają jak przeciwutleniacze, zmniejszają stan zapalny w mózgu, usprawniają proces usuwania toksyn, pomagają w utrzymaniu zdrowia neuronów i przyspieszają ich naprawę po udarze lub urazach oraz zmniejszają objawy zaburzeń neurologicznych[1]. Zasadniczo pomagają więc zachować ostrość mózgu, budować i naprawiać nowe komórki oraz usuwać nadmiar toksyn.

Cofnąć zegar

Idąc tym tropem, badacze z Uniwersytetu w Bonn oraz z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie wykazali,



że konopie mogą być sposobem na spowolnienie, a nawet odwrócenie procesu degeneracji neuronów.

Naukowcy przez 4 tygodnie podawali niewielką ilość THC gryzoniom w wieku 2, 12 i 18 miesięcy. Następnie testowali zdolność uczenia się i wydajność pamięci u zwierząt – w tym umiejętności orientacyjne i rozpoznawanie innych myszy. Te, którym podano placebo, wykazywały naturalną, zależną od wieku utratę pamięci. Natomiast funkcje poznawcze zwierząt leczonych konopiami indyjskimi były równie dobre, jak u dwumiesięcznych zwierząt kontrolnych. Otwiera to nowe możliwości, jeśli chodzi o leczenie demencji[2].

Co więcej, kiedy naukowcy badali tkankę mózgową myszy po leczeniu niską dawką THC, odkryli, że sygnatura genetyczna nie wygląda u nich tak, jak u starych gryzoni, ale przypomina tę bardzo młodych osobników. Zauważyli również zwiększone ogniwa nerwowe w tkance mózgowej, które korelują z prędkością uczenia się i myślenia. Jak twierdzą, wygląda na to, że terapia THC odwróciła zegar molekularny.

Co niesie przyszłość?

Te badania otwierają drogę do uznania konopi za skuteczne leczenie otępienia. Można zatem stosować je jako profilaktykę zaburzeń poznawczych związanych z wiekiem, a jednocześnie jako wsparcie dla osób, które doznały urazu mózgu i utraty pamięci. Przyjmowanie konopi może spowolnić proces zwyrodnieniowy, a nawet całkowicie go odwrócić.

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2012 Dec 5;367(1607):3326-41
2. Nature Medicine, 2017; DOI: 10.1038/nm.4311

eprasa.pl 831d3c623c

Innowacyjna formuła może pomóc Ci na stawy

Tajemnica skuteczności laurowo -kurkumowej kuracji na stawy

Setki Polaków zaufało kuracji znanej już od 2 tys. lat!



„Nikt nie lubi zmieniać swoich zwyczajów lecz gdy już tego dokona – nowy sposób działania szybko staje się czymś naturalnym. Świadomy wybór odpowiednich nawyków polepsza jakość życia"

dr Hulda Clark, Kuracja Życia.

Powiedz mi jak się leczysz, a powiem ci jakim jesteś człowiekiem. Stwierdzenie to zawiera w sobie wiele ponadczasowej mądrości. Przede wszystkim chodzi tu o decyzję o leczeniu się w zgodzie z Naturą, włączając w to głębokie energetyczne podejście do przyczyn naszych chorób.

Według wielu badań naukowych wskutek niewłaściwej, wieloletniej diety dochodzi w organizmie do nagromadzenia kwasu szczawiowego, który niejako "cementuje" stawy. Tracą one swoją naturalną elastyczność, zaczynamy w nich oraz kręgosłupie odczuwać dyskomfort. Dzięki oczyszczającym właściwościom świeżych liści laurowych i ekstrahowanego z nich olejku laurowego oraz wspomagającemu oczyszczanie stawów olejkowi kurkumowemu, można przeprowadzić dłuższą kurację, biorąc zalecaną na opakowaniu dawkę. W miarę gdy złogi są wydalane, mocz może zmieniać barwę od zielonego do jasnoczerwonego. To prawidłowa reakcja, oznacza bowiem, że organizm oczyszcza się a stawy wkrótce będą działały lepiej. I w tym wypadku warto również zastosować połączenie olejku laurowego i kurkumowego, które razem działają cuda. Olejek kurkumowy zawiera esencję wartościowych składników kurkumy, która jest obecnie uznawana za jedno z najważniejszych lekarstw naturalnych. **Badania dr Binu Chandrana opublikowane w prestiżowym czasopiśmie farmakologicznym "Phytotherapy Research"** wykazały skuteczność leczenia przez kurkumę Choroby Zwyrodnieniowej Stawów w tym zwalczanie stanu zapalnego, redukcja bólu i utleniania.

Dodatkową korzyścią jest bardzo pozytywny wpływ olejku laurowego i olejku kurkumowego na ogólny dobrostan naszego organizmu taki jak działanie przeciwnowotworowe, antymiażdzycowe, wspomagające na układ krążenia, krwionośny i serce oraz działanie antydepresyjne, poprawiające samoocenę i wzmacniające przy spadkach energii. Dodatkowe działanie wzmacniające i antydepresyjne pomaga w tak trudnym przy zmianach stawowych dobrym nastawieniu do procesu zdrowienia co ma nieocenione znaczenie.

Połączona formuła olejków laurowego i kurkumowego do użytku wewnętrznego oparta na wielowiekowej tradycji i najnowszych badaniach naukowych daje osobom cierpiącym na zapalenia stawowe nową nadzieję na polepszenie ich zdrowia.

Izabela Dobrońska

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE



OLEJEK LAUROWY
ze świeżych liści laurowych
(Laurus nobilis L.)

OLEJEK KURKUMOWY
z kłączy ostryżu długiego
(Curcuma longa L.)

Myślałam, że mam to już na zawsze...

Dowiedziałam się o olejku laurowo-kurkumowym z gazety jednak dopiero gdy mój mąż po wizycie u swojego fizjoterapeuty powiedział, że poleca on kurację tym olejkiem na stawy postanowiłam ją zastosować. Kupiłam pierwszą buteleczkę 100 ml tego olejku. Od lat mam problemy ze stawami, dlatego nie zakładałam, że coś pomoże. Próbowałam już prawie wszystkiego. Jakaż więc była moja radość gdy ta kuracja poprawiła moją sprawność, korzystnie wpływając na moje stawy i układ chrzęstno-kostny na nowo oczyszczając go i odżywiając. Zużyłam już 3 opakowania piłam 2-3 razy dziennie po 6 kropli. Zastanawia mnie, że ta w sumie mało jeszcze znana i niepozorna kuracja przynosi mi tak wymierne efekty, że znowu wróciła mi nadzieja i chęć do życia Polecam!



Helena T. z Krakowa

eprasa.pl 831d3c623c