O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

TMAO – cichy zabójca serc

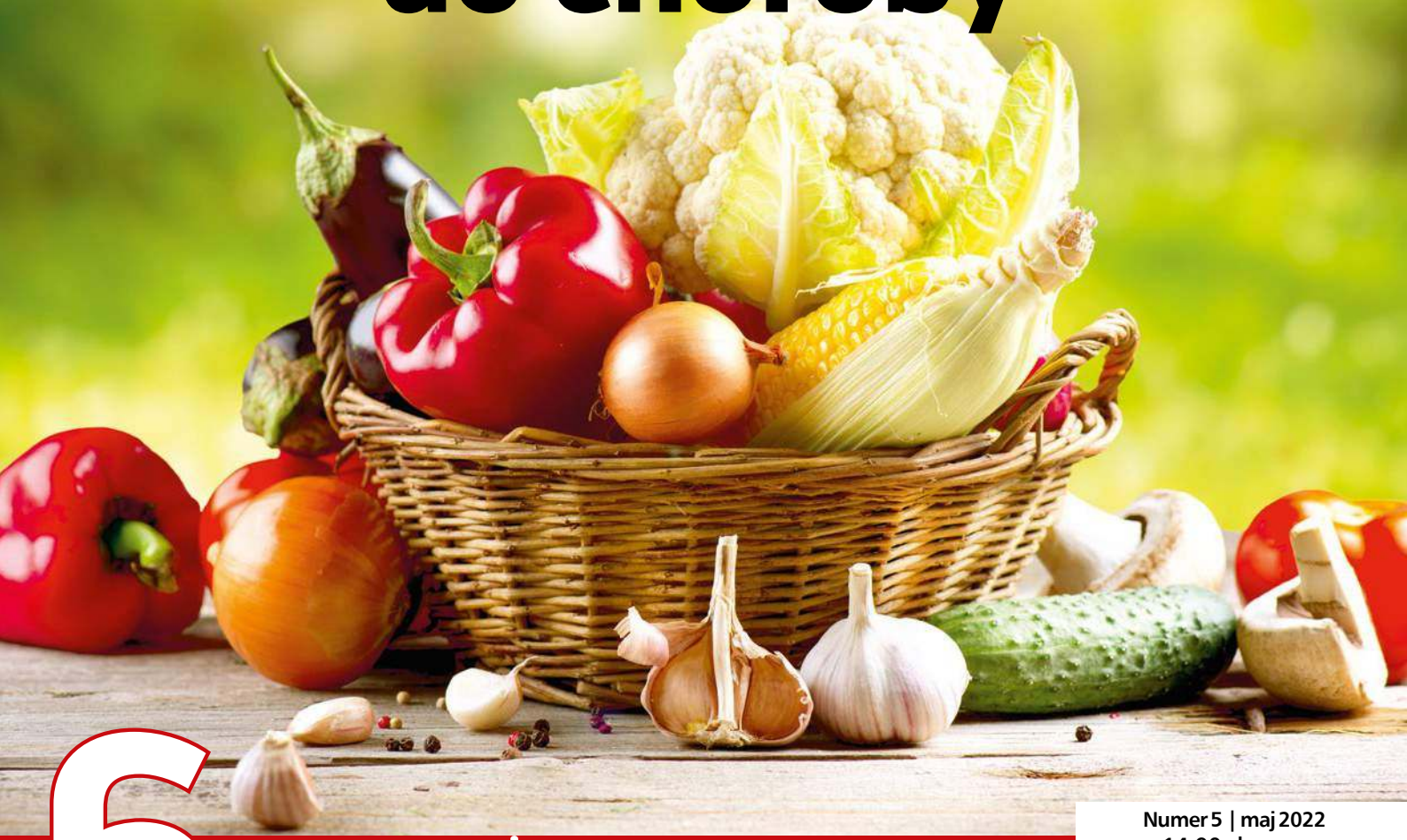
Odzyskaj energię życiową po raku

Sprawny układ endokannabinoidowy = brak fibromialgii?

Rzuć palenie i uniknij ciężkiego RZS!

Skuteczne zioła na pęcherzyk żółciowy

Od niedoborów do choroby



6 sposobów na trądzik

Jak sobie radzić z...
- upławami
- ranami

Numer 5 | maj 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 89f2d42d30

Dlaczego warto wybrać nasz olej konopny CBD?

- W 100% naturalny olej konopny CBD tłoczony z kwiatów konopi
- Ekstrakcja nadkrytycznym CO2
- Zawiera wszystkie kannabinoidy
- Jest koloru złotego – świadczy to o najwyższej jakości oleju
- Pełen proces produkcji przebiega w naszej firmie (od posadzenia rośliny do tłoczenia oleju)
- Każda partia oleju CBD jest badania w laboratorium w Szwajcarii

Produkt dostępny w wybranych aptekach oraz sklepach zielarskich.

www.natmedical.pl

Rabat 10% do wykorzystania w sklepie natmedical.pl
Hasło: LEKARZ • Kod promocyjny ważny w maju i czerwcu 2022 r.

eprasa.pl 89f2d42d30

Oryginalne Zioła Szwedzkie

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

Działanie składników Ziół Szwedzkich:

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

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

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

eprasa.pl 89f2d42d30

KTO CIĘ WYLECZY?

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

Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 89f2d42d30

Jak rozpoznać kłopoty sercowe?

Greg zauważył, że od jakiegoś czasu, coraz trudniej nuci mu się „Only the Good Die Young", piosenkę sugerującą, że tylko dobrzy umierają młodo. Wreszcie nie mógł zaśpiewać całej zwrotki bez konieczności zaczerpnięcia co pewien czas powietrza. Wcześniej mu się to nie zdarzało. Zaniepokojony tym faktem zawitał do lekarza. Po serii badań okazało się, że przyczyną problemów z oddychaniem była mocno zwężona tętnica wieńcowa. Dopóki mężczyzna był spokojny, jego sercu wystarczało życiodajnej cieczy. Jednak nawet tak niewielki wysiłek, jak nucenie, powodował wzmożoną pracę mięśnia sercowego, co sprawiało, że nie docierała do niego dostateczna ilość krwi. Konieczne było udrożnienie zwężonej tętnicy. Po zabiegu, ku wielkiej uldze, Greg mógł znów na cały głos śpiewać swój ulubiony kawałek.

Znacznie trudniejsze okazało się zdiagnozowanie Sofie – przynajmniej dla lekarzy, bo jej kot Sidney od razu namierzył problem. Zaczęło się, jak zwykle, niewinnie – od pieszczot. Gdy pers przytulał się do szyi swojej 87-letniej pani z prawej strony, kobieta zaczynała się czuć dziwnie zmęczona. Robiło jej się też niedobrze. Kot ważył 9 kg, więc początkowo podejrzewała, że pupil jest po prostu dla niej za ciężki. Jednak gdy przytulał się z drugiej strony lub kokosił na jej kolanach, przygotowując sobie wygodne miejsce do spania, nie czuła się tak dziwnie…

Warto mieć system wczesnego ostrzegania. Co wybierasz – kota czy piosenkę?

Miesiąc później Sofie niemal straciła przytomność. Przestraszona wezwała karetkę. W szpitalu jej stan się pogorszył – kilka razy mdlała, wymiotowała, stale była na granicy omdlenia. Przed każdym z tych epizodów chwytała się za szyję. Jednocześnie na 3-4 sekundy zatrzymywało się jej serce, a puls gwałtownie spadał z 65 do 25 uderzeń na minutę. Wystarczyło musnąć palcem prawą tętnicę szyjną pacjentki, by to osiągnąć, natomiast opukiwanie lewej nie przynosiło żadnych sensacji.

Problemem – o czym Sidney najwyraźniej wiedział od tygodni – okazał się nadwrażliwy sensor w prawej tętnicy szyjnej. Receptory ciśnienia w wewnętrznych tętnicach szyjnych odpowiadają za stały dopływ krwi i tlenu do mózgu. Gdy ciśnienie krwi jest zbyt niskie lub zbyt wysokie, informują o tym ośrodek odpowiedzialny za działanie układu krążenia, który znajduje się w pniu mózgu. Ten zaś – zależnie od sytuacji – wydaje odpowiednią komendę, nakazując sercu przyspieszyć lub zwolnić i w ten sposób podnieść albo obniżyć ciśnienie krwi. Nadwrażliwy receptor kobiety wysyłał alarmujące sygnały, na co jej organizm reagował nagłym spadkiem częstości uderzeń serca albo ciśnienia. Problem szczęśliwie rozwiązało wszczepienie rozrusznika serca, który włączał się w chwilach, gdy serce przestawało bić. Jednak Sofie, w przeciwieństwie do Grega, nie wróciła już do poprzednich przyzwyczajeń i nie pozwalała Sidneyowi mościć się na swoich barkach.

W tym miejscu warto wspomnieć, że podobne kłopoty jak 87-latka ma ponad 30% ludzi powyżej 65. r.ż. To właśnie one często są przyczyną nagłych upadków seniorów. O ile nie jesteśmy w stanie zapobiec uwrażliwieniu naszych czujników, o tyle możemy zapobiegać miażdżycy i nadciśnieniu, które po cichu dewastują nasz układ krążenia. O tym, jak to skutecznie osiągnąć, piszemy w Temacie Numeru.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.
Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**
Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby", a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.
W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl 89f2d42d30

90

SPIS TREŚCI

Maj 2022

Z OKŁADKI

Od niedoborów do choroby 36

Jeśli Twoja dieta nie dostarcza wszystkich niezbędnych składników, od problemów zdrowotnych może dzielić Cię zaledwie jeden krok

TMAO – cichy zabójca serc 66

Co łączy zdrowie jelit i serca? To pewne bakterie, które zapoczątkowują odkładanie się blaszek miażdżycowych

Odzyskaj energię życiową po raku 78

Nawet osłabieni po chorobie nowotworowej nie powinniśmy rezygnować w aktywności – wspomaga zdrowienie!

Skuteczne zioła na pęcherzyk żółciowy 84

Jak uniknąć bólu i kamieni? NIe tylko wyciąg z ostropestu działa – poznaj inne cenne zioła i przyprawy

Rzuć palenie i uniknij ciężkiego RZS! 90

Wyjaśniamy, w jaki sposób dym i substancje wydzielane podczas palenia papierosów wpływają na zaostrzenie stanu zapalnego w tej chorobie

Sprawny układ endokannabinoidowy oznacza brak fibromialgii? 96

Sami wytwarzamy neuroprzekaźniki, które są łudząco podobne do kannabinoidów z konopi. Co dzięki nim zyskujemy?

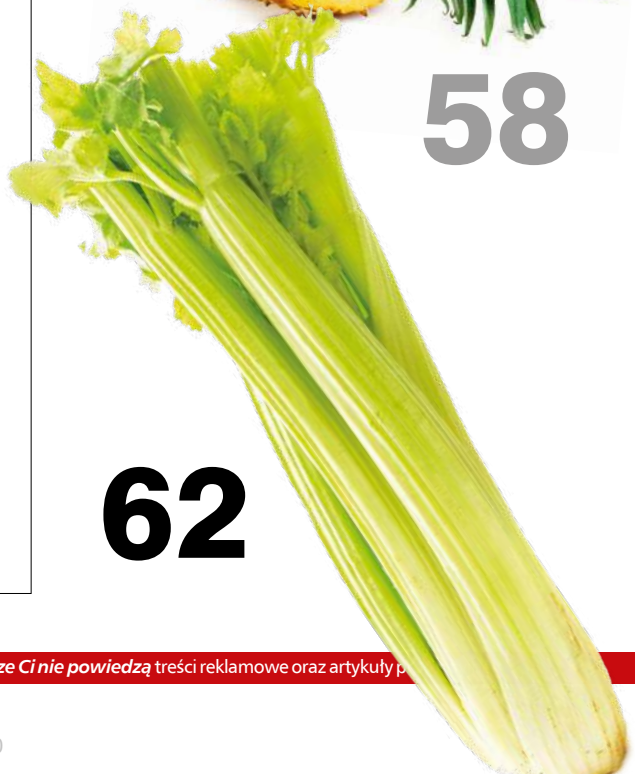
7 sposobów trądzik 104

Niepokalanek, rezygnacja z nabiału, a może olejek z drzewa herbacianego – wypróbuj naturalne, sprawdzone sposoby

36

TEMAT NUMERU

58



62

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

eprasa.pl 89f2d42d30

78

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI
Prawdziwy pokarm dla mózgu 20
Nakarm małe, szare komórki – wybierz polifenole, aby zapobiec chorobom takim jak alzheimer i parkinson

NEWS FOCUS
Złe tłuszcze i niewygodne fakty: statyny rosną w siłę 24
Nawet jeśli są dowody, że najpopularniejsze leki na świecie nie obniżają ryzyka zgonu, to nadal będą polecane?

RAPORT SPECJALNY
Zasady dobre dla zdrowia 30
Jeśli możemy niewłaściwym odżywianiem przyspieszać rozwój schorzeń, to jak odwrócić ten proces i co ma do tego pH pokarmu?
Od niedoborów do choroby 36

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ
Jedz rzeżuchę 48
Poznaj 13 powodów, dla których warto włączyć pieprzycę siewną do codziennej diety

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH
Hemoroidy 56
W naszej nowej rubryce znajdziesz sprawdzone, ziołowe przepisy na specyfiki łagodzące stan zapalny guzków krwawniczych

ZDROWY STYL ŻYCIA
Eliksiry młodości 27
Nie tylko sirtuiny mogą przedłużać życie – sprawdź, jak działają pterostilbeny, NAD+ i N–acetylocysteina
Przygotuj stopy na lato 58
Na straganie, w sklepie ze zdrową żywnością i własnej spiżarce znajdziesz substancje, dzięki którym zadbasz o piękny wygląd nóg przed urlopem
Sok z selera: hit czy kit? 62
Wychwalany przez celebrytów Anthony William podaje przepis na oczyszczenie ciała z pomocą tego zielonego eliksiru
Problem z parabenami 94
Wszechobecne konserwanty są wyjątkowo szkodliwe dla zdrowia. Podpowiadamy, na co uważać i jak wybierać ich alternatywy
Terapia wysokich lotów 96

TEMAT NUMERU
Od steka do toksyny 66
Wzmocnij krążenie 70
Dieta, ruch i suplementy – przychodzą na ratunek naszemu najciężej pracującemu mięśniowi

DETEKTYW MEDYCZNY
Popędź żółć 84
Nie tylko wyciąg z ostropestu łagodzi problemy z pęcherzykiem – poznaj inne cenne zioła

PROFILAKTYKA I LECZENIE
Rak? Odzyskaj energię życiową! 78
Dym dusi Twoje stawy 90
Naturalne sposoby na objaw Raynauda 88
Ziołowe specyfiki, akupunktura i biofeedback – to tylko niektóre z naturalnych metod radzenia sobie z tą przypadłością

RUBRYKI STAŁE
Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 120
Prenumerata 126
Nasz zielnik: prawoślaz lekarski 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:
upławami 108
ranami 112

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

LICZBY i FAKTY

Nawet **1 papieros dziennie** podnosi ciśnienie krwi, zwiększając **ryzyko chorób sercowych 4–krotnie**

Przesiadka z **samochodu do komunikacji** miejskiej zmniejsza o **34% ryzyko rozwoju cukrzycy** i aż o **50% nadwagi!**

Co 3. przypadek ostrej postaci RZS spowodowany jest **paleniem papierosów**

7 tys. kroków dziennie – tyle wystarczy zrobić, żeby **przedłużyć życie**

W 2020 r. światowa **sprzedaż statyn** obniżających poziom cholesterolu osiągnęła **bilion dolarów**

W stopie znajduje się aż **107 ścięgien, 28 kości i 19 mięśni**

eprasa.pl 89f2d42d30

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Szkodliwe „przekąski"

Droga Redakcjo,
Z czasów zerówki pamiętam kolegę, który za każdym razem, gdy mieliśmy zajęcia z rysowania, zjadał kredki świecowe. Wtedy wydawało się to nieco dziwne, ale każdy wtedy słyszał o przypadkach, że jakiś dzieciak zjadł plastelinę czy papier. Niepokoi mnie jednak pewna sprawa. Mianowicie, zauważyłem, że 5-letni synek mojej siostry zjada niekiedy rzeczy zupełnie niejadalne, np. podgryza kartki papieru. Nieco bardziej niebezpieczne wydaje mi się jednak jego żucie drewnianych elementów zabawek i próby ich odgryzania. Rodzice, ku mojemu niepokojowi, bagatelizują sprawę. Czy dziecko z tego wyrośnie? Czy jest to jakieś zaburzenie i do kogo zwrócić się o pomoc?

Kuba

Red. Dzieci często zupełnie naturalnie, na wczesnych etapach rozwoju, wkładają do ust różne przedmioty i próbują, czy są jadalne. Jednak w toku nauki przyswajają, które z nich można jeść, a których – lepiej nie. U niektórych osób jednak utrwalają się takie, nieco dziwaczne, nawyki. Określane są one mianem zespołu *pica*, od łacińskiej nazwy sroki (*Pica pica*), który to ptak w ludowych przekazach uważany jest za wszystkożercę (co, jak się okazuje nie jest prawdą), lub zespołu łaknienia spaczonego. Polegają na zaburzeniach odżywiania, objawiających się zjadaniem przedmiotów niejadalnych, często określonych, np. brudu lub ziemi – geofagia, włosów bądź wełny – trichofagia, wydzielin z nosa – mukofagia, drewna i papieru z celulozy drewnianej – ksylofagia. Opisywał je już ojciec medycyny europejskiej, Hipokrates, chociaż wiedza na ich temat jest mało rozpowszechniona. U małych dzieci występują wg różnych szacunków u nawet co 3.-4. malucha, przy czym bardzo często przemijają z wiekiem. Etiologia tego zaburzenia jest nie do końca poznana, chociaż wskazuje się, że u niektórych osób współwystępuje anemia, obniżony poziom żelaza, cynku i hemoglobiny. Do wystąpienia zaburzeń może przyczyniać się restrykcyjna dieta oraz niedożywienie. U osób głodzących się (lub poddawanych głodzeniu) zjadanie elementów niejadalnych może przynosić pewną ulgę, bo wypełniają one żołądek. Jednak, chociaż opisane w liście objawy wydają się wskazywać na takie zaburzenie, to rodzice powinni powiedzieć o nich pediatrze, który może zlecić badania krwi, by wykluczyć niedobory pokarmowe (przy jedzeniu papieru – m.in. żelaza) oraz skierować dziecko na konsultację do specjalisty psychiatry dziecięcego. Papier jako celuloza nie jest trawio-

eprasa.pl 89f2d42d30

ny, więc nie wchłania się, natomiast może wywołać m.in. zapalenie wyrostka robaczkowego, zaparcia, a także powstrzymywać trawienie jedzenia w żołądku i utrudniać wchłanianie w jelicie substancji odżywczych z pokarmu. Poza tym nierzadko nasycany jest chemikaliami, które mogą być szkodliwe dla zdrowia.

Jak to jest z tą wodą alkaliczną?

Szanowna Redakcjo, znalazłem w jednym z wydań „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" informację na temat zwalczania zakwaszenia organizmu za pomocą wody alkalicznej. Nie umiem sobie jednak wytłumaczyć, jak można alkaliczną wodą czy pokarmem wpłynąć na tzw. „odkwaszenie organizmu", czy taka woda alkaliczna nie zostanie kompletnie w żołądku zneutralizowana przez kwas żołądkowy? Czy organizm nie reguluje sam zasadowości krwi niezależnie od tego, czy jemy zasadowe, czy kwaśne potrawy?

Czytelnik

Red. W istocie, woda alkaliczna (ale również pokarmy o zasadowym pH) w zetknięciu z kwasami żołądkowymi wchodzi w reakcję chemiczną, w wyniku której jej potencjał zasadowy maleje. Jednak podczas wzajemnej neutralizacji wody alkalicznej i soków żołądkowych, które mają pH 4, wzrasta zarazem zasadowość kwasu solnego. Wskutek zmiany pH w żołądku na mniej kwaśne – organizm zaczyna wytwarzać większe ilości wspomnianego kwasu, ponieważ jego produkcja dokonuje się „na bieżąco", z kwasu chlorowodorowego, dwutlenku węgla, wody i chlorku sodu (czyli soli). Produkcja ta uzależniona jest zarówno od tego, jak wysokie zasadowe pH ma spożyta woda lub pokarm, oraz ile ich przyjmujemy. Efektem reakcji chemicznej jest wytworzenie kwasu solnego i wodorowęglanu sodu, a ich ścieżki wskutek procesów biochemicznych rozchodzą się – kwas trafia do wnętrza żołądka, a wodorowęglan – do krwi, stając się tym samym „buforem zasadowym" w układzie krwionośnym. Ma on zdolność do neutralizacji znajdujących się w krwioobiegu pozostałości kwasów. Zatem, dzięki tej z pozoru skomplikowanej interakcji, spowodowanej wprowadzeniem do organizmu substancji o potencjale zasadowym – zapoczątkowany zostaje proces samooczyszczania krwi.

Z drugiej zaś strony – spożywanie dużej ilości pokarmów, takich jak mięso, wędliny, jaja, nabiał, tłuszcze i słodycze, przyczynia się do powstania kwasicy wywołana dietą. Co do tego, że „dieta zakwaszająca", związana z niezdrowym trybem życia, przyczynia się do powstawania wielu chorób, naukowcy nie mają już wątpliwości. Badanie opublikowane w 2015 r. w czasopiśmie *Hypertension Research*, w którym analizowane testy przesiewowe 30 tys. dorosłych na przestrzeni 9 lat wykazało, że ci, których mocz miał najbardziej kwaśne pH odznaczali się wyższym ryzykiem zgonu m.in. wywołanego nowotworem. Więcej na ten temat znajdzie Pan w naszym „Raporcie specjalnym", w którym piszemy m.in. o skutkach zakwaszenia organizmu i sposobach radzenia sobie z nim.

Droga Redakcjo, wiele się mówi o zaburzeniach hormonalnych, które towarzyszą depresji lub mogą ją wywoływać. Jednak jakie niedobory witamin i mikroelementów mogą nasilać (wywoływać?) objawy? Poziomy jakich substancji we krwi oznaczyć? Co suplementować?

Ewa

Z pewnością warto oznaczyć we krwi poziom takich substancji jak: witamina D – 25(OH), magnez, witamina B12, ewentualnie homocysteinę i selen. W przypadku depresji o ciężkim przebiegu chory może cierpieć na niedobory niezbędnych składników odżywczych i mieć obniżoną odporność. Z powodu braku apetytu może również odmawiać przyjmowania pełnowartościowych posiłków lub zwyczajnie nie chcieć ich sobie przyrządzać. W takich sytuacjach suplementacja może być przydatna, o ile jest możliwa do regularnego stosowania. Oprócz witamin D, B12 (oraz innych witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego), magnezu i selenu do suplementacji warto z pewnością włączyć kwasy omega-3.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują esencje kwiatowe Emergency Essence marki Australian Bush Flower Essences. Stanowią idealne wsparcie, gdy zmagasz się z trudnymi chwilami i stresem. Dzięki tej kompozycji zyskasz wyjątkowy spokój, komfort i ukojenie, ale również pewność siebie i odwagę. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 89f2d42d30

Zabawa na słońcu zmniejsza ryzyko wystąpienia stwardnienia rozsianego

Dzieci bawiące się na zewnątrz na słońcu do godziny dziennie są znacznie mniej narażone na wystąpienie tego schorzenia w wieku dorosłym. Światło słoneczne zwiększa poziom witaminy D w organizmie, pobudzającej w skórze komórki odpornościowe, które mogą chronić przed SM.

Związek ten odkryli amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, którzy śledzili stan zdrowia i styl życia 332 dzieci oraz młodych dorosłych (w wieku od 3-22 lat), u których średnio 7 mies. wcześniej zdiagnozowano stwardnienie rozsiane. Porównali tę populację z 534-osobową odpowiadającą jej wiekowo grupą kontrolną bez tej choroby.

Prawie 20% osób ze stwardnieniem rozsianym zgłosiło spędzanie mniej niż 30 min dziennie na dworze poprzedniego lata, podczas gdy w grupie kontrolnej tylko 6% miało podobnie niską ekspozycję na słońce. Następnie naukowcy dostosowali te informacje do innych czynników ryzyka i lokalizacji uczestników badania, jak również intensywności nasłonecznienia w ich regionie. Na tej podstawie oszacowali, że wystawienie na wpływ światła słonecznego do godziny dziennie obniża ryzyko rozwoju stwardnienia rozsianego o 52%.

Choroba ta zwykle dotyka dorosłych w wieku 20-50 lat. Jednak nawet u 5% pacjentów objawy podobne do symptomów tego schorzenia rozwijają się w dzieciństwie. Inne przypadłości związane z niskim poziomem witaminy D w organizmie to m.in. parkinson, alzheimer, demencja, schizofrenia i problemy autoimmunologiczne.

Neurology 2022; 98(3): e267-78

Terapia światłem odwraca wady wzroku

Patrzenie na ciemnoczerwone światło przez kilka minut każdego ranka może wspomóc poprawę wzroku, szczególnie jeśli zaczyna się on pogarszać. Takie ćwiczenia mogą polepszyć kontrast koloru widzenia nawet o 20%. Poprawa może utrzymywać się nawet do tygodnia po zaledwie jednej sesji – twierdzą brytyjscy naukowcy z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie. Wspomaga to siatkówkę, która starzeje się szybciej niż jakikolwiek inny narząd w organizmie i zaczyna tracić zdolności fotoreceptorów przed ukończeniem czterdziestki.

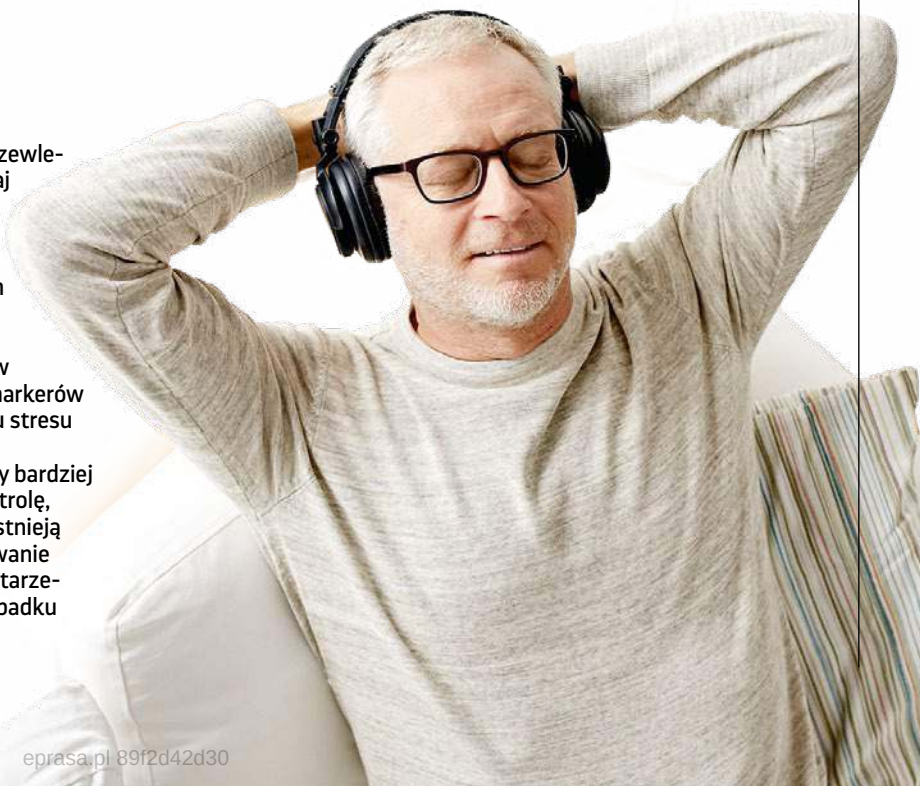
Jednakże przyglądanie się czerwonemu światłu o długiej fali (670 nm) przez 3 min. każdego dnia tuż po przebudzeniu może spowolnić wspomniany proces starzenia. Ważne, by wykonywać ćwiczenia jako pierwszą rzecz o poranku. Poprawa wzroku nie następowała bowiem u osób, które odbywały sesje po południu – odkryli naukowcy.

Badacze testowali terapię światłem na grupie 20 ochotników w wieku 34-70 lat, którzy stosowali urządzenie LED przez 3 min każdego ranka w godz. 8.00-9.00. Przeciętnie kilka godzin później doszło u nich do znacznej poprawy widzenia kolorów, która w przypadku niektórych osób utrzymywała się przez cały tydzień.

To niedrogi sposób na poprawę wzroku – twierdzą naukowcy. W dodatku można ją osiągnąć z wykorzystaniem prostej latarki 8 mW/cm^2, która emituje światło o długich falach.

Scientific Report 2021; 11, doi: 10.1038/s41598-021-02311-1

Tato! Wyluzuj i spowolnij swój zegar biologiczny!



Nasze dzieci mają rację – potrzeba nam więcej relaksu. Przewlekły stres przyspiesza zegar biologiczny. To najgorszy rodzaj stresu – twierdzą amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Yale'a. Trwa on bowiem nieprzerwanie i zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca, uzależnień, problemów z nastrojem i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Tymczasem doświadczanie stresu raz na jakiś czas nie będzie miało takiego wpływu.

Naukowcy oszacowali „wiek biologiczny" 44 ochotników w wieku 19-50 lat. Dokonali tego na podstawie pomiaru markerów zdrowotnych we krwi oraz ankiety dotyczącej ich poziomu stresu i mechanizmów radzenia sobie z nim.

Stres wpływa na ludzi w różny sposób. Osoby, które były bardziej zdolne do kontroli własnych emocji lub ćwiczyły samokontrolę, starzały się wolniej – stwierdzili naukowcy. Według nich istnieją 2 najlepsze metody przeciwdziałania stresowi. Ich opanowanie spowoduje również spowolnienie biologicznego procesu starzenia i zmniejszy insulinooporność, która w przeciwnym wypadku może doprowadzić do rozwoju cukrzycy i chorób serca.

Translational Psychiatry 2021; 11(1): 601

eprasa.pl 89f2d42d30

PANACEO MED DARM-REPAIR ZEOLIT PMA
100% KLINOPTYLOLIT DLA ZDROWYCH I MOCNYCH JELIT

ŁAGODZI
Nieszczelne jelito i zjawiska mu towarzyszące

REGENERUJE
i naprawia ścianę jelita, zmniejszając w ten sposób stan zapalny i zwiększa działanie probiotyków

CHRONI
jelita, układ odpornościowy i odciąża narządy poprzez wiązanie i usuwanie metali ciężkich* z przewodu pokarmowego
Naukowo udowodniona skuteczność!

*przez wiązanie metali ciężkich (ołów, kadm, arsen, chrom i nikiel) i amonu w przewodzie pokarmowym

Stosowanie powinno trwać co najmniej 12 tygodni lub tak długo, jak długo występuje powtarzający się stres fizyczny.
MED 100G, 200G, 400G PROSZKU (100% ZEOLIT KLINOPTYLOLIT) LUB 2OO KAPSUŁEK

Zażywaj płaską miarkę lub 3 kapsułki 2-3 razy dziennie, popijając szklanką wody (100 ml).
Wyrób medyczny: należy dokładnie przestrzegać instrukcji użycia (etykiety).

3 wskazówki
- Stosuj z 2-godzinnym opóźnieniem podczas przyjmowania leków.
- Lekarze zalecają rozpoczęcie od połowy dawki w pierwszym tygodniu.
- Jeśli masz zaparcia, zmniejsz dawkę, zwiększ spożycie płynów i zażyj siemię lniane.

Nasze kryteria jakości:
- Najwyższa jakość surowca
- Certyfikowany wyrób medyczny
- W 100% czysty, naturalny produkt
- 20 lat badań
- Niezależne badanie złotego standardu
- Wyraźnie zwiększone działanie
- Opatentowana technologia PMA
- Wyprodukowano w Austrii

Dostępne opakowania
Proszek: 100g, 200g, 400g
Kapsułki 200 szt

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl
43-230 Goczałkowice-Zdrój, ul. Powstańców Śl. 34
e-mail: info@zeolit-active.pl, www.zeolit-active.pl, tel: +48 537 600 779, NIP: 652-134-47-74

NATURALNE KOSMETYKI NA BAZIE ZEOLITU KLINOPTYLOLITU DLA CAŁEJ RODZINY

ZEOLIT KLINOPTYLOLIT 100% W KOSMETYKACH DLA ZDROWIA I URODY CAŁEJ RODZINY
Kremy, balsamy, pasta do zębów, zasypka, proszek do kąpieli, do pielęgnacji i regeneracji skóry z aktywnym minerałem wulkanicznym zeolitem klinoptylolitem aktywowanym metodą PMA
- Pielęgnacja dla wszystkich rodzajów skóry
- Rewitalizacja i wzmocnienie całego organizmu
- Naturalna pasta wzmacniająca zęby i dziąsła dla całej rodziny
- Pomoc przy wszelkich podrażnieniach skóry
- Naturalny detox skóry
- Z naturalnych olejków, ekstraktów roślinnych i wosków
- Posiadają znak NATRUE dla bio-kosmetyków naturalnych
- Testowane dermatologicznie

Najwyższej jakości produkty budzą witalność skóry za pomocą wysokiej jakości naturalnych ekstraktów, naturalnych olejków, a przede wszystkim wulkanicznego minerału – zeolitu klinoptylolitu. Produkty służą do przyspieszonej regeneracji i intensywnej pielęgnacji wszelkich podrażnień skóry.
Dla młodego i witalnego wyglądu - siła wulkanu dla naszej skóry!

PASTA DO ZĘBÓW PANACEO
CARE ZEOLIT 75 ML
NATURALNA PASTA WZMACNIAJĄCA ZĘBY I DZIĄSŁA DLA CAŁEJ RODZINY – PODSTAWA ZDROWEGO I BEZTROSKIEGO UŚMIECHU.
- z aktywnym minerałem wulkanicznym - zeolitem klinoptylolitem,
- bio olejek miętowy i aloe vera,
- bez fluoru,
- bez cząstek mikroplastiku

Pielęgnuje: Starannie dobrane naturalne składniki pielęgnują zęby i dziąsła.
Chroni: Regularnie stosowana zapobiega powstawaniu próchnicy, chroni zęby i dziąsła.
Odświeża: Organiczny olejek miętowy zapewnia uczucie czystości i świeży oddech.
STOSOWANIE:
Zaleca się mycie zębów 2 razy dziennie (porcja pasty wielkości groszku). Przeznaczona dla dzieci i dorosłych.

CARE ZEOLIT 360g
ZASADOWA KĄPIEL
Siły pierwotne wulkanicznego materiału zeolitu klinoptylolitu dostarczają skórze cennych minerałów i zapewniają organizmowi wspaniałą, głęboką regenerację. Ta zasadowa kąpiel zamienia wannę w prawdziwe źródło młodości.
- odkwasza ciało
- pielęgnuje skórę
- rewitalizuje i wzmacnia cały organizm

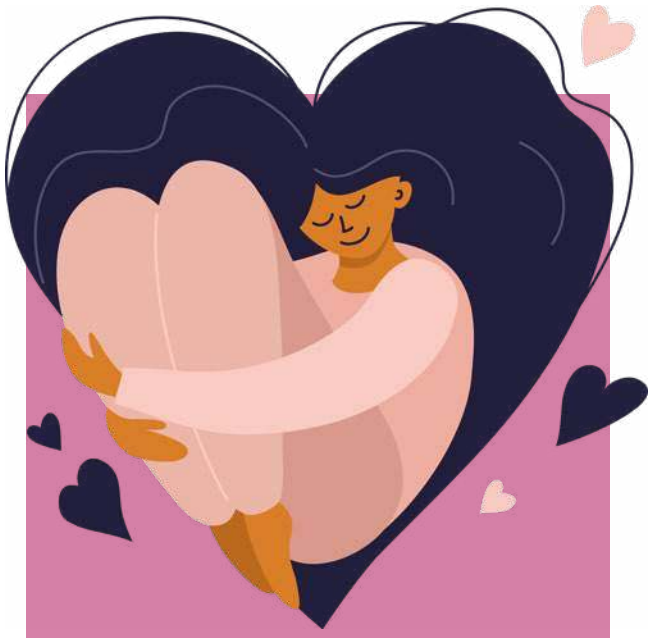
STOSOWANIE:
Kąpiel zasadowa może być stosowana jako kąpiel pełna, częściowa, nasiadowa lub jako kąpiel stóp. Temperatura wody powinna wynosić od około 37 do 38 st. C.
ZALECA SIĘ: Dwie łyżki proszku do pełnej kąpieli, jedną łyżkę do kąpieli częściowej.
DZIAŁANIE
pielęgnujące i nawilżające skórę, dlatego po kąpieli alkalicznej nie należy stosować mydła ani brać prysznica. Wystarczy opłukać się wodą, wysuszyć i cieszyć się delikatną skórą.

CARE ZEOLIT GOLD CREME ANTI-AGING 50ml
WYJĄTKOWA FORMUŁA, KTÓRA DODAJE MŁODOŚCI
To krem do twarzy składający się z charakterystycznej kombinacji wysokiej jakości składników o imponującej konsystencji.
- luksusowa pielęgnacja twarzy z koloidalnym złotem
- silnie działająca formuła
- siła wdzięku, którą można zobaczyć

STOSOWANIE:
Rano i wieczorem nanieść na oczyszczoną skórę twarzy i dekoltu, a następnie delikatnie wmasować

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl
43-230 Goczałkowice-Zdrój, ul. Powstańców Śl. 34
e-mail: info@zeolit-active.pl, www.zeolit-active.pl, tel: +48 537 600 779, NIP: 652-134-47-74



Miłość własna wspomaga zdrowie Twojego serca

Ludzie egocentryczni jeszcze niedawno byli deprecjonowani jako część „pokolenia ja" (milenialsów), tymczasem miłość do samego siebie naprawdę nam służy, co przede wszystkim dotyczy kobiet.

Panie wykazujące samowspółczucie (self-compassion) redukują w ten sposób ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Ściany ich tętnic są zdrowsze i gromadzi się w nich mniej blaszek miażdżycowych, które stanowią jedną z wczesnych oznak choroby serca, w porównaniu do tych, które w obliczu trudności „biorą się w garść" albo wręcz są dla siebie surowe.

Grupę 200 kobiet w wieku 45-67 lat zapytano, jak często czują, że się do czegoś nie nadają lub są sobą rozczarowane. Te, które okazywały sobie najwięcej współczucia, miały najzdrowsze tętnice, co wykazały badania ultrasonograficzne.

Zwykle to kobiety zajmują się rodziną i na niej skupiają, co podczas pandemii koronawirusa jeszcze się pogłębiło, jak tłumaczą badacze z Uniwersytetu w Pittsburghu. Tym bardziej jest więc dla nich ważne, by znaleźć czas dla siebie, mówi prowadząca badanie Rebecca Thurston.

Oprócz miłości do samej siebie warto praktykować takie techniki jak mindfulness, czyli uważność, co pomoże zachować zdrowie serca.

Health Psychol, 2021; 40: 747-53

Jak olej rybny chroni nas przed chorobami kardiologicznymi?

Naukowcom w końcu udało się ustalić, jaki mechanizm odpowiada za mechanizm zapobiegania chorobom serca przez kwasy tłuszczowe omega-3.

Aktywują one receptor zatrzymujący stan zapalny w naczyniach krwionośnych, który może wywoływać blokowanie tętnic oraz choroby układu krążenia.

Receptory te – resolwiny – wyłączają procesy zapalne, które uszkadzają ściany tętnic, jednak ich skuteczność maleje wraz z postępem miażdżycy, czyli zesztywnienia tętnic.

Kwasy omega-3 wytwarzają nowe resolwiny, które reaktywują naturalne procesy uzdrawiające organizm, jak twierdzą badacze z Instytutu Karolinska w Szwecji.

Odkrycie to uwydatnia rolę kwasów tłuszczowych w terapiach zapobiegających chorobom serca czy wręcz odwracających ich bieg, podsumowują naukowcy.

J Clin Invest, 2021; 131(24): e142883

Jogurt na śniadanie obniża ciśnienie

Jeśli cierpisz na nadciśnienie tętnicze, dodaj do śniadania łyżkę tego kremowego przysmaku.

Jak każdy nabiał, jogurt zawiera wapń, magnez i potas, a wszystkie te pierwiastki pomagają utrzymać ciśnienie krwi na stałym poziomie – z tym że ma też bonus w postaci bakterii uwalniających białka, które również obniżają ciśnienie krwi.

Badacze z Uniwersytetu Południowej Australii przetestowali właściwości jogurtu na grupie 915 ochotników, którzy mieli zbyt wysokie ciśnienie. Jak odkryto, włączenie nawet niewielkiej ilości tego mlecznego produktu do codziennej diety pomaga zmniejszyć nadciśnienie.

Co każde 36 sekund z powodu chorób serca umiera 1 Amerykanin, dlatego tę prostą modyfikację warto wdrożyć jak najszybciej.

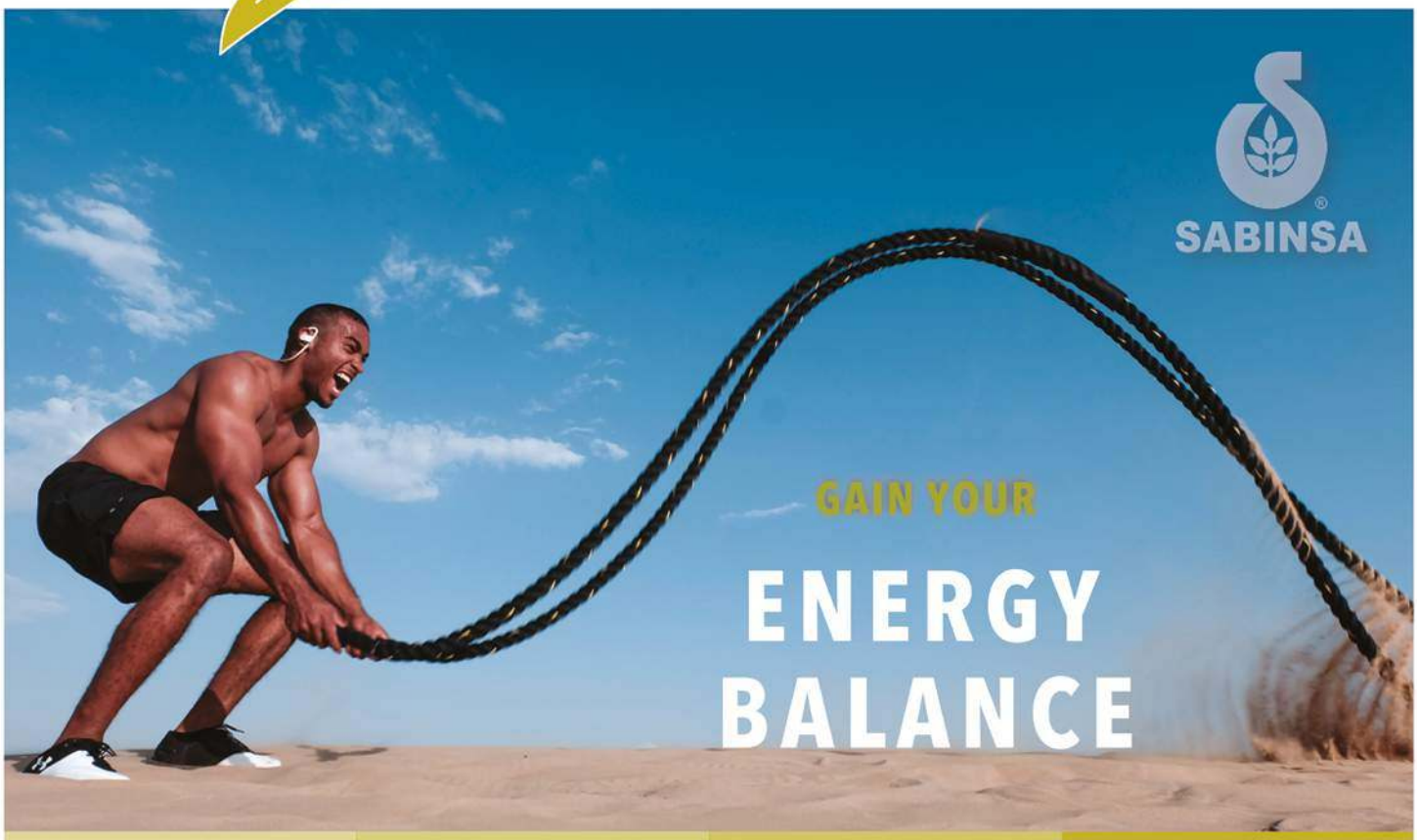
Int Dairy J, 2021; 122:105159

eprasa.pl 89f2d42d30

ForsLean®

forslean.com

PATENTS: US 10,085,963, AU2015351423, EP3194575, JP6472453, NZ720422



2	5	7	10%, 20% 40%, 95%
NAGRODY	PATENTY WAT TO BAT	BADANIA KLINICZNE	STANDARYZACJE

NO OTHER COLEUS CAN CLAIM: *WHITE FAT TO BROWN FAT*

ForsLean® to ekstrakt z *Coleus forskohlii* standaryzowany na zawartość forskoliny 10%, 20%, 40% oraz 95%.
Ludzie posiadają białą tkankę tłuszczową (WAT) i brunatną tkankę tłuszczową (BAT).
Podczas gdy WAT magazynuje energię w postaci trójglicerydów, BAT rozprasza energię w postaci ciepła.
ForsLean®, poprzez rekrutację czynników wydzielniczych, takich jak czynniki morfogeniczne kości (BMPS), pomaga w konwersji WAT do BAT*, co ma kluczowe znaczenie dla wykorzystania tłuszczu i efektywnego wykorzystania energii (balance - równowaga).

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

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

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

eprasa.pl 89f2d42d30

Już 7 tys. kroków dziennie przedłuży Ci życie

Żeby zyskiwać zdrowie i dłuższe życie dzięki spacerom, nie trzeba przy tym pokonywać aż 10 tys. kroków, jak zwykło się uważać. Wystarczy 7 tys. kroków dziennie, co stanowi optymalną liczbę, do której powinniśmy dążyć. Jeśli się to uda, ryzyko przedwczesnego zgonu spada o 50-70%, podczas gdy pokonywanie ponad 10 tys. kroków dziennie czy szybsze chodzenie nie obniża dalej tego ryzyka.

Osoby niemające na koncie 7 tys. kroków dziennie mają największe ryzyko przedwczesnego zgonu, twierdzą badacze z University of Massachusetts Amherst, którzy przyjrzeli się zwyczajom związanym z chodzeniem u 2 110 osób średnio w wieku 45 lat.

Podzielili oni grupę na 3 podgrupy: przemierzających mniej niż 7 tys. kroków, 7-10 tys. kroków oraz ponad 10 tys. kroków każdego dnia. Zdrowie uczestników monitorowano następnie przez 11 lat.

Jak odkryli naukowcy, osławione 10 tys. kroków to bardziej miejska legenda niż poparte naukowo wytyczne zdrowotne.

– Istotne korzyści zdrowotne występowały w grupie 7-10 tys. kroków, ale przy liczbie powyżej 10 tys. kroków nie zaobserwowaliśmy żadnych dodatkowych korzyści – komentuje badaczka Amanda Paluch.

Prawdziwe zyski obserwowano natomiast u tych, którzy nie chodzili zbyt daleko. Dla nich zrobienie 4 tys. kroków w ciągu dnia stanowiło ważny pierwszy pułap do osiągnięcia, z którego mogli dalej celować w wynik 7 tys.

W zakresie 7-10 tys. kroków miał miejsce przyrost stopniowy, jeśli chodzi o korzyści zdrowotne, na każdy kolejny tysiąc postawionych kroków. Dla przykładu, u osób pokonujących ich 8 tys. ryzyko przedwczesnego zgonu spadało bardziej niż u tych z wynikiem 7 tys. Jednak pokonywanie ponad 10 tys. kroków lub szybsze chodzenie nie niosło ze sobą żadnych dalszych korzyści.

JAMA Network Open, 2021; 4: e2124518

„ISTOTNE KORZYŚCI ZDROWOTNE WYSTĘPOWAŁY W GRUPIE POKONUJĄCEJ **7-10 TYS. KROKÓW**, ALE PRZY LICZBIE POWYŻEJ 10 TYS. KROKÓW NIE ZAOBSERWOWALIŚMY ŻADNYCH DODATKOWYCH KORZYŚCI”, BADACZKA AMANDA PALUCH.

eprasa.pl 89f2d42d30

MIODY MANUKA MGO™

WIĘCEJ NIŻ MIÓD

Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość **methylglyoxalu - MGO™** w każdej jego pysznej łyżeczce.

MGO™ MIODY MANUKA

MIODYMANUKA.PL | +48 22 266 84 99

eprasa.pl 89f2d42d30

COVID-19 NEWS

Iwermektyna skuteczna wobec koronawirusa

Spór wokół tego leku trwa od początku pandemii. Ten stosowany powszechnie od lat w leczeniu robaczyc wewnętrznych i skórnych preparat, jest bodajże najczęściej badanym pod kątem skuteczności przeciwko covid-19 farmaceutykiem. Najnowsze badania wskazują, że faktycznie, iwermektyna pomaga w walce z wirusem SARS-CoV-2. Naukowcy z University of Miami donoszą, że ryzyko zgonu u pacjentów leczonych tym środkiem jest mniejsze aż o 5%, w porównaniu do chorych, którym podaje się jedynie przeciwwirusowy remdesivir. Badania te wzbudziły jednak wiele kontrowersji, z uwagi na dobór grup pacjentów, ich wiek i sposób przechodzenia infekcji. Amerykańscy naukowcy nie są jednak jedynymi, którzy uważają iwermektynę za skuteczny lek na covid-19. Podobne sygnały płyną z całego świata. I tak badania przeprowadzone na Newcastle University w Wielkiej Brytanii wykazały, że iwermektyna, podana we wczesnym stadium choroby, obniża ryzyko jej ciężkiego przebiegu. Z kolei naukowcy z Federal University of São Carlos w Brazylii dowiedli, że zmniejsza ładunek wirusa i łagodzi objawy choroby. Do podobnych wniosków doszli także pakistańscy lekarze, którzy zauważyli spadek śmiertelności, obniżenie poziomu markerów stanu zapalnego oraz skrócenie czasu hospitalizacji. Trwają dalsze badania kliniczne nad iwermektyną, która może okazać się tanim, skutecznym i bezpiecznym lekiem przeciwko koronawirusowi.

International Journal of Infectious Diseases, 2022;116:S40
Am J Ther. 2021 Jun 21;28(4):e434-e460
Toxicol Rep. 2021;8:505-10
Adv Respir Med. 2021;89:413-41

Czwarta dawka szczepionki

Tuż po tym, jak Europejska Agencja ds. Leków (EMA) i Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) zarekomendowały podanie niektórym osobom czwartej dawki szczepionki mRNA przeciwko covid-19, Ministerstwo Zdrowia poinformowało o uruchomieniu szczepień przypominających w Polsce. Szczepionkę mogą otrzymać osoby z obniżoną odpornością, w tym m.in. chorzy na nowotwory, nosiciele wirusa HIV, pacjenci po przeszczepach i poddawani leczeniu immunosupresyjnemu. Szczepienia można dokonać po 5 miesiącach od przyjęcia trzeciej dawki. Od 20 kwietnia 2022 r. czwartą dawką mogą zaszczepić się także seniorzy powyżej 80. r.ż. i w tym przypadku również obowiązuje odstęp 5 miesięcy od przyjęcia trzeciej dawki. Wystarczy zgłosić się do punktu szczepień lub na infolinię albo zapisać przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

www.gov.pl/web/szczepimysie/czwarta-dawka-przypominajaca

Zabójczy stan zapalny rozszyfrowany

Naukowcy z amerykańskiego Massachusetts General Hospital odkryli przyczynę katastrofalnego w skutkach stanu zapalnego, obserwowanego u niektórych pacjentów zakażonych wirusem SARS-CoV-2. Okazuje się, że za ciężki przebieg choroby odpowiedzialne są przeciwciała, które nasz organizm wytwarza w odpowiedzi na infekcję. I, co najciekawsze, chodzi jedynie o przeciwciała powstające podczas zakażenia koronawirusem, bowiem te poszczepienne nie wykazują szkodliwego działania. Krew chorych na covid-19, którzy zgłosili się do szpitala, porównano z próbkami krwi osób zdrowych i przechodzących inne infekcje górnych dróg oddechowych. Odkryto, że w odróżnieniu od infekcji wywołanych przez inne patogeny, koronawirus atakuje monocyty i makrofagi, czyli 2 ważne grupy białych krwinek, w dwojaki sposób – poprzez klasyczne wniknięcie do ich wnętrza i przy pomocy przeciwciał, którymi organizm próbuje go zwalczać. Jest to możliwe dzięki temu, że ok. 10% monocytów i 8% makrofagów, posiada na swojej powierzchni receptory CD16, z którymi łączą się przeciwciała przeciwko SARS-CoV-2.

Zaatakowane krwinki szybko giną, jednak chwilę przed śmiercią uwalniają całą gamę czynników prozapalnych, wskutek czego reakcja układu odpornościowego wymyka się spod kontroli. A to, szczególnie u seniorów, może doprowadzić do groźnego dla życia zaostrzenia objawów.

Wyniki sekcji zwłok zmarłych na covid-19 wykazały, że ok. 25% makrofagów bytujących w ich płucach było martwe, a sama tkanka płuc była objęta niezwykle silnym procesem zapalnym. Lekarze zwracają zatem uwagę na to, jak ważne jest wczesne rozpoznanie choroby i wdrożenie leczenia, nie tylko przeciwzapalnego, ale także kontrolującego przebieg reakcji immunologicznej.

Nature (2022). DOI:10.1038/s41586-022-04702-4

eprasa.pl 89f2d42d30

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

eprasa.pl 89f2d42d5

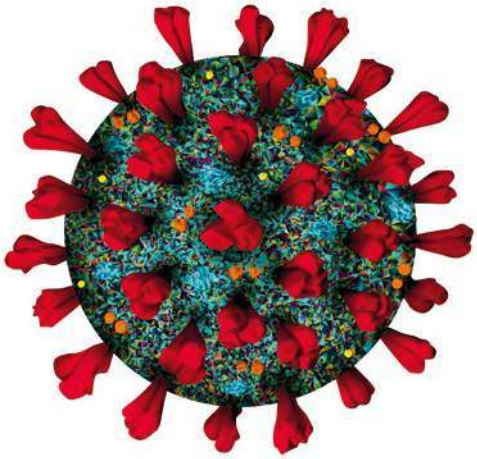
COVID-19 NEWS

Nowy wariant koronawirusa

W połowie stycznia, w Wielkiej Brytanii, zidentyfikowano nowy wariant omikrona. Roboczo nazwano go XE. Jest to hybryda 2 wysoce zakaźnych wariantów znanego nam omikronu – BA.1 i BA.2. Wirus XE rozprzestrzenia się obecnie w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Japonii i południowej Azji z intensywnością o 10% większą, niż omikron. Jednak specjaliści, w tym WHO, uspokajają. Ich zdaniem nie ma powodów do paniki, ponieważ wariant XE szybko przeminie.

Zdaniem naukowców, takie hybrydy jak XE, powstawać będą w sposób naturalny, wraz z rosnącą liczbą wariantów tego samego wirusa. Nie muszą być jednak groźniejsze niż poprzednie – w miarę postępu pandemii objawy zazwyczaj łagodnieją, choć sama choroba szybciej się rozprzestrzenia. Jeśli chodzi o intensywność objawów, wariant XE praktycznie nie różni się od łagodnego w przebiegu omikrona.

UK Health Security Agency, SARS-CoV-2 variants of concern and variants under investigation in England: Technical briefing 40, April 2022; GOV-11916



Czy doliczymy się zmarłych na covid-19?

Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dokładne oszacowanie liczby ofiar pandemii pozwoli lepiej zaplanować strategie działania na wypadek wybuchu kolejnej. Chociaż oficjalna liczba zgonów z powodu koronawirusa, liczonych od początku pandemii do końca 2021 r., to ok. 6 mln, specjaliści z WHO twierdzą, iż faktyczna liczba ofiar jest nie mniejsza niż 15 mln. Skąd ta rozbieżność? Otóż szacunków dokonuje się na podstawie raportów dostarczanych przez poszczególne kraje, a nie istnieje jednolity system liczenia chorych i zmarłych na covid-19. Natomiast Zdaniem WHO, za skutek pandemii należałoby uznać nie tylko śmierć z powodu samej choroby, ale także zgon wskutek braku dostępu do służby zdrowia czy z powodu opóźnień w leczeniu chorób, zwłaszcza nowotworów. A tymi danymi, które obnażyłyby skalę zaniedbań w służbie zdrowia, żadne państwo nie chce się dzielić. W Polsce na przykład, liczbę tzw. nadmiarowych zgonów szacuje się nieoficjalnie na 200 tys. Państwem, które do tej pory skutecznie blokuje działania WHO, są Indie. Premier tego kraju trwa na stanowisku, że na covid-19 zmarło „jedynie" 0,5 mln jego rodaków, gdy tymczasem niezależni eksperci szacują, że z powodu infekcji SARS-CoV-2 śmierć poniosło aż 3 mln Hindusów, jednak zgony te nie są ujęte w żadnych statystykach, ponieważ chorzy umierali w domach, bez dostępu do pomocy medycznej. A bez danych, z kraju tak ciężko doświadczonego pandemią, jak Indie, niemożliwa jest dokładna ocena sytuacji i wyciągnięcie wniosków na przyszłość.

www.nytimes.com/2022/04/16/health/global-covid-deaths-who-india.html

Epidemia testów?

Z opublikowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia danych wynika, że testy PCR i antygenowe, które przez ponad 2 lata używane były w celu wykrywaniu zakażeń wirusem SARS-CoV-2, dawały nieprawdopodobnie wysoki odsetek wyników fałszywie dodatnich. Okazuje się, że w czasie kolejnych fal pandemii przy zachorowalności na poziomie 10%, aż 34-66% testów PCR dawało wynik fałszywie dodatni, a w odniesieniu do testów antygenowych (tzw. płytkowych) odsetek ten wynosił nawet 87-91%! Trafność diagnostyczna testów pomiędzy falami, kiedy ogólna zachorowalność na infekcje górnych dróg oddechowych spadała (i wynosiła 1%), wcale nie wyglądała lepiej – aż 85-91% testów PCR i 53-63% antygenowych dawało wyniki fałszywie dodatnie. Warto w tym miejscu przypomnieć, że od początku pandemii właśnie na podstawie bezwzględnej liczby stwierdzonych zakażeń, rozumianych jako uzyskanie pozytywnego wyniku testu, rząd podejmował decyzję o nakładaniu restrykcji i kolejnych lockdownach oraz umieszczał ludzi na kwarantannie. W świetle tych informacji wielu ekspertów zaczęło zadawać pytania o sensowność dotychczasowej polityki pandemicznej rządu, opierającej się jedynie na liczbie dodatnich testów. Wyrażają oni nadzieję, że jeśli pojawi się kolejna fala koronawirusa, podjęte zostaną bardziej rozsądne, poparte solidnymi analizami naukowymi, kroki. 8 kwietnia dokument zniknął ze stron NFZ, a Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji na swojej stronie zamieściła informację, iż w jej zaleceniach doszło do pomyłki. I przedstawiła poprawiony tekst: „Przy niskim rozpowszechnianiu choroby (1%) – odsetek wyników fałszywie pozytywnych wśród osób z pozytywnym wynikiem testu: 25-56% dla testów genetycznych; 53-63% dla testów antygenowych. Przy wysokim rozpowszechnieniu choroby (10%) odsetek wyników fałszywie pozytywnych wśród osób z pozytywnym wynikiem testu: 3-10% dla testów genetycznych; 9-13% dla testów antygenowych". Nie odsyła jednak do prac naukowych, które to potwierdzają. Trudno się oprzeć wrażeniu, że jednostki opiniodawczo-doradcze dla Ministra Zdrowia, podają dane wyssane z palca...

Zalecenia postępowania diagnostycznego w sytuacji zmniejszenia zagrożenia epidemicznego związanego z COVID-19, AOTMiT, Warszawa, Wersja 1.0; 22.03.2022 r.

eprasa.pl 89f2d42d30

Produkty Dr. Jacob's

Jod+Selen *probio* *suplement diety*

Nowatorski produkt łączący **jod, selen i witaminę B_{12} z bakteriami probiotycznymi**. W wielu przypadkach problemy z tarczycą mają swój początek w zupełnie innym miejscu – w jelitach. Jest tak szczególnie przy zespole jelita drażliwego lub nieszczelnego. Połączenie składników z bakteriami *probio* sprawia, że wchłaniają się dobrze. Bakterie dodatkowo wspomagają pracę jelit, odporność i przyswajanie. Składniki zawarte w **Jod+Selen *probio*** mają udowodniony naukowo wpływ na następujące funkcje organizmu:

- jod i selen wspomagają prawidłowe funkcjonowanie tarczycy,
- jod i witamina B12 przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu energetycznego i układu nerwowego,
- jod pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych (pamięć, koncentracja, uczenie się).

Więcej informacji – zeskanuj kod* przy zdjęciu lub wejdź na **DrJacobs.pl**.

** za pomocą aplikacji do czytania kodów QR na twoim telefonie*

DHA-EPA

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

pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla intensywnego odkwaszania, zdrowia i funkcji kości, zębów, mięśni, nerwów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.

Ahista

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

Lactacholin

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

Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych.

Witamina C Fosfolipidy

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

Żelazo liposomalne

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

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

Wiedza
w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 89f2d42d30

Prawdziwy pokarm dla mózgu

Kluczem do zapobiegania demencji i alzheimera są najpewniej zasobne w polifenole pokarmy i napoje

Słynny belgijski detektyw Herkules Poirot był przekonany, że jedzenie ryb służy jego „małym, szarym komórkom". Tymczasem według najświeższych badań był on w błędzie. W rzeczywistości najkorzystniejsze dla mózgu są wszelkie pokarmy bogate w polifenole, czyli mikroskładniki odżywcze, najczęściej znajdujące się w diecie roślinnej.

Żywienie się produktami bogatymi w polifenole obniża bowiem ryzyko rozwinięcia się demencji i alzheimera na jakimkolwiek etapie życia.

Badania naukowe niejednokrotnie wykazywały, że zdrowa dieta to jeden z najlepszych sposobów, by nie utracić zdolności poznawczych – zwłaszcza odkąd odkryto kluczową rolę, jaką jelita i mikrobiom bakteryjny odgrywają w zdrowiu mózgu. Ale na czym takie zdrowe żywienie polega i czego powinniśmy unikać?

Jak mówią badacze z Uniwersytetu Barcelońskiego, do tej pory podejście było nie do końca poprawne naukowo. Dzisiaj wykorzystują oni jednak technologię o nazwie metabolomika, mierzącą małe cząsteczki zwane metabolitami we krwi, by ostatecznie opracować dietę zdrową dla mózgu – a przynajmniej na to liczą[1].

Pobrali oni próbki krwi od 842 osób bez demencji i monitorowali ich zdrowie przez 12 lat. Pacjenci, u których nie pojawiły się objawy otępienne, mieli wyższe poziomy metabolitów generowanych przez pokarmy bogate w polifenole, natomiast u osób wykazujących wczesne oznaki choroby występowało więcej metabolitów z przetworzonego jedzenia i sztucznych słodzików.

Nawet po uwzględnieniu najnowszych badań pojawiały się anomalie. Na przykłada czerwone wino ma działanie ochronne, natomiast alkohol ogólnie – już nie. Kakao i kawa zmniejszają ryzyko demencji, ale inne napoje z kofeiną są na liście ryzyka.

Inna grupa naukowców również przyjrzała się wpływowi diety na demencję. Wykorzystali oni skany MRI do monitorowania atrofii (zaniku) mózgu przez okres 18 miesięcy, podczas których uczestnicy stosowali różnego rodzaju zdrowe diety[2].

Badacze z Uniwersytetu Ben-Gurion w Izraelu zaangażowali 284 ochotników i przepisali im 1 z 3 diet: ogólnie „zdrową", śródziemnomorską – obejmującą jedzenie orzechów włoskich oraz dietę „super" śródziemnomorską, włączającą również 3-4 filiżanki zielonej herbaty dziennie oraz codziennego shake'a z mikroowoców mankai (*Wolffia globosa*) zamiast kolacji.

Tak więc 2 spośród 3 ocenianych diet były bogate w polifenole. Już po 18 miesiącach skany wykazały, że mózgi osób po 50. roku życia stosujących typową „zdrową" dietę uległy gwałtownej atrofii. Natomiast u osób z obu grup z menu śródziemnomorskim atrofia nie wystąpiła prawie wcale, a przy „super" wariancie zmian było najmniej.

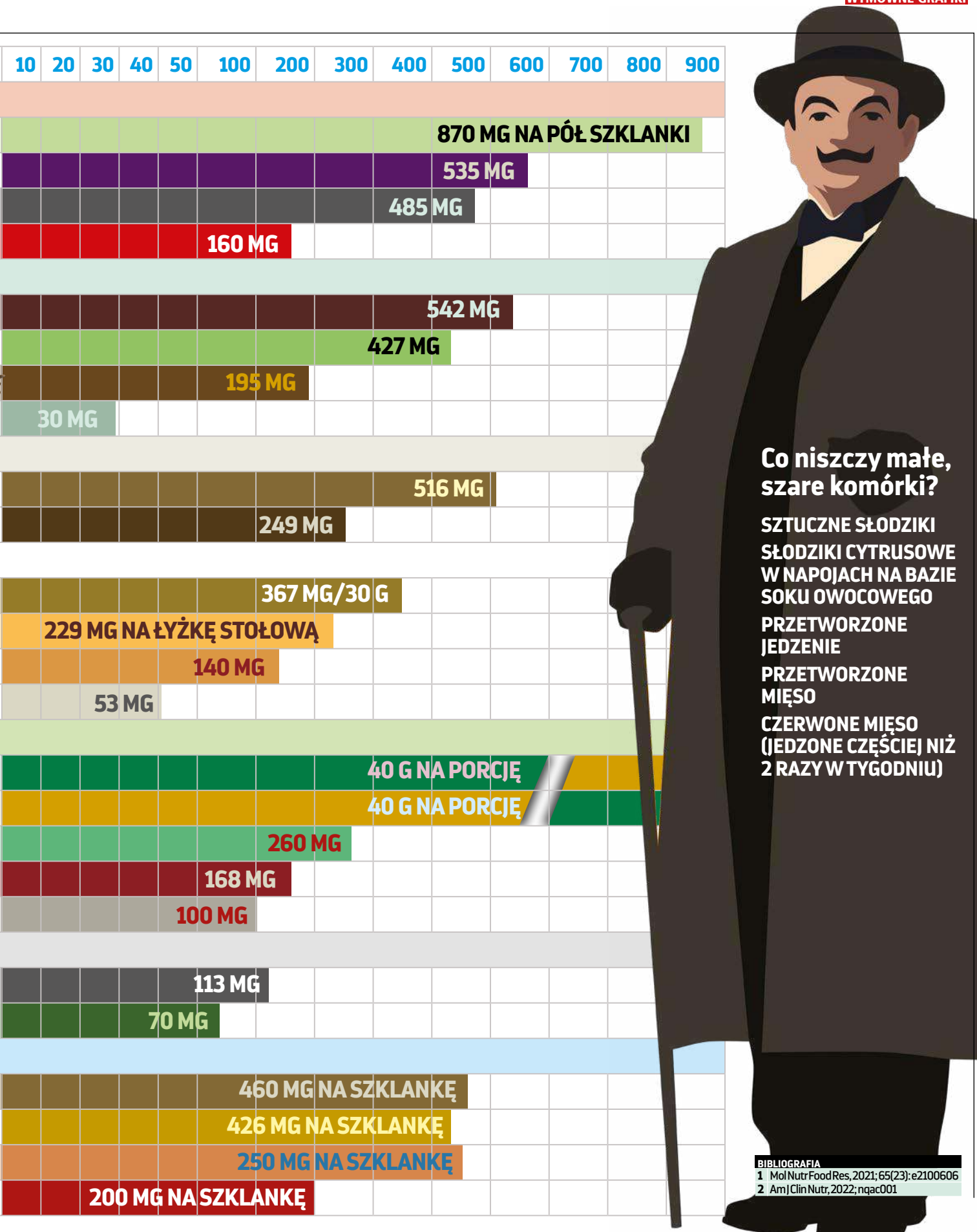
Jesteśmy więc już bardzo blisko zrozumienia, jak wygląda dieta zdrowa dla mózgu, nawet jeśli zdarzają się anomalie, takie jak kofeina czy alkohol. Jak to rozstrzygnąć? Zbadać sprawę dogłębniej – odpowiadają naukowcy. Poirot byłby dumny.

Nakarm małe, szare komórki

Pokarmy bogate w polifenole – kolejność pod względem zawartości w połowie szklanki

* Wszystkie warzywa zawierają polifenole i powinny być częścią każdej zdrowej diety. Celujmy w 5-8 porcji dziennie. Tu przedstawiamy produkty o najwyższej zawartości tych związków na porcję.

eprasa.pl 89f2d42d30



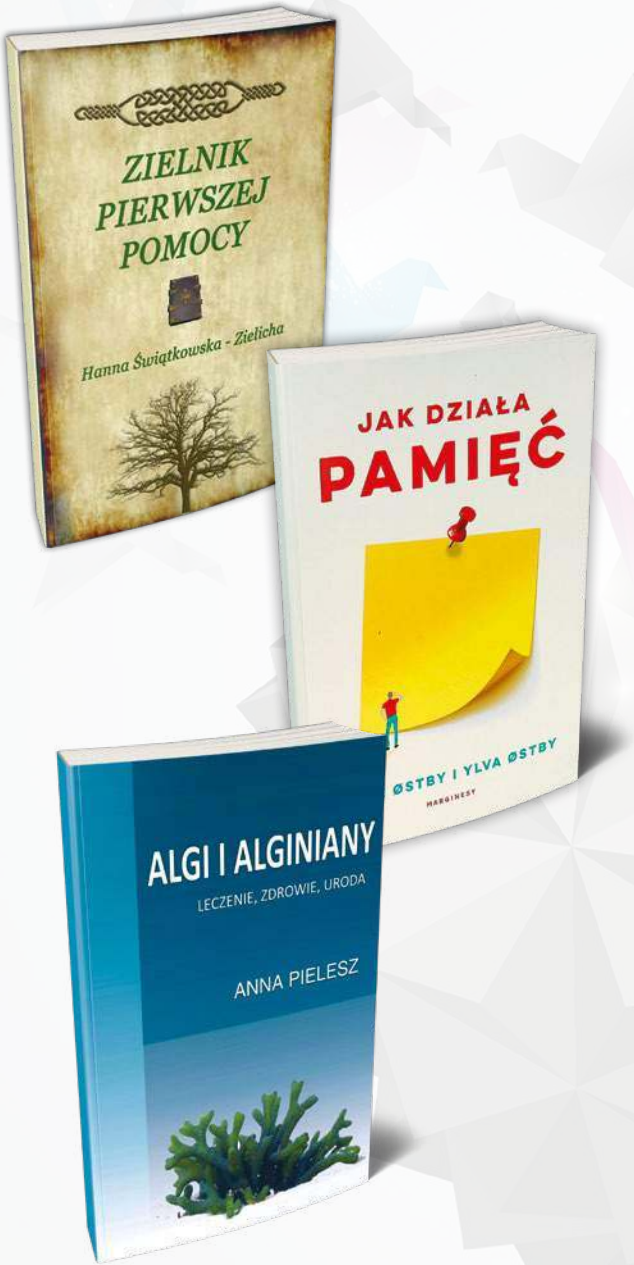
Co niszczy małe, szare komórki?

- SZTUCZNE SŁODZIKI
- SŁODZIKI CYTRUSOWE W NAPOJACH NA BAZIE SOKU OWOCOWEGO
- PRZETWORZONE JEDZENIE
- PRZETWORZONE MIĘSO
- CZERWONE MIĘSO (JEDZONE CZĘŚCIEJ NIŻ 2 RAZY W TYGODNIU)

BIBLIOGRAFIA
1 Mol Nutr Food Res, 2021; 65(23): e2100606
2 Am J Clin Nutr, 2022; nqac001

eprasa.pl 89f2d42d30

WARTO WIEDZIEĆ



Ziołowa pierwsza pomoc

Nawet niepozorne chwasty mogą okazać się potężnym wsparciem dla medycyny. Wokół nas jest pełno roślin, niestety większość z nas nie umie ich nawet nazwać, a co dopiero wykorzystać ich lecznicze właściwości. Tymczasem umiejętność postrzegania i wykorzystania potencjału Natury pomaga w opanowaniu zmory dzisiejszych społeczeństw, jaką są stresy, lęki, fobie, a w ich konsekwencji – choroby cywilizacyjne. Znajdziesz tu rośliny, które warto znać w sytuacjach awaryjnych, takich jak ukąszenia owadów, oparzenia (w tym słoneczne), stłuczenia, zranienia, bóle brzucha czy głowy, zatrucia pokarmowe, skoki ciśnienia tętniczego i wiele innych. Te zioła można zastosować doraźnie, w oczekiwaniu na fachową pomoc i dzięki temu zapobiec pogorszeniu, a często wręcz uniknąć konieczności leczenia konwencjonalnego! Jak zapewnia autorka, wszystkie metody, przepisy i zalecenia umieszczone w tej publikacji są sprawdzone.
Hanna Świątkowska: „Zielnik pierwszej pomocy", cena: 15,36 zł, Wydawnictwo E-bookowo, www.e-bookowo.pl

Tajemnice pamięci

Ileż razy każdy z nas mówił: „mam to na końcu języka!" i nie umiał sobie czegoś przypomnieć? Ile razy jakiś przedmiot – jak Proustowska magdalenka – wysłał nas w czasy dzieciństwa? Neuropsycholożka i jej siostra – dziennikarka – wyruszają w szaloną podróż: od odkrycia hipokampu (konika morskiego, którego każdy z nas ma pod czaszką) aż po nowoczesne czytanie w myślach za pomocą rezonansu magnetycznego. Po drodze próbują rozgryźć zagadkę déjà vu, opowiadają o fałszywych wspomnieniach, zapominaniu i klastrach pamięci. Rozmawiają z mężczyzną, który cierpi na amnezję, 10 nurkami, 4 arcymistrzami szachowymi, śledczym z wydziału kryminalnego, śpiewakiem operowym, mistrzem pamięci, królową quizów, pisarką i laureatem Nagrody Nobla. Szukając odpowiedzi na nurtujące je pytania, nie cofną się przed niczym – zrzucą nawet własną siostrę Tonje z samolotu, aby dowiedzieć się, czy istotnie w chwili zagrożenia człowiekowi przelatuje przed oczami całe życie (spokojnie, miała spadochron). Dzięki temu dowiadujemy się, jak dalece możemy polegać na naszej pamięci, jak żyć z traumatycznymi wspomnieniami – i jak żyć, będąc całkowicie pozbawionym wspomnień – i wreszcie, czy można wytrenować pamięć?
Hilde i Ylva Ostby: „Jak działa pamięć", cena: 11,90 zł, Wydawnictwo Marginesy, www. marginesy.com.pl

Zaplątani w wodorosty

Algi, makro i mikroalgi, glony, *algae*, *phykos* z tymi wszystkimi nazwami spotykamy się na co dzień, łykając tabletkę, jedząc danie kuchni azjatyckiej lub polski deser, a nawet pielęgnując cerę lub lecząc rany. Tak więc zastosowania glonów rozciągają się między medycyną, farmacją, kosmetologią, aż do przemysłu spożywczego i nauk technicznych. Obecnie, tak samo intensywnie wykorzystywane są mikro i makroalgi, jak i produkty z nich pozyskiwane – alginiany. Autorka pokusiła się o usystematyzowanie i uporządkowanie potocznych informacji rozproszonych. Przy okazji jednak zawarła w książce przegląd aktualnych zagadnień, będących przedmiotem bieżących badań na świecie i w Polsce. Dzięki temu powstałą pozycja wypełniająca lukę między ogólnie informacjami z internetu a danymi specjalistycznymi. Oczywiście, bardziej wymagający Czytelnicy znajdą tu odnośniki do źródeł monograficznych.
Anna Pielesz: „Algi i alginiany. Leczenie, zdrowie, uroda", cena: 11,95 zł, Wydawnictwo E-bookowo, www.e-bookowo.pl

eprasa.pl 89f2d42d30

Słodycz korzystna dla... dziąseł?

Badacze z ojczyzny miodu manuka, Nowej Zelandii, potwierdzili – radzi on sobie świetnie z bakteriami powodującymi choroby przyzębia

Prozdrowotne właściwości miodu medycyna naturalna wykorzystuje od wieków. Na malowidłach sprzed 9 tys. lat w jaskini d'Arana w Hiszpanii można dostrzec, jak bartnik próbuje wykradać złociste bogactwo dzikim pszczołom. Sumerowie i Egipcjanie nauczyli się udomawiać te pracowite owady, a najstarsze zachowane ule pochodzą aż sprzed 3 tys. lat z Izraela. W czasach, gdy medycy i znachorzy bazowali jedynie na doświadczeniu i obserwacji, nie mając do dyspozycji laboratoriów i skomplikowanej aparatury, stosowali do leczenia surowce, które... po prostu działają. A w kwestii miodu było pewne – że zapobiega infekcjom, przyspiesza powrót do zdrowia, a nawet działa korzystnie na rany. Jednak dopiero od lat 90. XX w. pochylono się nad właściwościami pszczelego nektaru z należytą starannością. Badania te potwierdziły – miody działają przeciwdrobnoustrojowo, a wręcz radzą sobie z patogenami odpornymi na antybiotyki. Jednym z nich okazał się nowozelandzki miód manuka.

Słodka broń przeciw bakteriom

Jakie właściwości odpowiadają za jego wyjątkową skuteczność? Należą do nich m.in. kwaśne pH, flawonoidy i związki fenolowe, białka i enzymy, mikroelementy, nadtlenek wodoru oraz metyloglioksal (MGO)[1]. Pod względem zawartości tego ostatniego manuka bije na głowę wszystkie odmiany miodu. Nektar z kwiatów krzewu *Leptospermum scoparium* zawiera bardzo wysokie stężenie tej substancji, przy jednoczesnych zaledwie śladowych ilościach nadtlenku wodoru. Popularne w Europie miody mają średnio 3,1 mg MGO w 1 kg, podczas gdy w nowozelandzkim nektarze znajduje się go od ok. 30 do nawet 900 mg na kg.

Wykazano działanie przeciwdrobnoustrojowe manuki *in vitro* wobec różnych bakterii, w tym związanych z powstawaniem płytki nazębnej. Szczepy: *Porphyromonas gingivalis*, związany z różnymi chorobami przyzębia i *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*, towarzyszący agresywnemu zapaleniu przyzębia, są wrażliwe na miód manuka, jeśli są hodowane jako bakterie planktonowe[2]. Badanie opublikowane w 2004 r. w czasopiśmie *Journal of the International Academy of Periodontology* opisuje zjawisko zmniejszonej akumulacji płytki nazębnej i krwawienia dziąseł u osób z zapaleniem dziąseł po żuciu pasków miodu manuka przez 10 min dziennie przez 21 dni[3]. Te i inne badania sugerują, że miód manuka może stanowić środek wspomagający zdrowie jamy ustnej.

Manuka korzystna dla dziąseł

Naukowcy z University Otago w Nowej Zelandii postanowili więc zbadać gruntownie aktywność przeciwbakteryjną medycznego miodu manuka *in vitro* na bakterie związane z płytką nazębną, aby sprawdzić jego potencjalne zastosowanie jako wspomaganie leczenia periodontologicznego. W tym celu minimalne stężenia bakteriostatyczne i bakteriobójcze (MIC/MBC) manuki porównano z miodem z białej koniczyny wobec różnych bakterii związanych z płytką nazębną, przy naturalnym i neutralnym pH. Skorzystano z kultur bakterii: *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Streptococcus mutans*, *Streptococcus mutans*, *Streptococcus sobrinus*, *Streptococcus sanguinis*, *Streptococcus gordonii*, *Fusobacterium nucleatum*, *Porphyromonas gingivalis* oraz *Prevotella intermedia*.

Oba miody wykazały działanie hamujące namnażanie większości testowanych bakterii jamy ustnej przy podobnym MIC/MBC, przy czym próchnicogenny *Streptococcus mutans* był dość odporny. Szczególnie wrażliwe na działanie manuki okazały się gram-ujemne beztlenowce związane z zapaleniem dziąseł, ale również pozostałe patogeny poddawały się jego działaniu przeciwbakteryjnemu. Jedynie właściwości demineralizacyjne fermentujących węglowodanów, związane również z niskim pH miodu, mogą budzić wątpliwość co do wykorzystywania manuki jako poddziąsłowego środka pomocniczego i przedłużonym działaniu w chorobach przyzębia. Jednak badacze dostrzegają jego potencjał np. w leczeniu *periimplantitis* (zapalenia tkanek wokół implantów)[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Foods. 2014;3(3):420–432
2. Anaerobe. 2011;17(1):19–22, Swiss Dental Journal. 2014;124(9):922-924
3. J Int Acad Periodontol. 2004;6(2):63-67.
4. Int J Dent. 2017;2017: 9874535.

eprasa.pl 89f2d42d30

Czy ten samolot się rozbije?

Nowe badania, według których środki obniżające poziom cholesterolu nie są wcale tak skuteczne, jak głoszą hasła marketingowe, mogą wcale nie nadszarpnąć ich reputacji. Jak to możliwe?

W 2020 r. światowa sprzedaż obniżających poziom cholesterolu statyn miała osiągnąć bilion dolarów, jednak 2 nowe badania kwestionują ich skuteczność. Innymi słowy: czy jedne z najlepiej sprzedających się leków na świecie faktycznie działają, tak jak powinny, i redukują poziom tzw. złego cholesterolu LDL (low-density lipoprotein), który rzekomo zapycha tętnice i powoduje chorobę wieńcową?

Statyny nie obniżają znacząco poziomu cholesterolu LDL u ponad połowy przyjmujących je pacjentów – odkryto w pierwszym ze wspomnianych badań. Po 2 latach u 51,2% leczonych nie doszło do docelowego spadku o 40%, wynikającego z medycznych wytycznych[1].

Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Nottingham przeanalizowali dane dotyczące 165,4 tys. pacjentów, którzy nie mieli choroby wieńcowej, ale zaliczono ich do grupy ryzyka jej wystąpienia. Leki były skuteczne u niektórych – dlaczego więc nie działały u większości?

Główny naukowiec dr Stephen Weng przypuszczał, że mogły za to odpowiadać genetyka pacjentów lub fakt, że wystąpiły u nich tak silne działania niepożądane, że odstawili leki. Jednakże inni badacze, którzy uzyskali podobne wyniki, odkryli, że nieskuteczność statyn nie miała wiele wspólnego z przerywaniem terapii.

Amerykańscy naukowcy z Instytutu Regenstriefa w Indianie przyjrzeli się dokumentacji medycznej ponad 86 tys. pacjentów, którzy przyjmowali statyny do 18 miesięcy. Odkryli, że u 33% z nich poziom cholesterolu LDL nie obniżył się do „bezpiecznych" wartości poniżej 100 mg/dl. Co bardziej niepokojące, substancje te nie były skuteczne w przypadku 58% osób z wcześniej istniejącą chorobą układu krążenia, którzy powinni osiągnąć spadek do 70 mg/dl[2].

Jednakże ponad połowa pacjentów, zarówno w grupie ryzyka, jak i w populacji ogólnej, przyjmowała leki prawidłowo i zgodnie z zaleceniami. Sugeruje to, że nie były one skuteczne, nawet gdy stosowano je regularnie.

Pomimo uzyskanych wyników obie grupy badawcze bardzo się starały wykazać, że są one skuteczne i ratują życia. – Statyny to terapia pierwszego rzutu…, ponieważ najwyraźniej zapobiegają epizodom sercowo-naczyniowym – powiedział Robert Moggs, współtwórca i naukowiec firmy Merck, producenta statyn i sponsora badania. Podobnie skomentował to dr Weng z Uniwersytetu Nottingham. – Statyny są bardzo skuteczne i zapewniają znaczącą ochronę przed chorobami sercowo-naczyniowymi – powiedział.

Ratują?

Nawet jeśli statyny byłyby skuteczne w redukcji poziomu cholesterolu LDL – osiąganiu klinicznego „punktu końcowego" terapii – powinna wynikać z tego korzyść w realnym życiu. Polegałaby ona na mniejszej liczbie osób, u których rozwinie się choroba serca i które ostatecznie umrą z jej powodu. Z wielu badań wynikają wnioski, według których muszą one ratować życie, ponieważ obniżają poziom cholesterolu. Jednak inni naukowcy, który wzięli pod uwagę jedyny punkt końcowy, który naprawdę ma znaczenie – pacjent nie umarł z powodu choroby serca – nie zauważyli tej korzyści.

Statyny nie obniżają znacząco poziomu cholesterolu LDL u ponad połowy przyjmujących je pacjentów

Przez lata firmę Pfizer, producenta najlepiej sprzedającego się leku z grupy statyn o nazwie Lipitor, zmuszano do dodawania pod koniec jego amerykańskich reklam zdania: „Nie wykazano, że Lipitor zapobiega chorobom serca czy zawałom". Było tak, ponieważ przeciwne twierdzenia nie miały podstaw naukowych i nadal ich nie mają. Pacjenci zaliczani do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej – ludzie starsi, z niewydolnością serca i inni z niewydolnością nerek – nie żyli dłużej dzięki redukcji poziomu cholesterolu wskutek przyjmowania statyn[3]. Leki te nie pomogły również osobom z chorobą tętnic obwodowych[4].

Organizacja Cholesterol Treatment Trialists (CTT) Collaboration, pod przewodnictwem sir prof. Rory'ego Collinsa z brytyjskiego Uniwersytetu Oksfordzkiego – jednego z najbardziej zagorzałych obrońców statyn – jest odmiennego zdania. Po przyjrzeniu się 27 uprzednio opublikowanym badaniom grupa ta wywnioskowała, że leki ratowały życie i były „wyraźnie korzystne w redukcji epizodów sercowo-naczyniowych"[5]. Kiedy jednak kolejny zespół naukowców przeanalizował te same dane, odkrył, że niezależnie od tego, czy było mniej przypadków chorób serca, czy nie, pacjenci nie żyli dłużej[6].

Tłuszczowa kontrola

Jak to możliwe? Jedną z brzmiących iście heretycko możliwości jest to, że cholesterol LDL nie powoduje zaburzeń kardiologicznych, a zatem obniżanie jego poziomu nie zmniejsza prawdopodobieństwa wystąpienia choroby wieńcowej. Pogląd ten sprzeciwia się wieloletnim badaniom. Na poważnie roz-

eprasa.pl 89f2d42d30

Bóle i bolączki

Lek Compactin był jedną z najwcześniejszych statyn, opracowaną w japońskich laboratoriach w latach 70. XX w. Jedną z pierwszych osób, na której testowano wpływ nowego związku chemicznego, była 18-letnia Japonka z ciężką hipercholesterolemią rodzinną, genetyczną chorobą, w przebiegu której dochodzi do wzrostu poziomu tzw. złego cholesterolu LDL. Lek odstawiono w jej przypadku po zaledwie 2 tygodniach, ponieważ rozwinęła się u niej dystrofia (osłabienie) mięśni. Ich siła wróciła niemal natychmiast po przerwaniu terapii.

„Cholesterol jest niezbędny do funkcjonowania wszystkich ludzkich narządów" – zaobserwował główny naukowiec Akira Endō[1]. Nic więc dziwnego, że leki mające obniżać jego poziom są prawdopodobnie najgorzej tolerowane i mają tak ciężkie działania niepożądane, że ludzie muszą przestać je przyjmować.

Jedno z badań wykazało, że ok. 75% osób starszych, które przyjmowały statyny w ramach profilaktyki choroby wieńcowej, przerwało terapię w ciągu pierwszych 2 lat[2]. Tak samo było w przypadku nawet 53% młodszych pacjentów (w średnim wieku 61 lat)[3].

Największe w historii badanie dotyczące statyn przeprowadziło amerykańskie Narodowe Towarzystwo Lipidologiczne. Wykazało ono, że 30% pacjentów doświadczało bólu i osłabienia mięśni – tak jak pierwszy królik doświadczalny, na którym testowano lek Compactin – a 62% osób stosujących wcześniej tego rodzaju środki odstawiło je z powodu działań niepożądanych[4].

Zasugerowano również, że statyny mogły być odpowiedzialne za demencję i zaniki pamięci u osób starszych. Cholesterol LDL jest bowiem niezbędny do prawidłowego funkcjonowania starzejącego się mózgu.

Jedno z badań, którego wyniki mają zostać opublikowane czasopiśmie medycznym *Current Vascular Pharmacology*, wykazało, że 49% spośród 556 pacjentów doświadczyło działań niepożądanych statyn, do których należą m.in. zaburzenia psychiczne, problemy ze snem i funkcjonowaniem mózgu. U ok. 20% wystąpiły trudności związane z myśleniem i pamięcią[5].

BIBLIOGRAFIA

1	Proc Jpn Acad Ser B Phys Biol Sci, 2010; 86: 484–93
2	JAMA, 2002; 288: 462–7
3	Ann Intern Med, 2013; 158: 526–34
4	The USAGE Survey. www.statinusage.com
5	Express, May 13, 2019

eprasa.pl 89f2d42d30

poczęły się one w 1939 r. od odkrycia związku pomiędzy zaburzeniem genetycznym o nazwie hipercholesterolemia, w przebiegu którego dochodziło do wzrostu poziomu cholesterolu, a ryzykiem wystąpienia zawału serca.

Badania prowadzone począwszy od lat 50. XX w. dalej wykazywały związek pomiędzy poziomem cholesterolu a miażdżycą, czyli utwardzeniem tętnic, które jest jednym z wczesnych objawów choroby wieńcowej. Jednak, jak wskazali naukowcy ze Szkoły Medycznej amerykańskiego Uniwersytetu Nowego Meksyku, niekoniecznie ma on charakter przyczynowy[7].

W ramach badania Framingham Heart Study obserwowano choroby serca i ich przyczyny od lat 50. XX w. Wykazało ono, że nie było prawie żadnej różnicy pomiędzy poziomem cholesterolu całkowitego u pacjentów kardiologicznych i osób zdrowych. W przypadku 40% tej ostatniej grupy były to wartości ok. 220 mg/dl. Podobne obserwowano u zaledwie 32% pacjentów z chorobą wieńcową. A zatem „wysoki" poziom cholesterolu miało więcej ludzi zdrowych niż tych z już istniejącymi zaburzeniami kardiologicznymi[8].

Pomimo tych nieprawidłowości kontynuowano badania nad czynnikiem obniżającym poziom cholesterolu. Na początku lat 80. XX w. japoński naukowiec Akira Endō wyizolował substancję chemiczną, którą nazwał lowastatyną. Stała się ona podstawą trzech przełomowych leków: Zocor, Lipitor i Crestor. Drugi spośród nich stał się najbardziej dochodowym farmaceutykiem w historii medycyny.

Pierwotnie statyny opracowano jako czynniki stosowane w „profilaktyce wtórnej". Innymi słowy: były przeznaczone dla osób z już istniejącymi chorobami serca oraz pacjentów z hipercholesterolemią, ale to raczej nie materiał na bestsellery. Dlatego też trzeba było przemianować je na leki wykorzystywane w „profilaktyce pierwotnej". Mieli je więc przyjmować ludzie zdrowi, którzy mogli być narażeni na wystąpienie choroby wieńcowej, np. ze względu na wiek, podwyższony poziom cholesterolu lub cukrzycę.

W 2004 r. amerykański Narodowy Program Edukacji nt. Cholesterolu drastycznie obniżył wartość uznawaną za jego „wysoki poziom". Nagle miliony zdrowych ludzi zaczęły spełniać wymagania dotyczące stosowania statyn. Jednak rok później okazało się, że 8 z 9 członków odpowiedzialnego za tę decyzję zespołu ekspertów miało finansowe powiązania z producentami tych leków.

Owe wytyczne pod hasłem: „statyny dla każdego" nie miały żadnych podstaw naukowych. Nawet kalkulatory ryzyka były błędne – zawyżały prawdopodobieństwo wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej nawet o 154%

Statyny dla dzieci

Pomimo konfliktu interesów rozpoczęło to statynowy owczy pęd. Naukowcy z CTT opublikowali własne przeglądy badań klinicznych i stwierdzili istnienie przytłaczających dowodów na płynące z farmakoterapii korzyści. Argumentowali nawet, że „wszystkie osoby powyżej 50. r.ż. powinny przyjmować statyny, niezależnie od poziomu cholesterolu"[9].

Ów ekspansywny nastrój udzielił się pewnemu amerykańskiemu kardiologowi, który zasugerował, że statyny powinno się podawać jako przyprawę w punktach sprzedaży żywności typu fast food[10]. Tymczasem firma farmaceutyczna Pfizer zaczęła produkować wersję leku Lipitor dla dzieci – tabletkę do ssania o smaku winogronowym.

W końcu misję CTT, zgodnie z którą każdemu powyżej 50. r.ż. powinno się przepisać statynę, uświęcono w zestawie zaleceń po obu stronach Oceanu Atlantyckiego. W 2013 r. Amerykańskie Kolegium Kardiologiczne oraz Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne wydały wytyczne, według których każda osoba z grupy 7,5-procentowego ryzyka wystąpienia choroby serca w ciągu kolejnych 10 lat – w zasadzie każda powyżej 50. r.ż. – powinna rozpocząć farmakoterapię. Tego samego roku Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej Wielkiej Brytanii ogłosił, że zaleca stosowanie statyn wszystkim pacjentom, których dotyczy 10-procentowe prawdopodobieństwo rozwoju zaburzeń sercowo-naczyniowych. Później wyszło na jaw, że 8 z 12 członków zespołu ekspertów organizacji miało powiązania z producentami tych leków, a owe wytyczne pod hasłem: „statyny dla każdego" nie miały żadnych podstaw naukowych.

Nawet kalkulatory ryzyka były błędne. Jak ustalili naukowcy, 4 spośród 5 mechanizmów, które powszechnie stosuje się do oceny prawdopodobieństwa wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej u danego pacjenta, zawyżały je nawet o 154%[11].

Dwa niedawne badania dowodzące, że statyny obniżają poziom cholesterolu LDL tylko u połowy pacjentów, stanowią element nowej fali analiz pojawiających się powoli od 2005 r., przełomowego w dziedzinie testów medycznych. Tego roku, i w ślad za skandalami dotyczącymi leków Vioxx i Celebrex, kiedy to istotne dane na temat ich śmiertelnego wpływu „zgubiono", zaostrzono reguły w zakresie metodologii prowadzenia prób klinicznych.

Przed 2005 r. badania dotyczące statyn niezmiennie wykazywały, że leki te ratują życie. Po 2005 r. prawie żadna z analiz nie prowadziła do takiego wniosku.

Ustalenia nowych badań to farmaceutyczny odpowiednik przemysłu lotniczego, który odkrywa, że co drugi samolot się rozbije. W przypadku przemysłu lotniczego byłby to jego koniec, ale tylko głupiec zakładałby, że taki będzie los lukratywnej produkcji statyn.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. Heart, 2019 Apr 15. pii: heartjnl-2018-314253
2. J Manag Care Spec Pharm, 2019; 25: 544–54
3. Arch Intern Med, 2010; 170: 1024–31; Eur Heart J, 2011; 32: 1769-1818
4. Cochrane Database Syst Rev, 2007; 4: CD000123
5. Lancet, 2012; 380: 581–90
6. BMJ, 2013; 347: f6123
7. World J Cardiol, 2015; 7: 404-9
8. Ann Intern Med, 1979; 90: 85-91
9. Lancet, 2012; 380: 545–7
10. Am J Cardiol, 2010; 106: 587–92
11. Ann Intern Med, 2015; 162: 266-75

eprasa.pl 89f2d42d30

Eliksiry młodości

Sirtuiny mogą przedłużyć życie, ale jak się okazuje, nie tylko one to potrafią. Naukowcy co rusz odkrywają występujące w naturze związki, które pomagają zachować młodość i zdrowie nawet w bardzo dojrzałym wieku.

Najprościej rzecz ujmując, tak długo pozostajemy młodzi, jak długo nasze komórki się odnawiają. Jednak proces ten jest limitowany przez długość telomerów, czyli znaczników nici DNA, których zadaniem jest pilnowanie, by w czasie kopiowania nie dochodziło do jej skrócenia lub przesunięcia. Jako dzieci jesteśmy wyposażeni w 10 tys. par zasad telomerów, niestety w wieku 65 lat dysponujemy już tylko nieco mniej niż połową tej puli. Im krótsze są telomery – tym nasz organizm słabiej się regeneruje. Na szczęście jednak zostaliśmy wyposażeni w telomerazę – enzym, który może odnawiać telomery. Zatem, aby poprawić swoje parametry, wystarczy zwiększyć aktywność telomerazy. Choć wydaje się to proste, praktyka pokazuje, że sami często sabotujemy jej działanie, wybierając kanapowy styl życia oraz hołdując łakomstwu i wysokoprzetworzonej żywności. W efekcie tu i ówdzie przyrastają nam nadmiarowe kilogramy, a – jak donoszą akademicy – otyłość brzuszna jest powiązana z przyspieszonym starzeniem się, gdyż aż o 40% zwiększa ryzyko skracania się telomerów w przeciągu kolejnych 5 lat.

Niesłodkie życie

Tymczasem – jak dowiodło duńskie badanie przeprowadzone z udziałem 338 par bliźniąt – wystarczy ograniczyć cukier w diecie, by pobudzić produkcję telomerazy. Podobny efekt przyniesie też spacer, podczas którego zrobimy 10 tys. kroków dziennie.

Z kolei analiza krwinek 600 osób przeprowadzona na Uniwersytecie Stanowym Ohio wykazała, że im więcej kwasów tłuszczowych omega-3 one zawierały, tym wolniej skracały się telomery ich właścicieli. Inne doniesienia wskazują na istotną rolę w aktywacji telomerazy N-acetylocysteiny (NAC), czyli biologicznie aktywnej formy jednego z aminokwasów – cysteiny – który wchodzi w skład glutationu. Dowiedziono, że wysokie stężenie tego związku podnosi aktywność telomerazy i ma korzystny wpływ na długość telomerów. W jednym z badań wykazano, że przewlekła suplementacja NAC może opóźnić proces starzenia się, ponieważ ogranicza tempo skracania się telomerów i odsuwa w czasie uszkodzenia śródbłonka, które sprzyja powstawaniu chorób naczyniowych.

eprasa.pl 89f2d42d30

Nowa gwiazda

Coraz więcej dowodów wskazuje, że wyekstraktowana z korzenia traganka błoniastego (*Astragalus membranaceus*) substancja – cycloastragenol (CAG) aktywuje telomerazę, a co za tym idzie, wydłuża telomery. Dodatkowo CAG wpływa na zmniejszenie stresu oksydacyjnego komórek, poprawia metabolizm lipidów i działa przeciwzapalnie oraz przeciwutleniająco. Warto przy tym wspomnieć, że aktywuje limfocyty T, przez co wspomaga odporność nieswoistą organizmu.

To nie wszystko. Wyraźne właściwości aktywujące telomerazę skłoniły międzynarodowy zespół naukowy do oceny potencjalnego zastosowania CAG w leczeniu zaburzeń neurologicznych. W toku badań okazało się, że cykloastragenol jest silnym aktywatorem telomerazy w komórkach neuronalnych. To zdaniem badaczy może zaś otwierać nowe opcje leczenia depresji. Zaobserwowali oni, że doustne podawanie CAG przez 7 dni osłabiało zachowania podobne do depresji u myszy eksperymentalnych.

Z kolei uczeni z Zhanjiang w Chinach w badaniach klinicznych wykazali, że CAG aktywuje telomerazę u ludzi i poprawia działanie różnych biomarkerów. Potwierdzili też, że wyniki eksperymentów i próby klinicznych opisane na łamach prasy naukowej wykazują, iż cycloastragenol jest bezpieczny.

Kobiety, wino i pterostilbeny

Już w 1858 r. brytyjski epidemiolog William Farr zebrał dane, z których wynikało, że średnia długość życia małżonków jest wyraźnie wyższa niż kawalerów, panien i wdowców. Co więcej, jak dowodzą naukowcy z Instytutu Badań Demograficznych Maxa Plancka, panowie pod tym względem są uprzywilejowani – ożenek z młodszą o 15-17 lat kobietą, zmniejsza u nich ryzyko wczesnego zgonu aż o 20%!

Można też wybrać tańszą opcję i zainwestować w resweratrol. Ten obecny w czerwonym winie związek aktywuje sirtuiny (tzw. enzymy młodości). Gdy podawano go przekarmionym myszom, te nie tylko nie przybierały na wadze, ale też przestały się starzeć! Wzbogacenie diety tym polifenolem przedłużyło czas ich życia o kilkadziesiąt procent! W czasie badania gryzoniom podawano ok. 24 mg substancji na 1 kg wagi, co odpowiada 2 g resweratrolu u człowieka ważącego 81 kg.

Najaktywniejszą formą tego polifenolu są pterostilbeny. Spowalniają one proces starzenia i wzmacniają odporność. Badacze z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu podkreślają, że związki te wspomagają zdrowe komórki nawet w trudnych warunkach – lepiej niż resweratrol. Na pewno zaś oba związki wskazane są dla nałogowych palaczy, mają bowiem silne właściwości blokowania cytochromu 450, który aktywuje szkodliwy wpływ dymu papierosowego i pestydyców w organizmie.

Doskonałym źródłem pterostilbenów są m.in. czarne jagody, borówki amerykańskie oraz żurawina.

Zamiast postu czarny imbir

Zawarte w tym kłączu polimetoksyflawony (KPMF) mogą okazać się kluczem do przedłużenia młodości. Japończycy odkryli bowiem, że te związki bezpośrednio i skutecznie aktywują ludzki gen SIRT1, który wpływa na procesy starzenia się oraz pełni istotne funkcje w zapobieganiu chorobom serca i nadciśnieniu.

Sirtuiny to białka enzymatyczne, które mogą wpływać na gen długowieczności (SIRT1). Ich wysoka zawartość w ciele człowieka może spowolnić procesy starzenia i obumierania komórek, przeciwdziała pojawianiu się stanów zapalnych, a także reguluje procesy metaboliczne poprzez zwiększoną redukcję tkanki tłuszczowej.

Odkrycia ostatnich lat dowodzą, że ilość i aktywność sirtuin wzrasta, gdy kaloryczność spożywanych posiłków długofalowo zostaje zmniejszona o 30-50%. To zaś prowadzi zwolnienia procesu starzenia i przedłużenia życia. Na szczęście w badaniach *in vitro* i *in vivo* dowiedziono, że KPMF i resweratrol, aktywują sirtuiny podobnie jak niskokaloryczna dieta. Przy czym, zdaniem uczonych, jeden z zawartych w czarnym imbirze polimetoksyflawonów (KPMF-8) jest o ok. 50 razy bardziej skuteczny niż resweratrol!

Starzenie się komórek skóry może skutkować stanami zapalnymi, upośledzoną funkcją bariery i podatnością na choroby skóry, takie jak rak. Na szczęście opublikowane w styczniu tego roku wyniki badań dowodzą, że czarny imbir przeciwdziała im wszystkim. Pozyskane z jego kłączy polimetoksyflawony wydłużają życie komórek, wymiatają reaktywne formy tlenu, zwiększają syntezę tropokolagenu oraz łagodzą wywołane przez wolne rodniki uszkodzenia komórek i mitochondriów. Ponadto zwiększają grubość naskórka. To wszystko sprawia, że możemy wyglądać młodo.

Wymiana mitochondriów

Z kolei inne doniesienia wskazują na dinukleotyd nikotynamidoadeninowy (NAD+), który pełni istotną funkcję w procesach oddychania komórkowego. Niestety z upływem lat obniża się stężenie tego cennego związku w organizmie – 50-latkowie mają go o 40% mniej, a osoby w 9. dekadzie życia nawet o 90% mniej niż 20-latkowie! To tłumaczy wiele naszych problemów zdrowotnych, bowiem jednym z najważniejszych zadań NAD+ jest naprawa DNA. Jest też niezbędny do prawidłowego działania nazywanych eliksirami młodości sirtuin.

Na szczęście jednak możemy przeciwdziałać kłopotom poprzez podniesienie poziomu NAD+. Jak się okazuje, podniesienie stężenia tego związku na nowo aktywuje sirtuiny, poprawia działanie istniejących komórek macierzystych oraz pozwala zastąpić stare i uszkodzone mitochondria nowymi. Proces ten odmładza komórki i poprawia ich metabolizm przy jednoczesnym zachowaniu ich optymalnej funkcji.

Co więcej, uzupełnienie niedoborów NAD+ zmniejsza ryzyko związanego z wiekiem pogorszenia funkcji poznawczych oraz chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych (np. cukrzycy).

Jak zatem podnieść jego poziom? Najlepszym rozwiązaniem będzie suplementacja rybozydem nikotynamidowym (np. w postaci chlorku rybozydu nikotynamidu, NR), który w naszym organizmie przekształca się w NAD+.

Japońsko-amerykański zespół dowiódł, że suplementacja tym związkiem zwiększyła kolonie komórek macierzystych w jelitach starzejących się myszy o 75%. Natomiast ich koledzy ze Szwajcarii, USA i Niderlandów wykazali, że NR, zwiększa wewnątrzkomórkowy poziom NAD+ i aktywuje sirtuiny.

eprasa.pl 89f2d42d30

SENOLITYKI

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY

OBIETNICA DŁUŻSZEGO, ZDROWEGO ŻYCIA

Resveratrol PT
Pterostilbeny
Aktywuje „gen długowieczności"

Kwercetyna z Quercefit®
Formuła Phytosome® - lepsze wchłanianie i biodostępność aktywnych składników

ResQNAD®
Resveratrol & Quercetin & NAD+
Połączenie senolitycznych składników: trans-Resveratrolu, fitosomowej kwercetyny i NAD+

NADH
NADH (dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy) - forma zredukowana NAD+

SIRTMAX®
ekstrakt z kłącza czarnego imbiru (czarnej kurkumy) - wykazuje silne właściwości przeciwutleniające

Cycloastragenol
z korzenia traganka błoniastego - aglikon astragalozydu IV

kenay®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 89f2d42d30

Zasady dobre dla zdrowia

Naukowcy coraz częściej dostrzegają związek między różnymi chorobami a dietą zakwaszającą. Ross Bridgeford proponuje przepis na odzyskanie równowagi

eprasa.pl 89f2d42d30

Regulowanie pH organizmu po spożyciu pożywienia wytwarzającego kwasy to bardzo złożony proces, który rozpoczyna się w układzie pokarmowym, gdzie potencjał pH jedzenia ma bezpośredni, błyskawiczny wpływ na stosunek kwasu solnego do wodorowęglanu sodu, wytwarzanych w żołądku podczas pierwszego etapu trawienia. Jeżeli zbombardujemy ciało pokarmami wytwarzającymi kwasy (takimi jak cukier, ziarna, mięso, nabiał, alkohol, sztuczne związki chemiczne, tłuszcze uwodornione czy trans), wprowadzimy się w stan nazywany w medycynie kwasicą wywołana dietą, o niskim nasileniu lub przewlekłą kwasicą metaboliczną.

Od pH do raka

Przez ostatnie 80 lat z okładem nauki medyczne dowiodły istnienia wyraźnego związku między dietą kwasową a zachorowalnością na raka. W pewnym przeprowadzonym niedawno badaniu naukowcy z amerykańskiego ośrodka National Institute of Environmental Health Sciences przeanalizowali dane 43 570 kobiet w wieku 35-74 lat. Jak odkryli, kwasica wywołana dietą stanowiła znaczący czynnik ryzyka w rozwoju inwazyjnego raka piersi[1].

Inna grupa naukowców przeanalizowała dane ponad 30 tys. dorosłych, którzy poddali się testom przesiewowym między styczniem 2001 r. a grudniem 2010 r. Jak się okazało, osoby wydalające mocz o najniższym pH (czyli najbardziej kwasowy) miały wyższe ryzyko zgonu z powodu nowotworu i z dowolnej przyczyny oraz rozwoju choroby krążenia niż osoby o wyższym (bardziej zasadowym, czyli alkalicznym) pH[2].

Ochronne zasady

Tysiące prac naukowych udowodniło, że dieta bogata w zasadowe warzywa i owoce zapewnia ochronne działanie przeciwnowotworowe. W kwietniu 2017 r. metaanaliza danych zebranych od ponad

Prosta owsianka zasadowa

Przepis na 2 porcje

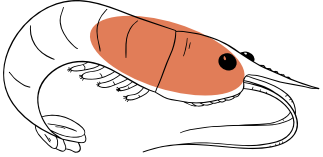
Składniki

1/2 szklanki płatków owsianych (45-90 g, zależnie od nasilenia głodu)
1 do 2 szklanek (240 do 480 ml) przefiltrowanej wody (zależnie od ilości płatków)
1 łyżeczka nasion chia
Odrobina mleka orzechowego
1 łyżeczka oleju kokosowego
1 łyżeczka cynamonu
Gałka jogurtu kokosowego lub nienabiałowego
1 garść mieszanki orzechów i pestek
Dowolne owoce, opcjonalnie

Przygotowanie

1. Płatki owsiane na wodzie (bez mleka) doprowadź do wrzenia na małym ogniu i dodaj nasiona chia. Gotuj, aż mieszanina jest odrobinę za sucha, po czym dolej trochę mleka orzechowego (ja uwielbiam mleko kokosowe, ale nada się każdy napój roślinny).
2. Zdejmij owsiankę z ognia i wmieszaj olej kokosowy, cynamon i jogurt. Posyp orzechami i pestkami, a na koniec dodaj borówki czy truskawki, wedle uznania (polecam nie spożywać więcej fruktozy niż 1 do 2 porcji owoców sezonowych dziennie).

eprasa.pl 89f2d42d30

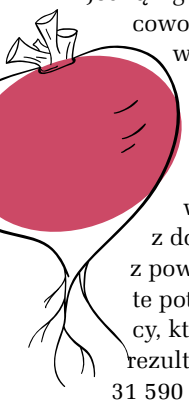


„Tysiące badań wykazało, że dieta bogata w zasadowe warzywa i owoce zapewnia ochronne działanie przeciwnowotworowe"

10 tys. osób wykazała, że im więcej spożywały one warzyw, tym miały niższe ryzyko zachorowania na raka nerki[3].

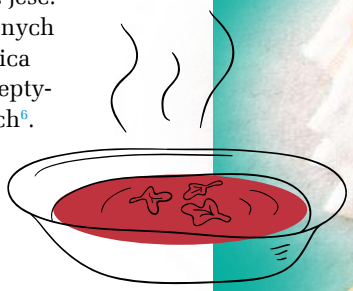
Ważne jest jednak zrozumienie, że jedzenie pokarmów o odczynie zasadowym nie sprawi, że nasz organizm nagle stanie się alkaliczny i zabije komórki nowotworowe. Gdy jemy produkty o zasadowym pH, zapewniamy mu bogactwo składników odżywczych, które wspomagają jego potencjał do utrzymania homeostazy, a wraz z tą równowagą poprawi się jego zdolność do zapobiegania nowotworom[4].

Potrójne A dla zdrowia



Jedną z głównych przyczyn chorób sercowo-naczyniowych jest kwasica wywołana dietą. W badaniu z 2017 r. przyjrzano się ponad 90 tys. osób i odkryto, że u tych, które miały wyższą zawartość netto kwasów w diecie wzrastało ryzyko zgonu z dowolnej przyczyny, zwłaszcza z powodu chorób krążenia[5]. Wyniki te potwierdzają koreańscy naukowcy, którzy w 2015 r. przyjrzeli się rezultatom badań przesiewowych 31 590 dorosłych i odkryli związek między kwasicą a ryzykiem zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych[2].

Stan ten poważnie zaburza też 2 hormony, które są kluczowe dla utraty wagi – leptynę i adiponektynę. Pierwsza z nich odpowiada za wysyłanie komunikatów do mózgu, że należy przestać jeść. Według badań przeprowadzonych w 2003 r. w Szwajcarii, kwasica znacznie zmniejsza poziom leptyny w komórkach tłuszczowych[6]. Gdy jest ona stłumiona, czujemy się wiecznie głodni.



Równie istotnym hormonem jest adiponektyna, która dyktuje organizmowi przetwarzanie tłuszczu na energię. W przeprowadzonym w 2010 r. w Tajlan-

Łagodząca zupa na ukojenie jelit

Przepis na 2 porcje

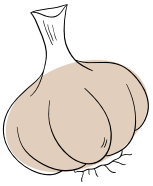
Składniki

1 szklanka suchej soczewicy (200 g albo jedna puszka 425 g, odsączone i przepłukane)
4 posiekane ząbki czosnku
1 posiekana żółta cebula
1 łyżka stołowa oleju kokosowego
1 duży batat, obrany i posiekany
2 marchewki, obrane i posiekane
1 szklanka (240 ml) ekologicznego bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
1 awokado
1 posiekana czerwona papryka
1 duża garść szpinaku
2 łyżki stołowe posiekanego kopru plus gałązki do dekoracji
1 garść grubo posiekanych orzechów nerkowca
1 łyżeczka oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Przygotuj soczewicę zgodnie z instrukcjami na opakowaniu i odstaw na bok (to najdłuższy etap, może trwać nawet 30 min).
2. Delikatnie podgrzej czosnek i cebulę na oleju kokosowym w dużym garnku przez 3 min, aż staną się brązowe.
3. Dodaj batata i marchew. Mieszaj, aż warzywa i smaki się połączą, czyli ok. 2-4 min. Dolej bulion i gotuj na małym ogniu przez 10 min, aż jarzyny porządnie się podgrzeją, ale nie rozgotują, aby zatrzymać w nich jak najwięcej składników odżywczych.
4. Wsyp soczewicę. Gotuj przez kolejne 5 min.
5. Przenieś mieszaninę porcjami do blendera albo użyj blendera ręcznego i zmiksuj wszystko w garnku. Dodaj awokado, paprykę, szpinak oraz koper i wszystko zmiksuj.
6. Udekoruj kilkoma gałązkami kopru i nerkowcami. Serwuj zupę na ciepło, skropioną z wierzchu oliwą z oliwek.

eprasa.pl 89f2d42d30



Sposobem na praktycznie każde schorzenie jest wszystko, co alkaliczne, antyzapalne i antyoksydacyjne – tzw. zasada trzech A

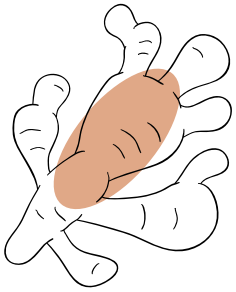
dii eksperymencie naukowcy przez 7 dni sztucznie wywoływali kwasicę u uczestników, co pozwoliło odkryć, że poziom adiponektyny krążącej w organizmie znacznie się zmniejszył[7]. W efekcie uczestnicy przetwarzali mniej tłuszczu na energię już po tygodniu od przyjęcia wysokiej dawki kwasów.

Kwasica wywołana dietą prowadzi też do przewlekle podwyższonego poziomu kortyzolu, co może powodować stan zapalny, wywoływać stres w nadnerczach i zaburzać równowagę bakteryjną w jelitach, a wszystko to ma ogromny wpływ na tworzenie się komórek tłuszczowych, przybieranie na wadze i niemożność schudnięcia.

Podnosząc poziom kortyzolu, kwasica może też sprzyjać insulinooporności, co zwiększa ryzyko rozwoju wielu chorób metabolicznych[8].

Ze względu na niekorzystny wpływ zakwaszenia na pracę tarczycy[9], dieta kwasowa może wywierać poważny wpływ na zdolności organizmu do regulowania innych zwalczających nowotwory hormonów, takich jak insulinopodobny czynnik-1 wzrostu (IGF-1), który ma kluczowe znaczenie dla ochrony przed rakiem prostaty, jelita grubego i piersi.

Skoro kwasica, stan zapalny i stres oksydacyjny to bazowe przyczyny wszelkich problemów zdrowotnych, nie powinno dziwić, że sposobem na praktycznie każde schorzenie jest dokładna ich odwrotność: wszystko, co alkaliczne, antyzapalne i antyoksydacyjne (tzw. zasada trzech A).



Fragment książki Rossa Bridgeforda „Alkaliczne oczyszczanie" (wyd. Vital, 2020), która zawiera instrukcje dotyczące 7-dniowego detoksu alkalicznego resetującego organizm

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Cancer, 2018 Sep 24.
2 Hypertens Res, 2015; 38: 433–8
3 Oncotarget, 2017; 8: 27892–903
4 J Nutr Food Sci, 2012; 2: 6
5 Am J Clin Nutr, 2017; 106; 146–54
6 J Am Soc Nephrol, 2003; 14: 2248–54
7 Nephrol Dial Transplant, 2011; 26: 592–8
8 Clin Sci (Lond), 1999; 96: 513–23
9 Am J Physiol, 1997; 272: F648–53

REKLAMA

Zadbaj o siebie z linią
MOJE ZDROWIE!

KAPSUŁKI
WITAMINY
MINERAŁY
EKSTRAKTY ROŚLINNE
BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW
WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 89f2d42d30

Woda, jakiej nie znacie!

Wszelkie opracowania naukowe podają, że zdrowy człowiek powinien wypijać dziennie co najmniej 2,5 l wody. Pytanie tylko: jakiej wody? Na to pytanie odpowiada Zdzisław Oszczęda, prezes NANTES.

OCL: Woda jest w naszym życiu wszechobecna. Ale czy naprawdę wiemy o niej wszystko?

Zdzisław Oszczęda: To wyjątkowa materia. Dotąd nie została do końca zbadana. Jej tajemnica tkwi m.in. w jej makrostrukturze. Struktura ciekłej wody przypomina ciekły kryształ. Jego budowę powszechnie zmienia się poprzez zmiany temperatury i przykładanie ciśnienia, uzyskując w ten sposób zamierzone właściwości wody. Możliwości w tym względzie są jednak ograniczone. W Nanolaboratory Nantes w Bolesławcu od kilku lat prowadzimy badania nad nanotechnologią. Jednym z efektów tych badań jest woda o zmienionej strukturze nazwana przez nas „Nanowodą". Późniejsze badania wykazały, że cząsteczki Nanowody mają rozmiary większe niż nanometryczne. Nazwa Nanowoda pozostała jednak nazwą handlową, choć nie ma związku z jej cechami fizycznymi. Obecnie posługujemy się również pojęciem „woda plazmowana".

Od wieków woda była naturalnym lekiem i utrzymywała prawidłową homeostazę w organizmie. To podstawa prawidłowego jego funkcjonowania. Nanowoda, czyli nasza woda plazmowana, okazała się doskonałym rozpuszczalnikiem, znakomitym „transporterem" rozpuszczonych w niej substancji do komórek oraz swoistym „medium", które oczyszcza organizm usuwając uszkodzone komórki. Postanowiłem zainwestować w rozwiązanie, którego potencjał wydaje się nieograniczony. Tak powstała firma Nantes.

OCL: Czy doceniono Pana wynalazek?

Z.O: W minionych latach wiele wysiłku, pracy i pieniędzy włożyłem w to, aby udokumentować potencjał Nanowody i nanotechnologii oraz w to, aby wyniki naszych badań były przydatne i łatwo dostępne dla każdego. Doświadczyłem także brutalnej rzeczywistości: odbijania się od urzędniczych barier, murów nieufności i podejrzliwości oraz walki z absurdami polskiego prawa, które niekiedy nie pozwala na prawdziwą innowację i rozwój. Z czasem wszystkie te przeciwności losu zeszły na dalszy plan dzięki solidnej pracy i uzyskaniu konkretnych faktów, potwierdzających znaczenie naszego wynalazku oraz jego skuteczność. W ostatnich latach udowodniliśmy, że woda plazmowana może pomagać i naszym podstawowym celem jest wykorzystanie jej do pomocy ludziom. Dlatego nie tylko udostępniamy efekty naszych prac, ale i samą Nanowodę. Jeśli ktoś nastawiony sceptycznie chce ją badać samodzielnie lub ma nowy pomysł na jej wykorzystanie – zapraszamy do współpracy, bo potencjał tego wynalazku jest nieograniczony.

OCL: Jak wytwarza się Nanowodę?

Z.O: Zmieniamy makrostrukturę wody przez poddanie jej obróbce w reaktorze niskotemperaturowej plazmy. To nadaje jej właściwości niespotykane w naszym środowisku. Wśród wielu zalecanych sposobów czynienia wody pitnej zdrową, proponuje się picie wody z topniejącego lodu, a jeszcze lepiej z lodowców, picie wody napowietrzonej, a nawet wręcz nasycanej tlenem. Pewne fizykochemiczne badania struktury takich wód potwierdza ich odmienność od normalnej wody pitnej, z której korzysta się na co dzień, ale zarazem badania te potwierdzają, że wody takie szybko tracą swe specyficzne właściwości, upodobniając się strukturalnie do zwykłej wody kranowej. Woda plazmowana,

eprasa.pl 89f2d42d30

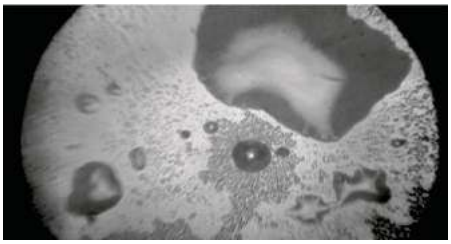
którą produkujemy jest tzw. wodą zdeklastrowaną, to znaczy taką, w której stosowana przez nas plazma niszczy makrostrukturę zwykłej wody. Dzięki obecności w niej powietrza, tlenu i/lub soli mineralnych ze zdeklastrowanych fragmentów wody formuje się nowa struktura, tzw. struktura klatratowa. Struktura takiej wody przypomina taką jak z topiącego się lodu, ale w odróżnieniu od tej ostatniej jest ona trwała przez miesiące, wytrzymuje ogrzewanie do wrzenia nawet w piecykach mikrofalowych, bez obawy o rozkład można w niej rozpuszczać alkalia, sole mineralne i detergenty. Nasza Nanowoda jest rozkładana jedynie przez kwasy, zwłaszcza mocne kwasy nieorganiczne jak solny, siarkowy czy azotowy. Opanowaliśmy także do perfekcji to, w jaki sposób uzyskać takie parametry, aby dostosować je do różnych zastosowań Nanowody. Inaczej przekształcamy ją do picia dla krów, a inaczej do badań medycznych. Nieco inną wersję zawierają kosmetyki Nantes, a inną podlewa się warzywa.

OCL: Co już wiemy o efektach stosowania Nanowody?

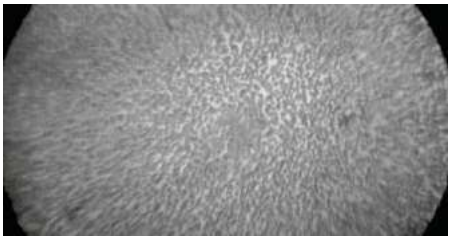
Z.O: W ostatnich latach efekty naszych prac nad nanotechnologią zostały poddane weryfikacji na kilku uczelniach wyższych i w ośrodkach badawczych. Wyniki tych badań potwierdzają ogromne możliwości wykorzystania Nanowody (wody plazmowanej). Pod jej wpływem: rośliny rosną szybciej, zwierzęta mniej chorują, polepsza się ich kondycja zdrowotna, kosmetyki łatwiej i głębiej wnikają w skórę, obumierają komórki nowotworowe. Działanie naszej wody polega na tym, że po sklatratowaniu przenika ona o wiele szybciej przez błony komórkowe docierając głębiej w tkanki i organy. Równocześnie transportuje do nich zamknięte w klatratach cząsteczki, atomy lub jony.

Czy Nanowoda jest lekarstwem?

Z.O: Nanowoda, czyli woda plazmowana nie jest cudem, fenomenalnym lekiem, szarlatanerią czy idealnym panaceum na wszystkie choroby. Nanowoda jest owocem nauki, o którym wciąż nie wszystko wiemy, z którego wciąż za mało korzystamy. Mimo potwierdzonych wyników badań, nie jest ona lekarstwem. W tej postaci ma zdolność oczyszczania



Woda przed deklasteryzacją



Woda po deklasteryzacji

komórek, które zaczynają inaczej, lepiej funkcjonować powodując, że nasz organizm wykazuje zdolności do samoleczenia. Powszechnie wiadomo, że wody z ujęć zdrojowych mają właściwości lecznicze. Nie chodzi tu tylko o skład mineralny, lecz o strukturę. Od tego parametru zależy jak woda będzie się wchłaniała, by wziąć udział w funkcjonowaniu tkanek i narządów. Im mniejsze są skupiska agregatów w wodzie tym większa jej wchłanialność i funkcjonalność dla organizmu. Czy zastanawiali się Państwo, dlaczego woda w kurortach pita jest wprost z ujęcia? Dlatego, że jej kontakt z powietrzem, a w szczególności z dwutlenkiem węgla, zmienia jej parametry fizyczne poprzez tworzenie gigaklastrów, które zmniejszają właściwości terapeutyczne tej wody. Co ciekawe, miejsce jej wydobycia, jej nasycenie różnymi minerałami ma ogromny wpływ na ludzki organizm. Suplementacja wodami uzdrowiskowymi ma swoje regulacje i zasady spożywania, nie można takich wód pić w nieograniczonym zakresie. Spożywane w nadmiarze szkodzą tak jak każdy przedawkowany lek. Wody mineralne wskazane są dla ludzi pozbawionych w codziennej diecie suplementacji składnikami mineralnymi. Tak, więc północna część Polski, mając w kranach wodę miękką, może bez obaw pić wodę mineralną, natomiast mieszkańcy południowej części Polski powinni mieć dostęp do wody czystej, bez minerałów, by móc zrównoważyć i wypłukać z organizmu ich nadmiar. Dlaczego na południu Polski wyjątkowo mieszkańcy Górnego Śląska nie mają problemów z miażdżycą? Okazuje się, że kopalnie węgla odcięły Stacjom Uzdatniania Wody możliwość korzystania z wód głębinowych. Górnośląskie Przedsiębiorstwo Wodociągowe zaopatruje zatem ludność w wodę miękką, pozbawioną nadmiaru wapnia, wydobytą ze zbiornika w Goczałkowicach, bezpośrednio zasilanego wodą z Wisły.

OCL: Mit jakoby picie wody mineralnej zapobiegało osteoporozie masowo upowszechniają producenci wody mineralnej w reklamach telewizyjnych…

Trzeba wiedzieć, że aby wapń wbudował się w kości, potrzebny jest cały szereg procesów metabolicznych, które nie działają podczas przyswajania samej wody. Często doświadczają Państwo uczucia, że pijąc taką wodę nie tylko nie gasicie pragnienia. Nadmiar składników mineralnych obciąża prawidłową pracę nerek, podobnie jak wapń w formie piasku czy kamieni nerkowych. Dodatkowo powoduje on zwapnienia w naczyniach włosowatych czy krwionośnych. Pomimo wielu naukowych publikacji na ten temat i doniesień z innych źródeł potwierdzających sytuację zdrowotną mieszkańców całej południowej Polski, ani Wojewódzcy Inspektorzy Sanitarni, ani Główny Inspektor Sanitarny, ani Minister Zdrowia nie podjęli żadnych działań, aby tę sytuację polepszyć.

OCL: Uważa Pan, że Nanowoda ma potencjał?

Z.O: Istnieje wiele niezliczonych możliwości zastosowania Nanowody. Wciąż jesteśmy zaskakiwani kolejnymi pomysłami, sami też wpadamy na nowe pola eksploatacji tej idei. Niektóre z nich udało się zrealizować, inne czekają na inwestorów. Kolejnym etapem powinny być badania kliniczne, które pozwoliłyby może za 10 lat wprowadzić naszą wodę do produkcji i nieograniczonej sprzedaży. Niestety badanie tylko 1 linii nowotworu krwi to wydatek na poziomie 50 mln zł i brak jakichkolwiek gwarancji na wdrożenie pomysłu, nawet w przypadku pełnego sukcesu leczniczego. Nasza firma nie posiada żadnego wsparcia ze strony państwa, mimo, że skorzystaliśmy z funduszy unijnych.

Więcej informacji na stronie www.nantes.com.pl

eprasa.pl 89f2d42d30

OD NIEDOBORÓW

Niedożywienie nie zawsze oznacza niedowagę, a niedożywiona może być nawet osoba otyła. Jeśli Twoja dieta jest monotonna lub uboga, możesz mieć pewność, że nie zapewniasz organizmowi wszystkich potrzebnych substancji. A od takiego stanu do choroby dzieli tylko krok...

eprasa.pl 89f2d42d30

DO CHOROBY

eprasa.pl 89f2d42d30

Przyznajmy się – często jemy byle jak, byle gdzie, byle co. Gorzej, że pochłaniając kolejną porcję frytek, oszukujemy organizm. Czujemy sytość, a przecież to, co mu dostarczyliśmy, to jedynie puste kalorie. Pół biedy, gdy kolejnego dnia pamiętamy, by na obiad pojawiło się coś więcej. Znacznie częściej jednak popełniamy ten sam błąd sięgając po coś, co szybko dostarczy kalorii, zlikwiduje nieprzyjemne uczucie ssania w żołądku i co niestety nie spełni swoich podstawowych zadań: nie odżywi naszego organizmu.

Na efekty nie trzeba długo czekać. Nawet osoba z pozoru postawna i silna może nie mieć siły, by wejść po schodach czy dźwignąć torbę z zakupami. Wszystko przez to, że na talerzu czegoś zabrakło. Przyjrzyjmy się zatem z bliska temu, co powinno na nim być i… czego najczęściej tam nie ma.

Aminokwasy

Zazwyczaj, kiedy mówi się o składnikach diety wspomina się tłuszcze, węglowodany i białka. Te ostatnie stanowią podstawowy budulec wszelkich organizmów żywych, zatem powinny stanowić elementarny składnik pożywienia. Dokładniej rzecz biorąc, spożywając produkty białkowe dostarczamy organizmowi aminokwasów. Różne typy białek to różne zestawy aminokwasów, przy czym te zawarte w produktach zwierzęcych uznaje się za bardziej pełnowartościowe, czyli zawierające najpełniejszy dla nas zestaw aminokwasów, od białek roślinnych.

Nie chodzi tu o to, by propagować spożycia produktów odzwierzęcych. Z punktu widzenia diety istotne jest bowiem co innego. Otóż niektóre aminokwasy (endogenne) mogą być syntetyzowane w organizmie, który w ten sposób pokrywa zapotrzebowanie na te związki. Do aminokwasów endogennych należą: alanina, asparagina, kwas asparaginowy, glutamina, kwas glutaminowy, glicyna, prolina, seryna, tyrozyna i cystyna. Pozostałe aminokwasy, egzogenne, zwane również niezbędnymi lub podstawowymi, muszą być dostarczone w gotowej formie z zewnątrz, czyli w pokarmie. W tej grupie znajdują się lizyna, tryptofan, fenyloalanina, treonina, walina, leucyna, izoleucyna i metionina, a w przypadku niemowląt – histydyna.

Co dzieje się, gdy owych niezbędnych aminokwasów brakuje? Jak pokazują badania, niedobór niezbędnych aminokwasów może powodować przewlekłe zmęczenie, depresję, obniżenie odporności organizmu, biegunki, osłabienie lub zanik mięśni. Osobami najbardziej narażonymi na wystąpienie tego rodzaju objawów niedożywienia są chorzy oddziałów intensywnej terapii oraz… osoby otyłe. U pacjentów z kwashiorkorem, czyli stanem niedożywienia białkowego, obserwuje się obrzęki, zaburzenia wodno-elektrolitowe, spadek stężenia białek oraz albumin. Niekiedy dochodzi do przyrostu masy ciała spowodowanego retencją (gromadzeniem/nadmiarem) wody[1].

Bezcenne omega?

Na szczęście tego rodzaju problemy pojawiają się w Polsce dość rzadko. O wiele częściej mamy do czynienia z niedoborami NNKT, czyli nienasyconych kwasów tłuszczowych a zwłaszcza kwasów omega-3 i omega-6. I znów, na celowniku są osoby otyłe. Wydawałoby się, że czego jak czego, ale tłuszczów mają one w swojej diecie pod dostatkiem. Zapewne tak jest, tyle, że są to zwykle tłuszcze nasycone. Te zaś powinny pokrywać maksymalnie 6% zapotrzebowania na energię. To daje około 120 kcal, czyli 13 g tłuszczów nasyconych dziennie. Tymczasem często spożywamy je nawet nie wiedząc o tym. Oczywiście zazwyczaj pamiętamy, że tego rodzaju tłuszcze znajdują się w produktach pochodzenia zwierzęcego takich jak masło, mleko, mięso (czerwone), smalec, sery, śmietana, jajka, podroby, ryby i – w jednym produkcie pochodzenia roślinnego tj. oleju kokosowym. Ale, rzadziej już zdarza się nam sprawdzać skład słodyczy np. czekoladek, a niektóre z nich zawierają nawet do 50% tłuszczów nasyconych.

Mówiąc wprost, nie grozi nam niedobór tłuszczów nasyconych, gorzej z nienasyconymi. Tymczasem kwasy wielonienasycone (NNKT) są nam do zdrowia absolutnie niezbędne. Są bowiem składnikami budulcowymi komórek i fosfolipidów błon komórkowych. Co więcej, odgrywają ważną rolę w transporcie i metabolizmie cholesterolu, powodując obniżenie jego stężenia w osoczu krwi, wykazują działanie obniżające ciśnienie krwi. Ostatnie badania wskazują również na ich działanie antynowotworowe, są także substratami do syntezy eikozanoidów, które regulują zarówno odczyn zapalny, produkcję kolagenu, jak i funkcję naczyń krwionośnych[2].

Co niezmiernie ważne, kwasy wielonienasycone omega-3 i -6 powinny być dostarczane organizmowi we właściwych proporcjach. Jeśli zatem dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na NNKT wynosi ok. 8-12 g, to w tym mieści zapotrzebowanie na kwasy omega-3, które wynosi co najmniej

Objawy niedoboru kwasów omega-3

- skurcze mięśniowe,
- uczucie napięcia mięśni karku, barków i ramion,
- pękające pięty,
- sucha, napięta, podrażniona skóra,
- kruche paznokcie,
- obniżona odporność,
- problemy z pamięcią i koncentracją oraz zaburzenia nastroju.

eprasa.pl 89f2d42d30

1,5 g. Inaczej mówiąc, stosunek omega-3 do omega-6 powinien wynosić 1:5 lub 1:6. Jeżeli będzie wyższy, np. 1:12, to kwasy omega-3 będą miały utrudniony dostęp do organizmu. Obie te grupy związków są rozkładane przez te same enzymy, zatem niejako „konkurują ze sobą". Zaś zbyt duże ilości kwasów omega-6 mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego – otwierać drogę do rozwoju stanów zapalnych, zwiększać ryzyko wystąpienia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, a także wpływać na powstanie i rozwój depresji.

Oznacza to, że stosunkowo łatwo o niedobór kwasów omega-3. Suplementacja zalecana jest zwłaszcza osobom chorującym na nadciśnienie tętnicze. Wpływają one bowiem na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, regulują prawidłowe stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a także normalizują ciśnienie tętnicze. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe i regulują działanie odpornościowe organizmu.

> Niedobór aminokwasów może powodować m.in. przewlekłe zmęczenie, depresję, obniżenie odporności czy biegunki. Najbardziej narażeni na wystąpienie takich objawów niedożywienia są chorzy oddziałów intensywnej terapii oraz... osoby otyłe.

Czy kwasy omega-3 można przedawkować? Oczywiście, że tak, podobnie jak w przypadku nadmiernego spożycia minerałów lub witamin, omega-3 przyjęte w nadmiarze mogą zaszkodzić. Przedawkowanie prowadzi do rozrzedzenia krwi, intensywniejszych krwawień przy urazach, a nawet do wzrostu poziomu złego cholesterolu we krwi. Dlatego ważne jest konsultowanie się z lekarzem lub farmaceutą i przestrzeganie zaleceń zamieszczonych na opakowaniach suplementów.

Witaminy... w tłuszczach

Równie często, jak kwasy omega-3 suplementujemy witaminy. Czy słusznie? Jeśli nasza dieta jest różnorodna, to prawdopodobnie nie potrzebujemy tego rodzaju wsparcia. Ale, jeśli żyjemy w stresie, dzień zaczynamy od kawy, a na naszym stole zbyt często pojawia się alkohol, to prawdopodobnie może nam brakować tych cennych składników odżywczych.

Najczęściej brakuje nam witamin rozpuszczalnych w tłuszczach tj. A, D, E i K oraz witamin grupy B. Z tym, że dobrze się jest przyjrzeć swojej diecie oraz stanowi fizjologicznemu bądź też istniejącym schorzeniom. Na przykład – osoby eliminujące produkty mięsne (weganie, wegetarianie) mogą mieć niedobory witamin grupy B, zwłaszcza B12. Kobiety w ciąży winny pamiętać o kwasie foliowym.

REKLAMA

CLEAN LABEL™

Najwyższej jakości składniki

Idealne rozwiązanie dla osób poszukujących wysokiej jakości wśród suplementów. Składy produktów bazują na standaryzowanych ekstraktach roślinnych, witaminach i minerałach o najwyższej certyfikowanej jakości, wzbogacone o ekstrakt z pieprzu czarnego BioPerine®. Pieprz czarny wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz zwiększa skuteczność składników ziołowych.

RABATU NA WSZYSTKO 10% RABATU NA WSZYSTKO

z kodem PHARMOVIT22

na www.sklep.pharmovit.pl

PharmoVit®

e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. 22 22 82 198

eprasa.pl 89f2d42d30

W zależności od witaminy, która jest w deficycie, mogą pojawiać się różne objawy ich niedoboru. I tak: łuszczenie się skóry, pogorszenie wzroku, łamliwość paznokci może wynikać z niedoboru witaminy A. Jej dzienne zapotrzebowanie jest uzależnione od wieku, stanu fizycznego, szczególnie istotna jest dla osób przewlekle chorych, kobiet w ciąży lub karmiących piersią.

Coraz więcej mówi się również o niedoborach witaminy D, tradycyjnie wiązanej z wpływem na przyswajanie wapnia, a co za tym idzie – odpowiedzialnej za budowę i siłę kości. Warto wiedzieć, że w istocie nie mamy do czynienia z jednym związkiem, ale ich grupą. Ich znaczenie dla organizmu jest nie do przecenienia. W istocie są to nie tyle witaminy, co prohormony, związki przekształcające się w wyniku metabolizmu w aktywną biologicznie substancję – kalcytriol. Niestety, zmiana trybu życia i zanieczyszczenie środowiska sprawiają, że witamin grupy D, zwłaszcza witaminy D3 mamy w organizmie za mało. Otóż prowitaminą D3 jest pochodna cholesterolu: 7-dehydrocholesterol. W skórze, a przede wszystkim w keratynocytach obecnych w naskórku, pod wpływem światła słonecznego 7-dehydrocholesterol ulega nieenzymatycznej zmianie do prewitaminy D, a ta wskutek działania energii cieplnej ciała przekształcona zostaje w ciągu kilku godzin w witaminę D3. I tu docieramy do sedna problemu.

Ocenia się, że ok. 80-100% potrzebnej dla organizmu ilości witaminy D3 pochodzi z biosyntezy w skórze, a tylko w niewielkim stopniu wspomagane jest to przez źródła pokarmowe. Na produkcję w skórze ma wpływ wiele czynników, nie tylko pora dnia i roku, zachmurzenia, szerokość geograficzna, ale również stosowanie kremów z filtrem czy tryb życia, czyli to, ile tak naprawdę czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Paradoksalnie zatem: unikamy opalania, aby nie dopuścić do rozwoju nowotworów skóry, a jednocześnie zaś pozbawiamy nasz organizm w witaminę D3. Dlatego też mieszkańcy większości krajów uprzemysłowionych mają niedobory tej witaminy. Tymczasem jest ona niezbędna nie tylko do budowy kośćca, ale również do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Jej niedobór może się też wiązać ze zwiększeniem ryzyka rozwoju, m.in. cukrzycy typu I, nowotworów czy chorób układu sercowo-naczyniowego. Niestety, ponieważ niedobór witaminy D nie manifestuje się za pomocą możliwych do zaobserwowania objawów, w związku z tym zaleca się raz do roku mierzyć jej poziom w profilaktycznych badaniach krwi. Dobrze też jest pamiętać, że samo suplementowanie nie wystarczy, a żeby doszło do biosyntezy w skórze, nie trzeba się opalać, np. leżąc na plaży, ale na pewno przyda się regularny spacer na świeżym powietrzu[3].

> Suplementacja kwasów omega-3 zalecana jest zwłaszcza osobom chorującym na nadciśnienie tętnicze – wpływają one bowiem na układu sercowo-naczyniowy, regulują stężenie cholesterolu, a także normalizują ciśnienie tętnicze

O ile niedobory witaminy D rzeczywiście są częste, o tyle witaminy E, zwanej witaminą młodości, oraz witaminy K raczej dostarczamy organizmowi w wystarczającej ilości. Problemy pojawiają się dopiero w wyniku np. przewlekłych stanów zapalnych czy długotrwałej antybiotykoterapii. Objawów niedoboru witaminy E to głównie: osłabienie koncentracji, pogorszenie wzroku oraz nadmierne rogowacenie skóry. Skutkiem niedoboru witaminy K są natomiast zaburzenia krzepliwości krwi – nawet drobne skaleczenia powodują długotrwałe, trudne do zatamowania krwotoki. Suplementacja, dobrana przez lekarza, dość szybko pozwala opanować sytuację.

... i w wodzie

Witamin rozpuszczalnych w wodzie nieco rzadziej nam brakuje, poniekąd dlatego, że są one często dodawane do produktów spożywczych, napojów czy wody mineralnej. Te zaś spożywamy częściej niż tłuszcze. Warto jednak poświęcić nieco uwagi witaminom z grupy B. Nasz układ nerwowy je kocha, ponieważ są niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania, a zatem również poprawiają nastrój, pozytywnie wpływają na sprawność intelektualną i koncentrację. Ale ich niedobory można też zauważyć na skórze np. w postaci podrażnień błon śluzowych jamy ustnej, zajadów czy łojotoku. Niedobór witaminy B6 jest też ważnym czynnikiem ryzyka rozwoju miażdżycy, stąd zwiększa ryzyko udaru i choroby niedokrwiennej serca. Warto jednak pamiętać, że witamina B6 w dużych dawkach (powyżej 200 mg dziennie) jest neurotoksyczna, nie należy zatem sięgać po nią bez konsultacji z lekarzem. Na szczęście inna witamina z tej grupy, tj. B12, nie jest tak niebezpieczna. A to jej niedobór może doprowadzić do występowania anemii megaloblastycznej. Jest to szczególny rodzaj anemii, objawiający się nieprawidłową morfologią krwi, ospałością oraz brakiem energii. Przed anemią chroni nas też kwas foliowy, czyli witamina B9. Jest ona szczególnie ważna dla rozwoju układu nerwowego płodu, dlatego zaleca się przyjmowanie jej przez kobiety w ciąży bądź też starające się o dziecko.

Na koniec wspomnijmy jeszcze o witaminie C, czyli kwasie askorbinowym. Wszyscy prawdopodobnie pamiętają, że jej brak wiąże się ze szkorbutem, na który to cierpieli przed wiekami marynarze, pozbawieni podczas długich rejsów dobroczynnych warzyw. W istocie obecnie bardzo rzadko obserwuje się

eprasa.pl 89f2d42d30

niedobór tej witaminy, a popularne podawanie witaminy C jako ochrony przed potencjalnym przeziębieniem nie zmniejsza prawdopodobieństwa zachorowania, może jedynie skrócić jego czas. Należy również pamiętać, że nadmierna jej suplementacja może wiązać się z odkładaniem złogów w nerkach oraz tworzeniem kamieni nerkowych[4]. Warto też wiedzieć, że witamina C jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, co znalazło zastosowanie m.in. w leczeniu ciężkich przypadków koronawirusa covid-19. W kohortowym badaniu retrospektywnym wykazano, że wlewy dożylne (2 razy po 6 g na dobę w 1. dniu, a następnie 6 g na dobę) zmniejszały ryzyko zgonu u hospitalizowanych chorych o ciężkim przebiegu covid-19[5]. Sięgać na pewno po nią powinni… palacze. Drobna siateczka zmarszczek na ich skórze może być związana właśnie z niedoborem kwasu askorbinowego. Przy stosowaniu jej jako przeciwutleniacz warto wybierać postać soli, np. askorbinianiu potasu, sodu lub wapnia. Mają one odczyn zasadowy, są więc delikatniejsze dla śluzówki żołądka oraz szkliwa zębów. Odznaczają się też bardzo dobrą przyswajalnością.

Nieodzowne makro- i mikro-

Podczas jedzenia dostarczamy organizmowi nie tylko białek, tłuszczów, węglowodanów, ale również różnych pierwiastków niezbędnych do jego funkcjonowania. Te których na dobę potrzebujemy ponad 100 mg nazwano makroelementami, zaś te,

Choroba żeglarzy i sok pomarańczowy

Symptomy szkorbutu opisane zostały po raz pierwszy w relacjach z wypraw krzyżowych. W czasach wielkich odkryć geograficznych (XV-XVI w.) stał się on główną przyczyną śmierci i kalectwa żeglarzy w długich rejsach. Dopiero w 1753 r. szkocki lekarz James Lind odkrył, że chorobie zapobiega i leczy ją spożywanie soku z owoców cytrusowych. Na początku XX w. odkryto, że świnka morska jest także podatna na tę chorobę i może stanowić model zwierzęcy do jej badań. Umożliwiło to udowodnienie, że rzeczywiście podłożem szkorbutu jest niewłaściwa dieta.

REKLAMA

Floradix
KINDERVITAL®

W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA

- Zawiera 9 witamin w tym witaminę D oraz wapń niezbędne dla zdrowych kości i zębów.
- Polecany wszystkim dzieciom w okresie wzrostu.
- Wspomaga rozwój młodego organizmu, dostarcza mu energii i siły.
- Produkt w 100% naturalny, smaczny, dzieci go lubią!

Naturalne toniki Floradix®
100 lat zaufania w Niemczech.
Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska

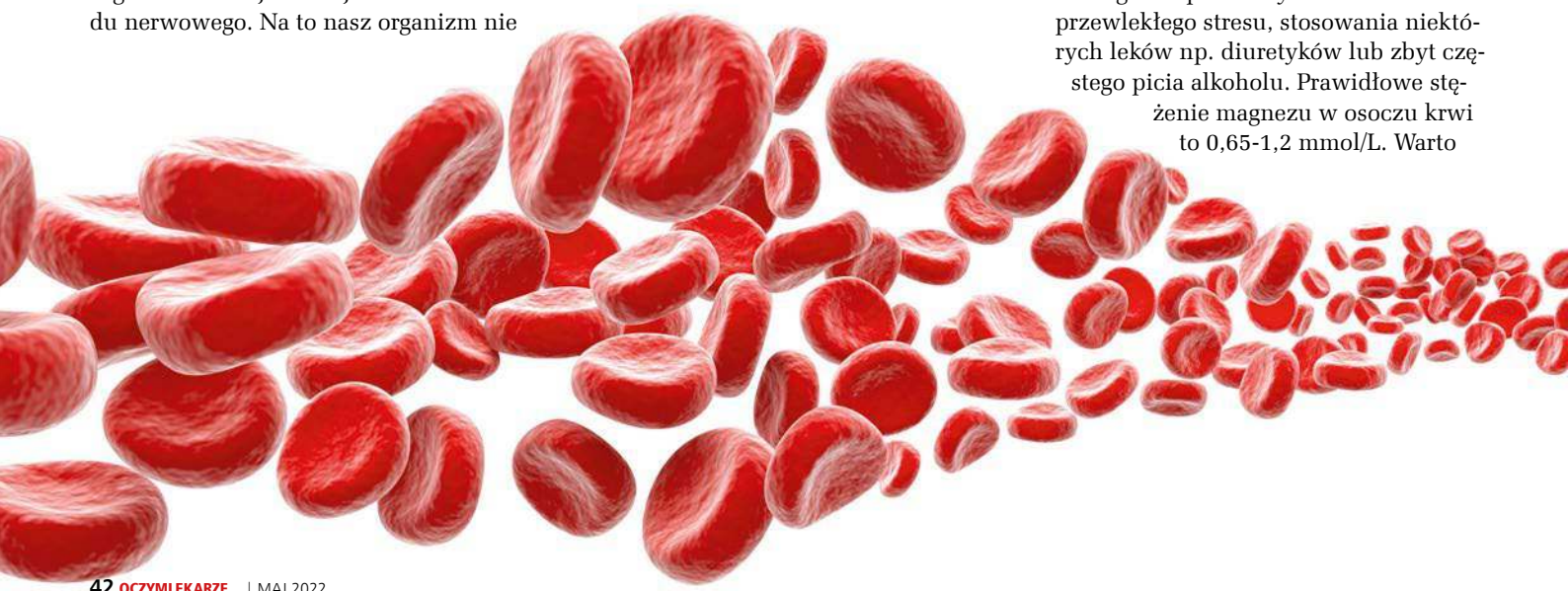
eprasa.pl 89f2d42d30

których potrzebujemy mniej – mikroelementami. W zdrowej diecie powinniśmy umieścić w odpowiednich ilościach zarówno mikro-, jak i makroskładniki. W przypadku człowieka makroelementy są to pierwiastki główne, stanowiące nie mniej niż 0,01% suchej masy organizmu, czyli: wapń, magnez, chlor, potas, fosfor oraz sód. Z kolei mikroelementy to żelazo, jod, cynk, miedź, mangan, fluor, selen, chrom oraz molibden.

Na początek przyjrzyjmy się makroskładnikom. Wapń, jak już wiemy konieczny jest do budowy kości i ich prawidłowego funkcjonowania. W ciele dorosłego człowieka jest ok. 1,2 kg tego pierwiastka, z czego większość, bo 99% znajduje się w kościach i zębach. Reszta to wapń, którego zadaniem jest przede wszystkim przekazywanie impulsów nerwowych bądź też kontrola krzepnięcia krwi. Jego zasoby w komórkach niekostnych są odnawiane nawet 30 razy dziennie. Jeśli nie dostarczymy go w odpowiedniej ilości, zagrożone zostaje funkcjonowanie układu nerwowego. Na to nasz organizm nie może sobie pozwolić, zatem – podkrada wapń z kości, co oznaczać może np. rozwój osteoporozy. Niestety nadmiar wapnia, czyli hipercalcemia, również jest szkodliwy dla zdrowia. Dochodzi do niego m.in. najczęściej z powodu nadczynności przytarczyc, tarczycy, lub pojawienia się nowotworów (m.in. kości). Co z tym fantem zrobić? Cóż, wapnia pochodzącego z jedzenia trudno przedawkować. Jeżeli jednak zażywamy suplementy diety zawierające ten pierwiastek, to nie można przekraczać dawki 3-4 g wapnia na dzień. Szczególnie ostrożne powinny być wszystkie osoby mające problem z tarczycą[6].

Jeśli chodzi o pozostałe makroelementy, to – sodu i chloru raczej nam nie brakuje. Często mamy ich aż w nadmiarze, nie dość bowiem, że solimy chętnie i często, to jeszcze przyjmujemy je w pożywieniu, jest ich bowiem pod dostatkiem we wszelkich produktach wysokoprzetworzonych. Gorzej jednak z magnezem i potasem. Ten pierwszy to jeden z głównych pierwiastków wpływających na pracę układu nerwowego i układu ruchu. Objawami niedoboru magnezu są np. bóle głowy, zawroty głowy, omdlenia, ale też nadpobudliwość i zaburzenia snu. Mogą pojawić się zaburzenia pracy serca lub wzroku. Wspomaga on m.in obniżenie poziomu cholesterolu i utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi, wpływa pozytywnie na gęstość kości (niski poziom magnezu jest czynnikiem ryzyka osteoporozy), zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy typu 2, poprawia pamięć i koncentrację, a także jest pierwiastkiem istotnym dla osób zmagających się z depresją i nerwicą. Głębokie niedobory będą powodować dysfunkcje układu mięśniowego, rozrodczego i kostnego. Z kolei potas to bardzo ważny elektrolit, który reguluje przekazywanie impulsów elektrycznych z komórki do komórki. Jego niedobory powodują zaburzenia rytmu serca, ale też trądzik, zmęczenie, puchnięcie rąk i nóg, wysypkę, bóle mięśni, nerwowość i bezsenność. Suplementowanie potasu zaleca się zwłaszcza osobom przyjmującym kortykosteroidy.

A co z suplementowaniem magnezu? Przyjrzyjmy się bliżej: przyswajanie magnezu z diety wynosi między 30% a 50%. Wpływają na to inne składniki pokarmowe – kwas fitynowy, szczawiany i fosforany utrudniają absorpcję magnezu, podobnie jak duże ilości wapnia i białka. Przyswajalność magnezu rośnie zaś, gdy do posiłku dodamy produkty bogate w laktozę i błonnik pokarmowy oraz w witaminę B6. Sporo magnezu potrafimy stracić wskutek przewlekłego stresu, stosowania niektórych leków np. diuretyków lub zbyt częstego picia alkoholu. Prawidłowe stężenie magnezu w osoczu krwi to 0,65-1,2 mmol/L. Warto



eprasa.pl 89f2d42d30

Jak wybrać najlepszy **Olej z kwasami Omega 3** dla siebie i rodziny?

Pierwszy na świecie certyfikowany ekologiczny olej z ryb.

1. Czystość

Wybierając olej, którego produkcja odbywa się w sąsiedztwie czystych, słodkich wód oraz jest bezpośrednio zintegrowana z filetowaniem, masz pewność, że jest on bardzo świeży, nieutleniony, z pierwszego tłoczenia, oraz naturalnie nie zawiera zanieczyszczeń.

2. Kompleksowy olej

Upewnij się, że twój suplement zawiera kompleks naturalnie występujących kwasów tłuszczowych m.in. Omega 3, 6, 7 i 9.

3. Certyfikat ekologiczny

Certyfikat Soil Association zapewnia pełną kontrolę połowów.

4. Świeżość

Wyprodukowany w ciągu kilku godzin od wyłowienia ryb z wykorzystaniem łagodnego procesu przetwarzania zapewnia najwyższą świeżość oleju.

Trzy etapy produkcji ekologicznego oleju z pstrąga firmy Viridian

1. Pozyskujemy wysokiej jakości, świeże części ryb z duńskiej produkcji filetów z pstrąga.
2. Oddzielenie oleju następuje w procesie łagodnego podgrzewania (w temp. 70-90°C), odparowywania i odwirowywania.
3. Otrzymujemy niezwykle świeży, naturalny i ekologiczny olej, przelewamy do butelek i przechowujemy.

viridian
The leading brand of ethical vitamins

Wszystkie produkty dostępne w naszym sklepie nie zawierają stearynianu magnezu, nawet tego roślinnego, tlenku tytanu, sztucznych kolorantów i wypełniaczy.
Sklep internetowy www.viridian-polska.pl

ul. Eskulapów 10, 04-403Warszawa
Tel. 788 840 747

eprasa.pl 89f2d42d30

sprawdzić! Co ciekawe, wypicie 1 litra wysoko zmineralizowanej wody, zawierającej 130 mg tego pierwiastka na 1l, może zapewnić pokrycie aż 30-40% zapotrzebowania na magnez.

Istotny ślad

Niektórych z przyjmowanych przez nas pierwiastków jest tak niewiele, że bywają też nazywane śladowymi. Te – wspomniane wcześniej mikroskładniki – są jednak dla naszego życia i zdrowia absolutnie niezbędne. Dla przykładu weźmy żelazo: potrzebujemy go dziennie zaledwie 2 mg (kobiety) lub ok. 1 mg (mężczyźni). Przy czym, aby rzeczywiście nasz organizm przyswoił tyle poprzez dietę, należy dostarczać większą ilość tj. ok. 10-20 mg na dobę. Jednocześnie to właśnie żelazo wchodzi w skład hemoglobiny, która uczestniczy w transportowaniu tlenu do komórek i dwutlenku węgla z tkanek do płuc. Jeśli będzie go za mało, nowe czerwone ciałka krwi nie będą w stanie wykonywać swojej funkcji. Co więcej, żelazo jest także składnikiem enzymów uczestniczących w metabolizmie komórkowym oraz mioglobiny, czyli białka wchodzącego w skład mięśni. Niedobór tego pierwiastka kojarzy się przede wszystkim z anemią, ale – zanim do niej dojdzie – pojawiają się pierwsze niepokojące objawy: zmęczenie, bladość, sińce pod oczami, skłonność do tworzenia się siniaków, zawroty głowy, duszność podczas wysiłku. Paznokcie stają się kruche i pojawiają się na nich charakterystyczne podłużne bruzdy.

Zanim jednak sięgniemy po suplement, warto pamiętać, że nadmiar żelaza też jest szkodliwy. Niektóre badania wykazują związek za wysokiego jego poziomu w organizmie ze zwiększonym ryzykiem zawału serca i chorób nowotworowych. W wyniku połączenia jonów żelaza z nadtlenkiem wodoru powstają wolne rodniki, które odpowiadają za rozwój miażdżycy oraz uszkadzają błony i jądra komórek – a to może sprzyjać nowotworom. Warto zatem sprawdzić poziom żelaza we krwi[7].

Żelazo to nie jedyny pierwiastek, który – choć w niewielkich ilościach – jest nam do życia potrzebny. Cynk odpowiada nie tylko za piękne włosy i skórę, ale też w budowaniu odporności (bierze udział w tworzeniu limfocytów T), a jego niedobory wiążą się z pogorszeniem wzroku czy przyspieszonym starzeniem i kłopotami ze stawami (bierze udział w syntezie kolagenu). Miedź jest niezbędna do przyswojenia żelaza. Jest też składnikiem wielu enzymów (zwanych proenzymami), regulujących metabolizm tłuszczów, powstawanie energii na poziomie komórkowym, tworzenie melaniny oraz pracę układu nerwowego. Molibden to pierwiastek rzadko występujący w przyrodzie, a mimo to – konieczny nam do życia. Jego niedobór może objawiać się bólami głowy o nieustalonej przyczynie, dezorientacją, drażliwością, problemami z oddychaniem, nierównym biciem serca oraz wymiotami.

BIBLIOGRAFIA

1. www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/amino-acid-deficiency
2. Życie Weterynaryjne 2010 85(9): 49-756
3. www.webmd.com/diet/guide/vitamin-d-deficiency
4. https://bioinfo.imdik.pan.pl/wiki/Witamina_C
5. Aging (Albany NY). 2021 Feb 26;13(5):7020-7034
6. Choroby Serca i Naczyń 2005;2(4):232-237
7. T. Podolecki, J. Wasilewski, L.Poloński, Potencjalna rola żelaza w etiopatogenezie choroby wieńcowej, Choroby Serca i Naczyń, 2009, t. 6, nr 4
8. www.archiwum.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/choroby-cywilizacyjne/niedobor-jodu/
9. Biochem. Soc. Trans., 2003; 31: 1441-1444; Lipids. 1999; 34: 27-31.
10. Bromat. Chem. Toksykol. 2011, XLIV, 1: 8-16

eprasa.pl 89f2d42d30

> Deficyty witaminy B12 mogą doprowadzić do występowania anemii megaloblastycznej, objawiającej się nieprawidłową morfologią krwi, ospałością oraz brakiem energii

Idąc dalej tropem pierwiastków śladowych: niemal 60% Europejczyków przyjmuje za mało jodu. W tej grupie są też Polacy. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała niedobór jodu za jeden z czynników mających bezpośredni wpływ na stan zdrowia ludzi[8].

Umiarkowany niedobór jodu prowadzi do obniżenia wyższych funkcji mózgu, np.: zdolności uczenia się, zapamiętywania i kojarzenia, obniża w istotnym stopniu iloraz inteligencji. Znaczny – może prowadzić do chorób tarczycy, w tym zróżnicowanego raka tego gruczołu.

Tlenowa mina

Obok mikro i makroelementów w naszej diecie powinny pojawić się też antytoksydanty. Cóż to takiego? Otóż, jak obecnie wiadomo, patogeneza miażdżycy, cukrzycy, chorób neurodegeneracyjnych oraz nowotworów związana jest z reakcjami wolnorodnikowymi i stresem oksydacyjnym[9].

Jak powstają wolne rodniki? Atom tlenu ma parzystą liczbę elektronów, ale zdarza się, że w wyniku procesów mitochondrialnych, związanych z metabolizmem tlenu – traci elektron. A ponieważ natura nie znosi próżni, zaczyna poszukiwać brakującego elektronu i rozpoczyna się taniec „w odbijanego" – kradzione są elektrony innym atomom tlenu. Tworzą się kolejne uszkodzone atomy, które określamy właśnie wolnymi rodnikami. Powstaje zjawisko zwane kaskadą stresu oksydacyjnego – ulegają uszkodzeniu błony komórkowe, a nawet całe struktury DNA, przez co stan zapalny przyczynia się do rozwoju chorób, również przewlekłych.

Gdy jesteśmy zdrowi, a ciało znajduje się w stanie równowagi – radzi sobie z procesami oksydacyjnymi za pomocą endo- i egzogennych antyoksydantów. Do tych ostatnich zaliczają się witaminy, substancje zawarte w warzywach i owocach oraz tłuszcz mleczny – musimy dostarczyć je organizmowi wraz z pożywieniem. Należą do nich: witaminy C, A, E, karotenoidy (beta-karoten, luteina, likopen), polifenole (zwłaszcza flawonoidy), koenzym Q10, kwas alfa-liponowy, a także cynk i selen[10]. W przypadku choroby – musimy wspomóc organizm dodatkową porcją przeciwutleniaczy. Zdolności przeciwutleniające określa skala ORAC, która klasyfikuje je wg współczynnika na 100 g produktu. Topowe miejsca na liście zajmują przyprawy, np. mielony cynamon – w 100g znajdziemy aż 267 536 μmol TE. Trzeba jednak pamiętać, że są one zaledwie dodatkami do potraw, więc warto zadbać, by na talerzu codziennie znajdowały się bogate w składniki odżywcze pokarmy, a w razie wątpliwości lub stwierdzonych niedoborów – by wzbogacić naszą dietę o odpowiednie suplementy.

REKLAMA

eprasa.pl 89f2d42d30

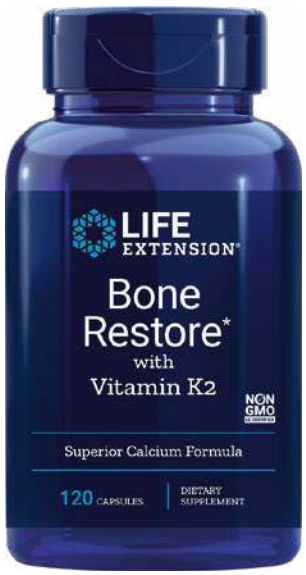
Nakarmiony nie równa się odżywiony

Chociaż staramy się przyjmować wszystkie substancje odżywcze w codziennej diecie, to coraz częściej okazuje się, że cierpimy na ich znaczne niedobory, skutkujące niekiedy poważnymi schorzeniami. O tym, jak ważną rolę odgrywa w takiej sytuacji suplementacja, rozmawiamy z Damianem Nowickim z LifeExtensionIE Limited.

OCL: Jak zrodził się pomysł na portal LEsupplements.com®?

Damian Nowicki: Pomysłodawcą i twórcą tego portalu był Ireneusz Adamczyk. Jak to często bywa, doprowadziła do tego konieczność poszukiwania rozwiązań zdrowotnych dla bliskich osób. W jego przypadku była to mama. W wieku ok. 65 lat zdiagnozowano u niej osteoporozę. Po 2 latach leczenia – mimo stosowania przez lekarzy różnych terapii – nie było żadnych postępów.

Wtedy p. Ireneusz trafił na złożony preparat wapniowy firmy Life Extension i postanowił sprowadzić go dla swojej mamy z USA. Ku zaskoczeniu wszystkich, po 6 miesiącach suplementacji wyniki densytometrii – mierzone parametrem T-score – pokazały jedynie lekką osteopenię. Była to bardzo duża poprawa jak na tak krótki okres. Obecnie jego mama dalej stosuje preparat wapniowy Life Extension – teraz jest to już jego kolejna wersja.



Od tamtej pory wielu jego bliskich i znajomych (a także on sam) – stosuje preparaty Life Extension. I tak oto, 10 lat temu, narodził się pomysł portalu: najpierw Dłuższe Życie, a potem jego kontynuacja jako LEsupplements.com®.

OCL: Czy efekty suplementacji są nadal tak dobre?

D.N.: Zdecydowanie tak. Okazało się również, że regularne stosowanie tego preparatu bardzo się przydało 20 lat później, gdy w wieku 85 lat p. Czesława (która zresztą w tym roku będzie obchodziła 91. urodziny) przewróciła się i nastąpiło złamanie szyjki kości udowej. Niezbędna była operacja wszczepienia endoprotezy. Lekarze podjęli się jej tylko dlatego, że kości były mocne i pozwalały na wszczepienie protezy. Wiele Klientek także stosujących ten preparat informuje nas o poprawie gęstości kości – średnia poprawa wynosi zazwyczaj ok. 0,1 pkt T-score/mies. w przypadku osteoporozy.

OCL: Jak powstają preparaty firmy Life Extension? Na czym polega ich wyjątkowość? Przy opisach produktów podpieracie się badaniami naukowymi, publikowanymi w uznanych periodykach z dziedzin medycznych i biologicznych.

D.N.: Zadaliśmy kiedyś podobne pytanie Wiceprezesowi ds. Badań i Rozwoju firmy Life Extension Andrew Swickowi. Dowiedzieliśmy się, że corocznie – w wyniku analizy doniesień naukowych z całego świata – wyselekcjonowanych zostaje ok. 2-3 tys. prac do szczegółowej analizy. Właśnie dzięki takiemu gruntownemu przeglądowi wiedzy z całego świata jest możliwe opracowywanie formuł preparatów, które stosują miliony osób na całym świecie. Stąd tak szeroka lista źródeł naukowych znajdująca się zarówno w opisach produktów na naszej stronie, jak i w naszych artykułach o zdrowiu, które szczegółowo, lecz w bardzo przystępny sposób opisują

eprasa.pl 89f2d42d30

działanie różnych substancji. Dzięki takiej metodologii pracy można także szybko reagować na najnowsze doniesienia. Bardzo dobrym przykładem jest Aktywator NAD+, który w pierwotnej wersji zawierał 250 mg rybozydu nikotynamidu. Gdy tylko pojawiły się nowe informacje o tym, że najskuteczniejszą dawką jest 300 mg – Life Extension od razu zmodyfikowało ją do pożądanej wielkości. Dzięki gruntownej analizie tak wielu źródeł jest możliwe opracowywanie często wyjątkowych na skalę światową formuł. Przykładem może być już wspomniany wcześniej złożony preparat wapniowy czy formuła dla wsparcia zdrowia prostaty zawierająca aż 11 składników. Z nowszych produktów warto wspomnieć o Super K Elite, który zawiera aż 4 formy witaminy K2: mk-4, mk-6, mk-7 i mk-9. Okazuje się bowiem, że każdy menachinon ma trochę inne działanie. Najnowszym przykładem jest B12 Elite, który zawiera witaminę B12 w postaci zarówno metylokobalaminy, jak i adenozylokobalaminy – niezwykle istotnej dla prawidłowej pracy mózgu i utrzymania odpowiedniego poziomu dopaminy.

OCL: Wielu dietetyków i lekarzy wskazuje, że to głównie poprzez pożywienie powinniśmy dostarczać organizmowi składników odżywczych. Mimo to jesteśmy niedożywieni i mamy niedobory…

D.N.: Gdyby faktycznie wystarczała nam sama dieta, to byłaby sytuacja idealna! Jakże jednak jest to trudne do osiągnięcia uświadomił mi artykuł sprzed kilku lat na temat pomarańczy w Australii. Zbadano w nich zawartość witaminy C i porównano z wynikami z lat 80. XX w. Okazuje się, że w badanych ostatnio cytrusach było jej jedynie ok. 50% zawartości w porównaniu ze stężeniem sprzed lat! Obawiam się, że jest to przykład generalnej degradacji ilości składników odżywczych w dzisiejszym pożywieniu. Dlatego niedobory zbierają coraz większe żniwo w postaci zwiększającej się liczby chorób przewlekłych. Ze względu na styl życia powszechny jest np. niedobór witaminy D. Z kolei w Polsce, choć nie tylko, mamy również do czynienia z epidemią niedoboru jodu, która boleśnie dotyka zwłaszcza kobiety. Bo choć zwykle kojarzymy ten pierwiastek głównie z tarczycą, to gruczoł ten potrzebuje go stosunkowo niedużo. Ostatnie doniesienia mówią o 600 μg dziennie, choć często nie dostarczamy nawet tej ilości. A jod ma kluczowe znaczenie w wielu przemianach, decyduje np. o wymuszaniu – w drugiej części cyklu owulacyjnego – obumierania komórek gruczołu piersiowego, które namnożyły się w pierwszej części cyklu pod wpływem zwiększonego poziomu estrogenów. Jeśli zaburzymy tę równowagę przez niedobór jodu, to może dochodzić do powstawania guzków. I to zjawisko również od jakiegoś czasu obserwujemy coraz częściej. Dlatego pytanie nie brzmi: „Czy suplementować?", tylko „Jak bardzo". Dlatego dla Czytelników przygotowaliśmy specjalny kod rabatowy (5D1QU3J3) na zakupy w naszym sklepie w wysokości 10%, który jest ważny do końca roku.

REKLAMA

Pomagamy dokonywać świadomych wyborów na drodze do dłuższego i zdrowszego życia.

Czytelnicy „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" otrzymują kod rabatowy T33M9DTU*
w wysokości 10% na zakupy w sklepie www.lesupplements.com/pl/.
www.lesupplements.com/pl/ • e-mail: info@lesupplements.com • tel.: +48 780 547 281
*Ważny do końca 2022 r.

LEsupplements.com®

eprasa.pl 89f2d42d30

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Jedz rzeżuchę

Niektórych może zaskoczyć fakt, że pieprzyca siewna, która dla nas stanowi dekorację wielkanocnego stołu, od czasów wedyjskich jest ważną rośliną leczniczą. I nie są to czcze wymysły. Znaleźliśmy aż 13 potwierdzonych naukowo powodów, dla których warto ją spożywać nie tylko od święta!

Nasza, wydawałoby się rodzima rzeżucha, pochodzi z Egiptu i Azji Zachodniej. Należy do rodziny kapustowatych. Jest bogatym źródłem wielu składników odżywczych (m.in. żelaza, kwas foliowego, witamin A, C, E, K i z grupy B, wapnia, fosforu, pierwiastków śladowych oraz błonnika pokarmowego). Świetnie sprawdza się jako dodatek do jaj i sałatek[1]. Warto ją wprowadzić na stałe do naszego menu choćby ze względu na zawartość izotiocyjanianów, które wspomagają detoksyfikację substancji silnie rakotwórczych, neutralizują wolne rodniki oraz chronią wzrok[2]. A to dopiero początek listy.

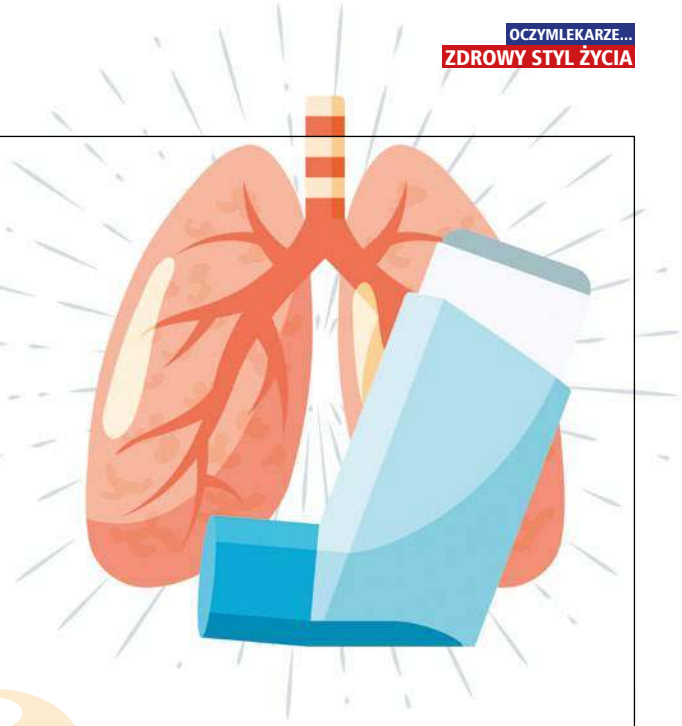
1 Działa antybakteryjnie

Aż dziw, że taka mała roślina, jak rzeżucha zawiera tak wiele substancji czynnych: izotiocyjanian benzylu, flawonoidy, garbniki, triterpeny, alkaloidy, sterole, glukozynolany. Jako że mają one działanie przeciwbakteryjne, naukowcy postanowili sprawdzić, jak ekstrakt z *Lepidium sativum* wpływa na zawiesiny bakteryjne (*Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumonae*, *Proteus vulgaris* i *Pseudomonas aeruginosa*). Zaobserwowali, że działa on hamująco na wszystkie badane drobnoustroje, z wyjątkiem *Klebsiella pneumoniae*[3].

2 Jest galaktologiem

Co oznacza, że pobudza wydzielanie mleka matki. Jak zauważyli uczeni z Anand w Indiach: „Nasiona rzeżuchy ogrodowej są ogólnie znane ze względu na wysoką wartość odżywczą, która jest korzystna dla karmiącej matki. Pomagają matce karmiącej w ciągłym przepływie i produkcji mleka matki zawierającego wysoką zawartość białka i żelaza[4]". W jednym z badań przeprowadzonym na owcach rasy awassi dowiedziono, że włączenie ekstraktu z pieprzycy siewnej dodatkowo wpływa korzystnie na skład mleka. Naukowcy odnotowali w ich pokarmie znaczny spadek cholesterolu oraz podniesienie poziomu witamin B6 i B12, a także wzrost o 34% stężenia kwasu lanolinowego (CLA), który ma właściwości przeciwnowotworowe, wspiera redukcję masy ciała u osób otyłych bez długotrwałych efektów oraz wykazuje zwiększoną odpowiedź insulinową u szczurów. Ponadto u owiec dostających wyciągi z rzeżuchy produkcja mleka zwiększyła się o 15% w porównaniu z grupą kontrolną[5].

eprasa.pl 89f2d42d30



Ułatwia oddychanie

Jej nasiona od wieków przepisywane są przez praktyków ajurwedy do leczenia pacjentów z astmą oskrzelową[6]. W pewnym badaniu pacjentom w wieku 15-80 lat mającym astmę (łagodną do umiarkowanej), którzy nie byli wcześniej leczeni, podawano 1 g ekstraktu wodno-metanolowego ze sproszkowanych nasion rzeżuchy 3 razy dziennie. Przed eksperymentem i po upływie 4 tygodni sprawdzono ich funkcje oddechowe za pomocą spirometru. Zaobserwowano istotną poprawę różnych parametrów czynności płuc w napadach astmy[7]. Zdaniem uczonych wynika to z faktu, że nasiona pieprzycy mają cechy leku rozszerzającego oskrzela. Z tego też względu, warto sięgać po nie podczas zapalenia oskrzeli.

Niszczy wirusy

Być może warto to zrobić również dlatego, że testy przeprowadzone na zwierzętach dowiodły przeciwwirusowej roli rzeżuchy ogrodowej. Roślina ta zawiera aż 69 mg witaminy C i 346 mikrogramów witaminy A w 100 g. Pierwsza z nich poprawia funkcję białych krwinek i charakteryzuje się działaniem przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym, druga natomiast utrudnia tym patogenom przedostawaniu się do organizmu, gdyż uszczelnia błony śluzowe[4].

Niweluje zaparcia

Nasiona rzeżuchy zawierają substancję śluzowatą, składającą się z mieszaniny celulozy i kwasu uronowego zawierającego polisacharydy, które w obecności wody pęcznieją w przewodzie pokarmowym. Dzięki temu stymulują pracę przewodu pokarmowego i mogą być stosowane w zaparciach jako środek przeczyszczający, co zostało udowodnione. Również inny test na izolowanych preparatach jelitowych myszy i świnki morskiej przy użyciu dawki 0,1 mg/ml wykazał działanie stymulujące zarówno w jelicie czczym, jak i krętym[9].

Jest korzystna dla stawów

Naukowcy stwierdzili, że ekstrakty z liści i nasion *Lepidium sativum* mają właściwości przeciwzapalne. Sprzyja temu bogactwo zawartych w tej niepozornej roślince flawonoidów, alkaloidów, glikozydów cyjanogennych, garbników, glukozynolanów, steroli i triterpenów.

Osoby cierpiące na chorobę zwyrodnieniową stawów podzielono na 2 grupy. Pierwszej podawano doustnie proszek z nasion rzeżuchy (6 g) w 2 dawkach dziennie. Drugiej (grupie kontrolnej) serwowano skrobię (2 kapsułki 3 razy dziennie). Okres leczenia trwał 30 dni. Większość pacjentów z pierwszej grupy wykazała złagodzenie objawów (30% całkowitą remisję, 67,5% poprawę, a 7,5% jej brak) w przeciwieństwie do uczestników przyjmujących placebo. Nasiona rośliny złagodziły bóle i sztywność stawów, zmniejszyły obrzęk, tkliwość oraz trudności w poruszaniu się. Zdaniem badaczy terapia *Lepidium sativum* spełnia wszystkie cechy współczesnego schematu leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów[8]. Jak się okazuje, potłuczone nasiona zmieszane z sokiem z limonki można też stosować miejscowo w celu zmniejszenia stanu zapalnego i bólu reumatycznego.

eprasa.pl 89f2d42d30

Chroni przed chorobami serca

Dzięki dużej zawartości witaminy C nasiona pieprzycy siewnej pomagają utrzymać na dobrym poziomie produkcję kolagenu (białka, które odpowiada za elastyczność ścian tętnic) oraz hamują wzrost stężenia cholesterolu. Ponadto mają w składzie cenną ilość witaminy K, która zapobiega zwapnieniu tętnic[4]. Poza tym już po 3 tygodniach działa przeciwnadciśnieniowo, zwiększając wydalanie wody oraz sodu z moczem[10].

Osłania wątrobę

Część szczurów z uszkodzeniem wątroby wywołanym przez CCI4 leczono wyciągiem z rzeżuchy (200-400 mg/kg), a część nie. Po 10 dniach poziomy ASP (aminotransferazy asparaginianowej) i ALT (aminotransferazy alaninowej) oraz stężenie bilirubiny były istotnie niższe u zwierząt przyjmujących ekstrakt niż w grupie nieleczonej. Uczeni uważają, że przyczyną tego była obecność flawonoidów, garbników, alkaloidów, kumaryn i triterpenów, które indukują działanie przeciwutleniające i zmniejszają powstawanie wolnych rodników indukowane przez CCl4, co jest głównym czynnikiem wywołującym uszkodzenia wątroby[13].

Poprawia gojenie złamań

Roślina i jej nasiona były wykorzystywane do tego celu głównie w krajach arabskich. Jak się okazuje, obserwacje kliniczne przemawiają za takim zastosowaniem. Jedno z badań przeprowadzono na królikach, które przeszły indukowane złamanie środkowego trzonu lewej kości udowej. Nasiona rzeżuchy włączono do diety zwierząt, a do oceny postępu gojenia złamania w ciągu 6-12 tygodni zastosowano rentgen. Wyniki dowiodły, że *Lepidium sativum* przyspieszyło gojenie[11].

Pomaga w leczeniu anemii

Nasiona pieprzycy siewnej są bogate w kwas foliowy i żelazo. Spożywane codziennie przez prawie 2 miesiące pomagają w podwyższeniu poziomu hemoglobiny we krwi człowieka. Dzięki dużej zawartości witaminy C rzeżucha pomaga zwiększyć zdolność układu pokarmowego do wchłaniania żelaza[12].

eprasa.pl 89f2d42d30

11

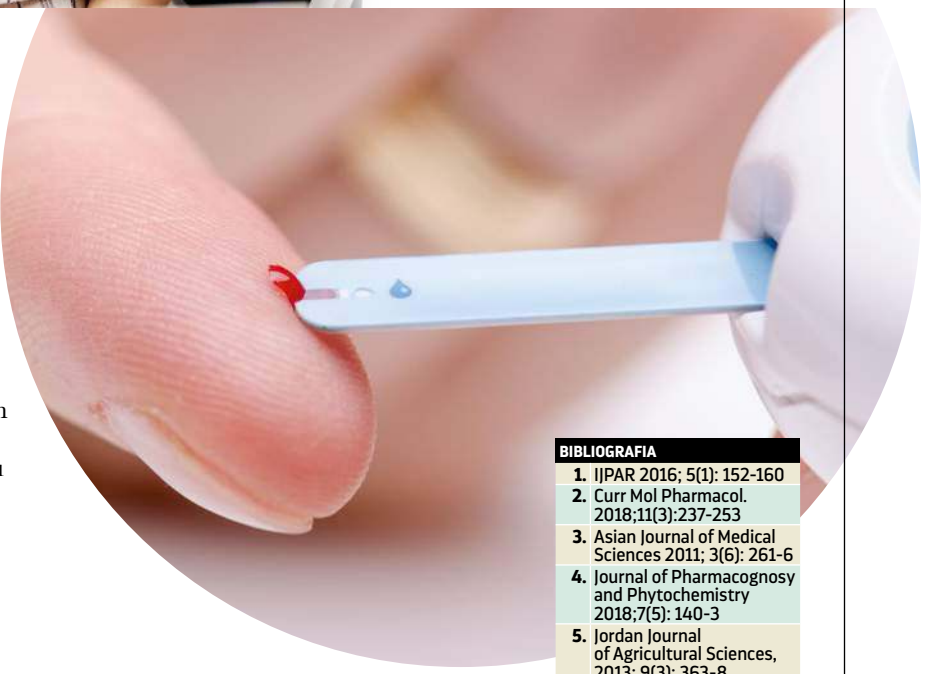
Sprzyja miłości

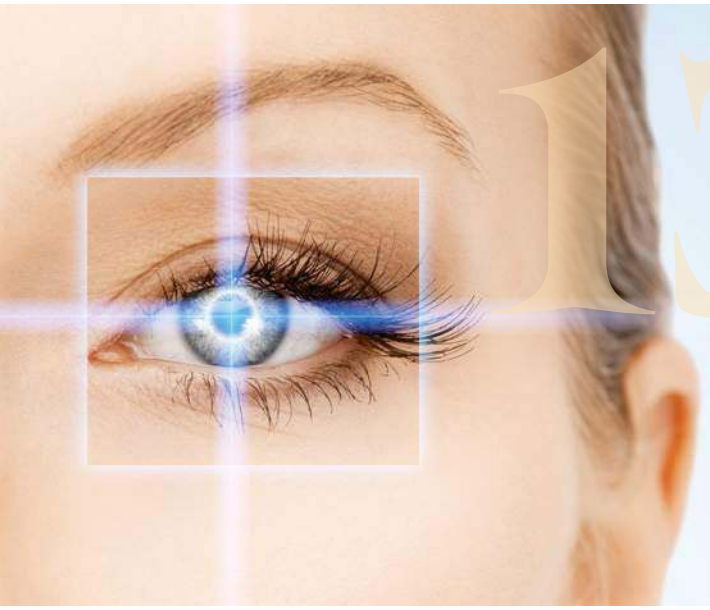
Rzeżucha zwiększa pożądanie. Nasiona rośliny podnoszą popęd seksualny zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Pobudzają również libido młodych matek[4].

12

Wspomaga leczenie cukrzycy

Wodny ekstrakt z pieprzycy siewnej już po 16 dniach stosowania wykazał działanie hipoglikemiczne niezależne od wydzielania insuliny. Doustne podanie 20 mg/kg szczurom cierpiącym na cukrzycę znacząco obniżyło poziom glukozy we krwi bez wpływu na wydzielanie insuliny[14].
Co ciekawe, naukowcy zauważyli też, że u chorych gryzoni, które miały wysoki poziom kreatyniny, spadł on znacząco po podaniu wodnego ekstraktu z rzeżuchy. U diabetyków typowe jest podwyższone stężenie fosfatazy alkalicznej w osoczu[15]. Tymczasem leczone zwierzęta miały istotnie obniżony poziom tego enzymu. Zdaniem badaczy oznacza to, że wyciąg poprawiał czynność nerek i wykazywał potencjał hepatoprotekcyjny.





13

Zapobiega chorobom oczu

Spożycie zaledwie jednej porcji nasion rzeżuchy ogrodowej dostarcza ok. 40% dziennego spożycia witaminy A, która jest jednym z najlepszych składników odżywczych dla narządu wzroku. Regularne jedzenie pieprzycy siewnej pozwala zmniejszyć ryzyko ślepoty nocnej oraz barwnikowego zwyrodnienia siatkówki, zaćmy, a nawet związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej[16].

BIBLIOGRAFIA

1. IJPAR 2016; 5(1): 152-160
2. Curr Mol Pharmacol. 2018;11(3):237-253
3. Asian Journal of Medical Sciences 2011; 3(6): 261-6
4. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry 2018;7(5): 140-3
5. Jordan Journal of Agricultural Sciences, 2013; 9(3): 363-8
6. Iran J Pharmacol Ther 2006.2006; 5(1): 55-9
7. Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012: 596524
8. Ayu (an International Quarterly Journal of Research in Ayurveda) 2009; 30: 153
9. J Ethnopharmacol. 2011; 134(3):878-83
10. Edwards and Asfawz. Plants used in Africa traditional medicine as practice in Ethiopia and Uganda. Naprech, Addis Ababa University Addis Ababa. 2000 Eat and Central Africa monograph series Number 5, 1992: 567
11. ARPB, 2012; 2(IV): 316-23
12. Researchgate 2014; 1-9
13. Indian journal of natural products and resources 2011; 9: 292-7
14. Int J Phytother Res 2012; 2(1), 1-7
15. Prog Health Sci 2017, 7(1): 44-53
16. IJCRT 2020; 8(3): 1519-25

eprasa.pl 89f2d42d30

Kąpiel bez ryzyka

O tym, jak zapobiec infekcjom intymnym, rozmawiamy z dr inż. Agatą Wójcik, biofizyczką specjalizującą się w tworzeniu i badaniu bioaktywnych cienkich warstw, która wypowiedziała wojnę chorobotwórczym bakteriom

OCL: Pani Agato, wiele kobiet doświadcza nawracających infekcji intymnych, a Pani ponoć ma sposób, by tego uniknąć. Proszę nam zdradzić, jak Pani go odkryła?

Dr inż. Agata Wójcik: Aż 3/4 z nas doświadczy co najmniej raz w swoim życiu infekcji intymnej, a u prawie połowy wystąpią one ponownie. Sama należałam do tej grupy. W efekcie, gdy byłam w ciąży, mimo że uwielbiam pływać, rezygnowałam z tej formy relaksu, bo bałam się, że skończy się to kolejną infekcją intymną. Tym bardziej że w pierwszej ciąży tak właśnie było – wizyta na basenie kończyła się infekcją grzybiczą. Leczenie pomagało na jakiś czas, ale problem powracał.

Miałam poczucie, że to niesprawiedliwe – inni mogą się moczyć do woli, a ja nie. Zaczęłam zgłębiać temat. Owszem, lekarze mogli przepisać mi leki, gdy już byłam chora, ale jedyną profilaktyką, była rezygnacja z kąpieli w basenach czy jacuzzi.

> Wkładki kąpielowe wykazały skuteczność na poziomie 99% w redukcji bakterii i 82% w redukcji grzybów drożdżopodobnych

Dla porównania, osoby, które chcą spędzać czas na słońcu, mogą zastosować kremy z filtrem UV, które chronią je przed rakiem skóry. Nie muszą rezygnować z opalania. Tymczasem w przypadku infekcji intymnych – choć wszyscy powtarzają, że lepiej zapobiegać niż leczyć – żadne rozwiązanie prewencyjne nie istniało. Na rynku brak było produktów chroniących przed takimi zakażeniami.

Pomyślałam, że my, kobiety tego potrzebujemy. Grzybica, bakteryjne infekcje pochwy i zapalenia dróg moczowych to tylko kilka z wielu problemów, które nam zagrażają, gdy decydujemy się skorzystać z term, aqua parków, basenów czy spa. Postawiłam sobie zatem pytanie, „jak ochronić kobiety przed

eprasa.pl 89f2d42d30

infekcjami intymnymi przenoszonymi w środowisku wodnym?". Dlatego, gdy otrzymałam na ten cel grant z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, rozpoczęłam pracę nad stworzeniem takiego produktu. Pierwszym pomysłem były suche majtki. Panie pytane w ankietach o to, czy byłyby zainteresowane taką formą profilaktyki infekcji intymnych, wyrażały zainteresowanie. Szybko jednak okazało się, że taki strój, aby był szczelny, musi mocno przylegać do ciała, co sprawia, że jest niezbyt komfortowy. Potrzebowałyśmy czegoś mniej inwazyjnego i mniej widocznego, ale nadal wodoodpornego.

Skoro miał być nie tak superszczelny, to musiał być superwydajny. Wtedy pomyślałam, że dziś wiele kobiet ma ogolone miejsca intymne, zatem można by użyć miękkiego silikonu, który dobrze przylega do nagiej skóry, a jest również hypoalergiczny. Tak powstała pierwsza na świecie antybakteryjna i antygrzybicza wkładka kąpielowa Câlinesa, a przy okazji prac nad nią spray do tekstyliów.

fot. Sylwester Koral

OCL: Jak działają opracowane przez Panią wkładki?

Dr inż. Agata Wójcik: Można powiedzieć, że naszpikowaliśmy silikon nie tylko na całej powierzchni, ale wręcz w całej jego objętości jonami srebra, które neutralizują szkodliwe drobnoustroje na 3 sposoby: łączą się z białkami mikrobów, sprawiając, że stają się one nieszkodliwe, zakłócają replikację ich DNA, czyli ograniczają ich rozmnażanie oraz katalizują powstawanie reaktywnych form tlenu, co przyspiesza ich rozpad.

Badania wykazały, że wkładki są zabójcze dla takich patogenów, jak *Escherichia coli*, gronkowiec złocisty i *Candida albicans*. Co ciekawe, trudny w leczeniu drożdżak jeszcze nie wyrobił sobie oporności na jony srebra.

OCL: Co zdecydowało o wyborze akurat tych mikrobów?

Dr inż. Agata Wójcik: Przyjrzeliśmy się tym szczepom szczególnie, ponieważ to one najczęściej powodują stany zapalne w środowisku kobiecej waginy. *Candida albicans* – powodują grzybice (kandydozę), obecna w kale bakteria *Escherichia coli* może powodować zapalenia dróg moczowych, natomiast *Staphylococcus aureus*, czyli gronkowiec złocisty, jest odpowiedzialny za infekcje pochwy i sromu.

OCL: Jaka jest ich skuteczność?

Dr inż. Agata Wójcik: Wkładki kąpielowe to efekt prawie 2 lat badań i testów. Wykazują 99% skuteczności antybakteryjnej i unieszkodliwiają patogeny wywołujące kandydozę, zapalenia dróg moczowych oraz infekcje pochwy.

Przeprowadziliśmy badania laboratoryjne – w ich trakcie hoduje się konkretne drobnoustroje i obserwuje, jak zachowają się w kontakcie z powierzchnią lub substancją aktywną. Chciałam, aby nasze wkładki dosłownie kąpały się w mikrobach. Mimo to wykazały skuteczność na poziomie 99% w redukcji bakterii i 82% w redukcji grzybów drożdżopodobnych.

Znalazło to potem potwierdzenie w badaniach aplikacyjnych. Pandemia trochę pomieszała nam szyki, bo planowaliśmy je na jesień 2020 r. ale w końcu się udało. W testach wzięło udział 60 osób. Połowa z nich otrzymała wkładki aktywne, a druga – będąca naszą grupą kontrolną – nieaktywne (placebo). Uczestniczki nie widziały, jakie wkładki mają. Jako że eksperyment przeprowadzaliśmy w sanatorium, udało nam się uzyskać szeroki przekrój badanych – kobiety w wieku 32-65 lat pochodziły z różnych miejsc w Polsce. Co tydzień przez czas nieco dłuższy niż miesiąc co tydzień chodziły na basen. W tym czasie w grupie z wkładkami placebo wystąpiły 2 infekcje intymne, natomiast u pań noszących wkładki aktywne nie było żadnego przypadku.

Następnie pytaliśmy uczestniczki o stopień zadowolenia z użytkowania wkładek. 75% uznało je za zdecydowanie skuteczne. 83% stwierdziło, że są wygodne, 80% zdecydowanie poleci je innym kobietom. W sumie aż 93% opinii było pozytywnych.

OCL: Skoro wkładki są z silikonu, to dlaczego są jednorazowe?

Dr inż. Agata Wójcik: Jak już wspomniałam, są one wykonane z cienkiego, miękkiego silikonu, który układa się do kształtu naszego ciała. Mocuje się je za pomocą samoprzylepnej taśmy – podobnie jak podpaski. I to właśnie ona sprawia, że wkładki można użyć tylko raz

eprasa.pl 89f2d42d30

– po oderwaniu, nie da się jej przykleić do kostiumu ponownie. Szukamy jednak rozwiązań, które pozwolą na wielokrotne stosowanie naszych wkładek, bo dzięki wbudowaniu jonów srebra w cały silikon one stale działają. Być może kolejnym krokiem będą stroje kąpielowe ze specjalnym mocowaniem, kto wie?

OCL: Wspomniała Pani o sprayu do tekstyliów. Co to takiego?

Dr inż. Agata Wójcik: Antybakteryjny i antygrzybiczy spray to efekt uboczny badań nad wkładką, kiedy szukaliśmy sposobu na nadanie jej właściwości biobójczych. Nadaje się na każde tekstylia i jego skuteczność w redukcji zarówno bakterii, jak i drożdżaków wynosi ponad 99%. Można go rozpylić na majtki, strój kąpielowy, odzież sportową, ręczniki oraz… buty, nawet te z wyprawianej skóry.

OCL: Czy to znaczy, że można go też nanieść wprost na skórę?

Dr inż. Agata Wójcik: Niekoniecznie. Zawarta w nim substancja sieciująca jest polimerem, który w formie surowej nie powinien być podawany na skórę ludzką. Dlatego zawsze podkreślamy, że materiały spryskane naszym sprayem są bezpieczne, jednak należy je przykładać do ciała dopiero po jego wyschnięciu. Potrzebuje na to ok. 30 min. Po tym czasie staje się aktywną antyseptyczną powłoką.

> “Dla bakterii *E. coli* obcisłe stringi są jak autostrada prowadząca z odbytu do cewki moczowej”

OCL: Jak długo ona działa?

Dr inż. Agata Wójcik: Dopóki jej nie spierzemy. *De facto* do 3 prań utrzymuje się na tkaninie, jednak każde pranie o 10-15% zmniejsza skuteczność sprayu. Zatem po 3 jest ona niższa o ok. 60%.

OCL: Kiedy należy używać sprayu?

Dr inż. Agata Wójcik: To produkt, który ma szerzej odpowiadać na potrzeby wszystkich borykających się z podrażnieniami i infekcjami intymnymi.

Mój kolega – zapalony kolarz – który używa do jazdy spodenek z gąbką, skarżył się, że powodują one u niego stale podrażnienia w okolicach pachwin. Wynikało to najpewniej z tego, że nie dało się ich wyprać w wysokiej temperaturze. Gdy spryskał gąbkę naszym sprayem, problem przestał się pojawiać.

Warto też sięgać po spray w czasie infekcji, aby wspomóc stosowanie leków.

OCL: Czy można mieć nadzieję, że sprej i wkładki pomogą zapobiec też innej zmorze kobiet – nawracającym zapaleniom pęcherza?

Dr inż. Agata Wójcik: My, kobiety na zakażenie układu moczowego (ZUM) chorujemy aż 50 razy częściej niż mężczyźni. Jest to dla nas najczęstszy typ infekcji bakteryjnej. Statystycznie co piąta z nas ma w każdym roku ZUM. W ponad 90% przypadkach infekcję wywołują bakterie *E. coli* (pałeczki kałowe), które przedostają się do pęcherza moczowego od strony cewki moczowej. I to one są właśnie główną przyczyną nawracających zapaleń pęcherza. Trzeba powiedzieć sobie jasno, dla nich obcisłe stringi są jak autostrada prowadząca z odbytu do cewki moczowej. Ich migracji sprzyja też niewłaściwa higiena, np. zły kierunek podcierania się. U osób, które cierpią na nawracające zapalenie pęcherza zarówno spray, jak i wkładki działają prewencyjnie. Gdy spryskamy sprayem stringi, pałeczki kałowe nie przedostaną się do pęcherza. Ponadto możemy też sobie pomóc, odpowiednio się odżywiając.

Podam przykład z mojego życia. W czasie ostatniej ciąży z Kaliną okazało się, że mam zasadowe pH moczu. To pierwszy krok do rozwoju infekcji bakteryjnej. Jak zakwasić mocz, gdy nie można brać farmaceutyków i nie wszystko można jeść? Lekarz zapisał mi leki. Jednak zdecydowałam, że nim po nie sięgnę, zastosuję domową terapię: zaczęłam codziennie jeść 2 garści suszonej (ale nie kandyzowanej!) żurawiny. Dodawałam ją np. do naturalnego (niesłodzonego) jogurtu. Po 6 tygodniach moje wyniki były świetne.

Niestety wiele z nas cierpi z powodu leczenia. Lekarze nie szukają metod kompleksowych, tylko gdy widzą infekcję bakteryjną, przepisują antybiotyk. Jak dzięki niemu pozbędziemy się choroby, to osłabiony organizm

fot. materiały własne

eprasa.pl 89f2d42d30

zaraża się grzybicą, wtedy lekarz przepisuje nam kolejne leki antygrzybicze. Koło się zamyka. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i ochrona.

OCL: Skoro mowa o ochronie, to czy stosowanie sprayu i wkładek, które działają antybakteryjnie i antygrzybiczo, nie grozi nam wyjałowieniem sfer intymnych, a przez to wystawieniem ich na kolejne infekcje?

Dr inż. Agata Wójcik: Sama się nad tym zastanawiałam. Konsultowałam to z ginekologami. Nie można wyjałowić od zewnątrz, a jedynie aplikując coś do wnętrza organizmu, np. wprost do waginy. Dlatego np. irygacje pochwy mogą prowadzić do jej wyjałowienia. Natomiast stosowanie produktów zewnętrznych – jak wkładki czy spray – sprawia, że nie pozwalamy złemu wejść do środka. Chronimy znajdujące się wewnątrz waginy pożyteczne bakterie *Lactobacillus*, przed kolonizacją szkodliwych i pomagamy im zachować tam właściwe pH.

Oczywiście, jeżeli ktoś będzie permanentnie stosował oba produkty, wtedy może zaistnieć ryzyko wyjałowienia. Jednak użytkowanie zamiennie (np. w czasie uprawiania sportu, kąpieli lub podróży) nie zaszkodzi naszemu naturalnemu mikrobiomowi.

OCL: Skoro dzięki jonom srebra wkładki i sprej już w kilka minut od kontaktu, dezaktywują bakterie oraz grzyby, uniemożliwiając im rozmnażanie się, to czy można wykorzystać sprej do walki z grzybicą stóp i spryskiwać nim np. skarpetki lub buty?

Dr inż. Agata Wójcik: Na pewno w jakimś zakresie. Nie robiliśmy takich testów, jednak wiemy, że wiele środków antygrzybiczych zawiera jony srebra.

My postawiliśmy na zapobieganie chorobie poprzez higienę stóp. Właśnie zarejestrowaliśmy krem z wysokoprocentowym mocznikiem, który znacznie lepiej niż pumeks dba o skórę stóp, a przy okazji zapobiega grzybicy.

OCL: Skąd wzięła się kobieco brzmiąca nazwa marki – „Câlinesa"? Czy ona coś znaczy?

Dr inż. Agata Wójcik: Sama nazwa nic nie znaczy, jednak chciałam, aby kojarzyła się z bezpieczeństwem

fot. materiały własne

i otaczaniem opieką. Câline znaczy po francusku przytulać, utulać, natomiast câlines to delikatny i pieszczotliwy. Dodajmy do tego, że moja córka Kalina od dzieciństwa miała problemy z pęcherzem. Tak więc, gdy natrafiłam na câline – w dodatku jeszcze z ochronnym daszkiem nad literą „a", sprawa była przesądzona (śmiech).

OCL: Credo założonej przez Panią firmy brzmi „zacznij zapobiegać, żebyś nie musiała leczyć". Mocno podkreśla Pani rolę profilaktyki w zachowaniu zdrowia intymnego. Co jeszcze możemy zrobić, by uniknąć zakażeń?

Dr inż. Agata Wójcik: Credo to przede wszystkim: „zdrowie intymne bez kompromisów!"

Rekomenduję wietrzenie miejsc intymnych, niespanie w majtkach i sztucznych piżamach. Można nosić koronkową bieliznę, ale pod warunkiem, że w strategicznych miejscach jest ona dwuwarstwowa.

Jednak przede wszystkim najistotniejsza jest odpowiednia pielęgnacja – podmywanie zwykłą wodą albo płynami do higieny intymnej o pH poniżej 5. Ponadto warto przyjmować pre- i probiotyki, dzięki nim pałeczki kwasu mlekowego będą miały u nas dobre warunki do życia. No i stosować nasze wkładki lub spray. One powinny na stałe zagościć w naszych apteczkach i na łazienkowych półkach obok wkładek higienicznych.

OCL: Wspomniała Pani o pielęgnacji. Jakie preparaty Pani poleca?

Dr inż. Agata Wójcik: Aby profilaktyka infekcji intymnych była jak najbardziej kompleksowa opracowaliśmy płyn do higieny intymnej oraz olejki intymne. Założyłam, że jeżeli przygotowujemy jakiś produkt, to zawarty w nim czynnik aktywny musi naprawdę działać. I tak jest.

Płyn ma najłagodniejszy możliwy skład – zawiera łagodzący rumianek oraz substancję pieniącą z kokosa. Nie ma substancji barwiących, koloryzujących ani zapachowych, co jest dużym plusem dla alergików. Jednak w związku z tym muszę ostrzec: ma delikatny zapach użytych w nim surowców. Zadbaliśmy też o to, by miał niskie pH. Osiągnęliśmy to za pomocą kwasu mlekowego, a nie sztucznymi zakwaszaczami. Dzięki temu płyn pomaga zachować prawidłowe pH miejsc intymnych oraz działa łagodząco na podrażnienia.

Jednak gdy pojawia się świąd, polecam nasz olejek do higieny intymnej. Zawiera on olej kokosowy, który ma silne działanie antybakteryjne – nie pozwala drobnoustrojom oddychać, łagodzący podrażnienia ekstrakt z rumianku i tymianek o działaniu antygrzybiczym. W razie problemu należy nim po prostu posmarować zewnętrzne fałdy skóry i naprawdę, problem znika.

Wszystkie te produkty otrzymały raporty bezpieczeństwa. Przetestowałam je na sobie i swojej rodzinie. Stosuję je nawet u dzieci. Poprawiły nasz komfort życia. Teraz mogę bez ograniczeń zażywać kąpieli w jacuzzi i zamiast wysyłać samego męża z dziećmi do aqua parku iść razem z nimi.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 89f2d42d30

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

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Hemoroidy

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

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

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

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

Odwar braci Bonifratrów

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

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

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

Duszony przetacznik wg św. Hildegardy

„Jeśli na skutek złych i rozwodnionych soków podraż-

eprasa.pl/89f2d42d30

nione hemoroidy zaczną krwawić, a krew pojawia się razem ze stolcem, wówczas człowiek nie powinien jej (na początku) wstrzymywać, bowiem krew ta przeczyszcza i działa jak (kuracja) przeczyszczająca. Jeżeli jednak wraz z trawieniem pojawia się jej za dużo, wówczas chory powinien dodać do warzyw przetacznika bobowniczka (*Veronica beccabunga*) oraz innych dobrych ziół, z których można zrobić coś do jedzenia (np. tych, które są jadalne, przyrządzając z nich, np. zimne sosy ziołowe). Niech uczyni to z umiarem, gdyż przetacznik zmniejsza takie krwawienie i hamuje je; warzywa i inne zioła (jako dodatki) sprawiają, że człowiek znów odzyskuje siły" – pisała święta.

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

Zupa św. Hildegardy

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

Okłady ojca Klimuszko

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

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

Mieszanka do picia – przepis ojca Klimuszko

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

Maść skrytkowa dr. Różańskiego

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

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

Intrakt glistnikowy wg receptury dr. Różańskiego

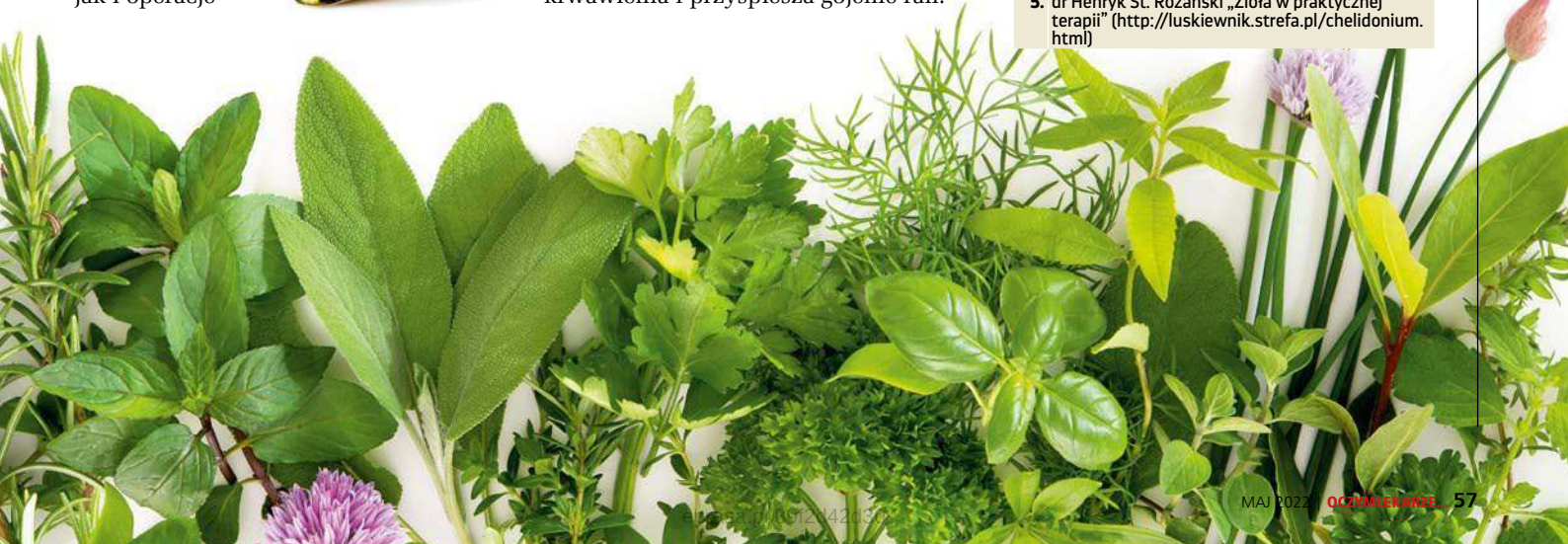
Wszechstronne i niezawodne właściwości tego zioła, sprawiły, że nazywano je „darem niebios". Glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*) znany był już starożytnym.

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

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

BIBLIOGRAFIA

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



PRZYGOTUJ STOPY NA LATO

Już teraz warto zadbać o to, by stopy pięknie prezentowały się latem – poznaj sprawdzone, proste i naturalne sposoby

Aż 107 ścięgien, 28 kości, 19 mięśni, a to wszystko w niewielkiej z pozoru stopie. Jej budowa jest minicudem, zważywszy na to, że musi utrzymać ciężar naszego ciała, odpowiednią jego pozycję i zapewnić nam poruszanie się. I choć tak misternie zbudowana, to pozbawiona jest tkanki podskórnej, a także włosów i gruczołów łojowych. Wskutek braku płaszcza lipidowego – skóra stóp często jest narażona na przesuszenie, nadmierne rogowacenie i pękanie. Ma za to znacznie grubszy naskórek niż w innych częściach ciała i dużo większe zagęszczenie gruczołów potowych. Stopy zmęczone ciepłym, zimowym obuwiem, wzmagającym potliwość i rogowacenie aż proszą się o wiosenne spa, by pięknie prezentować się w letnich sandałkach podczas urlopowych wojaży. Pielęgnacyjne rytuały możesz przeprowadzić z wykorzystaniem produktów ze spiżarki, ale podpowiemy także w jakie naturalne składniki o wszechstronnym działaniu możesz się zaopatrzyć w sklepie zielarskim, drogerii lub aptece. Pamiętaj jednak, że tak jak w przypadku całej skóry – ważna jest odpowiednia higiena, nawilżanie i, co najistotniejsze – regularność pielęgnacji. Dzięki niej już za kilka tygodni lekko wkroczysz w letni sezon zachwycając zadbanymi stopami.

eprasa.pl 89f2d42d30

Tropikalna maska z ananasa

Kwasy owocowe, podobnie jak mocznik i inne substancje, mają zdolność do zmiękczania naskórka ale również ochrony przed utratą wody. W przypadku ananasa złuszczające właściwości ma bromelaina. W badaniach porównujących krem z 2% ekstraktem z ananasa i placebo dowiedziono, że poziom nawodnienia naskórka poprawił się, a zmniejszyła się za to przeznaskórkowa utrata wody (TEWL)[1]. Z kawałka ananasa (ok. 1/5 średniego owocu) i mleka kokosowego łatwo przyrządzisz tropikalną maseczkę. Rozdrobnij miąższ i dodaj mleko, tak powstałą papką posmaruj stopy i zawiń folię spożywczą. Po 20 min obmyj nogi i dokładnie osusz.

Maska ziemniaczano-jajeczna

Wygładzającą i powstrzymującą wysychanie skóry maseczkę przygotujesz z prozaicznych ziemniaków. 2 średniej wielkości kartofle ugotuj w mundurkach do miękkości. Obierz je ze skórki i rozgnieć, gdy są jeszcze ciepłe. Dodaj 2-3 łyżki mleka i surowe żółtko. Taki kompres nałóż na stopy i owiń przezroczystą folią kuchenną. Zdejmij go po ok. 15-20 min i opłucz stopy ciepłą wodą.

Olej z konopi

Nie tylko CBD sprawia, że konopie są cennym surowcem. Olej konopny korzystnie wpływa na skórę z łuszczycą, działa natłuszczająco, wspomaga usuwanie obumarłych komórek i przywraca prawidłowe podziały komórkowe[2]. Badanie w którym porównywano działanie oleju konopnego i z nieśmiertelnika (kocanki włoskiej) z placebo i grupą kontrolną (bez preparatów) wykazało u zdrowych ochotników poprawę nawilżenia skóry i redukcji TEWL, przy jednoczesnym prawidłowym pH[3]. W innym badaniu wykazano, że plastry zawierające olej konopny poprawiały nawilżenie skóry o 25% u pacjentów z atopowym zapaleniem skóry w czasie zaledwie 6 godzin od aplikacji[4].

REKLAMA

(NIE)ZWYKŁY OZON ZAMKNIĘTY W OLIWIE

W100% 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. Tworzy naturalną barierę hydrolipidową naskórka, która chroni przed drobnoustrojami chorobotwórczymi – **bakteriami, wirusami, grzybami**, utratą wody i niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. **Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybicznym właściwościom pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry.** Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę zapobiegając wtórnym zakażeniom i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.

Ozonella i Ozonella LEN regeneruje strukturę skóry oraz łagodzi i wygładza podrażnione miejsca przy: **łuszczycy, atopowym zapaleniu skóry** – wspomaga rewitalizację naskórka, **nadmiernym rogowaceniu i pękaniu naskórka** – wygładza skórę, **zniszczonej skórze np. opalaniem**– przyspiesza regeneracje naskórka, **podrażnieniach spowodowanych używaniem detergentów, 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, **tworzy na skórze** delikatny film, **który chroni** przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych, **wzmacnia płaszcz hydrolipidowy 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.

OZONELLA

OZONELLA LEN

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 detergentów. 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**.

Zmiany widoczne są już po 2-3 dniach stosowania.

Więcej na www.ozonella.pl, Allegro, Erli lub pod numerem 22 652 13 76

eprasa.pl 89f2d42d30

Mocznik

Składnik ten, naturalnie występujący w skórze jako element cementu międzykomórkowego, stosowany w postaci kremów i maści, wykazuje działanie nawilżające lub zmiękczające – w zależności od stężenia. W badaniach, w których uczestnicy używali preparat z pochodną mocznika 5-ureidohydantoiną do leczenia i pielęgnacji suchej skóry – poprawa nastąpiła już po tygodniu kuracji. Zaobserwowano znaczący wzrost gęstości wspomnianego cementu w porównaniu z placebo (produktu zawierającego jedynie podłoże kosmetyczne)[5]. Niższe stężenia mocznika, czyli 5-20% działają nawilżająco, zaś wyższe – 20-50% zmiękczająco. W przypadku stwardniałych, zrogowaciałych pięt warto stosować więc kremy o wyższych stężeniach – najlepiej aplikując je na noc. Regularne stosowanie, połączone z całościową pielęgnacją, pomoże Ci uporać się z nieestetycznym, pogrubiałym naskórkiem.

Za to stopy będą wdzięczne

- Unikaj frezarek, żyletek i agresywnego ścierania zrogowaciałego naskórka. Im bardziej inwazyjnie się z nim obchodzisz, tym szybciej ponownie narasta.
- Obcinaj paznokcie na prosto, bez zaokrąglania na brzegach. Unikniesz w ten sposób bolesnego wrastania w otaczające je wały.
- Staraj się nie wycinać skórek, a jedynie je odsuwać. Odcinaj tylko te wysuszone i odstające.
- Dokładnie osuszaj stopy po umyciu – przestrzenie między palcami i wokół paznokci to ulubione miejsce ciepłolubnych bakterii i grzybów, nie dostarczaj im wilgoci.
- Postaw na regularność – smaruj stopy na noc kremem codziennie, a zabiegi pielęgnacyjne polegające na kąpieli i pedicure wykonuj chociaż raz w tygodniu.
- Jeśli masz problemy z grzybicą stóp i/lub paznokci, w pierwszej kolejności uporaj się z tym problemem. Odpowiednie leki przepisze dermatolog, zaś wskazówki pielęgnacyjne uzyskasz u podologa.
- Noś wygodne, dobrze dopasowane obuwie i w razie potrzeby stosuj odpowiednie wkładki. Podeszwy powinny dobrze amortyzować stopę – w innym przypadku możesz odczuwać zmęczenie i bóle stóp.

Olejek z drzewa herbacianego

Niezwykle silne działanie przeciwbakteryjne zawdzięcza on m.in. związkowi zwanemu terpinen-4-ol, który wykazuje aktywność przeciwko bakteriom Gram-dodatnim i Gram-ujemnym, a także drożdżom i pleśniom. Z tego powodu może być stosowany zapobiegawczo przeciw grzybicy stóp, ale również odświeżająco i przeciwpotliwie, a w przypadku pęknięć pogrubiałego naskórka – wspierająco w gojeniu. Możesz dodać kilka kropli do porcji kremu do stóp i nałożyć miksturę bezpośrednio na skórę, ale również przygotowywać kąpiele – do ciepłej wody wpuść 30 kropli i mocz stopy przez ok. 20 min.

Olejek jojoba

Najprostsze a zarazem najbardziej luksusowe spa dla stóp przygotujesz z użyciem tego ciekłego wosku o złoto-żółtym zabarwieniu. Powstaje on wskutek wyciskania nasion krzewu simondsii kalifornijskiej (Simmondsia chinensis), pochodzącego z Meksyku i jest jednym z najbardziej trwałych olejów – wytrzymuje temperaturę do 300°C i jest bardzo odporny na utlenianie. W jednym z badań sprawdzano jego potencjał zmiękczający skórę. Już po 5 min od aplikacji wyraźnie wzrosła elastyczność skóry, która utrzymywała się przez wiele godzin. Dodatkowo, w ozonowanej wersji zapewnia jej hydrofobowość – staje się ona odporna na cząsteczki wody i nie wysycha nawet po myciu z użyciem mydła[7]. Olej jojoba możesz po prostu wmasowywać w skórę stóp przed położeniem się spać. Idealnie się wsmarowuje i nie pozostawia uczucia tłustości.

Ochrona z ula – maść propolisowa własnej roboty

Kleista substancja, którą pszczoły produkują do budowy i uszczelniania ula, zawiera substancje chroniące przed rozwojem bakterii, grzybów i namnażaniem wirusów – wszak zgodnie z powiedzeniem „ciepło jak w ulu" w takim środowisku istnieje ryzyko rozwoju patogenów. Ponadto propolis jest bogaty w flawonoidy, witaminy, sterole i kwasy roślinne. W kosmetologii i medycynie naturalnej jest on stosowany jako naturalny antybiotyk, który łagodzi podrażnienia skóry i przyspiesza gojenie ran[6]. Leczniczą maść na pękające pięty przygotujesz samodzielnie. W zależności od tego, jakie chcesz uzyskać stężenie propolisu – przygotuj porcję w proporcji do wazeliny (np. 20% – 1 część propolisu i 4 części wazeliny). Nie przekraczaj stężenia 30%. W kąpieli wodnej rozpuść obie substancje i podgrzewaj delikatnie ok. 10 minut, przelej emulsję przez gazę do pojemniczka i pozostaw do zastygnięcia.

Domowa odżywka do do paznokci

Przygotuj roztwór żelatyny w 1/2 kubka wody (zmniejsz proporcję żelatyny o ok. połowę wg przepisu na opakowaniu). Gdy roztwór przestygnie i zacznie być kleisty, dodaj po 1 łyżce olejku rycynowego, z wiesiołka, z ogórecznika i kilka kropel olejku z drzewa herbacianego. Olej wiesiołkowy możesz zastąpić kilkoma kapsułkami witaminy A+E (wyciśnij ich zawartość). Mieszanką posmaruj paznokcie u stóp oraz wały paznokciowe (w miejscu, z którego wyrasta paznokieć i wokół niego). Pozostaw na 15-20 min, zdejmij masę, w razie potrzeby opłucz wodą i dokładnie osusz. Mikstura nawilży skórki, zwłaszcza, gdy są twarde i łuszczące, a także wspomoże wzrost i zdrowie paznokci.

BIBLIOGRAFIA

1. Acta Pol Pharm – Drug Res 2016; 73:485-94
2. Kowalczyk B. Fitoterapia w łuszczycy. Panacea 2008; 3(24):22-4
3. Pharmaceutics. 2021 Nov 12;13(11):1919
4. Membranes (Basel). 2020 Dec 31;11(1):26
5. Dermatol. Estet. 2002, 3(20), 18
6. Molecules. 2020 Jan 28;25(3): 556
7. G. Ital. Dermatol. Venereol. 2013, 148, 687-691.

eprasa.pl 89f2d42d30

NOWOŚĆ!

Kolagen morski w saszetkach

COLLAGEN HM™ to oczyszczony, hydrolizowany kolagen morski francuskiej marki Copalis®. Zawiera **kolagen typu I** (85-90%), **kolagen typu III**, a także aż **18 aminokwasów**. Kolagen typu I to taki sam rodzaj kolagenu jak ten zawarty w skórze właściwej, której włókna kolagenowe (odpowiedzialne za wygląd skóry) stanowią około 70% wszystkich białek w niej zawartych.

COLLAGEN HM™ pozyskiwany jest w wyniku hydrolizy enzymatycznej ze skór wyselekcjonowanych dzikich ryb. Dzięki wykorzystaniu odzysku surowców naturalnych, **proces ten odbywa się z poszanowaniem środowiska.**

Naturalnie i z poszanowaniem środowiska

STAWY

SASZETKI

BEAUTY

Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 89f2d42d30

Sok z selera naciowego: hit czy kit?

eprasa.pl 89f2d42d30

Seler naciowy to warzywo niezbadane. Nie przeprowadzono jak dotąd wystarczającej liczby badań na temat jego regularnego spożywania i wszystkich korzyści, jakie to niesie, nie zdajemy sobie więc sprawy, jaka drzemie w nim potęga.

Obecnie wciąż czekamy na rzetelne badanie typu *peer review* na temat efektów picia 475 ml świeżego soku z selera dziennie na pusty żołądek.

Eksperymenty powiązane ze zdrowiem najczęściej przeprowadza się na gryzoniach (patrz ramka „Obecny stan wiedzy"). Badania medyczne i nauka pewnego dnia dowiodą tego, co wiedzą miliony ludzi, którzy poznali już uzdrawiającą moc soku z selera i cieszą się większą energią i witalnością niż kiedykolwiek, pozbyli się przewlekłych oraz ostrych schorzeń i po prostu odzyskali swoje życie.

Wtedy oficjalnie dowiemy się, że sok z selera to uzdrawiające lekarstwo naszych czasów.

Detoks sokiem z selera

Po pierwsze trzeba zobowiązać się przed samym sobą do picia soku z selera codziennie po obudzeniu się przez co najmniej miesiąc. Zazwyczaj trzeba zająć się wieloma sprawami w naszym organizmie.

Z czym mamy tu do czynienia? Ze starymi, zjełczałymi złogami tłuszczu oraz zestalonymi białkami na nabłonku jelita. Z rozleniwioną, gnuśną wątrobą przepełnioną pestycydami, farmaceutykami, plastikiem i toksycznymi tłuszczami oraz kwasami odprowadzonymi z jelit. Z nadciśnieniem i podwyższonym poziomem tłuszczu we krwi, a także z przewlekłym odwodnieniem, w jakim trwa większość ludzi. Nie zapominajmy też o patogenach, czyli groźnych wirusach i bakteriach czających się w naszych jelitach, o krwiobiegu nie wspominając, ani o innych zagrożeniach.

Opcjonalna woda z cytryną lub limonką

Przed poranną dawką soku z selera można też, w ramach oczyszczania organizmu, najpierw napić się na czczo wody z cytryną lub limonką (albo samej wody). Dobrze sprawdzi się 950 ml, pozwoli bowiem wątrobie oczyścić się z samego rana.

Jeśli decydujemy się na tę drogę, należy odczekać z sokiem z selera co najmniej 15-20 min, a najlepiej pół godziny po wypiciu wody, aby nie rozcieńczyć go w przewodzie pokarmowym.

Anthony William, ceniony przez amerykańskich celebrytów jako „medyczne medium", wychwala lecznicze właściwości selera naciowego jako panaceum naszych czasów. Oto jego dieta oczyszczająca oraz stojące za nią dowody naukowe

Jeżeli to nasza pierwsza przygoda z tym sokiem, nie trzeba zaczynać od razu od 475 ml. Można na początek serwować sobie 120 czy 240 ml i stopniowo zwiększać dawkę aż do pełnej porcji.

Jak zawsze, mamy tu na myśli 475 ml czystego, świeżego soku bez żadnych dodatków, a nie smoothie z dodatkiem selera. Zależy nam bowiem na prostocie.

Pamiętaj o śniadaniu

Co najmniej 15-20 min – a najlepiej pełne pół godziny lub więcej – po kuracji selerowej przychodzi czas na śniadanie.

Spożywamy napój leczniczy, a nie źródło kalorii, dlatego trzeba dodać sobie energii, by zmierzyć się z porankiem. Najlepszą opcją będą tu świeże owoce bądź owocowe smoothie.

Podczas oczyszczania unikajmy na śniadanie pokarmów dostarczających energii w postaci tłuszczu, a więc orzechów, masła orzechowego, ziaren, olejów, kokosa, jajek, mleka orzechowego, sojowego oraz zwierzęcego, masła, śmietanki, sera, jogurtu i innego nabiału, a również kurczaka, mięsa, ryb, kapsułek z olejem rybnym, bekonu, kiełbasek czy szynki.

Gdy tylko zjemy lub wypijemy coś tłustego, wątroba musi się przełączyć na wytwarzanie znacznych ilości żółci i wysyłanie jej do przewodu pokarmowego, co wspomaga trawienie lipidów.

Jakby tego było mało, organ ten musi przetworzyć tłuszcz przedostający się do niego wraz z krwią, a także część z niego zmagazynować, aby serce nie zostało zbombardowane nadmierną zawartością lipidów w krwiobiegu. Wszystko to zaburza naturalne procesy oczyszczania organizmu o poranku.

Picie soku z selera na pusty żołądek bez tłuszczu, a następnie niespożywanie tłuszczu przez kilka kolejnych godzin – umożliwia klasterowym solom sodowym obecnym w soku z selera do rozprawienia się z patogenami w jelicie oraz stanem zapalnym, a więc problemami, które odpowiadają za takie objawy i schorzenia, jak rozrost bakteryjny jelit (SIBO, *small intestinal bacterial overgrowth*), zapalenie uchyłków, celiakia, zapalenie jelita grubego czy wzdęcia i zaparcia.

Gdy zaś w porannej diecie znajdują się tłuszcze, sok z selera utraci szansę na unicestwienie patogenów, podniesienie poziomu kwasu solnego i usprawnienie trawienia, a zatem podreparowanie wątroby.

Aby mu dać szansę, należy więc unikać tłuszczu co najmniej do pory obiadu, a zamiast tego warto raczyć się do woli odżywczymi, wzmacniającymi owocami i zielonymi warzywami liściastymi, wedle uznania. Inną polecaną opcją jest też owsianka.

Później, przed południem można dodać sobie energii gotowanymi na parze ziemniakami, batatami lub dynią. Ale uwaga: żadnych orzechów, nasion, masła orzechowego, oleju, awokado ani białka zwierzęcego przed południem.

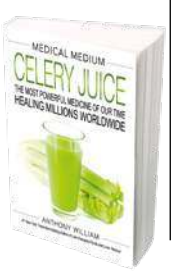
Przez resztę dnia należy pilnować właściwego nawodnienia i stosować się do ściągawki w ramce „Unikaj problematycznych pokarmów" w ciągu całego detoksu.

Prezentujemy prosty przepis na sok z selera autorstwa Anthony'ego Williama

BIBLIOGRAFIA

1. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2005; 14: 805–8
2. Pharm Res, 2010, 27: 962–78
3. Int J Cancer, 2009; 124: 1918–25
4. Biochim Biophys Acta, 2012; 1823: 593–604; Mol Cancer, 2006; 5: 76
5. BMC Gastroenterol, 2012; 12: 9
6. Diabetes Care, 2010; 33: 1699–705
7. J Pharm Pharmacol, 2009; 61: 1067–77
8. J Ethnopharmacol, 2014; 151: 1031–9
9. Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2009; 19: 8–14
10. Pol J Food Nutr Sci, 2008; 58: 389–95

Zaadaptowano z książki Anthony'ego Williama „Sok z selera naciowego. Sekret boskiego lekarza" (Studio Astropsychologii, 2019)



eprasa.pl 89f2d42d30

Łodyga czy liście?

Często padają pytania o liście selera – czy są zdrowe i czy można wyciskać z nich sok. Odpowiedź brzmi: owszem, ponieważ liście selera mają potężne właściwości lecznicze. Zawierają pełno minerałów i innych składników odżywczych, a nawet korzystne hormony roślinne. Jednak w smaku bywają bardzo gorzkie, dlatego warto oderwać liście, częściowo lub w całości. Warzywo ze sklepu często ma niewiele liści, natomiast uprawiany samodzielnie lub taki ze straganu miewa ich znacznie więcej. Jeśli wybierzemy seler z uprawy lokalnej bądź własnej, polecam oderwać część liści i upewnić się, że do wyciskarki trafia przede wszystkim łodyga. Zbyt duża ilość liści sprawi, że sok stanie się cierpki i nieprzyjemny, przez co odejdzie nam ochota, żeby pić go w znacznej ilości. Mogą one też doprowadzić to zbyt gwałtownego detoksu, co również uprzykrzy nam całą przygodę i zniechęci nas do jej kontynuacji. Przy niewielkiej ilości listków wybór, czy wyciskać z nich sok, czy je oderwać, zależy tylko i wyłącznie od nas i naszych preferencji smakowych.

Przepis na sok z selera z wyciskarki

Jeśli mamy wyciskarkę, przyrządzenie soku jest bajecznie proste. Porcja dla jednej dorosłej osoby.

Składniki: 1 seler naciowy

1. Odetnij około 1 cm u podstawy, jeżeli masz zamiar rozdzielić łodygi.
2. Umyj łodygi pod bieżącą wodą.
3. Wyciśnij warzywo w dowolnej wyciskarce.
4. Przelej sok przez sitko, jeżeli chcesz usunąć miąższ i większe kawałki pulpy.
5. Najlepiej wypij na czczo od razu po wyciśnięciu.
6. Wstrzymaj się co najmniej 15-30 min ze spożyciem czegokolwiek innego.

Unikaj problematycznych pokarmów

Przez całe 30 dni detoksu staraj się unikać następujących produktów:

- mleko, ser, masło, proszek proteinowy na bazie serwatki, jogurt i wszelki inny nabiał,
- jajka,
- gluten,
- kukurydza,
- soja,
- produkty wieprzowe,
- drożdże spożywcze,
- olej z rzepaku kanadyjskiego (kanola),
- naturalne środki smakowe,
- ocet,
- produkty fermentowane.

eprasa.pl 89f2d42d30

Stan wiedzy na dziś

Przeprowadzono pewne badania na zwierzętach, które co prawda niekoniecznie mają odniesienie do ludzi, ale tak czy inaczej dają obiecujące wyniki, jeśli chodzi o spożywanie selera naciowego.

Spowalnia lub zatrzymuje wzrost komórek wybranych nowotworów
Seler zawiera 2 flawonoidy: apigeninę i luteolinę. Jak dowiodły badania, dieta bogata we flawonoidy obniża ryzyko raka piersi o 19%[1]. Apigenina chroni przed białaczką oraz nowotworami piersi, jajników, trzustki, płuc, prostaty i tarczycy[2]. Jak wykazało pewne niewielkie badanie, kobiety spożywające największe ilości apigeniny miały o 21% mniejsze ryzyko raka jajnika[3]. Zwalcza ona też już występującego raka trzustki i sprzyja śmierci komórek nowotworowych[4]. W badaniach laboratoryjnych zaś okazało się, że luteoina wstrzymuje postęp raka okrężnicy[5].

Zapobiega cukrzycy
Jak wykazało szeroko zakrojone badanie przeprowadzone w Holandii, pacjenci spożywający dużo witaminy K (obecnej w znacznej ilości w selerze) mają o 1/5 mniejsze ryzyko zapadania na cukrzycę typu 2[6].

Łagodzi stan zapalny żołądka i unicestwia patogeny jelitowe
Nasiona selera spowalniają wzrost bakterii *Helicobacter pylori* w jelitach[7]. W toku pewnego badania myszoskoczkom zakażonym *H. pylori* podano wysoką dawkę apigeniny, która znacznie ograniczyła rozprzestrzenianie się patogenu i wiążące się z nim zapalenie żołądka[8].

Chroni serce
Wysokie spożycie pokarmów bogatych w witaminę C, takich jak seler, pomaga ochronić tętnice szyjne przed pogrubieniem, dzięki czemu krew przepływa przez nie swobodnie[9].

Pomaga na dnę moczanową
Nasiona selera obniżają poziom kwasu moczowego w organizmie, który u szczurów chorujących na dnę moczanową (rodzaj zapalenia stawów) jest zawyżony aż o 56%[10].

Przepis na sok z selera z blendera

Jeśli nie masz dostępu do wyciskarki, sok z selera możesz też przyrządzić w blenderze. Porcja dla jednej dorosłej osoby.

Składniki: 1 seler naciowy

1. Odetnij około 1 cm u podstawy, jeżeli chcesz rozdzielić łodygi.
2. Umyj łodygi pod bieżącą wodą.
3. Umieść selera na czystej desce do krojenia i posiekaj na kawałki o wielkości ok. 2 cm.
4. Umieść pokrojonego selera w blenderze wysokoobrotowym i miksuj do uzyskania gładkiej masy (nie dodawaj wody). Jeśli trzeba, użyj funkcji ubijającej.
5. Wyciśnij płyn ze zmiksowanej masy. Świetnie nada się do tego woreczek do mleka roślinnego.
6. Najlepiej wypij na czczo od razu po wyciśnięciu. Wstrzymaj się co najmniej 15-30 min ze zjedzeniem czegokolwiek innego.

eprasa.pl 89f2d42d30

TMAO – zabójca serc

Nowe dowody łączą mikrobiom jelitowy z chorobami serca. Bakterie zmieniają prozdrowotne składniki pochodzące z mięsa, jaj i nabiału w związek, który przyspiesza odkładanie się blaszek miażdżycowych w arteriach.

Od dawna wiadomo, że błędy żywieniowe mogą okrutnie zemścić się na człowieku. I tak nadmiar cukrów prostych i wysokoprzetworzonej żywności prowadzą do otyłości, zespołu metabolicznego i cukrzycy. Natomiast spożywanie dużych ilości czerwonego mięsa może prowadzić do chorób serca.

Jednak w ostatnich latach naukowcy zwrócili uwagę na to, jak metabolity mikrobiomu jelitowego modulują stan zdrowia żywiciela[1]. Liczne badania wykazały, że istnieje związek między niektórymi z nich a rozwojem chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca tętnic, niewydolność serca, choroby neurodegeneracyjne, a także insulinooporność i cukrzyca[2]. W czasie jednego z eksperymentów uczeni odkryli, że bakterie z przewodu pokarmowego zmieniają jeden ze składników czerwonego mięsa w związek, który przyspiesza odkładanie się blaszek miażdżycowych w arteriach. W zeszłym roku na łamach[3] *Nature Microbiology* ukazał się artykuł, opisujący jak przebiega ten proces. Zdaniem jednego z jego autorów – dr. Stanleya Hazena z Cleveland Clinics – poziom tego produktu przemiany materii jest wskaźnikiem ryzyka ataku serca, udaru, a nawet śmierci!

Od steka do toksyny

Ta historia zaczyna się z chwilą, gdy zatopisz zęby w kanapce z twarogiem lub pastą jajeczną albo w smakowitym niedzielnym kotlecie. Mięso, ryby oraz produkty mleczne to główne źródła karnityny, choliny, które bytujące w jelicie drobnoustroje metabolizują do gamma-butyrobetainy (BB), a następnie trimetyloaminy (TMA), która w wątrobie – w reakcji katalizowanej przez flawinomonooksygenazę 3 (FMO3) ulega przemianie do N-tlenku trimetyloaminy (TMAO), który wydaje się kluczowym graczem w wielu procesach choro-

eprasa.pl 89f2d42d30

> Badania wskazują na niekorzystny wpływ wysokiego stężenia TMAO na rokowanie pacjentów z niewydolnością serca – mają oni zwiększone ryzyko zgonu

bowych powiązanych ze ścianami serca i naczyń krwionośnych[4].

Badania na zdrowych osobach dowiodły, że poziom TMAO w osoczu na czczo mieści się w zakresie 0,73-126 μM, z medianą 3,45 μM[5]. Jednak jego stężenie w osoczu wzrasta z wiekiem, jako że związek ten powoduje zaburzenie transportu cholesterolu do wątroby i generuje miażdżycę tętnic poprzez tworzenie tzw. komórek piankowatych w ścianach naczyń.

Cichy niszczyciel

Choć wysoki poziom TMAO nie daje objawów, nie oznacza to, że jest dla nas bezpieczny – wpływa na aktywność enzymów wątrobowych oraz metabolizm lipidów, a odpowiedź zapalna sprzyja dysfunkcji śródbłonka i zwiększeniu aktywacji płytek krwi, co z kolei stymuluje proces wykrzepiania wewnątrznaczyniowego. To nie wszystko, okazuje się, że tlenek trimetyloaminy zwiększa stężenie wapnia w płytkach krwi, co może skutkować ich agregacją oraz zwiększonym ryzykiem wystąpienia ostrych zespołów wieńcowych.

Stwierdzono również bezpośredni związek między jego podniesionym poziomem w osoczu a zespołem metabolicznym, cukrzycą, nadciśnieniem, chorobą naczyń obwodowych oraz niewydolnością nerek i serca[5]. W modelach badawczych do rozwoju tej ostatniej dochodziło tym częściej, im większe były stężenia TMAO.

Badania wskazują też na niekorzystny wpływ wysokiego stężenia TMAO na rokowanie pacjentów z niewydolnością serca – mają oni zwiększone ryzyko zgonu, niezależne od innych czynników ryzyka i od wskaźników kardiologicznych. W 2015 r. wykazano, że połowa chorych z najwyższymi wartościami TMAO umierała w ciągu 6 lat[6].

Bezpieczni wegetarianie

Aby dowiedzieć się, dlaczego spożywanie czerwonego mięsa związane jest ze zwiększonym ryzykiem śmierci z powodu chorób serca, zespół Hazena zwerbował 77 ochotników, byli wśród nich mięsożercy oraz 26 wegan i wegetarian. Uczestnikom badania podawano suplementy L-karnityny – co jak już wcześniej wykazano – prowadzi do zwiększenia stężenia tlenku trimetyloaminy we krwi. Ku zaskoczeniu naukowców, mimo to po-

Po co nam TMAO?

Jak dotąd wiemy, że związek ten niezbędny jest rybom polarnym, u których jego wysokie stężenie obniża temperaturę zamarzania płynów ustrojowych poprzez zwiększenie stężenia osmotycznego[1]. Wykazuje też zdolność do ochrony enzymów przed działaniem wysokiego ciśnienia hydrostatycznego[2].

W ludzkim organizmie TMAO najpewniej chroni białka przed różnymi czynnikami destabilizującymi, takimi jak np. mocznik[3] oraz hamuje tworzenie agregatów białkowych, a przez to może odgrywać istotną rolę w rozwoju chorób neurodegeneracyjnych[4].

Ostatnie eksperymenty wykazały obecność TMAO również w mięśniach szkieletowych człowieka.

BIBLIOGRAFIA

1. Reviews in Fish Biology and Fisheries, 2009, 19(4): 481-564
2. Cellular and Molecular Biology,2004, 50(4): 371-76
3. Journal of the American Chemical Society, 2018, 140(1): 483-92
4. Biochemistry (Moscow), 2007; 72: 359-66

eprasa.pl 89f2d42d30

ziom TMAO we krwi roślinożerców był niższy, niż u miłośników mięsa.

By dowiedzieć się, dlaczego tak się stało, badacze przyjrzeli się odchodom obu grup. Okazało się, że osoby jedzące mięso miały inną florę bakteryjną niż pozostający na diecie wege. Po raz kolejny potwierdza się teza, że to, co jemy, wpływa na to, jakich mamy lokatorów w jelitach.

Amerykanie nie poprzestali na domysłach. Przy okazji wykonywania badań serca u niemal 2 600 przypadkowych osób sprawdzili poziom L-karnityny.

> U wegetarian i wegan liczba *Emergencia timonensis* w jelitach jest niewielka, i mają one bardzo małą lub żadną zdolność do zamiany karnityny w TMAO

Wysokie stężenie tego związku nie niosło ryzyka zapadnięcia na choroby serca. Jednak gdy towarzyszył mu wysoki poziom TMAO, zagrożenie znacząco rosło.

Ostateczne potwierdzenie dał uczonym eksperyment na myszach. Podzielili zwierzęta na 2 grupy. Pierwsza miała wyjałowione jelita po antybiotykoterapii, natomiast druga miała normalną florą bakteryjną. Wszystkie gryzonie otrzymywały L-karnitynę. W pierwszej grupie ryzyko tworzenia się płytek miażdżycowych wzrosło dwukrotnie, podczas gdy w drugiej nie odnotowano żadnych zmian w tym zakresie. Oznacza to, że jedzenie czerwonego mięsa wspomaga rozwój bakterii przetwarzających L-karnitynę w TMAO[7].

Przebudowa mikrobiomu

Drobnoustroje tworzą z naszego pożywienia wiele różnych molekuł, które mogą mieć olbrzymi wpływ na procesy metaboliczne. Okazuje się, że choć wiele z nich jest zdolnych do wytworzenia γBB, to jednak stosunkowo niewiele potrafi wykonać następny krok, czyli przekształcić ją w TMA.

Obecnie znamy 36 gatunków bakterii jelitowych, należących do gromady: *Firmicutes*, *Proteobacteria* i *Actinobacteria*[8], które są w stanie to zrobić. Ostatnio dołączyła do nich nowa koleżanka – *Emergencia timonensis*. Jak dowodzą Amerykanie, jest ona głównym gatunkiem bakterii zamieniającym γBB w TMA u ludzi.

Jednak jak zauważyli, u wegetarian i wegan liczba *Emergencia timonensis* w jelitach jest niewielka, i mają one bardzo małą lub żadną zdolność do zamiany karnityny w TMAO.

Pokazuje to, jak bardzo skład jelitowej flory bakteryjnej uzależniony jest od rodzaju diety, a w konsekwencji, jak wielki wpływ na nasze zdrowie, ma to, co jemy. Posiłki obfitujące w czerwone mięso sprawiają, że mamy w trzewiach więcej bakterii zdolnych do przekształcenia TMA w niebezpieczne dla serca TMAO.

Przez żołądek do serca

Dotychczasowe badania sugerują, że dieta śródziemnomorska oraz oparte na roślinach programy żywienia mają korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Zalecane są również

Dwa oblicza

Właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne L-karnityny sugerują, że może ona poprawiać funkcję śródbłonka przeciwdziałać agregacji płytek krwi[1]. Z kolei metaanaliza obejmująca 13 kontrolowanych badań wykazała, że zastosowanie tego związku u pacjentów z ostrym zawałem mięśnia sercowego zmniejsza śmiertelność, arytmię komorową i objawy dusznicy bolesnej w porównaniu do placebo odpowiednio o 27%, 65% i 40%[2].

Na uwagę zasługuje też fakt, iż w jednym z badań u pacjentów po ostrym ataku serca L-karnityna podawana w dawce 6g/dziennie przez 12 miesięcy łagodziła skutki ostrego zawału[3].

Ponieważ suplementacja L-karnityną, cechującą się działaniem przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym podwyższa stężenie szkodliwego TMAO o prozapalnych i prooksydacyjnych właściwościach, konieczne są badania, które wyjaśnią, jak i kiedy można bezpiecznie stosować L-karnitynę.

Warto przy tym wspomnieć, że wyniki polskich eksperymentów są uspokajające: otóż pomimo istotnego podwyższenia stężenie TMAO w osoczu (10-krotny wzrost) wynikającego z suplementacji karnityną, badacze nie odnotowali zmian w profilu lipidowym oraz wybranych wskaźnikach stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego uczestników. Co więcej, u osób z prawidłową funkcją nerek stężenie TMAO w osoczu po zaprzestaniu podawania L-karnityny powróciło do wartości sprzed okresu suplementacji[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Clinical Nutrition ESPEN, 2016; 15: 1-10
2. Mayo Clinic Proceedings, 2013; 88(6): 544-51
3. Trial, Journal of the American College of Cardiology, 1995, 26: 380-7
4. J.J. Samulak „Stężenie N-tlenku trimetyloaminy (TMAO) w osoczu krwi ludzkiej w warunkach fizjologicznych i patologicznych", projeku NCN 2014/15/B/NZ7/00893

eprasa.pl 89f2d42d30

pacjentom z niewydolności serca lub przewlekłą chorobą nerek.

Aby sprawdzić, czy modyfikacja diety może obniżyć poziom TMAO oraz zredukować ryzyko chorób układu krążenia, badacze z Cleveland Clinic przeprowadzili sekwencjonowanie RNA *Emergencia timonensis* i odkryli zespół 6 genów nazwanych gbu (gamma-butyrobetaine utilization), których ekspresja zwiększa się w reakcji na γBB. Po dalszej analizie wybrali 4 z nich (gbuA, B, C i E) i wprowadzili je do genomu pałeczki okrężnicy (*Escherichia coli*). Bakteria zyskała wówczas zdolność do zamiany BB w TMA, co dowiodło, że te konkretne 4 geny stoją za przemianą L-karnityny w TMAO[3].

W następnej kolejności naukowcy przeanalizowali próbki 113 pacjentów o bardzo różnorodnym jadłospisie i przekonali się, że wysoki poziom gbuA w ich odchodach jest nie tylko powiązany z wysokim poziomem TMAO we krwi, ale też jest pokłosiem diety bogatej w czerwone mięso.

W następnej serii eksperymentów ustalili, że gdy badani rezygnowali z jedzenia mięsa, w ich kale spadał poziomu gbuA[9].

Jak się chronić?

Najlepszą opcją wydaje się modyfikacja diety polegająca na rezygnacji, bądź ograniczeniu produktów pochodzenia zwierzęcego. Zamiast mięsa warto zwiększyć spożycie warzyw i owoców, bowiem wiąże się ono z istotną redukcją wytwarzania TMAO, a co za tym idzie – eliminacją jego toksycznego wpływu na komórki ciała.

Przeprowadzony przez Chińczyków eksperyment na myszach wskazuje również na ochronny potencjał witaminy D[10], natomiast badacze z Cleveland przetestowali 3,3-dimetylo-1-butanol (DMB). Ten obecny w oliwie z oliwek, oleju z pestek winogron oraz czerwonym winie związek może obniżać poziom TMA i TMAO. Gdy myszy dostawały karmę bogatą w cholinę lub karnitynę (podobne do diety zachodniej), szybko rozwijała się u nich miażdżyca. Jednak, gdy połowie z nich dodatkowo podano DMB, zahamowane zostały tworzenie komórek piankowatych oraz rozwój blaszki miażdżycowej[11].

Co więcej, ostatnie badania wykazały, że bezpośrednia regulacja mikroflory jelitowej poprzez probiotyki oraz fitoaleksynę i resweratrol zmniejszają poziomy TMAO u tych gryzoni. Można zatem zakładać, że będą miały podobne działanie u ludzi[12].

Wyniki amerykańskiego badania sprzed 2 lat wskazują na korzyści płynące z umiarkowanego treningu. Grupa otyłych, starszych osób z insulinoopornością miała trenować przez 50-60 min dziennie na bieżni mechanicznej lub ergometrze rowerowym 5 razy w tygodniu, przy zachowaniu indywidualnych obciążeń. Dodatkowo uczestnicy badania zostali podzieleni na osoby stosujące dietę równoważną dziennemu zapotrzebowaniu (eukaloryczną) lub o obniżonej ilości kalorii -500 (hipokaloryczną).

Po 12 tygodniach okazało się, że ograniczenie spożycia kalorii w połączeniu z ćwiczeniami wpływa na zmniejszenie poziomu TMAO, podczas gdy dieta eukaloryczna w połączeniu z treningiem sprzyja niewielkiemu wzrostowi tego związku. Mimo to, w grupie eukalorycznej zaobserwowano zmniejszenie masy ciała, otyłości brzusznej, poziomu trójglicerydów i cholesterolu, a także poprawę obwodowej insulinowrażliwości. Może to sugerować, że indukowane dietą ograniczenie kalorii połączone z ćwiczeniami może w większym stopniu wpływać na zmiany poziomu TMAO, w porównaniu z dietą eukaloryczną i aktywnością fizyczną[13].

BIBLIOGRAFIA

1. Nature Reviews Microbiology, 2021; 19(1): 55-71
2. European Journal of Nutrition, 2021; 60(7): 3567-84; Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes, 2016; 124(4): 251-6
3. Nat Microbiol . 2022 Jan;7(1):73-86
4. Journal of Renal Nutrition, 2015;25(4):351-6; Circulation Research, 2015; 116(3): 448-55; Cell Metab. 2013; 17: 49-60
5. J Diabetes Res. 2018 Nov 12; 2018: 5205126; Curr Probl Cardiol. 2018 Jul 7. pii: S0146-2806(18)30079-3
6. J Intern Med. 2015 Jun; 277(6): 717-26; J Am Coll Cardiol. 2014; 64: 1908-14
7. Nat Med. 2013 May; 19(5): 576–85.
8. Science, 2016 Apr 29; 352(6285): 560-4
9. Analytical Biochemistry, 2014; 455: 35-40
10. Hindawi 2020; 9896743
11. Cell 2015; 163 (7): 1585-95
12. Cell Metabolism 2014; 20(5): 799-812; Food and Function 2018; 9(8): 4299-309; mBio 2016; 7(2) article e02210,
13. Nutriens, 2019, 11(1): 179

eprasa.pl 89f2d42d30

Wzmocnij układ krążenia

Warto o niego zadbać, bo od jego sprawnego działania zależy dotlenienie każdej komórki naszego ciała, a co za tym idzie młody wygląd oraz sprawność intelektualna i fizyczna

Mężczyźni po 45. r.ż. a kobiety dekadę później (błogosławione estrogeny) powinni sprawdzić, jak działa ich najbardziej zapracowany mięsień – serce. Wtedy bowiem wg National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) amerykańskiej organizacji zajmującej się badaniem chorób serca i płuc, zaczynają się pojawiać pierwsze problemy. Co gorsza, w większości nie dają one żadnych objawów, ba! Możesz nawet przejść zawał – i tego nie wiedzieć. Naukowcy dowiedli, że dzieje się tak w ok. 45% przypadków.

Jednak nie tylko serce jest zagrożone. Jak się okazuje, zaburzenia pracy układu krążenia są najczęstszą przyczyną hospitalizacji w Polsce. Z tego powodu medycy do jednego worka pod zgrabną nazwą „choroby sercowo-naczyniowe" (ChSN) wrzucili: nadciśnienie tętnicze, schorzenia naczyń obwodowych, chorobę wieńcową, zawał serca, udar mózgu, przewlekłą niewydolność serca, zaburzenia jego rytmu oraz leżącą u ich podłoża miażdżycę tętnic.

Niestety badacze zauważyli, że procesy miażdżycowe o charakterze subklinicznym rozwijają się u coraz młodszych ludzi, nawet u nastolatków.

Nic więc dziwnego, że naukowcy ostatnio coraz częściej skupiają się na opracowaniu metod postępowania profilaktycznego.

Rozpoznać wrogów

Aby takie strategie miały sens, najpierw trzeba ustalić czynniki ryzyka. Dzięki temu od razu wiadomo czego unikać. Jak dotąd uczeni wytypowali ich 7.

1. Nadwaga i otyłość Cierpi na nie coraz więcej młodych Polaków. Według badania NATPOL PLUS nadwaga dotyczy 19%, a otyłość 5% osób w wieku 18-30 lat[1]. Do tego zbyt duży obwód talii miało ok. 10% kobiet (>88 cm) i prawie 16% mężczyzn (>102 cm). Odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem – i tak pacjenci badani w 6. dekadzie życia mieli wyższe BMI (27,44 kg/m^2) w stosunku do osób młodszych (25,71 kg/m^2)[2].

Nadmierna masa ciała oraz tzw. otyłość brzuszna pociągają za sobą zwiększoną częstość występowania innych czynników metabolicznych, przyspieszających rozwój miażdżycy[3].

2. Hiperlipidemia Zaburzenia gospodarki lipidowej – hipercholesterolemia, zbyt wysokie stężenia trójglicerydów oraz hiperlipoproteinemia – też przestały być domeną wieku średniego oraz seniorów. Nadmiar cholesterolu ma 23% pań i 25% panów w wieku 18-29 lat, a zbyt wysokie stężenia trójglicerydów w surowicy, przekraczające 150 mg/dl, dotyczy 17% przebadanych

> „Zdaniem uczonych obniżenie średniego stężenia cholesterolu całkowitego i ciśnienia tętniczego o ok. 10% w całej populacji daje szansę zmniejszenia występowania choroby niedokrwiennej serca aż o 45%"

eprasa.pl 89f2d42d30

osób w tym wieku. Natomiast hiperlipoproteinemię rozpoznano u 25% uczestników. Co ciekawe wyższe wartości prezentowały osoby z dużych miast.

3. Nadciśnienie tętnicze stwierdzono u 64% mężczyzn i 51% kobiet. Średnie wartości ciśnienia skurczowego i rozkurczowego były istotnie wyższe w 6. dekadzie życia w stosunku do młodszych przedstawicieli obu płci[2].

4. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej Podwyższone stężenia glukozy w surowicy na czczo (>110 mg/dl) dotyczyły od kilku do kilkunastu procent populacji młodych dorosłych. Liczba ludzi, u których dochodzi do wzrostu poziomu cukru, wzrasta z wiekiem. I u osób po 60. r.ż. osiąga szczyt. Dość powiedzieć, że częstość cukrzycy powyżej 65. r.ż. sięga w Polsce 40%[2].

5. Zespół metaboliczny wiąże się z dużym ryzykiem miażdżycy.

6. Palenie tytoniu zwiększa 2-krotnie ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej lub zawału serca[4]. Palacz papierosów jest 3-krotnie bardziej narażony na ryzyko wystąpienia nagłej śmierci sercowej niż osoba niepaląca. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz ze zwiększaniem liczby wypalanych w ciągu doby papierosów i zmniejsza się po zaprzestaniu palenia. W badaniach obejmujących lekarzy brytyjskich, którzy palili, śmiertelność zmniejszyła się po 5 latach od rzucenia nałogu, ale nadal była wyższa w porównaniu do niepalących[5]. Tymczasem temu zgubnemu nałogowi nadal ulega 23% młodych Polek i 41% Polaków przed 30. r.ż. W tym przypadku starszy wiek wypada nieco lepiej – po 55. r.ż. odsetek palaczy jest nieco niższy.

7. Siedzący styl życia to epidemia obejmująca całą populację zachodniej cywilizacji (no może poza dziećmi 1-8). Zaczyna się od siedzenia przed telewizorem, tabletem, smartfonem, umacnia w okresie edukacji (siedzenie w szkolnej ławce i nad lekcjami), by w pełni zdominować nasze dorosłe życie, sprowadzając je do siedzącej pracy biurowej (w Warszawie, dotyczy to 51% panów i ok. 79% pań w porównaniu do 19% mężczyzn i 48% kobiet w dawnym województwie tarnobrzeskim) oraz takiego samego odpoczynku (brak lub niewielką aktywność fizyczną w czasie wolnym deklarowało 50% warszawianek i niewiele mniej (40%) warszawiaków i mieszkańców tarnobrzeskiego.

> “Dr Hisako Tsuji z Osaki dowiodła, że przesiadka z samochodu do komunikacji miejskiej zmniejsza o 34% ryzyko rozwoju cukrzycy, a o 27% nadciśnienia i aż o 50% nadwagi!”

8. Dieta Naszym najważniejszym grzechem żywieniowym jest zbyt wysokie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Eksperci są zgodni: źle odżywia się ponad połowa z nas.

Ratuj się, kto może

Choć na część rzeczy nie mamy wpływu, to jednak ostatnie punkty pokazują, że często sami najbardziej sabotujemy swoje zdrowie (i to od wczesnych lat). Najbardziej przy tym niepokoi fakt, że złe nawyki ugruntowują się w kolejnych pokoleniach. Nigdy wcześniej tak duży odsetek młodych ludzie nie cierpiał na nadwagę, hiperlipidemię czy zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Dotychczas występowały one znacznie później.

Zdaniem uczonych obniżenie średniego stężenia cholesterolu całkowitego i ciśnienia tętniczego o ok. 10% w całej populacji daje szansę zmniejszenia występowania choroby niedokrwiennej serca aż o 45%[6].

Jednak nie czekając na systemowe rozwiązania, sami możemy wzmocnić swój układ krążenia i to na wiele niejednokrotnie smacznych i przyjemnych sposobów.

Trzymaj linię!

Każdy kilogram ponad miarę obciąża serce (musi pompować jeszcze więcej krwi, by pokryć zapotrzebowanie na tlen dużej ilości tkanki tłuszczowej) i podnosi ryzyko ciśnienie o 2-3 mmHg.

Otyłość jest przyczyną utrzymującego się stanu zapalnego stanowiącego ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego[7], przyspiesza proces starzenia się naczyń krwionośnych, co prowadzi do wzrostu ciśnienia tętniczego oraz powoduje zmiany w budowie mięśnia

Granaty i daktyle

Ze względu na imponujące właściwości antyoksydacyjne uczeni z Hajfy polecają koktajl łączący te 2 owoce. Przeprowadzone przez nich eksperymenty potwierdziły, że połączenie soku z granatów, ekstraktu z daktyli i wyciągu z pestek tych ostatnich zmniejsza stres oksydacyjny w ścianie aorty aż o 33%, a także znacząco obniża stężenie cholesterolu i trójglicerydów u myszy. Jednak zdaniem badaczy próby na hodowlach komórek ścian naczyń wskazują, że polifenole garbnikowe w owocach granatu i kwasy fenolowe w daktylach mogą zmniejszyć ryzyko miażdżycy również u ludzi.

BIBLIOGRAFIA
1 Food Funct., 2015; DOI: 10.1039/C4FO00998C

eprasa.pl 89f2d42d30

sercowego (powiększenie komór serca i związane z tym zaburzenia jego rytmu). Nadmiernie rozbudowana tkanka tłuszczowa hamuje też wytwarzanie adiponektyny – substancji działającej przeciwmiażdżycowo, przeciwzapalnie i ochronnie na komórki mięśnia sercowego. Poza tym u osób z nadwagą dochodzi do leptynooporności, a wysoki poziom hormonu sytości we krwi jest związany z występowaniem nadciśnienia tętniczego, niedokrwienia mięśnia sercowego i zwiększonym ryzykiem zdarzeń ze strony układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli chcesz postawić na dietę, wybierz śródziemnomorską. Jednak pamiętaj, że najlepsze efekty przynosi równoczesna modyfikacja nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Obydwie pomogą nie tylko pozbyć się nadprogramowych kilogramów (wystarczy zgubić 2 kg, a ciśnienie zacznie spadać!), ale przyniosą też inne korzyści dla układu krążenia. Regularny ruch ma też tę zaletę, że osobom z nadwagą pomoże zmniejszyć masę ciała.

Powstań z kanapy

To trzeba powiedzieć: układ sercowo-naczyniowy bezwzględnie potrzebuje ruchu. Z wielu powodów. Po pierwsze, systematyczny wysiłek fizyczny wzmacnia serce. Po drugie, zwiększa wydolność i reguluje pracę układu krążeniowo-oddechowego. Po trzecie, działa przeciwzapalnie. Po czwarte, obniża ciśnienie i – jak dowiodły liczne badania – poprawia też funkcje śródbłonka naczyniowego oraz może być istotnym czynnikiem w jego długoterminowej regulacji. Po piąte, aktywność fizyczna związana z wydatkiem energetycznym co najmniej 1000 kcal na tydzień zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej o ok. 30-50%[8].

Zatem kiedy już wiadomo, że nie można ominąć tego punktu, przełam się i znajdź coś z grupy treningów kardio, co lubisz, mogą to być szybkie marsze, taniec towarzyski, biegi, jazda na rowerze czy pływanie[9]. Aktywność powinna być umiarkowana, ale dynamiczna. Ciśnienie skurczowe spada wtedy mniej więcej o 10 mmHg, a rozkurczowe o 5 mmHg, natomiast przyspiesza przepływ krwi, co z kolei skutkuje wzrostem tlenku azotu i jego dostępności[10].

Najlepiej sprawdza się tu zasada: 3x30x130 – tzn. aktywność minimum 3 razy w tygodniu przez pół godziny z pulsem 130/min[11].

Osoby chcące szybciej schudnąć, mogą włączyć do dziennej aktywności trening oporowy. W pracy przeglądowej stwierdzono, że jest on co najmniej tak samo skuteczny, jak trening kardio w zmniejszaniu głównych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych[12]. Jednak jego niezaprzeczalną zaletą, jest to, że obejmuje zmianę składu ciała, mobilizację trzewnej i podskórnej tkanki tłuszczowej, poprawę profilu lipidowego krwi oraz lepszą kontrolę glikemii. Oczywiście pod warunkiem, że jest systematyczny.

Jeśli czytając ten tekst, już czujesz się zmęczona, to mamy dobrą wiadomość: dr Hisako Tsuji z Osaki dowiodła, że przesiadka z samochodu do komunikacji miejskiej zmniejsza o 34% ryzyko rozwoju cukrzycy, a o 27% nadciśnienia i aż o 50% nadwagi!

Natomiast badacze z Kanady przekonują, że osoby, które codziennie chodzą do sklepów po zakupy, o połowę rzadziej mają nadciśnienie.

Zwracaj uwagę na to, co jesz

Jeśli masz w pasie więcej niż 88 cm, jak najszybciej przejdź na dietę śródziem-

Ćwiczysz? Możesz pić wino

Coraz więcej dowodów wskazuje, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską powinny rozważyć dopuszczenie niewielkiego spożycie wina, głównie czerwonego, gdyż wspiera ono ochronne działanie tego programu żywieniowego na układ krążenia. Pojawiły się też doniesienia, że białe wino również może chronić przed miażdżycą. Dlatego Czesi postanowili sprawdzić, jak jest naprawdę. W tym celu przeprowadzili długoterminowe, prospektywne, wieloośrodkowe, randomizowane badaniem badanie IVV (*in vino veritas*). 120 zdrowych osób z łagodnym do umiarkowanego ryzykiem miażdżycy zostało losowo podzielonych na 2 grupy, a następnie poproszonych o regularne spożywanie czerwonego wina (Pinot Noir) lub białego (Chardonnay-Pinot) przez okres 12 miesięcy. Oba trunki pochodziły z tego samego rocznika i rejonu Czech. Badani mogli jeść to, co zazwyczaj, mieli jedynie prowadzić dzienniczki konsumpcji wina i innych alkoholi, zażywanych leków, a także ilości i rodzaju ćwiczeń. Po upływie roku w obu grupach u osób ćwiczących regularnie co najmniej 2 razy w tygodniu poziom dobrego cholesterolu (HDL) wzrósł, podczas gdy stężenie złego (LDL) i całkowitego spadło[1]. Okazało się, że każde wino chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, jednak tylko wtedy, gdy pamiętamy o regularnych ćwiczeniach. I jak tu nie lubić czeskich naukowców?

BIBLIOGRAFIA
1. Bratisl Lek Listy. 2012;113(3):156-8

eprasa.pl 89f2d42d30

nomorską! Amerykańscy naukowcy dowiedli, że pozwala ona obniżyć ciśnienie skurczowe średnio o 8-14 mmHg[13]. Jej podstawą są pełnoziarniste produkty zbożowe, świeże owoce i warzywa jedzone co najmniej 5 razy dziennie (zawarte w nich antyoksydanty zwiększają ilość prostacyklin, które rozszerzają naczynia krwionośne), nasiona, oleje z pierwszego tłoczenia oraz co najmniej 2 razy w tygodniu ryby morskie, które są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3.

Zdrowe właściwości tego programu żywienia przypisuje się głównie addytywnemu lub synergistycznemu oddziaływaniu składników, takich jak kwasy oleinowy i alfa-linolenowe, przeciwutleniacze i polifenole, które, jak wykazano, wywierają wpływ szczególnie na ciśnienie krwi, aktywność krzepnięcia i funkcje śródbłonka. Aktywność tych związków związana jest m.in. ze zmniejszeniem odpowiedzi zapalnej, migracji leukocytów, aktywacji cząsteczek adhezyjnych oraz właściwościami antyoksydacyjnymi przyczyniającymi się do redukcji utleniania LDL[14].

> “Jedno ze szwedzkich badań dowiodło, że kobiety, które jedzą przynajmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie, mają najwyższy poziom antyoksydantów, dzięki czemu zmniejszają ryzyko zawału o 20%”

Jedno ze szwedzkich badań dowiodło, że kobiety, które jedzą przynajmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie, mają najwyższy poziom antyoksydantów, dzięki czemu zmniejszają ryzyko zawału o 20%. Natomiast inne badanie pokazało, że w grupie ludzi, którzy najczęściej spożywali produkty zalecane w diecie śródziemnomorskiej, w ciągu 4 lat od zakończenia badania odnotowano najmniejszy odsetek zawałów serca i udarów, a nawet zgonów – 7,3%.

Dla tych, którym trudno porzucić lody, frytki lub hot dogi, mamy dobrą wiadomość.

Przeprowadzone wśród 15 tys. mieszkańców 39 krajów badanie dowiodło, że nawet gdy w 100% nie przestrzegamy zaleceń diety śródziemnomorskiej, to przeciwdziała ona szkodom, jakie może poczynić niezdrowy sposób żywienia[15]. Ustalmy od razu, że nie znaczy to, że możesz uzupełnić dietę pączkami, burgerami i frytkami, a jedynie, że od czasu do czasu możesz je wpuścić na stół.

A skoro mowa o odstępstwach, warto wprowadzić do menu uznane przez naukowców za korzystne dla układu krążenia natto. Ta japońska potrawa ze sfermentowanej soi zawiera nattokinazę – enzym, który redukuje aktywność fibrynolityczną, czyli zmniejsza ryzyko wystąpienia skrzepów i zatorów, a w związku z tym udarów, będących 3. główną przyczyną zgonów w krajach

REKLAMA

N°1 COENZYME Q10
PALIWO DLA KAŻDEJ KOMÓRKI ORGANIZMU

Koenzym Q10 (ubitarius – wszechobecny) to organiczny związek chemiczny, który sprawia, że komórki organizmu mogą działać w sposób prawidłowy. Bierze udział w procesie wytwarzania energii w komórkach oraz chroni je przed destrukcyjnym wpływem stresu oksydacyjnego. CoQ10 występuje we wszystkich płynach ustrojowych oraz prawie wszystkich komórkach ciała. Największe jego ilości znajdują się w mięśniu sercowym, wątrobie, nerkach oraz mięśniach.
Suplement diety N°1 Coenzyme Q10 zawiera zredukowaną formę koenzymu Q10 – Ubichinol – najwyższej jakości surowiec uzyskany w procesie naturalnej fermentacji drożdży. Jest to aktywna forma o maksymalnej absorpcji.

DZIAŁANIE
- Chroni DNA, białka i lipidy przed uszkodzeniem oksydacyjnym.
- Pomaga przekształcać składniki odżywcze w energię.
- Wspomaga układ sercowo-naczyniowy.
- Bierze udział w usuwaniu z organizmu wolnych rodników tlenowych.
- Pomaga wytworzyć energię w mitochondriach oraz chroni integralność błon mitochondrialnych.
- Spowalnia proces starzenia się i poprawia wygląd skóry.
- Wspomaga utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- Poprawia wytrzymałość i wydolność organizmu.

15% rabatu na hasło RABAT15

LAB·ONE N°1 IN WELLNESS
LAB ONE SP. Z O.O. • www.sklep.lab1.com • tel.: +48 (22) 18 81 914 • e-mail: info@lab1.com

eprasa.pl 69f2d42d30

rozwiniętych. Nattokinaza wspiera też prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego, wpływa pozytywnie na elastyczność ścian naczyń krwionośnych (dzięki czemu normalizuje ciśnienie krwi) oraz zapobiega odkładaniu się w nich blaszek miażdżycowych[16].

Poświęćmy jeszcze chwilę jarzynom. Jak pokazują kolejne badania, to nieoceniona skarbnica składników odżywczych korzystnych dla serca. Zwłaszcza rośliny strączkowe oraz zielone warzywa są bogatym źródłem niezbędnego w profilaktyce przeciwzawałowej i przeciwudarowej kwasu foliowego. Dodatkowo spożywając warzywa liściaste, możemy dostarczyć sobie cennych steroli i stanoli roślinnych, które obniżają przyswajanie złego cholesterolu LDL, hamując jego wchłanianie w jelitach. Warto też polubić brukselkę, boćwinę i brokuły. Te zasobne w potas rośliny pomagają w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Dużą ilość tego pierwiastka znajdziemy także w awokado, bananach, ziemniakach i pomidorach. Te ostanie wraz z brukselką i brokułami dostarczają również zeaksantyny, która hamuje wytwarzanie naczyniowego śródbłonkowego czynnika wzrostu (VEGF), dzięki czemu zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i działa przeciwzapalnie w obrębie śródbłonka[17].

> Nawet 1 papieros dziennie powoduje znaczne podniesienie ciśnienia krwi, zwiększając ryzyko chorób sercowych 4-krotnie

Teraz czas na mniej przyjemne wiadomości. Na listę zakazanych produktów należy wciągnąć fruktozę, syrop glukozowo-fruktozowy, słodycze i napoje gazowane, twarde margaryny ze względu na tłuszcze trans oraz fast foody i potrawy instant – wszystkie te składniki podwyższają poziom złego cholesterolu – LDL. Na cenzurowanym znajduje się też czerwone mięso. Warto również ograniczyć smażenie.

Zaproś dobre bakterie

Nasz mikrobiom ma znaczący wpływ na prawidłowe działanie układu krążenia, w tym poziom cholesterolu oraz ciśnienie tętnicze. Austarlijczycy przedstawili przekonujące dowody, że szczepy *Lactobacilli*, *Bifidobacteria*, *Saccharomyces boulardii* po kilku miesiącach stosowania obniżyć ciśnienie tętnicze u cierpiących na łagodną hipertensję[18].

Możemy poprawiać skład mikroflory jelitowej, jedząc produkty fermentacji mlecznej (jogurty, kefiry i kiszonki) oraz bogatą w błonnik żywność prebiotyczną, jak również przyjmując odpowiednie probiotyki.

Skończ z nałogiem

Nie oszukuj się, że skoro jesteś młoda, to jeszcze możesz nacieszyć się dymkiem. Jak wynika z badań, związane z paleniem tytoniu wysokie ryzyko wystąpienia ChSN u kobiet jest niezależne od wieku.

U obu płci uszkadza naczynia krwionośne i osłabia układ krążenia, sprzyja miażdżycy. Krew się zagęszcza, a ciśnienie i tętno rosną. Nawet 1 papieros dziennie powoduje znaczne podniesienie ciśnienia krwi, zwiększając ryzyko chorób sercowych 4-krotnie[19]. Dlatego warto powalczyć z nałogiem – już po 2 godz. od ostatniego papierosa zmniejsza się ciśnie-

Nie podjadaj nocą!

Prof. Joel K. Kahn w swojej książce „The Whole Heart Solution" podkreśla, że męskie serce, potrzebuje ok. 11-godzinnej przerwy w jedzeniu. Okazuje się, że mężczyźni, którzy jedzą ostatni posiłek po północy, są o ponad 50% bardziej zagrożeni chorobami serca niż panowie, którzy spożywają go najpóźniej między 19 a 20.

Jednak nie kombinuj, jeśli skusiłeś się na drobne co nieco wieczorem, nie próbuj pominąć śniadania, by uzyskać 11-godzinną przerwę. Naukowcy ostrzegają, że opuszczenie najważniejszego posiłku dnia zwiększa o 27% ryzyko zawału serca, a nawet może być przyczyną śmierci. Dzieje się tak, ponieważ nasze serce i umysł zwłaszcza rano są narażone na ogromny stres. Pomijanie porannego posiłku tylko potęguje ten niepokój[1].

BIBLIOGRAFIA
1 J Am Coll Cardiol. 2019 Apr, 73 (16) 2025-32

BIBLIOGRAFIA
1. Przewodnik Lekarza/Guide for GPs. 2005;8(2):48-51
2. Gerontologia Polska 2006; 14 (1): 18-24
3. Żywienie Człowieka i Metabolizm 2005; 32(1): 15-27
4. Am J Cardiol 1976; 38: 46-51]
5. Br Med J 1976; 2: 1525-36
6. Eur Heart J 2004; 25: 457-8
7. Postępy Nauk Medycznych, t. XXVI, nr 5B, 2013
8. Blair S.N., JAMA 1995; Paffenbarger RS. N. Engl J Med 1986; Rosengren A. Am. Epidemiol 1997
9. Med Hypotheses 2008; 71(5):752-761; Circulation 2008; 118(4):346-54
10. Open Biochem J. 2010;4:100-6
11. Can Fam Physician. 2015 Mar; 61(3): 233-9
12. Journal of Obesity & Metabolic Syndrome, 2011; 2011: 482564
13. Am J Clin Nutr. 2017 Jun;105(6):1305-131
14. Archives of Medical Research, 2015 Jul; 46(5): 408-26
15. Eur Heart J. 2016 Jul 1;37(25):1993-200
16. Biomark Insights. 2018; 13: 1177271918785130
17. Alternative Med. Rev. 2005; (10):128
18. Hypertension, 2014; 64: 897-903
19. Wilson K. i in., Arch. Int. Med. 2000, 160: 939-944
20. Curr Cardiol Rep 19, 111 (2017). https://doi.org/10.1007/s11886-017-0919-x
21. Eur J Prev Cardiol. 2014 Nov;21(11):1367-75

eprasa.pl 89f2d42d30

nie krwi i częstość skurczów serca, organizm pozbywa się nikotyny. Po 2 miesiącach następuje zwiększenie elastyczności naczyń krwionośnych. Natomiast po 10 latach od rzucenia palenia ryzyko jest niemal takie jak u osoby, która nigdy nie paliła.

Odpoczywaj

Pośpiech i stres nie sprzyjają zdrowiu serca. Z dokonanego przez akademików z Niemiec i Szwajcarii przeglądu prac naukowych, wynika, że stres psychologiczny jest niezależnym czynnikiem ryzyka choroby wieńcowej związanym z nasileniem stanu zapalnego.

Zwracają oni uwagę, że badania eksperymentalne wykazują ostry wywołany stresem wzrost markerów stanu zapalnego[20].

Dodatkowo na kondycji układu krążenia odbija się nieregularny tryb życia. Gdy projekt goni projekt, a obowiązki rodzica trzeba łączyć z pracą zawodową i rutynowymi czynnościami życiowymi, łatwo jest ulec pokusie wydłużenia doby, kosztem własnego snu. Niestety, jeśli będziemy to robić często, to podwoimy ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Okazuje się bowiem, że osoby, które śpią mniej niż 6 godz., częściej doświadczają nieprawidłowej glikemii na czczo, co ma niekorzystny wpływ na serce – o 15% wzrasta u nich ryzyko zachorowalności na schorzenia sercowo-naczyniowe, a o 23% na chorobę wieńcową w porównaniu do osób, które przesypiają 7-8 godz[20]. Co więcej, okazało się, że jakość snu też ma znaczenie. Ludzie, którzy mało śpią i w dodatku ich sen jest niepełnowartościowy, mają o 63% wyższe ryzyko ChSN i o 79% wyższe ryzyko wieńcówki niż osoby o normalnej długości snu i jego dobrej jakości[21].

REKLAMA

eprasa.pl 89f2d42d30

Wsparcie militarne

W profilaktyce i leczeniu chorób serca istotną rolę odgrywają także suplementy. Dostarczają one bowiem substancji aktywnych, które neutralizują szkodliwe działanie wolnych rodników, zapobiegają usztywnieniu tętnic, zmniejszają markery zapalane chorób układu krążenia.

Astaksantyna

Nie pozwala ona wolnym rodnikom przylgnąć do płytek śródbłonka i zdezaktywować tlenku azotu. Dzięki temu zapobiega usztywnieniu tętnic. Potwierdzają to badania na osobach dorosłych z zespołem metabolicznym, który jest czynnikiem podnoszącym ryzyko wystąpienia zawału i udaru. Suplementacja tym antyoksydantem pozwala obniżyć ciśnienie krwi poprzez zmniejszenie sztywności tętnic[1]. Astaksantyna poprawia profil lipidowy (chroni przed miażdżycą) oraz zmniejsza markery zapalane chorób układu krążenia (w tym białko C-reaktywne).

Koenzym Q10

Jego prawidłowy poziom zmniejsza ryzyko wystąpienia kardiomiopatii, zastoinowej niewydolności serca, dusznicy bolesnej, arytmii, wypadania płatka zastawki mitralnej czy nadciśnienia. W dotychczasowych badaniach korzystne działanie obserwowano przy dawkach rzędu 60 mg dziennie przez 4-8 tygodni[2].

Warto pamiętać, że koenzym Q10 przyswajany jest jedynie w obecności tłuszczy.

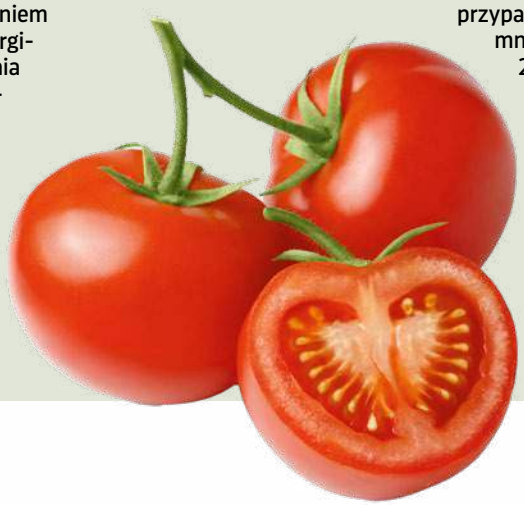
L-arginina

Właśnie z niej powstaje tlenek azotu[3]. Gdy poziom argininy jest zbyt niski, komórki śródbłonka nie mogą go produkować, a naczynia krwionośne pozostają zwężone. Liczne badania wykazały, że suplementacja L-argininą może być pomocna w leczeniu zastoinowej niewydolności serca[4] oraz wskazana przy chorobach układu krążenia (miażdżycy, nadciśnienia, choroby wieńcowej).

Gdy chorym ze świeżo rozpoznanym łagodnym lub umiarkowanym nadciśnieniem medycy zaczęli podawać 6 g/dobę L-argininy, już w pierwszym tygodniu leczenia stwierdzono obniżenie ciśnienia tętniczego i poprawę funkcji śródbłonka[5].

Likopen

Uczeni z uniwersytetu w Adelajdzie na podstawie analizy wyników 14 studiów z ostatnich 55 lat doszli do wniosku, że spożycie ponad 25 mg likopenu dziennie może zmniejszyć stężenie złego cholesterolu LDL aż o 10%!



Jest to porównywalne z efektami uzyskanymi podczas stosowania niskich dawek popularnych leków przepisywanych powszechnie pacjentom z lekko podwyższonym cholesterolem, ale bez skutków ubocznych, takich jak m.in. bóle mięśni, osłabienie i uszkodzenie nerwów.

Magnez

Jak podkreślają hiszpańscy naukowcy, coraz więcej dowodów z badań epidemiologicznych, randomizowanych badań kontrolowanych i metaanaliz wskazuje na odwrotny związek między spożyciem magnezu a chorobami sercowo-naczyniowymi. Wysokie spożycie tego pierwiastka wiąże się z niższym ryzykiem wystąpienia zespołu metabolicznego, cukrzycy, nadciśnienia, choroby niedokrwiennej serca i wieńcowej oraz udaru mózgu[6].

W literaturze fachowej magnez opisuje się go jako bloker wapnia, jest bowiem w stanie zablokować dostęp tego pierwiastka do komórek serca i mięśni. To ważne, bo choć wapń ma korzystny wpływ na zdrowie, to według badań amerykańskiego National Health Institute z 2014 r. przyjmowany w postaci suplementu zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego u mężczyzn[7].

Potas

Reguluje gospodarkę wodną organizmu, zapobiegając nadciśnieniu i obrzękom. Na początku lat 90. McGregor i Cappucio dokonali analizy 19 badań klinicznych obejmujących 586 osób, z czego 412 stanowili chorzy z nadciśnieniem tętniczym. Potwierdziła ona, że w większości przypadków przyjmowanie doustnych preparatów zawierających sole tego pierwiastka znacznie obniżało ciśnienie u chorych. Okazało się też, że potas jest szczególnie korzystny dla osób po 65. r.ż., bo w ich przypadku tradycyjne lekarstwa często działają mniej efektywnie. Z badań wynika, że podawanie 2,5 g potasu przez 4 tygodnie znacznie zmniejsza ciśnienie skurczowe i rozkurczowe krwi[8].

Selen

Pierwiastek ten chroni przed stresem oksydacyjnym, który prowadzi do uszkodzenia tkanek oraz wywiera negatywny wpływ na mięsień sercowy i ogólną kondycję układu krążenia[9]. Warto rozważyć jego suplementację, gdyż większość z nas ma go za mało, co może skutkować zaburzeniami serca[10].

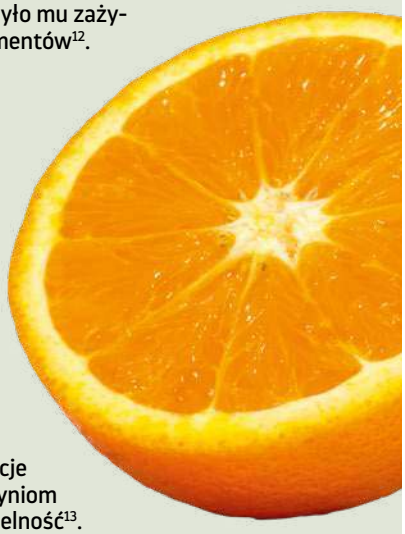
eprasa.pl 89f2d42d30

Taksyfolina

Naśladuje działanie obecnej w naszych organizmach adiponektyny – hormonu, który wzmacnia tkankę łączną w śródbłonku naczyń, zwiększa ich elastyczność, a także uszczelnia ścianki i zmniejsza ich przepuszczalność. Usprawnia również krążenie w kończynach dolnych i przyczynia się do zmniejszenia bólu spowodowanego niedokrwieniem u pacjentów z miażdżycą. Dlatego zalecana jest przede wszystkim im oraz osobom cierpiącym na nadciśnienie i zakrzepicę[11].

Witaminy

Jak dowiodły badania, dodatkowe przyjmowanie witamin A, C, D i E oraz z grupy B może niemal o 50% obniżyć ryzyko wystąpienia zawału serca, nawet gdy przez 5 lat lub dłużej nie towarzyszyło mu zażywanie żadnych innych suplementów[12].



Witamina C

Związek ten zwiększa wytwarzanie w śródbłonku związków rozszerzających naczynia krwionośne, co ułatwia przepływ krwi, zapobiega odkładaniu się płytki miażdżycowej i niedotlenieniu tkanek. Jest niezbędna także w syntezie kolagenu, z którego zbudowana jest błona podstawna. To na niej są osadzone komórki śródbłonka. Dzięki tej błonie może on spełniać swoje funkcje barierowe, pozwalające naczyniom krwionośnym zachować szczelność[13].

Witaminy z grupy B U pacjentów po zawałach i z chorobami serca tiamina (B1) może poprawić funkcję tłoczącą narządu, niacyna (B3) podnosi poziom cholesterolu HDL, a zmniejsza częstość występowania choroby wieńcowej i udarów mózgu oraz zwiększa oczekiwaną długość życia, natomiast wysoki poziom pirydoksyny (B6) chroni ten narząd przed dalszymi uszkodzeniami[14].

Witamina D poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych i odporność.

Witamina E Po 510 dniach przyjmowania 400 lub 800 j.m. tego związku dziennie ryzyko śmierci wywołanej chorobami układu sercowo-naczyniowego spadło u nich średnio aż o 47%, wynika z badań przeprowadzone na grupie ponad 2 tys. osób z chorobami serca[15].

O tym, jak jest ważna, niech świadczy fakt, że podaje się ją pacjentom w ramach wstępnej terapii przed operacją pomostowania aortalno-wieńcowego[16]. Ten silny antyoksydant może zmniejszyć prawdopodobieństwo rozwoju choroby wieńcowej.

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Nephrol. 2008 Dec 18;9:17
2. Kardiol Pol 2015; 73 (Supl. III): 23-30; doi:10.5603/KP.2015.0146
3. Postepy Hig. Med. Dosw. 2006; 60:483-489
4. Int J Sports Med. 06;27:567-572
5. Circulation 1997; 96:538-540
6. Nutrients. 2018 Feb; 10(2): 168
7. https://goo.gl/QVpQ4t
8. https://goo.gl/QVpQ4t
9. FASEB J 2011; 25:1793-814
10. Mol Nutr Food Res 2012; 56:1106-21
11. Antioxidants 2021, 10(3): 467
12. Am J Clin Nutr 2010; 92:1251-6
13. Antioxid Redox Signal. 2013 Dec 10; 19(17): 2068-2083
14. J Hypertens. 2011 Nov;24(11):1215-21
15. Lancet 1996; 347 (9004):781-786
16. J Thorac Cardiovasc Surg, 1994; 108: 302-10

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Alerbon

Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

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

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

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

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

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

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

eprasa.pl 89 2d42d30

Zamiast odpoczywać znacznie lepiej byłoby, gdyby pacjenci po leczeniu onkologicznym byli aktywni fizycznie – twierdzi Carolyn Garritt, specjalistka w dziedzinie ćwiczeń, która pokonała raka. Oto jej recepta na odzyskanie siły i energii.

Rak? Odzyskaj energię życiową!

W ciągu ostatnich lat pojawił się termin: „ćwicząca onkologia". Odnosi się on do poglądu, według którego aktywność fizyczną można uznać za rodzaj terapii onkologicznej. Siła przekonywania przemawiających za nią dowodów umocniła się w 2018 r. Wówczas to Australijskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej wydało oświadczenie dotyczące stanowiska w tej kwestii, które trafiło na pierwsze strony gazet na całym świecie.

W oparciu o dowody naukowe gremium to zaleciło, by aktywność fizyczna była rekomendowana wszystkim pacjentom onkologicznym, podobnie jak leki. Jednak australijscy eksperci poszli o krok dalej: oświadczyli, że ćwiczenia powinno się wkomponować w standardową praktykę w opiece nad chorymi na nowotwory, i stwierdzili, że nieprzestrzeganie tych zaleceń byłoby szkodliwe[1]. Chociaż może się to wydawać sprzeczne z intuicją, istnieją istotne dowody na to, że aktywność fizyczna może pomóc ludziom radzić sobie ze zmęczeniem związanym z rakiem i – w niektórych przypadkach – obniżyć ryzyko jego wystąpienia lub zmniejszyć nasilenie tej dolegliwości.

Dane na ten temat są spójne – szczególnie pod względem zachęcania pacjentów do regularnych, a nie okazjonalnych ćwiczeń i możliwych do wykonania, jeśli chodzi o intensywność i czas trwania. Istnieją również dowody na pozytywny wpływ intensywniejszej aktywności fizycznej.

Istnieje wiele psychologicznych i emocjonalnych korzyści płynących z regularnych ćwiczeń. Mogą one pomóc ludziom w radzeniu sobie z depresją, stanami lękowymi i zmęczeniem. Bieganie i praca w ogrodzie były dla mnie absolutnie zbawienne w czasie mojej diagnozy raka piersi i operacji.

Ćwiczenia mogą być dla pacjentów onkologicznych przydatne częściowo dlatego, że mogą wspomóc odzyskanie apetytu, a tym samym wzrost spożycia składników odżywczych, i dobrej jakości sen. Oba te czynniki mogą z kolei wspomóc nasilenie poczucia równowagi i zdolności do radzenia sobie z rekonwalescencją.

Aktywność fizyczna na dworze może przynieść kolejne korzystne aspekty, a tzw. zielone ćwiczenia uważa się za jeszcze bardziej potencjalnie wspierające dobrostan mentalny i emocjonalny. Jest tak po części dlatego, że ruch wspomaga wytwarzanie endorfin – hormonów dobrego samopoczucia zapewniających nam blask szczęścia.

Czasowe unieruchomienie powoduje, że istnieje prawdopodobieństwo utraty części siły mięśniowej. Może to wyjaśniać, dlaczego zwykłe wejście po schodach czy wstanie z krzesła wydaje się trudniejsze niż wcześniej. Trening siłowy może wspomóc odbudowę siły funkcjonalnej.

Oprócz utraty mięśni zabiegi onkologiczne mogą powodować sztywność lub ból stawów i ograniczenie zakresu ruchu. Aktywność fizyczną można zastosować do wspomagania redukcji bólu i budowy siły w tkance łącznej – ścięgnach i więzadłach wspierających stawy i utrzymanie ich ruchomości.

Niektóre hormony stosowane w leczeniu raka mają związek z obniżeniem gęstości kości. Tymczasem istnieją bardzo wiarygodne dowody na to, że ćwiczenia obciążeniowe mogą wspomóc spowolnienie utraty minerałów kostnych, a w niektórych przypadkach właściwie zwiększenie gęstości kości. Udowodniono również konkretnie, że odpowiednio wykonywane ćwiczenia mogą wesprzeć profilaktykę i kontrolę obrzęków, powstałych wskutek niedrożności naczyń chłonnych.

Według brytyjskiej organizacji charytatywnej Cancer Research UK każdy z głównych rodzajów leczenia onkologicznego (operacja, radioterapia, chemioterapia oraz terapie biologiczna i hormonalna) może powodować związane z rakiem zmęczenie. Tymczasem aktywność fizyczna może również wspomóc powrót do normalności, zwiększenie poczucia bycia sobą lub budowę własnej „nowej normalności". Może to wesprzeć odzyskanie energii życiowej.

Jednakże ćwiczenia na pewno powinny stanowić pewien wysiłek – w ramach treningu nie należy np. spacerować spokojnym krokiem. Niezależnie od prędkości, jaką można osiągnąć, marsz powinien być możliwie najbardziej celowy i szybki w granicach komfortu. Wynika to z faktu, że dowody stosowane jako podstawowa przesłanka do zwiększenia aktywności zawsze opierają się na „umiarkowanych ćwiczeniach", chyba że wskazuje się co innego. Jedno z badań zasugerowało np. konkretny związek pomiędzy tempem chodu a przeżywalnością pacjentów onkologicznych[2].

Zmęczenie to znaczący problem wśród osób po chorobie nowotworowej – jest to być może najczęstsze działanie niepożądane leczenia. Nie wszyscy dokładnie tak to nazywają, ale znużenie, wyczerpanie i brak energii zgłasza do 95% pacjentów onkologicznych[3]. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności często są związane z pracą na poziomie 70% maksymalnego tętna. Jest to stan aktywności, w którym jest się rozgrzanym i może pojawić się chęć do pozbycia się warstwy ubrań. Oddech jest głębszy niż zazwyczaj, ale wciąż można rozmawiać krótkimi zdaniami.

„Chociaż może się to wydawać sprzeczne z intuicją, istnieją istotne dowody na to, że aktywność fizyczna może pomóc ludziom radzić sobie ze zmęczeniem związanym z rakiem, a w niektórych przypadkach obniżyć ryzyko jego wystąpienia lub zmniejszyć nasilenie tej dolegliwości"

eprasa.pl 89f2d42d30

Może się to oczywiście wydawać o wiele zbyt intensywnym wysiłkiem, zwłaszcza we wczesnej fazie zwiększania sprawności. Jeśli faktycznie tak jest, nie należy się martwić, lecz po prostu dalej delikatnie skłaniać do możliwie najbardziej energicznych ćwiczeń, w granicach rozsądku. W czasie chodzenia, a tak naprawdę w momencie rozpoczynania jakichkolwiek ćwiczeń wytrzymałościowych po chorobie nowotworowej, należy próbować przyzwyczaić się do utrzymywania tempa, przy którym lekko brakuje tchu, przez tak długi czas spaceru, jak to możliwe.

Trening interwałowy o wysokiej intensywności (high-intensity interval training, HIIT) stał się niezwykle popularną metodą ćwiczeń. Jak odkryto, aktywność fizyczna w krótkich i szybkich seriach może być równie skuteczna jak bardziej tradycyjny wysiłek o umiarkowanej intensywności. Badanie z 2018 r. z udziałem mężczyzn powracających do zdrowia po leczeniu raka jądra wykazało, że „trening HIIT znacząco zredukował zmęczenie po interwencji”[4]. Podobnie próba, której wyniki opublikowano w 2019 r., ujawniła, że jest on w redukcji zmęczenia równie skuteczny jak aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności[5].

Znaczenie treningu siłowego

Naprawdę ważna – i często pomijana – jest również rola treningu siłowego w radzeniu sobie ze zmęczeniem. Budowa silniejszych mięśni sprawi, że codzienne aktywności, takie jak wchodzenie po schodach czy noszenie zakupów, będą mniej wyczerpujące. Badania kliniczne pokazują, że połączenie ćwiczeń wytrzymałościowych i treningu siłowego to najlepsze rozwiązanie na poprawę samopoczucia po chorobie nowotworowej[6].

Twój trening siłowy nie musi być skomplikowany czy czasochłonny. Rutyna powinna po prostu uwzględniać ćwiczenia oporowe angażujące wszystkie główne partie mięśni. Na początku – zamiast z ciężarków – gorąco zalecam korzystanie z opasek oporowych. Jest to łatwe, regulowalne i tanie. Takie opaski stwarzają również mniejsze ryzyko wystąpienia kontuzji.

W metaanalizie 34 kontrolowanych badań dotyczących aktywności fizycznej i nowotworów wśród osób ćwiczących odnotowano redukcję poziomu zmęczenia i depresji, jak również poprawę jakości życia. Szczególnie korzystny wpływ na parametry psychologiczne zaobserwowano u pacjentek z rakiem piersi[7].

W jednym z australijskich badań analizowano ból psychiczny wśród mężczyzn z rakiem prostaty. Jego wyniki były bardzo wyraźne – ćwiczenia mogą pomóc, ale działają lepiej przy właściwym poziomie aktywności.

Jak działają ćwiczenia obciążeniowe?

Wyobraź sobie, że napełniasz puszkę na kawę lub herbatę bądź młynek do pieprzu. Jeśli stukniesz pojemnikiem, wstrząsy spowodują gęstsze upakowanie jego zawartości. W gruncie rzeczy tak działają na gęstość kości ćwiczenia obciążeniowe – wstrząsy podczas ruchu stymulują ich większą zwartość. Ich przykłady to:

Połączenie ćwiczeń wytrzymałościowych i treningu siłowego to najlepsze rozwiązanie na poprawę samopoczucia

Nie ma znaczenia, czy jest to trening aerobowy, czy siłowy. Jeśli tylko jego intensywność waha się od umiarkowanej do wysokiej, korzystnie wpływa na redukcję objawów depresji i lęku[8]. Przeprowadzone na o wiele mniejszą skalę badanie wykazało, że ćwiczenia mogą poprawić stan zdrowia psychicznego pacjentów z nowotworami mózgu[9].

Wpływ leczenia onkologicznego na kości

Istnieją silne powiązania pomiędzy stanem kości a układem hormonalnym, a zatem pewne stosowane w onkologii terapie hormonalne mogą wpływać

eprasa.pl 89f2d42d30

PREMIERA!

"Rak jest chorobą środowiskową. Jak oczyszczanie organizmu z toksyn i terapia substancjami odżywczymi wzmacniają układ odpornościowy"

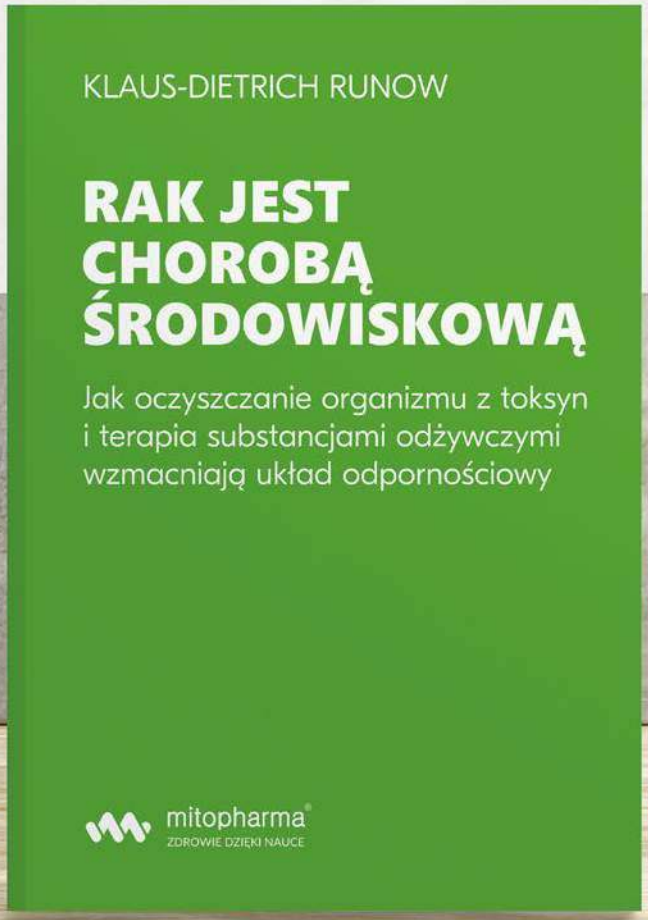
KLAUS-DIETRICH RUNOW

Leczenie chorób onkologicznych należy do najtrudniejszych zadań współczesnej medycyny. Za dwie trzecie zachorowań odpowiadają czynniki środowiskowe, takie jak zanieczyszczone powietrze, woda czy żywność. Oznacza to, że sami możemy podjąć działania, uniemożliwiające lub opóźniające rozwój choroby.

Autor publikacji "Rak jest chorobą środowiskową" udowadnia, że nawet niewielkie zmiany w nawykach żywieniowych i aktywności fizycznej w połączeniu z detoksykacją organizmu oraz terapią polegającą na ochronie komórek mogą prowadzić do szybkiej i znaczącej poprawy jakości życia, a nawet zapobiec wystąpieniu nowotworu.

Już w sprzedaży na
mito-pharma.pl

Kod rabatowy 5%
OCL225



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

mitopharma®

eprasa.pl 89f2d42d30

na gęstość kości. Szczególnie dotyczy to leczenia raka piersi u kobiet, które obniża poziom estrogenów. Przykłady stanowią chemioterapia, która powoduje wczesną menopauzę, czy leki, takie jak Zoladex czy inhibitory aromatazy (anastrozol, eksemestan, letrozol). Radioterapia czy operacja raka jajnika również może wpłynąć na gęstość kości[10].

Podobnie terapia hormonalna u mężczyzn z rakiem prostaty to znany czynnik powodujący obniżenie gęstości kości. Ponadto wiadomo, że osoby, które przeszły w dzieciństwie ostrą białaczkę limfoblastyczną, są bardziej narażone na obniżenie gęstości kości w późniejszym życiu.

Istnieje wiele dowodów na to, że aktywność fizyczna może wyraźnie wspomóc przywrócenie gęstości kości. Szczególnie pomocne są ćwiczenia obciążeniowe, w ramach których przenosi się ciężar ciała z jednej stopy na drugą, ponieważ powodują wstrząsy kości, pobudzające ich naprawę.

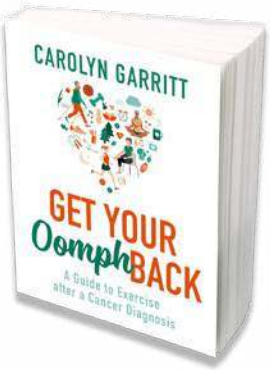
Zdecydowanie najlepiej jest połączyć ćwiczenia aerobowe i obciążeniowe (na stopach, brak tchu) z treningiem siłowym (wzmacnianie). Schwartz i inni odkryli, że dokładnie takie postępowanie w czasie chemioterapii wspomagało zachowanie gęstości kości u kobiet leczonych na raka piersi[11], a Almstedt i inni zauważyli podobne reakcje u pacjentek po zakończeniu kuracji[12].

Podobnie jest w przypadku mężczyzn. U tych w trakcie terapii hormonalnej raka prostaty – dzięki połączeniu ćwiczeń aerobowych z treningiem siłowym – również nastąpiła poprawa gęstości mineralnej kości[13].

Połączenie rozciągania, oddychania i relaksacji w jodze może łagodzić obrzęk limfatyczny, niezależnie od jego lokalizacji. Jest to bowiem holistyczna forma aktywności fizycznej, mająca wpływ na całe ciało. Istnieją pozycje twarzy, karku i ramion, które mogą znacząco łagodzić obrzęk limfatyczny wokół głowy i szyi. Niektóre asany (np. psa z głową w dół i dziecka) mogą być nieodpowiednie dla osób z tym schorzeniem – wszystko zależy od umiejscowienia obrzmienia.

Hormonoterapię stosuje się długoterminowo u pacjentów z rakiem piersi, prostaty i niektórymi nowotworami ginekologicznymi, aby zapobiec nawrotom choroby lub spowolnić jej progresję. Działania niepożądane tej metody leczenia mogą zwiększać podatność na redukcję gęstości kości, utratę masy mięśniowej, przybieranie na wadze i przyrost tkanki tłuszczowej.

Krótkoterminowo terapia onkologiczna może również powodować „zanik mięśni", co może prowadzić do poczucia osłabienia i zmęczenia. To częsty objaw niepożądany hormonoterapii raka prostaty i jeden z bardziej przekonujących argumentów na to, by mężczyźni z tym rodzajem nowotworu dożywotnio praktykowali trening siłowy[14].



Zaczerpnięto z książki pt. „Get Your Oomph Back" („Odzyskaj energię życiową") Carolyn Garritt (Hammersmith Health Books, 2021)

BIBLIOGRAFIA

1. Med J Aust, 2018; 209(4): 184–7
2. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2021; 30(4): 690–8
3. Cancer Research UK, 2020.
4. Br J Cancer, 2018; 118(10): 1313–21
5. J Cancer Surviv 2019; 13(2): 205–23
6. Oncol Hematol Rev, 2012; 8(2): 81–8
7. BMJ, 2012; 344: e70
8. Prostate Cancer Prostatic Dis, 2021; 24(3): 758–66
9. Integr Cancer Ther, 2016; 15(2): 190–6
10. Cancer Research UK, 2021. Osteoporosis risk and hormone therapy. www.cancerresearchuk.org
11. Oncol Nurs Forum, 2007; 34(3): 627–33
12. Bone Rep, 2016; 5: 274–9
13. Curr Oncol, 2011; 18(4): 163–72
14. BMC Cancer, 2018; 18(1): 368
15. Nat Rev Clin Oncol, 2013; 10(2): 90–9
16. Beyond, University of British Columbia, "How to work 'exercise snacks' into your day. beyond.ubc.ca

Nordic walking – doskonałe ćwiczenie

Nordic walking to generalnie doskonałe ćwiczenie, a dla pacjentów onkologicznych prawie perfekcyjne. W moim przypadku sprawdziło się, kiedy wracałam do zdrowia po raku piersi. Działało jak kamień milowy pomiędzy spokojnym spacerem a powrotem do biegania. Jestem przekonana, że ta forma aktywności wspomogła redukcję obrzęku pooperacyjnego i powrót do pełnego zakresu ruchu ramienia.

Jest to aktywność oparta na narciarstwie biegowym. Wykonuje się ją na świeżym powietrzu. Angażuje całe ciało bez nadmiernego wpływu na plecy, kolana i kostki. W czasie aktywności można rozmawiać, chichotać i w tym samym czasie stawać się silniejszym i mieć prawdziwe poczucie satysfakcji.

Nordic walking równa się trening całego ciała. Co więcej, jest on wystarczająco wyczerpujący, ale nie nadmiernie – można go dostosować, tak by pasował do indywidualnego poziomu sprawności. Dla większości ludzi będzie to bardzo energiczny marsz, ale bez poczucia zadyszki, która czasami występuje podczas biegania. Różnica pomiędzy nordic walkingiem a dziarskim spacerem lub marszem z kijkami trekkingowymi polega na sposobie używania ich do popychania ciała naprzód. Tradycyjnie kije te stosuje się w celu wsparcia równowagi podczas chodzenia. W przypadku nordic walkingu służą do wspomagania rozpędu.

Kijki uderzają o podłoże za stopami i popycha się je w dół i do tyłu, więc powodują ruch ciała w górę i do przodu. Przymocowuje się je do specjalnego pasa, nie ma więc potrzeby mocnego chwytania ani obawy o ich upuszczenie.

Ruch ten wzmacnia ramiona, ręce i tułów, a wspomniany napęd daje dodatkową energię do szybszego i intensywniejszego marszu. Następnie wchodzi się w fantastyczny cykl, w którym kijki wspomagają intensyfikację aktywności. Ćwiczący wykorzystuje siłę ciała do ich popychania, a tym samym buduje wytrzymałość i sprawność fizyczną.

Znam ludzi, którzy twierdzą, że podczas uprawiania nordic walkingu czują się, jakby latali. Dzięki temu chodząc – dobrze się czują.

eprasa.pl 89f2d42d30

Jedną z dolegliwości, która może wystąpić z powodu utraty masy ciała związanej z rakiem, jest wyniszczenie – długotrwały ubytek mięśni doświadczany przez wielu pacjentów, szczególnie tych z nowotworami trzustki, żołądka i przełyku. Jest ona związana ze stanem zapalnym i metabolizmem. Z kilku badań klinicznych wynikają zalecenia dotyczące stosowania progresywnego treningu siłowego w celu minimalizacji wyniszczenia i ryzyka jego wystąpienia[15].

Aktywne życie codzienne

Amerykańskie Kolegium Medycyny Sportowej wskazuje, że wszyscy powinni dążyć do:

- co najmniej 150 min ćwiczeń aerobowych (tzn. powodujących zadyszkę) tygodniowo,
- co najmniej 2 sesji treningu siłowego w tygodniu w dni nienastępujące po sobie,
- codziennego rozciągania głównych grup mięśni, kiedy to tylko możliwe.

Treningowe „przekąski"

Jedną z metod na zwiększenie poziomu aktywności w niewielkich ilościach jest wdrożenie tzw. przekąsek treningowych – całkiem dosłownie czegoś niewielkiego i lekkiego zamiast wielkiej uczty! Powinny one być bardzo krótkie – być może 20-60-sekundowe – i praktykowane tak często, jak tylko się chce. Koncepcja ta, czasami nazywana również „przerwami na ruch", jest badana przez niektórych naukowców zaangażowanych w opracowanie HIIT[16], którzy odkryli, że aktywność fizyczna w krótkich i szybkich seriach może być zaskakująco skuteczna. Oto kilka przykładów:

- Praktykuj kontrolę mięśni posturalnych lub wykonuj ćwiczenia dna miednicy pomiędzy przystankami w czasie podróży na stojąco środkami transportu publicznego.
- Usiądź, zachowując prawidłową postawę, i postaraj się utrzymać ją przez wybrany czas. Usiądź na piłce gimnastycznej. Stań na urządzeniu Bosu Balance Trainer (połączeniu piłki do ćwiczeń i platformy równowagi).
- Wykonuj przysiady podczas mycia naczyń, wykroki podczas mycia zębów, a ćwiczenia rozciągające podczas czekania na zagotowanie się wody w czajniku.
- Ruszaj się w czasie przerw podczas oglądania telewizji.
- Zrób sobie przerwę w pracy, aby wejść po schodach lub energicznie przejść przez ogród.
- A teraz kilka zastrzeżeń. Ćwiczenia nie powinny powodować bólu: jeśli tak jest, przestań je wykonywać. Sprawdź, czy Twoja postawa i technika są prawidłowe, a – co za tym idzie – nie starasz się nadmiernie i zbyt szybko zwiększać stosowanego oporu. Zacznij łagodnie i działaj progresywnie.
- Unikaj ćwiczeń, jeśli masz lipodystrofię. Zrezygnuj z treningu siłowego, jeśli w ciągu ostatnich 8 tygodni przeszłaś/przeszedłeś operację.
- Jeśli problematyczna kończyna lub obszar szybko stają się ociężałe lub ulegają obrzękom bądź jeśli odczuwasz ból, skonsultuj się ze specjalistą: pielęgniarką, fizjoterapeutą lub lekarzem.

REKLAMA

eprasa.pl 89f2d42d30

Wspomóż pęcherzyk żółciowy

Ten niewielki organ ma do wypełnienia ważne funkcje – zobacz jak możesz wesprzeć jego zdrowie dzięki ziołom

Na problemy z trawieniem skarży się coraz więcej osób – jest to jedna z najczęstszych dolegliwości. Zła dieta, niezdrowe nawyki żywieniowe, siedzący tryb życia to we współczesnym świecie coraz częściej norma i prosta droga do kłopotów z układem pokarmowym. W jaki sposób można poradzić sobie z dolegliwościami wątroby i pęcherzyka żółciowego? Zanim zdecydujemy się na drastyczne środki, można zmienić codzienne nawyki i przyjrzeć się swojej diecie. Warto także spróbować kuracji ziołami, które działają leczniczo na nasz układ trawienny. Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć!

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Starożytni Rzymianie używali jej jako przyprawę oraz środek poprawiający apetyt. To niezwykle popularne zioło poprawia trawienie, zwłaszcza tłuszczów. Łagodzi ból żołądka, niestrawność, nudności, wymioty, zapalenie jelit, zapalenie żołądka i jego kwasowość[1]. Zapobiega kamicy żółciowej i kolce jelitowej, pobudzając wydzielanie żółci i soku żołądkowego[2]. Pomaga w leczeniu zapalenia pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych oraz w dolegliwościach wątroby[3]. Działa rozkurczowo na mięśnie w przewodzie pokarmowym, więc stosowana jest także jako środek wiatropędny. Reguluje pracę jelit i wspomaga perystaltykę.

Bylica piołun (*Artemisia absinthium*)

Znana była jako przyprawa już w starożytnym Egipcie. W XIX w. we Francji modne było picie absyntu – alkoholu na bazie piołunu i anyżu[4]. W medycynie ludowej pomagał w chorobach żołądka, wątroby i układu moczowego. Obecnie wykorzystywana jest do sporządzania gorzkich likierów żołądkowych i do produkcji wermutów aromatyzowanych ziołami. Ziele piołunu poprzez swoją gorycz pobudza działanie przewodu pokarmowego. Zawiera m.in. gorzkie glikozydy, związki kumarynowe, olejki eteryczne, garbniki, flawonoidy i żywice. Kuracja piołunem wspomaga leczenie kamicy żółciowej i umożliwia likwidację zaburzeń pęcherzyka żółciowego. Poprawia ukrwienie, pobudza łaknienie, rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i powoduje usunięcie silnych wzdęć. Piołun ma również korzystny wpływ na wydzielanie żółci[5]. Zawarte w roślinie związki wspierają procesy oczyszczania wątroby oraz odprowadzanie żółci z woreczka żółciowego do dwunastnicy. Żółć wspomaga trawienie tłuszczów, jednak jej nadmiar może prowadzić do cholestazy, co wpływa na zaburzenia trawienia i uszkodzenia komórek wątrobowych. Badania dowiodły ochronne działanie ekstraktów z piołunu na komórki wątroby[6]. Leczenie zaleca się prowadzić pod kontrolą lekarza przez krótki czas[7].

eprasa.pl 89f2d42d30

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Stosowano go jako roślinę leczniczą już w średniowieczu. Badania wyciągów z różnych części karczocha potwierdzają jego korzystne działanie na układ pokarmowy, wątrobę i drogi żółciowe. Zawarte w wyciągu polifenolokwasy działają żółciotwórczo i żółciopędnie. Ekstrakt z jego liści ma właściwości antyoksydacyjne[10], hepatoprotekcyjne, przeciwdrobnoustrojowe oraz redukujące poziom cholesterolu[11]. Jest jednym ze środków, które pomagają w uszkodzeniach wątroby, ponieważ zawiera on cynarynę o bardzo silnych właściwościach regeneracyjnych. Znacznie zwiększa ona wytwarzanie żółci i pomaga w jej transportowaniu[12]. Oprócz tego działa ochronnie na komórki wątroby, zaś zawarta w niej inulina reguluje poziom cukru we krwi, dzięki czemu karczochy są bardzo pomocne w łagodzeniu niestrawności oraz stanów zapalnych woreczka żółciowego i wątroby. Wyciąg z karczocha może być stosowany w leczeniu takich chorób jak: zapalenie pęcherzyka żółciowego, stany po cholecystektomii, w dyskinezie dróg żółciowych. Jest również wykorzystywany jako środek przeczyszczający oraz poprawiający trawienie. W przeprowadzonym badaniu u pacjentów z przewlekłymi dolegliwościami wątroby lub dróg żółciowych, polegającym na leczeniu wyciągiem z liści karczocha, u 70% z nich wystąpiło zmniejszenie lub nawet ustąpienie dolegliwości już po tygodniu, a po 4 tygodniach – u 85% badanych[13].

Kurkuma (*Curcuma longa*)

Wśród ziół, które mogą wspomóc pracę pęcherzyka żółciowego na pierwszym miejscu wymieniane jest zwykle kłącze kurkumy. Zawarte w niej kurkuminoidy mają korzystny wpływ na przewody żółciowe, działają pobudzająco na wydzielanie żółci, wpływają na kurczliwość pęcherzyka i zapobiegają tworzeniu się kamieni żółciowych[14]. Badania *in vitro* na wątrobach szczurzych wykazały, że ekstrakt z kłącza kurkumy powodował wzrost przepływu żółci o 50-80% i stymulował wytwarzanie kwasów żółciowych. Efekt ten utrzymywał się przy najwyższej dawce nawet do 90 min po zakończeniu doświadczenia. Dożylne podanie ekstraktu z kłącza kurkumy, kurkuminianu sodu oraz olejku eterycznego z kłącza kurkumy stymulowało wydzielanie kwasów żółciowych u psów. Najsilniejszy efekt obserwowano dla kurkuminianu sodu, który zwiększał całkowite wydzielanie kwasów żółciowych, bilirubiny oraz cholesterolu[15]. We wszystkich badaniach kurkuminoidy powodowały spadek wydzielania kwasów żółciowych[16]. W innych badaniach dożylne podanie kurkuminy szczurom spowodowało wzrost przepływu i wydzielania żółci – wzrósł on o 100%, zaś wydzielanie bilirubiny w żółci zwiększyło się o 50%, a cholesterolu o 13%[17].

Czarna rzepa (*Raphanus sativus*)

Znana również jako czarna rzodkiew, była używana od stuleci w leczeniu kamieni żółciowych w tradycyjnej medycynie meksykańskiej i indyjskiej. Jej bliską kuzynką jest popularna rzodkiewka. Właściwości lecznicze znajdziemy w korzeniu. Zawiera on związki siarki, rafaninę, rafanol, witaminę C, PP, prowitaminy z grupy B oraz liczne związki mineralne, m.in. potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor. Występują w niej glukorafazatyna i glukorapanina, w związku z tym czarna rzodkiew została zbadana pod kątem jej zastosowania w profilaktyce kamicy żółciowej. Ustalono, że sok z tej rośliny obniża poziom cholesterolu w osoczu i rozpuszcza kamienie żółciowe[8]. Wyciąg z korzenia czarnej rzodkwi wzmaga wydzielanie soków trawiennych, pobudza trawienie i perystaltykę jelit, działa żółciopędnie i żółciotwórczo, ułatwia przepływ żółci do dwunastnicy[9]. Pomaga w stanach zapalnych wątroby oraz dróg żółciowych, niedostatecznym wytwarzaniu i zastoju żółci oraz biegunce, niestrawności, nudnościach, w nieżytach żołądka, dwunastnicy, zaparciach, bolesnych wzdęciach i braku łaknienia. Wpływa korzystnie na fosfolipidy występujące naturalnie w błonie komórkowej oraz wątrobie, których obecność zaburza ciężkostrawna dieta, spożywanie leków i alkoholu. Działają one nie tylko na wątrobę, ale również na woreczek żółciowy, gdyż poprawiają rozpuszczalność cholesterolu w żółci i zapobiegają wytrącaniu się kamieni żółciowych.

eprasa.pl 89f2d42d30

Dymnica lekarska (*Fumaria officinalis*)

Jest bardzo skutecznym ziołem w przypadku dolegliwości pęcherzyka żółciowego. Ma tzw. właściwości amfocholeretyczne, co oznacza, że zwiększa wytwarzanie żółci, stosownie do potrzeb organizmu, lub hamuje jej wydzielanie w przypadku jej nadmiaru. Ma również właściwości cholecystokinetyczne, czyli pobudza procesy skurczowe pęcherzyka żółciowego i ułatwia przepływ żółci do dwunastnicy. Jej stosowanie zalecane jest kiedy zachodzi konieczność zwiększenia przepływu żółci i łagodzenia uczucia pełności, wzdęć. Przywraca prawidłową perystaltykę jelit i regularne wypróżnienia[20]. Stosowana jest także przy migrenie spowodowanej zaburzeniami wydzielania żółci. W badaniu klinicznym z udziałem pacjentów z różnymi zaburzeniami tego wydzielania wykazano, że po 2 tygodniach stosowania wyciągu z ziela dymnicy znacznie zmniejszyły się takie objawy, jak bóle brzucha w górnej części, wzdęcia, nudności, wymioty, problemy ze snem oraz bóle głowy. W innym badaniu, w którym wzięło udział 105 pacjentów cierpiących z powodu chorób dróg żółciowych, kamicy, hepatomegalii i objawów po zespole cholecystektomii, wydłużono okres przyjmowania wyciągu z dymnicy w dawce 6 x 250 mg dziennie do 6 mies. Poprawę lub całkowite ustąpienie objawów odczuło ponad 80% badanych[21].

Kolendra (*Coriandrum*)

Znana jest przede wszystkim jako przyprawa. Warto także docenić jej działanie prozdrowotne. Olejek pozyskiwany z nasion kolendry zawiera duże ilości linalolu[22], który działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, stymulując w ten sposób trawienie i perystaltykę jelit[23].Pomaga w zapaleniu błony śluzowej żołądka i biegunkach, ma właściwości żółciopędne, pomaga w wydzielaniu enzymów i soków trawiennych. Ułatwia przepływ żółci i soku trzustkowego do dwunastnicy, czego konsekwencją jest lepsze trawienie. Polecana w diecie oczyszczającej wątrobę. Zawiera wiele składników odżywczych (m.in. witaminę C, niacynę, ryboflawinę, tiaminę, magnez, cynk i mangan) niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania żołądka i wątroby[24].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Roślinę tę ceniono już w starożytności. Ponad 300 badań naukowych potwierdziło skuteczność Silybum marianum, szczególnie w leczeniu schorzeń wątroby. Zawiera kompleks flawonolignanów określanych jako sylimaryna, która wykazuje działanie ochronne, przeciwzapalne i odtruwające względem uszkodzonych komórek wątroby. Regularnie stosowany pomaga w jej regeneracji. Zawarta w ostropeście sylimaryna ułatwia wydalanie z organizmu szkodliwych substancji, a także neutralizuje toksyny w przypadkach ostrych zatruć, np. alkoholem lub trującymi grzybami. Jej właściwości cenione są także w stymulowaniu produkcji żółci. Jedz po łyżce nasion ostropestu plamistego dziennie – to oczyści i odciąży wątrobę, poprawi jej funkcjonowanie, a także zapobiegnie nadmiernym wyrzutom żółci do pęcherzyka żółciowego[18]. Ostropest pomaga również zwalczyć kolki spowodowane przez kamienie żółciowe oraz zapobiegać tworzeniu tych ostatnich. W 1991 r. w *Journal of Hepatology* opublikowano wyniki badań, które wykazały, że już 420 g sylimaryny, podawanej przez 30 dni, powoduje obniżenie cholesterolu w żółci oraz poprawia jej skład. Dzięki temu nie jest możliwe wytrącanie kamieni żółciowych[19].

BIBLIOGRAFIA

1. World Scientific, Singapore, Hackensack, NJ, 2009: 373-401
2. Food Control , 2011, 22(11): 1707-1714
3. Fleming T. PDR for herbal medicines. Montvale, NJ: Medical Economics Company, Inc., 1998: 453-454
4. T. Wielgosz, Wielka księga ziół polskich. Poznań, Publicat S.A., 2008
5. W. Strehlow, Żywność, która leczy. Terapia żywieniowa św. Hildegardy z Bingen. Przepisy, lekarstwa, diety, Wydawnictwo Esprit, 2011
6. J Herbmed Pharm, 2016, 5: 29-32
7. A. Ożarowski, W. Jaroniewski, Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie, Instytut wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa, 1987: 118
8. Phytother Res, 2014, 28(2): 167-171
9. Phytother Res, 19(7): 587-591
10. Pharmaceut Biol, 56(1), 2018: 138-144
11. BioMed Research International, 2019, DOI: 10.1155/2019/4851279
12. Plant Foods Hum Nutr, 2015, 70(4): 441-453
13. Kluvensiek, 1911, 2: 9
14. H. Różański, Fitoterapia chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego, http://espz.pl/materialy/hepar.pdf
15. Sec Ed. Stuttgart, 2003, 107
16. Planta Med, 1999, 65: 610-613
17. Planta Med, 2000, 66: 429-434
18. Biochem Pharmacol.,2000, 15;59(8): 1015-1022.
19. J Hepatol. 1991, 12(3): 290-295
20. British Herbal Medicine Association, Bournemouth, 1992: 102-104
21. Thieme Publisher, Stuttgart, New York, 2009: 121-125.
22. Appl Biochem Microbiol, 2001, 37: 622-628
23. Rawal Medical Journal, 2019, vol.44, no.2: 350-352
24. Iran J Pharmacol Therap, 2008, 7(1): 107-110

eprasa.pl 89f2d42d30

NOWOŚĆ
NA POLSKIM RYNKU

Czy długie i szczęśliwe życie to przywilej nielicznych?

Poradnik „Żyj lepiej, żyj dłużej" to światowy bestseller, który pokazuje, że potrzeba niewiele, aby zadbać o swoje zdrowie.

Na ponad 120 stronach przedstawiamy aktualne wiadomości na temat profilaktyki oraz leczenia najczęstszych schorzeń.

To prawdziwe kompendium praktycznej i sprawdzonej wiedzy.

Przejrzyj całe wydanie on-line i zamów na www.UlubionyKiosk.pl (przesyłka GRATIS)

eprasa.pl 89f2d42d30

Z AKT MEDYCYNY NATURALNEJ

Naturalne sposoby na objaw Raynauda

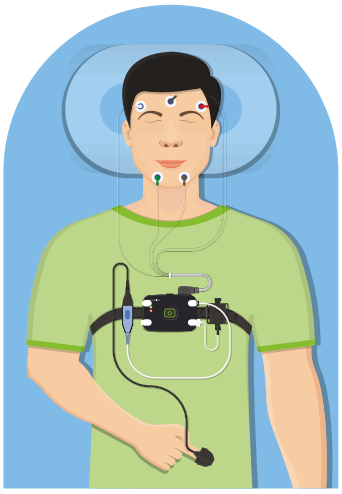
Objaw Raynauda, zwany też zespołem Raynauda albo po prostu Raynaudem, to schorzenie, w którym małe naczynia krwionośne w kończynach nadmiernie reagują na zmiany temperatury, zimne otoczenie, a czasem i stres emocjonalny. Klasyczne objawy to zimne palce u rąk i nóg, zmiany kolorytu skóry (czubki palców mogą stać się białe pod wpływem zimna i czerwone po ogrzaniu), drętwienie, mrowienie oraz trudności w poruszaniu zmienionymi chorobowo obszarami.

Najbardziej powszechna postać tego schorzenia to pierwotny objaw Raynauda (czyli choroba Raynauda), w którym przyczyna jest nieznana, a objawy są mało dolegliwe. Z drugiej strony wtórny objaw Raynauda (zespół Raynauda) zwykle ma cięższy przebieg, a u jego podstawy leżą inne choroby bazowe, takie jak twardzina czy toczeń rumieniowaty.

Zwykła terapia może w łagodnych przypadkach obejmować proste porady życiowe, takie jak noszenie ciepłego ubioru, aktywność fizyczna, odstawienie papierosów i kawy. W cięższych przypadkach zaleca się przeważnie leki, takie jak nifedypina, czyli bloker kanału wapniowego. Istnieje jednak sporo alternatywnych, obiecujących sposobów na oba rodzaje Raynauda, zwłaszcza biofeedback i suplementy żywieniowe.

Należy jednak pamiętać, że nie dysponujemy jeszcze zbyt dużą liczbą badań na temat naturalnych lekarstw na to schorzenie, a te już przeprowadzone bywały raczej niewielkie. Dobrym pomysłem będzie więc konsultacja z doświadczonym ekspertem, który zaoferuje spersonalizowaną poradę, zwłaszcza jeśli chodzi o suplementy.

Tymczasem podajemy listę dotychczas przebadanych naukowo sposobów wartych wypróbowania.



A MOŻE BIOFEEDBACK?

Ta technika łącząca pracę ciała i umysłu, która polega na uczeniu się panowania nad naturalnie mimowolnymi funkcjami ciała za pomocą monitorowania elektronicznego, może być pomocna. Jak okazało się w toku 2 wysoko jakościowych badań, biofeedback termiczny – w którym pacjenci uczą się, jak kontrolować spinanie i rozluźnianie naczyń krwionośnych – skutecznie rozgrzewa dłonie i redukuje napady Raynauda[1]. Według innego doniesienia naukowego u pacjentów zarówno z pierwotnym, jak i wtórnym objawem Raynauda, poprawa utrzymywała się rok po treningu biofeedbacku[2].

SPRAWDŹ LEKI

Niektóre leki mogą wywoływać objaw Raynauda, w tym beta-blokery, cyklosporyna (lek wyciszający układ odpornościowy), leki przypominające amfetaminę, selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) oraz przepisywane na raka cisplatyna i bleomycyna[3]. Niektórzy eksperci polecają pacjentkom unikać leków antykoncepcyjnych[4]. Warto skonsultować się z lekarzem, czy już przyjmowane farmaceutyki są dla nas odpowiednie i w razie potrzeby zapytać o właściwe alternatywy.

ZAPANUJ NAD STRESEM

Obciążenie emocjonalne to znany czynnik wywołujący napady Raynauda[5], dlatego techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak medytacja, joga czy tai-chi, będą pomocne.

PIJ CZERWONE WINO

U mężczyzn i kobiet, którzy od czasu do czasu sięgają po czerwone wino, ryzyko wystąpienia objawów jest znacznie mniejsze, jak podaje pewne badanie[6]. Być może dzieje się tak dlatego, że zawiera ono przeciwutleniacz o nazwie resweratrol, który wspomaga zdrowie naczyń krwionośnych[7]. Ogólnie nie należy jednak pić zbyt dużo alkoholu. Umiarkowane spożycie u mężczyzn (2-14 jednostek tygodniowo) i wysokie u kobiet (ponad 7 jednostek tygodniowo) wiąże się ze zwiększonym ryzykiem Raynauda[6].

eprasa.pl/e/2d42d30

WYPRÓBUJ AKUPUNKTURĘ

Jak odkryto w niewielkim badaniu, tradycyjna akupunktura chińska redukuje częstość napadów Raynauda o 63%, podczas gdy w grupie kontrolnej spadek wynosił 27%[8]. Co więcej, w niekontrolowanym badaniu nad aurikuloterapią, czyli rodzajem akupunktury stosującym prąd elektryczny do stymulowania uszu, okazało się, że technika ta redukuje zarówno częstość, jak i nasilenie napadów objawu choroby[9]. By znaleźć w pobliżu wykwalifikowanego specjalistę, warto odwiedzić www.akupunktura.org.

PRZYJMUJ SUPLEMENTY

Olej rybny Jak wykazało pewne badanie, przyjmowanie zawierających go kapsułek, a zatem codzienna suplementacja wysokimi dawkami kwasu eikozapentaenowego (EPA) i kwasu dokozaheksaenowego (DHA), czyli kwasów tłuszczowych omega-3, poprawia tolerancję na zimno i opóźnia skurcz naczyń krwionośnych u osób z pierwotnym objawem Raynauda (ale nie u osób z wtórnym)[10].
Sugerowana dawka: Polecamy wysoko jakościowy suplement, który dostarcza 3500 mg omega-3 na porcję; należy postępować zgodnie z instrukcjami na opakowaniu

Olej z nasion wiesiołka W pewnym małym eksperymencie suplementy zawierające go zmniejszały liczbę i nasilenie napadów Raynauda w porównaniu z placebo[11].
Sugerowana dawka: 3000 mg dziennie

L-karnityna Osoby cierpiące na to schorzenie, którym podawano ten aminokwas przez 20 dni, miały ulepszony przepływ krwi w palcach po kontakcie z zimnem[12].
Sugerowana dawka: 2 g dziennie

Przeciwutleniacze Niskie poziomy w organizmie przeciwutleniających witamin i minerałów, takich jak witaminy C, E czy selen, łączą się z objawem Raynauda[7,13], dlatego suplementacja tych składników może być korzystna.
Sugerowana dawka: 1-2 g wit. C dziennie; 400 j.m. wit. E dziennie; 200 mcg selenu dziennie

Witamina D Pacjenci mający niski poziom witaminy D w organizmie, którym podawano suplementy o wysokich dawkach witaminy D3, donosili o poprawie stanu po 8 miesiącach[14].
Sugerowana dawka: Prawidłowy poziom wit. D u dorosłych to 30-100 ng/ml, a sugerowana dawka suplementacji to 4000 j.m./dzień. Domowe zestawy do sprawdzenia poziomu wit. D można nabyć w aptekach.

Witamina B3 Związek złożony z niacyny (witamina B) oraz inozytolu, znany jako nikotynian inozytolu (funkcjonujący też pod nazwą heksanikotynian inozytolu bądź heksaniacynian inozytolu) przynosi ulgę w objawie Raynauda, jak wykazało kilka badań[15].
Sugerowana dawka: W badaniach stosowano wysokie dawki 3-4 g heksaniacynianu inozytolu dziennie, najlepiej więc skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą, który opracuje odpowiednią terapię

Magnez Niski poziom tego minerału łączy się z objawem Raynauda, a wlewy magnezowe przynoszą korzystne efekty[16].
Sugerowana dawka: 200-600 mg dziennie

SIĘGNIJ PO MIŁORZĄB

Roślina ta znana jest z poprawy krążenia krwi, przez co może być pomocny w tym schorzeniu. W jednym eksperymencie osoby przyjmujące standaryzowany ekstrakt miłorzębu japońskiego miały znacznie mniej napadów Raynauda tygodniowo w porównaniu z osobami przyjmującymi placebo[17].
Sugerowana dawka: 120-160 mg dziennie

BIBLIOGRAFIA

1 Appl Psychophysiol Biofeedback, 2006; 31(3): 203–16
2 J Rheumatol, 1985; 12(1): 90–3
3 Br J Clin Pharmacol, 2016; 82(1): 6–16
4 Br Med J, 1976; 2(6037): 699
5 Br Med J (Clin Res Ed), 1983; 287(6404): 1499–1502
6 Am J Med, 2007; 120(3): 264–71
7 Toxicology, 2000; 155(1-3): 1–15
8 J Intern Med, 1997; 241(2): 119–24
9 Wien Klin Wochenschr, 2011; 123(3-4): 112–6
10 Am J Med, 1989; 86(2): 158–64
11 Thromb Haemost, 1985; 54(2): 490–4
12 Drugs Exp Clin Res, 1997; 23(1): 39–43
13 J Rheumatol, 1994; 21(8): 1477–83
14 Rheumatol Int, 2013; 33(3): 751–5
15 J Int Med Res, 1979; 7(6): 473–83; Clin Rheumatol, 1988; 7(1): 46–9; J Int Med Res, 1979; 7(6): 484–91
16 Clin Physiol, 1994; 14(5): 539–46; Angiology, 1994; 45(7): 637–45
17 Vasc Med, 2002; 7(4): 265–7

Zastosuj te domowe ziołowe specyfiki

Zielarz Meilyr James, właściciel Herbal Clinic w walijskim Swansea (www.herbalclinic-swansea.co.uk) poleca poniższe receptury ziołowe na poprawę krążenia i ulgę przy objawie Raynauda.

Kąpiel dłoni i stóp z rozmarynem i cynamonem

Składniki

20 g świeżego rozmarynu
2 średnie laski cynamonu
Opcjonalnie: 5 kropli olejku eterycznego czarnego pieprzu, goździków lub gałki muszkatołowej, rozcieńczonych w 5 ml oliwy z oliwek
Uwaga: Tę mieszankę można zmodyfikować przy pomocy innych rozgrzewających ziół na krążenie, które ma się w spiżarce, takich jak tymianek czy świeży imbir

Przygotowanie

1. Umieść zioła w imbryku i zalej litrem wrzątku. Pozostaw na 5 godzin lub przez noc. Po tym czasie odcedź napar do miski, w której zrobisz kąpiel dłoni lub stóp i dodaj 2 litry bardzo gorącej wody oraz olejki eteryczne (o ile je stosujesz).
2. Przed kąpielą upewnij się, że woda jest gorąca, ale możliwa do zniesienia. Mieszanki można ponownie użyć w ciągu 2 dni. Po ostygnięciu należy przechowywać ją w lodówce i podgrzać przez każdorazowym zastosowaniem.
3. Kąpiel stosuj 2 razy dziennie, rano przed śniadaniem, drugi raz wieczorem przed kolacją. Usiądź wygodnie i zanurz dłonie i stopy na co najmniej 5 minut.

Napar z żółtodrzewu

Składniki

1/2 łyżeczki (2 ml) nalewki z kory żółtodrzewu (jesionu amerykańskiego, *Zanthoxylum americanum*)
1 łyżka stołowa startego, świeżego imbiru
Opcjonalnie: miód

Przygotowanie

1. Umieść imbir w rondlu z wrzącą wodą na 15 minut, by powstał napar.
2. Dodaj korę żółtodrzewu i miód, wedle życzenia.
3. Pij jedną filiżankę dziennie.

eprasa.pl 89f2d42d30

DYM DUSI TWOJE STAWY

Jak wykazują badania, palenie papierosów to główny środowiskowy czynnik RZS, który odpowiada za co trzeci przypadek najostrzejszej postaci tej choroby

Zaledwie 60% zachorowań na reumatyzm ma podłoże genetyczne, a główną rolę odgrywa tutaj gen HLA-DRB1. Co z pozostałą częścią? Winne wydają się być czynniki środowiskowe, a palmę pierwszeństwa bezapelacyjne dzierży zgubny nałóg tytoniowy. Dotyczy to zwłaszcza seropozytywnej postaci reumatologicznego zapalenia stawów (RZS), której towarzyszy obecność w surowicy krwi przeciwciał przeciw cytrulinowanemu peptydowi (aCCP lub ACPA) i/lub czynnika reumatoidalnego (RF). Ma to o tyle duże znaczenie, że właśnie ten wariant RZS pojawia się najczęściej. Ostatnie odkrycia rzuciły światło na patofizjologię schorzenia u palaczy. Znaczenie mają tu takie mechanizmy jak stres oksydacyjny, stan zapalny, powstawanie autoprzeciwciał i zmiany epigenetyczne.

Narastające zagrożenie

Od dawna wiadomo, że istnieje związek między seropozytywnym reumatoidalnym zapaleniem stawów a paleniem papierosów. Już w latach 80. XX w. opisano zależność między hospitalizacją z powodu RZS a nałogiem, co było nieoczekiwanym odkryciem pewnego badania ginekologicznego[1]. Od tego czasu przeprowadzono kilka analiz kliniczno-kontrolnych i kohortowych, które potwierdziły te obserwacje. Przykładowe populacyjne badanie z Norfolk w Anglii wykazało, że palenie tytoniu wiązało się z wyższym ryzykiem zachorowania na RZS[2].

Jednak z czasem wieści stawały się coraz gorsze, by kilka lat temu eksperci powiedzieli wprost – uzależnienie od nikotyny to najważniejszy czynnik środowiskowy, który powoduje przewlekłe zapalenie stawów o podłożu autoimmunologicznym[3]. Co więcej, istnieje wyraźna zależność dawka-odpowiedź, ze znacznym, liniowym wzrostem ryzyka dla osób uzależnionych obecnie w porównaniu z palącymi w przeszłości lub okazjonalnie.

O tym, jak duża jest skala problemu, najlepiej świadczą najnowsze wyniki badań szwedzkich ekspertów. Przeanalizowali oni historię palenia tytoniu i podło-

eprasa.pl 89f2d42d30

że genetyczne 1205 rodaków z RZS oraz 871 zdrowych osób z grupy kontrolnej. Próbki krwi pozwoliły ustalić indywidualną podatność genetyczną na RZS (mierzoną na podstawie obecności genu HLA-DRB1 SE) oraz ciężkość choroby (wyznaczoną przez poziom przeciwciał ACPA). Przeprowadzono również wywiady odnośnie do nawyków i stylu życia.

Wyniki pokazały, że im więcej dana osoba paliła tytoniu, tym większe miała ryzyko zachorowania na ACPA-dodatnie RZS – najpowszechniejszą i najostrzejszą postać tej choroby. W przypadku nałogowców wypalających ponad 20 papierosów dziennie przez co najmniej 20 lat prawdopodobieństwo dodatniego wyniku testu na ACPA wzrastało ponad 2,5 razy. Dopiero po 20 latach od zrezygnowania z nałogu ryzyko RZS może wrócić do takiego, jakie występuje u osób niepalących (chyba że liczba papierosów z przeszłości będzie wyjątkowo imponująca – wówczas niestety nie można liczyć na amnestię).

Podsumowując: zdaniem Szwedów nawet 35% przypadków ACPA-dodatniego RZS oraz 20% wszystkich zachorowań można przypisać paleniu tytoniu, a ryzyko wydaje się wyższe w przypadku mężczyzn niż kobiet[4].

Wirując z genami i białkami

Szwedzkie badania wykazały również, że palenie tytoniu jest szczególnie ryzykowne w przypadku osób, które już są genetycznie podatne na RZS. Konkretnie chodzi tu o pacjentów będących nosicielami 2 kopii genu HLA-DRB1 SE. W tej grupie aż 55% przypadków zachorowań można przypisać nałogowi. To zaś rzuca nowe światło na zależność gen-środowisko, która w przypadku RZS wydaje się mieć jeszcze większe znaczenie, niż dotąd sądziliśmy. Chodzi m.in. o to, że nałóg modyfikuje funkcjonowanie genów odpowiedzialnych za indukcję i podtrzymanie procesów zapalnych w stawach.

Jak wykazano, w płucach palaczy dochodzi również do nasilenia ekspresji cytrulinowanych białek[5]. Sama cytrulinacja to proces modyfikacji białek polegający na zamianie pozytywnie naładowanej reszty argininy na neutralną cytrulinę. Zdrowy organizm katalizuje tę reakcję, jednak w stanie zapalnym ulega ona intensyfikacji,

> “Nawet 35% przypadków ACPA-dodatniego RZS oraz 20% wszystkich zachorowań można przypisać paleniu tytoniu, a ryzyko wydaje się wyższe w przypadku mężczyzn niż kobiet”

co może prowadzić do zmiany struktury trzeciorzędowej białek i powstawania nowych epitopów, a w konsekwencji do wytwarzania przeciwciał przeciwko własnym cytrulinowanym białkom. Ich podwyższony poziom jest markerem zapalenia stawów i koreluje z ciężkością przebiegu choroby.

Te mechanizmy w połączeniu z obserwacjami epidemiologicznymi stają się podstawą nowego modelu patogenezy RZS, w którym palenie jest odpowiedzialne za cytrulinację białka w płucach osób podatnych genetycznie na zachorowanie[6]. Przy czym to dym papierosowy, a nie nikotyna, wydaje się być kluczowy w tym procesie, ponieważ prowadzi do przewlekłego zapalenia dróg oddechowych, które sprzyja modyfikacji białek. Pośred-

Sól? Nie dla palaczy!

Jednym z czynników środowiskowych, które mogą mieć wpływ na wzrost (lub redukcję) ryzyka RZS, jest dieta (patrz ramka na następnej stronie). Badacze postanowili więc sprawdzić, jak wygląda to w przypadku soli, uważanej dziś za nadużywaną i przez to szkodliwą dla zdrowia przyprawę.

Inspiracją do przeprowadzenia tej próby były wcześniejsze obserwacje na zwierzętach i komórkach ludzkich, które wykazały wpływ chlorku sodu (NaCl) na komórki Th17 promujące stan zapalny. Tym razem naukowcy wzięli pod lupę 386 pacjentów, którzy w ramach programu profilaktycznego opisali swoje nawyki żywieniowe średnio 7,7 roku przed wystąpieniem objawów RZS. Porównano ich z 1886 osobami z grupy kontrolnej.

W badaniu nie stwierdzono istotnego związku między wysokim spożyciem sodu a rozwojem RZS, ale wyjątek stanowili palacze. W ich przypadku nadmierne używanie soli ponad dwukrotnie zwiększało ryzyko RZS. Zdaniem autorów wynika to z interakcji, jaka zachodzi między paleniem a sodem[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Rheumatology (Oxford). 2015 Mar;54(3):487-93

eprasa.pl 89f2d42d30

nio potwierdza to fakt, że na ryzyko RZS związane z paleniem wpływają zmiany w genach kodujących enzymy zaangażowane w detoksykację kancerogenów związanych z dymem[7].

Atak na kilku frontach

Oczywiście istnieją również inne ważne mechanizmy, które przyczyniają się do rozwoju zapalenia stawów u palaczy. Ten zgubny nałóg może zwiększyć stres oksydacyjny w organizmie, a ponadto aktywuje inne źródła wolnych rodników. Te zaś odgrywają rolę w etiologii RZS[8].

Inna kwestia łączy się z apoptozą, czyli zaprogramowaną śmiercią komórki. Otóż palenie może zarówno intensyfikować, jak i hamować ten proces, w zależności od rodzaju komórek, m.in. poprzez wpływ na poziom limfocytów T. Tymczasem w chorobach autoimmunologicznych, takich jak RZS, mechanizmy apoptyczne są zaburzone, co prowadzi do przetrwałego zapalenia błony maziowej. W modelach zwierzęcych poprawa mechanizmów usuwania uszkodzonych komórek chroniła przed RZS, a w badaniach prowadzonych na pacjentach z tym schorzeniem – zmniejszała jego objawy[9].

I wreszcie kwesta najważniejsza, bo związana ze stanem zapalnym, będącym istotą RZS. Palenie papierosów działa zarówno na komórkowe, jak i humoralne aspekty układu odpornościowego, powodując ogólnoustrojowy stan prozapalny oraz wyzwalając różne zmiany morfologiczne, fizjologiczne, biochemiczne i enzymatyczne, które prowadzą m.in. do upośledzenia obrony przeciwbakteryjnej i komórkowej aktywności regulacyjnej. W płucach znacznie wzrasta liczba makrofagów pęcherzykowych i innych monocytów, co z kolei zwiększa poziom enzymów lizosomalnych i wydziela elastazę odpowiedzialną za uszkodzenia tkanki miąższowej i łącznej. Palenie papierosów zwiększa również ekspresję metaloproteinazy macierzy (MMP)-12 (elastaza makrofagów), która jest zaangażowana w patogenezę RZS. Jak wykazano, nadekspresja MMP-12 u transgenicznych królików istotnie nasilała zmiany reumatyczne, powodując silne pogrubienie błony maziowej, infiltrację makrofagów i wyraźne zniszczenie chrząstki stawowej[10]. Palenie zwiększa również poziomy cytokiny prozapalnej IL-17, która odgrywa ważną rolę w patogenezie i rozwoju RZS[11].

Równia pochyła

Nie chodzi jednak tylko o ryzyko zachorowania. Nałóg wiąże się bowiem z cięższym przebiegiem RZS. Oceny kliniczne pacjentów z University of Iowa wykazały, że palenie papierosów (zwłaszcza ≥ 25 paczkolat) było istotnie związane m.in. z nadżerkami

Inne czynniki ryzyka

Oczywiście palenie nie jest jedyną środowiskową przyczyną zapalenia stawów. Naukowcy podkreślają również znaczenie infekcji i stanu mikrobioty.

Infekcje Już w 1975 r. dr Roger Wyburn-Mason powiązał z chorobami reumatycznymi powiązano pierwotniaki *Naegleria* i inne z rodzaju *Blastocystis hominis*[1]. Przyczyną może być również zakażenie takimi pasożytami jak *Trichomonas vaginalis* (rzęsistek pochwowy), *Giardia lamblia* (ogoniastek jelitowy), *Toxoplasma gondii* oraz pełzak czerwonki (*Entamoeba histolytica*).

Dobre i złe bakterie Nawet 75% pacjentów z wczesnym nieleczonym RZS wykazuje obecność bakterii *Prevotella copri* w układzie trawiennym, a jednocześnie w ich mikrobiomie brakuje kilku grup pożytecznych drobnoustrojów, takich jak *Bacteroides*[2].

Otyłość uważana jest, poza zaawansowanym wiekiem, za najistotniejszy czynnik ryzyka choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i biodrowych, ponieważ zwiększone obciążenie pogłębia ich dysfunkcje. Wyniki wielu badań wskazują na istnienie zależności między wartością wskaźnika masy ciała BMI a częstością występowania klinicznych i radiologicznych objawów choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych. Wykazano, że zwiększeniu BMI o 1 kg/m^2 powyżej progu 27 kg/m^2 towarzyszy wzrost ryzyka jej rozwoju o 15%[3].

Dieta Czerwone mięso, owoce morza, nabiał, słodycze oraz alkohol są bogate w puryny, które w organizmie przekształcane są w kwas moczowy. Jego nadmiar gromadzi się we krwi, co prowadzi do tworzenia się złogów w stawach, a w konsekwencji – do bólu i stanu zapalnego. Ponadto występujące w mleku i wołowinie bakterie *Mycobacterium avium paratuberculosis* (MAP) mogą wyzwalać RZS u osób z grupy ryzyka genetycznego[4]. Okazuje się również, że istnieje związek między zesztywniającym zapaleniem stawów kręgosłupa a pewnym gatunkiem bakterii żyjących w jelitach i żywiących się pozostałościami węglowodanów – wielu pacjentom udało się pozbyć tego dokuczliwego schorzenia, gdy tylko zmienili dietę na niskowęglowodanową[5]. I wreszcie pewne badanie wykazało, że bezglutenowa dieta wegańska łagodzi objawy reumatoidalnego zapalenia stawów[6]. Na pewno sprawdzą się też produkty przeciwzapalne, bogate w zdrowe tłuszcze omega-3, bromelainę czy kapsaicynę.

BIBLIOGRAFIA

1. Reumatol Clin, 2012; 8: 50-110
2. Torgan C. Gut Microbes Linked to Rheumatoid Arthritis, NIH Research Matters, November 25, 2013
3. Crit Rev Eukaryot Gene Expr, 2011; 21: 131-42
4. Front. Cell. Infect. Microbiol., 25 January 2018
5. Rheumatology, Volume 16, Issue 3, 1 August 1977, 190-196
6. Lancet, 1991; 338: 899-902

eprasa.pl 89f2d42d30

i guzkami[12]. W innym badaniu stwierdzono korelację między intensywnym paleniem (≥ 20 paczkolat) a guzkami reumatoidalnymi, mniejszą siłą chwytu i większym radiologicznym uszkodzeniem stawów, co sugeruje niekorzystny wpływ palenia na progresję choroby, jakość życia i niepełnosprawność funkcjonalną pacjentów[13].

Na szczęście nigdy nie jest za późno na zmianę! Co więcej, badacze zachęcają do rzucenia palenia w każdym wieku, ponieważ stopniowo redukuje to podwyższone ryzyko RZS i innych chorób. Warto jednak zrobić to jak najszybciej, bo organizm potrzebuje na skuteczne oczyszczenie nawet 20 lat. Co więcej, im szybciej, tym lepiej dla naszych najbliższych. Niedawno po raz pierwszy wykazano bowiem, że również bierne palenie w dzieciństwie może sprzyjać chorobie w tym samym stopniu, co aktywne pociąganie dymka w dorosłości[14]! Co więcej, RZS rozwija się wówczas wcześniej. Tym bardziej więc warto wziąć sprawy w swoje ręce i spróbować przechytrzyć podstępnego wroga, jakim z pewnością jest reumatoidalne zapalenie stawów.

> “Bierne palenie w dzieciństwie może sprzyjać RZS w tym samym stopniu, co aktywne „pociąganie dymka” w dorosłości”

BIBLIOGRAFIA

1. Contraception. (1987) 35: 457-464
2. Arthritis Rheum. (1997) 40: 1955-1961
3. Nat Rev Immunol. (2017) 17:60-75. 10.1038/nri.2016.124
4. Int J Mol Sci. 2014 Dec; 15(12): 22279-22295
5. Arthritis Rheum 2006; 54: 38-46
6. Nat Rev Immunol. (2017) 17:60-75; Arthritis Rheum. (2006) 54:38-46
7. Arthritis Rheum. (2010) 62:3196-210; Arthritis Rheum. (2012) 64:655-64
8. Clin. Rheumatol. 2007;27:141–-45
9. Rheumatology (Oxford) 2006;45:26-30
10. Nature. 2003;421:384–388
11. Eur. J. Immunol. 2014;44:339-347; Immunol. Lett. 2008;121:13-21
12. Ann Rheum Dis. 1997, 56: 463-469
13. Rheumatology (Oxford). 2000, 39: 1202-1205
14. Rheumatology (Oxford) 2019 Jul 1;58(7):1154-1162

REKLAMA

eprasa.pl 89f2d42d30

Problemy z parabenami

Parabeny znajdują się we wszystkim, od kosmetyków do pielęgnacji włosów po tabletki na ból głowy. Oto, co należy wiedzieć o tych problematycznych konserwantach.

CZYM SĄ?

To grupa syntetycznych konserwantów, szeroko stosowanych w kosmetykach i środkach higieny osobistej w celu zapobiegania rozwojowi bakterii i innych drobnoustrojów. Do najpopularniejszych parabenów należą metyloparaben, etyloparaben, propyloparaben i butyloparaben, a w pojedynczym produkcie zazwyczaj występuje więcej niż jeden z nich.

GDZIE MOŻNA JE ZNALEŹĆ?

Poza produktami do makijażu, kosmetykami nawilżającymi, mleczkami do ciała, kosmetykami do pielęgnacji włosów, żelami do golenia, pastami do zębów i innymi produktami higieny osobistej, parabeny występują także w żywności i napojach, jak również w szerokiej gamie produktów farmaceutycznych, m.in. w steroidach do użytku miejscowego, lekach przeciwkaszlowych, przeciwdepresyjnych, przeciwhistaminowych i w dostępnych bez recepty lekach przeciwbólowych[2].

DLACZEGO SĄ NIEZDROWE?

Gdy parabeny są wdychane, spożywane lub wchłaniane przez skórę, mogą łatwo dostać się do organizmu – wykrywane są w niemal każdym płynie ustrojowym[1]. Jest to niepokojące, ponieważ te wszechobecne konserwanty powiązano z wieloma poważnymi schorzeniami – od alergii po raka (patrz ramka „Zagrożenia zdrowotne").

JAK MOŻESZ SIĘ PRZED NIMI CHRONIĆ?

Dokładnie sprawdzaj etykiety produktów i unikaj kupowania czegokolwiek z „parabenem" na liście składników (np. z metyloparabenem lub propyloparabenem). W produktach spożywczych parabeny wymieniane są natomiast jako numery E – np. E218 to metyloparaben, a E214 to etyloparaben.

Jeżeli jadasz głównie świeże, pełnowartościowe pokarmy, to prawdopodobnie udaje Ci się unikać tych szkodliwych konserwantów w diecie. W przypadku kosmetyków wybieraj firmy produkujące preparaty bez parabenów, najlepiej wykorzystujące wyłącznie składniki naturalne, a na szczęście nie jest już trudno je znaleźć (patrz ramka „Piękno bez parabenów").

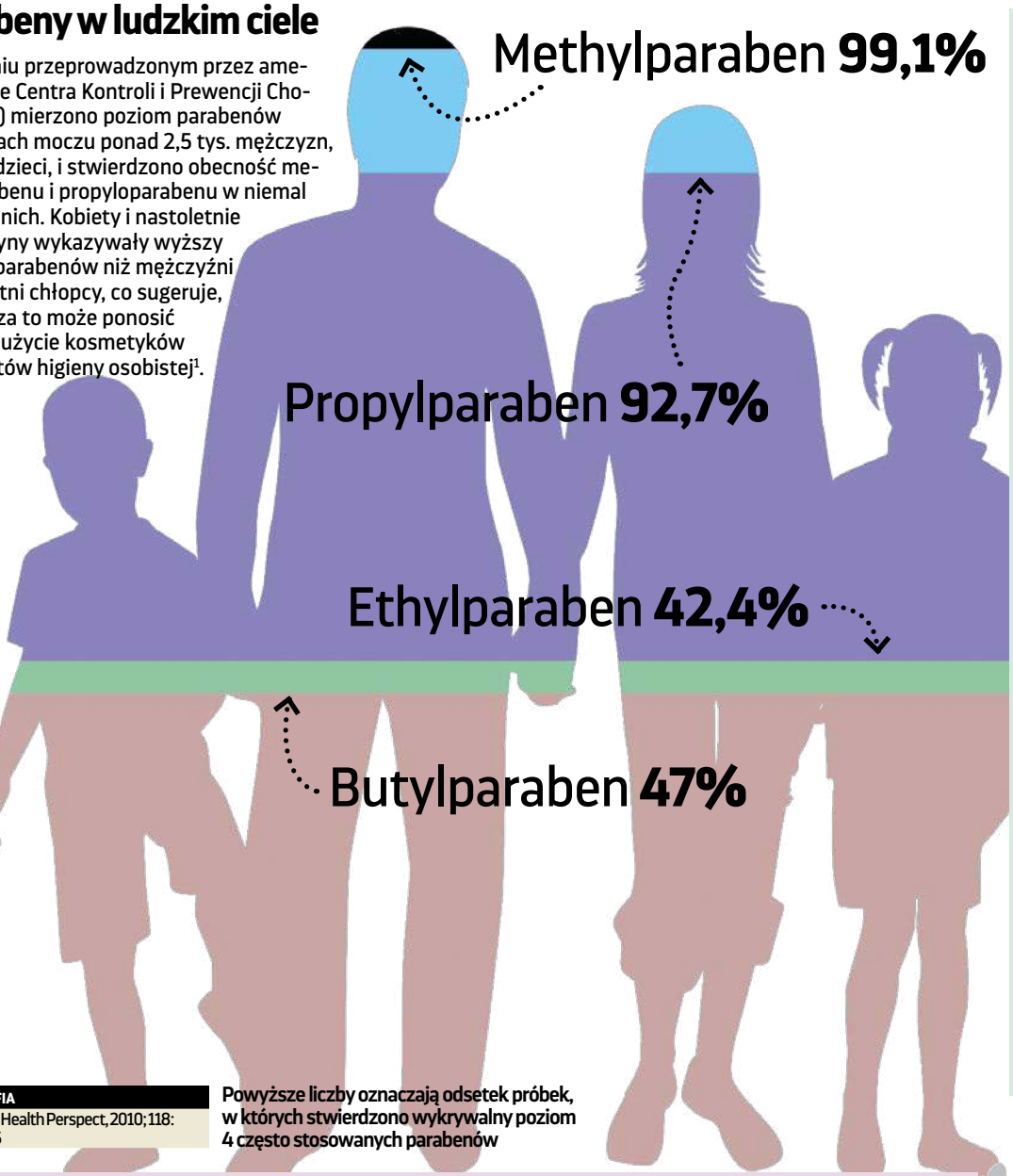
BIBLIOGRAFIA

1. Side Effects of Drugs Annual, 2015: 603–19
2. Reprod Toxicol, 2015; 52: 93–100; Dermatitis, 2008; 19: 38–42

eprasa.pl 89f2d42d30

Parabeny w ludzkim ciele

W badaniu przeprowadzonym przez amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) mierzono poziom parabenów w próbkach moczu ponad 2,5 tys. mężczyzn, kobiet i dzieci, i stwierdzono obecność metyloparabenu i propyloparabenu w niemal każdej z nich. Kobiety i nastoletnie dziewczyny wykazywały wyższy poziom parabenów niż mężczyźni i nastoletni chłopcy, co sugeruje, że winę za to może ponosić większe użycie kosmetyków i produktów higieny osobistej[1].



Powyższe liczby oznaczają odsetek próbek, w których stwierdzono wykrywalny poziom 4 często stosowanych parabenów

BIBLIOGRAFIA
1 Environ Health Perspect, 2010; 118: 679–85

Piękno bez parabenów

Nie ma potrzeby nakładania na skórę produktów naszpikowanych parabenami. Coraz większa liczba producentów kosmetyków usuwa te problematyczne konserwanty ze składu swych produktów, a niektóre świadome chemicznie firmy wystrzegały się ich od początku, stosując bardziej naturalne sposoby konserwowania swych wyrobów, takie jak eliminowanie zawartości wody (w niej bakterie szybko się rozwijają), staranne kontrolowanie pH produktów (nieco bardziej kwasowy odczyn może zapobiegać rozwojowi bakterii) oraz dodawanie do produktów naturalnie konserwujących składników, takich jak witamina E, olejki eteryczne i alkohole roślinne.

Zachęcamy do wybierania produktów całkowicie naturalnych, gdy tylko jest to możliwe.

Zagrożenia zdrowotne

Parabeny powiązano z następującymi problemami zdrowotnymi:

Rak Badacze brytyjscy wykryli jeden lub więcej parabenów w 99% próbek tkanki raka piersi, jakie analizowali[1]. Badania laboratoryjne wykazały, że substancje te – w stężeniach występujących w ludzkiej tkance piersi – mogą nasilać wzrost komórek tego rodzaju nowotworu[2].

Alergie U dzieci z wysokim poziomem parabenów w moczu istnieje wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia astmy, nadwrażliwości pokarmowych i innych alergii[3].

Uszkodzenia skóry W jednym z badań laboratoryjnych stwierdzono, że metyloparaben nałożony na tkanki skóry i wystawiony na światło słoneczne wywoływał uszkodzenia DNA, mogące prowadzić do starzenia skóry, a nawet do raka skóry[4].

BIBLIOGRAFIA
1 J Appl Toxicol, 2012; 32: 219–32
2 J Appl Toxicol, 2013; 33: 390–83
3 J Allergy Clin Immunol, 2012; 130: 453–60.e7; Allergy Asthma Proc, 2014; 35: 475–81
4 Chem Res Toxicol, 2008; 21: 1594–9

eprasa.pl 89f2d42d30

Terapia wysokich lotów

Nowe badania sprawdzają, dlaczego CBD i marihuana mają tak silne działanie. Odkryto w nich, że człowiek ma w organizmie system „minikonopny", który może wpływać na wszystkie główne układy.

80 lat temu odkryto najaktywniejsze substancje organiczne zawarte w roślinie o nazwie *Cannabis sativa* (konopie siewne, indyjskie, marihuana) – THC i CBD. 20 lat później, w 1965 r., w okresie pełnego rozkwitu popularności środków psychodelicznych, trawki, wolnej miłości i antywojennych protestów, Raphael Mechoulam, izraelski chemik ograniczmy, zdołał zsyntetyzować obie te cząsteczki w swoim laboratorium. Zapoczątkowało to szalony wir badań nad THC (delta-9-tetrahydrokannabinolem) – najbardziej psychoaktywnym składnikiem konopi.

CBD (kannabidiol), który nie ma działania psychoaktywnego, w zasadzie zignorowano, dopóki kilka niewielkich badań nie ujawniło jego uspokajającego wpływu w przypadku stanów lękowych i przeciwpadaczkowego u chorych na epilepsję. To z kolei zapoczątkowało wyścig mający na celu odkrycie, jak i dlaczego substancje te oddziałują na fizjologię i umysł człowieka.

Ludzie od tysięcy lat stosują konopie indyjskie w leczeniu różnych chorób – od bezsenności po zaburzenia żołądkowo-jelitowe, artretyzm i migrenę. Przed nadejściem XX w. zgłoszono setki patentów medycznych dotyczących „leków" na bazie tej rośliny na dnę moczanową, „problemy kobiece", padaczkę i wiele innych schorzeń.

– Starożytne systemy lecznicze, takie jak tradycyjna medycyna chińska i indyjska ajurweda, uwzględniały wiedzę na temat układu endokannabinoidowego. Nie nazywano go, ale z nim pracowano. Na przykład w ramach ajurwedy dieta, monitorowanie spożycia tłuszczu i terapia specjalnymi olejami naprawdę dobrze działają na układ endokannabinoidowy – mówi dr Kristina Ranna, naczelny lekarz firmy Endoverse w Republice Czeskiej.

Pod koniec lat 80. XX w. opracowano nową technikę o nazwie radioznakowanie, która umożliwiła naukowcom namierzanie i śledzenie cząsteczek, a przy tym określenie, jak i gdzie poruszają się one po organizmie. Technologia ta doprowadziła w końcu do odkrycia receptorów kannabinoidowych CB1 i CB2 – cząsteczek na powierzchni komórek, które rozpoznają, wiążą i przenoszą molekuły THC i CBD.

W obecności tych receptorów naukowcy w końcu zrozumieli, dlaczego kannabinoidy pochodzące spoza organizmu mają na niego fizjologiczny i mentalny wpływ. A badania przeniosły się na samo ludzkie ciało. Jeśli istniały receptory kannabinoidowe, mogły również istnieć substancje konopiopodobne, które organizm wytwarzał samodzielnie.

Wraz z odkryciem anandamidu i 2-arachidonyloglicerolu (2-AG) – dwóch wytwarzanych w organizmie nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wiążą się z receptorami CB1 i CB2, co wywołuje szereg reakcji przypominających leczniczy wpływ marihuany (ale nie uczucie haju) – ujawniono istnienie

Układ endokannabinoidowy

Jest on obecny w systemie nerwowym ludzkiego organizmu, począwszy od jego najwcześniejszych stadiów rozwojowych. Składa się z 3 części:

- Endokannabinoidów, neuroprzekaźników (cząsteczek sygnalizacyjnych) wytwarzanych w ludzkim organizmie, które pod względem struktury molekularnej i działania są podobne do fitokannabinoidów produkowanych przez *Cannabis sativa*, lepiej znaną jako konopie lub marihuana.
- Receptorów kannabinoidowych – znajdujących się na powierzchni komórek różnych narządów i części organizmu cząsteczek, które rozpoznają endokannabinoidy i wiążą się z nimi.
- Enzymów, które zarówno syntetyzują, jak i rozkładają endokannabinoidy.

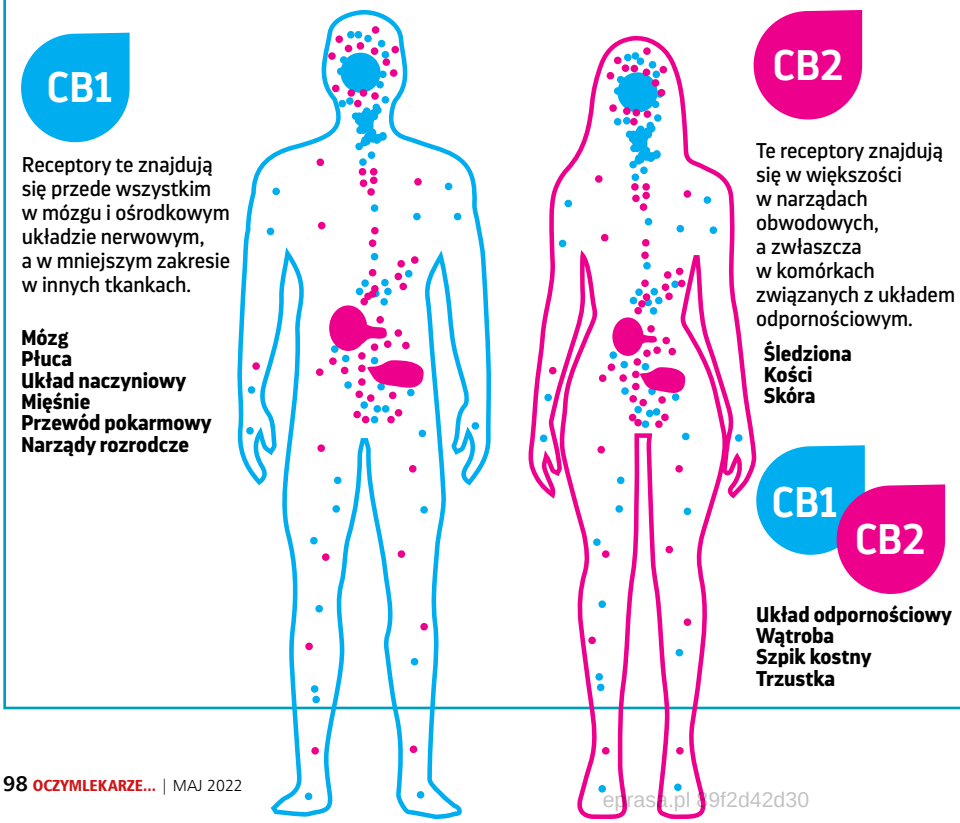
Układ endokannabinoidowy bierze udział w regulacji metabolizmu, układu hormonalnego, sercowo-naczyniowego i funkcji nerek, a receptory kannabinoidowe znajdują się we wszystkich częściach ludzkiego organizmu. Szczególnie wysokie stężenie receptora CB1 odnotowuje się w mózgu – w śródmózgowiu, hipokampie, korze mózgowej, móżdżku, ciele migdałowatym i innych obszarach. Z kolei receptor CB2 znajduje się w narządach związanych z układem odpornościowym i jego regulacją stanu zapalnego i infekcji.

Obecne badania wykazują, że układ endokannabinoidowy bierze udział w utrzymywaniu homeostazy (stanu optymalnego funkcjonowania) ludzkiego organizmu. Ma bezpośredni wpływ na działanie mózgu i rozwój tego narządu, zarówno w stanie embrionalnym, jak i na etapie wczesnego życia. Wspomaga regulację systemu odpornościowego, metabolizmu, jelit, ośrodkowego układu nerwowego oraz hormonalnego, przez co oddziałuje na wszystkie zachodzące w organizmie procesy – od produkcji hormonów po poziom odczuwanego bólu, nastrój, apetyt, aktywność seksualną oraz zdolność do dobrej jakości snu w nocy.

Jednym z niezwykłych biologicznych aspektów układu endokannabinoidowego jest tzw. system regresywny. Oznacza to, że funkcjonuje on w sposób odwrotny do tego, jak zwykle działają inne neuroprzekaźniki w organizmie.

Neuroprzekaźniki to chemiczne transportery informacji wytwarzane przez presynaptyczne komórki nerwowe. Są w nich przechowywane do czasu nadejścia sygnału stymulującego wydzielanie. Następnie neuroprzekaźniki przekraczają tzw. szczelinę synaptyczną (przestrzeń pomiędzy dwiema komórkami nerwowymi) i docierają do komórek postsynaptycznych, co wyzwala wszelkie chemiczne działania, jakie mają inicjować.

Jednakże endokannabinoidy nie są w organizmie magazynowane. Powstają „na żądanie", a następnie są uwalniane z komórek postsynaptycznych, przekraczają szczelinę synaptyczną w odwrotnym kierunku i przyłączają się do receptorów endokannabinoidowych na komórkach presynaptycznych. Ta przeciwstawna akcja pozwala endokannabinoidom na regulację produkcji i wydzielania w organizmie innych rodzajów neuroprzekaźników, które kontrolują komunikację komórek nerwowych w całym ośrodkowym układzie nerwowym.



układu endokannabinoidowego. Cały jego ogrom i złożoność zrozumiano jednak dopiero po kilku dziesięcioleciach.

„Metaforycznie układ endokannabinoidowy stanowi mikrokosmos psychoneuroimmunologii czy też medycyny psychofizycznej" – opisała grupa naukowców publikujących w ramach Public Library of Science[1]. – Uświadomiwszy sobie istnienie receptorów kannabinoidowych w całym organizmie oraz faktu, że endogenne kannabinoidy mają wpływ na wszystko – regulują pracę serca, układu nerwowego, homeostazę ustroju, skórę i wszystkie tkanki – każdy dozna prawdziwego olśnienia. Biorąc pod uwagę to, jak układ endokannabinoidowy funkcjonuje w zdrowym organizmie człowieka, mamy już jakieś pojęcie o tym, do czego jest zdolny. Być może wyłącza receptory bólowe. Być może uruchamia produkcję dopaminy. Tak naprawdę nie znamy jeszcze szczegółów dotyczących jego działania – mówi dr Carrie Newbold, dyrektor działu badawczego eCS Clinic w Australii.

Dr Ranna zgadza się z tym, że naukowe pojmowanie układu endokannabinoidowego jest dopiero w powijakach. – Uważam, że można go sobie wyobrazić przynajmniej w szerszym znaczeniu i kontekście filozoficznym. Jest w organizmie wszechobecny i wydaje się łączyć w nim wszystkie funkcje. To odkrywa, że wszystko w ludzkim ciele jest ze sobą połączone. Być może układ endokannabinoidowy pełni rolę przekaźnika informacji w całym organizmie. Po prostu jeszcze tego nie wiemy – mówi dr Ranna.

Skoro mechanika układu endokannabinoidowego w zdrowym organizmie to wciąż zagadka, w jeszcze większym stopniu tajemnicą pozostaje to, jak działa on w zaburzonym, niezdrowym ustroju. W dodatku naukowcy z dziedzin

eprasa.pl 99f2d42d30

> **Fibromialgia, migrena i inne „oporne na leczenie” choroby mogą wynikać z zaburzenia lub niewydolności układu endokannabinoidowego**

medycznych uważają obecnie, że wiele chorób ma związek z dysfunkcją lub spowolnieniem tego systemu.

Poziom aktywności układu endokannabinoidowego w konkretnych obszarach organizmu, takich jak system odpornościowy, gdzie znajduje się większość receptorów CB2, jest najwyraźniej uzależniony od stopnia regulacji pozytywnej (pobudzenia) lub regulacji w dół (spowolnienia) produkcji receptorów kannabinoidowych. Ich odpowiednia liczba tworzy równowagę w obrębie całego tego sytemu, określaną jako ton endokannabinoidowy. Badania wykazują obecnie, że wiele chorób, takich jak fibromialgia, zespół jelita drażliwego, migrena i inne „oporne na leczenie” zaburzenia, może wynikać z braku tonu endokannabinoidowego – zakłócenia lub niewydolności układu kannabinoidowego[2]. Istnieje nawet oficjalny termin na określenie tego schorzenia: zespół klinicznego niedoboru kannabinoidów (clinical endocannabinoid deficiency syndrome, CEDS).

Objawy CEDS mogą być nieskomplikowane: zaburzenia snu, częste bóle głowy i stany lękowe, jak również ciężkie i złożone (np. fibromialgia). Niższe poziomy krążących we krwi endokannabinoidów odkryto również u dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu[3].

Co sprawia, że układ endokannabinoidowy spowalnia? Odpowiedź na to pytanie wciąż pozostaje nieznana. – W przeciwieństwie do innych neuroprzekaźników endokannabinoidy nie są w organizmie magazynowane, więc gdy nie ma budulca do ich tworzenia, nie będzie wystarczającej zdolności do wytworzenia potrzebnej ilości tych substancji. Na przykład anandamid (główny endokannabinoid produkowany w ludzkim ciele) powstaje z kwasów tłuszczowych omega-3 i -6. Jednakże, ponieważ równowaga ich podaży jest w przypadku standardowej diety zaburzona, zakłóceniu ulega również ich odpowiedni balans w organizmie. Być może to jest właśnie problem. Być może receptory CB1 i CB2 są tłumione przez leki lub pestycydy bądź też enzymy rozkładające endokannabinoidy są z jakiegoś powodu nadmiernie aktywne. Jeśli palisz dużo marihuany, Twój układ endokannabinoidowy może otrzymywać wszystko, czego potrzebuje, ze źródeł zewnętrznych i spowalnia produkcję endogenną. To jeden wielki system i po prostu jeszcze tego nie wiadomo – tłumaczy dr Newbold.

Co wykazują badania

Obecnie wiadomo, że endokannabinoidy mają wiele działań terapeutycznych. Badania wykazują, że anandamid i 2-AG – dwa główne endokannabinoidy w organizmie

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Ekstrakt z owocu borówki czarnej oraz witaminy antyoksydacyjne C i E, wpływają **pozytywnie na stan siatkówki oka**, dlatego polecane są do suplementacji diety osobom narażonym na **uszkodzenie siatkówki**, np. **chorującym na cukrzycę i nadciśnienie oraz osobom pracującym przy komputerze.** Zmniejszenie stresu oksydacyjnego ma też pozytywny wpływ na **zapobieganie rozwojowi zaćmy.** Ekstrakt z aksamitki zawierającej luteinę i zeaksantynę wspomaga **ostrość widzenia**, co ma znaczenie zwłaszcza u **osób starszych**, które są narażone na **zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD).***

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

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

eprasa.pl 8912d42d30

Zdrowy układ endokannabinoidowy

Dieta

Pożywienie jest bardzo istotne dla regulacji układu endokannabinoidowego. Najlepsza jest zbilansowana dieta z organicznymi warzywami, owocami, rybami i mięsem. Należy również spożywać wystarczająco dużo zdrowych tłuszczów nasyconych i nienasyconych, a wykluczyć z jadłospisu sztuczne tłuszcze trans i wysoce przetworzone uwodornione oleje – mianowicie olej kukurydziany, sojowy, z krokosza barwierskiego, słonecznikowy, rzepakowy, które znajdują się w produktach przetworzonych i typu fast food, jak również wielu daniach do podgrzewania w mikrofalówce, np. prażonej kukurydzy. Według dr Ranny oleje z nasion konopi i orzechów włoskich są szczególnie dobrze zbilansowane i odżywcze dla układu endokannabinoidowego.

Badania wykazują, że kwasy tłuszczowe omega-3 wydają się regulować układ endokannabinoidowy[1], a równowaga pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega-3 i -6 jest bardzo istotna. Za idealną proporcję uznaje się około 1:1. Jednakże wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-6 w produktach typu fast food, daniach smażonych oraz przekąskach, takich jak chipsy kukurydziane i ziemniaczane, powoduje, że w przypadku przeciętnej osoby wynosi ona ponad 1:15[2]. Można to zrównoważyć dzięki spożywaniu większej ilości sardynek, śledzi, makreli, łososia i sardeli, które są zasobne w kwasy tłuszczowe omega-3. Jeśli nie lubisz ryb, składniki te znajdziesz również w jajkach kur z wolnego wybiegu, orzechach włoskich, nasionach szałwii hiszpańskiej, siemieniu lnianym, tofu i maśle orzechowym.

Oto kilka innych pokarmów i przypraw, które – jak odkryto – stymulują produkcję endokannabinoidów w organizmie:

Kakao zawiera anandamid i inne cząsteczki „dobrego samopoczucia".

Czarne trufle to kolejny produkt spożywczy zasobny w anandamid.

Korzeń maca zawiera kannabimimetyczne (imitujące kannabinoidy) związki chemiczne.

Bazylia azjatycka, kurkumina, czarny pieprz, cynamon, goździki, rozmaryn, oregano i lawenda stymulują układ endokannabinoidowy, podobnie jak pozyskiwane z nich olejki eteryczne.

Jeżówka wiąże się z regulującymi układ odpornościowy receptorami CB2.

Medycyna komplementarna i alternatywna

Jak odkryto, masaż, kuracje osteopatyczne i akupunktura podwyższają poziom anandamidu w organizmie i zwiększają liczbę receptorów CB1 i CB2 w układzie endokannabinoidowym[1]. Joga i medytacja również wykazały pozytywny wpływ na anandamid i inne endokannabinoidy[3].

Aktywność fizyczna

Ćwiczenia – raczej o umiarkowanej intensywności niż wyczerpujące – zaleca się na wzmocnienie układu endokannabinoidowego.

Nocny wypoczynek

Wystarczająca ilość nieprzerwanego snu jest bardzo korzystna.

BIBLIOGRAFIA

1 PLoS One, 2014; 9: e89566
2 Biomed Pharmacother, 2006; 60(9): 502–7
3 Evid Based Complement Alternat Med, 2020; 2020: 8438272

– wywierają wyjątkowy wpływ w kontroli spastyczności w zwierzęcym modelu stwardnienia rozsianego[4]. Wydają się odgrywać ogromną rolę w łagodzeniu chronicznego bólu[5], jak również tego występującego w przebiegu konkretnych chorób, takich jak endometrioza[6]. Są pomocne nie tylko w ułatwianiu pacjentom przejścia przez końcowe stadia nowotworu, lecz także – jak odkryto – spowalniają wzrost guza przez regulację odpowiedzialnych za rozprzestrzenianie i przetrwanie komórek rakowych ścieżek sygnalizacji komórkowej[7].

Nic dziwnego, że endokannabinoidy mają wpływ na stan świadomości, kondycję emocjonalną, a nawet sny[8]. Ich zastosowanie pomaga wielu ludziom obniżyć poziom niepokoju i strachu, co umożliwia redukcję dawek lub odstawienie leków z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI), benzodiazepin i barbituranów, które mogą mieć poważne działania niepożądane[9]. Endokannabinoidy są pomocne również dla osób z zaburzeniami snu[10].

Dr Ranna i dr Newbold często doradzają pacjentom, jak wzmocnić naturalny układ endokannabinoidowy organizmu dzięki zmianom diety i stylu życia. Pracują jednak z nimi również z wykorzystaniem kannabinoidów egzogennych – pozyskiwanych z konopi indyjskich fitokannabinoidów CBD i THC.

– Różnorodność historii pacjentów jest naprawdę cudowna. Ostatnio zgłosiła się do mnie chora na stwardnienie rozsiane, która przyszła zachwycona tym, jak dobrze czuje się po rozpoczęciu stosowania CBD. Zazwyczaj

eprasa.pl 89f2d42d30

Samoregulacja

– Chodzi o robienie tego, co zawsze kazała robić matka. Dobrze się odżywiaj, dużo odpoczywaj, dbaj o wychodzenie na zewnątrz i kontakt z naturą oraz ćwicz. Idź na spacer lub popływać. Woda naprawdę leczy. Wspomaga połączenie z duszą i ciałem. Już sama obecność w pobliżu morza, jeziora lub rzeki naprawdę pomaga. Przede wszystkim traktuj siebie dobrze. Nazywaj to, co Cię stresuje, i staraj się to z życzliwością przepracować. Jeśli masz na przykład stresującą pracę, nie rezygnuj z niej od razu, żeby potem martwić się o pieniądze. Znajdź sposoby na przepracowanie swojej sytuacji, które ułatwią Ci życie – radzi dr Ranna.

Dr Carrie Newbold, dyrektor działu badawczego eCS Clinic w Australii dodaje, że wraz z odpowiednią dietą, spokojnym snem i aktywnością fizyczną naprawdę pomocne mogą być zabiegi osteopatyczne. A jeśli chodzi o ćwiczenia, nie należy z nimi przesadzać. – Umiarkowana aktywność fizyczna wspomaga wydzielanie anandamidu. Pospaceruj wokół bloku, tak by odrobinę się zasapać. Nie rób tego jednak na maksimum swoich możliwości. To ćwiczenia o umiarkowanej intensywności najbardziej pobudzają układ endokannabinoidowy – mówi dr Newbold.

terapia tym kannabinoidem wymaga trochę czasu, by naprawdę zadziałać, ale już po 2- lub 3-tygodniowym teście ta pacjentka zaczęła chodzić i była w stanie się ubrać. W tej chwili moją ulubioną historią jest ta dotycząca mojej suczki, doga niemieckiego. W wyniku ugryzienia przez innego psa doznała ona uszkodzenia ucha, które nigdy się nie zagoiło. Ponieważ rana była zlokalizowana na koniuszku ucha, nie byłam w stanie niczego z nią zrobić. Za każdym razem, gdy suczka potrząsała głową, ponownie się otwierała. Można sobie wyobrazić, jak wyglądało życie w domu z białymi ścianami. Wobec tego w ciągu 2 dni dwukrotnie miejscowo nałożyłam na ranę ten roślinny krem z CBD, a ona po prostu zniknęła. Koniec z krwią na ścianach! – opowiada dr Newbold.

„Odkąd stosuję olej konopny i tabletki do ssania z CBD, poprawiła się kondycja moich stawów i nastąpiło złagodzenie objawów choroby Leśniowskiego-Crohna. Teraz nie jestem już pełen lęku i nie odczuwam tak silnego bólu, a sen jest niesamowity"

Jeden z pacjentów dr Ranny, 50-letni Angelo z Melbourne w Australii, od 5 r.ż. zmagał się z chorobą Leśniowskiego-Crohna. – Całe życie cierpiałem i trafiałem tam i z powrotem do szpitali na różne operacje. Niestety nic nie działało. Przyjmowałem również metotreksat (lek chemioterapeutyczny) oraz zastrzyki z preparatem Humira (środkiem immunosupresyjnym), a także od czasu do czasu sterydy. Obecnie mam obejmujące całe ciało artretyzm i osteoporozę. Jednak odkąd stosuję olej konopny i tabletki do ssania z CBD, poprawiła się kondycja moich stawów i nastąpiło złagodzenie objawów choroby. Teraz nie jestem już pełen lęku i nie odczuwam tak silnego bólu, a sen jest niesamowity! – opowiada mężczyzna.

Źródła:

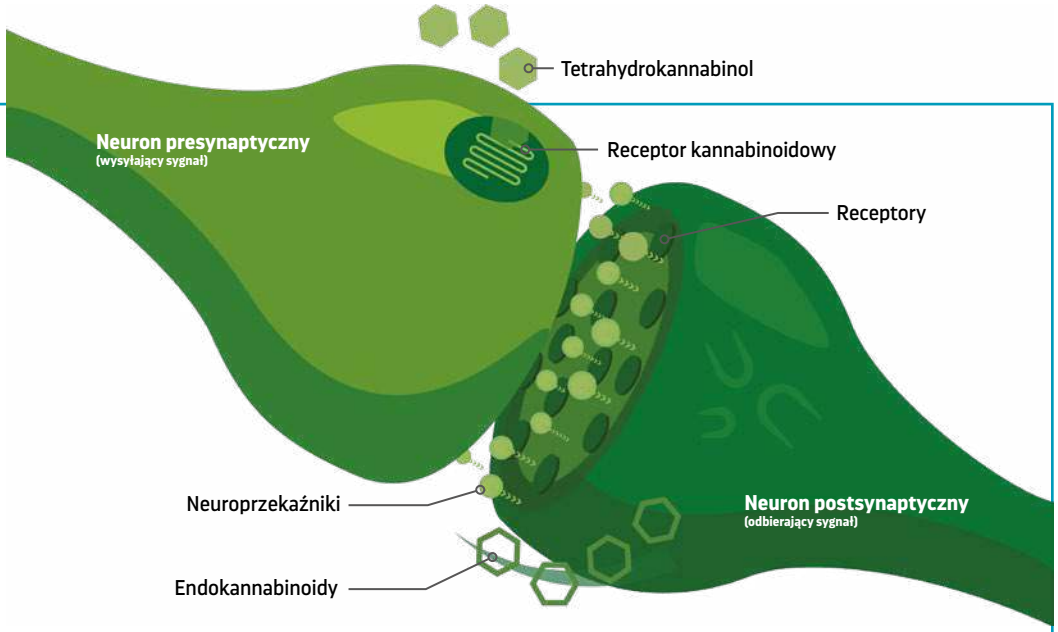
Dr Kristina Ranna, www.endoverse.com

Dr Carrie Newbold, www.escclinic.com

BIBLIOGRAFIA

1. PLoS One, 2014; 9: e89566
2. Cannabis Cannabinoid Res, 2016; 1: 154–65
3. Mol Autism, 2019; 10: 2
4. FASEB J, 2000; 15: 300–2
5. Rambam Maimonides Med J, 2013; 4(4): e0022
6. Cannabis Cannabinoid Res, 2017; 2: 72–80
7. Handb Exp Pharmacol, 2015; 231: 449–72
8. CNS Neurol Disord Drug Targets, 2017; 16: 370–9
9. CNS Spectr, 2007; 12: 211–20
10. Curr Neuropharmacol, 2020; 18: 97–108

eprasa.pl 89f2d42d30



Główni gracze

W marihuanie odkryto przynajmniej 144 kannabinoidy – od THC (delta-9-tetrahydrokanabinolu), silnej substancji psychoaktywnej, po wysoce terapeutyczny CBD (kannabidiol), który lekarze często przepisują jako środek przeciwbólowy, przeciwpadaczkowy oraz w ramach leczenia takich zaburzeń, jak choroby Leśniowskiego-Crohna i Parkinsona. Mniej znane kannabinoidy, takie jak CBG, CBC, CBN i THCV, również badano pod kątem możliwych zastosowań leczniczych.

A zatem jakie kannabinoidy są wytwarzane w ludzkim organizmie? I jakie receptory mają za zadanie je otrzymywać?

Endokannabinoidy

Anandamid (AEA) to neuroprzekaźnik i pierwszy odkryty oraz przebadany kannabinoid endogenny (wytwarzany w organizmie). Jego nazwa pochodzi z od słowa z sanskrytu – *ananda* – oznaczającego „szczęście".

Anandamid oddziałuje na receptory CB1 i CB2 – pełni rolę tzw. agonisty. Agoniści to substancje chemiczne wywołujące reakcję po przyłączeniu się do konkretnego receptora, w odróżnieniu od antagonistów, którzy blokują reakcję receptora. Chociaż anandamid ma całkiem inną strukturę chemiczną i jest pozbawiony wpływu psychoaktywnego, spośród wszystkich endokannabinoidów działa najbardziej podobnie do kannabinoidu THC, najbardziej psychoaktywnego składnika konopi indyjskich.

Anandamid jest w mózgu syntetyzowany w obszarach mających wpływ na ruch, funkcje poznawcze, pamięć, motywację, ból, zadowolenie i apetyt. Jego aktywacja receptorów CB1 w części międzymózgowia zwanej wzgórzem może oddziaływać na percepcję bólu, jak również cykl snu/budzenia[1]. Jest on silnie powiązany ze wspieraniem jakości snu, jak również wzrostem poziomu adenozyny – cząsteczki o znanym działaniu nasennym[2].

Wiadomo również, że adenozyna rozluźnia naczynia krwionośne i przywraca normalny rytm serca u osób z arytmią. Może to wyjaśniać hipotensyjny wpływ anandamidu, który może wspomagać kontrolę nadciśnienia tętniczego. Ponadto substancja ta jest modulatorem stanu zapalnego i może okazać się przydatna w leczeniu przewlekłych chorób nerek i sercowo-naczyniowych[3].

Anandamid bierze udział w regulacji układu nagrody w mózgu i uważa się, że ma związek z nadużywaniem leków i uzależnieniem od nich. Jednak niektóre badania sugerują, że może być również możliwa taka modulacja tego endokannabinoidu, żeby wspomagał on leczenie nałogu[4]. Ponadto anandamid ma silne działanie przeciwlękowe[5].

2-Arachidonyloglicerol (2-AG), pochodna kwasu arachidonowego (kwasu tłuszczowego znajdującego się w błonach komórkowych), łączy się zarówno z receptorami CB1, jak i CB2. Badania na myszach wykazują, że może mieć korzystny wpływ na kondycję układu sercowo-naczyniowego[6] i ma właściwości neuroprotekcyjne, co może być przydatne w leczeniu pourazowych uszkodzeń mózgu[7]. W badaniu z wykorzystaniem próbek ludzkiej krwi 2-AG aktywował neutrofile (białe krwinki produkowane w szpiku kostnym), które regulują proces zapalny i reakcje odpornościowe[8]. Tymczasem u osób z fibromialgią zwiększona siła mięśni po 15-tygodniowym programie ćwiczeń była związana z wyższym poziomem tego endokannabinoidu[9].

Dokozatetraenoiloetanoloamid (DEA) to endogenny kannabinoid ściśle powiązany z anandamidem. Jak wykazano, obniża on ciśnienie tętnicze[10].

Homo-g-linoenoiloetanoloamid (HLEA) również jest ściśle powiązany z anandamidem i uważa się, że działa jak agonista receptorów CB1.

N-arachidonylodopamina (NADA) to kolejny mało znany ligand receptora endogennego kannabinoidu.

Oleamid (cis-9-oktadecenoamid) to długołańcuchowy kwas tłuszczowy o funkcjach podobnych do anandamidu, który ma właściwości nasenne[11].

Palmitoiloetanoloamid (PEA) – chociaż sam w sobie nie jest kannabinoidem, nasila wpływ anandamidu, jak również ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe[12].

Receptory

CB1 to receptor kannabinoidowy oraz członek tzw. rodziny peptydowych receptorów sprzężonych z białkami G, które przenoszą sygnały działające jak przełączniki molekularne wewnątrz komórek. Znajduje się przede wszystkim w mózgu i ośrodkowym układzie nerwowym. Aktywacja receptorów CB1 przez endogenne kannabinoidy, takie jak anandamid i 2-AG, jest aktywnie badana pod kątem możliwych działań terapeutycznych w przypadku zaburzeń neuropsychicznych i chorób neurodegeneracyjnych[13].

CB2 to receptor kannabinoidowy i również członek rodziny peptydowych receptorów sprzężonych z białkami G. Występuje przede wszystkim w systemie immunologicznym i – jak odkryto – kontroluje funkcje komórek odpornościowych. Aktualne badania analizują, jak regulacja receptorów CB2 może być skuteczna w leczeniu chorób autoimmunologicznych i zapalnych[14].

BIBLIOGRAFIA

1 Neuroscience, 2014; 265:72–82
2 Sleep, 2003; 26:943–7
3 Front Biosci (Schol Ed), 2016; 8:264–77; J Cardiovasc Pharmacol, 2009; 53:267–76
4 Acta Pharmacol Sin, 2019; 40:309–323
5 Curr Psychiatry Rep, 2019; 21(6):38
6 Hypertension, 2000; 35:679–84
7 Nature, 2001; 413(6855):527–31
8 J Immunol, 2011; 186:3188–96
9 Med Sci Sports Exerc, 2020; 52(7):1617–28
10 Neurogastroenterol Motil, 2011; 23(6):567–e209
11 Science, 1995; 268(5216):1506–9
12 Vet J, 2007; 173:21–30; Br J Pharmacol, 2008; 155:837–46
13 Int J Mol Sci, 2018; 19(3):833
14 Cell Mol Life Sci, 2016; 73:4449–70

eprasa.pl 89f2d42d30

HEMPKING®

Z natury dla zdrowia

Naturalne konopne wsparcie diety!

BIO Olej konopny z witaminami

Odbierz -20% rabatu na produkty Hempking!* **Kod: Lekarze20**

*Rabat nie łączy się z innymi i nie działa na kategorie: waporyzatory, last minute, zestawy. Ważny do 31.12.2022 r.

Duża wydajność!
Wydajne opakowanie i duże porcje

Certyfikaty i badania!
Certyfikowane i przebadane przez niezależne laboratoria

Wysoka jakość!
Opatentowane formuły witamin

100% natury!
Bez sztucznych składników i wzbogacenia

Oleje CBD

Suplementy Hempking:

- wsparcie naturalnej odporności,
- duże porcje składników aktywnych w porcji,
- bioaktywne formuły,
- wysoka przyswajalność,
- składniki rozpuszczone w oleju konopnym,
- zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3,
- wyłącznie naturalne i sprawdzone składniki,
- skuteczne wsparcie diety.

Produkty doceniane i nagradzane!

Golden Cannabis – Certyfikat Jakości · Influencer's Top 2021 · Konsumencki Lider Jakości 2020 · Viva! Dla wegetarian i wegan · e-Gazele Biznesu 2021 · Puls Biznesu

Zadbaj o siebie naturalnie!

www.hempking.eu info@hempking.eu +48 884 734 844 hempkingpoland hempkingeu

eprasa.pl 89f2d42d30

6 SPOSOBÓW NA

Naturalne sposoby na trądzik

Trądzik dorosłych to coraz częstsza przypadłość, zwłaszcza wśród kobiet. Badania sugerują, że ta choroba skóry dotyka nawet połowę kobiet w wieku 20-39 lat, ponad 1/3 pań w wieku 30-39 lat i ok. 1/4 – w wieku 40-49 lat. Nawet po pięćdziesiątce wiele kobiet boryka się z trądzikiem[1].

Zwykłe leczenie opiera się na żelach, maściach i kremach na receptę lub bez. Bywają one drażniące dla cery, a gdy i tak jest ona uwrażliwiona i toczona stanem zapalnym, dalsze podrażnienie to ostatnie, czego jej potrzeba.

Nadtlenek benzoilu i miejscowe retinoidy oraz antybiotyki powodują np. zaczerwienienie, łuszczenie i pieczenie skóry[2], co może wyglądać jeszcze gorzej, niż sam trądzik.

Jeśli chodzi o leki doustne przepisywane w cięższych przypadkach, trzeba liczyć się z poważnymi efektami ubocznymi, takimi jak bóle mięśni, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, depresja czy wady płodu[3].

Najlepszą strategią na pokonanie trądziku jest podejście holistyczne. Warto więc pracować z doświadczonym naturopatą, który zaproponuje spersonalizowany plan naturalnego leczenia. Tymczasem przedstawiamy poparte naukowo opcje o udowodnionej skuteczności.

1. WYRÓWNAJ ZABURZENIA HORMONALNE

Zaburzenia hormonalne, takie jak zespół policystycznych jajników (PCOS, polycystic ovary syndrome), mogą wywoływać trądzik, warto więc oddać się pod opiekę eksperta doświadczonego w tych kwestiach, który albo je wykluczy, albo zidentyfikuje jako potencjalną przyczynę. Zajęcie się problemem bazowym będzie o wiele skuteczniejsze niż samo leczenie objawów. Naturopata bądź specjalista medycyny funkcjonalnej dobierze spersonalizowany program naturoterapii. Ogólnie zaś ziołem zalecanym na wyrównanie zaburzeń hormonalnych, zwłaszcza PCOS, jest niepokalanek zwyczajny (*Vitex agnus-castus*)[4]. Harald Gaier, zielarz i członek panelu redakcyjnego WDDTY, zaleca do leczenia trądziku i leżących u jego podstawy problemów hormonalnych stosowanie nalewki z niepokalanka w dawce 30 lub 40 kropli na wodzie 2 razy dziennie przez 6 miesięcy.

2. BIERZ WITAMINĘ B3

Postać tej witaminy o nazwie niacynamid (nikotynamid) ma udowodnioną skuteczność w łagodzeniu trądziku, gdy stosuje się go miejscowo, a jego efekty porównywalne są z popularnym antybiotykiem klindamycyną (żel 1%)[11]. Warto wypróbować preparat Insta Natural Niacinamide Serum dostępny w sieci, który wolny jest od parabenów i innych problematycznych składników stosowanych powszechnie w kosmetykach do pielęgnacji twarzy, a zamiast tego bogaty jest w składniki roślinne o uśmierzającym, odżywiającym działaniu, takie jak sok z aloesu czy olej z awokado.

eprasa.pl 89f2d42d30

3. ZMIEŃ DIETĘ

Chociaż pogląd medycyny konwencjonalnej jest taki, że sposób odżywiania nie wpływa na trądzik, pojawia się coraz więcej przesłanek temu przeczących. Oto najlepsze opcje poparte dowodami, ale trzeba uzbroić się w cierpliwość – zanim zmiana w diecie korzystnie wpłynie na cerę, może to potrwać nawet 3 miesiące lub dłużej.

Dieta o niskim ładunku glikemicznym (GL) Dieta o niskim GL (glycemic load) uwzględnia ilość węglowodanów w porcji pożywienia wraz z tempem, w jaki podnosi ona poziom cukru we krwi. Jak wykazano, działa korzystnie na objawy trądziku, a także obniża poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu IGF-1, o którym wiadomo, że ogrywa rolę w powstawaniu trądziku[5].

Dieta bogata w omega-3 Te kwasy tłuszczowe, znajdujące się naturalnie w tłustych rybach, mogą być pomocne w walce z trądzikiem, obniżają bowiem poziom IGF-1 i łagodzą stan zapalny[6]. W rzeczy samej, osoby regularnie jedzące ryby mają o niemal 1/3 niższe ryzyko wystąpienia trądziku w postaci umiarkowanej do zaawansowanej[7]. Wegańskie źródła omega-3 to nasiona chia, siemię lniane i orzechy włoskie.

Dieta bezmleczna Spożywanie mleka i innego nabiału niezmiennie łączone jest z trądzikiem. Zwłaszcza picie mleka odtłuszczonego zdaje się podwyższać ryzyko tej przypadłości[8].

REKLAMA

asa.pl 89f2d42d30

4. WYPRÓBUJ OLEJEK Z DRZEWA HERBACIANEGO

Pochodzący z australijskiej rośliny *Melaleuca alternifolia* olejek to naturalny środek antybakteryjny i przeciwzapalny. Stosuje się go w postaci żelu miejscowego o stężeniu 5%, a w ograniczaniu trądziku jest on równie skuteczny, co nadtlenek benzoilu, nie dając przy tym tak wielu efektów ubocznych[9]. Miksturę na wypryski można przyrządzić samodzielnie w domu poprzez dodanie 6 kropli czystego 100% olejku (dostępny powszechnie w sklepach ze zdrową żywnością oraz w Internecie) do 30 ml niezatykającego pory podłoża olejowego, takiego jak olej jojoba. Należy przechowywać taki preparat w szklanej butelce z zakraplaczem i aplikować codziennie przed snem.

5. PIJ ZIELONĄ HERBATĘ

Wyciąg z *Camelia sinensis* zawiera dużo katechin, czyli związków o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym, takich jak galusan epigallokatechiny, przez co stanowi obiecujący lek na trądzik do stosowania miejscowego. Jak wykazały badania, balsamy z zieloną herbatą obniżają liczbę i stopień zaawansowania wyprysków, a także redukują wydzielanie sebum (łoju) przez skórę, co odgrywa ogromną rolę w powstawaniu tego schorzenia[10]. Warto rozejrzeć się za naturalnymi produktami do pielęgnacji twarzy zawierającymi zieloną herbatę, takimi jak Odacite Mint+Green Tea Hydra-Purifying Treatment Mist lub 100% Pure Green Tea EGCG Concentrate Cream (oba dostępne w sieci).

6. UNIKAJ STRESU

Obciążenie emocjonalne idzie w parze z trądzikiem[12]. Znajdując sposób na zapanowanie nad stresem – czy to za pomocą aktywności fizycznej, medytacji, jogi, aromaterapii czy innej techniki – zadbamy też o cerę. Jak wykazało badanie na 30 osobach z tą przypadłością skórną, u tych, które poddały się terapii relaksacyjnej wspomaganej biofeedbackiem zaobserwowano znaczącą poprawę, jeśli chodzi o trądzik w porównaniu do grup kontrolnych[13]. Biofeedback to technika stosująca przyrząd dający informacje o zmianach fizjologicznych w organizmie, takich jak temperatura skóry lub napięcie mięśni, w celu kontrolowania odpowiedzi na stres.

BIBLIOGRAFIA

1. J Am Acad Dermatol, 2008; 58: 56–9
2. Clin Ther, 2007; 29: 1086–97
3. Expert Opin Drug Saf, 2004; 3: 119–29
4. Int J Bas Clin Pharmacol, 2017; 6: 2051–55
5. Am J Clin Nutr, 2007; 86: 107–15; J Acad Nutr Diet, 2018; 118: 1874–85
6. J Am Acad Dermatol, 2010; 63: 124–41; Nutrients, 2010; 2: 355–74
7. J Am Acad Dermatol, 2012; 67: 1129–35
8. Nutrients, 2018; 10: 1049
9. Med J Aust, 1990; 153: 455–8
10. J Drugs Dermatol, 2009; 8: 358–64; Bosn J Basic Med Sci, 2010; 10: 260–4
11. Int J Dermatol, 2013; 52: 999–1004; Int J Dermatol, 1995; 34: 434–7
12. Clin Cosmet Investig Dermatol, 2017; 10: 503–6
13. J Psychosom Res, 1983; 27: 185–91

eprasa.pl 89f2d42d3e

Ian White
Założyciel Australian
Bush Flower Essences

Witaj w świecie Australian Bush Flower Essences

Założyciel Australian Bush Flower Essences Ian White już jako mały chłopiec interesował się właściwościami leczniczymi australijskich roślin. Dziś już od ponad 30 lat prowadzi kursy na ten temat, które jak dotąd odbyły się w ponad 30 krajach. Nikt nie mówił publicznie więcej na temat esencji kwiatowych, dlatego Ian jest uważany za największego światowego eksperta w tej dziedzinie. Po latach badań opracował też wyjątkowo skuteczną metodę, dzięki której jest w stanie uzyskiwać maksymalnie skoncentrowane esencje.

"Rośliny, z których powstają esencje, nie są uprawiane. Wybieram z dziko rosnących gatunków. Takie egzemplarze charakteryzuje o wiele wyższa siła życiowa, bo na co dzień muszą sobie radzić z ekstremalnym klimatem Australii – upałem, suszą i powodziami. To z takim materiałem chcę pracować, a nie z roślinami, które są sztucznie karmione, nawadniane i pompowane."

Australijskie esencje kwiatowe nie tylko pozwalają spojrzeć na życie z jasnością. Dają też odwagę, siłę i determinację, być żyć zgodnie ze swoją naturą i osiągać zamierzone cele. Pomagają w rozwinięciu intuicji, pewności siebie, duchowości, kreatywności i przyjemności z życia. Im częściej używane, tym większa szansa, że do życia zawita pogoda ducha i świadomość, a na tym zyskuje nie tylko jednostka, ale też jej otoczenie i cała planeta. Esencje można porównać do medytacji w tym sensie, że tak samo pomagają skontaktować się z Wyższą Jaźnią. To daje szansę, by uwolnić negatywne przekonania, które skrywa nasza podświadomość i zrobić miejsce na pozytywne wartości związane z Wyższą Jaźnią, takie jak miłość, radość, zaufanie czy odwaga. W ten sposób negatywne poglądy i myśli ulegają rozpuszczeniu. Wraca równowaga i może zajść proces uzdrawiania.

Tylko kropla może dzielić Cię od odblokowania pełnego potencjału.

Produkty Australian Bush Flower Essences dostępne w sklepie internetowym **www.biowitalni.pl**
Wyłączny dystrybutor w Polsce | Habio Eskulapów 10, 04-403 Warszawa | www.habio.pl

eprasa.pl 89f2d42d30

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.

Upławy

Pytanie: Jakiś czas temu zauważyłam na bieliźnie plamy z białego śluzu. Wkrótce potem pojawiło się także lekkie zaczerwienienie w okolicach intymnych. Czy to już infekcja? Co powinnam w takiej sytuacji zrobić? Czy są naturalne sposoby na uporanie się z upławami?

Odpowiedź: Upławami, utożsamianymi najczęściej ze stanem zapalnym pochwy, nazywamy niefizjologiczną wydzielinę z dróg rodnych kobiety, o zmienionej konsystencji, zapachu i barwie. Zatem pierwszym pytaniem, jaki powinnaś sobie zadać, jest to, czy aby na pewno są to upławy, czy może jednak prawidłowa wydzielina, tylko bardziej obfitą niż zazwyczaj? Odpowiedź nie jest taka prosta, bowiem u każdej kobiety fizjologiczna norma może wyglądać inaczej. Dlatego warto przez jakiś czas obserwować samą siebie podczas całego cyklu menstruacyjnego i w czasie wizyty w toalecie zwracać szczególną uwagę na wygląd śluzu z dróg rodnych.

Kontrola jakości

Śluz wydostający się z dróg rodnych wytwarzany jest nie tylko przez gruczoły błony śluzowej pochwy, ale także szyjki macicy, macicy i jajowodów. Jego głównym zadaniem jest utrzymanie odpowiedniego nawilżenia błon śluzowych, ochrona przed zakażeniami i zapobieganie uszkodzeniom śluzówki waginy podczas stosunku płciowego.

W zależności od fazy cyklu płciowego śluz zmienia swoją konsystencję (by ułatwić zapłodnienie poprzez stworzenie środowiska sprzyjającego ruchom plemników, bądź przeciwnie, utrudnić im dotarcie do komórki jajowej) oraz barwę, co wiele kobiet mylnie przypisuje zmianom chorobowym. Tymczasem to proces naturalny, bowiem gruczoły wydzielające śluz działają pod wpływem hormonów płciowych, estrogenu i progesteronu, których stężenie zmienia się w czasie cyklu menstruacyjnego. A wraz ze zmianą we wzajemnych proporcjach między tymi hormonami, zmienia się także wygląd śluzu pochwowego.

Pierwszą fazę cyklu liczymy od dnia rozpoczęcia miesiączki i trwa ona ok. 12 dni. W tym czasie pojawia się krwawienie, którego długość wynosi średnio 3-5 dni. Nie zawsze zaczyna się ono spektakularnie, czasami przez pierwsze 2 dni kobieta obserwuje u siebie jedynie podbarwiony krwią lub lekko brązowy śluz. Nie są to upławy, ale zwiastun zbliżającej się menstruacji. Po jej ustaniu większość kobiet odczuwa suchość w pochwie i nie obserwuje obecności śluzu.

W drugiej fazie cyklu, zwanej też owulacyjną, bowiem to właśnie w niej dochodzi do uwolnienia komórki jajowej przez jajnik, pojawia się obfity, przezroczysty i ciągliwy śluz, wyglądem przypominający białko jaja. Czasami organizm kobiety wytwarza go tak dużo, iż może on moczyć bieliznę. Jego zadaniem jest ochrona plemników przed kwaśnym odczynem pochwy i ułatwienie im zapłodnienia oraz zabezpieczenie błony śluzowej dróg rodnych przed uszkodzeniem podczas stosunku.

W trzeciej fazie cyklu śluz gęstnieje, może stać się nieprzezroczysty lub białawy, dzięki zwiększeniu w nim zawartości białych krwinek, których zadaniem jest ochrona dróg rodnych przed patogenami. Choć jego białe, a czasem nawet lekko żółtawe zabarwienie może budzić obawy, w tej fazie cyklu jest to normalne. W niej także najczęściej dochodzi do pomyłek i zdrowe kobiety, widząc białe ślady na bieliźnie, zaczynają się niepotrzebnie niepokoić, czy czasem nie są to upławy. Warto też pamiętać, że pojawienie się u dorastających dziewczynek białej wydzieliny – jeśli nie towarzyszy mu świąd czy pieczenie

eprasa.pl 89f2d42d30

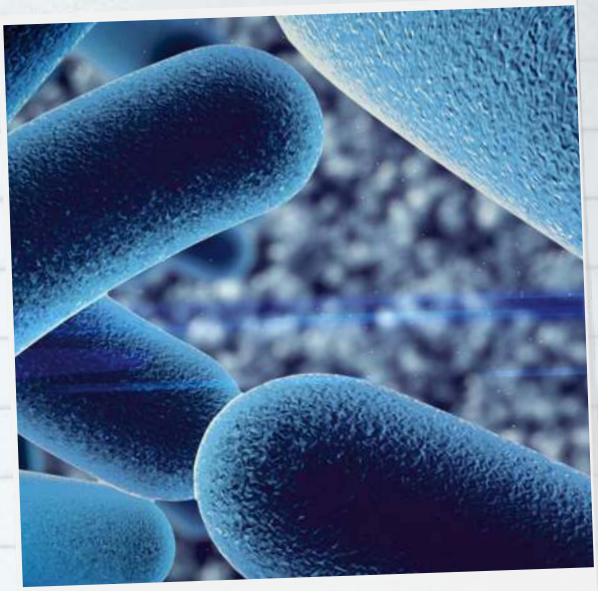
okolic intymnych – to również fizjologiczne zjawisko, związane z działaniem hormonów. Nasila się ono przed pierwszą miesiączką. Podobna obfita, biała wydzielina pojawia się u kobiet w ciąży, a jej zadaniem jest ochrona przed groźnym dla płodu zakażeniem. Z kolei u pań w okresie menopauzy, u których stopniowo zmniejsza się wydzielanie śluzu, aż do niemalże całkowitego zahamowania jego wydzielania, pojawienie się nagłe białej, żółtawej lub zielonej wydzieliny powinno niepokoić, może bowiem świadczyć o zanikowym zapaleniu pochwy o podłożu hormonalnym albo być zwiastunem infekcji intymnej.

Poszczególne fazy cyklu menstruacyjnego mogą różnić się długością i intensywnością wydzielania śluzu. Jedne kobiety niemalże go nie zauważają, inne z kolei muszą nosić wkładki higieniczne – to cecha indywidualna. Dlatego tak ważne jest, by każda kobieta znała swoje ciało i to, jak się ono zmienia podczas cyklu. Dzięki temu bez problemu odróżni zmiany fizjologiczne od tych świadczących o chorobie i wymagających działania[1].

To już upławy, czy jeszcze nie?

Jeśli zatem nie jesteś w III fazie cyklu, biała wydzielina może być upławami, świadczącymi o rozwijającym się stanie zapalnym. Zazwyczaj nie pojawia się on nagle, ale uprzedza go właśnie zwiększenie ilości wydzieliny z pochwy, ponieważ organizm stara się w ten sposób oczyścić i pozbyć patogenów. Z czasem wydzielina zmienia swój charakter i staje się upławami, do których dołączają takie objawy, jak świąd, pieczenie, ból i opuchlizna. Niektóre kobiety doświadczają też trudności w oddawaniu moczu i odczuwają ból podczas stosunku. Takie objawy powinny skłonić każdą z pań do jak najszybszej kontroli u ginekologa. Najlepiej by było, gdyby lekarz mógł zbadać pacjentkę w początkowej fazie choroby, kiedy mamy do czynienia jedynie z upławami – wtedy leczenie jest mniej inwazyjne i trwa krócej, a kolejne (bardzo swoją drogą przykre i powodujące wielki dyskomfort) symptomy zakażenia można zdusić w zarodku. Niestety, zazwyczaj kobiety zgłaszają się do ginekologa dopiero wtedy, gdy stan zapalny jest już silnie rozwinięty.

Sam wygląd upławów może wskazywać na źródło problemu. W infekcjach bakteryjnych, wywoływanych najczęściej przez pałeczki okrężnicy *E. coli*, różne gatunki paciorkowców i chlamydię, upławy są mleczne, jednorodne i obfite, mają też przykry, najczęściej rybi zapach. Z kolei zakażenia grzybicze, wywoływane zazwyczaj przez drożdżaki z rodzaju *Candida albicans*, powodują powstawanie grudkowatych, białych upławów, natomiast rzęsistek pochwowy charakteryzuje się obfitymi, często także spienionymi upławami o zielonkawym zabarwieniu i bardzo nieprzyjemnym zapachu[2]. Choć infekcja wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) najczęściej przebiega bezobjawowo, także może stać się przyczyną upławów. Mają one wtedy barwę brązową i przykry zapach, czasami przypominają niewielkie krwawienie – kobieta zauważa podbarwiony krwią śluz, niezwiązany z cyklem menstruacyjnym.



Kwaśny odczyn pochwy, na poziomie 3,8-4,5 pH, to jeden z najważniejszych czynników chroniących kobiety przed upławami i infekcjami intymnymi. Kluczową rolę w utrzymaniu odgrywają pałeczki kwasu mlekowego z rodzaju Lactobacillus oraz kilka rodzajów innych, pożytecznych bakterii.

Niezwykle ważne jest działanie już od pierwszych objawów, kiedy, tak jak prawdopodobnie w Twoim przypadku, pojawiają się upławy. Naturalne metody zapobiegania, łagodzenia objawów i leczenia mają tę zaletę, że nawet jeśli kobieta pomyli się i naturalną wydzielinę uzna za upławy, nie zaszkodzą i jedynie będą miały działanie profilaktyczne. Ponadto, ginekolodzy często zalecają ich stosowanie jako uzupełnienie terapii lekami. Zanim jednak przejdziemy do tego, jakie naturalne preparaty można zastosować w przypadku pojawienia się upławów, skupmy się na najistotniejszym czynniku wpływającym na zdrowie intymne kobiety.

Zdrowie dzięki odpowiedniemu pH

Wspomniany już kwaśny odczyn pochwy, na poziomie 3,8-4,5 pH, to jeden z najważniejszych czynników chroniących kobiety przed upławami i infekcjami intymnymi. Kluczo-

eprasa.pl 89f2d42d30

wą rolę w jego utrzymaniu odgrywa mikroflora zamieszkująca błonę śluzową waginy. Są to głównie pałeczki kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus* oraz kilka rodzajów innych, pożytecznych bakterii. Ich zadaniem jest wytworzenie w pochwie kwaśnego środowiska, które uniemożliwia rozwój patogennych bakterii i grzybów. Jest to prosta, ale jednocześnie bardzo skuteczna bariera, a kobieta, której wagina zachowuje kwaśne pH, cieszyć się może komfortem i zdrowiem, jest także zabezpieczona przed przypadkowym zakażeniem, np. w toalecie – nawet jeśli bakteriom czy grzybom uda się przedostać do pochwy, zginą w jej kwaśnym środowisku lub nie będą mogły zasiedlić błon śluzowych.

Cukier i leki

Niestety, mikroflora pochwy jest niezwykle wrażliwa i łatwo zaburzyć jej równowagę. Najbardziej szkodzą jej tryb życia i dieta bogata w cukry, które przenikają do śluzu, czyniąc z niego doskonałą pożywkę dla patogenów, a zwłaszcza chorobotwórczych grzybów. Z tego też powodu u kobiet cierpiących na insulinooporność lub cukrzycę wzrasta ryzyko infekcji intymnych. Predysponują do nich także wszelkie choroby przewlekłe, w tym zaburzenia hormonalne, ponieważ prowadzą do zachwiania zdrowej homeostazy organizmu. Także niektóre stosowane w ich przebiegu leki – i nie mówię tu o antybiotykach – mogą negatywnie wpływać na mikroflorę, poprzez wywieranie wpływu ogólnoustrojowego na funkcjonowanie błon śluzowych. A jeśli już mowa o antybiotykoterapii, to środki te, niestety, nie działają wybiórczo i niszcząc patogeny, unicestwiają także dobroczynną mikroflorę zasiedlającą nasze ciała. Przy czym o ile o tej jelitowej zazwyczaj pamiętamy i przyjmujemy w czasie leczenia odpowiednie probiotyki, o tyle kobietom rzadko zaleca się równoczesne stosowanie probiotyków ginekologicznych.

Sięgnij po probiotyki

Można je przyjmować doustnie lub w postaci globulek dopochwowych. Wskazaniem do zastosowania jest jednak nie tylko profilaktyka podczas antybiotykoterapii, ale także leczenie upławów i – jeśli wymagały one leczenia przy pomocy dopochwowych antybiotyków czy środków przeciwgrzybicznych – przywrócenie fizjologicznej mikroflory po leczeniu. Przegląd badań wykazał, że interwencje probiotyczne są skuteczne w leczeniu i zapobieganiu infekcjom układu moczowo-płciowego jako terapia alternatywna lub wspierająca standardowe leczenie[3].

Warto o nich pamiętać także w sytuacjach, kiedy zwiększa się ryzyko infekcji intymnej, np. podczas wakacji i korzystania z parków wodnych. Suplementy doustne działają równie skutecznie co dopochwowe, a efekt ich stosowania może być odczuwalny już po tygodniu. Zawarte w nich szczepy dobroczynnych bakterii lub probiotycznych drożdży kolonizują nie tylko przewód pokarmowy, ale i wszystkie inne błony śluzowe, w tym środowisko waginy. Jeśli jednak zależy Ci na czasie, sięgnij po preparaty dopochwowe, które dzięki podaniu miejscowemu, działają nieco szybciej. Często zawierają one także zakwaszającą witaminę C i inulinę, która stanowi pożywkę dla korzystnych bakterii i przyspiesza zasiedlenie pochwy.

Prozdrowotne tampony

Nowością na rynku są te zawierające bakterie probiotyczne. Ich stosowanie ogranicza ryzyko infekcji i wystąpienia upławów w czasie menstruacji i tuż po niej, kiedy kobieta jest najbardziej narażona na zakażenie, ponieważ krew miesięczna stanowi doskonałą pożywkę dla chorobotwórczych bakterii i grzybów[2].

Zioła od spraw intymnych

Szukając naturalnych sposobów na poradzenie sobie z upławami i złagodzenie stanu zapalnego dróg rodnych, nie sposób nie wspomnieć o ziołach. To po nie, w większości przypadków, kobiety sięgają w pierwszej kolejności. Wiele z nich wykazuje bowiem działanie przeciwzapalne, ściągające, przeciwświądowe i łagodzi podrażnienia, a także przyspiesza gojenie mikrourazów, o które nie trudno, jeśli błona śluzowa jest opuchnięta i przekrwiona. Napary ziołowe stosuje się zewnętrznie do podmywania lub nasiadówek. Na uwagę zwłaszcza zasługują:

Rumianek pospolity ma właściwości przeciwzapalnie i łagodzące, redukuje obrzęk błon śluzowych oraz wspomaga gojenie otarć, zmniejsza także świąd okolic intymnych.

Kora dębu działa ściągająco, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i grzybobójczo oraz hamuje niewielkie krwawienia z uszkodzonej bony śluzowej pochwy. Lekko znieczula.

Krwawnik łagodzi podrażnienia i przyspiesza ich gojenie, zmniejsza też ból towarzyszący infekcji oraz działa antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo.

Szałwia lekarska wykazuje działanie ściągające, bakteriostatyczne oraz przeciwzapalne.

Oczar wirginijski koi świąd i uczucie pieczenia, działa ściągająco oraz bakteriobójczo.

Jasnota biała zmniejsza stan zapalny i towarzyszący mu obrzęk, przyspiesza również gojenie nadżerek.

Nagietek lekarski to zioło – znane ze swej przeciwzapalnej aktywności – zmniejsza także podrażnienia i przyspiesza regenerację błony śluzowej pochwy.

Nawłoć pospolita działa odkażająco i przeciwzapalnie oraz ściągająco[4].

Istotny skład

Prawidłowa higiena okolic intymnych to jedno z najskuteczniejszych narzędzi zapobiegających infekcjom intymnym i upławom. Najważniejszy jest odpowiedni dobór środków higienicznych. Zwykłe mydła czy żele pod prysznic mogą bowiem działać drażniąco, wysuszać okolice intymne i błonę śluzową pochwy oraz podwyższać pH, co kolei sprzyja rozwojowi

eprasa.pl 89f2d42d30

zakażenia bakteryjnego lub grzybiczego. Dlatego warto sięgać po kosmetyki przeznaczone do higieny intymnej, które nie naruszają delikatnej bariery ochronnej skóry i błon śluzowych. Często wzbogacane są one o ekstrakty ze wspomnianych powyżej ziół, kwas mlekowy (pomagający utrzymać odpowiednie pH okolic intymnych) oraz kwas hialuronowy, który nie tylko nawilża błony śluzowe dróg rodnych, ale także wspomaga ich regenerację i gojenie mikrourazów. Niektóre z kosmetyków zawierają również dodatki, takie jak działająca bakteriobójczo oktenidyna, łagodząca alantoina i wspomagający regenerację pantenol oraz gliceryna, która nawilżając, zapobiega sprzyjającym infekcji podrażnieniom.

Nie przesadź

Lekarze ginekolodzy zwracają także uwagę na problem nadmiernej higieny. Nawet jeśli kobieta używa odpowiednich kosmetyków, zbyt częste podmywanie lub irygacje pochwy sprzyjają pojawieniu się upławów i zakażeniom intymnym. W takim wypadku nadmiar wydzieliny świadczy o tym, że organizm próbuje poradzić sobie przesuszeniem błony śluzowej pochwy i skóry okolic intymnych. A że często towarzyszy mu podrażnienie i wyjałowienie z dobroczynnych bakterii oraz podwyższenie pH waginy, łatwo o infekcje patogenami, którym nieobecność prawidłowej mikroflory tylko ułatwia zadanie.

Postaw na naturalne włókna

Nie bez znaczenia jest także rodzaj bielizny, jaką noszą kobiety. Aby zapobiegać upławom, warto wybierać przewiewną, bawełnianą albo bambusową oraz unikać noszenia ciasnych leginsów lub spodni wykonanych ze sztucznych materiałów.

Oddychające opatrunki

Ważna jest także higiena podczas menstruacji i częsta zmiana podpasek lub tamponów, ponieważ, jak już wspomniałem, krew miesięczna stanowi doskonałą pożywkę dla bakterii i grzybów. Dobrze jest także, jeśli kobieta wybiera podpaski z naturalną, celulozową powłoką. Choć nie zabezpiecza ona tak dobrze, jak materiały stosowane w produktach reklamowanych jako nieprzeciekające, pozwala skórze oddychać. Natomiast chroniące przed przeciekaniem powłoki wykonane ze sztucznych materiałów odcinają dopływ powietrza do okolic intymnych, co sprzyja rozwojowi bakterii beztlenowych, może prowadzić do powstania odparzeń i sprzyjać infekcjom grzybiczym, dlatego stosując tego typu podpaski, trzeba w sposób szczególny pamiętać o ich regularnej zmianie. Pozwoli to uniknąć infekcji intymnej, do której łatwo dochodzi właśnie po zakończeniu menstruacji, kiedy mikroflora pochwy jest uboższa – pochwa potrzebuje kilku dni na jej odbudowanie i odtworzenie zabezpieczającej warstwy śluzu.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon complex

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

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

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

eprasa.pl 892d42d30

Aby zapobiegać upławom, warto wybierać przewiewną, bawełnianą lub bambusową oraz unikać noszenia ciasnych leginsów lub spodni wykonanych ze sztucznych materiałów

Kochaj się odpowiedzialnie

Kolejnym ważnym czynnikiem w zapobieganiu infekcjom intymnym, jest higiena życia seksualnego. Często bowiem stan zapalny u jednego z partnerów przenosi się na drugiego, zatem leczenie i profilaktyka powinny dotyczyć zarówno kobiety, jak i mężczyzny. Niestety, z uwagi na budowę anatomiczną, to właśnie u kobiety, jako pierwszej, pojawiają się niepokojące objawy. Dlatego, jeśli zauważy ona u siebie upławy, powinna na jakiś czas wstrzymać się od współżycia, nie tylko, aby nie zarazić partnera, ale także, aby nie podrażniać dróg rodnych i dać im czas na wygojenie się oraz regenerację[5].

Wkładki na każdy czas

Częstą przyczyną infekcji intymnych są wizyty na basenach, w parkach wodnych oraz spa. Na szczęście polscy naukowcy z Wrocławia opracowali pierwsze na świecie antybakteryjne i antygrzybicze wkładki kąpielowe oraz działający tak samo spray do tekstyliów. Oba produkty zawierają jony srebra, które dezaktywują 3 drobnoustroje najczęściej powodujące stany zapalne w środowisku kobiecej waginy: *Candida albicans* – powodujące grzybice, obecną w kale bakteria *E. coli* odpowiedzialną za zapalenia dróg moczowych oraz gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), który wywołuje infekcje pochwy i sromu.

Jak dowiodły badania aplikacyjne, wkładki kąpielowe wykazują 99% skuteczności antybakteryjnej i 82% w redukcji grzybów drożdżopodobnych, natomiast skuteczność sprayu w obu przypadkach wynosi ponad 99%. Aby uruchomić prewencyjne działanie wkładek Câlinesa, wystarczy zamocować je w majtkach kostiumu kąpielowego. Natomiast spray można stosować na każdy rodzaj tekstyliów (ręczniki, bieliznę, pościel), dzięki czemu pomoże nie tylko zapobiec infekcji, ale również ją zwalczyć.

Nie odwlekaj wizyty u ginekologa

Pojawienie się upławów to zawsze powód do niepokoju. Jeśli po kilku dniach stosowania metod naturalnych nie widać poprawy, należy udać się do ginekologa, bowiem nieleczona infekcja może, drogą wstępującą, przenieść się na macicę, jajowody lub jajniki i doprowadzić przez to do groźnych dla zdrowia, a nawet życia powikłań. Kobiety nie mogą także zapominać o tym, że ujście cewki moczowej znajduje się w przedsionku pochwy, dlatego każdy stan zapalny w obrębie dróg rodnych może przenieść się również na układ moczowy i odwrotnie – zatem nie może być mowy o zaniedbaniu jednego z tych układów, działają one bowiem jak naczynia połączone.

Choć już sam wygląd upławów i dróg rodnych sugeruje doświadczonemu lekarzowi przyczynę choroby, ginekolog wykonuje zazwyczaj także wymaz z pochwy w celu dokładnej identyfikacji szkodliwego drobnoustroju. Wtedy możliwe jest zastosowanie celowanego leku. Najczęściej są to preparaty dopochwowe, ale czasami wspomaga się je także środkami doustnymi.

Trudno gojące się rany i odleżyny

Pytanie: Mój mąż od 6 tygodni leży w szpitalu, zaczęły mu się robić odleżyny. Personel mówi, że wszystko się zaleczy, gdy zacznie sam się poruszać, jednak nie chcę, by bardziej cierpiał. Poza tym zaobserwowałam, że rzadko zmieniają opatrunki na odleżynach. Co możemy zrobić, by przyspieszyć gojenie ran, które już są, a przy okazji zapobiec powstawaniu nowych? Zauważyłam też, że na goleni zrobiła mu się rana, która się nie goi. Lekarz mówi, że to efekt przewlekłej choroby żylnej. Czy traktować ją tak samo, jak odleżyny, czy też wymaga jakiegoś specjalnego leczenia?

Odpowiedź: Gdy dochodzi do uszkodzenia bądź przerwania ciągłości tkanek na skutek czynników zewnętrznych (np. urazu mechanicznego, chemicznego lub termicznego) lub wewnętrznych – fachowo nazywanych endogennymi – które wynikają z różnych stanów chorobowych, takich jak niedokrwienie tętnicze, niewydolność żylna, zakażenia o różnej etiologii, czy też zmiany troficzne, jak na przykład odleżyny.

Najczęściej ranimy się podczas zwykłych, rutynowych czynności, np. podczas golenia, przy-

eprasa.pl 89f2d42d30

gotowywania posiłków, prasowanie, sprzątania, a nawet czytania (ech te bolesne ranki zadane krawędzią kartki). Gdy dochodzi do skaleczenia, należy ucisnąć krwawiące miejsce i – jeżeli rozmiar i charakter rany na to pozwalają – założyć opatrunek. Już w kilka sekund po przerwaniu ciągłości skóry trombocyty (płytki krwi) tworzą czop płytkowy, który zapobiega dalszej utracie krwi. W wyniku krzepnięcia krwi powstaje galaretowaty skrzep, pod którym trwa oczyszczanie rany z bakterii. W okolicy rany wrastają drobne naczynia krwionośne. Tak zaczyna powstawać blizna.

By rana się zagoiła, potrzeba czasu. Wtedy bowiem zachodzą w niej złożone reakcje chemiczne. Przede wszystkim wyróżnia się fazy: oczyszczania (zapalenie), przebudowy (odrost nabłonka, naczyń i nerwów, migracja komórek), obkurczania i wytwarzania blizny (synteza i uporządkowanie się kolagenu).

Gdy rana jest niewielka i jej brzegi znajdują się blisko siebie, następuje tzw. rychłozrost. Brzegi rany sklejają się, powstaje cieniutka blizna, lecz jeśli z jakiegoś powodu nie dojdzie do szybkiego zamknięcia rany (np. jest zbyt rozległa), wrastające naczynka krwionośne zaczynają powodować powstawanie ziarniny. Na tym podłożu będą mogły odbudować się kolejne warstwy skóry i naskórka. Rana tego typu wymaga częstych zmian opatrunków, a ślad po niej często jest widoczny[1].

Odleżyny i owrzodzenia goleni należą do ran trudno gojących się i wymagają szczególnej troski. Ich leczenie powinno być prowadzone pod okiem lekarza i choć niektóre zabiegi będą skuteczne w obu przypadkach, to jednak ze względu na odmienność ich pochodzenia i stan zaawansowania mogą wymagać zupełnie innego rodzaju terapii.

Problem trudno gojących się ran dotyczy ok. 20 mln ludzi na Ziemi. Dlatego naukowcy z całego świata, starają się znaleźć jego skuteczne rozwiązanie. Dzięki temu dysponujemy dziś szerokim wachlarzem opcji terapeutycznych.

Wybór osłony

Długoletnie badania i obserwacje wykazały, że na jakość procesu gojenia się ran istotnie wpływa dokładne ich oczyszczenie (w tym z tkanek martwiczych), utrzymanie wilgotnego środowiska oraz ochrona przed zakażeniem, czyli zasiedleniem przez chorobotwórcze drobnoustroje. Z tego względu istotną rolę w gojeniu odgrywa właściwy dobór opatrunku[2].

Opatrunki półprzepuszczalne są zbudowane z cienkiego poliuretanu pokrytego warstwą akrylową. Pozwalają na odparowanie nadmiaru wody i swobodne przechodzenie gazów, zapobiegają natomiast przenikaniu bakterii i wody pod opatrunek. Zapewniają wilgotne środowisko rany, przyśpieszając proces leczenia. Często mają też zastosowanie w profilaktyce przeciwodleżynowej. Stosowane są do leczenia ran z niewielką ilością wydzieliny.

Opatrunki poliuretanowo-piankowe są produkowane w postaci miękkiej elastycznej i hydrofilnej pianki poliuretanowej o nierównej powierzchni. Izolują termicznie ranę. Czynnikiem aktywnym opatrunku jest wysoce absorpcyjny hydropolimer, który odbarcza ranę z nadmiaru wydzieliny i jednocześnie pobudza jej ziarninowanie. Zewnętrzna warstwa opatrunków jest wodoodporna i stanowi barierę dla bakterii. Można je stosować w leczeniu ran o średnim i dużym wysięku.

Hydrożele utrzymują wilgotność rany, co pozwala na wzrost i migrację komórek. Są łatwo usuwalne i mogą być stosowane z innymi lekami. Opatrunki hydrożelowe uwadniają i utleniają ranę, mają przy tym właściwości chłodzące, dlatego dobrze nadają się do niewielkich oparzeń oraz ran ziarninujących, nawet o znacznych rozmiarach.

Hydrokoloidy składają się z pianki poliuretanowej i warstwy hydrokoloidowej, która w kontakcie z raną pęcznieje, uwalniając żel wiążący wysięk i obumarłą skórę. Wchłaniają nadmierny wysięk z rany i zamykają go w postaci żelu. Dzięki temu utrzymują wilgotne środowisko gojenia rany. Ponadto zakwaszają je, tworząc w ten sposób nieprzyjazne warunki dla bakterii. Obecnie na rynku dostępne są modele wykonane z przezroczystej folii, które pozwalają obserwować proces gojenia się rany. Nie należy ich stosować, gdy rana jest zainfekowana. Dobrze sprawdzają się natomiast w małych ranach, które umiarkowanie się sączą, i tych trudno gojących się, jak np. oparzenia i owrzodzenia oraz przy odleżynach I-III stopnia – mogłyby zatem być idealnym rozwiązaniem na dolegliwości Twojego męża.

Przeciwskazaniem do założenia opatrunku tego typu są: oparzenia III stopnia, owrzodzenia tętnicze, rany kiłowe, gruźlicze, grzybicze oraz ukąszenia.

Warto też zaznaczyć, że w tym przypadku zmiana opatrunku przebiega rzadziej niż gdyby zastosowano tradycyjny – między 2 a 6 dniem od momentu założenia. W tym czasie można zaobserwować, że ranę pokrywa żółty żel o przykrym zapachu – wydzielinę można usunąć poprzez przepłukanie rany solą fizjologiczną lub środkiem antyseptycznym, wraz z postępem gojenia powinno być jej coraz mniej. Zapewne właśnie z tego powodu, że personel medyczny zastosował hydrokoloidy, opatrunki Twojego męża są rzadziej zmieniane.

Alginiany są interaktywne, wchodzą w reakcję z raną, adsorbując wysięk, zmieniają swoją strukturę z włókienkowej na żelową. Mają zdolność pochłaniania 20 razy więcej płynu, niż wynosi ich ciężar. Niektóre alginiany mają właściwości hemostatyczne. Znajdują zastosowanie w leczeniu ran o dużym i średnim wysięku.

Dekstranomery są zbudowane z polisacharydów o właściwościach hydrofilnych. Pochłaniają nadmiar wysięku, zapobie-

eprasa.pl 89f2d42d30

Ryby i owoce morza dostarczają argininy – aminokwasu, który odgrywa istotną rolę w profilaktyce i leczeniu odleżyn. Naukowcy zwracają uwagę, że suplementy z tym związkiem poprawiają leczenie ran u osób w podeszłym wieku.

gając jednocześnie maceracji okolicznych tkanek, ale mimo to powodują prawidłowe uwodnienie rany. Mogą pochłonąć 30 razy więcej wysięku, niż same ważą. Są wskazane również w leczenia ran zainfekowanych.

Terapia odleżyn

Rany te powstają na skutek długotrwałego nacisku – z tego powodu zazwyczaj znaleźć je można na plecach, kości ogonowej, pośladkach, kręgosłupie, łokciach, kostkach, piętach i głowie. Stały ucisk tych miejsc powoduje niedotlenienie tkanek, a z czasem ich martwicę. Najczęściej występują u osób unieruchomionych na skutek wypadku lub długotrwałej choroby, które stale przebywają w tej samej pozycji. Pierwszym sygnałem ich powstawania jest zaczerwienienie skóry w danym miejscu, ciało jest ciepłe w dotyku, może boleć lub swędzieć. Choroby, takie jak cukrzyca i miażdżyca, mogą utrudniać gojenie się ran odleżynowych. Mimo to koniecznie należy je leczyć, gdyż cierpienie spowodowane odleżynami, opóźnia i utrudnia leczenie, rehabilitację i powrót do zdrowia oraz niekorzystnie wpływa na psychikę chorego. Jednak w tym wypadku samo opatrywanie ran niewiele pomoże. Prócz tego trzeba zlikwidować nacisk, który był powodem odleżyny, a także poprawić krążenie krwi męża[3]. W ten sposób zapobiegniesz pogłębianiu się istniejących ran i powstawaniu kolejnych. W tym celu należy co ok. 2 godz. zmieniać pozycję chorego.

5 stopni

Odleżyny klasyfikowane są na podstawie skali Thorrance'a. Jak już wspomniałem, pierwszym symptomem powstawania odleżyny jest zaczerwienienie skóry, które pod naciskiem blednie. Może mu towarzyszyć świąd. Potem w miejscu, gdzie wystąpił rumień, pojawiają się obrzęk i bolesne pęcherze.

Następnie rana otwiera się na całej grubości skóry, można zauważyć w niej żółte masy tkankowe i ziarninę w kolorze czerwieni. Dookoła owrzodzenia pojawia się obrzęk i zaczerwienienie. Mamy wtedy do czynienia z odleżyną III stopnia.

Na kolejnym etapie rana dochodzi do tkanki podskórnej, widać w niej martwicze zmiany w czarnym kolorze.

Odleżyny V stopnia to takie, w których martwica rozszerzyła się i doszła do warstwy mięśni, stawów i kości. W dnie rany widać czarne tkanki martwicze.

Leczenie

Terapia jest zależna od stopnia i fazy gojenia się rany. Inne postępowanie wdraża się przy odleżynach I i II stopnia, natomiast inne przy kolejnych, gdy rana jest już otwarta.

Przy zmianach martwiczych konieczne będzie oczyszczenie rany przez chirurga. Aby rana dobrze się goiła, niezbędne jest wybranie właściwych opatrunków. Ważne jest, aby zmiana cały czas była chroniona i wilgotna, ponieważ takie środowisko przyspiesza procesy tworzenia się nowych tkanek, a także minimalizuje ból. Właściwie każdy z opisanych powyżej rodzajów opatrunków, może być zastosowany, w którymś momencie leczenia odleżyn – różnić je będzie czas, przez jaki utrzymują się na ranie.

Larwoterapia

Rany powstałe w wyniku poparzeń, odleżyn, odmrożeń lub stopy cukrzycowej nie chcą się goić latami. Chorym zmagającym się z takim problemem może pomóc specjalny żywy opatrunek – znajdują się na nim malutkie larwy muchy plujki (*Lucilia sericata*)[4]. To nekrofagi, czyli organizmy żywiące się martwymi tkankami. Białe robaczki, dobrze znane wędkarzom, wkraczają do akcji tam, gdzie nie pomaga skalpel. Oczywiście te używane do opatrunków są hodowane w sterylnych warunkach laboratoryjnych. Do placówek medycznych przywożone są mocno schłodzone. Maleńkie (ok. 2 mm) larwy zostawia się na ranie na 3-4 dni. Ich ilość zależy od jej wielkości. W tym czasie wydzielają one enzymy, które rozpuszczają martwą tkankę, a przy okazji zabijają bakterie (nawet te lekooporne), grzyby i wirusy. Poruszające się w odleżynie larwy przyspieszają proces ziarninowania. Dzięki temu rana po zdjęciu opatrunku jest czysta i, co ważniejsze, zaczyna się goić. Zdaniem dr. Zbigniewa Szczepanowskiego

eprasa.pl 89f2d42d30

ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, który obronił pracę doktorską na temat larwoterapii, opatrunki z larw pozwoliły uratować aż 1/3 pacjentów zakwalifikowanych do amputacji kończyn!

Larwy muchy plujki stosuje się również w przypadkach ciężkich zakażeń skóry i tkanki podskórnej wywołanych przez metycylinooporne gronkowce i pałeczki ropy błękitnej oraz owrzodzeń nowotworowych, bowiem zmniejszają ból oraz przykry zapach.

Choć w Niemczech, Anglii i USA opatrunki z larw można dostać na receptę, u nas metoda ta nie jest refundowana przez NFZ.

Pijawki

Gdy nie pomagają klasyczne formy leczenia ani aktywne opatrunki, warto zwrócić się o pomoc do lekarzy stosujących biochirurgię. Odwołuje się ona do dawnych metod leczenia, m.in. przystawiania do ciała chorego pijawek. Pierścienice te do leczenia wykorzystywali już w starożytności egipscy medycy. Pijawki wysysają nadmiar krwi, zmniejszają obrzęk tkanek i wspomagają gojenie, umożliwiając dotarcie świeżej, natlenionej krwi do obszaru, dopóki nie zostanie przywrócone normalne krążenie[5].

Doktor Krzysztof Lenart, chirurg ortopeda, użył pijawek, by uchronić jednego z pacjentów przed amputacją ucha. Przystawienie tych pasożytów do ciała mężczyzny pozwoliło uniknąć martwicy. Przeprowadzony w Malezji eksperyment potwierdza doświadczenia polskiego lekarza: terapia pijawkami jest skuteczna w zmniejszaniu bólu i przyspieszaniu gojenia się ran.

Terapia LLLT

Ta nowatorska metoda leczenia odleżyn polega na zastosowaniu lasera o niskiej energii. To forma fototerapii, która polega na zastosowaniu monochromatycznego spójnego światła małej mocy. W terapii LLLT światło powoduje wewnątrzkomórkowe zmiany fotochemiczne. Prowadzą one do zmniejszenia stanu zapalnego oraz przyspieszają gojenie tkanek. Badania pokazują, że u leczonych tą metodą średnia powierzchnia odleżyny została obniżona do 10% po 5 tygodniach naświetleń[6].

Plastry dla diabetyka i... nie tylko

Naukowcy ze Szkoły Medycyny Uniwersytetu Stanforda opracowali bezpieczne i skuteczne plastry. Opatrunki pokryte są deferoksaminą (DFO). Jak się okazuje, ten lek stosowany w przedawkowaniu żelaza, koryguje zaburzoną przez cukrzycę ekspresję białka wspierającego wzrost nowych naczyń krwionośnych. Zastosowana przez Amerykanów technologia pozwa-

REKLAMA

Nowoczesne rozwiązania w dziedzinie leczenia ran

The European Pioneer in Hydrogel Dressings
30 YEARS OF EXPERTISE 1991-2021

Od 30 lat produkujemy i oferujemy nowoczesne wyroby medyczne stosowane w leczeniu ran i innych schorzeń skóry:

- opatrunki hydrożelowe **Aqua-Gel, BurnTec, HydroAid**
- opatrunki z medycznym miodem **Activon Manuka**
- antybakteryjny roztwór i żel do płukania ran **Microdacyn**
- opatrunki ze srebrem **Silverlon**
- spray na bazie kaolinu i srebra **Farmactive Silver**
- system NPWT **Genadyne**
- **Pediacyn** hydrożel do leczenia AZS
- **GramaDerm** zestaw żel i roztwór na trądzik
- **Epicyn** żel z silikonem do redukcji blizn
- naturalną matrycę skóry **Endoform**

Kikgel
ul. M. Skłodowskiej 7, 97-225 Ujazd
tel.: 447192340, e-mail: info@kikgel.com.pl
sklep internetowy: **www.kikgel.com.pl**

eprasa.pl 89f2d42d30

Okłady z siemienia lnianego wspomagają leczenie oparzeń, odmrożeń, odleżyn i trudno gojących się ran. Natomiast lniane plasterki zalecane są w przypadku owrzodzeń o małym, średnim i dużym wysięku, które towarzyszą chorobom żył lub cukrzycy.

la na stopniowe uwalnianie DFO wprost do wrzodu, co wspomaga jego gojenie.

Naukowcy przetestowali plastry na myszach. Rany gryzoni nie tylko lepiej się goiły, ale badacze zaobserwowali również, że nowo powstała skóra miała lepszą jakość niż oryginalna. Gdy naukowcy wykorzystali opatrunek z DFO na gryzoniach z cukrzycą, okazało się, że plastry zapobiegały powstawaniu wrzodów. Akademicy mają nadzieję, że ta sama technologia pomoże zapobiegać odleżynom[7].

Dieta

W leczeniu odleżyn również bardzo ważne jest odpowiednio dobraną dietą – indywidualnie dla każdego pacjenta. Musi jednak ona spełniać określone warunki.

Chory powinien spożywać 5-6 posiłków w ciągu doby, małej objętości natomiast regularnie. Menu wspomagające leczenie odleżyn powinno zawierać większą ilość białka w porównaniu do diety osób zdrowych. Jego niewystarczającą ilość w organizmie powiązano z opóźnionym gojeniem ran[8]. Mięso, drób, ryby i owoce morza, jaja i nabiał dostarczają argininy – aminokwasu, który odgrywa istotną rolę w profilaktyce i leczeniu odleżyn. Naukowcy zwracają uwagę, że suplementy zawierające ten związek poprawiają leczenie ran u osób w podeszłym wieku[9].

Ważna jest też podaż witamin A, C i E, które przeciwdziałają stanom zapalnym skóry. Najlepszym ich źródłem są warzywa i owoce (marchew, buraki, natka pietruszki, truskawki, czerwone porzeczki, morele). Witaminę C poddano badaniom klinicznym i wykazano, że przyspiesza ona gojenie różnych ran, od wrzodów nóg po rany pooperacyjne[10].

Z kolei składniki mineralne, takie jak cynk i selen wykazują właściwości przeciwutleniające, przez co zapobiegają infekcji oraz biorą udział w procesie gojenia się ran[11].

W sytuacji, gdy spożywanie pokarmów przez chorego jest niewystarczające i istnieje ryzyko rozwoju jego niedożywienia, należy wprowadzić doustną suplementację.

Lekarz zapewne indywidualnie zalecić najlepsze dawki, uwzględniając stan i zapotrzebowanie chorego, dlatego przedstawione poniżej dawkowanie można traktować jak wskazanie ogólne.

Arginina – 3 g dziennie;

Cynk – 30 mg dziennie (plus 2 mg miedzi w ramach profilaktyki niedoboru);

Witamina A – 10-25 tys. j.m. dziennie, przez krótki czas (10-14 dni), ponieważ jej nadmiar może być toksyczny;

Witamina C – 1-3 g dziennie;

Witamina E – 400 j.m. dziennie.

Higiena

Konieczne jest utrzymywanie rany w czystości i pozbywanie się z niej martwej tkanki. Ranę należy płukać przy każdej zmianie opatrunku. Lekarz może też przepisać specjalne płyny powodujące rozpuszczanie się martwych tkanek. W najcięższych przypadkach martwe tkanki muszą być usuwane chirurgicznie. Odleżyna powinna być pokryta odpowiednim opatrunkiem, najlepiej hydrokoloidem. Opatrunki tego typu można zmieniać raz na kilka dni.

Profilaktyka to podstawa

Jeśli chcesz zapobiec powstawaniu odleżyn, powinnaś podczas pielęgnacji męża stosować się do kilku reguł. Przede wszystkim obmywaj skórę chorego ciepłą wodą, stosując delikatne środki i mydła (szare, dziecięce o pH 5,5). Zrezygnuj z kosmetyków perfumowanych, gdyż mogą wysuszać skórę i mają działanie alergizujące. Nie łącz środków natłuszczających z pudrem, bowiem utrudniają skórze oddychanie i tworzą skorupę, która zwiększa ucisk. Możesz je stosować oddzielnie, np. puder, po tym, gdy krem już się wchłonął. Absolutnie nie używaj środków na bazie spirytusu – to uszkadza naskórek.

Staraj się zapobiec nadmiernemu wysuszaniu skóry. Bardzo ważne jest, by utrzymać ją w stanie nawilżenia. W tym celu stosuj po kąpieli środki nawilżające, utrzymujące prawidłowe, kwaśne pH skóry, które hamuje rozwój bakterii. Nie lekceważ nawet małych zaczerwienień, drobnych otarć naskórka lub skaleczeń[12].

eprasa.pl 89f2d42d30

Materac przeciwodleżynowy

Jak już wspomniałem, leżący chory powinien zmieniać pozycję co 2 godz. Warto również zaopatrzyć go w pościel i bieliznę, które nie mają szwów, aplikacji ani guzików – w ten sposób zmniejszysz ryzyko uszkodzenia skóry. W przypadku długotrwałych chorób trzeba kupić lub wypożyczyć materac przeciwodleżynowy. Do najlepszych należą materace ciśnieniowe. Dzięki ich komorowej budowie można zmieniać nacisk podłoża na ciało, np. jeśli powstaje rana lub jest już odleżyna, można odłączyć komorę znajdującą się tuż pod nią, eliminując styczność ciała z materacem. Ponadto materace te, są skonstruowane tak, by zapewnić prawidłową wentylację skóry.

Dostępne są też kliny i poduszki przeciwodleżynowe, które zapobiegają nadmiernemu uciskowi poszczególnych okolic ciała, przez rozkład ciężaru na maksymalnie dużej powierzchni (bądź okresowe zmiany punktów podparcia ciała).

Słodkie rany

Skoro pojawiło się owrzodzenie na goleniu, warto zbadać poziom cukru u męża, aby wykluczyć cukrzycę. Na stopach i goleniach diabetyków pojawiają się rany, które nie chcą się zasklepić. Owrzodzenie to większy ubytek obejmujący skórę lub tkankę podskórną, w którym głębokość jest często większa od szerokości zmiany. Jest ono zawsze powikłaniem schorzenia zasadniczego.

Zbyt słodka krew utrudnia gojenie się ran. Dzieje się tak, ponieważ – jak wykazały zespoły Geoffreya Gurtnera, profesora chirurgii z Uniwersytetu Stanforda, oraz naukowców z College'u Medycyny Alberta Einsteina – wysokie poziomy cukru upośledzają kluczową dla gojenia angiogenezę. Niestety diabetycy często cierpią z powodu uszkodzenia nerwów nóg. W efekcie drobne skaleczenie przeradza się w ranę bez świadomości chorego.

Żylne owrzodzenie goleni

Owrzodzenie żylne goleni należy do trudno gojących ran. W 75% przypadków do jego rozwoju dochodzi w toku przewlekłej choroby żylnej. Prawidłowo krew żyłami powraca do serca, co oznacza, że z kończyn dolnych krew przemieszcza się wbrew działaniu siły grawitacji. Jej cofaniu się zapobiegają zastawki znajdujące się w naczyniach żylnych. W przewlekłej niewydolności żylnej proces ten jest zaburzony. Uszkodzenie zastawek sprawia, że dochodzi do zastoju krwi w żyłach kończyn dolnych, co przyczynia się do powstawania obrzęków oraz żylaków. Na skutek tych zmian, skóra na nodze robi się cieńsza, bardziej napięta, wysuszona oraz swędząca. Jest też bardziej podatna na powstawanie ran np. na skutek zadrapania lub innego niewielkiego urazu. Takie uszkodzenia łatwo mogą dać początek owrzodzeniom żylnym.

Owrzodzeniom żylnym kończyn dolnych zazwyczaj towarzyszą okoliczne przebarwienia, zgrubienia i wysięk, często bardzo obfity (co powoduje również znaczną utratę białka i elektrolitów, przez co dodatkowo utrudnia gojenie rany i pogłębia obrzęk). Rana przeważnie ma owalny kształt i drąży w głąb skóry. W jej obrębie może występować martwica, zwłóknienia a ona sama może mieć żółte lub zielonkawe zabarwienie. Niestety, owrzodzenia żylne goleni goją się bardzo powoli i mają tendencję do nawracania[13].

Ważny druk

Zasadniczo można stosować tę samą dietę, co w przypadku odleżyn. Zdaniem ekspertów najważniejsze jest uzupełnienie niedoborów białkowych, bowiem to one wpływają na opóźnienie procesów gojenia ran. U chorych z deficytem tego składnika dochodzi do nawet dwukrotnego wydłużenia syntezy kolagenu i procesów tworzenia nowych tkanek! Bywa, że czasami w takiej sytuacji lekarze zalecają zastosowanie żywienia medycznego w postaci preparatów odżywczych dla pacjentów z przewlekłymi ranami. Są to produkty skomponowane na podstawie składników, które wspierają procesy gojenia. I, co istotne, mają formę płynną, ułatwiającą ich przyswojenie.

Kompresoterapia

W przypadku owrzodzeń goleni o etiologii żylnej odwrotnie niż przy odleżynach – leczniczo działa ucisk. Dlatego kompresoterapia uznawana jest za złoty standard w jego leczeniu. Japońskie badania dowiodły, że u pacjentów ją stosujących, skuteczność leczenia była wyższa w porównaniu do grupy, u której nie wdrożono kompresoterapii[14]. Z kolei uczeni z Manchesteru potwierdzili uzyskanie lepszych efektów podczas stosowania wysokiego ciśnienia kompresyjnego (35-45 mmHg). Większość naukowców jest zgodna, że wielowarstwowe systemy są bardziej skuteczne niż stosowanie kompresji jednowarstwowej. Przy zastosowaniu kompresji czterowarstwowej owrzodzenia wygojone zostały po 24 tygodniach[15].

Uzdrawiająca moc lnu

Okłady z siemienia lnianego wspomagają leczenie oparzeń, odmrożeń, odleżyn i trudno gojących się ran. Łagodzą też podrażnienia i zmniejszają łuszczenie się skóry. Idąc tym tropem, we Wrocławskim Wojskowym Szpitalu Klinicznym na trudno gojące się, wieloletnie (niezasklepione nawet od kilkunastu lat!) rany zakłada się lniane bandaże. Czym się różni opatrunek z lnu od zwykłego z bawełny? Jest biologicznie czynny i przepuszcza powietrze. Na tym nie koniec, naukowcy z Wrocławia dodatkowo zmodyfikowali roślinę, by jej włókna zawierały związki przyspieszające gojenie ran. Jak pokazują badania prof. Jana Szopy-Skórkowskiego z Instytutu Biochemii i Biologii Molekularnej Uniwersytetu Wrocławskiego, opatrunki z genetycznie zmodyfikowanego lnu sprawiają, że rany u 80% chorych znacznie zmniejszają się lub znikają już po 3 mie-

eprasa.pl 89f2d42d30

Hinduscy badacze dowiedli, że zastosowanie miodu manuka jako materiału opatrunkowego hamuje stany zapalne oraz wspomaga wzrost tkanek i przyspiesza gojenie się rany

siącach kuracji. Co więcej, u 91% pacjentów znacznie obniżył się poziom odczuwanego bólu[16]. Lniane plasterki zalecane są w przypadku trudno gojących się owrzodzeń o małym, średnim i dużym wysięku, które towarzyszą chorobom żył lub cukrzycy. Okłady z modyfikowanego lnu po zwilżeniu solą fizjologiczną przykłada się do rany. Następnie przykrywa się je 4-6 warstwami gazy nasączonej jałową solą fizjologiczną i mocuje bandażem. Po dobie opatrunek zostaje zmieniony. Dystrybucją opatrunków zajmuje się Fundacja Linum.

Srebrny bicz na patogeny

Ze względu na silne działanie przeciwdrobnoustrojowe srebro jest powszechnie stosowanym środkiem pomocniczym w leczeniu ran. Jednak może również zaburzać gojenie poprzez wywieranie toksycznego wpływu na keratynocyty i fibroblasty. Dlatego opatrunki z jonami srebra należy stosować w konkretnych przypadkach. Jak dowodzą badacze z Ohio, srebro korzystnie wpływa na wygajanie się zakażonych ran. Należy używać go w takich sytuacjach przez pierwszych kilka dni lub (jeżeli tak zaleci lekarz tygodni), po czym należy zastosować inne opatrunki. W przypadku czystych ran i zamkniętych nacięć chirurgicznych nie ma potrzeby sięgać po bakteriobójcze jony srebra[17].

Kiedy konieczna jest operacja?

W większości przypadków zastosowanie opatrunków specjalistycznych i opasek uciskowych jest w zupełności wystarczające. Jednak w niektórych przypadkach, aby uzyskać wygojenie rany, pacjenci mogą wymagać zastosowania leczenia zabiegowego. Zwykle dotyczy to chorych z dużymi ranami i z bardzo obfitym wysiękiem.

W trwającym 6 lat badaniu Japońscy uczeni wobec 36 pacjentów (w średnim wieku 70 lat) z owrzodzeniem żylnym klasy C6 zastosowali następujące strategie leczenia: terapię kompresyjną do całkowitego wygojenia, wilgotne gojenie rany (przemywanie miejsca owrzodzenia i przykrywanie go opatrunkiem 2 razy dziennie) oraz pielęgnację skóry z uwzględnieniem równowagi mikrobiomu, a także ablację prądem o częstotliwości radiowej i warykektomię.

U 7 osób kompresjoterapia i stosowanie strategii sprzyjających gojeniu się ran na mokro spowodowały wygojenie owrzodzenia do dnia planowanego zabiegu chirurgicznego. 1 pacjent nie był w stanie rzucić palenia i w związku z tym nie mógł przejść operacji. Pozostałych 28 chorych poddano małoinwazyjnemu zabiegowi ablacji wewnątrzżylnej w okresie od grudnia 2014 r. do sierpnia 2020 r.

Wszystkie owrzodzenia zagoiły się średnio w ciągu 55,5 dnia (zakres 13-365 dni). U wszystkich pacjentów osiągnięto wygojenie owrzodzeń po roku. W końcowej obserwacji nie doszło do nawrotu owrzodzenia (mediana 24,5 miesiąca [zakres 3-66 miesięcy])[18].

Inne metody leczenia owrzodzeń obejmują obliterację chemiczną, czyli tzw. skleroterapię kompresyjną oraz klejenie żylaków. Jest to jedna z najnowszych metod, która polega na zamykaniu niewydolnych żył specjalnym klejem, który łączy ze sobą ściany naczynia. W efekcie przestaje w nim krążyć krew, co prowadzi do obumarcia i wchłonięcia żyły. Klejenie może być opcją ratunkową dla pacjentów, którzy wcześniej zostali zdyskwalifikowani od leczenia zabiegowego innymi metodami.

Łata z własnej skóry

U niektórych pacjentów można skrócić czas leczenia, stosując przeszczep skóry. To metoda leczenia, która zmniejsza obszar przewlekłych owrzodzeń podudzi lub całkowicie je leczy, poprawiając w ten sposób jakość życia pacjenta. Technikę tę stosowano podczas obu wojen światowych jako główny sposób leczenia ran.

Takie transplantacje stosowane są zarówno w żylnych, tętniczych, cukrzycowych, reumatoidalnych, jak i urazowych owrzodzeniach nóg. Choć zdaniem włoskich badaczy autologiczny przeszczep skóry o pośredniej grubości nadal pozostaje złotym standardem pod względem bezpieczeństwa i skuteczności w tych przypadkach[19]. To jednak niektórzy eksperci podnoszą, że aby uzyskać fragment skóry do przeszczepu

eprasa.pl 89f2d42d30

na jedną ranę, trzeba zadać choremu (u którego wszak jest problem z gojeniem) drugą w innym miejscu. Niestety, zdarza się, że niektóre przeszczepy się nie przyjmują, a wtedy pozostają do leczenia 2 rany.

Naturalna matryca

Na szczęście w takiej sytuacji pomóc może opatrunek otrzymywany z tkanek owczego przedżołądka. Jest to czysty niezmodyfikowany kolagen, który zawiera w swoim składzie naturalną strukturę biologiczną powiązanych makrocząsteczek, wchodzących w skład macierzy pozakomórkowej ECM takich jak elastyna, fibronektyna, glikozoaminoglikany oraz laminina. Po zetknięciu z wysiękiem lub jałowym roztworem soli fizjologicznej przekształca się w elastyczny płat, który z czasem naturalnie wbudowuje się w ranę, stabilizując ją. Udowodniono, że przeciwdziała charakterystycznemu dla ran przewlekłych podwyższonemu poziomowi proteaz (enzymów proteolitycznych), tworzy porowaty szkielet macierzy pozakomórkowej, ułatwiając proliferację nowych komórek oraz budowanie nowej struktury tkanki (wspomaga naskórkowanie poprzez promowanie pozostałości warstwy podstawnej naskórka)[20].

Pomoc z pasieki

Udowodniono, że 2 produkty pochodzące od pszczół – miód i propolis – to silne środki wspomagające leczenie ran do stosowania miejscowego.

Miód manuka Ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne. Liczne badania pokazują, że miód ten hamuje rozwój ok. 80 różnych szczepów bakterii obecnych w ranach, w tym opornych na antybiotyki[21].

Hinduscy badacze dowiedli, że zastosowanie miodu manuka jako materiału opatrunkowego hamuje stany zapalne oraz powoduje szybkie autolityczne oczyszczenie rany, a ponadto wspomaga wzrost tkanek i przyspiesza gojenie się rany[22].

Propolis Ta lepka substancja wytwarzana przez pszczoły z roślinnych żywic ma właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne i regeneracyjne. Dzięki temu to idealny środek do leczenia ran. Z powodzeniem stosuje się go w leczeniu stopy curzycowej[23]. Kiedy krem z propolisu porównano z miejscowo stosowanym antybiotykiem o nazwie sól srebrowa sulfatiazolu u pacjentów z drobnymi oparzeniami, okazało się, że oba specyfiki były równie skuteczne pod względem działania antybakteryjnego, jednak leczone propolisem rany wykazywały mniejszy stan zapalny i szybciej się goiły[24].

Pierwsza pomoc

Nim skaleczenie lub owrzodzenie zmienią się w przewlekłą, trudno gojącą ranę, mija trochę czasu. Dlatego warto działać od razu. Właściwe przemycie rany, odkażenie jej oraz zaopatrzenie ułatwią organizmowi procesy gojenia. Pomóc w tym mogą również zioła.

Doświadczony naturopata i zielarz dr Harald Gaier zaleca leczenie drobnych ran za pomocą wilgotnych ziołowych okładów. W tym celu należy namoczyć jałowy kompres z gazy w przegotowanej filtrowanej wodzie z dodatkiem ziołowej nalewki lub suszonych ziół. Opatrunek należy umieścić na ranie i regularnie zmieniać przez kilka dni.

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) pomocny będzie na słabo gojące się rany.

Balsam z Gileadu (*Populus candicans*) przynosi ulgę przy bolesnych ranach.

Arnika górska (*Arnica montana*) sprawdzi się w leczeniu otarć i obrzęków (nigdy jednak nie należy jej nakładać na skaleczenia).

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*) warto stosować na zaognione, podrażnoione rany.

Kapusta (*Brassica oleracea*) Pokrój drobno liście warzywa, po czym przyłóż do rany i zabandażuj. Okład zmieniaj co 4 godz. Kapusta działa przeciwbakteryjnie, a także przyspiesza gojenie. Badacze z Sao Jose przetestowali ludowe mądrości na szczurach. Okazało się, że balsam z kapusty przyspieszył proces gojenia ran, zwiększając liczbę włókien kolagenowych typu I oraz dojrzałość nowo powstałej tkanki[25].

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) Listki rośliny umyj i zmiażdż, po czym przyłóż do rany i zabandażuj. Okład pozostaw na 2 godz., po czym zmień na nowy. To złagodzi ból i przyspieszy gojenie się skaleczenia[26].

BIBLIOGRAFIA

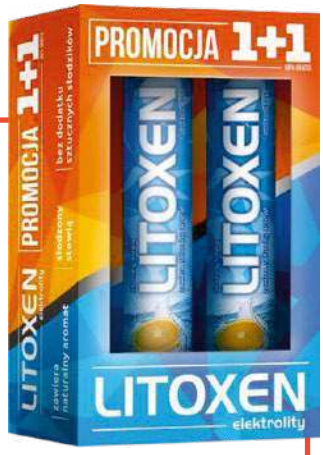
UPŁAWY

1. Singapore Med J. 2020 Jun; 61(6): 297-301
2. Infect Dis Obstet Gynecol. 2012; 2012: 859071
3. Journal of Midwifery & Women's Health 2016; 61(3): 339-55
4. Cureus 2020 Dec; 12(12): e12362
5. Iran J Med Sci. 2016 May; 41(3 Suppl): S36
6. Womens Health (Lond). 2017 Dec;13(3):58-67

TRUDNO GOJĄCE SIĘ RANY I ODLEŻYNY

1. W. Waliszewski. Zasady zaopatrywania ran i podstawy szycia chirurgicznego. „Przewodnik Lekarza/Guide for GPs", 2001.
2. Zespół ds. Profilaktyki i Leczenia Odleżyn w Oddziale Neurologicznym Szpitala Wojewódzkiego w Zamościu Informator dla pacjentów z odleżynami i ich rodzin, s. 9,
3. M. Sopata, Profilaktyka i sposoby leczenia odleżyn przy zastosowaniu „kolorowego" systemu klasyfikacji, „Nowa Medycyna", 1/2000.
4. British Journal of Dermatology, 2003 May; 148(5): 923-33; Chronic Wound Care Management and Research 2020; 7:11-17
5. Int J Low Extrem Wounds. 2020 Aug 20;1534734620948299
6. I. Żelazny, R. Nowicki Klinika Dermatologi, Wenerologii i Alergologii Akademii Medycznej w Gdańsku, LLLT – Nowa obiecująca strategia w leczeniu ran przewlekłych
7. Proc Natl Acad Sci 112(1):94-9, doi.org/10.1073/pnas.1413445112
8. J Multidiscip Healthc, 2008; 1: 63-71
9. Surgery, 1993; 114: 155-9
10. Oral Surg Oral Med Oral Pathol, 1982; 53: 231-6
11. J Multidiscip Healthc, 2008; 1: 63-71; Wounds, 2015; 27: 327-35
12. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran 2012;9 (2)
13. Int J Low Extrem Wounds . 2022 Apr 14;15347346221094424. Wounds . 2022 Apr;34(4):116-118
14. Ostomy Wound Manage. 2001 Feb; 47(2): 34-46, 48-50
15. BMJ. 2004 Jun 5;328(7452):1358-62
16. Journal of the American Academy of Dermatology – 2011
17. Plast Reconstr Surg Glob Open. 2019 Aug; 7(8): e2390
18. Wounds. 2022 Apr;34(4):99-105
19. Int Wound J. 2017 Feb;14(1):149-57
20. Journal of Orthopaedic Surgery and Research 2015; 10:165; Int Wound J 2012; doi: 10.1111/j.1742-481X.2012.01106.x
21. J Applied Microbiol 2002; 93: 857-63
22. Natl J Maxillofac Surg. 2021 May-Aug; 12(2): 233-7
23. J Diabetes Complications, 2014; 28: 850-7
24. J Altern Complement Med, 2002; 8: 77-83
25. Acta Cir. Bras. Sept 2013, 28 (9)
26. J Pharm Pharmacol. 2015 Jan;67(1):117-25

eprasa.pl 89f2d42d30



Doskonałe nawodnienie

Xenico Pharma
Litoxen 1+1 zestaw promocyjny
Cena: 14,90 zł (2 × 20 tabletek musujących)
www.xenico.pl

Litoxen uzupełnia codzienną dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm. Ma naturalny pomarańczowy aromat. Produkt przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych. Szczególnie zalecany w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego, obfitego pocenia się oraz podczas upałów – w celu uzupełniania płynów. Warto też sięgać po preparat w okresie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na wspierającą odporność witaminę C, potas, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, jak również wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni oraz glukozę i sód.

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

BIO witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Xenico Pharma
XeniVIT bio Witamina C 1000
Cena: 14,90 zł (30 kaps. V-Caps)
www.xenico.pl

XeniVIT bio C 1000 to produkt oparty na naturalnych ekstraktach owoców, przeznaczony dla osób dorosłych. Został dodatkowo wzbogacony o bioperynę – standaryzowany wyciąg z czarnego pieprzu – która pełni funkcję aktywatora podczas wchłaniania kwasu askorbinowego.

Preparat polecany szczególnie w okresach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C, np. podczas nasilonego narażenia na infekcje w sezonie jesienno-zimowym.

Na obniżenie cholesterolu i glukozy

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34,50 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

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 89f2d42d30

Probiotyk nowej generacji

Mito-Pharma
BactoFlor® 10/20
Cena: 104 zł (30 kaps.), 235 zł (100 kaps.)
www.mito-pharma.pl

BactoFlor® 10/20 Intercell to kompleks aż 10 najważniejszych szczepów kultur bakterii w ilości 20 mld. jednostek tworzących kolonię (CFU), wzbogacony o prebiotyk inulinę. Nowoczesna technika mikroenkapsulacji stanowi ochronę szczepów przed działaniem kwasu żołądkowego. Natomiast specjalnie opracowany blister ochronny gwarantuje zachowanie najwyższej stabilności, koncentracji i aktywności kultur bakterii – do końca terminu przydatności.

Ozon na cellulit

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 28 zł (100 ml),
od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach, przez 3 tygodnie. Wynik: już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczną redukcję cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85 %, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.

Układ nerwowy pod kontrolą

Farmapol
Neurofar
Cena: 19,90 zł (30 tab.) – wkrótce w aptekach
www.farmapol.pl

Nowy suplement zawiera witaminy z grupy B: B1 (tiamina), B6 oraz B12 wspierają prawidłowe funkcjonowaniu układu nerwowego, a w połączeniu z kwasem foliowym (wit. B9) – utrzymanie funkcji psychologicznych na właściwym poziomie. Korzystnie działają również na pracę serca, wspomagają układ odpornościowy i przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Produkt będzie wkrótce dostępny w aptekach.

Musująca porcja energii

Arbonne
Energyfizz – Proszek musujący z żeń-szeniem
Cena: 239 zł (30 porcji)
www.arbonne.com

Musujący napój Energyfizz zapewni Ci dodatkową porcję energii, a ze względu na jego skład, możesz używać go np. jako zamiennik kawy. Ta wegańska mieszanka korzenia żeń-szenia, koenzymu Q10, chromu i witamin z grupy B (w tym ryboflawiny i niacyny) zawiera także naturalną kofeinę pozyskaną z guarany i zielonej herbaty. Dostępna w kilku smakach: cytrusowym, granatu, truskawki, czerwonej pomarańczy, ananasa, wiśni i grejpfruta. Nie zawiera sztucznych barwników, aromatów i substancji słodzących, syropu kukurydzianego, nabiału i soi.

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 89f2d42d30

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz w wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Cholesterol na odpowiednim poziomie

Singularis
Cholesteron Superior
Cena: ok 59 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Cholesteron pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu we krwi. Czerwone drożdże z ryżu prowadzą do znacznego zmniejszenia stężenia LDL i cholesterolu całkowitego lub utrzymania jego prawidłowych wartości. Zażywanie monakoliny K nie wiążę się z występowaniem skutków ubocznych, jak choćby uporczywe bóle mięśniowe – tak częste podczas kuracji statynami. Monakolina K łagodzi zaburzenia pracy serca i wspomaga w zapobieganiu problemom sercowo-naczyniowym oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu homocysteiny.

Poprawa trawienia i zdrowsza wątroba

Singularis
Enzymy Trawienne Kompleks Digezyme®
Cena: 39 zł (30 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Niedobór lub brak enzymów trawiennych może mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu. Efektem zaburzeń trawienia mogą być nie tylko ogólnie pojęte dysfunkcje gastryczne, lecz także poważne choroby ogólnoustrojowe wynikające z braku zapewnienia organizmowi podstawowych związków chemicznych. Kompleks Digezyme® zawiera enzymy idealne dla wegan i wegetarian, nie są bowiem pochodzenia zwierzęcego. Działa ochronnie na wątrobę, poprawia trawienie (rozkłada białka, tłuszcze i węglowodany), wspomaga wchłanianie cennych witamin i składników mineralnych, wzmacniając system immunologiczny i zwiększając wytrzymałość organizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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 89f2d42d30

Kwercetyna pomocna przy alergii

Viridian
Kwercetyna B5 Plus Kompleks
Cena: 116 zł (60 kaps.)
www.viridian-polska.pl

Produkt firmy Viridian to bogata formuła zawierająca kwercetynę oraz witaminę B5, ekstrakt z kory sosny standaryzowany na 95% OPC, ekstrakt z liści pokrzywy, acerolę, bromelainę i witaminę C. Kwercetyna to jeden z bioflawonoidów o właściwościach przeciwzapalnych, antyoksydacyjnych i antyhistaminowych. To suplement stanowiący wsparcie przy alergii.

Marzysz o zdrowej skórze i włosach?

Fushi
Ekologiczny Olej Rycynowy
Cena: 59 zł (250 ml)
www.biowitalni.pl

Olej z nasion rącznika pospolitego (*Ricinus communis*) używany jest od wieków w ajurwedzie. Czysty, nierafinowany i tłoczony na zimno ekologiczny olej rycynowy Fushi zawiera wyjątkowe składniki odżywcze i kwasy tłuszczowe, które stymulują wzrost włosów i odżywiają skórę.

Zgrabna sylwetka dzięki herbacie pu-erh

Ginseng Poland
Pu-Erh czerwona herbata z chromem
Cena: ok. 40 zł (100 kaps., 505 mg)
www.ginseng.com.pl

Kapsułki z herbatą pu-erh polecane są jako suplementacja wspomagająca w dietach odchudzających i oczyszczających. Stanowią idealne rozwiązanie dla osób, które np. nie przepadają za charakterystycznym, ziemistym smakiem naparu czerwonej herbaty. Sproszkowane liście zostały wzbogacone o dodatek chromu oraz innowacyjny wypełniacz – Nu Rice™ (otręby z łusek ryżu), zapewniający bogactwo błonnika. Pu-erh pozytywnie wpływa na trawienie i perystaltykę jelit, zaś chrom wspomaga prawidłowy metabolizm makroskładników odżywczych.

Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

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 89f2d42d30

Siła czarnej kurkumy

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

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.

Wsparcie układu oddechowego i odporności

Kenay
ImmunoVir – artemizyna andrographis glicyryzyna laktoferyna
Cena: 163 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Unikalne połączenie wzajemnie uzupełniających się 4 składników aktywnych. Artemizyna – bylica roczna, zwana inaczej słodkim piołunem, jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. *Andrographis paniculata* wspiera układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby. Lukrecja utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna jest rodzajem białka globularnego, które jest składnikiem siary i mleka ssaków.

Poprawa libido i nastroju

Kenay
Maca – ekstrakt BIO MacaCare™
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Starożytni Peruwiańczycy wykorzystywali korzeń maca zarówno w celach spożywczych, jak i leczniczych, być może przede wszystkim w celu zwiększenia płodności, poprawy funkcji seksualnych i poprawy nastroju. MacaCare™ to wysoki stopień czystości gwarantujący skuteczność działania, posiada europejski certyfikat BIO, kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne (clean label), bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych i innych dodatków

Bezpieczne źródło kwasów omega-3

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

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

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

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

eprasa.pl 89f2d42d30

Poznaj poparte naukowymi badaniami informacje o ponad 50 leczniczych roślinach wraz z recepturami.

Przejrzyj i zamów z bezpłatną przesyłką na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 89f2d42d30

prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

Do 6* wydań gratis

* Cena prenumeraty rocznej wynosi 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl 89f2d42d30

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.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.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, 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 89f2d42d30

Zamów czerwcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Gdy siatkówka strajkuje
- Temat numeru: Stres – tak rodzą się choroby trzewne
- Uniknij kamieni nerkowych
- Współczucie nie tylko dla innych
- Rak endometrium wybiera osoby z nadwagą
- Jak sobie radzić z… przedwczesnym siwieniem osteoporozą

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

AVT

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 5/2022
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 89f2d42d30

PRAWOŚLAZ LEKARSKI (*ALTHAEA OFFICINALIS*)

Jest jednym z tradycyjnych ziół stosowanych w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych oraz podrażnienia śluzówki jamy ustnej i gardła. Łagodzi kaszel. Mało kto jednak wie, że z jego sproszkowanego korzenia i cukru, powstają słodkie pianki marshmallow.

Zioło znane było już starożytnym. Stosował je i polecał sam ojciec medycyny – Hipokrates. Do dziś ceni się jego właściwości zarówno w medycynie ludowej, jak i akademickiej. Zielarze i farmaceuci do przygotowania swoich leków wykorzystują korzenie (*Althaeae radix*) oraz liście rośliny (*Althaeae folium*), które są bogate w substancje śluzowe, złożone z polisacharydów zawierających m.in. glukozę, laktozę, kwasy galakturonowy i glukuronowy, galaktozę, arabinozę, ramnozę, a w liściach również ksylozę. To jednocześnie bogate źródło m.in. pektyn, betainy, soli mineralnych – cynku, selenu, wapnia, fosforu, żelaza, skrobi, aminokwasów oraz flawonoidów, będących naturalnymi antyoksydantami, a także kwasów organicznych, kumaryny i witamin A, C, E i z grupy B[1]. Najwięcej śluzu, który ma działanie osłonowe i przeciwzapalne, zawiera korzeń (nawet do 35%) i to właśnie ta część rośliny jest najczęściej wykorzystywana w produkcji popularnego syropu prawoślazowego. Jako że ma on przyjemny smak, często jest przepisywany dzieciom.

Zaleca się go osłonowo przy poparzeniach błon śluzowych np. gorącymi płynami lub żrącymi substancjami (trzeba to jednak zawsze skonsultować z lekarzem!).

Zewnętrznie pomaga w leczeniu trudno gojących się ran, oparzeniach, owrzodzeniach oraz zapaleniu i świądzie skóry. Przyspiesza ziarninowanie i działa przeciwzapalnie.

Badania laboratoryjne potwierdziły, że ekstrakt z liści rośliny wykazuje znaczące działanie antybakteryjne wobec bakterii Gram-dodatnich, natomiast ekstrakt z jej korzeni hamuje wzrost licznych patogenów bytujących w jamie ustnej[2]. Właściwości przeciwdrobnoustrojowe prawoślazu wykorzystuje się też w stanach zapalnych powiek i spojówek.

Na kaszel

Zioło stosowane jest jako antidotum w leczeniu uciążliwego, mokrego i suchego kaszlu[3]. Śluz zawarty w roślinie nawilża oraz osłania gardło, łagodzi podrażnienia oraz rozcieńcza wydzielinę zalegającą w oskrzelach i płucach. Ułatwia to odksztuszanie, co pomaga w wydaleniu flegmy z organizmu. Wyniki badań nie tylko potwierdziły skuteczność polisacharydów pozyskiwanych z korzeni prawoślazu, ale też wykazały, że jego efekt przeciwkaszlowy porównywalny jest ze stosowaną w takich przypadkach kodeiną[4].

BIBLIOGRAFIA

1. H. Strzelecka, J. Kowalski Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa. Warszawa: PWN, 2000
2. PharmTech Res. 2013; 5(3): 1378-85
3. Bratisl Lek Listy 2011; 112(12): 670-5
4. Biol Macromol. 2009 Jul 1; 45(1): 27-32
5. Antioxidants (Basel). 2019 Nov; 8(11): 512
6. Med Plants Res. 2011, 5: 5662-6.
7. Ethnopharmacol. 2010 Jan 8; 127(1): 62-9
8. Biol Pharm Bull. 2002 Feb; 25(2): 229-34

eprasa.pl 89f2d42d30

Osłania gardło

Prawoślaz sprawdza się przy wszelkiego rodzaju nieżytach gardła, zapaleniach krtani, strun głosowych, anginie i chrypce. Działa powlekająco i ochraniająco na błony śluzowe, dodatkowo łagodzi podrażnienia i nawilża śluzówkę. Profilaktycznie warto spożywać korzeń rośliny, jeśli często i intensywnie mówimy, bądź dłużej przebywamy w klimatyzowanych wnętrzach lub miejscach z przesuszonym powietrzem.

Działa przeciwwrzodowo

Jak się okazuje, ekstrakty z *Althaea officinalis* wykazują znaczące działanie przeciwwrzodowe *in vivo* na modelach zwierzęcych w porównaniu z lekami referencyjnymi. Uczeni sprawdzili to na szczurach cierpiących z powodu owrzodzeń żołądka. Gryzonie, którym przez 14 dni podawano wyciąg z rośliny, miały mniej owrzodzeń[5].

Ponadto prawoślaz lekarski pomaga w leczeniu uszkodzeń śluzówki przełyku, nieżytu żołądka, zgagi, nadkwaśności oraz problemach z dwunastnicą. Stosowany jest także przy problemach jelitowych, gdyż poprawia trawienie i perystaltykę, co ma duże znaczenie w przypadku zaparć.

Dobry dla skóry i włosów

Napar z korzeni rośliny wykorzystywany jest do robienia ciepłych okładów we wszelkiego rodzaju podrażnieniach skóry oraz w stanach zapalnych, oparzeniach, owrzodzeniach, ropniach, czyrakach, odparzeniach, a nawet po ukąszeniach owadów[6]. Działa na nie łagodząco. Ze względu na jego właściwości antyseptyczne można przemywać nim trudno gojące się rany, by przyspieszyć ich gojenie się. Co więcej, wyciąg z korzenia prawoślazu poprawia witalność komórek nabłonkowych.

Warto przy tym wspomnieć, że jego właściwości łagodzące, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, wykorzystywane są także w pielęgnacji skóry głowy i włosów – nawilża je, zapobiega puszeniu się oraz reguluje wydzielanie sebum.

Pogromca wolnych rodników

Właściwości antyoksydacyjne prawoślazu lekarskiego to przede wszystkim domena substancji zawartych w kwiatach. Badania laboratoryjne wykazały ich bardzo dużą zdolność do wymiatania reaktywnych form tlenu oraz chelatowania metali. Ich aktywność antyoksydacyjna jest porównywalna z działaniem standardowych przeciwutleniaczy[7]. Co ciekawe, dowiedziono również, że kolor kwiatów ma wpływ na moc antyoksydantów zawartych w roślinie. Te pochodzące z kwiatów ciemnoróżowych i czerwonych charakteryzują się większą aktywnością niż związki wyekstrahowane z białych. Zdaniem uczonych ma to związek ze zwiększonym poziomem antocyjanów w ciemnych płatkach[8].

Łagodzi zapalenie pęcherza

Wywar z prawoślazu ma lekkie działanie moczopędne i antyseptyczne. Dodatkowo osłania ściany dróg moczowych, dzięki czemu pozwala zredukować odczuwany ból i dyskomfort podczas infekcji tego układu. Ulgę przynoszą też nasiadówki w naparze z zioła. Naturopaci zalecają je zwłaszcza w czasie zapalenia pęcherza oraz gdy problemem jest zbyt częste oddawaniem moczu.

Zastosowanie prawoślazu

Odwar z korzeni lub liści
Łyżkę wysuszonego i rozdrobnionego korzenia albo liści zalej szklanką letniej wody. Odstaw na minimum godzinę do namoczenia, a następnie zagotuj w tej samej wodzie. Przestudź i przecedź. Pij 1/2 szklanki 2-3 razy dziennie, nie więcej niż 3 filiżanki dziennie.

Nalewka z korzeni
Posiekaj 100 g korzeni i zalej 500 ml 40% czystej wódki. Szczelnie zamknij. Odstaw w ciepłe i ciemne miejsce na 2 tygodnie, potrząsaj 2 razy dziennie. Po zlaniu nalewki osad przecedź przez czystą, bawełnianą szmatkę i wyciśnij z niego dokładnie resztę płynu, następnie dołącz do wcześniej zlanej nalewki. Całość wlej do ciemnej butelki. Przechowuj w lodówce. Pij po łyżeczce 3 razy dziennie. Pomaga zaburzeniach trawiennych i żołądkowych oraz nieżycie górnych dróg oddechowych i suchym kaszlu.

Okład z prawoślazu
3 łyżki sproszkowanego korzenia zalej szklanką ciepłej wody i gotuj na wolnym ogniu do otrzymania gęstej papki. Stosuj w leczeniu schorzeń dermatologicznych, nakładając ją na rany i stany zapalne skóry.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z terenów Morza Śródziemnego, obecnie uprawiany jest w Europie, Ameryce Północnej i Azji Mniejszej. W Polsce w stanie naturalnym rośnie w rowach, mokrych łąkach i na pastwiskach, głównie na Kujawach oraz w Wielkopolsce.
Surowiec: kłącze, liście i kwiaty. Kwitnie od lipca do sierpnia. Korzenie zbiera się jesienią lub wiosną w drugim roku uprawy, a następnie suszy w temp. ok. 40°C. Liście zrywa się w czasie kwitnienia, potem suszy w warunkach naturalnych, w zacienionym i przewiewnym miejscu.
Uprawa: wymaga gleby dobrze nawożonej i wilgotnej.
Ważne: nie należy przyjmować prawoślazu przez zbyt długi czas ze względu na to, że śluz tej rośliny hamuje wchłanianie witamin i minerałów w przewodzie pokarmowym. Jeżeli przyjmujesz leki, zachowaj godzinny odstęp między nimi a syropem zawierającym prawoślaz, gdyż preparat może opóźnić ich wchłanianie.

eprasa.pl 89f2d42d30

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

WŁOSY SKÓRA PAZNOKCIE

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · BEZ KONSERWANTÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE

Naturalne składniki, witaminy i minerały suplementu diety włosy skóra paznokcie kompleks superior wspomagają zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci.

Kompleksowo dobrany skład produktu daje efekt synergistyczny i sprawia, że produkt jest bardzo skuteczny.

Biotyna, cynk i witamina A – pomaga zachować zdrową skórę, włosy i paznokcie oraz cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu witaminy A.

Pokrzywa – minerały i pierwiastki śladowe w niej zawarte wzmacniają paznokcie i włosy.

Miedź – pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów.

BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 30.06.2022r.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl 89f2d42d30

CREMOBAZA to linia kremów, z którą zadbasz o swoją skórę od stóp do głów. Kosztują kilka złotych, a potrafią zdziałać cuda. Pomogą na przesuszoną skórę twarzy, suche dłonie, popękane pięty - i wiele innych problemów.

Cremobaza 10%

Krem półtłusty z mocznikiem polecany do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej i skłonnej do alergii. Kosmetyk nawilża, koi i regeneruje. Łagodzi podrażnienia, oraz chroni skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, poprawia ogólny wygląd skóry.

Dzięki starannie dobranym składnikom delikatnie natłuszcza skórę pozostawiając na niej film ochronny i poprawia nawilżenie skóry. Nadaje skórze miękkość, wygładza i zmniejsza jej szorstkość. Łagodzi podrażnienia, oraz chroni skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, poprawia ogólny wygląd skóry.

Składniki aktywne: pochodna mocznika 10%.

Cremobaza 30%

Krem polecany do skóry nadmiernie przesuszonej, zrogowaciałej i pękającej. Dzięki dużej zawartości mocznika krem nawilża, wygładzi i eliminuje szorstkość skóry.

Krem z 30% zawartością mocznika intensywnie pielęgnuje, chroni, nawilża i wygładza miejsca na skórze objęte nadmiernym rogowaceniem, a także pękaniem.
Łagodzi, relaksuje i pomaga zachować elastyczność skóry. Eliminuje szorstkość skóry, zmiękcza, wygładza i długotrwale nawilża.

Składniki aktywne: pochodna mocznika 30%.

Cremobaza 50%

Krem polecany do pielęgnacji zrogowaciałej i pękającej skóry w okolicach pięt, łokci czy kolan. Produkt intensywnie nawilża, zmiękcza oraz złuszcza zgrubiałą skórę. Efekt: skóra wygładzona i miękka.

Mocznik w stężeniu 50% wykazuje właściwości silnie złuszczające. Rozmiękcza zrogowacenia.
Ułatwia usuwanie stwardniałego, martwego naskórka dając efekt wygładzenia skóry. Dlatego radzi sobie skutecznie ze zrogowaciałą skórą kolan, łokci oraz silnie zrogowaciałą skórą stóp, zwłaszcza popękanych pięt.
Pozwala zredukować modzele, odciski i nagniotki na stopach.

Składniki aktywne: pochodna mocznika 50%.

Seria Cremobaza nie zawiera kompozycji zapachowej, testowana dermatologicznie.

Farmapol®

www.farmapol.pl

eprasa.pl 89f2d42d30