O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Tajemnicze DMSO – leczy czy nie?

Gdy tarczyca goni resztką sił

Poznaj najlepszą dietę antynowotworową

POChP – walka o swobodny oddech

Jak wrócić do zdrowia po wylewie?

Możesz zatrzymać czas!

12 sposobów na fibromialgię

Jak sobie radzić z...
- zaćmą
- otyłością

Numer 5 | maj 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

empasa.pl 93b4100325

Jak sobie radzić
z uciążliwymi schorzeniami

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

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

Zamów wygodnie na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 93b41db325

Większość chorób ma swoje źródło w emocjach

Wojciech Bożemski to jeden z najbardziej znanych obecnie polskich bioenergoterapeutów, który zadziwia niezwykłą skutecznością w wielu – wydawałoby się – beznadziejnych przypadkach. Skutecznie pomaga odzyskiwać równowagę energetyczną utraconą pod naporem ciągłego stresu, nadmiaru bodźców oraz przeciążeń destrukcyjnie wpływających na samopoczucie i zdrowie. I co istotne, może to robić również na odległość.

Współczesna bioenergoterapia oprócz pracy z polem człowieka, coraz częściej nawiązuje do całościowego podejścia do pacjenta, to znaczy uwzględnienia w terapii ciała i umysłu jako jedności.

Umysł wpływa na biologię ciała

To właśnie myśli i emocje powodują serię zmian w organizmie, których następstwem są zmiany fizyczne w ciele człowieka (np. długotrwały stres i złość powodują napięcie, ból serca, ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, problemy z trawieniem).

Energia to podstawa życia – dopóki mamy jej w sobie wystarczająco dużo, swobodnie krąży i jest zrównoważona, to jesteśmy zdrowi. Zaburzenia w przepływie energii skutkują zaburzeniami równowagi w organizmie. Pojawiają się choroby i schorzenia oraz bóle. Dlatego warto dbać zarówno o zdrowie fizyczne, jak i dobre samopoczucie. A kiedy brak nam sił, warto wiedzieć, że można uzyskać skuteczną pomoc bioenergoterapeuty.

– Pomagam w wielu schorzeniach m.in. w nerwicy i depresji, bezsenności, migrenie, stresie, w bólach kręgosłupa i stawów, w ogólnym osłabieniu, braku energii do działania, usuwaniu ubocznych skutków radioterapii i chemioterapii, służę pomocą w utrzymaniu zdrowia, witalności i wspaniałego samopoczucia. Szybki i skuteczny efekt działania bioenergoterapii skutkuje natychmiastową, odczuwalną poprawą witalności; wzmocnieniem całego organizmu; szybką poprawą samopoczucia u osób w stanie depresji, lęku, stresu lub przepracowania; poprawą komfortu życia, wyciszeniem; zatrzymaniem postępu chorób; przywróceniem energii witalnej po operacjach – mówi szczeciński bioenergoterapeuta.

A oto co mówią o skuteczności Wojeciecha Bożemskiego osoby, które zwróciły się do niego po pomoc:

Torbiel na jajniku

Od tygodnia miałam najpierw niewielkie, następnie nasilające się bóle w podbrzuszu, które powodowały, że czułam się coraz bardziej zaniepokojona. Po badaniach okazało się, że przyczyną bólu była torbiel na jajniku. Byłam bardzo zaniepokojona tym stanem, a dodatkowo pojawił się nieustający, przeszywający ból głowy, napady lęku i bezsenność. Byłam przerażona wizją, jaką tworzyłam sobie, będąc w stresie. Po namowach mojej mamy, zdecydowałam się na zabiegi bioenergoterapii u p*ana Wojciecha. Po pierwszym zabiegu przez telefon poczułam spokój i takie poczucie zaopiekowania, wiedziałam, że będzie dobrze. Po 3 zabiegach bioterapii wykonałam kontrolne badanie USG, wykazało ono, że torbiel znacznie się zmniejszyła. Lekarz był bardzo zaskoczony wynikiem badania, a ja kontynuowałam zabiegi. Po ośmiu godzinnych zabiegach telefonicznych, wyniki, które ponownie wykonałam, wykazały, że torbiel znikła.*

Katarzyna z Katowic

Zakrzepica żył głębokich

Miałam 49-lat, gdy stwierdzono u mnie głęboką zakrzepicę w nodze od kolana do pachwiny (miałam bóle biodra i nogi, która była bardzo czerwona i spuchnięta). *Już po 5 zabiegach bioenergoterapii przez telefon u Wojciecha Bożemskiego, ból i obrzęk ustąpiły, a badanie Dopplera wykazało brak skrzepu pod kolanem oraz znacznie zmniejszony – o ponad 80% – skrzep w żyle udowej. Jestem wdzięczna, że mogłam skorzystać z jego uzdrawiających terapii.*

Edyta z Gdańska

Chora tarczyca

Bolały mnie oczy, były przekrwione i wytrzeszczone, powieki opuchnięte, co powodowało problem z ich domykaniem się. Jakby tego było mało, bolała

Fot. Bogusław Dydek

mnie wciąż głowa i byłam osłabiona, ponieważ miałam problem z bezsennością. Lekarz stwierdził u mnie nadczynność tarczycy, a dokładniej chorobę G*ravesa-Basedowa. Dostałam leki, ale niestety nie pomagały i dlatego poddałam się terapii u pana Bożemskiego. Już po kilku zabiegach poczułam wyraźnie poprawę: oczy przestały boleć, obrzęk i przekrwienie ustąpiły. Bezsenność ustąpiła. Postawiłam na bioterapię i na siebie, zaczęłam więcej czasu poświęcać na spacery, wypoczynek w ruchu, dobrą, kojącą muzykę. Po telefonicznych terapiach u pana Wojciecha wykonywanych raz w tygodniu przez ponad półtora miesiąca, badania krwi wykazały, że parametry tarczycy wróciły do normy!*

Teresa z Poznania

– Tesla powiedział: „Jeśli chcesz zrozumieć wszechświat, zacznij myśleć w kategoriach energii, częstotliwości i wibracji". Bioenergoterapia to niezwykła droga do przywrócenia zdrowia. Jest naturalną – i co ważne – skuteczną terapią tam, gdzie zawodzą inne metody leczenia. Oferuje ona szerszą perspektywę widzenia choroby jako deformacji zrównoważonego przepływu energii po ciele fizycznym. Moje terapie nie zastępują kontaktu z lekarzem. Wszystkich namawiam do konsultacji lekarskich. Posiadając wyniki badań, można porównać zmiany przed i po moich zabiegach bioenergoterapii – zapewnia Wojciech Bożemski.

Wojciech Bożemski
BIOTERAPIA
TERAPIA KWANTOWA

Wojciech Bożemski
Zabiegi na miejscu i na odległość
Gabinet: Szczecin, Stare Miasto, ul. Panieńska 13/1
wojciechbozemski@gmail.com
tel. 509 674 129
www.bozemski.pl

eprasa.pl 93b41db325

KTO CIĘ WYLECZY?

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

Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 93b41db325

Faktor X

W najgorszym okresie mojego życia, kiedy codziennie bywałam w szpitalu św. Rafała na oddziale intensywnej terapii, każdorazowo musiałam przejść przez śluzę, która oddzielała to miejsce nadziei i rozpaczy od reszty świata. Lekarze uczulali nas, abyśmy dokładnie myli ręce i zaraz po przyjściu i po wyjściu oraz czym prędzej pozbywali się jednorazowych fartuchów i czepków. Rozumieliśmy, że to po to, by chronić naszych bliskich leżących w ciężkim stanie na tym oddziale. Jakież było moje zdziwienie, gdy jeden z lekarzy uświadomił mnie, że bardziej chronimy siebie i… świat zewnętrzny. Chronimy przed lekoopornymi bakteriami.

Od tego momentu zaczęłam się bać, bo to znaczyło, że one były gdzieś w tym szpitalu. A zatem kwestią czasu pozostawało, kiedy zaatakują. Pewnego dnia usłyszałam: „jest zakażenie *Acinetobacter baumannii*". Kazano nam jeszcze bardziej uważać, żeby, nie przywlec jej do domu.

Takich małych niemal nieśmiertelnych potworów jest coraz więcej. Pilnie potrzebne są nowe środki przeciwdrobnoustrojowe do zwalczania bakterii lekoopornych, ale też do leczenia związanych z biofilmem infekcji. Biofilm to takie zbiorowiska bakterii, które nauczyły się grupowo wytwarzać coś w rodzaju tarczy ochronnej. Aby ją zniszczyć, często konieczne jest użycie 100-1000 razy wyższych stężeń antybiotyków, niż w przypadku, gdy te same mikroby bytują sobie planktonowo (jako pojedyncze swobodnie pływające komórki).

W tym konkretnym przypadku bez wina nie ma magii

Palące zapotrzebowanie na nowe antybiotyki sprawiło, że świat nauki zwrócił się ku produktom naturalnym. Wszak jeszcze 200 lat temu głównie używaliśmy leków ziołowych. Uczeni z Coventry pokusili się o odtworzenie jednego z nich według liczącej 1000 lat receptury.

„Maść wzrok naprawiającą" odkryto w spisanym w IX w. staroangielskim poradniku medycznym Bald's Leechbook. Przepis obejmował użycie czosnku, krowiej żółci, wina i cebuli lub pora (akademicy mieli problem z ustaleniem którego z nich). Następnie przygotowali w laboratorium 75 partii leku (na wszelki wypadek część z cebulą, a część z porem) i poddali je różnym testom. Średniowieczna mikstura okazała się skuteczną bronią na szereg Gram-ujemnych i Gram-dodatnich patogenów w tym *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* i *Streptococcus pyogenes*. Co więcej, ku zaskoczeniu uczonych była równie skuteczna w niszczeniu biofilmu rany tkanki miękkiej. Okazało się, że tego działania nie można przypisać żadnemu z jej składników pojedynczo, a jednak coś w tej prostej recepturze sprawia, że biofilm się rozpada.

Gdy badacze próbowali oczyścić składniki leku lub stosować je oddzielnie, antybakteryjny efekt był dużo słabszy, np. gdy postanowili usunąć ze składu wino, które nie reagowało w żaden zauważalny sposób na mikroby, maść nagle straciła swoją moc niszczenia biofilmu tworzonego przez gronkowca. Oznacza to, że wino ma jednak dość istotne właściwości, choć nikt na razie ich nie odkrył. To samo działo się, gdy z przepisu kasowano cebulę czy krowią żółć.

Jak mówią autorzy badania, w świecie nauki często z konieczności ignoruje się potencjalnie skuteczne lekarstwa, bo gdy uczeni próbują „rozłożyć je na czynniki pierwsze" i tak poznać mechanizmy ich działania, okazuje się, że „lecznicza magia" gdzieś się rozwiała. Rzecz w tym, że wiele z dawnych leków jest skutecznych dzięki oddziaływaniu ich poszczególnych składników na siebie. Ba, istnieją nawet pewne dowody na to, że ekstrakty z całych roślin mogą mieć silniejsze działanie biologiczne niż pojedyncze wyizolowane związki. I tak np. przeciwmalaryczne działanie artemizyniny wzmacniają inne związki obecne w bylicy rocznej.

Dziś po setkach lat zapomnienia „maść wzrok naprawiająca" wraca na medyczne salony, gdzie dla diabetyków może stać się lekiem ostatniego ratunku przed amputacją stopy cukrzycowej lub uratować od śmierci pacjentów, których dopadnie lekooporna *Acinetobacter baumannii*.

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 93b41db325

64

SPIS TREŚCI

Maj 2023

Z OKŁADKI

Możesz zatrzymać czas! 26

Neurolog Robert Friedland radzi, jak uniknąć związanej z wiekiem demencji i nie tylko

Poznaj najlepszą dietę antynowotworową 58

TEMAT NUMERU

Dr Leigh Erin Connealy przedstawia produkty spożywcze i przepisy na potrawy najlepiej działające w leczeniu i profilaktyce nowotworów

POChP – walka o swobodny oddech 86

Tę chorobę traktuje się jak odroczony wyrok śmierci i jedynie z rzadka słychać głosy lekarzy, którzy przekonują, że można ją skutecznie leczyć

Jak pokonałam udar krwotoczny? 92

Po wylewie Erika Chopich w ciągu 2 tygodni wróciła do normalnego chodzenia

Gdy tarczyca goni resztką sił 99

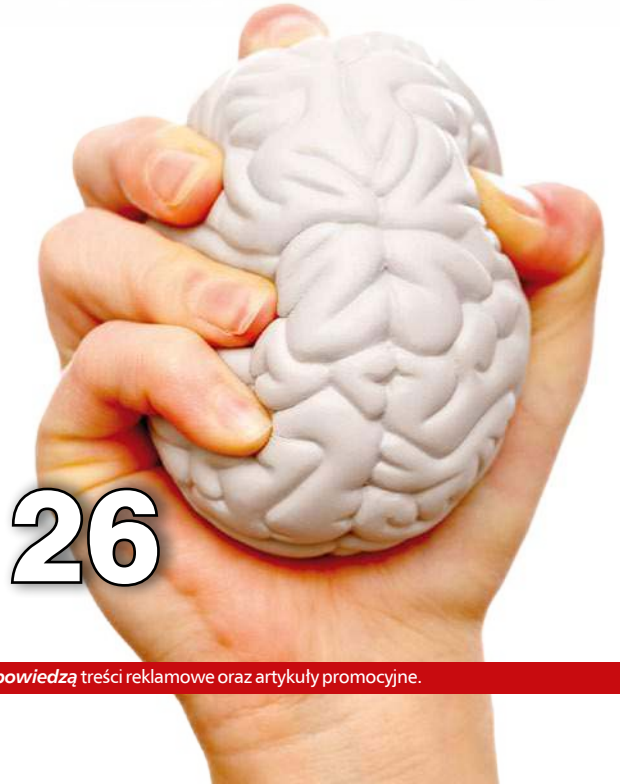
Jenny Goodman wskazuje na niski poziom jodu jako przyczynę kłopotów nie tylko z tym organem

Tajemnicze DMSO – leczy czy nie? 102

Poznaj niesamowitą maść o długiej historii, lecz znikomym zainteresowaniu medycyny i Big Pharmy

99

58



26

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

eprasa.pl 93b41db325

54

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Jeszcze filiżankę herbaty? 18
Poznaj produkty pełne flawonoidów, które mogą chronić Twoje zdrowie

NEWS FOCUS

Mikroukład z wielkim potencjałem 22

RAPORT SPECJALNY

Możesz zatrzymać czas! 26
Wieczne piękno 32
Co zrobić, by skóra jak najdłużej nie zdradzała naszego wieku?

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Miażdżyca 50
Zakonnicy i zielarze podpowiadają, jak przywrócić swobodny przepływ krwi w tętnicach

ZDROWY STYL ŻYCIA

Wywiad z Agatą Wypiór 44
Nie wierzą w nią dzieci ani zwierzęta, nie jest św. Mikołajem, a jednak wciąż obdarowuje ludzi...
Zatrzymaj wypadanie włosów 46
Poznaj sprawdzone sposoby na uzyskanie bujnej fryzury w stylu Julii Roberts
Co jest najlepszym przyjacielem dziewczyny? 52
Odpowiedź może Cię zaskoczyć. Silne mięśnie odpłacą Ci z nawiązką za znój na treningu, zwłaszcza w średnim wieku

Zmień 1 rzecz 54
Przyjmowanie magnezu nie tylko łagodzi stres i wzmacnia kości!

TEMAT NUMERU

Najlepsza dieta antynowotworowa 58
Lecznicza moc synergii 64
Zioła i pochodzące z nich fitozwiązki są coraz częściej uznawane za przydatne uzupełniające metody leczenia nowotworów

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

zaćmą 76
otyłością 79

DETEKTYW MEDYCZNY

Do wesela się zagoi! 72
Substancje bioaktywne zawarte w ziołach pomagą pozbyć się siniaków, złagodzą stłuczenia i przyspieszą leczenie urazów

PROFILAKTYKA I LECZENIE

POChP – walka o swobodny oddech 89
Jak pokonałam udar krwotoczny 92
12 sposobów na fibromialgię 110
Zobacz, co pozwoli pozbyć się nieznośnego bólu

RUBRYKI STAŁE

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

86

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

LICZBY i FAKTY

Osoby, które wykonują **6-8 tys. kroków dziennie**, są o **50% mniej narażone** na rozwój chorób serca w porównaniu z ludźmi pokonującymi zaledwie 2 tys. kroków lub mniej

Cukrzycę typu 2 można cofnąć z pomocą **postu przerywanego**, nawet jeśli choruje się na nią od 10 lat lub dłużej

Nieleczona otyłość skutkuje **skróceniem życia** średnio **od 14 do 17 lat!**

Wśród osób po 55 r.ż. **aż 50%** ma **problemy z zaśnięciem** i nie wysypia się

Hiperglikemia i cukrzyca nawet 4-krotnie zwiększają **podatność na udar mózgu**

eprasa.pl 93b41db325

LISTY

Odruch nurka

Droga Redakcjo, jestem osobą dość nerwową i często, w chwili wzburzenia czuję, jak zaczyna mi wzrastać tętno i czuję wręcz, jak galopuje mi serce. Ostatnio znajoma, która widziała, co się ze mną dzieje, poradziła mi, abym poszła do łazienki i przemyła twarz zimną wodą. O dziwo pomogło i moje tętno szybko spadło, ustąpiło też to przerażające uczucie łomotania serca w klatce piersiowej. Czy to była jedynie sugestia, czy zimna woda naprawdę pomaga się uspokoić i obniżyć tętno?

Monika

Prawdopodobnie doświadczyłaś tzw. odruchu nurkowania, który występuje u ssaków podczas zanurzenia twarzy w zimnej wodzie o temperaturze poniżej 21°C. Jest to reakcja fizjologiczna, której celem jest przygotowanie organizmu na dłuższe przebywanie w lodowatej wodzie i przetrwanie, poprzez m.in. właśnie spowolnienie pracy serca. Ma to na celu wyhamowanie tempa metabolizmu i lepsze wykorzystanie ograniczonych rezerw tlenu, by człowiek mógł jak najdłużej zachować w zimnej wodzie przytomność i zdolność pływania. Oczywiście to tylko jedna z zachodzących w takiej sytuacji reakcji, bo do tego dochodzą jeszcze zmiany w naczyniach krwionośnych, ograniczające dopływ bogatej w tlen krwi do niestrategicznych dla przetrwania narządów i mięśni oraz liczne adaptacje biochemiczne. A jak działa samo przemycie twarzy?

Otóż kontakt twarzy z zimną wodą powoduje niemal natychmiastowy spadek tętna o 10-25%. Dzieje się to na skutek podrażnienia zakończeń V nerwu czaszkowego (nerw trójdzielny), znajdujących się w jamie nosowej, zatokach i na powierzchni skóry. Informacja o kontakcie z zimną wodą wędruje następnie do mózgu, w którym aktywacji ulega przywspółczulna, czyli hamująca funkcje organizmu, gałąź autonomicznego układu nerwowego. Informacja zwrotna o konieczności obniżenia tętna wysyłana jest z mózgu nerwem błędnym, którego gałęzie unerwiają przywspółczulnie serce – tą drogą dochodzi do zahamowania czynności skurczowej serca, co skutkuje obniżeniem tętna. Odruch nurkowania jest często wykorzystywany podczas udzielania pomocy przedmedycznej chorym z częstoskurczem oraz do opanowywania ataków paniki, którym towarzyszy tachykardia, czyli przyspieszenie pracy serca. Warto zatem, byś w chwilach silnego zdenerwowania przemywała twarz zimną wodą i nauczyła się dodatkowo technik relaksacyjnych. Doraźnie przydać Ci się mogą jeszcze inne metody na uspokojenie kołatającego serca. Podobną reakcję do odruchu nurkowania wyzwala bowiem wstrzymanie oddechu na kilkanaście sekund i świadome oddychanie z wydłużaniem fazy wydechu, podczas którego dochodzi do nieznacznego, fizjologicznego spadku częstości skurczów serca. Jednocześnie spokojne oddychanie zadziała uspokajająco na skołatane nerwy.

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 93b41db325

Martwe pole

Jakiś czas temu zdiagnozowano u mnie raka piersi – całe szczęście jestem już po leczeniu i wygląda na to, że odkryto go w porę i będę zdrowa. Zastanawia mnie jednak pewna sprawa, choć guz był dość duży (miał prawie 2 cm), nie wyczułam go podczas samobadania, a że jestem obciążona rodzinnie tym nowotworem, badałam się regularnie i bardzo dokładnie. Mimo wszystko ta metoda zawiodła i zastanawiam się dlaczego? Może nie warto męczyć się samobadaniem, a jedynie robić kolejne mammografie, bo dopiero to badanie ujawniło mojego guza?

Anna

Onkolodzy nadal są zgodni co do tego, że samobadanie piersi jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki raka piersi. Nikt bowiem tak dobrze nie zna swojego ciała, jak sama kobieta, dlatego zazwyczaj nawet drobne zmiany nie umykają jej uwadze. Ponadto badanie jest całkowicie bezpieczne i można je przeprowadzać bez ograniczeń. Mammografia wykorzystuje zaś promieniowanie rentgenowskie, zatem nie można jej zbyt często wykonywać, choć jest niezwykle cennym narzędziem diagnostyki i uratowała wiele kobiet, w tym Ciebie. Co zatem zawiodło, że nie wyczułaś zmiany? Nawet niezwykle wyczulone i skrupulatne w badaniu kobiety często przegapiają guza piersi, jeśli jest on zlokalizowany w jednym z 3 tzw. martwych pól. Lekarze zapożyczyli to określenie od kierowców – choć auta wyposażone są aż w 3 lusterka, nadal istnieją w polu widzenia kierowcy martwe pola, których one nie obejmują. Podobnie jest z rakiem piersi. Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy, że tkanka piersi nie jest ograniczona jedynie do widocznej krągłości, ale klinem kieruje się także pod pachę – to pierwszy, często pomijany w badaniu palpacyjnym rejon, w którym lubi ukrywać się nowotwór. Nie wystarczy badanie samej pachy i znajdującego się w niej węzła chłonnego, trzeba obmacać także całą przestrzeń między piersią a pachą. Drugim punktem jest przestrzeń między sklepieniem biustu a obojczykiem – choć nie ma tu już tkanki gruczołowej, to pod obojczyk kierują się naczynia limfatyczne związane z piersiami, w których może rozwinąć się nowotwór. Trzecie martwe pole to obszar tuż za sutkiem, trudny do samobadania, ponieważ ucisk w tym miejscu wiele kobiet odczuwa jako silny dyskomfort i nie potrafi go dokładnie sprawdzić.

Warto tu przypomnieć, że w profilaktyce raka piersi poza samobadaniem, z którego nie powinno się rezygnować, konieczne jest regularne wykonywanie badań USG lub mammografii oraz – jeśli podejrzewamy obciążenie rodzinne, tak, jak w Twoim przypadku – badanie genetyczne w kierunku mutacji genów BRCA1 i BRCA2, zwiększających ryzyko zachorowania na raka piersi.

Test ciążowy dla mężczyzn?

Szanowni Państwo, przeczytałem ostatnio, że powinienem raz do roku wykonać test ciążowy i nie był to artykuł primaaprilisowy, a nagłówek w poważnym magazynie o zdrowiu. Po co mężczyznom testy ciążowe?

Marek

Choć faktycznie wydaje się to żartem, test ciążowy może być pomocny w wykryciu raka jądra. Co do zasady, badanie to wykrywa bowiem obecność ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej (hCG) w moczu. Hormon ten u kobiet wydzielany jest przez zarodek, a potem przez łożysko, dlatego służy do wykrycia ciąży. Organizm mężczyzn wytwarza bardzo niewielkie, niewykrywalne przez test ilości hCG. Jeśli zatem test ciążowy daje u panów wynik pozytywny, świadczy to o znacznym wzroście stężenia tego hormonu, co może wskazywać na obecność nowotworu jąder. Zatem warto, raz na jakiś czas go wykonać – niejednemu mężczyźnie uratowało to już życie, ponieważ rak jądra często długo nie daje objawów i w wielu przypadkach jest wykrywany zbyt późno, w zaawansowanym stadium. A wczesna diagnoza jest kluczem do pokonania choroby.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement Ekologiczna Maca 300 g. To naturalny energetyk prosto z Peru. Indianie stosują ją od wieków do poprawy libido, dodania sobie energii oraz przedłużenia życia. Można śmiało powiedzieć, że maca to pod względem właściwości kuzynka azjatyckiego żeń-szenia i naszego imbiru. Produkt brytyjskiej firmy Rainforest Foods zawiera wiele substancji mineralnych i witamin, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest uprawiana ekologicznie na wysokości ponad 4 000 m i zawiera połączenie 4 rodzajów *Lepidium meyenii*: czerwonej, żółtej, fioletowej i czarnej macy. To wszystko sprawia, że otrzymujemy w jednym produkcie wszystko to co najlepsze. Maca Raiforest Foods ma certyfikat ekologiczny Soil Association, co gwarantuje, że produkt sprzedawany jako ekologiczny rzeczywiście takim jest. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 93b41db325

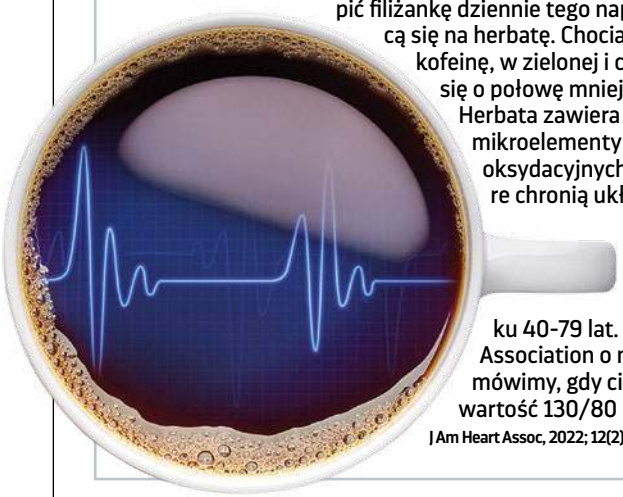
Unikaj kawy, jeśli masz nadciśnienie

Picie 2 lub więcej filiżanek małej czarnej dziennie podwaja ryzyko zgonu z powodu chorób serca.

Osoby zagrożone to – zdaniem naukowców z Uniwersytetu w Osace w Japonii – takie, które mają „poważne" nadciśnienie, a więc 160/100 mmHg lub wyższe.

Ryzyko pojawiało się z wypijaniem 2 lub więcej filiżanek kawy każdego dnia. Wcześniejsze badania wykazały, że picie filiżanki dziennie zmniejsza ryzyko śmierci po przebytym zawale serca i może zmniejszyć zagrożenie rozwojem choroby serca u zdrowych ludzi.

Nadciśnieniowcy, którzy nie wyobrażają sobie życia bez kawy, mogą jednak pić filiżankę dziennie tego napoju, o ile potem przerzucą się na herbatę. Chociaż oba napary zawierają kofeinę, w zielonej i czarnej herbacie znajduje się o połowę mniej kofeiny niż w kawie. Herbata zawiera ponadto polifenole, czyli mikroelementy o właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych, które chronią układ sercowo-naczyniowy.



Naukowcy przeanalizowali dane od 6 570 mężczyzn i ok. 12 tys. kobiet w wieku 40-79 lat. Według American Heart Association o nadciśnieniu tętniczym mówimy, gdy ciśnienie krwi osiąga wartość 130/80 mmHg lub wyższą.

J Am Heart Assoc, 2022; 12(2): e026477

Statyny podnoszą ryzyko osteoporozy

Trucizna to tylko kwestia dawki, przypominają akademicy z Uniwersytetu Medycznego w Wiedniu. Niskie dawki redukują ryzyko tej wyniszczającej kości choroby, podczas gdy wysokie drastycznie je podnoszą.

Naukowcy zauważyli skutki terapii statynami w dużych dawkach podczas testów, które przeprowadzili w 2019 r., ale nie byli w stanie ustalić bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego.

Jednak w nowym badaniu na myszach laboratoryjnych udało się zaobserwować biologiczne działanie tych leków. Uczeni są również pewni, że zobaczą te same efekty u ludzi tak, jak w swoich początkowych eksperymentach.

W 2019 r. zbadali oni stan zdrowia 353 tys. osób przyjmujących statyny, jedne z najczęściej przepisywanych leków na świecie. W grupie tej u 11 700 uczestników rozwinęła się osteoporoza.

Lekarze powinni monitorować stan kości u pacjentów przyjmujących statyny i zalecać przyjmowanie suplementów witaminy D oraz wapnia w celu ochrony przed osteoporozą.

Biomed Pharmacother, 2023; 158: 114089

Kwercetyna nie tylko zmniejsza reakcje uczuleniowe, ale też łagodzi astmę i alergiczny nieżyt nosa

Działanie przeciwalergiczne kwercetyny polega na hamowaniu produkcji histaminy i mediatorów prozapalnych. Polifenol ten może też zmniejszać uwalnianie specyficznych dla antygenu przeciwciał IgE przez limfocyty B. Dlatego badacze z Iranu postanowili sprawdzić, czy okaże się korzystny dla osób cierpiących na takie chory alergiczny, jak astma, nieżyt nosa i atopowe zapalenie skóry. Okazuje się, że kwercetyna ma potencjał zmniejszania najbardziej znaczących patologii astmy – w tym aktywacji komórek nabłonka oskrzeli, produkcji kolagenu i śluzu oraz nadaktywności dróg oddechowych.

Wszystko wskazuje na to, że jest też dobrym kandydatem jako środek uzupełniający leczenie nieżytu nosa.

Ma to tym większe znaczenie, że stosowanie obecnych terapii, takich jak 2-agoniści i kortykosteroidy, podlega limitom czasowym ze względu na ich liczne skutki uboczne.

Jeśli zatem chcesz złagodzić swoje dolegliwości, sięgnij po żywność zawierającą kwercetynę (najwięcej znajdziesz jej w cebuli, kaparach, jabłkach, jagodach, herbacie, pomidorach, winogronach i warzywach kapustnych) lub po jej suplementy.

Allergy Asthma Clin Immunol. 2020; 16: 36

eprasa.pl 93b41db325

ALERGIA NIE STRASZNA Z KWERCETYNĄ

- Poznaj jej działanie na stany zapalne i alergie

Czy słyszałeś już o bioflawonoidach? To naturalne substancje zawarte w owocach i warzywach, które działają przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i przeciwhistaminowo. Ze wszystkich przebadanych bioflawonoidów najpotężniejsze działanie ma ***kwercetyna.***

Kwercetyna B5 Plus Kompleks
60 kapsułek

Jak działa kwercetyna?

Przeciwalergicznie – utrudnia produkcję i uwalnianie histaminy a także innych czynników alergizujących i zapalnych.
Przeciwwirusowo – zmniejsza zaraźliwość niektórych wirusów, takich jak opryszczka, polio czy wirus Epsteina Berrego. Poza poważnymi chorobami wirusowymi może też pomóc w zwykłej grypie.
Wzmacnia ściany komórkowe – to ważne przy pajączkach, rumieniu, cienkiej skórze.
Dezaktywuje enzymy, które wywołują stany zapalne.

Kwercetyna B5 Plus Kompleks firmy Viridian to bogata formuła zawierająca dodatkowo: Witaminę B5, Ekstrakt z kory sosny standaryzowany na 95%OPC, Ekstrakt z liści pokrzywy, Acerolę, Bromelainę i Witaminę C.

Co uzupełni działanie kwercetyny?

Witamina B5 (kwas pantotenowy) w niewielkich ilościach znajduje się w niemal każdym produkcie. Stąd jej grecka nazwa pantos, czyli „wszechobecna". Rozpuszcza się w wodzie i pełni kluczową rolę w pobieraniu energii z pożywienia. Jest też niezbędna do zdrowego wzrostu przeciwciał, które walczą z infekcjami, dlatego to świetny składnik suplementów przeciwzapalnych.

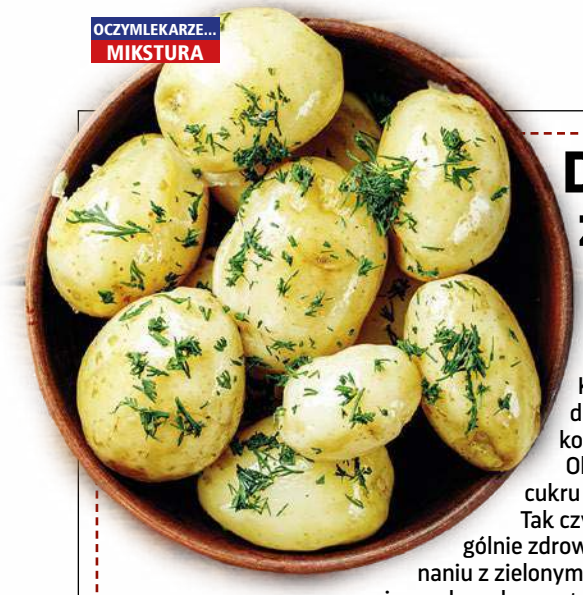
Przypisy

Min YD, Choi CH, Bark H, Son HY, Park HH, Lee S, Park JW, Park EK, Shin HI, Kim SH. Quercetin inhibits expression of inflammatory cytokines through attenuation of NF-kappaB and p38 MAPK in HMC-1 human mast cell line. Inflamm Res. 2007 May;56(5):210-5.
Chan Hun Jung, Ji Yun Lee, Chul Hyung Cho, Chang Jong Kim. Anti-asthmatic action of quercetin and rutin in conscious guinea-pigs challenged with aerosolized ovalbumin. Archives of Pharmacal Research December 2007, Volume 30, Issue 12, pp 1599-1607.
Johnston CS, Martin LJ, Cai X (April 1992). "Antihistamine effect of supplemental ascorbic acid and neutrophil chemotaxis". J Am Coll Nutr 11 (2): 172–6.

viridian
The leading brand of ethical vitamins

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

ul. Eskulapów 10, 04-403 Warszawa
Tel. 788 837 887



Dlaczego ziemniaki można jedynie gotować?

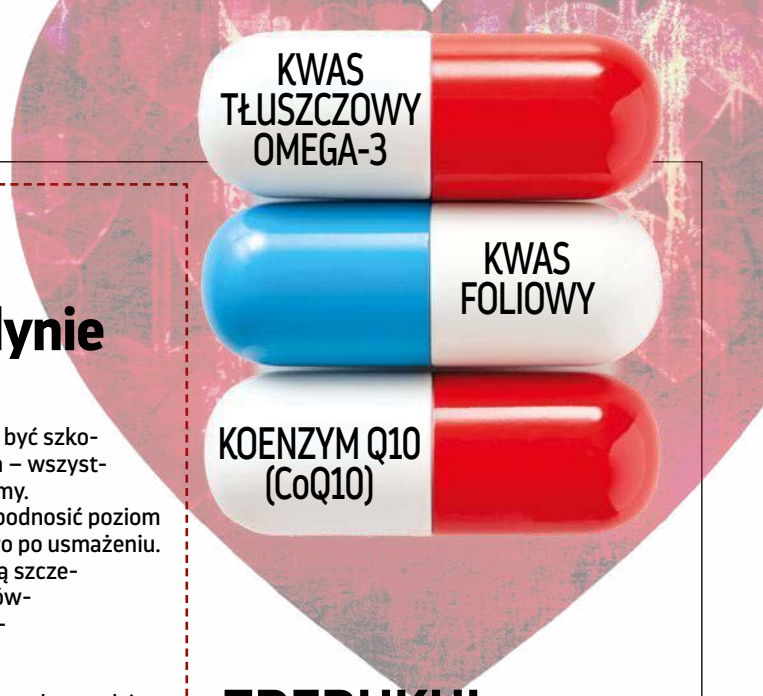
Kartofle wcale nie muszą być szkodliwe dla naszego zdrowia – wszystko zależy, jak je przyrządzimy.

Okazuje się, że zaczynają podnosić poziom cukru (glukozy) we krwi dopiero po usmażeniu. Tak czy inaczej, ziemniaki nie są szczególnie zdrowe, a przynajmniej w porównaniu z zielonymi warzywami. Nie zmniejszają ryzyka cukrzycy typu 2, ale również go nie zwiększają, jak mówią badacze z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii.

Spożywanie dużej ich ilości może prowadzić też do innych, mniej zdrowych nawyków, jak twierdzą naukowcy, którzy przeanalizowali jadłospisy ponad 54 tys. osób biorących udział w duńskim badaniu „Diet, Cancer and Health". Wielbiciele ziemniaków jedli również więcej masła, czerwonego mięsa oraz pili więcej napojów gazowanych, a niektóre elementy tego jadłospisu mogą mieć bezpośredni wpływ na rozwój cukrzycy typu 2.

Jednak najważniejszym wnioskiem z badania jest to, że ludzie powinni jeść więcej zielonych i kapustnych warzyw liściastych, takich jak szpinak, jarmuż i brokuły. Natomiast jeśli musimy koniecznie jeść kartofle, niech będą one gotowane.

DiabetesCare,2022; doi:0.2337/dc22-0974



ZREDUKUJ RYZYKO CHORÓB SERCA

3 substancje poprawiające zdrowie mięśnia sercowego to kwasy tłuszczowe omega-3 (zmniejszają ryzyko jego śmiertelnej choroby), obniżający ryzyko udaru kwas foliowy oraz koenzym Q10, który chroni przed zgonem z każdej przyczyny.

Istnieją mocne dowody naukowe na skuteczność tych 3 suplementów, jak mówią naukowcy z Brown University i Chińskiego Uniwersytetu Rolniczego w Pekinie po dokonaniu przeglądu 884 badań, w których wzięło udział 883 tys. osób.

Jednak nie było dowodów, przynajmniej w tym przeglądzie, że witaminy C, D i E strzegły zdrowia serca lub zapobiegły cukrzycy typu 2. Jest to wniosek o tyle zaskakujący, że witaminy C i E to antyoksydanty, które zawsze łączy się ze zdrowiem serca.

Zebrano też nieco mniej przekonujące dowody na to, że 13 innych suplementów również może wspierać zdrowie serca, a należą do nich m.in. omega-6, L-arginina, L-cytrulina, magnez, cynk i kwercetyna.

JAmCollCardiol,2022;80(24): 2269-85

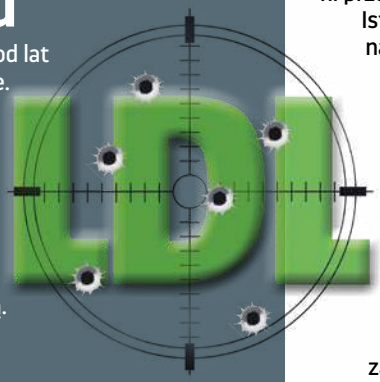
Mit „dobrego" cholesterolu

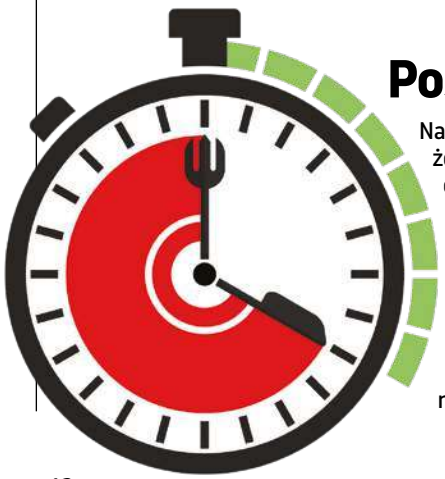
Nadal myślisz, że istnieją „dobry" i „zły" cholesterol? Ta teoria od lat napędza przemysł leków statynowych, ale jest to uproszczenie.

Zdaniem naukowców z Oregon Health & Science University, którzy przeanalizowali dane od 23 901 uczestników, wysoki poziom „dobrego" cholesterolu HDL (lipoproteiny o wysokiej gęstości) nie zmniejsza ryzyka chorób serca. Podczas gdy zalecenia dotyczące zdrowia tego mięśnia kładą nacisk na zmniejszenie poziomu „złego" cholesterolu LDL (lipoproteiny o niskiej gęstości) i podniesienie poziomu HDL, może to być bardziej związane z jakością HDL niż z ilością.

Naukowcy odkryli również, że teoria cholesterolu nie ma zastosowania nawet u czarnoskórych. Niski poziom HDL nie był u nich predyktorem chorób serca, podczas gdy wyższy poziom HDL nie zmniejszał ryzyka chorób sercowo-naczyniowych ani u czarnych, ani u białych dorosłych.

J AmerCollCardiol,2022; 80(22): 2104-15





Post przerywany cofa cukrzycę typu 2

Naukowcy sądzili dotąd, że choroba ta jest odwracalna tylko we wczesnych stadiach, ale nowe badania wykazały, że można to osiągnąć nawet do 11 lat po jej rozwinięciu się.

Przerywany post może polegać albo na niejedzeniu niczego przez okres ok. 14 godz., łącznie z czasem snu, albo na jedzeniu tylko 1 posiłku dziennie kilka razy w tygodniu.

Niezależnie od sposobu post ten ma spektakularny wpływ na cukrzycę, jak mówią badacze z Hunan Agricultural University w Changsha w Chinach. Przydzielili oni 36 diabetyków do programu przerywanego postu na 3 miesiące. 23 spośród uczestników cierpiało na tę chorobę przez 6-11 lat.

20 uczestników doczekało się całkowitej remisji i odstawiło leki przeciwcukrzycowe na co najmniej rok po poście, a prawie wszyscy ograniczyli ilość przyjmowanych leków. Ogólnie rzecz biorąc, po okresie poszczenia grupa wydawała 77% mniej pieniędzy na leki.

J Clin Endocrinol Metab,2022; dgac661

eprasa.pl 93b41db325

KOLAGENY

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

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

SELER LIOFILIZOWANY

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

BIO ARONIA LIOFILIZOWANA

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

CHANCA PIEDRA – niszczyciel kamieni – liofilizowany napar

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

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

www.elena.pl

KOLAGENUM® Franciszka

kolagenum.com +48 62 760 22 22

eprasa.pl 93b41db325

8 tys. kroków dziennie o połowę zmniejszy ryzyko chorób serca

To dobra rada dla każdego, ale – jak mówią naukowcy z University of Massachusetts Amherst – jest to szczególnie ważne, jeśli masz 60 lat lub więcej.

Osoby prowadzące siedzący tryb życia i chodzące mniej niż 2 tys. kroków dziennie powinny dążyć do robienia ich co najmniej 6 tys. To wydaje się punktem krytycznym, w którym ryzyko chorób serca zaczyna gwałtownie spadać. Za tym punktem zagrożenia dla zdrowia dalej maleją, ale bardziej stopniowo.

– Ludzie, którzy są najmniej aktywni, mają najwięcej do zyskania. Dla tych, którzy pokonują 2 tys. lub 3 tys. kroków dziennie, trochę więcej chodzenia może wiele znaczyć, jeśli chodzi o zdrowie serca. Jeśli robisz 6 tys. kroków, dotarcie do 7 tys., a następnie do 8 tys. również jest korzystne, wtedy mówimy po prostu o mniej spektakularnej, stopniowej poprawie – mówi badaczka Amanda Paluch.

Jej zespół przeanalizował dane z 8 badań z udziałem ok. 20 tys. osób. Okazuje się, że aby zapobiec chorobom serca, należy wykonywać 6-8 tys. kroków dziennie, a ci, którzy to osiągnęli, byli o 50% mniej narażeni na rozwój chorób serca w porównaniu z ludźmi pokonującymi zaledwie 2 tys. kroków lub mniej.

Korzyści płynące z chodzenia były widoczne u osób w wieku 60 lat lub starszych. Wygląda na to, że młodsi ludzie nie odnosili korzyści z chodzenia, przynajmniej pod względem ryzyka chorób serca.

– To dlatego, że schorzenia te są związane ze starzeniem się – tłumaczy Amanda Paluch – chociaż młodzi ludzie, którzy decydują się więcej chodzić, mogą liczyć na obniżenie ryzyka nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i otyłości, które są prekursorami chorób serca.

Co więcej, liczą się kroki, a nie szybkość chodzenia. Ludzie, którzy chodzą szybko, nie zmniejszają ryzyka chorób serca bardziej niż ci, którzy spacerują w spokojniejszym tempie, o ile pokonują tę samą liczbę kroków.

Circulation,2022;147(2): 122-31

Po wylewie zacznij śpiewać

Jeśli znasz kogoś, kto przeszedł udar, namów go na śpiewanie – to pomoże w powrocie do zdrowia. Śpiew pomaga na afazję, która upośledza zdolność do mówienia lub pisania i do rozumienia mowy innych.

Technika znana jako melodyczna terapia intonacyjna najlepiej wspomaga rehabilitację, komunikację i aktywność społeczną. Jak odkryła grupa badawcza z Uniwersytetu Helsińskiego, terapia ta pomaga cierpiącemu odzyskać zdolność mówienia poprzez stosowanie prostych melodii i rytmu muzycznego.

BrainCommun,2022; doi: 10.1093/braincomms/fcac337

93b41db325

Mazowsze Medi Spa złoty klucz do zdrowia

W malowniczym otoczeniu gór i zieleni w uzdrowisku Ustroń znajduje się luksusowe kameralne miejsce w którym zadbasz o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Niewątpliwym atutem obiektu jest Strefa Aqua, a w niej: nowoczesny basen kryty, grota solna, strefa saun, jacuzzi wewnętrzne oraz zewnętrzne z bajkowym widokiem na góry.

Nasz ośrodek oferuje pobyty pakietowe i rehabilitacyjne:

- **Odporność diagnostyka i Terapia**. Pakiet oparty na 4 skutecznych elementach: diagnostyce energii komórkowej urządzeniem IMAGO AURUM. Sprawdzenie funkcjonowania poszczególnych narządów i komórek w organizmie. Badanie na alergeny, dysbakteriozę, grzybicę, wirusy i pasożyty. Sprawdzenie układu odpornościowego, wskazanie stanów zapalnych i stanów chorobowych w organizmie.
- **Pakiet Rehabilitacyjny** – tylko tu stosujemy najnowocześniejsze oraz innowacyjne techniki leczenia bólu co zapewnia nasza wykwalifikowana kadra medyczna.
- **Pakiety Profilaktyczno-Lecznicze** – masaże, zabiegi z zakresu elektroterapii, ultradźwięki, fonoforeza, laseroterapia, borowina, krioterapia, inhalacje, biopron, solux oraz inne. Dodatkowo możliwość skorzystania z: PST, fali uderzeniowej, terapii manualnej.

Zdrowie i uroda w Mazowsze Medi Spa:

- **Odnowa biologiczna i odchudzanie**. – Oferujemy 2 typy pobytów:
  Odnowę biologiczną w wersji ACTIVE i RELAKS
  Pobyt Postem Daniela i dietą warzywno-owocową wg Krystyny Dajki
  Podczas pobytu oferujemy diety strukturalne:
  Dieta Intensywnie odchudzająca 800 kcal
  Dieta Oczyszczająco-Odchudzająca 1200 kcal
  Dieta Odmładzająco-Regeneracyjna 1600 kcal
- W naszej ofercie również: Rytuały Day Spa, zabiegi kosmetyczne, masaże relaksacyjne.

Pozwól sobie na odrobinę przyjemności.
Wsłuchaj się w swoje ciało i usłysz jego potrzeby…

Mazowsze MEDI-SPA

Mazowsze Medi SPA
43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 854 26 59
www.mazowszemedispa.com, **mazowsze@mazowszemedispa.com**

eprasa.pl 93b41db325

COVID-19 NEWS

Wycofajcie szczepionkę mRNA przeciw covid-19 – apelują naukowcy

Niedawno profesor MIT, Retsef Levi, napisał na Twitterze: „Jest coraz więcej dowodów na to, że szczepionki mRNA powodują poważne szkody, w tym śmierć, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Musimy natychmiast przestać je podawać!”

Po przeanalizowaniu danych Israel National EMS uczeni wykryli wzrost o 25% przypadków zatrzymania krążenia u ludzi w wieku 16-39 lat, a także statystycznie istotną korelację czasową między liczbą dawek szczepionki Pfizer podanych tej populacji a liczbą wezwań z rozpoznaniem zatrzymania krążenia. Prof. Levi podkreśla, że dane z Wielkiej Brytanii, Szkocji i Australii powielają dane z Izraela. Natomiast 2 prospektywne badania z Tajlandii i Szwajcarii wskazują, że częstość uszkodzeń serca może być znacznie wyższa niż częstość wykryta na podstawie diagnozy klinicznej.

Z kolei naukowiec kliniczny, który prowadził badania nad bezpieczeństwem szczepionek mRNA, wzywa teraz do natychmiastowego wycofania tych preparatów. Joseph Fraiman, lekarz medycyny ratunkowej w regionalnym systemie opieki zdrowotnej Thibodaux w Luizjanie, zmienił zdanie w sprawie szczepionek po tym, jak był świadkiem wysokiego wskaźnika uszkodzeń i zgonów sercowych u zaszczepionych. Jego badanie, którego współautorem był Peter Doshi, starszy redaktor BMJ, ponownie oceniło dane dotyczące bezpieczeństwa zebrane przez firmy Pfizer i Moderna, 2 producentów wakcyn mRNA przeciw SARS-CoV-2. Naukowcy odkryli, że szczepienia wiązały się z ryzykiem poważnych zdarzeń niepożądanych, w tym zgonów, wynoszącym 12,5 przypadków na 10 tys. zaszczepionych. Ich zdaniem szczepionka firmy Pfizer była bardziej niebezpieczna, ze wskaźnikiem zdarzeń niepożądanych o 36% wyższym niż w przypadku placebo.

Vaccine, 2022;40(40):5798-805

Poddał mecz

Znany snookerzysta Scott Donaldson już po 4 partiach oddał walkowerem mecz ostatniej rundy kwalifikacji mistrzostw świata z Ryanem Dayem. Powodem były problemy zdrowotne, choć nie podano wówczas żadnych szczegółów. Te sam zawodnik ujawnił 13 kwietnia na Twitterze: „Po otrzymaniu szczepionki przeciw covid-19 rozwinęło się drżenie w lewej części mojego ciała” – przekazał. Na szczęście problem z czasem minął.

https://twitter.com/ScottD147/status/1646508219962109954

Podnosi szanse o 50%!

Witamina D zmniejsza o połowę ryzyko śmierci z powodu covid-19 lub wystąpienia zagrażającej życiu infekcji. Ochronne działanie suplementów słonecznej witaminy przed poważną infekcją SARS-CoV-2 zostało ostatecznie ustalone, twierdzą naukowcy z National Relevance Hospital Trust w Palermo we Włoszech. Przyjrzeli się 5 randomizowanym kontrolowanym badaniom klinicznym – uważanym za złoty standard badań medycznych – i odkryli, że ludzie przyjmujący suplementy witaminy D byli o połowę mniej narażeni na śmierć z powodu koronawirusa i o 28% mniej narażeni na potrzebę leczenia w nagłych wypadkach na oddziałach intensywnej terapii.

Pharmaceuticals, 2023;16(1):130

eprasa.pl 93b41db325

Nie wierzcie mediom społecznościowym

Okazuje się, że Facebook stał się ramieniem rządu USA i przestał być platformą wolności słowa. Dokumenty sądowe pokazują, że przystał na żądania Białego Domu dotyczące cenzurowania postów „antyszczepionkowych" podczas epidemii covid-19. Platformy Meta – w tym Facebook i WhatsApp – oraz należący do Google YouTube ugięły się pod presją Białego Domu, aby zakazać postów kwestionujących bezpieczeństwo szczepionek przeciw koronawirusowi lub ogólnie politykę rządu.

Podczas trwającej właśnie sprawy Missouri przeciwko Biden dotyczącej wolności słowa wniesionej przez prokuratorów generalnych stanów Missouri i Luizjany oraz powodów z New Civil Liberties Alliance ujawniono e-maile od Roba Flaherty'ego, dyrektora ds. mediów cyfrowych w Białym Domu, do kierownictwa Facebooka.

Dokumenty sądowe pokazują, że Flaherty najwyraźniej nakłaniał kierownictwo Facebooka do cenzurowania programu Tuckera Carlsona, który kwestionował skuteczność szczepień. Jego żądania – na które Facebook ostatecznie się zgodził – zostały później poparta przez prezydenta Bidena, który obiecał pociągnąć platformy społecznościowe do odpowiedzialności, jeśli nie zintensyfikują cenzury wobec postów „antyszczepionkowych". Na konferencji prasowej Biden powiedział, że platformy „zabijają ludzi", zezwalając na posty.

Dane te pojawiają się niedługo po tym, jak ujawniono, że administracja prezydenta USA tłumiła konta na Twitterze kwestionujące szczepionki.

Powodowie argumentują, że pierwsza poprawka do konstytucji Stanów Zjednoczonych „zabrania rządowi angażowania się w cenzurę opartą na punkcie widzenia". Część e-maili pokazuje, że platformy mediów społecznościowych zostały zmuszone do cenzury i nie zrobiły tego dobrowolnie.

W oddzielnym opracowaniu ujawniono, że firma Pfizer – produkująca szczepionki przeciw covid – wywierała presję na Twitterze, aby ocenzurował post, który kwestionował skuteczność szczepionki, zamiast tego sugerował, że naturalna odporność jest lepsza. Scott Gottlieb, członek zarządu firmy Pfizer i były szef FDA (Food and Drug Administration), skontaktował się z Twitterem w sprawie postu, w efekcie platforma oznaczyła go tagiem „wprowadzający w błąd".

Jenin Younes and Aaron Kheriaty „The White House Covid Censorship Machine", Jan 8, 2023/ www.wsj.com; Melissa Koenig „'We were censored by the White House': Tucker Carlson slams Biden administration after lawsuit reveals it pressured Facebook to censor him talking about vaccines" Jan 10, 2023 DailyMail.co.uk

Koronawirus w ciąży nie szkodzi dziecku

Wyniki obszernego amerykańskiego badania dzieci kobiet, które w trakcie ciąży przeszły łagodną lub bezobjawową postać covid-19 uspokajają – maluchy mają normalnie rozwinięte mózgi.

Badacze z Columbia University objęli obserwacją ponad 400 dzieci w wieku 5-11 miesięcy z Nowego Jorku, Salt Lake City i Birmingham. Każda z obserwowanych rodzin otrzymała ten sam zestaw zabawek oraz produktów spożywczych, aby warunki rozwoju dzieci były możliwie podobne. Uczeni oceniali zdolności poznawcze, językowe oraz motoryczne maluchów i na tej podstawie doszli do wniosków, że przebycie łagodnej infekcji SARS-CoV-2 w czasie ciąży nie wpływa na rozwój mózgu dzieci.

JAMA Netw Open. 2023;6(4):e237396

Arcturus atakuje oczy

Lekarze obserwują, że nowy podwariant covid-19 poza gorączką i kaszlem powoduje u dzieci liczne objawy okulistyczne, takie jak zaczerwienie, łzawienie i swędzenie oczu przypominające zapalenie spojówek.

Pierwsze przypadki objawów okulistycznych zaobserwowano w Indiach ok. 6 miesięcy temu. „The Times of India" poinformował, że ta odmiana stanowi 4% nowych przypadków zakażeń SARS-CoV-2.

BBC: „XBB.1.16: India hospitals on alert as Covid-19 cases rise"; WHO press conference on covid-19 and other global health issues – 29 March 2023; The Times of India: „Covid cases on rise among kids under 12 years in Delhi"

eprasa.pl 93b41db325

Kolejna filiżanka flawonoidów

Zaparzenie herbaty to dobry pomysł. Napój ten zawiera bowiem mnóstwo roślinnych substancji chemicznych chroniących przed chorobami serca, udarem mózgu, demencją i nowotworami.

Twoja starsza ciocia może nie wiedzieć wiele na temat diety śródziemnomorskiej. Jedną rzecz robi jednak dobrze – nastawia czajnik, aby zaparzyć filiżankę herbaty.

Napój ten jest pełen flawonoidów – fitozwiązków lub polifenoli o właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych. Spowalniają one odkładanie się blaszki miażdżycowej w aorcie brzusznej, które może prowadzić do chorób serca i udarów mózgu oraz jest prekursorem demencji.

Aorta to największa w organizmie tętnica, która zaopatruje w tlen jamę brzuszną oraz kończyny dolne. A im większe spożycie herbaty, tym mniejsze ryzyko wystąpienia zwapnienia aorty brzusznej – wykazało nowe badanie australijskiego Uniwersytetu Edith Cowan[1].

Naukowcy obserwowali pod kątem objawów zwapnienia aorty brzusznej 881 starszych kobiet w średnim wieku 80 lat. Chociaż dieta uczestniczek badania nie była szczególnie zdrowa, większość z nich piła herbatę. Kobiety spożywające 2-6 filiżanek tego napoju dziennie były do 40% mniej narażone na rozwój rozległego zwapnienia aorty brzusznej.

Jednak nie wszystkie badane piły herbatę. Te, które jej nie spożywały, pozyskiwały swoje dawki flawonoidów z jabłek, orzechów, owoców cytrusowych, jagodowych lub czerwonego wina.

Flawonoidy nie chronią też wyłącznie przed zwapnieniem aorty brzusznej. Dzięki nim można uniknąć również rozwoju niektórych rodzajów nowotworów, cukrzycy typu 2 i osteoporozy.

Najbogatsze źródła flawonoidów

Zalecana dzienna dawka tych związków zawiera się w przedziale 400-600 mg. A oto kilka pokarmów i napojów, które jednorazowo zapewniają dobową porcję tych związków lub nawet więcej.

GORZKA CZEKOLADA
(70-85% kakao)

25-gramowa porcja zapewnia **3-krotność** zalecanej dziennej dawki

BIBLIOGRAFIA
1 Arterioscler Thromb Vasc Biol, 2022; 42(12): 1482–94

eprasa.pl 93b41db325

Różne rodzaje flawonoidów

Flawonoidy to substancje chemiczne używane przez rośliny do ochrony przed chorobami. Wygląda na to, że tak samo mogą działać również w przypadku ludzi. Istnieje 6 rodzajów flawonoidów.

Flawanole

to silne antyoksydanty, które można znaleźć w poniższych produktach spożywczych:

- Cebula
- Brzoskwinie
- Jarmuż
- Owoce jagodowe
- Winogrona i czerwone wino
- Pomidory
- Herbata
- Brokuły

Flawan-3-ole

wspomagają ochronę przed uszkodzeniami komórek oraz regulują ciśnienie tętnicze i poziom glukozy we krwi, a zawierają je:

- Biała herbata
- Czerwone i fioletowe winogrona
- Zielona herbata
- Czarne jagody
- Herbata oolong
- Truskawki
- Czarna herbata
- Kakao
- Jabłka

Flawony

wspomagają redukcję stanu zapalnego w organizmie i są zawarte w następujących produktach spożywczych:

- Pietruszka
- Rumianek
- Czerwone papryki
- Mięta
- Seler

Flawanony

to substancje o działaniu przeciwzapalnym, które mogą również wspomagać kontrolę masy ciała, zawarte w poniższych pokarmach:

- Cytryny
- Pomarańcze
- Limonki
- Grejpfruty

Izoflawony

utrzymują w równowadze hormony, a zawierają je następujące produkty spożywcze:

- Soja
- Bób
- Rośliny strączkowe

Antocyjaniny

to chroniące przed chorobami serca i nowotworami antyoksydanty, które znajdują się w poniższych pokarmach:

- Czerwone i fioletowe winogrona
- Owoce jagodowe
- Czerwone wino
- Truskawki
- Żurawina
- Jeżyny

eprasa.pl 93b41db325

WARTO WIEDZIEĆ

Jak kwanty wpływają na leczenie?

Często stając w obliczu choroby, chwytamy się wszelkich sposobów powrotu do zdrowia i zadajemy sobie pytanie, czy nie warto wypróbować alternatywnych metod leczenia? Jakie sposoby są najskuteczniejsze w codziennej dbałości o zdrowie i odporność?

Na te pytania odpowiada dr Amit Goswami. Jest on reprezentantem nowego nurtu w lecznictwie – tzw. medycyny integralnej. Przedstawia, w jaki sposób działa uzdrawianie umysłu i ciała, jak funkcjonują chińskie i ajurwedyjskie systemy terapeutyczne, oraz wyjaśnia, na czym polega homeopatia. Medycyna integralna łączy te wszystkie praktyki, w tym medycynę konwencjonalną. Autor pomaga zrozumieć, dlaczego leki i operacje przynoszą pożądane efekty, dlaczego zioła oraz leczenie dłońmi skutkują i wreszcie – z czego wynikają pozytywne rezultaty homeopatii i medycyny energetycznej.

Goswami wierzy, że źródło choroby i uzdrowienia tkwi w świadomości, dlatego medycyna integralna, która uwzględnia moc sprawczą umysłu, ma do zaoferowania pacjentom i lekarzom o wiele szersze spektrum możliwości w kwestii uzdrawiania powszechnych chorób i dolegliwości.

Dr Amit Goswami: „Lekarz kwantowy", cena: 31,96 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl

Zanurz się w lesie

Przyroda jest w stanie dać Ci o wiele więcej niż tylko ucieczkę od zgiełku miasta i jego zanieczyszczeń. Las to źródło życiodajnego tlenu, ale też magazyn niewyczerpanej energii, która oddziałuje na zmysły, psychikę, pracę mózgu oraz odporność.

Autorka książki jest dendroterapeutką i przewodniczką kąpieli leśnych. Podpowiada, jak dzięki obcowaniu z drzewami odzyskać więź ze swoimi korzeniami oraz zatroszczyć się o zdrowie i dobre samopoczucie. Opowiada o początkach szeroko rozumianej terapii drzewami. Odkrywa fascynujące tajemnice nie tylko drzew, ale i kwiatów. Tłumaczy, czym są kąpiele leśne, a czym dendroterapia. I nie szczędzi wskazówek, które umożliwią samodzielne odbywanie różnych leśnych terapii, w tym zanurzeń w najróżniejszych typach lasów we wszystkich porach roku. Dzięki tej książce przekonasz się, że zaprzyjaźnienie się z drzewami to początek wspaniałej przygody, którą można przeżywać nie tylko w lesie, a która pozwoli Ci zyskać zdrowie, równowagę psychiczną i poczucie łączności z naturą.

Agnieszka Antosik: „Leśna terapia. Jak czerpać zdrowie, energię i spokój z mocy drzew", cena: 29,67 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl

Jak dożyć setki?

Mało kto boi się starości samej w sobie – przeraża nas raczej myśl o niedołężności i samotności. Nikt jednak nie miałby nic przeciwko swojej długowieczności, wiedząc, że będzie ona całkiem znośna, przyjemna i samodzielna. Twórca najpopularniejszego portalu o długim, a przede wszystkim zdrowym życiu, szuka najskuteczniejszej metody na to, jak w naturalny i bezpieczny sposób to osiągnąć. Pokazuje, jak zadbać o to, by organizm wolniej się zużywał, pracował sprawniej i o wiele dłużej.

Czasu nie da się wprawdzie zatrzymać, ale ta książka podpowie, jak spowolnić jego bieg. Poza tym znajdziemy w niej odpowiedzi na pytania: co dzieje się z ciałem, kiedy się starzeje i czy da się spowolnić ten proces, gdzie leży granica ludzkiego potencjału i jak do niej dotrzeć, czy pech w genetycznej loterii oznacza, że jesteśmy zgubieni, czego nie da się zmienić, a na co mamy realny wpływ?

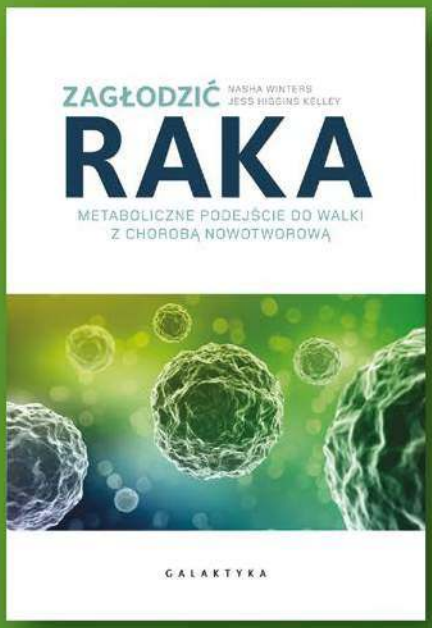
Jak zapewnia Julian Sobiech, istnieją sposoby na to, by przedłużyć życie w możliwie najlepszej kondycji. W końcu jesteśmy w stanie wpływać nawet na działanie genów! Można porównać je do dysku komputera, a nasze wybory i nawyki – do zainstalowanych na nim aplikacji. Niektóre programy otrzymujemy w pakiecie startowym i nie da się ich wyłączyć, ale większość wybieramy sami.

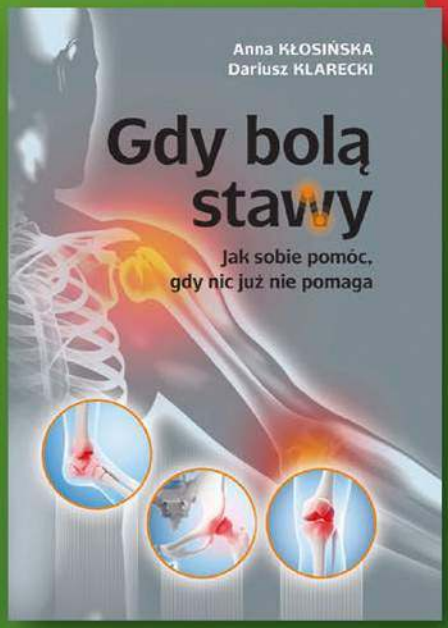
Julian Sobiech: „Jak dożyć setki? Najprostsza i najskuteczniejsza instrukcja obsługi zdrowia", cena: 42,02 zł, Wydawnictwo Wielka Litera, www.wielkalitera.pl

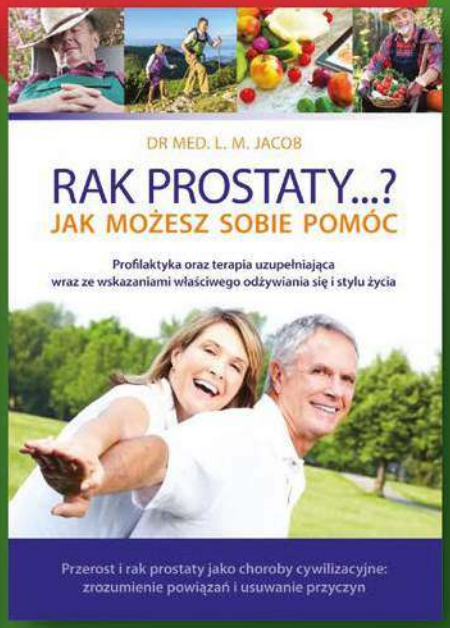
eprasa.pl 93b41db325

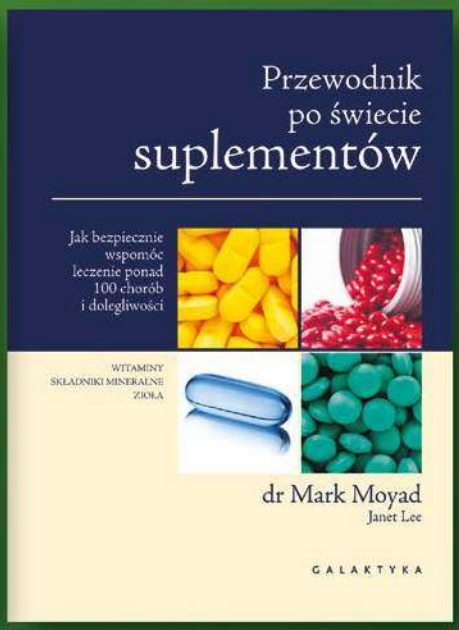
Książki **z rabatem**
w Ulubionym Kiosku

do −30%









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

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 93b41db325

Mikroukład o makromożliwościach

Polscy naukowcy stworzyli miniaturową platformę do testowania leków. To może być przełom w terapii nowotworów!

Medycyna wciąż posuwa się do przodu, zwyciężając choroby dawniej uznawane za nieuleczalne. Niestety, niektóre leki zwalczające poważne schorzenia jednocześnie oddziałują niekorzystnie na organizm pacjenta. Brak możliwości bezpiecznego testowania na żywych organizmach nowych terapii z wykorzystaniem niestosowanych dotąd medykamentów o trudnych do przewidzenia efektach ubocznych jest hamulcem postępu. A może raczej był, bo rozwiązaniem tego problemu może okazać się wynalazek polskich naukowców, zaprezentowany w ramach programu Top 100 Innowacji Politechniki Śląskiej.

Projekt noszący nazwę „Mikroukład do hodowli sferoidów komórkowych w hydrożelach" umożliwia badanie wpływu leków na komórki nowotworowe oraz monitorowanie w czasie rzeczywistym reakcji na terapię. Dzięki temu pacjent onkologiczny ma pewność, że lek faktycznie zwalcza komórki nowotworowe. Jest to szczególnie ważne, gdyż medykamenty stosowane w chemioterapii przeważnie wywierają negatywny wpływ na organizm. Wynalazek może służyć również do wykrywania komórek nowotworowych we krwi oraz mieć zastosowanie np. w diagnostyce niepłodności[1]. Mikroukład w lipcu 2022 r. został zaprezentowany mediom na pierwszym z serii cyklicznych spotkań z inicjatywy Politechniki Śląskiej pod nazwą „Top 100 Innovations", przedstawiających nowatorskie rozwiązania o dużych szansach na wdrożenie. Jest dziełem interdyscyplinarnego zespołu badawczego pod kierownictwem prof. dr. hab. inż. Sebastiana Studenta z Politechniki Śląskiej, który został za to uhonorowany prestiżową Śląską Nagrodą Naukową w kategorii pracownik[2].

Jak to działa?

Mikroukład do hodowli sferoidów komórkowych w hydrożelach to miniaturowe urządzenie laboratoryjne wykorzystujące technologię mikroprzepływową połączoną z obserwacją mikroskopową. Jest to układ mikronaczyń wypełnionych termoreaktywnymi hydrożelami. Samo urządzenie mikroprzepływowe nie jest niczym nowym, tego typu konstrukcje pojawiły się już w latach 80. XX w. i obecnie są powszechnie wykorzystywane w biochemii, biotechnologii oraz biologii molekularnej, m.in. do analizy kwasów nukleinowych, hodowli tkankowych albo badania zachowania i metabolizmu komórek bakteryjnych[3].

Innowacyjność projektu polskich naukowców polega na zastosowaniu w platformie mikroprzepływowej hydrożelu o specjalnie opracowanym składzie oraz systemu stałego przepływu pożywki. Dzięki temu platforma w warunkach *in vitro* odwzorowuje kluczowe cechy warunków *in vivo*: komórki są osadzone w sztucznym trójwymiarowym mikrośrodowisku, gdzie następuje ciągła dyfuzyjna wymiana substancji odżywczych i produktów przemiany materii. To prawdziwy przełom! Większość powszechnie stosowanych technik długotrwałych hodowli komórkowych wymaga okresowej wymiany pożywki ze względu na wyczerpywanie składników odżywczych i gromadzenie się metabolitów. Wymiana pożywki oznacza gwałtowną zmianę składu środowiska otaczającego komórki, co naraża je na szok i wyklucza możliwość ich długoterminowego badania w stabilnych warunkach. Tymczasem w przypadku polskiego symulatora jedynym ograniczeniem dla długoterminowej hodowli komórek jest pojemność mikrokomór.

W platformie mikroprzepływowej zastosowano hydrożel na bazie poli-(N-izopropyloakryloamidu), wzbogacony w takie składniki, jak cukier trechaloza. Ten termoczuły polimer imituje macierz pozakomórkową (ECM – extracellular matrix), czyli substancję wypełniającą przestrzeń między komórkami żywego organizmu. Konstrukcja mikroukładu pozwala unieruchomić w matrycy hydrożelowej niewielkie populacje komórek, a nawet pojedyncze komórki. Poszczególne mikrokomory są połączone z kanałem zapewniającym stały przepływ świeżej napowietrzanej pożywki utrzymywanej w kontrolowanej temperaturze 37°C. Takie rozwiązanie odwzorowuje naturalną wymianę substancji odżywczych i produktów prze-

eprasa.pl 93b41db325

Mikrosymulator umożliwia prowadzenie długotrwałej hodowli i mikroskopowych obserwacji dynamiki wzrostu pojedynczych komórek w warunkach zbliżonych do panujących w żywym organizmie

eprasa.pl 93b41db325

miany materii między płynem zewnątrzkomórkowym a naczyniami włosowatymi, odbywającą się na drodze ciągłej dyfuzji.

Badacze mogą sterować różnymi parametrami: temperaturą, składem gazu i dostarczaną pożywką, w ten sposób precyzyjnie ustalając konkretne warunki niezbędne do prowadzenia hodowli komórek i testowania na nich leków. I tak autorom projektu udało się stworzyć sztuczne trójwymiarowe mikrośrodowisko pozwalające na prowadzenie długotrwałych mikroskopowych obserwacji dynamiki wzrostu pojedynczych komórek w warunkach zbliżonych do panujących w żywym organizmie.

Innowacyjny mikroukład udało się z sukcesem wykorzystać m.in. do hodowli komórek raka szyjki macicy. Przebieg eksperymentu dokumentowano za pomocą mikroskopu fluorescencyjnego rejestrującego co godzinę po 2 obrazy z każdej z 96 mikrokomór symulatora[1]. Według prof. Sebastiana Studenta stymulator mikroukładu do hodowli sferoidów komórkowych w hydrożelach znajdzie zastosowanie zwłaszcza w pierwszych fazach badań nad lekami, gdy unika się sprawdzania skuteczności działania substancji na żywych organizmach. W przyszłości ów wynalazek może się okazać rozwiązaniem etycznego problemu testowania leków na zwierzętach i ludziach. Dzięki platformie mikroprzepływowej lekarze zyskają możliwość weryfikacji działania danego medykamentu na komórki wybranego nowotworu przed podaniem go pacjentowi onkologicznemu osłabionemu walką z chorobą. Platforma może znaleźć zastosowanie zarówno w terapii, jak i diagnostyce, w wielu różnych działach medycyny.

Siła współpracy

Tworzenie tak złożonego i nowatorskiego projektu było możliwe dzięki połączeniu wiedzy i umiejętności specjalistów z wielu różnych dziedzin pozornie ze sobą niezwiązanych. Kierownik zespołu, prof. Sebastian Student, jest pracownikiem Katedry Inżynierii i Biologii Systemów Politechniki Śląskiej na Wydziale Automatyki Elektroniki i Informatyki, a jednocześnie dyrektorem Centrum Biotechnologii. Pozostałymi członkami są prof. Ilona Wandzik i prof. Małgorzata Milewska reprezentujące Katedrę Chemii Organicznej, Bioorganicznej i Biotechnologii na Wydziale Chemicznym, prof. Ziemowit Ostrowski i prof. Maria Gracka – pracownicy Katedry Techniki Cieplnej na Wydziale Inżynierii Środowiska i Energetyki, a także dr inż. Kazimierz Gut z Katedry Optoelektroniki na Wydziale Elektrycznym. Należy podkreślić, iż projekt mogący stać się przełomem w medycynie został opracowany przez naukowców specjalizujących się w dziedzinach inżynieryjno-technicznych i biotechnologicznych zasilających kadry Politechniki Śląskiej.

Według prof. Studenta współczesna medycyna nie może istnieć bez inżynierii biomedycznej. Inżynierowie zajmujący się biotechnologiami dostarczają medykom m.in. technik precyzyjnej oceny różnych parametrów oraz technologii pozwalających odwzorować procesy zachodzące w żywych komórkach. Kierownik projektu za szczególnie mocny obszar techniki medycznej uznaje bioinformatykę[4]. Prorektor ds. nauki i rozwoju prof. Marek Pawełczyk już podczas pierwszej publicznej prezentacji mikroukładu podkreślał, że Politechnika Śląska jako ambitna uczelnia badawcza prowadzi liczne badania nad innowacyjnymi rozwiązaniami na rzecz społeczeństwa i gospodarki, w tym medycyny. Uczelnia współpracuje m.in. z pobliskim Narodowym Instytutem Onkologii. Przykładami jednostek Politechniki Śląskiej z pogranicza technologii, inżynierii i medycyny są Centrum Biotechnologii oraz funkcjonujące od niedawna Europejskie Centrum Innowacyjnych Technologii dla Zdrowia.

To dopiero początek

Mikroukład do hodowli komórek to pierwszy, ale z pewnością nie ostatni z innowacyjnych wynalazków opracowanych przez naukowców Politechniki Śląskiej, których prezentacja jest planowana w ramach cyklu „TOP 100 Innovations". Baza projektów jest prowadzona i nadzorowana przez Centrum Inkubacji i Transferu Technologii Politechniki Śląskiej (CITT). Ta jednostka uczelni ma za zadanie wyłanianie rozwiązań mających najwyższy potencjał do komercjalizacji lub mogących szczególnie zainteresować biznes, a jednocześnie charakteryzujących się odpowiednim poziomem gotowości technologicznej według skali TRL, co umożliwia ich zastosowanie rynkowe. Do obowiązków CITT należy również odpowiednie ukierunkowanie i zabezpieczanie od strony prawnej dóbr intelektualnych uczelni, zanim trafią na rynek. Onkologia obliczeniowa i spersonalizowana medycyna, w których zakres wchodzą prace nad symulatorem do hodowli komórek, to jeden z 6 priorytetowych obszarów badawczych, w jakich specjalizuje się Politechnika Śląska. Pozostałe to sztuczna inteligencja i przetwarzanie danych, materiały przyszłości, inteligentne miasta i mobilność przyszłości, automatyzacja procesów i przemysł 4.0 oraz ochrona środowiska i klimatu, nowoczesna energetyka.

BIBLIOGRAFIA

1. MaterSciEngC MaterBiolAppl. 2021 Feb; 119:111647.
2. https://silesion.pl/rozdano-slaskie-nagrody-naukowe-za-2022-rok/
3. Science. 2009 Jan 2; 323(5910): 133-8; Nanomedicine (Lond). 2010 Apr; 5(3): 469-84; IntegrBiol (Camb). 2017 May 22; 9(5): 383-405.
4. https://forumakademickie.pl/badania/symulator-do-badan-na-komorkach-nowotworowych/

eprasa.pl 93b41db325

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

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

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

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

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

instagram: kelocote_polska

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

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

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

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

eprasa.pl 93b41db325

MOŻESZ ZATRZYMAĆ CZAS!

Degradacji na starość można uniknąć – twierdzi w nowej książce neurolog Robert Friedland. Poznaj jego wskazówki dotyczące diety i stylu życia, dzięki którym można uniknąć związanej z wiekiem demencji i nie tylko.

eprasa.pl 93b41db325

Jeśli chodzi o ładne starzenie, los wydaje się nieprzychylny. Jeśli uda nam się uniknąć choroby sercowo-naczyniowej, kiedy wkraczamy w złote lata, wtedy już narażeni jesteśmy na wystąpienie zabójcy numer jeden. Ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, wieńcówki, niewydolności serca i udaru mózgu wzrasta wraz z wiekiem. Prawdopodobieństwo wystąpienia któregokolwiek z tych zaburzeń rośnie od 40% po czterdziestce i pięćdziesiątce do ogromnych 79-86% w przypadku osób w wieku 80 lat lub starszych.

Następnie stajemy przed wyzwaniem poznawczym. Na szczycie listy są przerażająca choroba Alzheimera, jak również inne rodzaje demencji, które dotykają prawie 6 mln samych Amerykanów i są obecnie 6. najczęstszą przyczyną zgonów. Pomimo wydania ponad 42 mld dolarów i ponad 25 lat doświadczeń naukowych firmom farmaceutycznym nie udało się znaleźć skutecznego leku na tego rodzaju zaburzenia. W wieku 75 lat ok. 43% ludzi znajduje się w grupie ryzyka rozwoju choroby Alzheimera, a żyjące dłużej kobiety są bardziej narażone na postradanie zmysłów za życia[1].

Nic nie mówi to o zagrożeniach ze strony innych chorób – od raka i cukrzycy po infekcje. Nic dziwnego, że nasza kultura uwielbia młodość równie silnie, jak obawia się starości. – To paradoksalne, że wszystkim podoba się wyobrażenie długiego życia, ale myślenie o starzeniu nie jest atrakcyjne dla nikogo – zażartował kiedyś były amerykański komentator Andy Rooney.

Mniejsza o życie do setki. Jak można osiągnąć tę bardzo cenną, przyjemną starość, ten rodzaj życia często przedstawiany – o ironio – w telewizyjnych reklamach pieluch dla dorosłych i leków dla cukrzyków, które pokazują starych ludzi zdobywających szczyty, hasających z wnukami lub grających w tenisa na statku wycieczkowym? Czy przyjemna starość to tylko marketingowy ideał? Czy to rzadki dar dla garstki elit Hollywood z „dobrymi genami"?

Nowa publikacja sugeruje coś przeciwnego. Starzenie jest nieuchronne, ale zdrowe, aktywne i energiczne długie życie jest więcej niż możliwe, jeśli można uniknąć zagrożeń ze strony siedzącego, zestresowanego i napędzanego przetworzoną żywnością współczesnego życia. W książce pt. „Unaging: The Four Factors That Impact How You Age" („Niestarzenie – 4 czynniki wpływające na jakość starzenia", Cambridge University Press, 2022) wybitny neurolog Robert Friedland twierdzi, że geny mają niewiele wspólnego z kondycją starzejącego się mózgu.

Friedland jest negatywnie nastawiony do stereotypów dotyczących starzenia. Po przepracowaniu 44 lat zaczął odczuwać frustrację w związku pacjentami mówiącymi: „No cóż, co ma być, to będzie". Podążywszy tym tokiem rozumowania, dochodzą do wniosku, że równie dobrze mogliby nie przejmować się aktywnością fizyczną i powinni zafundować sobie kolejny – alkoholowy napój, kawałek pizzy czy maraton na Netfliksie. Jedz, pij i wesel się, gdyż do jutra będziemy martwi, prawda?

Jak twierdzi Friedland, zgadza się wszystko poza tym, czego ludzie często nie biorą pod uwagę. Przed śmiercią mogą nastać lata lub dziesięciolecia życia z zaburzeniami funkcji poznawczych, malejącą niezależnością, usuniętymi wspomnieniami, a nawet utratą zdolności do rozpoznawania twarzy bliskich osób. Warto coś zmienić, by dobrze się zestarzeć. – Celem nie jest „normalne starzenie". Celem jest dokonywanie świetnych wyborów, tak by można było osiągnąć wyjątkową starość – twierdzi autor przełomowej publikacji.

Friedland jest profesorem neurologii na amerykańskim Uniwersytecie Louisville w Kentucky, a jego specjalnością i głównymi tematami wspomnianej wyżej książki są mózg i zaburzenia poznawcze. – Chcę, by ludzie docenili możliwość wpływu na własne życie i zrozumieli, że utrata sprawności umysłowej nie jest normalną cechą starzenia. Znaczące zaburzenia poznawcze z demencją lub bez niej nie są normalne w żadnym wieku – twierdzi specjalista. Każdy człowiek – nawet 95-latek – ze znaczną utratą pamięci powinien się przebadać, ponieważ może ona być skutkiem któregokolwiek z wielu podlegających leczeniu i odwracalnych czynników.

Jak dodaje neurolog, genetyka jest w tej dziedzinie przeceniana. Zaledwie 1% przypadków choroby Alzheimera to skutek mutacji genetycznych. Nawet nosicielstwo budzącego grozę podwójnego genu APOE4 nie oznacza, że na pewno rozwinie się to schorzenie. W przypadku osób z 2 kopiami allelu dożywotnie ryzyko wystąpienia alzheimera wynosi powyżej 50%. W przypadku ludzi z jedną kopią sięga 20-30%. Tymczasem całkowite prawdopodobieństwo rozwoju choroby Alzheimera – niezależnie od genów – wynosi 11% u mężczyzn i 14% u kobiet[2]. U wielu ludzi z grupy najwyższego ryzyka, którzy są nosicielami 2 alleli, zaburzenie to nie występuje (najnowsze badanie nie wykazało np. żadnego wzrostu zagrożenia w przypadku rodowitych Amerykanów z tymi genami)[3]. Tymczasem obserwuje się je u wielu osób bez żadnego allelu APOE4.

eprasa.pl 93b41db325

– Krótko mówiąc, testy genetyczne nie są potrzebne do zwiększania zaangażowania w działania zapobiegawcze – twierdzi Friedland.

W przeciwieństwie do niektórych kolegów po fachu Friedland nie wierzy, że zdiagnozowaną chorobę Alzheimera można cofnąć, ale uważa, że możliwa jest profilaktyka zaburzeń poznawczych.

– Można sobie kupić kluczowe lata zdrowego umysłu – przekonuje specjalista. Opóźnienie wystąpienia zaburzeń poznawczych z wieku 75 na 85 lat to poważna sprawa. Można nie doczekać 85. r.ż., ale to, co jest dobre dla mózgu, jest dobre dla serca, trzustki itd.. To zaś oznacza, że można dodać sobie lat życia wysokiej jakości.

– To mit, że starzenie to nieunikniona utrata zdrowia, z którą nic nie można zrobić. To zupełnie rozsądne, że trzydziestoletnia kobieta będzie miała nadzieję na dożycie siedemdziesiątki (i oczywiście nie tylko) i na to, że w tym starszym wieku nie rozwiną się u niej rak, wieńcówka, choroba Alzheimera i inne związane z wiekiem zaburzenia – mówi magazynowi „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" Friedland.

Jak dodaje, napisał książkę, by przedstawić swoim pacjentom wszelkie sposoby na osiągnięcie dobrej jakości starości. Jest to coś, czego nie ma czasu streścić w czasie umówionej wizyty. Swoje metody specjalista przyporządkował do 4 kategorii „czynników rezerwowych", które powinno się rozwijać, by zapewnić sobie zdrowy umysł. Rezerwy są jak zdrowotne konta bankowe, które można albo zasilać, albo wypłacać z nich środki. Są to rachunki: poznawcze, fizyczne, psychiczne i społeczne.

W młodości wszystkie te konta są bardzo zrównoważone, a umysł i ciało dość dobrze znoszą wszelkiego rodzaju fizyczne urazy i napięcia. Jednak z wiekiem rezerwy maleją i – kiedy w którejkolwiek z nich pojawią się deficyty – obserwuje się równoczesne pogorszenie funkcji poznawczych.

– Wszystkie 4 czynniki rezerwowe bezpośrednio przyczyniają się do ochrony przed rozwojem choroby Alzheimera oraz wpływają na zmiany zdolności poznawczych w miarę procesu starzenia – wyjaśnia Friedland. Nie neguje on fizycznych wad procesu starzenia, ale porównuje je do dźwigania ok. 22-kilogramowej paczki. Dla Rogera Federera, z mnóstwem rozwiniętych dzięki treningowi fizycznych rezerw, niesienie takiego ładunku będzie miało wpływ na organizm, ale reguły nadal będą odpowiednio przestrzegane. Jednak bez dobrej kondycji fizycznej i przy wyczerpanych zasobach ciężar starzenia może człowieka w grze życia zatopić.

Nigdy nie jest za późno

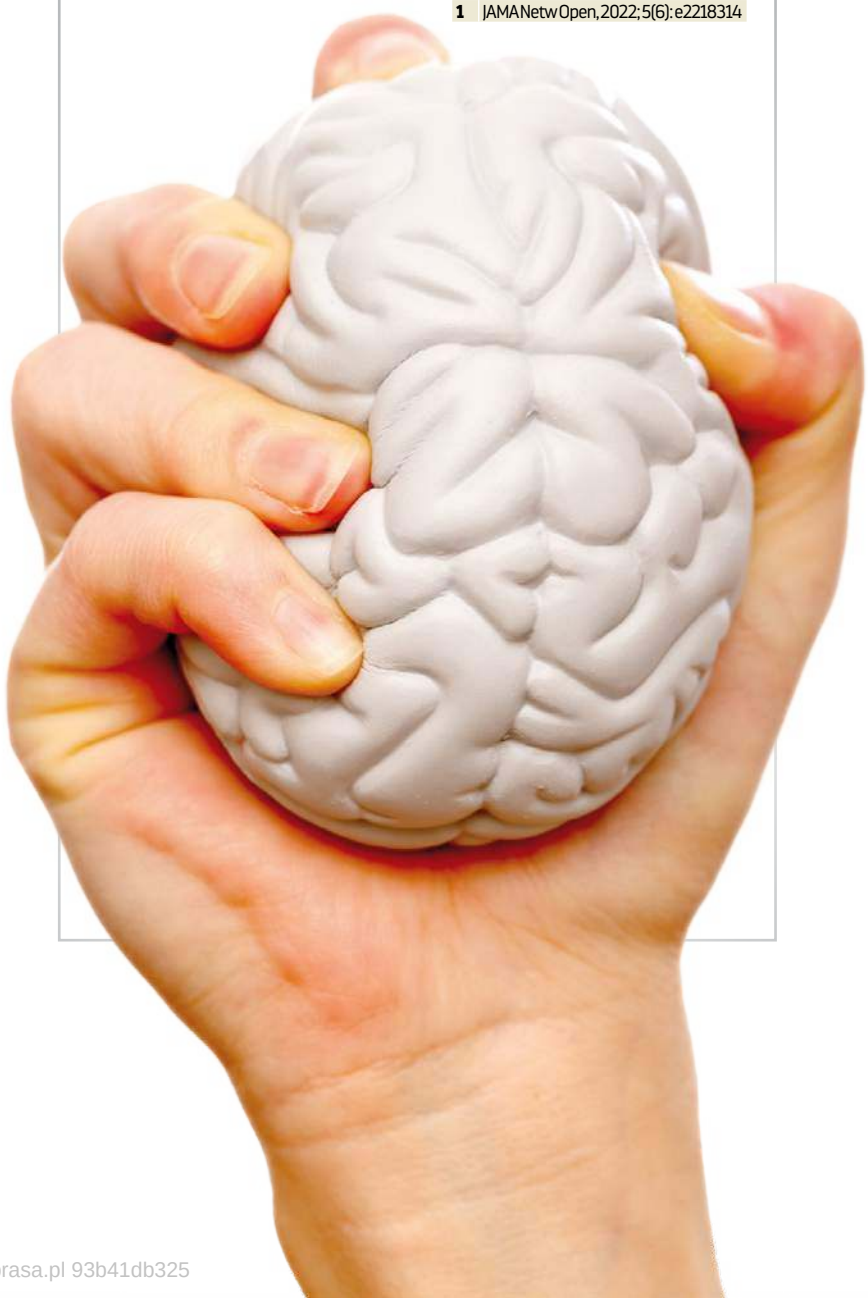
Friedland dodaje, że: „prawie nigdy nie jest za późno" na poprawę stanu swoich rezerw. Wzdryga się na wspomnienie, że jako młody student codziennie jadł na lunch 2 hot dogi.

Umysł pod ścisłą kontrolą

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco przyjrzeli się danym na temat ponad 190,4 tys. dorosłych w średnim wieku 56,5 lat z brytyjskiej biomedycznej bazy UK Biobank. Obserwowali tych ludzi przez 11,7 lat. Sprawdzali siłę ich uścisku dłoni, osiągnięcia w różnych testach poznawczych oraz zdiagnozowane przez lekarza choroby.

Jak się okazało, zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn 5-kilogramowy spadek siły uścisku dłoni miał związek z niższym poziomem inteligencji płynnej i mniejszą szansą na poprawną odpowiedź w zadaniu pamięciowym. Szło to w parze z większą objętością istoty białej w mózgu (istota szara jest w dużej mierze odpowiedzialna za przetwarzanie informacji) oraz 20% wzrostem ryzyka diagnozy demencji u mężczyzn i 12% u kobiet. Naukowcy nie stwierdzili żadnego związku między siłą uścisku dłoni a wskaźnikiem genetycznego prawdopodobieństwa wystąpienia alzheimera.

BIBLIOGRAFIA
1 JAMA Netw Open, 2022; 5(6): e2218314



eprasa.pl 93b41db325

– Teraz nie tknąłbym hot doga – deklaruje. Jednak wybryki z przeszłości, które uszczupliły rezerwy, nie powinny powstrzymywać przed dobrymi wyborami, które teraz je zwiększają. Jest bardzo wiele nieznacznych działań, które można podjąć, by wesprzeć własne zasoby oraz wspomóc ciało i umysł w hamowaniu starzenia. Oto tylko kilka z nich.

Zwiększ rezerwę fizyczną

RUCH

– Aktywność fizyczną powinno się uprawiać tak, jakby od tego zależało życie, gdyż tak właśnie jest – mówi Friedland. Jeśli trzeba by wybrać tylko 1 rzecz do zmiany w życiu w celu zapobiegania pogorszeniu funkcji neuropoznawczych i spowolnienia starzenia, byłaby nią właśnie ona.

Siedzący tryb życia prowadzi do przedwczesnego zgonu z powodu choroby wieńcowej, udaru mózgu i cukrzycy, a regularna aktywność fizyczna gwałtownie redukuje ryzyko wystąpienia wszystkich tych zaburzeń. Ćwiczenia, które przyspieszają tętno, zapobiegają depresji i stanom lękowym[4]. Wykazano również, że wielotorowo zwalczają one pogorszenie zdolności neuropoznawczych, w tym poprzez przeciwdziałanie stanom zapalnym, zwiększanie perfuzji krwi i tlenu w mózgu, oczyszczanie go z odpadów oraz sprzyjanie naprawie DNA[5]. Tego rodzaju aktywność wspomaga poprawę funkcji poznawczych, wykonawczych i pamięci[6].

Najlepsze jest trening poprawiający wydolność oddechową. Jednak aktywności związane z przetwarzaniem przez mózg złożonych informacji i aerobowe (takie jak racketball czy taniec) znajdują się na szczycie listy, jeśli chodzi o profilaktykę zaburzeń poznawczych. Jednakże nawet codzienny spacer w szybkim tempie może znacząco obniżyć ryzyko rozwoju demencji. Najnowsze badanie, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *JAMA Neurology*, wykazało, że do osiągnięcia tego celu wystarczy zaledwie 3,8-9,8 tys. kroków każdego dnia. Naukowcy wykorzystali dane zebrane w ramach populacyjnego badania kohortowego UK Biobank, w którym wzięto pod uwagę ponad 78,4 tys. dorosłych w wieku 40-79 lat. Każdy z uczestników nosił urządzenie rejestrujące zrobione codziennie kroki i obliczające tempo ruchu. Okazało się, że osoby wykonujące ponad 9,8 tys. kroków dziennie były o 50% mniej narażone na rozwój demencji w ciągu 7 lat. Z kolei ludzie spacerujący żwawiej – ponad 40 kroków na minutę (robiący ok. 6,3 tys. dziennie) – redukowali prawdopodobieństwo jej wystąpienia o 57% Nawet najpowolniejsi spacerowicze, którzy wykonywali tylko 3,8 tys. kroków dziennie, obniżali ryzyko rozwoju demencji o 25%[7].

„– Aktywność fizyczną powinno się uprawiać tak, jakby od tego zależało życie, gdyż tak właśnie jest – mówi Friedland"

BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ

Ważne są również ćwiczenia zwiększające siłę. Skurcze mięśni podwyższają poziom neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (ang. brain-derived neurotrophic factor, BDNF) – cząsteczki związanej z redukcją przygnębienia i lęku oraz korzyściami poznawczymi – w surowicy[8]. Masa mięśniowa maleje z wiekiem, ale można budować ją do późnej starości, co może spowolnić proces starzenia oraz wzmacniać mózg i mięśnie. Osoby z większą masą mięśniową – np. mięśni pośladkowych – są mniej narażone na diagnozę alzheimera lub łagodnych zaburzeń poznawczych.

W jednym z badań naukowcy z amerykańskiego Centrum Choroby Alzheimera Uniwersytetu Rusha w Chicago w stanie Illinois obserwowali 900 starszych ludzi z lokalnej społeczności i mierzyli siłę 8 grup ich mięśni. U 138 badanych choroba Alzheimera rozwinęła się średnio w ciągu 3,6 lat po wstępnej ocenie. Po uwzględnieniu wieku, płci i poziomu wykształcenia naukowcy zauważyli, że „każdy [jednopunktowy] wzrost wyjściowej siły mięśniowej miał związek

eprasa.pl 93b41db325

Z daleka od tych leków

– Należy szczególnie uważać na środki antycholinergiczne, które mają związek z ubytkiem funkcji poznawczych – ostrzega Friedland. Są one stosowane do leczenia różnych schorzeń – od astmy i kataru siennego po depresję, zespół pęcherza nadreaktywnego i wrzody trawienne. Nawet Benadryl ma właściwości cholinergiczne, które mogą upośledzać funkcjonowanie mózgu, co może być błędnie diagnozowane jako choroba Alzheimera.

Benzodiazepiny również podwyższają ryzyko wystąpienia demencji. Do tej grupy należą leki psychotropowe, takie jak diazepam i alprazolam, stosowane do łagodzenia stanów lękowych. Środki te nie tylko uzależniają, lecz także upośledzają pamięć, koncentrację i zdolności motoryczne – twierdzi Friedland. – Zwiększają również częstość występowania wypadków i śmiertelność – dodaje specjalista.

z ok. 43-procentową redukcją ryzyka" diagnozy tego zaburzenia. Ów związek był zauważalny nawet po wzięciu pod uwagę innych czynników, takich jak wskaźnik masy ciała, funkcjonowanie płuc i aktywność fizyczna. Siła mięśniowa była dodatkowo powiązana z niższym ryzykiem wystąpienia łagodnych zaburzeń poznawczych, które zazwyczaj poprzedzają chorobę Alzheimera[9].

Friedland wzywa swoich czytelników do codziennych energicznych ćwiczeń przez miesiąc.

– Prawie każdy może coś robić. Jeśli jeździsz na wózku inwalidzkim, zacznij poruszać rękami. Po tym okresie sprawdź, czy czujesz się lepiej, czy gorzej. Możesz się zaskoczyć. Są 2 główne dotyczące aktywności fizycznej zasady, których trzeba przestrzegać: pierwsza – start i druga – kontynuacja – mówi specjalista.

ODŻYWIANIE MIKROBIOMU

Z wiekiem układ odpornościowy może się nadmiernie uaktywniać i wywoływać niskostopniowy proces tzw. starczego stanu zapalnego. Jest on związany z zaburzeniami zdrowotnymi, które zabijają i obniżają jakość życia, w tym schorzeniami sercowo-naczyniowymi, udarem mózgu, cukrzycą, alzheimerem i parkinsonem oraz nowotworami.

– Stan zapalny w mózgu ma związek z mikrobiomem jelitowym – twierdzi Friedland. W 2015 r. wysnuł on teorię, według której bakterie jelitowe, przenoszące na swojej powierzchni białko o nazwie amyloid, mogłyby „nieprawidłowo fałdować" białka w mózgu i wywoływać prowadzące do choroby Alzheimera reakcje układu odpornościowego[10].

Ponieważ wykazano, że dieta zmienia zasiedlające jelita gatunki bakterii, codzienna zawartość talerza jest kluczowa. Friedland zwraca uwagę na znaczenie pokarmów wysokobłonnikowych, w tym produktów pełnoziarnistych, owoców, warzyw, roślin strączkowych i brązowego ryżu, które odżywiają korzystne drobnoustroje. Zniechęca również do spożywania tłuszczów nasyconych i przetworzonej żywności, która jest przepełniona rafinowanym cukrem, poddawanymi działaniu pestycydów ziarnami i olejem oraz zawiera dużo sodu.

PRZEGLĄD LEKÓW

– Leki na receptę to najpowszechniejsza przyczyna odwracalnego upośledzenia umysłowego – twierdzi Friedland. Antybiotyki są czasami konieczne, ale powszechnie przepisuje się je w nadmiarze, a dziesiątkują zdrowe bakterie jelitowe. Na te drobnoustroje wpływa też ok. 1/4 innych leków, co oddziałuje również na układ odpornościowy i mózg.

Jeden z przeglądów dużej liczby badań wykazał, że 30-95% ludzi starszych na całym świecie może przyjmować w tym samym czasie 5 lub więcej leków na receptę[11]. Co więcej, prawie połowa seniorów zażywa 1 lub więcej farmaceutyków, których nawet nie potrzebuje[12]. Oznacza to ogromnie podwyższone ryzyko dla osób starszych, którym przepisano wiele leków o możliwym wpływie na funkcjonowanie mózgu, przy oczywistej niewielkiej świadomości ich działań niepożądanych wśród lekarzy i farmaceutów.

Najnowsze badanie z udziałem ponad 33 tys. pacjentów z demencją wykazało, że polifarmacja, czyli praktyka przyjmowania wielu leków w tym samym czasie, była bardzo powszechna w ciągu końcowych 5 lat przed diagnozą tego zaburzenia. Ok. 65% osób zażywało liczne medykamenty z powodu infekcji układu oddechowego lub moczowego, reumatyzmu i choroby serca, a dodat-

kowe 22% leczono z powodu zakażenia, schorzenia kardiometabolicznego bądź depresji[13].

POSZUKIWANIE INNYCH PRZYCZYN

Za zaburzenia poznawcze, które mogą być błędnie diagnozowane jako alzheimer lub inny rodzaj demencji, może również odpowiadać całe mnóstwo ogólnoustrojowych schorzeń. Należą do nich: anemia, niedobór witamin B12 i B1, białaczka, niewydolność nerek, nieprawidłowe wchłanianie pokarmu, zastoinowa niewydolność serca, zakażenie dróg moczowych, niedoczynność tarczycy i inne zaburzenia hormonalne, krwiak podtwardówkowy (rodzaj krwotoku mózgowego), HIV/AIDS oraz przewlekła obturacyjna choroba płuc.

– Ponieważ zaburzenia te mogą powodować przypominające chorobę Alzheimera problemy poznawcze, konieczne jest przeprowadzenie przesiewowych badań krwi w celu ich wykluczenia – mówi Friedland.

Zwiększ rezerwę poznawczą

W im lepszej formie jest mózg, tym większe prawdopodobieństwo, że uniknie uszkodzenia. Zwiększając rezerwę poznawczą, podnosisz odporność umysłu na degenerację. Friedland wskazuje na przełomowe badanie przeprowadzone na londyńskich taksówkarzach. Londyn to splątany labirynt starych i nowych dróg. Taksówkarze muszą trenować 2-4 lat, aby opanować znajomość tysięcy ulic i tras, zanim zdobędą uprawnienia do jazdy. Neuronaukowiec Eleanor Maguire i jej współpracownicy z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie dokonywali pomiarów hipokampu, czyli części mózgu odpowiedzialnej za pamięć i przetwarzanie przestrzenne, u przyszłych kierowców przed rozpoczęciem przez nich nauki londyńskich dróg i po niej. Jak się okazało, obszar ten rósł u nich w miarę szkolenia[14].

„Aktywność fizyczna i umysłowa nasila produkcję nowych neuronów w mózgu"

Oznacza to, że to, co robi człowiek, może zmieniać jego mózg.

– Aktywność fizyczna i umysłowa nasila w mózgu produkcję nowych neuronów oraz wydzielanie czynników wzrostu, które wspomagają opóźnienie progresji choroby Alzheimera – mówi Friedland. Innymi słowy: o zachowaniu danej osoby decyduje nie tylko rozwój schorzenia, lecz także zdolność mózgu do radzenia sobie z nim. Na ową zdolność ma z kolei wpływ wybrany sposób zachowania.

W ludzkim mózgu znajduje się ok. 86 mld neuronów. Każdy z nich może łączyć się nawet z 30 tys. innych neuronów oraz dalej się rozwijać i tworzyć nowe sieci nerwowe przez całe życie człowieka. Badanie, które przeprowadzili w 2018 r. naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Columbia, wykazało m.in., że w mózgach nastolatków i osób dorosłych było tyle samo nowych komórek nerwowych[15].

Pożyteczny jest trening mózgu z wykorzystaniem sudoku, krzyżówek i stron internetowych, takich jak np. Lumosity (lumosity.com). Nie jest on jednak równie korzystny jak rzeczywista nauka lub np. gra na instrumencie muzycznym, w ping ponga, sport wyczynowy, malowanie

Życie poza pracą

Badania wykazały również, że im więcej aktywności podejmuje człowiek w średnim wieku poza pracą, tym mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia u niego zaburzeń neuropoznawczych[1].

– Źródło młodości to Twój umysł, Twoje talenty, kreatywność, którą wnosisz w życie własne i ludzi, których kochasz. Kiedy nauczysz się z niego czerpać, naprawdę przezwyciężysz swój wiek – zauważyła kiedyś wiecznie młodzieńcza aktorka Sophia Loren, która lubi żeglować, pływać i grać tenisa.

BIBLIOGRAFIA

1 Proc Natl Acad Sci U S A, 2001; 98(6): 3440–5

eprasa.pl 93b41db3

bądź przyswajanie nowego języka. Im bardziej skomplikowane zajęcie, tym więcej mózgu angażuje i tym więcej połączeń neuronowych tworzy, co potęguje fizyczne korzyści.

Zwiększ rezerwę psychiczną

Nowe badanie amerykańskiego Uniwersytetu Stanforda i Chińskiego Uniwersytetu Hongkongu wykazało, że kiepski stan psychiczny, np. poczucie lęku i beznadziei, dodaje do biologicznego wieku człowieka 1,65 roku i nawet bardziej niż palenie tytoniu skraca oczekiwaną długość życia[16]. Depresja i niepokój to czynniki zwiększające ryzyko szybszego starzenia i utraty funkcji poznawczych[17]. Podobnie działa stres. Kiedy człowiek jest zestresowany, jego organizm masowo produkuje nadmierne ilości hormonów steroidowych, tzw. glukokortykoidów, które przyspieszają proces starzenia. Mają również wpływ na pamięć i funkcje poznawcze.

Kluczowe jest znalezienie sposobów na odprężenie. Jak się okazuje, aktywność fizyczna ponownie przoduje, tym razem jako jedno z najlepiej przebadanych działań antystresowych. Być może dlatego wpływa na zaburzenia nastroju, takie jak depresja, co najmniej tak skutecznie jak leki[18]. Aktywność fizyczna to ogromna lokata w zakresie rezerwy fizycznej, ale też znaczne oddziaływanie na zwiększenie zasobów psychicznych.

KONTEMPLACJA

Jak wykazano, medytacja również jest bardzo skuteczna w redukcji stresu i ma związek z opóźnieniem starzenia mózgu. Naukowcy z Akademii Medycznej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles w USA, Uniwersytetu Friedricha Schillera w Jenie w Niemczech i Australijskiego Uniwersytetu Narodowego w Canberze przeanalizowali dane uzyskane we wcześniejszych badaniach z wykorzystaniem obrazowania mózgu osób dorosłych. Wyniki ich analiz z 2016 r. opublikowano na łamach czasopisma *NeuroImage*. Wykazały one, że według wystandaryzowanego wskaźnika Brain AGE index w wieku 50 lat osoby medytujące miały mózgi średnio o 7,5 roku młodsze niż przedstawiciele grupy kontrolnej. Ponadto, podczas gdy oceny wieku narządów ludzi niepraktykujących medytacji nieco się zmieniały, organy tych medytujących

BIBLIOGRAFIA

1 Molecules, 2022; 27(20): 6804
2 Lancet, 2016; doi: 10.1016/S0140-6736(15)01124-1
3 Alzheimers Dement, 2022; doi: 10.1002/alz.12573
4 Human Movement, 2019; 20(1): 62–74
5 Int J Mol Sci, 2021; 22(6): 2897
6 Medicine (Baltimore), 2020; 99(31): e20105
7 JAMA Neurol, 2022; 79(10): 1059–63
8 Diabetologia, 2009; 52(7): 1409–18; eLife, 2016; 5: e15092
9 Arch Neurol, 2009; 66(11): 1339–44
10 J Alzheimers Dis, 2015; 45(2): 349–62
11 Eur Geriatr Med, 2021; 12(3): 443–52
12 Expert Opin Drug Saf, 2014; doi: 10.1517/14740338.2013.827660
13 Aging Dis, 2022; doi: 10.14336/AD.2022.0829
14 Proc Natl Acad Sci U S A, 2000; 97(8): 4398–4403
15 Cell Stem Cell, 2018; 22(4): 589–99.e5
16 Aging, 2022; 14(18): 7206–22
17 Neuroimage Clin, 2021; 32: 102864; Transl Psychiatry, 2022; 12(1): 397; J Alzheimers Dis Rep, 2021; 5(1): 171–7
18 Int J Psychiatry Med, 2011; 41(1): 15–28
19 Neuroimage, 2016; 134: 508–13
20 Sci Rep, 2022; 12(1): 13219
21 Perspect Psychol Sci, 2015; 10(2): 227-37
22 Front Psychol, 2014; 5: 585
23 J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 2020; 75(5): 919–26

Spraw sobie pupila

– Zwierzęta domowe mogą wspomóc rozwój interakcji społecznych, kiedy kurczy się krąg przyjaciół – dodaje Friedland, wskazując na systemowy przegląd badań dotyczących wpływu psów na śmiertelność ich właścicieli. Posiadanie psa ma związek z niższym ciśnieniem tętniczym, lepszymi profilami lipidowymi i odpowiedziami na stres, 25-procentową redukcją śmiertelności ogólnej (w porównaniu z osobami niemającymi pupila) i 30-procentowym spadkiem liczby zgonów z powodu choroby serca[1].

– Jest również związane z lepszym funkcjonowaniem fizycznym i poznawczym, ponieważ właściciele psów muszą oczywiście wyprowadzać swoje retriewery złote i królewskie buldogi francuskie na spacery – mówi Friedland. Chociaż o tym nie wspomina, wstępne badania wykazują, że koty również przynoszą swoim posiadaczom korzyści natury poznawczej[2].

BIBLIOGRAFIA

1 Circ Cardiovasc Qual Outcomes, 2019; 12(10): e005554
2 J Aging Health, 2022; doi: 10.1177/08982643221122641

eprasa.pl 93b41db325

wykazywały znaczące różnice. „Dla każdego dodatkowego roku powyżej 50 lat mózgi medytujących – jak szacowano – były dodatkowo o miesiąc i 22 dni młodsze w stosunku do wieku metrykalnego" – napisali naukowcy[19].

Świetne jest to, że aby osiągnąć korzyści, najwyraźniej nie trzeba praktykować medytacji przez lata. W badaniu, którego wyniki opublikowano w 2022 r. w *Scientific Reports*, niemieccy naukowcy zauważyli korzystne zmiany w mózgach ludzi, którzy nigdy nie medytowali, zanim zaczęli naśladować praktykę online przez zaledwie 31 dni[20].

Zwiększ rezerwę społeczną

Samotność zabija. Dosłownie. Samotni dorośli są o 25% bardziej narażeni na przedwczesny zgon niż ci o bogatych więziach społecznych[21]. Ludzie potrzebują ludzi, a szkody wynikające z pozbawiania człowieka znaczących kontaktów międzyludzkich są tak dobrze udokumentowane, że izolacja więźniów jest ściśle ograniczona i postrzegana przez niektórych jako okrucieństwo i wyjątkowa kara[22]. Nic więc dziwnego, że alienacja społeczna ma również związek z 50% wzrostem ryzyka rozwoju choroby Alzheimera i innych rodzajów demencji[23].

Podważa to zasadność lockdownów dla ratowania życia. Wyjaśnia również, dlaczego ludzie w związkach małżeńskich, należący do wspólnot religijnych i uczęszczający na więcej zajęć mają lepsze funkcje poznawcze.

– Nawet w podeszłym wieku konieczne jest poszukiwanie okazji do powiązań z innymi. Utrata kontaktów społecznych wraz z wiekiem z powodu śmierci członków rodziny i przyjaciół, upośledzenia sensorycznego i fizycznego oraz braku funduszy to ogromny problem dla ludzi starszych na całym świecie – mówi Friedland.

REKLAMA

eprasa.pl 93b41db325

eprasa.pl 93b41db325

Wieczne piękno

Jak ochronić skórę przed upływem czasu i szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi? Czy da się spowolnić procesy starzenia, tak by nasze ciało nie zdradzało naszego wieku?

W zdrowym ciele zdrowy duch mówi stare powiedzenie, a psycholodzy i marketnigowcy dopowiadają: a w pięknym – piękny.

Tak, bowiem zgodnie ze zjawiskiem pierwszego wrażenia, gdy widzimy kogoś, kto się nam podoba, przypisujemy mu całe stadko pozytywnych cech – to zaślepienie zewnętrzną urodą w psychologii nosi nazwę efektu aureoli. To niewiarygodne, ale wystarczy kilkusekundowy kontakt, byśmy powzięli opinię o drugiej osobie. Dlaczego dzieje się to tak szybko? To atawizm, spadek po naszych odległych przodkach, w czasach gdy właściwa ocena zamiarów nowopoznanego człowieka miała decydujące znaczenie dla przeżycia, zatem trzeba jej było dokonywać błyskawicznie.

Choć o efekcie aureoli mówi się głównie w kontekście starania się o pracę i rozmów z rekruterami, to jednak działa ono tak samo na przyjęciu weselnym koleżanki czy podczas konferencji naukowej.

Piętno czasu

Dlatego mimo upływu lat, zyskanej mądrości i pewnego stopnia odporności na to, co sądzą o nas inni, chcemy być sprawni, atrakcyjni i dobrze postrzegani. Nie chcemy, by zmarszczki lub siwizna przypominały otoczeniu o naszym zaawansowanym wieku. Tym bardziej że dzisiejsza kultura gardzi doświadczeniem i czasem starości, a wielbi zapatrzoną w siebie, zabieganą młodość. Tym bardziej że dzięki postępowi możemy żyć dużo dłużej niż nasi przodkowie. I wreszcie dlatego, że kondycja i uroda skóry są uważane za jeden z głównych wyznaczników reprezentujących ogólne „dobre samopoczucie" i „zdrowie".

> Utrzymanie zrównoważonego poziomu nawilżenia skóry może pomóc opóźnić oznaki starzenia, zwiększyć jej regenerację, elastyczność i wygładzenie

Mozaika starzenia się

Postępujące zmiany skóry są pokłosiem złożonego procesu biologicznego, na który wpływa kombinacja czynników wewnętrznych (takich jak genetyka, hormony i procesy metaboliczne) oraz zewnętrznych (do których zalicza się przewlekłą ekspozycję na światło, zanieczyszczenia, promieniowanie jonizujące, chemikalia i toksyny)[1]. To wszystko skutkuje zmianami strukturalnymi i fizjologicznymi i znajduje odbicie w każdej warstwie skóry[2]. Stopniowa utrata elastyczności prowadzi do wiotczenia[3]. Spowolnienie tempa obrotu naskórka i wydłużenie cyklu komórkowego zbiega się z wolniejszym gojeniem się ran. Wyraźna utrata struktur fibrylino-dodatnich[4], jak również zmniejszona zawartość kolagenu typu VII (Col-7), może przyczyniać się do powstawania zmarszczek poprzez osłabienie wiązania między skórą właściwą a naskórkiem[5]. Postępują degradacja i dezorganizacja kolagenu przez różne metaloproteinazy macierzy, serynę i inne proteazy[6]. Znacznie spada poziom kwasu hialuronowego w naskórku.

Nic więc dziwnego, że naukowcy na całym świecie przyglądają się podstawowym składnikom struk-

Brak wody

Do czynników wewnątrzpochodnych, które działają niekorzystnie na barierę ochronną skóry, zalicza się także odwodnienie organizmu, które może być wynikiem zarówno stanów gorączkowych, obniżonej podaży wody, leków moczopędnych, trwających długo biegunek oraz wymiotów, jak również wynikać z zaburzeń odżywiania[1].

Ten stan manifestuje się inaczej w różnych partiach ciała. Na twarzy najczęściej objawia się uczuciem napięcia i pieczenia. Dodatkowo dochodzi do łuszczenia się naskórka i powiększenia porów oraz odczuwalnej utraty elastyczności. Cera staje się skłonniejsza do podrażnień. To wszystko sprzyja jej szybszemu starzeniu oraz powstawaniu zmarszczek mimicznych i linii odwodnieniowych na twarzy.

Gdy organizm ma za mało wody, po kilku tygodniach skóra nóg staje się szorstka i pojawia się na niej delikatny, biały nalot. Z kolei dłonie stają się chropowate i spękane (głównie w przestrzeniach między palcami).

By tego uniknąć, wypijaj dziennie minimum 2 l wody (tylko na same procesy fizjologiczne organizm zużywa ok. 2-3 l płynów). Zadbaj też o tzw. płaszcz hydrolipidowy, czyli warstwę ochronną skóry. Do pielęgnacji wybieraj nawilżające i odżywcze kosmetyki, które przenikają do wnętrza skóry (mające w składzie m.in. kolagen, mocznik, proteiny, ceramidy, glicerynę i pantenol).

Jeżeli masz już odwodnioną skórę, musisz uzbroić się w cierpliwość. Dopiero po kilkudziesięciu dniach regularnego picia 2 l wody poziom nawodnienia cery podniesie się o kilkanaście procent!

BIBLIOGRAFIA
1. Postępy Biochemii 2014, 60: 147-60

eprasa.pl 93b41db325

turalnym skóry właściwej: kolagenowi, elastynie oraz glikozaminoglikanom (GAG), które wchodzą w skład macierzy skóry właściwej i pomagają w wiązaniu wody[7].

Postaw barierę

Skóra jest jednym z najważniejszych narządów ludzkiego organizmu. Stanowi element pośredniczący między ciałem człowieka a środowiskiem zewnętrznym, pełni funkcje ochronne oraz regulujące. Skuteczność jej działania zapewnia wielowarstwowa budowa. Naskórek stanowi powłokę, która spełnia 2 ważne zadania: chroni skórę przed wnikaniem do wnętrza organizmu szkodliwych drobnoustrojów oraz zapobiega utracie wody.

Powierzchnię naskórka pokrywa płaszcz hydrolipidowy (nazywany też barierą hydrolipidową). Jest on zbudowany głównie z ceramidów, cholesterolu oraz wolnych kwasów tłuszczowych, które tworzą barierę okluzyjną zapobiegającą przeznaskórkowej utracie wody (TEWL).

Zdrowa bariera skórna chroni nas również przed alergenami, substancjami drażniącymi, reaktywnymi formami tlenu i promieniowania oraz zanieczyszczeniami środowiska.

Dlatego dbanie o jej dobrą kondycję jest przejawem nie tyle próżności, ile rozsądku. Utrzymanie zrównoważonego poziomu nawilżenia skóry może pomóc opóźnić oznaki starzenia, zwiększyć jej regenerację, elastyczność i wygładzenie[8].

Jednak nawilżenie to nie wszystko. Jeśli chcemy opóźnić starzenie skóry, konieczne jest powstrzymanie degradacji podstawowych jej składników strukturalnych, takich jak kolagen i elastyna.

Fotoprotekcja

Chroń twarz oraz dekolt przed ostrym słońcem pod parasolką lub kapeluszem z szerokim rondem albo stosuj kremy z filtrem UV. Oprócz konwencjonalnych filtrów organiczno-chemicznych i fizyczno-mineralnych, naukowcy opracowali też inne strategie ochronne[9].

Przetestowali m.in. zarówno *in* vitro, jak i *in* vivo wyciąg z tropikalnej paproci kapuścianej (*Polypodium leucotomos*), który wykazuje podwójne działanie ochronne na macierz

O skuteczności preparatu Q10 decyduje jego

BIODOSTĘPNOŚĆ

Poznaj oryginalny produkt wykorzystany w międzynarodowym badaniu Q-Symbio*

- Oryginalna substancja Q10 w dawce 100 mg wykorzystana w ponad 150 badaniach naukowych, w tym przełomowych badaniach Q-Symbio i Kisel-10.
- Najwyższy profil biodostępności**. Do 10-razy wyższa biodostępność od innych formulacji z Q10 (badanie Lopez, Nutrition 2019).

* Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Filipiak KJ et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. J Am Coll Cardiol Heart Failure, 2014; 2: 641–649.

** Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Guillermo López-Lluch et. al., Nutrition (online), June 26, 2018: DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.020

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

PL_Q10_Ad_OCzymLekarze_103x275_0223

eprasa.pl 93b41db325

Pij na zdrowie!

Niedawno wykazano, że zarówno picie, jak i miejscowe stosowanie wina ryżowego hamuje zaburzenia bariery naskórkowej spowodowane ekspozycją na słońce[1]. Leczenie winem ryżowym zmniejszyło pogrubienie naskórka wywołane promieniowaniem UV u myszy. Na podstawie tych wyników sugeruje się, że wino ryżowe może rzeczywiście wywierać znaczące działanie przeciwstarzeniowe na skórę, stymulując syntezę prokolagenu, zmniejszając ekspresję MMP-1 i czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF-α), promując produkcję lamininy-5 w komórkach skóry oraz zmniejszając transepidermalną utratę wody, zmarszczki i zgrubienia naskórka w skórze zwierząt[2].

Natomiast ekstrakt z granatu (*Punica granatum*) chroni ludzkie komórki naskórka – a dokładniej ich unieśmiertelnioną linię komórkową HaCaT – przed stresem oksydacyjnym wywołanym promieniowaniem UVB[3]. Aktywnym jego składnikiem jest katechina, która w badaniach hamowała fotostarzenie skóry wywołane przez UVB. Dlatego sok z granatu może być przydatnym uzupełnieniem pielęgnacji skóry.

BIBLIOGRAFIA

1. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry. 2007;71(2):427-34
2. Journal of Bioscience and Bioengineering. 2009;107(3):266-71
3. Photochemistry and Photobiology. 2007;83(4):882-8

zewnątrzkomórkową poprzez hamowanie enzymów proteolitycznych i stymulację kolagenów strukturalnych (typy I, III, V) macierzy zewnątrzkomórkowej oraz TGF-β w fibroblastach[10].

Ponadto, jak pokazują badania, wskazane jest korzystanie z retinoidów w celu zahamowania syntezy kolagenazy i pobudzenia produkcji kolagenu oraz przeciwutleniaczy[11].

Warto też pamiętać o kawie. Wyciąg z *Coffea arabica* zmniejsza bowiem fotostarzenie wywołane podrażnieniem UVB, hamując MMP oraz podnosząc produkcję prokolagenu typu I m.in. poprzez wymiatanie wolnych rodników[12].

Fotouszkodzenia DNA i reaktywne formy tlenu (ROS) generowane przez promieniowanie UV to początkowe zdarzenia molekularne, które prowadzą do większości typowych objawów przewlekłego uszkodzenia skóry. Zmarszczki i zmiany barwnikowe są bezpośrednio związane z przedwczesnym fotostarzeniem.

Ochronne antyoksydanty

Badania interwencyjne wskazują, że rzeczywiście możliwe jest opóźnienie starzenia się skóry i poprawa jej kondycji poprzez podawanie wybranych suplementów diety. Odżywcze przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki, zmniejszają stężenie nadtlenków i naprawiają utlenione błony[13].

Do najbardziej znanych ogólnoustrojowych przeciwutleniaczy należą witaminy C i E, karotenoidy oraz miedź i selen[14].

Warto tu wspomnieć, że udowodniono, iż rozpuszczalny w wodzie, nietrwały termicznie kwas L-askorbinowy (witamina C) w stężeniach 5-15 ma działanie przeciwstarzeniowe, m.in. przyczynia się do produkcji kolagenu[15].

Przedłużenie życia

Nasz wiek biologiczny jest uwarunkowany stanem komórek oraz mitochondriów, jak również ich zdolnością do prawidłowego funkcjonowania. Zatem wszystkie mechanizmy, które przyczyniają się do aktywacji procesów naprawczych na poziomie komórkowym oraz mitochondrialnym, będą spowalniały starzenie. Jednym z nich jest autofagia. Pozwala ona pozbyć się z ustroju uszkodzonych, starych lub zmutowanych komórek oraz mitochondriów[16]. I przyczynia się do odmłodzenia organizmu na poziomie komórkowym. Jednocześnie pozwala też na optymalizację procesu syntezy ATP i innych substancji czynnych. Proces ten stymulują: ćwiczenia fizyczne, post oraz pozyskiwana z kiełków pszenicy spermidyna[17]. Ta substancja przedłuża życie oraz wywiera ochronny wpływ na układ nerwowy i sercowo-

eprasa.pl 93b41db325

Zasil się w kolagen

JEST GŁÓWNYM SKŁADNIKIEM TKANKI ŁĄCZNEJ. WŁÓKNA KOLAGENOWE SĄ PODSTAWOWYM BUDULCEM M.IN. ŚCIĘGIEN, KOŚCI, STAWÓW. ICH CECHĄ CHARAKTERYSTYCZNĄ JEST ROZCIĄGLIWOŚĆ ORAZ WYTRZYMAŁOŚĆ NA URAZY MECHANICZNE.

Kolagen wytwarzany jest w naturalny sposób przez nasz organizm oraz podlega regularnej wymianie (ok. 3 kg rocznie). Ustrój zdrowej i młodej osoby systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Jednak wraz z upływem czasu, organizm stopniowo traci zdolność jego odtwarzania. Liczne choroby, starszy wiek, a także np.: uprawianie sportów wyczynowych stają się przyczyną niszczenia kolagenu oraz zaburzeń w jego odnowie. Zaburzenia te powodują problemy z poruszaniem, sztywność stawów, bóle kręgosłupa, a także przyczyniają się do powstawania głębokich zmarszczek, cellulitu, przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się dolegliwości związanych z jego utratą. Źródłem naturalnego kolagenu jest dieta bogata w owoce, warzywa oraz przede wszystkim białka i produkty pełnoziarniste, które przyczyniają się do wzmożonej produkcji kolagenu. Ponadto produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak galaretki drobiowe, chrząstki, skórki, zupy gotowane na kościach, podroby. Niestety, codzienna dieta nie pozwala na całkowite uzupełnienie jego niedoborów, ponieważ w pożywieniu jest go niewiele, a do tego jest trudno przyswajalny. Dobre efekty uzupełniania braków kolagenu uzyskuje się poprzez stosowanie dostępnych na rynku preparatów bogatych w wysokoskoncentrowany i łatwo przyswajalny kolagen.

Z upływem lat u ludzi pojawiają się rozstępy, cellulit, zmarszczki, doskwierają biodra, kolana, łokcie, kości, mięśnie, łydki, są kłopoty z kręgosłupem, karkiem, barkami, opadają policzki i powieki, a włosy tracą blask, paznokcie łamią się. Można się wspierać, systematycznie stosując od wewnątrz kolagen, najlepiej wysokiej jakości, jak miękkie pastylki KolagenCito marki Reutter. KolagenCito to nasz wybór, gdyż ponad stuletnie istnienie firmy Reutter to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości procesy produkcyjne oryginalnych produktów. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. Kupisz w aptekach i zielarniach w dobrej cenie(ok. 35 zł).

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

Adwertorial

eprasa.pl 93b41db325

Błogosławieństwo trądziku?

Dermatolodzy już dawno zaobserwowali, że skóra osób mających trądzik pospolity starzeje się wolniej niż skóra osób, które go nigdy nie miały – np. zmarszczki i ścieńczenie skóry pojawiają się u nich znacznie później. Do niedawna uważano, że ma to związek z nadmierną produkcją sebum przez gruczoły łojowe, jednak, jak wynika z badania opublikowanego na łamach *Journal of Investigative Dermatology*, ma to związek z obecnością w ich komórkach... dłuższych telomerów.

Naukowcy z King's College w Londynie przeprowadzili badania wśród 1 205 kobiet wytypowanych z rejestru 12 tys. brytyjskich bliźniąt (TwinsUK). 1/4 z nich przyznała, że miała kiedyś problemy z trądzikiem. Od wszystkich pobrano krew, by w białych krwinkach zmierzyć długość telomerów.

Okazało się, że u pań, które zmagały się z trądzikiem na jakimś etapie życia, były one dłuższe! Z wcześniejszych badań wynika, że odzwierciedla to również długość telomerów w innych komórkach organizmu i ma związek z wolniejszymi procesami starzenia się.

Badania genetyczne przeprowadzone w mniejszej grupie badanych bliźniaczek dobranych pod względem wieku wykazały, że w komórkach ich skóry mniej aktywny był gen ZNF 420. Kontroluje on m.in. procesy programowanej śmierci komórek, tzw. apoptozę, poprzez oddziaływanie na aktywność genu p53 (nazywanego strażnikiem genomu).

Zdaniem badaczy, dalsze badania nad genetycznym podłożem tego zjawiska mogą w przyszłości zaowocować metodami skutecznie spowalniającymi starzenie skóry[1].

Telomery to ochronne sekwencje nukleotydów zlokalizowane na końcach chromosomów, który zabezpieczają je przed uszkodzeniem podczas kopiowania. Telomery skracają się podczas każdego podziału komórki, dlatego nazywa się je „licznikami podziałów" lub „licznikami życia komórek". Przy krytycznej długości telomery nie chronią już chromosomów, a cykl podziałowy komórki ulega zatrzymaniu. To zaś generuje starzenie komórkowe albo wymusza śmierć komórkową.

Jednak jak pokazują badania, niektóre czynniki mogą zwiększać lub spowalniać tempo z jakim telomery się skracają, a dzięki temu np. spowalniać procesy starzenia. Dużą rolę odgrywają tu składniki aktywne takie jak witamina D3, kwasy EPA i DHA, koenzym Q10, selen oraz dieta bogata w polifenole.

Chińczycy przetestowali przyjrzeli się długości telomerów wśród dorosłych w średnim i starszym wieku, którzy przyjmowali selen. Badanie wykazało, że zwiększone spożycie tego pierwiastka było związane z większą długością telomerów[2].

BIBLIOGRAFIA
1. J. Invest. Dermatol., 2017 Feb, 137(2): 513-5
2. Clin Nutr. 2020 Oct;39(10):3086-3091

> Badania interwencyjne wskazują, że rzeczywiście możliwe jest opóźnienie starzenia się skóry i poprawa jej kondycji poprzez podawanie wybranych suplementów diety

-naczyniowy. Jej działanie naśladuje dobroczynny wpływ postu, uprawiania sportu i spożywania tzw. stirfoods, czyli produktów aktywujących sirtuiny (białka młodości), przez co prowadzi do widocznej odnowy na poziomie komórkowym oraz mitochondrialnym[18].

Podobnie działa NAD+, czyli dinukleotyd nikotynamidoadeninowy (sirtuiny potrzebują go, by działać, poprawia działanie istniejących komórek macierzystych, które odmładzają tkanki, pozwala na renowację mitochondriów)[19]. Jednak jego największą zaletą jest umiejętność naprawy DNA. Nowe doniesienia pokazują, że odpowiednia suplementacja zwiększa jego stężenie, co może zapewnić nam długowieczność i zdrowie.

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

Resweratrol stanowi regulator mechanizmów obrony komórkowej. Przeciwdziała starzeniu, wzmacniając autofagię i aktywując enzym znany jako sirtuina 1, który odgrywa zasadniczą rolę w regulowaniu długości życia komórek[20]. Kilka badań wykazało, że związek ten jest w stanie indukować autofagię w mózgu[21].

Ubichinol jest najlepiej przyswajalną formą koenzymu Q10, który jest zaangażowany w wytwarzanie energii we wszystkich komórkach organizmu. Na co dzień wytwarzamy go sami, jednak jego produkcja maleje z wiekiem. Dodatkowo jego poziom obniża również przyjmowanie statyn, które często

eprasa.pl 93b41db325

KTÓRY KOLAGEN WYBRAĆ?

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

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

MŁODOŚĆ? WITALNOŚĆ? PIĘKNO? DŁUGOWIECZNOŚĆ?

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

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

JAK ZWIĘKSZYĆ EFEKT KOLAGENU?

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

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

WYBIERZ SWOJE OVi

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

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

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

MORSKI I WOŁOWY? MOŻE DA SIĘ PROŚCIEJ?

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

eprasa.pl 93b41db325

przepisywane są osobom z chorobami sercowo-naczyniowymi. Dlatego już u osób w wieku 40 lat istotna staje się suplementacja koenzymu Q10. Tym bardziej że, jak wykazali Chińczycy, jego odpowiedni poziom zapobiega degeneracji mitochondriów, reguluje poziom antyoksydantów i równowagę oksydacyjną, wzmacnia autofagię, zmniejsza apoptozę i śmierć mięśnia sercowego w przypadku zawału[22]. W oparciu o badania zaleca się przyjmowanie 100-200 mg na dobę.

> Kobiety, które zmagały się z trądzikiem na jakimś etapie życia, mają dłuższe telomery! Z wcześniejszych badań wynika, że odzwierciedla to również długość telomerów w innych komórkach organizmu i ma związek z wolniejszymi procesami starzenia się.

Spermidyna Choć w procesy autofagii zaangażowanych jest ponad 40 różnych genów, to jednak pierwsze skrzypce gra ATG5. Jak się okazuje, jego ekspresja ulega zmniejszeniu w odpowiedzi na uszkodzenia oksydacyjne oraz zmniejszoną wydajność mitochondriów. Zapobiec temu możesz, stosując spermidynę. Substancja ta jest antyoksydantem, który wykazuje znaczną aktywność w ochronie lipidów błon komórkowych i kwasów nukleinowych. Jednak ma też sporo innych istotnych właściwości. Przede wszystkim może wiązać i aktywować krytyczne cząsteczki zaangażowane we wzrost komórek, ekspresję genetyczną oraz syntezę białek. Wzmacnia autofagię oraz poprawia funkcje mitochondriów, dając znaczące efekty przeciwstarzeniowe[23]. Odgrywa też istotną rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej. Niestety z upływem lat jej poziom w naszych tkankach obniża się. Z tego powodu należy zadbać o jej dostarczanie z innych źródeł. Mogą to być kiełki pszenicy, rośliny strączkowe, czy produkty pełnoziarniste lub grzyby. Dobrymi źródłami są również dojrzałe sery i sfermentowana żywność, a także wątróbka drobiowa lub wołowa. Jednak zazwyczaj przyjmujemy jej o 60% mniej, niż powinniśmy, dlatego warto rozważyć suplementację.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) to potężny grzyb zawierający setki związków bioaktywnych. Wspomaga układ odpornościowy m.in. poprzez regulację stanów zapalnych oraz usuwanie wolnych rodników. Okazuje się, że może też wywoływać autofagię[24].

Żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*) indukuje autofagię i zmniejsza dysfunkcję mitochondriów[25].

BIBLIOGRAFIA

1. Expert Opin Biol Ther. 2008;8: 1393-405
2. N Engl J Med. 1997;337: 1463-5; Invest Dermatol. 2005;124: 315-23
3. J Invest Dermatol. 1989;93: 353-7
4. Invest Dermatol. 2001;116: 672-8
5. Br J Dermatol. 1999;140: 1038-47; N Engl J Med. 1997;337: 1419-28.; Nature. 1996;379: 335-9
6. Am J Pathol. 2001;158: 931-42
7. J Pathol. 2007;211: 241-51
8. Dermatology. 2000;200: 308-13; Dermatology. 2000;200:285-9
9. Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings. 2009;14(1):56-9
10. Archives of Dermatological Research. 2009;301(7):487-95
11. Clin Exp Dermatol. 2001;26: 573-7
12. 26 Food and Chemical Toxicology. 2011;49(1): 309-18
13. Clin Nutr. 2005;24: 172-83
14. Hautarzt. 2011;62:614-7
15. Exp Dermatol. 2008;17: 946-52
16. 11 Alzheimers Res Ther. 2019; 11: 36
17. Autophagy. 2019; 15(1): 165-168
18. Aging (Albany NY). 2020 Apr 15; 12(7): 6401-6414
19. BMC Bioinformatics. 2010 Mar 30;11: 160
20. Biomed Pharmacother. 2020 Jul;127: 110234; Clin Ther. 2018 Jul;40(7): 1180-92.e5
21. Nutrients. 2017 Sep; 9(9): 927; Am J Transl Res. 2017; 9(10): 4607-16
22. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017: 9863181
23. Autophagy. 2019;15(1): 165-8
24. Nutr Cancer. 2010;62(5): 630-40
25. PLoS One. 2014 Aug 19;9(8):e104305; Autophagy. 2017; 13(1): 41-56

eprasa.pl 93b41db325

kenay®

Ubichinol V100

zredukowana aktywna forma **Koenzymu Q10**

MADE WITH QUALITY™ kaneka UBIQUINOL

Surowiec opracowany przez firmę Kaneka z Japonii, najlepszego światowego producenta naturalnego Koenzymu Q10.

Ubichinol dostępny również w produktach:

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

tel. 62 757 35 88
62 757 35 89

FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

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

eprasa.pl 93b41db325

Odczarować bioenergoterapię

Z Agatą Wypiór – certyfikowaną bioenergoterapeutką – o wierze, „doładowywaniu" biopola oraz przesyle energii rozmawia Marta Borek-Białecka

OCL: Do jakiej gałęzi medycyny należy zaliczyć bioenergoterapię – alternarnatywnej czy ludowej?
Agata Wypiór: Nie podoba mi się określenie „alternatywna", bo od razu narzuca dylemat wyboru, a bioenergoterapia powinna być oczywistym uzupełnieniem procesu leczenia. Z kolei medycyna ludowa to trochę jak skarpety od babci robione na drutach – niby ciepłe, ale nie mieszczą się w butach. Zostańmy przy medycynie naturalnej. Brzmi znów nieco „wellness", ale moim zdaniem jest to najbardziej zbliżone do prawdy. To biologiczne, udowodnione oddziaływanie komórek na inne komórki.

OCL: Udowodnione?
Agata Wypiór: O tak! Bioenergoterapia ma długą historię naukową, począwszy od niemieckiego lekarza Franza Mesmera żyjącego w XVIII w. i oddziaływania płytkami magnetycznymi na organizm, a na Nagrodzie Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny w 1991 r. za odkrycia „dotyczące funkcji pojedynczych kanałów jonowych w komórkach" dla Erwina Nehera i Berta Sakmanna kończąc. Zatem naukowo potwierdzono, że można wpływać na komórki. Mają one energię do przewodzenia, oddziaływania, aż wreszcie komunikowania się z innymi komórkami. Dlatego oddziaływanie energią na komórki może wpływać na ich pracę. Wierzę, że z biegiem czasu będzie możliwe zamknięcie tego „jak to się dzieje?" w urządzenie, które uwolni nas od chorób.

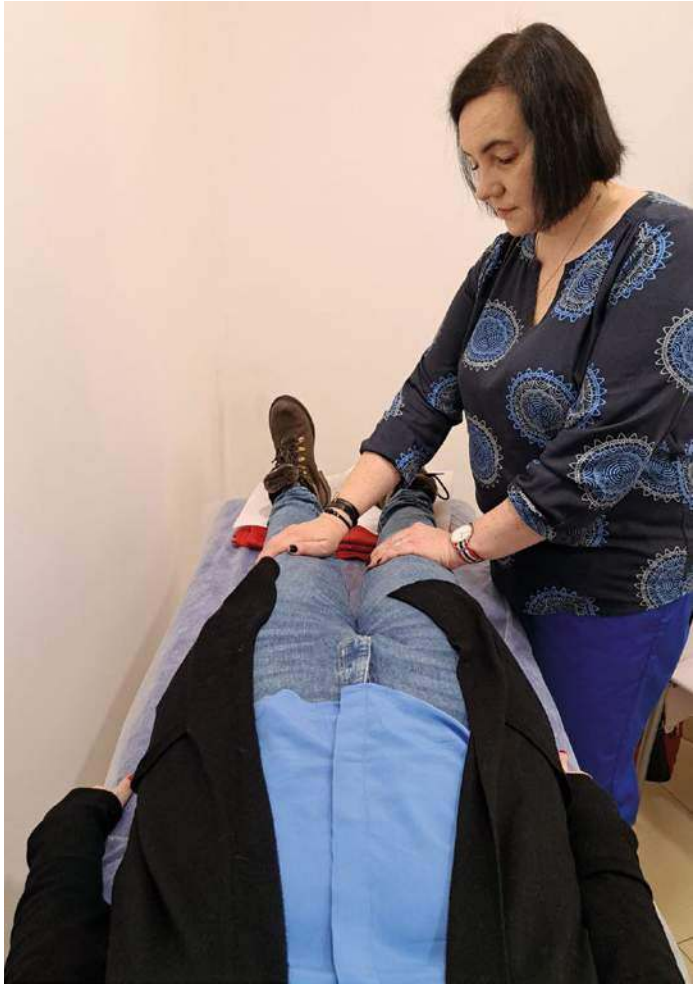
OCL: Od wszystkich?
Agata Wypiór: Bioenergoterapia oddziałuje na wszystkie komórki, a zatem na wszystkie układy i narządy...

OCL: A co z działaniem na odległość?
Agata Wypiór: Nie wiem, jak działa przesyłanie danych w telefonach komórkowych, smsów, zdjęć, muzyki, a jednak to się dzieje. Przesyłam więc energię, dla której nie ma granic państw, pokonuje każdą odległość bez względu na porę dnia czy nocy.

OCL: Bez względu na wiarę?
Agata Wypiór: Często słyszę, że „pani zabieg mi pomoże, bo wierzę w takie metody". Ale we mnie nie wierzą przecież dzieci, nie jestem św. Mikołajem, a im również pomagam. Nie wierzą osoby, które leżą w śpiączce, a proszą o zabieg ich rodziny. Nie wierzą też zwierzęta…

OCL: A zabieg jest taki sam dla wszystkich?
Agata Wypiór: W każdy wkładam całe swoje serce, uwagę, energię. Pracuję zdalnie, mając przed sobą jedynie zdjęcie pacjenta lub w jego obecności, kiedy siedzi obok mnie na krześle, a jeszcze lepiej, kiedy leży na łóżku do masażu. Oczyszczam i uzupełniam biopole.

OCL: Jak konto?
Agata Wypiór: Trochę jak kartę prepaid. Wykorzystujemy nasze siły życiowe i z biegiem lat, na skutek diety, stresów, chorób, którymi się zarażamy od innych, wirusów, bakterii, urazów, a także przyczyn genetycznych nasze biopole się wyczerpuje lub ulega miejscowym ubytkom. Ja to oczyszczam i uzupełniam. W każdej kulturze istnieje pojęcie energii życiowej, siły życiowej. Mówimy o pranie w hinduizmie, qi w medycynie chińskiej, manie w religii polinezyjskiej. To siła sprawcza, energia, która krąży w każdym organizmie, na całym świecie. To, co jest w człowieku, ja mobilizuję do walki z chorobą, wspomagając go naprawioną energią.



eprasa.pl 93b41db325

OCL: Trochę to brzmi jak rzucanie zaklęć.
Agata Wypiór: Trochę może tak.

OCL: A jak brzmią te zaklęcia?
Agata Wypiór: Niezbyt czarodziejsko jak na współczesny świat. Czasem mówię: „Boże, proszę, pozwól mi pomóc temu człowiekowi. Uzdrów jego ciało i duszę".

OCL: Znów poruszamy się w zakresie wiary?
Agata Wypiór: To ja wierzę. Nie przyszłam na świat nawracać ludzi, ale im pomagać.

OCL: A jednak widzę na ścianie bardzo materialne i przyziemne certyfikaty i zawodowe uprawnienia w zakresie bioenergoterapii.
Agata Wypiór: To takie „szkiełko i oko". Ludzie potrzebują dowodów, potwierdzenia i ja to doskonale rozumiem. Jest wielu oszustów, osób bez powołania, bez daru. Wykorzystujących ludzi, bazujących na naiwności. Kiedy poszukuje się każdej drogi ratunku, można nie zauważyć wilka w owczej skórze. Tacy oszuści nadrabiają tajemniczością, stwarzaniem poczucia niezrozumienia, posiadania wiedzy zarezerwowanej dla wybranych.

OCL: A to pani jest normalna?
Agata Wypiór: A czy to podchwytliwe pytanie? Staram się być wrażliwa i otwarta, ciekawa świata. Uważam, że to całkiem normalne. Tak samo, jak to, że lubię jeździć samochodem, jeść frytki, czy niekiedy obejrzeć jakiś serial.

OCL: To jak rozróżnić dobrego bioenergoterapeutę od złego?
Agata Wypiór: To bardzo skrajne podejście. Zaczęłabym od tego, jaki jest jego stosunek do medycyny konwencjonalnej. Zawsze zalecam kontakt z lekarzem. Przeprowadzenie badań po zabiegach – ich wyniki będą wtedy dodatkowym wyznacznikiem skuteczności. Warto też zwrócić uwagę, jak się czujemy przy danym bioenergoterapeucie. Czy odpowiada nam jej/jego „energia"? Byłabym też ostrożna, jeśli ktoś podawałby dokładną ilość zabiegów, po których pacjent wyzdrowieje.

OCL: Jeden zabieg nie pomoże?
Agata Wypiór: Leczenie jest odwrotnym procesem do choroby. Na wszystko potrzebujemy czasu. Prawdopodobnie będzie to krótszy okres, niż chorowanie, ale rzadko mogę powiedzieć o „cudzie". Oczywiście już po pierwszym zabiegu poczujemy różnicę, tylko czasami to drobne zmiany. Zmniejszenie bólu albo lepszy sen.

OCL: Pomaga na wszystko?
Agata Wypiór: Nie wiem, jakie plany ma Bóg, czy jak ktoś mówi: jaki plan ma świat wobec danego człowieka. Wiem, że ja daję i zrobię wszystko, co w mojej mocy, żeby pomóc. Na pewno zabieg bioenergoterapii poprawia komfort życia, funkcjonowanie. Często powtarzam, że jak ktoś do mnie trafia, to już dobry znak.

OCL: Jakieś skutki uboczne?
Agata Wypiór: Wspominam o tym w swoich mediach społecznościowych. Sam zabieg to najczęściej odczuwanie ciepła, mrowienia, ale czasem pacjent nie czuje nic specjalnego. Często czuje ulgę, bo nie odczuwa już bólu lub słabiej mu on dokucza. Polepsza się jakość snu. Organizm musi się jednak oczyścić, więc pacjenci mówią, że częściej oddają mocz. Nie jest to niekontrolowane i to chyba jedyny skutek „uboczny", który pojawia się najczęściej.

OCL: Pacjent, leczenie, dolegliwość... Odezwą się pewnie głosy, że to nazewnictwo zastrzeżone dla lekarzy.
Agata Wypiór: Na pewno chcę unikać konfliktów z tą grupą zawodową, bo sama pochodzę z rodziny lekarskiej. Marzy mi się współpraca. Działanie dla dobra drugiego człowieka razem. Jednak medycyna konwencjonalna – jak sama nazwa wskazuje – to pewna umowa. Umawiamy się również na nomenklaturę. Sposoby leczenia zmieniają się i coś, co „nie śniło się filozofom" staje się realne.

OCL: Czego jeszcze można życzyć bioenergoterapeucie?
Agata Wypiór: Kiedy żegnam się po zabiegu z pacjentami, to niektóre osoby myślą, że żartuję, kiedy mówię: „Obyśmy się nigdy już nie spotkali..." Ale mówię poważnie, kiedy wszyscy będą zdrowi i nikt nie będzie potrzebował mojej pomocy – jestem gotowa na zmianę zawodu.

OCL: Dziękuję za rozmowę!

Agata Wypiór przyjmuje stacjonarnie w Sosnowcu,
Instytut Face to Face,
ul. Ostrogórska 24
lub zdalnie, gdy dysponuje zdjęciem pacjenta.
Konieczna jest rezerwacja
telefoniczna: +48 888 727 695

wypioragata@gmail.com
Jest również obecna w mediach społecznościowych:
bioenergoterapiakatowice
bioenergoterapeutka

eprasa.pl 93b41db325

Zatrzymaj wypadanie!

Sophia Loren potrząsająca lokami, ognista fryzura Julii Roberts – gęste włosy to symbol urody i powód do dumy. Jak sprawić, by nasze tak wyglądały?

Włosy wypadają, a w ich miejsce odrastają nowe – to naturalny proces trwający już od dzieciństwa. Problem pojawia się, jeśli dziennie tracimy więcej niż 100 włosów, a nasza fryzura wyraźnie się przerzedza i traci blask. Nadmierne wypadanie włosów może być efektem nieumiejętnych zabiegów fryzjerskich, ale także świadczyć o niedoborach, infekcjach skórnych, takich jak rumień lub grzybica, a nawet o chorobie, np. bywa objawem zaburzeń endokrynologicznych[1]. Może być też efektem ubocznym stosowania niektórych leków, a także chemioterapii[2]. Do problemu przyczyniać się również mogą nieprawidłowa dieta, stres i przemęczenie oraz związany z nimi wysoki poziom kortyzolu. Ten hormon przyspiesza o ok. 40% degradację hialuronianu i proteoglikanów, składników skóry niezbędnych dla zdrowia włosów[3].

Łysienie androgenowe ma podłoże hormonalne. Mężczyzn dotyka 2-krotnie częściej i rozpoczyna się wcześniej, ale może się z nim również zmagać ponad 40% kobiet[4]. Z kolei łysienie plackowate to choroba autoimmunologiczna o charakterze zapalnym. Rozpoczyna się zwykle już w młodym wieku i może mieć różne przyczyny.

Płukanka ze skrzypu polnego

Krzem, magnez i cynk stanowią ważny budulec włosów i paznokci, są też niezbędne do syntezy kolagenu i elastyny, białek odpowiedzialnych za kondycję włosów. Tymczasem skrzyp jest nie tylko skarbnicą łatwo przyswajalnej krzemionki, czyli tlenku krzemu, ale też zawiera magnez i cynk. Nic dziwnego, że ekstrakty z tej byliny nie tylko hamują wypadanie włosów, ale także je wzmacniają, wygładzają, dodają im blasku i ułatwiają rozczesywanie[5].
2 łyżeczki suszu zalej szklanką gorącej wody i zostaw do zaparzenia pod przykryciem na co najmniej kwadrans. Gdy napar przestygnie, przecedź go.
Po umyciu głowy spłucz włosy czystym naparem.

eprasa.pl 93b41db325

Pokrzywa do obiadu

Zioło to było już w starożytności cenione przez medyków. Jego spożywanie wzmacnia włosy i paznokcie, a także ścianki naczyń krwionośnych. Stanowi źródło minerałów, takich jak wapń, magnez, żelazo i krzem. Liście i młode pędy zalane wrzątkiem tracą właściwości parzące. Można je dusić jak szpinak, dodawać do zup, surówek, kanapek i smoothie[6]. Pokrzywa to remedium na szereg różnych chorób, w tym łysienie androgenowe. Ekstrakt z ziela hamuje syntezę 5α-reduktazy, enzymu obecnego w komórkach mieszków włosowych. Pod wpływem 5α-reduktazy testosteron przekształca się w tzw. dihydrotestosteron (DHT). DHT powoduje obkurczenie, miniaturyzację i zanik mieszków włosowych, a w efekcie wypadanie włosów[7].

Melatonina

Ten hormon regulujący rytm snu i czuwania, okazuje się sprawdzać także jako środek na porost włosów! Melatonina jest wytwarzana głównie w szyszynce, ale pewne jej ilości są syntetyzowane także w mieszkach włosowych. U pacjentów stosujących codziennie miejscowo na skórę głowy roztwór tego związku w stężeniu 0,1% i 0,0033% po upływie 3 miesięcy liczba włosów wzrosła o 29,2%, a po 6 miesiącach o 42,7%. Stwierdzono także poprawę gęstości i tekstury włosów, zahamowanie ich wypadania oraz redukcję łojotokowego zapalenia skóry[13].

Kawowa pielęgnacja

Kofeina to alkaloid zawarty w kawie. Liczne badania donoszą, że stosowana miejscowo na skórę głowy przeciwdziała łysieniu androgenowemu, zwłaszcza u kobiet. Sprzyja wydłużaniu się trzonu włosa, przedłuża fazę anagenu i stymuluje proliferację keratynocytów w macierzy włosa (cebulce). U osób stosujących szampon z kofeiną codziennie przez 6 miesięcy odnotowano redukcję liczby włosów wyrywanych podczas czesania oraz spadek tempa i intensywności wypadania włosów. W przypadku stosowania balsamu do włosów z kofeiną u 75% ludzi podobne efekty zaobserwowano już po 2 miesiącach, a u 83% po 4 miesiącach[12]. Natomiast wcierki z kofeiną dają dobre efekty u kobiet zmagających się z niedoczynnością tarczycy. Pobudzają mikrokrążenie, dzięki czemu ułatwiają odżywienie cebulek i sprzyjają pojawieniu się baby hair.

Fotobiotymulacja

Technologia LLLT (Low Level Laser Therapy) jest od ponad pół wieku wykorzystywana w różnych dziedzinach medycyny. W 1967 r. przypadkowo odkryto jej skuteczność w leczeniu wypadania włosów. Pomaga mężczyznom i kobietom zarówno w przypadku łysienia androgenowego, plackowatego, jak i wywołanego leczeniem onkologicznym. Terapia polega na naświetlaniu skóry głowy wiązką lasera emitującego zimne światło o małej mocy i długości fali w zakresie 500-1100 nm. LLLT stymuluje mieszki włosowe będące w fazie telogenu do ponownego wejścia w fazę anagenu. Ponadto przedłuża czas trwania tej ostatniej i zwiększa tempo proliferacji (podziałów komórkowych) komórek mieszków włosowych. Jednocześnie działa przeciwutleniająco, pobudza mikrokrążenie i produkcję kolagenu. LLLT pośrednio wspiera też odrastanie włosów[11].

eprasa.pl 93b41db32

Olejek rozmarynowy

Aplikowany na skórę głowy ma działanie podobne do minoksydylu, a dodatkowo związki aktywne rozmarynu pomagają zwalczać łupież oraz łagodzą stan zapalny i świąd. 14 kropli olejku rozmarynowego rozcieńczonego w 100 ml ostudzonego naparu z zielonej herbaty przelej do atomizera. Mieszankę 2 razy dziennie wcieraj w skórę głowy. To usprawni krążenie kapilarne. W pewnym badaniu U 100 pacjentów ze stwierdzonym łysieniem androgenowym, którzy codziennie przez 6 miesięcy wcierali w skórę głowy balsam z olejkiem rozmarynowym (3,7 mg/ml), zaobserwowano znaczny wzrost liczby włosów dorównujący efektom stosowania aptecznych preparatów z minoksydylem[15].

Wcierka ze skrzypu i pokrzywy

To jedno z najbardziej skutecznych remediów, hamujących wypadanie włosów i przyspieszających ich wzrost. Doskonale wzmacnia cebulki włosowe. Po łyżeczce ziela skrzypu i pokrzywy zalej wodą i podgrzewaj przez 20 min. Po tym czasie zdejmij mieszankę z ognia, gdy przestygnie, odcedź. Wcierkę stosuj nawet 2 razy dziennie. Jak się okazuje, ekstrakty wodne i alkoholowe ziela skrzypu to remedium na łysienie androgenowe: wykazują silną aktywność przeciwutleniającą, hamują wydzielanie interleukiny-6 oraz syntezę 5α-reduktazy. W naszym organizmie pod wpływem 5α-reduktazy testosteron jest przekształcany w dihydrotestosteron (DHT), uważany za głównego „winowajcę" łysienia androgenowego. Interleukina-6 hamuje wydłużanie trzonu włosa i proliferację komórek macierzystych w mieszkach włosowych, co prowadzi do przedwczesnego wypadania włosów. Antyoksydanty – zawarte w wyciągach ze skrzypu i pokrzywy – przeciwdziałają tworzeniu się nadtlenków lipidów, które skracają żywotność włosów[8].

Sięgnij po żelazo

4 niezależne badania dermatologiczne obejmujące grupy kobiet zmagających się z nadmiernym wypadaniem włosów potwierdziły skuteczność suplementacji L-lizyną i żelazem. Jednak pamiętaj, że stosowanie leków zawierających żelazo jest zalecane wyłącznie osobom ze stwierdzonym niedoborem tego pierwiastka lub anemią[9] Sprawdź zatem, jaki masz jego poziom. Bezpieczniejszym rozwiązaniem jest spożywanie produktów bogatych w żelazo oraz L-lizynę, takich jak podroby, (zwłaszcza wątroba), wołowina, jaja, soczewica i tłuste ryby. Warto też uwzględnić w diecie składniki ułatwiające przyswajanie żelaza, m.in. witaminę C oraz aminokwasy cysteinę i histydynę[10].

Wcierka z kawy i kozieradki

2 łyżki kawy zalej ½ szklanki wrzątku i odstaw do zaparzenia. Pół łyżeczki zmielonych nasion kozieradki zalej wrzątkiem – tyle tylko, by woda przykryła proszek. Zostaw pod przykryciem do wystygnięcia. Gdy płyny ostygną, dokładnie je przecedź przez gęste sitko lub filtr. W tym czasie zalej 1 tabletkę *Calcium Panthotenicum* (pantotenian wapnia to połączenie tego pierwiastka z witaminą B5) ok. 40 ml zimnej wody. To istotne, bo witamina B5 nie jest odporna na temperaturę. Zostaw na 15 min. Po upływie tego czasu spróbuj rozdrobnić tabletkę. Osad, który zostanie, to najpewniej stearynian magnezu i talk. Następnie wszystkie składniki przelej do atomizera. Tak przygotowaną wcierkę możesz trzymać tydzień w lodówce. Preparat możesz stosować codziennie. Wieczorem spryskaj nią skórę głowy i delikatnie pocieraj ją palcami. Zostaw do wyschnięcia. Rano umyj włosy.

Łykaj lub nakładaj na skalp

Żeń-szeń zawiera szeroką gamę składników bioaktywnych, m.in. ginsenozydy. Związki te (zaliczane do saponin) stymulują proliferację komórek mieszków włosowych, zapobiegają ich obumieraniu oraz przejściu włosa w fazę katagenu. W ten sposób pobudzają wzrost włosów i przeciwdziałają ich wypadaniu. Pod tym względem doustna suplementacja ekstraktem z żeń-szenia okazuje się równie skuteczna co miejscowe stosowanie ginsenozydów[16].

BIBLIOGRAFIA

1. Am Fam Physician. 2009 Aug 15;80(4): 356-62
2. Transl Pediatr. 2017 Oct; 6(4): 300-12; Skin Therapy Lett. 2010 Jul-Aug; 15(7): 5-7
3. Drugs Dermatol. 2016 Aug 1; 15(8): 1001-4
4. J Cosmet Dermatol. 2021 Dec; 20(12): 3759-81; An Bras Dermatol. 2015 Jul-Aug; 90(4): 529-43; Dermatol Ther. 2020 Nov; 33(6): e14055
5. IOSR Journal of Pharmacy.2017; 7(2), 31-42; Evid Based Complement Alternat Med. 2021 Mar 5; 2021:6658434
6. Heliyon. 2022 Jun 22; 8(6):e09717
7. Georgian Med News. 2023 Jan; (334):6-9
8. Nutrients. 2017 Oct 10; 9(10):1105
9. Clin Exp Dermatol. 2002 Jul; 27(5): 396-404
10. Kosmos 2014; 63(3), 373-379
11. Int J Cosmet Sci. 2021 Nov;43 Suppl 1: S14-S25
12. J Appl Cosmetol. 2011;29: 167-80
13. Br J Dermatol. 2004 Feb;150(2): 341-5; Int J Trichology. 2012 Oct;4(4): 236-45
14. Skin Appendage Disord. 2019 Feb; 5(2): 72-89
15. Skinmed. 2015 Jan-Feb; 13(1): 15-21
16. Int J Mol Sci. 2018 Sep; 19(9): 2703
17. Scars Burn Heal. 2015 Jan-Dec; 1: 2059513115607764; World J Plast Surg. 2021 Sep; 10(3): 90-8; Indian J Plast Surg. 2021 Oct; 54(4): 435-40
18. Lasers in surgery and medicine 2014; 46(2), 144-51

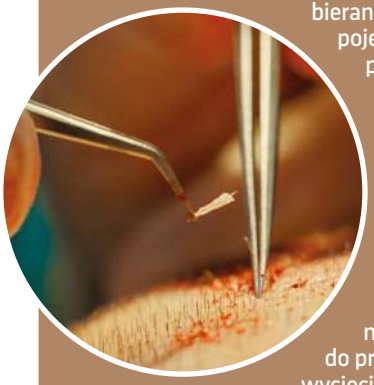
eprasa.pl 93b41db325

Jedz olej z pestek dyni

Zawiera fitosterole, które hamują syntezę 5α-reduktazy, zapobiegając przemianie testosteronu w dihydrotestosteron. U osób przyjmujących doustnie 400 mg oleju z pestek dyni po pół roku odnotowano wzrost liczby włosów o 10%[14].

Przeszczep włosów

Metodą skuteczną niezależnie od płci i przyczyny łysienia jest transplantacja włosów. To jedyna możliwość odzyskania owłosienia w miejscu blizn po urazach i oparzeniach. Istnieje kilka technik przeszczepiania włosów.



FUE (Follicular Unit Extraction) polega na pobieraniu z tylnej części głowy pacjenta pojedynczych mieszków włosowych poprzez mikronacięcia, a następnie ich przeszczepianiu w miejsce, które chcemy zakryć.

W technice SAFER (Suction Assisted Follicular Extraction and Reimplantation) pojedyncze mieszki włosowe są pobierane pneumatycznie.

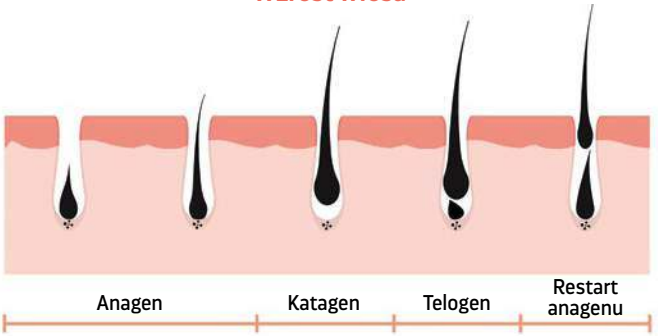
W metodzie FUT (Follicular Unit Transplantation), inaczej zwanej STRIP (z ang. pasek), materiał do przeszczepu jest pobierany poprzez wycięcie paska owłosionej skóry z potylicy i podzielenie go na pojedyncze implanty.

BHT (Body Hair Transplantation) polega z kolei na tym, że mieszki włosowe pobiera się spoza głowy, np. z klatki piersiowej, brody lub okolic intymnych. Transplantacja odbywa się w miejscowym znieczuleniu. W czasie kilkugodzinnego zabiegu przeszczepia się do 2 tysięcy mieszków włosowych, zależnie od potrzeb pacjenta oraz liczby mieszków, które można pobrać z owłosionych miejsc bez ryzyka wyraźnych ubytków[17].

Czy wiesz, że....

Cykl życia włosa składa się z 3 faz. Anagen to faza aktywnego wzrostu, trwająca kilka lat. Znajduje się w niej ponad 80% włosów. Katagen to faza przejściowa, gdy w ciągu 1-2 tygodni włos stopniowo obumiera. Telogen to faza spoczynku, pod koniec której martwy włos wypada, wypychany przez tworzący się nowy[18].

Wzrost włosa



REKLAMA

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

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

stworzony dla KOBIET

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA
EKO MARKA 2020

eprasa.pl 93b41db325

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Arterioskleroza

Nalewka czosnkowa, przyprawa z gorejącego krzewu oraz kasza gryczana – sięgnij po kulinarny oręż w walce z chorobą

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

Miażdżyca jest przewlekłym procesem zapalnym dotyczącym naczyń krwionośnych. W jej toku w przestrzeni między śródbłonkiem i warstwą mięśniową naczynia gromadzą się najpierw złogi składające się z makrofagów, lipoprotein o małej gęstości (LDL), komórek piankowatych (makrofagów obładowanych oksydowanymi LDL) i pozakomórkowych skupisk cholesterolu. Powstające w ten sposób – i widoczne gołym okiem na wewnętrznej powierzchni naczynia – „pasma tłuszczowe" są najwcześniejszą postacią zmian miażdżycowych i znakiem rozpoznawczym choroby w badaniach autopsyjnych. Z czasem do dołączają do nich elementy włókniste tkanki łącznej, które przerastając i otaczając pierwotne ognisko zapalne, separują je od reszty naczynia. Tak tworzy się zaawansowana zmiana, która fachowo określana jest terminem „blaszka miażdżycowa". Może ona zwężać światło naczynia i w ten sposób utrudniać przepływ krwi.

Stan, gdy dochodzi do przewlekłego ograniczenia drożności jednej lub wielu nasierdziowych tętnic wieńcowych nazywamy chorobą wieńcową[1]. Nieleczona arterioskleroza może prowadzić do zawału serca lub udaru mózgu, które mogą być śmiertelnie niebezpieczne.

Najlepszą ochroną przed miażdżycą jest aktywny tryb życia, żywienie zgodne z dietą śródziemnomorską oraz czyste środowisko. Jeśli już jednak doszło do choroby, istnieją ziołowe sposoby na złagodzenie jej przebiegu i – w razie potrzeby obniżenie poziomu cholesterolu.

Zdrowotne napoje

Andrzej Żak proponuj sięgnąć po czosnek, należący do najstarszych naturalnych środków przeciwmiażdżycowych. 100 g oczyszczonych ząbków czosnku utrzyj na tarce, zalej 500 ml 40-procentowego alkoholu i pozostaw w zamkniętym naczyniu w temperaturze pokojowej na 5 dni, często wstrząsając. Następnie przecedź przez gęste sitko i przechowuj w lodówce. Nalewkę pij 2 razy dziennie po 30 kropli. Stosuj przez 2 tygodnie. Kurację przerwij na tydzień i po tym czasie ponów.

Możesz też łyżeczkę ziela skrzypu polnego zalać szklanką wrzątku i zostawić do zaparzenia pod przykryciem na 15 min. Pij 1-2 razy dziennie. Napar ze skrzypu odwapni tętnice[2].

ebrasa.pl 93b41db32

Przepis ojca Sroki

Zmieszaj po 100 g kory kasztanowca, ziela serdecznika i krwawnika oraz po 50 g ziela ruty, rdestu ptasiego, liścia melisy, kwiatu słonecznika i owoców kminku. Dokładnie wymieszaj.

Wsyp łyżeczkę mieszanki na szklankę wody, naparzaj pod przykryciem 20-30 min, przecedź. Pij ciepłe 3 razy dziennie między posiłkami.

Zakonnik radzi przy tym, by zrezygnować ze smalcu, boczku, słoniny, żółtek kurzych, tłustych mięs i sosów. Zamiast nich spożywać potrawy jarskie, doprawiając je ziołami ułatwiającymi trawienie. Zwłaszcza zaleca częste jedzenie kaszy gryczanej z kwaśnym mlekiem na kolację[3].

Dyptamowa kuracja

Św. Hildegarda wiedziała, że nie tylko arterioskleroza może wywoływać bóle serca. Jako inne przyczyny tej dolegliwości wskazywała kamienie w pęcherzyku żółciowym i nerkach. W takich przypadkach pomóc miała „dieta dyptamowa”.

Codziennie posypuj dania i chleb szczyptą sproszkowanego dyptamu (gorejącego krzewu). Kurację stosuj przez ok. 3-6 miesięcy, ponieważ zwapnienie naczyń wieńcowych ustępuje powoli[4].

Mieszanka o. Klimuszki

Wymieszaj po 50 g liści brzozy, pokrzywy, szałwii z zielem skrzypu polnego, rdestu ptasiego, jemioły i krwawnika, morszczynem pęcherzykowatym, kwiatostanem głogu oraz owocami kminku i róży. Następnie kopiastą łyżkę stołową mieszanki zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i zostaw na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem. Jeżeli minęły już Twoje 70. urodziny – pij po pół szklanki naparu przed posiłkiem.

BIBLIOGRAFIA

1. Choroby Serca i Naczyń 2006, tom 3, nr 1
2. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad”, Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 9
3. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 43-44
4. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień”, Wydawnictwo Esprit, s. 50, 190, 193
5. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych”, Oficyna wydawnicza Rytm, s. 111-112

XenicoPharma®

Wysoki cholesterol? Naturotetapia jednym z rozwiązań.

Sprawdź w 100% naturalny Bergamil Forte!

Kuracja na 3 miesiące

*wiecej na www.cholesterolwnormie.com.pl

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów*

DOSTĘPNY W SKLEPACH ZIELARSKICH

REKLAMA

Mięśnie to najlepsi przyjaciele dziewczyny

– Po menopauzie trening siłowy jest znacznie ważniejszy niż aerobik – mówi Debra Atkinson

Był taki czas, kiedy byłam fanatyczką treningu cardio. Ćwiczenia siłowe też mi się zdarzały, ale wiele godzin tygodniowo, czasem nawet cały dzień, spędzałam, ćwicząc aerobik.

Ponieważ od kilkudziesięciu lat tak często nam się o tym mówi, zaczęłyśmy w końcu wierzyć, że zajęcia aerobowe są najlepsze dla dobrej formy fizycznej. Cardio wciąż nas przyciąga, mimo że coraz więcej badań naukowych, koncentrujących się na kobietach w wieku postmenopauzalnym, dowodzi, że to mięśnie mają największy wpływ na liczne komponenty zdrowotne.

Czy osiągnęłaś punkt, w którym to, co robisz, nie przynosi efektu, a jednak niechętnie myślisz o zastąpieniu cardio treningiem siłowym? Jeżeli tak, to ten artykuł jest dla Ciebie.

Ćwiczenia, które zwiększają suchą masę mięśniową, nie tylko poprawią skład ciała, lecz także złagodzą objawy menopauzy

Panie potrzebują ćwiczeń mięśni bardziej niż panowie

Kobiety mają wyjściowo mniej mięśni i więcej tłuszczu niż mężczyźni. Tłuszcz ma zasadnicze znaczenie dla reprodukcji. Gdy poziom hormonów niezbędnych do reprodukcji, ale także do zachowania mięśni, spada podczas przemiany menopauzalnej, tkanka tłuszczowa ma tendencję do przyrastania, a utrata mięśni staje się wyraźna[1].

Jedną z przyczyn tego, że trening cardio nie spala tłuszczu ani nie przyspiesza metabolizmu, jest towarzysząca spadkowi poziomu hormonów płciowych zwiększona podatność kobiet na negatywne skutki stresu[2]. Cardio w takiej postaci, jaką zawsze uprawiałyśmy, sprzyja zwiększaniu stresu[3].

Jednocześnie kobiety stają się bardziej oporne na insulinę. Ciało poddane stresowi magazynuje tłuszcz jako formę samoobrony. Nie może jednocześnie go spalać i magazynować. Hormon stresu kortyzol i insulina łączą swe siły, zwiększając złogi tłuszczu wokół brzucha. W wieku średnim zwiększenie ilości treningu cardio w celu utraty wagi może w rzeczywistości spowodować wzrost ilości tłuszczu brzusznego.

Krótkie marsze, a nawet dłuższe wędrówki lub krótkie serie ćwiczeń o wysokiej intensywności mogą z pewnością zmniejszyć ogólny stresujący wpływ ćwiczeń poprzez zachowanie pozytywnego charakteru stresu. A jest on uzależniony przede wszystkim od tego, czy znajdujesz przyjemność lub radość w tym, co robisz, i czy monitorujesz swój stres ze wszystkich dziedzin życia, regulując go w razie potrzeby.

Takie ćwiczenia nie wpływają jednak na spalanie tłuszczu poza momentem ich wykonywania. Nie zwiększają masy mięśniowej.

Ćwiczenia, które zwiększą suchą masę mięśniową, nie tylko poprawią skład ciała[4], lecz także złagodzą wiele objawów menopauzy i zwiększą szansę cieszenia się zdrowym życiem. Te korzyści to coś znacznie większego niż tylko zmniejszanie ryzyka upadku.

Zrabowane muskuły

Utrata tkanki mięśniowej rozpoczyna się ok. 30. r.ż. Rezultaty badań różnią się co do tempa tej utraty, wykazując w przybliżeniu 3-8% na 10 lat lub do 1% rocznie po 30. r.ż., ale zgodnie pokazują, że tempo to jest jeszcze wyższe zarówno podczas przemiany menopauzalnej, jak i po 60. r.ż. W ciężkich przypadkach do 80. r.ż. następuje 50% utrata całkowitej masy mięśniowej[5].

Utrata masy mięśniowej zmienia skład ciała (mniejsza ilość mięśni oznacza większy odsetek tłuszczu, nawet jeśli go nie przybywa) i jest bezpośrednio skorelowana z opornością insulinową.

Wypróbuj te ćwiczenia

Jeśli postanowiłaś już rozpocząć treningi siłowe, być może zastanawiasz się, co będzie najskuteczniejsze w budowaniu mięśni. Oto kilka dobrych możliwości.

Ćwiczenia złożone uruchamiają jednocześnie wiele mięśni i stawów w sposób bardziej przypominający codzienną aktywność życiową. Należą do nich:

- przysiady,
- wypady,
- martwy ciąg,
- podciąganie sztangi w opadzie, na stojąco lub siedząc,
- wyciskanie sztangi w leżeniu,
- ściąganie drążka w dół lub wypychanie w górę.

Ćwiczenia izolowane koncentrują się na określonych mięśniach, by bardziej je rozwijać:

- uginanie przedramion z hantlami,
- prostowanie przedramion z hantlami (w leżeniu na plecach),
- uginanie podudzi z obciążeniem.

Jest to nie tylko wysoce frustrujące dla kobiet z uparcie utrzymującą się wagą lub tłuszczem brzusznym, ale też w dłuższej perspektywie może prowadzić do cukrzycy typu 2, otyłości, choroby wieńcowej i osteoporozy[6].

Wpływ niedawnych zdarzeń na mięśnie i zdrowie

Chociaż najgorsze czasy pandemii już za nami, to jej konsekwencje będziemy widzieć przez wiele lat. W Stanach Zjednoczonych ok. 42% populacji przybrało na wadze, średnio 13 kg, tylko w pierwszym roku pandemii[7].

I nie były to mięśnie. Siłownie były zamknięte. Hantle nie były dostępne. U kobiet przechodzących przemianę me-

eprasa.pl 93b41db325

nopauzalną, gdy utrata tkanki mięśniowej i kostnej może znacząco przyspieszyć[8], pomijanie treningu prowadzi do większego ryzyka wczesnej niesprawności.

Brak bodźca mięśniowego, jakim jest estrogen, w połączeniu z brakiem kompensującego treningu siłowego może oznaczać wyższy poziom sarkopenii i osteoporozy, o ile nie będzie się im przeciwdziałać.

Menopauzalne powody, by rozwijać mięśnie w wieku średnim

Przyznajmy uczciwie: bardziej motywuje nas natychmiastowa gratyfikacja niż zażegnanie długofalowego ryzyka. Mięśnie zapewniają jedno i drugie. Do dobrze udokumentowanych objawów menopauzy należą m.in.:

- bezsenność,
- lęk,
- nocne pocenie się,
- utrata tkanki kostnej,
- tłuszcz brzuszny,
- depresja,
- uderzenia gorąca,
- wzrost wagi/ilości tłuszczu,
- utrata napięcia mięśniowego,
- oporność insulinowa.

Jak udowodniono, mięśnie i aktywność budująca tkankę mięśniową, czyli trening oporowy, łagodzą dosłownie każdy z tych objawów[9]. Co więcej, trening siłowy jest w tym skuteczniejszy niż trening cardio. Stres wywoływany przez cardio jest kataboliczny, co oznacza, że powoduje rozpad mięśni w szybszym tempie.

Jest jeszcze więcej powodów, by kochać mięśnie. Zmniejszają one stan zapalny, wiązany z licznymi chorobami, a szczególnie z chorobą Alzheimera. Choroba ta, nazywana często „cukrzycą typu 3" jest także rezultatem niedostatecznej regulacji poziomu cukru we krwi. Istnieje bezpośrednie powiązanie między ilością masy mięśniowej a ryzykiem alzheimera i otępienia, a w wieku 65 lat ryzyko wystąpienia u kobiety tej choroby wynosi 1:5.

Wiele z nas przeżyje swoich mężczyzn i będziemy potrzebować własnej siły, by zachować niezależność.

Przekonana? Oto jak upewnić się, że jesteś na właściwej drodze

Zmierz, ile masz mięśni. Składu ciała nie da się śledzić wyłącznie przy użyciu wagi. Zainwestuj w wagę z dodatkowymi funkcjami, mierzącą przynajmniej procentową zawartość tkanki tłuszczowej. Jeszcze lepiej, jeżeli będzie podawać masę tkanki mięśniowej w kilogramach. Łatwo możesz sama wyliczyć masę mięśniową, jeżeli znasz swą wagę i procentową zawartość tkanki tłuszczowej.

Nie popełnij błędu używania pojedynczej wartości BMI, czyli wskaźnika masy ciała, jako miary jego składu. BMI nie daje informacji o tym, czy masa mięśniowa powiększa się, zmniejsza, czy pozostaje bez zmian.

Gdy będziesz znała swą masę mięśniową, będziesz mogła modyfikować swoje ćwiczenia lub styl życia, by ją wspierać. Lepiej jest sprawdzać tę wartość regularnie niż dowiadywać się raz do roku, czy też okazjonalnie, od lekarza lub na siłowni.

Wskazówki, jak budować mięśnie

Aby rozwijać mięśnie, potrzebujesz treningu siłowego lub oporowego. Kobiety potrzebują treningu siłowego bardziej niż treningu cardio, a nawet bardziej niż mężczyźni. Kobiety w wieku lat 50 lub starsze potrzebują treningu siłowego bardziej niż 30-letni panowie.

Rozpocznij treningi siłowe 2 razy w tygodniu, o ile już tego nie robisz. Po okresie adaptacji staraj się osiągać chwilowe zmęczenie mięśni przy każdym zestawie ćwiczeń, tak jak opisują to poniższe kroki:

1. Zacznij od jednej serii z obciążnikami, które jesteś w stanie podnieść 15-20 razy.
2. Po 1 lub 2 tygodniach przejdź do obciążników, które możesz podnieść tylko 12-15 razy.
3. Po 1 lub 2 tygodniach przejdź do 2 serii.
4. Naprzemiennie zwiększaj obciążenie, ilość powtórzeń lub ilość serii (za każdym razem zmieniaj tylko jedną z tych rzeczy).

Zachowuj regularny nawyk ćwiczeń siłowych po 3 lub więcej serii 2 razy w tygodniu. Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, postaw na pierwszym miejscu zdrowy sen, a w dzień spożywaj wysokiej jakości białko.

Dojdź do 2 tygodniowo sesji ćwiczeń całego ciała, złożonych z co najmniej 3 serii ćwiczeń 8-10 grup mięśni, używając ciężarków o takiej wadze, z jaką możesz bezpiecznie sobie poradzić. Poczujesz energię i w ten sposób wzrośnie Twój całkowity wydatek energetyczny, gdyż zwiększysz siłę bez niepotrzebnego zmęczenia czy bolesności[10].

Dla kobiet w średnim wieku ten idealny schemat rozwijania suchej masy mięśniowej jest kluczem do czegoś, co podniesie jakość życia i może być zachowane na zawsze.

Zyski długofalowe

Gdy kobiety podejmują trening siłowy, ich przyszłość zmienia się na lepsze. W jednym z badań grupa kobiet po menopauzie, stosując programy ćwiczeń skoncentrowane na treningu oporowym, a nie na utracie wagi lub tkanki tłuszczowej, utrzymała wagę i skład ciała w okresie 6 lat. Dla porównania, uczestniczki wykazujące mniejsze zaangażowanie lub stosujące tylko programy cardio odnotowały znaczny wzrost wagi, tkanki tłuszczowej i tłuszczu brzusznego[4].

Jak powiedziała mi kiedyś pewna klientka w średnim wieku: „Nieważne, jakie jest pytanie; odpowiedzią są ćwiczenia". Zgadzam się z nią całkowicie. Jednak mówiąc dokładniej, dla kobiet po pięćdziesiątce są to ćwiczenia z treningiem siłowym jako fundamentem.

BIBLIOGRAFIA

1 J Midlife Health, 2021; 12(3): 187–92
2 Menopause, 2006; 13(2): 212–21
3 J Exerc Nutr, 2021; 4(4): 19
4 Med Sci Sports Exerc, 2010; 42(7): 1286–95
5 Ageing Res Rev, 2018; 47: 123–32
6 Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2004; 7(4): 405–10
7 American Psychological Association, "Slightly More Than 6 in 10 US Adults (61%) Report Undesired Weight Change since Start of Pandemic," 2021, apa.org
8 J Cachexia Sarcopenia Muscle, 2020; 11(3): 698–709
9 J Strength Cond Res, 2013; 27(8): 2225–34; Maturitas, 2019; 126: 55–60; Climacteric, 2022; 25(3): 264–70; BMC Women's Health, 2022; 22, art 320; Diabetol Metab Syndr, 2020; 12, art 14; Scientific Reports, 2020; 10, art 17548; J Bone Miner Res, 2018; 33(2): 211–20; Prz Menopauzalny, 2015; 14(1): 59–64
10 J Strength Cond Res, 2013; 27(8): 2225–34

Mgr Debra Atkinson, certyfikowana specjalistka treningu siłowego i kondycji, jest dyrektorem firmy Flipping 50 i twórczynią kursu dla trenerów sportowych i zdrowotnych, zatytułowanego Flipping 50 Menopause Fitness Specialist. Jest specjalistką w dziedzinie ćwiczeń leczniczych z blisko 40-letnim doświadczeniem. W trakcie swojej kariery zawodowej nauczała kinezjologii na Uniwersytecie Stanu Iowa, prowadziła międzynarodowe prezentacje dla zawodowych trenerów fitness, organizowane przez najważniejsze stowarzyszenia fitness, a także pracowała jako ekspert dla Amerykańskiej Rady Ćwiczeń Fizycznych.

Jest popularną wykładowczynią, mówiącą o odmiennym spojrzeniu na starzenie i o tym, jak je osiągnąć, a jej wykład na TEDx nosi tytuł „Wszystko, czego kobiety w menopauzie dowiedziały się o ćwiczeniach, może być kłamstwem".

eprasa.pl 93b41db325

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj magnez

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

Pierwiastek ten jest jednym z najważniejszych jonów wewnątrzkomórkowych, niezbędnym w kilkuset reakcjach biochemicznych zachodzących w naszym ciele. Nie ma układu czy narządu, który nie potrzebowałby magnezu do utrzymania stanu zdrowej równowagi, czyli homeostazy. Tymczasem badania wskazują, że ponad 70% Polaków cierpi na niedobory magnezu, ale większość z nas nie łączy takich objawów, jak osłabienie, przewlekłe zmęczenie, bezsenność, arytmia, bóle głowy, obniżenie i wahania nastroju oraz pogorszenie stanu włosów i paznokci z niedoborami Mg i go nie suplementuje.

Niedobory magnezu kojarzą się jedynie ze skurczami mięśni oraz drżeniem rąk lub powieki. Tymczasem deficyt tego pierwiastka może mieć poważne skutki, chociażby w postaci chorób układu sercowo-naczyniowego, nerek, cukrzycy, a nawet nowotworów. Warto zatem przede wszystkim zadbać o to, by w naszej diecie znalazły się pokarmy bogate w magnez, czyli zielone warzywa liściaste, kasza gryczana, ryż, kakao, migdały, ciemne pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, orzechy, banany, owoce morza i wody mineralne. Trzeba jednak pamiętać, że pokarmy bogate w wapń i zawierające duże ilości tłuszczów hamują wchłanianie magnezu, należy zatem umiejętnie komponować dania. Jony magnezu doskonale wchłaniają się także przez skórę, dlatego warto zażywać kąpieli z dodatkiem gorzkiej soli (Epsom).

Co się zaś tyczy suplementów zawierających ten pierwiastek, to warto sięgać po te łączone z witaminą B6, ponieważ zwiększa ona wchłanianie pierwiastka i jego biodostępność. Dobrze jest także sprawdzić, w jakiej postaci jest sam magnez, bowiem chlorek, tlenek i węglan magnezu słabo się wchłaniają i większość tych substancji zostaje wydalona wraz z kałem. Z kolei cytrynian, asparaginian oraz mleczan magnezu to związki łatwiej ulegające wchłonięciu i lepiej przyswajalne przez nasz organizm[1].

1. Zapobiega chorobom serca

A zwłaszcza arytmii poprzez regulowanie pracy kanałów jonowych odpowiedzialnych za przewodnictwo nerwowe w mięśniu sercowym. Pacjenci, którzy profilaktycznie przyjmują suplementy zawierające magnez, są o 30% mniej narażeni na groźne dla zdrowia i życia migotanie przedsionków. Pierwiastek ten działa również na naczynia krwionośne i powoduje rozszerzanie naczyń włosowatych, co zmniejsza tzw. opór obwodowy będący jednym z czynników ryzyka nadciśnienia. Dlatego też wielu kardiologów zaleca przyjmowanie magnezu chorym na nadciśnienie – już po miesiącu suplementacji niską dawką 70 mg dziennie obserwowano u nich obniżenie ciśnienia skurczowego o 7 mmHg, a inne badanie wykazało, że przyjmowanie 320 mg magnezu dziennie może obniżyć ciśnienie skurczowe nawet o 15-20 mmHg. Pierwiastek ten bierze także udział w relaksacji mięśniówki naczyń krwionośnych, dlatego skutkiem jego niedoborów mogą być bóle dławicowe w klatce piersiowej spowodowane skurczami naczyń wieńcowych i zmniejszeniem przepływu krwi, co może przyczyniać się do niedokrwienia mięśnia sercowego. Deficyt magnezu przyczynia się także do rozwoju miażdżycy, dochodzi bowiem do rozwoju stanu zapalnego w wyściełającym naczynia krwionośne śródbłonku, co prowadzi do powstawania blaszki miażdżycowej[2].

2. Wspomaga pracę mózgu

Magnez reguluje funkcjonowanie receptorów w układzie limbicznym, czyli strukturach mózgu odpowiedzialnych m.in. za pamięć krótko- i długotrwałą, uczenie się, orientację przestrzenną, wspomnienia i odczuwanie emocji oraz motywację do działania. Wielu lekarzy zaleca zatem suplementację tego pierwiastka osobom uczącym się. Co ważne, magnez hamuje postęp chorób neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimer i demencja oraz pomaga w pewnym stopniu odzyskać pamięć i utracone zdolności poznawcze. Już w 1990 r. stwierdzono zmniejszone stężenie tego mikroelementu w obrębie hipokampa u chorych na alzheimera. Z tego powodu przypuszcza się, że może to być ważny czynnik ryzyka rozwoju tego schorzenia[3]. Ponadto magnez przyczynia się do tworzenia nowych połączeń między neuronami i usprawnia procesy myślowe.

eprasa.pl 93b41db325

3 Przeciwdziała melancholii

Ten cenny mikroelement znajduje też zastosowanie jako wsparcie farmakologicznego leczenia depresji. Już 12-tygodniowa suplementacja 5-procentowego roztworu chlorku magnezu u starszych pacjentów z depresją i cukrzycą typu 2 wywiera efekt terapeutyczny podobny do 50 mg imipraminy! Nie bez znaczenia w terapii zaburzeń nastroju jest także to, że magnez bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Pomaga on również wyciszyć niepokoje i lęki, działa tonująco na układ nerwowy. Co więcej, badania wykazały, że codzienne podawanie magnezu (w dawce 6 mg/kg masy ciała) oraz witaminy B6 (0,6 mg/kg masy ciała) przyczynia się do obniżenia nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci i pomaga im w skupieniu uwagi oraz hamuje agresję[4].

4 Chroni przed cukrzycą

Magnez uwrażliwia komórki naszego ciała na działanie insuliny, czyli hormonu wydzielanego przez trzustkę, którego zadaniem jest wprowadzenie do komórek glukozy, podstawowego substratu w reakcjach wytwarzania energii. Dzięki temu pierwiastek ten nie tylko reguluje poziom cukru we krwi, ale także zapobiega insulinooporności, która często prowadzi do rozwoju cukrzycy typu 2. Australijscy naukowcy donoszą, że u osób, u których już rozwinęła się insulinooporność oraz u diabetyków obserwuje się często niedobory magnezu, w związku z czym osoby te poza lekami hipoglikemizującymi (czyli obniżającymi poziom glukozy) powinny przyjmować suplementy zawierające ten mikroelement[6].

5 Zmniejsza ryzyko osteoporozy

Aż 60% magnezu znajdującego się w organizmie zmagazynowane jest w kościach. Włoscy uczeni dowiedli, że niski poziom tego pierwiastka związany jest z obniżeniem gęstości kości u kobiet w okresie menopauzy, a przyjmowanie zawierających go suplementów korzystne wpływa na ten parametr[8]. Magnez jest bowiem niezbędny do prawidłowego formowania kryształów hydroksyapatytu budujących strukturę kości i odpowiedniego unaczynienia kośćca. Ponadto zespół badaczy z Londynu, Padwy, Werony i Grosseto udowodnił, że jeśli utrzymamy odpowiedni poziom magnezu w diecie w ciągu całego życia, istnieje mniejsze ryzyko złamań osteoporotycznych, gdy wkroczymy w wiek senioralny[9].

6 Zwiększa siłę mięśni

Jony magnezu uczestniczą w metabolizmie energetycznym tkanki mięśniowej i reakcjach skurczu oraz relaksacji włókien mięśniowych. Podczas wysiłku organizm potrzebuje większej ilości glukozy, czyli podstawowego źródła energii – tu z pomocą przychodzi Mg, który reguluje stężenie tego cukru we krwi i jego dostępność dla intensywnie kurczących się muskułów. Zmniejsza on także ilość powstających podczas ćwiczeń mleczanów, dzięki czemu zapobiega zmęczeniu mięśni i tzw. powysiłkowym zakwasom. Dzięki temu pierwiastkowi mięśnie mogą zatem przez dłuższy czas intensywnie pracować i kurczyć się z większą siłą, co ma korzystny wpływ na wydolność fizyczną oraz pozwala osiągać lepsze wyniki w sporcie[3].

eprasa.pl 93b41db325

Łagodzi skutki stresu

Główną substancją odpowiedzialną za to, w jaki sposób, zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej, nasze ciało reaguje na sytuacje stresowe, jest kortyzol, hormon wydzielany przez nadnercza. Magnez hamuje jego działanie na układ nerwowy, ale jeśli napięcie nie mija, szybko dochodzi do wyczerpania zapasów tego pierwiastka. W efekcie dochodzi do nadmiernej aktywacji osi hormonalnej odpowiedzialnej za wydzielanie kortyzolu i nadpobudliwości neuronów oraz uaktywnienia współczulnej, czyli pobudzającej części autonomicznego układu nerwowego. Odczuwamy to nie tylko w warstwie psychicznej, jako wzburzenie, któremu towarzyszy uczucie zdenerwowania oraz problemy z koncentracją i logicznym myśleniem, ale także fizycznie. Szereg dolegliwości, takich jak pocenie się, drżenie dłoni, zaburzenia żołądkowo jelitowe, zawroty głowy, kołatanie serca, przyspieszenie oddechu, czy bóle głowy to objawy tego, iż nasz organizm nie radzi już sobie ze stresem. Badania wykazały, że przywrócenie prawidłowego poziomu magnezu zmniejsza nasilenie tych symptomów i pomaga organizmowi uporać się ze skutkami przewlekłego napięcia, takimi jak nadmiar uszkadzających tkanki wolnych rodników tlenowych[7].

Poprawia jakość snu

Jak szacują kanadyjscy naukowcy, bezsenność dotyka co 3 dorosłego na świcie, a wśród osób po 55 roku życia aż 50% na problemy z zaśnięciem i nie wysypia się. Liczne badania dowiodły, że przyjmowanie magnezu ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu. Choć nie do końca rozumiemy, w jaki sposób pierwiastek ten wpływa na nasz rytm dobowy, uczeni ustalili, że jego niedobory skutkują zaburzeniami w wydzielaniu neuroprzekaźników w naszym mózgu. Prowadzi to do skrócenia fazy snu wolnofalowego, inaczej nazywanego snem głębokim, podczas którego spowalnia metabolizm i organizm odpoczywa oraz przyspieszają procesy regeneracji tkanek. Zalecana przez kanadyjskich naukowców dawka magnezu sięga 1 g (podzielony na porcje) dziennie, choć europejskie normy są dużo niższe i nie przekraczają 500 mg – taka dawka uważana jest za bezpieczną[10].

Pomaga schudnąć

Magnez to jeden z najważniejszych wewnątrzkomórkowych kationów, czyli pierwiastków z dodatnim ładunkiem, którego zadaniem jest aktywacja ponad 300 enzymów zaangażowanych w przemiany metaboliczne cukrów i tłuszczów oraz regulowanie poziomu hormonów[11]. Nie dziwi zatem, że przyjmowanie suplementów go zawierających przyczynia się do poprawy metabolizmu i wspomaga odchudzanie. Badania irańskich i kanadyjskich naukowców dowiodły, że przyjmowanie magnezu obniżyło BMI średnio o 0,21 w ciągu 6-24 tygodni, co przekłada się na utratę niecałego kilograma masy ciała. Choć to niewiele, eksperyment udowodnił, że pierwiastek ten rzeczywiście ma wpływ na metabolizm i masę ciała oraz może wspomagać leczenie otyłości[11]. Ponadto okazało się, że największe korzyści z przyjmowania magnezu mają osoby borykające się z chorobami, takimi jak utrudniające chudnięcie insulinooporność, cukrzyca i zespół metaboliczny – najwyższe wyniki utraty masy ciała i zmniejszenia obwodu talii zaobserwowano właśnie w tej grupie[12].

eprasa.pl 93b41db325

10 Opóźnia starzenie

Okazuje się, że im jesteśmy starsi, tym większe mamy niedobory magnezu, co w dużej mierze wynika ze zmniejszającego się spożycia zawierających go pokarmów, a nie zmian w zapotrzebowaniu, które z wiekiem nie ulega zmianie. Obniżeniu ulega także wchłanianie tego pierwiastka, co może być związane z tym, że upływem lat coraz mniej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, a tym samym skraca się czas, w którym przebywamy na słońcu, co skutkuje niedoborami regulującej absorpcję magnezu witaminy D. Nie bez znaczenia jest także to, że z czasem nasze nerki coraz słabiej wychwytują ten składnik odżywczy i tracimy go wraz z moczem. W obszernym opracowaniu z 2021 r. włoscy naukowcy przyjrzeli się wpływowi magnezu na starzenie się naszego organizmu. Okazuje się, że niedobór jego jonów prowadzi do wzrostu ilości wolnych rodników tlenowych w komórkach i zwiększenia stężenia cytokin prozapalnych. Na skutek ich działania zniszczeniu ulegają struktury komórkowe, uszkodzone może zostać także DNA, a w skrajnych przypadkach zaatakowane przez wolne rodniki komórki wchodzą na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci. Wszystkie te wymienione zmiany sprzyjają przedwczesnemu starzeniu się organizmu. Warto też pamiętać, że niedobory magnezu są jednym z czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, insulinooporności i cukrzycy typu 2, które także przyspieszają starzenie i, niestety, skracają nam życie[13].

11 Wzmacnia odporność

Magnez jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania zarówno wrodzonej, jak i nabytej odporności. Bierze udział w namnażaniu i dojrzewaniu białych krwinek oraz procesie ich aktywacji, bez którego nie są one zdolne do pełnienia swoich funkcji. Ponadto reguluje działanie limfocytów Th, czyli pomocniczych, których zadaniem jest rozpoznawanie patogenów, sterowanie odpowiedzią immunologiczną, aktywowanie innych białych krwinek oraz wydzielanie odpowiednich cytokin prozapalnych[14]. Magnez reguluje także wytwarzanie przeciwciał przez limfocyty B. Niedobór tego pierwiastka przyspiesza związany z wiekiem stopniowy zanik grasicy, która pełni ważną funkcję w reakcjach odpornościowych – to w niej dojrzewają limfocyty T[15].

Zażywaj z umiarem

Prawidłowe stężenie magnezu we krwi wynosi 0,65-1,2 mmol/l. Jednak ten mikroelement można przedawkować. Gdy jego stężenie przekracza 2 mmol/l pojawiają się uczucie mrowienia, zaczerwienienie twarzy, zawroty głowy, nudności, wymioty, zaparcia, skąpomocz i osłabienie, a w skrajnych przypadkach może dojść do zaburzeń oddychania, a nawet zatrzymania akcji serca! Zatem dobrze jest trzymać się zalecanej dziennej dawki (czyli 420 mg dla mężczyzn oraz 320 mg dla kobiet) i nie przekraczać jej bez konsultacji z lekarzem[2]. Szczęśliwie niemożliwe jest zasadniczo przedawkowanie magnezu pochodzącego z pokarmów, bowiem wchłania się on jedynie w ok. 30%.

BIBLIOGRAFIA

1. Prz Gastroenterol 2012; 7 (6): 359-66
2. Arterial Hypertension 2013, 17(6): 447-59
3. Magnes. Res. 1990; 3: 217-8
4. Magnes. Res. 2008; 21: 218-23; Magnes Res 2006; 19: 46-52
5. Nutrients. 2017 Sep; 9(9): 946
6. Int J Endocrinol. 2018; 2018: 9041694
7. Nutrients. 2020 Dec; 12(12): 3672
8. Nutrients. 2013;5(8): 3022-33
9. Br J Nutr. 2017 Jun;117(11): 1570-6
10. BMC Complement Med Ther. 2021; 21: 125
11. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2018;9(4): 141-51
12. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020 Jul 11;1-17
13. Nutrients. 2021 Feb; 13(2): 463
14. Arch. Biochem. Biophys. 2007;458: 48-56; Nutrients. 2021;13: 180
15. Br. J. Nutr. 1999;81:405-11

eprasa.pl 93b41db325

Najlepsza dieta przeciwnowotworowa

Dr Leigh Erin Connealy w skrócie przedstawia produkty spożywcze i przepisy na potrawy najlepiej działające w leczeniu onkologicznym i profilaktyce nowotworów.

„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem" – znakomicie stwierdził powszechnie uważany za ojca medycyny Hipokrates. Trafił w dziesiątkę. Spożywane pokarmy i napoje mogą być podstawowym wskaźnikiem tego, czy dana osoba zachoruje na raka, pokona go, czy też całkowicie uniknie. A dostarczanie organizmowi właściwych rodzajów produktów spożywczych podczas zmagań z nowotworem lub inną chorobą przewlekłą to podstawa.

Ludzki organizm powinno się postrzegać jako maszynę. Do bezproblemowego działania potrzebuje ona dobrej jakości źródeł energii. Odpowiednie rodzaje sycącego białka, niskoglikemicznych węglowodanów i zdrowych tłuszczów stanowią paliwo, którego „ta maszyna" wymaga do optymalnego funkcjonowania.

„Martwe jedzenie", takie jak przetworzone ciastka, krakersy, makaron i ser, przepełniają puste kalorie, niewłaściwy rodzaj węglowodanów oraz długa lista trudnych do przeczytania i potencjalnie problematycznych składników. Z kolei naturalna żywność – świeże organiczne owoce i warzywa, mięsa (szczególnie podroby), orzechy i zdrowe oleje – może naprawdę leczyć. Przyjrzyjmy się bliżej pokarmom, które powinny stanowić źródło energii i dobrej kondycji, oraz tym, których należy za wszelką cenę unikać.

Dlaczego niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa dieta o umiarkowanej zawartości białka jest najlepsza?

Generalnie dla utrzymania dobrego stanu zdrowia, a zwłaszcza przy przestrzeganiu diety przeciwnowotworowej, powinno się spożywać pokarmy o niskiej zawartości węglowodanów, z umiarkowaną ilością białka i zasobne w zdrowe tłuszcze. Ten model żywienia czasami nazywa się dietą ketogeniczną, która kompletnie zmienia sposób wykorzystywania energii przez organizm.

W 2012 r. profesor i naukowiec dr Thomas Seyfried opublikował rewolucyjne odkrycia sugerujące, że nowotwór to choroba metaboliczna i jako taka powinna być metabolicznie leczona. Jego badania stanowiły rozwinięcie wniosków Otta Warburga, który przedstawił teorię, że wszystkie rodzaje raka to zaburzenia metabolizmu energetycznego. Z publikacji dr. Seyfrieda wynikało, że myszy laboratoryjne z guzami mózgu niezwykle dobrze reagowały na post i restrykcje kaloryczne.

Dr Seyfried odkrył, że ograniczenie spożycia węglowodanów głodziło komórki rakowe i zapobiegało ich wzrostowi. Założył, że wprowadzenie organizmu człowieka w stan ketozy dzięki zastosowaniu bardzo niskowęglowodanowej diety będzie miało podobny wpływ. To jeden z powodów, dla których często zalecamy dietę ketogeniczną bądź jej modyfikację naszym pacjentom ze zdiagnozowanym rakiem.

Zwykle sprawdzonym źródłem energii jest dla organizmu glukoza. Węglowodany zawierają jej duże ilości, więc kiedy nie spożywa się ich wiele, ciało ucieka się do spalania jako paliwa tłuszczu. Proces ten

eprasa.pl 93b41db325

nazywa się ketozą. W jego przebiegu wątroba rozkłada komórki tłuszczowe, zwane ciałami ketonowymi, w celu wykorzystania ich jako alternatywnego źródła energii. A ponieważ komórki rakowe pozyskują energię z glukozy, ale nie potrafią użyć w tym celu ciał ketonowych, uważa się, że dieta ketogeniczna może wspomóc ich głodzenie.

Aby wprowadzić organizm w stan ketozy, trzeba spożywać bardzo niewiele węglowodanów. Zastępuje się je zdrowymi tłuszczami i białkami. Dieta zasobna w odpowiednie tłuszcze prozdrowotnie działa na błony komórkowe, co jest istotne, ponieważ pełnią one funkcję „wartowników", którzy wpuszczają składniki odżywcze do komórek i wspomagają pozbywanie się z nich produktów przemiany materii. Ten model żywienia ma również działanie przeciwzapalne, sprzyja dobrej kondycji jelit, redukcji masy ciała i przynosi inne pozytywne skutki zdrowotne.

Próba zastosowania diety ketogenicznej lub jej modyfikacji powinna odbywać się pod kierunkiem specjalisty w dziedzinie medycyny integracyjnej.

Produkty spożywcze, których należy unikać w trosce o zdrowie

Zarówno weganom, jak i wegetarianom czy osobom stosującym dietę ketogeniczną bądź jej modyfikację powszechnie zalecam wykluczenie z jadłospisu cukru oraz wszystkich pokarmów przekształcanych weń na skutek metabolicznych przemian w procesie trawienia. Unikać zatem należy wysokoglikemicznych owoców, chleba, ryżu, białych ziemniaków, makaronu, prażonej kukurydzy, słodyczy, pierożków, ciast i krakersów. Radykalne ograniczenie spożycia tych przepełnionych węglowodanami pokarmów uważa się za jedną z najbardziej podstawowych zasad wszystkich zdrowych diet przeciwnowotworowych.

Należy unikać też wszelkich pokarmów powodujących w organizmie reakcje alergiczne lub zapalne. Jak można zauważyć alergię na konkretny produkt spożywczy? Jeśli jego spożywanie wywołuje uczucie zamroczenia, zmęczenia, tzw. mgły umysłowej bądź zły humor, prawdopodobnie występuje alergia lub nadwrażliwość. Porozmawiaj ze swoim specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej na temat testów w kierunku alergii pokarmowych lub wypróbuj dietę eliminacyjną w celu odkrycia problematycznych pokarmów.

> “Nowotwór to choroba metaboliczna i jako taka powinna być metabolicznie leczona... Wszystkie rodzaje raka to zaburzenia metabolizmu energetycznego.”

Diety eliminacyjne są proste. Na tydzień lub dwa zwyczajnie pomija się w jadłospisie pewne pokarmy bądź grupy produktów spożywczych oraz obserwuje swoje samopoczucie. Aby ustalić, które z nich powodują problemy, powoli na powrót pojedynczo wprowadza się je do codziennego menu. Jednocześnie zwraca się uwagę na reakcje organizmu.

W mojej praktyce klinicznej większość osób ma alergie na tzw. drażliwą siódemkę. Należy zatem zwracać szczególną uwagę na reakcję organizmu podczas powrotu do spożywania tych produktów/grup produktów spożywczych, czyli:

1. produktów nabiałowych,
2. pszenicy,
3. cukru,
4. kukurydzy,
5. soi,
6. jajek (uwaga: często nie powodują problemów, jeśli są organiczne),
7. orzechów ziemnych.

Należy unikać również wszelkich produktów, które są szczególnie toksyczne w nadmiernych ilościach. Należą do nich: alkohol, kofeina, napoje gazowane, dania typu fast food i przetworzona żywność.

Potrawy smażone i grillowane

Grillowanie z wykorzystaniem węgla drzewnego i smażenie na niezdrowych olejach może powodować powstawanie rakotwórczych związków chemicznych, które uszkadzają DNA. Aby zupełnie tego uniknąć, można korzystać z grilla gazowego lub piec, podsmażać na niewielkiej ilości tłuszczu bez panierowania, opiekać na ruszcie bądź gotować posiłki na parze.

Żywność GMO: omijać z daleka

W niezliczonych badaniach powiązano modyfikowaną genetycznie (ang. *genetically modified*, GMO) żywność z niepożądanym oddziaływaniem na organizm. Tego rodzaju produkty ściśle połączono z alergiami pokarmowymi, zespołem nieszczelnego jelita oraz kilkoma innymi problemami zdrowotnymi.

Z mojego doświadczenia wynika, że większość ludzi ma problemy z żywnością GMO. Niezależnie od tego, czy powoduje ona rozwój alergii, czy stan zapalny, najlepiej nie pozwalać sobie na udział w tym eksperymencie naukowym. Omijaj tego rodzaju produkty szerokim łukiem i kiedy to tylko możliwe, wybieraj organiczne pokarmy bez GMO.

A co z pszenicą?

Kiedyś zboże to było zdrowe. Niestety dziś prawie nie przypomina ono tego, które spożywali nasi przodkowie. Obecna gleba została pozbawiona niezbędnych składników odżywczych, a wiele odmian pszenicy modyfikuje się teraz genetycznie – dzięki silnie uzbrojonym przez firmę Monsanto

Mrożona zielona herbata

Składniki na 4 porcje:
3-4 torebek organicznej zielonej lub ziołowej herbaty, kubek oczyszczonego wrzątku, ok. 700 ml chłodnej oczyszczonej wody, stewia.

Sposób przygotowania:
1. Włóż torebki herbaty do wrzątku i pozostaw na 2 min.
2. Wlej herbatę do 900-mililitrowego słoja do zapraw i zalej chłodną wodą. Dodaj lodu lub wstaw do lodówki.
3. Dosłódź do smaku stewią. W lodówce herbata pozostanie świeża przez 3-5 dni.

Uwaga: W przypadku nadwrażliwości na kofeinę namaczaj herbatę tylko przez 2 minuty, po czym zlej pierwszy napar, a następnie ponownie zalej torebki filtrowanym wrzątkiem i pozostaw do zaparzenia. Drugi napar będzie pozbawiony większości kofeiny.

eprasa.pl 93b41db325

amerykańskim farmerom. Korporacyjny gigant w zasadzie zmusił rolników do uprawy jego genetycznie modyfikowanych nasion, co zmienia oblicze przemysłu zbożowego na możliwe do przewidzenia nadchodzące lata. Nic dziwnego, że po rozpowszechnieniu stosowania herbicydu Roundup oraz ziaren GMO, które rozpoczęło się na początku lat 90. ubiegłego wieku, w całych Stanach Zjednoczonych zaobserwowano znaczny wzrost liczby przypadków celiakii i innych nadwrażliwości na gluten.

Pszenica GMO jest pełna tego białka – będącego jedną z najbardziej prozapalnych substancji, która może prowadzić do stanów zapalnych przewodu pokarmowego. Powodują one rozwój zespołu nieszczelnego jelita. A ponieważ większość produktów z pszenicy jest obecnie wysoko przetworzona, natychmiast zamieniają się one w organizmie w cukier. Ta szybka transformacja powoduje nagłe wzrosty poziomu glukozy we krwi i późniejsze skoki stężenia insuliny. Stan zapalny i hiperinsulinemia to 2 główne czynniki ryzyka wystąpienia raka (i innych poważnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca), więc spożywanie zanieczyszczonej i nadmiernie przetworzonej pszenicy przypomina dolewanie benzyny do ognia.

Z całego tego fiaska wyłania się jednak jedna korzyść: szeroki wybór opcji bezglutenowych dostępnych obecnie w sklepach spożywczych i ze zdrową żywnością.

Starannie wybieraj nabiał

Wiele sprzedawanych obecnie produktów mlecznych pochodzi od krów szpikowanych antybiotykami i hormonami, takimi jak rekombinowany bydlęcy hormon wzrostu. Spożywanie konwencjonalnie wytwarzanych wyrobów mlecznych i wołowiny powoduje również przyjmowanie tych szkodliwych substancji, które mogą być problematyczne z kilku powodów.

Napój imbirowo-cytrynowy

Składniki na 1 porcję:
stewia do smaku, obrana i pozbawiona pestek cytryna, plasterek obranego świeżego imbiru o średnicy 2,5 cm lub do smaku, 280 ml oczyszczonej wody.

Sposób przygotowania: Wymieszaj wszystkie składniki w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Chociaż napój można przechowywać w lodówce przez dobę, składniki odżywcze i enzymy szybko się utlenią, jeśli nie zostanie wypity od razu.

Aromatyczny alkaliczny rosół do popijania

Składniki na 6 porcji:
2 szklanki fasolki szparagowej, 2 szklanki posiekanego na 5-centymetrowe kawałki selera, 2 szklanki posiekanej na 5-centymetrowe kawałki cukinii, 6-8 szklanek oczyszczonej wody.

Sposób przygotowania:
1. Do średniego rondla włóż warzywa i zalej je wodą, doprowadź do wrzenia. Gotuj przez 30 min.
2. Odcedź warzywa. Przechowywany w lodówce rosół pozostanie świeży przez 3 dni. Można go też mrozić.

Łosoś z koperkiem po diżońsku

Składniki na 2 porcje:
łyżka bezglutenowej musztardy diżońskiej, sok wyciśnięty z połowy cytryny, 4 posiekane ząbki czosnku, łyżeczka suszonego koperku, 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 ok. 100-gramowe filety z dzikiego łososia, olej kokosowy lub oliwa z oliwek w spreju.

Sposób przygotowania:
1. Aby przyrządzić marynatę, w płytkiej misce ubij ze sobą musztardę, sok z cytryny, czosnek, koperek i oliwę z oliwek.
2. Pokryj łososia marynatą po obu stronach i pozostaw na 10 min w płytkim naczyniu. Brytfannę o średnicy 20 cm delikatne pokryj olejem kokosowym w spreju.
3. Włóż łososia do brytfanny i umieść ją pod opiekaczem, w odległości co najmniej 15-20 cm od elementu grzejnego. Opiekaj filety przez 4 min po każdej stronie. Najlepiej lekko nie dogotować ryby, dzięki czemu pozostanie soczysta. Upieczonego łososia można przechowywać w lodówce przez 2 dni.

Podstawowy sos sałatkowy

Składniki na 6 porcji:
6 łyżek płynnego oleju kokosowego MCT lub oliwy z oliwek, sok wyciśnięty z połowy cytryny, pół łyżeczki kokosowych aminokwasów, łyżka bezglutenowej musztardy diżońskiej (opcjonalnie), 1-2 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku.

Sposób przygotowania: W niewielkiej misce ubijaj razem wszystkie składniki do pełnego połączenia. Sos przechowuj w szklanym pojemniku w lodówce do 4 dni.

Świeży majonez

Składniki na 3 szklanki:
2 duże żółtka organicznych jajek, duże jajko, łyżka bezglutenowej musztardy diżońskiej, celtycka sól morska, ćwierć szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny, 1,5-2 szklanek oleju z orzechów lub nasion bądź lekkiej oliwy z oliwek, świeży czosnek, bazylia, estragon i/lub koperek (opcjonalnie).

Sposób przygotowania:
1. W nastawionym na średnie obroty blenderze lub malakserze przez minutę miksuj żółtka, jajko, musztardę, szczyptę soli i połowę soku z cytryny.
2. Gdy maszyna wciąż pracuje, miarowym strumieniem delikatnie wlewaj do blendera olej – do czasu uzyskania pożądanej konsystencji mieszanki.
3. Spróbuj mieszanki i – jeśli chcesz – dodaj więcej soku z cytryny. Dopraw do smaku dodatkową porcją morskiej soli, czosnku i/lub ziół.
4. Majonez pozostaje świeży w szklanym pojemniku w lodówce do 5 dni. Przed mieszaniem i używaniem powinien wrócić do temperatury pokojowej.

eprasa.pl 93b41db325

Przeciwnowotworowe pokarmy – ściągawka

Mam świadomość, że te zdrowe zmiany w diecie początkowo mogą nie być łatwe, ale obiecuję, że warto podjąć ten wysiłek. Kiedy uświadomisz sobie, jak o wiele lepiej się czujesz po wykluczeniu wszelkich niezdrowych produktów ze swojego życia – i zrozumiesz, jak pyszna może być prawdziwa i zdrowa żywność – podziękujesz mi. Oto skrócona lista zdrowych przeciwnowotworowych pokarmów.

Podroby/białko zwierzęce z dziczyzny lub zwierząt wypasanych na pastwiskach:

podroby (wątróbka),
rosół na kościach,
czerwone mięso (bawole, bizonina, łosina, jelenina, baranina, wołowina),
organiczne jajka od kur z wolnego wybiegu lub wypasanych trawą,
organiczny drób (kurczak, indyk, kaczka, przepiórka),
małe dziko żyjące ryby (łupacz, makrela, łosoś, sardynki).

Organiczne warzywa zielone i niskoskrobiowe:

szparagi,
karczochy,
kiełki fasoli,
buraki,
brokuły,
kapusta chińska,
brukselka,
kapusta,
kalafior,
seler,
kapusta pekińska,
szczypiorek,
kapusta pastewna,
ogórki,
pastorały (jadalne pędy paproci),
czosnek,
fasolka szparagowa,
cebulka dymka,
jarmuż,
por,
sałata (wszystkie rodzaje),
kapusta sitowata,
cebula,
pietruszka,
rzodkiewka,
kapusta czerwona i włoska,
brukiew,
szalotka,
morskie warzywa organiczne (listownicowce, rodymenia palczasta, spirulina),
szpinak,
kiełki,
rukiew wodna,
cukinia.

Organiczne rośliny z rodziny psiankowatych, o wyższym indeksie glikemicznym i warzywa skrobiowe (bezproblemowe dla niektórych osób):

buraki,
papryka,
bakłażan,
pieczarki,
pasternak,
czerwone ziemniaki,
kabaczki (wszystkie rodzaje),
słodkie ziemniaki,
pomidory,
juka.

Organiczne niskoglikemiczne owoce:

awokado,
jeżyny,
czarne jagody,
malinojeżyny,
cytryny,
limonki,
maliny,
truskawki.

Organiczne orzechy i ziarna (preferowane kiełki):

migdały,
nerkowce,
orzechy makadamia,
pestki dyni,
ziarna sezamu,
pestki słonecznika,
orzechy włoskie.

Zdrowe tłuszcze i oleje:

masło kakaowe,
olej kokosowy,
olej konopny,
olej z czerwonej palmy malezyjskiej,
olej mct,
oliwa z oliwek.

Świeże zioła i przyprawy:

kolendra,
czosnek,
imbir,
oregano,
pietruszka,
pieprz,
rozmaryn,
kurkuma.

Białko roślinne w proszku (do koktajli):

nasiona szałwii hiszpańskiej,
żurawina,
nasiona konopi,
groszek.

Zdrowe napoje:

świeże zielone soki,
herbata imbirowa,
zielona herbata,
czysta woda,
herbata z kurkumą,
sok z perzu.

Dodatkowe przyprawy/słodziki:

sól morska,
stewia.

Detoksykujące soki

Jednym z najprostszych sposobów na włączenie tych zdrowych produktów do diety jest wyciskanie z nich soków. W wielu kulturach uznaje się to za silne narzędzie detoksykacji, wspomagające usuwanie z organizmu ubocznych produktów przemiany materii i toksyn środowiskowych. Coraz więcej ludzi przyłącza się do sokowej rewolucji, aby walczyć z rakiem lub utrzymywać ogólnie dobry stan zdrowia. Gorąco polecam uwzględnianie wyciskania soków we wszystkich protokołach dotyczących zdrowia i dobrej kondycji. Przynosi to kilka korzyści:

- dodaje energii,
- poprawia nastrój i samopoczucie,
- ogranicza tzw. mgłę umysłową,
- przywraca prawidłowe trawienie,
- pobudza układ odpornościowy.

Soki zapewniają również organizmowi przerwę od trawienia i metabolizowania pokarmów stałych. Co jeszcze lepsze, te wyciśnięte z całych owoców i warzyw zachowują 95% ich składników odżywczych. Przed wyciskaniem soku z warzyw i owoców opłucz je ekstraktem z pestek winogron, aby usunąć wszelkie pasożyty. Po prostu dodaj 20 kropli wyciągu do dużej miski z wodą i zanurz w niej wszystkie produkty przed umieszczeniem ich w sokowirówce. Oto 2 moje ulubione przepisy na soki. Więcej znajdziesz ich – wraz z instrukcjami na temat siedmiodniowego sokowego oczyszczania – w mojej książce pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja").

Podstawowy zielony sok

Składniki: 4 średniej wielkości marchewki, 8 szklanek szpinaku, łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny, średniej wielkości burak, jabłko. Opcjonalnie: Po wyciśnięciu soku dodaj do niego pół awokado lub białko roślinne, np. konopne, w proszku.

Cytrusowa magia

Składniki: duży różowy grejpfrut, pomarańcza, sok wyciśnięty z jednej cytryny, garść świeżej mięty, centymetrowy kawałek świeżego imbiru, ok. 100-170 ml oczyszczonej wody, stewia do smaku (opcjonalnie).

Przykładowy dzień zdrowego jedzenia... z przepisami!

A zatem wiesz już, które pokarmy spożywać, a których unikać. Złóżmy więc to wszystko w całość i przyjrzyjmy się przykładowemu jadłospisowi (* przepisy dołączone do artykułu).

Przed śniadaniem
Wypij ok. 170-220 ml wody cytrynowej lub herbaty miętowej z cytryną. Jeśli chcesz, możesz również wypić ok. 50 ml soku z perzu.

Śniadanie
Zjedz 2-3 jajek w koszulkach lub na twardo, 2 plasterki bekonu z indyka bez azotanów i cukru, pół awokado.

Przedpołudnie
Wypij ok. 220 ml mrożonej zielonej herbaty*.

30 minut przed lunchem
Wypij ok. 220 ml wody cytrynowej.

Lunch
Zjedz ok. 80-140 g łososia z koperkiem po diżońsku*, 2 szklanki młodej zieleniny, pół szklanki rzodkiewek, łyżka podstawowego sosu sałatkowego z olejem MCT*.

Przekąska na podwieczorek
Wypij ok. 220 ml napoju imbirowo-cytrynowego* lub oczyszczonej wody, zjedz łodygę selera z masłem migdałowym lub kubek aromatycznego alkalicznego rosołu*.

30 minut przed kolacją
Wypij ok. 220 ml oczyszczonej wody.

Kolacja
Zjedz 1-2 miseczki sałatki z kurczakiem curry*, dodaj do niej łyżkę sosu sałatkowego z kolendrą*.

Sałatka z kurczakiem curry

Składniki na 2 porcje:
łyżka domowej roboty świeżego majonezu*, łyżeczka płynnego oleju koksowego MCT, 100-170 g poszatkowanego lub pokrojonego w kostkę gotowanego kurczaka, pół szklanki posiekanego selera, ¼-½ łyżeczki curry w proszku, mała garść rodzynek sułtanek (opcjonalnie), 4 liście sałaty masłowej do podania.

Sposób przygotowania:
1. W średniej wielkości misce wymieszaj majonez i olej, jak również ugotowanego kurczaka, seler i curry. Jeśli chcesz, dodaj rodzynki.
2. Nakładaj mieszankę na liście sałaty i podawaj. Sałatkę można przechowywać w lodówce do 2 dni.

Sos sałatkowy z kolendrą

Składniki na 6 porcji:
6 łyżek płynnego oleju kokosowego MCT lub oliwy z oliwek, sok wyciśnięty z połowy cytryny, łyżeczka bezglutenowej musztardy diżońskiej, pół łyżeczki aminokwasów kokosowych, 1-2 rozgniecionych ząbków czosnku, 2 łyżki oczyszczonej wody, szczypta pieprzu kajeńskiego (opcjonalnie), celtycka sól morska, garść świeżej kolendry, pół awokado.

Sposób przygotowania:
1. Ubij w misce wszystkie składniki poza kolendrą i awokado oraz dopraw do smaku pieprzem kajeńskim.
2. Połowę mieszanki przenieś do blendera i miksuj przez minutę na obrotach średnich do wysokich.
3. Dodaj awokado i kolendrę oraz miksuj, aż mieszkanka stanie się gęsta i gładka.
4. Dodaj miksturę do pozostałej w misce części sosu i wymieszaj łyżką. Przechowuj w szklanym słoiku. W lodówce sos pozostanie świeży do 4 dni.

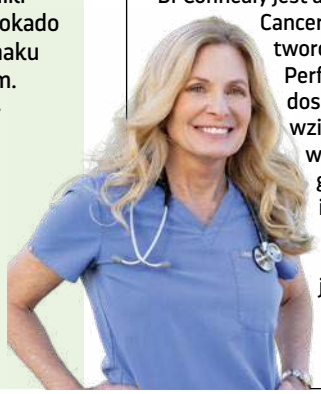
Antybiotyki mogą zabijać korzystne bakterie w przewodzie pokarmowym, co zaburza funkcjonowanie układu odpornościowego. Hormony wzrostu mogą zakłócać działanie własnych hormonów organizmu oraz podwyższać poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (IGF-1). Jego wysokie stężenia sprzyjają zaś rozwojowi raka, więc unikanie tych substancji to podstawa.

Nie jest jednak tak źle – wiele produktów nabiałowych wciąż nadaje się do spożycia. Można np. jeść ser, twaróg z pełnotłustego mleka, masło i śmietanę, jeśli tylko są to wyroby organiczne. Można również spożywać nieprzetworzony kozi ser lub naturalny jogurt z mleka koziego. Kolejną opcją są mleczka orzechowe i inne zamienniki nabiału.

Podsumowanie
Kiedy odkryjesz, jak wspaniale możesz czuć się dzięki prawdziwej żywności – i zaczniesz czerpać ze wszystkich życiodajnych korzyści, które przynoszą te przepyszne pokarmy – zauważysz, że niskowęglowodanowa dieta przeciwnowotworowa to nie jest kara. Przekonasz się, że stanowi ona narzędzie wspierające zdrowie, długowieczność i dobrą kondycję.

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 64 tys. pacjentów z całego świata.

Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach nternetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistek w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



eprasa.pl 93b41db325

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

70% nowotworów można zapobiec

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

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

- Klaus-Dietrich Runow
„Rak jest chorobą środowiskową"

Kod rabatowy 5%
OCL2023

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

eprasa.pl 93b41db325

Lecznicza moc synergii

Zioła i pochodzące z nich fitozwiązki są coraz częściej uznawane za przydatne uzupełniające metody leczenia nowotworów

Utarło się, że stosowanie fitoterapii utrudnione bywa przez brak danych dotyczących źródeł autentycznych leczniczych materiałów roślinnych, weryfikacji gatunku, zbyt małą ilość upraw z wykorzystaniem protokołów dobrej praktyki rolniczej oraz brak ustandaryzowanych metod i technologii ekstrakcji roślin lub przygotowania mieszanek. Problemów nastręczają też bardzo złożone spersonalizowane recepty lub preparaty do stosowania niektórych tradycyjnych leków (np. w medycynie chińskiej). Ponadto spora część prac naukowych nie spełnia rygorystycznych wymagań, procedur i protokołów potrzebnych do opracowania leków. Jednak pomimo tych wszystkich trudności onkolodzy coraz częściej sięgają po zasoby matki natury. Jednym z powodów tego stanu rzeczy jest fakt, że leki antynowotworowe często celują w pojedynczy gen lub szlak wewnątrz komórki rakowej, co znaczy, że docierają do guza tylko w jeden konkretny sposób. Tymczasem rak to skomplikowana choroba, o wielowarstwowym podłożu, w której postęp zaangażowanych jest wiele genów i szlaków, zatem, aby go pokonać, potrzebne jest podejście wielokierunkowe. Dlatego medycy coraz częściej przyglądają się związkom pochodzenia roślinnego, które mają zdolność do kontrolowania wielu ścieżek jednocześnie. Atak na nowotwór przeprowadzony z kilku kierunków jednocześnie zmniejsza jego zdolność rozwoju i przetrwania.

Nic więc dziwnego, że rośnie liczba badań klinicznych, które wykazały korzystny wpływ preparatów ziołowych – stosowanych w połączeniu z konwencjonalnymi lekami – na przeżycie, modulację immunologiczną i jakość życia chorych.

Oto przegląd eksperymentów leczniczych uwzględniających suplementy, związki chemiczne roślinnego pochodzenia, tradycyjne leki ziołowe oraz żywność funkcjonalną w terapii konkretnych nowotworów.

Rak piersi

W randomizowanym kontrolowanym badaniu 2 972 pacjentek z inwazyjnym lub nieinwazyjnym rakiem piersi otrzymywało 200 mg preparatu wita-

eprasa.pl 93b41db325

miny A (Fenretynid) dziennie lub nie otrzymywało żadnej terapii. Po 97 miesiącach od leczenia zaobserwowano istotne zmniejszenie częstości nawrotów miejscowego raka piersi u kobiet przed menopauzą. Nie wykazano jednak istotnej różnicy w przerzutach ani całkowitym czasie przeżycia[1].

Zupa miso

Fitoestrogeny dzielą się na rozpuszczalne w wodzie izoflawony i lignany lipofilowe. Izoflawony występują w dużych ilościach w ziarnach soi, a lignany znajdziemy w siemieniu lnianym, pszenicy, owocach i warzywach[2]. Uczeni z Tokio zauważyli, że spożycie zupy miso oraz izoflawonów niepochodzących z produktów sojowych było odwrotnie proporcjonalne do ryzyka zachorowania na raka piersi[3].

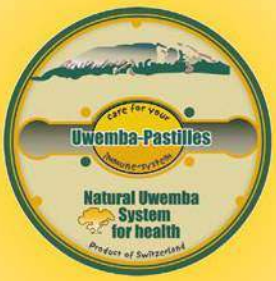
Przeciwzapalna kurkumina

Z kolei w 6 innych badaniach wykazano, że zioła stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej bogate w alkaloidy, kumaryny, flawonoidy, polifenole, terpenoidy, chinony oraz pochodne artemizyny (artemizyniny) wykazują silną aktywność przeciwnowotworową. Niestety mechanizmy ich działania wciąż nie są znane. Jednak możemy mówić o pewnym postępie – niektóre z występujących w ziołach fitochemikaliów, takich jak kurkumina i artemizyna, zostały już całkiem dobrze poznane i w licznych badaniach udowodniono ich skuteczność w walce z rakiem.

Wielu ekspertów przyznaje, iż nowotwór jest chorobą wynikającą z przewlekłego (chronicznego) zapalenia. Stan taki zwykle nie daje objawów, jednak to nie znaczy, że nie wyrządza szkód. Dr Ajay Goel nazywa go wręcz cichym zabójcą, gdyż powoduje on powstawanie cukrzycy, choroby Alzheimera i wielu innych schorzeń uznawanych za związane z wiekiem. Poza ty zaburza działanie systemu immunologicznego,

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



suplement diety

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl 93b41db325

prowadząc do uszkodzenia komórek, co pozwala na niekontrolowaną ich reprodukcję i rozwój nowotworu. Zatem zawarte w ziołach substancje czynne o działaniu przeciwzapalnym mogą być na wagę złota w profilaktyce nowotworów i nie tylko.

Kurkumina pozyskiwana z kłącza ostryżu długiego, popularnie nazywanego kurkumą, jest zarówno doskonałym środkiem profilaktycznym, jak i jednym z najskuteczniejszych narzędzi, jakie posiadamy wspomagających leczenie nowotworów. Hinduscy badacze zwracają uwagę na fakt, że wskaźnik zachorowań na raka jest w Indiach bardzo niski (1 na 12 tys. osób) w porównaniu do krajów zachodnich, gdzie, wskaźnik ten jest 30 razy wyższy! Ich zdaniem wynika to z faktu, że Hindusi kilka razy dziennie spożywają potrawy doprawione kurkumą, a więc zawierające kurkuminę. Związek ten hamuje szlaki stanu zapalnego związane z COX 2 i NF-kB oraz usuwa wolne rodniki przyczyniające się do wzrostu kwasu arachidonowego – hormonu nazywanego „matką zapalenia". Ponadto kontroluje produkcję cytokin – białek, które służą jako molekularni posłańcy między komórkami. Gdy powstaje zbyt wiele prozapalnych cytokin, konsekwencją jest przewlekły stan zapalny. Dodatkowo kurkumina spowalnia produkcję enzymów, takich jak kinazy białkowe, które nasilają zapalenie[4].

Ponadto związek ten pomaga kontrolować ekspresję genów – m.in. usypia te odpowiedzialne za wywołanie raka, a reaktywuje geny hamujące rozrost guza. Przy okazji wywołuje apoptozę komórek rakowych oraz blokuje procesy angiogenezy tkanek nowotworowych[5].

Zwieńczenie tej listy stanowią badania, które wykazały, że kurkumina podnosi skuteczność chemioterapeutyków (w tym paklitakselu i 5-FU), otwiera im drogę do komórek rakowych, a przy tym chroni zdrowe narządy[6], szczególnie wątrobę, nerki, serce i śluzówkę jamy ustnej przed toksycznymi skutkami chemioterapii i naświetlań[7].

Artemizyniny – nowa nadzieja

Związki te wykazują silne działanie terapeutyczne przeciwko wielu typom nowotworów, w tym rakowi piersi. Zdaniem badaczy zawdzięczają to specyficznej strukturze nazywanej mostkiem nadtlenkowym.

Okazuje się, że – podobnie jak kurkumina – artemizyniny działają na komórki rakowe różnymi drogami, takimi jak indukowanie apoptozy i ferroptozy poprzez wytwarzanie reaktywnych form tlenu, a także indukcję autofagii i apoptozy oraz zatrzymanie cyklu komórkowego[8].

Ajurweda kontra rak

Amla, czyli agrest indyjski, zawiera 200 razy więcej antyoksydantów niż borówki, które uważane są za rekordzistki w tej dziedzinie. Łyżeczka proszku z amli ma prawie 800 jednostek przeciwutleniaczy! Podobnie wysokie jest stężenie witaminy C w tym owocu. Ekstrakt z niej przetestowano na komórkach złośliwych nowotworów: płuc, wątroby, szyjki macicy, piersi, jajnika i okrężnicy. Amla nie tylko całkowicie powstrzymała rozwój raka, ale również zabiła istniejące komórki rakowe, zmniejszając ich ilość o ponad 50% oraz zablokowała ich zdolność do rozprzestrzeniania się. Można spożywać ją w postaci ziołowej pasty owocowej o nazwie Dabur Chyawanprash[1].

Boswellia Serrata, czyli kadzidłowiec indyjski Wyciąg z tego drzewa na Zachodzie docenia się za właściwości antyzapalne. Badania pokazały, że może być pomocny w leczeniu chorych na raka, zwłaszcza tych, którzy poddawani są radioterapii. Po zażywaniu wyciągu z tej rośliny u 60% pacjentów poddawanych naświetleniom z powodu guza mózgu zaobserwowano zredukowaną o 75% opuchliznę mózgu.

Pomógł też na zaczerwienienia skóry u kobiet podczas radioterapii raka piersi. Kadzidłowiec zawiera w sobie kwas bosweliowy, który ma właściwości przeciwnowotworowe[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Chris Wark, „Ty też możesz pokonać raka. Kompleksowy plan terapii naturalnych w leczeniu nowotworów", Vital 2020
2. Integr Cancer Ther. 2017 Dec; 16(4): 605-11

eprasa.pl 93b41db325

> Nałogowi palacze, powinni rozważyć codzienne przyjmowanie 100 j.m. witaminy E. Zdaniem uczonych z Harvardu powoduje ono zmniejszenie ryzyka śmiertelnego lub zaawansowanego raka prostaty o 56% w porównaniu z osobami palącymi lecz niestosującymi tej witaminy.

W komórkach raka piersi artesunat spowodował zatrzymanie cyklu komórkowego fazy G2/M poprzez regulację autofagii. W ten sam sposób hamował proliferację komórek rakowych. Ponadto uwrażliwił komórki raka piersi na chemioterapię epirubicyną. W rezultacie artesunat został uznany za kandydata terapeutycznego w leczeniu raka piersi[9].

Niestety, jak piszą autorzy przeglądu opublikowanego w grudniu 2021 r. na łamach *Frontiers in Pharmacology*: „choć większość badań wykazała skuteczność przeciwnowotworową artemizynin *in vitro* i *in vivo*, do tej pory przeprowadzono ograniczone badania kliniczne na ludziach".

Rak prostaty

Nałogowi palacze, powinni rozważyć codzienne przyjmowanie 100 j.m. witaminy E. Zdaniem uczonych z Harvardu powoduje ono zmniejszenie ryzyka śmiertelnego lub zaawansowanego raka prostaty o 56% w porównaniu z osobami palącymi, lecz niestosującymi tej witaminy[10].

Więcej sosu pomidorowego!

Stosowanie ziół leczniczych i ekstraktów ziołowych zawierających liczne związki polifenolowe może przyczynić się do mniejszej częstości występowania raka gruczołu krokowego.

Związek między zmniejszonym ryzykiem raka prostaty a spożyciem produktów pomidorowych doprowadził do szczególnego skupienia uwagi na zastosowaniu i działaniu likopenu[11]. Zespół akademików z Chicago oceniał oksydacyjne uszkodzenia

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych

- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

* 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

europa.pl 93641db325

DNA tkanek prostaty. Badacze zauważyli, że ryzyko raka prostaty jest niższe u mężczyzn, którzy zgłaszają większe spożycie produktów z pomidorów zawierających wysoki poziom likopenu. 32 pacjentom z miejscowym gruczolakorakiem prostaty, którzy czekali na zaplanowaną radykalną prostatektomię, przez 3 tygodnie serwowali dania z makaronu na bazie sosu pomidorowego (30 mg likopenu dziennie). Okazało się, że po interwencji dietetycznej stężenie likopenu w prostacie i w surowicy wzrosły w porównaniu z poziomami przed leczeniem, natomiast uszkodzenia oksydacyjne zmniejszyły się, znacznie też obniżył się poziom PSA w surowicy[12].

Tarczyca bajkalska (*Scutellaria baicalensis*)

Ta roślina z rodziny jasnotowatych zawiera bardzo wysokie poziomy bajkaliny, glikozydu flawonowego, który hamuje enzymatyczną syntezę eikozanoidów, będących ważnymi mediatorami stanu zapalnego i proliferacji komórek guza prostaty[13].

Bajkalina upośledza też proliferację niezależnych od androgenów komórek raka prostaty PC-3 i DU145 oraz wywołuje apoptozę. Co więcej, w klinicznie osiągalnych stężeniach drastycznie hamuje ekspresję swoistego receptora androgenowego w raku prostaty[14].

Pisząc o tarczycy bajkalskiej, należy wspomnieć o ekstrakcie ziołowym PC-SPES, który 30 lat temu był polecany jako preparat dbający o „zdrowie prostaty". W jego skład prócz tarczycy bajkalskiej wchodziły, ekstrakty z lukrecji uralskiej, palmy sabałowej, chryzantemy wielokwiatowej, urzetu barwierskiego, reishi, żeń-szenia fałszywego i *Rabdosia rubescens*. Zostały one wybrane na podstawie ich zastosowania w chińskiej terapii problemów z układem moczowym lub ich skuteczność przeciwnowotworową wobec linii komórek nowotworowych[15]. Ponadto w serii badań klinicznych opisano efekty i mechanizmy działania PC-SPES[16]. Chociaż terapeutyczne zastosowanie preparatu wydawało się obiecujące, to niestety został wycofany z rynku, ponieważ niektóre partie testowych próbek były skażone.

> Hinduscy badacze zwracają uwagę na fakt, że wskaźnik zachorowań na raka jest w Indiach bardzo niski (1 na 12 tys. osób) w porównaniu do krajów zachodnich, gdzie, wskaźnik ten jest 30 razy wyższy!

Bezcenne nawyki żywieniowe

Badania epidemiologiczne wykazały znaczące różnice w częstości występowania raka wśród różnych grup etnicznych. Częstość występowania raków piersi i prostaty jest znacznie wyższa w Stanach Zjednoczonych i krajach europejskich w porównaniu z krajami azjatyckimi, takimi jak Japonia i Chiny. Jedną z głównych różnic między tymi populacjami jest to, że Azjaci spożywają pokarmy bogate w produkty sojowe zawierające cenne izoflawony.

Wykazano, że genisteina, dominujący izoflawon występujący w soi, hamuje tworzenie się komórek rakowych. Ma też właściwości przeciwutleniające i jest powszechnie znana jako fitoestrogen, który celuje w szlak sygnałowy, w którym pośredniczą estrogeny i androgeny w procesach karcynogenezy. Ponadto stwierdzono, że genisteina jest silnym inhibitorem angiogenezy i przerzutów. Zarówno badania *in* vitro, jak i *in* vivo, wykazują, że związek ten jest obiecującym środkiem do chemoprewencji i/lub leczenia raka[17].

Pieśń przyszłości

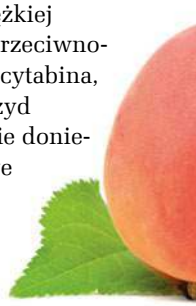
Badacze z Tajwanu wykazali, że *Wedelia chinensis* – orientalne zioło lecznicze zawierające m.in. indolo-3-karboksylaldehyd, wedelolakton, luteolinę i apigeninę, jest zdolne do tłumienia aktywności androgenów. Ponadto doustne podawanie ekstraktu z niego hamowało nowotwory raka prostaty.

Ich koledzy z tej samej placówki przetestowali inny zestaw fitochemikaliów ekstrahowanych wedelii i dowiedli, że może jej nadawać silną i specyficzną bioaktywność przeciwzapalną. Dlatego Tajwańczycy są zdania, że badania nad zastosowaniem zioła w chemoprewencji lub jako leku uzupełniającego przeciwko rakowi prostaty u ludzi są uzasadnione i należy je przeprowadzić[18].

Na raka płuc

To jeden z najbardziej śmiercionośnych nowotworów. Niestety płuca są też częstym miejscem przerzutów nowotworów z innych tkanek organizmu. Standardowe schematy chemioterapii często mają ograniczone korzyści w zakresie przeżycia z powodu ciężkiej toksyczności różnych leków przeciwnowotworowych, takich jak gemcytabina, paklitaksel, docetaksel, etopozyd i winorelbina[19]. Jednak ostatnie doniesienia sugerują, że leki ziołowe i zawarte w nich fitochemikalia mogą stanowić atrakcyjną strategię leczenia raka płuc.

Klinicznie odsetek pacjentów stosujących je jako



eprasa.pl 93b41db325

środki wspomagające obok konwencjonalnego leczenia tego nowotworu (np. chemioterapii) wynosi aż 77%[20].

Zioła są stosowane głównie w celu zmniejszenia toksyczności terapii i objawów związanych z rakiem, bądź w podniesienia skuteczności leków przeciwnowotworowych. Australijczycy dokonali przeglądu badań klinicznych, w których w leczeniu raka płuc były stosowane takie rośliny ziołowe, jak: rozwar wielokwiatowy, morwa biała, morela pospolita, pachnotka bazyliowata, podbiał pospolity, głodek żółty, *Stemona japonica* oraz wosk ze skórki owoców sumaka lakierodajnego.

Na podstawie zebranych dowodów uznali, że roślinne środki mogą wykazywać skuteczność w leczeniu raka płuc, a ich połączenie z chemioterapią lub radioterapią może być addytywne albo synergistyczne w kontrolowaniu tego nowotworu. Ponadto mogą zmniejszać niektóre działania niepożądane związane z zastosowanym leczeniem. Uznali też, że leki ziołowe mogą być korzystne dla poprawy jakości życia i wydłużenia czasu przeżycia[21].

Niebezpieczne pasożyty

Okazuje się, że niechciani lokatorzy nie tylko podkradają nam składniki odżywcze, ale – co znacznie gorsze mogą nam podrzucić nam kukułcze jajo. *Toxoplasma gondii*, pierwotniak wywołujący u zwierząt toksoplazmozę, jest prawdopodobnie znacznie bardziej niebezpieczny dla człowieka, niż się dotychczas wydawało. W czasie cyklu rozwojowego zasiedla on liczne gatunki zwierząt, w tym gryzonie, na których mózgi wpływa tak, by mniej się bały kotów. Dzięki temu z większym prawdopodobieństwem staną się ich kolacją, a parazyt dostanie się do upragnionego gospodarza i domknie swój cykl życiowy.

Ludzie mogą zarazić się *Toxoplasma gondii* właśnie od kotów, czy to zjadając żywność zanieczyszczoną ich odchodami, czy też opróżniając kuwetę. Możliwe jest też zarażanie poprzez zjedzenie niedogotowanego mięsa któregoś z 200 gatunków zwierząt będących nosicielami *Toxoplasma gondii*.

Dotychczas ostrzegano przed tym przede wszystkim ciężarne kobiety, gdyż *Toxoplasma gondii* powoduje poronienia. Jednak nowe badania przeprowadzone przez naukowców z 16 instytucji sugerują, że pierwotniak może uczynić nam więcej szkód, niż sądziliśmy.

Niewykluczone, że wpływa on na rozwój wielu chorób neurodegeneracyjnych, w tym alzheimera i parkinsona, epilepsji oraz niektórych form nowotworów.

Uczeni przeanalizowali dane 246 noworodków zarażonych *Toxoplasma gondii* w łonie matki. Analizy mikroRNA i białek tych dzieci, które najbardziej ucierpiały w wyniku zakażenia, wykazały związek z biomarkerami obecnymi u osób cierpiących na choroby Parkinsona i Alzheimera. Ponadto pasożyt zaburzał komunikację między neuronami GABA w sposób typowy dla zaburzeń występujących przy epilepsji. Najbardziej jednak zaskakujące było odkrycie, że może on wpływać na 1 200 ludzkich genów powiązanych z rozwojem różnych typów nowotworów[1]!

Jest to przerażające, tym bardziej że niektóre szacunki mówią o 2 mld ludzi zarażonych *T. gondii*.

Jeśli wątpisz, w to, że może być tak źle, poznaj historię 41-letniego Kolumbijczyka. W 2013 r. u mężczyzny, nosiciela wirusa HIV, znaleziono guzy, niektóre o wielkości nawet 4 cm. W próbkach z biopsji węzła chłonnego i płuc zaobserwowano gniazda monomorficznych, niezróżnicowanych komórek. Ich cechy morfologiczne oraz inwazyjny charakter przywodziły na myśl komórki nowotworowe, ale małe rozmiary sugerowały, że nie są one pochodzenia ludzkiego – miały one wielkość ok. 1/10 komórki ludzkiej. Dopiero badania genetyczne pozwoliły zidentyfikować... DNA tasiemca.

Dzięki współpracy naukowców z Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (CDC) oraz brytyjskiego Muzeum Historii Naturalnej Kolumbijczykom udało się wreszcie postawić niewiarygodną diagnozę: otóż mężczyzna padł ofiarą inwazji nieprawidłowych, namnażających się i genetycznie zmienionych komórek tasiemca karłowatego (*Hymenolepis nana*) w ludzkich tkankach. Uczeni sądzą, że nie tyle tasiemiec miał nowotwór, co jedno z jego jaj przeniknęło przez wyściółkę jelit, zmutowało i ostatecznie nabrało cech nowotworu[2].

Jak by nie było, jest to nowy mechanizm chorobowy, wskazujący na związki między pasożytami a nowotworem. Mechanizm tym bardziej niepokojący, że na świecie liczba zakażonych *H. nana* osób sięga nawet 75 mln.

Dlatego warto myć ręce i cyklicznie odrobaczać nie tylko psy!

BIBLIOGRAFIA

1. Heliyon. 2021 Jun; 7(6): e07151.
2. N Engl J Med 2015; 373:1845-1852

eprasa.pl 93b41db325

Złagodzenie skutków ubocznych

W 2014 r. badano wpływ kurkuminy na stan pacjentów z rakiem jajnika, płuc, okrężnicy, wątroby, nerki i żołądka. 80 chorych otrzymało 500 mg kurkuminy jednocześnie z radioterapią. Czas trwania tego badania wynosił 60 dni. W grupie leczonej zarówno radioterapią, jak i kurkuminą zmniejszyła się częstość występowania działań niepożądanych, takich jak zmiany skórne, owrzodzenia jamy ustnej i gardła, problemy z połykaniem, nudności, wymioty, zmęczenie, osłabienie nudności, biegunki, zaparcia oraz utrata masy ciała[22].

Na raka wątroby

W Chinach, Japonii i innych częściach Azji 3 zioła lecznicze są już używane jako oficjalne leki na raka wątrobowokomórkowego (HCC). Tamtejsi onkolodzy dowodzą, że związki ziołowe mogą wpływać na wszystkie fazy HCC, w tym inicjację, promocję i progresję[23].

Zioła wątrobowe

Wiele doniesień klinicznych wskazuje na terapeutyczne działanie jednego z tradycyjnych japońskich leków Sho saiko-to (TJ-9). To kombinacja 7 ziół tradycyjnie stosowanych w leczeniu chorób wątroby (m.in. imbiru, lukrecji, tarczycy bajkalskiej oraz dzwonkowa kosmatego)[24]. W długoterminowym (5-letnim) randomizowanym badaniu kontrolowanym, pacjenci z dodatnim wynikiem na obecność antygenu powierzchniowego wirusa zapalenia wątroby typu B otrzymywali dawkę 7,5 g/dzień wodnego ekstraktu TJ-9 razem ze standardowym leczeniem interferonem. Po obserwacji stwierdzono, że u leczonych osób skumulowany rozwój raka wątrobowokomórkowego (HCC) był znacznie niższy niż w grupie kontrolnej, która nie otrzymywała Sho saiko-to[25].

Niestety przeciwwskazaniem do zażywania TJ-9 jest marskość wątroby lub ostrą niewydolność oddechowa, ponieważ u niektórych z tych pacjentów stwierdzono śródmiąższowe zapalenie płuc po podaniu leku[26].

Podsumowanie

Od tysiącleci, rośliny są stosowane jako lekarstwa i środki lecznicze w większości kultur ludzkich. Jak dowodzi tego ten przegląd, medycyna konwencjonalna (a wraz z nią pacjenci) może wiele zyskać, korzystając z bogactwa empirycznych, ale niekompletnych danych z różnych zapisów i dokumentów zgromadzonych przez zielarzy i naturoterapeutów z całego świata. W roślinach kryje się osobny świat aktywnych związków o licznych właściwościach prozdrowotnych. Wystarczy zakasać rękawy i pochylić się nad mikroskopem!

BIBLIOGRAFIA

1. Breast Cancer Research and Treatment. 2006;95(3): 199-209
2. The Lancet. 1997;350(9083): 990-4; Am J Clin Nutr. 1999 Sep;70(3 Suppl): 439S-50S
3. J Natl Cancer Inst. 2003 Jun 18;95(12): 906-13
4. Biochemistry Pharmacology 2008 Feb15;75(4): 787-809; Alternative Medicine Review 2009 Jun;14(2): 141-53
5. Molecules 2015 Feb 5;20(2): 2728-69; Genes and Nutrition 2011 May;6(2): 93-108
6. Nutrition and Cancer 2010;62:7: 919-30; Carcinogenesis 2015 Mar;36(3): 355-67
7. Oncol Rep 2017 Apr 20;37: 3159-3166; Phytomedicine. 2020 Apr 18;70: 153218
8. Front Pharmacol. 2021 Dec 31;12: 828856
9. Anticancer Drugs. 2014 Jul;25(6): 652-62
10. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 1999 Oct;8(10):893-9
11. J Natl Cancer Inst. 2002 Mar 6;94(5):391-8
12. J Natl Cancer Inst. 2001 Dec 19;93(24):1872-9
13. Cell Prolif. 2001 Oct;34(5): 293-304
14. Cancer Res. 2002 May 1;62(9): 2721-7
15. Cancer Invest. 2003;21(5): 744-57; Cancer Metastasis Rev. 2002;21(3-4): 265-80
16. Urology. 2002 Sep;60(3): 369-75;
17. Lancet. 2002 Jun 29;359(9325): 2213-5
18. Carcinogenesis. 2007 Dec;28(12):2521-9; PLoS One. 2013 May 29;8(5):e64152
19. Lung Cancer. 2002;38(supplement 2): S29-S32; European Journal of Cancer. 2002;38(18): 2347-61
20. Cancer Practice. 2000;8(1): 45-8
21. Chinese Journal of Integrated Medicine. 2011;9: 157-60
22. Phytother Res. 2014 Mar;28(3): 444-50
23. J Zhejiang Univ Sci B. 2006 Dec;7(12):1006-14, Semin Oncol Nurs . 2005 Aug;21(3):177-83
24. J Hepatol. 1998 Oct;29(4):642-9
25. Cancer. 1995;76(5):743–749
26. Hepatol Res. 2011 Sep;41(9):825-37

eprasa.pl 93b41db325

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW

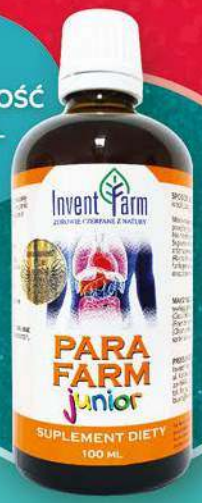
POJEMNOŚCI 30ML I 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 30/100ML

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

POJEMNOŚĆ 100ML



SUPLEMENT DIETY

PARA FARM JUNIOR

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu.

POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

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

POJEMNOŚCI 45 I 90 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami.

ODWIEDŹ NAS NA facebook

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66, 20-868 Lublin

81 742 94 16

biuro@inventfarm.pl

www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120 780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl 93b41db325

Do wesela się zagoi!

Substancje bioaktywne zawarte w roślinach leczniczych pomagają pozbyć się siniaków, łagodzą stłuczenia i przyspieszają leczenie urazów

Do najczęstszych uszkodzeń skóry należą siniaki, czyli podskórne wylewy krwi, powstałe zazwyczaj na skutek urazu. Przyczyną ich powstania może być uderzenie, nacisk lub tarcie, wskutek którego dochodzi do przerwania ciągłości naczyń krwionośnych i przedostania się krwi do tkanki podskórnej. Za obserwowane przez nas zabarwienie siniaka odpowiada hemoglobina, czyli białko transportujące we krwi tlen i dwutlenek węgla oraz nadające jej czerwone zabarwienie. Jej stopniowy rozkład obserwujemy jako zmianę koloru z ciemnoczerwonego na fioletowy, a następnie zielony i żółty. Zazwyczaj nawet duże siniaki znikają po ok. 7-10 dniach. Zaniepokoić powinno nas natomiast samoistne pojawianie się siniaków, niezwiązane z urazem lub łatwość, z jaką się tworzą na skutek lekkiego ucisku lub dotyku – objaw ten może towarzyszyć poważnym chorobom nerek lub wątroby, cukrzycy, niedoborom żelaza i witaminy B12, cytomegalii, mononukleozie, skazie krwotocznej, a nawet nowotworom krwi.

Często w parze z siniakiem mamy do czynienia ze stłuczeniem, które go wywołało – jest to uraz tkanek, któremu w zależności od siły bodźca może towarzyszyć uszkodzenie warstw skóry, tkanki podskórnej, mięśni i powięzi, ale bez przerwania ciągłości skóry. Stłuczeniu towarzyszy zazwyczaj ból i obrzęk, podwyższona ciepłota uderzonego miejsca i nadwrażliwość na dotyk oraz upośledzenie funkcji. Zazwyczaj mija ono samo po kilku dniach, ponieważ organizm ma zdolność do sprawnej regeneracji uszkodzonych tkanek.

Czasami podczas urazu dochodzi do zwichnięcia czy skręcenia stawu lub naciągnięcia torebki stawowej, ścięgna lub mięśnia. Ich objawy są podobne jak przy samym stłuczeniu – dominuje ból i opuchnięcie tkanek a samo uszkodzenie jest głębsze i bardziej rozległe. Pierwszą pomocą w takich przypadkach jest schłodzenie i usztywnienie urażonego miejsca. Czynności te hamują narastanie obrzęku i zapobiegają pogłębianiu się urazu oraz łagodzą ból. Jeśli jednak objawy stopniowo nie ustępują lub ulegają nasileniu, należy skonsultować się z lekarzem. W pozostałych przypadkach można zastosować wyciągi roślinne, które złagodzą symptomy, złagodzą ból i obrzęk oraz wspomogą organizm w regeneracji[1].

Kasztanowiec zwyczajny (*Aesculus hippocastanum*)

Najważniejszym składnikiem bioaktywnym nasion tej rośliny jest mieszanina saponin znana jako escyna. Badania przeprowadzone we Włoszech dowodzą, że zastosowana miejscowo zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, dzięki czemu hamuje powstawanie obrzęku, korzystnie wpływa też na napięcie ścian naczyń krwionośnych, co poprawia przepływ krwi w miejscu urazu i pomaga odprowadzić powstałą już opuchliznę oraz zwiększa dotlenienie tkanek, co jest niezwykle ważne do prawidłowego ich zagojenia. Wyciąg z kasztanowca przyspiesza ponadto absorpcję siniaków i ogranicza stan zapalny. Badania wykazały, że zastosowanie maści zawierającej escynę także daje szybką i długotrwałą ulgę w bólu[4].

eprasa.pl 93b41db325

Arnika górska (*Arnica montana*)

To najczęściej stosowana w leczeniu stłuczeń i siniaków oraz urazów stawów roślina. Pozyskany z niej ekstrakt działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, łagodzi ból i przyspiesza gojenie tkanek. Pomaga także w szybszym wchłanianiu siniaków i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Jak donoszą indyjscy naukowcy, zastosowanie maści lub kremu z ekstraktem z arniki w miejscu urazu hamuje krwawienie i tym samym tworzenie siniaków, przyspiesza także ich wchłanianie i zmniejsza obrzęk. Arnika usprawnia również mikrokrążenie, dzięki czemu poprawia ukrwienie objętych urazem tkanek i w ten sposób przyczynia się do przyspieszenia gojenia. Co ważne, skóra niektórych osób reaguje na wszelkiego rodzaju podrażnienie czy urazy powstawaniem miejscowych przebarwień – ekstrakt z arniki zapobiega nadmiernemu gromadzeniu melaniny w skórze i tym samym hiperpigmentacji. Arniki nie można jednak zbierać samodzielnie, ponieważ objęta jest ścisłą ochroną gatunkową. I uwaga – ekstrakt z arniki, w postaci płynu, maści lub kremu należy stosować jedynie na nieuszkodzoną skórę[2].

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*)

Tą znaną także pod nazwą żywiciela kości roślinę od tysiącleci stosuje się w leczeniu stanów zapalnych i urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zdaniem badaczy z Niemiec krem z ekstraktem z korzenia żywokostu działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo z siłą porównywalną do powszechnie stosowanych niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Ponadto łagodzi on objawy zapalenia kości i stawów oraz ścięgien, niezależnie od tego, czy są one wynikiem zmian zwyrodnieniowych związanych z wiekiem, czy skutkiem urazu, a także przywraca prawidłowe funkcje tych tkanek. Żywokost zmniejsza też obrzęki towarzyszące stanowi zapalnemu[3].

Nostrzyk żółty (*Melilotus officinalis*)

Nazywany też bywa trawą tatarską. Polscy uczeni dowiedli, że roślina ta – choć mało znana – ma bardzo duży potencjał leczniczy. Swoje właściwości zawdzięcza głównie zawartości kumaryn, które jako antagoniści biorącej udział w tworzeniu skrzepów witaminy K działają antykoagulacyjnie (przeciwzakrzepowo) i w ten sposób poprawiają przepływ krwi oraz dotlenienie tkanek. Oprócz kumaryn, w nostrzyku znajdziemy szereg innych aktywnych substancji, takich jak polifenole, flawonoidy, saponiny terpenowe i alantoinę oraz witaminę C. Tak bogaty skład sprawia, że ekstrakt z ziela nostrzyka działa antyoksydacyjnie i niszczy wolne rodniki tlenowe. Ogranicza także stan zapalny, poprzez hamowanie aktywności fagocytów (rodzaj białych krwinek, komórki żerne) w zakresie wydzielania rozszerzającego naczynia krwionośne tlenku azotu i ograniczenie migracji innych rodzajów białych krwinek do miejsca urazu. Ekstrakt z nostrzyka zmniejsza też wydzielanie cytokin prozapalnych i przyspiesza wchłanianie obrzęku oraz nieznacznie osłabia odczuwanie bólu[5].

eprasa.pl 93b41db325

Pieprz cayenne (*Capsicum frutescens*)

Jego nasiona zawdzięczają swój ostry smak kapsaicynie, alkaloidowi o silnych właściwościach przeciwbólowych. Jak wskazują liczne badania, substancja ta podrażnia receptory bólowe reagujące na uszkodzenie tkanek (nocyceptory) podobnie jak sam uraz, co odczuwamy jako ciepło i ból. Jednak dość szybko to uczucie ustępuje, a pod wpływem działania kapsaicyny dochodzi do czasowej inaktywacji podrażnionych przez nią receptorów i stają się one „głuche" na sygnały bólowe pochodzące z miejsca urazu. Alkaloid ten powoduje także przekrwienie tkanek, co odczuwamy jako przyjemne ciepło. W przypadku stłuczenia i urazów kapsaicyna pomaga w ten sposób w lepszym zaopatrzeniu gojących się tkanek w substancje odżywcze i tlen oraz odprowadzeniu obrzęku. Nie należy jednak stosować jej bezpośrednio po urazie, ponieważ może doprowadzić do zwiększenia opuchlizny i nasilenia stanu zapalnego – lepiej odczekać ok. 24 godz. Warto też wiedzieć, że kapsaicyna działa rozluźniająco na objęte urazem mięśnie i ścięgna, co pomaga szybciej odzyskać sprawność[9].

Traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*)

Surowcem zielarskim tego zioła jest korzeń, który wykazuje silne działanie antyoksydacyjne i w ten sposób przyczynia się do zahamowania reakcji zapalnych. Reguluje także proces gojenia tkanek i tworzenia kolagenu, przez co zapobiega ich zwłóknieniu na skutek nieprawidłowości podczas zabliźniania urazów. A pourazowe zwłóknienie prowadzi do usztywnienia tkanek i może przyczyniać się do zaburzeń w funkcjonowaniu mięśni i stawów. Ekstrakt z korzenia targanka działa także immunomodulująco, a że to układ odpornościowy zawiaduje regeneracją tkanek po urazach, goją się one dzięki temu szybciej[7].

Bukwica zwyczajna (*Betonica officinalis*)

O leczniczych właściwościach tej byliny wspominał już w swoich traktatach sam ojciec medycyny – Hipokrates. Ekstrakty z niej stosowane w formie okładów działają przeciwzapalnie i przyspieszają ustąpienie obrzęków. Składniki bioaktywne bukwicy pobudzają także regenerację tkanki łącznej, która tworzy szkielet dla naszej skóry, buduje ścięgna i torebki stawowe oraz, co ważne, zmniejszają odczuwanie bólu[2].

Kapusta warzywna głowiasta (*Brassica oleracea var. capitata*)

Łagodzące stan zapalny, ból i obrzęk tkanek okłady z tego warzywa można przygotować samodzielnie – wystarczy sparzyć liście kapusty (można też wykorzystać liście niesparzone) i rozgnieść je np. za pomocą tłuczka i tak przygotowaną papkę nanieść na obrzęknięte lub stłuczone miejsce. W ten sposób od wieków kobiety radziły sobie z poporodowym nawałem pokarmu i bolesnym obrzękiem piersi. Okazuje się jednak, że działanie kapusty jest o wiele szersze. Z przeprowadzonych badań wynika, że aktywne składniki tego warzywa, takie jak glukozynolany, flawonoidy, alkaloidy i kwasy organiczne mogą wpływać na ekspresję genów protein biorących udział w reakcji zapalnej i regulować ich stężenie, co prowadzi do znacznego zmniejszenia stanu zapalnego i towarzyszącego mu obrzęku, powstałych także na skutek urazów. Ponadto okład z kapusty poprawia przepływ krwi przez naczynia włosowate, dzięki czemu siniaki i tkanki goją się szybciej – liście kapusty zawierają witaminę C, niezbędną do wytwarzania wzmacniającego i uszczelniającego ściany naczyń kolagenu oraz działająca przeciwkrwotocznie witaminę K[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Pediatr Rev (2000) 21 (1): 34-5
2. J Pharm Pharmacol. 2017 Aug;69(8):925-45
3. Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012: 375671
4. Drug Des Devel Ther. 2019; 13: 3425-37
5. Post Fitoter 2016; 17(2): 91-6
6. Pain Res Manag. 2018; 2018: 7801543
7. Front Pharmacol. 2020; 11: 349
8. Wien Med Wochenschr. 2013; 163(3): 58-64
9. Eur J Pharmacol. 2013 Nov 15;720(1-3):55-62
10. Front Pharmacol. 2022 Mar 24;13: 846830

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Każdy uraz ciała prowadzi do powstania stanu zapalnego, jest to naturalna reakcja naszego organizmu, który przy jego pomocy usuwa martwe i uszkodzone komórki, absorbuje krew wylaną poza łożysko naczyniowe oraz zwiększa ukrwienie uszkodzonego obszaru, by docierało do niego więcej białych krwinek i składników niezbędnych do regeneracji tkanek. Zatem sam w sobie stan zapalny nie jest zjawiskiem szkodliwym, jest jednak uciążliwy, ponieważ towarzyszy mu opuchlizna, zaczerwienienie, ból i upośledzenie funkcji – i dlatego staramy się zmniejszać nasilenie tych nieprzyjemnych objawów, jednocześnie zapewniając organizmowi wsparcie w odzyskaniu zdrowia. Tu doskonale sprawdza się napar z kwiatów nagietka lub zawierająca pozyskany z nich ekstrakt maść. Brazylijscy naukowcy zauważyli, że, składniki aktywne nagietka, takie jak m.in. olejek eteryczny, kwasy organiczne, triterpeny, glikozydy i flawonoidy zmniejszają przepuszczalność naczyń krwionośnych, dzięki czemu hamują narastanie obrzęku i dopływ cytokin prozapalnych do miejsca urazu oraz rozprawiają się z wolnymi rodnikami tlenowymi wytwarzanymi w dużych ilościach przez uszkodzone komórki, a które mogą przyczyniać się do nasilenia objawów. Jeśli jednak cierpisz na uczulenie na rumianek, arnikę czy krwawnik, powinieneś zastosować inny preparat ziołowy, ponieważ nagietek należy do tej samej rodziny roślin Asteraceae i może pojawić się u Ciebie reakcja alergiczna[1].

eprasa.pl 93b41db325

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.

Zaćma

Pytanie: Mam 61 lat i dotychczas nie miałam żadnych problemów ze wzrokiem. Niestety, jakiś czas temu zauważyłam, że podczas czytania coraz szybciej męczą mi się oczy, a w pogodne dni mrużę je, bo przeszkadza mi światło słoneczne. Ponadto przedmioty znajdujące się w większej odległości widzę jakby zamglone. Myślałam, że to kwestia przepracowania albo po prostu wraz z wiekiem pogorszył mi się wzrok. Tymczasem okulista, zamiast zapisać mi okulary, zdiagnozował u mnie postępującą zaćmę. Powiedział, że problemy ze wzrokiem będą się pogarszać i w przyszłości czeka mnie operacja oka, w przeciwnym razie mogę zupełnie oślepnąć. Jestem zdruzgotana, nigdy dotąd poważnie nie chorowałam i nie przeszłam żadnego zabiegu. Jakie są przyczyny zaćmy? Czy jest jakiś sposób, żeby pokonać chorobę bez interwencji chirurgicznej albo chociaż opóźnić utratę wzroku? Czy zaćma jest dziedziczna i w przyszłości dotknie również moich dzieci? Czy da się jej jakoś zapobiec?

Odpowiedź: Zaćma, inaczej katarakta, to poważna choroba oczu. Prowadzi do zmętnienia soczewki, która w efekcie traci przezroczystość i właściwości optyczne. Wraz z rozwojem choroby przez soczewkę przedostaje się coraz mniej światła, więc widzenie staje się nieostre. Z biegiem czasu postępująca zaćma może powodować całkowitą utratę wzroku. Jej objawy są początkowo mało uciążliwe w codziennym życiu, ale w żadnym razie nie należy ich lekceważyć. Zaćma jest na całym świecie uznawana za główną przyczyną ślepoty[1]. Zmniejszenie przezierności soczewki zachodzi stopniowo, więc ostrość wzroku obniża się powoli i nie towarzyszą temu żadne dolegliwości bólowe. Statystycznie zaćma jest diagnozowana częściej u kobiet niż u mężczyzn, a ryzyko rozwinięcia się choroby wzrasta wraz z wiekiem[2]. Według badań zaćma dotyczy 23% osób w wieku 65-75 lat i 43% osób powyżej 75. roku życia[3]. Obecnie prawie 1 mln Polaków na nią choruje (2,4% całej populacji), a według prognoz w związku ze starzeniem się społeczeństwa liczba przypadków tej choroby w 2030 r. wzrośnie do ok. 1,3 mln osób[4].

Nawet w początkowych stadiach zaćma może poważnie utrudniać życie pacjentów i komplikować im wykonywanie codziennych czynności, takich jak czytanie albo prowadzenie samochodu, czy wręcz uniemożliwiać normalną pracę zawodową. Początkowo zachodzi jedynie do zmętnienia obwodowej części soczewki – jest to tzw. zaćma korowa. Zaćma podtorebkowa tylna powstaje w tylnej części soczewki i bardzo szybko powoduje pogorszenie widzenia. Zaćma jądrowa rozpoczyna się zmętnieniem centralnej części soczewki. Co ciekawe, początkowo taki stan może u pacjentów z nadwzrocznością lub bez wady wzroku poprawiać widzenie z bliska. Jednak wraz z postępem choroby pogarsza się intensywność widzenia barw, obraz się rozmazuje, a w przypadku istnienia 2 ognisk zmętnienia w jądrze soczewki obraz wydaje się podwójny. W bardziej zaawansowanych stadiach choroby uwidacznia się zmiana koloru źrenicy z czarnego na szarobiały. Zależnie od stopnia zaawansowania choroby (czyli stopnia zmętnienia soczewki oka) wyróżnia się postać początkową, bardziej zaawansowane stadium objawiające się zmętnieniem całej soczewki nazywane jest zaćmą dojrzałą, a ostatnim etapem jest zaćma przejrzała (Morgagniego), w której dochodzi do całkowitego zniszczenia soczewki. Jest to wynikiem rozpływu jej masy, obkurczania mas korowych oraz przemieszczeniem stwardniałego jądra[5].

Lekarze wyróżniają 2 podstawowe rodzaje tej choroby: wrodzoną, występującą od pierwszych chwil życia (stosunkowo rzadką) oraz nabytą, która jest najczęściej związana z naturalnym procesem starzenia się organizmu. W dużej mierze wynika ona z nagromadzenia przez całe życie uszkodzeń oksydacyjnych. Tym samym za bezpośrednią przyczynę zmętnienia soczewki można uznać niszczące działania wolnych rodników tlenowych powstających na skutek naturalnych reakcji fotochemicznych zachodzących w oku. Wolne rodniki powodują degradację kwasów nukleinowych, białek i lipidów. Uszkodzenia kumulują się z biegiem lat, a problem narasta wraz z obniżającym się poziomem antyutleniaczy w siatkówce w starszym wieku[6].

Podeszły wiek jest główną, ale nie jedyną przyczyną choroby. Zmętnienie soczewki może być wynikiem wielu innych czynników i określane jest wówczas mianem zaćmy wtórnej[7]. Należą do nich m.in. uszkodzenia soczewki spowodowane przez uraz mechaniczny bądź siły fizyczne (promieniowanie, prąd elek-

eprasa.pl 93b41db325

tryczny, środki chemiczne). Nieperforujący uraz oka może skutkować zmętnieniem soczewki zarówno bezpośrednio po incydencie, jak i po pewnym czasie. Zaćma powstała wskutek stłuczenia może obejmować całą soczewkę lub tylko jej część. Rany perforujące soczewki prowadzą do zmętnienia kory w miejscu pęknięcia. Zwykle postępują gwałtownie aż do całkowitej utraty przezierności soczewki.

Choroby metaboliczne

Na prawdopodobieństwo zaćmy dodatnio wpływają choroby i zaburzenia metaboliczne, przede wszystkim wieloletnia i nieprawidłowo leczona cukrzyca oraz związany z nią wysoki poziom glukozy we krwi. Hiperglikemia zaburza szlak przemian metabolicznych, których jedną z konsekwencji jest odkładania się sorbitolu w soczewce oka. Wyniki badań wykazały, że wyjściowy poziom glukozy we krwi na czczo powyżej 6 mm przyspiesza rozwój zaćmy o 10 lat, ponadto każdy wzrost stężenia glukozy na czczo o kolejne 1 mm wiąże się z 5-10-letnią progresją zaćmy[8]. U osób z cukrzycą typu 1 zaćmę diagnozowano o ok. 20 lat wcześniej w porównaniu z pacjentami bez słodkiej choroby[9]. Zmętnieniu soczewki sprzyja też galaktozemia, charakteryzująca się niezdolnością przemiany glukozy w galaktozę. U 75% cierpiących na tę przypadłość dochodzi do niej, zwykle w ciągu kilku pierwszych tygodni po urodzeniu. Częstość występowania zaćmy wzrasta również u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca. Co ciekawe, może do niej również prowadzić jakikolwiek stan wywołujący obniżenie stężenie wapnia we krwi.

Koniec z papierosami!

Ryzyko rozwinięcia się zaćmy znacząco zwiększa palenie tytoniu, powodujące wzrost liczby wolnych rodników w organizmie[10]. Przegląd 27 badań – dokonany przez naukowców z Bolton Hospitals NHS Trust w Wielkiej Brytanii – dowodzi, że palenie 3-krotnie podnosi ryzyko rozwoju zaćmy jądrowej[11].

Chroń oczy przed słońcem

Czynnikiem istotnie zwiększającym ryzyko choroby jest promieniowanie jonizujące, przy czym od momentu ekspozycji do wyraźnego zmętnienia soczewki może minąć nawet 20 lat. Opóźnienie skutków urazu jest uzależnione od dawki promieniowania oraz wieku pacjenta. Osoby młodsze są wrażliwsze na promieniowanie ze względu na aktywny wzrost komórek ich soczewek.

Promieniowanie jonizujące w zakresie promieniowania rentgenowskiego może u niektórych osób wywołać zaćmę już po jednorazowej dawce 200 radów. Pamiętajmy jednak, iż rutynowe zdjęcia rentgenowskie wiążą się napromieniowaniem zaledwie 0,1 rada.

Liczne badania wykazały podatność soczewki na uszkodzenia wywołane działaniem promieniowania ultrafioletowego w zakresie UVB o długości fali 290-320 nm. Badania epidemiologiczne wskazują, że długotrwałe narażenie na nawet niewielkie dawki promieniowania słonecznego UVB zwiększa ryzyko rozwoju zaćmy podtorebkowej oraz korowej. Należy podkreślić, iż okulary słoneczne lub soczewki korekcyjne pochłaniające promieniowanie ultrafioletowe redukują transmisję UV nawet do 80%, a noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czap-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

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

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

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

eprasa.pl 93b41db325

Wzrost częstotliwości przyjmowania luteiny zawartej w pożywieniu może w pewnym stopniu zmniejszyć ryzyko rozwoju zaćmy. Do pokarmów bogatych w nią należą m.in. szpinak, brokuły, papryka, pomidory, marchew, jaja kurze oraz pomarańcze.

ki z daszkiem zmniejszają ekspozycję oka na światło słoneczne o 30-50%[12].

Uważaj na sterydy!

Zaćma może być skutkiem ubocznym przewlekłego stosowania leków. Najwyższe względne ryzyko że do tego dojdzie występuje u pacjentów długotrwale przyjmujących statyny, miotyki, neuroleptyki, takie jak chlorpromazyna, suplementy diety zawierające retinol i/lub likopen bądź sterydy[13].

W przypadku tych ostatnich znaczenie ma forma stosowania leku: sterydy podawane doustnie, pozajelitowo lub wziewnie częściej powodują zaćmę niż te stosowane miejscowo: do nosa, uszu czy na skórę. W związku ze stosowaniem leków sterydowych zaćma diagnozowana jest częściej u pacjentów z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli bądź chorobami immunologicznymi[14].

Posterydowa postać choroby (podtorebkowa tylna) u osób nadwrażliwych na działanie sterydów może wystąpić nawet po pierwszej, pojedynczej dawce leku[15]. Zaćma jest diagnozowana u ok. 25% pacjentów z atopowym zapaleniem skóry. Najczęściej objawia się już w 2. lub 3. dekadzie życia i występuje obustronnie[16].

Zdrowie na talerzu

Związek między sposobem odżywiania się a rozwojem zaćmy budzi pewne kontrowersje. Dane epidemiologiczne dotyczące preparatów witaminowych oraz suplementów białkowych przyniosły sprzeczne wyniki i nie udało się jednoznacznie potwierdzić ich protekcyjnego wpływu. Istnieją liczne doniesienia o możliwości wydłużenia prawidłowego funkcjonowania soczewki poprzez optymalną podaż przeciwutleniaczy w diecie. Wśród związków mogących opóźniać fotooksydacyjne uszkodzenia białek soczewki wymieniane są m.in. askorbinian, karotenoidy, tokoferol oraz tauryna. Dotychczas jedynymi karotenoidami stwierdzonymi w ludzkiej soczewce są luteina i zeaksantyna. Badania wskazują, iż wzrost częstotliwości przyjmowania luteiny zawartej w pożywieniu może w pewnym stopniu zmniejszyć ryzyko rozwoju zaćmy. Do pokarmów bogatych w nią należą m.in. szpinak, brokuły, papryka, pomidory, marchew, jaja kurze oraz pomarańcze[17].

Rozważ też przyjmowanie:

Kwasu askorbinowego Prowadzone w Australii przez 10 lat badanie na grupie 2 400 dorosłych powyżej 49 lat wykazało, że spożywanie wysokich dawek witaminy C (w jedzeniu lub pod postacią suplementów diety) bądź różnych kombinacji antyoksydantów (witaminy A, C, E, beta-karotenu i cynku) znacząco redukowało rozwój zaćmy[18].

Witaminy E (alfa-tokoferolu) Była ona testowana na wysokiej jakości próbie 50 pacjentów z zaćmą starczą. W zestawieniu z grupą otrzymującą placebo, po miesiącu zażywania witaminy E, zauważono znacznie mniejszy wzrost w rozmiarze katarakty korowej na zewnętrznej krawędzi soczewki oka.

Sugerowana dawka: 100 mg 2 razy dziennie.

N-acetylokarnozyny (NAC) Zawarta w kroplach do oczu, wykazuje duży potencjał w leczeniu katarakty. Próba przeprowadzona na 49 pacjentach wykazała, że po 6 miesiącach przyjmowania ich 2 razy dziennie, 90% badanych wykazywało się większą ostrością widzenia, a 89% zauważyło lepszy kontrast, podczas gdy większość pacjentów z grupy kontrolnej wykazywała znaczne pogorszenie wzroku po 2 latach. Być może jednak tak wspaniałe rezultaty wynikają z faktu, że badanie zostało przeprowadzone przez IVP Innovative Vision Products, czyli firmę, która wprowadziła te krople na rynek.

Idź na jagody

Borówki zawierają dużą liczbę fitochemikaliów, w tym liczne pigmenty antocyjanowe. Badania epidemiologiczne wiążą regularne, umiarkowane spożycie jagód i/lub antocyjanów ze zmniejszonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, śmierci i cukrzycy typu 2 oraz z lepszym utrzymaniem wagi i neuroprotekcją. Czarne jagody bogate są w antocyjanozydy, czyli silne przeciwutleniacze, które szczególnie dobrze wpływają na wzrok. Ponadto potwierdzono ich korzystny wpływ na funkcje naczyniowe. Mieszanka garści owoców czarnych jagód (zawierająca zwykle 25% antyoksydantów) oraz witaminy E przyjmowana regularnie przez 4 miesiące doprowadziła do zastopowania rozwoju katarakty w przypadku 96% leczonych pacjentów w porównaniu z 76 z grupy kontrolnej[19].

Sugerowana dawka: 180 mg czarnych jagód.

Nie zwlekaj z zabiegiem!

W przypadku zaćmy czas ma decydujące znaczenie. Im wcześniej choroba zostanie wykryta i im szybciej rozpocznie się jej leczenie, tym terapia będzie skuteczniejsza i obarczona mniejszym ryzy-

eprasa.pl 93b41db325

kiem powikłań. Osoby zdrowe mogą unikać czynników potęgujących ryzyko powstania zaćmy. Należy pamiętać, że profilaktyka nie wyklucza możliwości rozwoju choroby, a jedynie zmniejsza jej prawdopodobieństwo. Niemniej gdy zaćma już się pojawi, jest za późno na prewencję. Ani okulary korekcyjne, ani środki farmakologiczne nie pomogą: nie istnieje żaden sposób bezinwazyjnego cofnięcia choroby.

Jedyną skuteczną metodą jej leczenia jest operacja usunięcia zmętniałej soczewki oka i wszczepienie sztucznej. Obecnie wykonuje się ten zabieg techniką mikrochirurgii oka przy użyciu ultradźwięków, nazywaną fakoemulsyfikacją. W tej metodzie stosuje się niewielkie cięcie operacyjne – rzędu 0,7-1,0 mm. Umożliwia to wprowadzenie miękkiej soczewki wewnątrzgałkowej i zamknięcie rany bezszwowo, co zapewnia szybsze gojenie pooperacyjnej rany rogówki. Operacja zaćmy jest wykonywana w znieczuleniu miejscowym. Pacjent ma zachowaną świadomość, natomiast pozbawiony jest całkowicie czucia okolicy oczodołowej operowanego oka – tym samym zabieg jest całkowicie bezbolesny. Operacja zajmuje 7-20 min. Zabieg jest przeprowadzany w trybie chirurgii jednego dnia, więc pacjent może wrócić do domu już po kilku godzinach.

Odsuwanie w czasie operacji, zwiększa ryzyko powikłań pooperacyjnych oraz wiąże się z dłuższą rekonwalescencją. Wraz z czasem trwania i rozwoju choroby zwiększa się gęstość soczewki, a tym samym jej twardość. Wiąże się to z koniecznością zastosowania większej ilości ultradźwięków podczas operacji, co skutkuje wzrostem ryzyka powikłań. Ponadto zbyt długa zwłoka może prowadzić do rekcji autoimmunologicznych organizmu na własną soczewkę, wtórnej jaskry oraz wewnątrzgałkowych stanów zapalnych. Są to schorzenia mogące prowadzić do całkowitej utraty widzenia[20].

Szkiełko i oko

Lekarz wypisujący skierowanie na zabieg operacyjnego usunięcia zaćmy powinien udzielić pełnej informacji na temat rodzaju soczewek, jakie mogą zostać wszczepione. Jest ich wiele rodzajów, m.in. jednoogniskowe, wieloogniskowe (inaczej progresywne) oraz z filtrem UV. Dodatkową korzyścią związaną z operacyjnym usunięciem zaćmy jest możliwość likwidacji wady wzroku istniejącej przed zabiegiem poprzez dobór soczewki o odpowiedniej mocy skupiającej. Soczewki wieloogniskowe zapewniają dodatkowe punkty ostrości i ostrość widzenia z bliska i z daleka, a także na odległości pośrednie. Dzięki temu po operacji okulary korekcyjne nie są już potrzebne[21].

Oszczędzaj się po zabiegu

Chorzy powinni zgodnie z zaleceniami lekarza zminimalizować wysiłek fizyczny w dniu zabiegu. Niewskazane jest podnoszenie przedmiotów o wadze powyżej 5 kg. Należy unikać dotykania, pocierania, mycia i moczenia opatrunku. Schylanie się oraz duży wysiłek fizyczny mogą nadmiernie podnieść ciśnienie wewnątrzgałkowe, w związku z tym należy je ograniczyć na okres ok. 3 miesiący po operacji. Nie można też prowadzić pojazdów mechanicznych aż do momentu powrotu ostrego widzenia w operowanym oku. Należy też przyjmować krople z antybiotykiem i steroidami przez 3-4 tygodnie po operacji[22].

Mieszanka garści owoców czarnych jagód (zawierająca zwykle 25% antyoksydantów) oraz witaminy E przyjmowana regularnie przez 4 miesiące doprowadziła do zastopowania rozwoju katarakty w przypadku 96% leczonych pacjentów w porównaniu z 76 z grupy kontrolnej

Refundacja

W Polsce zabieg usunięcia zaćmy jest refundowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Oznacza to, że poddając się zabiegowi w szpitalu publicznym lub innej placówce mającej podpisany kontrakt z NFZ, nie ponosi się żadnych kosztów. Od 2018 r. zniesiono limity jego finansowania. Dzięki temu czas oczekiwania na uległ skróceniu i obecnie wynosi zależnie od placówki od kilku tygodni do kilku miesięcy. W Polsce, według danych statystycznych publikowanych przez NFZ, co roku refundowanych jest ok. 300 tys. zabiegów wszczepienia sztucznej soczewki. Na świecie w tym samym czasie przeprowadzanych jest ich kilkadziesiąt milionów[23].

Warto wiedzieć, że w ramach refundacji NFZ zapewnia podstawową soczewkę jednoogniskową sferyczną bądź cylindryczną przy wadzie wzroku powyżej 2 cylindrów. Wszczepienie soczewki innego rodzaju (tzw. soczewki premium) jest wykonywane jedynie w prywatnych placówkach medycznych, na koszt pacjenta. Istnieje również możliwość poddania się operacji zaćmy w Czechach, Niemczech lub na Litwie, a następnie ubiegania się o refundację leczenia przez polski NFZ. W praktyce sprowadza się to do otrzymania równowartości kwoty przewidzianej na leczenie zaćmy w Polsce, czyli ok. 2200 zł[24].

eprasa.pl 93b41db325

Otyłość

Pytanie Pomocy! Mam wrażenie, że wystarczy, iż tylko spojrzę na jedzenie, a już mi przybywa kilogramów. Mimo suplementów wspierających odchudzanie, licznych diet, restrykcyjnego przestrzegania reżimu żywieniowego (żadnych fastfoodów i alkoholu), ćwiczeń moja waga w najlepszym wypadku stoi w miejscu. Nawet kiedy już odrobinę schudnę, gdy tylko na moment stracę czujność, szybuje o kilka kilogramów w górę. Co mogę jeszcze zrobić? Mam 35 lat i nie chcę zostać kaszalotem! Czy istnieją jakieś skuteczne sposoby na redukcję masy ciała?

Odpowiedź: Jeśli kolejne próby zrzucenia kilogramów kończą się u Ciebie fiaskiem, to najwyższy czas skonsultować się z endokrynologiem. Otyłość może być skutkiem niedoboru jednego z kilku hormonów, a niezdiagnozowane zaburzenia hormonalne mogą utrudniać lub wręcz uniemożliwić pozbycie się nadwagi.

U osób z BMI wyższym niż 29 dużo częściej notuje się subkliniczną niedoczynność tarczycy (stężenie TSH powyżej górnej granicy normy, przy jednoczesnym prawidłowym stężeniu wolnej tyroksyny)[1].

W różnych doniesieniach naukowych stwierdzono istnienie związku między niedoczynnością tarczycy a podwyższoną masą ciała, a chorobę tę wymienia się na pierwszym miejscu wśród endokrynologicznych przyczyn otyłości zarówno u dzieci, jak i dorosłych[2].

Bardzo często jej pierwszym zauważalnym sygnałem jest właśnie przyrost masy ciała, związany z nadmiernym gromadzeniem się tkanki tłuszczowej oraz wody w glikozaminoglikanach tkanki łącznej, co powoduje obrzęki podskórne. W warunkach niedoboru hormonów tarczycowych znacznie obniża się intensywność procesów utleniania oraz spowalnia tempo przemiany materii (w ciężkich przypadkach nawet o połowę w stosunku do wartości wyjściowej!).

Wyniki sugerują, że przy stężeniu TSH w przedziale 2,5-4,5 mg/dl rośnie ryzyko występowania otyłości i zespołu metabolicznego, czego wyrazem są wyższe wskaźniki talia/biodra i wartości trójglicerydów[3].

Nie lepiej jest u osób cierpiących z powodu choroby Hashimoto. W ich przypadku na nadmierny przyrost masy ciała składają się niskie stężenie fT4, niedobory składników mineralnych (jak selen czy cynk), zbyt mała podaż białka w diecie oraz stan zapalny. Wysoki poziom przeciwciał przeciwtarczycowych sprzyja też wzrostowi stężeń glukozy i insuliny, a zwiększenie masy ciała prowadzi do insulinooporności[4].

Ważnym aspektem utrzymania prawidłowej masy ciała mimo hashimoto jest równowaga estrogenów i progesteronu! Estrogen to jeden z czynników sprzyjających rozwojowi autoimmunologicznego zapalenia gruczołu tarczowego. Jego nadmiar pobudza wątrobową syntezę globuliny wiążącej hormony tarczycy, co zmniejsza dostęp do wolnych hormonów i sprzyja niedoczynności, a pośrednio także akumulacji tłuszczu podskórnego i powstawaniu insulinooporności[5].

Wzrost ekspresji genu kodującego leptynę (hormon sytości), mogą też wywołać podwyższona glukoza oraz glikokortykosteroidy (GCs) – spośród których najważniejszy wydaje się kortyzol. Ten hormon stresu nie dość, że blokuje spalanie tkanki tłuszczowej, to jeszcze powoduje jej większe nagromadzenie na brzuchu (klasycznym przykładem jest zespół Cushinga).

Podniesione stężenie kortyzolu (na czczo we krwi lub wolnego w moczu) często towarzyszy nadciśnieniu, hiperglikemii, insulinooporności, wysokiemu stężeniu trójglicerydów lub niskiemu HDL[6].

Wróćmy jeszcze na chwilę do leptyny. Można ją nazwać systemem alarmowym, który ostrzega przed głodem. Krąży w krwiobiegu, analizując poziom paliwa, a po posiłku dociera do mózgu, aby dostarczyć mu wiadomość o tym, że organizm ma teraz pewną ilość dostępnej energii. W jądrach łukowatym (ARC), przykomorowym (PVN), bocznym (LHA) i brzuszno-przyśrodkowym (VMH) podwzgórza zlokalizowane są bowiem ośrodki sytości i głodu związane przede wszystkim z biologiczną regulacją poboru pokarmu.

Kiedy zapasy energii zaczynają się kurczyć, włącza się alarm. Przy braku posiłku poziom leptyny pozostaje na niebezpiecznie niskim poziomie, co z kolei zaburza produkcję hormonów podwzgórza, a w efekcie spowalnia metabolizm, osłabia odporność, a nawet uniemożliwia reprodukcję[7]. Procesy te zostają wstrzymane, by jak najdłużej zachować kurczące się zasoby energii. Właśnie dlatego nadmiernie odchudzające się kobiety często przestają miesiączkować.

Ten sam mechanizm wyjaśnia także efekt jo-jo, który tak często towarzyszy próbom walki z otyłością. Restrykcyjne ograniczenie kalorii sprawia, że poziom leptyny w organizmie jest niski (uruchamia się alarm, a mózg nie otrzymuje sygnału sytości), co ma ułatwić nam powrót do normalnej, czyli wyższej masy ciała.

Co więcej, leptyna reguluje również tempo rozkładu tłuszczu. Kiedy jej poziom wzrasta, przyspiesza jego metabolizm. Gdy jesteśmy na diecie i stężenie tego hormonu obniża się, to samo dzieje się z tempem przemian tłuszczowych. Dlatego też jedynym wyjściem jest długotrwała dieta, która pozwali stopniowo wyregulować poziom leptyny tak, by nie sabotowała ona Twoich wysiłków i pozwoliła uzyskać i utrzymać wymarzoną sylwetkę.

Dzisiejszy styl życia (stres, pośpiech, niewłaściwa dieta) sprzyjają powstawaniu zaburzeń gospodarki hormonalnej, jednak nie można traktować tego jako wygodnej wymówki. Zamiast okazjonalnego stosowania diet (i porzucania ich po kilku tygodniach, „gdyż nie działają"), konieczne jest systemowe podejście. Zacznij od sprawdzenia swoich hormonów, następnie podejmij leczenie pierwotnej przyczyny, jednocześnie nie zaniedbując aktywności fizycznej i utrzymywania właściwego bilansu energetycznego. Możesz też wypróbować przedstawione poniżej potwierdzone naukowo sposoby redukcji masy ciała.

Waż się

Rób to jak najczęściej. Naukowcy z Uniwersytetu Cornella i Tempere University of Technology (TUT) sprawdzili, jak częstość wchodzenia na wagę wpływa na osiągane rezultaty. W tym celu przeanalizowali 2 838 wskazań wagi 40 osób z nadwagą. Okazało się, że im częściej walczący ze zbędnymi kilogramami się ważyli, tym więcej chudli. A gdy nie wa-

eprasa.pl 93b41db325

żyli się od ponad tygodnia, zaczynali tyć. Średni czas, jaki mógł minąć między ważeniami, by uczestnicy badania nie tyli, wynosił 5,8 dnia. Zdaniem akademików, jeśli chcesz schudnąć, najlepiej jest ważyć się codziennie. Jeśli jednak stajesz na wadze tylko raz w tygodniu, rób to w środę, bo to da Ci najdokładniejszy wynik[8].

Ćwicz, przed posiłkiem

American Journal of Physiology donosi, że aktywność fizyczna zmniejsza apetyt. Po godzinie treningu żołądek przez ok. 2 godz. wydziela mniej greliny, czyli hormonu głodu[9]. Ponadto w czasie wysiłku fizycznego do krwiobiegu wydziela się polipeptyd YY. Hormon ten hamuje opróżnianie żołądka oraz wydzielanie soków żołądkowego i trzustkowego. Osoby z nadwagą powinny ćwiczyć, bo jak wykazały badania, właśnie u nich stężenie PPY w osoczu jest niższe zarówno na czczo, jak i po posiłku.

Pij, zanim zjesz

Zdaniem naukowców z Virginia Tech picie wody przed posiłkami może pomóc w zrzuceniu zbędnych kilogramów. 48 osób w wieku 55-75 lat zostało podzielonych na 2 grupy. Pierwsza przez 12 tygodni przestrzegała niskokalorycznej diety, ale przed posiłkami nie piła wody, druga obowiązkowo wypijała 2 szklanki. Okazało się, że ludzie, którzy 3 razy dziennie przed jedzeniem wypijali 2 szklanki wody, schudli nieco ponad 7 kg, podczas gdy osoby z drugiej grupy 5 kg. Przyczyny sukcesu należy upatrywać w tym, że pozbawiona kalorii ciecz zapełnia żołądek, pozostawiając mniej miejsca na pokarm. Jak pokazało inne badanie, osoby, które przed posiłkiem piją wodę, jedzą o 75-90 kcal mniej[10].

Myj zęby po każdym posiłku

Miętowy smak pasty obniża apetyt na słodycze. Podobnie działa guma do żucia. Prof. Kathleen Melanson z Univeristy of Rhode Island przeprowadziła doświadczenia dowodzące, że żucie gumy stymuluje nerwy w szczęce, które przekazują do naszego mózgu sygnał o poczuciu sytości[11].

Licz kęsy i łyki

Uczeni z Brigham Young University (BYU) zalecają, by liczyć, ile razy ugryzło się pokarm w ciągu doby, a następnie zmniejszać tę liczbę na miesiąc o 20-30%. Zapewniają, że pozwala to stracić ok. 1,8 kg, nie zmieniając nic w dotychczasowym sposobie odżywiania czy aktywności fizycznej. Amerykanie poprosili 61 ochotników, by liczyli, ile razy podnoszą pokarm do ust i biorą łyk napoju innego niż woda. Pod koniec każdego dnia statystyki musieli przesłać badaczom e-mailem. Do końca testu dotrwało 41 osób. Mając na uwadze to, że codzienne zliczanie kęsów może sprawiać trudność, wydział Nauk Komputerowych BYU stworzył specjalny algorytm zliczający, który może działać na smartfonie[12].

Białkowy jadłospis

Jedz pokarmy z dużą zawartością protein. One lepiej niż inne produkty podnoszą stężenie naturalnego hormonu utraty wagi. Wydzielany w jelitach hormon – polipeptyd YY – zmniejsza głód i pomaga schudnąć. Potwierdzają to wyniki londyńskiego eksperymentu. Aby sprawdzić, czy PYY rzeczywiście przyda się w walce z otyłością, naukowcy z tego miasta zwerbowali 10 otyłych i 10 ważących w normie mężczyzn. Po krótkim poście panowie jedli 1 z 3 typów posiłków (bogaty w białko, wysokotłuszczowy lub wysokocukrowy), a każdy z nich dostarczał organizmowi tę samą liczbę kalorii. Wszyscy mężczyźni stwierdzili, że danie wysokobiałkowe najlepiej zaspokajało głód. Ich opinie potwierdziły pomiary, które wykazały, że u wszystkich badanych białka indukowały największe wydzielanie PYY.

Dlatego planując swoje posiłki, postaraj się, aby w menu znalazło się sporo produktów wysokobiałkowych. Pamiętaj jednak, że dieta tego typu nie jest wskazana dla osób mających osłabione nerki[13]. Jak donoszą badacze z Syracuse University, być może niebawem można będzie żuć gumę wzbogaconą polipeptydem YY[14].

Zdaniem naukowców z Virginia Tech picie wody przed posiłkami może pomóc w zrzuceniu zbędnych kilogramów Ludzie, którzy 3 razy dziennie przed jedzeniem wypijali 2 szklanki wody, schudli nieco ponad 7 kg.

Włącz spalanie

Indyjska kuchnia słynie z bogactwa przypraw. Mają one właściwości wzmagające metabolizm za pośrednictwem procesu zwanego termogenezą. Polega on na spalaniu tłuszczów w celu wytworzenia ciepła. Termogenezę możesz łatwo uruchomić, jedząc różne pikantne potrawy, doprawione np. imbirem, papryczkami chili, kminkiem albo kurkumą. Badacze z University of Maastricht najlepsze wyniki uzyskali po zastosowaniu mieszanki czarnego pieprzu, kolendry, kurkumy, chilli, kminku, imbiru oraz cebuli. Innym sposobem uruchamiania termogenezy są ćwiczenia fizyczne[15].

Uwolnij iryzynę

Naukowcy z amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH) dowiedli, że zimna woda powoduje

eprasa.pl 93b41db325

American Journal of Physiology donosi, że aktywność fizyczna zmniejsza apetyt. Po godzinie treningu żołądek przez ok. 2 godz. wydziela mniej greliny, czyli hormonu głodu.

spalanie dokładnie tego rodzaju tkanki tłuszczowej, którego chcemy się pozbyć, pod warunkiem, że się w niej kąpiemy lub obkładamy lodem! To bowiem uruchamia nasz „układ drżący", który aktywizuje pewne komórki tłuszczowe do spalania kalorii zamiast ich gromadzenia. Według badania przeprowadzonego przez NIH intensywne 15-minutowe drgawki działają na organizm i jego metabolizm tak, jak energiczny całogodzinny trening[16]. Temperatury od 15 do 20°C pobudzają komórki brunatnej tkanki tłuszczowej, które zawierają ponadprzeciętną liczbę mitochondriów. Te maleńkie organella komórkowe odgrywają ważną rolę w procesach metabolicznych – przetwarzają pochodzące z pożywienia cukry i tłuszcze w ciepło, a proces ten zachodzi 3 razy efektywniej niż w przypadku jakiegokolwiek innego rodzaju tkanki organizmu. Gdy uda Ci się pobudzić komórki brunatnej tkanki tłuszczowej do pracy, zaczniesz tracić na wadze. Dreszcze zapewniają jednocześnie rytmiczne skurcze mięśni, w wyniku czego dochodzi do uwolnienia do krwiobiegu iryzyny – spalającego tłuszcz hormonu, który może również przekształcać niekorzystny tłuszcz w ten pożyteczny. W ten sposób pokłady brązowej tkanki tłuszczowej w organizmie rosną, a produkcja energii w chłodniejszych temperaturach ulega wzmożeniu. Po 2 miesiącach codziennej terapii zimnem (wystawiania na chłód) uczestnicy wspomnianego badania spalali ponad 2 razy więcej kalorii. Jak wprawić w ruch „układu drżący"? Można to robić np. poprzez chłodzenie twarzy. Zanurz ją w chłodnej wodzie (ok. 15-18°C) na ok. 5 s, a następnie powtórz to jeszcze 5 razy.

Możesz też ssać kostki lodu lub owinąć w ręcznik torebkę mrożonki i na 30 min umieścić ten zimny kompres na uporczywych fałdkach tłuszczu. Jeśli nie jesteś w stanie tego znieść, spróbuj zanurzyć w zimnej wodzie stopy. Możesz też przez ok. 15 s polewać nią nogi. Następnie zrób 10-sekundową przerwę i powtórz ten cykl 10 razy. U większości ludzi największe pokłady tzw. dobrego tłuszczu znajdują się na poziomie obojczyka, tuż poniżej gardła. Można je aktywować poprzez umieszczenie na każdym z nagich ramion 2 zimnych kompresów na ok. pół godziny.

Zamień sól na zioła

Im więcej spożywamy sodu zawartego w soli, tym częściej sięgamy po słodzone, kaloryczne napoje – dowiedli akademicy z Uniwersytetu Helsińskiego. Jako zamiennik soli stosuj bazylię, tymianek, czosnek albo sok z cytryny, marynaty lub ocet[17].

Zrób post sokowy

By utrata wagi postępowała, liczba kalorii, które spożywasz, musi być niższa od tej, której potrzebujesz. Jednak mimo to Twój organizm powinien otrzymywać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Najwięcej dostarczysz ich, jedząc warzywa i owoce. Wprowadzenie kilkudniowego postu sokowego pomoże usunąć z organizmu toksyny. Post taki nie powinien trwać dłużej niż 2-3 dni. Na tydzień przed jego rozpoczęciem należy wyeliminować alkohol, nikotynę, kofeinę i cukier. Dobrze jest też ograniczyć produkty pszenne, mięso, ryby oraz jaja. W tym okresie jadłospis powinien zawierać głównie organiczne owoce, warzywa oraz fasolę. W czasie postu sokowego możesz pić 950-1900 ml soku. Należy sączyć go przez cały dzień. Co ważne sok powinien być świeżo wyciskany z selera, marchwi, kapusty, jabłek, żurawiny, ananasa, szpinaku, buraków oraz zielonych warzyw w różnych konfiguracjach. Prócz soków pij ok. 6 szklanek wody w temperaturze pokojowej lub ciepłej.

Pij soki

Nawet gdy już skończysz post sokowy, warto na stałe wprowadzić kilka soków do swojego jadłospisu.

Pikantny sok warzywny, który usprawni procesy termogenezy: 4 średnie marchewki, garść liści szpinaku, 2 łodygi selera naciowego, garść pietruszki i kilka kropel tabasco lub 2,5 cm kłącza imbiru.

Odchudzający sok: marchew, 2 liście jarmużu, średniej wielkości ogórek i burak.

Umyj i pokrój składniki, a następnie włóż do wyciskarki.

Oczyszczający sok ze spiruliną: pół świeżego ogórka, cienki plasterek świeżego imbiru, 1 jabłko, 1/2 gruszki, garść świeżego szpinaku. Wszystko umyj, osusz i pokrój. Następnie wrzuć do wyciskarki. Na koniec dodaj sok z 1/2 limonki, 1,5 szklanki wody oraz łyżeczkę spiruliny. Jeśli chcesz wzmocnić efekt detoksykacyjny, dodaj do soku pół buraka.

Greenie wspomagające detoksykację: łyżka nasion chia lub siemienia lnianego, jabłko, zielony ogórek, cykoria (ok. 160 g), garść liści kapusty pekińskiej, garść pokrzyw albo roszponki (ok. 80 g), 20 g ziół, które lubisz, ½ łyżeczki kurkumy, szczypta sproszkowanego cynamo-

eprasa.pl 93b41db325

nu, świeżo wyciśnięty sok z jednej cytryny, sól morska i świeżo mielony pieprz. Wieczorem zalej 50 ml wody nasiona chia i zostaw na noc. Warzywa i owoce umyj, pokrój na duże kawałki, a następnie wrzuć do miksera. Na końcu dodaj umyte zioła wraz z pokrzywą razem z żelem z nasion chia i przyprawami. Dolej 250 ml wody. Wszystko zmiksuj najpierw na niewielkich obrotach, potem na wyższych, aż uzyskasz kremową masę. W razie potrzeby dolej wody. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Może lampka wina?

Picie umiarkowanych ilości soku lub wina z ciemnych winogron może pomóc w spaleniu tłuszczu. Zawarty w nich kwas elagowy w bardzo dużym stopniu spowalnia wzrost istniejących komórek tłuszczowych oraz tworzenie nowych. Ponadto wzmaga metabolizm kwasów tłuszczowych w komórkach wątroby.

Badacze z Uniwersytetów Florydzkiego i Nebraski przeprowadzili też badania na myszach. W jednej z prób w 2013 r. dietę gryzoni z nadwagą uzupełnili wyciągiem z winogron. Dawka odpowiadała 1,5 szklanki tych owoców dziennie. W ciągu 10 tygodni u myszy karmionych wysokotłuszczową paszą rozwinęły się stłuszczenie wątroby i objawy cukrzycy. U otyłych gryzoni, które dostawały wyciągi z winogron, stłuszczenie wątroby było jednak mniejsze, a poziomy cukru niższe[18].

Sięgnij po mumio

Ten bardzo bogaty w kwas fulwowy fitokompleks może okazać się Twoim sprzymierzeńcem na wielu poziomach. Po pierwsze, jest antyoksydantem, który łagodzi stany zapalne i zwalcza wolne rodniki[19]. Po drugie, jak donosi *Journal of Medicinal Food* osoby otyłe, które przyjmowały doustny suplement oczyszczonego shilajit, lepiej reagowały na ćwiczenia niż osoby, które tego nie robiły. Noszenie dodatkowego ciężaru może męczyć mięśnie i obciążać kości. Autorzy badania zauważyli, że mumio zdaje się aktywować geny w organizmie, które pomagają mięśniom szkieletowym szybko przystosować się do nowego treningu. To zaś przekłada się na mniejsze zmęczenie[20]. Po trzecie, eksperyment na otyłych szczurach dowiódł, że shilajit w dawce 200 mg może być skuteczny w redukcji masy ciała. Co więcej, znalazł on potwierdzenie w badaniach indyjskich naukowców, którzy leczyli 66 pacjentów z otyłością, podając im 2 razy dziennie przed posiłkiem 2 kap-

Efekt jo-jo

Często dotyka ludzi, którzy jedzą z powodów emocjonalnych. Takie osoby podczas kuracji odchudzających zrzucają znacznie mniej zbędnych kilogramów niż pozostali, trudniej im też utrzymać niższą wagę. Zespół Heather Niemeier, specjalistki ds. otyłości z Brown University, zauważył, że w im większym stopniu ktoś je z pobudek wewnętrznych (np. dlatego, że jest smutny lub czuje się samotny), tym trudniej mu schudnąć[25]. Takie osoby są też najbardziej narażone na ponowne przytycie.

REKLAMA

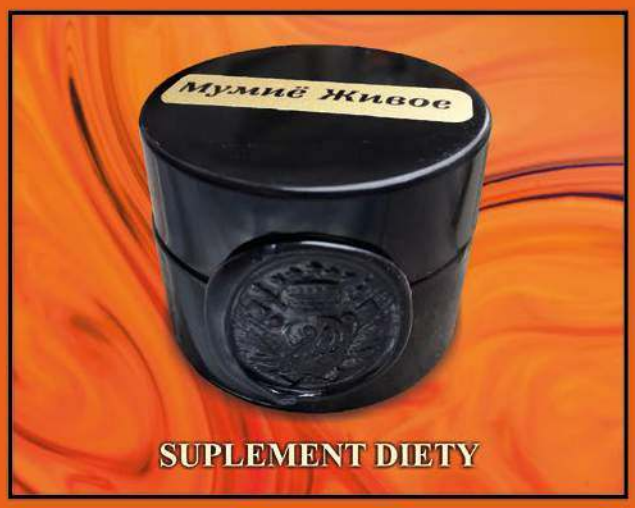
MUMIO ŻYWE

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 93b41db325

Picie umiarkowanych ilości soku lub wina z ciemnych winogron może pomóc w spaleniu tłuszczu. Zawarty w nich kwas elagowy w bardzo dużym stopniu spowalnia wzrost istniejących komórek tłuszczowych oraz tworzenie nowych.

sułki mumio połączonego z sokiem z klerodendronu (*Clerodendrum phlomidis*). Po 10 tygodniach terapii odnotowano zmniejszenie masy ciała o ok. 5 kg. U żadnego z leczonych pacjentów nie zaobserwowano działań niepożądanych[21].

Wybieraj mądrze

Okazuje się, że właściwa lektura może zdziałać naprawdę wiele. Naukowcy z Duke Children's Hospital otyłym pacjentkom w wieku 9-13 lat dali do czytania powieść „Lake Rescue". To książka, która została napisana specjalnie tak, by propagować wśród dzieci zdrowy tryb życia. Można w niej znaleźć liczne porady dotyczące odpowiedniego odżywiania się i dbania o swoją wagę. Po 6 miesiącach od przeprowadzenia eksperymentu okazało się, że wśród 31 dziewczynek, które czytały „Lake Rescue", zauważono znaczący spadek wskaźnika BMI. Zmniejszył się on o 0,71%[22].

Sprzymierz się ze słońcem

Wysokie stężenie witaminy D w osoczu krwi może zwiększać skuteczność diet odchudzających – uważają naukowcy z University of Minnesota. Do badania zaprosili oni 38 osób cierpiących na nadwagę. Uczestnicy eksperymentu przeszli na dietę, która gwarantowała dzienny deficyt wartości energetycznej w wysokości 750 kcal. Przed rozpoczęciem trwającego 11 tygodni doświadczenia, jak i po jego zakończeniu, uczestnikom zmierzono stężenia różnych form witaminy D we krwi. Okazało się, iż podwyższenie poziomu tego związku o 1 ng/ml wiązało się ze schudnięciem o dodatkowe 107 g.

Inną korzyścią z podwyższonego poziomu witaminy D (dotyczy to obu badanych form tego związku) była utrata większej ilości tłuszczu brzusznego, a więc najbardziej niekorzystnej dla zdrowia formy tkanki tłuszczowej[23].

Spróbuj hipnozy

Pewna 35-latka (a więc Twoja rówieśnica), gdy osiągnęła 98 kg, postanowiła poddać się hipnozie. W trakcie seansu została „przeprowadzona" przez fikcyjną operację zakładania opaski żołądkowej. Dzięki temu w ciągu 4 miesięcy zrzuciła aż 25 kg! Było to możliwe, gdyż przekonano ją, że jej żołądek ma teraz wielkość piłki golfowej, dlatego czuje sytość po zjedzeniu zaledwie kilku kęsów[24].

BIBLIOGRAFIA
ZAĆMA

1. Curr Opin Ophthalmol. 2017 Jan; 28(1): 98-103
2. Indian J Ophthalmol. 2021 Jun; 69(6): 1575-8
3. Mulak Małgorzata, Choroby okulistyczne starszego wieku – najczęstsze problemy, [w:] Współczesna geriatria: nowe perspektywy dla pacjentów / Sobieszczańska Małgorzata, Pirogowicz Iwona (eds.), 2017, Wrocławskie Wydawnictwo Naukowe Atla 2, ISBN 978-83-65071-27-9, s. 41-53
4. OphthaTherapy. Therapies in Ophthalmology. 2021(2)
5. Cantor L. B., Liesegang T.J., Skuta G.L., Soczewka i Zaćma. Seria Basic and Clinical Science Course (bcsc 11). 2007. Edra Urban & Partner. ISBN 978-83-89581-64-8, ss. 284
6. Int J Biochem Cell Biol. 2003 Nov; 35(11): 1500-4
7. Lancet. 2005 Feb; 365(9459): 599-609
8. Acta Ophthalmol. 2011 Aug; 89(5): e434-8
9. Acta Ophthalmol. 2011 Feb; 89 Thesis 1: 1-19
10. Acta Ophthalmol. 2011 Mar; 89(2): e167-73
11. J Cataract Refract Surg. 2005 Dec;31(12): 2395-404
12. FreeRadicBiolMed 44: 1108-19
13. Epidemiology. 2000 Nov; 11(6): 620-3; Ophthalmology. 2008 Apr; 115(4): 599-607.e1; Am J ClinNutr. 2010 Feb; 91(2): 487-93
14. Br J Ophthalmol. 2003 Oct; 87(10): 1247-51
15. Acta Ophthalmol. 2013 Aug; 91(5): 395-405
16. Acta Derm Venereol. 1996 Jul; 76(4): 314-8; Hosp Med. 2003 Aug; 64(8): 484-7; Mannis, Macsai, Huntley 1996. Eye and Skin Disease. Dermatology Online Journal, vol. 1, No. 2 Philadelphia: Lippincott-Raven
17. NutrRev. 2014 Jan; 72(1): 30-47; J Am CollNutr. 1993 Apr; 12(2): 138-46; EXS. 1992; 62: 266-79
18. Am J Clin Nutr, 2008; 87: 1899-905
19. Adv Nutr. 2020 Mar; 11(2): 224-36
20. Kański J. J., Bowling B., Bolek K., Izdebska J., Nischal K. K., Pearson A., & Szaflik J. 2013. Okulistyka kliniczna. Elsevier Urban & Partner
21. https://scop.org.pl/aktualizacja-wytycznych-scop-dot-operacji-zacmy/
22. Malewicz K., Musialska M. 2021. Opieka pielęgniarska nad pacjentem z zaćmą – studium przypadku. PolishNursing/Pielęgniarstwo Polskie, 81(3)
23. https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/
24. https://www.kpk.nfz.gov.pl

OTYŁOŚĆ

1. Horm Res. 2008; 70(1):51-57; Thyroid. 2006; 16(1):73-78
2. Clin. Endocrinol. Metabol. 1984; 13:581-95
3. Clin. Endocrinol. (Oxf). 2009 Sep 10
4. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2019; 10(1):10-15
5. Fertil Steril. 1987; 48(2):318-32; Eur J Clin Nutr. 1998; 52(10):711-715; J Clin Invest. 1983; 72(3):1150-1162
6. Domestic Animal Endocrinology 2016; 56(Suppl):S112-120; Diabetes & Metabolism Journal 2012; 36(3):207-210
7. Reumatologia. 2007; 45(4):219-24
8. PLOS ONE, 9(11), e113164. doi: 10.1371/journal.pone.0113164
9. https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00759.2006; Mol Metab. 2018 Mar; 9: 114-30
10. www.hnfe.vt.edu/content/dam/hnfe_vt_edu/alumni/publications/2010_Newsletter.pdf
11. Daniel L. Kresge, Kaitlyn E. Reti and Kathleen J. Melanson. Relationships between gum chewing, energy expenditure and RQ before and after controlled breakfasts. Obesity 2009. Washington, D.C. October 2009
12. J Med Internet Res. (2012) 14:e72. https://news.byu.edu/news/study-count-your-bites-count-down-pounds
13. J Physiol. 2009 Jan 1; 587(Pt 1): 19–25
14. Scientific American 306, 20 (2012)
15. PLoS One. 2013; 8(7): e67786
16. Cell Metab, 2014; 19: 302-9
17. Progress in Cardiovascular Diseases, Vol. 49, No. 2 (September/October), 2006: 59-75
18. https://goo.gl/Rzh5DS
19. Int J Alzheimers Dis. 2012; 2012: 674142
20. J Med Food. 2016 Jul 1; 19(7): 701-9
21. PJMHS 2016 Jul-Sep, 10(3): 1019-23; Ayu. 2011 Oct-Dec; 32(4): 526-31
22. www.sciencedaily.com/releases/2008/10/081004080918.htm
23. https://goo.gl/C7QgQ3
24. https://goo.gl/4m6A6u
25. Obesity. 2007;15(10):2485-94; www.sciencedaily.com/releases/2007/11/071108113252.htm

eprasa.pl 93b41db325

www.eujuicers.pl tel: 42 252 96 60

Wyciskaj własny najzdrowszy olej

z czego chcesz,
kiedy chcesz
i ile chcesz...

Prasa do oleju Sana jest opcjonalną przystawką do poziomych wyciskarek soku: Sana, Omega i Vidia

Prasa do oleju Sana **tłoczy olej „na zimno"**. Olej tłoczony tą metodą jest **znacznie zdrowszy**, bardziej wartościowy, bardziej aromatyczny i smaczniejszy, niż oleje ze sklepu – różnica jest wyraźna.

W przeciwieństwie do innych urządzeń tego typu prasa Sana **nie wymaga wstępnego podgrzewania**, ani suszenia nasion przed tłoczeniem, co pozwala zachować ich wartości odżywcze.

Przy pomocy prasy Sana można tłoczyć olej **z ponad 20 gatunków nasion i orzechów**, takich jak: siemie lniane (także Budwigowe), sezam, słonecznik, dynia, rzepak, mak, czarnuszka, konopie i wiele innych.

Prasa do oleju Sana wykonana jest **ze stali nierdzewnej i produkowana jest w Polsce**. Można zakupić ją osobno lub w zestawie z wyciskarką.

Więcej informacji:
www.eujuicers.pl
tel: 42 252 96 60

olej lniany | **olej konopny** | **olej z sezamu** | **olej z czarnuszki**

Zamawiając podaj kod OCLNP23 aby otrzymać 100zł* rabatu

*UWAGA: upusty i rabaty z różnych tytułów nie sumują się! Kod ważny do 31-12-2023

eprasa.pl 93b41db323

Złapać oddech

Przewlekła obturacyjna choroba płuc zazwyczaj postrzegana jest jako odroczony wyrok śmierci i jedynie z rzadka słychać głos lekarzy, którzy przekonują, że można jej skutecznie zapobiegać i leczyć

Wśród chorób będących głównymi przyczynami zgonów na świecie pierwszą trójkę, zaraz po chorobach serca i układu krążenia oraz nowotworach zamyka przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Do niedawna pokutowało przekonanie, że dotyka ona jedynie palaczy, ale to nie jest prawdą. Choć faktycznie stanowią oni największą grupę chorych, coraz częściej diagnozuje się POChP u osób, które nigdy nie były nawet biernymi palaczami. Winny jest przede wszystkim smog, który drażni drogi oddechowe z siłą podobną do dymu tytoniowego. Rośnie też liczba młodych osób z POChP spowodowanym paleniem e-papierosów, czyli tzw. wapowaniem, które jeszcze kilka lat temu reklamowano jako zdrowszą alternatywę dla klasycznych papierosów. Z czasem okazało się jednak, że choć e-papierosy pozbawione są substancji smolistych, ich składniki mimo wszystko silnie drażnią błonę śluzową dróg oddechowych. A to właśnie od jej uszkodzenia zaczyna się ta choroba[1].

Płuca na skraju wytrzymałości

Gdybyśmy chcieli wyobrazić sobie, w dużym uproszczeniu, jak wyglądają płuca, najlepszym porównaniem jest kiść winogron. Od tchawicy odchodzą główne pnie oskrzelowe – to gruby zielony „korzonek" naszej kiści owoców. Następnie rozgałęziają się one na coraz mniejsze i mniejsze oskrzela – to te mniejsze gałązki, pozwalające dzielić kiść na cząstki. Na samym końcu mamy oskrzeliki, czyli szypułki, na których końcu znajdują się pęcherzyki płucne, czyli winogrona. W zdrowych płucach podczas wdechu powietrze bez przeszkód dociera do pęcherzyków płucnych i po wymianie gazowej jest z nich usuwane w czasie wydechu. Ruch powietrza w płucach jest natomiast możliwy dzięki różnicy ciśnień, która wytwarzana jest podczas rozszerzania klatki piersiowej – odpowiadają za to przepona i mięśnie międzyżebrowe. Istotą POChP jest ogra-

eprasa.pl 93b41db325

niczenie przepływu powietrza przez dolne drogi oddechowe, czyli te najmniejsze oskrzeliki, szypułki naszych winogron, które dochodzą do pęcherzyków płucnych. Pierwotną przyczyną tego stanu jest podrażnienie przez wdychane przez nas substancje błony śluzowej dróg oddechowych. Choć takie jest jej zadanie, by usuwać szkodliwe i drażniące zanieczyszczenia powietrza, poprzez uwięzienie ich w śluzie i unieszkodliwienie przez obecne w nim białe krwinki, nie może ona pracować cały czas na najwyższych obrotach. Ciągłe drażnienie wymusza zwiększenie sekrecji śluzu. Dlatego u palaczy pojawia się przewlekły kaszel – organizm stara się chronić płuca, wydzielając coraz większe ilości śluzu, który zaczyna zatykać drogi oddechowe, by pozbyć się nadmiaru wydzieliny, uruchomiony zostaje odruch kaszlu. Z czasem, aby podołać zapotrzebowaniu, dochodzi do przerostu gruczołów produkujących śluz, a że w jego skład wchodzą też białe krwinki wydzielające cytokiny prozapalne, rośnie w płucach stężenie czynników wywołujących stan zapalny. Łatwo w takim przypadku również o zakażenie bakteryjne, ponieważ zalegająca wydzielina to doskonała pożywka dla patogenów. Ponadto drażnione komórki nabłonka zaczynają wytwarzać olbrzymie ilości wolnych rodników tlenowych, które mają iście niszczycielskie działanie na tkankę płuc. Organizm stara się uporać z nimi przy pomocy antyoksydantów, ale ich zapasy nie są niewyczerpalne. Jeśli zatem szala przechyli się na stronę rodników, nasila się stan zapalny i płuca nie mogą już prawidłowo funkcjonować. I tutaj problemy zaczynają narastać wręcz lawinowo. Wydzielane przez białe krwinki cytokiny zaczynają uszkadzać błonę śluzową dróg oddechowych, a zwłaszcza najbardziej wrażliwe najmniejsze oskrzeliki, które bronią się, wydzielając śluz, a ten razem ze zmianami zapalnymi (w tym pogrubieniem ścian oskrzelików) zaczyna zwężać ich światło, utrudniając tym samym ruch powietrza. Co ciekawe, chory nie ma trudności z nabraniem go (siła ssąca płuc pokonuje opór oskrzelików), ale z wydechem, skutkiem czego powietrze zaczyna zalegać w płucach i kolejny haust powietrza bogatego w tlen nie dociera do pęcherzyków – tak oto zaczyna się niedotlenienie. Aby pozbyć się zalegającego w pęcherzykach powietrza pełnego dwutlenku węgla, organizm znów uruchamia odruch kaszlu, jednak tym razem różnica ciśnień, którą wyzwala, bardziej szkodzi, niż pomaga w oddychaniu – dochodzi do rozerwania pęcherzyków. Nie przypominają one już owoców winogrona, ale zlewają się w większe twory – nazywamy to rozedmą płuc. Te duże przestrzenie nie pracują jednak tak, jak grono zdrowych pęcherzyków i organizm zaczyna mieć poważne trudności nie tylko z pobraniem tlenu, ale i z wydaleniem dwutlenku węgla[2]. W tym momencie chory zaczyna odczuwać duszność, a że natura wyposażyła nas w wiele mechanizmów obronnych przed uduszeniem się, zrobiłby wszystko, byle to uczucie minęło – zaczyna głęboko oddychać, jednocześnie przez nos i usta, łapie łapczywie powietrze i usilnie próbuje odblokować drogi oddechowe, kaszląc. Jednak zarówno głębokie oddychanie, jak i kaszel jedynie pogłębiają patologiczne zmiany. I, co najgorsze, organizmowi zaczyna brakować tlenu[3].

Gaz na wagę złota

Pandemia sprawiła, że wszyscy już wiemy, czym jest saturacja – to poziom nasycenia krwi tlenem, mierzony w procentach, wszak wielu naszych rodziców i dziadków korzystało z mierzącego ten parametr pulsoksymetru. U zdrowego człowieka saturacja wynosi 95-100%. Silną duszność zaczynamy odczuwać, gdy spadnie ona poniżej 85%. A jak jest w przypadku POChP? Otóż przez miesiące, a nawet lata, pomimo tego, że w płucach zachodzą już patologiczne zmiany, saturacja może utrzymywać się w prawidłowym zakresie. Jednak jeśli chory nie podej-

Opieka paliatywna

Chorzy w zaawansowanym stadium POChP trafiają zazwyczaj pod opiekę hospicjum domowego. Sama choroba nie jest co prawda wskazaniem do objęcia opieką hospicyjną, ale niewydolność oddechowa już tak, zatem ważne jest rozpoznanie, jakie wpisze lekarz pierwszego kontaktu kierujący pod opiekę hospicjum (na skierowaniu musi być kod ICD J96 – niewydolność oddechowa niesklasyfikowana gdzie indziej, ponieważ w podpunkcie J96.1 mieści się właśnie POChP). Ubezpieczony podopieczny otrzyma tam odpowiednią opiekę lekarza i pielęgniarki, może też liczyć na bezpłatne wypożyczenie koncentratora tlenu (także przenośnego), jeśli jeszcze samodzielnie wychodzi z domu, materaca przeciwodleżynowego albo wózka inwalidzkiego (zależnie od potrzeb). Również niektóre leki czy środki opatrunkowe przysługują pacjentom hospicjów za darmo.

Ponadto chory i jego najbliżsi otrzymają w hospicjum wsparcie psychologiczne i duchowe. Rodzina może także poprosić o łóżko sterowane automatycznie, które bardzo ułatwia opiekę nad leżącym pacjentem w krańcowym stadium choroby. Ważne jest także to, że w chwili, gdy już nic nie będzie można zrobić, lekarz hospicjum zaleci podawanie odchodzącemu pacjentowi leków nie tylko uśmierzających ból, ale także tłumiących uczucie strachu towarzyszące duszności po to, aby mógł odejść spokojnie i bez cierpienia.

eprasa.pl 93b41db325

mie leczenia i nie zmieni trybu życia (np. nie rzuci palenia) wraz z postępem choroby saturacja zaczyna obniżać się. Spadek natlenowania krwi następuje stopniowo i organizm adaptuje się niedoborów tlenu. Zatem, choć w zaawansowanej chorobie saturacja mieści się zazwyczaj w zakresie 85-88%[4], wielu chorych funkcjonuje bardzo dobrze. Jest tylko jeden problem – nie tak nas stworzyła natura i organizm pomimo tego, że radzi sobie z sytuacją, cierpi na niedobory tlenu. A że gaz ten jest nam potrzebny do wytwarzania energii, chory zaczyna odczuwać przewlekłe zmęczenie – w ten sposób nasze ciało stara się oszczędzać cenną energię i nie marnować jej na czynności niekonieczne do przeżycia. Dochodzi również do zmian w metabolizmie – niedotlenione narządy nie pracują prawidłowo i dlatego pacjenci zaczynają mieć problemy m.in. z trawieniem, nerkami i sercem, które dodatkowo obciążane jest przez przewlekły kaszel. U chorego możemy zaobserwować też zmiany psychiczne spowodowane niedotlenieniem mózgu – najczęściej są to problemy z pamięcią, wahania nastroju, zaburzenia lękowe lub depresja, wiele osób traci także sens życia i popada w apatię.

Brak tlenu zmienia także sposób oddychania chorego. Zaczyna on oddychać szybciej i często przez usta, jego klatka piersiowa mocno się rozszerza, ponieważ zamiast oddychać przeponowo, organizm pacjenta zaczyna wykorzystywać mięśnie międzyżebrowe do wytworzenia jak największej siły zasysającej powietrze do płuc.

Dwie drogi

Wiele osób dowiaduje się o POChP przez przypadek w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu, który osłuchując pacjenta np. na okoliczności infekcji, słyszy charakterystyczne zmiany w płucach lub zauważa sposób, w jaki chory oddycha. Pacjent opuszcza wtedy gabinet ze skierowaniem do pulmonologa i musi wykonać badania, w tym RTG płuc i spirometrię, która pomaga określić pojemności i czynności płuc. A co, gdy już mamy diagnozę? Zasadniczo chory ma 2 możliwości.

Pierwsza polega na rzuceniu palenia i unikaniu czynników drażniących drogi oddechowe. Leczenie zazwyczaj opiera się na przyjmowaniu leków rozszerzających oskrzela, okresowym leczeniu antybiotykami, zmianie trybu życia na oszczędzający i odpowiedniej diecie. Ważna jest też tlenoterapia, pozwalająca utrzymać prawidłową saturację. Jeśli chory zastosuje się do zaleceń, będzie mógł normalnie funkcjonować i ograniczy liczbę zaostrzeń choroby, które czasami wymagają nawet hospitalizacji, dzięki temu będzie mógł prowadzić długie i satysfakcjonujące życie.

Jest też druga możliwość, którą niestety wybiera wiele osób, które nie chcą zmierzyć się z chorobą i rzucić zgubnych nałogów. Długotrwałe niedotlenienie nieuchronnie prowadzi bowiem do wyniszczenia organizmu – chory traci na wadze z powodu zaników mięśniowych oraz dlatego, że nie jest w stanie jeść, tak jak dotychczas, a przy tym jego organizm nie radzi sobie z wchłanianiem składników odżywczych. Jeśli nie podda się leczeniu i nie zrezygnuje z palenia (wystawiania na drażniące czynniki), POChP może mieć piorunujący przebieg i doprowadzić do śmierci. Zaawansowana i nieleczona choroba prowadzi do niepełnosprawności i wielu pacjentów staje się całkowicie zależnych od pomocy rodziny lub trafia pod opiekę hospicjum.

Tlen to podstawa

Najważniejszym elementem terapii POChP jest tlenoterapia, której głównym celem jest utrzymanie optymalnej saturacji. Co ważne, można z niej korzystać w warunkach domowych. Polega

Lek na POChP?

Nieocenionym wsparciem chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc jest N-acetylocysteina (NAC), pochodna jednego z aminokwasów, cysteiny. Okazuje się, że NAC pomaga złagodzić objawy choroby i hamuje jej postęp na wiele sposobów, nie tylko rozrzedzając wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiając jej odkrztuszanie – to działanie NAC znane jest od dziesięcioleci. Substancja ta, jak donoszą najnowsze badania, zwiększa także stężenie wewnątrzkomórkowe glutationu, antyoksydantu, którego niedobory stwierdza się u chorych na POChP; hamuje ekspresję genów związanych z rozwojem stanu zapalnego i wydzielanie cytokin prozapalnych, przez co ogranicza uszkodzenia tkanek płuc; podnosi odporność na infekcje i hamuje namnażanie patogenów w nabłonku dróg oddechowych; poprawia też wydolność fizyczną chorych i tolerancję wysiłku. Ponadto zmniejsza liczbę i czas trwania zaostrzeń POChP wymagających hospitalizacji; hamuje rozwój rozedmy płuc i pomaga utrzymać prawidłową wymianę gazową[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Eur J Med Res. 2009 Aug 12;14(8):352-8

eprasa.pl 93b41db325

> U zdrowego człowieka saturacja wynosi 95-100%. Silną duszność zaczynamy odczuwać, gdy spadnie ona poniżej 85%.

ona na stosowaniu urządzenia, które dostarcza organizmowi powietrze nasycone tlenem, dzięki czemu u chorego nie dochodzi do niedotlenienia. Najczęściej wykorzystuje się w tym celu koncentratory tlenu – są to urządzenia, które pobierają powietrze z otoczenia, oddzielają od niego tlen i koncentrują go do stężenia 96% (w powietrzu jest jedynie 21%) oraz nawilżają. Chory oddycha przez kaniulę donosową, czyli tzw. wąsy tlenowe lub przez maskę, (może ona powodować wrażenie duszności i większość pacjentów woli wąsy). Warto przy tym wiedzieć, że długotrwałe stosowanie kaniuli donosowej może być uciążliwe, ponieważ nie dość, że chory cały czas czuje ruch powietrza, to może u niego dojść także do przesuszenia błon śluzowych nosa – w takim przypadku można wąsy przełożyć do ust i nawiew ustawić na podniebienie. Jest to pomocne zwłaszcza u osób, które już nawykowo oddychają częściej przez usta niż nos.

Można również zastosować nieinwazyjną wentylację przy pomocy tzw. CPAP-u (ang. continuous positive airway pressure), czyli urządzenia, które wytwarza stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych – w tym przypadku chory oddycha przez szczelną maskę nosową, utrzymywaną na głowie przy pomocy specjalnej uprzęży.

Podczas tlenoterapii, należy ściśle przestrzegać zasad korzystania z urządzeń i stosować przepływ (ilość tlenu w litrach podawany na minutę ustawiany za pomocą wskaźnika) zalecony przez lekarza. Nie jest bowiem w tym przypadku wskazane osiągnięcie saturacji zdrowego człowieka, ponieważ organizm chorego już się przyzwyczaił do niższego poziomu tlenu – zadaniem terapii jest zapobieganie spadkom saturacji i utrzymanie jej w granicach 85-88%. Zastosowanie tlenoterapii domowej pomaga nie tylko zmniejszyć częstotliwość zaostrzeń choroby wymagających hospitalizacji lub intubacji i zastosowania respiratora, ale także poprawia komfort życia pacjenta, zapobiega powikłaniom choroby i wydłuża czas przeżycia[5].

8 przykazań

Chory na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc powinien prowadzić oszczędzający tryb życia. Oto co jeszcze można zrobić, by wspomóc organizm w walce z konsekwencjami choroby.

REKLAMA

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

KOENZYM Q10 FORTE 120 mg MICROACTIVE® SR

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.

Microactve® niemodyfikowana genetycznie skrobia ziemniaczana zamieniona jest na cyklodekstryny, które są bezpiecznym elementem enkapsulującym koenzym Q10. Preparat dzięki tak zmikronizowanym cząsteczkom jest rozpuszczalny w wodzie i łatwo przyswajalny dla organizmu człowieka.

SR(sustained-release) - przedłużone uwalnianie, a właściwie kontrolowane uwalnianie preparatu jest mechanizmem, który dostarcza substancję przez dłuższy czas.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS

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

eprasa.pl 93b41db325

> Dwa duże prospektywne badania populacyjne przeprowadzone w Szwecji dowodzą, że wysokie spożycie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko wystąpienia POChP o 35% u mężczyzn i o 37% u kobiet. Poprawia też saturację.

1. Oddychać czystym powietrzem
Bez usunięcia czynników drażniących błony śluzowe dróg oddechowych żadne leczenie nie poprawi stanu zdrowia. Palący powinni porzucić nałóg. Warto też ograniczyć ekspozycję na dym tytoniowy (bierne palenie) i smogu – chory powinien zaopatrzyć się w specjalną maskę antysmogową lub nie wychodzić z domu podczas alarmów smogowych. Dobrze jest również zainwestować w domowy oczyszczacz powietrza. Drogi oddechowe podrażniać może też wdychanie oparów chemikaliów (zwłaszcza tych zawierających związki chloru) używanych do czyszczenia łazienek oraz pyłu zawieszonego w powietrzu po zastosowaniu dezodorantów zawierających talk. Podobnie działają też mocne perfumy i odświeżacze powietrza. Z tego względu należy ich unikać.

2. Wprowadzić lekkostrawną dietę
2 duże prospektywne badania populacyjne przeprowadzone w Szwecji dowodzą, że wysokie spożycie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko wystąpienia POChP o 35% u mężczyzn i o 37% u kobiet[6]. Poprawia też saturację[7].

Niedotlenienie niekorzystnie odbija się na procesach trawienia i wchłaniania, dlatego najlepsza jest dieta lekkostrawna, składająca się z pokarmów gotowanych. Częstym objawem POChP jest spadek łaknienia, dlatego chorzy powinni jeść mniejsze porcje a częściej, a jeśli ich organizm ulega wyniszczeniu, dobrze jest zastosować specjalne odżywki, zawierające skoncentrowane składniki odżywcze w małej objętości. U pacjentów leżących niezwykle ważne jest wspomaganie perystaltyki jelit, dlatego ich dieta musi zawierać błonnik – a jeśli chory nie przyjmuje odpowiedniej jego ilość z pokarmem, trzeba sięgnąć po suplementy lub przygotowywać pożywne soki owocowo-warzywne.

3. Przyjmować antyoksydanty Te wyjątkowe składniki naszej diety pomagają organizmowi uporać się ze szkodliwymi wolnymi rodnikami tlenowymi. Wsparciem dla chorego będą m.in. witaminy A, C i E, glutation, karotenoidy i flawonoidy. Jeśli nie można włączyć zawierających je pokarmów do diety, należy zastosować suplementy[8].

4. Unikać odwodnienia Prowadzi ono bowiem nie tylko do zaburzeń metabolicznych, ale także zagęszczenia śluzu wydzielanego w drogach oddechowych. Sprzyja to zakażeniom bakteryjnym i utrudnia odkrztuszanie. Jeśli chory przyjmuje leki mukolityczne, czyli rozrzedzające wydzielinę, musi szczególnie zadbać o nawodnienie, bo inaczej one nie zadziałają.

5. Ułatwiać odkrztuszanie
Dobrze sprawdzają się ciepła woda z cytryną i miodem, syrop z cebuli i napary ziołowe albo tabletki do ssania zawierające podbiał lub tymianek. Podobnie działają również wyciągi z lukrecji, sosny zwyczajnej i babki lancetowatej. Pomocne mogą być także inhalacje z soli fizjologicznej, po których dobrze jest oklepać plecy chorego, kierując się od dołu ku górze.

6. Zadbać o serce W przebiegu POChP rośnie ryzyko niewydolności serca i zawału[9], ponieważ serce też cierpi na skutek niedotlenienia i musi wykonywać dodatkową pracę, by zachować obieg krwi w zmienionych zapalnie płucach. Dlatego potrzebuje nie tylko tlenoterapii, ale także wsparcia w walce z wolnymi rodnikami tlenowymi – tu najlepiej sprawdza się koenzym Q10, który nie tylko niszczy te aktywne formy tlenu, ale także wspomaga aktywność mięśnia sercowego i bierze udział w wytwarzaniu energii[10].

eprasa.pl 93b41db325

7. Sięgać po adaptogeny To rośliny o udowodnionym, korzystnym wpływie na organizm, uodparniające nas na skutki stresu, ale nie tylko tego psychicznego – dla organizmu silnym stresorem są także niedotlenienie i zaburzenia metaboliczne towarzyszące POChP oraz wolne rodniki tlenowe. Adaptogeny działają przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i wspierają funkcjonowanie narządów oraz podnoszą odporność. Są to m.in. targanek błoniasty (*Astragalus membranaceus*), cytryniec chiński (*Schizandra chinensis*), szczodrak krokoszowy (*Rhaponticum carthamiodes*), lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*), kordyceps chiński (*Cordyceps sinensis*), eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*), żeń-szeń (*Panax ginseng*), różeniec górski (*Rhodiola rosea*) i ashwagandha (*Withania somnifera*). Ta ostatnia – jak wykazali uczeni z Indii w klinicznym eksperymencie przeprowadzonym z udziałem 150 pacjentów – podawana razem z lekami konwencjonalnymi znacznie lepiej łagodzi POChP w porównaniu do terapii samymi lekami konwencjonalnymi. Witania poprawiła funkcjonowanie płuc, jakość życia oraz tolerancję wysiłku u przyjmujących ją chorych. Ponadto suplementacja 2 kapsułkami z wyciągiem z jej korzenia zmniejszyła ogólnoustrojowy stres oksydacyjny oraz stan zapalny. Zawarte w nim witanolidy wykazały znaczną aktywność hamującą białka ACE-2, MPO i IL-6 w porównaniu ze standardowym lekiem lub znanym inhibitorem[11].

Jednak należy zachować ostrożność – wiele adaptogenów wchodzi w interakcje z lekami, dlatego ich zastosowanie należy zawsze omówić z lekarzem prowadzącym.

8. Stosować zioła, które wspomagają leczenie chorób płuc i łagodzą objawy towarzyszące POChP. Wśród nich jest pelargonia afrykańska (*Pelargonium sidoides*), która działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, rozszerza oskrzela, ułatwia odkrztuszanie i oddychanie oraz macierzanka (*Thymus vulgaris*), która niszczy wolne rodniki tlenowe, hamuje stan zapalny i działa rozkurczowo na drogi oddechowe. Z kolei kwiaty rumianku pospolitego (*Matricaria chamomilla*) i lipy drobnolistnej (*Tilia cordata*) łagodzą stany zapalne dróg oddechowych. Jednak ich przyjmowanie należy skonsultować z lekarzem, ponieważ mogą wchodzić w reakcje z lekami.

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet. 2012 7-13 April; 379(9823): 1341-51
2. Annu Rev Pathol. 2009;4:435-59.
3. Proc Am Thorac Soc. 2006;3: 180-4
4. Eur Respir J. 2009;34: 588-97
5. Chest. 2010 Jul; 138(1): 179-87
6. Thorax. 2017 Jun;72(6):500-9; Int. J. Epidemiol. 2018, 47, 1897-909
7. Eur. Respir. J. 2010, 36, 774-80
8. Nutrients 2019, 11, 1357; doi:10.3390/nu11061357
9. COPD. 2008 Aug;5(4):235-56
10. Antioxidants (Basel). 2021 May; 10(5): 755; Curr Cardiol Rev. 2018 Aug; 14(3): 164-74
11. Front Pharmacol. 2022; 13: 901710

REKLAMA

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

ASHWAGANDHA FORTE 620 mg

Ashwagandha to adaptogen używany od wieków do budowania odporności na stres lub choroby.

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.

Suplement diety zawierający ekstrakt z korzenia Ashwagandhy o 9% standaryzacji (łącznie 56,07 mg witanolidów i withaferinów). Preparat posiada formę kapsułki wegańskiej.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS

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

eprasa.pl 93b41db325

Jak pokonałam udar krwotoczny

Po wylewie Erika Chopich zignorowała wszelkie prognozy, według których miała spędzić 4 miesiące w ośrodku rehabilitacyjnym, i w ciągu 2 tygodni wróciła do normalnego chodzenia. Cate Montana relacjonuje, jak tego dokonała

Był 24 kwietnia 2022 r. Erika Chopich, doktor nauk humanistycznych (w dziedzinie psychologii), była w swojej stajni, gdzie pracowała z personelem. Nagle zauważyła, że zaczyna niewyraźnie mówić, a w końcu prawie w ogóle nie mogła wypowiadać słów. Jako były pracownik paramedyczny z wykształceniem w dziedzinie medycyny i zdrowia publicznego, od razu wiedziała, co się dzieje. Skierowała się więc z powrotem do domu, by zadzwonić po pomoc.

Przed przybyciem ratowników medycznych Erika była na tyle przytomna umysłowo, że poprosiła dr Margaret Paul, swoją biznesową partnerkę i współtwórczynię Inner Bonding (duchowego procesu samoleczenia), o zabranie i przyniesienie do szpitala laserowego urządzenia leczniczego, którego regularnie używała – tzw. latarki McLarena.

– Stale stosuję ją na mój artretyzm i u moich koni. Nie wiem, jak zachowałam przytomność umysłu w trakcie udaru i poprosiłam o przyniesienie tej latarki – mówi 70-letnia psycholog.

W szpitalu wiedziała, że jest w prawdziwych tarapatach, kiedy weszli lekarze i powiedzieli, że doznała udaru krwotocznego pnia mózgu (części mózgowia odpowiadającej za kontrolę ośrodkowego układu nerwowego, serca i oddychania, cyklu snu oraz zdolności do zachowania przytomności).

– Wylew jest najbardziej śmiercionośnym rodzajem udaru. Czułam, że trudno mi zachować przytomność. Było ze mną tak źle, że faktycznie mogłam odczuć chęć mojej duszy do opuszczenia ciała i poddania się. Pamiętam tylko, że ciągle myślałam: „Nie idę. Zostaję tu. Mam konie i ludzi pod opieką i zostaję właśnie tutaj" – opowiada Erika.

> – Udar krwotoczny to najbardziej śmiercionośny rodzaj udaru. Czułam, że trudno mi zachować przytomność – wspomina Erika

Po przyjęciu na oddział intensywnej terapii neurolog przyszedł z nią porozmawiać i powiedzieć to, co już wiedziała – sytuacja była okropna. Lekarz stwierdził, że udar był najprawdopodobniej skutkiem jej 2-letniej walki z długoterminowymi powikłaniami covid-19. Jak dodał, życie kobiety uratował tylko bardzo aktywny styl życia oraz fakt, że od ponad 30 lat przestrzegała ścisłej organicznej diety.

– Jeśli spożywałabym cukry, przetworzone produkty i dużo tłuszczów, nie przeżyłabym – twierdzi Erika.

Działanie

Zaraz po opuszczeniu pokoju przez lekarza Erika wyjęła latarkę McLarena z miejsca, w którym schowała ją pod kocami, i zaczęła działać. To urządzenie do terapii światłem czerwonym opracował australijski naukowiec kliniczny, chirurg weterynaryjny i akupunkturzysta dr Brian McLaren. Wygląda jak mała latarka i stosuje się je do stymulacji punktów akupunkturowych na ciele. – Pień mózgu znajduje się tuż za języczkiem podniebiennym, więc włożyłam latarkę do ust i zaczęłam pobudzać ten obszar. Wtedy nie mogłam przełykać i musiałam być odsysana przez aspirator. Prawa strona mojego ciała była sparaliżowana i ledwie mogłam mówić, ponieważ struny głosowe również objął paraliż. Zaczęłam wielokrotnie naświetlać

eprasa.pl 93b41db325

latarką nerw błędny oraz przez cały czas struny głosowe i język – opowiada Erika. Nerw błędny to główny nerw układu przywspółczulnego, który odpowiada za kontrolę oddechu, tętna, trawienia, przełykania i układu odpornościowego.

Ponieważ kobieta nie mogła przełykać i wszystkim się dławiła, lekarze zapowiedzieli, że na 5 miesięcy w jej żołądku zostanie umieszczona sonda pokarmowa. Poinformowali ją także, że będzie musiała spędzić 4 miesiące w ośrodku rehabilitacyjnym.

– Nie minęły nawet 24 godz. od zdarzenia. Spojrzałam na lekarkę i zdołałam powiedzieć: „Tego nie wiadomo". Wtedy ona zaczęła na mnie krzyczeć. Stwierdziła, że jeśli nie będę przestrzegała zalecanego protokołu, umrę, po czym szybko wyszła z mojego pokoju – wspomina Erika.

36 godz. później, po 6 badaniach z wykorzystaniem osiowej tomografii komputerowej, Erika wypisała się ze szpitala.

– 6 badań w ciągu półtora dnia? To tylko naraża mnie na raka mózgu. W dodatku opieka w tym miejscu była mocno poniżej standardów. Zrozumiałam, że jeśli zostanę w tym szpitalu, umrę. Poszłam więc do domu – mówi kobieta.

Pomocne dłonie

Jako specjalistka w dziedzinie żywienia i psycholog żywieniowy biznesowa partnerka Eriki – 83-letnia Margaret – natychmiast zajęła się problemem. Zaleciła chorej specjalną wzmacniającą płynną dietę, w której znalazły się: kwasy tłuszczowe omega-3, kwas alfa-liponowy, acetyl-l-karnityna, magnez, resweratrol, zielona herbata, witamina D3, sok z nasion selera i probiotyki. Mieszanka ta miała zmniejszać spowodowane udarem uszkodzenia, pobudzać produkcję komórek macierzystych (takich, które mogą zmieniać się w komórki wyspecjalizowane, np. krwinki i neurony) oraz poprawiać kondycję organizmu.

Margaret zwróciła się również do swej bliskiej przyjaciółki Anat Baniel, twórczyni metody Anat Baniel Method® NeuroMovement®. Technika ta wykorzystuje zasadę neuroplastyczności w połączeniu z łagodnym narastającym ruchem w celu zmiany przewodnictwa nerwowego w mózgu i ułatwienia procesu leczenia. Neuroplastyczność to zdolność mózgu do szybkiej „wymiany przewodów" przez rozwój oraz zmianę sieci i połączeń neuronowych.

– To takie subtelne i doskonałe…, a wszystko to było bardzo delikatne. Na początku zastanawiałam się: „Jak to może pomóc?". A potem moją kolejną świadomą myślą był fakt, że czułam się coraz lepiej – opowiada Erika.

Postawa „da się zrobić"

W pierwszym tygodniu Anat pojawiła się podczas 2 połączeń z wykorzystaniem oprogramowania Zoom. Łączyła się San Rafael w Kalifornii w USA i współpracowała z Margaret. Instruowała ją w zakresie metod, dzięki którym Erika mogłaby delikatnie poruszać różnymi częściami ciała. Chodziło o nieznaczne łagodne ruchy ramion, głowy i kręgosłupa. Żaden z nich nie wydawał się jakkolwiek związany z odzyskiwaniem mowy czy sprawności ręki, dłoni i nogi po prawej stronie ciała. Na pewno był to jednak cel pośredniej metody leczenia terapeutki.

– W przypadku udaru – zarówno krwotocznego, jak i niedokrwiennego – dochodzi do zaniku komórek nerwowych, połączeń i sieci neuronowych. Struktura, złożoność i obfitość rozwiniętych w mózgu sieci neuronowych, umożliwiających fizyczne funkcjonowanie, którego nauczyliśmy się w miarę upływu czasu, w dużej mierze ulega zniszczeniu – wyjaśnia Anat.

Jak tłumaczy, problem z programami standardowej rehabilitacji polega na tym, że kilka dni po udarze rehabilitanci zaczynają nakłaniać pacjentów do czynności, których ci już nie mogą prawidłowo wykonywać. Chodzi np. o podnoszenie ręki, mówienie, czy chodzenie. A ponieważ mózg wymienia swe przewody elektryczne w odpowiedzi na własne doświadczenia, odtąd reaguje *w t*en sposób na ograniczenie.

– Wciąż powtarzam fachowcom, by przestali nakłaniać ludzi do robienia tego, czego oni robić nie są w stanie. Dlatego też radziłam Erice bardzo łagodne, delikatne ruchy wzdłuż kręgosłupa i ramion, zamiast prosić ją o wykonywanie ruchów dla niej niemożliwych. Ruch to język mózgu. To przez ruch mózg wykrywa, wyczuwa i pojmuje sam siebie. Zamiast tworzenia nowych wzorców neuronowych w ramach ograniczeń pozwalamy mózgowi na ponowne włączenie i samorozpoznanie wokół rzeczy, które ciało może robić. A wtedy leczenie następuje w sposób naturalny – wyjaśnia Anat.

– To takie delikatne i doskonałe. Anat kazała mi zacząć od łagodnego przekręcania głowy w lewo, a następnie lekko w prawo, czasem z otwartymi oczami, a czasem z zamkniętymi. Polecała Margaret poruszać moją głową lub ramieniem w pewien sposób, a wszystko to było bardzo delikatne. Na początku zastanawiałam się: „Jak to może pomóc?". A potem

eprasa.pl 93b41db325

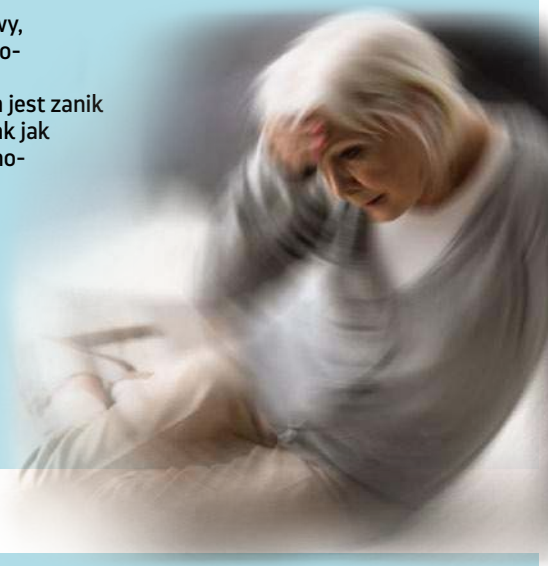
JEŚLI MYŚLISZ, ŻE MASZ UDAR

Zawał mózgu druga główna przyczyna zgonów na świecie. Jego oznaki obejmują:

- nagłe problemy z mową,
- nagłe odrętwienie i pozorny paraliż twarzy, ramion i nóg – zwykle po jednej stronie ciała,
- nagłe problemy z widzeniem obejmujące jedno lub oboje oczu,
- nagły ekstremalny ból głowy,
- nagłą utratę równowagi i koordynacji ruchowej.

– Zasadniczym problemem jest zanik dopływu krwi do tkanki. To tak jak z brakiem benzyny w samochodzie. Trzeba ją zatankować – przywrócić energię tamtym komórkom w mózgu możliwie jak najszybciej, zanim naprawdę obumrą – mówi dr F.M.

Jeśli myślisz, że możesz mieć udar mózgu, natychmiast zadzwoń pod numer 112.



PROFILAKTYKA UDARU

Według Amerykańskiego Towarzystwa Udarowego 80% wszystkich udarów można zapobiec. A ponieważ nadciśnienie tętnicze uważa się za główną przyczynę tego rodzaju zdarzeń, warto zająć się nim w pierwszej kolejności. Hipertensja osłabia tętnice, które stają się bardziej podatne na pękanie, co może skutkować udarem krwotocznym.

Zaprzestanie palenia tytoniu plasuje się na szczycie listy metod kontroli nadciśnienia tętniczego. Nikotyna również ścieńcza ściany żył i tętnic, co przyczynia się do ich osłabienia. Wskazana jest też kontrola spożycia alkoholu, ponieważ jego nadużywanie może spowodować tzw. migotanie przedsionków – zaburzenie rytmu serca prowadzące do zalegania w nim krwi i często do powstawania skrzeplin. Zakrzepy mogą następnie trafić do mózgu z potencjalnie zgubnym skutkiem.

Hiperglikemia i cukrzyca nawet 4-krotnie zwiększają podatność na udar mózgu, więc odpowiednia dieta stanowi skuteczną metodę zarządzania ryzykiem jego wystąpienia. Optymalny jest jadłospis zasobny w zdrowe warzywa liściaste i inne jarzyny, owoce i chude białko. Należy wyeliminować cukier, jego zamienniki (poza erytrytolem, owocem mnicha i ksylitolem), dodatki do żywności, chemikalia i wysokoprzetworzone produkty spożywcze. Do minimum powinno się też ograniczyć konsumpcję pokarmów zasobnych w węglowodany złożone (ziemniaki, ryż i inne rodzaje skrobi).

Oczywiście na profilaktycznej liście znajduje się również aktywność fizyczna. Bardzo poleca się trening siłowy i ćwiczenia wytrzymałościowe przez 30 min dziennie kilka dni w tygodniu.

Równowaga emocjonalna to kolejny istotny czynnik. Według najnowszego badania złość i inne rodzaje wewnętrznych wstrząsów przyczyniają się do 30% wzrostu ryzyka wystąpienia udaru mózgu w ciągu godziny od doświadczenia tego rodzaju spotęgowanych emocji[1], co oznacza, że dobrym pomysłem są uspokajające ćwiczenia, takie jak tai chi. Można również po prostu wyjść na łono natury i wybrać się na spacer.

Sprawdzają się także medytacja i świadoma kontrola oddechu, jak również uspokajające emocje zajęcia, takie jak czytanie, układanie puzzli czy malowanie. Mogą one naprawdę pomóc w opanowaniu uczuć. Ponadto zawsze pozostaje jeszcze uświęcony tradycją uspokajający rytuał kąpieli z kilkoma balsamicznymi świecami, solami do kąpieli i spokojną muzyką w tle.

moją kolejną świadomą myślą był fakt, że czułam się coraz lepiej – opowiada Erika.

Po kilku internetowych sesjach z Anat, tydzień po wypisaniu się ze szpitala, kobieta na powrót spożywała pokarmy stałe i samodzielnie chodziła.

– Wrzuciłam otrzymany w szpitalu balkonik do piwnicy i zatrzasnęłam drzwi – wspomina. Następnie Anat 2 razy popracowała bezpośrednio z Eriką, tak by poprowadzić ją przez program ruchowy.

– Mogłam wówczas zauważyć zmiany i usłyszeć poprawę jej coraz wyraźniejszej mowy i dykcji – twierdzi terapeutka.

Krok w tył, 2 kroki naprzód

Jednakże, kiedy Erika znów zaczęła się poruszać, wystąpił u niej tzw. oczopląs – choroba, w której przebiegu oczy mimowolnie się poruszają, podskakując, co powoduje zawroty głowy i utrudnia skupienie. Kobieta zadzwoniła do swojego kręgarza, który przyszedł do jej domu i wykonał zabieg. Oczopląs natychmiast ustąpił.

Jednakże po zabiegu kręgarz gorąco zalecał jej wizytę u innego specjalisty w dziedzinie chiropraktyki – dr. F.M. Jego imienia i nazwiska nie można wydrukować w pełnym brzmieniu ze względu na liczne pozwy sądowe wnoszone przeciwko niemu przez doktorów nauk medycznych, wściekłych o to, że leczy pacjentów „spoza zakresu swojej praktyki". Poza nastawianiem kręgów dr M. stosuje zabiegi z wykorzystaniem lasera, suplementację, delikatny dotyk i inne strategie w celu leczenia wszelkich schorzeń – od zaburzeń erekcji po nowotwory.

Erika skorzystała z rady swojego kręgarza i umówiła się na wizytę. Ku jej zaskoczeniu i zachwytowi jedną z pierwszych czynności specjalisty było wyciągnięcie latarki McLarena. – Miał 2 egzemplarze, których używali on i jego asystent. Delikatnie dotykali mojego ciała wzdłuż głównych nerwów, takich jak nerw błędny, które jednocześnie pobudzali latarką. Od razu mogłam zauważyć, że coś się dzieje pod wpływem po prostu łagodnego dotyku i światła. Odczuwałam to tak, jakby on na nowo podłączał dopływ energii do układu nerwowego i uruchamiał go. Naprawdę mogłam to poczuć – jako pobudzające lekkie mrowienie. To było fascynujące – opowiada 70-latka.

Dr M. polecił jej również wykonywanie różnych ruchów podczas nucenia niskim, średnim, a następnie wysokim tonem. Przekręcała głowę tam i z powrotem z otwartymi, a potem zamkniętymi oczami, następnie patrzyła w prawo, a potem w lewo, a później poruszała głową w górę i w dół oraz tam i z powrotem. W tym czasie dr M. cały czas dotykał jej kręgosłupa.

eprasa.pl 93b41db325

JAK ERIKA POKONAŁA RÓWNIEŻ RAKA

Podczas tomografii komputerowej po udarze u podstawy języka Eriki lekarze odkryli również nowotwór, który powodował obrzęk wokół szczęki i widoczne zmiany w gardle. Kobieta natychmiast wdrożyła poniższy protokół, a ponadto zastosowała dietę opartą wyłącznie na świeżych, organicznych, lokalnych produktach spożywczych oraz prebiotykach, takich jak fermentowane i kiszone warzywa.

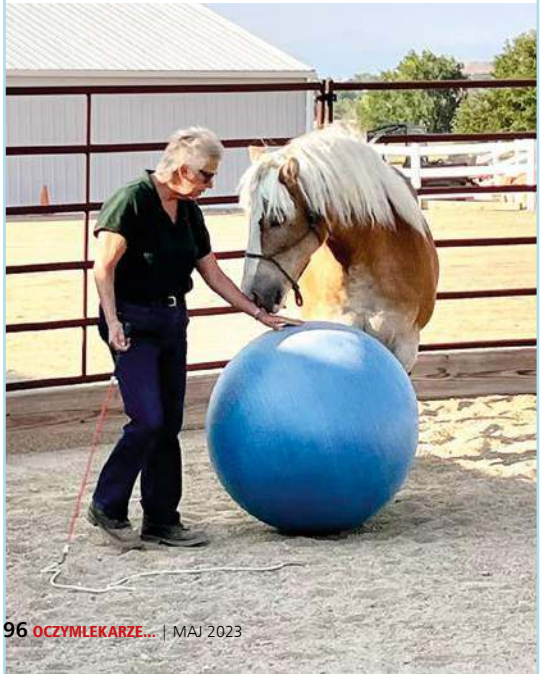
Rano
Polisacharyd (ImmunotiX 500) od jej kręgarza;
Organiczny świeżo przygotowany sok jabłkowy/marchwiowy/selerowy: ok. 330 ml;
Olejek kadzidłowy: Young Living, 5 kropli w kapsułce;
Żeń-szeń: 1 ampułka ultrasilnego ekstraktu Red Panax;
Ekstrakt Carnivora: 2 kroplomierze;
OncoPLEX ES (ekstrakt z nasion brokułu) od jej kręgarza;
Kompleks witamin B The Synergy Company;
Organiczne surowe probiotyki Garden of Life.

Południe
Organiczny świeżo przygotowany sok jabłkowy/marchwiowy/selerowy: ok. 330 ml;

Popołudnie
Polisacharyd (ImmunotiX 500) ze szklanką wody;
Żeń-szeń: 1 ampułka;
Ekstrakt Carnivora: 2 kroplomierze;

Wielokrotnie w ciągu dnia
Naświetlanie problematycznych obszarów latarką McLarena.

Badanie markerów krwi przeprowadzone w amerykańskiej Klinice Mayo potwierdziło, że po stosowaniu tego protokołu przez 4,5 miesiąca kobieta jest obecnie wolna od nowotworu.



SUPLEMENTY I PROTOKOŁY, KTÓRE MOGĄ WSPOMÓC PROFILAKTYKĘ UDARU LUB TERAPIĘ PO JEGO WYSTĄPIENIU

Witania ospała może łagodzić objawy udaru oraz wzmacniać funkcje mitochondriów i zdolności poznawcze po jego wystąpieniu[2].

Cytokolina, jak wykazano, wspomaga neurogenezę i neuroregenerację, a tym samym wspiera fizjoterapię i rehabilitację[3].

Spożywanie **tłustych ryb** przynajmniej 2 razy w tygodniu może obniżyć ryzyko wystąpienia udaru zakrzepowego (niedokrwiennego), choć nie krwotocznego[4].

Preparaty z liści **miłorzębu dwuklapowego** wspomagają powrót do zdrowia po udarze[5]

Glukozamina, jak odkryto, redukuje stan zapalny po udarze, choć głównie u mężczyzn[6].

Probiotyki mogą być pomocne, ponieważ kondycja jelit ma związek ze stanem mózgu[7].

Przezczaszkowa stymulacja prądem stałym, technika aktywacji mózgu, wspiera neuroplastyczność i neurorehabilitację po udarze[8].

Suplementacja **witamin z grupy B** jest obiecująca, ponieważ mogą one wspomagać profilaktykę udarów[9].

Niedobór **witaminy D** ma związek z częstością występowania udarów, a jej suplementacja poprawia wyniki leczenia pacjentów po tego rodzaju zdarzeniach[10].

eprasa.pl 93b41db325

Trochę więcej światła

– Zasadniczo zastosowałem protokół modulacji fal alfa, czyli laseroterapię. Użyłem lasera klasy III B w zakresie fioletu i czerwieni z widma światła widzialnego – 600 do 1400 nanometrów – przy czym zmieniałem częstotliwości w celu dopasowania ich do tkanek, którymi próbowałem się zająć. Zastosowałem również pulsacyjne pole elektromagnetyczne. Nie używam tylko tych stałych – mówi dr M.

Specjalista naświetlał laserem korę przedczołową Eriki. Ta część mózgu kontroluje funkcje wykonawcze i emocje oraz umożliwia zapamiętywanie. Laseroterapii poddawał również: pień mózgu; płaty ciemieniowe, odpowiedzialne za przetwarzanie informacji, orientację przestrzenną i doznania zmysłowe, takie jak dotyk, ból i temperatura; skrzyżowanie czołowe, przetwarzające bodźce wzrokowe; jamę nosową oraz gardło. Jak mówi dr M., miało to na celu początkowe pobudzenie mózgu. Następnie specjalista delikatnie stymulował odcinki w górę i w dół kręgosłupa mechanicznym narzędziem do manipulacji.

Aby zająć się problemami Eriki z równowagą – typowymi po udarze – pracował nad jej mięśniem pośladkowym średnim po stronie sparaliżowanego biodra. Jest to kluczowy dla stabilności biodra mniejszy mięsień leżący poniżej głównego mięśnia pośladkowego.

– Mięsień pośladkowy średni był jednym elementów, które nie działały po przeciwstronnej (tej sparaliżowanej) stronie ciała. Należało jednocześnie pobudzać prawy mięsień oraz mózg. Do stymulacji tej tkanki używałem prekursora. Jednocześnie pobudzaliśmy odpowiadającą jej część mózgu. W zasadzie mówiliśmy: „Halo! Połącz się ze mną. Mów do mnie." – tłumaczy dr M. Prekursor, którego użył, to wibrujące urządzenie o nazwie Vibra-Cussor. Specjalista upewnił się, że nie działa przy częstotliwości powyżej 35 Hz. – Jeśli zastosuje się zbyt wiele herców do stymulacji tkanki, dojdzie do jej przeciążenia. Prawidłowe działanie przyniesie pobudzenie pnia mózgu, kory mózgowej i samych mięśni. Dzięki temu każdy konkretny mięsień po kolei komunikuje się z mózgiem, dendryty łączą się i tworzą neuroprzekaźniki. Wszystko się łączy i na powrót zaczyna działać – wyjaśnia dr M.

Specjalista stwierdził u Eriki również wiele zaburzeń na poziomie emocjonalnym i odpornościowym. Zajął się nimi przez pracę z konkretnymi punktami na jej ciele. Były one powiązane z ekspresją cytokin (niewielkich białek biorących udział w sygnalizacji komórkowej) oraz interleukin (cytokin zaangażowanych w tworzenie białych krwinek). Zastosował kinezjologię, zwaną również testem mięśniowym. Jest to system, w ramach którego osłabienie konkretnych mięśni wykorzystuje się w diagnostyce alergii lub innych chorób, np. ustrojowych, mięśniowych, o podłożu chemicznym czy psychicznych.

– Szczerze mówiąc, nigdy nie widziałam nikogo pracującego tak jak on. Niezwykle było na to patrzeć.

Jednym z prawdziwych problemów Eriki był sen. Po udarze po prostu nie spała. Dr M. powiedział jej, że miało to związek z uszkodzeniem pnia mózgu, który odpowiada za kontrolę rytmów okołodobowych. Po tamtej jednej sesji spała całkiem nieźle – mówi Margaret.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny

Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 93641db325

– Kiedy ponownie pojawiłam się w szpitalu, nazwano to cudem, ponieważ nigdy jeszcze nie widziano tam pacjenta, którego stan poprawił się tak szybko i w tak dużym stopniu, jak mój. Jednak to połączenie wszystkich tych kuracji tak szybko postawiło mnie na nogi – twierdzi Erika.

Długoterminowy sukces

Dr M. polecił Erice, by kontynuowała ćwiczenia ruchowe, które u niej zastosował. Kobieta mówi, że wciąż, kilka miesięcy później, codziennie regularnie je wykonuje.

– Pewnego dnia z ciekawości zadzwoniłam do szpitala, aby dowiedzieć się, jaki rodzaj terapii ruchowej standardowo stosuje się w przypadku pacjentów po udarach. Odpowiedziano mi: „Och, zakładamy ciężarki na nadgarstki i kostki i podtrzymujemy rekonwalescenta podczas próby utrzymania przez niego równowagi". Nie mogłam w to uwierzyć. To naprawdę mogło przyprawić o kalectwo – wspomina Erika.

Po pracy z Anat i dr. M., 2 tygodnie po śmiercionośnym udarze, Erika znów była w swoim lonżowniku, gdzie pracowała z końmi.

– Kiedy ponownie pojawiłam się w szpitalu, nazwano to cudem, ponieważ nigdy jeszcze nie widziano tam pacjenta, którego stan poprawił się tak szybko i w tak dużym stopniu, jak mój. Jednak to połączenie wszystkich tych kuracji tak szybko postawiło mnie na nogi. Większość paraliżu w moim ciele ustąpiła. Mój mózg wciąż jest w procesie leczenia i wciąż mam pewien problem z mową. Nie z samym mówieniem – niewielkie trudności dotyczą tonacji i intonacji. W przyszłym tygodniu wybieram się jednak na drugą sesję do dr. M., aby się tym zająć. Normalnie załatwiam sprawy i żyję – codziennie pracuję z moimi końmi, w stajni i w mojej firmie Inner Bonding – opowiada Erika.

BIBLIOGRAFIA

1. Eur Heart J, 2022; 43(3): 202–9
2. Metab Brain Dis, 2018; 33(4): 1261–74; Eur J Neuro, 2009; 16(5): 569–75
3. Brain Sci, 2013; 3(3): 1395–1414
4. Prev Cardiol, 2003; 6(1): 38–41
5. Evid Based Complement Alternat Med, 2021; doi: 10.1155/2021/4265219
6. Brain Behav Immun Health, 2020; 3: 100041
7. Ann Gastroenterol, 2015; 28(2): 203–209
8. Hum Brain Mapp, 2018; 39(8): 3326–39
9. Lancet Neurol, 2017; 16(9): 750–60
10. J Clin Diagn Res, 2017; 11(2): CC06–10
11. Neural Regen Res, 2014; 9(3): 236–42
12. J Orthop Sci, 2010; 15(2): 233–9
13. Lasers Med Sci, 2016; 31(7): 1293–300
14. PLoS One, 2013; 8(1): e53454

ŚWIATŁOTERAPIA NISKOPOZIOMOWA W LECZENIU PACJENTÓW PO UDARACH

Badań klinicznych na temat skuteczności światłoterapii niskopoziomowej, a w szczególności promieniowania podczerwonego i światła widzialnego w zakresie częstotliwości czerwieni, w leczeniu pacjentów po udarach jest niewiele. Jedną z prób przeprowadzono na szczurach. Wykazała ona, że zastosowanie światła czerwonego lub bliskiej podczerwieni – między 600 a 1000 nanometrów – sprzyja transportowi komórkowemu, zapobiega obumieraniu komórek oraz jest przydatne w terapii po udarze niedokrwiennym (najczęstszym rodzaju udaru, spowodowanym zakrzepem blokującym dopływ krwi do części mózgu)[11].

Diody elektroluminescencyjne emitujące światło w zakresie od czerwieni do bliskiej podczerwieni skutecznie stosowano w ramach stymulacji funkcji metabolicznych i utleniających mitochondriów (organelli w błonie komórkowej, które napędzają biochemiczne reakcje w komórkach) w organizmie. To z kolei – jak wykazano – usprawniało regenerację nerwów[12].

Wykazano również, że światłoterapia niskopoziomowa wspomaga odzyskiwanie sprawności włókien mięśniowych, a jednocześnie łagodzi ból, u pacjentów po udarach ze spastycznością[13]. W przypadkach poważnych urazowych uszkodzeń mózgu korzystna może być także przezczaszkowa terapia polegająca na naświetlaniu laserem emitującym światło z zakresu bliskiej podczerwieni[14].

eprasa.pl 93b41db325

Goniąc resztkami sił

Jak dr Jenny Goodman rozwiązała zagadkę pacjentki z poważną chorobą tarczycy oraz torbielami piersi i jajników

36-letnia Olivia powoli, z widocznym wysiłkiem weszła do gabinetu.

– Gonię resztkami sił – powiedziała. Opadła na krzesło i zaczęła opowiadać, jak ciężko jest jej wstawać rano i brnąć przez zwyczajne, codzienne czynności, a jeszcze trudniej zmotywować się do zrobienia czegokolwiek ponadto.

Olivia wyznała, że musiała rozstać się z ciekawą pracą naukową, którą uwielbiała.

– Mój mózg zamienił się w papkę – stwierdziła. – Nie potrafię złapać własnych myśli.

Miała bardzo słaby apetyt, a jednak dużo przytyła i nie potrafiła tego zmienić, częściowo także dlatego, że była zbyt wyczerpana, by ćwiczyć. Było jej zimno, cierpiała na zaparcia i obrzęki – wszystkie typowe oznaki niskiego poziomu hormonu tarczycy.

W ciągu poprzednich 8 lat przeszła operacje usunięcia 2 torbieli z jednej piersi, torbieli z jajnika, a także połowy gruczołu tarczycy z powodu jej powiększenia (wola) w wyniku niedoboru jodu.

100 lat temu każdy lekarz rozpoznałby ten objaw od razu. W Wielkiej Brytanii określano go terminem „szyja z Derbyshire", ponieważ Derbyshire jest regionem wewnętrznym, położonym bardzo daleko od morza, a produkty zawierające jod występują tylko w morzu lub na terenach nadmorskich. W czasach, kiedy cała żywność produkowana była lokalnie, mieszkańcy Derbyshire (podobnie jak Szwajcarii, z tego samego powodu) cierpieli często na niedobór jodu i spowodowane nim powiększenie tarczycy.

Olivii usunięto chirurgicznie połowę gruczołu, nie pytając jej o sposób odżywiania ani nie mierząc jej poziomu jodu. Gdy zbadałam pozostałą część organu, stwierdziłam, że był on twardy i obrzmiały, a pacjentka przyznała, że przełykanie sprawia jej ból.

Od razu pobrałam próbkę jej moczu do zbadania poziomu jodu, ale nie czekałam na wyniki: bez zwłoki rozpoczęłam podawanie 15-procentowego płynu Lugola, po 2 krople dziennie (płyn Lugola jest wodnym roztworem jodu w jodku potasu).

Gdy badałam Olivię ponownie 6 tygodni później, tarczyca była nieco mniejsza i bardziej miękka, a przełykanie nie było już bolesne. Dodatkową korzyścią było to, że – jak powiedziała – po raz pierwszy od wielu lat potrafiła jasno myśleć.

Wyniki badania moczu wykazały, że poziom jodu był praktycznie zerowy. Tego zresztą domyślałam się wcześniej, ale ograniczyłam się do podawania jej początkowo tylko 2 kropli, nawet jeśli potrzebowała większej dawki. W takich przypadkach należy działać powoli.

Wszystkie inne badania poziomu witamin, składników mineralnych i niezbędnych kwasów tłuszczowych wykazały u Olivii niedobory, ale żaden nie był tak dramatyczny, jak brak jodu. Suplementowałam je wszystkie, a szczególnie witaminy z grupy B, selen i cynk, których gruczoł potrzebuje do prawidłowego wykorzystywania jodu oraz do produkcji hormonów tarczycy.

Wyjaśniłam Olivii najdelikatniej, jak umiałam, że jej torbiele piersi i jajnika prawdopodobnie również były wynikiem długotrwałego niedoboru jodu. Piersi i jajniki, podobnie jak tarczyca i większość pozostałych narządów, potrzebują tego pierwiastka. Jeżeli nie mogą znaleźć go w krwiobiegu, rozszerzają się, jak gdyby usiłując sięgnąć dalej i znaleźć go choć trochę.

Udawało mi się uzyskiwać obkurczenie torbieli piersi jedynie poprzez znormalizowanie poziomu jodu u pacjentek; trwa to zaledwie kilka tygodni. Ale jod jest substancją występującą naturalnie. Nie można go opatentować, więc nie ma w nim potencjalnych zysków dla prze-

eprasa.pl 93b41db325

mysłu farmaceutycznego, który zdominował medycynę głównego nurtu.

Dlatego być może nie słyszeliście o stosowaniu jodu (tanim, bezpiecznym i prostym) jako leku we wspomnianych schorzeniach – a także, przy okazji, w leczeniu wszelkich zakażonych ran (zarazki giną w kontakcie z nim). Jod jest niezbędnym dla życia i bardzo zaniedbywanym składnikiem odżywczym.

Jednak jak doszło do tego, że u Olivii wystąpił tak skrajny jego niedobór? Jak się okazało, złożyły się na to 3 powody. Pierwszym był jej sposób odżywiania się: nie jadała w ogóle ryb, owoców morza, ani żadnej formy wodorostów, czyli głównych spożywczych źródeł jodu. Większość z nas wykazuje niedobór jodu, lecz nie tak drastyczny, jak ona. Jej dieta obfitowała za to w rafinowane węglowodany, które niszczą witaminy z grupy B i zubożają zasoby składników mineralnych, ponieważ Olivia była zbyt zmęczona, by gotować, i z powodu wyczerpania sięgała po błyskawiczną dawkę energii z cukru i rafinowanych węglowodanów.

Po drugie, przed zachorowaniem była zapaloną pływaczką i regularnie pływała w basenie z silnie chlorowaną wodą. Chlor, toksyczny pierwiastek z grupy fluorowców (halogenów) wypiera jod, a zwłaszcza jod atomowy, czyli formę, której potrzebuje tkanka piersi (a także prostata i żołądek).

Tarczyca, gruczoły ślinowe i skóra potrzebują natomiast formy jonowej, czyli jodku.

W tym miejscu należy wtrącić, że pływanie jest doskonałym ćwiczeniem; weź tylko tabletkę jodu, zanim wejdziesz do wody, jeżeli jest ona chlorowana. Jod od razu wyprze wtedy chlor z organizmu. Olivia nie miała także filtra do wody, więc piła chlorowaną kranówkę.

Po trzecie, gdy była dzieckiem, rodzice podawali jej tabletki z fluorkiem, gdyż byli przekonani, że jest to dobre dla zębów. Fluorek jest toksycznym halogenkiem, który wypiera z organizmu jod, wywierając bezpośredni wpływ na gruczoł tarczycy. Uszkadza on również kości, mózg, nerki i jajniki. Ten produkt odpadowy przemysłu nawozów fosforowych jest nam wciskany z marnie zakamuflowanych powodów komercyjnych, przy współudziale rządu. Zęby potrzebują tylko szczotkowania i unikania cukru.

Mała codzienna dawka suszonej tarczycy wraz z poprawioną dietą umożliwiły Olivii powrót do pracy i do normalnego życia

Olivia w dalszym ciągu przyjmowała jod i inne suplementy, a gdy podniósł się jej poziom energii, stopniowo nabrała sił do gotowania, dzięki czemu zaczęła odżywiać się w sposób zdrowszy i bardziej różnorodny, zmniejszając ilość rafinowanych węglowodanów.

Wyzdrowiała do tego stopnia, że zaczęła myśleć o powrocie do pracy, ale jej samopoczucie wciąż jeszcze nie było wystarczająco dobre. Wykonałam wtedy szczegółowe badania poziomu jej hormonów tarczycy – T4, T3 i TSH.

Na ogół brytyjska służba zdrowia (NHS) bada tylko TSH (hormon tyreotropowy, pobudzający tarczycę), a niedoczynność tarczycy diagnozowana jest tylko wtedy, jeśli jego wartość przekracza 4,0, podczas gdy ja i większość moich kolegów z obszaru medycyny ekologicznej uważamy, że powodem do niepokoju jest już wartość przekraczająca 2,0.

Lekarze brytyjskiej Narodowej Służby Zdrowia (i w większości także pozostali lekarze) rzadko badają T4, o ile pacjent nie upomni się o takie badanie, a prawie nigdy nie sprawdzają poziomu T3, który jest metabolicznie aktywną formą tyroksyny, hormonu tarczycy. Jest to „roboczy" związek, który wprawia w ruch cały nasz metabolizm.

Wyniki badań Olivii wykazały, że poziomy TSH i T4 były odpowiednie, chociaż nie byłyby takie przed rozpoczęciem suplementowania jodu, natomiast poziom T3 był bardzo niski. Testy genetyczne potwierdziły, że jej organizm nie jest w stanie przekształcać T4 w T3. Sytuacja nieco poprawiła się dzięki temu, że zaleciłam jej selen, niezbędny do tego przekształcenia, lecz i tak nie mogło to całkowicie zrekompensować usterki genetycznej.

Nie pomogłoby jej konwencjonalne zastępowanie hormonu tarczycy lekiem o nazwie lewotyroksyna (tak jak nie pomogło to także wielu innym moim pacjentom), ponieważ zawiera on tylko syntetyczny T4, niezbyt przydatny dla osób, które nie mogą przekształcać T4 w T3. Ale za to naturalna wysuszona tarczyca, zawierająca zarówno T3, jak i T4, pomaga takim osobom nadzwyczaj skutecznie.

Mała codzienna dawka takiego preparatu wraz z poprawioną dietą i suplementami (włącznie z niższą, podtrzymującą dawką jodu) umożliwiły Olivii powrót do pracy i do normalnego życia po tak wielu latach cierpienia. Zaparcia, uczucie zimna, obrzęk twarzy, nadmierna waga, mgła mózgowa i zmęczenie – wszystko to ustąpiło w ciągu roku.

Jednakże tym, co pozostało, był trwały uraz po latach zaniedbań i błędnych diagnoz (a raczej braku rozpoznania), niepotrzebnych operacji i straconych możliwości. Zwykła suplementacja jodu wiele lat wcześniej mogła temu wszystkiemu zapobiec. Dlatego pęka mi serce, kiedy myślę o osobach takich jak Olivia, które tracą lata młodości, ponieważ lekarze konwencjonalni działają na autopilocie.

Aby dowiedzieć się więcej, zajrzyj do 2 doskonałych książek dr Davida Brownsteina: *Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It* [*Jod: dlaczego go potrzebujesz, dlaczego nie możesz bez niego żyć*] oraz *Overcoming Thyroid Disorders* [*Pokonać zaburzenia tarczycy*] (Medical Alternative Press, 2008 i 2009).

Dr Jenny Goodman od 20 lat specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest doświadczoną wykładowczynią oraz autorką książki pt. *Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health* (Yellow Kite, 2020). Obszarem jej szczególnego zainteresowania jest opieka przed poczęciem oraz praca z dziećmi.

eprasa.pl 93b41db325

Produkty Dr. Jacob's

Jod + Selen *probio* suplement diety

To produkt o nowatorskiej formule. Zawiera jod organiczny z alg morskich. **Jod i selen** są ważne dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Połączone są one z **miliardami bakterii probiotycznych Lacto i Bifido**, dla dobrego wchłaniania tych składników, gdyż często problemy z tarczycą biorą się z niewłaściwego wchłaniania w jelitach.

Jod jest ważny dla procesów poznawczyć (pamięć, koncentracja, zdolność uczenia się, itp.), pracy układu nerwowego i zdrowia skóry. **Jod wraz z witaminą B_{12}** (metylokobalamina) wspomagają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego oraz wytwarzanie energii.

Bakterie prebiotyczne Lacto i Bifido utrzymują prawidłowe środowisko i pH jelit, usprawniają przemianę materii oraz funkcje jelit, korzystnie wpływają na układ odpornościowy, produkcję przeciwciał, chronią i pielęgnują błonę śluzową jelit, hamują rozrost niekorzystnych bakterii i grzybów, które są źródłem szkodliwych toksyn, wytwarzają β-galaktozydazę rozkładającą laktozę.

Więcej na **sklep.DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR).

DHA-EPA

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

Żelazo liposomalne

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

Jod

Aż 400 porcji po 150 µg jodu (jodek potasu). Dla funkcjonowania tarczycy, produkcji hormonów tarczycowych, pamięci, koncentracji, zdolności uczenia się, pracy układu nerwowego, energii, skóry.

Silne nerwy

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

Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

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

Pure FOCUS

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

Lactacholin

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

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 93b41db325

Uniwersalny lek

Urzędnicy systemu ochrony zdrowia ignorują tę pozyskiwaną z drewna starą uniwersalną maść, choć dawne i nowe dziedziny wiedzy sugerują, że mogłaby ona mieć działanie lecznicze – donosi Celeste McGovern

Pewnego niedzielnego wieczoru 1980 r. 70 mln Amerykanów obejrzało program „60 minut", w którym Mike Wallace przedstawił krótki film dokumentalny o nowatorskiej terapii reklamowanej jako „cudowny lek" na szereg dolegliwości. Pokazano w nim, jak młoda kobieta, która po wypadku spodziewała się spędzenia życia na wózku inwalidzkim, chodzi z podpórkami. Powiedziała, że jest „naprawdę podekscytowana wynikami" terapii.

Starsza kobieta dotknięta wyniszczającym artretyzmem bez problemu grała na pianinie dzięki – jak powiedziała – płynnemu środkowi, który wmasowywała w stawy palców. Wallace przeprowadził też wywiad z zawodowym rozgrywającym. Zawodnik nakładał ok. 2,5-centymetrową porcję żelu na ramię i wcierał. Jak powiedział, gdyby go nie używał, „wypadłby z gry".

Wallace przedstawił również kalifornijską gospodynię domową, która po odgięciowym urazie szyjnego odcinka kręgosłupa odczuwała przewlekły wyniszczający nerwoból. Ekipa telewizyjna podążała za nią, gdy podawano jej zastrzyk dożylny, a następnie roztwór miejscowy substancji o nazwie dimetylosulfotlenek (ang. *dimethyl sulfoxide*, DMSO) oraz wodę od Stanleya Jacoba, małomównego chirurga z amerykańskiego Centrum Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Oregońskiego i głównego orędownika DMSO. Widzowie zobaczyli najwyraźniej zdumiewający powrót kobiety do zdrowia dzięki zaledwie kilku dawkom tego niedrogiego leku.

W momencie transmisji stosowanie DMSO w celach medycznych było w Ameryce zakazane z wyjątkiem stanów Oregon i Floryda, gdzie środek ten był dostępny tylko na receptę. Wallace zakończył swój odcinek poinformowaniem widzów, że następnego ranka komisja ds. starzenia Izby Reprezentantów Stanów Zjednoczonych zacznie badać, dlaczego z substancji tej nie mogą korzystać wszyscy Amerykanie.

W następnym tygodniu gabinet Jacoba w Oregonie i rządowe biura w Waszyngtonie w Dystrykcie Kolumbii zalała fala telefonów od osób chcących umówić się na wizytę i żądających szerokiej dostępności DMSO. W Oregonie i na Florydzie ludzie czekali w kolejkach do lekarzy, którzy przepisywali ten środek, podobnie jak do klinik w Meksyku, w których podawano go dożylnie. Firmy zajmujące się sprzedażą wysyłkową oferowały bezpłatne numery telefonów do zakupu DMSO klasy przemysłowej. Wiele osób stosowało nawet dimetylosulfotlenek dla zwierząt, który przepisano ich pupilom w celu leczenia różnych dolegliwości. Pod względem zapotrzebowania środek ten można było porównać do leczniczej wody z Lourdes.

Pochodzenie DMSO

Nie była to jednak substancja nadnaturalna ani nawet nowa. Ten produkt uboczny produkcji pulpy drzewnej z ligniny po raz pierwszy wyizolował ponad 100 lat wcześniej rosyjski naukowiec Aleksander Zajcew. Substancja ta występuje również w naturze. Niektóre gatunki morskiego fitoplanktonu produkują siarczek dimetylu, który jest następnie utleniany do DMSO.

Ze względu na wyjątkowe i silne właściwości rozpuszczalnika wyizolowany DMSO szybko stał się głównym składnikiem rozcieńczalników do farb i różnych produktów chemicznych. Gdzieś ok. 1950 r. z substancją zaczęli eksperymentować weterynarze, aczkolwiek historia ta jest niejasna.

Potem, podobno ok. 1961 r., Stanley Jacob, profesor chirurgii amerykańskiej Harwardzkiej Szkoły Medycznej, jeszcze zanim został ordynatorem oddziału chirurgii transplantacyjnej Centrum Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Oregońskiego (obecnie Uniwersytet Zdrowia i Nauki w Oregonie), poszukiwał metody chłodzenia zwierzęcych narządów używanych w eksperymentach transplantacyjnych. Robert Herschler, chemik z firmy papierniczej, dał mu trochę DMSO.

Jacob rozprowadził na palcach przezroczysty, tłusty i bezwonny rozpuszczalnik. Szybko zauważył wyraźny smak ostryg w ustach – jest to charakterystyczna cecha tej cząsteczki i niezawodny znak jej szybkiego wchłaniania do organizmu. Przesiąka ona przez błony komórkowe jak woda przez piasek bez ich widocznego uszkadzania.

Według różnych wersji historii Jacob (który zmarł w 2015 r.) zauważył, że po wchłonięciu się dimetylosulfotlenku przez skórę ustąpił jego ból

MINĘŁY PONAD 4 DEKADY, A W WYSZUKIWARCE PUBMED DO DMSO ODNOSI SIĘ PONAD 40 TYS. BADAŃ. DLACZEGO PRAWIE NIKT, W TYM WIELU LEKARZY, NAWET NIE SŁYSZAŁ O TEJ SUBSTANCJI?

Medycyna weterynaryjna

U kotów, które mają problemy z pęcherzem moczowym, podawanie DMSO przez cewnik jest powszechnie stosowaną terapią. Jak twierdzi dr Andrew Jones, kanadyjski weterynarz z Nelson w Kolumbii Brytyjskiej, można również wykorzystywać ten środek w formie płynnej. Zwykle jest on sprzedawany w sklepach z paszami. Zawartość kroplomierza można – 2 razy dziennie przez 14 dni, a następnie w razie potrzeby – miejscowo wcierać bezpośrednio w krocze i dolną część brzucha kota, tak by substancja przeniknęła do pęcherza.

Dr Jones, który prowadzi popularną stronę internetową na temat alternatywnej medycyny weterynaryjnej (VeterinarySecrets.com), nakłada również kilka kropli DMSO na objęte stanem zapalnym artretyczne stawy zwierząt. W przypadku miejscowego raka skóry u kota lub psa specjalista aplikuje kilka kropli oleju kanabidiolowego na kilka kropli nośnika DMSO. – To naprawdę skuteczna metoda podawania dodatkowych leków w ten obszar – przekonuje dr Jones.

– Zastosowałam to u mojego psa, u którego rozwinął się duży czyrak, a w ciągu godziny zmiana radykalnie się zmniejszyła. Po prostu nałożyłam mieszankę w proporcji 1:1. Masz rację – powinno się tego używać w każdym gospodarstwie domowym – skomentowała pewna kobieta.

głowy lub że – po tym jak zastosował ten środek na oparzenie, którego doznał w wyniku wypadku w laboratorium – nastąpiła zdumiewająca regeneracja. Niezależnie od tego, jak było, nie ulega wątpliwości, że mężczyzna, którego w tamtym czasie określono mianem „ojca DMSO", poświęcił resztę kariery na zrozumienie tej silnej cząsteczki i orędownictwo na jej rzecz.

Jacob używał DMSO w dziedzinie kriogeniki, ponieważ w połączeniu z wodą cząsteczka ta chroni komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez mróz. Od tego czasu substancja ta jest podstawowym produktem stosowanym w ramach zamrażania narządów do przeszczepów, komórek i tkanek do badań oraz jajeczek, spermy i zarodków w klinikach zapładniania pozaustrojowego, chociaż jej domniemana nieszkodliwość w tej roli została ostatnio poddana w wątpliwość.

Na początku lat 60. XX w Jacob i jego współpracownicy opublikowali wyniki przeprowadzonych na zwierzętach badań wskazujących na wyjątkowe i silne właściwości penetrujące DMSO. Podkreślili także użyteczność tego środka jako cząsteczki nośnikowej, miejscowego leku przeciwbólowego oraz czynnika przeciwzapalnego i przeciwbakteryjnego, jego działanie moczopędne i uspokajające, jak również zdolność do wzmacniania wpływu innych związków chemicznych[1].

„Seria niezwykłych raportów terapeutycznych Jacoba i jego współpracowników z Uniwersytetu Oregońskiego wywołała w społeczności medycznej duże podniecenie i ożywienie" – napisał dermatolog Albert Kligman w opisującym jego własne doświadczenia artykule z 1965 r., który ukazał się na łamach czasopisma *Journal of the American Medical Association*. Autor prowadził eksperymenty na więźniach, które potwierdzały odkrycia Jacoba dotyczące głębokiej penetracji i właściwości nośnikowych DMSO. „W laickiej prasie terapeutyczne obietnice związane z sulfotlenkiem dimetylu sprawiły, że nazwano go »cudownym lekiem«" – pisał Kligman.

Po lawinie badań na temat DMSO potwierdzono, a następnie przetestowano jego wyjątkowe właściwości, głównie w zastosowaniu miejscowym. Pojawiły się obiecujące doniesienia dotyczące ciężkich urazów mięśniowo-szkieletowych, zapalenia kaletki maziowej, reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby zwyrodnieniowej stawów, „uporczywego" bólu pooperacyjnego, bólu fantomowego po amputacji, nerwobólu nerwu trójdzielnego, obrzęku limfatycznego po mastektomii, oparzeń, bólu głowy, miażdżycy tętnic obwodowych, rozedmy płuc, zapalenia zatok, zaburzeń psychicznych, chorób zapalnych oczu oraz całego mnóstwa problemów skórnych.

Jednakże obiecujące wyniki przyniosło wiele innych wczesnych badań nad DMSO, a niektóre opisy przypadków trudno było uznać za zwykły efekt placebo. Amerykańscy lekarze z Kliniki Cleveland poinformowali o znaczących zmianach stanu pacjentów, np. z twardziną układową, i wspomnieli, że dimetylosulfotlenek był szczególnie skuteczny w leczeniu owrzodzenia palców w przypadku ograniczenia dopływu krwi[2]. Opatrzony zdjęciami raport kanadyjskich weterynarzy z Quebecu z 1967 r. opisywał z kolei „fantastyczne" i gwałtowne gojenie ran na nogach koni dzięki zastosowaniu roztworu DMSO[3].

Zanik entuzjazmu

Jednak amerykańska Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) była wobec DMSO nieufna. Gdy w badaniach na zwierzętach, w których substancję tę podawano dożylnie w bardzo dużych dawkach, zaobserwowano krótkowzroczność u psów i królików, zakazała jej przepisywania i anulowała próby kliniczne.

Mniej więcej w tym samym czasie w 1965 r. amerykańska gazeta *The Wall Street Journal* doniosła,

eprasa.pl 93b41db325

że producent DMSO ostrzega klientów w związku ze śmiercią Irlandki, która używała tego środka w leczeniu zwichniętego nadgarstka. To jedyny zgon przypisany kiedykolwiek dimetylosulfotlenkowi i nigdy nie wykonano sekcji zwłok ani nie sporządzono raportu na potwierdzenie tego potencjalnego związku.

Relacja ta nie powstrzymała jednak ludzi przed rozmowami na temat DMSO czy używaniem go przez kolejnych prawie 20 lat. W 1983 r. amerykańskie czasopismo *Sports Illustrated* poinformowało, że stosowanie tego środka jest powszechne, a jego sprzedaż poszybowała w górę. Gazeta przeprowadziła wywiady z kilkoma sportowcami, którzy używali DMSO i wierzyli w jego skuteczność.

Inni byli ostrożni i twierdzili, że to, co było dobre dla koni przez 3-4 lata wyścigów, może nie okazać się dobre na całe życie w przypadku ludzi. Niektórzy opisywali DMSO jako środek „zagadkowy" – czasem skuteczny, a czasem nie.

Pewien ortopeda sportowy określił DMSO jako „imponujący" środek do leczenia urazów sportowych tkanek miękkich, który ma potencjał do „zrewolucjonizowania" medycyny sportowej. Inny specjalista z tej samej organizacji stwierdził, że jest on „prawie bezużyteczny"[4].

Wszyscy zgadzali się co do tego, że DMSO powoduje przykry zapach z ust – „zabójczy oddech", jak to okre-

BADANIE Z UDZIAŁEM PACJENTÓW PO UDARZE NIEDOKRWIENNYM WYKAZAŁO, ŻE

u 63%

TYCH, KTÓRYM PODAWANO ROZTWÓR DMSO, PO 1, 3 I 6 MIESIĄCACH NASTĄPIŁA POPRAWA BEZ ŻADNYCH DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH

TYMCZASEM W GRUPIE PODDAWANEJ STANDARDOWEMU LECZENIU POPRAWA NASTĄPIŁA TYLKO

u 20%

OSÓB I WYŁĄCZNIE PO 3 MIESIĄCACH

REKLAMA

ślił pewien piłkarz. Większość użytkowników opisuje, że w ciągu kilku minut po nałożeniu go na skórę w jamie ustnej pojawia się smak surowych ostryg, jak to miało miejsce w przypadku dr. Jacoba. Kiedy DMSO dostaje się do płuc, wydziela siarczek dimetylu – gaz, który według Wikipedii ma zapach kapusty. Niektórzy twierdzą, że może to wyjaśniać, dlaczego firmy farmaceutyczne nie były entuzjastycznie nastawione do tej substancji – trudno sprzedawać produkt powodujący nieświeży oddech.

Co się zatem stało z DMSO? Minęły ponad 4 dekady, a w wyszukiwarce PubMed odnosi się do niego ponad 40 tys. badań. Dlaczego prawie nikt, w tym wielu lekarzy, nawet nie słyszał o tej substancji?

W 1983 r. FDA złagodziła zakaz używania DMSO, który stał się nagle powszechnie dostępny i tani. Dziś agencja zatwierdziła jego stosowanie tylko w leczeniu choroby zapalnej o nazwie śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego. Jednak zawierające DMSO produkty wciąż trafiają na rynek, a niektórzy specjaliści wykorzystują go poza wskazaniami w terapii szeregu chorób. Środek ten powszechnie stosuje się w przemyśle biomedycznym, co prowadzi do kolejnych odkryć dotyczących jego wpływu na geny i ekspresję białek, różnicowanie i śmierć komórek, utlenianie, ochronę przed uszkodzeniami powodowanymi przez promieniowanie i nie tylko. W internecie wciąż można znaleźć ludzi przysięgających, że w ich przypadku DMSO zadziałał – dotyczy to różnych chorób, od artretyzmu, trądziku i urazów sportowych po zapalenie powięzi podeszwy i raka skóry.

Chociaż w ostatnich 20 latach FDA złagodziła ograniczenia dotyczące badań klinicznych nad DMSO, początkowy entuzjazm związany z pozyskiwanymi z niego lekami i jego klinicznym zastosowaniem nie odżył. Substancja ta jednak przetrwała i wciąż jest istotnym elementem większości współczesnych zaawansowanych metod terapeutycznych, takich jak przeszczep komórek macierzystych, terapia komórkowa oraz immunoterapia nowotworów i chorób genetycznych.

Jedną z głównych przyczyn, dla których komercyjne stosowanie DMSO jest niepożądane, stanowi ekonomia. Ponieważ jest to środek tani i nie do opatentowania, firmy farmaceutyczne i lekarze nie mają finansowej motywacji, by dążyć do badań translacyjnych i praktycznego wykorzystania tego terapeutycznego czynnika.

Profil bezpieczeństwa

W porównaniu ze środkami rutynowo stosowanymi na te same objawy DMSO ma wyjątkowy profil bezpieczeństwa. To oryginalny niesteroidowy lek przeciwzapalny (NLPZ). Farmaceutyki z tej grupy, które pojawiły się po DMSO, powodują dziesiątki tysięcy zdarzeń żołądkowo-jelitowych na rok, a corocznie tysiące zgonów[5].

DMSO ŁĄCZY SIĘ Z SETKAMI INNYCH CZĄSTECZEK I – JAK WIADOMO – NASILA AKTYWNOŚĆ PODAWANYCH Z NIM LEKÓW

Jednakże oprócz Irlandki, o której śmierci donoszono w 1965 r., choć nigdy nie potwierdzono, że miała ona związek z zastosowaniem przez nią DMSO, przez 40 lat powszechnej dostępności tego środka nie informowano o żadnych powiązanych z nim zgonach. A krótkowzroczności, która wystąpiła u zwierząt po dożylnym podaniu bardzo wysokich dawek na początku lat 60. XX w., nie zgłoszono w żadnych badaniach z udziałem ludzi.

W przeglądzie na temat bezpieczeństwa DMSO z 2018 r. przeanalizowano 109 badań z udziałem pacjentów klinicznych i zgłoszone działania niepożądane. Autorzy wywnioskowali, że są one „przeważnie przemijające i łagodne", a zatem środek ten jest bezpieczny, zwłaszcza w niskich dawkach.

Objawy żołądkowo-jelitowe, w tym nieświeży oddech, skurcze żołądka, mdłości, wymioty i biegunka, trwały tylko kilka godzin lub minut i występowały głównie wśród osób, które otrzymywały wyższe dawki DMSO podawane dożylnie. Reakcje skórne, w tym wysypkę, świąd, łuszczenie skóry i powstawanie na niej pęcherzy, obserwowano przeważnie po zastosowaniu miejscowym. Zgłaszano również krótkotrwałe oddziaływanie na serce i układ oddechowy, ale tylko w przypadku podawania dożylnego. U 2 spośród 65 pacjentów, którym zaaplikowano krople do oczu z DMSO, wystąpiła „ciężka" reakcja alergiczna[6].

Głębokie oddziaływanie na skórę

DMSO zauważono nie tylko ze względu na jego zastosowanie w przypadku zaburzeń nerwowo-mięśniowych i urazów, lecz także w leczeniu szeregu chorób skórnych. Należą do nich m.in.: twardzina układowa (potencjalnie śmiertelna choroba autoimmunologiczna atakująca skórę, stawy i naczynia krwionośne), skrobiawica, rak podstawnokomórkowy, opryszczka pospolita, odleżyny oraz infekcje grzybicze. Korzystne działanie DMSO w ich leczeniu przypisuje się głównie silnej zdolności tej substancji do usuwania wolnych rodników[1].

Jednakże w 2022 r. amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine oraz ich szkoccy koledzy z Uniwersytetu Edynburskiego wykazali, że w warunkach laboratoryjnych DMSO blokuje infekcje wirusem opryszczki pospolitej – który powoduje opryszczkę, a w rzadkich przypadkach zapalenie mózgu – przez hamowanie jego genetycznej ekspresji[2]. Co niesamowite, kontynuacja tego badania była niewielka i nie ma o nim wzmianki w lekarskich przewodnikach referencyjnych.

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Dermatol Res, 2022; doi:10.1007/s00403-022-02494-1
2. BMC Infect Dis, 2002; 2:9

eprasa.pl 93b41db325

Potencjał do wystąpienia reakcji alergicznych można sprawdzić przez wykonanie testu na niewielkim kawałku skóry na wewnętrznej stronie łokcia przed nałożeniem środka na większy obszar. Można się spodziewać początkowego uczucia pieczenia czy krótkotrwałego świądu lub rumienia, ale jeśli któryś z tych objawów nie ustępuje lub pojawia się obrzęk, nie powinno się stosować DMSO.

Dzięki silnym właściwościom rozpuszczalnika DMSO łączy się z setkami innych cząsteczek i – jak wiadomo – nasila aktywność podawanych z nim leków. Z tego powodu nie powinno się stosować tego środka z farmaceutykami, w tym kortyzonem. – DMSO wchodzi w skórę jak nóż w masło. Oznacza to, że wszelkie obecne na niej zanieczyszczenia (kosmetyki, chemikalia, brud) wnikną do organizmu – mówi dr Sarah Myhill, która w swojej naturopatycznej praktyce dodaje ten środek (w 20-procentowych stężeniach) do roztworów minerałów i witamin do stosowania miejscowego.

Dr Myhill radzi nakładanie DMSO na skórę tylko po prysznicu bądź kąpieli oraz unikanie obszarów pokrytych tatuażami i wokół biżuterii. – DMSO wejdzie w reakcję z tatuażami i wprowadzi metale z kolczyków do organizmu – mówi specjalistka.

Dr Myhill nie tylko dodaje DMSO do własnych preparatów, lecz także wyjaśnia, jak można samodzielnie stosować ten środek. Zaleca wymieszanie go z wodą w celu uzyskania 40-procentowego roztworu (rozcieńczenie w stosunku 4:6), ponieważ wyższe stężenia mogą powodować ucieplenie i zaczerwienienie. Tak sporządzoną mieszaninę można nakładać miejscowo na skórę do 4 razy dziennie.

Należy kupować DMSO klasy farmaceutycznej o czystości 99,9% w szklanej lub wytrzymałej plastikowej butelce. W tym stężeniu substancja skrystalizuje się w temperaturze poniżej 18°C. W takim przypadku w celu jej upłynnienia można umieścić butelkę w ciepłej wodzie. Ponieważ woda z kranu zawiera czę-

Zastosowanie w okulistyce

Kiedy FDA poluzowała ograniczenia dotyczące badań klinicznych, które wprowadziła, po tym jak dowiedziała się o wystąpieniu po podaniu DMSO krótkowzroczności u zwierząt (działanie niepożądane, którego nigdy nie zaobserwowano u ludzi), zainteresowanie tym środkiem wygasło. Tak przynajmniej wynika z przeglądu badań z 2021 r. dotyczącego jego zastosowania w leczeniu chorób oczu.

Jednakże istniejące dane sugerują, że cząsteczka ta jest bezpieczna i ma „wyjątkowe właściwości", które mogłyby być przydatne w terapii szerokiego zakresu chorób oczu – od urazów i oparzeń po zaburzenia autoimmunologiczne, stany zapalne i infekcje. Jest to jednak „niemożliwy do opatentowania potencjalnie terapeutyczny czynnik, który pozostaje niedostatecznie zbadany i lekceważony".

BIBLIOGRAFIA
1 J Ocul Pharmacol Ther, 2021; 37(8): 441–51

Przypadek „toksycznej pani"

W 1994 r. po dekadzie praktycznej ciszy dimetylosulfotlenek nagle na nowo pojawił się w mediach. Stało się to po tym, jak obwiniono go o dziwaczny wybuch omdleń, nudności i złego samopoczucia wśród kilku pracowników zespołu ratownictwa medycznego. Udzielali oni pomocy kobiecie z ciężkimi powikłaniami raka szyjki macicy w późnym stadium.

Gloria Ramirez leczyła podobno swój ból nowotworowy w domu z wykorzystaniem DMSO. Wystąpiły u niej związana z rakiem niewydolność narządowa wraz z objawami w postaci przetłuszczenia skóry i czosnkowego oddechu.

Pierwszy zespół badający omdlenia i wymioty wśród pracowników medycznych doszedł do wniosku, że był to przypadek „zbiorowej histerii". Później inni badacze wysnuli teorię o tym, że ze względu na niewydolność nerek sulfotlenek dimetylu nagromadził się w organizmie Ramirez. Kobieta przestała oddawać mocz. Pod wpływem jej natleniania przez ratowników medycznych nieco sulfotlenku dimetylu mogło przekształcić się w dimetylosulfon.

Następnie, gdy kobietę poddawano elektrowstrząsom z wykorzystaniem defibrylatora, ten drugi pierwiastek mógł zostać przekształcony do niezwykle toksycznego siarczanu dimetylu. Substancja ta mogłaby wyjaśniać reakcje, które wystąpiły u udzielających pacjentce pomocy medycznej osób, lecz nie pojawiła się w żadnej z analiz[1].

Ramirez, która zmarła z powodu nowotworu, stała się niestety znana jako „toksyczna kobieta", a o jej śmierć obwiniono DMSO. Tymczasem teorii badaczy nie można było potwierdzić, a opisywane w badaniach objawy zatrucia siarczanem dimetylu nie pasują do tych, które wystąpiły u udzielających kobiecie pomocy pracowników medycznych[2].

BIBLIOGRAFIA
1 Forensic Sci Int, 1997; 87(3): 219–37
2 Emergency Medicine Journal, 2005; 22: 878–9

eprasa.pl 93b41db325

sto fluor i inne zanieczyszczenia, do rozcieńczania DMSO należy używać wyłącznie wody destylowanej, gdyż substancja zwiąże również te inne cząsteczki.

Nie dla ciężarnych

Szereg najnowszych badań wykazał, że DMSO może niszczyć różne komórki. Chociaż miliony dzieci poczęto przez zapłodnienie pozaustrojowe bez znaczącego uszkodzenia mózgu[7], bezpieczeństwo dimetylosulfotlenku w tym zakresie poddano w wątpliwość, kiedy próby ujawniły, że środek ten zmienia ekspresję genów w tkankach serca i wątroby[8].

W badaniu z 2021 r. na młodych szczurach, które przeprowadzono na amerykańskim Uniwersytecie Kalifornijskim w Davis, naukowcy wykazali, że krótkotrwała ekspozycja na niskie stężenia DMSO powodowała zmiany preferencji behawioralnych i społecznych, jak również modyfikacje podstawowych regulujących metabolitów mózgu. Rodzi to obawy o neurotoksyczność[9].

Wpływu DMSO na płód w pełni nie wyjaśniono. A zatem być może najlepiej byłoby unikać stosowania tego środka w czasie ciąży.

Liczne zastosowania

Przez prawie 50 lat DMSO standardowo stosowano w terapii śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego. W 2021 r. japońscy naukowcy we współpracy z badaczami z amerykańskiej Szkoły Medycznej Uniwersytetu Pittsburskiego przebadali 49 pacjentów, którym podawano ten środek, i porównali ich z 47-osobową grupą kontrolną otrzymującą placebo. Potwierdzili wcześniejsze odkrycia. Okazało się bowiem, że w porównaniu z placebo dimetylosulfotlenek znacznie łagodził objawy śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego i ograniczał oddawanie moczu, a także był bezpieczny[10].

Po tym jak w latach 60. XX w. po raz pierwszy zastosowano DMSO w leczeniu artretyzmu, badania nad tym środkiem przyniosły pewne imponujące, lecz sprzeczne wyniki. Próba kanadyjskich naukowców z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej z 2016 r. wykazała jego działanie przeciwzapalne w przypadku tej choroby, ale agencje ds. zdrowia publicznego wciąż nie nadążają za nauką[11].

Ciśnienie śródczaszkowe, czyli obrzęk mózgu, po urazie głowy lub udarze stanowi główną przyczynę uszkodzeń neurologicznych. W latach 80. ubiegłego wieku badania wykazały, że DMSO obniżał ciśnienie w mózgu pacjentów, którzy doznali urazów głowy, kiedy inne leki okazały się nieskuteczne. Pilotażową próbę z udziałem 10 chorych z „zamkniętymi urazami głowy" i wysokim ciśnieniem śródczaszkowym przeprowadzono w 1990 r. Ujawniła ona, że obrzęk mózgu u badanych zmniejszył się już pierwszego dnia terapii DMSO, a do szóstego ich stan uległ normalizacji. 3 miesiące później 7 z 8 pacjentów miało niewielkie deficyty neurologiczne lub nie miało ich w ogóle. Co niezwykłe, odkryć tych nie skontrolowano[12].

BADANIE WYKAZAŁO ZDOLNOŚĆ DMSO DO RÓŻNICOWANIA KOMÓREK RAKOWYCH ORAZ POTENCJALNĄ MOŻLIWOŚĆ ZABIJANIA NIEKTÓRYCH Z NICH I SPOWALNIANIA ICH ROZWOJU

Podobne pilotażowe badanie przeprowadzono z udziałem 11 starszych pacjentów po udarze niedokrwiennym. Wykazało ono, że u 63% tych, którym podawano roztwór DMSO, po 1, 3 i 6 miesiącach nastąpiła poprawa bez żadnych działań niepożądanych. Tymczasem tylko u 20% osób z grupy poddawanej standardowemu leczeniu doszło do korzystnych zmian, i to tylko po 3 miesiącach[13].

Leczenie raka

Zastosowanie DMSO w leczeniu onkologicznym wyszydzono. Już lata temu agenci federalni wnosili oskarżenia przeciwko terapeutom, którzy promowali ten środek jako element terapii przeciwnowotworowej. Nie powstrzymało to jednak ludzi przed jego testowaniem.

„3 lata temu usunięto mi czerniaka we wczesnym stadium (mój pierwszy rak skóry) i od tego czasu wygląda na to, że przy każdym badaniu kontrolnym co pół roku mam wymrażaną przedrakową brązową plamkę lub pobieraną biopsję pieprzyka. Ostatnio stosuję DMSO na innego rodzaju problemy skórne (trujący bluszcz, afty) i postanowiłam wypróbować go na nową brązową plamkę na klatce piersiowej, powstałą w miejscu wymrożenia innej brązowej zmiany przedrakowej. Sukces był natychmiastowy – pozostał lekki brąz, ale żadnego zaczerwienienia czy bólu. Póki co w celu pozbywania się przedrakowych znamion preferuję stosowanie odrobiny DMSO zamiast zmagania się z ranami po wymrażaniu, zadrapaniami i biopsjami" – skomentowała w internecie pewna kobieta.

FDA zastosowała DMSO jako element kilku zatwierdzonych immunoterapii onkologicznych. Należą do nich terapia wykorzystująca zmodyfikowane (chimeryczne) limfocyty T i podawany w leczeniu czerniaka lek o nazwie Mekinist (trametynib DMSO)[14].

W jednym z badań przyjrzano się 18 mężczyznom z rakiem prostaty z przerzutami. Ich stan uznano za „paliatywny". Podawano im w kroplówce roztwór DMSO i wodorowęglanu sodu, którego stężenie redukowano w miarę ustępowania bólu. Po 90 dniach u pacjentów stwierdzono „znaczącą poprawę w zakresie objawów klinicznych, wyników badań krwi i biochemicznych oraz jakości życia" bez poważnych działań niepożądanych[15].

W ramach innego badania 9 pacjentom w stanie paliatywnym z zaawansowanymi nowotworami wątroby, pęcherzyka żółciowego lub przewodów żółciowych podawano DMSO i wodorowęglan sodu w kroplówce oraz doustny suplement diety z S-adenozylo-L-metioniną. 6 miesięcy później u wszystkich doszło do poprawy kontroli bólu, parametrów biochemicznych krwi oraz jakości życia. Co szczególnie istotne w przypadku tego nowotworu o wysokim stopniu śmiertelności, wszyscy pacjenci wciąż pozostawali przy życiu, a ich

eprasa.pl 93b41db325

choroba nie postępowała[16]. Najnowsze badanie w dziedzinie onkologii wskazało również na zdolność DMSO do różnicowania komórek rakowych[17] oraz potencjalną możliwość zabijania niektórych z nich i spowalniania ich rozwoju[18].

Ochrona przed działaniami niepożądanymi

Z kilku badań płyną informacje, że przez dekady DMSO bardzo skutecznie stosowano w terapii wynaczynienia, czyli spowodowanego chemioterapią nowotworów uszkodzenia tkanek. W takim przypadku czynniki chemioterapeutyczne przeciekają przez cewnik dożylny, co prowadzi do obrzęków, owrzodzenia i martwicy tkanek[19].

Ochrona przed promieniowaniem

Jedną z najbardziej zdumiewających właściwości DMSO jest zdolność do ochrony DNA przed uszkodzeniem przez promieniowanie[20]. Radioterapia nowotworów jest powszechnie stosowaną metodą, ale jej działania niepożądane to m. in. owrzodzenie jamy ustnej, które dotyka ok. 40% pacjentów onkologicznych. W 2018 r. chińscy naukowcy poinformowali, że leczenie z wykorzystaniem DMSO przed radioterapią u myszy chroniło komórki przed uszkodzeniem i możliwe, że wspomagało je nawet w naprawie powstałych szkód[21].

DMSO to również obiecujący środek dla przechodzących radioterapię mężczyzn chorych na raka, np. jądra lub ziarnicę złośliwą. Działaniem niepożądanym klasycznej metody leczenia jest m.in. bezpłodność. Obecnie nie stosuje się żadnych instrumentów ochrony mężczyzn z rakiem przed tym potencjalnym szkodliwym skutkiem terapii. Tymczasem inni chińscy naukowcy poinformowali w zeszłym roku, że DMSO redukuje uszkodzenie DNA u narażonych na promieniowanie myszy i chroni wytwarzające spermę komórki przed zniszczeniem, co umożliwia odtworzenie nasienia. Środek ten może również zabezpieczać mężczyzn z nowotworem i innych ludzi narażonych na promieniowanie jądrowe[22].

Wydaje się, że DMSO przynosi najwyraźniej niezwykłe efekty przy stosunkowo niewielu działaniach niepożądanych. Jednakże, jak w przypadku każdego leku na rynku, brak zainteresowania Wielkiej Farmacji sprowadza się do kwestii pieniędzy. – Według mnie smutna rzeczywistość jest taka, że firmy farmaceutyczne nie zainwestują w nic bez przekonania o pewnym zwrocie z inwestycji – mówi dyrektor departamentu polityki lekowej FDA. Niestety środek, który leczy ludzi, nigdy nie przynosi wielu pieniędzy.

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Surg, 1967; 114(3): 414–26
2 Cleve Clin Q, 1965; 32: 47–56
3 Ann N Y Acad Sci, 1967; 141(1): 490–2
4 J D Reed, "Is It a Miracle! Or Is It a Mirage?" April 20, 1981, vault.si.com
5 Am Fam Physician, 2000; 61(12): 3669–76
6 F1000Res, 2018; 7: 1746
7 JAMA, 2013; 310(1): 75–84; JAMA Psychiatry, 2022; 79(2): 133–42
8 Sci Rep, 2019; 9(1): 4641
9 Brain Behav, 2021; 11(5): e02146
10 Int J Urol, 2021; 28(5): 545–53
11 PLoS ONE, 2016; 11(3): e0152538
12 Eur J Clin Pharmacol, 1991; 40: 113–14
13 Neurol Res, 2002; 24(1): 73–80
14 Pharmaceutical Technology, 2016; 2016 supp(3): s30–35
15 J Pain Palliat Care Pharmacother, 2011; 25(4): 350–5
16 J Pain Palliat Care Pharmacother, 2014; 28(3): 206–11
17 Cancer Diagn Progn, 2023; 3(1): 1–8; Neoplasma, 1985; 32(6): 685–8
18 J Medical Discovery, 2020; 5(4): 1211
19 J Clin Oncol, 1988; 6(11): 1732–5; Drug Saf, 1995; 12(4): 245–55; J Clin Oncol, 1995; 13(11): 2851–5
20 Radiat Environ Biophys, 2019; 58(3): 417–424
21 Int J Radiat Oncol Biol Phys, 2018; 102(5): 1577–89
22 Oxid Med Cell Longev, 2022; 2022: 9137812

REKLAMA

eprasa.pl 93b41db325

12 SPOSOBÓW NA

Leczenie fibromialgii

Ten przewlekły zespół bólowy dotyka do 8% populacji. Oprócz rozległego dyskomfortu, który zwykle manifestuje się bólem i tkliwością mięśni, objawy obejmują zmęczenie, problemy z pamięcią, trudności z koncentracją, zaburzenia snu, lęk i depresję[1].

Leczenie często opiera się na farmakoterapii, w której stosuje się środki przeciwbólowe, leki przeciwdepresyjne, a nawet przeciwpadaczkowe, to jednak wiąże się z ryzykiem wystąpienia efektów ubocznych, a przy tym nie jest specjalnie skuteczne w łagodzeniu objawów[2].

Na szczęście przybywa dowodów na to, że czynniki żywieniowe i styl życia odgrywają ważną rolę w fibromialgii, co oznacza, że da się zrobić wiele, aby przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem.

Najlepiej pracować z doświadczonym naturopatą, który będzie monitorować objawy i postępy oraz opracuje spersonalizowany plan działania. Tymczasem przedstawiamy poparty naukowo przewodnik, jak holistycznie leczyć fibromialgię.

1 STOSUJ DIETĘ ROŚLINNĄ

Surowa żywność bez produktów zwierzęcych znacznie łagodziła objawy fibromialgii w jednym z badań[3]. Pozytywne efekty mogły wynikać z tego, że uczestnicy stracili na wadze, ale może to również wynikać z obfitości przeciwutleniaczy i innych korzystnych składników odżywczych w surowej diecie wegańskiej[4]. Jeśli nie chcesz w pełni przejść na weganizm, staraj się codziennie jeść pokarmy roślinne o wszystkich kolorach tęczy.

2 UZUPEŁNIJ TRYPTOFAN (I MAGNEZ)

Jadłospis w stylu śródziemnomorskim (taki, który kładzie nacisk na owoce, warzywa, fasolę, produkty pełnoziarniste, orzechy, zioła, przyprawy i zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek) bogaty w aminokwas tryptofan i niezbędny magnez mineralny może łagodzić niepokój oraz poprawiać nastrój u osób cierpiących na fibromialgię[5]. Świetne źródła tych składników odżywczych przedstawiamy w ramce.

Pokarmy bogate w tryptofan i magnez

Tryptofan
Pestki dyni, łosoś, kurczak, fasola, jaja, owies, wodorosty, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, rukiew wodna.

Magnez
Boćwina szwajcarska, szpinak, mleko kokosowe, dynia, kurczak, daktyle medjool, marakuja, halibut, migdały, pestki dyni.

3 ZREZYGNUJ Z GLUTENU

Niektóre badania sugerują, że wrażliwość na to białko może być podstawową przyczyną fibromialgii i że przestrzeganie diety bezglutenowej redukuje objawy[6]. Warto zrezygnować z glutenu na co najmniej 3 miesiące i przekonać się, czy przyniesie to poprawę. Należy również rozważyć inne możliwe alergie i nietolerancje pokarmowe. Skonsultuj się w tym celu z wykwalifikowanym terapeutą żywieniowym, który zaleci testy i doradzi w sprawie zindywidualizowanego planu diety.

4 UNIKAJ DODATKÓW DO ŻYWNOŚCI

Pomocne może być wyeliminowanie potencjalnie szkodliwych dodatków do żywności, takich jak sztuczny słodzik aspartam i wzmacniacz smaku glutaminian sodu (MSG)[7]. W niektórych przypadkach całkowicie wyeliminowało to objawy[8].

eprasa.pl 93b41db325

5 TRENUJ

Ćwiczenia aerobowe i obciążające mogą przynieść duże korzyści osobom z fibromialgią – łagodzą ból, zmęczenie i depresję oraz poprawiają ogólną jakość życia[9]. Jeśli jest to dla Ciebie dużym wyzwaniem, zacznij od kilku minut lekkiego treningu, kiedy czujesz się w stanie, takiego jak spacer lub prace domowe. Następnie stopniowo zwiększaj czas trwania i intensywność aktywności. Ruch o łagodnej do umiarkowanej intensywności (czyli takiej, przy której nadal da się prowadzić rozmowę) przez 20-30 min, 2 lub 3 razy w tygodniu wystarczy, aby złagodzić objawy, jak wykazują badania[10].

6 IDŹ NA MASAŻ

Różne rodzaje terapii manualnej okazały się korzystne w przypadku tego zespołu bólowego. Najlepsze z nich to rozluźnienie mięśniowo-powięziowe, ręczny drenaż limfatyczny i shiatsu[11].

7 MEDYTUJ

To może znacznie ograniczyć objawy dolegliwości[12], więc codziennie poświęć na nią czas. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z medytacją, YouTube jest doskonałym źródłem prostych ćwiczeń z przewodnikiem na początek.

8 WYPRÓBUJ TAI CHI

Regularna praktyka tej starożytnej chińskiej techniki łączącej pracę ciała i umysłu, która głębokie oddychanie i relaks zestawia z delikatnymi ruchami, może prowadzić do długoterminowej poprawy u pacjentów z fibromialgią[13]. W pewnym badaniu terapia ta okazała się lepsza niż ćwiczenia aerobowe, a im dłuższy czas trwania, tym większe korzyści[14]. Jeśli nie podoba Ci się tai chi, inną świetną opcją jest joga. Pomaga zmniejszyć ból i stres, a także poprawia sen, nastrój oraz pewność siebie[15].

9 PRZYJMUJ DZIENNĄ DAWKĘ WITAMINY D

Niski poziom tego związku wiąże się z nie tylko z fibromialgią, ale i innymi przewlekłymi stanami bólowymi, a przyjmowanie suplementów tej witaminy wydaje się znacznie zmniejszać ból[16]. Nim sięgniesz po krople lub kapsułki, zbadaj poziom witaminy D we krwi. W tej chwili w Internecie możesz kupić domowe zestawy testowe, do których dołączone są spersonalizowane porady dotyczące dawki odpowiedniej do suplementacji.

10 WYPRÓBUJ TRADYCYJNĄ MEDYCYNĘ CHIŃSKĄ

System ten obejmujący akupunkturę, leki ziołowe oraz stawianie baniek, wydaje się skuteczny w przypadku fibromialgii[17].

11 ROZWAŻ INNE SUPLEMENTY

Inne składniki diety również mogą być pomocne w przypadku tej dolegliwości. Dobrym pomysłem jest konsultacja z naturopatą, który zaleci konkretne środki i właściwe ich dawkowanie. Tymczasem przedstawiamy te, które okazały się skuteczne w badaniach naukowych.

5-hydroksytryptofan (5-HTP) Przyjmowanie tego aminokwasu przez miesiąc złagodziło szereg objawów fibromialgii, w tym ból, miejscową tkliwość, sztywność poranną, zaburzenia snu, niepokój i zmęczenie[18].
Sugerowana dawka: 100 mg 3 razy dziennie.

Koenzym Q10 Ta substancja wydaje się łagodzić ból, zmęczenie, problemy ze snem i depresję u osób cierpiących na fibromialgię[19].
Sugerowana dawka: 100 mg 3 razy dziennie.

S-adenozylometionina (SAMe) Niektóre dowody sugerują, że ten popularny suplement jest skuteczny w poprawie bólu, sztywności, zmęczenia i nastroju[20].
Sugerowana dawka: 800 mg dziennie.

Acetylo-L-karnityna Jest to kolejny aminokwas, który najwidoczniej daje pozytywny wpływ na objawy fibromialgii[21].
Sugerowana dawka: 1,5 g dziennie.

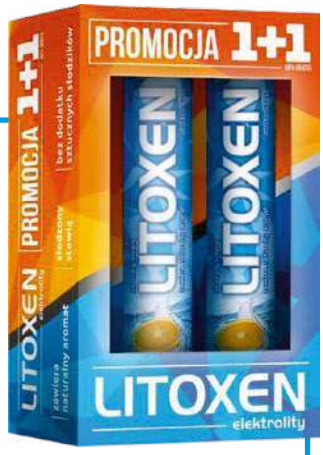
12 ZBADAJ TARCZYCĘ

Niedoczynność tego narządu dzieli wiele objawów z fibromialgią, takich jak zmęczenie, wyczerpanie, mgła mózgowa, depresja oraz ból mięśni i stawów. Niektórzy eksperci twierdzą wręcz, że niedoczynność tarczycy może być główną przyczyną tego zespołu bólowego. Zbadaj poziom hormonów tarczycy i współpracuj z doświadczonym ekspertem zdrowotnym, aby w razie potrzeby znormalizować czynność tego gruczołu.

BIBLIOGRAFIA

1 Am Fam Physician, 2015; 91: 472–8; JAMA, 2014; 311: 1547–55
2 Cochrane Database Syst Rev, 2018; 2: CD010585; Prescrire Int, 2009; 18: 169–73
3 Scand J Rheumatol, 2000; 29: 308–13
4 Toxicology, 2000; 155: 45–53
5 Int J Environ Res Public Health, 2020; 17: 2227
6 Rheumatol Int, 2014; 34: 1607–12
7 Clin Exp Rheumatol, 2012; 30(6 Suppl 74): 10–7
8 Ann Pharmacother, 2001; 35: 702–6; Clin Exp Rheumatol, 2010; 28(6 Suppl 63): S131–3
9 Pediatr Rev, 2014; 35: 510–8
10 Arthritis Res Ther, 2010; 12: R79
11 Man Ther, 2015; 20: 257–64
12 Br J Health Psychol, 2017; 22: 186–206
13 N Engl J Med, 2010; 363: 743–54
14 BMJ, 2018; 360: k851
15 Int J Yoga, 2019; 12: 206–17
16 Pain, 2014; 155: 261–8; Clin Rheumatol, 2017; 36: 2825–33
17 J Altern Complement Med, 2010; 16: 397–409
18 J Int Med Res, 1990; 18: 201–9
19 Clin Exp Rheumatol, 2017; 35 Suppl 105(3): 20–7; J Clin Psychopharmacol, 2014; 34: 277–8; Complement Ther Med, 2019; 43: 181–7
20 Scand J Rheumatol, 1991; 20: 294–302
21 Clin Exp Rheumatol, 2007; 25: 182–8
22 J Rheumatol, 2012; 39: 1125–9

eprasa.pl/93b41dr/225



Doskonałe nawodnienie

Xenico Pharma
Litoxen 1+1 zestaw promocyjny
Cena: 14,90 zł (2 × 20 tabletek musujących)
www.xenico.pl

Litoxen uzupełnia codzienną dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm. Ma naturalny pomarańczowy aromat. Produkt przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych. Szczególnie zalecany w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego, obfitego pocenia się oraz podczas upałów – w celu uzupełniania płynów. Warto też sięgać po preparat w okresie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na wspierającą odporność witaminę C, potas, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, jak również wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni oraz glukozę i sód.

Naturalne rozwiązanie na mdłości i uczucie znużenia

Herbal Pharmaceuticals
Imbir i Rumianek na nudności
Cena: 12,49 zł (12 pastylek do ssania)
www.herbalpharmaceuticals.pl

Dzięki zawartości naturalnych związków aktywnych, takich jak gingerole, korzeń imbiru wpływa na układ trawienny, poprawiając jego funkcjonowanie oraz zmniejszając uczucie mdłości i znużenia. W preparacie Imbir i Rumianek na nudności znajduje się standaryzowany na 1% gingeroli ekstrakt z imbiru, a także ekstrakty z rumianku i mięty oraz olejek cytrynowy sycylijski. Silna kompozycja naturalnych składników zapobiega mdłościom i wymiotom w ciąży, a także działa odświeżająco i poprawia samopoczucie podczas podróży. Formuła pastylek bez dodatku cukru jest odpowiednia dla diabetyków, dorosłych, kobiet w ciąży i dzieci powyżej 3 roku życia.

Piękne i zdrowe włosy

Xenico Pharma
Włosy Skóra Paznokcie Xenico
Cena: 39,50 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Włosy Skóra Paznokcie Xenico to najwyższej jakości preparat zawierający składniki, które organizm wykorzystuje do budowy kolagenu i keratyny – podstawowych składników budulcowych włosów, skóry i paznokci. Preparat zawiera: siarkę MSM (metylosulfonylometan) pozyskiwaną z sosny w postaci organicznej, krzem – z naturalnych alg oceanicznych, aminokwasy (lizynę i prolinę) oraz cytrynian cynku i glicynian miedzi. Ponadto został wzbogacony o witaminę C oraz D3 (2000 j.m.).

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 40% polifenoli BPF w najwyższej dawce 400 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

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

eprasa.pl 93b41db325

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl 93b41db325

Nieocenione wsparcie w detoksie

Singularis
Spirulina
Singularis Superior
Cena: ok. 34 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Spirulina wspomaga pracę wątroby w procesie usuwania toksyn środowiskowych, dymu tytoniowego i leków, przeciwdziałając w ten sposób odkładaniu się szkodliwych metali ciężkich w organizmie i poprawiając jego witalność. Wzmacnia też system immunologiczny i wspomaga naturalne mechanizmy obronne. To jednak nie wszystkie jej zalety. Spirulina utrzymuje prawidłowy poziom glukozy we krwi, przeciwdziała rozkładowi skrobi, dzięki czemu cukier ten nie wchłania się w przewodzie pokarmowym. A dodatkowo wspomaga pracę jelit. Ponadto, o czym mało kto wie, dostarcza aminokwasów podczas stosowania diety niskobiałkowej.

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Przyjaciel oczu

Singularis
Wzrok Kompleks Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 75 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Jeżeli masz kłopoty ze wzrokiem lub cierpisz na zwyrodnienie plamki żółtej, sięgnij po unikatowe i opatentowane połączenie luteiny i zeaksantyny – Zealutein® wraz z BioPerine®, których synergiczne działanie wpływa regeneracyjnie i ochronnie na oczy.

Zealutein® jest kompozycją, w której stosunek luteiny do zeaksantyny wynosi 5:1 i jest on identyczny, jak ten obserwowany w ludzkim osoczu.

Dodatkowo zawartość 2% BioPerine® zwiększa aktywność biologiczną oraz wchłanianie preparatu przez organizm.

Dla pięknej, jędrnej skóry

Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 96 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku, co w skórze właściwej, oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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

eprasa.pl 93b41db325

Gdy nadpotliwość utrudnia życie

Instytut Dermokosmetyków IDEEPHARM
Ochronny talk do stóp i obuwia,
NIVELAZIONE Skin Therapy EXPERT
Cena: 16 zł (110 g)
www.ideepharm.pl

Pielęgnacja problematycznych stóp i kłopoty z nadpotliwością to powszechny problem wielu osób. Ochronny talk do stóp i obuwia z linii NIVELAZIONE Skin Therapy EXPERT pomaga w zachowaniu właściwej higieny stóp. Już od pierwszej aplikacji redukuje nadmierne pocenie, zapobiega otarciom naskórka, łagodzi podrażnienia, a także chroni przed powstawaniem przykrego zapachu. Opracowana przez specjalistów zaawansowana formuła wykorzystuje technologię Odour Stop System, która neutralizuje nieprzyjemną woń, dzięki temu stopy są skutecznie chronione, a buty suche i świeże przez cały dzień.

Zwalcz niedokwaśność żołądka

Holistic
Magsyrabalans
Cena: 129 zł (90 kaps.)
Po konsultacji w ramach bezpłatnej ekspertlinii Holistic 572 312 127 – rabat na start!

Zgaga, niestrawność, nadwrażliwość pokarmowa, uczucie pełności w żołądku? Mogą to być objawy zbyt niskiego poziomu kwasu solnego w żołądku. Opracowany w Szwecji suplement diety zawiera enzymy roślinne proteolityczne i jony chlorkowe, które wspierają procesy trawienia, wpływające na produkcję kwasów żołądkowych. Dodatkowa zawartość proteazy – enzymu odpowiedzialnego za trawienie białek – minimalizuje niedobory żywieniowe związane z nieodpowiednią podażą aminokwasów w codziennej diecie. Zadziałaj na przyczynę problemu, zamiast wyciszać jedynie objawy.

Seniorzy też muszą dbać o skórę

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76

Aby nie pękała, nie powstawały rany i siniaki, nie swędziała, nie rogowaciała, nie łuszczyła się, nie traciła elastyczności, nie była wysuszona, bo przecież nasi seniorzy mało piją płynów. Aby była nawilżona i natłuszczona, miła w dotyku. Do tego służą oliwy ozonowane Ozonella i Ozonella Len. Naturalny skład 100% oliwy (z oliwek lub olej lniany) i ozon. Hipoalergiczne oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

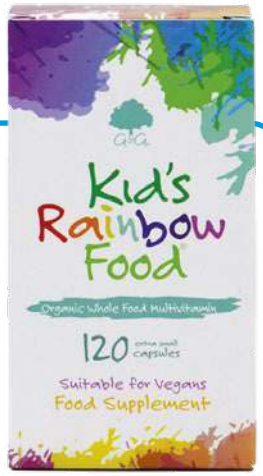
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu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

eprasa.pl 93b41db325

Kompleksowo na stawy

G&G
Kolagen Extra
Cena: 85 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Wraz z nadejściem wiosny wraca chęć na spacery i wycieczki rowerowe. Jednak, aby te stały się przyjemnością, musimy mieć zdrowe stawy. Kolagen Extra marki G&G łączy zalety suplementu kolagenowego z dodatkiem glukozaminy, chondroityny, witaminy C i MSM. Ten kompleksowy suplement kolagenowy, zapewnia dodatkowy zastrzyk minerałów oraz witamin korzystnie działających na stawy. Brytyjska marka G&G tworzy suplementy, zachowując zasady zrównoważonego rozwoju. Opakowania oraz etykiety wykonane są z naturalnych materiałów roślinnych, dzięki czemu są w 100% biodegradowalne.



Ekologiczna multiwitamina dla dzieci

G&G
Kid's Rainbow Food
Cena: 120 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Ekologiczna formuła Kid's Rainbow Food to specjalnie dedykowana dzieciom multiwitamina z probiotykami, w łatwej do połknięcia roślinnej minikapsułce (dzięki czemu jest odpowiednia dla wegan). Produkt zawiera sproszkowane owoce i warzywa, które są źródłem witamin oraz składników odżywczych uzupełniających dietę dziecka. Kapsułkę łatwo otworzyć, a zawartość dodać do soku lub jogurtu. Nie zawiera sztucznych substancji wypełniających, barwników ani aromatów. Bez dodatku cukru.

Ponadto opakowania oraz etykiety wykonane są z naturalnych materiałów roślinnych, dzięki czemu są w 100% biodegradowalne.

Buduj swoją wytrzymałość na stres

Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.

Piękny wygląd skóry z efektem „no make-up"

Arbonne
DermResults kryjący krem do twarzy Soft Focus Veil SPF 30
Cena: 200 zł (50 ml)
https://www.arbonne.com/pl/pl

Kryjący krem do twarzy typu 3 w 1, który nadaje skórze zdrowy wygląd oraz chroni ją, dzięki naturalnym filtrom przeciwsłonecznym SPF 30. Tworzy efekt optycznego rozświetlenia i wygładzenia skóry, zmniejsza widoczność porów, drobnych zmarszczek, niedoskonałości oraz pozostawia uczucie jedwabistej miękkości. Łatwo się rozprowadza, nie pozostawia na skórze tłustego filmu ani białego nalotu.

Masło shea i woski pochodzenia roślinnego poprawiają nawilżenie i komfort oraz zapewniają lepszą trwałość makijażu. Naturalny odcień kryjącego kremu DermResults pasuje do wielu karnacji, sprawiając, że cera wygląda na zdrową i rozświetloną z efektem „no make-up". Jest przebadany dermatologicznie i odpowiedni dla każdego rodzaju skóry.

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 93b41db325

Sięgnij po archiwalne wydania magazynu

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Każde wydanie przejrzyj on-line

Szybka wysyłka **GRATIS**

Przejrzyj i zamów na **www.ulubionykiosk.pl**

eprasa.pl 93b41db325

prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl 93b41db325

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białystok

Sklep Zielarski Fito
15-750 Białystok, Ordonówny 1/lok. 6
509 242 331 • sklep@e-fito.pl
www.e-fito.pl

Zdrowie Rodzinne
15-487 Białystok, Bolesława Chrobrego 10a
790 617 611 • poczta@zdrowierodzinne.pl
www.zdrowierodzinne.pl

Zioła Podlasia
15-429 Białystok, Waryńskiego 3/5
603 882 838
www.facebook.com/ziolapodlasia

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

Herbalek-Adonis
86-300 Grudziądz, Toruńska 10
564 626 261 • herbalekadonis@op.pl
www.herbalekadonis.pl

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jarosław

Zielarnia Lawenda
35-064 Jarosław, Sobieskiego 1
517 944 887 • info@zielarnia24.pl
www.zielarnia24.pl

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

Nowa Sól

Zielone Delikatesy
67-100 Nowa Sól, Zielonogórska 8
573 220 330 • zielonedelikatesy@gmail.com
www.zielonedelikatesy.eu

Olsztyn

Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny
10-123 Olsztyn, Grunwaldzka 23/9
510 297 656

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

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

Radom

Sklep Zielarsko-Medyczny Lawendowo
26-600 Radom, Malczewskiego 2
48 363 13 45 • chempharmms@wp.pl

Rzeszów

Zielarnia Lawenda
35-206 Rzeszów, Broniewskiego 34
517 944 889 • info@zielarnia24.pl
www.zielarnia24.pl

Zielarnia Lawenda
35-064 Rzeszów, Matejki 18
517 944 901 • info@zielarnia24.pl
www.zielarnia24.pl

Zielarnia Lawenda
35-326 Rzeszów, Rejtana 67
515 511 566 • info@zielarnia24.pl
www.zielarnia24.pl

Sochaczew

Zielarnia Zdrowia
96-500 Sochaczew, Warszawska 17
572 315 983 • biuro@zielarniazdrowia.pl
www.zielarniazdrowia.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Wałbrzych

Akademia Zdrowie-Jesz
58-309 Wałbrzych, Boya-Żeleńskiego 29a
570 252 570 • dietetyk@zdrowie-jesz.pl
www.zdrowie-jesz.pl

Warszawa

Drogeria Zielarska Dorota Trepte
04-703 Warszawa, Pożarskiego 24a
602 124 453

Rolnik Ekologiczny Michał Zarzycki
01-846 Warszawa, Żeromskiego 64
tel. 505 028 953

SM Zdrowa Zywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

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

Zielarnia Kolendra
03-455 Warszawa, Namysłowska 8/paw. 47
tel. 608 651 888
www.facebook.com/zielarniakolendra

Wrocław

Księgarnia Pachnąca
50-148 Wrocław, Wita Stwosza 14
71 372 45 50 • przyprawy@vp.pl
www.facebook.com/ksiegarniapachnaca

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 23 (godz. 10:00–14:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 93b41db325

Zamów czerwcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Poznaj moc enzymów!
- Temat numeru: Jak odzyskać spokój?
- Gdy pyłki nie dają żyć…
- Mordercza żywność
- Jak pokonać niepłodność?
- Jak sobie radzić z… migreną nadciśnieniem

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 5/2023
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 93b41db325

PIĘCIORNIK KURZE ZIELE (*POTENTILLA ERECTA*)

Nazwa *Potentilla* pochodzi od łacińskiego słowa *potens*, co oznacza „potężny" i to doskonale opisuje właściwości lecznicze tej rośliny. Już w średniowieczu doceniono ją jako środek na czerwonkę, gruźlicę, dur brzuszny oraz krwawienia jelita grubego i odbytnicy.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Ta niewielka roślina dorasta do 30 cm wysokości i przyciąga uwagę pięknymi żółtymi kwiatkami. Jednak to nie one, a ukryte pod ziemią kłącza stały się surowcem wykorzystywanym w leczeniu wielu dolegliwości. Pięciornik kurze ziele zawiera do ok. 20% garbników, głównie katechinowych, ponadto wolne kwasy organiczne (m.in. elagowy, chinowy), trójterpen tormentol, związki żywiczne i woskowe, olejek eteryczny, skrobię, fitosterole, szczawian wapnia oraz sole mineralne[1].

Dzięki dużej zawartości garbików wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne, ściągające, przeciwbiegunkowe i przeciwwirusowe. Zioło zwalcza zapalenie gardła, migdałków, paradontozę, stany zapalne dziąseł, jelit i żołądka oraz zmniejsza objawy infekcji układu płciowego u kobiet. Pomaga w chorobach przewodu pokarmowego, zespole jelita drażliwego. Sprawdza się przy odparzeniach, nadżerkach w jamie ustnej, trudno gojących się ranach i zajadach. Ponadto odwar z kłącza pięciornika zmniejsza obrzęki, obkurcza naczynia krwionośne, dlatego przynosi ulgę w hemoroidach.

Sproszkowane kłącze jest częstym składnikiem mieszanek ziołowych wspomagających leczenie cukrzycy. Tanoidy (garbniki hydrolizujące) mają zdolność wymiatania wolnych rodników i działają stymulująco na układ immunologiczny. Badania *in vivo* na szczurach wskazują także na działanie przeciwzakrzepowe tormentilu – produktu na bazie wyciągu pozyskanego z kłącza pięciornika[2].

Działanie przeciwzapalne

Uczeni z Freiburga, już dobrych kilka lat temu, wykazali zdolność przeciwzapalną pięciornika kurze ziele w kontrolowanym placebo badaniu rumienia UV z podwójnie ślepą próbą z udziałem 40 zdrowych ochotników. Ci sami naukowcy postanowili też zbadać, czy działa on na skórę w podobny sposób jak kortykosteroidy. Założyli, że skoro działanie przeciwzapalne kortykosteroidów koreluje z ich właściwościami wazokonstrykcyjnymi (czyli zdolnością do zwężenia światła naczyń skutkującego zwiększeniem ciśnienia krwi), sprawdzą, czy zioło je również wykazuje. Okazało się, że pięciornik działa porównywalnie do hydrokortyzonu. Oznacza to, że roślina nie tylko ma działanie przeciwzapalne, ale również obkurczające naczynia krwionośne i właśnie dlatego może być wykorzystana w miejscowym leczeniu zapalnych chorób skóry.

BIBLIOGRAFIA

1. Aleksander Ożarowski i Wacław Jaroniewski „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1989
2. Front Pharmacol. 2017 Aug 15;8: 534
3. Molecules . 2016 Jun 18;21(6):792
4. Molecules 2023, 28(1), 158
5. Iran J Pharm Res. 2020 Fall;19(4): 264-74
6. J. Etnofarmakol. 1995, 48, 61-76
7. The Pediatric Infectious Disease Journal 22(8):p 706-11, August 2003
8. Res. J of Aleppo; Univ Medicine Sience; Series No.100. 2015
9. Journal of Ethnopharmacology Volume 204, 23 May 2017, Pages 86-94

eprasa.pl 93b41db325

Przeciwzapalne właściwości ekstraktu z kłącza wykorzystuje się do płukanek w krwawieniach z dziąseł, stanach zapalnych gardła, oparzeniach oraz w zapaleniu pochwy i upławach.

Zastosowanie:

Odwar
Łyżkę suszonego, rozdrobnionego kłącza pięciornika kurzego zalej szklanką zimnej wody, doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 5-6 min. Odstaw do przestudzenia, następnie przecedź. Pij po 2 łyżki 3 razy dziennie podczas biegunki. Odwar można stosować także do płukanek i okładów zewnętrznych po rozcieńczeniu 2 łyżek w 0,5 szklanki przegotowanej i ostudzonej wody.

Napar
2 łyżeczki kłącza zalej szklanką wrzącej wody, zaparz pod przykryciem przez 20 min, przecedź. Pij do 4 razy dziennie w kłopotach trawiennych, takich jak biegunka czy zaparcia. Możesz też zastosować go jako płyn do płukania jamy ustnej, by złagodzić stan zapalny dziąseł oraz gardła.

Nalewka
50 g rozdrobnionego kłącza zalej 500 ml 40% alkoholu. Odstaw na minimum tydzień, od czasu do czasu wstrząśnij. Przecedź i przelej gotową nalewkę do butelki z ciemnego szkła, przechowuj w chłodnym miejscu. Po rozcieńczeniu 1 łyżeczki w 0,5 szklanki ciepłej wody stosuj do płukania gardła podczas anginy oraz zewnętrznie do przemywania w chorobach skórnych. W stanach zapalnych żołądka pij 3 razy dziennie po łyżeczce.

Pięciornikowe winko
Wlej do butelki 700 ml półsłodkiego lub słodkiego czerwonego wina i dodaj 30 g sproszkowanego kłącza pięciornika oraz 10 g ziela krwawnika. Maceruj przez 2 tygodnie, często wstrząsając. Pij po 50 ml 2 razy dziennie na godzinę przed posiłkiem. Pomaga w walce z biegunką.

Mieszanka na upławy
Pomocna w stanach zapalnych pochwy i szyjki macicy. Zmieszaj po 30 g kwiatów jasnoty i ziela rdestu ptasiego, 20 g ziela skrzypu, 15 g liści pokrzywy, 6 g kory dębu i 6 g kłącza pięciornika. 2 łyżki mieszanki zalej 1,5 szklanki wrzącej wody, przykryj i odstaw na godzinę. Przecedź i pij małymi porcjami w ciągu dnia między posiłkami.

Bicz na drobnoustroje

Wykazano również, że wyciąg z zioła ogranicza tworzenie się płytki nazębnej[4] i wykazuje aktywność wobec takich bakterii jak: *Bacilus cereus, Helicobacter pylori, Escherichia coli, Klebsiella pneumoniae, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus,* a także grzybów *Candida albicans* i *krusei*.

W badaniach udowodniono też jego korzystny wpływ na przyspieszenie gojenia się ran cukrzycowych[5].

Naukowcy zauważyli, że część garbników hydrolizujących zawartych w kłączu przedostaje się do układu moczowego, działając przeciwzapalnie i bakteriobójczo, w tym również na szczepy antybiotykooporne.

Wsparcie układu trawiennego

Pięciornik kurze ziele ma silne działanie przeciwbiegunkowe[6]. Chroni błony śluzowe, żołądek i jelita przed podrażnieniami oraz działa protekcyjnie na wątrobę.

Doustne przyjmowane wyciągów garbnikowych utrudnia przenikanie wody przez ściany jelit i rozrzedzenie treści jelitowej, osłabiając biegunki, co ogranicza utratę wody i elektrolitów. Równocześnie hamuje rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych, skutecznie neutralizuje toksyny wydzielane przez bakterie, grzyby, a nawet toksyczne działanie niektórych metali ciężkie, np. ołowiu. W badaniu z udziałem dzieci dowiedziono, że podawanie ekstraktu z korzenia skróciło czas trwania biegunki rotawirusowej[7].

Zioło stosuje się także przy dolegliwościach zespołu jelita drażliwego oraz nudnościach.

Działanie przeciwkrwotoczne

Ze względu na obecność garbników i czerwieni tormentilowej w ekstrakcie z kłącza pięciornika kurzego stosowano go już wieki temu, jako antidotum w zapaleniach jelit i krwawieniach w obrębie przewodu pokarmowego.

Wyciąg z rośliny zapobiega występowaniu krwawień wewnętrznych i wysięków (dzięki zdolności do obkurczania naczyń krwionośnych[8] i zwiększenia krzepliwość krwi).

Dba o urodę

Jest pomocny w leczeniu stanów zapalnych skóry[9]. Stosowany zewnętrznie do przemywania cery tłustej i trądzikowej widocznie zmniejsza rozszerzone pory, pielęgnuje cerę łojotokową, redukuje blizny. Wspomaga też gojenie się trądziku różowatego.

Natomiast dodany do kąpieli redukuje nadmierną potliwość. Odwar warto stosować do płukania przetłuszczających się włosów, dzięki czemu zmniejsza się wydzielanie łoju, a fryzura zyskuje połysk i delikatny brązowy odcień.

Metryczka:

Występowanie: bylina ta rośnie w Europie, Azji oraz w Ameryce Północnej.
Surowiec: do celów leczniczych wykorzystuje się grube, czerwonobrunatne kłącze (*Rhizoma potentillae erectae*), odcina się części nadziemne oraz drobne korzenie, myje i suszy w temperaturze poniżej 60°C.
Uprawa: jest rośliną wieloletnią, łatwą do uprawy w ogrodzie. W Polsce spotykana dziko w lasach, na łąkach, wrzosowiskach oraz torfowiskach. Kwitnie od maja do jesieni. Surowiec pozyskuje się głównie jesienią, we wrześniu i w październiku oraz wiosną w kwietniu, zanim pojawią się liście.
Ważne: nie zaleca się doustnego stosowania w czasie ciąży i laktacji. Zioło stosowane wewnętrznie przez dłuższy czas może skutkować zaparciami. W większych dawkach może wywołać wymioty oraz kolkę jelitową. Zaleca się zachowanie godzinnego odstępu przed lub po zażyciu innych leków.

eprasa.pl 93b41db325

Jak CBD wpływa na tarczycę?

Chociaż badania są wciąż na wczesnym etapie, dowody wskazują, że aktywne związki zawarte w konopiach mogą być pomocne w leczeniu schorzeń tego gruczołu i związanych z nimi objawów.

Jednym z nich jest kannabidiol (CBD). W przeciwieństwie do innego dobrze znanego kannabinoidu – delta-9-tetrahydrokannabinolu, czyli THC – kannabidiol nie powoduje odurzenia. W 2022 r. naukowcy poczynili odkrycia, które sugerują, że CBD może wchodzić w interakcje z tarczycą, a także może pomóc złagodzić objawy niektórych chorób tego gruczołu. Choć – jak zastrzegają – konieczne są dalsze badania, niektóre dowody wydają się bardzo obiecujące.

Królowa

Tarczyca to gruczoł w kształcie motyla znajdujący się u podstawy szyi. Jest bardzo ważna, gdyż produkuje hormony, które są niezbędne dla istotnych funkcji organizmu, pomagają bowiem m.in. regulować rytm serca, oddychanie, metabolizm, ciśnienie krwi, cykl menstruacyjny czy temperaturę ciała. Ponadto biorą one udział w procesach rozwoju oraz dojrzewania mózgu, wpływają na metabolizm neuronów, odgrywają istotną rolę w regulacji przekaźnictwa serotoninowego (poprzez zmianę aktywności receptorów) i noradrenergicznego (na drodze przekazywania sygnałów do wnętrza komórki nerwowej). To zaś sprawia, że hormony tarczycy odgrywają bardzo istotną rolę w procesach regulacji nastroju oraz emocji. Dlatego ten mały gruczoł, często bywa nazywany królową.

Połączone układy

Kannabinoidy oddziałują na nasz organizm na wielu płaszczyznach. Wszystko przez to, że w naszym ciele znajduje się układ endokannnabinoidowy (EKAN), który reguluje samopoczucie, cykl snu i apetyt. Naukowcy przypuszczają, że jest on również zaangażowany w regulację układu endokrynnego, ponieważ hamuje i stymuluje czynności osi podwzgórze-przysadka-gruczoły w odpowiedzi na krótko- i długotrwały stres[1].

Jako że receptory kannabinoidowe występują w dużej ilości na powierzchni osi podwzgórze-przysadka-tarczyca, która odpowiada właśnie za produkcję hormonów przez gruczoł tarczowy, badacze doszli do wniosku, że to

kannabinoidy, takie jak CBD mogą oddziaływać z tym gruczołem i dzięki temu stanowić alternatywę dla zarządzania hormonami tarczycy.

Leniwy gruczoł

W pewnym badaniu oceniano wpływ kannabidiolu na hormony tarczycy poprzez modulację receptora CB2 oraz receptora witaminy D u szczurów. Okazało się, że podawanie CBD poprawiło ekspresję obu receptorów oraz wpłynęło na podniesienie stężenia metabolitów witaminy D3, a także wzrost poziomu hormonów tarczycy, w tym kalcytoniny. We wnioskach końcowych napisano: „należy rozważyć stosowanie CBD w stanach niedoczynności tarczycy oraz w celu utrzymania zdrowia kości”[2].

Najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy jest autoimmunologiczne zapalenie tarczycy typu Hashimoto. U podłoża tej choroby leży przewlekły stan zapalny narządu. Tymczasem udowodniono, że CBD ma zdolność łagodzenia stanów zapalnych. CBD komunikuje się z 2 rodzajami receptorów w organizmie – CB1 i CB2 – a te drugie kontrolują reakcje zapalne. Gdy receptory CB2 są uruchomione, komórki odpornościowe wydzielają mniej związków chemicznych zwanych cytokinami, biorących udział w procesie zapalnym. Kannabidiol hamuje produkcję prozapalnych cytokin oraz aktywuje komórki T-regulatorowe (odpowiedzialne za tłumienie zbyt nasilonej lub autoreaktywnej odpowiedzi immunologicznej)[3].

W powodzi hormonów

Nadczynność tarczycy może skutkować pojawieniem się m.in. trudności ze snem oraz nasilającym się niepokojem.

Naukowcy z Uniwersytetu Sao Paulo oraz z londyńskiego King’s College, którzy przyglądali się związkowi CBD ze stresem, niepokojem i stanami lękowymi. Okazało się, że w odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje działanie uspokajające nie tylko przez oddziaływanie na układ endokannabinoidowy, ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny[4], a jak już wiemy, hormony tarczycy są również zaangażowane w regulację przekaźnictwa serotoninowego.

MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER HURTOWNIA
www.hurtkonopie.pl

BIBLIOGRAFIA

1. Endocr. Rev. 2006; 27: 73-100; Endocrinol. 2004; 145: 5431-8
2. J Food Sci Technol. 2022 Aug;59(8):3237-44
3. Future medicinal chemistry, 1(7), 1333-49
4. Synapse. 2013; 67(3):145-59

eprasa.pl 93b41db325

The first to deliver
curcumin as a metabolite

c3reduct.com

HEALTHY AGING
ROZPOCZYNA SIĘ OD OCHRONY NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

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

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

SABINSA

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

GENUINE SABINSA

eprasa.pl 93b41db325