O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Nowe odkrycie pomoże wyleczyć migreny z aurą

Wysoka insulina a zespół policystycznych jajników

Co pomoże wykryć raka w najwcześniejszym stadium?

Magnetoterapia wzmocni odporność, układ krążenia i nie tylko...

Pobudź mózg do pracy i ochroń go przed demencją

Numer 9 | wrzesień 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

7 sposobów na zapobieganie starzeniu się skóry

Jak sobie radzić z...
- nadczynnością tarczycy
- nadciśnieniem

eprasa.pl/3b580c2/ad

20-LECIE HEART of GOLD Formula by TODA W POLSCE

Co było pierwsze w Polsce: Unia Europejska czy krople TODA? – to pytanie zadaliśmy użytkownikom HEART of GOLD Formula by TODA. Unia Europejska, jak wiemy, zawitała do Polski 1 maja 2004 r. W tym samym roku, ale w marcu, pojawił się ten wspaniały produkt, więc byliśmy pierwsi.

W związku z tą okrągłą 20. rocznicą kanadyjska **firma TODA** Herbal International postanowiła docenić naszą wspólną działalność i ogłosiła specjalną promocję dla użytkowników kropli TODA, która zostanie zainicjowana na konferencji „Czego Ci lekarz nie powie" 12.10.2024 w PreZero Arena Gliwice i będzie trwała dwa tygodnie.

Krople TODA zagościły na wszystkich kontynentach, łącznie z Australią. Od 2004 roku odnotowujemy systematyczny wzrost zainteresowania kroplami TODA, a zadowolonych klientów jest już obecnie ponad 50 tysięcy. Są doceniane nie tylko przez specjalistów z zakresu ziołolecznictwa, ale także przez profesorów medycyny akademickiej. Krople TODA są pomocne w problemach sercowo-naczyniowych, neurologicznych (stany zapalne, SM, padaczka lekooporna), niedotlennych (borelioza, grzybice, stopa cukrzycowa).

Z firmą **TODA Polska** współpracują sklepy zielarskie, apteki oraz kliniki w Polsce i za granicą. Jesteśmy zapraszani na sympozja, konferencje, targi, między innymi Diabetica Expo, Expo Dent, Bliżej Zdrowia Bliżej Natury, Zielarskie Trendy, Targi Żywności Ekologicznej Natura Food, Czego Ci Lekarz Nie Powie połączone z Targami Umiejętności Dbania o Zdrowie, Eko Trendy, a także w Berlinie i Londynie. Z ww. sympozjów jest ok. 60 nagrań, wykładów i wywiadów na temat kropli TODA w niezależnych telewizjach jak: NTV, VTV, POROZMAWIAJMY TV, TAGEN TV, aTVBe. Przykładowe tytuły na YouTube: „Krople TODA – niezwykłe i zjawiskowe", „Wzorzec zdrowia – czym jest?", „Zaczęło się od kropli TODA", „Krople TODA – wpływ roślinnych wzorców bioinformacyjnych na układ sercowo-naczyniowy", „Dlaczego warto stosować krople TODA?", „Krople TODA – organizm – genialny lekarz".

Krople TODA posiadają certyfikaty „Certified Organic Ingredients", SOP (Standard Operation Procedure), GMP (Good Manufactoring Practice), licencję Ministerstwa Zdrowia Kanady, a także świadectwo dopuszczenia do obrotu na terenie Polski i UE.

www.todazdrowie-sklep.pl, www.todapolska.pl
e-mail: toda@todapolska.pl
ul. Mieszka I 11a/3, 66-300 Międzyrzecz
Tel. 535717207 oraz 95 741 26 49

eprasa.pl 8b580c2fad

100mg w kapsułce

HUMAVIT Koenzym Q10

Badania naukowe wykazują, że suplementacja koenzymem Q10 może przynosić korzyści szczególnie pracownikom biurowym i menedżerom, którzy często borykają się z problemami takimi jak zmęczenie, stres czy spadek koncentracji.

W pracy siedzącej, gdzie spędza się wiele godzin w jednej pozycji, możliwe jest obniżenie poziomu energii, co może wpływać na wydajność i samopoczucie. Suplementowanie koenzymem Q10 może przyczynić się do zwiększenia poziomu energii oraz poprawy funkcji poznawczych, co jest niezwykle istotne w szybkim tempie życia biurowego.

Badania sugerują, że koenzym Q10 może także działać jako silny przeciwutleniacz, co pomaga w redukcji stresu oksydacyjnego, który jest częstym skutkiem długotrwałego stresu w środowisku pracy. Ponadto, przy regularnym stosowaniu, może wspierać zdrowie sercowo-naczyniowe, co jest istotne dla osób prowadzących siedzący tryb życia.

nowość w ofercie !

***25,99 zł**

***cena detaliczna**

zamów na

www.humavit.pl

HUMAVIT
Suplement diety

GOLDSTUDIO Adam Rudziński
ul. Żwirki i Wigury 56B, 43-190 Mikołów
facebook: humavit

eprasa.pl 8b580c2fad

https://oczymlekarze.pl/

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą to portal, dla tych, którzy

- wątpią,
- szukają odpowiedzi,
- pragną rzetelnej, popartej badaniami naukowymi wiedzy

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl 8b580c2fad

Wyśniona podróż powrotna

Gdy Bhagawhandi miała 7 lat, okazało się, że w jej mózgu zagnieździł się guz gwiaździak. Szczęśliwie dał się wyciąć w całości, co umożliwiło dziewczynce powrót do normalnego życia. Niestety powrócił, gdy Bhagawhandi skończyła 18 lat, tym razem o wiele bardziej inwazyjny i złośliwy, i tym razem niedający się operować. Lekarze wykonali dekompresję – odbarczenie mózgu, aby pozwolić guzowi na rozprzestrzenianie się.

– Z tego właśnie powodu, a także z powodu drętwienia lewej strony ciała, powtarzających się ataków padaczki Bhagawhandi została przyjęta do naszego domu opieki – wspominał prof. neurologii Olivier Sacks.

Na początku wciąż pragnęła przebywać z ludźmi, ciągle coś robić, cieszyć się tym, przeżywać wszystko tak długo, jak się da. W miarę jak guz posuwał się w kierunku płatu skroniowego i dekompresja zaczynała się wybrzuszać, ataki stawały się coraz częstsze i dziwniejsze.

Czasem jedynym wyjściem jest życie w snach

Dziewczyna nie traciła przytomności, ale zachowywała się „jak we śnie". Jak potwierdziło to badanie EEG, miała teraz powtarzające się ataki pochodzące z płatu skroniowego, które, charakteryzują się „stanami snu na jawie" i mimowolnymi „reminiscencjami".

Wkrótce ten stan marzenia na jawie stał się bardziej konkretny. Były to teraz wizje Indii krajobrazów, wiosek, domów, ogrodów. Bhagawhandi rozpoznawała je natychmiast jako znane i kochane miejsca, w których spędziła dzieciństwo.

Lekarze proponowali jej zmianę leków, lecz odmówiła. Lubiła te sny na jawie, które przenosiły ją z powrotem do domu. Czasem widziała swoją rodzinę; czasami słyszała mowę lub śpiew albo widziała tańczących, ale zazwyczaj były to równiny, ryżowe poletka koło jej wioski i niskie, łagodne wzgórza sięgające horyzontu.

– Czy to były ataki padaczki, mające źródło w płacie skroniowym? Początkowo tak się nam wydawało, ale potem nie byliśmy już tacy pewni, ponieważ takie ataki są raczej czymś stałym, powtarzającą się niezmiennie pojedynczą sceną lub piosenką, odpowiadającą zawsze temu samemu punktowi w korze mózgowej – wyjaśniał lekarz. – Tymczasem sny Bhagawhandi nie były jednakowe, przedstawiały wciąż zmieniające się panoramy i rozwiewające jeden za drugim krajobrazy.

Medycy zastanawiali się, czy skutkiem ubocznym dużych dawek sterydów, które dziewczyna musiała przyjmować, było zatrucie i halucynacje. Jednak tzw. psychoza sterydowa często charakteryzuje się pobudzeniem i dezorganizacją, podczas gdy Bhagawhandi była w pełni przytomna, spokojna i cicha. Co więcej, omamy występowały jednocześnie z normalną świadomością.

– Z czasem te sny na jawie stawały się głębsze, zdarzały się coraz częściej. Nie były już czymś okazjonalnym, ale zajmowały większą część dnia. Widzieliśmy, że Bhagawhandi jest urzeczona, oczarowana, jest jak w transie, oczy ma czasem zamknięte, a czasem otwarte, ale nic nie widzi i wciąż uśmiecha się leciutko, tajemniczo – opowiadał Sacks. – Jeśli ktoś do niej podchodził albo o coś pytał, odpowiadała natychmiast, przytomnie i uprzejmie, ale wszyscy mieli poczucie, że dziewczyna przebywa w innym świecie i że nie należy jej przeszkadzać.

Tylko jeden raz zapytał ją: „Bhagawhandi, powiedz mi, co się dzieje?"

– Umieram – odparła. – Idę do domu. Wracam tam, skąd przyszłam; może pan to nazwać moim powrotem.

Minął jeszcze jeden tydzień i przestała reagować na bodźce zewnętrzne, natomiast wydawała się całkowicie pogrążona w swoim własnym świecie. Oczy miała zamknięte, ale wciąż uśmiechała się leciutko, pełna szczęścia. 3 dni później umarła.

Ta smutna historia odkrywa, jak wielką skarbnicą informacji jest mózg. Wyobraźcie sobie, jakby to było, gdybyśmy nauczyli uzyskiwać do nich dostęp, gdy tylko zapragniemy…

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 8b580c2fad

118

18

SPIS TREŚCI

Wrzesień 2024

Z OKŁADKI

Nowe odkrycie pomoże wyleczyć migreny z aurą 22

Naukowcy poznali szlak sygnałowy wywołujący bóle głowy, co daje szanse na opracowanie nowych metod leczenia!!

Podwyższona insulina a zespół policystycznych jajników 28

Okazuje się, że chorobie sprzyjają dieta obfitującą w produkty wysokorafinowane, przetworzone i pełne cukru, a także współczesne leki

Pobudź centralę do pracy i ochroń się przed demencją 70

Przedstawiamy oparte na latach praktyki i doświadczenia rady psychiatry i specjalisty chorób mózgu dr. Daniela G. Amena

Magnetoterapia wzmocni odporność, układ krążenia i nie tylko… 104

Co się dzieje, gdy pole magnetyczne przenika głęboko do zmienionych chorobowo tkanek? Okazuje się, że czyni cuda…

Co pomoże wykryć raka we wczesnym stadium? 112

Dr Leigh Erin Connealy przedstawia najbardziej miarodajne badania laboratoryjne i inne metody przesiewowe, dzięki którym pacjenci mają największe szanse na powstrzymanie choroby

7 sposobów na zapobieganie starzeniu się skóry 118

70

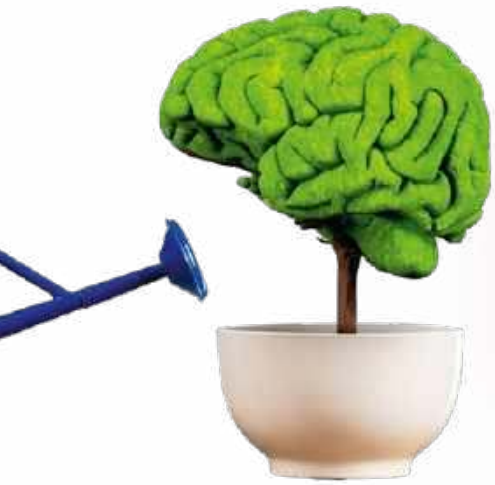
112

TEMAT NUMERU

22

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

eprasa.pl 8b580c2fad



28

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Ile mamy jeść? 18
Eksperci mówią, że powinniśmy zjadać codziennie 5 porcji owoców i warzyw – ale ile to jest?

NEWS FOCUS

Dynamika płynów mózgowych kluczem do tajemnic bólu głowy? 22

RAPORT SPECJALNY

Co było pierwsze – jajko czy kura? 28

Lecznicze zioła dla kobiet 34
Zielarka Elisabeth Brooke dzieli się ulubionymi recepturami, pomocnymi w najczęstszych problemach zdrowotnych

ZDROWY STYL ŻYCIA

Regeneracja po lecie 42
Za wakacyjne szaleństwa płacą włosy, jak przywrócić im blask i zdrowy wygląd?

Zmień jedną rzecz 52
Melatonina nie tylko pomaga zasnąć, dba też o mocne kości i prawidłowe ciśnienie krwi

Wielki powrót oleju rycynowego 56
Cudowne remedium, czy przebrzmiała pieśń przeszłości?

Nie taki fantastyczny plastik 64
Wszystkie aspekty naszego życia toną w plastiku, co powoduje szereg poważnych problemów zdrowotnych

TEMAT NUMERU

Pobudź mózg do pracy 70

Rozwiąż nasze łamigłówki 80

Dieta na alzheimera 84
Zdaniem Chalene Johnson, fazowe zmiany menu są kluczem do lepszego zdrowia i witalności

DETEKTYW MEDYCZNY

Dna moczanowa 90
Fitoterapia z zastosowaniem napojów i maści przynosi zaskakująco dobre efekty

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Nadczynnością tarczycy 94

Nadciśnieniem 98

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Magnetoterapia 104

Pokonać stwardnienie rozsiane 110
Program detoksykacji i zdrowy styl życia mogą zupełnie odmienić życie chorych przewlekle

Wykrywanie raka 112

7 sposobów na zapobieganie starzeniu się skóry 118

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 122

Prenumerata 127

Nasz zielnik: Gruszka 129

52

34

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

LICZBY i FAKTY

Dzieci w wieku przedszkolnym zadają **300-400 pytań dziennie**

U 90% pacjentów pierwsza **migrena** pojawia się przed 40. r.ż.

Według WHO w 2020 r. **rak** był przyczyną śmierci prawie **10 mln osób** na całym świecie

W ostatnich 10 latach liczba przypadków **dny moczanowej** wzrosła **2-krotnie**

Plastikowe torby w oceanie mogą rozłożyć się w ciągu **10-20 lat**. **Plastikowe butelki** potrzebują na to **450 lat!**

Na **nadczynność tarczycy** cierpi ok. 1-2% Polaków. Choroba 10 razy **częściej dotyka kobiet** niż mężczyzn

eprasa.pl 8b580c2fad

LISTY

Jak przeprogramować mózg?
Droga Redakcjo, od dziecka cierpię na chorobę lokomocyjną, która bardzo utrudnia mi funkcjonowanie. Ostatnio usłyszałam o intrygującym sposobie na to, by się jej pozbyć, lub chociażby zmniejszyć uciążliwość objawów. Otóż polega on na tym, by podczas jazdy samochodem, gdy tylko poczuje się nadchodzące nudności, wąchać cytrynę. Czy to może działać? Jestem już zdesperowana, by wypróbować wszystko, ale nie chcę sobie zaszkodzić.

Magdalena

Sposób na chorobę lokomocyjną, który opisujesz, faktycznie pojawił się niedawno w mediach społecznościowych i wiele osób potwierdza jego skuteczność. Nie stoi to w sprzeczności z tym, co wiemy o tej przypadłości. Otóż jej przyczyną jest brak zgodności bodźców wzrokowych i słuchowych oraz tych odbieranych przez mózg z błędnika, czyli narządu równowagi. Zatem jeżeli wzrok informuje mózg o tym, że się poruszamy, a błędnik nie odczuwa ruchu, bo samochód sunie płynnie po szosie lub gdy pojazd silnie buja, pobudzając błędnik, a wzrok nie rejestruje zmiany położenia ciała, mózg otrzymuje sprzeczne informacje. Skonfundowany reaguje pobudzeniem układu limbicznego, odpowiedzialnego m.in. za przetwarzanie informacji, pochodzących ze zmysłów, a to z kolei skutkuje mdłościami. Jeżeli zatem dostarczymy organizmowi bodziec węchowy, w postaci ostrego zapachu cytryny, stymulujemy układ limbiczny znanym mu bodźcem, który wzmaga wydzielanie śliny i przyspiesza opróżnianie żołądka poprzez pobudzenie perystaltyki – a to zapobiega nudnościom i wymiotom. Zapach cytryny rozprasza także nasz mózg, który w dużej mierze funkcjonuje, wykorzystując wyuczone schematy postępowania i wzorce, zatem niespodziewany podczas jazdy samochodem zapach, jest dla niego nowym intrygującym bodźcem. Jeżeli raz i drugi, za pomocą cytryny, pohamujesz nudności, mózg skojarzy jej zapach z ustaniem mdłości i jest szansa, że za każdym kolejnym razem zareaguje w ten sam sposób. Podobnie działa każdy inny aromat, np. imbiru lub mięty. Nic nie stoi zatem na przeszkodzie, byś spróbowała „przeprogramować" w ten sposób swój mózg.

Pozbądź się zaparć
Szanowni Państwo, bardzo proszę o poradę. Cierpię na okresowe zaparcia, mam po prostu wrażliwy przewód pokarmowy, który nie wybacza grzeszków dietetycznych i często reaguje na nie zaparciem. Czy jest coś, co poza zmianą diety, błonnikiem, odpowiednią ilością napojów i przyjmowaniem probiotyków, co mogę zrobić? Nie chcę uzależniać się od leków, zwłaszcza że nie są one obojętne dla organizmu.

Damian

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

eprasa.pl 8b580c2fad

Jeżeli masz pewność, że zaparcia nie mają innej niż dieta przyczyny, nie są skutkiem choroby i sytuacja nie wymaga wizyty u lekarza, możesz spróbować wspomóc organizm poprzez zmianę pozycji w toalecie. Mamy tu 2 sposoby. Pierwszy, bardziej znany, to podstawienie pod stopy niewielkiego pudełka lub podnóżka, co pozwoli przyjąć na toalecie bardziej fizjologiczną pozycję do wypróżnienia. Natura ukształtowała nas bowiem tak, byśmy wypróżniali się w kucki, a nie na siedząco – kucając, rozluźniamy mięśnie dna miednicy i prostujemy odbytnicę, co ułatwia ruchom robaczkowym jelita grubego pracę i tym samym usprawnia defekację. Drugim sposobem o podobnym działaniu, jest założenie jednej nogi na drugą w taki sposób, by bok stopy opierał się na przeciwległym udzie i skręcenie tułowia w stronę tej nogi, którą unieśliśmy. Takie ułożenie ciała, przypominające jedną z pozycji jogi, powoduje rozluźnienie mięśnia łonowo-odbytniczego, który opasuje odbytnicę i zagina ją, by w ten sposób chronić nas przed wyciekaniem kału. Rozluźnienie go prostuje odbytnicę, a dodatkowo skręt ciała zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej i relaksuje mięśnie dna miednicy, co wspomaga efektywność parcia i ułatwia wypróżnienie.

Plamy po lecie

Wróciłam z wakacji z upragnioną opalenizną, ale po około tygodniu, gdy skóra zaczęła brązowieć, zauważyłam na niej nieregularne plamy, zwłaszcza na ramionach i plecach. Dbałam o to, by krem przeciwsłoneczny nakładać równomiernie, zatem zdecydowanie to nie jego aplikacja jest tu problemem. Co ciekawe, skóra opalona normalnie lekko mi się złuszczyła, ale te plamki nie łuszczyły się wcale. Co to może być? Jak teraz wyrównać kolor skóry, by pozbyć się tych cętek?

Maria

Jeżeli wykluczymy, zgodnie z tym, co piszesz, nierównomierne rozprowadzenie kremu z filtrem, prawdopodobną przyczyną jest łupież pstry, wywoływany przez grzyby z rodzaju *Malassezia*. Ale nie martw się, nigdzie ich nie złapałaś – grzyby te naturalnie bytują na naszej skórze i stanowią część jej mikrobiomu. Zazwyczaj nie wyrządzają nam szkody, ale w pewnych warunkach mogą zmienić swoją formę z drożdżowej, w której mają postać jednokomórkową, na strzępkową, w której zaczynają tworzyć wydłużone struktury, zwane strzępkami, co czyni je patogenem. Wśród czynników sprzyjających namnażaniu *Malassezia* i ich przemianie w formę strzępkową, jest… lato. Wysokie temperatury, wysoka wilgotność i pot na skórze tworzą bowiem wręcz idealne warunki do takiej transformacji tych grzybów. Co ważne, właśnie latem łatwo przegapić przerost *Malassezii*, ponieważ głównym objawem jest miejscowe zaczerwienienie skóry i pojawienie się na niej zlewających się czerwonych plam, co do złudzenia przypomina skutki zbyt długiego przebywania na słońcu. Plamy powstają, ponieważ skóra zaatakowana przez grzyba nie opala się, dlatego po powrocie, gdy oczekiwałaś na zbrązowienie opalenizny, uwidoczniły się na niej plamy w miejscach namnożenia się strzępków grzyba.

Aby pozbyć się patogenu, utrzymuj higienę skóry. Skuteczne są zazwyczaj także dostępne w drogeriach szampony i preparaty, przeznaczone do zwalczania łupieżu, zawierające ketokonazol lub dwusiarczek selenu. Jeżeli jednak zmiany są rozległe, udaj się po poradę do dermatologa, który zadecyduje, czy tego typu środki są wystarczające, czy konieczne jest zastosowanie silniejszych leków przeciwgrzybiczych. Jasne plamy nie znikną, niestety, wraz z zakończeniem leczenia, a wyrównanie kolorytu skóry trochę potrwa. Dużo zależy od tego, jak szybko ustępuje u Ciebie opalenizna i jak szybko złuszcza się naskórek.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki ANWEN, w skład którego wchodzi proteinowa odżywka Zielona Herbata odbudowująca ubytki w strukturze włosów oraz nabłyszczające primery Here Comes The Shine do włosów średnioporowatych i do włosów wysokoporowatych, które ujarzmią matowe i puszące się włosy, dodając im intensywnego blasku i nawilżenia. Więcej na www.anwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 8b580c2fad

Olejki z ziół niszczą pasożyty

Badacze z Arabii Saudyjskiej przetestowali działanie przeciwpasożytnicze 4 gatunków roślin leczniczych z tego kraju. W olejkach eterycznych pozyskanych z eukaliptusa kamaldulskiego (*Eucalyptus camaldulensis)*, goździkowca korzennego (*Syzygium aromaticum*), imbiru (*Zingiber officinale*) potwierdzili obecność 15 różnych składników chemicznych, a w olejku z czosnku (*Allium sativum*) aż 21. We wszystkich ekstrakty olejków eterycznych naukowcy znaleźli monoterpeny, alkeny, aldehydy, heksany, seskwiterpeny, alkany, propeny, fenyle, estry, alkohole i węglowodory. Okazało się też, że wszystkie wyekstrahowane naturalne ekstrakty są zdolne do uszkadzania i/lub niszczenia komórek pasożytniczych. Uczeni zaobserwowali znaczące hamowanie przeciwpasożytnicze przeciwko lambliom i pełzakom czerwonki po podaniu wyciągu z eukaliptusa (100%) goździkowca (odpowiednio 74,81%, 86,4%), imbiru (77,62%, 100%) i czosnku (98,79%, 74,84%) w dawce 100 µg/ml. Zdaniem autorów badania wyniki obecnego eksperymentu mogą być wykorzystane w przyszłych badaniach *in vivo*.

Rend. Fis. Acc. Lincei 2023, 34, 853-866

Fałszywy wynik testu PSA na raka prostaty?

Nowe badanie wykazało, że test na antygeny swoiste dla prostaty daje fałszywie dodatnie wyniki – czyli „widzi" raka tam, gdzie go nie ma – w 1 na 6 badań przesiewowych, czyli w ok. 17% przypadków.

Test nie tylko daje dużą liczbę fałszywych trafień, ale, co gorsza, pomija agresywne nowotwory, które faktycznie się rozwinęły, jak mówią naukowcy z uniwersytetów w Bristolu, Oksfordzie i Cambridge.

Obserwowali oni ok. 400 tys. mężczyzn w wieku 50-69 lat, których zaproszono na badanie prostaty, a u ok. 50% wykonano test PSA. W ciągu 15 lat monitorowania ich stanu zdrowia ok. 7 na 1 tys. w badanej grupie zmarło z powodu raka prostaty w porównaniu do 8 w grupie, która nie była testowana.

Nie tylko śmiertelność była podobna w obu grupach, ale 1 na 6 nowotworów wykrytych w teście PSA był łagodny lub wolno rosnący. Mimo to u tych pacjentów wdrożono standardową terapię przeciwnowotworową, która może prowadzić do problemów takich, jak nietrzymanie moczu i zaburzenia erekcji.

– Kluczowy wniosek jest taki, że niewielka redukcja zgonów z powodu raka prostaty za pomocą testu do badania przesiewowego zdrowych mężczyzn nie przeważa nad potencjalnymi szkodami – podsumowuje prowadzący badanie prof. Richard Martin z University of Bristol.

– Przez to niektórzy mężczyźni przechodzą inwazyjne leczenie, którego nie potrzebują, wiele lat wcześniej niż miałoby to miejsce bez badań przesiewowych. Co więcej, test nie wykrywa niektórych nowotworów, które faktycznie wymagają leczenia.

JAMA, 2024;331(17):1460-1470

IBS kuruj zmianą diety, a nie lekami

Jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego (IBS), nie kłopocz się przyjmowaniem leków – i tak nie działają. Zamiast tego bardziej skutecznym podejściem jest zmiana diety, jak twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu.

Przetestowali kilka podejść dietetycznych w porównaniu do najlepszych leków na niektóre z najcięższych objawów IBS w grupie 300 pacjentów z tą przypadłością.

Ok. 76% osób, które stosowały standardowe porady dietetyczne IBS – jedz mało, a często i unikaj fermentujących węglowodanów, kawy, alkoholu oraz napojów gazowanych – zgłosiło poprawę objawów, podobnie jak 71% osób, które stosowały dietę niskowęglowodanową, wysokobiałkową i wysokotłuszczową. Natomiast w grupie przyjmującej leki poprawę zgłosiło 58% osób.

Jeszcze skuteczniejsze od ograniczeń dietetycznych i bardziej zrównoważone w dłuższej perspektywie jest przyjmowanie probiotyków.

Lancet Gastroenterol Hepatol, 2024;9(6):507-520

eprasa.pl 8b580c2fad

Wzmocnij odporność – oczyść jelita

Liliann Kristinn Elmborg

Układ trawienny jest najważniejszym elementem obrony organizmu dbającym o jego normalne funkcjonowanie. Zwalcza on szkodliwe bakterie, wirusy i pasożyty, zapobiegając tym samym różnym schorzeniom. Skuteczność działania systemu immunologicznego jest w 80% zależna od sprawnie funkcjonujących jelit. Około 70% tkanki limfoidalnej, produkującej chroniące przed chorobami limfocyty znajduje się w jelitach.

Właściwa i zdrowa flora jelitowa pomaga w przyswajaniu niezbędnych składników pokarmowych, zapobiega chorobom metabolicznym (np. otyłości i cukrzycy) i wielu innym, w tym także alergiom i astmie. Komórki w jelitach produkują znaczną część serotoniny (tzw. hormonu szczęścia), która zapobiega lub łagodzi objawy stresu i nerwic.

Najnowsze badania wykazały, że nieprawidłowa flora bakteryjna osłabia błonę śluzową jelit, powodując niedożywienie innych narządów wewnętrznych (np. serca i mózgu) oraz ogólny brak odporności. Może to także mieć wpływ na rozwój zaburzeń neurologicznych, począwszy od łagodnej depresji po ADHD, autyzm, demencję i chorobę Alzheimera. Dlatego walkę z wrogimi patogenami rozpoczyna się od usprawnienia funkcjonowania jelit – tarczy ochronnej organizmu – przez usunięcie z nich złogów i pasożytów.

Pasożyty – co to właściwie jest?

W potocznym rozumieniu nazwa ta kojarzy się z robakami żyjącymi w organizmie. Nic bardziej mylącego! Pasożyty to nie tylko robaki widoczne gołym okiem, takie jak tasiemce, glisty ludzkie czy owsiki. Pasożytami są także wszystkie wirusy, wiele bakterii (np. gronkowce, paciorkowce), niektóre grzyby (m.in. *Candida albicans*) i pierwotniaki. Niektóre z nich bytując w organizmie człowieka, mogą zwiększać ryzyko powstawania i rozwoju nowotworów.

Pasożyty występują w wielu formach i są właściwie wszędzie. Można się nimi zarazić od ludzi, zwierząt domowych, po spożyciu niedosmażonego mięsa (zwłaszcza drobiowego i wieprzowego) czy nieumytych produktów spożywczych. Nastąpić to może także na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad higieny osobistej. Nasuwa się tylko pytanie, co zrobić, by nie zawładnęły organizmem i nie doprowadziły w nim do nieodwracalnych zmian oraz schorzeń. Najlepiej w tym celu przeprowadzić ziołowe kuracje oczyszczające.

Trzy ekstrakty, które wyjdą Ci na zdrowie

Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego pomaga przy niestrawnościach, wzdęciach, zaparciach i usprawnia funkcjonowanie układu pokarmowego. Usuwa toksyny z organizmu. Wykazuje działanie antyoksydacyjne.

Ekstrakt z piołunu działa antyseptycznie i przeciwpasożytniczo, poprawia trawienie, ułatwia przyswajanie pokarmów, działa rozkurczowo na przewody żółciowe.

Ekstrakt z goździków podnosi odporność organizmu, pomaga zwalczać drobnoustroje i pasożyty. Jest silnym antyutleniaczem spowalniającym procesy starzenia się komórek.

Bardzo korzystnym połączeniem jest jednoczesne zażywanie tych trzech ekstraktów. Dzięki temu uzyskujemy efekt synergii, zapewniający lepsze funkcjonowanie wszystkich systemów obronnych i wzmocnienie sił witalnych organizmu. Produkty te należy przechowywać osobno, a łączyć je w podanej dawce przed spożyciem.

Ekstrakty firmy Medi-Flowery dla większej siły działania sporządzane są na bazie alkoholu. Najważniejsze bowiem aktywne składniki w tych trzech produktach: tujon (w piołunie), eugenol (w goździkach) i juglon (w zielonym orzechu) są słabo rozpuszczalne w wodzie, a to zmniejsza ich skuteczność.

Nie ma na co czekać

Im dłużej zwleka się z oczyszczaniem jelit, tym więcej gromadzi się w nich złogów. Utrudnia to trawienie i wchłanianie niezbędnych witamin i minerałów z pożywienia, ale przede wszystkim naraża organizm na namnażanie się pasożytów i szkodliwe działanie toksyn. By zapobiec tym problemom, warto regularnie oczyszczać jelita. Im wcześniej się zacznie, tym lepiej.

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

eprasa.pl 8b580c2fad

Chwyć za wiosła

Kajakarstwo uspokaja umysł, pomaga złagodzić stres, wzmacnia mięśnie i poprawia ogólne samopoczucie. Równomierne wiosłowanie powoduje, że organizm uwalnia endorfiny, substancje chemiczne w mózgu, które łagodzą ból i obniżają poziom hormonów stresu, kortyzolu i adrenaliny. Badania wykazały, że 20-30 minut ćwiczeń każdego dnia może sprawić, iż poczujesz się spokojniejszy i – co ważniejsze – spokój ten utrzyma się jeszcze przez kilka godzin po ćwiczeniach. Dzięki temu będziesz zaś lepiej spać.

Ruch pomaga w leczeniu depresji

Badania pokazują, że ćwiczenia poprawiają objawy depresji i zmniejszają ryzyko nawrotu choroby. W pewnym badaniu stwierdzono, że ćwiczenia są tak samo skuteczne, jak standardowe leczenie przeciwdepresyjne, a nawet skromny czas poświęcany na trening może złagodzić depresję. Ćwiczenia mogą też pomóc, jeśli cierpisz na poważną chorobę psychiczną. Dowiedziono, że poprawiają niektóre objawy schizofrenii, w tym utratę motywacji i trudności z myśleniem, ale są mniej skuteczne w przypadku innych objawów, takich jak halucynacje.

ACSMs Health Fit J. 2012 July/August; 16(4): 14-21

Badania pokazują, że aktywność fizyczna jest bardzo skuteczna w zmniejszaniu zmęczenia, poprawianiu czujności i koncentracji oraz poprawianiu ogólnych funkcji poznawczych.

Journal of Exercise Physiology Online, 2013 Jan, 16. 64-73

eprasa.pl 8b580c2fad

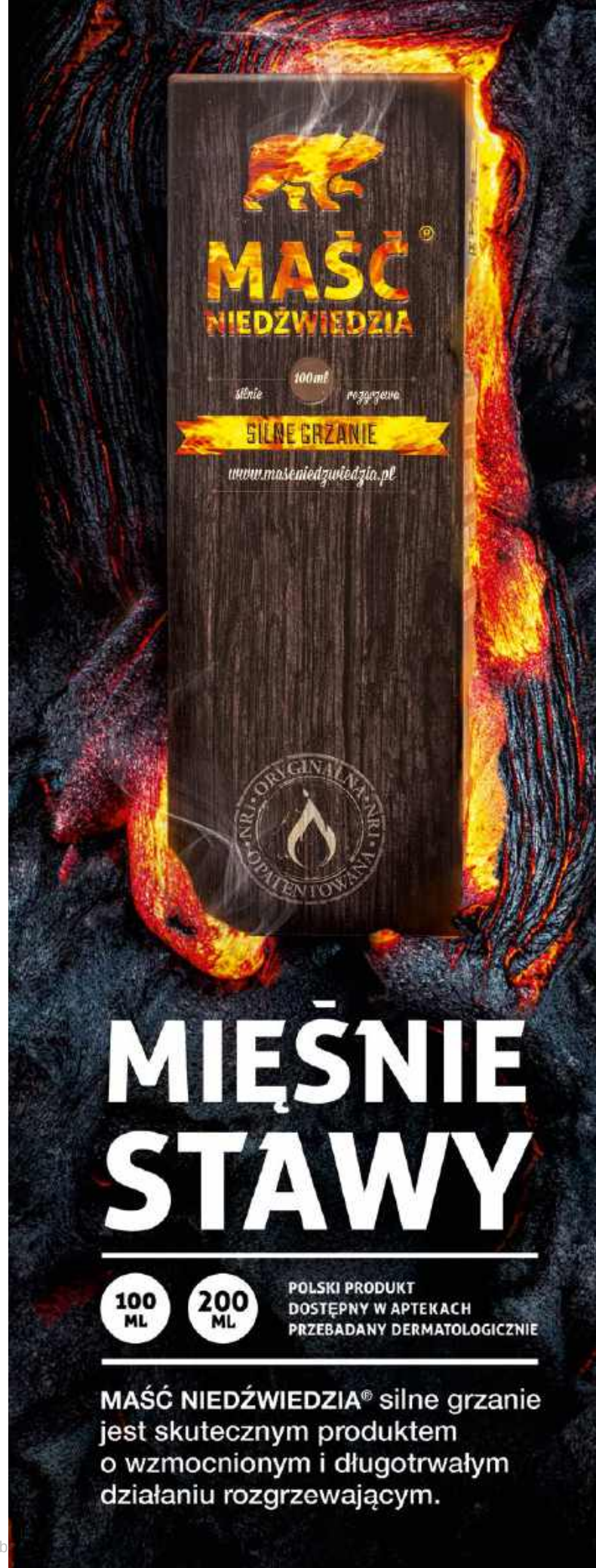
Sport w walce z uzależnieniami

W świetle wyników prac uczonych z Norwegii i Korei, aktywność fizyczną warto polecić dzieciom.

Ostatnie badanie norweskich nastolatków wykazało, że osoby uprawiające sport rzadziej paliły papierosy i używały marihuany w dorosłym życiu. Z kolei naukowcy z Korei zalecają stosowanie sportu, aby pomóc młodzieży w walce z uzależnieniem od internetu.

Addiction. 2009 Jan;104(1):138-49; Kasetsart Journal of Social Sciences 2016 Sept., 37(3):164-169

REKLAMA



Spowolnij raka, napędzając go

Nie próbujcie tego w domu, ale pewien zespół naukowców medycznych stara się znokautować raka poprzez napędzanie jego wzrostu i rozprzestrzeniania się.

Medycyna koncentruje się raczej na hamowaniu komórek nowotworowych, ale Matheus Dos Santos Dias z Holenderskiego Instytutu Nowotworów uważa, że lepszym podejściem jest ich nadmierna stymulacja, a następnie wyczerpanie.

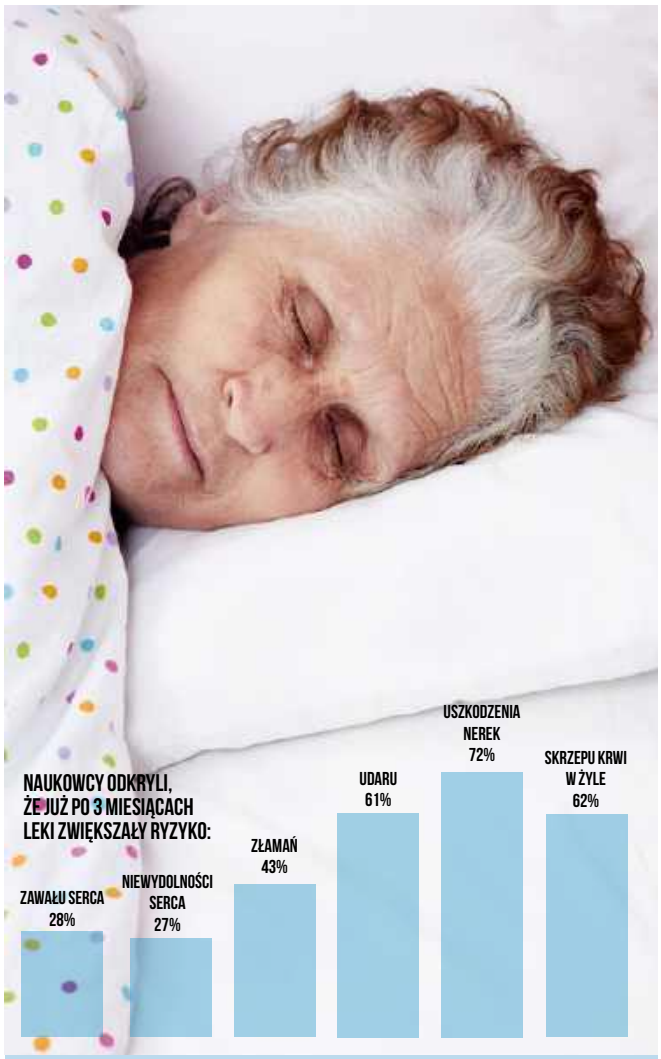
– To trochę jak za wysokie obroty w samochodzie. Gdy podkręci się obroty, a następnie wyłączy chłodzenie, auto na pewno padnie i to jest dokładnie to, co próbujemy osiągnąć – mówi badacz.

On i jego zespół szukają leków, które będą nadmiernie stymulować komórki nowotworowe, ale nie jest to takie łatwe, jako że większość substancji ma na celu hamowanie niektórych procesów biologicznych. Dos Santos Diaz znalazł 2 leki, które działają razem: jeden oddziałuje na białko PP2A, supresor wzrostu guza, którego aktywność jest często tłumiona w przypadku raka, a drugi hamuje WEE1, co wpływa na rozmiar komórek.

Przetestował je na myszach laboratoryjnych. Kombinacja wydawała się spowalniać wzrost raka, a skutki uboczne były możliwe do opanowania.

Nie oznacza to jeszcze, że leczenie może być tolerowane przez ludzi, a przed zespołem nadal pozostaje wiele pracy. Być może jednak odkryli oni sprzeczny z intuicją sposób na spowolnienie choroby nowotworowej.

Cancer Discovery, 2024; doi: 10.1158/2159-8290.CD-23-0216



Leki uspokajające w domach opieki są zaskakująco niebezpieczne

Środki przeciwpsychotyczne zwiększają ryzyko udaru, zawału serca, niewydolności serca, złamań i ostrego uszkodzenia nerek, z czego nikt do tej pory nie zdawał sobie sprawy.

Chociaż powszechnie wiadomo, że leki te bywają groźne i powinny być stosowane oszczędnie, ich wykorzystanie w domach opieki wzrosło o ok. 50% podczas pandemii koronawirusa (stosuje się je jako środki uspokajające). Jednak zakres szkód, jakie mogą wyrządzić te leki, nigdy nie został w pełni zbadany, ostrzegają naukowcy z Manchester University, którzy monitorowali ok. 174 tys. pacjentów z demencją zdiagnozowanych w latach 1998-2018. Porównali 35 tys. pacjentów przyjmujących leki przeciwpsychotyczne z innymi, którym leków nie przepisano.

Naukowcy odkryli, że już po 3 miesiącach leki zwiększyły ryzyko zawału serca o 28% i ponad 2-krotnie zwiększyły ryzyko zapalenia płuc. Zwiększyły również ryzyko udaru o 61%, niewydolności serca o 27% i złamań o 43%.

Pacjenci przyjmujący leki byli o 72% bardziej narażeni na uszkodzenie nerek i mieli o 62% większe ryzyko rozwoju żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej, czyli skrzepu w żyle.

BMJ, 2024; 385:e076268

Czy nietolerancja chemiczna odpowiada za epidemię autyzmu?

Czy istnieje związek między epidemią autyzmu i ADHD (zespołem nadpobudliwości z deficytem uwagi) a zanieczyszczeniem środowiska?

Rodzice z najwyższym poziomem nietolerancji chemicznej mają 5,7 razy większe prawdopodobieństwo posiadania dziecka autystycznego niż ci, u których nietolerancja nie występuje. Jeśli chodzi zaś o dziecko z ADHD, prawdopodobieństwo jest 2-krotnie wyższe.

Od 2000 r. autyzm stał się 3 razy częstszy – obecnie dotyka 1 na 100 dzieci w Wielkiej Brytanii i 1 na 36 w USA. Znana częstość występowania ADHD wzrosła do 5% w Wielkiej Brytanii i 11% w USA. Naukowcy z University of Texas Health Science Center uważają, że może to być spowodowane wyższym poziomem zanieczyszczeń i toksyn w środowisku.

We wcześniejszym badaniu naukowcy zauważyli silny związek między nietolerancją chemiczną a komórkami tucznymi. Komórki te stanowią odpowiedź pierwszego rzutu wysyłaną przez układ odpornościowy. Gdy wejdą w kontakt z chemikaliami i wirusami, uwalniają tysiące cząsteczek zapalnych, znanych jako mediatory

Uczeni przypuszczają, że ADHD i autyzm mogą być wynikiem aktywacji komórek tucznych podczas ciąży u matki z nietolerancją chemiczną. Przebadali oni ok. 8 tys. osób pod kątem poziomu nietolerancji chemicznej oraz zakresu autyzmu i ADHD w rodzinie.

Badacze sugerują, by osoby, które myślą o założeniu rodziny, zbadały poziom nietolerancji chemicznej u siebie oraz sprawdziły dom i środowisko pracy pod kątem możliwych zanieczyszczeń. Na dobry początek polecają test QUEESI do samodzielnego wykonania, dostępny na tiltresearch.org.

JXenobiot, 2024; 14(1):350-367

eprasa.pl 8b580c2fad

Nowa ścieżka transportu leków do mózgu

Cholina to składnik odżywczy znajdujący się w jajach, warzywach, mięsie, orzechach i fasoli. Jest ona niezbędna dla prawidłowego rozwoju mózgu, w tym regeneracji komórek i sygnałowania między neuronami. Tymczasem naukowcy z University of Queensland odkryli, że jest skuteczna dlatego, że potrafi w sprytny sposób przedostawać się do mózgu.

Dzięki specjalnym mikroskopom naukowcy zaobserwowali, że cholina pokonuje barierę krew-mózg z pomocą białka FLVCR2. Wraz z innymi niezbędnymi składnikami odżywczymi, takimi jak glukoza i kwasy tłuszczowe omega-3, wiąże się ze wspomnianym białkiem i w ten sposób przenika do mózgu.

Badacze sądzą, że możliwe będzie zaprojektowanie leków naśladujących cholinę i wykorzystujących FLVCR2 w celu dotarcia do naszej centrali.

Nature,2024;doi:10.1038/s41586-024-07326-y

Dlaczego uporczywego kaszlu nie należy leczyć antybiotykami

Leki te przepisywane są wręcz rutynowo, ale nie redukują ani czasu trwania, ani nasilenia kaszlu, przekonują naukowcy z Georgetown University Medical Center.

Lekarze często zakładają, że kaszel, czyli infekcja dolnych dróg oddechowych, jest wynikiem infekcji bakteryjnej, dlatego tak chętnie dają pacjentom antybiotyk. Po przeanalizowaniu historii leczenia osób z uporczywym kaszlem badacze odkryli, iż ok, 29% pacjentów otrzymało właśnie antybiotyk. Tylko 7% dostało zamiast tego środek przeciwwirusowy. Wynik zaś był podobny, niezależnie od tego, który lek przepisano. Nadmierne przepisywanie antybiotyków zapoczątkowuje erę lekoopornych superbakterii, ale oprócz tego leki te powodują również szereg działań niepożądanych, takich jak zawroty głowy, nudności czy wysypka. Istnieje też 4-procentowe ryzyko poważnego działania niepożądanego, takiego jak zagrażający życiu wstrząs anafilaktyczny.

JGenInternMed,2024;doi:10.1007/s11606-024-08758-y

REKLAMA

COVID-19 NEWS

Czwórka z potencjałem

Indonezyjczycy postanowili sprawdzić, jak z koronawirusem radzą sobie zioła: jeżówka purpurowa, imbir, kurkuma oraz czarnuszka siewna. Okazało się, że fitofarmaceutyki znacząco poprawiły wskaźnik wyzdrowień pacjentów oraz zmniejszyły liczbę zgonów w porównaniu z grupą kontrolną. Preparaty z tych roślin chroniły także przed objawami klinicznymi covid-19, takimi jak duszność i bóle mięśni w porównaniu z grupą kontrolną. Nie stwierdzono jednak statystycznie istotnego wpływu na kaszel ani gorączkę. Na wyniki nie miały wpływu współistniejące choroby pacjentów, takie jak nadciśnienie, cukrzyca albo choroby sercowo-naczyniowe. We wnioskach uczeni napisali: „ziołolecznictwo ma potencjał jako terapia wspomagająca w leczeniu covid-19".

Ther Clin Risk Manag. 2023;19:611-27

Nowy wariant

Koronawirus SARS-CoV-2 nadal mutuje, tworząc nowe warianty. Obecnie w wielu krajach, w tym w Polsce zaczyna dominować wariant FLiRT, będący podwariantem Omikronu.

Typowe objawy zakażenia nowym wariantem koronawirusa FLiRT to:

- wodnisty katar,
- kaszel,
- stan podgorączkowy lub gorączka,
- bóle mięśni,
- bóle głowy.

Mogą pojawić się również dodatkowe symptomy, takie jak biegunka, wymioty, bóle brzucha, zapalenie spojówek oraz kłopoty ze snem. Warto pamiętać, że objawy te są podobne do przeziębienia, co może powodować ich bagatelizowanie. Okres zakaźności dla wariantu FLiRT pozostaje taki sam jak dla wcześniejszych wariantów omikronowych. Osoba zainfekowana może zarażać już na 1-2 dni przed wystąpieniem objawów i do 5 dni po ich pojawieniu się. Typowy czas od ekspozycji na wirusa do pojawienia się pierwszych objawów wynosi 5-6 dni od kontaktu z wirusem.

https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#variant-proportions

Nowy duet

Uczeni z Tunezji przeprowadzili wieloośrodkowe prospektywne, randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane badanie mające na celu sprawdzenie skuteczności melatoniny i cynku w leczeniu objawów infekcji SARS-Cov-2. Przeprowadziliśmy wieloośrodkowe prospektywne, randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane badanie. Włączono pacjentów bez historii medycznej, którzy konsultowali się na oddziale ratunkowym z powodu covid i chorób podobnych do covid i którzy nie byli hospitalizowani. Do badania zakwalifikowało się 164 pacjentów, których przydzielono losowo do grupy leczonej lub grupy placebo. Ogółem 128 z 164 pacjentów przeszło PCR na obecność SARS-CoV-2, co dało pozytywny wynik PCR u 49,1% z nich. Jeśli chodzi o zanik wszystkich początkowych objawów: 5. dnia obserwacji stwierdzono istotną różnicę między dwiema grupami. Ostecznie 100% pacjentów w pełni wyzdrowiało w grupie leczonej w porównaniu z 98,8% w grupie placebo. W trakcie całego badania nie zgłoszono żadnych poważnych zdarzeń niepożądanych. Badacze wykazali, że codzienne dawki melatoniny, cynku i witamin istotnie skracają czas trwania objawów, przyspieszając ich zanikanie u pacjentów.

Explore (NY). 2024 Jan-Feb;20(1):95-100

eprasa.pl 8b580c2fad

Testy combo

Wraz z narastającą falą zakażeń SARS-CoV-2 wzrosło także zainteresowanie testami diagnostycznymi. W lipcu 2024 r. sprzedaż tzw. testów combo, które wykrywają covid-19, grypę A/B oraz RSV, była najwyższa od czasu zakończenia sezonu grypowego. Dla porównania w czerwcu 2024 r. sprzedano 72 tys. testów, a zaledwie miesiąc później liczba sprzedanych testów wyniosła 186 943.

Letnia fala covid

Ponad 1,1 tys. potwierdzonych zakażeń koronawirusem zanotowano w Polsce w sobotę 17 sierpnia. Tydzień wcześniej liczba ta wyniosła ponad 700, a 2 sierpnia ponad 460. Lekarze nie mają wątpliwości, że mamy do czynienia z letnią falą zakażeń.

Zdaniem Głównego Inspektora Sanitarnego dr. Pawła Grzesiowskiego, Nie jest to zaskoczeniem. Przypomina, że jego biuro wysyłało ostrzeżenia w tej sprawie już w czerwcu, bo zaczyna krążyć nowy szczep, a nasza odporność spada po ostatniej fali.

www.medexpress.pl/

REKLAMA

MAŚĆ® NIEDŹWIEDZIA
100 ml
intensywnie chłodzi
POLARNY LÓD
www.masceniedzwiedzia.pl
ORYGINALNA NRI NATURALNA
MIĘŚNIE STAWY
100 ML
POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE
MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® polarny lód jest skutecznym produktem o działaniu chłodzącym

eprasa.pl 8b580c2fad

Porcja, czyli ile?

Stróże naszego zdrowia przekonują, że powinniśmy zjadać codziennie 5 porcji owoców i warzyw – ale jak wygląda taka porcja?

Wszyscy od dawna znamy już to zalecenie: wiemy, że powinniśmy każdego dnia zjadać 5 porcji owoców i warzyw, by ustrzec się przed chorobami przewlekłymi, takimi jak problemy z krążeniem lub rak.

Gdy jednak zajrzymy do wózków osób stojących przed nami w kolejce do kasy, okaże się, że bardzo niewielu spośród nas istotnie wzięło sobie do serca tę wskazówkę. Większość ludzi kupuje pizzę, frytki, ciasteczka oraz przetworzone, gotowe posiłki – podczas gdy świeży owoc lub warzywo trudno znaleźć w zasięgu wzroku.

A jak radzą sobie pozostali z nas (i wszyscy prenumeratorzy naszego czasopisma), którzy codziennie zjadają zalecane 5 porcji, a być może nawet więcej? Czy wiemy w ogóle, jak wygląda „porcja"?

Światowy Fundusz Badań Onkologicznych podaje, że porcja waży ok. 80 g – czyli dla osiągnięcia zalecanych 5 porcji dziennie powinniśmy zjadać 400 g. Ponieważ mało kto chodzi wszędzie z wagą pod pachą, dobrze byłoby wiedzieć, jak wygląda na talerzu porcja o wadze 80 g.

Dla miłośników brokułów będzie to 8 różyczek dziennie, natomiast średniej wielkości jabłko, banan lub gruszka będzie stanowić następną porcję. Jeśli chodzi o mniejsze owoce, takie jak kiwi, śliwki czy mandarynki, trzeba będzie zjeść 2 sztuki. Kolejną porcją będzie jedna lub dwie garści owoców jagodowych.

Porcją jest też czubata łyżka stołowa, czyli 30 g suszonych owoców, takich jak rodzynki, podobnie jak jest nią szklanka o pojemności 150 ml niesłodzonego soku z owoców lub warzyw. Jednak podobnie jak w przypadku zalecanego dziennego spożycia (RDA) suplementów witaminowych, które powinniśmy przyjmować, są to minimalne wymogi dla zapobiegania chorobom. Aby dobrze się rozwijać i cieszyć optymalnym zdrowiem, powinniśmy jeść raczej 8 porcji dziennie.

A więc – folgujmy sobie! W spożywaniu warzyw, oczywiście.

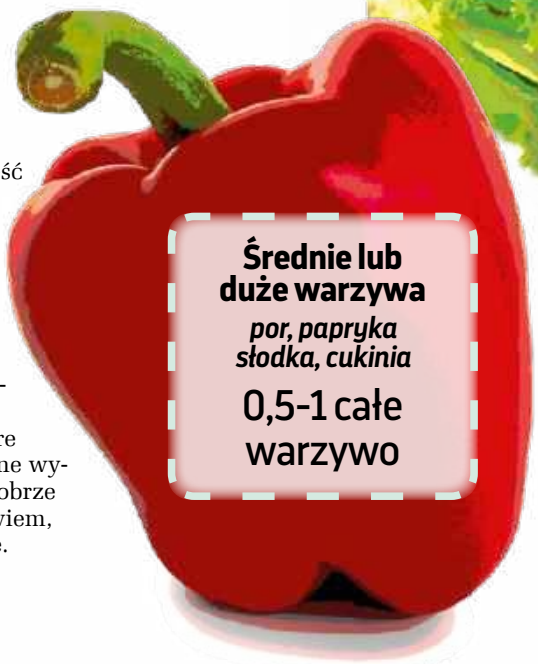
Jak naprawdę wygląda 1 z 5 porcji dziennie?

Poniżej pokazujemy, czym jest 1 porcja każdego rodzaju owoców lub warzyw. Staraj się spożywać codziennie od 5 do 8 porcji. Zwróć uwagę, że produkty oznaczone gwiazdką (*) liczą się jako tylko jedna porcja dzienna, nawet jeśli spożyjesz ich więcej, niż wynosi zalecana ilość, a więc wybieraj mądrze!

Warzywa krzyżowe
brokuł, kalafior, brukselka
8 różyczek lub kawałków

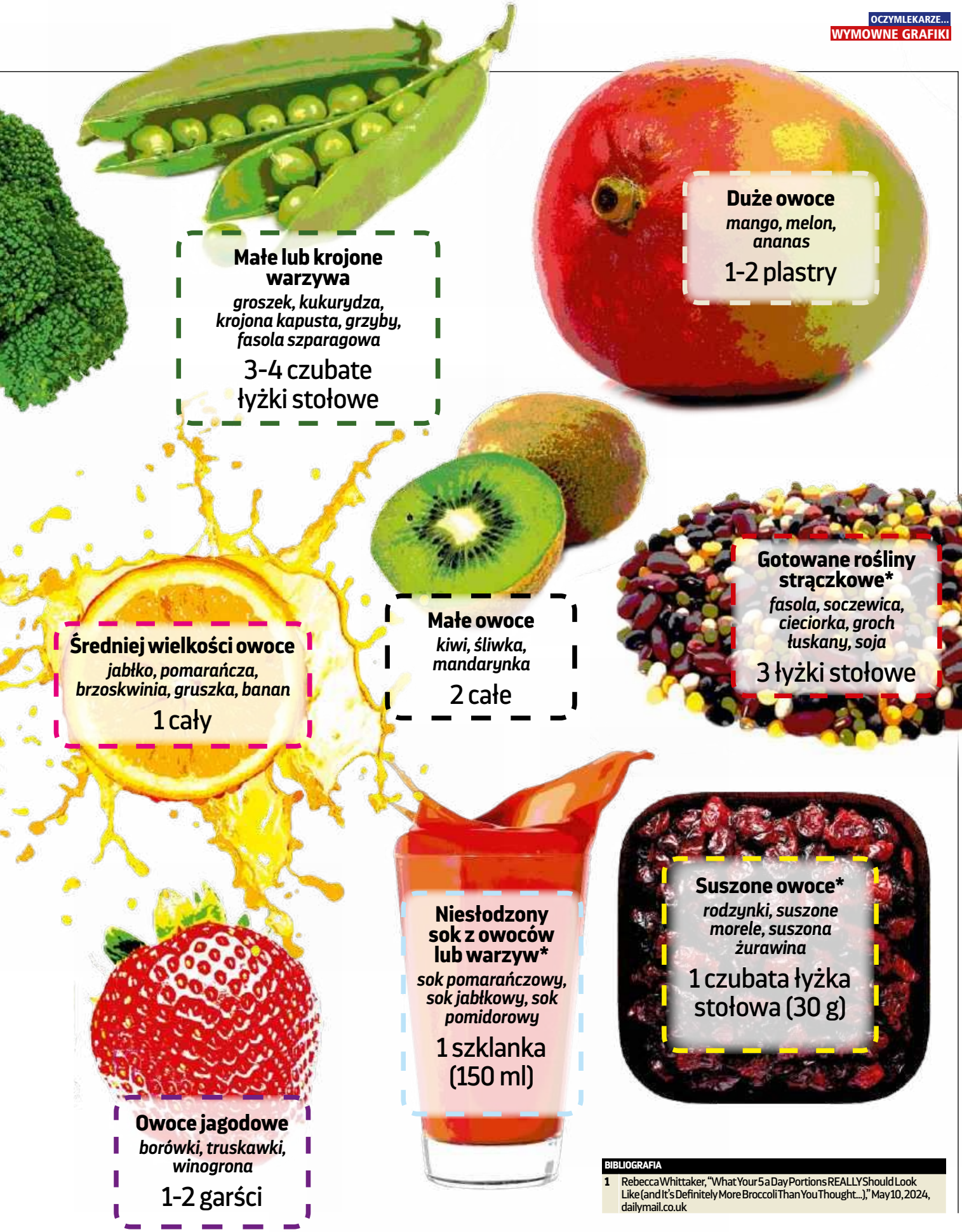
Warzywa korzeniowe
marchew, pasternak, słodki ziemniak
1 całe

Zielone liście sałatkowe
sałata, surowy szpinak, rukola
1 miseczka do płatków śniadaniowych



Średnie lub duże warzywa
por, papryka słodka, cukinia
0,5-1 całe warzywo

eprasa.pl 8b580c2fad



BIBLIOGRAFIA

1 Rebecca Whittaker, "What Your 5 a Day Portions REALLY Should Look Like (and It's Definitely More Broccoli Than You Thought...)," May 10, 2024, dailymail.co.uk

eprasa.pl 8b580c2fad

WARTO WIEDZIEĆ

Dlaczego sami nie możemy się połaskotać?

Skóra to nasz największy narząd. Widzimy ją, dotykamy jej i żyjemy w niej każdego dnia. Jest środowiskiem fascynującego i bogatego świata mikroorganizmów. Jest niezbędna dla naszego zdrowia, a wręcz nieodzowna dla przeżycia. To właśnie na nią najpierw zwracamy uwagę, gdy na kogoś spojrzymy. Co wiemy o skórze? Jak wpływa na nią dieta? Dlaczego sami nie możemy wywołać u siebie łaskotek? Co sprawia, że skóra się starzeje?

Doktor Monty Lyman zabiera nas w podróż – naukową, socjologiczną i historyczną – po skórze, która jest najbardziej niedocenianym i najsłabiej zbadanym narządem, a także pokazuje, że jest ona znacznie bardziej wytrzymała i skomplikowana, niż to sobie wyobrażamy.

Monty Lyman: „Niezwykłe życie skóry. Fascynująca podróż po powierzchni naszego ciała", cena: 22,49 zł, Wydawnictwo Świat Książki, www.swiatksiazki.pl

Wyloguj swój mózg!

Jak korzystać z najnowszych aplikacji, by służyły naszemu dobru i nie były źródłem frustracji ani lęku? Książka szwedzkiego psychiatry i autora wieloletnich badań nad internetem odkrywa tajemnice działania mózgu w zderzeniu z nowymi technologiami i daje konkretne wskazówki. Wyłącz telefon komórkowy na 1 lub 2 godz. w ciągu dnia. Wieczorem zmień obraz w telefonie na czarno-biały, ograniczy to wyzwalanie dopaminy i chęć przewijania wiadomości. W mediach społecznościowych staraj się obserwować tylko te osoby, z którymi naprawdę chcesz wchodzić w interakcję. To tylko przykłady porad zawartych w szwedzkim bestsellerze nagrodzonym prestiżową nagrodą The Health Award of the Year.

Dlaczego korzystanie z Instagrama uruchamia w mózgu te same obszary co niegdyś polowanie na dzikie zwierzęta? Co się dzieje z naszą pamięcią, kiedy podczas jazdy samochodem zdajemy się wyłącznie na GPS-a? Na czym polega cyfrowa zazdrość i czy internet może pozbawić nas empatii? Każdego dnia musimy wytrzymać informacyjne tsunami, a nasze neurony lustrzane w kontakcie z mediami społecznościowymi pobudzają mózg do ciągłego porównywania się z innymi. Poznaj ostatnie odkrycia naukowe i zadbaj o zdrowie swojego mózgu!

Anders Hansen: „Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii", cena: 27,75 zł, Wydawnictwo Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, www.znak.com.pl

Co jeść, by być piękną, młodą i zdrową?

Marzysz o lśniących, gęstych włosach? Twoje paznokcie są kruche i łamliwe? A może masz kłopoty z cerą i zrobisz wszystko, by wreszcie zaczęła być gładka i naturalnie piękna?

Nie musisz wydawać majątku na kosmetyki ani „cudownie" działające reklamowane witaminy. W pierwszej kolejności zadbaj o swoją urodę… od wewnątrz, stosując odpowiednią dietę! Niektóre produkty spożywcze mogą poprawić koloryt i nawilżenie skóry, zahamować wypadanie włosów i spowolnić powstawanie oznak starzenia się. Są też takie, które wspomagają leczenie trądziku i łupieżu.

Dzięki tej książce dowiesz się, co warto jeść, gdy ma się cerę tłustą, suchą i naczynkową, po które produkty sięgać, by wzmocnić włosy i paznokcie oraz jak się odżywiać, by przedłużyć młodość i zapewnić sobie witalny wygląd.

W książce znajdziesz też przepisy na łatwe w przygotowaniu i pyszne dania, które powinny stale gościć w Twoim menu. Możesz mieć pewność, że gdy zaczniesz jeść zdrowo, poprawisz nie tylko swój wygląd, ale też samopoczucie i zdrowie.

Agata Lewandowska: „Dieta dla urody. Zdrowa skóra, piękne włosy i paznokcie", cena: 21,99 zł, Wydawnictwo RM, www.rm.com.pl

eprasa.pl 8b580c2fad

Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania:

Włosy, mój powód do dumy

Anne ma 50 lat i pracuje jako sekretarka medyczna. *„Mam bardzo delikatne, typowe dla Skandynawów włosy, które straciły swoją gęstość, co utrudnia ich stylizację. Świadomość, że mam coraz mniej włosów wprawiała mnie w smutny nastrój."*

Wyniki wielu badań potwierdzają, że wypadanie włosów i pewność siebie mają ze sobą ścisły związek.

Nawet niewielka utrata włosów może źle wpływać na poczucie własnej wartości. Zdesperowana Anne bardzo chciała znów poczuć się dobrze.

Wypróbowałam Hair Volume™

*„Stosuję tabletki **Hair Volume** od trzech miesięcy i muszę przyznać, że rezultaty przerosły moje oczekiwania! Nawet mój fryzjer był pod wrażeniem, widząc jak piękne i gęste się stały!"*

Teraz chwalę się swoimi włosami

*„Jestem bardzo zadowolona z tabletek **Hair Volume** i będę je nadal stosować. Dostaję wiele pozytywnych komentarzy na temat moich włosów. Są nie tylko gęstsze, ale też zdrowsze. Nic więc dziwnego, że teraz chętnie polecam wszystkim znajomym preparat **Hair Volume**."*

Skuteczność tabletki Hair Volume™ potwierdzona badaniami klinicznymi.

Badania kliniczne przeprowadzone na zlecenie firmy **New Nordic**, potwierdziły skuteczność suplementu diety **Hair Volume**. Udowodniono w nich, że włosy stają się gęstsze po 16 tygodniach stosowania preparatu. 77% kobiet stosujących **Hair Volume** stwierdziło, że ich włosy stały się piękniejsze, gęstsze i bardziej lśniące.

Hair Volume™ skandynawski sposób na włosy

Hair Volume, nagradzane skandynawskie tabletki, opracowane przez ekspertów po to, aby zapewnić gęste, piękne i lśniące włosy. Tabletki **Hair Volume** powstały z naturalnych składników, które odżywiają i aktywują mieszki włosowe, w celu pobudzenia wzrostu nowych włosów.

- 100% naturalnych składników
- Pomagają zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymulują mieszki włosowe i pobudzają wzrost włosów
- Pomagają zachować prawidłową pigmentację włosów

Produkt Roku 2022 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na włosy i paznokcie"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 8b580c2fad

Dynamika płynów mózgowych kluczem do tajemnic bólu głowy?

Poznaliśmy szlak sygnałowy wywołujący migreny z aurą. To przełomowe odkrycie daje szanse na opracowanie nowych metod leczenia!

Miliony ludzi na całym świecie cierpią na migrenę, powtarzający się, samoistny – najczęściej jednostronny – ból głowy, który może trwać nawet kilkadziesiąt godzin. Bywa, że po ustąpieniu jednego napadu pojawia się następny, czasem zaś przerwa trwa przez kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy1. Ból pulsuje wraz z tętnem pacjenta, często ma charakter rozpierający lub rwący. Jego natężenie może być tak duże, że czasami wyłącza chorego z codziennego życia. Objawy towarzyszące napadowi migreny są bardzo różne, ale zawsze obecne. Mogą to być nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło, hałas, zapachy, zaburzenia wegetatywne. Dość często bólowi towarzyszą zawroty głowy[2].

Choroba zaczyna się zwykle w dzieciństwie lub młodym wieku (u 90% osób pierwszy napad pojawia się przed 40. r.ż.) i trwa całe życie, jednak intensywność i nasilenie objawów mogą się zmieniać (na ogół słabną w wieku dojrzałym i starszym). Na migreny częściej cierpią kobiety (15-18%) niż mężczyźni (6-8%)[3].

Zapowiedź złego

W ok. 25% przypadków migrenę poprzedza aura, zaburzenie sensoryczne, które może obejmować zaburzenia wzrokowe (błyski światła, zygzakowate cienie, mroczki lub ubytki w polu widzenia, podwójne widzenie), mrowienie lub drętwienie kończyn, niedowład połowiczy czy trudności w mówieniu (afazja). Ich charakterystyczną cechą jest ustępowanie wraz z nadejściem bólu głowy.

W Polsce statystyki wskazują, że migrena z aurą może dotyczyć ok. 2-4% populacji. To oznacza, że dotyka ok. 800 tys. do 1,6 mln Polaków.

Przebieg napadu migreny w typowych przypadkach jest trójfazowy:

- objawy występujące przed napadem;
- aura;
- napad bólu głowy.

Po jego ustąpieniu chory czuje wyczerpanie, senność i jest spowolniony.

Rozpoznanie migreny z aurą opiera się na kryteriach klinicznych, opracowanych przez Komitet Klasyfikacji Bólów Głowy Międzynarodowego Towarzystwa Bólów Głowy. Aby można było postawić diagnozę, u pacjenta powinny wystąpić co najmniej 2 napady oraz muszą zaistnieć przynajmniej 3 z poniżej wymienionych cech:

1. przynajmniej jeden objaw odpowiadający aurze;
2. czas narastania aury dłuższy niż 4 min;
3. czas trwania aury nie dłuższy niż 60 min;
4. ból głowy po aurze w czasie nie dłuższym niż 60 min[4].

Leczenie migreny w dużej mierze opiera się na doświadczeniu klinicznym i ma 2 cele: pierwszy to przerwanie napadu choroby (zniesienie bólu), drugi to zapobieganie wystąpieniu ataku. Leki stosowane w terapii napadu są najczęściej nieskuteczne w leczeniu zapobiegawczym i odwrotnie. Niestety wiele z nich nie jest w stanie całkowicie wyeliminować ataków[5]. Dlatego badania nad migreną nie ustają.

Skąd się bierze aura?

Przez całe lata naukowcy nie byli w stanie dokładnie ustalić, w jaki sposób, te 2 zjawiska – „lśniące" doświadczenia wzrokowe (stąd nazwa: „aura"), a następnie ból głowy – są ze sobą powiązane na poziomie molekularnym.

Podczas aury poprzedzającej migrenę akademicy zaobserwowali zjawisko podobne do napadu padaczkowego zwane rozprzestrzeniającą się depresją korową (CSD), w którym tymczasowa depolaryzacja neuronów i innych komórek spowodowana dyfuzją glutaminianu i potasu rozchodzi się jako fala nieprawidłowych wyładowań przez zewnętrzną warstwę mózgu, czyli korę mózgową, zmniejszając poziom tlenu i upośledzając przepływ krwi. Najczęściej do depolaryzacji dochodzi w ośrodku przetwarzania wzrokowego kory mózgowej, stąd objawy wzrokowe, które jako pierwsze zwiastują nadchodzący ból głowy.

Chociaż aury migrenowe powstają w mózgu, to jednak on sam nie zawiera neuronów wyczuwających ból. Sygnały te muszą być zamiast tego przesyłane z ośrodkowego układu nerwowego – mózgu i rdzenia kręgowego – do obwodowego układu nerwowego, sieci komunikacyjnej, która przekazuje informacje między mózgiem a resztą ciała i obejmuje nerwy czuciowe odpowiedzialne za przesyłanie informacji – aby wywołać ból głowy.

Ten proces komunikacji między mózgiem a obwodowymi nerwami czuciowymi w migrenach w dużej mierze pozostaje tajemnicą. Najpowszechniej akceptowana teoria głosi, że zdarzenie CSD powoduje uwolnienie przez mózg sygnałów chemicznych, które aktywują włókna bólowe ze zwoju nerwu trójdzielnego. Włókna te są zagnieżdżone w oponach mózgowych – cienkich, delikatnych błonach, które otaczają i chronią mózg.

eprasa.pl 8b580c2fad

eprasa.pl 8b580c2fad

Jednak neurobiolog prof. Maiken Nedergaard i jej zespół z University of Rochester i University of Copenhagen podejrzewali inną drogę komunikacji. Od dawna badają oni przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego, bezbarwnej cieczy, która obmywa mózg i rdzeń kręgowy składnikami odżywczymi i innymi cząsteczkami. W 2012 r. jako pierwsi opisali układ glimfatyczny, który wykorzystuje płyn mózgowo-rdzeniowy (PMR) do wypłukiwania toksycznych białek z mózgu. We współpracy z ekspertami w dziedzinie dynamiki płynów uczeni zbudowali szczegółowe modele tego, jak PMR porusza się w mózgu i jaką rolę odgrywa w transporcie białek, neuroprzekaźników i innych substancji chemicznych. Na tej podstawie powzięli przypuszczenia, że może on w jakiś sposób przenosić sygnały z komórek mózgowych do zwojów nerwu trójdzielnego podczas migreny.

Codzienna suplementacja 400 mg ryboflawiny przez 3 miesiące doprowadziła do zmniejszenia liczby dni z migreną przynajmniej o połowę u 60% pacjentów i była skuteczniejsza niż placebo

Niebezpieczne ligandy

Aby odwzorować migrenę z aurą i zbadać skutki CSD, uczeni również wstrzyknęli do mózgów gryzoni fluorescencyjną cząsteczkę znacznika, aby śledzić przepływ cząsteczek z kory mózgowej przez płyn mózgowo-rdzeniowy. Po stymulacji kapsaicyną odkryli, że wyższe stężenie znacznika znalazło się tylko w jednym zwoju trójdzielnym – po tej samej stronie, którą stymulowali. To potencjalnie wyjaśnia, dlaczego ludzie zwykle doświadczają migrenowych bólów głowy po tej samej stronie, po której pojawiła się w ich polu widzenia aura.

Na koniec zespół porównał płyn mózgowo-rdzeniowy od myszy po CSD z płynem od zwierząt z grupy kontrolnej. Naukowcy przeanalizowali skład białek w próbkach pobranych u gryzoni podczas aury. W czasie ataku migreny zmienił się skład 11% z 1 425 protein zidentyfikowanych przez nich w płynie rdzeniowo-mózgowym. Wśród nich było 12 białek, zwanych ligandami, które wiążą się z receptorami na nerwach czuciowych znajdujących się w zwoju trójdzielnym. Gdy białka te są uwalniane, trafiają do zwoju trójdzielnego, gdzie łączą się z nerwami odpowiedzialnymi za odczuwanie bólu. W ten sposób aktywują nerwy czuciowe i wywołują atak migreny następujący po aurze. Stężenia niektórych białek znalezionych w płynie mózgowo-rdzeniowym wzrosły ponad 2-krotnie po rozprzestrzeniającej się depresji korowej. Jedno z białek, peptyd związany z genem kalcytoniny (CGRP), które już wcześniej powiązano z migreną, jest już celem nowej klasy leków do leczenia i zapobiegania migrenie,

eprasa.pl 8b580c2fad

zwanych inhibitorami CGRP. Wiadomo, że inne zidentyfikowane białka odgrywają rolę w innych stanach bólowych, takich jak ból neuropatyczny oraz prawdopodobnie są również ważne w przypadku migrenowych bólów głowy. Naukowcy dodają, że jedna ze zidentyfikowanych właśnie protein odgrywa rolę w pojawianiu się migreny w czasie miesiączki.

Choć badania prowadzone były na myszach, jednak Duńczycy wykonali też skany rezonansem magnetycznym ludzkiego zwoju trójdzielnego i wszystko wskazuje na to, że mechanizm działania u obu gatunków jest identyczny[6].

Uczeni zauważają, że „określenie roli tych nowo zidentyfikowanych par ligand-receptor może umożliwić odkrycie nowych celów farmakologicznych, co może przynieść korzyści dużej części pacjentów nieodpowiadających na dostępne terapie".

– Kolejnym krokiem dla nas będzie identyfikacja związku o największym potencjale terapeutycznym – podkreśliła prof. Maiken Nedergaard. Jej zespół chce zbadać, jak poszczególne białka wpływają na różne typy migreny. Następnie akademicy przeprowadzą testy na ludziach, badając, czy ekspozycja na poszczególne proteiny doprowadzi do pojawienia się migreny. W ten sposób zidentyfikują te białka, które powinny stać się celem nowych metod leczenia.

Inni badacze zgadzają się, że pomysł, iż zmieniając środowisko molekularne wokół neuronów w zwoju trójdzielnym, można wywołać percepcję bólu głowy, jest bardzo rewolucyjny i bardzo nowatorski. Wskazują na fakt, że przyszłe badania będą musiały wyjaśnić, w jaki sposób inne części ciała unerwiane przez zwój trójdzielny, takie jak zęby i ucho, są chronione przed bólem.

Luka w barierze krew-mózg

W lipcu tego roku w czasopiśmie Science opublikowali wyniki badania, które wskazują na nieznany wcześniej mechanizm odpowiedzialny za ataki migreny.

W miarę rozprzestrzeniania się fali depolaryzacji neurony uwalniają do płynu mózgowo-rdzeniowego wiele białek zapalnych i innych. Duńczycy wstrzyknęli do przedziału płynowego mózgu myszy kapsaicynę, cząsteczkę z papryczek chili, która aktywuje receptory bólu, i odkryli, że pobudza ona neurony w zwojach nerwu trójdzielnego do wystrzelenia ok. 6 minut później.

W serii eksperymentów na myszach pokazali, w jaki sposób płyn mózgowo-rdzeniowy transportuje te białka do zwoju trójdzielnego, dużego pęczka nerwów czuciowych, który znajduje się u podstawy czaszki i unerwia głowę i twarz. Dotychczas zakładano, że zwój trójdzielny, podobnie jak reszta obwodowego układu nerwowego, znajduje się poza barierą krew-mózg, która ściśle kontroluje, jakie cząsteczki wchodzą do i wychodzą z mózgu. Jednak badacze zidentyfikowali nieznaną wcześniej lukę w barierze, która umożliwia przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego bezpośrednio do zwoju trójdzielnego. Analiza tkanki pod mikroskopem wykazała, że płyn mózgowo-rdzeniowy może dosłownie fizycznie obmyć czubek zwoju, narażając nerwy czuciowe na koktajl białek uwalnianych przez mózg.

REKLAMA

eprasa.pl 8b580c2fad

POSZUKAJ WSPARCIA

Nim badacze zidentyfikują związki o największym potencjale terapeutycznym i opracują leki, warto sięgnąć po suplementy, które pomogą złagodzić dolegliwości. Jak pokazuje literatura przedmiotu, są one zaskakująco skuteczne.

Witamina B3 W pewnym badaniu randomizowanym z udziałem grupy kontrolnej wykazano, że codzienna suplementacja 400 mg ryboflawiny, bo tak też nazywa się ten związek, przez 3 miesiące doprowadziła do zmniejszenia liczby dni z migreną przynajmniej o połowę u 60% pacjentów i była skuteczniejsza niż placebo[1]. Witamina B3 może odgrywać znaczącą rolę w szlakach zaangażowanych w rozwój migreny, w szczególności tych związanych ze stresem oksydacyjnym. Zalecana dzienna dawka profilaktyczna to 400 mg dziennie.

Witamina D Wykazano, że jej niskie stężenie koreluje z częstotliwością i nasileniem ataków[2]. W trwającym 16 tygodni randomizowanym badaniu suplementacja 2 tys. j.m. D3 dziennie poprawiła punktację w skali Migraine Disability Assessment (MIDAS) i obniżyła stężenie peptydu związanego z genem kalcytoniny (CGRP) w surowicy w porównaniu z placebo[3]. W ostatniej metaanalizie badań potwierdzono, że suplementacja D3 wiązała się ze zmniejszeniem liczby dni oraz nasilenia ataków migreny w porównaniu z grupą kontrolną[4].

Koenzym Q10 Istnieją dowody na skuteczność tego przeciwutleniacza w profilaktyce migreny (zmniejszenie częstotliwości, nasilenia oraz czasu trwania ataków u dorosłych)[5]. Zbiorcza analiza dostępnych randomizowanych badań klinicznych ujawniła, że suplementacja CoQ10 może zmniejszać częstość napadów, jednak nie wpływa na czas ich trwania ani nasilenie[6]. Ma jednak inne działanie: wyrównuje deficyt bioenergetyczny w komórkach mózgu, powstały na skutek ataku migreny. Zalecana dzienna dawka to 300 mg.

Magnez Okazuje się, że stosowanie tego pierwiastka może znacząco złagodzić napady migreny. W jednym z nich przyjmowanie 600 mg cytrynianu magnezu doustnie codziennie przez 3 miesiące zmniejszyło liczbę ataków o 41,6%, skróciło czas ich trwania oraz ograniczyło nasilenie bólu[7].

Suplement ten jest też niezbędny do utrzymania prawidłowego stężenia neuroprzekaźników, napięcia naczyń krwionośnych oraz poziomu tlenku azotu i innych czynników wpływających na częstotliwość i nasilenie migreny. Według oficjalnych wytycznych zalecana dzienna dawka w profilaktyce ataków migreny to 24 mmol dziennie[8].

Probiotyki Ataki migreny charakteryzują się wystąpieniem dolegliwości takich jak nudności, wymioty i zaparcia, dlatego uszczelnienie bariery jelitowej i odbudowanie mikrobiomu mogą być pomocne. W jednym z badań przeanalizowano wpływ 8-tygodniowego stosowania preparatu wieloszczepowego (*L. acidophilus* W37, *L. brevis* W63, *L. casei* W56, *L. salivarius* W24, *B. bidum* W23, *B. lactis* W52, *L. lactis* W19 i *L. lactis* W58) na ataki migreny u 1 020 pacjentów. Okazało się, że przyjmowanie probiotyków skróciło średni czas trwania objawów (z 2,07 do 1,38 dnia w tygodniu) i intensywność bólu (z 5,1 do 2,1 punktu na skali), a ponadto zredukowało o ponad 70% takie objawy jak nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło i hałas czy niestrawność[9].

Konopie Badania sugerują, że deficyt endokannabinoidów może przyczyniać się do rozwoju migreny i jej chroniczności[10]. Wiadomo na pewno, że hamują one reakcje nocyceptywne (bólowe) nerwu trójdzielnego, a w migrenie przewlekłej i bólu głowy wynikającym z nadużywania leków obserwowano zarówno obniżenie ich stężenia, jak i zmniejszoną aktywność enzymów rozkładających te związki[11]. W jednym z badań opisano grupę 145 osób z migreną leczonych marihuaną medyczną. 61% ochotników wskazywało na zmniejszenie liczby napadów co najmniej o połowę w miesiącu w porównaniu z okresem przed włączeniem terapii[12]. W innym eksperymencie konopie wypróbowało 121 pacjentów, spośród których 40% odnotowało poprawę, głównie w postaci zmniejszenia liczby dni z bólem migrenowym z 10,4 do 4,6[13].

Melatonina – więcej piszemy o jej wpływie na organizm ludzki, w tym na łagodzenie bólów migrenowych w artykule pt. „Zmień jedną rzecz – przyjmuj melatoninę".

BIBLIOGRAFIA

1. Neurology. 1998; 50(2):466-470
2. Nutrients. 2020 Jan; 12(1):243
3. J Headache Pain 2020; 21(1):22
4. Clin Neuropharmacol. 2021; 44(1):5-8
5. Neurol Sci. 2017; 38(Suppl 1):117-120
6. Nutr Neurosci. 2020; 23(11):868-875
7. Cephalalgia. 1996; 16(4):257-263
8. Varia Medica 2018; 2(5):402-408
9. MMW Fortschr Med. 2018 Nov; 160(Suppl 5):16-21
10. Neuropsychopharmacol Hung 2019 Mar; 21(1):12-18
11. J Neurosci 2013 Sep 11; 33(37):14869-77; Neurobiol Dis. 2008; 30(2):186-189; Cephalalgia. 2021; 41(2):185-196
12. Brain Sci 2020 Jun 9; 10(6):360
13. Pharmacotherapy. 2016; 36(5): 505-510

eprasa.pl 8b580c2fad

– Odkryliśmy, że proteiny te aktywują zwój trójdzielny, który opisywany jest jako brama do obwodowego układu nerwów czuciowych czaszki – mówi autor badania dr Martin Rasmussen.

Wyniki sugerują, że to prawdopodobnie główny kanał komunikacji między mózgiem a obwodowym układem nerwów czuciowych. Ten nieznany dotychczas szlak sygnałowy jest niezwykle ważny w pojawianiu się migrenowych bólów głowy i może być powiązany również z innymi chorobami związanymi z bólem głowy.

– Odkrycie to zapewnia nieoczekiwaną, nową ścieżkę przepływu informacji z ośrodkowego układu nerwowego – komentuje Andrew Russo, neurobiolog z University of Iowa, który nie brał udziału w badaniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Psychiatria-Neurologia 2000; 4: 19-28
2. Medycyna Praktyczna 2000; 11: 1-23; Trends in Molecular Medicine 2006; 13: 1
3. Prusiński A. (red.). Bóle głowy dla lekarzy praktyków. Alfa-medica press, Bielsko-Biała 1996; 9-40
4. Neurol. Neurochir. Pol. 2004; 34: 255-6; Lancet 2004; 363: 381-91
5. Forum Medycyny Rodzinnej 2007, 1(2), 109-14; Neurol. Sci. 2005; 26: 111-21
6. Science, 4 Jul 2024, 385(6704): 80-6, doi: 10.1126/science.adl054

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisan
w kapsułkach

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na podrażnienia przełyku, żołądka i jelit

- Korzeń lukrecji wspomaga prawidłowe funkcjonowanie błony śluzowej żołądka i jelit, co ma znaczenie w zapobieganiu podrażnieniom towarzyszącym refluksowi. Działa pomocniczo u osób z zaburzeniami trawienia.
- Kwiat rumianku łagodzi skurcze w nadbrzuszu, wzdęcia, odbijanie.
- Liść babki lancetowatej wspomaga funkcje jelit oraz stymuluje wzrost korzystnej mikroflory jelit.
- Porost islandzki oraz ziele krwawnika wspomagają trawienie.
- Kwiat nagietka posiada właściwości przeciwzapalne i redukujące alergie.*

* 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 8b580c2fad

Co było pierwsze – jajko czy kura?

eprasa.pl 8b580c2fad

Potocznie uważa się, że zespół policystycznych jajników polega na tworzeniu się w nich torbieli. Jednak Cate Montana ustaliła, że to tajemnicze schorzenie ma inne przyczyny i inne sposoby leczenia, w znacznej części związane z regulacją poziomu insuliny.

Nadmierne owłosienie klatki piersiowej, brzucha i pleców (hirsutyzm), łysienie androgenowe lub przerzedzenie włosów, niepłodność, przyrost wagi, szczególnie wokół brzucha – można by pomyśleć, że to objawy, z jakimi mają do czynienia tylko mężczyźni. Ale kobiety zmagające się ze schorzeniem zwanym zespołem policystycznych jajników (PCOS) również ich doświadczają.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na całym świecie PCOS dotyka ok. 8-13% wszystkich kobiet w wieku rozrodczym. Do typowych objawów dodatkowych należą sporadyczny brak miesiączek, nieregularne miesiączkowanie oraz bardzo niewielkie krwawienia.

Wszystko to składa się na jeden z najbardziej druzgocących objawów PCOS: niepłodność. Innymi częstymi symptomami PCOS są też nietypowe schematy owłosienia, trądzik lub tłusta cera, włókniaki miękkie na szyi lub pod pachami, a także powiększone jajniki, w których czasem tworzą się torbiele (czyli otorbione zmiany wypełnione płynem).

Te cechy wskazujące na chorobę zazwyczaj pojawiają się w wieku nastoletnim po okresie dojrzewania, ale czasami rozwijają się w późniejszej fazie życia. Objawy mogą też zmieniać się z upływem czasu. Właściwie jednym z głównych problemów związanych z PCOS jest zmienność objawów, z których wiele może wskazywać też na inne schorzenia i zakłócenia równowagi zdrowotnej. Z powodu tych często mylących sygnałów ok. 70% kobiet dotkniętych PCOS pozostaje niezdiagnozowanych.

– PCOS często zostaje przeoczony, ponieważ jest konglomeratem objawów – zauważa lekarz naturopatii i akupunkturzystka dr Coleen Murphy z San Juan Capistrano w Kalifornii. – Czy to zespół policystycznych jajników? Czy może pacjentka ma rozregulowany mikrobiom w połączeniu – powiedzmy – z niedostatkiem qi w śledzionie? To może być bardzo mylące.

Dr Murphy dodaje, że innym znaczącym problemem jest to, iż lekarze są na ogół specjalistami, którzy nie patrzą na całokształt stanu zdrowia danej osoby.

– Jedna kobieta może martwić się swą otyłością i postanawia odwiedzić lekarza specjalizującego się w odchudzaniu – wyjaśnia dr Murphy. – Inna kobieta może udać się do dermatologa i powiedzieć: „mam trądzik" lub „przerzedzają mi się włosy". A wtedy lekarz mówi: „w takim razie proszę brać te steroidy, a one wpłyną na stan pani włosów". Jeszcze inna kobieta może odwiedzić innego lekarza i powiedzieć: „mam trudności z zajściem w ciążę", a wtedy całe leczenie skupi się na problemach z płodnością.

Pacjentki niekoniecznie muszą kontaktować się między sobą, a lekarze nie analizują tak naprawdę ich licznych objawów, ani też nie rozmawiają ze swymi kolegami – mówi dr Murphy – Sądzę więc, że jest to jedna z głównych przyczyn, dla których PCOS jest tak trudny do zdiagnozowania.

Innym problemem jest sama nazwa.

– Zespół policystycznych jajników sugeruje, że aby można było zdiagnozować to schorzenie, kobieta powinna mieć liczne torbiele na jajnikach – mówi dr Jolene Brighten, endokrynolog naturopatyczna i specjalistka w dziedzinie zdrowia kobiecego – W większości przypadków tak nie jest. Nazwa tak bardzo wprowadza w błąd, że jej skutkiem jest niedostateczne rozpoznawanie schorzenia przez lekarzy – co stanowi znacznie większy problem, szczególnie gdy stawką jest płodność.

Kobiety cierpiące na to schorzenie wykazują – poza najczęstszymi objawami – także jego inne oznaki. PCOS charakteryzuje się predyspozycją do zaburzeń poziomu cukru we krwi, upośledzenia metabolizmu glukozy, insulinooporności i wynikającego z niej wysokiego poziomu cukru we krwi.

– Insulina, hormon regulujący poziom cukru we krwi, odgrywa w PCOS bardzo ważną rolę poprzez swą zdolność stymulowania produkcji androgenów – wyjaśnia dr Bri-

eprasa.pl 8b580c2fad

ghten. – W jajnikach insulina i hormon luteinizujący (LH, który wyzwala owulację) współdziałają ze sobą, stymulując produkcję androgenów (hormonów „męskich", takich jak testosteron). Dodatkowo insulina zwiększa produkcję testosteronu w nadnerczach. Dlatego też jednym z kluczy do przywrócenia płodności i miesiączek jest kontrola poziomu cukru we krwi.

Do innych problemów z PCOS, o których nie mówi się zbyt często, należy wysoki poziom cholesterolu oraz hipersomnia – schorzenie neurologiczne, charakteryzujące się nadmierną ilością snu i/lub ogromną przewlekłą sennością.

Jest jeszcze hiperprolaktynemia, czyli schorzenie, w którym wysoki poziom prolaktyny we krwi wywiera negatywny wpływ na płodność, sprawność seksualną, a nawet na stan kości. Prolaktyna jest białkiem, które pomaga ssakom produkować mleko.

Innymi sygnałami ostrzegawczymi w PCOS są lęk i depresja.

– Z zespołem policystycznych jajników wiąże się wiele dolegliwości psychicznych, chociażby w takim sensie, że przez cały czas nie czujesz się w najlepszej formie – mówi dr Murphy. – Gdy wypadają Ci włosy lub twarz pokrywa się trądzikiem torbielowatym, łatwo może to rzutować na Twoje zdrowie psy-

Bardziej kompleksowa diagnoza

Dr Brighten w następujący sposób podchodzi do badań diagnostycznych pod kątem PCOS.

Sprawdź poziom hormonów
Ponieważ PCOS powoduje nieprawidłowe zmiany poziomu hormonów, poniższe ich badania są niezwykle ważne w diagnozowaniu tego schorzenia:
Wolny testosteron różni się od całkowitego testosteronu; tylko wolny testosteron ma działanie androgenne.
Estrogen – jego wysoki poziom może wskazywać na PCOS.
Progesteron równoważy wpływ estrogenu i androgenów, a w PCOS zazwyczaj ma niski poziom.
Globulina wiążąca hormony płciowe (SHBG) – jej stężenie jest często niskie u kobiet z PCOS. Wiąże się z testosteronem i redukuje jego wpływ – wolny testosteron nosi taką nazwę, ponieważ nie jest związany z SHBG.
Hormon luteinizujący (LH) zazwyczaj pojawia się w wysokim stężeniu w krwiobiegu kobiet z PCOS, co może wskazywać na problemy z jajnikami i przysadką mózgową.
Hormon folikulotropowy (FSH) współdziała z LH w modulowaniu rozwoju płciowego i w rozmnażaniu, a w PCOS jest zazwyczaj wysoki.
Siarczan dehydroepiandrosteronu (DHEA-S) jest hormonem płciowym zarówno mężczyzn, jak i kobiet, który powiązany jest z funkcjonowaniem nadnerczy i często osiąga wysoki poziom w PCOS.

Sprawdź poziom cukru we krwi
Ponieważ deregulacja poziomu cukru we krwi, oporność insulinowa i problemy metaboliczne tak ściśle powiązane są z produkcją androgenów i z PCOS, dr Brighten zaleca następujące badania laboratoryjne w celu monitorowania stężenia cukru we krwi:
Hemoglobina A1c jest popularnym badaniem krwi, używanym do diagnozowania obu typów cukrzycy.
Badanie glukozy na czczo mierzy poziom glukozy we krwi.
Test insulinowy mierzy ilość insuliny we krwi w celu diagnozowania cukrzycy i insulinooporności.

Sprawdź stan jelit
Badania kliniczne sugerują, że PCOS może być związany z dysbiozą mikrobiomu jelitowego[1], więc dr Brighten zaleca zbadanie bakterii i innych aspektów stanu jelit:
Kompleksowa analiza kału ocenia równowagę zdrowych i patogennych bakterii, drożdży, grzybów i pasożytów w jelitach.
Test oddechowy z laktulozą mierzy ilość wodoru w wydychanym powietrzu w celu wykrycia schorzeń żołądkowo-jelitowych i dysbiozy jelitowej.

Sprawdź funkcjonowanie nadnerczy
Gruczoły nadnerczy są często źródłem produkcji androgenów, więc monitorowanie ich ma duże znaczenie w leczeniu PCOS[2]. Do badań laboratoryjnych, kontrolujących funkcjonowanie nadnerczy, zalicza się:
Wskaźnik stresu nadnerczy – badanie śliny, mierzące funkcjonowanie nadnerczy i zmiany w rytmie dobowym.
DHEA-S – patrz wyżej.
Hormon adrenokortykotropowy (ACTH) – jego poziom bada się w celu określenia, czy mamy do czynienia z niewydolnością nadnerczy.

Sprawdź funkcjonowanie wątroby
U pacjentek z PCOS często stwierdza się niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD). Dr Brighten zaleca użycie poniższych testów do sprawdzenia funkcjonowania wątroby:
Aminotransferaza asparaginianowa (AST) jest enzymem, którego wysoki poziom wskazuje na uszkodzenia wątroby, mogące przyczyniać się do PCOS.
Gamma-glutamylotransferaza (GGT) to enzym, którego wysoki poziom we krwi wskazuje na uszkodzenie lub chorobę wątroby.
Fosfataza alkaliczna jest enzymem, którego wysoki poziom wskazuje na problemy z wątrobą i kośćmi.
Badanie cholesterolu wykorzystywane jest do określenia innych zagrożeń zdrowotnych (takich jak potencjalne problemy z krążeniem).

Dr Murphy, która jest również licencjonowaną akupunkturzystką, zaleca też test hormonu anty-Mullerowskiego.

– Komórki pęcherzyków jajnikowych wytwarzają hormon anty-Mullerowski (AMH), a jego poziom wskazuje na rezerwę jajnikową, czyli ilość komórek jajowych, jakie jeszcze pozostały danej kobiecie – wyjaśnia dr Murphy. – Zasadniczo informuje on o stanie jajników i o tym, jak są one w danym momencie zaopatrzone w komórki jajowe. Podwyższony poziom AMH silnie wskazuje na PCOS.

Oprócz tego dr Murphy zaleca wykonanie badań tarczycy i kompleksowego panelu metabolicznego w celu sprawdzenia poziomu cukru we krwi.

BIBLIOGRAFIA
1 J Endocr Soc, 2020; 5(2): bvaa177
2 Biochem Pharmacol, 2016: 102: 20–33

eprasa.pl 8b580c2fad

chiczne. Poza tym stajesz się drażliwa w wyniku wszystkich trapiących Cię problemów z nierównowagą hormonalną – dodaje. – Często widzę wzrost lęku i nasilenie depresji, jak również zaostrzenie zaburzeń odżywiania, takich jak bulimia i niekontrolowane objadanie się.

U wielu kobiet z PCOS odżywianie zostaje w końcu zaburzone, ponieważ po prostu nie są w stanie zgubić wagi, a przy wszystkich innych nieustannych problemach wciąż zastanawiają się: „co jest ze mną nie tak?" Aspekt psychiczny odgrywa więc także ważną rolę. Jednak trzeba podkreślić, że ani hipersomnia ani bulimia nie są częścią PCOS.

> PCOS bezpośrednio powiązany jest z dietą obfitującą w produkty wysokorafinowane, przetworzone i pełne cukru, a także ze współczesnymi lekami

Co jest przyczyną choroby?

Głównymi oznakami PCOS są oporność insulinowa i podwyższony poziom insuliny. Oddziałują one bezpośrednio na jajniki, każąc im produkować więcej androgenów, niż zazwyczaj wytwarzają kobiety. Wysoki poziom androgenów hamuje następnie owulację i wyzwala inne objawy, takie jak hirsutyzm.

Gdy weźmie się pod uwagę kluczową rolę, jaką odgrywa insulina, nie trzeba być profesorem medycyny, by uświadomić sobie, że PCOS bezpośrednio powiązany jest z dietą obfitującą w produkty wysokorafinowane i przetworzone, pełne cukru i węglowodanów. Również niektóre współczesne leki, a nawet sztuczne słodziki wyzwalają insulinooporność i podnoszą poziom insuliny, nasilając ten problem.

Na przykład, glikokortykoidy są syntetycznymi steroidami, używanymi w leczeniu stanów zapalnych związanych z zaburzeniami układu odpornościowego i alergiami. Od czasu wprowadzenia w latach 40. terapii glikokortykoidowej w chorobach autoimmunologicznych nastąpił dramatyczny wzrost zachorowań na cukrzycę wywołaną przez steroidy[1]. Dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, takie jak ibuprofen, są niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ), które zwiększają wydzielanie insuliny i mogą wywoływać hipoglikemię u pacjentów z cukrzycą[2].

Badania pokazują także, iż słodki smak sztucznych słodzików sygnalizuje trzustce zwiększenie poziomu insuliny we krwi, sprzyjając insulonooporności[3]. Ba, nawet spożywanie produktów zawierających gluten może zwiększać oporność insulinową[4]!

Przyczyny rosnącej ilości przypadków PCOS wydają się więc oczywiste. A jednak większość lekarzy alopatycznych oraz tradycyjnych źródeł medycznych, takich jak Mayo Clinic, twierdzi, że przyczyny są nieznane lub niejasne. Mówi się o badaniach pokazujących, że pewne geny przyczyniają się do tego schorzenia w ok. 70% przypadków, ale geny te uruchamiane są właśnie przez otyłość i insulinooporność.

Geny biorą też istotny udział w syntezie androgenów, jak również w steroidogenezie – procesach przekształcania cholesterolu w aktywne biologicznie hormony steroidowe, odgrywające rolę w różnicowaniu płciowym, płodności, rozmnażaniu, otyłości i ogólnej homeostazie organizmu[5].

W kręgach klinicznych wspomina się również o czymś takim jak stres retikulum endoplazmatycznego (ER). Stres ER, blisko powiązany z chorobą wieńcową, podejrzewany jest także o związek z występowaniem PCOS[6]. Retikulum endoplazmatyczne jest systemem błon w komórkach ludzkich, który syntetyzuje i transportuje białka oraz lipidy, odgrywając niezwykle istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu komórek i w adaptacji metabolicznej.

Stres ER jest ważnym czynnikiem zaburzeń metabolicznych[7], takich jak cukrzyca typu 2 i przewlekłe stany zapalne. Odgrywa także kluczową rolę we wszystkich problemach zdrowotnych wynikających z dysfunkcji metabolicznych: w reumatoidalnym zapaleniu stawów, chorobie wieńcowej, raku, astmie,

REKLAMA

eprasa.pl 8b580c2fad

Jak leczyć PCOS w zdrowy sposób

Jeżeli zdiagnozowano u Ciebie PCOS (lub jeśli masz inne problemy z równowagą hormonalną), optymalizacja wymienionych niżej aspektów stylu życia może pomóc Ci częściowo odzyskać równowagę.

Dieta

Ponieważ problemy z insuliną leżą u podłoża równowagi hormonalnej, która z kolei leży u podłoża PCOS, regulowanie poziomu cukru we krwi za pomocą diety ma ogromne znaczenie. Podstawą jest dieta przeciwzapalna, taka jak dieta paleo lub śródziemnomorska. Dr Brighten twierdzi, że większość jej pacjentów jest w stanie kontrolować swój poziom cukru we krwi poprzez stosowanie diety skoncentrowanej na pełnowartościowych produktach, a dieta paleo również sprawdza się w tym zakresie. Oto najważniejsze zalecenia związane z dietą:

- Regularnie jedz produkty bogate w probiotyki i produkty z wysoką zawartością błonnika.
- Zwiększ spożycie białka (doskonałe będą spożywane regularnie ryby i/lub orzechy).
- Wyeliminuj produkty przetworzone.
- Zredukuj lub wyeliminuj cukier (słodziki o niskim lub zerowym indeksie glikemicznym, takie jak monkfruit i alluloza, są w porządku).
- Zredukuj lub wyeliminuj z diety zboża.
- Jedz bardzo dużo warzyw – im więcej, tym lepiej.
- Jedz owoce niskocukrowe, takie jak owoce jagodowe, awokado, kantalupa i cytrusy.
- Używaj organicznych, zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek, olej kokosowy, olej z awokado, lniany i MCT.
- Zredukuj, a najlepiej wyeliminuj alkohol.

Włącz do diety produkty bogate w probiotyki, takie jak jogurt, kefir i surowe sery od zwierząt żywionych trawą i hodowanych organicznie. Jeżeli nie tolerujesz laktozy, wybieraj zdrowe produkty z mleka koziego lub owczego. Kombucha i fermentowane warzywa są również doskonałymi źródłami probiotyków.

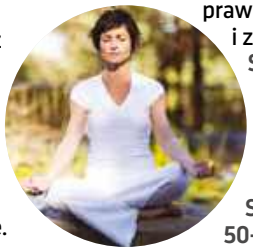
Wypróbuj jogurty lecznicze dla jelit, wprowadzający na nowo bakterie leczące jelita: **Lactobacillus reuteri** i **Lactobacillus gosseri** BNR17.

Ćwiczenia

Ważne są regularne ćwiczenia. Badania pokazują, że kobiety z PCOS najbardziej poprawiają swój stan, gdy wykonują energiczne ćwiczenia aerobowe i trening oporowy, a oba te rodzaje aktywności wpływają pozytywnie na wrażliwość insulinową i poziom androgenów.

Stres

Długotrwałe napięcie psychiczne działa zabójczo, i to w różny sposób. Może przyczyniać się do nadmiaru hormonu stresu – kortyzolu – z wynikającą z tego deregulacją innych hormonów w organizmie. Staraj się odbywać spacery na łonie natury tak często, jak to tylko możliwe. Jeżeli nie praktykujesz metod uspokajających, takich jak medytacja czy trening somatyczny, które koncentrują się na zwiększaniu świadomości ciała, spróbuj siedzieć spokojnie pod drzewem (bez telefonu!) przez 15 min dziennie.



Sen

Nieprzespane noce i niedostatek snu mogą być zabójcze dla równowagi hormonalnej. Dołóż wszelkich starań, by zapewnić sobie 7-9 godz. snu każdej nocy. Bardzo pomoże w tym ograniczenie spożycia cukru.

Suplementy

Pluskwica groniasta pomaga regulować nieregularne cykle miesiączkowe.
Sugerowane dawkowanie: 40-128 mg ekstraktu dziennie przez okres do 12 miesięcy.

Niepokalanek pospolity (Vitex agnus-castus) równoważy hormony, poprawia płodność, normalizuje poziom progesteronu i leczy trądzik.
Sugerowane dawkowanie: 160-400 mg dziennie.

Cynamonowiec chiński (Cinnamomum cassia) pomaga zrównoważyć poziom cukru we krwi, poprawia wrażliwość insulinową i wchłanianie glukozy, a także zwalcza stany zapalne.
Sugerowane dawkowanie: 1-6 g dziennie.

D-chiro-inozytol obniża poziom androgenów i łagodzi inne objawy PCOS, a także obniża poziom cholesterolu.
Sugerowane dawkowanie: 6 g raz dziennie przez 6-8 tygodni.

Indolo-3-karbinol jest środkiem detoksykującym wątrobę, który szczególnie pomaga zachować dobrą równowagę hormonalną.
Sugerowane dawkowanie: 200-400 mg dziennie.

Lukrecja zawiera fitoestrogeny – związki roślinne, imitujące działanie estrogenu.
Sugerowane dawkowanie: do 5 g dziennie.

Mio-inozytol (witamina B8) obniża poziom androgenów, przywraca prawidłowe funkcjonowanie jajników i pomaga wspierać metabolizm. Badania pokazują, że jest równie skuteczny, jak metformina w poprawianiu poziomu insuliny na czczo i zmniejszaniu oporności insulinowej.
Sugerowane dawkowanie: do 18 g dziennie przez 4 tygodnie.

Omega-3 w postaci oleju rybnego zmniejsza stany zapalne i wspiera produkcję hormonów.
Sugerowane dawkowanie: 50-500 mg dziennie.

Pre- i probiotyki przywracają zdrowie jelit, równoważą hormony i zmniejszają stany zapalne.
Sugerowane dawkowanie: 1-30 mld CFU w każdej dawce wraz z prebiotycznym błonnikiem.

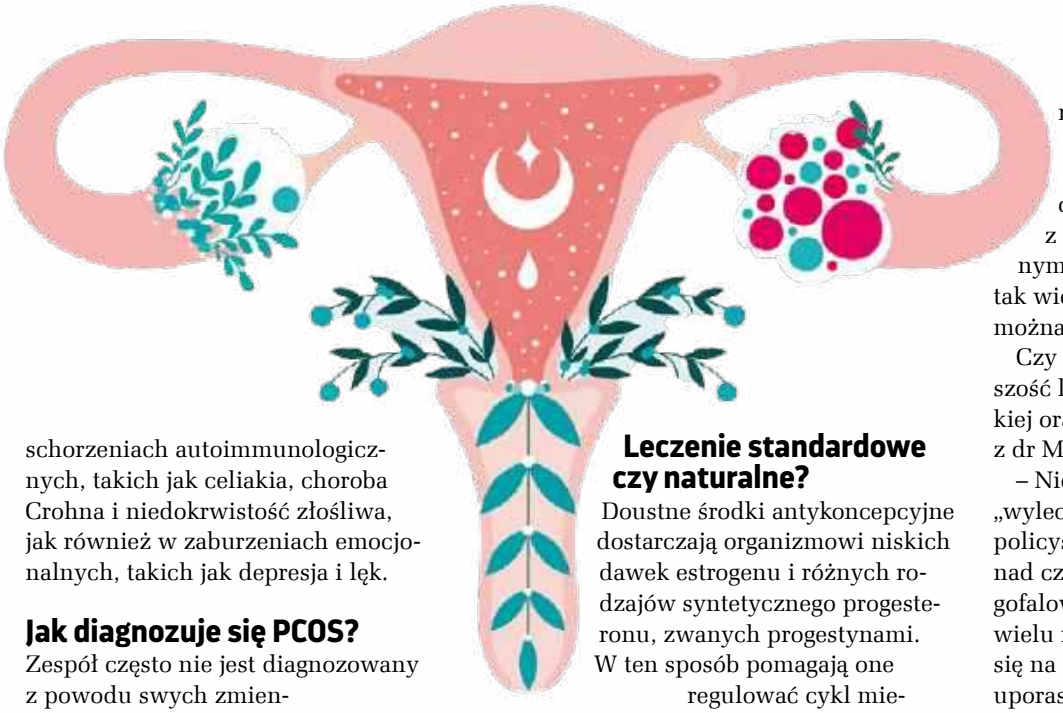
Resweratrol zmniejsza stany zapalne, wspomaga równowagę hormonalną, obniża poziom androgenów i obniża oporność insulinową.
Sugerowane dawkowanie: 50-500 mg dziennie.

Witaminy z grupy B wspomagają produkcję hormonów i wspierają funkcjonowanie nadnerczy.
Sugerowane dawkowania:
B1 (tiamina): 1,1 mg dziennie.
B2 (ryboflawina): 1,1 mg dziennie.
B3 (niacyna): 14 mg dziennie.
B5 (kwas pantotenowy): 5 mg dziennie.
B6 (pirydoksyna): 1,3 mg dziennie.
B7 (biotyna): 30 mcg dziennie.
B9 (folian): 400 mcg dziennie.
B12 (kobalamina): 2,4 mcg dziennie.

Witamina D3 wspiera układ odpornościowy oraz zdrowie hormonalne i dobry stan jelit.
Sugerowane dawkowania: 400-800 j.m. (10-20 mcg) dziennie.

Biała peonia pomaga zrównoważyć poziom progesteronu, estrogenu i androgenów. Nie należy jednak przyjmować jej w ciąży lub w okresie karmienia piersią.
Sugerowane dawkowanie: Stosuj się do instrukcji na opakowaniu.

eprasa.pl 8b580c2fad



schorzeniach autoimmunologicznych, takich jak celiakia, choroba Crohna i niedokrwistość złośliwa, jak również w zaburzeniach emocjonalnych, takich jak depresja i lęk.

Jak diagnozuje się PCOS?

Zespół często nie jest diagnozowany z powodu swych zmiennych objawów, które na ogół wydają się niepowiązane ze sobą i mogą wskazywać na inne schorzenia. Jednakże, według Stowarzyszenia Nadmiaru Androgenów i PCOS oraz Amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia, istnieją 3 standardowe kryteria wymagane dla postawienia diagnozy:

1. wysoki poziom androgenów, takich jak testosteron;
2. oligo- lub anowulacja (nieregularne owulacje lub ich brak);
3. torbiele o ustalonej wielkości i objętości, wykryte w przezpochwowym badaniu ultrasonograficznym.

Dla rozpoznania PCOS spełnione muszą być 2 z powyższych 3 kryteriów[8].

Większość lekarzy za standard przy podejrzeniu PCOS uważa badanie USG, które uwidacznia również grubość i względne zdrowie endometrium – wyściółki macicy. Zaleca się także badanie miednicy w celu określenia stanu zdrowia narządów rozrodczych. Podstawowymi badaniami poziomu estrogenu i androgenów, cholesterolu i trójglicerydów są laboratoryjne testy krwi.

Jednakże wielu lekarzy naturopatycznych stosuje znacznie bardziej kompleksowe podejście do diagnozowania, tym bardziej że zespół policystycznych jajników dotyczy tak wielu układów organizmu (patrz ramka pt. „Bardziej kompleksowa diagnoza").

Leczenie standardowe czy naturalne?

Doustne środki antykoncepcyjne dostarczają organizmowi niskich dawek estrogenu i różnych rodzajów syntetycznego progesteronu, zwanych progestynami. W ten sposób pomagają one regulować cykl miesiączkowy, zmniejszać hiperandrogenizm i łagodzić trądzik – dlatego też od dawna stanowią podejście pierwszego rzutu w leczeniu PCOS[9].

> Plusem jest to, że wszystkie naturalne aspekty leczenia PCOS są jednocześnie tym, co przynosi kobietom lepsze zdrowie ogólne

Badania pokazują jednak, że doustne środki antykoncepcyjne powiązane są z nadciśnieniem[10] i żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (zakrzepami krwi)[11]. Ich skutki uboczne powodują również problemy z pęcherzykiem żółciowym oraz wątrobą, takie jak kamienie żółciowe i guzy[12].

Metformina, lek przeciwcukrzycowy, często przepisywana jest jako pomoc w normalizowaniu nieregularnych cyklów miesiączkowych u kobiet z PCOS. Jednakże jej skutki uboczne obejmują hipoglikemię, kwasicę mleczanową, osłabienie mięśni, biegunkę, mdłości i zgagę[13].

Stosowane są także leki blokujące androgeny w celu powstrzymania trądziku i łysienia typu męskiego, ale kilka badań pokazało, że w leczeniu tych objawów nie są one bardziej skuteczne niż doustne środki antykoncepcyjne[14].

Z drugiej strony, zdrowymi i wysoce skutecznymi podejściami do leczenia PCOS są zdrowa dieta, suplementy, sen i odpowiednie radzenie sobie ze stresem, a także poprawa zdrowia jelit oraz wystarczająca ilość ćwiczeń fizycznych (patrz ramka pt. „Jak leczyć PCOS w zdrowy sposób").

– Staram się odciągać ludzi od leków farmakologicznych z ich wszystkimi skutkami ubocznymi – mówi dr Murphy. – Jest tak wiele innych sposobów, których można użyć i które są skuteczne.

Czy PCOS jest wyleczalny? Większość lekarzy, medycyny akademickiej oraz holistycznych – włącznie z dr Murphy – uważa, że nie.

– Nie wiem, czy użyłabym słowa „wyleczyć". Uważam jednak, że zespół policystycznych jajników jest czymś, nad czym staramy się panować długofalowo, ponieważ uderza on w tak wielu różnych obszarach, przejawiając się na tak wiele różnych sposobów. Gdy uporasz się już z jedną jego częścią, możesz napotkać inną, z którą też musisz się zmierzyć – mówi dr Murphy. – Przykładowo, być może poradziłaś sobie z ustaniem płodności i urodziłaś dziecko, ale nadal potrzebujesz leczenia, ponieważ jesteś podatna na deregulację poziomu insuliny i wysoki poziom cholesterolu. W przypadku PCOS mamy raczej do czynienia z osiąganiem krótkoterminowych celów jednego po drugim. Jaki chcemy mieć poziom hormonów w przyszłym miesiącu? Co chcemy osiągnąć w sprawie owłosienia i utraty wagi? Czy kontrolujemy poziom insuliny? Chodzi o tego typu rzeczy.

Plusem, zdaniem dr Murphy, jest to, że wszystkie naturalne aspekty leczenia PCOS są jednocześnie tym, co przynosi kobietom lepsze zdrowie ogólne.

– Z jednej strony, możesz stwierdzić: „trudno sobie poradzić z PCOS", ale z drugiej strony, długofalowe leczenie tego schorzenia przynosi korzyści na całe życie i sprzyja długowieczności.

BIBLIOGRAFIA

1 Diabetes Metab Res Rev, 2014; 30(2): 96–102
2 Br J Pharmacol, 2007;151(4): 483-93
3 J Family Med Prim Care, 2020; 9(1): 69–71
4 Nutrients, 2018; 10(11): 1746
5 Lorena I. Rasquin, Catherine Anastasopoulou, and Jane V. Mayrin, *Polycystic Ovarian Disease* (StatPearls, 2024)
6 Am J Reprod Immuno, 2020; 83(1): e13186
7 Mol Metab, 2021; 47: 101169
8 Diagnostics (Basel), 2023; 13(6): 1113
9 Endocrinol Metab (Seoul), 2021; 36(2): 296–311
10 Hypertension, 2023; 80(5): 924–935
11 Front Endocrinol (Lausanne), 2021: 12: 769187
12 National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, "Estrogens and Oral Contraceptives," LiverTox, May 28, 2020, ncbi.nlm.nih.gov
13 Melisa Puckey, "Metformin," Aug 22, 2023, drugs.com
14 EClinicalMedicine, 2023: 63: 102162

eprasa.pl 8b580c2fad

Lecznicze zioła dla kobiet

Zielarka Elisabeth Brooke dzieli się z nami garścią ulubionych ziołowych leków i receptur, pomocnych w najczęstszych kobiecych problemach zdrowotnych (i nie tylko)

Rośliny lecznicze możemy wykorzystywać w różnego rodzaju kobiecych problemach zdrowotnych, od niepłodności i bolesnych miesiączek po zapalenie pęcherza i uderzenia gorąca. Oto 7 spośród ziół, które najczęściej stosuję u kobiet, a także kilka receptur ziołowych do samodzielnego przygotowania w domu.

Przywrotnik pospolity

Alchemilla vulgaris
Pora zbioru: **czerwiec i lipiec**
Wykorzystywane części rośliny: **kwiaty i liście**
Zastosowania medyczne: **schorzenia ginekologiczne i położnicze**

Przywrotnik, najważniejsza roślina używana w schorzeniach ginekologicznych, jest ziołem z wyboru we wszystkich problemach i zaburzeniach dotyczących macicy i jajników. W przypadku bolesnych miesiączek usuwa on skurcze po 1 lub 2 miesiącach stosowania.

Uzyskuję doskonałe rezultaty, używając tej rośliny u kobiet po 35. r.ż., które starają się po raz pierwszy zajść w ciążę. Pozytywne efekty pojawiają się zazwyczaj po 2 miesiącach przyjmowania przywrotnika. Podaję go też kobietom ciężarnym, które obawiają się poronienia i odczuwają silne bóle lub tracą niewielkie ilości krwi.

Przywrotnik pomaga przygotować organizm do porodu, ale ze względu na jego silne własności ściągające nadaje się przede wszystkim dla kobiet, które urodziły już kilkoro dzieci i mogą mieć słabe napięcie mięśni, lub też dla kobiet z osłabioną szyjką macicy, które mają za sobą poronienia i aborcje.

Środki ściągające osuszają wydzieliny, więc przywrotnik można stosować w celu zmniejszenia utraty krwi podczas miesiączki oraz dla ograniczenia krwawienia poporodowego (powodującego większą niż zazwyczaj utratę krwi w dniach po urodzeniu dziecka).

Przywrotnik pomaga macicy odzyskać jej naturalną wielkość po porodzie; pomocny jest również wtedy, gdy istnieje ryzyko wypadnięcia macicy, a przydaje się także jako pomoc w przywróceniu elastyczności piersiom. Przywrotnik jest wspaniałym środkiem gojącym rany, można więc go stosować (zarówno wewnętrznie jako herbatkę lub nalewkę, jak i zewnętrznie w postaci płynu) w celu gojenia nacięcia lub rozerwania krocza po porodzie.

Dzięki swym ogólnym własnościom tonizującym układ rozrodczy przywrotnik może być używany wszędzie tam, gdzie nastąpił uraz fizyczny, np. w wyniku aborcji, poronienia, założenia lub wyjęcia wkładki domacicznej, pleśniawek, zapalenia narządów miednicy mniejszej (zapalenia przydatków) lub mięśniaków. Można go też stosować w celu złagodzenia objawów menopauzy, takich jak obfite krwawienia i uderzenia gorąca.

Receptury
Dla zwiększenia płodności

1. Zmieszaj nalewkę z przywrotnika i niepokalanka.
2. Bierz 20 kropli tuż po obudzeniu każdego dnia przez okres do 6 miesięcy.

Dla leczenia macicy po urazie (takim jak gwałt, aborcja lub operacja)

10 g przywrotnika
10 g bylicy
1. Zalej zioła wrzącą wodą, by przygotować napar.
2. Pij codziennie przez co najmniej 1 cykl miesiączkowy i kontynuuj przez okres do 3 miesięcy.
Uwaga: nie należy przyjmować w trakcie ciąży.

Bylica pospolita

Artemisia vulgaris
Pora zbioru: **od czerwca do sierpnia**
Wykorzystywane części rośliny: **kwiaty i liście**
Zastosowania medyczne: **w objawach ginekologicznych, infekcjach i obfitych krwawieniach**

Bylica ma własności rozluźniające i ściągające, a szczególnie przydaje się dziewczętom w okresie pokwitania, gdy miesiączki mogą być bardzo bolesne, a krwawienia – nadmiernie długie i obfite. Roślina ta osusza nadmiar krwi i pomaga regulować cykl miesięczny. Gdy przyjmuje się ją na gorąco, pomaga również wywołać opóźniającą się miesiączkę.

Bylica ma silne właściwości oczyszczające krew i może być stosowana jako alternatywa dla jeżówki (*Echinacea*) we wszelkich infekcjach.

Można używać jej jako herbatki lub nalewki antyseptycznej w zapaleniu przydatków, przewlekłych pleśniawkach lub zapaleniu pęcherza moczowego, a także we wszelkich infekcjach macicy. Może być także stosowana wraz z antybiotykami w leczeniu infekcji przenoszonych drogą płciową, gdzie pomoże zminimalizować tłumiący efekt tych leków.

Bylicę stosuje się również jako stymulant trawienia, dla przeciwdziałania mdłościom lub utracie apetytu, a także jako ogólny środek tonizujący dla stymulowania metabolizmu i usuwania odpadów z organizmu.

Jednakże nie byłoby rzeczą rozsądną przyjmowanie bylicy podczas ciąży.

Receptury
Dla wywołania opóźniającej się miesiączki

Równe części, np. po 20 g bylicy zwyczajnej, bylicy bożego drzewka i mięty polej 600 ml (2 filiżanki) wrzącej wody
1. Wsyp zioła do wody zdjętej z ognia, przykryj i pozostaw na 20 min.
2. Wypij w przeciągu dnia.

W niepłodności

15 g ślazu
15 g bylicy zwyczajnej
600 ml (2 filiżanki) wody
1. Zaparz herbatkę i odcedź.
2. Użyj 1 filiżanki naparu do irygacji 2 razy w tygodniu, by wzmocnić okolice pochwy.

W krwawieniach poporodowych

Po 5 g bylicy, szałwii i mięty polej 2/3 filiżanki wrzącej wody
Przygotuj napar (patrz ramka pt. „Jak przyrządzić napar ziołowy").
1. Popijaj na ciepło jako herbatkę.

eprasa.pl 8b580c2fad

Tymianek

Thymus vulgaris
Pora zbioru: **od czerwca do września**
Wykorzystywane części rośliny: **kwiaty i liście**
Zastosowania medyczne: **dla płuc i jako antyseptyk**

Tymianek jest środkiem antyseptycznym i może być stosowany wszędzie tam, gdzie pojawiła się infekcja. Moje doświadczenie wskazuje, że działa on szczególnie dobrze w infekcjach płuc i nerek, ale można go bezpiecznie używać do leczenia każdej okolicy ciała.

Tymianek jest silnym lekiem i najlepiej przyjmować go w krótkich, ostrych dawkach – nie dłużej niż przez 7-10 dni z rzędu. Nigdy nie podaję go dłużej niż przez 3 kolejne tygodnie. Jeżeli do tego czasu infekcja nie ustąpi, prawdopodobnie w grę wchodzą inne czynniki, którymi należy się zająć.

Tymianek można stosować w zapaleniu oskrzeli, zapaleniu migdałków, zapaleniu opłucnej (czyli w stanie zapalnym wyściółki pomiędzy płucami a żebrami), w septycznych bólach gardła, infekcjach uszu i w krztuścu.

W połączeniu z mącznicą lekarską jest on także lekiem z wyboru w zapaleniu pęcherza moczowego. Wyleczy infekcję w ciągu 3 do 4 dni bez potrzeby użycia antybiotyków.

Tymianek pomaga również usuwać śluz z płuc, dzięki czemu może być stosowany w suchym, irytującym kaszlu. Jako środek napotny może być przydatny w przeziębieniu oraz grypie, gdy zachodzi potrzeba obniżenia temperatury i szybkiego oczyszczenia organizmu.

Tymianek ma także lekkie działanie uspokajające, więc może być stosowany do leczenia nerwowych bólów głowy i bezsenności. Można dodawać go do kąpieli, by złagodzić bóle reumatyczne, jak również stosować w postaci płynu dla zmniejszania suchości skóry oraz leczenia pokrzywki i grzybicy.

Podobno pomaga w porodzie i wydaleniu łożyska.

Jak przyrządzić napar ziołowy?

Najlepiej jest przyjmować lecznicze zioła w postaci naparu lub herbatki ziołowej, gdyż w takiej formie roślina jest najbardziej aktywna i działa najsilniej. Napar jest jednak mniej odpowiedni do długotrwałego leczenia, a także mniej przydatny dla dzieci, które często odmawiają picia gorzkich w smaku ziołowych naparów.

Mam specjalny czajniczek, którego używam do herbatek ziołowych, a gdy przygotowuję je dla siebie, zamieniam tę czynność w rytuał. Przygotowanie i wypicie herbaty jest procesem samoafirmacji, sposobem przejęcia kontroli nad własnym życiem i zdrowiem, a także wygospodarowaniem każdego dnia pewnego czasu na skupienie się na sobie i własnym uzdrowieniu.

Używam dużej garści danego zioła, np. 15 g na ok. 600 ml (2 filiżanki) wrzącej wody. Zalewam wodą zioła i szczelnie przykrywam, by z naczynia nie uciekała para. Odstawiam napar na co najmniej 10 min, po czym piję filiżankę 3 razy dziennie, o ile nie ma innych zaleceń.

Jeśli chcesz, możesz lekko podgrzać płyn, jednak uważaj, by go nie zagotować. Możesz też pić napar po ostygnięciu. Herbatkę przygotowaną w ten sposób można przechowywać w lodówce przez 2 do 3 dni.

W nagłym przypadku lub wtedy, gdy chcesz uzyskać szczególnie mocny napar, możesz włożyć tę samą ilość ziół do zimnej wody i zagotować je. Gotuj herbatkę na małym ogniu przez 10 min, a potem odstaw na kolejne 10 min pod przykryciem, po czym odcedź.

Większość ziół przyjmuje się przed posiłkami, zazwyczaj ok. 30 min przed jedzeniem, ale niektóre pije się przed snem.

Receptura
W zapaleniu pęcherza i cewki moczowej

25 g tymianku
25 g mącznicy lekarskiej
1,2 l (4 filiżanki) wrzącej wody
1. Popijaj ciepły napar przez cały dzień.
2. Powtarzaj przez 3 dni, aż objawy ustąpią.

Koniczyna czerwona

Trifolium pratense
Pora zbioru: **od maja do lipca**
Wykorzystywane części rośliny: **kwiaty**
Zastosowania medyczne: **dla krwi i skóry**

Czerwona koniczyna, mająca głębokie działanie oczyszczające krew, jest przydatna w leczeniu przewlekłych, głęboko umiejscowionych schorzeń.

Szczególnie pomocna jest w przewlekłych dolegliwościach skórnych, takich jak egzema i łuszczyca (choroba skóry, charakteryzująca się jej złuszczaniem i stanem zapalnym). Koniczyna normalizuje lub przywraca równowagę wzrostowi tkanek i powszechnie stosowana jest do leczenia narośli skórnych, włącznie z naroślami nowotworowymi.

Ma działanie odprężające układ nerwowy, łagodzące skurcze, tiki nerwowe i bóle głowy spowodowane stresem i napięciem. Wypijana codziennie w postaci herbatki może pomagać osobom cierpiącym z powodu lęku.

Czerwona koniczyna działa leczniczo na kobiecy układ rozrodczy i może być stosowana w połączeniu z innymi środkami w celu łagodzenia objawów poważnych i dotkliwych schorzeń, takich jak zapalenie przydatków czy endometrioza (choroba macicy, powodująca silny ból i obfite krwawienia), jak również w bardzo obfitych miesiączkach.

Herbatki z koniczyny można używać do irygacji pochwy przy pleśniawkach i innych miejscowych infekcjach. Dla karmiących matek można przygotować z niej skuteczny okład lub krem w celu zmiękczenia kanalików mlecznych oraz złagodzenia egzemy i zapalenia sutka.

Czerwoną koniczynę można stosować także na płuca: działa ona uspokajająco na ich tkankę i jest przydatna w leczeniu dokuczliwego kaszlu. Herbatkę

eprasa.pl 8b580c2fad

można wykorzystywać do płukania przy bólu gardła. Okładów z tej rośliny można używać także w przypadku grzybicy stóp.

Receptura

Na narośle i obrzęki

1. Napełnij duży rondel kwiatami koniczyny, zalej je wodą, by je przykryła, po czym gotuj na dużym ogniu przez godzinę.
2. Odsącz i wyciśnij, a następnie napełnij rondel nowymi główkami kwiatowymi, dodając tę samą wodę i powtarzając cały proces.
3. Odlej płyn, po czym gotuj go na małym ogniu, aż zgęstnieje i będzie przypominał smołę. Uważaj, by go nie przypalić.
4. Stosuj jako maść na chore miejsca 2 razy dziennie.

Mącznica lekarska

Arctostaphylos uva-ursi
Pora zbioru: **wrzesień i październik**
Wykorzystywane części rośliny: **liście**
Zastosowania medyczne: **dla nerek**

Mącznica jest doskonałym ziołem do leczenia ostrych schorzeń nerek; dzięki niej mocz staje się antyseptyczny i w ten sposób zwalcza wszelkie infekcje w tej okolicy, odpierając infekujące drobnoustroje. Roślinę tę można stosować w leczeniu artretyzmu wraz z towarzyszącymi mu dolegliwościami nerek.

Mącznica tonizuje układ moczowy, zwiększa krążenie krwi w nerkach, stymuluje ich funkcjonowanie i pomaga zmniejszyć gromadzenie się kwasu moczowego w organizmie. Z tego powodu jest przydatna w ostrym i przewlekłym zapaleniu pęcherza moczowego, dnie moczanowej, kamieniach nerkowych, zapaleniu cewki moczowej i zapaleniu nerek.

Podobno działa najlepiej wtedy, gdy mocz ma odczyn zasadowy, czyli u osób na diecie wegetariańskiej. Jeśli jesz dużo mięsa, możesz zwiększyć jej skuteczność, wypijając 2,5 ml (½ łyżeczki) sody oczyszczonej rozpuszczone w wodzie.

Mącznica ma silne własności ściągające i pomaga powstrzymać krwawienia zarówno z układu moczowego, jak i z żeńskiego układu rozrodczego. Można ją stosować w celu zmniejszenia utraty krwi w obfitych miesiączkach i w celu leczenia niespecyficznych wydzielin z pochwy, infekcji przenoszonych drogą płciową oraz hemoroidów.

Uwaga: ze względu na wysoką zawartość tanin nie przyjmuj mącznicy dłużej niż 21 dni z rzędu. Po tym czasie zrób 21-dniową przerwę, a później, o ile to konieczne, powtórz kurację. Najlepiej będzie jednak skonsultować się wtedy z lekarzem, jeżeli objawy wciąż nie będą ustępować.

Gdy stosujesz mącznicę, nie pij czarnej herbaty, która również zawiera dużo tanin. Unikaj mącznicy, jeżeli jesteś w ciąży lub cierpisz na zapalenie nerek.

Receptura

Patrz wyżej – receptura na zapalenie pęcherza przy tymianku.

Niepokalanek pospolity

Vitex agnus castus
Pora zbioru: **październik**
Wykorzystywane części rośliny: **jagody**
Zastosowania medyczne: **w schorzeniach ginekologicznych i niepłodności**

Niepokalanek oddziałuje najprawdopodobniej na gruczoł przysadki mózgowej i pomaga regulować wydzielanie hormonów w żeńskim układzie rozrodczym. Jest on lekiem z wyboru w leczeniu PMS (zespołu napięcia przedmiesiączkowego), nieregularnych lub obfitych miesiączek, a także skurczów miesiączkowych.

Stosowałam niepokalanek kilka razy dla zapobieżenia poronieniu w przebiegającej poza tym normalnie ciąży, a także w celu wywołania owulacji. W przypadku niepłodności niepokalanek pomoże stymulować poczęcie. Pomaga on również usunąć przedmiesiączkowe migreny i wyregulować cykl miesiączkowy u kobiet, które przyjmowały pigułki antykoncepcyjne, a także u tych, które cierpią na przewlekłe pleśniawki – zwłaszcza jeśli jest to skutek uboczny przyjmowania pigułek.

Niepokalanek może usuwać trądzik towarzyszący dojrzewaniu, szczególnie jeśli wydaje się on być

Skąd wziąć surowiec?

Suszone zioła oraz nalewki są szeroko dostępne w sklepach internetowych, ale zawsze możesz też zebrać własne, nawet jeśli mieszkasz w mieście. Większość popularnych ziół można znaleźć na nieużytkach, w miejskich ogrodach i parkach, na łąkach i terenach bagnistych, przy kanałach i rzekach, a także w ogrodach opuszczonych domów i innych budynków.

Jedno z najlepszych stanowisk przywrotnika, jakie spotkałam w Londynie, gdzie mieszkam, znajduje się na klombach Królewskiego Kolegium Lekarskiego w Regent's Park.

Kwiaty i liście zbieraj w miesiącach letnich. Każda roślina ma najsilniejsze działanie tuż przed otwarciem kwiatów. Korzenie zbieraj w listopadzie, gdy sok spłynął do nich na zimę, lub w marcu, gdy jeszcze nie zdążył się podnieść.

Starannie wybieraj rośliny: zbieraj tylko najzdrowsze i wybieraj zioła rosnące w dużych kępach (co oznacza, że warunki glebowe są dla nich idealne).

Nie wyrywaj roślin z ziemi, o ile nie potrzebujesz ich korzeni – jest to nie tylko działanie bezmyślne i nieodpowiedzialne, ale może być też sprzeczne z prawem. Pamiętaj, by pozostawić część rośliny dla odrośnięcia w przyszłym roku, a także dla kolejnego zielarza, który przyjdzie po Tobie.

eprasa.pl 8b580c2fad

powiązany z cyklem miesiączkowym. Pomoże on również wywołać miesiączkę, jeśli jest nieregularna, lub przywrócić miesiączki, jeśli z jakiegoś powodu zatrzymały się. Niepokalanek może być pomocny w objawach menopauzy, takich jak uderzenia gorąca, nocne pocenie się i suchość pochwy. Stosuj niepokalanek w postaci nalewki. Jak stwierdzono, jego działanie jest najsilniejsze, gdy przyjmuje się go zaraz po obudzeniu, czyli wtedy, gdy przysadka mózgowa jest najaktywniejsza. Bierz codziennie 15 kropli przed śniadaniem.

By jakiekolwiek rezultaty były widoczne, trzeba przyjmować go przez co najmniej 1 cykl miesiączkowy, a ogólnie należy stosować go przez co najmniej 6 miesięcy. Po tym czasie należy go stopniowo odstawiać, sukcesywnie obniżając dawkę.

Po poronieniu bierz 15 kropli co pół godziny i leż w łóżku. Gdy krwawienie ustanie, bierz 15 kropli 6 razy dziennie przez kolejne 2 tygodnie. Największe ryzyko poronienia występuje w pierwszych 12 tygodniach ciąży, szczególnie w tym czasie, gdy wypadałby termin miesiączki.

Receptura

Patrz receptura z przywrotnikiem na zwiększenie płodności.

Skrzyp polny

Equisetum arvense
Pora zbioru: czerwiec i lipiec
Wykorzystywane części rośliny: cała roślina
Zastosowania medyczne: dla kości i krwi

Skrzyp obfituje w krzem i składniki mineralne, a zarówno ten pierwszy, jak i te drugie mają znaczenie dla zdrowych kości i tkanki łącznej. Roślina ta przydaje się po znacznej utracie krwi, np. po porodzie, poronieniu lub poważnym wypadku. Pomaga również w przewlekłej anemii będącej skutkiem obfitych miesiączek, późnej ciąży lub wrzodów żołądka czy dwunastnicy.

Przyjmowany razem z pokrzywą, skrzyp może w rekordowym czasie podnieść poziom hemoglobiny, jest więc wyjątkowo użyteczny w zwykłej anemii, wynikającej z niedoboru żelaza.

Używany do leczenia infekcji pęcherza moczowego i nerek, skrzyp zwiększa kwasowość moczu, co zapobiega bujnemu rozwojowi bakterii. Jest on też jednym z ziół stosowanych w celu regulowania równowagi cukru w organizmie. Jako roślina budująca kości, skrzyp przyjmowany razem z żywokostem i pokrzywą może być przydatny u kobiet w wieku postmenopauzalnym, wykazujących kruchość kości. Dobrze jest połączyć go z ćwiczeniami, by doprowadzić krew do tkanek szkieletowych, wspomagając ich wzrost i odnowę.

Przyjmowany przez kilka miesięcy, skrzyp pomoże odbudować i zregenerować zniszczone włosy, paznokcie i skórę, a także przyspieszyć gojenie złamanych kości.

Skrzyp ma własności ściągające i powstrzymuje krwawienia z płuc, nerek lub układu pokarmowego. Dzięki takiemu działaniu jest pomocny także w przypadkach wysiłkowego nietrzymania moczu (gdy mocz wycieka, na przykład, przy kaszlu lub kichaniu), a także w wypadaniu macicy lub pęcherza moczowego. Należy wtedy przyjmować go doustnie, a także używać do irygacji.

Uwaga: żadna kobieta z cukrzycą insulinozależną nie powinna próbować regulować poziomu cukru we krwi za pomocą skrzypu, o ile nie dzieje się to pod nadzorem lekarza.

Receptury

W bólu reumatycznym

30 g suszonego skrzypu
1. Parz we wrzącej wodzie przez 1 godz.
2. Odcedź i dodaj do wody do kąpieli.
3. Leż w wodzie tak długo, jak tylko możesz.

W wypadaniu macicy

50 g skrzypu
50 g tasznika
1 l (4½ filiżanki) wody
1. Doprowadź składniki do wrzenia, po czym gotuj na małym ogniu w przykrytym rondlu, by zmniejszyć objętość o połowę.
2. Wlej do worka do irygacji i wykonuj irygacje raz dziennie przez kilka miesięcy, zatrzymując płyn tak długo, jak tylko zdołasz.

Zaadaptowano z książki Elisabeth Brooke pt. „A Woman's Book of Herbas" (Kobieca księga ziół) wydanej przez Aeon Books, 2018.

Suszenie i przechowywanie ziół

Pęczki ziół najlepiej suszyć, wieszając je lub rozkładając na tacach wyłożonych papierem. Trzeba zapewnić roślinom dobrą cyrkulację powietrza, by dokładnie wyschły i by zapobiec ich pleśnieniu.

Wiążę zioła w małe pęczki, a później mocuję je na wieszakach do ubrań. W ten sposób na jednym wieszaku można zawiesić wiele roślin.

Suszyć je należy w osłoniętym miejscu, gdzie nie docierają bezpośrednio promienie słoneczne – może to być sucha szafka, strych lub komórka w ogrodzie. Nie zawieszaj ziół w kuchni, gdyż podczas suszenia będzie osadzał się na nich tłuszcz ze smażenia, przez co napary będą nieprzyjemne w smaku. Pamiętaj, by wszystko starannie oznaczyć etykietami.

Zioła potrzebują zazwyczaj od 6 do 8 tygodni, by wyschnąć całkowicie. Możesz sprawdzić ich suchość, przełamując łodygę na pół. Jeśli przełamuje się gładko, bez wystających włókien, to jest sucha.

Przechowuj zioła w papierze, drewnie lub szkle. Nie używaj plastiku, gdyż reaguje on ze związkami chemicznymi, zawartymi w materiale roślinnym. Idealne będą szklane słoiki w szafce lub zacienionym miejscu, ale wystarczą też torby papierowe, o ile nie będzie zagrażać im wilgoć.

Nadziemne części suszonych ziół można przechowywać przez 1-2 lat, a korzenie – nieco dłużej. Aby ocenić świeżość partii ziół, obejrzyj je, powąchaj i spróbuj ich smaku. Zioła aromatyczne (zawierające lotne olejki) powinny mieć intensywną barwę, silny zapach i zdecydowany smak.

Wszystko, co smakuje lub pachnie pleśnią, czy też wydaje się blade i wypłowiałe, było prawdopodobnie przechowywane nieprawidłowo lub zbyt długo.

eprasa.pl 8b580c2fad

Melisa da nam spokój!

Melisa dla zestresowanych!

**Masz stresującą pracę?
Łatwo popadasz w rozdrażnienie
i zdenerwowanie?**

Zaczerpnij z bogactwa natury i wykorzystaj znane od wieków dobroczynne działanie melisy.

- Melisa bowiem wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.
- Korzystnie wpływa na wyciszenie, rozluźnienie, pozbawienie napięcia.

Świetne cukierki melisowe wiodącej firmy Reutter zawierają w sobie ekstrakt z tej rośliny i godne uwagi naturalne składniki. Polecamy dla całej rodziny.

Dostępne w aptekach i zielarniach.

eprasa.pl 8b580c2fad

Sekret świetnego zdrowia

Wszystko, co musisz wiedzieć o wodorze cząsteczkowym i swoim zdrowiu

Wodór to pierwiastek, który w XXI w. jest nie tylko interesującym paliwem ekologicznym, ale będzie też w najbliższych latach niezmiernie ważnym nowatorskim elementem profilaktyki zdrowotnej. Warto w tym miejscu zapytać, czy cząsteczki wodoru są skuteczne w interwencji choroby. Odpowiedź jest jedna, wodór cząsteczkowy jest niezwykle skuteczny w działaniu na nasz organizm.

Naukowe podstawy działania H_2

Wodór cząsteczkowy ma szereg zalet. Szybko dyfunduje do tkanek i komórek i jest na tyle neutralny, że nie zakłóca metabolicznych reakcji redoks ani nie wpływa na sygnalizację reaktywnych form tlenu. Dlatego w opublikowanych badaniach nie odnotowano negatywnych skutków oddziaływania H_2. Do tej pory opublikowano ponad 1 300 prac naukowych w 170 różnych modelach chorób ludzkich, w tym jego pozytywny wpływ na cukrzycę, miażdżycę, zapalenie stawów i sepsę oraz zapobieganie skutkom ubocznym chemioterapii nowotworów. Wiele badań klinicznych dowodzi, że wodór ma moc leczniczą w chorobach takich jak zespół metaboliczny, dyslipidemia (zaburzenie metabolizmu lipidów), cukrzyca typu 2 i reumatoidalne zapalenie stawów. Pomaga również poprawić

jakość życia pacjentów otrzymujących radioterapię nowotworową, złagodzić skutki uboczne dializy (przy mocznicy) i wyeliminować zmęczenie sportowe

Metody przyjmowania wodoru

Powszechnie uznawany za gaz o pozytywnych skutkach biologicznych dostaje się do organizmu człowieka głównie poprzez: wdychanie, picie wody wzbogaconej o H_2 oraz branie w niej kąpieli. Wdychanie wodoru jest stosowane jako wspomagająca metoda terapeutyczna w leczeniu chorób. Picie wody wodorowej to prosty sposób na codzienną poprawę zdrowia. Zaś kąpiel w wodzie wodorowej ma niezwykłe korzyści przy problemach skórnych oraz stawowych.

Wdychanie wodoru

Japońskie Ministerstwo Opieki Społecznej wymienia wodór o stężeniu 2% w kategorii medycznej, potwierdzając go jako terapię wspomagającą leczenie chorób. Obecnie w Japonii wodór

o takim stężeniu jest szeroko stosowany w zapobieganiu urazom mózgu po nagłym zatrzymaniu krążenia krwi. Jest bezpieczny w użytkowaniu przy stężeniu niższym niż 4%. Podczas wdychania wodoru stężenie gazu we krwi będzie stale rosło. Po 30 min ciągłego wdychania jego stężenie osiągnie swój szczyt. Badania pokazują, że po 60 min inhalacji stężenie wodoru w tkance mózgowej osiąga najwyższy poziom. Przy wyborze urządzenia do inhalacji wodorem warto zwrócić uwagę na czystość gazu (potwierdzona autoryzowanym badaniem) oraz na ilość wytwarzanego gazu (min. 1,2 l/min). Terapia inhalacyjna wodorem jest szczególnie polecana, kiedy nasz układ odpornościowy jest słaby i żyjemy w permanentnym stresie oksydacyjnym lub mamy przewlekły stan zapalny. W Warszawie w Centrum Terapii przy ul. Jagiellońskiej 5A pod okiem wykwalifikowanego personelu prowadzone są zabiegi inhalacyjne wodorem przy wykorzystaniu urządzenia H-2000 firmy Huelight oraz istnieje możliwość wypożyczenia urządzenia do domu. Często terapia ta łączona jest z terapią Fotobiomodulacji PBM (pobudza nasze organizm do produkcji ATP czy tlenku azotu) czy też z terapią hiperbaryczną. Więcej informacji zawartych jest na stronie internetowej www.terapiasante.pl.

Picie wody wzbogaconej wodorem cząsteczkowym

Z opublikowanych badań wynika, że picie takiej wody łagodzi efekty uboczne przy stosowaniu chemiotera-

eprasa.pl 8b580c2fad

pii, sprawdza się przy niedokrwieniu wątroby. Wodę taką zaleca się stosować także przy terapii antybiotykowej, przy ostrym zapaleniu trzustki i jelit. Łagodzi ona także reakcje alergiczne i zaburzenia metaboliczne oraz ułatwia walkę z infekcjami i zakażeniami. W 2021 r. w Science Direct zostało opublikowane badanie wpływu 6-miesięcznego spożywania wody bogatej w wodór na określone biomarkery starzenia się u osób starszych. Badacze odkryli, że picie wody w bogatej w wodór korzystnie wpływało na kilka kwestii związanych ze starzeniem się człowieka – w tym na długość telomerów, siłę nóg, ogólny ból i wskaźniki metabolizmu mózgu[1].

Kąpiele w wodzie z nanopęcherzykami wodoru cząsteczkowego

W 2021 r. zespół badawczy dr Yoshiharu Tanaka (Uniwersytet Osaka Japonia) przeprowadził badanie, w którym porównano wpływ kąpieli wodorowo wodnej na zdolność przeciwutleniającą opartą na absorpcji rodników tlenowych (TAC) i na wskaźnik stanu zapalnego, czyli poziom białka C-reaktywnego (CRP) w surowicy między zdrowymi ochotnikami a pacjentami z chorobami zapalnymi/kolagenowymi. Opublikowane dane wykazały, że woda bogata w wodór ma zarówno krótko-, średnio-, jak i długoterminowy wpływ na zwiększenie TAC i zmniejszenie CRP. Uważa się to za korzystne dla długoterminowego utrzymania zdrowia. Badanie to wykazało również, że kąpiel wodna bogata w wodór poprawiła wygląd skóry u osób z różnymi chorobami związanymi z wolnymi rodnikami. Zdolność wymiatania rodników przez kąpiel w wodzie bogatej w wodór pomaga w rozjaśnianiu i zmniejszaniu rozmiaru ciemnych plam i plam skórnych, poprawiając jakość skóry[2].

Dostęp do terapii wodorowych

Z pełni właściwości wodoru można skorzystać w Studio Sante Uzdrowisku Miejskim w Warszawie, pierwszym na świecie wodorowym SPA oraz w Hotelu SANTE****. W zlokalizowanym zaledwie 15 min od centrum Warszawy obiekcie można odpocząć, nabrać sił i zadbać o zdrowie pod okiem wykwalifikowanego personelu. Obok najnowocześniejszych zabiegów beauty, odprężających saun i niecek basenowych, na gości czekają tu dwie duże wypoczywalnie, łaźnia parowa i tężnia solankowa – wszystkie pomieszczenia przystosowane są do wdychania wodoru molekularnego.

Dodatkową atrakcją jest możliwość skorzystania z kąpieli w wodzie wzbogaconej nanopęcherzykami wodoru w dwóch nieckach jacuzzi.

W strefie saun w SPA oraz w Hotelu Sante udostępniona jest do picia woda wodorowa. Niezależnie od wymienionych wodorowych atrakcji goście hotelowi mogą wypożyczyć do pokoju urządzenie do inhalacji wodorem i urządzenie do wytwarzania wody z nanopęcherzykami wodoru do wanny. Więcej informacji na stronie www.studiosante.pl.

Studio Sante Uzdrowisko Miejskie
ul. Jagiellońska 55, Warszawa
Zapisy telefoniczne: + 48 (22) 417 80 90

BIBLIOGRAFIA

1. Wpływ 6-miesięcznego spożycia wody bogatej w wodór na molekularne i fenotypowe biomarkery starzenia się u osób starszych w wieku 70 lat i starszych: randomizowane kontrolowane badanie pilotażowe. Exp Gerontol. 2021 Nov:155:111574, doi: 10.1016/j.exger.2021.111574
2. Bogata w wodór kąpiel z nanopęcherzykami poprawia zdolność antyoksydacyjną w oparciu o pochłanianie rodników tlenowych i poziom stanu zapalnego w ludzkiej surowicy Med Gas Res. 2022 lipiec-wrzesień; 12(3):91-99. doi: 10.4103/2045-9912.330692

Zadbaj o siebie i swoją rodzinę. Przyjdź i skorzystaj z terapii w naszym Centrum Terapii Studio Sante

Oferujemy nowoczesne terapie wspomagające zdrowie i długowieczność m.in.: inhalacje wodorem cząsteczkowym, terapię światłem czerwonym, terapię tlenową (komora hiperbaryczna), biorezonans a także wiele innych. Posiadamy najnowszej generacji urządzenie do inhalacji wodorem cząsteczkowym H2000 firmy Huelight z Koreii.

Czego można się spodziewać po serii inhalacji wodorowych?

- przyspieszonej regeneracji dla ozdrowieńców po Covid i innych trudnych infekcjach,
- neutralizacji wolnych rodników,
- działania antynowotworowego i wspierającego leczenie nowotworów,
- silnego działania neuroprotekcyjnego,
- wspierania leczenia chorób neurodegeneracyjnych,
- odbudowy odporności,
- redukcji chronicznego zmęczenia,
- wzmocnienia pamięci i koncentracji,
- poprawy wyników w sporcie.

Serdecznie zapraszamy do skorzystania z inhalacji. Urządzenia można również od nas wypożyczyć i zażywać terapii w domowym zaciszu a także zakupić urządzenie do gabinetu lub domu.

REKLAMA

StudioSante
CENTRUM TERAPII

Centrum Terapii Studio Sante
ul. Jagiellońska 5A, Warszawa
Zapisy telefoniczne: +48 691 600 797
kontakt@terapiesante.pl
www.terapiesante.pl

eprasa.pl 8b580c2fad

Regeneracja włosów po wakacjach

Suche, matowe i kruche, z rozdwojonymi końcówkami – często tak płacimy za letnie szaleństwa. Na szczęście domowymi sposobami możemy wzmocnić kosmki i przywrócić fryzurze zdrowy wygląd.

Letnią porą włosy są szczególnie narażone na uszkodzenia. Promienie słońca, które znakomicie poprawiają nasz nastrój, niestety im nie służą. Promieniowanie UV prowadzi do odchylania łusek włosów i uszkodzenia ich kory. Ponadto powoduje utlenianie się melaniny – barwnika, który nadaje im kolor, a jednocześnie jest swoistą tarczą ochronną. Na skutek tego wiele osób wraca z wakacji z naturalnie rozjaśnioną fryzurą.

Z kolei chlorowana woda w basenie wysusza włosy i powoduje, że w ich łodygach zachodzą niekorzystne reakcje chemiczne. Do przesuszania mogą przyczyniać się również słona woda morska, wysoka temperatura otoczenia, wiatr i klimatyzacja.

Jeśli dodamy do tego jeszcze, normalne w czasie urlopu odstępstwa od diety i codziennych rytuałów pielęgnacyjnych, wiązanie włosów w ciasne upięcia oraz stylizowanie ich z użyciem wysokiej temperatury, to nic dziwnego, że gdy my wracamy wypoczęci, one są osłabione, matowe, szorstkie i pozbawione elastyczności. Pojawiają się rozdwojone końcówki, a skóra głowy zaczyna się przetłuszczać. Wiele osób po powrocie z wakacji zauważa u siebie wzmożone wypadanie włosów.

Tym, czego włosy teraz potrzebują, to przede wszystkim solidna dawka składników odżywczych, które wspomogą regenerację i odbudowę ich uszkodzonej struktury, a także nawilżanie i wzmacnianie cebulek. Aby im to zapewnić, sięgnij po kosmetyki bogate w witaminy A i E, proteiny oraz keratynę. Niezbędne będą też humektanty, czyli naturalne substancje o właściwościach nawilżających, oraz oleje roślinne, które otulą pasma filmem ochronnym i zapobiegną ich dalszym uszkodzeniom. Sięgnij też po łagodne szampony i peelingi, które pomogą usunąć ze skóry martwy naskórek i dotlenić cebulki.

Najpierw złuszczanie

Na skórze głowy, podobnie jak na twarzy, czy ciele gromadzi się martwy naskórek. Jeśli nie będziesz go usuwać, pory skóry będą się zatykać, cebulki nie będą otrzymywać niezbędnych składników odżywczych, a włosy będą rosły wolniej, mogą też zacząć wypadać. Zalegający na skórze martwy naskórek może też przyczyniać się do przetłuszczania skóry głowy i obciążać włosy u nasady, pozbawiając je objętości i lekkości. Wykonując systematyczny peeling głowy, nie tylko oczyścisz skórę z martwych komórek i pozostałości kosmetyków, ale też poprawisz mikrokrążenie i dotlenisz komórki, które lepiej będą przyjmowały składniki odżywcze. Peeling przyczyni się też do wyrównania poziomu sebum i spowolni przetłuszczanie się skóry, jednocześnie łagodząc też podrażnienia i eliminując swędzenie.

Najłatwiejszy peeling do skóry głowy możesz zrobić samodzielnie. Wystar-

eprasa.pl 8b580c2fad

czy, że do szamponu, który stosujesz do mycia głowy, dodasz cukier. Peeling wykonuj raz na tydzień. Z czasem możesz powtarzać go raz na 2 tygodnie.

Potem odbudowa i nawilżanie

W następnej kolejności warto też zadbać o odbudowę struktury włosów. Niezbędne będą tutaj proteiny – białko jest bowiem budulcem włosa. Mogą to być keratyna i jedwab – białka włókienkowe – albo mleko, kolagen, proteiny soi, ryżu lub pszenicy. Pomogą one wypełnić ubytki w zniszczonej łusce włosa i go zregenerować. Ważne też są humektanty zapewniające nawilżenie, czyli np. aloes, miód, gliceryna, kwas hialuronowy, pantenol. Nie zapominaj też o emolientach, które stanowią warstwę ochronną, tę rolę mogą spełniać oleje. Nakładaj je przynajmniej raz w tygodniu na co najmniej 2 godz., a po każdym myciu włosy wcieraj olej w końcówki włosów.

Na efekty działania oleju trzeba wprawdzie trochę poczekać, ale już po pierwszym olejowaniu zauważysz, że Twoje włosy są bardziej miękkie i gładkie. Z każdym kolejnym zabiegiem będą odzyskiwać blask, elastyczność i sprężystość. Staną się doskonale nawilżone, błyszczące i odporne na działanie czynników zewnętrznych.

Domowe maski pomogą wzmocnić włosy, uzupełnić ubytki w ich łodygach, nawilżyć je i wygładzić oraz przywrócić im blask i elastyczność. Aby wzmocnić działanie maski, po jej nałożeniu na włosy, owijaj głowę folią i ręcznikiem bądź załóż termoczepek lub turban termalny. Pod wpływem ciepła składniki odżywcze znajdujące się w masce, szybciej przenikną w głąb włosa.

Odżywkę możesz wzmocnić działaniem olejów roślinnych. Wystarczy, że dodasz do niej 30 ml oleju ze słodkich migdałów, 10 kropli oleju z wiesiołka, 5 kropli oleju jojoba i 5 kropli olejku eterycznego z szałwii muszkatołowej. Oleje roślinne wzmacniają włosy i wspomagają ich regenerację. Dostarczają im niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin oraz innych składników odżywczych. Olej jojoba np. znakomicie nawilża, działa antybakteryjne, kojąco oraz wspomaga walkę z łupieżem.

Odżywkę nakładaj na włosy po każdym ich myciu, a maskę stosuj 1-2 razy w tygodniu.

Nie zapomnij też o wcierkach, czyli odżywkach przeznaczonych do skóry głowy. To dzięki nim odżywisz i wzmocnisz cebulki włosów. Możesz też stosować wcierki przyciemniające wyblakłe na słońcu pukle.

Pochwała delikatności

Twoje włosy są po lecie bardzo delikatne i podatne na uszkodzenia, zrezygnuj więc z szamponów zawierających SLS i SLES. Są to składniki pianotwórcze dodawane do kosmetyków, które mogą mieć negatywny wpływ na kondycję pasm – np. jeszcze bardziej je przesuszać i/lub podrażniać skórę głowy. Zwróć uwagę na to, aby szampon nie zawierał parabenów i silikonów. Możesz wzmocnić jego działanie olejkami eterycznymi. Pamiętaj też o tym, by myć włosy letnią wodą, unikaj suszarki, lokówki lub prostownicy. Ładne fryzury uzyskasz poprzez układanie włosów na szczotce, zakręceniu ich na wałkach lub papilotach albo zaplatając warkocze na noc.

Jeżeli już musisz skorzystać z suszarki, stosuj tylko jej chłodny nawiew. Trzymaj ją w odległości co najmniej 20 cm od głowy. Gdy masz cienkie włosy, włącz słabszy nawiew – będą się mniej plątać. Kieruj strumień od nasady aż po same końce, wtedy włosy będą gładkie i lśniące. Jeśli się spieszysz i musisz zastosować gorący nawiew, chociaż na sam koniec zamień go na chłodny, aby zamknąć łuski włosów. Nie susz też bardzo mokrych pasm, po których spływają jeszcze krople wody.

Rozczesywanie włosów też jest ważne! Używaj do tego szczotki z naturalnym włosiem lub grzebienia z szeroko rozstawionymi zębami. Niech Twoje pociągnięcia będą delikatne, staraj się nie szarpać. Nie rozczesuj też włosów na mokro, a jeśli już to robisz, postępuj bardzo ostrożnie.

Trudne decyzje

Aby zniszczonej letnimi ekstrawagancjami fryzurze przywrócić ładny wygląd, nie sposób pominąć wizyty u fryzjera. Trzeba podciąć włosy, pozbywając się rozdwojonych i zniszczonych końcówek.

Niestety mamy złą wiadomość dla pań farbujących włosy. Nawet jeżeli kolor zbladł lub pojawiły się odrosty, koloryzację warto odłożyć na później. Większość farb uszkadza strukturę włosów i znacznie je osłabia. Dlatego nakładanie

koloru świeżo po urlopie, gdy włosy i tak są w nie najlepszej kondycji, może im tylko zaszkodzić. Najlepiej wstrzymać się z farbowaniem do momentu, aż uda się poprawić kondycję włosów. Tymczasowym rozwiązaniem mogą być wcierki i płukanki przyciemniające kolor.

Jeśli jednak zdecydujesz się na koloryzację, szukaj preparatów naturalnych lub bioorganicznych, które nie tylko nadadzą barwę Twoim włosom, ale również wzmocnią je i odżywią.

Naturalne ziołowe farby powinny być wolne od amoniaku, parabenów, rezorcyny, alkoholu, metali ciężkich, laurylosiarczanu sodu (SLS) i glutenu. Powinny też mieć jak najmniej barwnika syntetycznego (p-Fenylenodiamina, PPD), bowiem dowiedziono, że ta sztuczna henna jest silnie uczulająca. Natomiast inne z wyżej wymienionych substancji niszczą i mocno wysuszają włosy.

Obecnie można już znaleźć organiczne w 100% farby do włosów, bez pestycydów i metali ciężkich, sztucznych barwników, pikramatu sodu, talku, piasku oraz innych zanieczyszczeń, a także preparaty łączące w sobie pielęgnację z koloryzacją. Dzięki temu, nakładając farbę na włosy, jednocześnie je odżywiasz i wzmacniasz, a dodatkowo chronisz skórę głowy. Jest to możliwe dzięki zawartości organicznych ekstraktów roślinnych.

Wzmacniające menu

Oprócz zewnętrznej pielęgnacji włosów, ważne jest także odpowiednie odżywianie, bo to, co jemy, ma istotny wpływ na kondycję naszej skóry, włosów i paznokci. Włącz do swojego jadłospisu pestki dyni, siemię lniane i migdały. Pamiętaj o pełnoziarnistym pieczywie, gruboziarnistych kaszach i makaronach, dzięki którym dostarczysz włosom cenną witaminą B1, pomidorach, w których znajdziesz biotynę, a także produktach białkowych: chudym mięsie, drobiu i rybach, roślinach strączkowych oraz jajkach. Dla Twoich włosów bardzo wartościowe są również pestki słonecznika, orzechy, nasiona sezamu i kiełki pszenicy, czyli naturalne źródła witaminy B6, E i kwasu pantotenowego. Pokochaj też owoce i warzywa – są skarbnicą antyoksydantów, które pomogą zwalczyć wolne rodniki.

Stres oksydacyjny może być wynikiem m.in. zanieczyszczeń środowiskowych i działania promieni ultrafioletowych (UV). Niestety wpływa on bezpośrednio na kondycję włosów[1]. Analiza mikroskopowa siwych mieszków włosowych w fazie anagenu pokazała, że stres oksydacyjny powoduje w nich apoptozę (zaprogramowaną śmierć) melanocytów[2]. Również hodowane pigmentowe mieszki włosowe narażone na stres oksydacyjny wykazywały zwiększoną apoptozę melanocytów w cebulkach włosów.

Zdaniem autorów tego badania wysoki stres oksydacyjny prowadzi do selektywnego, przedwczesnego siwienia. Z drugiej strony zmiana koloru włosów może wynikać z niedoborów antyoksydantów, które powinny neutralizować aktywność wolnych rodników (ROS).

Zespół dermatologów z Wuhan University wykazał obniżoną aktywność przeciwutleniaczy w mieszkach siwych włosów. Ich eksperyment ujawnił, że ekspresja białka katalazy i zdolność do zmiatania rodników hydroksylowych są silnie tłumione w niepigmentowanych mieszkach włosowych[3].

Co jeść, aby wzmocnić włosy po lecie?

Witamina A – pobudza kosmyki do wzrostu, bez niej stają się suche i łamliwe.

Witamina B5 – może cofać przedwczesne siwienie. We wstępnej próbie klinicznej u 7 młodych kobiet, które stosowały 200 mg tej witaminy, udało się zredukować łączną liczbę siwych włosów z 512 do 213[4]. Poza tym przyczyniają się do wzrostu większej ilości włosów poprzez stymulowanie wchłaniania witamin przez organizm i poprawę rozwoju komórek.

Witamina B7 (biotyna) – hamuje wypadanie włosów, zapobiega łupieżowi i łojotokowi.

Witamina B12 (kobalamina) – jej przewlekły niedobór może powodować rozjaśnienie włosów. Ponadto jak wykazują badania, stabilizuje ona przebieg początkowej fazy anagenu[5].

Witamina C – poprawia krążenie skóry głowy, wzmacnia cebulki włosów.

Witamina E – nawilża włosy i przyspiesza ich wzrost.

Cynk – jego niedobór grozi wypadaniem włosów.

Krzem – w pewnym doświadczeniu wykazano, że regularne przyjmowanie suplementu krzemu (przez 9 miesięcy) powoduje znaczną poprawę kondycji włosów, które stają się grubsze, mocniejsze i bardziej elastyczne[6].

Kwasy tłuszczowe omega-3 – dzięki nim włosy są nawilżone i odżywione, odpowiadają za prawidłową budowę mieszka włosowego oraz łodygi włosa.

Miedź – niedobór powoduje odbarwianie włosów[7].

Żelazo – odpowiada za gęstość włosów. Pierwiastek ten uczestniczy też w aktywacji tyrozynazy – metaloenzymu niezbędnego w procesie melanogenezy, co może mieć wpływ na zachowanie swojego koloru[8].

eprasa.pl 8b580c2fad

Maska z banana

Do rozgniecionego banana dodaj 3 łyżki miodu i dobrze wymieszaj. Zostaw mieszankę na głowie przez co najmniej 20 min. Taka maska dostarczy włosom protein oraz humektantów.

Olejowanie

Tłuszcz, którego użyjesz, dobierz do porowatości włosów.

- Na włosy wysokoporowate (bardzo zniszczone, puszące się, suche, sztywne) nałóż olej konopny, z orzechów laskowych, z pestek winogron, lub ze słodkich migdałów.
- Na włosy średnioporowate (przesuszone, ale nie sprawiające, aż takich problemów, jak wysokoporowate) doskonale sprawdzi się olej jojoba, słonecznikowy, lniany, z kiełków pszenicy lub rycynowy.
- Na włosy niskoporowate (mocne, gładkie, lśniące) nakładaj olej kokosowy, palmowy i babassu.

Włosy możesz olejować na kilka sposobów – na sucho lub mokro, na ciepło lub zimno. Możesz też pozostawiać na nich olej na całą noc lub tylko na kilka godzin. Jeśli zależy Ci na intensywnej regeneracji, nakładaj go regularnie i trzymaj jak najdłużej. Jak pokazują badania naukowe, taki zabieg nie tylko zamyka łuski włosów, ale również wpływa na ich kolor oraz może przeciwdziałać wypadaniu!

Płukanka z hibiskusa

Napar z kwiatów (i liści) rośliny sprawdzi się doskonale jako tonik pobudzający cebulki włosowe. Badacze z Indii odkryli, że ekstrakty z hibiskusa zwiększają odrost włosów u szczurów. Potwierdzają to podobne eksperymenty przeprowadzone przez ich kolegów na Sumatrze. Zdaniem Hindusów lepsze efekty dawały odmiany o czerwonych kwiatach[10]. Zalej wrzątkiem 3 saszetki herbaty z róży chińskiej lub 3 łyżeczki suszu. Zostaw do zaparzenia na kwadrans. Gdy przestygnie, spłucz włosy i skórę głowy. Rób to po każdym myciu.

Olejek z mięty pieprzowej

Koreańscy uczeni przetestowali go na myszach. Miejscowa kuracja spowodowała długotrwały wzrost włosów i wydłużanie mieszków włosowych już po 2-tygodniowym codziennym stosowaniu. Olejek zwiększył również liczbę cebulek włosowych oraz grubość skóry. Potwierdzeniem tego były m.in. preparaty tkankowe, przeprowadzone analizy aktywności wielu enzymów, ekspresji genów i – przede wszystkim – efekt wizualny. Zdaniem badaczy olejek miętowy mógłby być lekiem terapeutycznym lub zapobiegającym wypadaniu włosów u ludzi[9]. 3% olejek miętowy rozpuść w oleju jojoba, nakładaj codziennie wieczorem na problematyczne rejony głowy. Lekko wmasuj w skórę. Jeżeli będzie to konieczne, głowę umyj rano.

eprasa.pl 8b580c2fad

Maskujące płukanki

Zastosuj naturalne napary przyciemniające włosy, np. z czarnej herbaty, szałwii, tymianku, rozmarynu lub lawendy. Podobne działanie ma płukanka z łupin orzechów włoskich. Pamiętaj jednak, że efekty pojawią się wyłącznie wtedy, gdy będziesz działała regularnie. Przykładowo, aby uzyskać widoczny efekt, płukankę z czarnej herbaty trzeba przygotowywać 2-3 razy tygodniowo. Zaparz 2 łyżki czarnej herbaty z łyżeczką soli, gotuj przez 2 min i usuń z ognia. Przecedź i wystudź napar, a następnie umyj nim włosy. Poczekaj, aż wyschną i tego dnia nie myj ich już szamponem.

Płukanka z wodą brzozową

Sok z brzozy kupisz w aptece lub w sklepach zielarskich. Zawiera on aminokwasy, witaminy i sole mineralne wzmacniające cebulki i zapobiegające ich wypadaniu. Połącz sok brzozowy z wodą destylowaną w proporcji 1:1. Po umyciu głowy przepłucz nią włosy. Płukanka działa kojąco i tonizująco na skórę głowy.

Sok z czarnej rzepy

Zetrzyj na tarce 5 umytych i obranych bulw i wyciśnij z nich sok, na przykład przez gazę. Możesz do tego też użyć sokowirówki lub wyciskarki. Sok z rzepy wcieraj w skórę głowy na 40 min przed myciem głowy. Najlepiej zabezpiecz włosy folią lub czepkiem i owiń głowę ręcznikiem. Zwiększy to efektywność zabiegu. Po miesiącu stosowania wcierki 2-3 razy w tygodniu zauważysz pierwsze efekty.

Wcierka z cebuli

Pobudza odrastanie włosów. Naukowych dowodów na to dostarczył zespół badaczy z Bagdadu. W eksperymencie uczestniczyło 23 pacjentów, którym 2 razy dziennie przez 2 miesiące smarowano łysiejące miejsca świeżym sokiem z cebuli oraz 15 osób tworzących grupę kontrolną, którym dawkowano wodę z kranu. 17 uczestnikom stosującym sok cebulowy włosy zaczęły odrastać już po 4 tygodniach. Natomiast w grupie kontrolnej efekt zaobserwowały tylko 2 osoby[11]. Dużą cebulę utrzyj i wyciśnij z niej sok, dodaj dużą łyżkę oleju z łopianu (możesz go zastąpić oliwą z oliwek). Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i otrzymaną miksturę nałóż na głowę, dokładnie wcierając ją w skórę głowy. Nałóż foliowy czepek i owiń głowę ręcznikiem. Po godzinie dokładnie umyj głowę szamponem. Nie przejmuj się zapachem. Utrzymuje się jedynie na mokrych włosach.

eprasa.pl 8b580c2fad

Pokrzywowy sprej przeciwłupieżowy

Zerwij 4 łodygi młodej pokrzywy i zalej litrem wrzątku. Możesz też 3 łyżki suszu zaparzyć w 0,5 l gorącej wody. W obu wypadkach zostaw na kwadrans pod przykryciem. Następnie poczekaj, aż ostygnie. Wtedy przecedź płyn i przelej go do buteleczki z atomizerem. W ten sposób zyskasz świetny naturalny sprej do skóry głowy. Przechowuj go w lodówce nie dłużej niż 5 dni. Spryskuj nim skórę głowy, traktując jako ostatni etap pielęgnacji włosów (bez spłukiwania). Jeśli chcesz wzmocnić jego działanie, dodaj do niego 5 kropli olejku z drzewa herbacianego. Jest to kuracja wskazana dla ciemnowłosych, gdyż blondynkom może zazielenić fryzurę.

Wcierka z łupin orzecha włoskiego

Zbierz zielone owocnie, rozdrobnij je i wysusz. Następnie zmiel w młynku. 2 łyżki proszku, zalej 10 ml wrzątku, zostaw do ostygnięcia. Potem dodaj żółtko i łyżkę oleju kokosowego (zamiast niego możesz dodać płaską łyżeczkę glinki z melisą i rumiankiem) wszystko dokładnie wymieszaj. Powstałą pastę wcieraj w kosmki na całej długości. Następnie zostaw na 15-30 min. Dokładnie umyj głowę szamponem. Jeżeli masz półdługie lub długie włosy, odpowiednio zwiększ ilość składników. To idealne rozwiązanie dla osób o ciemnych włosach.

REKLAMA

WZMOCNIJ NATURĘ SWOICH WŁOSÓW Z HERBATINT

Odkryj nową linię pielęgnacyjną Herbatint – naturalne produkty, które przywrócą Twoim włosom zdrowie, blask i intensywny kolor. Dzięki specjalnie opracowanym formułom, Twoje włosy będą wyglądać pięknie i promiennie jak nigdy dotąd.

Dlaczego warto wybrać Herbatint?

- **Naturalne składniki aktywne:** Herbatint łączy w sobie moc natury z nowoczesną technologią. Składniki takie jak Betaina z buraka, ekstrakt z Marakui, masło Illipe i olej z Awokado delikatnie oczyszczają, pielęgnują i głęboko odżywiają Twoje włosy, przywracając im zdrowy, lśniący wygląd.
- **Głębokie nawilżenie i ochrona:** kosmetyki Herbatint nie tylko odbudowują i wzmacniają strukturę włosa, ale również chronią skórę głowy przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i zabiegami fryzjerskimi, zapewniając jej optymalną ochronę.
- **Trwały, żywy kolor:** Dedykowana seria do włosów farbowanych pozwala utrzymać intensywność i trwałość koloru, który podkreśla Twoją osobowość i naturalne piękno.
- **Idealna dla skóry wrażliwej:** Formuła Herbatint została stworzona z myślą o optymalnej tolerancji dla skóry wrażliwej, dzięki czemu możesz cieszyć się pięknymi włosami bez podrażnień.

Podkreśl swoje naturalne piękno

Wyjątkowa, delikatna formuła trwałej farby Herbatint z 8 ekstraktami roślinnymi nie tylko farbuje i pielęgnuje włosy, ale także wzmacnia ich naturalny blask. Znajdź odcień, który najlepiej odda Twoją osobowość i ciesz się pięknem swoich włosów każdego dnia.

Wybierz Herbatint – Twoje włosy zasługują na to, co najlepsze!

Odwiedź naszą stronę: **www.herbatint.pl**

eprasa.pl 8b580c2fad

Olej goździkowy

Ma zdolność przyciemniania włosów. Wcieraj go w skórę głowy oraz we włosy wieczorem. Owiń głowę ręcznikiem i zostaw tak na noc. Rano umyj głowę.

Nawilżająca maseczka

Dojrzałe awokado rozgnieć widelcem i zmieszaj z 3 łyżkami śmietany. Przygotowaną papkę nałóż na włosy i pozostaw ją tam przez 30 min. Taka maska doskonale nawilży włosy i doda im połysku.

Maska na zniszczone włosy

Do roztrzepanego żółtka dodaj kilka kropel soku z cytryny i łyżkę oliwy z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Taką maskę najlepiej nałożyć na suche włosy, przed ich umyciem i pozostawić na minimum 30 min. Doskonale nawilża, nabłyszcza i sprawia, że włosy stają się sprężyste.

Macerat z amli

Garść owoców agrestu indyjskiego (amli) umyj i osusz. Wsyp do słoika i zalej szklanką oleju słonecznikowego, który jest ceniony za to, że wygładza, regeneruje, pielęgnuje, odżywia i nadaje włosom blasku. Ponadto uważa się, że dzięki wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-9 zapobiega ich wypadaniu. Zamknij naczynie. Odstaw w ciemne miejsce na 3-4 tygodni. W tym czasie wszystkie składniki odżywcze zawarte w amli przenikną do oleju, dzięki czemu stanie się on doskonałą, naturalną odżywką do włosów. Regularne stosowanie takiego preparatu wzmacnia cebulki włosów, stymuluje ich wzrost, a także pogłębia ich naturalny kolor, przywracające im blask i sprężystość. Dowiedli tego badacze z Korei[12].

Zamiast owoców możesz też użyć agrestu indyjskiego w proszku. Wtedy 4 łyżeczki proszku zalej 150 ml oleju ryżowego. Odstaw w szczelnie zamkniętym słoiku na 3-4 tygodni w ciemne miejsce. Codziennie wstrząsaj naczyniem. Po upływie miesiąca macerat jest gotowy. Wcieraj go w skórę głowy i włosy najlepiej przed snem. Rano umyj głowę.

eprasa.pl 8b580c2fad

Olej kokosowy

Zmieszaj go z sokiem cytryny i nanieś na włosy. Po godzinie umyj głowę szamponem i dokładnie spłucz. Zabieg ten pozwala na zahamowanie procesu siwienia, a niekiedy nawet przywraca naturalny kolor włosów. Kurację należy stosować co najmniej przez tydzień. Podobne działanie ma mikstura przygotowana z oleju kokosowego i świeżych liści kurkumy.

Regeneracyjna kuracja olejem moringa

Działa on na włosy niczym bogate w składniki odżywcze i antyoksydanty wysoce skoncentrowane serum regenerujące. Aktywuje uśpione mieszki włosowe, przywracając porost włosów. Jest bogatym źródłem biotyny, która opóźnia fazę telogenu włosa i wydłuża jego żywotność. I – jak twierdzą badacze z Nigerii – jest w tym lepszy od standardowo stosowanego leku – minoksydylu. Dostarcza też kwasów omega-3, które zamykają łuski włosów, utrzymując ich prawidłowe nawilżenie[13].
Ogrzej olej (mniej więcej do temperatury 30°C – ma być ciepły, ale nie parzyć podczas aplikacji). Nałóż na skórę głowy i całą długość włosów, zostaw na kilka godzin (przynajmniej na 60 min). Gdy masz wyjątkowo zniszczone włosy, zostaw kompres na całą noc i umyj głowę następnego dnia rano. Zabieg powtarzaj przynajmniej raz w tygodniu. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe przeważające w oleju moringa są idealne dla włosów o średniej porowatości – delikatnych, lekko osłabionych i pozbawionych blasku, ze skłonnością do puszenia się, wypadania, o końcówkach, które często się rozdwajają.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn

Wybierz jakość farmaceutyczną!

- Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

* 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 8b580c2fad

Wcierka z pokrzywy – na wypadanie

Jej dodatkową zaletą jest to, że przyspiesza również wzrost włosów i wzmacnia cebulki włosowe. Zmieszaj po łyżeczce suszonego skrzypu i pokrzywy, zalej szklanką wody i podgrzewaj przez 20 min. Po tym czasie zdejmij z ognia, odstaw i odcedź. Nałóż na skórę głowy i delikatnymi ruchami wmasuj w nią ziołową pastę. Następnie spłucz włosy ciepłą wodą. Wcierkę możesz stosować nawet 2 razy dziennie.

Czy warto kupować ekologiczne farby do włosów?

Preparaty koloryzujące tego typu zawierają w ok. 90% składniki roślinne i naturalne, wśród których znajdują się znane ze swojego działania odżywczego i rewitalizującego wyciągi ziołowe i/lub olejki roślinne. Dzięki temu nie tylko dodają koloru (pokrywają siwiznę), ale też pielęgnują zniszczone po lecie włosy, przy okazji wspomagając ich regenerację. Naturalne farby do włosów są bezpieczne dla zdrowia i środowiska naturalnego. Dbałość o środowisko przejawia się w tym, że również ich opakowania są biodegradowalne bądź podlegają recyklingowi. Jeżeli się na nie zdecydujesz, przed zakupem sprawdź producenta oraz przeczytaj etykietę. Prawdziwie naturalne nie powinny zawierać substancji chemicznych, takich jak amoniak, parabeny, SLS, pestycydy, p-fenylenodiamina, metale ciężkie czy nadtlenki.

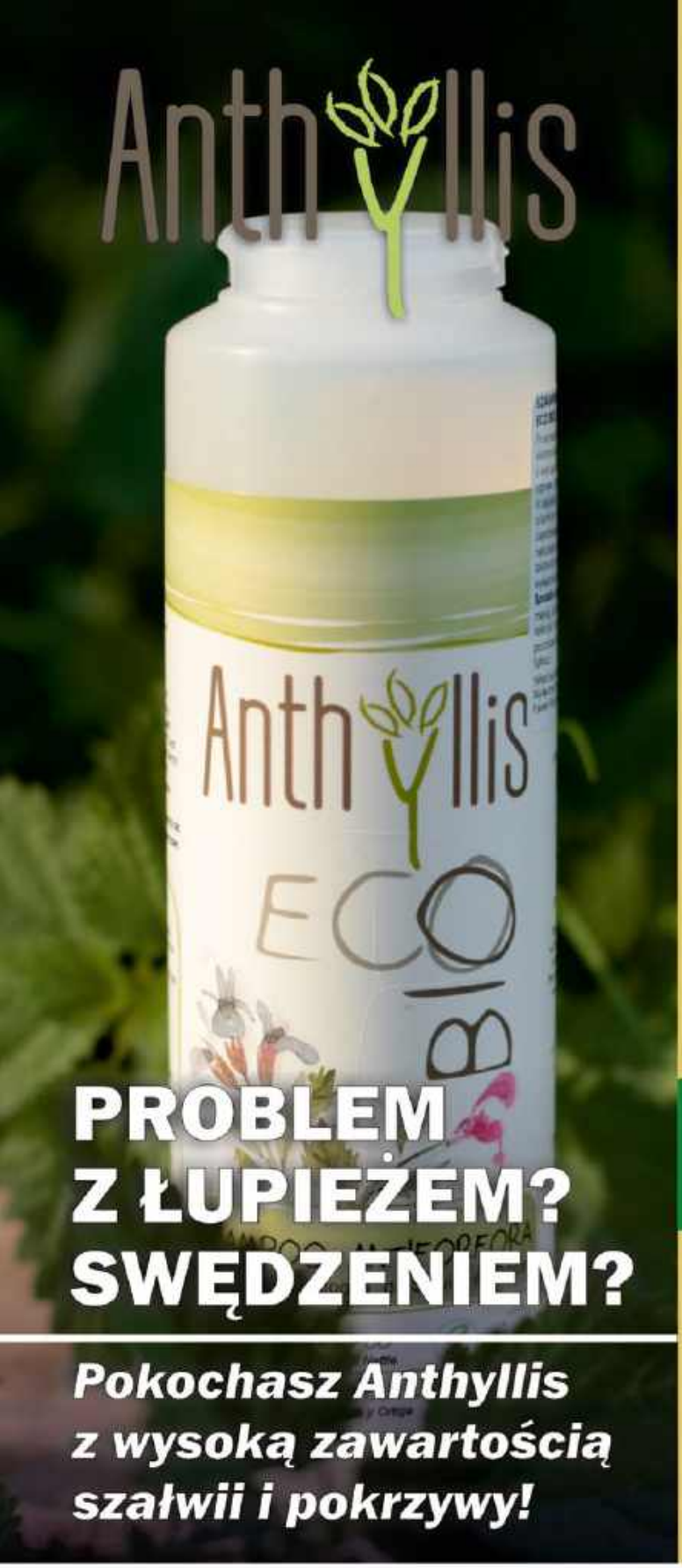
Kwaśna płukanka

Do letniej szklanki wody dodaj 2 łyżki octu jabłkowego. Następnie przepłucz tą mieszanką włosy. Ta płukanka wzmocni włosy i poprawi ich wygląd.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Trichology. 2018 Sep-Oct; 10(5): 198-203
2. FASEB 2006; 20 (9): 1567-1569
3. PLoS One 2014; 9 (4): e93589
4. B5 21 IJDVL 1986; 52 (2): 77-80
5. 20 J Cosmet, Dermatol Sci Appl 2011; 1: 25-29
6. Phytomedicine 2007; 14 (6): 423-435
7. Biol Trace Elem Res 2012; 146 (1): 30-34
8. FEBS Lett 1992; 302: 126-128
9. Toxicol Res. 2014 Dec;30(4):297-304
10. J. Ethnopharmacol. 2003 Oct.; 88(2-3): 235-239; J Med Sci 2020 Feb. 15;8(A):89-92
11. The Journal of Dermatology, 29: 343-346
12. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 4395638
13. J Pharm Biomed Sci 2014;04(07):611-618

eprasa.pl 8b580c2fad



PROBLEM Z ŁUPIEŻEM? SWĘDZENIEM?

Pokochasz Anthyllis z wysoką zawartością szałwii i pokrzywy!

Indus Valley®

ŻELOWE FARBY

NAJLEPSZE POKRYCIE SIWYCH WŁOSÓW!

+ niezwykły blask!

- Bez szkodliwych składników.
- Innowacyjna formuła z 8 naturalnymi ziołami.

Drogeria ekologiczna nr 1 w Polsce!

Better Land :-)

Zdrowo, mądrze i pomocnie...

www.drogeria-ekologiczna.pl

eprasa.pl 8b580c2fad

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj melatonię

Poznaj 8 powodów, dla których warto rozważyć wprowadzenie jej do diety

Melatonina to hormon wytwarzany przez szyszynkę w mózgu. Poza tym jest również produkowana przez kilka innych tkanek, w tym siatkówkę, grasicę, śledzionę, jajniki, jądra, jelita i szpik kostny, można powiedzieć, że na ich własny użytek[1]. Natomiast ta wydzielana przez szyszynkę dociera do wszystkich tkanek oraz przedziałów subkomórkowych w organizmie jak np. mitochondria[2]. Jest ona przede wszystkim odpowiedzialna za regulację rytmu dobowego organizmu w celu zarządzania naturalnym cyklem snu[3]. Dlatego też jest często stosowana jako środek nasenny w celu zwalczania problemów takich jak bezsenność. Mało kto wie, że prócz poprawy snu, melatonina ma również wpływ na układ odpornościowy, ciśnienie krwi i poziom kortyzolu[4]. Ponadto działa jako przeciwutleniacz, a kolejne badania wykazują, że może pomagać w szeregu problemów zdrowotnych, począwszy od depresji sezonowej, przez regulację ciśnienia tętniczego krwi na wzmocnieniu kości kończąc.

1. Przegania bezsenność

Melatonina często jest nazywana hormonem snu – i to z dobrego powodu. Jest to jeden z najpopularniejszych naturalnych środków nasennych. Liczne prace wykazały, że hormon ten może wspomagać lepszy sen. Jedno badanie przeprowadzone na 50 osobach cierpiących na bezsenność dowiodło, że przyjmowanie melatoniny na 2 godz. przed snem pomogło ludziom szybciej zasnąć i poprawiło ogólną jakość snu[5]. Inna duża analiza 19 badań przeprowadzonych na dzieciach i dorosłych z zaburzeniami snu wykazała, że melatonina skróciła czas potrzebny do zaśnięcia, wydłużyła całkowity czas snu i poprawiła jakość snu u dzieci i dorosłych[6].

2. Redukuje natężenie bólu w migrenie

W przeprowadzonych dotychczas doświadczeniach wykazano, że hormon ten, jako przeciwutleniacz, bierze udział w wymiataniu wolnych rodników i regulacji enzymów uczestniczących w patofizjologii migreny. Dowiedziono ponadto, że wykazuje działanie przeciwzapalne, hamując m.in. syntezę prostaglandyny E2 zaangażowanej w rozwój okołonaczyniowego zapalenia neurogennego. Melatonina wywiera też wpływ na wydzielanie serotoniny oraz hamuje wytwarzanie neuroprzekaźników zaangażowanych w procesie transmisji bólu w migrenie[11]. W pewnym badaniu klinicznym stosowano 3 mg melatoniny w leczeniu profilaktycznym migreny. Zakwalifikowano do niego ostatecznie tylko 34 osoby, ale aż 64% pacjentów zaobserwowało poprawę w zakresie natężenia dolegliwości bólowych. U 25% pacjentów ustąpienie bólu głowy odnotowano po miesiącu od włączenia leczenia[12].

eprasa.pl 8b580c2fad

3 Wzmacnia kości i zęby

Przeprowadzony przez zespół chińskich naukowców przegląd badań wskazuje, że melatonina może brać udział w rozwoju oraz przebudowie twardych tkanek kości i zębów, a jej obniżony poziom może być związany z chorobami kości. Okazuje się, że melatonina jest jednym z hormonów modulujących tworzenie i resorpcję kości. Bezpośrednio wpływa na działania osteoblastów i osteoklastów. Liczne badania udokumentowały, że promuje ekspresję kolagenu typu I i białek markerów kostnych (np. fosfatazy alkalicznej, osteopontyny, sialoproteiny kostnej i osteokalcyny) oraz stymuluje tworzenie zmineralizowanej macierzy w tych komórkach. Poza tym melatonina pośrednio reguluje metabolizm kości poprzez interakcję z hormonami układowymi (np. PTH, kalcytoniną i estrogenem) lub innymi cząsteczkami. Wreszcie osteoklasty generują wysokie poziomy anionów ponadtlenkowych podczas resorpcji kości, które przyczyniają się do procesu degradacji. Melatonina jest znaczącym antyoksydantem. Może usuwać wolne rodniki wytwarzane przez osteoklasty w procesie resorpcji kości i chronić komórki kostne przed atakami oksydacyjnymi. Okazuje się zatem, że hormon ten wspomaga tworzenie się kości[7]. Fakt, że wydzielanie melatoniny gwałtownie spada w okresie menopauzy, a jej stężenia w osoczu w nocy spadają wraz z wiekiem, powiązano z osteoporozą pomenopauzalną[8]. Jednak uczeni z Pittsburgha, którzy przeprowadzili randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie kliniczne, dowiedli, że suplementacja melatoniną może zapobiegać utracie kości u kobiet w okresie okołomenopauzalnym[9]. Inne eksperymenty wykazały, że melatonina ze względu na swoją zdolność promowania osteointegracji implantów dentystycznych i tworzenia zębiny, jak również ochrony komórek i tkanek może być stosowana jako nowy sposób terapii w celu zwiększenia masy kostnej, naprawy ubytków/złamań kości oraz w chirurgii implantów stomatologicznych[10].

4 Zwiększa poziom hormonu wzrostu u mężczyzn

Hormon wzrostu człowieka (HGH) jest niezbędny do wzrostu i regeneracji komórek[13]. Jego wyższe poziomy zostały powiązane ze wzrostem zarówno siły, jak i masy mięśniowej[14]. Niektóre badania wykazały, że suplementacja melatoniną może zwiększać poziom HGH u mężczyzn. Jedno niewielkie badanie przeprowadzone na 8 panach wykazało, że zarówno niskie (0,5 mg), jak i wysokie (5 mg) dawki melatoniny były skuteczne w zwiększaniu poziomu HGH[15]. Inne badanie przeprowadzone na 32 mężczyznach wykazało podobne wyniki[16].

5 Łagodzi objawy refluksu

Choroba refluksowa przełyku (GERD) to schorzenie spowodowane cofaniem się kwasu żołądkowego do przełyku, co powoduje objawy takie jak zgaga, nudności i odbijanie. Naukowcy dowiedli, że melatonina blokuje wydzielanie kwasów żołądkowych. Zmniejsza również produkcję tlenku azotu, związku, który rozluźnia dolny zwieracz przełyku, umożliwiając przedostanie się kwasu żołądkowego do przełyku. Z tego powodu niektórzy uczeni sugerują, że melatonina może być stosowana w leczeniu zgagi i refluksu. Jeden eksperyment przeprowadzony z udziałem 36 osób wykazał, że przyjmowanie melatoniny samodzielnie lub z omeprazolem – standardowym lekiem w terapii GERD – było skuteczne w łagodzeniu zgagi i dyskomfortu[17]. Inne badanie porównało działanie omeprazolu i suplementu diety zawierającego melatoninę wraz z kilkoma aminokwasami, witaminami i związkami roślinnymi u 351 osób cierpiących na refluks. Po 40 dniach leczenia 100% pacjentów przyjmujących suplement zawierający melatoninę zgłosiło zmniejszenie objawów w porównaniu z zaledwie 65,7% grupy przyjmującej omeprazol[18].

eprasa.pl 8b580c2fad

6 Prawdopodobnie łagodzi depresję sezonową

Sezonowe zaburzenie afektywne (SAD) jest powszechnym schorzeniem, które według szacunków dotyka do 10% populacji na całym świecie[20]. Ten rodzaj depresji jest związany ze zmianami pór roku i występuje każdego roku mniej więcej w tym samym czasie, a objawy pojawiają się zazwyczaj późną jesienią lub wczesną zimą. Niektóre badania wskazują, że może być powiązana ze zmianami rytmu dobowego spowodowanymi sezonowymi zmianami oświetlenia[21]. Ponieważ melatonina odgrywa rolę w regulacji tego rytmu, często stosuje się niskie jej dawki w celu zmniejszenia objawów depresji sezonowej. Według jednego badania przeprowadzonego na 68 osobach codzienne przyjmowanie kapsułek melatoniny było skuteczne w zmniejszaniu objawów SAD[22]. Jednak inne badania wciąż nie są jednoznaczne co do wpływu melatoniny na depresję sezonową.

7 Obniża ciśnienie krwi

Podawanie melatoniny może okazać się alternatywną metodą leczenia nadciśnienia i nadciśnienia nocnego. Naukowcy z Hongkongu przeanalizowali randomizowane badania kontrolowane placebo, w których rekrutowano pacjentów z nadciśnieniem, stosując doustną melatoninę jako jedyną interwencję i badając jej wpływ na ciśnienie krwi. Okazało się, że tylko melatonina o kontrolowanym uwalnianiu (nie preparat o natychmiastowym uwalnianiu) obniżyła skurczowe ciśnienie krwi w czasie snu o 3,57 mmHg. Obniżyła również rozkurczowe ciśnienie krwi w czasie snu i czuwania, ale różnice te nie były statystycznie istotne. Zdaniem autorów tej metaanalizy konieczne są dalsze szeroko zakrojone badania w tym zakresie[19].

8 Chroni wzrok

Wyniki prac badawczych sugerują, że melatonina może być korzystna w leczeniu takich schorzeń, jak jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD)[23]. W badaniu 100 osób z AMD suplementacja 3 mg melatoniny przez 6-24 miesięcy pomogła chronić siatkówkę, opóźnić uszkodzenia związane z wiekiem i zachować ostrość widzenia[24]. Ponadto badanie na szczurach wykazało, że melatonina zmniejszyła nasilenie i częstość występowania retinopatii – choroby oczu, która atakuje siatkówkę, a i może prowadzić do utraty wzroku[25]. Jednak badania są ograniczone i potrzebne są dodatkowe testy na ludziach, aby określić wpływ długoterminowych suplementów melatoniny na zdrowie oczu.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2013 May; 14(5): 10063-10074; Endocr. Rev. 1991;12:151-180
2. Curr. Top. Med. Chem. 2002;2:133-151
3. Brain Disord Ther. 2014; 4(1): 1000151.
4. Neurochirurgie. 2015 Apr-Jun;61(2-3):77-84
5. PLoS One. 2013; 8(5): e63773
6. Indian J Palliat Care. 2016 Jul-Sep; 22(3): 295-300
7. Int. J. Dent. 2012;2012:628406. :1-628406:5; J. Pineal Res. 2006;40:297-304; Oral Dis. 2010;16:242-247
8. Eur. J. Endocrinol. 1996;135:188-192; Exp. Gerontol. 2001;36:297-310
9. J Pineal Res. 2012 May;52(4):414-26
10. J Pineal Res. 2008 Sep;45(2):174-9
11. Cephalalgia 2005; 25:403-411
12. Expert Opin. Investig. Drugs 2006; 15:367-375; Neurology 2004; 63:757
13. Handb Exp Pharmacol. 2010:(195):187-200
14. N Engl J Med. 1990 Jul 5;323(1):1-6; J Clin Endocrinol Metab. 1996 Sep;81(9):3239-43
15. Clin Endocrinol (Oxf). 1999 Nov;51(5):637-42
16. Clin Endocrinol (Oxf) . 1993 Aug;39(2):193-9
17. BMC Gastroenterol. 2010 Jan 18:10:7
18. J Pineal Res. 2006 Oct;41(3):195-200
19. J Clin Hypertens (Greenwich). 2022 May; 24(5): 529-535
20. Acta Psychiatr Scand. 2000 Mar;101(3):176-84
21. CNS Spectr. 2001 Jun;6(6):487-94, 499-501
22. Proc Natl Acad Sci U S A. 2006 May 9;103(19):7414-9
23. Vis Neurosci. 2006 Nov-Dec;23(6):853-62
24. Ann N Y Acad Sci. 2005 Dec:1057:384-92
25. Adv Gerontol. 2013;26(1):122-9

Melatonina
LEK-AM

DO WYSPANYCH
ŚWIAT NALEŻY!

NR 1
NA SEN
W APTEKACH W POLSCE[2]

nowość

UŁATWIA ZASYPIANIE[1] | **POPRAWIA JAKOŚĆ SNU[1]**

MELATONINA
NIE UZALEŻNIA[3]

Jedna tabletka Melatoniny LEK-AM, zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazania jest jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. Podmiot odpowiedzialny Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.
1– ChPL Melatonina LEK-AM, 07.04.2023 / 2– *IQVIA Poland National Sales Data for the period 09/2023; DTC4: 13A3C SLEEPING PRODUCTS-CAP/TAB; Units, Values, MAT 09.2021 – MAT 09.2023, reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved / 3- Leczenie bezsenności u osób w wieku od 55 r.ż., świat farmacji 2019; 7-8(151) 14–16
MEL/24/08/51/W1

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 8b580c2fad

Wielki powrót oleju rycynowego

W mediach społecznościowych odżywa stary podstawowy surowiec leczniczy. Celeste McGovern bada uzdrawiające właściwości złotego eliksiru, czyli olejku rycynowego.

To ciekawe, jak zmienia się medycyna – jak artykuły niegdyś uważane za tak niezbędne, że znajdowały się w czarnej torbie każdego lekarza i każdej domowej apteczce, nagle zostają zapomniane i wyrzucone w imię obietnic nowych leków. Jeśli jednak pozbędziesz się starej „bazy" drzwiami, trafia ona do okna i nagle znów staje się popularna. Jednak po jej powrocie współcześni dostawcy tabletek demonizują ją i określają jako niebezpieczną.

Taka jest historia starodawnego oleju rycynowego, pozyskiwanego z rośliny o nazwie rącznik pospolity. Czasami nazywa się ją „dłonią Chrystusa" – ze względu na zdolność do leczenia ran i różnych dolegliwości. Rącznik pospolity to jedna z pierwszych roślin uprawnych w historii ludzkości, a nietoksyczny olej rycynowy istnieje od tysięcy lat.

W medycynie ajurwedyjskiej i ludowej stosuje się go od czasów starożytnej Grecji po cywilizację Azteków do leczenia wszelkiego rodzaju dolegliwości – od zaparć, przez migreny po wysypki skórne. W starożytnym Egipcie olej rycynowy był częścią rytuału pielęgnacyjnego Kleopatry, która podobno używała go do nabłyszczania włosów i rozjaśniania białek oczu.

Przez niemal pół wieku ten lepki jasnożółty olej był podstawowym leczniczym eliksirem używanym w leczeniu problemów żołądkowych, przy wywoływaniu porodu u ciężarnych i nie tylko. „Olej rycynowy jest tak powszechnym i dobrze znanym lekiem, że – jakby się wydawało – niewiele można by napisać odnośnie do jego zastosowania w medycynie. Wszyscy są dokładnie zaznajomieni z jego specyfiką, dawkowaniem oraz wykorzystywaniem i nawet laicy doceniają jego wartość, i stosują go swobodnie bez konsulta-

eprasa.pl 8b580c2fad

cji z lekarzem”[1] – napisał dr L. Duncan Bulkley w artykule przedstawionym podczas spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego w 1885 r.

Wraz z rewolucją farmaceutyczną lat 60. i 70. XX w. olej rycynowy prawie zniknął z medycyny głównego nurtu, chociaż badania ujawniły mechanizmy jego wcześniejszego zastosowania jako środka przeczyszczającego oraz właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe – nawet przy wywoływaniu porodu[2].

Ostatnio wraca do łask – przynajmniej w mediach społecznościowych. Użytkownicy TikToka wychwalają korzyści detoksykacyjne i hormonalne płynące ze smarowania pępka lepkim eliksirem i z umieszczania okładów z oleju rycynowego na wątrobie podczas snu.

Jeśli chodzi o urodę, wpływowe osoby w serwisie YouTube zachwycają się „botoksem natury” i blaskiem nawilżenia, jaki olejek rycynowy nadaje starzejącej się skórze. Twierdzą, że można dzięki niemu wyhodować brwi jak u Brooke Shields i wydłużyć rzęsy, szybko rozjaśnić blizny oraz zmniejszyć, jeśli nie wyeliminować, wszelkie oporne guzki, grudki, pieprzyki czy brodawki. W świecie gimnastycznym olej rycynowy zyskuje na popularności ze względu na swój pozytywny wpływ na sztywność stawów, obolałe mięśnie i uporczywe schorzenia, takie jak zapalenie powięzi podeszwy.

Jednak w medycynie konwencjonalnej nie jest już tak różowo. „Po prostu nie ma potrzeby stosowania oleju rycynowego do poprawy zdrowia i samopoczucia. W każdym przypadku, kiedy użytkownicy mediów społecznościowych twierdzą, że można go wykorzystać, istnieją inne, naukowo potwierdzone metody, które działają lepiej i są bezpieczniejsze” – twierdzi lekarz rodzinny dr Kevin Hopkins na stronie internetowej amerykańskiej kliniki Cleveland Clinic[3].

Ale czy tak jest? Jeśli nowoczesne środki są o wiele lepsze, dlaczego ludzie w ogóle poszukują rozwiązań swoich problemów w starych remediach, takich jak olej rycynowy? Czy w przypadku tych samych schorzeń ten starodawny olejek jest bardziej niebezpieczny niż współczesne leki? Oto niektóre z najlepszych przykładów powrotu oleju rycynowego.

Leczenie zatwardzenia

Zaparcia dotykają nawet 30% dzieci[4] i starszych osób dorosłych, przy czym dorosłe kobiety zmagają się z tą dolegliwością 2 razy częściej niż mężczyźni. Obecnie 1 na 10 starszych pełnoletnich i połowa pensjonariuszy domów spokojnej starości deklarują codzienne stosowanie środków przeczyszczających. Jednak w rozległym badaniu prawie połowa uczestników stwierdziła, że nie jest zadowolona z tej formy leczenia, głównie dlatego, że w ich odczuciu nie działało ono dobrze (82%) lub nie było bezpieczne (16%)[5].

Zastosowanie rącznika pospolitego w celach przeczyszczających odnotowano ponad 3,5 tys. lat temu na słynnym papirusie Ebersa ze starożytnego Egiptu, który wskazuje, że owoce tej rośliny i piwo służą do „opróżniania jelit”[6]. Jego skuteczność jako środka przeczyszczającego była tak dobrze znana, że włoski faszystowski przywódca Benito Mussolini słynął z tego, że na siłę karmił opozycjonistów politycznych nadmiernymi ilościami oleju rycynowego, aby podczas bicia wywoływać u nich upokarzające odwodnienie i biegunkę.

Olej rycynowy był sprawdzonym środkiem przeczyszczającym jeszcze w XX w. Obecnie wielu dorosłych, szczególnie z kultur takich jak Indie, gdzie jest ceniony, pamięta, że w dzieciństwie podawano im go kilka razy w roku w celach profilaktycznych.

Amerykańska Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) podtrzymuje swoją aprobatę dla oleju rycynowego jako powszechnego środka przeczyszczającego stosowanego w ramach przejściowego łagodzenia zaparć. Zwykle zaleca dawkę 15-60 ml dla dorosłych i 5-15 ml dla dzieci powyżej 6. r.ż. z sokiem lub wodą jednorazowo nie dłużej niż przez tydzień. Agencja ostrzega, że przeciwwskazania do stosowania oleju rycynowego stanowią:

- ciąża (może wywołać skurcze),
- wiek poniżej 6 lat,
- krwawienie z odbytu,
- silny i nagły ból brzucha,
- objawy zapalenia wyrostka robaczkowego,
- niemożność oddawania gazów,
- wymioty.

Dr Hopkins z kliniki Cleveland Clinic wypowiada się na ten temat lekceważąco. „Od ponad 50 lat lekarze tak naprawdę nie zalecają oleju rycynowego na zaparcia, ponieważ istnieją znacznie lepsze opcje terapeutyczne” – twierdzi. Jedną z nich jest glikol polietylenowy.

Glikol polietylenowy ma szereg objawów niepożądanych. Należą do nich te, przed którymi lekarze zwykle ostrzegają w przypadku nadmiernego spożycia oleju rycynowego, takie jak nudności, biegunka i reakcje alergiczne.

Inne popularne środki przeczyszczające, takie jak Dulcolax (bisakodyl), są źle oceniane przez blisko połowę użytkowników. Opisy skutków ich zastosowania obejmują takie sformułowania jak: „najdotkliwsze bolesne doświadczenie”, „wymioty”, „wybuchowa biegunka”, „nieznośny ból” i „silna migrena”[7].

U osób, które nie są pewne, czy powinny stosować olej rycynowy doustnie, miejscowa aplikacja może mieć łagodniejszy wpływ na zaparcia. W badaniu przeprowadzonym w 2 domach opieki w Manisie w Turcji sprawdzano używanie okładu (nasączonej olejem rycynowym flaneli przykładanej do brzucha z umieszczonym na górze termoforem) przez 1 godz. dziennie przez 3 kolejne dni. Większość z 35 uczestników cierpiała na zaparcia od 10 lat lub dłużej. Zastosowanie oleju rycynowego nie wpłynęło na liczbę ich wypróżnień, ale złagodziło objawy dolegliwości. Zmiękczało stolec, zmniejszało wysiłek podczas defekacji i nasilało subiektywne odczucie całkowitego wypróżnienia po wizycie w toalecie[8].

eprasa.pl 8b580c2fad

Leczenie zapalenia stawów

Ponad 80% dorosłych w wieku powyżej 55 lat ma radiologicznie potwierdzoną chorobę zwyrodnieniową stawów, zwykle obejmującą kolana, biodra lub dłonie. Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego jest główną przyczyną przewlekłej niepełnosprawności wśród osób starszych w USA.

Ponieważ artretyzm jest zapaleniem stawów, rozsądne wydaje się, że przeciwzapalne właściwości oleju rycynowego mogą łagodzić jego objawy, dlatego tak wiele osób stosowało ten środek w celu redukcji bólu stawów. „W zeszłym tygodniu miałem zaplanowaną operację endoprotezoplastyki stawu kolanowego, ale od nowego roku zacząłem stosować olej rycynowy z kilkoma kroplami olejku z kadzidłowca i kocanki na kolana i biodra. Ból ustąpił, więc odwołałem operację. Jestem zdumiony. Chodziłem o lasce, a teraz już jej nie potrzebuję" – skomentował niedawno w serwisie YouTube użytkownik valeden4725.

„Rok temu przeszłam całkowitą endoprotezoplastykę lewego kolana z dobrymi wynikami" – odpowiedziała mu użytkowniczka elizabethwhite196. Opisała jednak operację jako „straszną", więc gdy zaczęło ją boleć drugie kolano, zdecydowała się wypróbować olej rycynowy. „Moje kolana czują się o wiele lepiej! Teraz, z perspektywy czasu, zastanawiam się, czy moja operacja była w ogóle konieczna".

Niektórzy ludzie wcierają w artretyczne dłonie 100-procentowo czysty olej rycynowy i przed snem zakładają bawełniane rękawiczki. Inni lubią stosować na obolałe stawy okłady z oleju rycynowego na ciepło (patrz część dotycząca okładów z oleju rycynowego).

W pewnym podwójnie zaślepionym randomizowanym porównawczym badaniu klinicznym, którego wyniki opublikowano w 2009 r., pacjentów spożywających olej rycynowy porównano z tymi przyjmującymi diklofenak sodowy – niesteroidowy lek przeciwzapalny (NLPZ) powszechnie przepisywany w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego. Naukowcy poddawali leczeniu osoby z objawami choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego 3 razy dziennie przez 4 tygodnie. 50 z nich przyjmowało olej rycynowy w kapsułkach (0,9 ml), a 50 innych – diklofenak sodowy w tej samej formie (50 mg). Wszystkich uczestników oceniano pod kątem złagodzenia objawów i działań niepożądanych po 2 i 4 tygodniach za pomocą badań klinicznych, testów laboratoryjnych i prześwietleń rentgenowskich.

Wskazówka:
Przed nałożeniem oleju rycynowego na stawy sprawdź, czy nie masz na niego alergii. Zanim zastosujesz większą ilość, wypróbuj go na niewielkim obszarze skóry, np. po wewnętrznej stronie łokcia.

Pod koniec leczenia u wszystkich uczestników badania zaobserwowano znaczną redukcję objawów choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego, w tym bólu. Jednakże w grupie stosującej diklofenak sodowy występowały liczne działania niepożądane leku. 20% uczestników skarżyło się na łagodne zapalenie błony śluzowej żołądka, a 4% na wysypki skórne. Tymczasem w grupie przyjmującej olej rycynowy nie zgłoszono żadnych działań niepożądanych, co doprowadziło badaczy do wniosku, że „olej rycynowy może być stosowany jako skuteczna metoda terapii w początkowej fazie choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego"[9].

Od czasu tego badania dalsze próby wykazały, że zażywanie diklofenaku niesie za sobą również wysokie ryzyko wystąpienia zdarzeń sercowo-naczyniowych. W badaniu z 2018 r. odkryto w przypadku przyjmujących go pacjentów zwiększone prawdopodobieństwo rozwoju: zaburzeń rytmu serca (o 20%), udaru niedokrwiennego (o 60%), niewydolności serca (o 70%), zawału serca (o 90%) i zgonu sercowego (o 70%) w porównaniu z tymi, którzy nie stosowali tego leku. Wykazano również, że w przypadku osób leczonych diklofenakiem ryzyko wystąpienia krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego po 30 dniach było 4,5 raza wyższe w porównaniu z tymi, które nie przyjmowały żadnych leków[10].

Okłady na włókniaki, obolałe stawy i tkankę tłuszczową na brzuchu

Naturopatka z Toronto dr Janine Bowring (drjaninebowring.com) zaleca okłady z oleju rycynowego na mięśniaki macicy, ale tylko pomiędzy miesiączkami. Niektóre kobiety uważają je za pomocne również w przypadku bólów menstruacyjnych i endometriozy. Dr Bowring sugeruje stosowanie oleju rycynowego z olejkami eterycznymi na brzuch, aby wspomóc pozbywanie się tkanki tłuszczowej, w następujący sposób.

Składniki: 10 kropli olejku grejpfrutowego, kropla olejku jagodlinowego, ćwierć szklanki oleju rycynowego.

Sposób przygotowania:
1. W szklanej misce dokładnie wymieszaj olejki.
2. Powstałą mieszanką nacieraj brzuch zgodnie z ruchem wskazówek zegara (15 kółek).
3. Umieść okład z oleju rycynowego na brzuchu, owiń folią lub szerokim paskiem i trzymaj na miejscu przez minimum 45 min. Powtarzaj 3 lub 4 razy w tygodniu i – jeśli wolisz – pozostawiaj kompres na noc.

Na bolące stawy można stosować okłady lub nawet nasiąkniętą podpaskę, a bawełniana wkładka laktacyjna wielokrotnego użytku nasączona olejkiem rycynowym ma doskonały rozmiar do leczenia pięty dotkniętej zapaleniem powięzi podeszwy. Przykryj skarpetką i pozostaw na mniej więcej godzinę lub załóż przed położeniem się do łóżka.

eprasa.pl 8b580c2fad

Rozwiązywanie problemów z oczami

W internecie można znaleźć setki twierdzeń, że olej rycynowy łagodzi suchość oczu, wydłuża rzęsy, likwiduje worki pod oczami oraz koi świąd i stany zapalne powiek. Niektórzy utrzymują nawet, że pomógł im w wyleczeniu zaćmy, mętów w ciele szklistym i innych schorzeń oczu. „Kiedyś zmagałem się z suchością oczu z powodu pracy w nocy. Zacząłem nakładać olej rycynowy na powieki. Ogromna różnica już po jednej aplikacji. To takie kojące dla oczu" – napisał jeden z komentatorów o nicku sidrasiddiqui1852. „Olej rycynowy pomógł mi na męty w ciele szklistym, które były poważne. Mój okulista powiedział, że nie ma opcji leczenia. Moje oczy nie są idealne, ale minął dopiero tydzień, a już widać poprawę, co jest niesamowite" – skomentował użytkownik KB-yg4rb.

Jedna z kobiet wyznała, że cierpi na rzadką chorobę autoimmunologiczną – ostrą tylną wieloogniskową plackowatą epiteliopatię barwnikową – w wyniku której ma blizny na siatkówce w obu oczach, nie widzi na lewe oko, a ciemne plamy utrudniają jej widzenie na prawe. Zaczęła stosować na noc krople 100-procentowo czystego tłoczonego na zimno oleju rycynowego do oczu, aby złagodzić objawy skrajnie suchego oka. „Tak więc po pierwszej nocy, rano, mogłabym przysiąc, że widziałam wszystko wyraźniej, z ostrzejszymi krawędziami! Poczułam ukojenie i komfort oczu! Żadnej suchości! Po kilku dniach jestem całkowicie pewna, że ma to wpływ na moje blizny. Powoli jaśnieją!" – pisze kobieta. Inny komentator – brentcowan8077 – stwierdził, że dzięki stosowaniu oleju rycynowego przez rok „całkowicie wyleczył zaćmę i męty w ciele szklistym". „Uboczną korzyścią" kuracji było zniknięcie brodawki starczej, którą miał na dolnej powiece przez ponad 30 lat.

– Nie ma badań potwierdzających lub obalających te twierdzenia dotyczące mętów w ciele szklistym oraz zaćmy – twierdzi dr Joseph Allen, optometrysta z Centrum Okulistycznego Pinecone w Sartell w stanie Minnesota w USA i założyciel edukacyjnego kanału w serwisie YouTube – Doctor Eye Health (doctoreyehealth.com). Ponieważ jednak wiadomo, że olej rycynowy ma działanie przeciwzapalne i jest analogiem prostaglandyny, podobnie jak niektóre leki na jaskrę, jego zalety są wiarygodne.

Jeśli chodzi o suchość oka i chroniczne zapalenie powiek – powszechną dolegliwość, która może powodować ich bolesną tkliwość i wrażliwość – niektóre najnowsze badania potwierdzają skuteczność terapii olejem rycynowym.

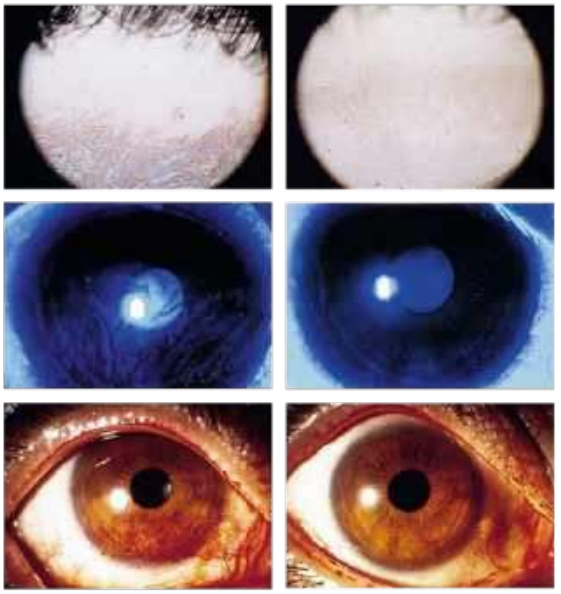
– Olej rycynowy działa na suche oko, ponieważ wspomaga zapobieganie parowaniu filmu łzowego z powierzchni oka do powietrza i dodatkowo nawilża górną powiekę, aby nie ocierała tak mocno o samą gałkę oczną – wyjaśnia dr Allen.

W badaniu z 2002 r. 20 pacjentów z uporczywą dysfunkcją gruczołów Meiboma – główną przyczyną suchości oka – podzielono losowo na 2 grupy, które przez 2 tygodnie stosowały niskostężony 2-procentowy olej rycynowy w kroplach lub placebo. – W tej próbie najbardziej podobało mi się to, że prezentowano obrazy pokazujące, jak nieregularny był film łzowy przed leczeniem po lewej stronie, a następnie jak stabilnie i lepiej wyglądał po prawej stronie po kuracji olejem rycynowym – mówi dr Allen (patrz ramka pt. „Uczta dla oczu").

Po kuracji rozcieńczonym olejem rycynowym pacjenci odczuwali mniej objawów zespołu suchego oka. Ponadto ich film łzowy był bardziej stabilny, a dysfunkcja gruczołów Meiboma uległa złagodzeniu, co jest znaczące, ponieważ tak wielu ludzi zmaga się z zapchanymi gruczołami łojowymi powiek. Pacjenci nie odnotowali również żadnych działań niepożądanych[11].

Stosowany w badaniu olej rycynowy był bardzo mocno rozcieńczony, a dr Allen

Uczta dla oczu



Interferencja łez – miara rozmieszczenia w oku lipidów zapobiegających parowaniu łez. Leczenie placebo (*po lewej*) pozostawia różnorodne kolory i nieregularny wzór podobny do plamy oleju. Ta nierówna warstwa lipidów przyczynia się do wysuszenia oczu. W przypadku zastosowania oleju rycynowego (*po prawej*) brak kolorów i większa regularność wzoru wskazują na bardziej równomierny rozkład lipidów.

Czas rozpadu filmu łzowego – pomiar szybkości pojawiania się suchych plam w warstwie łez na powierzchni gałki ocznej przeprowadzony przy użyciu barwnika fluoresceinowego – za normę uważa się 10 s. Po leczeniu placebo (*po lewej*) film łzowy rozpada się średnio w czasie krótszym niż 5 s, podczas gdy po zastosowaniu oleju rycynowego (*po prawej*) pozostaje nienaruszony średnio przez 12 s.

Barwienie różem bengalskim – w celu wykrycia nieprawidłowości w filmie łzowym. Po leczeniu placebo (*po lewej*) w dolnej 1/3 tęczówki pojawia się rozległe plamiste czerwone zabarwienie, podczas gdy obraz po zastosowaniu oleju rycynowego (*po prawej*) pokazuje znacznie mniejsze zabrawienie, co wskazuje na mniej nieprawidłowości.

Oko pacjenta w badaniu po zastosowaniu placebo (*po lewej*) w porównaniu ze stanem po leczeniu olejem rycynowym (*po prawej*)[11].

eprasa.pl 8b580c2fad

przestrzega przed aplikowaniem go w czystej postaci bezpośrednio do oczu. Jak wykazano, jest on bowiem toksyczny dla komórek błony pokrywającej twardówkę, co może prowadzić do podrażnień[12]. Ponadto gęstość oleju zamazuje widzenie i istnieje ryzyko wystąpienia zakażenia oka, jeśli nie jest on sterylny. Zamiast do oka można aplikować olej rycynowy na powieki i linię rzęs lub poszukać gotowych kropli do oczu, które go zawierają.

Niektóre badania wykazały korzyści płynące ze stosowania 100-procentowego oleju rycynowego miejscowo na powieki. W ramach próby, której wyniki opublikowano w 2021 r., naukowcy z Narodowego Centrum Oka Nowej Zelandii na Uniwersytecie w Auckland zrekrutowali 26 pacjentów z klinicznymi objawami chronicznego zapalenia powiek. Nakładali oni na powiekę jednego oka (randomizacja), tuż za linią rzęs, preparat zawierający 100-procentowy tłoczony na zimno olej rycynowy 2 razy dziennie przez 4 tygodnie. U uczestników leczonych w ten sposób zaobserwowano nie tylko poprawę w zakresie zapalenia powiek, lecz także zmniejszenie grubości powiek, liczby teleangiektazji na ich powierzchni, ograniczenie wypadania rzęs i tworzenia na nich strupków oraz redukcję tarcia między powieką a gałką oczną[13].

„Używałam olejku rycynowego na powiekę przez mniej więcej 2 miesiące. Odniosłam wrażenie, że lepiej widzę, a suchość oczu zmniejszyła się" – skomentowała użytkowniczka katiebursey7005. Podczas ostatniego badania kontrolnego optyk przejrzał jej poprzednie wyniki i potwierdził poprawę. „Od ponad roku zmagam się z zapaleniem skóry powiek, głównie po prawej stronie. Bywało lepiej, potem znowu gorzej, ale problem nigdy całkowicie nie zniknął. Moja prawa powieka zawsze wyglądała na suchą i łuszczącą się, zwłaszcza po użyciu cieni do powiek. No cóż, po ok. 3 dniach stosowania oleju rycynowego zapalenie skóry całkowicie ustąpiło! Przez ponad rok używałam z przerwami kremów steroidowych na receptę bez takich rezultatów i skutków ubocznych, takich jak ścieńczenie skóry. Stosuję olej rycynowy również na całą twarz na noc i mogę szczerze powiedzieć, że moja skóra wygląda niesamowicie!" – chwali się użytkowniczka jessicasparks5319.

Wzmocnienie brwi i rzęs

Wykazano, że zawarty w oleju rycynowym kwas rycynolowy stymuluje prostaglandynę E2 (PGE2), która może powodować porost włosów. Istnieje zatem mechanizm wyjaśniający twierdzenia, jakoby olej ten pobudzał wzrost brwi i rzęs. W ten sam sposób działa np. dostępny na receptę produkt na porost rzęs Latisse.

Dermatolog dr Anil Rajani sugeruje kupowanie małych szklanych buteleczek do tuszu do rzęs ze szczoteczkami i napełnianie ich olejem rycynowym. Następnie za pomocą małego pędzelka do kresek należy nacierać nim linię rzęs, uważając, by nie dostał się do oczu, a za pomocą szczoteczki do rzęs nakładać go na brwi.

Gładka i jasna
Okolica oczu u pacjenta przed nałożeniem kremu z olejem rycynowym i po nim[14].

W badaniu przeprowadzonym w 2023 r., którego wyniki opublikowano w czasopiśmie Journal of Cosmetic Dermatology, naukowcy poprosili 25 pacjentów z ciemnymi przebarwieniami pod oczami, aby 2 razy dziennie przez 2 miesiące nakładali miejscowo pod oczy krem na bazie wody zawierający 10-procentowy olej rycynowy. Uczestnicy zauważyli znaczne zmniejszenie cieni pod oczami. Ponadto po zastosowaniu kremu z olejem rycynowym ocena dermatologiczna wykazała redukcję zmarszczek wokół oczu i zwiększenie jędrności skóry (patrz zdjęcie po prawej)[14].

Rycynowy rozjaśniacz pod oczy

Połączenie oleju rycynowego i olejku z witaminą E w przepisie ze strony internetowej: vedaoils.com pomaga zminimalizować widoczność cieni pod oczami.
Składniki: 3-4 krople oleju rycynowego, 2-3 krople olejku z witaminą E.
Sposób przygotowania:
1. Wlej do miski oba składniki i dobrze wymieszaj.
2. Opuszkami palców nałóż miksturę pod oczy i delikatnie masuj, uważając, aby olejek nie dostał się do oczu.
3. Pozostaw na noc i dobrze spłucz następnego ranka.
4. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, stosuj codziennie przed snem.

eprasa.pl 8b580c2fad

Leczenie chorób skóry

Mnóstwo anegdotycznych dowodów pokazuje, że ludzie zachwycają się tym, jak olej rycynowy usuwa blizny, rozstępy i zmarszczki. Twierdzą, że zatrzymuje wilgoć oraz leczy trądzik, egzemę, brodawki starcze i kurzajki.

Dermatolog dr Anil Rajani, specjalista w dziedzinie minimalnie inwazyjnych usług kosmetycznych z Portland w stanie Oregon w USA, nazywa olej rycynowy „botoksem natury" ze względu na jego właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i nawilżające. Zawiera on ok. 90% kwasu rycynolowego – jednonienasyconego kwasu tłuszczowego o udowodnionym działaniu przeciwzapalnym – a także inne kwasy tłuszczowe i witaminę E. – To bardzo gęsty olej, ale po prostu nie powoduje trądziku – mówi dr Rajani. Zawdzięcza to swoim właściwościom antybakteryjnym, jak wyjaśnia specjalista swoim fanom w mediach społecznościowych. Ponadto olej rycynowy „nie zatka porów".

„Olej rycynowy odmienił moją twarz. W wieku 25-28 lat miałam poważny trądzik hormonalny, kiedy wiele lat temu znalazłam film o oleju rycynowym do twarzy. Spróbowałam, gdyż kończyła mi się nadzieja i byłam gotowa przetestować wszystko. Olej nie tylko wyleczył mój trądzik. Mój dermatolog jest również zdumiony faktem, że nie mam nawet blizn potrądzikowych. Po prysznicu nakładałam też na twarz prawdziwy aloes z liścia z lodówki i pozostawiałam ten żel na całą noc" – pisze użytkowniczka annaskyy6476 w komentarzu na kanale dr. Rajaniego w serwisie YouTube.

Dr Rajani twierdzi, że przeciwzapalne właściwości oleju rycynowego są również powodem, dla którego wspomaga on łagodzenie obrzęków i opuchlizny. Dlatego tak wiele osób utrzymuje też, że usuwa on plamy posłoneczne, brodawki starcze, pieprzyki i kurzajki.

Główną cechą oleju rycynowego, jeśli chodzi o korzyści dla skóry, są jego właściwości nawilżające.

– Jest zdumiewająco skuteczny jako środek zmiękczający skórę, wypełnia ją jak wypełniacz i usuwa zmarszczki niczym botoks, wszędzie tam, gdzie skóra jest najcieńsza. Czasami znikają równie szybko, jak po botoksie. Jestem w pewnym sensie zszokowana faktem, że przez 55 lat nie zdawałam sobie sprawy z tego, że to prawdopodobnie najwspanialsza rzecz na świecie, szczególnie jeśli jesteś kobietą po 40. r.ż. i zmagasz się z suchością skóry – mówi Chalene Johnson, która w serwisie YouTube prowadzi kanał skierowany do dojrzałych kobiet. Jak twierdzi, odstawiła większość innych produktów do pielęgnacji skóry z wyjątkiem kremu z filtrem przeciwsłonecznym, po tym, jak olej rycynowy ukoił zaczerwienienie, wyeliminował plamy i wygładził jej skórę w ciągu kilku dni. – Po prostu nie mogę uwierzyć w to, o ile lepiej wygląda moja skóra po jego użyciu – zapewnia youtuberka.

Olej rycynowy często łączy się z tlenkiem cynku w celu leczenia wysypki pieluszkowej u niemowląt. Jest on też częstym składnikiem szminek i balsamów do ust. W przeciwieństwie do innych olejów jego przeciwzapalne właściwości mogą również łagodzić oparzenia słoneczne, szczególnie jeśli stosuje się go z aloesem (patrz ramka pt. „Środek na oparzenia słoneczne").

U niektórych osób po zastosowaniu oleju rycynowego występują reakcje alergiczne, dlatego dr Rajani zaleca, aby zawsze najpierw przetestować jego działanie na małym, niedostrzegalnym obszarze skóry, np. za uchem. Ważne jest również, aby szukać wyrobu wysokiej jakości, który będzie miał następujące cechy:

- produkt w 100% organiczny, bez pestycydów i herbicydów,
- ciemna szklana butelka zapobiegająca wypłukiwaniu plastiku do oleju i utlenianiu pod wpływem światła,
- brak heksanu, ponieważ ta substancja chemiczna stosowana do ekstrakcji oleju z rośliny jest neurotoksyczna i może podrażniać skórę,
- tłoczenie na zimno, ponieważ inne procesy ekstrakcji mogą powodować denaturację składników.

Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, przechowuj olej rycynowy z dala od źródeł ciepła i światła.

Środek na oparzenia słoneczne

Zastosuj tę mieszaninę według przepisu ze strony internetowej: healthyhuemans.com na spaloną słońcem skórę, aby złagodzić stan zapalny, przyspieszyć gojenie i zminimalizować łuszczenie.

Składniki: ćwierć szklanki żelu aloesowego, **łyżka oleju rycynowego**, **łyżeczka płynnej lecytyny**, 10 kropli olejku lawendowego.

Sposób przygotowania:
1. Wymieszaj wszystkie składniki w małej misce lub szklanym słoiku.
2. Nakładaj na spaloną słońcem skórę według potrzeb. Delikatnie wmasowuj aż do wchłonięcia.
3. W razie konieczności powtórz. Przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu.

eprasa.pl 8b580c2fad

Porost i blask włosów

Jednym z najpopularniejszych zastosowań oleju rycynowego jest przyspieszanie wzrostu i zwiększanie blasku włosów. Praktyka ta sięga starożytnego Egiptu. Olej rycynowy nakładała podobno na włosy Kleopatra. Przynajmniej jedno badanie wykazało, że zwiększa on również połysk włosów[15].

Wiele osób wierzy w skuteczność działania oleju rycynowego, jeśli chodzi o porost włosów. „Straciłem 90% włosów. Zacząłem używać oleju rycynowego zmieszanego z oliwą z oliwek i żółtkiem. Pozostawiłem te składniki na głowie na 2 godziny, a następnie spłukałem. Niesamowite rezultaty. Włosy od razu odrosły, a olej stosuję raz w tygodniu i bardzo polecam" – skomentował użytkownik kallobar6087.

Należy jednak zachować dużą ostrożność podczas nakładania rycynowego lub innego olejku na włosy. Nigdy energicznie nie pocieraj naolejowanych włosów ani nie spłukuj ich gorącą wodą. W jednym z opublikowanych opisów przypadków długie włosy kobiety z południowych Indii, na które nałożyła mieszankę olejów kokosowego i rycynowego, stały się twardą splątaną masą przypominającą ptasie gniazdo. Nie było ratunku i musiała obciąć swoje sięgające do bioder włosy na wysokości uszu[16].

To nagłe „filcowanie" włosów – podobne do procesu stosowanego w przemyśle wełnianym – miało miejsce również w innym przypadku, kiedy to fryzjer nałożył na całą skórę głowy okład z kremu kokosowego. Naukowcy ustalili, że to energiczne pocieranie w gorącej wodzie z mydłem spowodowało nagłe skołtunienie[17].

Kąpiel stóp z olejem rycynowym

Poniższy przepis ze strony internetowej: healthyhuemans.com wykorzystuje olej rycynowy i sole Epsom, które wspomagają wyprowadzanie toksyn, a jednocześnie relaksują i ożywiają przemęczone stopy.
Składniki: szklanka soli Epsom, pół szklanki sody oczyszczonej, pół szklanki oleju rycynowego, 10 kropli olejku miętowego.
Sposób przygotowania:
1. Wymieszaj wszystkie składniki w szklanej misce lub słoiku. Do momentu użycia przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu.
2. Dodaj pół szklanki mieszanki do wanny lub miski wypełnionej ciepłą wodą i mocz stopy przez 20-30 min.

Wskazówka: Jeśli nakładasz olej rycynowy na skórę głowy lub włosy, niewielką jego ilość rozetrzyj w dłoniach i zastosuj jak pomadę do nabłyszczania bądź użyj chłodnej lub letniej wody do spłukania. Postępuj delikatnie.

Okłady z oleju rycynowego

Praktyka ta ma tysiącletnią tradycję. Starożytni Egipcjanie leczyli bóle głowy przez przykładanie do niej nasączonych olejem rycynowym kompresów.

Obecnie specjalistyczne okłady z oleju rycynowego są dostępne w internecie i sklepach ze zdrową żywnością. Są wykonane z materiałów organicznych z wodoodpornymi warstwami zewnętrznymi i regulowanymi paskami. Jednak wiele osób po prostu namacza czystą organiczną szmatkę (dobrze sprawdzi się stara pieluszka dziecięca flanelowa lub bawełniana) w szklanym słoju lub naczyniu z olejem rycynowym do momentu nasycenia, a następnie umieszcza ją na brzuchu, stawach lub innych problematycznych obszarach. Owiń nasączoną olejem ściereczkę folią lub po prostu załóż stary T-shirt (olej jest lepki i plami) i – jeśli chcesz – połóż na górze źródło ciepła, takie jak termofor.

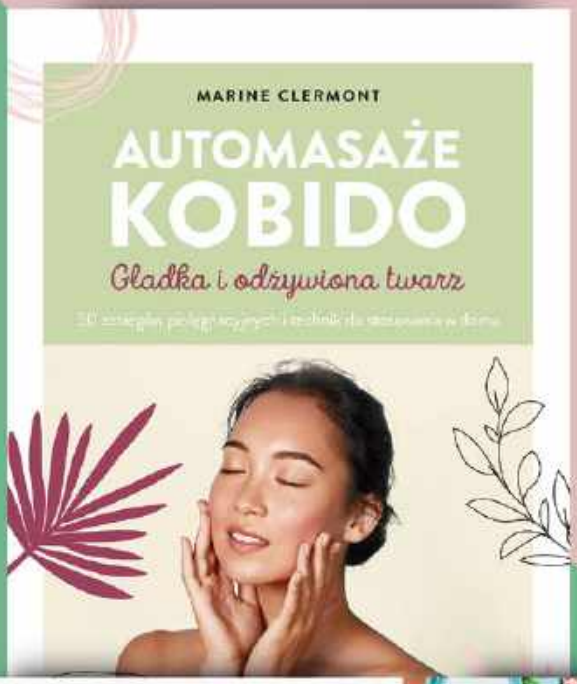
Uważa się, że umieszczenie tego rodzaju kompresu po prawej stronie brzucha wspiera wątrobę i układ trawienny. W pewnym niewielkim badaniu z podwójnie ślepą próbą z udziałem 36 zdrowych osób oceniano liczbę białych krwinek jako miarę funkcji odpornościowych przed zastosowaniem okładów z oleju rycynowego i po nim. Po pozostawieniu kompresów na ciałach uczestników na co najmniej 2 godz. naukowcy zauważyli, że w ich organizmach nastąpił „znaczący" tymczasowy wzrost liczby komórek T-11. Wskazuje to na fakt, że zastosowanie oleju rycynowego wzmocniło obronę układu odpornościowego[18].

BIBLIOGRAFIA

1 N S Davis (ed.), JAMA vol. 5 (1885), Google Books, 96
2 Proc Natl Acad Sci USA, 2012; 109(23): 9179–84; Pak J Pharm Sci, 2017; 30(5): 1815–27
3 Cleveland Clinic, "No, Castor Oil Won't Solve All (or Any) of Your Health Problems," Dec 7, 2023, health.clevelandclinic.org
4 Stephen M Borowitz, "Pediatric Constipation," June 14, 2023, emedicine.medscape.com
5 J Neurogastroenterol Motil, 2021; 27(4): 495–512
6 Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol, 2019; 392(10): 1181–1208
7 "Dulcolax for Constipation User Reviews," Drugs.com
8 Complement Ther Clin Pract, 2011; 17(1): 58–62
9 Phytother Res, 2009; 23(10): 1469–73
10 10. BMJ, 2018; 362: k3426
11 Ophthalmology, 2002; 109(11): 2030–5
12 Invest Ophthalmol Vis Sci, 2007; 48(11): 5000–6
13 Ocul Surf, 2021: 19: 145–50
14 J Cosmet Dermatol, 2024; 23(3): 911–17
15 J Cosmet Sci, 2003; 54(4): 335–51
16 Int J Trichology, 2017; 9(3): 116–18
17 Int J Trichology, 2022; 14(6): 210–12
18 J Naturopath Med, 1997; 7(1): 84–89

a.pl 8b580c2fad

KSIĄŻKI
W ULUBIONYM KIOSKU



Z RABATEM DO 30%

Zobacz pełną ofertę – ponad 500 tytułów

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 8b580c2fad

(NIE) FANTASTYCZNY PLASTIK

Wszystkie aspekty naszego życia toną w plastiku, co powoduje szereg poważnych problemów zdrowotnych. Cate Montana odkrywa, jak zapewnić sobie bezpieczeństwo.

Kiedy historycy spoglądają wstecz, równie dobrze mogą nazwać obecną cywilizację erą plastiku. Od lat 50. XX w. narody świata wyprodukowały ponad 9 mld ton plastiku. Oczekuje się, że do 2025 r. roczna światowa produkcja tworzyw sztucznych osiągnie 500 mln ton[1].

Co najmniej 80% plastikowych odpadów trafia na wysypiska śmieci. Szacuje się, że co roku do ziemskich oceanów przedostaje się ok. 13,6 mld kg plastiku[2]. Reszta zalega w jeziorach, rzekach i na ulicach, unosi się w powietrzu i przyczepia do drzew oraz płotów.

Ale problematyczne są nie tylko nieestetyczne plastikowe torby, butelki, sieci rybackie, grzebienie, jednorazowe maszynki do golenia, niedopałki papierosów, maseczki na twarz i nitko-wykałaczki dentystyczne. Tworzywa sztuczne nie ulegają łatwo rozkładowi, ponieważ są wykonane z ropy naftowej zawierającej propylen – substancję chemiczną, która po rafinacji do plastiku tworzy w nim łańcuchy cząsteczek zwanych polimerami. Mikroorganizmy glebowe i wodne nie rozpoznają spajających je wiązań i dlatego nie mogą ich rozbić, tak jak ma to miejsce w przypadku materiałów organicznych.

Plastikowe torby w oceanie mogą rozłożyć się w ciągu zaledwie 10-20 lat. Jednak plastikowe butelki mogą tam rozpadać się nawet przez 450 lat. Natomiast worki na wysypisku śmieci mogą potrzebować na to nawet tysiąca lat[3].

Ale na co „rozpada się" plastikowa torba lub maszynka do golenia? Może rozkładać się na cząstki mikroplastiku, które mają mniej niż 5 mm długości i są wyraźnie widoczne, lub nanoplastiku – o wielkości mniejszej niż jedna milionowa metra (0,000001 m), których nie można zobaczyć nawet pod zwykłym mikroskopem.

Te maleńkie cząsteczki plastiku składają się z polimerów i innych substancji chemicznych dodawanych w procesie produkcyjnym. Mikroplastik przyciąga i wiąże także inne zanieczyszczenia przemysłowe, w tym metale ciężkie i barwniki[4].

Źródła mikroplastiku

Mikroplastik dzieli się na 2 kategorie: pierwotny i wtórny. Pierwotny jest celowo wytwarzany do wykorzystania w produktach konsumenckich, takich jak farmaceutyki, kosmetyki i środki owadobójcze. Wtórny mikroplastik powstaje, gdy większe tworzywa sztuczne rozkładają się w wyniku recyklingu i utylizacji odpadów oraz pod wpływem ekspozycji na działanie promieni UV, deszczu i innych warunków pogodowych.

Podczas produkcji i transportu wyrobów z plastiku do środowiska uwalniane są mikro- i nanocząstki tworzyw sztucznych, które trafiają do powietrza i ścieków. Niestety systemy filtracyjne instalowane w nowoczesnych oczyszczalniach ścieków nie są przystosowane do odfiltrowywania ich z wody przed jej ponownym wypuszczeniem do środowiska.

Współczesne praktyki rolnicze w ogromnym stopniu przyczyniają się do obciążenia mikroplastikowymi zanieczyszczeniami. Komercyjni hodowcy często pokrywają np. ogromne połacie ziemi plastikową powłoką, aby ograniczyć wzrost chwastów i traw w sadach oraz wokół upraw warzyw i owoców. Uwalnia ona mikroplastik do wód gruntowych.

Uwalniają go również plastikowe rury irygacyjne. Granulki nawozów sztucznych są powlekane mikroplastikiem, aby zapewnić wolniejsze uwalnianie substancji chemicznych do gleby. Tworzywa te stosowane są także jako środki barwiące i przeciwzbrylające.

Przemysłowe osady z zakładów utylizacji odpadów górniczych, wykorzystywane jako nawóz w rolnictwie, zawierają cząsteczki mikroplastiku, które przedostają się do wód gruntowych i unoszą w powietrzu wraz z wiatrem. Nawet biliony nanocząsteczek plastiku trafiają do kanalizacji, jeśli stale korzysta się z gorącej wody do mycia plastikowych toreb i butelek w celu ich ponownego wykorzystania w domu[5].

Oprócz wszystkich używanych opakowań i pojemników na żywność innymi źródłami mikroplastiku w domach są środki czyszczące, farby, kleje, podłogi i meble. Nawet urządzenia elektroniczne i przewody elektryczne uwalniają do powietrza jego toksyczne cząsteczki.

Co zaskakujące, większość zanieczyszczeń mikroplastikiem w pomieszczeniach pochodzi z tkanin syntetycznych, takich jak poliester, nylon i akryl. Wykorzystuje się je do szycia odzieży, zasłon i dywanów. Te miękkie i przytulne koce, narzuty i kurtki z syntetycznego polaru są głównym źródłem skażenia mikroplastikiem. Podczas prania pojedynczej kurtki polarowej w pralce do instalacji wodnej przedostaje się średnio 1174 mg plastiku z mikrofibry[6].

Inną formą mikroplastiku pierwotnego są mikrogranulki – maleńkie kawałki plastiku, które producenci dodają do peelingów, płynów do mycia ciała, past do zębów i innych produktów do higieny osobistej, aby nadać im siłę czyszczącą. Mikrogranulki o średnicy ok. 1 mikrometra są zdecydowanie za małe, aby je zobaczyć.

Badania pokazują, że przy każdym użyciu peelingu złuszczającego można uwolnić do wody od 4,5 do 94,5 tys. mikrogranulek plastiku. W przypadku jednorazowego mycia zębów problematyczną pastą jest to ok. 4 tys. Wiele z tych mikrogranulek zostaje połkniętych[4].

50 plastikowych toreb

W badaniu przeprowadzonym w 2021 r. naukowcy zbadali średnią zawartość mikroplastiku w popularnych napojach, przyprawach, miodzie, mięsie, owocach morza i warzywach. Na podstawie tylko tych źródeł oszacowali, że każdego roku ludzie mogą spożywać równowartość nawet 50 plastikowych toreb na zakupy[7].

Niepokojąca jest ilość mikroplastiku w samej wodzie. Przebadano wodę kranową ze 159 źródeł na całym świecie i stwierdzono, że 81% próbek zawiera jego cząsteczki[8]. W jednym z badań przetestowano 11 dystrybuowanych na całym świecie marek wody butelkowanej kupionych w 9 różnych krajach i w 93% z nich wykryto mikroplastik. W wodzie butelkowanej było go znacznie więcej niż w wodzie z kranu[9].

Oprócz wody i innych napojów butelkowanych ogromnym źródłem mikroplastiku w ludzkiej diecie są owo-

pocasa.pl 8b580c2fad

ce morza. Ryby, skorupiaki, mięczaki i inne stworzenia morskie pochłaniają go z wyrzucanych do oceanu tworzyw sztucznych, które często są pokryte różnymi toksycznymi chemikaliami. Toksyny te gromadzą się w owocach morza, co powoduje uszkodzenie DNA, zaburzenia funkcji komórek, upośledzenie układu odpornościowego, cytotoksyczność i inne niekorzystne skutki. Spożycie tych zanieczyszczonych organizmów wodnych nieuchronnie skutkuje podobnymi objawami i problemami u ludzi[10].

Poważany kryzys zdrowotny

Mikroplastik jest wszechobecny – znajduje się spoiwach i klejach, artykułach biurowych, wnętrzach samochodów i oponach, sztucznej skórze, barwnikach, zabawkach i farbach drogowych. Mikro- i nanoplastik mogą być połykane, wdychane i wchłaniane przez skórę[11]. Nawet w minimalnych dawkach są toksyczne zarówno dla ludzi, jak i zwierząt, ponieważ uszkadzają funkcje komórek, zaburzają odpowiedź układu odpornościowego oraz wywołują stres oksydacyjny i mutacje genetyczne.

Mikro- i nanoplastik pochłaniają oraz wiążą inne szkodliwe substancje chemiczne powszechnie stosowane w produkcji tworzyw sztucznych, takie jak bisfenole i ftalany, dioksyny, polibromowane etery difenylowe, związki perfluorowane, metale ciężkie, polichlorowane etery difenylowe i zanieczyszczenia organiczne. Następnie niosą je ze sobą, gdy dostają się do organizmu[12]. Skutki towarzyszących mikro- i nanoplastikowi substancji chemicznych są przytłaczająco negatywne.

Bisfenole i ftalany to znane czynniki zaburzające funkcjonowanie układu hormonalnego i negatywnie wpływające na produkcję hormonów, czynności tarczycy oraz układ rozrodczy. W efekcie są przyczyną niepłodności, jak również chorób autoimmunologicznych i metabolicznych[13].

Dioksyny to znana przyczyna chorób układu krążenia[14].

Polibromowane etery difenylowe mogą gromadzić się w organizmie i powodować nowotwory, zaburzenia równowagi hormonów tarczycy oraz problemy neurorozwojowe[15].

Związki perfluorowane zaburzają pracę układu odpornościowego, tarczycy i wątroby. Powodują rozregulowanie gospodarki lipidowej i insulinowej, choroby nerek oraz nowotwory[16].

Metale ciężkie powodują uszkodzenia DNA i nowotwory. Zakłócają także procesy naturalnego wzrostu oraz śmierci komórek[17].

Polichlorowane bifenyle gromadzą się w tkance tłuszczowej. Są powiązane z zaburzeniami pracy wątroby i serca, cukrzycą typu 2, chorobami zapalnymi, problemami endokrynologicznymi i być może rakiem[18].

Nanocząsteczki plastiku mogą zaburzać funkcje komórkowe i aktywować transkrypcję genów zapalnych[19]. Uważa się, że obfitość mikroplastiku spożywanego w owocach morza zwiększa ryzyko nowotworowe u ludzi[20]. Cząsteczki te przyczyniają się również do zespołu jelita drażliwego[21].

Narażenie na mikroplastik w łonie matki i po urodzeniu jest czynnikiem ryzyka wystąpienia zaburzeń ze spektrum autyzmu[22]. Nagromadzenie mikro- i nanoplastiku powoduje stres oksydacyjny, który może prowadzić do nieprawidłowości mózgu i różnych zmian w zachowaniu[23]. Badanie wpływu mikroplastiku na mózg wykazało, że po 3 tygodniach narażenia nań w wodzie pitnej zaczął się on gromadzić w każdym narządzie, łącznie z mózgiem, co wywoływało u myszy objawy przypominające demencję[24].

Mikroplastik zakłóca działanie receptorów hormonów i gruczołów. Ma to negatywny wpływ na przysadkę mózgową, tarczycę, podwzgórze i nadnercza, a także jądra i jajniki[12]. To działanie zaburzające funkcjonowanie układu hormonalnego łączy mikro- i nanoplastik z obecną eksplozją otyłości w krajach zachodnich, zwłaszcza w USA. W badaniach uznano mikroplastik za „gen otyłości", ponieważ uważa się, że – wskutek narażenia w okresie prenatalnym lub na wczesnym etapie życia – niszczy naturalne mechanizmy kontroli masy ciała w organizmie[25].

Produkty zwierające mikroplastik

Niestety mikroplastik jest obecny niemal we wszystkim, czego używamy, i w każdym miejscu, w którym przebywamy na co dzień. Oto niektóre z jego najgorszych nośników.

Produkty do domu i pielęgnacji ciała

Głównymi źródłami mikroplastiku pierwotnego (komercyjnych produktów wykorzystujących mikroplastik) w domu są detergenty, kosmetyki, produkty do higieny osobistej, farmaceutyki i środki owadobójcze. Chociaż w USA ustawa o wodzie wolnej od mikrogranulek z 2015 r. zakazuje

Rodzaje mikroplastiku

Chociaż mikroplastik pochodzi z setek tworzyw sztucznych, poniżej wymieniamy te najczęściej zanieczyszczające środowisko i ludzki organizm:

- polietylen (PE),
- politereftalan etylenu (PET),
- poliamid (PA),
- polipropylen (PP),
- polistyren (PS),
- alkohol poliwinylowy (PVA),
- polichlorek winylu (PVC),
- poliuretan (PU).

Oto krótka lista kilku innych powszechnych składników mikroplastiku. Porównaj ją z elementami artykułów gospodarstwa domowego:

- kopolimer akrylanów,
- krospolimer akrylanów,
- butylen,
- karbomer lub kwas poliakrylowy,
- dimetikon,
- etylen,
- kopolimer metakrylanu,
- krospolimer metakrylanu,
- kopolimer metakrylanu metylu,
- krospolimer metakrylanu metylu,
- ftalan,
- poliakrylamid,
- poliakrylan,
- poliamid lub nylon,
- polietylen,
- politereftalan etylenu,
- polipropylen,
- poliuretan,
- poliwinyl,
- kopolimer propylenu lub polipropylen,
- PVP,
- kopolimer styrenu,
- tetrafluoroetylen,
- kopolimer octanu winylu,
- kopolimer VP/VA.

BIBLIOGRAFIA
1 J Hazard Mater Adv, 2023; 9(2004):100215

eprasa.pl 8b580c2fad

produkcji zawierających je „kosmetyków do spłukiwania", prawo nie zaczyna poważnie podchodzić do tego problemu.

Przeciętny złuszczający żel pod prysznic zawiera tyle plastiku w postaci mikrogranulek, ile jest go w jego plastikowym opakowaniu. Stwierdzono, że niektóre komercyjne marki detergentów uwalniają 2,5 mln mikrogranulek na ładunek prania. Odkryto, że nawet organiczne detergenty zawierają mikroplastik, chociaż w mniejszych ilościach[26]. Płyny i proszki do mycia naczyń również uwalniają jego cząsteczki – im dłuższy cykl zmywania i im gorętsza woda, tym będzie ich więcej[27].

Mikroplastik stosuje się jako spoiwo chemicznych dodatków w kosmetykach, szamponach, kremach i pudrach do twarzy, co ma na celu zwiększenie ich wodoodporności. Pokrywa on włosy i skórę, dzięki czemu są miękkie i gładkie w dotyku.

Akrylany/C10-30 i krospolimer akrylanu alkilu to syntetyczne polimery stosowane jako substancje poprawiające konsystencję, emulgatory oraz środki powlekające i zagęszczające. Tego rodzaju mikroplastik można znaleźć przede wszystkim w następujących produktach, takich jak:

- tusz do rzęs,
- szminka i błyszczyk do ust,
- podkład do twarzy,
- rozświetlacz,
- puder do twarzy,
- żel antybakteryjny,
- sztuczne rzęsy,
- szczoteczki do zębów,
- pasta do zębów,
- środki do mycia twarzy i rąk,
- produkty do golenia,
- krem z filtrem przeciwsłonecznym.

Listę ponad 500 składników mikroplastiku powszechnie stosowanych w produktach do higieny osobistej można znaleźć na stronie internetowej: beatthemicrobead.org/guide-to-microplastics.

W BADANIU PRZEPROWADZONYM W 2021 R. NAUKOWCY ZBADALI ŚREDNIĄ ZAWARTOŚĆ MIKROPLASTIKU W POPULARNYCH NAPOJACH I PRZYPRAWACH. OSZACOWALI, ŻE KAŻDEGO ROKU LUDZIE MOGĄ SPOŻYWAĆ RÓWNOWARTOŚĆ 50 PLASTIKOWYCH TOREB NA ZAKUPY.

Leki

Aby zapewnić szybsze i skuteczniejsze dostarczanie leków, w wielu preparatach leczniczych często stosuje się cząstki tworzyw sztucznych i polimery jako stabilizatory i wzmacniacze. Chociaż obowiązują obecnie zasady dotyczące etykietowania i zgłaszania obecności dodawanego do farmaceutyków mikroplastiku, nie ma przepisów zakazujących ich wykorzystywania.

Źródła pokarmowe

Plastikowe opakowania są niewątpliwie największym winowajcą, jeśli chodzi o przedostawanie się mikroplastiku do zasobów żywności. Jednakże jest on powszechny w komercyjnych paszach dla zwierząt gospodarskich (wiele worków na paszę jest plastikowych), a obecnie wykrywa się go we krwi żywego inwentarza oraz w mleku trafiającym do łańcucha pokarmowego, a następnie do człowieka.

Mikroplastik może również przenikać do korzeni, liści, owoców, a nawet nasion wielu roślin. Obecnie wykryto go w jabłkach (najwyższe stężenie), marchwi, gruszkach i sałacie[28]. Oto aktualne główne źródła mikroplastiku w żywności:

- woda butelkowana,
- owoce morza,
- sól morska,
- produkty sojowe,
- miód,
- herbata.

Redukcja ekspozycji na mikroplastik

Oprócz przeprowadzki na odległą farmę w Patagonii lub do najdalszych zakątków Mongolii i hodowli własnej żywności poniższe kroki to najlepsze działania, jakie może podjąć każdy, aby zminimalizować narażenie na toksyczny mikroplastik w codziennym życiu.

Żywność

- Załóż własny ogród warzywny na swoim podwórku.
- Używaj filtrowanej wody z kranu.
- Wyeliminuj plastikowe pojemniki na żywność – do użytku domowego korzystaj wyłącznie ze szklanych.
- Nie kupuj żywności zapakowanej w folię lub plastikowe pojemniki.
- Nigdy nie podgrzewaj ani nie wkładaj do kuchenki mikrofalowej żywności w plastiku.
- Kupuj organiczne owoce, warzywa, mięso, jaja i nabiał z lokalnych gospodarstw, targowisk rolniczych lub od innych dostawców „od pola do stołu".

eprasa.pl 8b580c2fad

- Ogranicz spożycie owoców morza.
- Kupuj lokalny miód.
- Unikaj soli morskiej.
- Używaj herbaty liściastej zamiast tej w torebkach. Wiele dostępnych na rynku torebek z herbatą zawiera plastik.
- Unikaj konserw i napojów w puszkach. W epoksydowych powłokach puszek zastosowano BPA i PVC.
- Przestań żuć gumę. Podstawą dostępnej na rynku gumy do żucia jest mieszanka różnych tworzyw sztucznych, w tym polietylenu, syntetycznych barwników i chemicznych aromatów.
- Kupuj mleko i śmietanę w szklanych butelkach. Większość „papierowych" kartonów ma powłokę z tworzywa sztucznego.
- Unikaj żywności w kartonach zapewniających trwałość podczas przechowywania. Składają się one średnio w 74% z papieru, w 22% z tworzywa sztucznego i w 4% z aluminium.
- Unikaj dostępnych na rynku tanich „suplementów diety" i napojów sportowych. Wiele z nich zawiera estrogenne substancje zaburzające funkcjonowanie układu hormonalnego.
- Unikaj zestawów do dostarczania posiłków, które zawierają dużo plastikowych opakowań (większość z nich!).

Produkty do pielęgnacji ciała

- Sprawdzaj etykiety i kupuj produkty organiczne z prostymi i naturalnymi składnikami w przyjaznych środowisku opakowaniach.
- Szukaj marek z logo „Zero Plastic Inside" („Nie zawiera plastiku") organizacji Plastic Soup Foundation.
- Stosuj naturalne środki złuszczające, takie jak peelingi cukrowe lub piaskowe.
- Wyeliminuj sztuczne substancje zapachowe.

Odzież, pościel, meble

- Przestań używać materiałów syntetycznych.
- Kupuj odzież, materiały pościelowe, meble i tkaniny dekoracyjne wykonane z naturalnych włókien, takich jak bawełna, wełna, jedwab, len, włókna konopne, bambusowe, ramia, juta czy manila.
- Jeśli kupujesz polar i inną odzież syntetyczną, postaw na wysoką jakość. Dobrej jakości polar gubi mniej włókien.
- Używaj ekolistków piorących zamiast mydeł do prania w plastikowych butelkach.
- Czytaj etykiety i unikaj detergentów zawierających tworzywa sztuczne.
- Używaj pralki ładowanej od przodu zamiast od góry. Maszyny ładowane od góry bardziej dynamicznie wirują i powodują większe uszkodzenia włókien.
- Pierz w zimnej wodzie. Pranie w gorącej powoduje uwalnianie większych ilości mikroplastiku z odzieży.
- Unikaj kul piorących, które powodują większe uszkodzenia włókien w cyklu prania.
- Spróbuj użyć worka na pranie Guppyfriend (en.guppyfriend.com lub guppyfriend.us) lub kuli Cora Ball (coraball.com), aby usunąć mikroplastik z prania.
- Rzadziej pierz ubrania, zwłaszcza te z tworzyw sztucznych.

Objawy zatrucia mikroplastikiem

Mikroplastik zaburza równowagę mikrobiomu jelitowego, co może prowadzić do:

- bólu brzucha,
- wzdęć,
- zmiany rytmu wypróżnień,
- zespołu jelita drażliwego,
- mdłości,
- wymiotów.

Indukowane mikroplastikiem zakłócenia hormonalne powodują:

- zaburzenia metaboliczne,
- zaburzenia rozwojowe,
- niepłodność,
- poronienia,
- wady wrodzone.

Wpływ mikroplastiku na układ oddechowy może powodować:

- stres oksydacyjny w płucach i drogach oddechowych,
- kaszel, kichanie i spłycenie oddechu,
- niskie stężenie tlenu we krwi,
- zmęczenie i zawroty głowy[1].

Skutkiem pokonania przez mikroplastik bariery krew-mózg mogą być:

- zaburzenia poznawcze[2],
- demencja (co stwierdzono na podstawie badania na myszach)[3].

BIBLIOGRAFIA
1 Yonsei Med J, 2023; 64(5): 301–8
2 Part Fibre Toxicol, 2020; 17: 24
3 Int J Mol Sci, 2023; 24(15): 12308

- Używaj pieluch wielorazowych. Artykuły jednorazowe to głównie tworzywa sztuczne.

Inne działania

- Często odkurzaj i ścieraj kurze.
- Unikaj dotykania „papierowych" paragonów w sklepach – większość z nich zawiera duże ilości BPA, który wchłania się przez skórę.
- Na zakupach korzystaj z toreb wielokrotnego użytku z naturalnych włókien.
- Wyeliminuj plastikowe słomki.
- Nie używaj plastikowych naczyń ani przyborów kuchennych.
- Kup staromodną metalową maszynkę do golenia i samodzielnie wymieniaj ostrza.
- Kupuj kubki i bidony wielokrotnego użytku wykonane z ceramiki, szkła lub stali nierdzewnej.
- Zamiast jednorazowych plastikowych zapalniczek używaj zapałek lub metalowej zapalniczki wielokrotnego użytku.

Odtruwanie z mikroplastiku

Jednym z najbardziej bezpośrednich sposobów na stwierdzenie zatrucia mikroplastikiem jest poddanie się odpowiednim testom. Profil GPL-TOX firmy Mosaic Diagnostics (mosaicdx.com) to badanie moczu, które wykrywa 173 toksyny środowiskowe, w tym wiele tworzyw sztucznych i substancji chemicznych, z którymi się wiążą.

eprasa.pl 8b580c2fad

Jeśli test wykaże wysoki poziom mikroplastiku w organizmie lub jeśli sądzisz, że może tak być, poprawa diety jest pierwszym krokiem na drodze do lepszego stanu zdrowia. Można podjąć także inne działania.

Odtruwająca dieta

- Wybieraj nieprzetworzoną żywność organiczną.
- Spożywaj dużo warzyw kapustnych i krzyżowych: brokułów, kapusty, jarmużu, kalafiora, brukselki, kapusty pastewnej, rukoli, rzepy, brukwi i rzodkiewki.
- Szparagi, ananas, czerwone winogrona i cytrusy również wspomagają detoksykację.
- Jedz dużo pokarmów fermentowanych, takich jak: domowej roboty kiszona kapusta, ogórki kiszone, jogurt (nisko- lub bezcukrowy), kefir, kimchi, miso, natto, tempeh, surowe sery, kombucza i kwas chlebowy.
- Jedz posiłki bogate w błonnik, w tym dużo zielonych sałatek.
- Do sałatek używaj organicznego niefiltrowanego octu jabłkowego.
- Czarna herbata zmniejsza toksyczność BPA. Pij liściastą.
- Kurkumina, rozmaryn, herbata rooibos i herbata z miodokrzewu wspomagają glukuronidację (rozkład BPA w wątrobie), usuwają wolne rodniki i wchodzą w reakcję chelatacji z jonami metali.
- Jagody acai i inne są bogate w przeciwutleniacze. Wypróbuj borówkę brusznicę, czarne maliny, czarny bez, agrest i dzikie czarne jagody.

Z drugiej strony unikaj rafinowanych cukrów i mąk oraz wszelkiej przetworzonej żywności, która sprzyja mikroorganizmom żywiącym się cukrami prostymi, tworzywami sztucznymi, metalami ciężkimi i innymi toksynami.

Najlepsze odtruwające suplementy diety

Badania dotyczące metod naturalnego usuwania mikroplastiku z organizmu są rzadkie. Te nieliczne, które są dostępne, wskazują na to, że probiotyki mogą wiązać się z toksynami i uporać z toksycznymi nano- i mikrocząsteczkami polistyrenu w ludzkim ciele. Ponadto probiotyczne bakterie *Lactobacillus acidophilus* NCFM hamują uszkodzenia DNA i śmierć komórek powodowane przez ftalany[1].

Udowodniono, że przeciwutleniacze są bardzo skuteczne we wspomaganiu usuwania toksyn z organizmu. Niektóre źródła zalecają stosowanie ich w przypadku mikroplastiku. Nie określono żadnych dawek, dlatego należy postępować zgodnie ze standardowym dawkowaniem podanym na etykietach produktów.

Bifidobacterium breve – probiotyk występujący w mleku matki – działa przeciwzapalnie i poprawia kondycję jelit.

Lactobacillus casei – kolejny probiotyk – ma silne właściwości antyoksydacyjne.

D-glukaran wapnia wspomaga detoksykacyjny proces glukuronidacji w wątrobie, dzięki czemu substancje nierozpuszczalne (takie jak mikroplastik) stają się bardziej rozpuszczalne w wodzie, co ułatwia ich usunięcie z organizmu.

Koenzym Q10 jest przeciwutleniaczem, który odwraca powodowane przez BPA uszkodzenia układu rozrodczego.

Chlorella wspomaga usuwanie z organizmu metali ciężkich i innych toksyn, takich jak dioksyny. Może wesprzeć wyprowadzenie z ciała mikroplastiku związanego z metalami ciężkimi.

Enzymy trawienne także mogą być pomocne. Przyjmowane między posiłkami działają jak enzymy ogólnoustrojowe, które rozkładają obce białka i inne toksyny.

Diindolilometan (DIM) – związek chemiczny występujący w warzywach krzyżowych – wspomaga organizm w metabolizmie estrogenów i może łagodzić zaburzenia równowagi metabolicznej.

Witaminy C i E mają silne właściwości przeciwutleniające.

Kwercetyna wymiata wolne rodniki i wchodzi w reakcję chelatacji z jonami metali.

EGCG jest przeciwutleniaczem polifenolowym, który ma zdolność do wymiatania wolnych rodników.

Resweratrol ma podobny potencjał oczyszczający jak kwercetyna i EGCG.

BIBLIOGRAFIA

1 Free Radic Biol Med, 2011; 51(5): 1000–13

Protokoły detoksykacji

Nie ma badań wskazujących na to, że powszechne protokoły detoksykacji, takie jak stosowanie substancji oczyszczających jelita, np. glinki bentonitowej i spożywczej ziemi okrzemkowej, w celu wyprowadzenia toksyn z jelit, będą skuteczne w przypadku mikroplastiku. Logiczne jest jednak to, że zdrowe oczyszczenie jelit również pomoże pozbyć się go z organizmu.

Sauny dalekiej podczerwieni

Ponieważ mikroplastik może przedostać się do organizmu przez skórę, może go również tą drogą opuścić. Ciepło z saun – zwłaszcza tych na podczerwień – rozszerza naczynia włosowate i krwionośne, co zwiększa przepływ krwi i wyprowadza uwalniane przez komórki toksyny z organizmu wraz z potem. Według ekspertki w dziedzinie medycyny funkcjonalnej dr Sarah Myhill 50 sesji w saunie dalekiej podczerwieni zmniejszy obciążenie toksynami mniej więcej o połowę[29].

BIBLIOGRAFIA

1 Plastic Soup Foundation, "Plastic Facts & Figures," accessed Dec 12, 2023, plasticsoupfoundation.org
2 Oceana, "Tackling the Plastics Crisis at the Source," 2023, usa.oceana.org
3 Andrew Lisa, "How Long It Takes 50 Common Items to Decompose," April 14, 2023, stacker.com
4 J Hazard Mater Adv, 2023; 9(2004): 100215
5 Environ Sci Technol, 2022; 56(9): 5448–55
6 Environ Sci Technol, 2016; 50(21): 11532–38
7 Sci Total Environ, 2022; 806(pt 1): 150263
8 PLoS One, 2018; 13(4): e0194970
9 Front Chem, 2018: 6: 407
10 Environ Chem Lett, 2023; 21: 2129–69
11 Nanomaterials (Basel), 2021; 11(2): 496
12 Front Endocrinol (Lausanne), 2022; 13: 1084236
13 Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes, 2022; 29(2): 87–94
14 Environ Health Perspect, 2008; 116(11): 1443–48
15 Clin Med Res, 2003; 1(4): 281–90
16 Environ Toxicol Chem, 2021; 40(3): 606–30
17 Front Pharmacol, 2021: 12: 643972
18 Drug Deliv Transl Res, 2018; 8(3): 740–59
19 Sci Total Environ, 2019: 694: 133794
20 J Hazard Mater, 2020: 398: 122994
21 Environ Sci Technol, 2022; 56(1): 414–21
22 Environ Int, 2022: 161: 107121
23 Part Fibre Toxicol, 2020; 17: 24
24 Int J Mol Sci, 2023; 24(15): 12308
25 CRGSC, 2020; 3: 100009; Endocrinology, 2006; 147(6 supp): S50–5
26 Nicole DeRoberts, "Washing Laundry May Be an Underappreciated Source of Microplastic Pollution," Aug 22, 2019, news.climate.columbia.edu
27 Environ Sci Pollut Res Int, 2023; 30(15): 45140–50
28 Environ Res, 2020; 187: 109677
29 Sarah Myhill, "Disease Prevention," May 2022, drmyhill.co.uk

eprasa.pl 8b580c2fad

Pobudź mózg do pracy

Albert Einstein powiedział, że noszenie mózgu jest głównym zadaniem naszego ciała. Pomimo tak ogromnego znaczenia tego organu nie zawsze jesteśmy świadomi, jak go wspierać. Przedstawiamy oparte na latach praktyki i doświadczenia rady psychiatry i specjalisty chorób mózgu dr. Daniela G. Amena.

eprasa.pl 8b580c2fad

Poznajcie się. Mózg to mocarne centrum operacyjne – składa się z biliarda komórek, 80 mld neuronów, w ciągu sekundy odbiera ok. 100 megabajtów informacji. By je przetwarzać, potrzebuje głównie glukozy. Jest aktywny, nawet gdy śpisz. Niestety, po 28. r.ż. zaczyna stopniowo zwalniać i w niemal niezauważalny sposób traci swoją sprawność. Informacje gubią się gdzieś w synapsach, a Ty zaczynasz szukać kluczy, nie możesz sobie przypomnieć nazwiska aktorki, którą lubisz, brakuje Ci słowa... To jednak dopiero przygrywka. Pierwsze ostrzeżenie, że neurony, podobnie jak mięśnie, potrzebują ćwiczyć. W przeciwnym razie możesz doświadczyć okradającej ze wspomnień, wiedzy i życia choroby Alzheimera.

Na szczęście naukowcy udowodnili, że na gimnastykę szarych komórek nigdy nie jest za późno – dojrzałe mózgi mogą się regenerować, tworząc nowe połączenia między neuronami. Oczywiście pod warunkiem, że trening jest prowadzony systematycznie. Jeśli regularnie zaprzęgasz mózg do pracy, zmniejszasz ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja, alzheimer czy parkinson.

Problem Jima

– Zainspirowała mnie moja własna rozpacz – powiedział mi Jim. – Byłem młodym facetem, żółtodziobem chodzącym do college'u w Nowym Jorku. I było mi bardzo ciężko. Przeskok ze szkoły średniej na studia był dla mnie strasznie trudny.

eprasa.pl 8b580c2fad

Jim nie był przygotowany na czytanie, przyswajanie i powtarzanie takich ilości materiału, jakich oczekiwano na wybranych przez niego zajęciach. Pracował ciężej niż większość jego kolegów i zaczynał coraz bardziej w siebie wątpić jak każdy, komu źle idzie nauka. Miotał się między testami zaliczeniowymi, laboratoriami i pracami pisemnymi, próbując przede wszystkim przetrwać. Żył bez snu i jedzenia, ucząc się i czytając w dzień i w nocy. Któregoś dnia po prostu zemdlał.

– Obudziłem się 2 dni później w szpitalu, otumaniony i zdezorientowany. Tak bardzo starałem się uczyć, że aż dosłownie doprowadziłem swój mózg i ciało do stanu wyczerpania. To było jak picie wody z pożarowego hydrantu, więc ledwie to przeżyłem – wspomina Jim.

Pomyślał, że musi być lepszy sposób i właśnie w tym momencie podpowiedź zjawiła się w drzwiach, niesiona przez pielęgniarkę, która wręczyła mu duży kubek z gorącą herbatą. Na przykrywce był cytat z Alberta Einsteina: „nie da się rozwiązywać problemów na tym samym poziomie myślenia, który je stworzył". Patrząc na to zdanie, Jim poczuł ciarki na plecach. Zrozumiał, że swój problem (potrzebę przyswajania wiedzy) próbował rozwiązywać tak samo, jak ten problem został stworzony: zmuszając się, żeby przyswajać więcej i więcej. Dotąd pracował ciężej niż inni. Teraz trzeba było popracować mądrzej. Pomyślał wtedy, że szkoły świetnie pokazują nam, czego powinniśmy się nauczyć, ale w ogóle nie pokazują nam, jak się tego nauczyć. Jim zaczął sobie zadawać pytania: Jak ludzie mogliby się uczyć łatwiejszego zapamiętywania? Jak używać mózgu, żeby poprawić koncentrację? Jak ćwiczyć swój mózg, żeby lepiej sobie radzić z ogromem informacji, który na mnie spada? Czy jest jakiś łatwiejszy sposób niż metoda pamięciowa?

Z trudności Jima zrodziło się pytanie, a odpowiedzi, które się potem pojawiły, zmieniły całe jego życie. Zaczął studiować każdą książkę o przyspieszaniu zdolności uczenia się mózgu, jaką tylko znalazł. To, czego się nauczył, radykalnie zmieniło jego wyniki na studiach. Nie pracował tak ciężko, jak przedtem i przy mniejszym wysiłku dostawał lepsze oceny. Zaczął sobie uświadamiać, że jeżeli on mógł to zrobić, to każdy może.

– Nie jest tak, że jedni ludzie mają lepszą pamięć niż inni – mówi teraz swoim uczniom. – Ale jest tak, że jedni mają pamięć wyćwiczoną, a inni nie.

Zacznij od zaraz

Nauka potwierdza to, czego uczy Jim. Wykorzystując prosty plan, można bardzo wyraźnie poprawić zdolność mózgu do myślenia i zapamiętywania. Ale żeby to zrobić, trzeba używać mózgu regularnie. Oto kilka wskazówek do natychmiastowego wprowadzenia w życie:

Poświęć 30 min dziennie na czytanie czegoś, co Cię interesuje. Mózg jest jak mięsień: albo go używasz, albo tracisz możliwość jego używania. Największe zapaści umysłowe zdarzają się po zakończeniu regularnej nauki oraz po przejściu na emeryturę. Dlaczego? Ponieważ nic nas wtedy nie zmusza, żeby się dalej uczyć, rozwijać się, rozciągać neurony. Czytanie pomaga systematycznie się uczyć. Ludzie, którzy wykonują zawody niewymagające systematycznego uczenia się, są bardziej narażeni na chorobę Alzheimera.

Zamień swój samochód w uniwersytet na kółkach. Słuchanie książek to jeszcze jeden sposób na utrzymanie aktywnego i bystrego umysłu. Można też słuchać audiobooków podczas spacerów.

Prowadź dziennik. To zdumiewające, ile sławnych postaci historycznych pisało pamiętniki. Prowadzenie dziennika może przybierać różne formy, od tradycyjnych notatek długopisem w zeszycie, aż po prowadzenie bloga lub zamieszczanie ciekawych cytatów, myśli lub opisów zdarzeń w mediach społecznościowych.

Tam, gdzie chodzi o zdobywanie wiedzy, zachowuj się jak dziecko. Jim mówi, że jego licząca 95 lat babcia należy do najmłodszych ludzi, jakich zna. Jest tak, ponieważ jej dziecięca ciekawość pozostała nienaruszona. Czy wiesz, że dzieci w wieku przedszkolnym zadają 300-400 pytań dziennie?! Nigdy nie powinniśmy porzucać zadawania pytań, co więcej, powinniśmy być ciekawscy. Zadawaj sobie pytanie: „Co by było, gdyby", a potem aktywnie szukaj odpowiedzi.

Bądź zawsze emocjonalnie nastawiony na przyswajanie wiedzy. Mózg, w którym panuje równowaga emocjonalna, jest gotowy i nastawiony na naukę. Żaden nauczyciel, nieważne jak byłby interesujący, nie nauczy Cię niczego nowego, kiedy jesteś znudzony, roztrzęsiony i zmęczony. Ludzie, którzy są pod wpływem depresji, stresu albo obsesji, zużywają całą energię mózgu na próby wzmacniania emocji służących przetrwaniu – bardzo mało zostaje na naukę nowych rzeczy.

Posługuj się ciałem, żeby ćwiczyć mózg. Wyniki badań są jednoznaczne: aktywność fizyczna pomaga mózgowi w nauce. Wszyscy dzisiaj wiemy całkiem sporo o zależności umysł-ciało. Znacznie mniej uświadamiamy sobie związek ciało-umysł, czyli to, jak ciało pomaga stymulować różne części mózgu. Jim uczy np., żeby śledzić czytane słowa końcem palca lub długopisu. To proste działanie, przy którym używamy ciała, żeby pomóc mózgowi

eprasa.pl 8b580c2fad

czytać, daje nam 25-procentowy wzrost szybkości czytania i koncentracji.

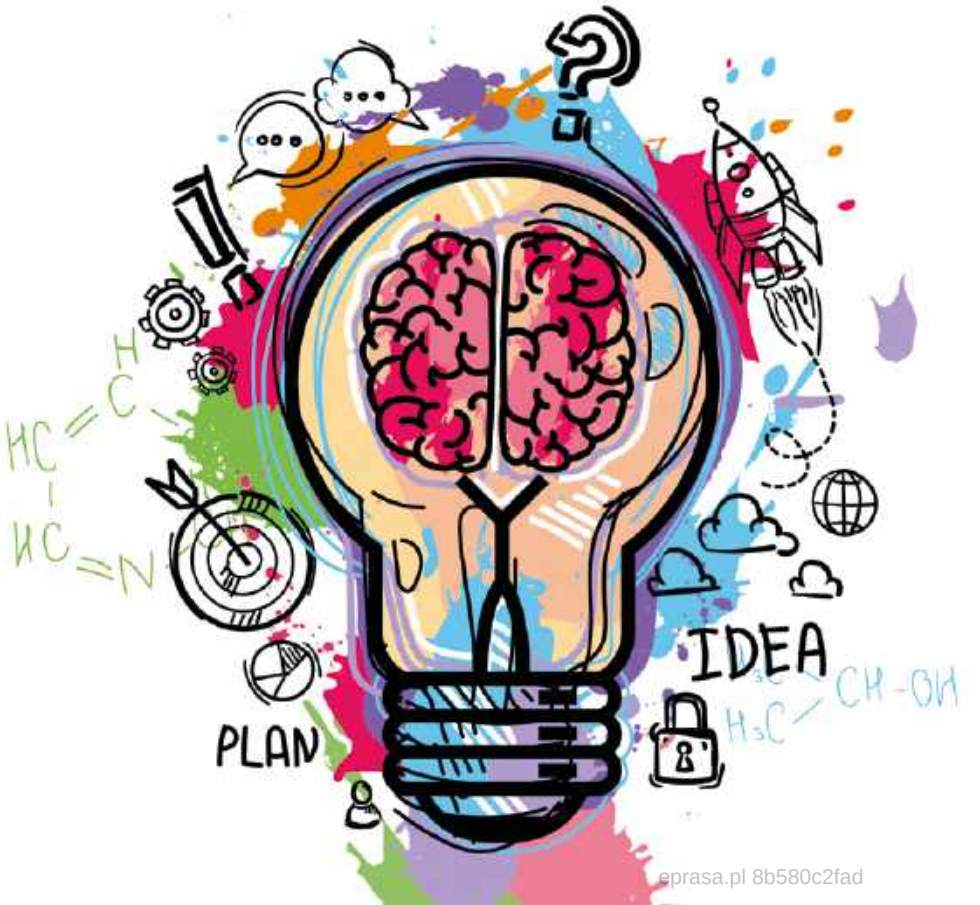
Twórz otoczenie sprzyjające nauce. Przyswajanie wiedzy jest zawsze „zależne od stanu". Najlepiej uczymy się, kiedy potrafimy osiągnąć stan nazywany przepływem (albo lotnością umysłu), kiedy jesteśmy czujni i zrelaksowani jednocześnie. Uczeni nazywają to „stanem zestrojenia" – umysł jest spokojny, ale skoncentrowany jak podczas słuchania symfonii. Stres jest wrogiem nauki. Pod wpływem stresu mamy skłonność do nieruchomienia nie możemy przyjmować nowych informacji ani ich dobrze przetwarzać. Badania pokazały, że studenci uzyskują lepsze wyniki w testach przypominania i pamięci po obejrzeniu fragmentu komedii. Śmiech relaksuje ich mózg, który staje się zoptymalizowany i otwarty na przyjmowanie nowych informacji.

Naprawdę opłaca się specjalnie tworzyć otoczenie sprzyjające nauce. Pomieszczenia urządzone zbyt monotonnie albo zbyt wymyślnie mogą jej przeszkadzać. Bardzo ważne jest dobre oświetlenie. Niektórzy ludzie uczą się szybciej w otoczeniu pięknej sztuki albo przy muzyce. Wykazano, że muzyka barokowa grana w powolnym tempie pomaga w nauce. Zapachy mogą zakotwiczyć informacje. Uczniowie Jima przyswajają nowe wiadomości po użyciu wybranego zapachu albo wąchając olejki eteryczne. Później, kiedy piszą test albo chcą sobie przypomnieć zakotwiczone wiadomości, używają tego samego zapachu albo wąchają ten sam olejek i lepiej przywołują wiedzę. Zmysł węchu jest bardzo mocno powiązany z pamięcią. Każdemu zdarzyło się wyczuć jakiś zapach, na przykład świeżego chleba, i poczuć, że sięga pamięcią wstecz, do przyjemnych wspomnień.

Wyobraźnia w służbie pamięci

Poprawianie umiejętności zapamiętywania to jeden ze sposobów wzmacniania mózgu. Komórki mózgowe znajdującego się w płacie skroniowym hipokampu reagują na trening. Ponieważ to one jako jedne z pierwszych obumierają w chorobie Alzheimera, praca nad za- chowaniem ich młodości ma decydujące znaczenie, żeby zachować na całe życie zdrowy mózg.

Jim uczy klientów, jak wzmacniać zdolność zapamiętywania. Wszyscy jesteśmy emocjonalnie związani ze swoimi imionami, dlatego ktoś, kto pamięta Twoje imię i używa go w rozmowie, sprawia, że czujesz się wyjątkowo. Oto kilka rad udzielonych przez Jima, pomagających w zapamiętywaniu imion i nazwisk.



REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Koenzym Q10

Suplement diety Singularis Superior Koenzym Q10 Forte Microactive® SR to przeciwutleniacz, który pomaga równoważyć stres oksydacyjny w komórkach.

Koenzym Q10 (ubichinion) jest naturalną substancją produkowaną przez ludzki organizm. Stanowi część mitochondrium komórki i jest odpowiedzialny za wytwarzanie energii, a także chroni ją przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Niestety po 40. r.ż. systematycznie nam go ubywa. Suplement diety Koenzym Q10 Forte Microactive® SR ułatwia uzupełnianie niedoborów, pomagając zachować prawidłowe funkcje mitochondriów.

Preparat dzięki tak zmikronizowanym cząsteczkom jest rozpuszczalny w wodzie i łatwo przyswajalny dla organizmu człowieka.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2024 r.

eprasa.pl 8b580c2fad

Słoń i jeździec

W książce „Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne" pisarz i filozof Jonathan Haidt posługuje się metaforą słonia i jeźdźca, żeby ułatwić czytelnikom uzmysłowienie sobie 2 potężnych sił działających w mózgu. Kora przedczołowa jest jak jeździec i obejmuje ośrodek logicznego myślenia, który, jak uważamy (albo chcemy uważać), ma kontrolę nad naszym życiem. Słoń jest tym, co ja nazwałbym układem limbicznym, i reprezentuje emocje, czyli automatyczne reakcje na bodźce z zewnątrz, oparte na zgromadzonych wspomnieniach. Dopóki słoń chce iść tam, gdzie kieruje go jeździec, wszystko idzie dobrze. Jednak kiedy słoń „prawdziwie, głęboko, szalenie" zapragnie iść gdzieś, gdzie jeździec wolałby nie iść, to kto zwycięży w zmaganiach? Większość ludzi stawiałaby na słonia.

Jak w takim razie zintegrować własnego jeźdźca i słonia, żeby nasza kora przedczołowa i układ limbiczny – nasze cele i pragnienia, myśli i zachowania były bardziej spójne?

Jedna funkcja mózgu pociąga za sobą inne. Stan wewnętrzny kieruje stanem zewnętrznym, czyli tym, jak się zachowujemy w świecie. Każdy z nas 5 razy w ciągu sekundy doświadcza emocji, która staje się uczuciem i może się przekształcić w świadomą myśl, a następnie pokierować zachowaniem.

Przyglądając się temu procesowi, można by pomyśleć, że jesteśmy beznadziejnie przykuci do słonia swoich emocji. Po części jest to prawdą, ale jeździec może z czasem znacząco wpływać na automatyczne, emocjonalne reakcje słonia. Zmień sposób postrzegania otaczającego Cię świata, zmieniając jednocześnie pojawiające się w Tobie automatyczne uczucia i myśli, a odkryjesz, że to, na co świadomie i systematycznie będziesz zwracać uwagę, z czasem zacznie powstrzymywać wewnętrznego słonia i poprawiać jego maniery.

Domyślnym trybem pracy ludzkiego mózgu jest silniejsze nastawienie na negatywne aspekty rzeczywistości. Jest to wbudowany element systemu przetrwania gatunku ludzkiego. Wyczulenie na negatywne elementy otoczenia na przykład na dźwięk przywodzący na myśl niedźwiedzia w lesie było jednym z warunków przetrwania w dawnych, bardziej niebezpiecznych czasach. Teraz kiedy ludzie żyją w świecie, który na ogół jest bezpieczniejszy, mózg nadal pozostaje mocno nastawiony na negatywne sygnały, ale nam już to nie służy.

Oto przykład: Boli Cię głowa. Załóżmy, że mózg zaczyna w naturalnym negatywnym trybie poruszać się po spirali coraz gorszych scenariuszy szybciej, niż zdążysz wymówić: „Rany boskie, mam raka mózgu!". W ciągu paru sekund wewnętrzny słoń może poprowadzić Cię drogą, na której wyobrazisz sobie, że Twój ból głowy jest masą tkanki nowotworowej wielkości piłki baseballowej, potem przeskoczysz do obrazu siebie na łożu śmierci, przewiniesz dalej do pogrzebu w technikolorze (z uwzględnieniem muzyki i gatunku kwiatów) i zdenerwujesz się na współmałżonkę albo współmałżonka za to, że będą chcieli poślubić kogoś, kogo nie lubisz. W tym momencie może się zdarzyć, że Twoja – niczego nieświadoma – druga połowa wejdzie do pokoju, a Ty uzmysłowisz sobie, że naskakując na nią, odczuwasz i działasz niewytłumaczalnie. Żeby zjechać po takiej spirali, wystarczy parę sekund. Właśnie tak szybko reakcja na bodziec (ból głowy) może się przerodzić w spiralę negatywną, powodując skutki w postaci złych zachowań (gniewasz się niesprawiedliwie i wywołujesz spięcie z powodu wydumanego obrazu z przyszłości).

Dobra wiadomość jest taka, że można równie łatwo poruszać się po spirali pozytywnej.

Wszystko, co dociera do mózgu – czy będzie to dźwięk z zewnątrz, czy sygnał wzrokowy, czy nagle wyskakujące z pamięci wspomnienie – wywołuje automatyczną reakcję emocjonalną. Mózg przetwarza np. język ciała albo ton głosu, przez co prowadzą one do emocji, które są reakcjami wywoływanymi poza świadomością. Jednak w miarę jak stają się bardziej świadome, zmieniają się w uczucia. Tak jest np. ze skurczem żołądka wywołanym tremą. W takim momencie można świadomie przełączyć uwagę na coś innego, kierując ją w stronę bardziej pozytywnych myśli.

Możesz zacząć oddychać spokojnie i głęboko. Mózg uzna to za wskazówkę i zacznie się relaksować. Możesz pomyśleć o tym, jak bardzo Twoja publiczność chce i potrzebuje informacji, którymi zamierzasz się podzielić, odwracając uwagę od lęku i przenosząc ją na otwarte nastawienie słuchaczy. Kontynuuj w ten sposób, a szybko poczujesz odprężenie i pozytywne nastawienie.

Jeździec okiełznał słonia.

eprasa.pl 8b580c2fad

Można użyć tych strategii również do zapamiętywania innych rzeczy.

Wypowiedz imię. Kiedy ktoś Ci się przedstawia, w naturalny sposób powtórz imię. Ktoś mówi na przykład: „Mam na imię Jan". Powtórz jego imię, mówiąc: „Miło cię poznać, Janie".

Użyj imienia. W naturalny sposób użyj ponownie imienia tej osoby w rozmowie, na przykład: „Hej, Janku, może zrobię ci kawy?".

Wizualizuj imię. Stwórz w wyobraźni zabawny, niepowtarzalny albo szalony obraz. Na przykład, jeżeli imię nowo poznanej osoby brzmi Marek, wyobraź go sobie z bardzo, bardzo, baaardzo MARKotną miną. Jeżeli przedstawiono Ci Michała, wyobraź sobie, że w tradycyjnym polskim stroju macha szablą, jak Wołodyjowski. Przy Katarzynie przypomnij sobie wierszyk, jak złapał ją katar i stwórz obraz kobiety trzymanej przez zarazki za nos. Im dziwniejszy będzie obraz, tym pewniej utkwi w mózgu.

Kończ każdą rozmowę, używając imienia, zanim się pożegnasz. Możesz np. powiedzieć: „Wspaniale było Cię odwiedzić, Olu!", jeszcze raz wyobrażając ją sobie, jak Obiega Lekko Ul.

Postanów, że będziesz aktywnie zapamiętywać imiona przez 21 dni, żeby wytworzyć nawyk.

Lektura – szybka czy wolna?

Może się wydawać, że ludzie, którzy czytają szybciej, mniej pojmują z tekstu, ale jest na odwrót. Oto dlaczego: ludzie czytający wolno, czytają. Po. Jednym. Słowie. I robią to tak powoli, że sami siebie nudzą. Ich umysł zaczyna szukać w otoczeniu czegoś bardziej interesującego, co przykułoby uwagę, więc nie mogą się skupić na treści tego, co czytają. Faktycznie ludzie czytający szybciej pojmują więcej, ponieważ łatwiej im się skoncentrować. Można powiedzieć,

REKLAMA

NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW
kenay.poland

PRODUKT PREMIUM

PQQ
jest to związek organiczny z grupy chinonów, który pełni w organizmie rolę koenzymu. Wspiera funkcje mitochondrialne i produkcję energii w komórkach organizmów żywych.

BEZ GMO
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

KENAY®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL
PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

eprasa.pl 8b580c2fad

że informacje docierają do ich mózgu w bardziej interesującym tempie.

Innym pospolitym zjawiskiem opóźniającym czytanie jest fonetyzacja, niektórzy ludzie podczas czytania wymawiają w myślach (lub głośno) każde czytane słowo. W ten sposób można czytać tylko tak szybko, jak szybko umie się mówić, czyli 200-500 słów na minutę. Myślimy znacznie szybciej, niż mówimy, dlatego pozbywszy się fonetyzacji, można zacząć czytać w tempie bardziej zbliżonym do myślenia niż do mówienia.

Cofanie się i ponowne odczytywanie zwalnia czytanie. Ten nawyk można porównać do zabawy pilotem DVD, kiedy ktoś co 30 s cofa nagranie o kawałek. Zerwanie z tym nawykiem bardzo pomaga w szybszym czytaniu.

Z kolei używanie palca, długopisu lub kursora myszki do śledzenia słów, jakby się podkreślało słowa niewidzialną linią, zwiększy szybkość czytania średnio o 25-30%. Powód? Wzrok podąża za ruchem, a to zwiększa koncentrację. Poza tym zmysły wzroku i dotyku są powiązane tak, jak węch i smak. Kiedy aktywujemy istniejące w mózgu połączenie między nimi, wzrasta tempo czytania i rozumienie.

Osoby praworęczne powinny próbować w czasie czytania podkreślać słowa lewą ręką. Aktywuje się wtedy większy obszar mózgu. Większość ludzi używa przy czytaniu lewej półkuli mózgowej. Posługując się tą metodą, zauważają, że angażuje się także ich prawa półkula.

Rób notatki podczas czytania. Przy robieniu notatek zrozumienie znacząco się zwiększa. Jeżeli opowiesz albo zreferujesz komuś przeczytany tekst, albo zabawisz się w uczenie kogoś tego, co przeczytasz, to zapamiętasz jeszcze więcej.

– Szybsze czytanie – mówi Jim – jest umiejętnością, którą może opanować każdy. Jednak nauka szybkiego czytania oznacza, że trzeba najpierw porzucić wygodne i dobrze znane, a jednak spowalniające nawyki.

Gimnastykuj umysł

Nieważne, jaki jest Twój wiek, iloraz inteligencji, dochód albo wykształcenie. Istnieją dziesiątki sposobów, żeby pomóc neuronom rosnąć, sięgać dalej i dzień po dniu rozgałęziać się w coraz piękniejszym mózgu. Oto kilka przykładów:

1. Ucz się nowego języka. To wymaga analizowania nowych dźwięków, a to usprawnia nie tylko przekazywanie bodźców dźwiękowych, ale także pamięć.

2. Graj w sudoku. Ta popularna gra liczbowa (ale nie matematyczna) może poprawiać logiczne myślenie i umiejętność rozumowania oraz pamięć. Tak samo działają krzyżówki. I okazuje się, że mogą być tak samo uzależniające, jak sudoku. W 1925 r. amerykańskie kancelarie otrzymywały skargi od dziesiątek żon chcących porzucić mężów zaniedbujących rodziny kosztem krzyżówkowej manii? W Chicago pewnemu mężczyźnie sąd ograniczył liczbę krzyżówek do 3 dziennie!

3. Zgub listę. Używanie mnemotechnik (metod wspomagania pamięci przez metaforyczne obrazy lub dźwięki, na przykład rymy) to znakomity sposób, żeby wzmocnić mózg, opracowując jednocześnie system zapamiętywania. Jest wiele wspaniałych kursów zapamiętywania dostępnych w postaci nagrań audio lub wideo, często w lokalnych bibliotekach albo w internecie.

4. Rywalizuj i konkuruj. Graj w gry planszowe jak szachy czy Scrabble. Konkursy wiedzy ogólnej pobudzają pamięć, krzyżówki mogą pomóc pamięci wzrokowej i wyobraźni przestrzennej, a madżong – wesprzeć kontrolę poznawczą, czyli zdolność analizowania i wykorzystywania swoich możliwości umysłowych.

> Zmysł węchu jest bardzo mocno powiązany z pamięcią. Każdemu zdarzyło się wyczuć jakiś zapach, na przykład świeżego chleba, i poczuć, że sięga pamięcią wstecz, do przyjemnych wspomnień.

6. Bierz udział w kursach tematycznych albo w warsztatach sztuk plastycznych, które Cię zainteresują. Ucz się przez całe życie, a zwiększysz swoje szanse na zachowanie młodości ducha i mózgu.

7. Nigdy nie jest za późno, żeby wrócić na studia! Zgodnie z wynikami badania DNA, w którym porównano grupy utworzone według kryterium czasu poświęconego na kształcenie, „osoby z niższym wykształceniem akademickim mogą się starzeć szybciej". W badaniu stwierdzono, że ci, którzy uczyli się najkrócej, mieli krótsze telomery, co jest znakiem przedwczesnego starzenia komórek. Jeżeli wydaje Ci się, że jest za późno na zdobycie dyplomu, zadaj sobie pytanie: O ile się zestarzeję w ciągu najbliższych 4 lat, jeżeli nie zdobędę dyplomu? Najstarsza absolwentka college'u w Stanach Zjednoczonych była po dziewięćdziesiątce! Masz już dyplom? To dlaczego nie zdobyć kolejnego?

8. Naucz się grać na jakimś instrumencie albo na innym niż opanowany dotychczas.

9. Wypróbuj nowy przepis na potrawę zdrową dla mózgu, na przykład z kuchni śródziemnomorskiej lub nordyckiej.

10. Przełam rutynę. Jest to szczególnie ważne dla każdej osoby przywiązanej jak na postronku do złych, niszczących mózg nawyków. Zwiększysz swoje szanse, że dłużej zachowasz zdrowie, jeżeli zmienisz codzienną rutynę i przyzwyczajenia. Wprowadzanie nowych nawyków pomaga zmieniać połączenia w mózgu, a dzięki temu nie wpada się powtórnie w dawne wzorce postępowania. Jeżeli np. zawsze wybierasz tę samą drogę z domu do pracy, żeby zatrzymać się w ulubionym sklepie z pączkami, to zdecyduj się na inną drogę i zabierz ze sobą

REKLAMA

Jesteś zmęczona?
zastosuj
Floradix® z żelazem

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

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

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

eprasa.pl 8b580c2fad

Odżyw neurony

Zażywaj codziennie proste suplementy diety, żeby zapewnić sobie potrzebne składniki odżywcze.

Koenzym Q10 dzięki działaniu antyoksydacyjnemu i przeciwzapalnemu oraz swojej kluczowej roli w produkcji energii i stabilizacji mitochondriów może chronić mózg. Uczeni z Iranu dokonali przeglądu badań i na ich podstawie powiązali jego niedobór z patogenezą padaczki, udaru, stwardnienia rozsianego, depresji oraz parkinsona i alzheimera. Swój artykuł zakończyli wnioskiem, że „koenzym Q10 jako przeciwutleniacz i środek neuroprotekcyjny może odgrywać rolę w leczeniu zaburzeń neurologicznych"[1].

Kwasy omega-3 Badania z ostatnich kilku lat ujawniły, że diety bogate te zdrowe tłuszcze sprzyjają zdrowej równowadze emocjonalnej i pozytywnym nastrojom w późniejszych latach, prawdopodobnie dlatego, że DHA jest głównym komponentem synaps mózgowych. Zgodnie z rosnącą ilością dowodów naukowych olej rybi pomaga łagodzić objawy depresji. W prowadzonym przez 20 lat badaniu, które objęło 3 317 kobiet i mężczyzn, stwierdzono, że u ludzi spożywających największe ilości EPA i DHA prawdopodobieństwo wystąpienia objawów depresji jest najmniejsze.

W 2010 r. badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles analizowali piśmiennictwo naukowe dotyczące DHA i oleju rybiego. Doszli do wniosku, że suplementacja DHA spowalnia rozwój choroby Alzheimera i może zapobiegać otępieniem związanym z wiekiem.

Z kolei uczeni z Uniwersytetu Pittsburskiego poinformowali, że osoby w średnim wieku, które miały więcej DHA, lepiej wypadły w różnorodnych testach, m.in. rozumowania niewerbalnego, elastyczności poznawczej, pamięci roboczej i słownictwa.

Moje zalecenie dla większości dorosłych to dawka 1-2 g oleju rybiego wysokiej jakości dziennie, ze zrównoważoną zawartością EPA i DHA.

PQQ Badania wskazują, że PQQ usprawnia funkcje poznawcze mózgu, związane z lepszym zapamiętywaniem i utrwalaniem wiadomości[2]. Promuje też rozwój nowych komórek nerwowych poprzez stymulację czynnika wzrostu nerwów (NGF) w komórkach mózgowych[3] oraz dezaktywuje reaktywne formy azotu odpowiedzialne, które odgrywają istotną rolę w mechanizmach udaru[4].

Ponadto, jak wykazali Chińczycy, PQQ oddziałując na komórki mikrogleju i neurony kory mózgowej oraz hipokampa, zmniejszył poziomu uszkodzeń i doprowadził do poprawy wydajności behawioralnej u gryzoni[5].

Mumio zmniejsza stan zapalny, spowalnia proces starzenia i zapobiega lub spowalnia postęp uszkodzeń komórek mózgowych. Ostatnie badania wskazują na interesujące zastosowanie medyczne w zakresie kontroli zaburzeń poznawczych związanych ze starzeniem się i stymulacji poznawczej. Kwas fulwowy, główny składnik aktywny, blokuje samoagregację tau, która może prowadzić do rozwoju choroby Alzheimera[6].

Ponadto w innym badaniu wykazano, że leczenie szczurów z urazem mózgu za pomocą shilajit poprawiło wyniki neurologiczne gryzoni sytuacji i zmniejszyło obrzęk mózgu, oraz ciśnienie śródczaszkowe[7].

Żelazo przede wszystkim odpowiada za transport tlenu przez czerwone krwinki[8]. Jest kofaktorem dla enzymów, które rozkładają reaktywne formy tlenu, w tym oksydazy, peroksydazy i katalazy, dzięki czemu chroni komórki przed stresem oksydacyjnym[9]. Uczestniczy w syntezie neuroprzekaźników i mieliny w mózgu[10]. Niedobór tego pierwiastka wiąże się ze słabym rozwojem poznawczym i społecznym dzieci[11]. Ponadto wykazano, że deficyty Fe wpływają na strukturę i funkcję hipokampu[12].

SAM Istnieją badania naukowe sugerujące, że S-adenozylometionina sprzyja poprawie nastroju, sprawniejszemu poruszaniu się i panowaniu nad bólem. Bierze udział w sekrecji kluczowych neuroprzekaźników – serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – wspierając zdrowy nastrój. Dodatkową, wykazaną w badaniach korzyścią jest poprawa stanu stawów i zmniejszenie bólu.

Typowa dawka mieści się w granicach 400-800 mg 2 razy dziennie. Na ogół lepiej ją zażywać wcześnie w ciągu dnia, ponieważ może działać energetyzująco. Badania sugerują, że należy zachować ostrożność, zażywając SAM przy zaburzeniu dwubiegunowym.

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) ma działanie neuroochronne. Poprawia dopływ krwi do mózgu. Chroni neurony przed powstawaniem blaszek beta-amyloidowych i śmiercią.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym z udziałem studentów stwierdzono, że standaryzowany wyciąg z bakopy (po 150 mg 2 razy dziennie przez 6 tygodni), znacznie poprawia pamięć i zdolność do skupiania uwagi. Zdaniem badaczy wnika to z jej wpływu na przewodnictwo neuronalne wskutek oddziaływania na kanały regulujące dopływ jonów wapnia do mózgu. Kationy wapnia umożliwiają przepływ impulsów nerwowych między komórkami nerwowymi[13].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) sprzyja powstawaniu nowych komórek mózgowych, podnosi poziom BDNF (neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego) i zmniejsza odkładanie się blaszek beta-amyloidowych. Przegląd badań z 2016 r. dowiódł, że warto go stosować w łagodnym upośledzeniu funkcji poznawczych i otępieniu[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Front Neurosci. 2023 Jun 23:17:1188839
2. Physiol Behav. 2011;102(2):149-57
3. Biochem Mol Biol Int. 1993;30(4):615-21; Biosci Biotechnol Biochem. 1993;57(7):1231
4. Eur J Neurosci. 2002 Sep;16(6):1015-24
5. J Neurotrauma. 2012 Mar 20; 29(5): 851-64
6. Int J Alzheimers Dis. 2012; 2012: 674142
7. Iran J Basic Med Sci. 2013 Jul;16(7):858-64
8. Heart Fail Rev. 2013 Jul;18(4):485-501; Nat Rev Cardiol. 2011 May 31;8(9):485-93
9. Essays Biochem. 1999:34:51-69, doi: 10.1042/bse0340051
10. Br J Nutr. 2001 May:85 Suppl 2:S147-50; J Nutr. 2011 Apr; 141(4): 740S–746S
11. Annu Rev Nutr. 2003:23:41-58; N Engl J Med 1991;325:687-694
12. Nutrition Reviews, 2011 Nov, 69(1): S43-S48, doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00432.x
13. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:4103423
14. Front Aging Neurosci 2016; 8:276

eprasa.pl 8b580c2fad

zdrowy domowy koktajl przyrządzony ze sproszkowanych białek i owoców, który będziesz popijać w trakcie jazdy.

Ćwiczenia dostosowane do różnych obszarów mózgu

Oto aktywności, które polecam jako pomoc przy równoważeniu działania 6 różnych obszarów mózgu:

Kora przedczołowa (przewidywanie)
- Gry strategiczne, np. szachy, młynek i warcaby;
- Medytacja, żeby wzmacniać działanie kory;
- Hipnoza – może pomagać w koncentracji i wzmacniać działanie kory.

Płaty skroniowe (mowa i pamięć)
- Krzyżówki i gry słowne;
- Gry pamięciowe.

Jądra podstawy (natężenie lęku i motywacja)
- Głęboki relaks i/lub medytacja;
- Techniki ogrzewania dłoni – w miarę jak dłonie się ogrzewają, do reszty ciała dociera automatyczny sygnał odprężenia;
- Oddychanie przeponowe.

> Zgodnie z wynikami badania DNA, w którym porównano grupy utworzone według kryterium czasu poświęconego na kształcenie, „osoby z niższym wykształceniem akademickim mogą się starzeć szybciej”

Układ limbiczny (emocje)
- Usuwanie automatycznych negatywnych myśli;
- Praktykowanie przeżywania wdzięczności;
- Gromadzenie zasobu pozytywnych doświadczeń do wzmacniania nastroju.

Płaty ciemieniowe (orientacja w terenie i orientacja przestrzenna)
- Żonglowanie;
- Urządzanie wnętrz.

Móżdżek (koordynacja)
- Taniec;
- Tenis stołowy (ćwiczy także korę przedczołową);
- Sztuki walki z wyeliminowaniem ryzyka urazów mózgu (ćwiczą także korę przedczołową i płaty skroniowe);
- Ręczne pisanie;
- Kaligrafia.

Ile mielibyśmy lat, gdybyśmy nie wiedzieli, ile lat mamy naprawdę? Dbając o to, żeby mózg był młody, ciekawy wszystkiego i zawsze uczył się nowych rzeczy w naszym fascynującym świecie, można odkryć, że w miarę upływu lat jest się raczej coraz młodszym, niż coraz starszym.

Zaadaptowanie z książki pt. „Wspieraj swój mózg – odmładzaj się. Jak poprawić pamięć, nastrój, możliwości koncentracji i zwiększyć zapas energii” dr. Daniela G. Amena, wydanej przez Wydawnictwo Rebis, Poznań 2013.

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm

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

eprasa.pl 8b580c2fad

Rozwiąż nasze łamigłówki

Podczas wysiłku umysłowego zwiększa się dopływ krwi do mózgu. Aby wytworzyć energię, czyli rozłożyć cząsteczki glukozy, mózg potrzebuje tlenu dostarczanego wraz z krwią. Ukrwienie lewej półkuli zwiększa się, gdy mózg rozważa analogie, a prawej podczas rozwiązywania zadań wymagających orientacji przestrzennej.

PAMIĘĆ

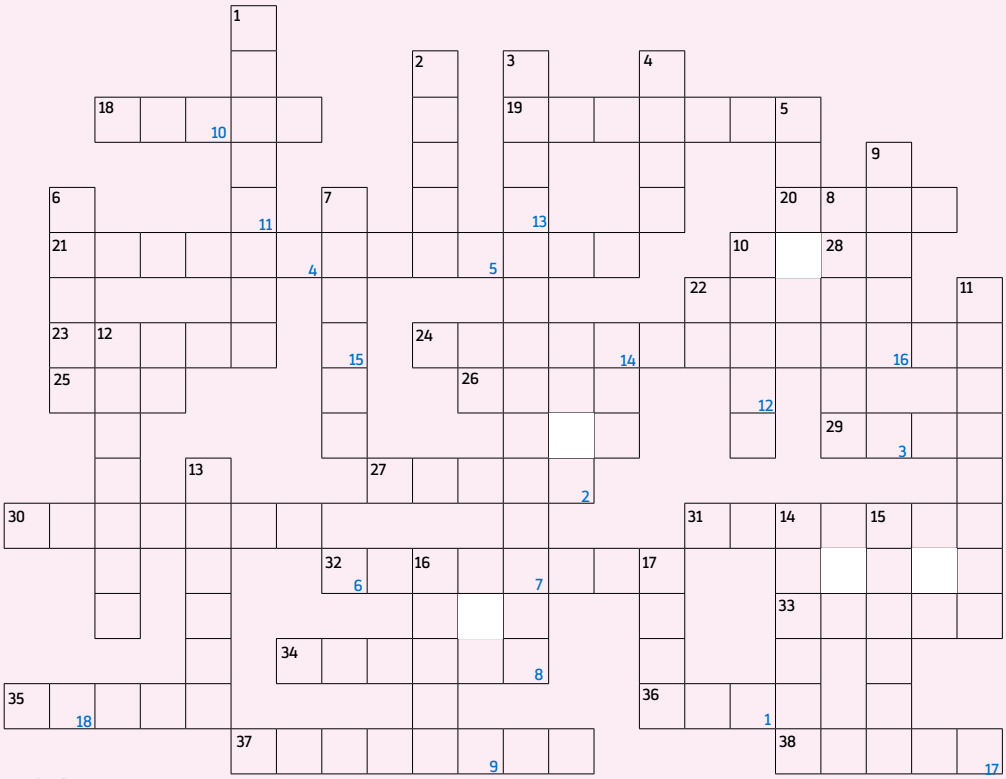
1 Przypomnij sobie Sprawdź, czy potrafisz uzupełnić poniższe przysłowia i porzekadła:

..... ale sprawiedliwy.
..... w nocy czarny.
..... kiedy śpi.
..... za przewodnika.
..... kocha się dalej.
..... głowa nie boli.
..... sam sobie szkodzi.
..... sercu nie żal.
..... póki gorące.
..... cielęciem był.
..... takim się staje.
..... co się świeci.

2 Skojarzenia Do jakiego przysłowia nawiązuje to zdjęcie?

3 KRZYŻÓWKA PIONOWO 1. Cukier zamknięty w owocu **2.** Robi się w kąciku ust **3.** Wewnętrzne siły zbrojne – układ ... **4.** ... nie woda **5.** Kwas o imieniu z elementarza **6.** Nieleczony trwa 7 dni **7.** Może być wieczysta lub leków **8.** Skalpel albo pismo **9.** Prostuje go ortodonta **10.** Zakręt albo stan **11.** Sezonowy smutek **12.** Leczy raka **13.** Trzeba go wymieść z organizmu **14.** Ślad po dramatycznych przeżyciach **15.** Sprawiają, że nasza głowa jest lżejsza, mamy ich 4 pary **16.** Jelito albo schody **17.** ... szału, serca lub na bramkę

POZIOMO 18. Religia tym dla ludu **19.** Ból głowy z aurą **20.** Chlorella i spirulina **21.** Inaczej przeciwutleniacze **22.** Egzamin może być pisemny lub... **23.** Autostrada wśród tętnic **24.** Piszemy o nich w Raporcie Specjalnym **25.** Mamy 2 kwasy: DNA i... **26.** System łączący techniki oddechowe i ćwiczenia **27.** chorobliwy lęk przed jakimiś przedmiotami lub sytuacjami **28.** Jednostka powierzchni używana m.in. w rolnictwie **29.** Zmiana rakowa to inaczej nowo... **30.** Cukier słodowy **31.** Może być anafilaktyczny **32.** Słodka choroba **33.** Powoduje skurcz oskrzeli i utrudnia oddychanie **34.** Podminowany, zestresowany **35.** Pierwsza blizna **36.** Metal ciężki, często wymieniany razem z ołowiem **37.** Obieg w sieci naczyń **38.** Jon o ładunku ujemnym



HASŁO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

SPRAWNOŚĆ JĘZYKOWA

1 Znajdź zlepki W każdy rząd diagramu wpisz po 2 jednakowe trzyliterowe zlepki, tak by otrzymać nazwy rośliny jadalnej, owada, rośliny ozdobnej oraz żony pewnego rzemieślnika.
Dla przykładu tego typu zbitki znajdziesz w nazwie **szynszy**la.

K				L			
			R				Ń
						Y	S
R	A						

2 Właściwy anagram W podanych niżej słowach poprzestawiaj tak litery, aby powstały nowe wyrazy na tyle samo liter. Dla ułatwienia podajemy pierwsze litery nowych słów:

N	A	R	O	W	I	S	T	A
D	O	C	E	N	I	A	S	Z
O	S	Ł	A	W	I	E	N	I
Z	A	D	U	R	Z	E	N	I

S								
N								
S								
N								

eprasa.pl 8b580c2fad

3 Znajdź słowo, które nie pasuje do pozostałych.
Podpunkt A jest łatwy.
W podpunkcie B trzeba odnaleźć słowa i wtedy zdecydować, które z nich należy wykluczyć.
A. Łosoś, Dorsz, Delfin, Halibut
B. Sorłezk, łeskot, syzm, ront

4 Połącz pary W krzyżówkach często można znaleźć takie hasło: w parze z... Spróbuj dopisać właściwe słowa tak, by stworzyły popularne pary.

W parze z...

.... nitką	... Gerwazym	... czaplą
.... praktyką	... Mazurami	... igrekiem
... obowiązkami	... Materną	... opierunkiem

TWÓRCZE MYŚLENIE

1 Złóż słowa Z rozsypanych poniżej 5-literowych wyrazów ułóż 5 wyrazów 15-literowych

S	L	ATAKU	K	START	J	Ś
T	E	RÓWNO	O	OWYCH	E	C
A	G	OWALI	W	DZIUR	C	I
R	Ł	REŻIM	A	BYŚMY	I	A
O	O	KONTR	L	IŚCIE	E	N

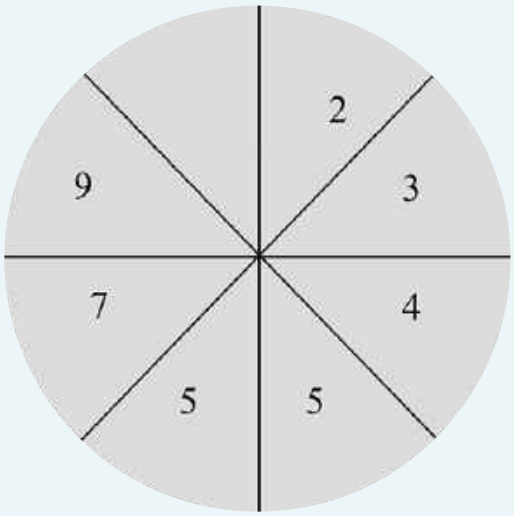
ZDOLNOŚCI LICZBOWE

1 Wstaw brakującą liczbę

3	9	3
5	7	1
7	1	?

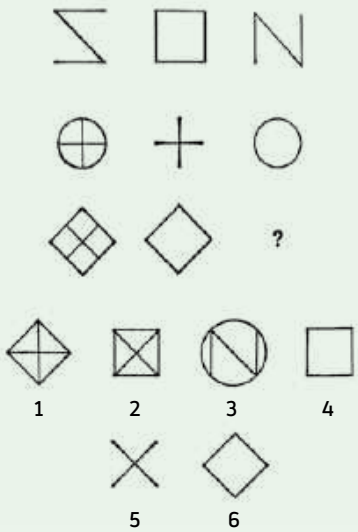
2 Jaka jest następna liczba w ciągu?
82 97 114 133 ?

3 Co powinno znaleźć się w pustym polu?

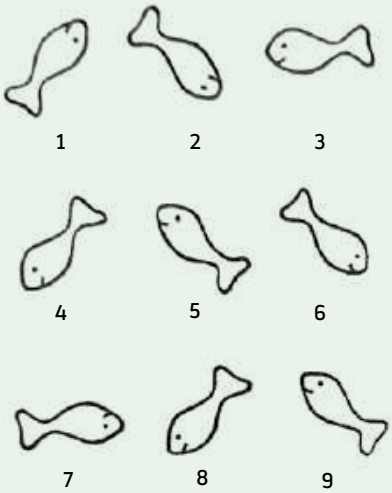


ZDOLNOŚCI WZROKOWO-PRZESTRZENNE

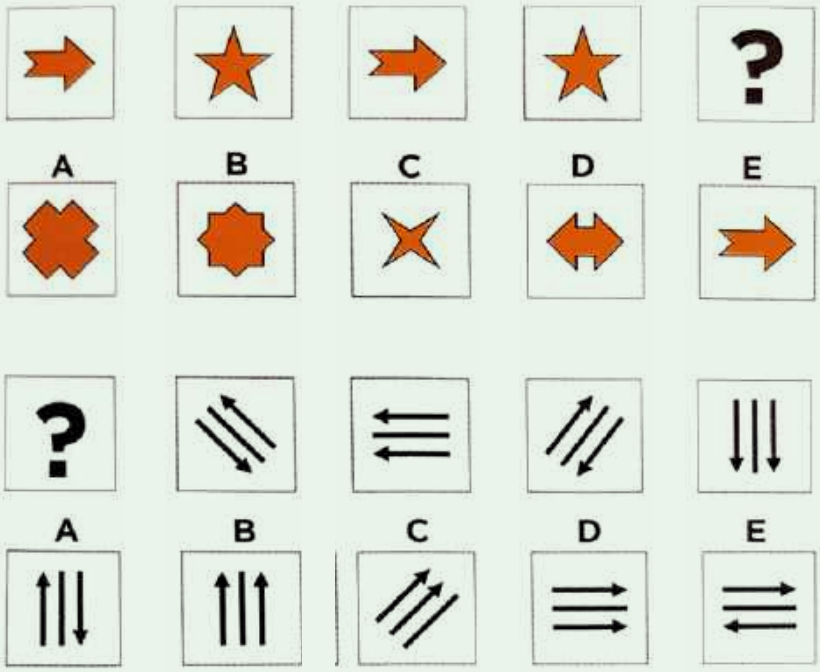
1 Która figura powinna uzupełnić ciąg?



2 Znajdź niepasującą rybkę

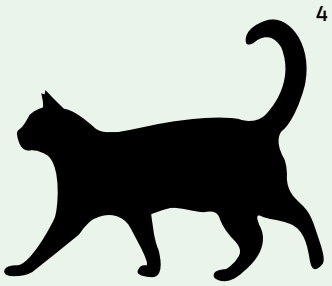


3 Uzupełnij schemat

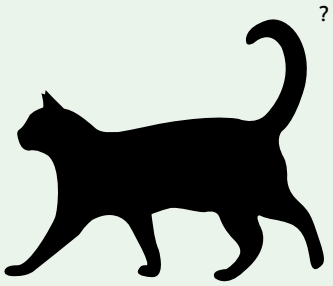


eprasa.pl 8b580c2fad

4 **Wstaw brakującą liczbę**



8 5 2 1



11 6 3 5

2 **Zagadka podróżna**
Pociąg wyjeżdża z Bostonu do Nowego Jorku. Godzinę później inny pociąg wyjeżdża z Nowego Jorku do Bostonu. Oba pociągi jadą dokładnie z taką samą prędkością. Który z pociągów będzie bliżej Bostonu, gdy się spotkają?

3 **Problem magazyniera** Prostokątny sufit magazynu mierzy 12 m na 18 m i jest pokryty płytami dźwiękochłonnymi w kształcie kwadratu, którego bok ma 1 m. Każda płyta waży ćwierć kilograma. Jaka będzie całkowita waga płyt pokrywających sufit?
A. 36 kg B. 54 kg C. 121 kg D. 160 kg E. 216 kg

LOGICZNE MYŚLENIE I WNIOSKOWANIE

1 **Znajdź logikę języka**
Tokelau to język używany głównie przez mieszkańców archipelagu Tokelau położonego na Oceanie Spokojnym. Poniżej znajduje się 6 wyrażeń w tym języku oraz ich polskie tłumaczenia podane w przypadkowej kolejności. Sprawdź, czy potrafisz spojrzeć, na kompletnie obcy język, jak na system i spróbuj odkryć rządzące nim reguły.

TE TAMAKI VAKA	JAKIEŚ DUŻE ŁODZIE
HE MATUA TUHI	TA MALUTKA ŁÓDŹ
TE TAMA TUHI	JAKAŚ DUŻA KSIĄŻKA
NA TAMA FAFINE	TE OSTATNIE KOBIETY
NI MATUA VAKA	TA MAŁA KSIĄŻKA
NA TOE FAFINE	TE MAŁE KOBIETY

A następnie przetłumacz następujące zdania:
JAKIEŚ MAŁE KSIĄŻKI
JAKAŚ MALUTKA KOBIETA
TE OSTATNIE ŁODZIE

4 **Kto ma władzę?** Wybierz jedną z podanych odpowiedzi, która albo będzie jedynym prawdziwym twierdzeniem, które może zostać logicznie wywnioskowane na podstawie informacji zawartych w akapicie, albo będzie jedynym twierdzeniem, które nie może zostać logicznie wywnioskowane na podstawie tych informacji.
Jeżeli kierownik kontroluje pracowników, przysługują mu pewne konkretne uprawnienia wynikające z kierowniczego stanowiska. Jednym z takich uprawnień jest władza. Kierownik posiadający władzę ma prawo do wydawania poleceń swoim podwładnym. Uprawnienie to związane jest ze stanowiskiem i nie ma żadnego związku z cechami osobowości danego kierownika. Gdy zwalnia się stanowisko kierownicze, osoba, która z tego stanowiska odeszła, nie posiada już władzy. Władza nadal przypisana jest do tego stanowiska, a obejmuje ją nowy kierownik. Na podstawie podanych informacji można wnioskować, że:
A. Zdarzają się przypadki, w których władza w znacznym stopniu opiera się na cechach charakteru kierownika.
B. Wszyscy kierownicy nadzorujący pracowników mają prawo do sprawowania władzy.
C. W przypadku, gdy dana osoba traci władzę, znaczy to, że w ostatnim czasie opuściła stanowisko kierownicze, które wiązało się z nadzorowaniem pracowników.
D. Osoba, która posiada władzę, często nie sprawuje stanowiska kierowniczego związanego z nadzorowaniem pracowników.

eprasa.pl 8b580c2fad

ROZWIĄZANIA:

PAMIĘĆ

1. Pan Bóg nierychliwy, ale sprawiedliwy.
Każdy kot jest w nocy czarny.
Nie budź licha, kiedy śpi.
Koniec języka za przewodnika.
Mówi się trudno i kocha się dalej.
Od przybytku głowa nie boli.
Kto późno przychodzi, ten sam sobie szkodzi.
Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal.
Kuj żelazo, póki gorące.
Zapomniał wół, jak cielęciem był.
Kto z kim przestaje, takim się staje.
Nie wszystko złoto, co się świeci.
2. Lepszy wróbel w garści niż kanarek na dachu.
3.

D	A	W	K	A	C	Z	Y	N	I	T	R	U	C	I	Z	N	Ę
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

SPRAWNOŚĆ JĘZYKOWA

1.

K	O	W	A	L	O	W	A
S	Z	E	R	S	Z	E	Ń
B	E	R	B	E	R	Y	S
R	A	B	A	R	B	A	R

2.

S	T	A	R	O	W	I	N	A
N	I	E	D	O	C	Z	A	S
S	Ł	O	W	I	A	N	I	E
N	U	D	Z	I	A	R	Z	E

3. **A. Delfin** – jest ssakiem
B. Mysz – bo wszystkie inne służą do siedzenia: krzesło, stołek, tron

4. **Igła** z nitką **Protazy** i Gerwazy **Żuraw** i czapla
Teoria i praktyka **Warmia** i Mazury **Iks** i igrek
Prawa i obowiązki **Mann** i Materna **Wikt** i opierunek

TWÓRCZE MYŚLENIE

1. DZIUR KOWAL IŚCIE
KONTR ATAKU JECIE
START OWALI BYŚMY
RÓWNO LEGŁO ŚCIAN
STARO REŻIM OWYCH

ZDOLNOŚCI WZROKOWO-PRZESTRZENNE

1. 5 – figura w trzeciej kolumnie składa się z tych linii występujących w pierwszych dwóch kolumnach, które nie są wspólne.
2. 6 wszystkie pozostałe rybki można tak obrócić, aby nałożyły się na siebie.
3. W obu przypadkach poprawna jest odpowiedź E.

ZDOLNOŚCI LICZBOWE

1. 3 – różnicę między liczbami w pierwszych dwóch kolumnach podziel przez 2.
2. 154 – w tym ciągu do kolejnych liczb dodawane są nieparzyste liczby wzrastające o 2: 15, 17, 19 i 21.
3. 11 Liczba w danym sektorze powstaje z pomnożenia liczby z przeciwległej ćwiartki przez 2 i dodania do wyniku 1
4. 3 – odejmij sumę liczb przy drugiej i czwartej łapie od sumy liczb przy pierwszej i trzeciej łapie, a uzyskasz liczbę przy ogonie.

LOGICZNE MYŚLENIE I WNIOSKOWANIE

1. Przykładowe rozumowanie: Mamy 2 wyrażenia o kształcie: te... kobiety i 2 razy pojawia się forma na ... fafine – widać więc, że będą sobie odpowiadały, nie wiadomo jednak na razie, która której. Wyraz toe pojawia się tylko raz – podobnie jak ostatnie, natomiast tama z drugiego wyrażenia powtarza się, podobnie jak wyraz mały (w formach mała/ małe). Ustalenie tych dopasowań pozwala już na łatwe ustalenie kolejnych odpowiedniości: tuhi – książka, te – ta, he – jakaś, matua – duża itd.
TE TAMAKI VAKA – TA MALUTKA ŁÓDŹ
HE MATUA TUHI – JAKAŚ DUŻA KSIĄŻKA
TE TAMA TUHI – TA MAŁA KSIĄŻKA
NA TAMA FAFINE – TE MAŁE KOBIETY
NI MATUA VAKA – JAKIEŚ DUŻE ŁODZIE
NA TOE FAFINE – TE OSTATNIE KOBIETY
I tłumaczenie
Jakieś małe książki – NI TAMA TUHI
Jakaś malutka kobieta – HE TAMAKI FAFINE
Te ostatnie łodzie – NA TOE VAKA
2. Oba pociągi będą w tej samej odległości od Bostonu, gdy się spotkają.
3. B – należy policzyć pole prostokąta i pomnożyć przez 0,25 kg
4. B

Materiał przygotowałam w oparciu o książki H.J. Eysenck „Sprawdź swoją inteligencję" oraz „Ponad 100 sposobów na pamięć" Biblioteka Gazety Wyborczej

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę
BACOPA MONNIERI FORTE – Bacopin®

Ten suplement diety przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. roku życia. Zawiera standaryzowany i przebadany ekstrakt z bakopy drobnolistnej, który wspomaga centralny system nerwowy i jest środkiem wzmacniającym mózg.
Bakopa drobnolistna wpływa na poprawę pamięci i funkcji poznawczych oraz wspiera zdrowie psychiczne. Wspomaga też usuwanie z organizmu toksyn i metali ciężkich.
Ekstrakt z *Bacopa monnieri* w preparacie BACOPA MONNIERI FORTE – BACOPIN® jest standaryzowany na zawartość 57% bakozydów.
Co istotne, preparat nie zawiera żadnych substancji wypełniających, przeciwzbrylających, konserwantów ani barwników. Jest też odpowiedni dla wegan.

VEGAN CAPS
NO GLUTEN ADDED
GMO FREE
NO ADDED SUGAR
NO ADDED PRESERVATIVES

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2024 r.

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

epraga.pl 8b5800c2fad

Dobra zmiana

Zdaniem Chalene Johnson, fazowe zmiany diety są kluczem do lepszego zdrowia i witalności

Gdy ekspertka w dziedzinie zdrowia i sprawności fizycznej, Chalene Johnson, odkryła, że jest na najlepszej drodze do choroby Alzheimera o wczesnym początku, rozpoczęła trwające 3 lata dociekania, jak i dlaczego do tego doszło. Jej rozległe badania, prowadzone wraz z zespołem specjalistów, w skład którego wchodzili wykwalifikowani dietetycy, lekarze medycyny integracyjnej i funkcjonalnej oraz czołowi naukowcy zajmujący się metabolizmem i zdrowiem jelit, zaowocowały opracowaniem Metody 131, planu żywienia z możliwością indywidualnych dostosowań, polegającego na „fazowych zmianach diety", który przyniósł Chalene diametralną poprawę stanu zdrowia, a do chwili obecnej przetestowany został przez ponad 50 000 osób.

Poniżej Chalene przedstawia tę metodę i wyjaśnia, dlaczego jest ona skuteczna.

Quiche z boczkiem

Jeżeli wolisz, użyj gęstej śmietany zamiast mleka kokosowego, by uzyskać bardziej neutralny smak

Na 6 porcji

Składniki

Ciasto:
Olej kokosowy do pieczenia w spreju
2 filiżanki mąki migdałowej
1 duże jajo
2 łyżki stołowe oleju kokosowego, roztopionego
1 łyżeczka drobnej soli morskiej

Nadzienie:
6 pasków boczku ze zwierząt w 100% karmionych trawą i wypasanych wolno, niezawierającego azotanów
1½ filiżanki pełnotłustego mleka kokosowego z puszki lub gęstej śmietany
4 duże organiczne jaja
¼ łyżeczki drobnej soli morskiej
¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Sposób przygotowania

Aby przygotować ciasto:

❶ Nagrzej piekarnik do 177°C. Pokryj formę do tarty o średnicy 23 cm sprejem do pieczenia.

❷ W misce wymieszaj mąkę migdałową, jajo, olej kokosowy i sól morską aż do dokładnego ich połączenia.

❸ Wciśnij ciasto w formę do tarty, tworząc z niego także równomierne boki. Piecz przez 13-15 min, aż wierzch nabierze lekko złocistej barwy.

Aby przygotować nadzienie:

❶ Podsmaż paski boczku na dużej patelni na średnim ogniu, aż staną się chrupiące po obu stronach. Wyłóż je na ręczniki papierowe, a gdy ostygną na tyle, by można było wziąć je w rękę, dobrze je osusz i pokrusz.

❷ W misce wymieszaj mleko kokosowe, jaja, sól i pieprz. Dodaj do nich 3/4 pokruszonego boczku. Wylej mieszankę jajeczną na upieczone ciasto i ułóż na wierzchu pozostały boczek.

❸ Piecz przez 35-38 min, aż wierzch stanie się lekko złocisty, a jaja się zetną. Jeżeli wierzch zaczyna zbyt mocno brązowieć, przykryj go folią aluminiową. Przed pokrojeniem odstaw do ostygnięcia na kwadrans.

eprasa.pl 8b580c2fad

Dziś, w wieku 50 lat, nie odczuwam zamglenia umysłu, regularnie miesiączkuję i nie doświadczam żadnych objawów premenopauzalnych, jakie pojawiały się dawniej. Rzadko zdarzają mi się bóle głowy, wzdęcia, bóle ciała i zmęczenie. Nigdy nie liczę kalorii ani nie odmawiam sobie potraw, które mam ochotę zjeść. Spożywam teraz produkty, o których wcześniej sądziłam, że muszę zrezygnować z nich na zawsze.

Utrata kilogramów przestała być tajemnicą. Teraz już wiem, jak utrzymywać wagę bez wysiłku. Wybieram takie treningi, dzięki którym czuję się zregenerowana i silna. Moje ciało osiąga lepsze rezultaty, gdy więcej je i mniej ćwiczy.

Moje funkcje poznawcze wciąż się poprawiają i muszę stwierdzić, że nigdy wcześniej nie miałam tyle energii. Skóra wygląda lepiej, a ciało czuje się po prostu *młodo*. Mam dziś lepsze samopoczucie niż kiedykolwiek wcześniej w całym moim życiu.

A to wszystko dzięki Metodzie 131.

Nie jest to jednakowy dla wszystkich plan o uproszczonych regułach ani uniwersalna lista produktów, które można i których nie można jeść. Stosując Metodę 131, zrozumiesz, co tak naprawdę dzieje się w Twym organizmie i jak zyskać kontrolę nad własnym zdrowiem, a wtedy opracujesz plan dostosowany do Twojego własnego, jedynego w swoim rodzaju stylu życia.

Metoda 131 składa się z 3 faz: Rozpal, Odżyw i Odnów. W każdej z nich przez 3 tygodnie stosuje się określone podejście dietetyczne, po czym można kontynuować ten plan posiłków przez jeszcze jeden tydzień lub wybrać post i uzupełnienie zasobów, by dać odpocząć jelitom, skorygować apetyt i emocjonalnie uwolnić się od jedzenia. Po upływie 12 tygodni nauczysz się, jak stosować w życiu zasady Metody 131.

Chleb z blendera

Po upieczeniu i pokrojeniu ten bezglutenowy chleb można podpiekać jako tosty do śniadania i kanapek. Wszystkie składniki miesza się w blenderze i nie trzeba czekać, by ciasto wyrosło.

Na ok. 18 porcji

Składniki

Olej kokosowy do pieczenia w spreju
4 duże organiczne jaja
1 filiżanka płynnych organicznych białek jaj
1 filiżanka naturalnego masła migdałowego z palonych migdałów
½ filiżanki mąki kokosowej
2 łyżki stołowe mleka roślinnego
1½ łyżki stołowej octu jabłkowego
2 łyżeczki sody do pieczenia
8 kropli płynnej stewii waniliowej
¼ łyżeczki soli morskiej

Sposób przygotowania:

❶ Nagrzej piekarnik do temp. 163°C. Wyłóż pergaminem formę do pieczenia chleba o wymiarach 23 x 13 cm. Spryskaj pergamin olejem do pieczenia.

❷ Włóż do blendera jaja, białka jaj i masło migdałowe. Wymieszaj je na niskich obrotach, a następnie zwiększ prędkość do średniej i mieszaj, aż składniki dobrze się połączą, przez ok. 1 min.

❸ Dodaj mąkę kokosową, mleko, ocet jabłkowy, sodę do pieczenia, płynną stewię i sól, po czym mieszaj przez 20 s.

❹ Wlej ciasto do przygotowanej formy do chleba. Piecz przez 50-55 min, aż wykałaczka wbita w kilku miejscach pozostanie sucha.

❺ Zostaw do ostygnięcia na drucianej podstawce przez 5-10 min, a następnie wyjmij chleb z formy na podstawkę i zostaw do ostygnięcia.

eprasa.pl 8b580c2fad

Trening przekrojowy dla Twojego metabolizmu

Makrofazowanie w dużym stopniu przypomina trening przekrojowy. Najlepsi trenerzy wiedzą, jak ważna dla uzyskania optymalnych rezultatów sprawności jest zmiana schematów treningowych, by treningi nie traciły swej atrakcyjności, a organizm był zmuszony zużywać energię, zamiast ją magazynować. Cyklicznie zmieniając w okresach kilkudniowych ustalone proporcje różnych makroskładników, uczymy organizm, by zużywał energię ze spożywanej żywności, a nie magazynował ją w postaci tłuszczu. Rezultatem jest poprawa elastyczności metabolicznej.

Każdy tydzień w fazie odnowy ma 3 różne etapy lub rodzaje menu: Chuda Zielenina przez 2 dni, Doładowanie Węglowodanami przez 2 dni, a wreszcie Spalanie Tłuszczu przez 3 dni. Od Ciebie zależy, jak zorganizujesz te dni w każdym tygodniu. Aby jednak w wygodny sposób wejść w ketozę, pamiętaj o mocnym zakończeniu tygodnia trzema kolejnymi dniami z menu Spalania Tłuszczu, zanim rozpoczniesz post w czwartym tygodniu.

CHUDA ZIELENINA

Przez 2 dni każdego tygodnia jedz posiłki o wysokiej zawartości białka, niskiej zawartości tłuszczu i niskiej/umiarkowanej zawartości węglowodanów wraz z mnóstwem warzyw. Proporcje makroskładników, jakie proponuję, wynoszą:
10-15% tłuszczu
30-50% białka
20-40% węglowodanów
Oto jak je uzyskać:
- Jedz chude białka i dużo roślin.
- Unikaj nadmiaru tłuszczów. Pamiętaj, że liczne produkty są wprawdzie bogate w białko, jak np. orzechy i masło orzechowe, ale zawierają także dużo tłuszczu.
- Do zaopatrzenia organizmu w paliwo używaj wysokiej jakości składników.
- Jeżeli masz wątpliwości co do zawartości tłuszczu w jakimś produkcie, sprawdź to w aplikacji takiej jak MyFitnessPal.

Propozycje posiłków:
- Smoothie z zieleniną, jagodami, np. borówkami lub jeżynami, oraz z wysokiej jakości białkiem w proszku
- Sałatki z mnóstwem zieleniny i nieskrobiowych warzyw, takich jak seler, grzyby, ogórki, brukselka, brokuły i inne.
- Pieczona kapusta lub podsmażone zielone warzywa z dowolnie wybranym białkiem (np. pieczonym kurczakiem)
- Niskowęglowodanowe tortille kokosowe (dostępne w wielu sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach internetowych) lub liście sałaty wypełnione zielonymi warzywami i białkiem.

DOŁADOWANIE WĘGLOWODANAMI

Przez następne 2 dni jedz posiłki o wysokiej zawartości węglowodanów, niskiej zawartości tłuszczów i umiarkowanej zawartości białka. Proporcje są następujące:
15-20% tłuszczu
15-25% białka
55-70% węglowodanów
Oto jak je uzyskać:
- Wybieraj zdrowe węglowodany, które przynoszą korzyść i nie wywołują dyskomfortu trawiennego lub odpowiedzi zapalnej, takie jak słodkie ziemniaki, quinoa, ryż, banany, winogrona i inne owoce, rośliny strączkowe oraz makarony bezglutenowe.
- Unikaj produktów, o których wiesz, że wywołują u Ciebie stany zapalne.

Propozycje posiłków:
- Owsianka z jagodami
- Niskowęglowodanowa zupa jak np. chili z dodatkiem słodkich ziemniaków lub fasoli.
- Pieczone warzywa, takie jak słodkie ziemniaki, buraki, marchew lub wybrany rodzaj dyni, bez dodatku tłuszczu
- Sałatka z komosą quinoa lub ryżem i wybranym białkiem.

SPALANIE TŁUSZCZU

Przez kolejne 3 dni jedz posiłki o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczów i umiarkowanej zawartości białka. Proporcje są następujące:
70-80% tłuszczu
15-20% białka
5-10% węglowodanów
Oto jak je uzyskać:
- Kładź nacisk na produkty o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości zdrowych tłuszczów
- Ogranicz spożycie węglowodanów do zielonych, nieskrobiowych warzyw.
- Gdy tylko masz taką możliwość, wybieraj białka wysokiej jakości i mięso zwierząt wypasanych na pastwiskach.
- Wybieraj bardziej tłuste rodzaje wysokiej jakości mięsa i ryb (takie jak wołowina ze zwierząt karmionych wyłącznie trawą lub łosoś z dzikiego połowu).

Propozycje posiłków:
- Jaja z awokado.
- Wysokotłuszczowy smoothie z awokado i orzechami makadamia.
- Sałatka z oliwkami, dressingiem z oliwy z oliwek, kurczakiem i niskowęglowodanowymi warzywami, takimi jak ogórki, papryka czerwona, szparagi, grzyby, cukinia i rzodkiewka.
- Pieczony kurczak z kalafiorem smażonym w oleju kokosowym, zanurzony w guacamole lub hummusie z makadamii.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ODPOWIEDNI CUKIER BERBERYNA SINGULARIS

Produkt zawiera opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu REBERSA®, standaryzowany na zawartość 99.8% berberyny. Ekstrakt z korzenia berberysu pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać stężenie trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.

Suplement diety Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Suplement diety przeznaczony dla osób dorosłych. Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior to produkt wegetariański, który nie zawiera sztucznych barwników i aromatów, kukurydzy, pszenicy, mleka ani przetworów mlecznych.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2024 r.

eprasa.pl 8b580c2fad

Mufinki z siemieniem lnianym i cynamonem

Gdy mufinki upieczone są ze zdrowych składników, przyczyniają się do osiągania naszych celów spalania tłuszczu. Będą pyszne z cynamonową polewą lub spryskane masłem migdałowym, ale możesz też, jeśli wolisz, zajadać się nimi bez dodatków. To Twój program, więc wszystko zależy od Ciebie.

Na 12 porcji

Składniki:

Mufinki:
2 filiżanki mielonego siemienia lnianego
½ filiżanki słodzika Swerve Confectioners Sweetener
3 łyżki stołowe mielonego cynamonu
1 łyżka stołowa proszku do pieczenia bez aluminium
½ łyżeczki soli morskiej
5 dużych organicznych jaj
½ filiżanki roztopionego oleju kokosowego lub oleju z awokado
2 łyżeczki czystego ekstraktu waniliowego

Polewa cynamonowa:
½ filiżanki masła kokosowego
2 łyżeczki oleju MCT
2 łyżki stołowe słodzika Swerve Confectioners Sweetener
1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego
1 łyżeczka mielonego cynamonu

Masło migdałowe do spryskania:
2 łyżki stołowe naturalnego, solonego masła migdałowego
2 łyżki stołowe oleju kokosowego
2 łyżki stołowe słodzika Swerve Confectioners Sweetener

Sposób przygotowania:

Aby przygotować mufinki:

❶ Nagrzej piekarnik do temp. 177°C i wyłóż formę na 12 mufinek papierowymi wkładami.
❷ W misce wymieszaj siemię lniane, słodzik Swerve, cynamon, proszek do pieczenia i sól.
❸ Włóż jaja, olej kokosowy i wanilię do blendera wraz z ½ filiżanki wody o temperaturze pokojowej i wymieszaj z dużą prędkością aż do spienienia składników, przez ok. 30 s.
❹ Wlej mieszaninę jajeczną do mieszaniny z siemieniem lnianym i dobrze wymieszaj łopatką, tak by połączyły się ze sobą. Ciasto będzie puszyste. Odstaw je na 3 min.
❺ Rozdziel ciasto do papierowych wkładów. Piecz przez 17-19 min, aż wykałaczka wbita pośrodku mufinki pozostanie sucha.
❻ Odwróć mufinki na drucianą podstawkę i pozostaw do ostygnięcia na co najmniej 20 min.

Aby przygotować polewę:

❶ Włóż masło kokosowe i olej MCT do miseczki nadającej się do kuchenki mikrofalowej. Podgrzej w kuchence mikrofalowej przez ok. 30 s, aż roztopią się i nabiorą jednolitej konsystencji.
❷ Domieszaj do nich słodzik Swerve, ekstrakt waniliowy i cynamon. Rozsmaruj polewę na każdej mufince nożem.

Aby przygotować masło migdałowe do spryskania:

❶ Włóż masło migdałowe, olej kokosowy i słodzik Swerve do miseczki nadającej się do kuchenki mikrofalowej. Podgrzewaj je w kuchence mikrofalowej przez 20 s. Wymieszaj i spryskaj wierzch każdej mufinki.

eprasa.pl 8b580c2fad

Faza 1: Rozpal

Uaktywnia metabolizm i dodaje mu ognia. Twój organizm przejdzie z trybu spalania cukru w tryb spalania tłuszczu, czyli ketozę, i nauczy się używać jako paliwa tłuszczu zmagazynowanego w ciele.

W fazie rozpalenia będziesz cieszyć się satysfakcjonującymi, pysznymi posiłkami, bogatymi w zdrowe tłuszcze i zawierającymi mało węglowodanów. Dowiesz się też, jak stosować post przerywany, by spotęgować rezultaty spalania tłuszczu i ustabilizować apetyt. Będziesz jeść produkty, które zredukują stany zapalne, zrównoważą hormony i ułatwią gojenie jelit.

Faza 2: Odżyw

Ten etap opiera się zapoczątkowanym w poprzedniej fazie spalaniu tłuszczu, zwiększając jednocześnie zdolność organizmu do metabolizowania mikroskładników odżywczych, występujących w pełnowartościowych produktach i roślinach. Stopniowo będziesz ograniczać białko zwierzęce i zwiększać ilość warzyw oraz zdrowych tłuszczów roślinnych.

Faza 3: Odnów

Nauczy Cię, jak używać tłuszczów, białek oraz – owszem – nawet węglowodanów do uzyskania energii. W tej fazie Twój organizm będzie skutecznie używał wszystkich makroskładników odżywczych do produkcji energii, co określane jest terminem makrofazowania (patrz ramka pt. „Trening przekrojowy dla Twojego metabolizmu"). Makrofazowanie jest ostatecznym sposobem uzyskania elastyczności metabolicznej poprzez stosowanie co 2 do 3 dni zmiany, czyli „fazowania", proporcji makroskładników odżywczych: węglowodanów, białek i tłuszczów.

Korzystając z wytycznych i przepisów, opracujesz plan posiłków, który będzie najlepiej pasował do Twojego trybu życia. Będziesz ze smakiem zjadać węglowodany, tłuszcze i białka, i odczujesz radość z metabolizmu, który współpracuje z Tobą, a nie działa przeciwko Tobie.

Jak działa ten program żywieniowy?

Fazowe zmiany diety są głównym komponentem skuteczności Metody 131. Dlaczego? Z powodu homeostazy.

Każda funkcja i każdy układ organizmu ma za zadanie utrzymywanie nas przy życiu. Organizm dostraja się i dostosowuje do drobnych zmian odżywiania, ruchu, snu, poziomu stresu i innych, by utrzymać wewnętrzną stabilność, czyli homeostazę.

Homeostaza odnosi się do „ustalonego punktu" organizmu, czyli statusu (włącznie z wagą), przy którym organizm uparcie pragnie pozostać. Chociaż adaptacja jest sposobem, w jaki nasz prymitywny mózg stara się utrzymać nas przy życiu, homeostaza może także sprawiać, że czujemy się pulchni, grubi i sfrustrowani. Niezależnie od tego, co jemy, nasz organizm zaprogramowany jest tak, by potrafił dostosować wydatki energii i zachować status quo.

Z tego też powodu, niezależnie od stosowanej diety, wiele osób doświadcza na początku utraty wagi. Po prostu homeostaza nie miała jeszcze możliwości dojścia do głosu. Z radosną ekscytacją kupujemy mniejszy rozmiar dżinsów i jesteśmy gotowi do końca życia pozostać członkiem tego plemienia dietetycznego, które właśnie odkryliśmy. Gdy jednak pozostajemy na danej diecie przez dłuższy czas, zaczyna zachodzić naturalny proces homeostazy. Odzyskujemy całą straconą wagę – a może nawet więcej – gdy organizm robi to, do czego został stworzony.

Aby dowiedzieć się, jak przejąć kontrolę nad tym procesem, zwróciłam się do naukowców, którzy badali, jak unikać adaptacji fizycznej i stanu *plateau*. Ich badania zazwyczaj koncentrowały się na zmianie schematów ćwiczeń fizycznych w regularnych odstępach czasu u czołowych sportowców. Takie podejście do treningu określane jest czasem terminem periodyzacji, treningu przekrojowego, treningu cyklicznego lub fazowania.

Podejście to zostało szeroko zaakceptowane jako najskuteczniejszy sposób uzyskania optymalnych rezultatów fizycznych. Metoda 131 stosuje tę samą zasadę biologiczną w formie fazowych zmian diety.

Fazowe zmiany diety są tak stare, jak ewolucja człowieka. Naukowcy są zgodni, że nasi paleolityczni przodkowie odżywiali się zupełnie innymi składnikami wraz z każdą zmianą pory roku. Zmienna dostępność pożywienia i surowców wymuszała sezonowe zróżnicowanie diety dla biologicznego przetrwania. Wykorzystanie tej wiedzy i stosowanie właściwej kolejności fazowych zmian diety pomaga organizmowi uniknąć homeostazy. Dzięki wprowadzaniu zmian metabolizm nie ma czasu na zaadaptowanie się lub spowolnienie. Rezultatem tego jest zwiększona elastyczność metaboliczna.

Jest to sposób na „odblokowanie" organizmu oraz proces, dzięki któremu możemy skutecznie wykorzystywać węglowodany, tłuszcze i białka poprzez złożony system komunikacyjny, w którym składniki odżywcze zużywane są lub metabolizowane jako energia, a nie magazynowane jako tłuszcz.

Elastyczny metabolizm oznacza, że gdy spożywamy zdrowe tłuszcze, organizm spala tłuszcz jako paliwo. Jeżeli będziemy jeść więcej węglowodanów, organizm powróci do wykorzystywania jako paliwa zmagazynowanej glukozy (węglowodanów). Choć organizm jest sprytny, to jednak od tysiącleci nie zmienił się zbytnio w drodze ewolucji. Fazowe zmiany diety, następujące we właściwej kolejności, współpracują z naszą biologią, zwiększając elastyczność metaboliczną.

Każda faza Metody 131 pomaga skutecznie poprawić metabolizm, jednocześnie lecząc jelita. Fazowe zmiany diety przynoszą bardzo wiele korzyści: równowagę hormonalną, uwolnienie od obsesyjnego stosowania diet, zrównoważenie wrażliwości insulinowej, zwiększenie elastyczności metabolicznej, zwiększenie różnorodności mikrobiomu jelitowego, wykorzystanie sezonowej dostępności produktów oraz swobodę spożywania bardzo różnorodnego pożywienia.

Aby przekonać się, ile wolności może dać ten plan, wypróbuj przedstawione tu pyszne przepisy Metody 131.

Zaadaptowano z książki Chalene Johnson pt. „131 Method", wydanej przez Hay House w 2019 r.

eprasa.pl 8b580c2fad

Zioła na dnę moczanową

Fitoterapia z zastosowaniem napojów i maści przynosi zaskakująco dobre efekty

Już wieki temu lekarze zauważyli, że chorobę wywołuje nadmierna konsumpcja alkoholu, mięsa, słodyczy i owoców morza. Z tego powodu cierpieli na nią głównie ludzie otyli i bogacze (których było stać na te pokarmy w dużej ilości), przez co nazwano ją chorobą królów. Jednak od pewnego czasu dna moczanowa rozgościła się również pod strzechami, a zapadalność na nią rośnie z roku na rok[1]. Jakby tego było mało, nie ogranicza się już do osób starszych, lecz atakuje również młodych ludzi[2]. W ostatniej dekadzie liczba jej przypadków wzrosła 2-krotnie, co czyni ją jednym z bardziej rozpowszechnionych typów zapalenia stawów.

Zdaniem ekspertów nawrót ten jest pokłosiem wzrostu dobrobytu. Rozwojowi choroby sprzyja częste spożywanie produktów bogatych w puryny – związki chemiczne, które organizm przekształca w kwas moczowy[3]. Należą do nich cielęcina, wołowina, wieprzowina, jagnięcina, pieczony kurczak, gęsina, zając, dziczyzna, podroby, skorupiaki, anchois, sardynki, szprotki, śledzie, makrela, pstrąg i łosoś (również wędzone) oraz grzyby. Znaczna ilość tych substancji występuje też w smalcu i w słoninie.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) 3,9% ludzi na świecie cierpi na dnę moczanową. Choroba 6 razy częściej atakuje mężczyzn niż kobiety. Najczęściej ma ostry przebieg – powoduje intensywny, nawracający ból, zwłaszcza w pierwszym stawie śródstopno-paliczkowym (MTP) u podstawy dużego palca stopy. Dzieje się tak, gdyż z powodu nadmiaru kwasu moczowego w surowicy krwi (powyżej 6,8 mg/dl) tworzą się maleńkie kryształki moczanu sodu, które osadzają się w obrębie stawów – szczególnie w kolanie, kostce, nadgarstku, łokciu i palcach. Układ odpornościowy atakuje je za pomocą fagocytów (komórek żernych), a powstające przy tym toksyczne produkty uboczne wywołują stan zapalny, gorączkę, zaczerwienienie i obrzęki oraz ograniczenie ruchomości zajętego stawu[4]. Pacjenci otrzymują pierwszy sygnał ostrzegawczy, gdy atak powoduje ból i nadwrażliwość stawu (zwykle palucha).

Z tego względu leczenie dny moczanowej koncentruje się na podawaniu leków przeciwzapalnych i łagodzeniu bólu w fazie ostrej. Podstawowa kuracja obejmuje podawanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, kolchicyny i glikokortykoidów[5]. Leki te są skuteczne w krótkotrwałym łagodzeniu bólu, ale ich długotrwałe stosowanie może powodować działania niepożądane, takie jak reakcje żołądkowo-jelitowe, dysfunkcje wątroby lub nerek albo wysypki[6]. Czasami konieczne jest ich odstawienie z powodu działań niepożądanych, które znacznie ograniczają proces leczenia. Ponadto nie są w stanie zatrzymać ani odwrócić postępu choroby. Dlatego naukowcy poszukują alternatywnych terapii, które będą mogły je zastąpić[7].

Ku shen (*Sophora flavescens*)

Ta roślina z rodziny bobowatych jest wymieniana jako lek ziołowy do użytku zewnętrznego przy dnie moczanowej w podręcznikach medycyny koreańskiej. Opisano w nich ugniatanie sproszkowanej rośliny z alkoholem i nakładanie takiej papki na dotknięty obszar ciała[8]. Ponadto odnotowano, że ku shen może eliminować wilgoć i usuwać skutki ciepła. Niestety jednak odpowiednie raporty kliniczne są skąpe.

Wiśnia (*Cerasus*)

Oficjalna medycyna wciąż podchodzi do niej ostrożnie, ale naukowych dowodów na skuteczność wiśni w walce z podagrą przybywa[9]. Naukowcy z USA odkryli, że ryzyko wystąpienia ataku dny moczanowej u osób, które do 2 dni wcześniej jadły wiśnie, było o 35% niższe w porównaniu z osobami, które ich nie spożywały[10]. Dlatego jedz 225-250 g tych owoców każdego dnia, a jeśli ich nie lubisz, stosuj suplement zawierający ekstrakt z wiśni. Pozyskane z nich antocyjany działają przeciwzapalnie oraz zmniejszają aktywność cyklooksygenazy.

BIBLIOGRAFIA

1. Patient Prefer Adherence. 2017 Apr 19:11:795-800
2. Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi. 2005 Jun;26(6):455-7
3. Int J Clin Pract. 2010 Jun;64(7):900-7; J Korean Medical Assoc 2016;59:379-84
4. Korean J Med. 2018;93: 344-50
5. Ann Intern Med. 2017 Jan 3;166(1):58-68
6. J Pain. 2011 Nov;12(11):1113-29; Adv Ther. 2015 Jan;32(1):31-41
7. Medicine (Baltimore). 2021 Apr 23;100(16):e256
8. Korean Acupuncture & Moxibustion Medicine Society. Korean Medicine Clinical Practice Guideline for Gout. National Institute for Korean Medicine Development Korean Medicine Innovation Technology Development Project.
9. Arthritis Rheum, 2012; 64: 4004-11
10. J Nutr, 2003; 133: 1826-9
11. Prev Nutr Food Sci. 2018 Jun;23(2):127-133
12. J Pharm Pharmacol. 2012 Aug;64(8):1119-27
13. BMC Complement Alt Med, 2004; 4: 13
14. J Ethnopharmacol.2021;270:113808

eprasa.pl:8158062ad

Seler zwyczajny (*Apium graveolens*)

Hiperurykemia, czyli zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi, jest uznanym czynnikiem predysponującym do dny moczanowej, a ostatnie dowody sugerują, że jest również powiązana z chorobą wieńcową. Irańscy naukowcy postanowili sprawdzić, czy sok z selera zwyczajnego oraz napój z jego nasion – które cieszą się ogromną popularnością w Australii jako domowe lekarstwa na podagrę – rzeczywiście mogą skutecznie pomóc w walce z tym schorzeniem. Uczeni zbadali wpływ wodno-alkoholowych ekstraktów z selera na hiperurykemię wywołaną oksonianem potasu u myszy. Okazało się, że badana substancja znacząco obniżyła poziom kwasu moczowego w surowicy, aktywność wątrobowej dehydrogenazy ksantynowej oraz oksydazy ksantynowej, a także peroksydację lipidów w sposób zależny od dawki. Doustne podawanie wyciągu przez 2 tygodnie odwróciło podwyższony poziom kwasu moczowego w surowicy, w porównaniu do gryzoni z hiperurykemią[11].

Moringa olejodajna (*Moringa oleifera*)

Hydrolizat z rośliny w dawkach 200 i 500 mg/kg znacząco zmniejszył poziom kwasu moczowego w surowicy u szczurów z hiperurykemią poprzez regulację aktywności oksydazy ksantynowej (XO) w surowicy[14]. Oksydaza ksantynowa to kluczowy enzym w katabolizmie puryn – katalizuje utlenianie ksantyny do kwasu moczowego w organizmie.

Czarci pazur (*Harpagophytum procumbens*)

Badania naukowe na temat tej afrykańskiej rośliny (znanej również jako hakorośl rozesłana) są niejednoznaczne. Jedno z nich wykazało jednak, że proszek z czarciego pazura (zawierający 60 mg harpagozydu) wykazał pewną skuteczność w łagodzeniu zwyrodnienia stawów kręgosłupa, bioder i kolan[13]. Nic dziwnego, że roślinę często zaleca się jako naturalny środek łagodzący w podagrze.
UWAGA: Czarci pazur może wpływać na działanie leków na cukrzycę, rozrzedzających krew i innych preparatów na receptę.

Cebula zwyczajna (*Allium cepa*)

Jednym z jej czynników aktywnych jest kwercetyna. Jak się okazuje flawonoid ten może pomóc w leczeniu dny moczanowej. W badaniach *in vitro* kwercetyna hamowała enzym biorący udział w rozwoju dny moczanowej, choć uzyskane wyniki mogą nie mieć przełożenia na ludzi. Jednak doświadczenia przeprowadzone na szczurach wydają się obiecujące. Leczenie kwercetyną osłabiło obrzęk w sposób zależny od dawki i zmniejszyło histologiczne objawy ostrego dnawego zapalenia stawów u leczonych zwierząt. Ponadto hamowało rekrutację leukocytów, zmniejszało poziomy chemokin oraz produktu końcowego peroksydacji lipidów, malonodialdehydu, a także zwiększało aktywność enzymu przeciwutleniającego u gryzoni. Zdaniem chińskich uczonych oznacza to, że ten flawonoid wywiera silne działanie przeciwzapalne[12].

REKLAMA

DNA MOCZANOWA NIE MUSI CIĘ ZATRZYMYWAĆ

NATURA WITA

Nawłoć wpływa na zdrowie nerek, układu moczowego, pęcherza moczowego. Wspomaga funkcję wydalniczą nerek, przyczynia się do zwiększenia wydalania wody przez nerki. **Mącznica** wpływa na zdrowie dróg moczowych. **Brzoza** wspiera zdrową aktywność stawów. Ma korzystny wpływ na zdrowie dolnych dróg moczowych. Wspomaga czynności wątroby, nerek i układu pokarmowego. Korzystnie działa na trawienie i procesy detoksykacji organizmu. **Rumianek** wspomaga układ odpornościowy. Ułatwia trawienie, pomagając przy niestrawności i wzdęciach. **Podagrycznik** wspomaga czynność wątroby nerek i przewodu pokarmowego, wpływa na metabolizm i apetyt, co wspomaga redukcję masy ciała.

www.sklepnaturawita.pl

eprasa.pl 8b580c2fad

Nieznane właściwości znanej przyprawy

Turmerony zawarte prawie wyłącznie w olejku kurkumowym wykazują działanie neuroprotekcyjne, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Nowatorska formuła olejowa kurkuminy z piperyną i kwercetyną jest obecnie jedną z najlepiej przyswajalnych, najbardziej aktywnych form kurkumy.

Gdzie pieprz i kurkuma rosną

Historia zastosowania terapeutycznego kurkumy według najstarszych zapisów sięga ponad 10 000 lat wstecz. Jest związana ściśle z ajurwedą, starożytnym systemem medycyny a także filozofii zdrowia i dobrego samopoczucia.

Słynne znalezisko z Mezopotamii z około roku 1750 p.n.e. zawiera pierwsze pisemne dowody leczniczego zastosowania przypraw korzennych. Archeolodzy odkryli tam trzy gliniane tablice na których starożytny medyk zapisał ponad 30 recept wykorzystujących ich lecznicze właściwości. Już w I wieku p.n.e. wykorzystywano kurkumę jako lek na niedrożność wątroby, wrzody żołądka, różnego rodzaju stany zapalne, choroby układu oddechowego, choroby pasożytnicze oraz przeciw bólom menstruacyjnym.

Podczas wypraw krzyżowych przyprawy korzenne stały się symbolem statusu klas wyższych i były tak cenne, że traktowano je jak klejnoty. W świecie zachodnim rozpowszechnili je Wenecjanie, którzy zaczęli zaopatrywać dwory królewskie, magnatów i bogatych mieszczan w przyprawy korzenne z indii w tym kurkumę.

Recepty Wikingów zawierały kurkumę jako antidotum na stłuczenia czy opuchlizny, których to urazów często doznawali w prowadzonej ciągle walce o władzę i przetrwanie. Jest to zobrazowane w najnowszym III sezonie serialu Wikingowie Walhalla, kiedy przybysz z Indii, przyszły partner wojowniczej i odważnej Freydis, obrończyni starej wiary, wyjmuje i pokazuje jej woreczek z nieznaną leczniczą przyprawą: jest to właśnie kurkuma.

Wenecjanie wysyłali swoje statki kupieckie na Moluki, legendarne Wyspy Korzenne, leżące na wschodzie dzisiejszej Indonezji. Przywożona stamtąd kurkuma - podobnie jak pieprz i sól - traktowana była w owym czasie nie tylko jako przyprawa czy lek, ale jak drogocenny środek płatniczy. Pieprz był tak samo cenny, jak złoto i stosowano go jako walutę wymienną. Za 1 kg pieprzu można było kupić dom w centrum Antwerpii!

> **Wiara w lecznicze właściwości przypraw (...) jest pierwszą z przyczyn dla których były one tak wartościowe**
>
> pisze w swojej książce „Na koniec świata - przyprawy które zmieniły historię" Thomas Reinertsen Berg.

Czy kurkuma to legendarne panaceum: lek na wszystkie choroby?

Pomimo, że to ceny pieprzu były astronomicznie wysokie to jednak za najzdrowszą przyprawę na świecie uważana była i jest kurkuma. Pomaga ona pozbyć się z organizmu przewlekłych stanów zapalnych, które są często jedną z głównych przyczyn rozwoju wielu niebezpiecznych chorób. Jest to kluczowe działanie kurkumy, ponieważ wspomaga leczenie wielu problemów ze zdrowiem.

Kurkuma jako naturalny lek obniża poziom złego cholesterolu we krwi, chroni przed miażdżycą i zawałem serca oraz wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Wzmacnia ona naczynia krwionośne chroniąc przed zakrzepicą i żylakami.

Występowanie **Alzheimera** w Indiach jest o **70% niższe** niż w innych krajach ze względu na używanie kurkumy w codziennej diecie Hindusów, jako curry.

Kurkuma rzeczywiście przez wieki uważana była za panaceum i stosowana na bardzo wiele dolegliwości. Jej szerokie działanie prozdrowotne cały czas pozostaje przedmiotem badań naukowych. Dotychczas powstało ponad 17 tys. prac naukowych, w tym ponad 100 badań klinicznych na temat leczniczych właściwości kurkumy. **Jest ona zatem najlepiej przebadanym lekiem biologicznym.** W jednym z badań porównawczych stwierdzono, że w Indiach gdzie codziennie spożywa się kurkumę w postaci curry, zachorowalność na chorobę Alzheimera jest o 70% niższa niż w krajach Zachodu.

Wchłanialność jest kluczem do skuteczności

Badania prowadzone przez **dr inż. Sylwię Przybyłską** z Katedry Technologii Żywności wykazały, że kurkumina rozpuszczona w tłuszczu jest...

5 razy lepiej przyswajalna!

eprasa.pl 8b580c2fad

Kurkumina to najcenniejszy składnik aktywny kurkumy. Dotychczas naukowcy w szeregu badań klinicznych udowodnili, że kurkumina:

1. Wspomaga pracę mózgu i przeciwdziała chorobom degeneracyjnym mózgu jak choroba Alzheimera

2. Działa przeciwnowotworowo i wykorzystuje się ja nie tylko w leczeniu ale i w profilaktyce

3. Leczy polipy jelit, które uważane są za stan przeciwnowotworowy

4. Wspomaga trawienie, pracę trzustki, i wątroby, a także pobudza produkcję żółci i wydzielanie enzymów trzustkowych

5. Pobudza pracę układu immunologicznego, wzmacnia odporność i zwalcza infekcje, wspiera leczenie chorób oczu np. jaskry, zapalenia spojówek i zespołu suchego oka.

Kurkumina, w badaniach klinicznych, poprawiała stan zdrowia badanych pacjentów przy wszystkich badanych chorobach. Tłumaczy to dlaczego od wieków i tysiącleci była uważana i stosowana leczniczo jako legendarne panaceum - lek na wszystkie choroby. Obecnie coraz więcej osób stosuje kurkumę w codziennej suplementacji, korzystając z jej zdrowotnych dobrodziejstw.

Kurkumina walczy ze zbuntowanymi komórkami

Aktywnym składnikiem kurkumy jest kurkumina, to właśnnie ona nadaje przyprawie złoto-pomarańczową barwę i jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów znanych nauce. Jest ona jednym z najbardziej skutecznych i silnych leków biologicznych na wiele różnych chronicznych schorzeń, z rakiem włącznie. Kurkumina zwalcza wolne rodniki, obrazowo mówiąc „ściera rdzę z naszych komórek jak papier ścierny, zapobiegając poważnym chorobom i cofając te, które już mamy. **Kurkumina pomaga powstrzymać degenerację tzw. zbuntowanych komórek i przywraca genetyczny młodzieńczy kod komórkom powodując, że rozmnażają się one jak w czasach naszej młodości.** Wiele jest przyczyn występowania nowotworów, jednak przewlekłe stany zapalne są zdecydowanie jedną z głównych przyczyn w prawie każdej przewlekłej chorobie, łącznie z rakiem. Otyłość, cukrzyca, choroby serca, alzheimer, osteoporoza, depresja lub nowotwory są wywołane chronicznymi stanami zapalnymi, które przez długi czas nie dają objawów. W przypadku podejrzenia, że się je ma, najlepiej sięgnąć po naturalne środki, które są bezpieczne i nie dają skutków ubocznych, a często wykazują wysoką skuteczność w zwalczaniu problemu. Kurkumina wiedzie tu prym a olejek eteryczny z kurkumy zawiera dodatkowo **turmerony** (olejek kurkumowy jest bogatym źródłem turmeronów kurkumy), które także są antyrakowe i zwiększają działanie kurkuminy, chroniąc komórki przed niekorzystnymi mutacjami. Kurkumina jest doskonałym środkiem profilaktycznym i wspomagającym leczenie chorób przewlekłych i nowotworów.

Wskaźnik zachorowań na raka piersi w Indiach, gdzie kurkuma jest spożywana regularnie i w dużych ilościach m. in. w postaci curry, jest pięć razy niższy niż w Stanach Zjednoczonych. Wskaźnik zachorowań na raka prostaty w Indiach jest mniejszy o jedenaście razy niż w USA.

Przyswajalność tajemnicą skutecznego działania

Olejowa forma kurkuminy z piperyną i kwercetyną wraz z olejkiem kurkumowym zawierającym turmerony jest obecnie jedną z najlepiej przyswajalnych, najbardziej aktywnych, form kurkumy.

Turmerony zawarte prawie wyłącznie w olejku kurkumowym wykazują działanie neuroprotekcyjne, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe.

Kurkumina jest lipofilowa co oznacza, że lepiej rozpuszcza się w tłuszczach niż w wodzie, to natomiast ułatwia wchłanianie przez ściany jelita. Kurkuma i kurkumina w formie proszku (kapsułki z proszkiem i tabletki) zawierają o wiele mniej turmeronów gdyż są to związki lotne i nie są łatwo zachowywane w procesie suszenia i mielenia kłączy kurkumy pozostając w dużej ilości w olejku kurkumowym. Środowisko olejowe olejku kurkuminowego ponadto ułatwia tworzenie tzw. miceli w przewodzie pokarmowym, które mogą rozpuszczać lipofilowe substancje w tym kurkuminę, ułatwiając znacznie jej przyswajalność. Połączenie kurkuminy z tłuszczem oraz piperyną daje najlepsze rezultaty w zakresie przyswajalności i biodostępności tej substancji.

Podsumowując: Lipofilowa formuła olejowa charakteryzuje się znacznie zwiększoną biodostępnością kurkuminy i turmeronów, co ma kluczowe znaczenie dla skuteczności działania kurkumy.

Jako społeczeństwo nie mamy w zwyczaju używać kurkumy w dużych ilościach w naszej codziennej diecie. Jednak możemy wykorzystać zdobycze nauk o żywieniu i wzbogacić swoją dietę w kurkumę, stosując codziennie bardzo dobrze przyswajalną **lipofilową formułę olejową kurkumy**. Można ją stosować wkrapiając odpowiednią ilość kropli preparatu do 1/3 szklanki wody, mleka, kawy, herbaty lub soku. Olejek kurkumowy - Kurkumisan L97 wspaniale smakuje i harmonizuje się z mlekiem i miodem; jest to tzw. Złote Mleko, napój, który ma cechy legendarnego elixiru życia. Osoby zainteresowane lipofilową kuracją kurkumową zapraszamy do kontaktu pod numerem telefonu +48 326 306 486 (firma Asepta) lub prosimy o zapytanie w najbliższej zielarni lub aptece.

Oto przepis na pyszne **Złote Mleko**: do 1/3 szklanki podgrzanego ulubionego mleka dodaj 5 kropli olejku kurkumowego Kurkumisan L97 i pij 3 razy dziennie ciesząc się przyswajalną kurkumą i zdrowiem.

Warto zapoznać się też z książką dr Ajaya Goela, profesora Uniwersytetu w Dallas, USA: „Kurkuma - odpowiedź natury na raka i inne przewlekłe choroby"

Z kurkumowymi pozdrowieniami
Helena Leszczyńska

eprasa.pl 8b580c2fad

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.

Nadczynność tarczycy

Pytanie: W ciągu 3 miesięcy bardzo schudłam, zasadniczo nie zmieniając nic w swojej diecie i nie ruszając się zbytnio – pracuję po 8 godz. przed komputerem. W sumie to się nawet ucieszyłam, bo zawsze chciałam zrzucić kilka kilogramów, ale lekarz nie podzielał mojego entuzjazmu i zlecił badania krwi, uznając, że spadek wagi jest zbyt duży, jak na taki krótki czas. Analiza wykazała wzrost poziomu hormonów tarczycy, a dodatkowe badania na nieprawidłowości w pracy serca i zaburzenia dotyczące kobiecych hormonów. Wstępna diagnoza mnie przeraziła – nadczynność tarczycy. Przede mną kolejne badania. Chciałabym się więcej dowiedzieć o tej chorobie i sposobach jej leczenia. Czy mogę naturalnie jakoś wesprzeć swój organizm?

Odpowiedź: Na nadczynność tarczycy cierpi ok. 1-2% Polaków, przy czym choroba 10 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn, a w porównaniu z niedoczynnością, występuje 3 razy rzadziej. Choroba pojawia się najczęściej u kobiet pomiędzy 20. a 40. r.ż. Trzeba też przyznać, że mało się o niej mówi, dużo mniej niż o niedoczynności, zatem świadomość problemu jest dużo niższa. Tymczasem każda choroba tarczycy jest groźna i wymaga natychmiastowego działania[1].

Istotą nadczynności tego gruczołu jest to, że wytwarza on zbyt dużo hormonów, tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3). Ich zadaniem jest zawiadowanie naszym metabolizmem, a o tym, jak są one ważne, świadczy fakt, że bez tarczycy i jej hormonów nie moglibyśmy żyć. Hormony tarczycy regulują m.in. tempo metabolizmu, dlatego schudłaś w tak krótkim czasie, procesy wytwarzania energii w komórkach, temperaturę ciała, tętno i siłę skurczu mięśnia sercowego oraz ciśnienie krwi. Ponadto wywierają wpływ m.in. na funkcjonowanie mózgu, w tym nasze zdolności poznawcze, koncentrację i pamięć, a także regulują pracę jelit, odpowiadają za prawidłowy wzrost organizmu oraz metabolizm kości. Co niezwykle ważne, hormony tarczycy regulują także wydzielanie hormonów płciowych i cykl menstruacyjny u kobiet oraz w dużej mierze to one są odpowiedzialne za płodność, dlatego badania wykazały u Ciebie zaburzenia wydzielania tzw. kobiecych hormonów. Dodatkowo tarczyca wytwarza kalcytoninę, hormon regulujący gospodarkę wapniowo-fosforanową (w tym hamowanie resorpcji kości, co osiąga poprzez regulację liczby i aktywności osteoklastów, czyli komórek niszczących kość)[2].

Tarczyca nie jest jednak samotną wyspą, ale działa w tzw. osi hormonalnej i jej praca podlega regulacji przez nadrzędne gruczoły. Głównym zawiadowcą tej osi jest podwzgórze, które wydziela pobudzającą pracę tarczycy tyreoliberynę (TRH), stymulującą ten gruczoł do wydzielania hormonu tyreotropowego (TSH). TSH z kolei pobudza już samą tarczycę do wydzielania T4 i T3. Cały ten układ działa na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego: na skutek stymulacji przysadki przez TRH i następnie tarczycy przez TSH, wzrasta poziom hormonów T4 i T3. Wzrost ich stężenia powyżej pewnej wartości zaczyna działać hamująco na wydzielanie TRH, zatem i ilość TSH ulega obniżeniu, wskutek czego tarczyca zmniejsza wydzielanie swoich hormonów – mamy zatem do czynienia z samoregulującą się osią. Co się zatem musi wydarzyć, żeby ten precyzyjny mechanizm zawiódł? Najczęstszą przyczyną nadczynności tarczycy jest obecność w niej guza, który jest aktywny hormonalnie, tzn. jego komórki, bez żadnej kontroli, wydzielają hormony. Wśród innych przyczyn wymienia się stan zapalny tarczycy na tle autoimmunologicznym (choroba Gravesa-Basedowa), który także może prowadzić do wzrostu wydzielania T4 i T3 oraz choroby przysadki (najczęściej guzy o charakterze gruczolaków), w których dochodzi do nadprodukcji TSH i choć sama tarczyca jest zdrowa, ale zbyt silnie pobudzana przez hormon tyreotropowy wydziela nadmierne ilości hormonów. Nie można także pominąć psychicznych przyczyn zaburzeń pracy tarczycy, a to dlatego, że podwzgórze, nadrzędny w osi gruczoł, to część mózgowia, zatem on sam także podlega regulacji, m.in. przez wyższe ośrodki w mózgu. Z tego powodu przewlekły stres, przemęczenie lub wstrząs psychiczny mogą zachwiać delikatną równowagą osi podwzgórze-przysadka-tarczyca.

Wśród objawów nadczynności tarczycy dominuje szybka utrata masy ciała, której, tak jak u Ciebie, nie tłumaczy zmiana diety lub stylu życia. Jest to spowodowane wzrostem tempa metabolizmu wskutek pobudzającego działania hormonów tarczycy.

eprasa.pl 8b580c2fad

Wiąże się to m.in. z uczuciem gorąca, osłabieniem tolerancji na wysokie temperatury, a także z przyspieszeniem perystaltyki jelit, akcji serca i wzrostem ciśnienia krwi oraz dusznością, a także nadpotliwością. Przyspieszenie metabolizmu objawia się także zwiększeniem łaknienia. Skóra chorego ulega przekrwieniu, mogą się na niej pojawić plamy hiperpigmentacyjne, włosy stają się słabe i wypadają, paznokcie ulegają ścieńczeniu i stają się łamliwe. Chory może być nerwowy, nadpobudliwy, zaczyna cierpieć na bezsenność i dręczy go niepokój, nie może skupić uwagi, ma trudności w uczeniu się, a czasami mogą się pojawić u niego także objawy psychotyczne. Zaczyna odczuwać zmęczenie, zarówno fizyczne, wynikające z osłabienia mięśni, jak i psychiczne, ponieważ organizm, pracując na tak wysokich obrotach, nie ma chwili wytchnienia na odpoczynek i regenerację. Jednocześnie odczuwa wewnętrzne rozedrganie, a często również drżenie rąk. Charakterystycznym objawem trwającej dłuższy czas nadczynności tarczycy są zmiany oczne, a zwłaszcza uniesienie górnej powieki, które sprawia, że twarz chorego ma wyraz przerażenia lub uporczywego wpatrywania się (tzw. wytrzeszcz oczu), rzadsze mruganie, bóle gałek ocznych, łzawienie, podwójne widzenie i zaczerwienienie spojówek oraz szereg zmian w motoryce gałek ocznych. Innym charakterystycznym objawem jest powiększenie obwodu szyi i uczucie ucisku lub dławienia – chorzy porównują je często do wrażenia bycia duszonym. Jest to związane z powiększeniem gruczołu tarczowego wskutek nieustannego pobudzania go przez TSH, obecnością guzków lub wolem, charakterystycznym dla choroby Gravesa-Basedowa. Należy też wspomnieć o zaburzeniach cyklu menstruacyjnego i zmniejszeniu libido oraz problemach z erekcją, które rzadko ktokolwiek łączy z pracą tarczycy[3].

Jak rozpoznać nadczynność tarczycy? Podobnie, jak to miało miejsce w Twoim przypadku, czerwona lampka powinna zapalić się w głowie każdego, kto nagle, bez wyrzeczeń i zmian w diecie, schudł w krótkim czasie lub odczuwa jeden albo więcej z powyższych objawów. Lekarz zleca zazwyczaj w pierwszej kolejności badania krwi, a jeśli są niepokojące, chory może spodziewać się skierowania do endokrynologa. Specjalista uzupełnia diagnostykę o rozszerzone badania krwi i USG tarczycy oraz inne badania, jeżeli uzna je za konieczne, w tym biopsję. Po potwierdzeniu diagnozy, poza leczeniem tarczycy, pacjent może spodziewać się skierowań także do innych specjalistów, w tym np. kardiologa lub onkologa.

Mówiąc o diagnozie nadczynności tarczycy, warto także wspomnieć o subklinicznej, czyli utajonej postaci tej choroby. Ma ona przebieg bezobjawowy lub charakterystyczne objawy są tak słabo nasilone, że z łatwością można je przypisać innym problemom zdrowotnym. W badaniach krwi obserwuje się niski, ale w granicach normy, poziom TSH i dochodzące do górnej granicy normy stężenia T3 i T4. Przyczyny są takie same, jak w pełnoobjawowej nadczynności, dochodzi tu jednak jeszcze jedna – zastosowanie zbyt wysokiej dawki hormonów u chorych na niedoczynność tarczycy. Trudności w diagnozowaniu tej postaci choroby wynikają z tego, że szybka ocena wyników analizy krwi może zmylić, wszak poziomy każdego z hormonów są w normie. Dopiero ocena ich wzajemnych proporcji pozwala na postawienie diagnozy. To także bardzo podstępna choroba, ponieważ niezauważona długo może siać spustoszenie, prowadząc np. do trwałych zmian w sercu i układzie krwionośnych oraz poważnych zaburzeń hormonalnych[4].

Z nadczynnością tarczycy wiąże się także jeszcze jedna ważna kwestia – przełom tarczycowy (tyreotoksyczny). Jest to stan, w którym dochodzi do nagłego zaostrzenia nadczynności tarczycy wskutek gwałtownego wyrzutu hormonów. Najczęstszą przyczyną jest stan po operacji tarczycy, ciąża, poród, badanie z zastosowaniem kontrastu jodowego, silna infekcja i nagłe odstawienie lub zmniejszenie dawki leków, bez konsultacji z lekarzem. Co ciekawe, do przełomu tarczycowego może dojść także w przebiegu autoimmunologicznej niedoczynności tarczycy, czyli choroby Hashimoto, gdy komórki tarczycy nagle wyrzucą większą ilość hormonów. Wśród objawów dominuje gorączka, przyspieszenie tętna, zaburzenia rytmu serca, nudności, wymioty, skok ciśnienia krwi, ból brzucha, senność lub śpiączka. Stan ten wymaga natychmiastowego wezwania pogotowia, ponieważ nawet w 50% przypadków kończy się zgonem na skutek niewydolności krążenia lub wstrząsu.

Leczenie nadczynności tarczycy polega na stosowaniu leków, które hamują wydzielanie hormonów i – w razie potrzeby beta-blokerów,

REKLAMA

eprasa.pl 8b580c2fad

Karbieniec pospolity nie tylko zapobiega bezsenności, która jest częstym objawem nadczynności tarczycy, ale także działa uspokajająco i – co najważniejsze – zmniejsza wydzielanie TSH, hormonu pobudzającego tarczycę

które, choć nie mają wpływu na poziom hormonów, ale regulują pracę serca. Czasami wskazane jest także wykonanie operacji, której celem jest zmniejszenie ilości przebudowanej tkanki tarczycy (mniej tkanki to mniej hormonów) lub usunięcie guzków. Niektórym pacjentom podaje się jod promieniotwórczy I131, który nieodwracalnie uszkadza komórki tarczycy.

Po leczeniu nadczynności, zwłaszcza po zastosowaniu promieniotwórczego jodu lub operacji usunięcia fragmentu bądź całej tarczycy, pacjent z nadczynności wpada w niedoczynność i będzie musiał do końca życia przyjmować leki, zawierające hormony tarczycy oraz pozostawać pod opieką endokrynologa. U niektórych pacjentów udaje się jednak tak opanować chorobę, że żyją bez leków i wymagają jedynie stałego monitorowania poziomu hormonów[1]. Co możesz zrobić, wspomóc leczenie i w sposób naturalny wesprzeć tarczycę?

Zmień dietę

Nadczynność tarczycy drastycznie zmienia zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Przy prawidłowym BMI chory może pozostać na dotychczasowej diecie, ale jeżeli zaczyna mieć niedowagę, powinien przejść na dietę wysokokaloryczną i modyfikować ją pod okiem dietetyka w miarę postępów leczenia. Zazwyczaj zaleca się 6-7 mniejszych posiłków dziennie, białko powinno stanowić ok. 12-15%, tłuszcz 20-35%, a węglowodany 50-70%[5].

Przyjmuj antyoksydanty

Zdrowa tarczyca jest jednym z najintensywniej pracujących organów w naszym ciele, co wymaga olbrzymich ilości energii. Przy nadczynności, tej energii produkuje jeszcze więcej, zatem mitochondria, mikroskopijne organelle odpowiedzialne za jej wytwarzanie, pracują pełną parą – a to ma swoje, niestety, negatywne konsekwencje. Podczas wytwarzania energii powstają bowiem wolne rodniki tlenowe, groźne aktywne formy tlenu, które mogą uszkadzać komórki i wzbudzać w nich stan zapalny oraz upośledzać funkcjonowanie. O ile w normalnej sytuacji organizm radzi sobie z nimi przy pomocy antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy, o tyle w przypadku nadczynności jego możliwości mogą ulec wyczerpaniu – w takiej sytuacji musimy mu dostarczyć dodatkową porcję antyoksydantów wraz z pożywieniem. Zatem w Twojej diecie powinny się znaleźć świeże owoce i warzywa, będące źródłem polifenoli oraz witaminy A i C. Silnym przeciwutleniaczem jest również witamina E, którą znajdziesz w olejach roślinnych, orzechach i kiełkach oraz tranie. Cennym antyoksydantem jest także koenzym Q10, który nie tylko niszczy wolne rodniki tlenowe, ale także w sposób szczególny chroni serce przed ich niszczycielskim działaniem. Jego źródłem są m.in. mięso, podroby, oleje roślinne, nasiona sezamu i brokuły[6].

Nie szalej z goitrogenami

Pod tą nazwą kryją się tzw. pokarmy wolotwórcze, które hamują wydzielanie hormonów tarczycy. Wydawać by się mogło, że to pożądany efekt przy nadczynności, jednak w odpowiedzi na nie przysadka zaczyna wydzielać duże ilości TSH, co silnie pobudza tarczycę do pracy i przyczynia się do jej rozrostu. Z rozsądkiem sięgaj zatem po warzywa kapustne, brokuły, rzodkiewki i soję oraz jej przetwory – to najsilniejsze goitrogeny, a także kaszę jaglaną, brzoskwinie, truskawki, cebulę, czosnek, migdały, ciecierzycę, bataty i szpinak. W ten sposób możesz zmniejszyć poziom T3 i T4, ale uważaj i przy pierwszych oznakach tworzenia się wola skontaktuj się z lekarzem. Warto, abyś także wiedziała, że obróbka termiczna zmniejsza stężenie substancji wolotwórczych w pokarmach o ok. 30%[7].

Dawkuj jod ostrożnie

To pierwiastek niezbędny, do prawidłowego funkcjonowania tarczycy, ponieważ to właśnie on jest głównym składnikiem hormonów tarczycy, T4 i T3. W przypadku nadczynności należy go jednak suplementować z dużą ostrożnością i po wykonaniu badania moczu, określającego jego poziom w organizmie, ponieważ nadmierne spożycie lub przyjmowanie suplementów może zaostrzyć objawy choroby. Dlatego po jego naturalne źródła, takie jak morskie ryby, owoce morza i algi sięgaj z ostrożnością, a suplementy przyjmuj dopiero po konsultacji z lekarzem. Z umiarkowaniem używaj soli jodowanej. Musisz się także liczyć z tym, że podczas pobytu nad morzem, gdzie powietrze przesycone jest zawierającym jod aerozolem morskim, możesz poczuć się gorzej, na skutek nadmiernego pobudzenia tarczycy[8].

Sięgnij po zioła

A wśród nich po karbieniec pospolity (*Lycopus europaeus*) – nie tylko zapobiega on bezsenności, która jest częstym objawem nadczynności tarczycy, ale także działa uspo-

eprasa.pl 8b580c2fad

kajająco i – co najważniejsze – zmniejsza wydzielanie TSH, hormonu pobudzającego tarczycę. Dzięki temu łagodzi takie objawy choroby jak kołatanie serca, nadpotliwość i wewnętrzne rozedrganie.

Podobnie działa ziele melisy lekarskiej (*Melissa officinalis*), która obniża stężenie TSH, wiążąc się z receptorami dla tego hormonu.

Z kolei napar z szałwii lekarskiej (*Salvia officinalis*) zmniejsza intensywność pocenia się, korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, działa przeciwzapalnie i niszczy wolne rodniki tlenowe.

Korzystny wpływ na chorych ma także serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*), który obniża ciśnienie krwi, reguluje tętno, wzmacnia serce, uspokaja i łagodzi objaw wewnętrznego niepokoju, a także pomaga w bezsenności.

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) działa uspokajająco, immunomodulująco i łagodzi stany zapalne. Ponadto badania wykazały, że ekstrakty z niego hamują powstawanie nowotworów[6].

Uzupełnij niedobory minerałów

Wśród nich najważniejszy jest selen, który nie tylko unieszkodliwia wspomniane wolne rodniki tlenowe, ale także bierze udział w wydzielaniu hormonów tarczycy. Badania wykazały, że pierwiastek ten ma także właściwości immunomodulujące, czyli kontroluje przebieg reakcji układu odpornościowego, co jest niezwykle ważne w przebiegu autoimmunologicznych chorób tarczycy, takich jak choroba Hashimoto i Gravesa-Basedowa, w których układ odpornościowy zwraca się przeciwko własnej tarczycy. Dzięki temu pierwiastek ten zmniejsza stan zapalny, towarzyszący nadczynności tarczycy i chorobie Gravesa-Basedowa oraz korzystnie wpływa na poziom hormonów T3 i T4, a także zmniejsza nasilenie objawów, w tym wytrzeszczu oczu. Doskonałym źródłem selenu są podroby, jaja, sery i otręby.

Kolejnym pierwiastkiem, którego źródła powinnaś włączyć do diety, jest magnez. Znajdziesz go m.in. w kakao i czekoladzie, zielonych warzywach, kaszy gryczanej i nasionach roślin strączkowych. Magnez reguluje wydzielanie TSH i zapobiega chorobom autoimmunologicznym tarczycy oraz powstawaniu guzków.

Z kolei pacjenci, którym w trakcie leczenia usunięto fragment lub całą tarczycę mogą cierpieć na niedobory wapnia, ponieważ tarczyca, poza T3 i T4 wydziela również kalcytoninę, hormon regulujący poziom tego pierwiastka w organizmie. Jednocześnie dowiedziono, że niedobory wapnia w okresie przedoperacyjnym wydłużają czas rekonwalescencji po operacji tarczycy. Z tego powodu chorym często zaleca się suplementację wapnia i wzbogacenie diety o jego źródła, takie jak mleko i jego przetwory, nasiona i pestki[9].

Pamiętaj o witaminach

Te z grupy B są niezbędne w wielu procesach metabolicznych, zwłaszcza wymagających wysokich nakładów energii, a takimi jest wydzielanie hormonów tarczycy. Regulują one także aktywność układu odpornościowego i zapobiegają rozwojowi chorób autoimmunologicznych, w tym choroby Gravesa-Basedowa. Ich źródłem są produkty pełnoziarniste, podroby, mleko i jaja[10].

Niedobory witaminy D zwiększają natomiast ry-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

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

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

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

eprasa.pl 8b580c2fad

Choć do końca nie wiadomo, jaki mechanizm za tym stoi, witamina D reguluje wydzielanie TSH przez przysadkę mózgową oraz wraz z wapniem reguluje metabolizm kości i zapobiega osteoporozie, która często towarzyszy nadczynności tarczycy

zyko chorób tarczycy, zwłaszcza autoimmunologicznej choroby Hashimoto i Gravesa-Basedowa. Wskutek niedoborów tej witaminy dochodzi bowiem do nieprawidłowości w rozpoznawaniu antygenów przez limfocyty T, ich aktywacji i wydzielaniu cytokin prozapalnych, w następstwie czego organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała, skierowane przeciwko komórkom tarczycy. Słoneczna witamina pobudza ponadto wydzielanie substancji przeciwzapalnych, które hamują stan zapalny tego gruczołu i działa immunomodulująco, w kierunku osłabienia reakcji autoimmunologicznej. Ponadto, choć do końca nie wiadomo, jaki mechanizm za tym stoi, witamina D reguluje wydzielanie TSH przez przysadkę mózgową oraz wraz z wapniem reguluje metabolizm kości i zapobiega osteoporozie, która często towarzyszy nadczynności tarczycy, na skutek nadmiernego pobudzenia metabolizmu i zaburzeń wydzielania kalcytoniny. Źródłem witaminy D są jaja, mleko, podroby i grzyby, a także ryby, ale morskie włączaj ostrożnie do diety z uwagi na zawartość jodu[11].

Przekonaj się do oleju lnianego

Zawiera on bowiem duże ilości niezbędnych nienasyconych kwasów omega-3, które działają immunomodulująco i przeciwzapalnie, zmniejszając nasilenie objawów zapalenia tarczycy i choroby Gravesa-Basedowa. Jednocześnie działają ochronnie na serce i obniżają ciśnienie krwi, co nie jest bez znaczenia dla umęczonego nadczynnością tarczycy układu krwionośnego. Nie bez znaczenia jest także to, że olej lniany jest jednocześnie goitrogenem[6].

Nadciśnienie

Pytanie: Zaczęło się od bólów głowy, problemów ze snem i nieregularnego bicia serca, które brałam za efekt przemęczenia i stresu w pracy. Gdy pojawiły się szumy uszne, wybrałam się do lekarza. Ku mojemu zaskoczeniu zwrócił uwagę na pękniętą żyłkę w oku, a potem zmierzył mi ciśnienie. Okazało się, że jest ono dużo ponad normą. Lekarz stwierdził, że najprawdopodobniej rozwija się u mnie nadciśnienie tętnicze i wyznaczył mi kolejny termin na wizytę oraz zalecił, abym kupiła sobie ciśnieniomierz i codziennie mierzyła nim ciśnienie i zapisywała wyniki. Trochę się uspokoiłam, bo w domu pomiar wychodzi niższy (130/80 mmHg). Jednak koleżanka mówi, że to nic nie znaczy i że będę musiała schudnąć oraz do końca życia brać leki normujące ciśnienie. Czy to prawda? Jak mogę sobie pomóc?

Odpowiedź: Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, gdy ciśnienie tętnicze mierzone w gabinecie lekarskim (podczas dwóch wizyt) jest wyższe od 140/90 mmHg. W przypadku pomiarów domowych wartości ciśnienia upoważniające do rozpoznania nadciśnienia są niższe i wynoszą 130/80 mmHg. Na wynik może mieć wpływ, to, w jaki sposób i w jakich warunkach wykonujesz pomiar. Dlatego, aby nie doszło do jego zakłamania, ważne jest dokonanie pomiaru ciśnienia w odpowiedni sposób. Ciśnienie powinno być mierzone po 5 min odpoczynku, sprawnym aparatem z mankietem dostosowanym do obwodu ramienia i umieszczonym na wysokości serca. Za każdym razem należy dokonać 2 lub nawet 3 pomiarów ciśnienia w odstępach 1 min.

Jeżeli wykonywałaś pomiary ciśnienia w podany powyżej sposób, z dużym prawdopodobieństwem można rozpoznać nadciśnienie tętnicze. Za taką diagnozą przemawiają też opisane przez Ciebie objawy: bóle głowy, problemy ze snem, nieregularne bicie serca i szumy uszne, jak również krwawa wybroczyna w oku. Oznaką choroby mogą bowiem być pękające lub przeciekające w oku naczynka krwionośne.

Według American Heart Association plamy w oczach występują częściej u osób z cukrzycą lub wysokim ciśnieniem krwi. Należy jednak pamiętać, że choć objawy te mogą być pośrednio związane z chorobą, nie zawsze są przez nią powodowane. Główne przyczyny krwotoku podspojówkowego wśród osób stosunkowo młodych to urazy oraz używanie soczewek kontaktowych. Warto też wspomnieć, że choć zazwyczaj zaczerwienienie białka oka jest bezbolesne, to niekiedy może przyczynić się do pogorszenia jakości widzenia i sprawić, że obraz stanie się niewyraźny.

Nadciśnienie tętnicze to poważny problem, z którym w naszym kraju zmaga się ok. 13 mln ludzi. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) co czwarty człowiek na Ziemi (ok. 26%) ma nadciśnienie (hipertensję), a jeśli wierzyć przewidywaniom ekspertów w ciągu 15 lat liczba chorych wzrośnie do prawie 1,6 mld[1]! Jak łatwo się domyślić, nad-

eprasa.pl 8b580c2fad

ciśnienie należy do schorzeń cywilizacyjnych. Społeczności rolnicze ich nie znają. Dla przykładu badania wśród rdzennych populacji na Wyspach Salomona wykazały, że ich mieszkańców praktycznie w ogóle nie dotyczy ten problem[2].

Niestety, choć choroba jest tak powszechna, dotychczas nie nauczyliśmy się jej leczyć. Nie umiemy skutecznie i trwale obniżyć ciśnienia. Jednak hipertensji nie można pozostawić samej sobie, bowiem nieleczona może zabić. Ocenia się, że jest ona dominującym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci w skali światowej, a jej powikłania powodują nawet 1 na 7 takich zgonów[3]. Nie ulega wątpliwości, że nadciśnienie tętnicze pozostaje największym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. W istotny sposób zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wieńcowej, udaru mózgu, miażdżycy tętnic obwodowych, niewydolności serca oraz nerek[4]. Ryzyko rozwoju niewydolności serca rośnie nawet 3-krotnie. Ponadto ciśnienie wyższe niż 140/90 mmHg obserwuje się u 74% pacjentów z niewydolnością serca – u 69% po pierwszym zawale mięśnia sercowego i 77% chorych z pierwszym udarem[5]. Równie groźne mogą być inne, mniej znane jego następstwa – choroby nerek oraz uszkodzenie wzroku[6].

Pierwszym krokiem na drodze do normalizacji ciśnienia tętniczego są – tak jak Ci zalecił lekarz – jego regularne pomiary. Jednak to dopiero początek. Na drugim etapie kluczowe jest wdrożenie takich zachowań, które pozwolą zapobiec rozwojowi choroby. Wypróbuj metody związane ze zmianą trybu życia, które w zdecydowanej większości przypadków – zwłaszcza umiarkowanego nadciśnienia – przynoszą korzystne efekty, a stosowane profilaktycznie, regularnie i kompleksowo, pozwalają zmniejszyć ryzyko jego pojawienia się w ciągu najbliższych 5 lat nawet o 50%[7]. WHO wskazuje, że formy leczenia niefarmakologicznego warto stosować nie tylko po to, by obniżyć ciśnienie, ale także w celu zmniejszenia zapotrzebowania na leki, lepszej kontroli pozostałych czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego oraz ich prewencji[8].

Zmień menu

Rolę czynników żywieniowych w regulacji ciśnienia badano wielokrotnie, a najlepiej udokumentowano pozytywny wpływ spożywania odpowiedniej ilości potasu, kwasów omega-3 i białka roślinnego[9]. Jednocześnie prawdopodobnie warto ograniczyć tłuszcze zwierzęce i węglowodany. Badania dowodzą, że wegetarianie mają zazwyczaj niższe ciśnienie, a dieta pozbawiona produktów mięsnych pozwala na jego trwałe obniżenie[10]. Być może jednak chodzi jedynie o to, że wegetarianie spożywają duże ilości warzyw, owoców i błonnika, które pozytywnie wpływają na normalizację ciśnienia. Istotnie to zwiększenie spożycia warzyw i owoców powoduje spadek ciśnienia o 3/1 mmHg, a jednoczesne ograniczenie tłuszczów – o 6/3 mmHg[11].

Sięgnij po kefir

Jak się okazuje, może on normalizować ciśnienie. Okazuje się, że produkty z fermentowanego mleka obniżają ciśnienie u osób z umiarkowanym nadciśnieniem[12]. Niektóre rodzaje probiotycznej

Jedna z metaanaliz wykazała, że regularny trening wytrzymałościowy zmniejsza wartość ciśnienia tętniczego o 3,3/3,5 mmHg

żywności podczas procesu fermentacji wytwarzają substancje o działaniu podobnym do leków znanych jako ACE inhibitory, które rozszerzają naczynia krwionośne, powodując spadek ciśnienia. Spośród nich najskuteczniejsze są obecne w kefirze bakterie *Lactobacillus helvetius*. Dlatego warto codziennie wypić szklankę kefiru.

Pokochaj gazpacho

Jak wynika z eksperymentu z udziałem osób z grupy wysokiego ryzyka wystąpienia choroby serca, owa zupa na bazie pomidorów może ograniczyć możliwość pojawienia się nadciśnienia o 27%. Jej składniki – m.in. pomidor, ogórek, czosnek i oliwa z oliwek – indywidualnie łączono z niższym ciśnieniem tętniczym na podstawie wcześniejszych testów. Jednak powyżej wspomniane badanie jako pierwsze wykazało, że spożywanie gazpacho wywiera efekt hipotensyjny. Chociaż zupa ta zawiera sól, wysokie poziomy karotenów, witaminy C oraz polifenoli wydają się przeważać nad wszelkimi szkodliwymi skutkami, jakie może mieć jej konsumpcja.

Pilnuj wagi

Nie wiem, ile ważysz, ale wnioskując po słowach Twojej koleżanki, możliwe, że masz nadwagę. Jeśli tak, to teraz Twoim celem powinno być zrzucenie nadprogramowych kilogramów. Otyłość jest bowiem jednym z podstawowych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i samego nadciśnienia tętniczego. Analizy naukowe wykazały, że wzrasta ono przede wszystkim ze względu na czynniki metaboliczne, upośledzone wydalanie sodu, zwiększenie objętości krwi krążącej

eprasa.pl 8b580c2fad

Najnowsze wyniki sugerują, że regularne spożywanie kawy może nawet spowodować nieznaczny (0,55 mm Hg) spadek ciśnienia tętniczego. Prawdopodobnie wynika to z faktu, że zawiera ona substancje obniżające ciśnienie lub blokujące działanie kofeiny.

czy wzrost aktywności układu współczulnego. W jednym z badań okazało się, że aż 70% osób ze świeżo rozpoznanym nadciśnieniem ma nadwagę, a każde dodatkowe 5 kg oznacza ryzyko wzrostu ciśnienia o 4,5 mmHg[13]. Również samo BMI może wpływać na prawdopodobieństwo wystąpienia choroby: nadciśnienie pojawia się u 17,5% pacjentów ze wskaźnikiem BMI na poziomie niższym niż 25 i u ponad 40% osób z BMI wyższym niż 30. Co więcej, metaanaliza 25 badań z randomizacją wykazała, że redukcja masy ciała o 5,1 kg wiąże się ze zmniejszeniem ciśnienia skurczowego o 4,4 mmHg, a rozkurczowego o 3,6 mmHg[14].

Przejdź na dietę DASH

Naukowcy opracowali specjalną dietę dla osób z nadciśnieniem – DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Jest ona pokłosiem dużego badania amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) i Narodowego Instytutu Chorób Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego. Kolejne obserwacje pokazały, że w porównaniu do innych modeli odżywiania przynosi ona najlepsze efekty, a przy tym skutecznie redukuje masę ciała, nie prowadząc do niedoborów.

Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia fizyczne również ułatwią redukcję nadmiernych kilogramów i ogólną poprawę wydolności organizmu. Aktywność nie tylko poprawia parametry gospodarki lipidowej i węglowodanowej, ale również fizjologicznie obniża ciśnienie krwi, stopniowo zwalniając częstość rytmu serca i zmniejszając skurczowe ciśnienie krwi[15]. Jedna z metaanaliz wykazała, że regularny trening wytrzymałościowy zmniejsza wartość ciśnienia tętniczego o 3,3/3,5 mmHg, a efekt ten jest dużo wyraźniejszy u osób z nadciśnieniem niż z jego wartościami mieszczącymi się w normach[16]. Pod wpływem regularnych ćwiczeń zwiększa się tolerancja wysiłku i poprawia jakość snu. Nawet umiarkowany trening pozwala na redukcję wagi, tkanki tłuszczowej i obwodu talii. Oczywiście stopień aktywności zależy od wieku i ogólnego stanu zdrowia pacjenta, jednak w przypadku nadciśnienia optymalne jest 30-45 min wysiłku dziennie. Do najbardziej zalecanych ćwiczeń należą wytrzymałościowe (jazda na rowerze, szybki marsz, nordic walking czy pływanie)[17]. Z kolei przeciwwskazane są sporty izometryczne oparte na intensywnym wysiłku, np. podnoszenie ciężarów.

Stosuj zioła

Barwinek pospolity (*Vinca minor*) w swoich liściach zawiera całe bogactwo substancji normalizujących ciśnienie, m.in. alkaloidy – winkaminę, akwamycynę, winkarynę, winkarubinę, winkaminoreinę, minowinę, winkaminorynę i minowincynę. Jednak najważniejsza wśród nich jest winkamina, która łagodnie rozszerza obwodowe naczynia krwionośne (w szczególności naczynia mózgowe). Ma też działanie uspokajające, poprawia pamięć i koncentracje u ludzi w podeszłym wieku. Napary oraz odwary z ziela barwinka należy stosować 3 razy dziennie po 30 ml, możesz też kupić w aptece gotowe preparaty z ziela[18].

Kwiatostan głogu (*Crataegus monogyna* i *Crataegus oxycantha*), to 2 gatunki tej rośliny cenione w medycynie naturalnej ze względu na bogaty skład substancji czynnych. Dla osób z hipertensją najważniejsze są zawarte w nich składniki flawonoidowe. Wykazują one działanie wazodilatacyjne (rozszerzające naczynia krwionośne). Preparaty z kwiatostanów głogu mogą być stosowane w terapii umiarkowanego nadciśnienia tętniczego w monoterapii oraz w cięższych postaciach tego schorzeniach – w politerapii. Wykazano, że systematyczne, długotrwałe stosowanie wyciągów wodno-alkoholowych z kwiatostanów głogu powoduje wzrost siły skurczu (działanie inotropowo dodatnie na mięsień sercowy) i objętości wyrzutowej serca, działanie kardioprotekcyjne, antyarytmiczne i zwiększające przepływ wieńcowy. Pełne działanie terapeutyczne wyciągów z kwiatostanów głogu następuje po 5-8 tygodniach kuracji.

Kwiat hibiskusa (*Hibisci sabdariffae flos*) Profilaktycznie stosuje się ekstrakt z kwiatów. Zmniejsza on ciśnienie krwi w sposób zależny od dawki. Według badań z 2014 r. codzienne spożywanie ekstraktów w postaci herbaty znacząco je obniżyło. Spadek był tak skuteczny, jak w przypadku stosowania leku kaptopril (lek należący do grupy leków blokujących enzym konwertazę angiotensyny II). Ponadto ma on również pozytywny wpływ na profil lipidowy, obniżając frakcję LDL cholesterolu oraz trójglicerydy, a także zwiększenia frakcji HDL cholesterolu[19].

Jemioła pospolita (*Viscum album*) stosowana przez dłuższy czas ma wyraźne

eprasa.pl 8b580c2fad

działanie hipotensyjne. Zaobserwowano również łagodnie przeciwdepresyjny wpływ ziela na osoby z obniżonym nastrojem. Zawarte w nim lektyny zwiększają uwalnianie endorfin, poprawiając samopoczucie chorych[20].

Cebula morska (*Drimia maritima*) ta bylina, pochodząca z rejonów Morza Śródziemnego została uwzględniona jako lek na nadciśnienie już w papirusie Ebersa. Czas jej zbioru przypada na sierpień, cebulę należy obrać z łusek, a mięsisty środek pokroić na mniejsze kawałki i suszyć w temp. 40-50°C[21].

Zastosuj nattokinazę

W randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym placebo badaniu naukowcy z Korei przeprowadzili eksperyment z udziałem 86 uczestników w wieku 20-80 lat z początkowym nieleczonym ciśnieniem skurczowym wynoszącym od 130 do 159 mmHg otrzymywało nattokinazę (2000 FU/kapsułkę) lub kapsułkę placebo przez 8 tygodni. 73 osoby ukończyły protokół. W porównaniu z grupą kontrolną, zmiany netto ciśnienia skurczowego i rozkurczowego wyniosły odpowiednio –5,55 mmHg i –2,84 mmHg. Wyniki badaczy z Seulu sugerują, że zwiększone spożycie nattokinazy może odgrywać ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego.

Ostrożnie z kawą

Zdania są podzielone, jedni uważają, że mała czarna podnosi ciśnienie, inni wręcz przeciwnie. Co prawda jednorazowe wypicie filiżanki wywołuje skok ciśnienia, ale liczne metaanalizy są zgodne co do tego, że codzienne spożywanie kawy albo bardzo nieznacznie podnosi ciśnienie tętnicze, albo też nie ma żadnego istotnego wpływu na jego wartości[22]. Co więcej, najnowsze wyniki sugerują, że regularne spożywanie tego napoju może nawet spowodować nieznaczny (0,55 mm Hg) spadek ciśnienia tętniczego[23]. Prawdopodobnie wynika to z faktu, że zawiera on substancje obniżające ciśnienie lub blokujące działanie kofeiny.

Za to napij się herbaty

Ze względu na silne właściwości przeciwutleniające największe znaczenie w profilaktyce nadciśnienia tętniczego ma zielona herbata. Reguluje ona zawartość substancji zwężających naczynia krwionośne (angiotensyny II, prostaglandyny, endoteliny-1) i rozszerzających (prostacykliny, NO, śródbłonowego czynnika hiperpolaryzującego-EDHF). Zielona herbata zwiększa zawartość śródbłonkowej syntazy tlenku azotu oraz zmniejsza ilość powstających reaktywnych form tlenu. Podawana przez ponad 12 tygodni obniżała o 1,98 mmHg[24]. Z kolei doświadczenie Onakpoya (2014) wykazało, że EGCG zawarte w zielonej herbacie zmniejsza stężenie kalikreiny nerkowej oraz prostaglandyn, co prowadzi do zmniejszenia ciśnienia tętniczego[25].

Ogranicz alkohol

Wpływ napojów wyskokowych na ciśnienie tętnicze zależy od ich dawki. Z jed-

REKLAMA

eprasa.pl 8b580c2fad

Spożywanie zaledwie kilku kostek gorzkiej czekolady (6,3 g) dziennie spowodowało obniżenie ciśnienia skurczowego o 2,9 mmHg, a rozkurczowego o 1,9 mmHg

nej strony pojawiają się doniesienia, według których wypicie nawet 3 drinków dziennie może zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej[26]. Z drugiej jednak obserwuje się związek między ilością spożywanego alkoholu a rozpowszechnieniem hipertensji, w tym opornej na leczenie. Ponadto ograniczenie napojów alkoholowych pozwoliło zmniejszyć zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie krwi[27]. Mowa tu jednak o trwałym stosowaniu tego typu ograniczeń, ponieważ nagłe odstawienie alkoholu, spożywanego dotąd w nadmiarze, powoduje skok ciśnienia. Reasumując, pacjentom z nadciśnieniem zaleca się ograniczenia dawek alkoholu w zależności od płci: kobiety nie powinny pić więcej niż 1, a mężczyźni więcej niż 2 porcje dziennie. Każda porcja odpowiada zaś 350 ml piwa, 150 ml wina lub 45 ml wódki.

Rzuć palenie

Tytoń może powodować nie tylko trwałe nadciśnienie tętnicze, ale również zawał mięśnia sercowego, niewydolność serca, szybszy rozwój miażdżycy i udar mózgu. Palenie wywołuje ostry wzrost ciśnienia krwi i częstości akcji serca, które utrzymują się dłużej niż 15 min po wypaleniu jednego papierosa. U osób uzależnionych od nikotyny, podobnie jak wśród pacjentów z nieleczonym nadciśnieniem, obserwuje się wyższe dzienne wartości ciśnienia tętniczego niż u niepalących[28]. Co więcej, ryzyko zawału jest u nich nawet trzykrotnie wyższe, a rzucenie nałogu w wielu badaniach okazuje się najskuteczniejszą interwencją, która zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego. Spodziewana długość życia palaczy rezygnujących a nałogu w wieku średnim jest porównywalna do tej, którą cieszą się osoby nigdy po niego niesięgające[29]. Ponadto coraz liczniejsze badania wskazują, że również bierne palenie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem choroby wieńcowej i innych dolegliwości układu sercowo-naczyniowego wynikających z nikotynizmu[30].

Ogranicz środki przeciwbólowe

Jak dowodzą badacze, pogarszają one efekty leczenia nadciśnienia. Dostępne bez recepty niesteroidowe leki przeciwzapalne są częstą przyczyną pogorszenia kontroli ciśnienia tętniczego. Okazuje się, że powodują one wzrost ciśnienia tętniczego średnio o 5 mmHg, zmniejszają skuteczność prawie wszystkich przyjmowanych leków hipotensyjnych, upośledzają wydalanie sodu i prowadzą do retencji płynów[31]. Szczególnie narażeni na te interakcje są seniorzy, a także pacjenci z upośledzoną funkcją nerek lub chorzy na cukrzycę. Kontrolę ciśnienia utrudnia również spożywanie innych leków i suplementów, np. obkurczających naczynia śluzówki nosa, odchudzających, stymulujących (metylfenidat, pochodne amfetaminy, modafinyl), antykoncepcyjnych czy przeciwdepresyjnych.z

Odrobina słodyczy

W badaniu, w którym wzięły udział osoby ze stanem przednadciśnieniowym, spożywanie zaledwie kilku kostek gorzkiej czekolady (6,3 g) dziennie spowodowało obniżenie ciśnienia skurczowego o 2,9 mmHg, a rozkurczowego o 1,9 mmHg. W dodatku jego uczestnicy w ogóle nie przybrali na wadze. Dobroczynne właściwości ma jednak tylko ciemna czekolada, która zawiera duże ilości mających prozdrowotny wpływ na serce flawanoli. Biała nie oddziałuje na ciśnienie tętnicze.

BIBLIOGRAFIA

NADCZYNNOŚĆ TARCZYCY

1. Journal of Education, Health and Sport.2017;7(5):41-54; International Archives of Integrated Medicine,2015; 2(9) 165-171
2. Łącka K. Choroby tarczycy. Rozpoznawanie i leczenie. Warszawa: PZWL; 2001: 57-96
3. Farm Współ 2008; 1: 69-78
4. Choroby Serca i Naczyń 2006, tom 3, nr 3, 153-155; JAMA 2004; 291, 2: 228-238
5. JAMA. 2023 Oct 17; 330(15): 1472-1483
6. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2017, tom 8, nr 4, 155-160
7. Annual Review of Nutrition, 26 (1), 2006, s. 293-322
8. Nutrients. 2022 Sep; 14(17): 3474
9. Int. J. Endocrinol., t. 2017, s. 1297658, 2017
10. Endocr Metab Immune Disord Drug Targets. 2022;22(10):985-996
11. Int J Mol Sci. 2023 Feb; 24(4): 3586

NADCIŚNIENIE

1. Lancet 2005; 365: 217-223
2. Circulation 1974; 49: 1132-1146
3. Lancet 2012; 380: 2224-2260
4. Post. N. Med. 2011, t. XXIV, supl. 3
5. Lancet 2002; 360: 1347-1360
6. Am J Kidney Dis 1999, 34 (suppl 1): S1-S176
7. Endocr Pract 2006; 12 (2): 193-222
8. WHO Expert Committee: Hypertension control. WHO Tech. Rep. Ser. no. 862. Geneva, World Health Organization,1996
9. Hypertension 2006; 47: 296
10. N Engl. J. Med. 1997; 336: 1117-1124
11. Hypertension 1998; 32: 710-717
12. Am J Clin Nutr 1996; 64: 767-771
13. Prev Med. 1987; 16: 235-251
14. Hypertension 2003; 42: 878-884
15. Przew Lek 1007; 7: 32-38
16. Hypertension 2005; 46: 667-675
17. Chest 2005; 127: 1072-1073
18. RóżańskiH. S.;cz.I-IV 1989-2001
19. Phytomedicine 2016,23,220-23119; Postępy Fitoterapii 2011,3,197-20
20. Ożarowski A., Jaroniewski W.; IWZZ 1987
21. Integr Blood Press Control. 2016; 9: 9-21
22. Kawa Am. J. Clin. Nutr. 2011; 94: 1113-1126
23. J. Hypertens. 2012; 30: 2245-2254
24. MIR N-ro 3 (108) 27 volumo Junio 2017
25. Metabolism and Cardiovascular Diseases 2014,24(8), 823-836
26. Am J Hypertens 1997; 10 (suppl.): 42S-45S
27. J Hypertens 2006; 24: 215-233
28. Blood Press Monit 2000; 5: 271-274
29. Arch Intern Med 2000; 160: 939-944
30. Arch Intern Med 2006; 166: 1961-1967
31. N Engl J Med 2006; 355: 355-385

eprasa.pl 8b580c2fad

Produkty Dr. Jacob's

Magnez Potas Wapń Cytryniany suplement diety

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

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

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

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

Adaptogeny ReiChi Zen

Adaptogeny grzybowe z reishi, kordycepsu, chagi i soplówki. Ekstrakty z grzybów to aż 72% produktu – **aż 3 525 mg** w porcji. Z dodatkiem guarany dla koncentracji i magnezu dla układu nerwowego.

OPC Synergia

OPC super-antyoksydant z winogron, kory sosnowej i zielonej herbaty oraz witaminy, selen i cynk. Dla włókien kolagenowych (tkanka łączna, naczynia, skóra) i funkcjonowania narządów wewnętrznych.

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.

Lacta cholin

Witaminy z grupy B i niacyna dla energii, układu nerwowego i odporności. **Cholina** dla pracy i zdrowia wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **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, mocnych kości i zębów.

Witamina D_3K_2 Forte

Aż 640 porcji po 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla odporności, zdrowia zębów, kości, funkcji mięśni i witalności. Krople podjęzykowe – witaminy wchłaniają się już w ustach!

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.

Witamina C Liposomalna

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 8b580c2fad

Magnetoterapia

Co się dzieje, gdy pole magnetyczne przenika głęboko do zmienionych chorobowo tkanek? Okazuje się, że działa przeciwzapalnie, łagodzi ból, wzmacnia układ odpornościowy, a to dopiero początek listy...

Dowodem na istnienie pola magnetycznego Ziemi jest jedno z najstarszych urządzeń nawigacyjnych, czyli kompas, w którym igła magnetyczna, oddziałując z biegunami magnetycznymi Ziemi, wskazuje kierunek północ-południe. Możemy go stosować, gdyż kula ziemska jest dipolem magnetycznym. Nieustanny ruch mas płynnego żelaza i niklu w jądrze planety skutkuje wprowadzeniem jej w ruch obrotowy oraz wytworzeniem potężnego pola magnetycznego, w którego środku żyjemy[1].

Z tego punktu widzenia nasze ciało jest ożywionym magnesem, który współgra z częstotliwościami, jakie wysyła Ziemia. Stąd powstało przekonanie, że fale magnetyczne mogą nam pomagać w utrzymaniu sprawności naszego organizmu pod warunkiem, że potrafimy je ujarzmić i zaprząc do leczenia. Tego zadania podjęli się już starożytni. Z ich zapisów wiemy, że magnetoterapia była stosowana w praktyce leczniczej już ok. 2000 lat temu, jeszcze przed pierwszym opisem użycia akupunktury! Co więcej, sięgali po nią medycy na wszystkich kontynentach.

Pod wpływem burz?

Dzisiaj badania potwierdziły przekonania starożytnych uczonych: energia magnetyczna ma zasadniczy wpływ na rodzaje cząstek elementarnych (także tych, które tworzą nasze ciała) oraz ich

eprasa.pl 8b580c2fad

„Człowiek, podobnie jak wszystkie organizmy żywe, działa za sprawą znakomicie skoordynowanej sieci pól elektromagnetycznych i wytwarzanych przez nie sił oraz reaguje na zmiany indukcji pola magnetycznego Ziemi"

eprasa.pl 8b580c2fad

wzajemne oddziaływania. Za wykazanie tej zależności Yoichiro Nambu, Makoto Kobayashi i Toshihide Maskawa otrzymali Nagrodę Nobla w 2008 r.

Istnienie pola magnetycznego Ziemi jest więc podstawowym warunkiem przetrwania wszystkich form życia. Człowiek, podobnie jak wszystkie organizmy żywe, działa za sprawą znakomicie skoordynowanej sieci pól elektromagnetycznych i wytwarzanych przez nie sił oraz reaguje na zmiany indukcji pola magnetycznego Ziemi. Regulują one większość funkcji organizmu i wpływają na zachowanie stanu naturalnej równowagi.

Zatem pole magnetyczne o odpowiednio dobranych parametrach powoduje samoregulację pracy komórek i wzrost ich aktywności oraz wpływa na pracę naszych systemów. Szczególnie wrażliwymi strukturami organizmu ludzkiego są układ krążenia oraz ośrodkowy i autonomiczny układ nerwowy.

W czasie burz magnetycznych wzrasta częstość występowania zawałów mięśnia sercowego, udarów mózgu i prób samobójczych, dochodzi do nasilenia objawów chorób neuropsychiatrycznych, zwiększenia aktywności współczulnej części układu nerwowego oraz, co ciekawe, zwiększa się lepkości krwi i adhezja erytrocytów[2]. W związku z tym naukowcy podejrzewają, że musimy posiadać organ wrażliwy na zmiany indukcji pola magnetycznego Ziemi i obstawiają, że jest on zlokalizowany w kościach zatok obocznych nosa oraz szyszynce[3].

Lekcja z kosmosu

Zarówno Rosjanie, jak i Amerykanie, prowadzą szeroko zakrojone prace badawcze nad zabezpieczeniem organizmów astronautów przed szkodliwym wpływem braku ziemskiego pola magnetycznego w kosmosie. Misje kosmiczne wykazały bowiem, co się dzieje, kiedy ludzie nie doświadczają dobroczynnego wpływu pola magnetycznego Ziemi. Po powrocie z pierwszych, krótkotrwałych jeszcze lotów w kosmos (Jurij Gagarin odbył w kwietniu 1961 r. zaledwie 108-minutowy lot), u astronautów rosyjskich i amerykańskich stwierdzono wystąpienie osteoporozy, znaczne osłabienie mięśni, zaburzenia metabolizmu, desynchronizację biorytmów, dezorientację i ciężką depresję. Spowodowało to konieczność stosowania podczas lotów kosmicznych terapii przy użyciu generatorów impulsowego pola elektromagnetycznego o specyficznie dobranych parametrach, ponieważ brak pola magnetycznego – to zerwanie komunikacji między komórkami organizmu i utrata sterowności cyklami biologicznymi. To zaś powoduje powstanie poważnych problemów zdrowotnych i zagraża życiu.

Dlaczego pola magnetyczne na nas działają?

Człowiek jest istotą elektromagnetyczną. Każdy z nas jest zbudowany ze złożonych związków chemicznych, te zaś z pierwiastków, a one z atomów składających się z obdarzonych ładunkiem elektrycznym dodatnim protonów, elektrycznie obojętnych neutronów i ładunków ujemnych w postaci elektronów. Przepływ prądów elektrycznych jest nieodłącznie związany ze zjawiskami magnetycznymi – np. przewodniki elektryczne, w których płynie zmienny prąd (strumień elektronów), są źródłem zmiennych (pulsujących) pól elektromagnetycznych. Również ludzki organizm, w tym poszczególne jego narządy oraz DNA, generują pola elektromagnetyczne.

Charakteryzuje nas więc biomagnetyzm, a my sami mamy naturę nie tylko elektromagnetyczną, ale bioelektroniczną. Taki model układów biologicznych stworzył w 1967 r. prof. Włodzimierz Sedlak. Zgodnie z nim organizmy są scalonymi układami elektronicznymi zbudowanymi m.in. z białkowych półprzewodników, piezoelektryków, piroelektryków i wielu innych elementów mających cechy układów elektronicznych. Oznacza to, że każda komórka jest zarówno nadajnikiem, jak i odbiornikiem, informacji elektromagnetycznej.

Magnetoterapia a magnetostymulacja

Wśród biofizycznych mechanizmów oddziaływania zmiennych pól magnetycznych wymienia się m.in. wpływ na nieskompensowane spiny magnetyczne pierwiastków paramagnetycznych i wolnych rodników, oddziaływanie na ciekłe kryształy obecne w organizmie, wpływ na strukturę błon komórkowych i rozkład jonów, efekty magnetostrykcyjne i piezoelektryczne, zmianę właściwości fizycznych wody oraz wywołanie napięcia w przestrzeniach wypełnionych elektrolitem[4].

Nic więc dziwnego, że wykorzystywanie leczniczych właściwości zmiennych pól magnetycznych do głębokiej penetracji patologicznie zmienionych tkanek i mobilizacji ich do regeneracji jest obecnie jedną z najczęściej stosowanych metod fizjoterapeutycznych.

Wielkość indukcji pól magnetycznych niskiej wartości jest zbliżona do indukcji pola ziemskiego, a jako wartość graniczną przyjęto 100 μT, przy czym w magnetoterapii stosuje się wyższe wartości, zaś w magnetostymulacji niższe (od 1 pT do 100 μT). Ponadto,

eprasa.pl 8b580c2fad

Zastosowania magnetostymulacji i magnetorelaksacji

- alergie;
- astma i inne przewlekłe schorzenia dróg oddechowych;
- artroza;
- blizny (keloidy);
- choroby zwyrodnieniowe stawów;
- choroby układu krążenia;
- choroby skóry (i wypadanie włosów);
- choroby przemiany materii – uzupełniająco;
- cukrzyca;
- depresja;
- gojenie ran;
- kolki jelitowe i nerkowe;
- kurcze mięśni;
- miażdżyca;
- migrena;
- nadciśnienie tętnicze;
- nadpobudliwość, zwłaszcza u dzieci;
- nerwobóle;
- nerwica;
- niektóre choroby infekcyjne;
- nowotwory – uzupełniająco przy niektórych typach;
- oczyszczanie (detoksykacja organizmu);
- otyłość i odchudzanie;
- osteoporoza;
- poparzenia;
- przeciążenie mięśni;
- przewlekłe bóle głowy;
- regeneracja ogólna organizmu;
- rwa kulszowa;
- reumatoidalne zapalenie stawów;
- syndrom chronicznego męczenia;
- urazy sportowe;
- wzrost witalności i wydolności organizmu;
- wyczerpanie nerwowe (przewlekły stres);
- zaburzenia potencji;
- zaburzenia snu (trudności z zaśnięciem);
- złamania kości;
- zaburzenia gojenia się ran;
- zaburzenia krzepnięcia krwi (łagodne krwawienia);
- zaburzenia w natlenianiu krwi;
- zaburzenia ukrwienia obwodowego;
- zaburzenia psychosomatyczne (niektóre);
- zakwaszenie tkanek;
- zapalenia;
- zespoły bólowe (kręgosłupa i inne);
- złamania.

Do wskazań należy doliczyć również:

- niedokrwienie kończyn dolnych;
- owrzodzenia żylakowate;
- porażenie mózgowe;
- przewlekłe zapalenia zatok przynosowych;
- stwardnienie rozsiane, szczególnie we wczesnym stadium choroby;
- udary mózgowe.

w magnetoterapii wykorzystuje się zmienne pola magnetyczne o częstotliwości poniżej 100 Hz, a przebieg zmian wartości indukcji pola w czasie może być trójkątny, sinusoidalny lub prostokątny. W magnetostymulacji impulsy mają kształt znacznie bardziej złożony, w którym na piłokształtny impuls podstawowy o częstotliwości 200-1000 Hz nakładają się obwiednie o częstotliwości od kilku do kilkudziesięciu hercy, odpowiadające częstotliwości drgań rezonansowych dla poszczególnych jonów występujących w organizmie[5].

Oddziaływanie na organizm człowieka zewnętrznego pola magnetycznego wiąże się z jego właściwościami fizycznymi oraz z właściwościami biologicznymi ludzkich tkanek. Pole magnetyczne (w przeciwieństwie do innych form terapii) przenika przez

REKLAMA

wszystkie struktury organizmu, czego efektem są reakcje na poziomie komórkowym. Dzięki temu magnetoterapia wpływa na komórki i tkanki poprzez oddziaływanie na ich błony i struktury wewnętrzne. Zmiany w przepływie jonów, takich jak wapń, potas i sód, mogą prowadzić do zmiany potencjału błonowego, co z kolei wpływa na procesy metaboliczne i funkcje komórkowe. Pole magnetyczne przyczynia się do rozszerzenia naczyń krwionośnych, co może skutkować obniżeniem wartości ciśnienia tętniczego (wazodilatacja). W badaniach doświadczalnych udowodniono również korzystny wpływ zmiennych pól magnetycznych na układ krążenia w postaci efektu hipotensyjnego, wzrostu kurczliwości kardiomiocytów oraz kardioprotekcji wynikającej z istotnych zmian aktywności procesów metabolicznych, obejmujących m.in. obniżenie stężenia glukozy, a także zmniejszenie poziomu cholesterolu oraz lipidów całkowitych w surowicy krwi[6]. Ponadto może również stymulować aktywność enzymów oraz poprawiać transport substancji odżywczych i tlenu do komórek, co wspomaga ich funkcjonowanie i regenerację. Ten ostatni proces jest jednym z kluczowych efektów oddziaływania pola magnetycznego na organizm. Pole magnetyczne przyspiesza syntezę białek i produkcję kolagenu, co jest istotne w procesie gojenia się ran i regeneracji kości. Może też zwiększać proliferację komórek, co sprzyja naprawie uszkodzonych tkanek. Dzięki tym właściwościom magnetoterapia jest skuteczna w leczeniu złamań, urazów mięśni i stawów oraz przewlekłych ran. Ponadto wykazuje działanie przeciwzapalne poprzez hamowanie syntezy mediatorów stanu zapalnego, takich jak cytokiny i prostaglandyny. Redukcja stanu zapalnego przyczynia się do zmniejszenia obrzęku i bólu. Działanie przeciwbólowe wynika z wpływu pola magnetycznego na układ nerwowy, w tym blokowanie przewodzenia sygnałów bólowych oraz stymulację wydzielania endorfin – wydzielanych przez organizm endogennych opioidów, czyli naturalnych substancji przeciwbólowych[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Jacobs J.A. Reversals of the Earth's magnetic field. Cambridge University Press, Cambridge 1994; Pola magnetyczne i światło w medycynie i fizjoterapii. Red. A. Sieroń, G. Cieślar, A. Stanek. α-medica press, Bielsko-Biała 2013
2. Allahverdiyev A.R., Babayev E.S., Khalilov E.N., Gahramanova N.N. Possible space weather influence on functional activity of the human brain. Proc. Space Weather Workshop: Looking Towards a European Space Weather Programme. The Netherlands, Noordwijk 2001, 133-136
3. Indian J. Exp. Biol. 2009; 47: 939-948; Ky T., Laget P., Guilbert J.M. Leczenie polem elektromagnetycznym. MedPharm, Wrocław 2009
4. Fizjoterapia 2006; 14: 3-8; Biomed. Res. Int. 2013; 490410. doi: 10.1155/2013/490410
5. Acta Bio-Optica Inf. Med. Inż. Biomed. 1998; 4(1): 1-2; Dent. Med. Probl. 2002; 39(2): 195-197
6. J. Altern. Complement Med. 2007; 13(5): 485–490
7. Radio Sci. Bull. 2003; 307: 9–32
8. Zmienne pola magnetyczne w stomatologii i okulistyce. Red. K. Opalko, A. Sieroń. α-medica press, Biel-sko-Biała 2009
9. Front Immunol. 2020; 11: 582772, doi: 10.3389/fimmu.2020.582772

Jak inaczej podnieść odporność?

Choć potwierdzono, że pole magnetyczne poprawia pracę układu immunologicznego, istnieją również inne skuteczne metody wzmocnienia jego działania. Wystarczy sięgnąć po zioła i suplementy.

Bylica roczna (*Artemisia annua*) zdała egzamin podczas epidemii SARS-CoV i MERS-CoV. Wtedy to wstępne badania prowadzone w Chinach wykazały, że ekstrakt z rośliny był drugim najsilniejszym lekiem ziołowym, skutecznym przeciwko koronawirusowi SARS-CoV (pierwszym był ekstrakt z lukrecji).

Roślina zawiera sterole wykazujące potencjał hamowania wirusów[1] oraz artemizynę, która jest bardziej skuteczna niż hydroksychlorochina w leczeniu covid-19 oraz hamuje replikację wirusa.

Międzynarodowy zespół badawczy wykazał doskonałe efekty opartego na artemizynie i jej pochodnych leczenia przeciwko zespołowi ostrej niewydolności oddechowej (SARS-CoV-2) w ludzkich liniach komórkowych – w tym w określonym typie komórek płucnych[2].

Kwercetyna jak sugerują badania, związek ten może wpływać na regulację aktywności limfocytów oraz produkcji przeciwciał, a także hamować aktywność enzymów lizosomalnych biorących udział w procesach zapalnych i alergicznych[3]. Przez co oddziałuje korzystnie na układ immunologiczny, wspierając jego funkcje obronne. Znajdziesz ją w cebuli, nasionach czarnuszki oraz ciemnych winogronach.

Cynk jest pierwiastkiem niezwykle ważnym dla funkcjonowania naszej odporności, ponieważ uczestniczy m.in. w utrzymaniu integralności skóry i błon śluzowych oraz różnicowaniu i wzroście komórek układu immunologicznego. Jego niedobór prowadzi do upośledzenia dojrzewania i przeżycia monocytów, komórek NK oraz limfocytów T i B, zaburzenia procesów fagocytozy drobnoustrojów, spadku syntezy cytokin, nasilenia stanów zapalnych, a także upośledzonej odpowiedzi przeciwciał na antygeny[4].

Selen Jego deficyt prowadzi do zaburzeń ilościowych i czynnościowych różnych populacji limfocytów oraz innych komórek układu immunologicznego. Suplementacja selenem wywołuje efekt stymulujący odporność dzięki zwiększeniu zdolności rozmnażania się aktywowanych limfocytów T, a przede wszystkim wzmocnieniu ich reakcji na patogeny[5].

Witamina D indukuje podziały i różnicowanie komórek odpornościowych, a także nasila syntezę cytokin. Ponadto reguluje działanie przeciwbakteryjnych białek katelicydyny oraz defensyny. Białka te pomagają utrzymać prawidłowy skład flory jelitowej, a także odpowiadają za wzmocnieniu funkcji bariery nabłonkowej. Wykazano, że niedobór witaminy D sprzyja częstszemu występowaniu infekcji, zwłaszcza górnych dróg oddechowych, cięższemu przebiegowi zakażeń oraz zmniejszeniu liczby limfocytów[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Plant Science, 75(2), 161-165
2. Sci Rep 11, 14571 (2021)
3. Curr Pharm Des, 2014;20(6):857-63
4. CAB Rev. 2008;3:1-21
5. J. Nutr., 2003; 133: 1457S-1459S; Lancet 2000 Jul 15;356(9225):233-41
6. Prentice S Front Immunol. 2017; 8:1641; Prescott S., Caplan M. Scientific Review: The Role of Nutrients in Immune Function of Infants and Young Children. Mead Johnson & Company; Glenview, IL, USA: 2007. Emerging Evidence for Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids

eprasa.pl 8b580c2fad

Magnetostymulacja wzbudza w tkance różnicę potencjałów, a co za tym idzie przepływ prądu, co skutkuje wprowadzeniem w ruch cząstek mających ładunek elektryczny. Umożliwia też czynny transport jonów przez błonę komórkową między cytozolem a środowiskiem zewnętrznym komórki (co fachowo określa się jako zjawisko jonowego rezonansu cyklotronowego). Dotyczy to szczególnie jonów wapnia i potasu, przy czym jony wapnia odgrywają w metabolizmie komórkowym kluczową rolę jako tzw. „tarcza naprowadzająca" dla oddziaływania pól magnetycznych z żywą materią.

Magnetostymulacja sprawdza się w redukcji zespołów bólowych o różnej etiologii i lokali-zacji (w przebiegu chorób układu kostno-stawowego i nerwowego), stanów zapalnych skóry oraz tkanek miękkich, w leczeniu odleżyn, zaburzeń krążenia obwodowego oraz owrzodzeń troficznych skóry.

Metoda ta jest też skutecznym wsparciem terapii schorzeń neurologicznych, takich jak: alzheimer, parkinson, stwardnienie rozsiane, migrena, nerwice wegetatywne oraz zespoły depresyjne.

> Wykazano, że niedobór witaminy D sprzyja częstszemu występowaniu infekcji, zwłaszcza górnych dróg oddechowych, cięższemu przebiegowi zakażeń oraz zmniejszeniu liczby limfocytów

Ponadto stosuje się ją w stomatologii, m.in. w leczeniu stanów zapalnych miazgi i przyzębia, stanów pourazowych tkanek miękkich, w łagodzeniu powikłań zabiegów stomatologicznych, oraz w leczeniu dysfunkcji stawu skroniowo-żuchwowego i neuralgii nerwu trójdzielnego.

Z powodzeniem pobudza restytucję po wysiłku u sportowców[8].

Jest też stosowana w celach kosmetycznych, do poprawy ukrwienia skóry oraz jej elastyczności, redukcji cellulitu oraz różnych dermatoz.

Na koniec warto dodać, że może pobudzać syntezę ATP, czyli cząsteczek energii niezbędnych do przeprowadzania wszystkich reakcji ustroju w tym stymulacji procesów regeneracyjnych.

Wybór pola ma znaczenie

Na podstawie większości dotychczas opublikowanej literatury, wykazano, że pola magnetyczne o niskiej intensywności (<10 mT) nieznacznie aktywują odpowiedź immunologiczną, natomiast te o średniej i wysokiej intensywności promują odpowiedź immunologiczną bardziej w kierunku przeciwzapalnym poprzez regulację różnicowania makrofagów i innych komórek odpornościowych. Z kolei pola magnetyczne o niskiej intensywności głównie promują odpowiedzi zapalne, a silne głównie promują odpowiedzi przeciwzapalne[9].

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES® Naturalne składniki dla zdrowia

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

eprasa.pl 8b580c2fad

Pokonać stwardnienie rozsiane

Realizowanie z pełnym poświęceniem programu detoksykacji oraz prowadzenie zdrowego stylu życia to ciężka praca, ale – jak twierdzi dr Jenny Goodman – może ona zupełnie odmienić życie osób z chorobami przewlekłymi

Odwiedził mnie pewien młody człowiek przed trzydziestką, nazwijmy go Roland. Zmieniłam wszystkie dane, które mogłyby go zidentyfikować, ale istota jego choroby, jej przyczyny, leczenie i rezultaty pozostały niezmienione.

Od ok. 4 miesięcy Roland cierpiał z powodu drętwienia i bólów rąk oraz stóp, silnych bólów głowy i coraz bardziej zamazanego widzenia. Bóle głowy uniemożliwiały mu pracę, a z powodu nieostrego widzenia nie mógł prowadzić samochodu. Skan mózgu przyniósł diagnozę stwardnienia rozsianego (SM).

Trzeba podkreślić, że Roland zgłosił się do mnie tuż po tym, nie wchodząc na zwykłą drogę leczenia konwencjonalnego i zmagania się przez wiele lat z licznymi skutkami ubocznymi przed skonsultowaniem się wreszcie z lekarzem holistycznym jako ostatnią deską ratunku. To, że przyszedł do mnie już po 4 miesiącach od wystąpienia objawów, jest jednym z powodów, dla których jego terapia była tak skuteczna.

Wyjątkowo tym razem udało mi się szybko zidentyfikować epizod, który wyzwolił jego chorobę. 3 lub 4 tygodnie przed wystąpieniem u Rolanda objawów jego biuro, znajdujące się w suterenie, zostało opryskane środkami przeciwko rybikom. Technicy wykonujący opryski, ubrani w pełne kombinezony ochronne, ostrzegli go, by przez co najmniej 48 godz. nie zbliżał się do sutereny. Roland miał jednak do wykonania ważną pracę, więc wszedł do biura wkrótce po zakończeniu oprysków i pracował tam przez cały ten dzień oraz dzień następny.

Już po kilku tygodniach zachorował na stwardnienie rozsiane.

Jednakże na chorobę tak poważną, jak SM składa się zazwyczaj wiele czynników. Podejrzewałam, że niedawne opryski środkami owadobójczymi spowodowały tylko ostateczne wyzwolenie choroby. Roland miał wiele amalgamatowych wypełnień zębów i codziennie zjadał do 2 puszek tuńczyka – a są to 2 źródła neurotoksyny, jaką jest rtęć.

Używał także dużych ilości sztucznych słodzików, nie jadł zdrowych tłuszczów, przez wiele godzin dziennie trzymał telefon komórkowy blisko głowy, sypiał bardzo mało („był zbyt zapracowany"), wykazywał kilka niedoborów żywieniowych (m.in. witaminy D), był narażony na działanie środków chemicznych w wyniku częstych lotów samolotami i, co niezwykle istotne, już kiedyś miał kontakt ze środkami owadobójczymi, gdy kilka lat wcześniej jego strych opryskano z powodu os budujących tam gniazda.

Dalsze czynniki sprzyjające zachorowaniu, jakie wykryłam u innych pacjentów chorych na SM, to m. in. historia urazów głowy (dostrzegam to także u pacjentów cierpiących na przewlekłe zmęczenie), trwające infekcje zębopochodne, wcześniejsza ekspozycja na działanie ekranów i monitorów starszych generacji, a także historia spożywania cukru, picia coca-coli itd. Niemal zawsze jednym z czynników jest niski poziom witaminy D, nawet jeśli testy wykazują jej prawidłowy poziom w chwili, gdy pacjent zgłasza się do mnie. Lata, a nawet całe dekady życia z niskim poziomem słonecznej witaminy przed wystąpieniem objawów choroby mają swój udział w jej rozwoju.

Roland wykazał w testach także niski poziom witaminy E, cynku i jodu, a za to wysoki poziom fluoru, prawdopodobnie z pasty do zębów i być może z kropli dentystycznych, nakładanych na zęby przez stomatologa. Zaleciłam mu pastę do zębów bez fluoru.

Poza tym Roland miał wysoki poziom homocysteiny, który leczyłam wysokimi dawkami witaminy B12 w jej aktywnej, metylowanej postaci (metylokobalaminie), a do tego metylofolianem i wszystkimi innymi witaminami z grupy B. Poziom homocysteiny powrócił do normy w ciągu kilku miesięcy.

Wysoki poziom homocysteiny przyczynia się do choroby wieńcowej, ale mniej znany jest jego udział w wywoływaniu wszelkiego rodzaju chorób neurodegeneracyjnych, m.in. SM i otępienia. Oczywiście, wszystkim pozostałym niedoborom również przeciwdziałałam za pomocą suplementów i radykalnie zmieniłam jadłospis Rolanda.

Zaleciłam mu nieco zmodyfikowaną wersję doskonałej diety dla chorych na SM dr Terry Wahla, która jest w zasadzie dietą paleo/ketogeniczną, złożoną z mięsa, warzyw o niskiej zawartości węglowodanów oraz dobrych tłuszczów i olejów. Dodałam do niej jaja (oczywiście organiczne i znoszone przez kury z wolnego wybiegu) oraz awokado, a skupiłam się na usunięciu z menu Rolanda ogromnych ilości rafinowanych węglowodanów i sztucznych dodatków.

Roland na ogół przestrzegał diety, ale gdy łamał jej zalecenia, od razu powracały objawy, co utwierdziło go w przekonaniu, że dieta działa. Zaawansowane testy wykazały, że jego mitochondria, organelle produkujące energię w komórkach, nie pracowały

eprasa.pl 8b580c2fad

“Medycyna naturalna jest skuteczna, szczególnie jeśli zacznie się ją stosować w bardzo wczesnym stadium choroby”

prawidłowo, więc podawaliśmy im to, czego mitochondria potrzebują najbardziej: magnez, koenzym Q10, karnitynę i – ponownie – witaminy z grupy B.

W organizmie Rolanda wykryliśmy, jak można było się spodziewać, 2 różne środki owadobójcze, a także rtęć i kadm – kolejny metal neurotoksyczny. Część rtęci była w istocie połączona z genem, który wytwarza białko mielinowe.

Jest to bardzo znaczące, ponieważ mielina jest tłuszczową izolacją, która pokrywa i ochrania nerwy, umożliwiając przepływ wiadomości między mózgiem a ciałem. W stwardnieniu rozsianym ulega ona zniszczeniu, a naprawienie jej ma kluczowe znaczenie dla wyzdrowienia. Poza komponentem tłuszczowym zawiera ona również komponent białkowy i właśnie tę jej część atakuje układ odpornościowy u osób z SM.

Najważniejsze pytanie brzmi zatem: dlaczego układ odpornościowy (który jest bardzo inteligentny) miałby zacząć atakować własną tkankę? Podejrzewam, że toksyczne metale, takie jak rtęć, zniekształcają strukturę tego białka, sprawiając, że białym krwinkom, pełniącym w układzie odpornościowym funkcje patrolowe, wydaje się ono białkiem obcym, w wyniku czego zostaje przez nie zniszczone. Jak wiadomo, podobny proces zachodzi w chorobie Alzheimera. Co więcej, środki owadobójcze są truciznami rozpuszczalnymi w tłuszczach, więc trafiają wprost do tkanek tłuszczowych ciała, takich jak mielina w ośrodkowym układzie nerwowym.

W dalszej kolejności skupiłam się na usunięciu wszystkich toksyn z organizmu Rolanda, by dać jego mielinie szansę na powrót do stanu normalnego. Rozpoczęłam jego program detoksykacyjny: przez kilka miesięcy bardzo wysokie dawki witaminy C – pełny protokół znajduje się na stronie 305 mojej książki pt. „Staying Alive in Toxic Times” (Hodder & Stoughton); zredukowany glutation, co ma zasadnicze znaczenie dla detoksykacji (chociaż wytwarzamy go sami, to niektórzy z nas, tak jak Roland, mają z przyczyn genetycznych mniejszą zdolność do jego produkcji); płyn z fosfatydylocholiną |(lecytyną) dla pozbycia się rozpuszczalnych w tłuszczach toksyn, takich jak środki owadobójcze; kąpiele w soli Epsom (czyli siarczanie magnezu), która wspomaga pewne ścieżki detoksykacji, a także odpręża mięśnie, i – najważniejsze ze wszystkiego – soki z organicznych warzyw każdego dnia.

Po kilku miesiącach stosowania mojej reguły „wkładania dobrych rzeczy przed wyjęciem złych” Roland zlecił bezpiecznemu dentyście usunięcie wszystkich amalgamatowych wypełnień z zastosowaniem protokołów Międzynarodowej Akademii Medycyny Jamy Ustnej i Toksykologii (IAOMT) dla zapobieżenia dalszemu uwalnianiu się rtęci do organizmu.

Na skutek moich nalegań zakupił także filtr do wody, więc nie pił już chloru. Na koniec przeszliśmy do dwóch kolejnych metod detoksykacji: sauny i hydroterapii jelita grubego (wyjaśnionej również w 7. rozdziale mojej książki). Wymogłam też na nim obietnicę, że już zawsze będzie unikał wszelkiego rodzaju pestycydów, co oznacza odżywianie się produktami organicznymi, wyłącznie i na stałe.

Przy trzeciej konsultacji poziom energii i widzenie Rolanda wykazywały znaczną poprawę, do odrętwiałych okolic jego rąk i stóp powracało czucie, a on sam przesypiał już odpowiednią ilość godzin. Gdy zgłosił się na czwartą wizytę, jego wzrok powrócił już do normy, co uradowało i zadziwiło okulistę.

Bóle głowy ustąpiły i Roland w zasadzie powrócił już do dawnej formy. Jednak gdy tylko przestaje przyjmować dobre oleje lub płyn z fosfatydylocholiną albo gdy ponownie wraca do spożywania cukru bądź rafinowanych węglowodanów, znowu zaczyna chorować, odczuwając jeszcze silniejsze drętwienie, osłabienie i ból. Gdy powraca do leczniczego reżimu, odzyskuje zdrowie w ciągu 2 tygodni.

Medycyna naturalna jest skuteczna, szczególnie jeśli zacznie się ją stosować w bardzo wczesnym stadium choroby. Jest to jednak ciężka praca, wymagająca oddania i wsparcia ze strony otaczających osób. Na szczęście Roland miał ich pod dostatkiem.

Od 20 lat dr Jenny Goodman specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health” („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie” (Hodder and Stoughton, 2021). Obszarem jej szczególnego zainteresowania jest opieka przed poczęciem oraz praca z dziećmi.

eprasa.pl 8b580c2fad

Wykrywanie raka w najwcześniejszych stadiach

Dr Leigh Erin Connealy w skrócie przedstawia najbardziej miarodajne badania laboratoryjne i inne metody przesiewowe, które wykrywają raka w jego najwcześniejszym stadium i pozwalają na opracowanie spersonalizowanego planu leczenia, tak by pacjenci mieli największe szanse na powstrzymanie choroby.

Według najnowszych statystyk Światowej Organizacji Zdrowia w 2020 r. rak był przyczyną śmierci prawie 10 mln osób na całym świecie[1]. To jedna szósta światowych zgonów. Chociaż te statystyki są zniechęcające, nowotwór nie musi być wyrokiem śmierci.

Jak mówi maksyma, lepiej zapobiegać niż leczyć. Od dziś można zacząć od redukcji lub eliminacji znanych czynników ryzyka wystąpienia nowotworu oraz wprowadzenia zdrowych zmian w stylu życia. Sprzyjająca jest również technika. Kilka nowoczesnych badań przesiewowych i metod diagnostycznych jest w stanie wykryć nowotwór w najwcześniejszych stadiach, co prowadzi do lepszych wyników leczenia i wyższych wskaźników przeżycia.

Co powoduje raka?

Zanim zagłębimy się w wykrywanie raka we wczesnych stadiach, przyjrzyjmy się najpierw niektórym z głównych czynników ryzyka jego rozwoju. Wielu ludzi uważa, że pod względem częstości występowania nowotworów czołową rolę odgrywa genetyka. Jednak badania sugerują co innego. W przełomowej próbie, której wyniki opublikowano na łamach czasopisma *The New England Journal of Medicine*[2], dane pochodzące od ponad 44,7 tys. bliźniąt doprowadziły do wniosku, że „z wyjątkiem pewnych rodzajów nowotworów rodzinnych… udział czynników dziedzicznych w rozwoju raka uważa się za stosunkowo niewielki". Analiza wykazała za to, że wybory z zakresu stylu życia i uwarunkowania środowiskowe były znacznie lepszymi wskaźnikami nowotworowego ryzyka.

Według zajmującej się badaniami medycznymi amerykańskiej firmy – spółki z ograniczoną odpowiedzialnością American Medical Research – toksyny powodują 70-75% nowotworów, wirusy i inne infekcje odpowiadają za 20-25%, a pozostałe poniżej 5% przypadków raka może mieć związek z elektrosmogiem i genetyką[3]. To dobra wiadomość. Oznacza, że większość ludzi może wyeliminować lub zredukować narażenie na wiele czołowych czynników ryzyka wystąpienia raka. Pozbycie się toksyn z organizmu, właściwe odżywianie, ponowna optymalizacja równowagi składników odżywczych, ograniczenie stresu i ogólnie prowadzenie zdrowego stylu życia mogą znacznie przyczynić się przede wszystkim do zapobiegnięcia chorobie nowotworowej.

Jeśli wciąż pozostaje dręczące uczucie, że coś może być nie tak, nie należy lekce-

eprasa.pl 8b580c2fad

Niezależnie od tego, czy chce się dotrzeć do sedna istniejącego problemu, czy dowiedzieć się, czy nowotwór nie czai się gdzieś w ukryciu, być może czas rozważyć badania przesiewowe w ramach wczesnej profilaktyki.

eprasa.pl 8b580c2fad

Dlaczego stosujemy RGCC, a nie GRAIL, we wczesnej diagnostyce?

Badanie krwi RGCC to najdokładniejsze z dostępnych narzędzi diagnostycznych, jeśli chodzi o wykrywanie krążących komórek nowotworowych. Wspomaga wczesne postawienie rozpoznania, rzuca światło na progresję nowotworu oraz przekazuje informację na temat skuteczności poszczególnych leków i innych czynników w przypadku konkretnych rodzajów raka.

Amerykańska firma GRAIL opracowała test o nazwie Galleri, który wykrywa krążące DNA nowotworowe. Może on być najbardziej odpowiedni dla pacjentów w późnych stadiach raka. Ocenia bowiem progresję nowotworu, a nie liczbę krążących komórek nowotworowych, jak to ma miejsce w przypadku badania RGCC.

ważyć swojej intuicji. Wszelkie problemy powinny ustąpić w ciągu około miesiąca. W przeciwnym wypadku należy skonsultować się z lekarzem. Często pytam pacjentów, jak długo tak naprawdę odczuwali dolegliwości lub objawy, a oni czasami odpowiadają, że miesiące, a nawet lata.

Niezależnie od tego, czy chce się dotrzeć do sedna istniejącego problemu, czy dowiedzieć, czy nowotwór nie czai się gdzieś w ukryciu, być może czas rozważyć badania przesiewowe w ramach wczesnej profilaktyki. Te metody diagnostyczne mogą wykryć raka, zanim ma on szansę zasiać w organizmie spustoszenie.

Najlepsze badania przesiewowe w ramach wczesnej profilaktyki

W Centrum Leczenia Raka (*Cancer Center for Healing*, CCH) stosujemy wiele badań przesiewowych, które ujawniają, czy pacjent ma nowotwór, stopień jego zaawansowania oraz to, czy aktualne protokoły leczenia działają, czy nie. Większość z nich wymaga przepisu lekarza. W tym celu warto znaleźć integracyjnego onkologa. Jeżeli w Twoim kraju nie ma takich, poszukaj ich na poniższych stronach internetowych towarzystw medycznych:

- amerykańskiej Akademii Kompleksowej Medycyny Integracyjnej (Academy for Comprehensive Integrative Medicine), www.acimconnect.com,
- Amerykańskiego Kolegium Postępu w Medycynie (American College for Advancement in Medicine), www.acam.org.

Badania RGCC

Szwajcarskie Centrum Badań Genetycznych nad Rakiem (Research Genetic Cancer Center, RGCC) oferuje różne testy krwi wykrywające obecność i obfitość krążących komórek nowotworowych oraz nowotworowych komórek macierzystych. Te pierwsze są problematyczne, ponieważ odrywają się od pierwotnego guza, wędrują po całym układzie krążenia i szukają nowych miejsc do rozwoju. Znajdujące się w obrębie raka nowotworowe komórki macierzyste mają zdolność do samoodnowy i odtwarzania się nawet po konwencjonalnych kuracjach, np. chemoterapii.

Jedną z największych klęsk konwencjonalnego leczenia onkologicznego jest fakt, że stosowane w jego ramach procedury same nie są w stanie zlikwidować krążących komórek nowotworowych i nowotworowych komórek macierzystych. A ponieważ te odpowiadają za 95% wszystkich przerzutów i zgonów z powodu raka, koniecznie powinno się ich pozbyć wraz z guzem. Wolność od nowotworu lub remisję definiuje się jako zerowy poziom krążących komórek nowotworowych i nowotworowych komórek macierzystych.

Tu właśnie wkraczają do akcji badania RGCC. Oncotrace to jeden z najlepszych testów przesiewowych stosowanych w mojej klinice. Sprawdza obecność krążących komórek nowotworowych w całym organizmie i może wykazać najprawdopodobniejsze umiejscowienie nowotworu. Badanie to ma kluczowe znaczenie w rozpoznawaniu czerniaka, raka nerki, prostaty, piersi i mięsaka.

Główna przyczyna raka: toksyny, a nie geny

Większość ludzi, pomimo czynników dziedzicznych, może wyeliminować lub zredukować ryzyko nowotworowe. Wynika to z faktu, że tylko poniżej 5% przypadków raka można powiązać z genetyką lub elektrosmogiem (promieniowaniem). Tymczasem 70-75% nowotworów powodują toksyny, a 20-25% – wirusy i inne infekcje.

TOKSYNY POWODUJĄ **70-75%** WSZYSTKICH PRZYPADKÓW RAKA

WIRUSY I INNE INFEKCJE ODPOWIADAJĄ ZA **20-25%** TEGO RODZAJU CHORÓB

5% NOWOTWORÓW MOŻNA POWIĄZAĆ Z ELEKTROSMOGIEM I GENETYKĄ

eprasa.pl 8b580c2fad

Dla pacjentów z już zdiagnozowanym rakiem przeznaczony jest test Onconomics+. Nie tylko wykrywa on poziom krążących komórek nowotworowych i nowotworowych komórek macierzystych. Pozwala także ustalić, który z 49 najpowszechniejszych rodzajów chemioterapii, naturalnych czynników i innych leków będzie najskuteczniejszy w przypadku typu choroby, z którym zmaga się badany. Ten nieoceniony wgląd pomaga opracować spersonalizowany, celowany i efektywny plan leczenia dla każdego pacjenta.

NutrEval FMV

Jako onkolog integracyjny dużą wagę przywiązuję do leczenia podstawowej przyczyny dolegliwości i pacjenta jako całości. Jak wskazałam w mojej książce pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja", wydanej przez Da Capo Press w 2017 r.): „rak to choroba *całego* organizmu, a nie tylko jakiejś części ciała". A przywrócenie odpowiedniej równowagi oraz odbudowa i naprawa „wewnętrznego terenu" mają kluczowe znaczenie – nie tylko dla opieki onkologicznej, lecz także ogólnego stanu zdrowia i dobrej kondycji.

Jednym z badań, które regularnie stosujemy, jest NutrEval FMV (first morning void – pierwsze poranne wypróżnienie). Ten test moczu wykrywa kluczowe niedobory żywieniowe i odzwierciedla aktualny stan odżywienia pacjenta. Dzięki sprawdzeniu ponad 125 biomarkerów ujawnia, czy badanemu brakuje 40 powszechnych przeciwutleniaczy, witamin, minerałów, aminokwasów, niezbędnych kwasów tłuszczowych i innych konkretnych składników odżywczych. Ponadto NutrEval FMV może wykryć zaburzenia wchłaniania substancji pokarmowych. To wszechstronne narzędzie diagnostyczne. Umożliwia opracowanie spersonalizowanego programu suplementacji w celu wsparcia stanu odżywienia pacjenta oraz zapewnienia stabilności organizmu, dobrego funkcjonowania i najlepszych warunków do skutecznego zwalczania raka lub zapobiegania mu.

> W niektórych przypadkach badanie na obecność markerów nowotworowych może zasygnalizować problem ponad dekadę przed tym, jak guzy można będzie znaleźć dzięki innym rutynowym testom.

Markery nowotworowe

Badanie na obecność markerów nowotworowych jest powszechnie stosowane przez wielu onkologów integracyjnych w celu wykrywania raka w najwcześniejszych stadiach. W niektórych przypadkach może zasygnalizować problem ponad dekadę przed tym, jak guzy można będzie znaleźć dzięki innym rutynowym testom.

Badanie to jest bardzo szeroko zakrojone i wykrywa poszczególne markery. Jednym z najważniejszych z nich jest HCG – hormon produkowany zazwyczaj w czasie ciąży. Ponieważ wytwarza go również większość nowotworów, wykrycie jakiejkolwiek ilości w badaniu może wskazywać na podwyższone ryzyko wystąpienia raka. Test uwzględnia również PHI – izomerazę fosfoheksozową/izomerazę glukozofosforanową. Enzym ten zaburza normalny metabolizm komórkowy i zmienia go w proces zwany glikolizą, podczas którego dobrze rozwijają się komórki nowotworowe, produkujące energię w warunkach niskiej zawartości tlenu. Podwyższony poziom PHI wskazuje na bardziej przyjazne rakowi środowisko w organizmie i stanowi wczesny znak ostrzegawczy.

W badaniu markerów nowotworowych ocenia się również działanie hormonów tarczycy. Odgrywają one kluczową rolę w regulacji podstawowej przemiany materii w organizmie. A przemiana materii ma związek z ilością tlenu, którą wykorzystuje ciało, i stopniem jego dostępności dla tkanek. Badanie markerów nowotworowych działa, przy założeniu, że im więcej tlenu mają komórki, tym mniej komórek nowotworowych znajdzie się w całym organizmie.

Inne ważne wskaźniki, które wykrywa to badanie, to enzym wątrobowy zwany gamma-glutamylotranspeptydazą, który może wskazywać na chorobę i uszkodzenie wątroby, oraz niespecyficzne markery nowotworowe – CEA i siarczan DHEA. CEA – antygen rakowo-płodowy znajdujący się w niektórych rodzajach nowotworów – to obce białko, które stymuluje odpowiedź odpornościową organizmu. Tymczasem wyczerpanie zasobów hormonu nadnerczy – DHEA – to solidny wskaźnik osłabienia systemu immunologicznego.

Badanie markerów nowotworowych nie wymaga recepty. Zdecydowanie zalecam więc współpracę z lekarzem, który może pomóc w interpretacji jego wyników i opracować szczegółowy plan leczenia ukierunkowany na indywidualne ustalenia.

Inne ważne badania laboratoryjne

Oto garść innych stosowanych w CCH podstawowych badań laboratoryjnych, które mogą wspomóc określenie nowotworowego ryzyka.

Badanie poziomu białka C-reaktywnego o wysokiej czułości

Stan zapalny w całym organizmie to wczesny znak ostrzegawczy w przypadku kilku przewlekłych chorób degeneracyjnych. Należy do nich również rak. Proste badanie krwi może wykryć chroniczny wzrost poziomu białka C-reaktywnego, które jest kluczowym markerem stanu zapalnego. Test ten również jest dostępny bez recepty, ale – jak wyżej – najlepiej współpracować z lekarzem, aby omówić najlepszy kierunek działania.

Hemoglobina glikowana (HbA1c)

Niektóre badania sugerują, że glukoza, wspólnie z cukrzycą i otyłością, może zwiększać ryzyko rozwoju pewnych rodzajów raka. Wiedza na temat poziomu cukru we krwi ma zatem znaczenie. Badanie HbA1c wskazuje średnią glikemię w ciągu ostatnich 3 miesięcy. Należy wspomnieć o tym,

eprasa.pl 8b580c2fad

że niskowęglowodanowa i niskocukrowa dieta to świetny sposób na obniżenie poziomu hemoglobiny glikowanej i oddalenie ryzyka wystąpienia problemów ze stężeniem cukru we krwi i innych poważnych zaburzeń zdrowotnych.

Nie tylko laboratorium: badania bioenergetyczne

Badania bioenergetyczne, które wykrywają zaburzenia równowagi energii w organizmie, stanowią doskonałe uzupełnienie testów krwi i innych diagnostycznych metod przesiewowych. Są one w stanie wskazać, które toksyny i infekcje mogą być obecnie problemem, oraz sposób funkcjonowania gruczołów, narządów, hormonów i układów. Mogą także rzucić światło na to, które suplementy diety i pokarmy byłyby najkorzystniejsze dla pacjenta.

Przeprowadzana w ramach akupunktury ocena meridianów wykrywa zaburzenia przepływu energii między punktami akupunkturowymi na placach dłoni i stóp pacjenta. Te energetyczne przeszkody są ważne. Wykrycie takich zaburzeń w konkretnych narządach daje bowiem wgląd w obszary, które mogą mieć związek z rakiem. Tego rodzaju badanie może również wskazać, które leki przywrócą w organizmie równowagę, i wychwycić ledwo uchwytne nieprawidłowości, zanim się nasilą i staną problematyczne.

Dodatkowe narzędzia diagnostyczne

Termografia

Rak piersi to najczęstszy nowotwór na świecie, stanowiący 12,5% nowych przypadków zdiagnozowanych w 2020 r.[4]. Chociaż mammografia jest faworytką wśród konwencjonalnych badań przesiewowych w kierunku nowotworu, nie jest najlepszym ani najdokładniejszym dostępnym narzędziem diagnostycznym.

Badanie termograficzne, w ramach którego stosuje się technikę obrazowania w podczerwieni, polega na wykrywaniu i pomiarach w obrębie piersi poziomu ciepła oraz wzorców naczyniowych, które mogą wskazywać na nowotwór. Wykwalifikowany technik lub lekarz, przeszkolony w zakresie poszukiwania i analizy tych problematycznych szlaków, może często dostrzec raka na długo przed mammografem. Kolejną przewagą termografii jest fakt, że nie naraża ona pacjentów na promieniowanie.

Pozytonowa tomografia emisyjna, tomografia komputerowa, promieniowanie rentgenowskie i rezonans magnetyczny

Ze względu na narażenie pacjenta na promieniowanie pozytonową tomografię emisyjną, tomografię komputerową oraz rentgenogram (RTG) zalecamy rzadziej niż inne omówione powyżej metody przesiewowe i diagnostyczne. Należy to wziąć pod uwagę. Jedno badanie z wykorzystaniem pozytonowej tomografii emisyjnej oznacza bowiem ekspozycję na ponad 600 razy silniejsze promieniowanie niż w przypadku standardowego prześwietlenia klatki piersiowej. Jednak w niektórych sytuacjach tego rodzaju diagnostyka może być przydatna. Pozytonowa tomografia emisyjna może wskazać np. umiejscowienie nowotworu czy przerzuty do innych obszarów organizmu.

Tomografia komputerowa i RTG są podobne. Ta druga metoda wykorzystuje szeroką wiązkę promieniowania skierowaną na ciało pod jednym kątem. Tymczasem w ramach tomografii komputerowej stosuje się cienką wiązkę w celu obrazowania narządów i tkanek miękkich pod wieloma kątami. Obie metody mają swoje miejsce w diagnostyce i czasami mogą być konieczne. Emitują jednak promieniowanie, choć na o wiele niższym poziomie niż pozytonowa tomografia emisyjna.

Rezonans magnetyczny od dawna stosuje się jako badanie przesiewowe w kierunku raka. Rutynowo korzystamy z niego w mojej klinice. Jednakże zalecamy tylko rezonans magnetyczny bez kontrastu, bez użycia gadolinu – barwnika wstrzykiwanego zazwyczaj podczas tego rodzaju badania z kontrastem.

Firmy Ezra i Prenuvo opracowały nowatorski rezonans magnetyczny całego ciała, w ramach którego nie stosuje się barwnika. Używa się też najnowszej technologii do wszechstronnego obrazowania obszarów tkanek miękkich organizmu. Rezonans magnetyczny całego ciała umożliwia szybkie i precyzyjne uzyskanie tysięcy szczegółowych obrazów, które mogą wcześnie wykryć nietypowe guzy. To doskonałe wstępne badanie przesiewowe w kierunku raka.

Chociaż liczba dostępnych narzędzi diagnostycznych może być przytłaczająca, pacjenci nie powinni martwić się o to, które z nich są dla nich odpowiednie. Należy współpracować z przeszkolonym specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej oraz konwencjonalnym lekarzem lub onkologiem, tak by stworzyć najlepszy plan wykrycia raka w najwcześniejszych stadiach.

Wniosek jest taki, że im szybciej wykryje się raka, tym lepiej. Omówione w tym artykule procedury diagnostyczne mogą wspomóc wcześniejsze rozpoznania nowotworów, zapewnić wgląd w zindywidualizowane i skuteczne plany leczenia oraz przygotować grunt pod jego najlepsze możliwe wyniki.

BIBLIOGRAFIA

1 World Health Organization, Cancer fact sheet. February 3, 2022. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer
2 N Engl J Med, 2000; 343(2): 78–85
3 American Medical Research, LLC, The Cancer Cascade (October 2004).
4 World Cancer Research Fund International, Worldwide cancer data. March 23, 2022. www.wcrf.org/dietandcancer/worldwide-cancer-data

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl 8b580c2fad

Jak rządzić światem

Novo Nordisk to najszybciej rozwijająca się firma farmaceutyczna na świecie – posiadająca jeden lek.

Drodzy chciwi, egoistyczni i zwariowani na punkcie pieniędzy ludzie (tak, to prawie wyczerpuje możliwości), a więc chcecie rządzić światem? Wyciągnijcie garbatego chochlika, odprężcie się, a powiem Wam, jak to się robi w moim prostym planie 6 kroków do dominacji nad światem.

Krok 1: Odkryjcie aminokwas, który nazwijcie semaglutydem, i wprowadźcie go na rynek jako lek Ozempic, który stanowi umiarkowanie skuteczną metodę kontroli cukrzycy typu 2.

Krok 2: Zapomnijcie o ostrzeżeniach, że lek ten może powodować raka tarczycy, zapalenie trzustki, hipoglikemię (niski poziom cukru we krwi), niewydolność nerek, poważne reakcje alergiczne i problemy z pęcherzykiem żółciowym. Wszyscy inni też o tym zapomną.

Krok 3: Użyjcie tej samej cząsteczki do opracowania nowego leku kontrolującego otyłość. Nazwiecie go Wegovy. Podobnie jak Ozempic działa on jedynie w bardzo niewielkim stopniu (kiedy ostatni raz sprawdzałem, po ponad roku stosowania masa ciała pacjentów spadła o mniej niż 15%– juhu!).

Krok 4: Zapłaćcie za badania i znajdźcie naukowca, który szaleje na ich punkcie. Powie moim wysłannikom (przepraszam, mam na myśli środki masowego przekazu), że to nowy cudowny lek, który może również leczyć choroby serca, a pewnego dnia będzie można go wykorzystać w terapii choroby Alzheimera i raka. Ludzie to kupią, podobnie jak rządy.

Krok 5: Obserwujcie napływ pieniędzy, podczas gdy stajecie się najszybciej rozwijającą się firmą farmaceutyczną na świecie.

Krok 6: W żadnym wypadku nie powinniście wyjaśniać, że zdrowa dieta może odwrócić cukrzycę typu 2, pomóc schudnąć, a nawet leczyć choroby serca – i to bez całej tej nieprzyjemnej kwestii raka tarczycy.

Ci mili ludzie w Novo Nordisk co do joty wykonali mój sześcioczęściowy plan i zobaczcie, gdzie są teraz!

W rezultacie Novo Nordisk to najszybciej rozwijająca się firma farmaceutyczna na świecie i największe przedsiębiorstwo w Europie. Jej gospodarka jest większa niż całej Danii, ale przypuszczam, że można spożytkować tylko określoną ilość pieniędzy.

Oczekuje się, że wzrost sprzedaży wyniesie w tym roku ok. 27%, a zyski powinny zwiększyć się o 30%. Dzięki lekowi Wegovy Novo Nordisk kontroluje już ponad 85% światowego rynku produktów odchudzających. Odsetek ten będzie prawdopodobnie rosnąć, ponieważ rządy popierają ten środek jako rozwiązanie kryzysu otyłości.

Semaglutyd – lek przeciwcukrzycowy, który stał się środkiem odchudzającym – to teraz metoda leczenia chorób serca. Decydujący moment miał miejsce w listopadzie 2023 r., kiedy wyniki badania na ten temat – naturalnie opłaconego przez Novo Nordisk – opublikowano w prestiżowym czasopiśmie New England Journal of Medicine[1].

Lek przetestowano na grupie ponad 8,8 tys. osób z nadwagą lub otyłością, u których występowały choroby serca. Podobnej liczbie uczestników podawano placebo. W ciągu 3 lat badania na zawał serca zmarło 569 pacjentów otrzymujących semaglutyd (6,5%). W grupie placebo odnotowano 701 takich zgonów (8%). Nawiasem mówiąc, wśród leczonych farmakologicznie 2 razy więcej uczestników musiało przerwać terapię z powodu zmieniających życie reakcji na lek (zapewne znowu ten okropny rak tarczycy).

Semaglutyd to nie tylko lek na cukrzycę, otyłość czy choroby serca. Mógłby stanowić odpowiedź na każdy problem zdrowotny, który dotyczy osób starszych.

Prowadzący badanie naukowcy to interesująca grupa. Są oni znani pod wspólną nazwą SELECT Trial Investigators. To grupa utworzona w celu oceny skuteczności semaglutydu w terapii chorób serca. Pomijając fakt finansowania całości przez Novo Nordisk, członkowie SELECT są albo udziałowcami tej firmy farmaceutycznej, albo otrzymali od niej honorarium lub wynagrodzenie.

Nieciekawe wyniki nie zrobiły po publikacji wielkiego wrażenia. W końcu lek był tylko równie skuteczny, jak statyny. Jednak 7 miesięcy później, w maju 2024 r., jeden z członków grupy SELECT – prof. John Deanfield z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie (honorarium lub wynagrodzenie) – kiedy przedstawiał ustalenia Europejskiemu Kongresowi Otyłości, umieścił tę informację na pierwszej stronie.

Powiedział mediom, że semaglutyd stanowi najbardziej znaczący postęp w terapii chorób serca od czasu wprowadzenia na rynek obniżających poziom cholesterolu statyn w latach 90. ubiegłego wieku (a zatem wyjściowo poprzeczka jest ustawiona nisko).

– To fantastyczne badanie to prawdziwy przełom. Mamy obecnie klasę leków, które mogłyby w równym stopniu zmienić wiele przewlekłych chorób związanych ze starzeniem się – powiedział prof. Deanfield.

Tak, semaglutyd to nie tylko lek na cukrzycę. To nie tylko środek odchudzający. To nie tylko lek na choroby serca. Mógłby stanowić odpowiedź na każdy problem zdrowotny, który dotyczy osób starszych, np. chorobę Alzheimera, raka i…

A więc macie: wasz plan rządzenia światem. Bawcie się dobrze!

Szatan

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA
1 New Engl J Med, 2023; 389(24): 2221–32

eprasa.pl 8b580c2fad

7 SPOSOBÓW NA

Zapobieganie starzeniu się skóry

Zmarszczki i inne zmiany wyglądu skóry są naturalną częścią starzenia się i w żadnym wypadku nie powinny być powodem do wstydu. Należy jednak zaznaczyć, że nie wszystkie objawy starzenia skóry są nieuniknione.

Chociaż ważną rolę odgrywają tu czynniki wewnętrzne, takie jak geny i hormony, to jednak ogromna większość zmian jest wynikiem działania czynników zewnętrznych, takich jak słońce, dieta i stres, na które możemy mieć pewien wpływ.

Oto wskazówki poparte wynikami badań naukowych na temat naturalnych sposobów zapobiegania zmarszczkom i zachowania młodego i zdrowego wyglądu skóry przez jak najdłuższy czas.

1. CHROŃ SKÓRĘ PRZED PROMIENIOWANIEM UV

Wprawdzie przebywanie na słońcu ma zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia, gdyż zaopatruje nas w niezbędną witaminę D, ale jest ono także przyczyną numer jeden starzenia się skóry, a szczególnie starzenia przedwczesnego, znanego także jako „fotostarzenie", które może przejawiać się w postaci zmarszczek, zwiotczenia, suchości lub szorstkości skóry, plam starczych, rozszerzonych naczyń krwionośnych, tworzących widoczne „pajączki" (znane w medycynie pod nazwą teleangiektazji) i rogowacenia słonecznego (szorstkich, zgrubiałych, czerwonawo-brązowych, a nawet niemal czarnych plam na skórze, które mogą przekształcać się w raka skóry)[1]. Dlatego też ochrona skóry twarzy za pomocą kapelusza lub codziennego nakładania filtra słonecznego jest ważnym krokiem zapobiegawczym. Doskonałym rozwiązaniem jest codzienny krem nawilżający z wbudowaną ochroną UV. Wybierz jednak preparat naturalny, sporządzony na bazie tlenku cynku lub dwutlenku tytanu zamiast filtrów chemicznych, które mogą bardziej szkodzić niż pomagać. Szukaj także preparatów zawierających przeciwutleniacze, gdyż ci naturalni pogromcy wolnych rodników odgrywają ważną rolę w ochronie skóry przed uszkodzeniami przez promieniowanie UV[1].

2. DOBRZE SIĘ ODŻYWIAJ

To, co jesz, może mieć znaczący wpływ na stan Twojej skóry. Ogólnie, staraj się stosować zrównoważoną, kolorową, pełnowartościową dietę z możliwie jak najmniejszą zawartością produktów przetworzonych. Poniżej podajemy kilka konkretnych produktów, które należy włączyć do diety lub z niej wyeliminować.

JEDZ produkty o wysokiej zawartości przeciwutleniaczy i fitozwiązków, takie jak zielone warzywa liściaste, seler, szparagi, cebula, wiśnie, winogrona, melony, jabłka, gruszki, suszone owoce, bób, fasola półksiężycowata, orzechy i oliwki. Wiele wskazuje na to, że chronią one skórę przed starzeniem[2].

NIE JEDZ dużych ilości produktów i napojów z cukrem, takich jak ciasta, ciastka i słodzone napoje bezalkoholowe. Powiązano je z silniejszym występowaniem zmarszczek i prawdopodobnie przyczyniają się do procesu starzenia poprzez glikozylację białek w skórze (czyli przyłączanie cząsteczek cukru do cząsteczek białka)[2].

WŁĄCZ do diety zdrowe tłuszcze, takie jak jednonienasycone kwasy tłuszczowe z oliwy z oliwek i kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak kwas alfa-linolenowy, występujący w orzechach włoskich i niektórych nasionach oraz olejach z nasion, takich jak konopie, chia i siemię lniane. Tłuszcze te powiązano z wolniejszym starzeniem się skóry[3].

NIE JEDZ zbyt wielu produktów mlecznych. W jednym z badań stwierdzono, że osoby spożywające mniejsze ilości masła, margaryny i produktów mlecznych miały najmniej zmarszczek[2].

JEDZ produkty bogate w witaminę C, takie jak pomarańcze, cytryny, truskawki, kiwi, brokuły, jarmuż i papryka. Jak sugerują badania, osoby spożywające większą ilość tego związku w diecie mają mniej zmarszczek i mniejszą suchość skóry związaną z wiekiem[4].

PIJ dużo wody (najlepiej filtrowanej), by utrzymywać nawodnienie skóry.

eprasa.pl 8b580c2fad

3. PRZYJMUJ SUPLEMENTY

Jest kilka suplementów diety, które mogą pomóc zapobiegać starzeniu się skóry. Oto kilka najlepszych spośród nich:

Astaksantyna Udowodniono, że ten czerwony pigment, występujący w różnych gatunkach owoców morza, zmniejsza zmarszczki, poprawia elastyczność, teksturę i nawilżenie skóry, a także redukuje plamy starcze[5].
Sugerowane dawkowanie: 4-6 mg dziennie

Witamina C W nieopublikowanym badaniu, sponsorowanym przez producentów, osoby przyjmujące codziennie 3 saszetki Altrient Liposomal Vitamin C przez 4 miesiące osiągnęły 60-procentową poprawę elastyczności i jędrności skóry, jak również zmniejszenie drobnych zmarszczek[6].
Sugerowane dawkowanie: 1-3 saszetki (1000-3000 mg) dziennie

Multi-przeciwutleniacze Wysokiej jakości preparat z przeciwutleniaczami zapewni skórze doskonałą ochronę. Jednym z takich preparatów jest przetestowany w badaniach klinicznych Evelle firmy Pharma Nord, będący połączeniem witamin C i E, karotenoidów, selenu, cynku, aminokwasów i glikozoaminoglikanów (polisacharydów), ekstraktu z borówki amerykańskiej oraz kory sosny nadmorskiej, który wykazał zdolność poprawiania elastyczności skóry i zmniejszania jej szorstkości[7]. Innym preparatem jest Imedeen Derma One, suplement zawierający kompleks morski o zastrzeżonej recepturze wraz z witaminą C i cynkiem, mogący poprawiać wygląd skóry po fotouszkodzeniach[8].
Sugerowane dawkowanie: stosuj się do instrukcji na etykiecie

4. POZWÓL SIĘ UKŁUĆ

Akupunktura kosmetyczna, czyli użycie igieł na głowie, twarzy i szyi w celu poprawienia wyglądu, szybko staje się popularną techniką przeciwstarzeniową. Choć niewiele jest jeszcze badań oceniających jej skuteczność, to jednak w jednym badaniu wstępnym stwierdzono poprawę elastyczności skóry po 5 sesjach[11].

REKLAMA

KENAY®

NATURA
INSPIRACJA DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

kenay.poland

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

eprasa.pl 8b580c2fad

5. ODSTRESUJ SIĘ

Napięcie psychiczne może mieć negatywny wpływ na skórę[9], pomyśl więc o technikach jego redukcji, takich jak medytacja i joga. Ta ostatnie może przynosić także inne pozytywne skutki poza odprężeniem. Badania sugerują, że może ona poprawiać funkcjonowanie tkanek i regulację poziomu glukozy, a także podwyższać poziom przeciwutleniaczy, co może zapobiegać starzeniu się skóry[10].

7. RZUĆ PALENIE

Jeżeli palisz, to właśnie masz jeszcze jeden powód, by skończyć z tym nałogiem: palenie podwyższa poziom metaloproteinaz macierzy pozakomórkowej (MMP) – enzymów, które rozkładają kolagen, włókna elastyny i tkankę łączną w skórze[20]. A badania pokazują, że im dłużej palisz, tym gorzej będzie wyglądać Twoja skóra[21]. Jednak jest też dobra wiadomość: rzucenie palenia może obniżyć biologiczny wiek Twojej skóry o ponad 10 lat[22].

6. WYBIERZ ODPOWIEDNIE KOSMETYKI

Na rynku nie brakuje kremów, mleczek i serum, mających cofać oznaki starzenia, ale które z nich są rzeczywiście skuteczne? Zalecamy wybór preparatów całkowicie naturalnych, ponieważ wiele standardowych produktów do pielęgnacji skóry zawiera agresywne składniki chemiczne, takie jak parabeny, które mogą wpływać na nią w szkodliwy sposób[12]. Szukaj produktów firm specjalizujących się w kosmetykach naturalnych, które zawierają mnóstwo przeciwutleniaczy zwalczających wolne rodniki i mogących zmniejszać stany zapalne, stymulować produkcję kolagenu oraz regenerować uszkodzenia słoneczne. Oto kilka najważniejszych składników przeciwutleniających, których należy szukać w składzie produktów. Wszystkie z nich, jak stwierdzono, poprawiają stan skóry przy stosowaniu zewnętrznym, choć być może trzeba będzie poczekać kilka miesięcy, by dostrzec różnicę.

Koenzym Q10 już w 1-procentowym stężeniu może znacząco redukować zmarszczki[13].

Witamina C doskonale poprawia stan skóry uszkodzonej przez słońce, redukując zwłaszcza głębokie bruzdy i poprawiając elastyczność skóry[14].

Niacynamid (witamina B3) może zmniejszać kilka oznak starzenia, takich jak hiperpigmentacja, drobne linie i zmarszczki, zaczerwienienie/plamistość, żółknięcie (ziemistość) i utrata elastyczności[15].

Kwas alfa-liponowy (ALA) jest dobrym rozwiązaniem dla szorstkiej skóry[16].

Witamina E może wygładzać skórę i pomagać w utrzymaniu jej nawilżenia[17].

Esktrakty z zielonej herbaty mogą poprawiać nawilżenie skóry i zmniejszać jej szorstkość[18].

Sięgnij także po:

Peptydy, odcinki białek, które mogą imitować sekwencje cząsteczek takich jak kolagen lub elastyna. Nakładanie ich na skórę może stymulować syntezę kolagenu i aktywować metabolizm skóry[19].

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Cosmet Sci, 2008; 30: 87–95; Coll Antropol, 2008; 32 Suppl 2: 177–80
2 J Am Coll Nutr, 2001; 20: 71–80
3 PLoS One, 2012; 7: e44490; J Dermatol Sci, 2013; 72: 233–9
4 Am J Clin Nutr, 2007; 86: 1225–31
5 Nutrients, 2018; 10: 522
6 https://www.abundanceandhealth.co.uk/img/cms/clinical%20trial%202.pdf
7 J Dermatolog Treat, 2004; 15: 222–6
8 J Clin Aesthet Dermatol, 2016; 9: 25–32
9 Dermatol Online J, 2013; 19: 18561
10 Future Sci OA, 2016; 2: FSO122
11 Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 424313
12 Chem Res Toxicol, 2008; 21: 1594–9; Toxicology, 2006; 227: 62–72
13 Biofactors, 2008; 32: 237–43
14 Exp Dermatol, 2003; 12: 237–44
15 Dermatol Surg, 2005; 31: 860–5
16 Br J Dermatol, 2003; 149: 841–9
17 Dermatoendocrinol, 2012; 4: 308–19
18 Dermatol Ther, 2013; 26: 267–71
19 Dermatoendocrinol, 2012; 4: 308–19
20 J Dermatol Sci, 2007; 48: 169–75
21 Plast Reconstr Surg, 2013; 132: 1085–92; Plast Reconstr Surg, 2009; 123: 1321–31
22 Skinmed, 2010; 8: 23–9

eprasa.pl 8b580c2fad

Blue Cap - LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 5 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance i żelu do mycia ciała**, która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków *Malassezia* (dawniej *Pityrosporum*).

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS) dla dzieci i dorosłych.

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny.

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie).

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku.

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap – to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych bez żadnych skutków ubocznych. Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy**, został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA)**, który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA) – to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

W procesie **aktywacji molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalityczny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. Podczas aktywacji molekularnej składniki stają się wyjątkowo stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej struktury skóry, pozostając tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały **rekomendację i Certyfikat PTCA – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie **www.bluecap.pl**

REKLAMA

eprasa.pl 8b580c2fad

Trzymaj cholesterol w karbach

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 25 zł (30 kaps.)
www.xenico.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.

Skutecznie przegoń zmęczenie

Xenico Pharma
Bioradix Xenico
Cena: 47,50 zł (500 ml)
www.bioradix.pl

Bioradix to wysokoprzyswajalne organiczne żelazo, minerały i witaminy w formie płynnej. Produkt zawiera kompozycję miodu wielokwiatowego, naturalnych ziołowych i standaryzowanych ekstraktów, koncentratów owocowych oraz zestaw minerałów, w tym: wapń, potas, fosfor, magnez, cynk, mangan, miedź i chrom. Dodatkowo Bioradix został wzbogacony o witaminy: B1, B2, B6, aktywną witaminę B12 w postaci metylokobalaminy oraz witaminę C. Suplement stworzony z myślą o kobietach przemęczonych, odchudzających się, narażonych na stres oraz chcących uzupełnić naturalnie witaminy i minerały w łagodny sposób dla przewodu pokarmowego.

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.

Wsparcie dla mikrobiomu

Xenico Pharma
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 37,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia.

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 8b580c2fad

Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

Poprawa krążenia

Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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 8b580c2fad

Niezawodna tarcza

Singularis
Probiotic Shield™ Lactospore®
Singularis Superior
Cena: ok. 42 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Probiotic Shield zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek kwasolubnych drobnoustrojów, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia przez te bakterie zarodników szczep nie traci swojej żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.

Czas na wzmocnienie

Singularis
Ashwagandha Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to adaptogen używany od wieków do wspomagania w okresach stresu i niepokoju, wspierania procesów uczenia i zdolności pamięciowych, dodawania sił witalnych oraz budowy odporności. Jego bioaktywne cząsteczki zaangażowane w modulację układu odpornościowego obejmują witanolidy, witanozydy i witaferynę-A. Witanolid A nasila proliferację limfocytów T indukowaną przez mitogen, co sugeruje działanie immunostymulujące. Ten suplement diety zawiera ekstrakt z korzenia witani ospałej o 9% standaryzacji (łącznie 56,07 mg witanolidów i withaferinów). Preparat ma formę kapsułki wegańskiej. Jest bezglutenowy.

Silny antyoksydant

Singularis
Kwas R-Alfa Liponowy (R-ALA)
Cena: 61,90 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

R-ALA to wysoce przyswajalna aktywna forma kwasy alfa-liponowego, która wspomaga odpowiednie funkcjonowanie mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny i wykazuje właściwości antyoksydacyjne. Substancja ta może korzystnie wpłynąć na redukcję stężenia glukozy w krwiobiegu. Kwas ten jest rozpuszczalny zarówno w wodzie, jak i w tłuszczach, co pozwala mu oddziaływać na każdą komórkę lub tkankę w ciele. Zawarta w produkcie inulina z korzenia cykorii wspomaga perystaltykę jelit oraz wchłanianie substancji.

Pomoc w redukcji homocysteiny

Singularis
Naturalna witamina B12 – Metylokobalamina
Cena: 33.09 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat uzupełnia dietę w naturalną witaminę B12 w jej aktywnej formie, którą nazywamy metylokobalaminą. Dzięki temu nie musi być przekształcana przez organizm, jak to ma miejsce z cyjanokobalaminą. Metylokobalamina dodatkowo dostarcza grup metylowych, które mogą być także wykorzystywane przez organizm ludzki. Ponadto w preparacie znajdziesz BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego wspomagający wchłanianie substancji odżywczych. Dzięki temu pomoże on trzymać w karbach homocysteinę. Aminokwas ten może być markerem rozwoju chorób krążenia oraz alzheimera.

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 8b580c2fad

Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Dla urody i na kondycję!

Reutter
KolagenCito pastylki kolagenowe miękkie z witaminą C
Cena: ok. 43 zł

Kłopoty kostno-stawowe, bóle mięśni, cellulit, zmarszczki i matowe włosy mogą być skutkami niedoboru kolagenu. Polecamy produkt wypróbowany. To dobroczynny KolagenCito (Reutter), który w 1 pastylce zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu. KolagenCito jest oryginalny i opatentowany! Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Młoda skóra po opalaniu, czy to możliwe?

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Produkty Ozonella zawierają takie stężenie OZONU, które jest bezpieczne i daje najwyższy poziom skuteczności. W 100% naturalne, hipoalergiczne, znakomicie działają przy podrażnieniach termicznych (oparzeniach słonecznych, radioterapii) – łagodzą i przyspieszają odnowę naskórka. Głęboko nawilżając, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw i działa przez długi czas, dzięki temu regeneruje skórę wysuszoną po opalaniu.

Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

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 8b580c2fad

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 8b580c2fad

W prenumeracie

20% *taniej*

Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 143,00 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów październikowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Obrona i autoagresja – tajniki układu immunologicznego
- Temat numeru: Wyreguluj hormony i pozbądź się zmęczenia
- Jak zwiększyć szanse wyleczenia rak piersi?
- Odbuduj swoje kości
- Ciemna strona leków na ADHD
- Jak sobie radzić z… menopauzą podwyższoną homocysteiną

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

AVT

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 9/2024
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 8b580c2fad

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

GRUSZKA (*PYRUS*)

Ten owoc o delikatnym smaku i soczystej konsystencji od wieków cieszy się popularnością na całym świecie. I nic dziwnego – jego skład chemiczny i właściwości zdrowotne sprawiają, że jest to prawdziwy skarb natury. Występuje w różnych odmianach, które różnią się między sobą smakiem, kształtem i kolorem, jednak wszystkie mają jedną wspólną cechę – są pełne substancji odżywczych oraz związków, które wpływają korzystnie na zdrowie człowieka.

Historia uprawy gruszek sięga starożytności. Pierwsze wzmianki o nich pochodzą z ok. 3000 lat p.n.e. Obecnie uprawiane są na całym świecie. Są nie tylko zdrowe, ale także smaczne i dają olbrzymie pole do popisu na niwie kulinarnej. Można je spożywać na surowo, dodawać do sałatek, piec, gotować, a nawet marynować. To owoce niskokaloryczne, w 100 g gruszki znajduje się ok. 57 kcal. Mają też niski indeks glikemiczny (30-35), co oznacza, że ich spożycie nie spowoduje gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi. Dzięki temu są one odpowiednie dla osób z insulinoopornością oraz wspomagają walkę z cukrzycą[1].

Są bogate w błonnik oraz witaminy – a zwłaszcza C, która jest silnym antyoksydantem. Zawierają też witaminę K, która odgrywa kluczową rolę w procesie krzepnięcia krwi i zdrowiu kości, oraz wspierające funkcje metaboliczne i poprawiające stan skóry witaminy z grupy B. Są także źródłem minerałów: magnezu wspierającego zdrowie układu nerwowego i mięśniowego, miedzi niezbędnej do produkcji czerwonych krwinek, boru przydatnego w profilaktyce osteoporozy i przy intensywnym wysiłku umysłowym, a także żelaza kluczowego dla transportu tlenu we krwi. Przede wszystkim są jednak dobrym źródłem mającego kluczowe znaczenie w regulacji ciśnienia tętniczego i funkcjonowaniu mięśni potasu[2]. To jednak nie koniec listy. Gruszki dostarczają nam też flawonoidów oraz kwasów fenolowych (np. chlorogenowego, ferulowego, czy syryngowego) – skutecznych przeciwutleniaczy, które neutralizują wolne rodniki w organizmie. Te reaktywne formy tlenu są odpowiedzialne za procesy starzenia oraz rozwój wielu schorzeń przewlekłych, w tym cukrzycy, nowotworów i chorób neurodegeneracyjnych. Szczęśliwie regularne spożywanie gruszek może pomóc w zapobieganiu tym schorzeniom[3].

Wspomagają funkcjonowanie układu pokarmowego

Jedną z głównych zalet gruszek jest ich pozytywny wpływ na układ trawienny. Wysoka zawartość błonnika, zwłaszcza pektyn, pomaga w regulacji pracy jelit i zapobiega zaparciom. Błonnik rozpuszczalny działa jak prebiotyk, wspierając rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Dodatkowo gruszki działają łagodząco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, co jest szczególnie korzystne dla osób z problemami żołądkowymi i trawiennymi oraz pomaga w przypadku uszkodzeń komórek wątroby[4].

Wspierają walkę z otyłością

Odkryto, że kwas malaksynowy jest aktywnym składnikiem ekstraktu z gruszki odpowiedzialnym za jej działanie normujące masę ciała[5]. Poza tym owoce te, dzięki niskiej kaloryczności i wysokiej zawartości błonnika, są idealne dla osób walczących z nadwagą. Błonnik pokarmowy pomaga w utrzymaniu uczucia sytości na dłużej, co zmniejsza ryzyko podjadania.

Spowalnia także wchłanianie cukrów, co ułatwia utrzymanie stabilnego poziomu glukozy we krwi. Dodatkowo, gruszki mają właściwości moczopędne, dzięki czemu usprawniają eliminację nadmiaru wody z organizmu.

Obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych

Zawarte w tych owocach potas i błonnik pomagają w obniżeniu ciśnienia krwi oraz poziomu cholesterolu LDL, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych[6]. Natomiast bogaty zestaw antyoksydantów chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniami i zapobiega tworzeniu się blaszek miażdżycowych. Z kolei błonnik nierozpuszczalny pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu oraz obniża poziom cholesterolu we krwi. Spożywanie gruszek jest zalecane w profilaktyce miażdżycy, zawałów serca i udarów.

BIBLIOGRAFIA

1. Molecules, 27 (18) (2022), p. 6077
2. Hanna Kunachowicz i inni, Tabele składu i wartości odżywczej żywności, wyd. II zmienione, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017, s. 611
3. Journal of Functional Foods, 2 (2), 2010, s. 153–157
4. Curr. Bioact. Compd., 17 (10) (2021), pp. 49-59
5. Mol. Nutr. Food Res., 63 (14) (2019), Article 1801347
6. Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine, Volume 10, March 2024, 100342
7. Res. J. Pharm. Technol., 13 (1) (2020), s. 293-296
8. Analytical Methods, Volume 6, Issue 10, 21 May 2014, Pages 3203-3210
9. Microbial Drug Resistance Vol. 25, No. 4, May 2019

eprasa.pl 8b580c2fad

Zastosowanie gruszki:

Sałatka z rukolą i orzechami włoskimi
Umyj dojrzałą gruszkę i pokrój ją w cienkie plasterki. Na talerzu ułóż garść rukoli, dodaj plasterki gruszki, kilka orzechów włoskich i kawałki sera koziego lub pleśniowego. Skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, na koniec posyp świeżo mielonym pieprzem. Taka sałatka jest bogata w błonnik i zdrowe tłuszcze, co pomoże zadbać o układ trawienny.

Koktajl z gruszką i imbirem
Obierz gruszkę i pokrój ją na kawałki. Dodaj kawałek świeżego, startego na tarce imbiru, pół banana, szklankę jogurtu naturalnego oraz łyżeczkę miodu. Wszystko zblenduj na gładki koktajl, który doda energii i wspomoże układ odpornościowy oraz dostarczy błonnika.

Pieczone gruszki z miodem i cynamonem
Przekrój gruszkę na pół i usuń gniazda nasienne. Ułóż połówki na blaszce do pieczenia, posyp cynamonem i polej miodem. Piecz w temperaturze 180°C przez 20 min. Taki deser jest idealny dla wsparcia serca, dzięki właściwościom przeciwutleniającym cynamonu i miodu.

Gruszkowo-orzechowa owsianka
Ugotuj 3 łyżki płatków owsianych na wodzie lub mleku. Na koniec dodaj pokrojoną w kostkę gruszkę i garść posiekanych orzechów. Gruszka doda naturalnej słodyczy, a owsianka z orzechami dostarczy energii na cały dzień.

Smoothie z gruszką i szpinakiem
Zblenduj gruszkę z garścią świeżego szpinaku, połową szklanki mleka roślinnego i kilkoma migdałami. Przelej do miski i udekoruj plasterkami gruszki, pestkami dyni oraz jagodami goji. To doskonały sposób na dostarczenie witamin i minerałów, szczególnie żelaza i potasu.

Zupa krem gruszka-pietruszka
Obierz 2 gruszki i 1 średniej wielkości pietruszkę, pokrój na kawałki i ugotuj w bulionie warzywnym. Po ugotowaniu zblenduj na gładką zupę krem. Dodaj sól, pieprz i odrobinę oliwy z oliwek. Jest lekka, sycąca i bogata w błonnik oraz witaminy, wspomaga zdrowie układu pokarmowego.

Maseczka na twarz
Obierz dojrzałą gruszkę, usuń gniazdo nasienne i zblenduj na gładką masę. Dodaj łyżkę miodu i jogurtu naturalnego, dokładnie wymieszaj. Nałóż na oczyszczoną twarz, omijając okolice oczu. Pozostaw na 20 min i zmyj letnią wodą. Maseczka pomaga w walce z oznakami starzenia, nawilża i działa antybakteryjne.

Wzmacniają układ odpornościowy

Obecna w gruszkach witamina C jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dzięki obecności związków takich jak flawonoidy oraz kwasów ferulowego i kawowego owoce te pomagają w redukcji stanów zapalnych w organizmie, co jest szczególnie ważne w kontekście chorób przewlekłych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów lub astma. Gruszki wykazują także działanie antybiotyczne zarówno przeciwko bakteriom Gram-ujemnym, jak i dodatnim i zapobiegają chorobom wywoływanym przez te patogeny[7].

Dbają o skórę

Gruszki, dzięki zawartości witamin oraz przeciwutleniaczy wpływają korzystnie na stan skóry, wspierając procesy regeneracji i działając przeciwzapalnie, co przyspiesza gojenie się ran i wygaszanie stanów zapalnych. Zawarte w nich przeciwutleniacze chronią skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki, co spowalnia procesy starzenia. Dostarczają też składników istotnych dla produkcji kolagenu, który odpowiada za elastyczność i jędrność skóry. Po pierwsze, witaminy C niezbędnej do jego wytworzenia, a po drugie, kwasu kawowego, który zwiększaja syntezę tego białka[8]. Istnieją doniesienia, z których wynika, że gruszki mogą być pomocne w leczeniu różnych problemów skórnych, takich jak trądzik, egzema czy łuszczyca. Warto więc regularnie sięgać po te pyszne owoce, by zachować zdrową skórę i promienną cerę.

Zmniejszają ryzyko osteoporozy

Obecne w tych owocach witamina K i bor, odgrywają kluczową rolę w zdrowiu kości. Witamina K jest niezbędna do prawidłowego wchłaniania wapnia i mineralizacji kości, co zmniejsza ryzyko osteoporozy. Bor natomiast wspomaga metabolizm wapnia, magnezu i fosforu, co jest istotne dla utrzymania prawidłowo funkcjonującego układu kostnego.

Chronią przed nowotworami

Antyoksydanty obecne w gruszkach, takie jak flawonoidy, kwas chlorogenowy i witamina C, wykazują potencjalne działanie przeciwnowotworowe, hamując rozwój komórek rakowych. Neutralizując wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami DNA, które mogą prowadzić do rozwoju nowotworów, zwłaszcza jelita grubego, piersi i płuc[9]. Ponadto, błonnik pokarmowy pomaga w eliminacji toksyn z organizmu, co może zmniejszać ryzyko nowotworów jelita grubego.

Metryczka:

Występowanie: Pochodzi z regionów Europy Wschodniej, Azji Zachodniej oraz górskiego Kaukazu. Występuje naturalnie w regionach Europy, Azji oraz Afryki Północnej. Największe uprawy znajdują się w krajach o umiarkowanym klimacie, takich jak Chiny, Włochy, USA, Hiszpania i Argentyna.

Surowiec: Owoce, wykorzystywane w diecie oraz kosmetyce.

Uprawa: Grusze wymagają gleb żyznych, przepuszczalnych, o dobrej wilgotności i nasłonecznych stanowisk. Owocują w 4-6 lat po posadzeniu przez wiele lat. Są odporne na chłód, ale wrażliwe na suszę.

Ważne: Osoby z nietolerancją fruktozy powinny ograniczyć spożycie gruszek, ponieważ mogą one wywoływać ból brzucha, wzdęcia i biegunki. Osoby uczulone na owoce z rodziny różowatych *(Rosaceae)*, do której należą gruszki, mogą doświadczać reakcji alergicznych, takich jak swędzenie, obrzęk ust, języka czy gardła.

eprasa.pl 8b580c2fad

Zioła dla torbieli jajników

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA

(R) ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl 8b580c2fad