O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Nitkowanie zębów może uratować Cię przed udarem

Sposoby na ból karku i nie tylko

Uwaga! Chrapanie zmienia mózg

Grasica odgrywa istotną rolę w zapobieganiu rakowi

Obniż wagę bez leków

ODS: 27-03-2025 r.
Numer 3 | marzec 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na objawy menopauzy

Jak sobie radzić z...
- zespołem chronicznego zmęczenia
- skurczami mięśni

epiprasa.pl 9ab23403f5

Nefris –
ekstrakt, który stymuluje i pobudza

Ekstrakt ziołowy Nefris firmy Medi-Flowery to wyciąg z wyselekcjonowanych ziół i kłącza imbiru, który wzmacnia ogólną odporność organizmu i wpływa korzystnie na jego prawidłowe funkcjonowanie.

Dzięki swoim skutecznym w działaniu składnikom:
- Wspomaga pracę nerek i układu moczowego.
- Wykazuje właściwości antybakteryjne i odtruwające.
- Zabezpiecza przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.
- Ułatwia wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii.
- Wzmacnia układ kostno-stawowy.
- Uspokaja i relaksuje.

W skład Ekstraktu Nefris wchodzą:
Nawłoć - wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwzakrzepowe. Wspomaga funkcję wydalniczą nerek. Zapobiega namnażaniu się bakterii i grzybów w układzie moczowym. Uszczelnia naczynia włosowate. Wspomaga pracę układu trawiennego.

Imbir - ma działanie odtruwające, przeciwbólowe, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu stawów i mięśni. Jest antyoksydantem. Wpływa korzystnie na witalność organizmu.

Tymianek - potrzebny dla zdrowia układu oddechowego i usprawnienia procesu trawiennego. Działa antybakteryjnie i antyoksydacyjnie. Relaksuje i zmniejsza uczucie niepokoju.

Pokrzywa - dba o zdrowie układu moczowego, prawidłowo funkcjonujący krwiobieg, sprawność stawów i siłę układu odpornościowego. Pomaga przy wzdęciach. Poprawia trawienie.

Mięta - dobra na trawienie, pomaga zwłaszcza przy wzdęciach i zaparciach. Reguluje perystaltykę jelit. Wspomaga działanie układu oddechowego. Szczególnie zalecana przy osłabieniach i grypie.

Nefris to po prostu uniwersalny ekstrakt z ekstra mocą.

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

eprasa.pl 9ab23403f5

Zadbaj o swoją witalność!!!

Bioenergoterapia to metoda leczenia za pomocą energii biologicznej pozyskanej od bioterapeuty. Bazuje ona na dążeniu do przywrócenia równowagi w organizmie ludzkim.

Bioenergoterapia zajmuje się uruchamianiem naturalnych mechanizmów organizmu i przywracaniem funkcjonowania do jego stanu sprzed choroby.

– Pomagam w wielu schorzeniach – mówi Wojciech Bożemski, Certyfikowany Mistrz Bioenergoterapii – m.in. w stanach obniżonego nastroju, histerii, ataków paniki, bezsenności, napadach bólu głowy, stresie, w bólach kręgosłupa i stawów, w ogólnym osłabieniu, braku energii do działania, przy usuwaniu ubocznych skutków radioterapii i chemioterapii. Służę pomocą w utrzymaniu zdrowia, witalności i wspaniałego samopoczucia. Jako promotor zdrowia, przekazuję kuracjuszom wskazówki zasad zdrowego stylu życia.

Co można osiągnąć, dzięki moim zabiegom?

Bioenergoterapia daje w większości przypadków szybki i skuteczny efekt działania, poprzez:

- odczuwalną poprawę witalności;
- odczuwalne wzmocnienie całego organizmu;
- poprawę i skuteczne działanie mitochondriów w komórkach, odpowiedzialnych za produkcję energii Ki (Q) w organizmie;
- szybką poprawę samopoczucia u pacjentów w stanie tzw. dołka psychicznego i obniżonego nastroju, lęku, stresu lub przepracowania;
- poprawę komfortu życia, wyciszenie natrętnych myśli;
- naenergetyzowanie organizmu, co może przyczynić się do zatrzymania postępów choroby;
- pomoc przed i po zabiegach oraz operacjach medycznych; przywrócenie po nich energii witalnej.

Wszystkich namawiam do konsultacji lekarskich. Gdy ma się wyniki badań, możliwe jest porównanie zmiany przed i po moich zabiegach.

Fot. Bogusław Dydek

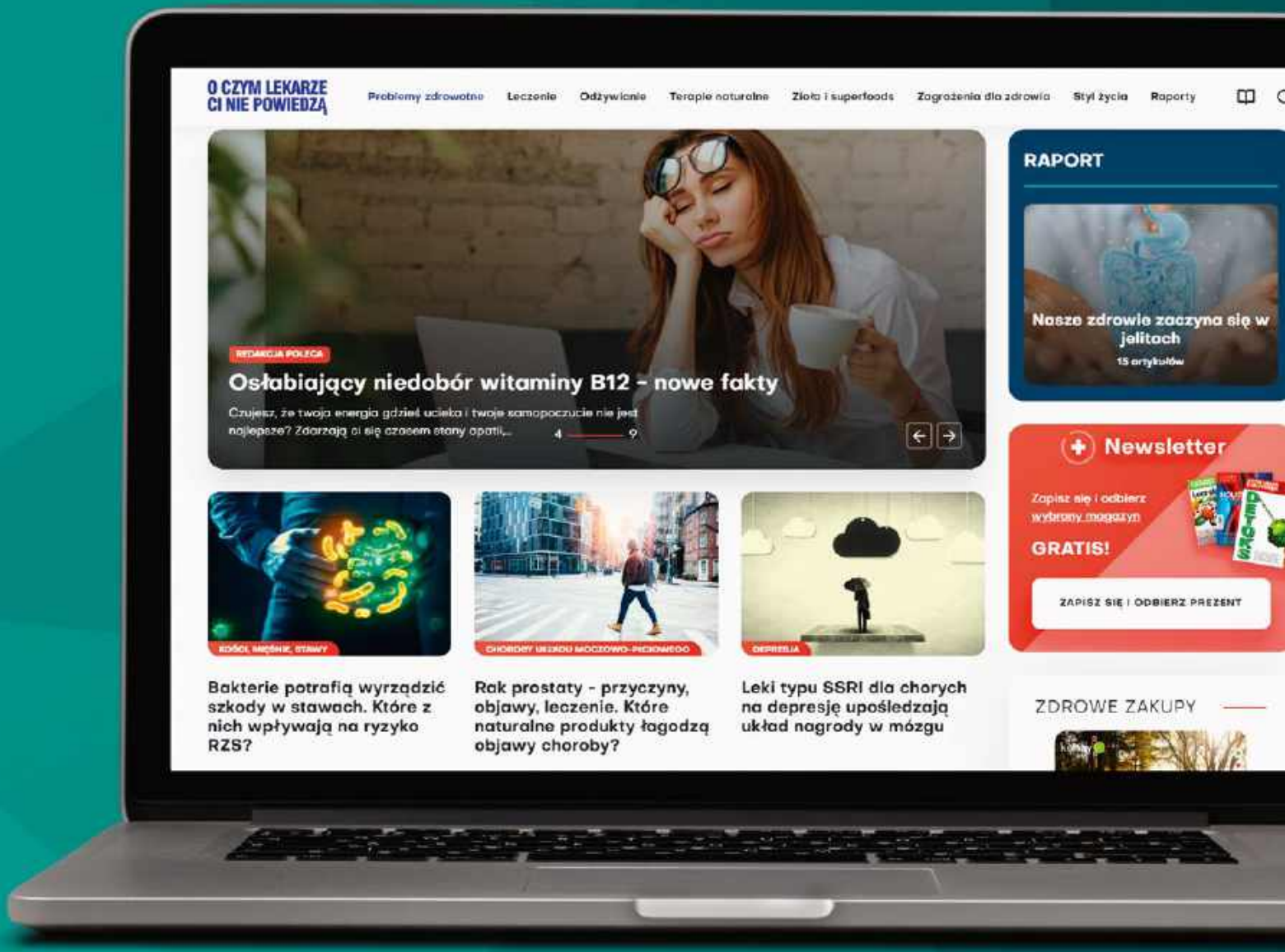
Wojciech Bożemski
Skutecznie pomaga wielu osobom odzyskiwać równowagę energetyczną utraconą pod naporem ciągłego stresu, nadmiaru bodźców oraz przeciążeń destrukcyjnie wpływających na samopoczucie i zdrowie.

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 9ab23403f5

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Oczymlekarze.pl to portal dla tych, którzy pragną rzetelnej - popartej badaniami naukowymi wiedzy, wątpią, szukają odpowiedzi, a także dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 9ab23403f5

Medycyna nie uzdrawia

Wyobraźmy sobie taką sytuację: w alternatywnym świecie lotnictwo było prestiżową branżą. Młodzi ludzie pilnie się uczyli, aby dostać się do szkół lotniczych, i marzyli o byciu pilotami lub inżynierami. Był jednak pewien problem: w tym świecie samoloty nigdy nie latały. Zamiast tego pasażerowie wsiadali na pokład i jednogłośnie wydawali dźwięki latania. Kilka godzin później wszyscy opuszczali samolot, który nadal stał w tym samym miejscu na pasie startowym. Co dziwne, o nielatających samolotach nikt nie wypowiadał się z dezaprobatą. I wszyscy raczej unikali słowa na „l" (latanie), zarówno w szkołach lotniczych, jak i w mediach.

W naszym świecie mamy podobny problem – nie z lotnictwem, lecz z medycyną. Nasze słowo zaczyna się na „u" – medycyna nie prowadzi do uzdrowienia pacjenta, ale nikt o tym głośno nie mówi. Słowa na „u" nie wymawia się na uniwersytetach medycznych, a lekarze starają się go unikać. Ulubione zdania medyków to: „taka pana/pani uroda", „trzeba nauczyć się z tym żyć", „choroba jest nieuleczalna, możemy jedynie łagodzić objawy i starać się spowalniać jej dalszy postęp".

Czy leci z nami pilot?

Szybki rzut oka na listę 10 najczęściej przepisywanych leków to potwierdza. Trzymają one choroby w ryzach, ale nie prowadzą do wyzdrowienia. Na liście są statyny, które obniżają poziom cholesterolu, leki przeciwcukrzycowe regulujące stężenie insuliny, środki na astmę łagodzące nasilenie ataków, farmaceutyki stosowane w terapii ADHD, pomagające dzieciom się skupić, leki przeciwdepresyjne, mające wpływ na stężenie serotoniny, oraz przeciwzapalne, które kontrolują poziom stanu zapalnego. Jednak po odstawieniu farmakoterapii objawy powracają, co oznacza, że podstawowy problem nie został usunięty.

Medycyna nie radzi sobie z przyczynami chorób. W bardzo wielu przypadkach ich jeszcze nie odkryliśmy albo nie rozumiemy ich złożoności. Czy to znaczy, że tak trudno ustalić, co powoduje chorobę? Nie zawsze, po prostu studentów medycyny nie uczy się poszukiwania odpowiedzi i analizy krytycznej, a wymaga się od nich pamięciowego opanowania olbrzymiego materiału.

Niedawne badanie wykazało, że połowa wszystkich zgonów z powodu raka wśród osób po 30.r.ż. wynika z nieodpowiedniego stylu życia, w tym palenia papierosów, nadwagi, braku aktywności fizycznej, złej diety (która zwykle powoduje otyłość) i infekcji. Samo palenie tytoniu jest przyczyną ok. 20% wszystkich przypadków raka i 30% zgonów nowotworowych – twierdzą naukowcy z Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego.

Jednak, zamiast zająć się żmudną detektywistyczną pracą, wytropić przyczynę schorzenia i wtedy rozpocząć skuteczne leczenie, nasi lekarze sięgają po pigułki. Tymczasem skoro mogą one tylko łagodzić objawy, to cena tej chwilowej ulgi wydaje się zbyt wysoka, zwłaszcza jeśli spojrzymy na dane: prawidłowo przepisane leki są czwartą główną przyczyną śmierci w USA! Międzynarodowa organizacja Cochrane Collaboration umieszcza je na tej liście jeszcze wyżej, tuż za chorobami serca i rakiem.

Ostatnio w czasie pobytu na urlopie w Azji mój tata źle się poczuł. Skorzystaliśmy z ubezpieczenia medycznego i poszukaliśmy pomocy na miejscu. Wyglądało to na zapalenie oskrzeli, na które na kilka tygodni przed wyjazdem rodzinna lekarka przepisała tacie antybiotyki (2 razy z rzędu). Jednak miejscowy medyk odmówił leczenia pacjenta w ten sposób, przeprowadził wywiad, osłuchał go, pobrał krew, plwocinę i… zrobił tomografię, która wykazała, że tata miał zapalenie zatok, czyli od bez mała miesiąca był leczony na zupełnie inne schorzenie niż miał!

Najbardziej wstrząsnął nami fakt, że wszystkie badania zrobiono od ręki. Nie musieliśmy szukać krótkiej kolejki, gdzie ze skierowaniem na *cito* czeka się, bagatelka, kilka miesięcy.

Nakłady na ochronę zdrowia rosną. Jednak system nie tylko nie uzdrawia, ale wręcz ma problem z leczeniem. Czy to nie wygląda trochę jak siedzenie w samolocie, który nie poleci?

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 9ab23403f5

102

SPIS TREŚCI

Marzec 2025

Z OKŁADKI

Obniż wagę bez leków! 30

Możesz ograniczyć apetyt kontrolować poziom cukru we krwi bez operacji czy leków – i to bez przerażających objawów niepożądanych

Regularne nitkowanie zębów może uratować Ci życie! 62

Nowe badania sugerują, że używanie nitki dentystycznej może zmniejszać ryzyko niektórych rodzajów udarów oraz migotania przedsionków

Sposoby na ból karku i nie tylko 64

Fizjoterapeuta Will Harlow przedstawia najlepsze ćwiczenia łagodzące sztywność szyi, a także pozwalające uniknąć zapalenia stawów

Uwaga! Chrapanie zmienia mózg 90

Przejściowe niedotlenienia mogą powodować dysfunkcję poznawczą, szczególnie w zakresie pamięci, koncentracji i funkcji wykonawczych. Co gorsza, mogą skutkować alzheimerem!

Ocal swoją grasicę 98

To gruczoł odgrywający zasadniczą rolę w odporności i zapobieganiu rakowi, o czym przypomina dr Leigh Erin Connealy. Oto jak należy o niego dbać.

9 sposobów na objawy menopauzy 102

42

22

TEMAT NUMERU

10

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

eprasa.pl 9ab23403f5

64

50

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Co robić, gdy boisz się udaru 22
Okazuje się, że na liście czynników ryzyka prócz alkoholu znajdują się też napoje bezprocentowe

NEWS FOCUS

Złudne nadzieje 26
Statyny nie zapobiegają chorobie wieńcowej, ani zawałom serca. Jakie mamy alternatywy?

RAPORT SPECJALNY

Schudnij bez leków! 30

Waga w dół 38
By stracić na wadze, nie zawsze wystarczy tylko mniej jeść i więcej ćwiczyć. Marcelle Pick podpowiada, co jeszcze da się zrobić

Masz nadwagę, sięgnij po minerały 42
Mikro- i makroelementy okazują się nadspodziewanie skuteczne, gdy chcesz się pozbyć nadmiaru tłuszczu

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 50
Lista prozdrowotnych właściwości ashwagandhy wdłuża się z każdym dniem, przyjrzeliśmy się 8 najważniejszym

Poznaj sekret pięknych dłoni 54
Jak skutecznie pozbyć się przebarwień, opuchlizny i szorstkości wynikającej z przesuszenia skóry?

Receptularz 58
Fitoterapia ukoi podrażnienia oczu oraz wzmocni osłabiony wzrok

Nitkowanie może uratować Ci życie! 62

TEMAT NUMERU

Sposoby na ból karku i nie tylko 64

Złoty dotyk 70
Technika Emmetta pozwala łagodzić ból i inne dolegliwości, a jednocześnie poprawia swobodę ruchu

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Skurczami mięśni 76

Zespołem chronicznego zmęczenia 80

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Wyciągnij odporność z kapelusza 86
Kolejne badania wskazują, że grzyby witalne mogą znacząco wzmocnić nasz organizm w walce z infekcjami

Chrapanie zmienia mózg! 90

Homeopatia na urazy sportowe 96
Trzymaj te środki w swoim zestawie sportowym, aby łagodzić skutki guzów, siniaków, zwichnięć i nadwyrężeń

Ratuj grasicę 98

Na ostrzu igły 106
Według teorii bolusowej to nie zawartość strzykawki, lecz sposób wkłucia igły wyjaśnia powikłania poszczepienne

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 113

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Arnika 121

38

30

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

LICZBY i FAKTY

Osoby nitkujące zęby przynajmniej raz w tygodniu miały **o 22% niższe ryzyko udaru** niedokrwiennego i o 12% – migotania przedsionków

Ponad **100 mln** dorosłych **Amerykanów** cierpi na **otyłość**, a w przypadku **22 mln** ma ona charakter patologiczny

Grzyb reishi ma **ponad 400 bioaktywnych metabolitów** o licznych efektach zdrowotnych

Każdego dnia **11% mężczyzn** i **22% kobiet** cierpi na **ból głowy**

Badania pokazują, że spożycie **napojów wyskokowych** zwiększa częstość występowania **bezdechu sennego o 25%**

epraSa.pl 9ab23403f5

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Cena cukrzycy

Droga Redakcjo, usłyszałam ostatnio od znajomej, że to, iż od lat zmagam się ze stanem przedcukrzycowym i mam problem z utrzymaniem glukozy w ryzach, może wpływać na moje postrzeganie świata i przyczyniać się do problemów w małżeństwie. Początkowo potraktowałam tę informację jako ciekawą anegdotę, ale później zaczęłam się zastanawiać, czy faktycznie glikemia mogą mieć aż taki wpływ na moje życie?

Dorota

Przeprowadzono setki badań na temat wpływu glikemii na nasz organizm i wiemy, że zaburzenia poziomu glukozy we krwi przyczyniają się do wielu problemów zdrowotnych, w tym także mogą oddziaływać na nasze samopoczucie psychiczne. U zdrowego człowieka poziom glukozy wzrasta po posiłku, utrzymuje się przez jakiś czas i następnie, na skutek działania insuliny, ulega obniżeniu. W stanie przedcukrzycowym i w cukrzycy poziom glukozy jest stale na wysokim poziomie, który staramy się obniżać z pomocą diety, leków doustnych lub poprzez podanie insuliny. Niestety, te nasze starania, a zwłaszcza stosowanie leków, mogą powodować gwałtowne spadki poziomu glukozy. U niektórych pacjentów, na skutek zaburzeń metabolizmu, obserwuje się także tzw. hipoglikemię reaktywną, czyli gwałtowne obniżenie poziomu glukozy we krwi ok. 3-5 godz. po posiłku. Czynniki te sprawiają, że chorzy na cukrzycę lub, tak jak Ty, w stanie przedcukrzycowym, mogą doświadczać spadków poziomu glukozy.

Po co o tym mówię i jaki to ma związek z problemami w życiu osobistym? Otóż kilka lat temu, amerykański psycholog Brad Bushman przeprowadził badania nad agresją i jej związkiem z głodem. Dowiódł on, że im bardziej jesteśmy głodni – a temu stanowi towarzyszy niski poziom glukozy we krwi – tym bardziej stajemy się agresywni i trudniej nam kontrolować emocje. Przeprowadził on także ciekawe badanie z udziałem ponad 100 par. Każdej osobie podarowano laleczkę voo-doo i wyznaczono zadanie: przez 3 tygodnie uczestnicy wbijali w laleczkę szpilki, gdy odczuwali zdenerwowanie zachowaniem partnera lub męża. Ilość wbitych szpilek miała odzwierciedlać stopień wzburzenia. Jednocześnie uczestnikom eksperymentu badano 2 razy dziennie poziom glukozy we krwi. Okazało się, że osoby z niskim poziomem glukozy i w chwili jego gwałtownego obniżenia wbijały w laleczki symbolizujące partnerów aż 2 razy więcej igieł, niż osoby z wyższym poziomem cukru. Bushman wysnuł zatem wniosek, że głód wzmaga agresję, pozbawia nas samokontroli i zmienia postrzeganie świata, a także stosunek do partnera lub małżonka. A to wszystko dlatego, że glukozy potrzebuje nasz mózg, a głodny nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo i reagować stosowanie do sytuacji. Zatem odpowiedź na Twoje pytanie brzmi: tak, poziom glukozy może wpływać na to, jak zachowujemy się względem najbliższych, ponieważ spadek jego stężenia we krwi daje efekty podobne do głodu. Warto tę informację potraktować jednak nie jako wymówkę, ale motywację do trwałej zmiany stylu życia, a zwłaszcza diety, i podjęcia leczenia.

eprasa.pl 9ab23403f5

Zdrowy śluz

Dzień dobry! Od dłuższego czasu mam kłopoty z trawieniem i znajomy polecił mi przyrządzanie wody z okry. Nigdy o takim owocu nie słyszałem, ale córka powiedziała mi, że to nowy trend zdrowotny w social mediach i pokazała wypowiedzi gwiazd, że okra działa cuda w przewodzie pokarmowym. Czy to prawda?

Dominik

Okra, czyli owoc piżmianu jadalnego, nazywanego także ketmią, to przysmak kuchni arabskiej, afrykańskiej i dalekowschodniej. Ma delikatny smak, niektórzy mówią nawet, że jest go niemal pozbawiona, dzięki czemu wchłania inne smaki z potrawy. Stanowi cenny dodatek do wielu dań, ponieważ nadaje im odpowiednią konsystencję – to wszystko za sprawą strawnej frakcji błonnika, która w kontakcie z wodą wytwarza śluz, zagęszczający potrawę. Z kolei w kontakcie z wodą, obecną w naszych jelitach, śluz ten tworzy żel, który nadaje masom kałowym odpowiednią konsystencję, stanowi pożywkę dla dobroczynnych bakterii mikrobioty jelitowej i spowalnia pasaż jelitowy, dzięki czemu dłużej odczuwamy sytość, co korzystnie wpływa na masę ciała i metabolizm. Żel hamuje także wchłanianie cholesterolu i w ten sposób przyczynia się do poprawy profilu lipidowego naszego organizmu oraz reguluje poziom glukozy we krwi.

Ponadto owoce piżmianu jadalnego zawierają mnóstwo cennych składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Trudno jednak uczynić z okry codzienny składnik diety, zatem modne stało się ostatnio picie wody, zawierającej śluz z owoców. Jak ją przygotować? Strąki okry umyj i odetnij końcówki, a następnie pokrój na plasterki, włóż do szklanki lub słoika i zalej wodą. Pozostaw na noc, a rano odcedź owoce i wypij zawierająca śluz wodę, najlepiej na czczo. Różnice w samopoczuciu zauważysz już po ok. 2 tygodniach regularnego picia wody z okrą. Musisz jednak pamiętać o tym, że rzadko, ale zdarza się uczulenie na piżmian. Jeżeli zatem po jej spożyciu lub wypiciu wody czujesz mrowienie albo świąd okolicy ust, zrezygnuj tej „kuracji". Woda z okry nie jest także wskazana dla osób z chorobami nerek, a zwłaszcza cierpiących na kamicę nerkową.

Niedoceniana witamina

Droga Redakcjo, mam już swoje lata i jestem na emeryturze. Wiadomo, że w tym wieku coś musi dolegać – mam nadciśnienie i cukrzycę typu 2, które oczywiście leczę pod okiem lekarza. Jednak zaczęło mnie zastanawiać jedno, dlaczego skoro mam te choroby, to lekarze wszystko, co tylko mi dolega, przypisują właśnie im?

Jestem dociekliwa, zatem sprawdzam, co może być przyczyną moich różnych pomniejszych dolegliwości, bo składanie ich na karb moich schorzeń uważam za zbytnie uproszczenie. Przeczytałam ostatnio, że takie osoby, jak ja, narażone są na niedobory witaminy C i to one mogą być powodem moich problemów zdrowotnych. Zastanawiam się, jak to jest możliwe, skoro jest ona prawie w każdym naszym pokarmie?

Wanda

To prawda, że seniorzy i chorzy na cukrzycę oraz nadciśnienie są bardziej narażeni na niedobory kwasu askorbinowego znanego jako witamina C, co wynika z niekorzystnych zmian w metabolizmie związanych z wiekiem i występowaniem wspomnianych schorzeń. Ponadto niedobór kwasu askorbinowego pozostaje często niezdiagnozowany, ponieważ, tak jak Pani wspomniała, uważamy, że dieta zaspokaja nasze potrzeby. A jednak także tej witaminy może nam brakować, zwłaszcza jeżeli:

- stosujemy restrykcyjne diety (np. paleo lub keto, które ograniczają spożycie warzyw i owoców),
- cierpimy na różnego rodzaju zaburzenia jelitowe
- lub stres stał się nieodłącznym elementem naszego życia.

Niedobory witaminy C mogą wystąpić także u palaczy, alkoholików, kobiet w ciąży oraz matek karmiących. Również niektóre leki i antykoncepcja hormonalna upośledzają jej wchłanianie. A przy tym trzeba pamiętać, że nasz organizm sam nie wytwarza kwasu askorbinowego i go nie magazynuje.

Jakie znaki daje spragniony witaminy C organizm? Osłabieniu ulega odporność i łapiemy infekcje z przysłowiowego powietrza, obniża się nasz nastrój i odczuwamy przygnębienie, rozwijają się choroby układu krążenia, takie jak miażdżyca, a także niedoczynność tarczycy i osteoporoza – a wymienione objawy łatwo jest przypisać, i tak się często dzieje, innym chorobom. Deficyt kwasu askorbinowego daje jednak także pewne bardzo specyficzne symptomy – zasinienia na skórze, która dodatkowo staje się cienka i podatna na uszkodzenia oraz miejscami szorstka, powolne gojenie ran, zapalenie dziąseł i języka, brak apetytu, bóle mięśni i stawów, bruzdy na paznokciach oraz zniekształcenia włosów (proste stają się falowane lub wyglądają na połamane). Jak uzupełnić niedobory? Dobrze jest włączyć do diety bogate w witaminę C kiszonki warzywne, owoce dzikiej róży, kiwi, czarną porzeczkę, czerwoną paprykę, natkę pietruszki, szczypior i truskawki.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki ANWEN składający się z wcierki chłodzącej z mentolem AWARE SCALP CARE, która wspomaga regenerację mieszków włosowych, nawilżającej i wygładzającej odżywki do średniej porowatości włosów WISH ME PEH oraz Primera HERE COMES THE SHINE do włosów średnioporowatych, który uelastycznia, wygładza i dodaje włosom intensywnego blasku. Więcej informacji na stronie www.sklepanwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 9ab23403f5

DLACZEGO ORGANIZACJE PACJENCKIE PREFERUJĄ LEKI ZAMIAST ALTERNATYWNYCH METOD LECZENIA?

Grupy wsparcia pacjentów korzystają z darowizn od wielkich koncernów farmaceutycznych i często zalecają konkretne leki zamiast alternatywnych metod leczenia. Niedawne badanie wykazało, że 83% największych grup wsparcia w USA otrzymywało znaczne dotacje od producentów farmaceutyków, często niejawnie. W latach 2010-2022 firmy farmaceutyczne przekazały tego rodzaju podmiotom ponad 6 mld dolarów.

W 2023 r. AbbVie – firma produkująca lek immunosupresyjny Humira stosowany w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów – przekazała fundacji Arthritis Foundation milion dolarów, a Merck – producent preparatu przeciwnowotworowego Keytruda – podarował podobną kwotę Amerykańskiemu Towarzystwu Onkologicznemu. Jednak jednym z największych darczyńców był koncern Novo Nordisk. Jest on producentem leku odchudzającego Wegovy i w ciągu ostatniej dekady przekazał specjalistom w dziedzinie odchudzania ponad 25 mln dolarów.

Alliance for Natural Health USA, Big Pharma's Billions Buy Influence, Not Prevention, Oct 25 2024, anh-usa.org

FDA pozwana za regulacje dotyczące homeopatii

Organizacja działająca na rzecz medycyny alternatywnej wniosła pozew sądowy przeciwko amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) w związku z nowymi przepisami, które mogą doprowadzić do wycofania leków homeopatycznych ze sprzedaży. Zgodnie z nowym orzeczeniem FDA traktuje preparaty homeopatyczne jako „nowe leki", które muszą przejść testy bezpieczeństwa, zanim trafią na rynek. Badania kliniczne przed wprowadzeniem do obrotu, którym muszą być poddawane nowe farmaceutyki, zanim będzie można je przepisywać pacjentom, mogą kosztować wiele milionów dolarów.

Organizacja Alliance for Natural Health (ANH) USA twierdzi, że nowe przepisy naruszają prawo federalne i ignorują orzeczenie amerykańskiego Kongresu, które uznaje, że środki homeopatyczne, których nie można opatentować, różnią się od tradycyjnych leków. Różnica ta, obejmująca unikalny sposób wytwarzania oraz doskonałą gwarancję bezpieczeństwa, umożliwia producentom preparatów homeopatycznych działanie według łagodniejszych norm relacyjnych. Zostało to uwzględnione w ustawie o żywności, lekach i kosmetykach, która obowiązuje od ponad 80 lat.

Jednak wytyczne wydane przez FDA w 2022 r. pomijają ochronę homeopatii w ustawie – argumentuje ANH. Wraz z producentem produktów homeopatycznych – firmą Meditrend – grupa złożyła więc pozew przeciwko komisarzowi FDA Robertowi M. Califfowi.

Alliance for Natural Health USA, „ANH Sues FDA to Stop US Homeopathy Ban", Oct 29 2024, anh-usa.org

Lekarze wygrywają odszkodowania za dyskredytujące artykuły

Duża brytyjska gazeta wypłaciła „znaczne rekompensaty" 2 doktorom, po tym, jak stwierdziła, że kwestionowanie przez nich korzyści płynących ze stosowania statyn doprowadzi do wielu zgonów. Associated Newspapers, wydawca „Mail on Sunday" – jednego z głównych światowych internetowych serwisów informacyjnych – opublikował przeprosiny oraz pokrył wszystkie koszty i wypłacił odszkodowania na rzecz dr. n. med. Malcolma Kendricka i dr Zoë Harcombe.

W 2019 r. gazeta „Mail on Sunday" stwierdziła, że medycy, których nazwała „zaprzeczającymi stosowaniu statyn", spowodują śmierć wielu osób, które po wysłuchaniu ich argumentów przestaną przyjmować leki. Redaktor działu zdrowia Barney Calman argumentował, że konsekwencje będą poważniejsze niż antyszczepionkowe kontrowersje po sugestiach gastroenterologa Andrew Wakefielda, że szczepionka MMR może powodować autyzm. W artykułach dotyczących statyn zasugerowano również, że doktorzy byli nieuczciwi i świadomie rozpowszechniali kłamstwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowych.

Jednak przedstawiona przez obronę argumentacja, powołująca się na interes publiczny, została w czerwcu ubiegłego roku oddalona przez sędziego Matthew Nicklina, który stwierdził, że powodowie nie byli nieuczciwi. Orzekł, że ich opinia na temat statyn oraz całej teorii o tłuszczach jako przyczynie chorób serca była szczerą argumentacją, którą wyrażali bez oczekiwania jakichkolwiek korzyści. Po zapoznaniu się z wynikami badań naukowych sędzia Nicklin zgodził się z tym, że wspomniana hipoteza tłuszczowa nie jest ostateczna i powodowie mają pełne prawo ją kwestionować.

W kolejnych latach po publikacji swoich twierdzeń Calman i jego wydawcy odmawiali przeprosin, usunięcia lub zmiany obraźliwych artykułów, więc dr Kendrick i dr Harcombe oskarżyli ich o zniesławienie. Jak argumentowali, publikacje te „wyrządziły poważną szkodę" ich reputacji.

eprasa.pl 9ab23403f5

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi

Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie skandynawski suplement diety Zuccarin, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. „W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: „Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** jest tak skuteczny.
Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!"

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin. Twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Produkt Roku w latach 2020 oraz 2021 wg. ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

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

eprasa.pl 9ab23403f5

Eksperci wciąż pomijają rolę odżywiania w zapobieganiu otępieniu

Duży zespół badaczy dokonujący przeglądu przyczyn i sposobów leczenia otępienia oskarżono o „złą praktykę naukową" za pominięcie odżywiania – a szczególnie wysokich dawek witamin z grupy B i tłuszczów omega-3 – jako sposobu zapobiegania temu schorzeniu.

Grupa Ekspertów ds. Zapobiegania Chorobie Alzheimera oskarżyła Komisję Lancet o „świadome ignorowanie" znaczenia tych 2 składników odżywczych, chociaż płynące z nich korzyści poparte są solidnymi dowodami.

Homocysteina jest aminokwasem, którego poziom w mózgu podnosi się w wyniku niedoboru witamin z grupy B, podczas gdy oleje rybne poprawiają funkcjonowanie mózgu, włącznie z pamięcią. W 2023 r. Amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia (NIH) oszacowały, że 22% przypadków choroby Alzheimera wywołanych jest zbyt wysokim poziomem homocysteiny, a podobny poziom przypisano niedostatecznemu spożyciu owoców morza i olejów rybnych z omega-3. Chorobie tej może zapobiegać także dieta niskocukrowa.

Inne badanie przyniosło konkluzję, iż wysoki poziom homocysteiny w połączeniu z niskim poziomem omega-3 i witaminy D 4-krotnie zwiększa ryzyko otępienia.

Ale, jak twierdzi grupa badawcza, Komisja Lancet w dalszym ciągu ignoruje odżywianie jako skuteczny środek zapobiegawczy, tak jak robiła to od czasu swego utworzenia w 2017 r.

Ryzykiem wystąpienia alzheimera zagrożone są także osoby z genem *APOE4*, ale – jak odkryto w niedawnym badaniu – mogą one obniżyć to ryzyko, biorąc suplementy z kwasami omega-3. W badaniu 104 nosicieli tego genu połowa uczestników otrzymywała placebo, a reszcie podawano suplement zawierający 1,65 g kwasów tłuszczowych omega-3, z czego 975 mg stanowił EPA, a 650 mg – DHA.

Suplement najwyraźniej zmniejszał rozpad komórek mózgowych, podczas gdy suplement placebo nie wykazywał żadnego pozytywnego działania.

Alzheimers Dement, 2024; 20(7):4594-4601
JAMA Netw Open, 2024; 7(8):e2426872

Czego goryle mogą nauczyć nas o zdrowiu?

Małpy te jedzą rośliny mające silne własności przeciwbakteryjne, a nawet zdolność zabijania bakterii *Escherichia coli*, której nasze leki nie potrafią zwalczyć.

Naukowcy zaobserwowali nawyki samoleczenia u zachodnich goryli nizinnych z Gabonu, regularnie zjadających korę 4 tamtejszych gatunków roślin używanych także w lokalnej medycynie tradycyjnej: drzewa kapokowego (*Ceiba pentandra*), gigantycznej morwy żółtej (*Myrianthus arboreus*), drzewa iroko (*Milicia excelsa*) oraz drzew figowych (*Ficus*).

Badacze z interdyscyplinarnego medycznego ośrodka badawczego w Gabonie przetestowali próbki kory z tych 4 drzew pod względem ich własności przeciwbakteryjnych i przeciwutleniających. Odkryli, że działały one silniej niż większość leków, jakich używamy.

Szczególnie próbki z drzewa kapokowego miały zdolność zabijania *E. coli*, mogącej powodować problemy jelitowe zagrażające życiu. Bakteria ta jest odporna na wszelkie leki.

Wszystkie próbki zawierały związki fenolowe, alkaloidy, flawonoidy i proantocyjanidyny – polifenole o działaniu przeciwutleniającym.

PLoS One, 2024; 19(9):e0306957

To może nie być demencja

Niektóre przypadki otępienia mogą być odwracalne. Demencję definiuje się jako nieodwracalny spadek zdolności poznawczych, ale w co najmniej 13% przypadków, jak wykazało niedawne badanie, objawy są rezultatem encefalopatii wątrobowej, czyli nagromadzenia toksyn w mózgu spowodowanego chorobą wątroby.

Badacze z Virginia Commonwealth University przeanalizowali bazę danych, śledzącą stan zdrowia 68 000 Amerykanów. Zauważyli wysoki odsetek niezdiagnozowanych chorób wątroby u niebiałych mężczyzn z czynnikami ryzyka takimi jak wirusowe zapalenie wątroby, wysokie spożycie alkoholu, przewlekła choroba metaboliczna lub przewlekła choroba nerek.

Ponieważ choroba wątroby może prowadzić do objawów przypominających otępienie, a w konsekwencji do błędnej diagnozy, badacze zalecają sprawdzanie funkcjonowania wątroby u osób starszych, zanim postawi się im diagnozę otępienia.

Am J Med, 2024; doi:10.1016/j.amjmed.2024.06.014

eprasa.pl 9ab23403f5

Zmniejsz zmęczenie i znużenie

Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witamino-podobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane. Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-Symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.
Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

Oryginalny preparat Q10

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 9ab23403f5

Nowy sposób doboru terapii dla pacjentów onkologicznych?

Immunoterapia staje się preferowanym sposobem leczenia raka, górującym nad chemioterapią. Jest mniej rujnująca, ponieważ zaprzęga do walki z rakiem własne systemy odpornościowe organizmu – ale jest skuteczna tylko u 1 na 5 pacjentów.

Naukowcy z Instytutu Badań Biomedycznych w Barcelonie chcieli się dowiedzieć, dlaczego terapia ta działa skutecznie u niektórych chorych, a u innych nie. Wiadomo, że działa ona lepiej na pewne rodzaje raka niż na inne, ale badacze twierdzą, że nie tyle typ raka, ile cechy charakterystyczne samych komórek rakowych mogą decydować o jej skuteczności.

Prześledzili oni, jak 1 491 pacjentów onkologicznych reagowało na CPI (inhibitory punktów kontrolnych), jedną z najpopularniejszych metod immunoterapii, i odkryli 5 czynników identyfikujących te komórki rakowe, które zareagują z największym prawdopodobieństwem: obciążenie mutacyjne guza, efektywną infiltrację komórek T, aktywność transformującego czynnika wzrostu beta (TGF-β), wcześniejsze leczenie i potencjał wzrostu guza.

Dotychczas do immunoterapii kwalifikowani byli pacjenci z konkretnymi rodzajami raka, ale zdaniem badaczy tych 5 biomarkerów może pomóc w wyborze chorych o największym prawdopodobieństwie odniesienia korzyści z leczenia.

Nat Genet, 2024; doi:10.1038/s41588-024-01899-0

Paradoks L4

19% pracowników bierze zwolnienia lekarskie, mimo że nic im nie dolega, podczas gdy aż 62% choruje i pracuje. Na „chorobowym" zdrowi załatwiamy prywatne sprawy, a do pracy przychodzimy chorzy – taki paradoks przynoszą wyniki badania enel-med. Złe samopoczucie, ważne sprawy rodzinne czy problemy w pracy skłaniają Polaków do korzystania z tzw. lewych zwolnień lekarskich. Do takiej sytuacji przyznaje się 19% osób, niemal 2 razy więcej najmłodszych pracowników (27% zetek) niż najbardziej doświadczonych (15% silversów). Częściej jednak to obowiązki zawodowe górują nad zdrowiem. Z raportu enel-med „Łączy nas zdrowie" wynika, że aż 62% Polaków pomimo choroby nie bierze L4 i decyduje się stawić w pracy, Głównie przez nadmiar obowiązków, brak zastępstwa czy obawę utraty pracy. To zaś nie tylko opóźnia ich powrót do zdrowia, ale także obniżają swoją efektywność i mogą zarażać innych. Ponadto działanie takie może doprowadzić do wypalenia zawodowego. Ankietowani jasno wskazali rozwiązania, które mogłyby zmniejszyć problem absencji chorobowej: zdaniem 39% osób pomogłyby dodatkowe dni wolne od pracy oraz bardziej rozbudowane pakiety medyczne (38%).

W ostatnich latach ZUS coraz dokładniej przygląda się zwolnieniom lekarskim. W pierwszej połowie ubiegłego roku skontrolowano ponad 260 tys. przypadków, wstrzymując wypłaty zasiłków na łączną kwotę ok. 24 mln zł.

Raport enel-med „Łączy nas zdrowie" https://lp.enel.pl/raport-laczy-nas-zdrowie

Krople do nosa mogą zwalczać przeziębienie

Badacze z uniwersytetu w Edynburgu twierdzą, że ten prosty lek może skracać czas trwania infekcji o ok. 2 dni. Maluchy, którym podaje się solankowe krople do nosa, wykazują objawy przeziębienia przez ok. 6 dni, a nie – jak to zwykle bywa – przez 8. Mniej też zarażają otoczenie i nie przekazują wirusa tak wielu członkom rodziny.

Badacze wypróbowali krople na grupie 150 dzieci w wieku do 6 lat, u których w okresie testowym wystąpiło przeziębienie. Później porównali te dzieci ze 151 innymi, u których przeziębienie leczono w sposób tradycyjny.

Krople skracały czas trwania choroby o ok. 2 dni, a mali pacjenci potrzebowali też mniej leków do zwalczania objawów. Tylko 46% rodziny zaraziło się przeziębieniem, jeśli dziecku podawano krople, podczas gdy w grupie, która ich nie otrzymywała, odsetek ten wynosił 61%.

Sól składa się z sodu i chloru, a ten ostatni wykorzystywany jest przez komórki wyściełające nos i tchawicę do produkcji kwasu podchlorawego, który zwalcza infekcje bakteryjne, pleśniowe i wirusowe. Jest to popularny lek w Azji Południowej, gdzie rutynowo leczy się przeziębienie przy użyciu roztworów soli w wodzie do płukania gardła i irygacji nosa.

Sandeep Ramalingam, „A Randomised Controlled Trial of Hypertonic Saline Nose Drops as a Treatment in Children with the Common Cold (ELVIS-Kids Trial)", Sept 6, 2024, ersnet.org

eprasa.pl 9ab23403f5

Polskie Centrum Biowitalności!

Manor House
HOTEL

W hotelu Manor House SPA pobudzisz organizm do autoregeneracji, wzmocnisz siły witalne i dobrostan

Hotel dla dorosłych (bez dzieci), przyjazny weganom i alergikom

Najlepsze holistyczne SPA w Polsce, autorski program odmładzający

Energetyczne terapie, koncerty na gongi, kąpiele Ofuro

Bezchlorowy basen i kompleks Łaźni Rzymskich

Technologia Grandera do „ożywiania" wody w całej posiadłości

Miejsca Mocy w Ogrodzie Medytacji: Kamienny Krąg, piramida Horusa, spirala, labirynt, Ogród Zen

Zabytkowy, 10-hektarowy park z Witalną Wioską SPA i Chatą Solną

Kojąca zmysły bliskość przyrody, czyste powietrze wolne od smogu

Restauracja z kuchnią polską, wegańską i autorską „Dietą Życia"

Ośrodek jeździecki i SPA dla koni

Lądowisko dla śmigłowców

www.manorhouse.pl

epiprasa.pl 9ab2340315

Nanosrebro w walce z mikrobami

Ci, którzy przeczytali książkę Katherine Ashenburg pt. „Historia brudu", wiedzą, że żyjemy w „najczystszych" czasach w historii ludzkości. Nie musimy używać młoteczka i kowadełka, by pozbywać się wszy, myjemy się regularnie, bo wiemy już, że istnieją niewidoczne gołym okiem mikroby, które mogą sprowadzić na nas chorobę. Jednak zdaniem uczonych nadal mamy sporo do zdziałania w dziedzinie higieny. Dlaczego? Ze względu na zakażenia mikrobiologiczne, które nadal są w stanie nas zabić. Aby przezwyciężyć te problemy, sprawdzają oni potencjał coraz to nowszych środków dezynfekujących.

Jony srebra i związki na bazie tego metalu są dobrze znanym środkiem przeciwdrobnoustrojowym o znaczeniu medycznym od 1000 r. p.n.e. Nic więc dziwnego, że naukowcy postanowili przetestować skuteczność nanosrebra w działaniu przeciwdrobnoustrojowym. Przemawiały za tym jeszcze jego właściwości fizykochemiczne, w których większy stosunek powierzchni do objętości skutkował większą ekspozycją powierzchni na zarazki, co prowadzi do zapewnienia lepszej aktywności przeciwdrobnoustrojowej.

Badacze potwierdzili, że cząsteczki nanosrebra odgrywają kluczową rolę w oczyszczaniu powietrza i wody, a także tekstyliów. Co więcej, mają potencjał leczniczy, w opatrunkach przyspieszają gojenie się ran.

Dowiedli, że nanosrebro niszczy bakterie *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Bacillus cereus*, *Listeria innocua* i *Salmonella choleraesuis*.

Mater Sci Eng C Mater Biol Appl. 2018 Dec 28;97:954-65

Jedz jak Grek i spowolnij spadek zdolności poznawczych

W nowym badaniu oceniono wpływ diety MIND (śródziemnomorskiego podejścia żywieniowego do leczenia nadciśnienia i interwencji dla opóźnienia zmian neurodegeneracyjnych) na ryzyko otępienia. Stwierdzono w nim, że przestrzeganie reguł tej diety, bogatej w owoce i warzywa, może spowolnić spadek zdolności poznawczych nawet o 7 lat!

Dziwne jest to, że dieta ta najwyraźniej przynosi korzyści kobietom, ale nie mężczyznom, co odkryli badacze z University of Cincinnati, gdy przeprowadzili ankietę wśród 14 145 osób w średnim wieku 64 lat. Wprawdzie ci, którzy skrupulatnie przestrzegali tej diety, obniżyli swe ryzyko spadku zdolności poznawczych, ale kobiety i czarni Amerykanie odnieśli największe korzyści.

Dieta MIND łączy w sobie diety śródziemnomorską i DASH (żywieniowe podejście do leczenia nadciśnienia), koncentrując się na warzywach, owocach i pełnych ziarnach.

Neurology, 2024;103(8):e209817

ZDROWOTNY FAKT

Chociaż istnieją standardy bezpieczeństwa wspomagające redukcję poziomu pola elektromagnetycznego, ok. 75% artykułów naukowych publikowanych od 1990 r. wskazuje na jego szkodliwy wpływ przy natężeniu poniżej „bezpiecznego" limitu.

Zdrowy styl życia może przynieść długotrwałe korzyści

Nigdy nie ma nieodpowiedniej pory na wdrożenie zdrowego stylu życia – a w im młodszym wieku to nastąpi, tym lepiej. Badacze z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii zapewniają, że dzieci, które zaczną się zdrowo odżywiać i regularnie ćwiczyć, mogą odczuć korzyści w późniejszych latach.

Niektóre ze zmian trwały do 8 lat, jak wykazała analiza związków chemicznych, dokonana przy użyciu najnowszych technik przesiewowych. Metabolity, czyli związki powstające podczas trawienia i rozkładania pożywienia i innych substancji, ulegały przekształceniu po zmianach diety i poziomu aktywności fizycznej.

80 spośród metabolitów, na które te zmiany wywarły wpływ, było powiązanych z kluczowymi procesami, takimi jak metabolizm lipidów, stany zapalne, sen i zdrowie jelit. A 17 z nich nadal wykazywało poprawę po upływie 8 lat, chociaż większość przejawiała zmiany tylko przez 2 lata.

Jak stwierdził Timo Lakka, jeden z badaczy, ogólnie zmiany dokonane we wczesnych latach życia obniżały ryzyko chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2 i problemy z sercem. Badanie stanowi część projektu badawczego PANIC (Aktywność fizyczna i żywienie u dzieci).

iScience, 2024;27(7):110295

eprasa.pl 9ab23403f5

Raypath Shop
BY WEBGIE

RAYPATH
RĘKAWICA BIAŁA*

*Była biała przed sprzątaniem

- 10 lat użytkowania
- Bez użycia chemii
- Szybko i skutecznie

Zeskanuj kod QR lub odwiedź naszą stronę

Odwiedź naszą stronę
www.raypath-shop.com

Obsługa klienta 24/7

eprasa.pl 9ab23403f5

Najbliższy przyjaciel **smartfon?**

Najnowszy raport „Sen, seks i smartfony" podkreśla, że telefon stał się nie tylko narzędziem codziennej komunikacji, ale także sposobem na łagodzenie poczucia samotności, zwłaszcza w godzinach nocnych.

Według danych GUS przeciętny czas snu wynosi 8,5 godz., jednak najnowszy raport Gemius „Sen, seks i smartofony" ujawnia, że deklaracje często rozmijają się z rzeczywistością. Przedstawiona w nim analiza aktywności nocnej użytkowników smartfonów wskazuje, że rzeczywisty czas bez aktywności na telefonie to średnio 7 godz. i 15 min. Aż 66% badanych korzysta z telefonu w godzinach nocnych (22:00-6:00), a co czwarta osoba pozostaje nieaktywna przez mniej niż 5 godz., co sugeruje, że znaczna część użytkowników nie zapewnia sobie wystarczającej przerwy od ekranów.

Analiza wskazuje, że w nocny czas użytkownicy najczęściej poświęcają na treści związane z erotyką, kulturą i rozrywką, podczas gdy za dnia wybierają informacje dotyczące polityki, biznesu i finansów. Noc sprzyja bardziej osobistym i emocjonalnym wyborom treści, a także dłuższemu zatrzymywaniu się przy wybranych kategoriach. W tym czasie częściej sięgają po materiały, które nie są narzucane przez algorytmy i reklamy, lecz odzwierciedlają ich indywidualne potrzeby.

Okazuje się, że najczęstszym wyborem nocą są materiały erotyczne. Choć główną grupę odbiorców stanowią osoby w wieku 19-59 lat, to raport ujawnia, że aż 15% seniorów, osób w wieku 60-75, również korzysta z tego typu treści, co jest porównywalne z odsetkiem wśród aktywnie używających aplikacji do komunikowania się w nocy, właśnie tej grupy wiekowej.

Raport zwraca uwagę na wzrost popularności komunikatorów, takich jak Messenger czy WhatsApp w godzinach nocnych. Interesującym zjawiskiem jest fakt, że osoby oglądające treści erotyczne ponad 2-krotnie częściej tuż po ich konsumpcji przechodzą do aplikacji służących do komunikacji, Może to sugerować potrzebę nawiązania kontaktu, poszukiwania bliskości i relacji międzyludzkich po zetknięciu się z cyfrową formą intymności.

Analiza powstała na podstawie danych pochodzących z panelu badawczego Gemius reprezentatywnego dla populacji Polaków 7-75 lat. W badanym okresie obejmował on 2,5 tys. użytkowników smartfonów (hardware panel). Szczegółowe dane z niego przetwarzane są zbiorczo w celu pomiaru konsumpcji internetu, telewizji i radia w Polsce.

Raport „Sen, seks i smartfony – o interakcjach z mediami w czasie, gdy wszyscy śpią", Gemius, okres: 01.07-31.08.2024, www.gemius.com/pl/news/sen-seks-i-smartfony-nowy-raport-gemius/

eprasa.pl 9ab23403f5

eprasa.pl 9ab234

COVID-19 NEWS

Płacili dzieciom za udział w testach szczepionki

Gigant farmaceutyczny Moderna oferował dzieciom pieniądze w zamian za przetestowanie dawki przypominającej szczepionki mRNA przeciwko covid-19. Za pośrednictwem wiadomości w aplikacji WhatsApp osobom w wieku 12 lat proponowano 1,5 tys. funtów za udział w badaniu firmy – NextCove – dotyczącym jej szczepionki przypominającej. Kiedy komisja ds. etyki zakwestionowała oferowane duże kwoty, obniżono je do 185 funtów (234 dolarów) na osobę.

Firmę ukarano grzywną w wysokości 14 tys. funtów za „nieodpowiednie zachęty finansowe" i „kompromitację przemysłu farmaceutycznego". Brytyjski organ regulacyjny – Urząd ds. Kodeksu Postępowania w zakresie Leków na Receptę (Prescription Medicines Code of Practice Authority, PMCPA) – który nałożył karę pieniężną, zwrócił się do Moderny z prośbą o zapewnienie, że tego rodzaju skierowane do dzieci propozycje już się nie powtórzą.

Tego rodzaju praktyki są sprzeczne z brytyjskim prawem, które zakazuje kierowanych do dzieci lub ich rodziców zachęt, w tym finansowych, do udziału w badaniach leków. Krytycy twierdzą, że grzywna jest zbyt niska.

– Kara 14 tys. funtów wobec firmy, która w 2023 r. osiągnęła całkowity przychód w wysokości 6,8 mld dolarów, raczej nie sprawi, że zastanowi się ona 2 razy, zanim znów złamie przepisy – powiedziała brytyjska parlamentarzystka Esther McVey.

Sarah Knapton, „Moderna Under Fire After Children Offered Cash to Test Covid Vaccine", Oct 2 2024, telegraph.co.uk

Lockdowny zmieniły mózgi młodzieży

Przymusowa systemowa izolacja z powodu covid-19 miała mnóstwo nieoczekiwanych konsekwencji finansowych i kulturalnych, ale oprócz tego wpłynęła także na starzenie się... mózgów nastolatków.

Jak wynika z badania prowadzonego przez naukowców z University of Washington w Seattle, mózgi młodzieży przedwcześnie starzały się podczas różnych lockdownów.

Starzenie oznacza, że kora mózgowa, czyli zewnętrzna warstwa tkanki mózgu, zaczęła szybko tracić grubość. Chociaż z wiekiem staje się ona cieńsza w sposób naturalny, to jednak proces ten zazwyczaj nie postępuje tak szybko.

Przedwczesna utrata grubości może być spowodowana przewlekłym stresem i przeciwnościami – takimi, jakich doświadczano podczas lockdownów – i zwiększa ryzyko zaburzeń neuropsychiatrycznych oraz behawioralnych, jak np. lęk i depresja.

Badacze monitorowali mózgi 160 młodych ludzi, którzy w chwili rozpoczęcia badania w 2018 r. mieli 9-17 lat. Naukowcy byli w stanie wykryć zmiany w mózgach uczestników w 2021 r. poprzez porównanie skanów wykonanych 3 lata wcześniej, przed pandemią koronawirusa.

Większość badanych wykazywała przedwczesny spadek grubości kory, a zmiana ta zachodziła jeszcze szybciej u dziewcząt, u których ścienienie kory mózgowej obserwowano we wszystkich obszarach mózgu. U chłopców spadek grubości widoczny był tylko w korze wzrokowej. W wyniku tego starzenie mózgu było przyspieszone o 4,2 lata u dziewcząt i 1,4 roku u chłopców.

Zdaniem badaczy, mogło tak być dlatego, że u dziewcząt rozwój mózgu bardziej uzależniony jest od interakcji i relacji społecznych, których nie mogły one uzyskać w dostatecznej ilości w czasie lockdownów.

Proc Natl Acad Sci USA, 2024; 121(38): e2403200121

Covidowe palce

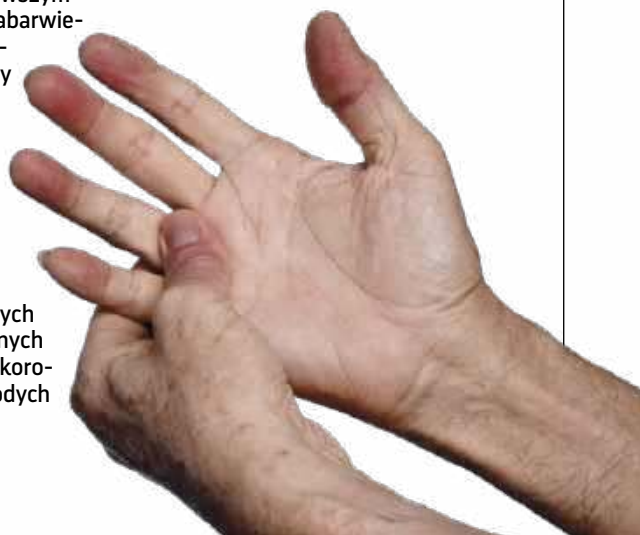
U niektórych osób zakażonych wirusem SARS-Cov-2 oraz jego mutacjami pojawiają się, nietypowe objawy, na które warto zwrócić uwagę. Jednym z nich są zmiany przypominające odmrożenia na stopach i dłoniach, które zaczęto określać terminem „palce covidowe".

Po raz pierwszy opisali je włoscy dermatolodzy u 13-letniego chłopca. Te charakterystyczne odmrozinopodobne zmiany skórne pojawiają się nagle i z reguły mają dość dynamiczny przebieg. W pierwszym okresie występują: rumień, sine zabarwienie skóry, czasami obrzęk, a w niektórych przypadkach towarzyszyły im wysięk i łuszcząca się skóra. Na palcach rąk i nóg widoczne są czerwone, fioletowe plamki. Zmiany często dotyczą okolicy okołopaznokciowej oraz skóry pod płytką paznokcia. Później pojawiają się pęcherze z purpurowymi lub czarnymi strupkami.

Występowanie palców covidowych zaobserwowano głównie w łagodnych lub bezobjawowych przypadkach koronawirusa, zazwyczaj u dzieci i młodych dorosłych. Średnia wieku wynosiła 14 lat. Natomiast u dorosłych pojawiają się niezmiernie rzadko i najczęściej przy ciężkim przebiegu infekcji.

Jedna z hipotez zakłada, że jest to wynikiem zmian zakrzepowych w zakresie drobnych naczyń skóry. Zmiany w większości przypadków ustępują samoistnie, powoli, wraz ze spadkiem wiremii w organizmie, nie pozostawiając po sobie blizn.

Eur J Vasc Endovasc Surg. 2020 Aug 15;61(1):97



eprasa.pl 9ab23403f5

Żywe Mumio i bursztyn dla Twojego zdrowia, włosów i skóry

NOWY WYMIAR ZDROWIA I PIELĘGNACJI!

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.

Luksusowy peeling do ciała z bogactwem naturalnych olejów, które pomagają zrewitalizować, złagodzić podrażnienia i wygładzić Twoją skórę. Skutecznie usuwa martwy naskórek, pozostawiając skórę jedwabiście gładką i odświeżoną. Zawarte w nim Żywe Mumio i pył bursztynowy regenerują skórę, pozostawiając ją doskonale nawilżoną.

Krem – poczuj wspaniałą moc Żywego Mumio tej naturalnej substancji, cenionej za swoje właściwości regeneracyjne i pielęgnacyjne, szczególnie w kosmetykach dla wrażliwej skóry. Szybko się wchłania, doskonale nadaje się do codziennej pielęgnacji Twojej twarzy i całego ciała.

Szampon do włosów – z Żywym Mumio i sproszkowanym bursztynem oraz kozim mlekiem nawilży skórę głowy oraz odżywi i wzmocni włosy od cebulek aż po końce. Delikatne środki czyszczące eliminują zanieczyszczenia, podczas gdy Żywe Mumio zregeneruje włosy, przywracając im elastyczność.

Amber Dust – to wysokiej jakości pył bursztynowy pozyskiwany z mielonego na zimno bursztynu bałtyckiego klasy A+++ (sukcynit). Jego właściwości zdrowotne doceniano już od wieków, a bogactwo kwasu bursztynowego sprawia, że połączony z Żywym Mumio sprawdza się jako idealny dodatek do kosmetyków, zwiększając ich skuteczność. Świetnie sprawdzi się jako składnik peelingów, szamponów, czy kremów, nadając skórze świeżość i zdrowy wygląd.

Świeca sojowa zapachowa – wykonana z certyfikowanego wosku sojowego bez GMO z dodatkiem naturalnych bryłek bursztynu. Kupując ją, nie tylko zyskujesz dłuższy czas palenia, ale także dbasz o środowisko. Jej pachnący płomień, wypełni na długo pomieszczenie, świeżym, kojącym zapachem, tworząc przytulny i relaksujący nastrój. To idealny nastrojowy bukiet dla aromaterapii.

Bursztynowe Perfumy Damskie MOLLY 24
– SOLEIL (50 ml)
Eau de Parfum – Dame (W) Parfum verse dla kobiet, inspirowane ciepłem słońca i świeżą bryzą morską. Delikatne i eleganckie nuty zapachowe, które doskonale podkreślą kobiecą osobowość.

Bursztynowe Perfumy Męskie BARRY 22
– AVENTURA (50 ml)
Eau de Parfum – Man (M) Parfum verse dla mężczyzn, idealne na każdą okazję. Zapach o wyrazistych nutach, bursztynu i jodu, który dodaje pewności siebie i podkreśla męską charyzmę.

Uzyskaliśmy akcept Rzetelnej Firmy
RZETELNA Firma

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

eprasa.pl 9ab23403f5

Boisz się udaru? Pij więcej herbaty (i mniej kawy)

Zbyt duże spożycie alkoholu zawsze było ważnym czynnikiem ryzyka w udarze. Jednak w nowym badaniu wykazano, że ryzyko to mogą zwiększać też cole, napoje na bazie soków owocowych i kawa.

Najważniejszym czynnikiem ryzyka w udarze jest starzenie się. Gdy kończymy 60 lat, nasze ryzyko wynosi ok. 5%, ale później dramatycznie wzrasta, sięgając 15% w wieku 75 lat.

Choć niewiele możemy poradzić na to, że się starzejemy, to jednak możemy obniżyć ryzyko udaru, m.in. poprzez dokonywanie zdrowszych wyborów stylu życia. Jednym z najważniejszych czynników ryzyka jest przewlekłe nadciśnienie, ale podobny wpływ ma też regularne wypijanie zdecydowanie zbyt dużych ilości alkoholu.

A co z napojami bezalkoholowymi, takimi jak cole i napoje z kofeiną? Naukowcy uczestniczący w projekcie badawczym INTERSTROKE, gdzie analizuje się dane ok. 27 000 osób, z których połowa niedawno doznała pierwszego udaru, sporządzili listę dobrych i złych napojów, które obniżają lub podwyższają ryzyko udaru[1].

Jak zwykle, dawka czyni truciznę: jedna filiżanka gazowanej coli dziennie zwiększa ryzyko o ok. 22%, ale wypijanie 2 lub więcej filiżanek sprawia, że ryzyko strzela w górę jak rakieta. Nie daj się zmylić etykietom: napój na bazie soków owocowych może wcale nie być zdrowy, jeżeli zawiera inne składniki, a niektóre z nich zawierają zaledwie 3% prawdziwego soku.

1 filiżanka dziennie napoju z soku owocowego podwyższa ryzyko udaru o 37%, ale już 2 filiżanki zwiększają je ponad 3-krotnie. To działanie jest szczególnie wyraźne u kobiet.

– Nie wszystkie napoje owocowe są sobie równe – świeżo wyciśnięte soki owocowe będą najkorzystniejsze dla zdrowia, ale soki owocowe produkowane z koncentratów, z dodatkiem dużych ilości cukrów i konserwantów, mogą być wręcz szkodliwe – wyjaśnia Andrew Smuth z University of Galway, jeden z badaczy biorących udział w projekcie INTERSTROKE.

Z drugiej strony, wcześniejsze badania pokazały, że 100-procentowy sok obniża ryzyko chorób układu krążenia, a szczególnie udaru[2].

Co ciekawe, obniżające ryzyko udaru działanie herbaty zostaje zniweczone, gdy dodamy do niej mleka – być może zakłócamy w ten sposób wpływ przeciwutleniaczy. Natomiast dodawanie mleka do kawy nie zmienia jej działania[3].

Napoje, które obniżają ryzyko udaru

CZARNA HERBATA
3-4 FILIŻANKI DZIENNIE
30%

ZIELONA HERBATA
5+ FILIŻANEK DZIENNIE
29%

BIBLIOGRAFIA
1 J Stroke, 2024; doi:10.5853/jos.2024.01543
2 Eur J Nutr, 2020; 60(5): 2449–2467
3 Int J Stroke, 2024; doi:10.1177/17474930241264685

eprasa.pl 9ab23403f5

Napoje, które podwyższają ryzyko udaru

COLA
2+ FILIŻANKI DZIENNIE

229%

318%

NAPOJE Z SOKÓW OWOCOWYCH
2 FILIŻANKI DZIENNIE, Z KONCENTRATÓW

WODA
7+ FILIŻANEK DZIENNIE

18%

HERBATA BEZ MLEKA

18%

KAWA
4+ FILIŻANKI DZIENNIE

37%

eprasa.pl 9ab23403f5

WARTO WIEDZIEĆ

Zrewolucjonizuj swoje podejście do jelit!

Męczą Cię wzdęcia, bóle brzucha, uczucie ciężkości... A może masz problemy z odpornością, migreny lub zmienne nastroje? Chcesz jeść ulubione potrawy bez wyrzutów sumienia? Zatem ta książka jest dla Ciebie. Jelita są domem dla bilionów bakterii, które tworzą tzw. mikrobiotę jelitową. To od jej równowagi zależy prawidłowe funkcjonowanie wielu układów w ciele.

Choroby autoimmunologiczne, przewlekłe zmęczenie, alergie, problemy trawienne, a nawet zaburzenia nastroju – to tylko niektóre z przypadłości, które można powiązać ze zdrowiem jelit. Autorka przytacza historie pacjentów, których codzienne życie dewastowała dysbioza i opowiada, jak dzięki zadbaniu o swoją mikorobiotę pozbyli się nie tylko problemów jelitowych.

„Jelitowa Rewolucja" to praktyczny przewodnik oparty na nauce, badaniach i praktyce klinicznej. Krok po kroku pokaże Ci, jak rozpoznać sygnały, że Twoje trzewia potrzebują wsparcia – od wzdęć i bólu brzucha, przez alergie pokarmowe, aż po chroniczne zmęczenie i bóle stawów. Autorka prowadzi Cię przez każdy etap – od diagnozy, przez leczenie, aż po odbudowę zdrowej mikrobioty. Dzięki tej książce dowiesz się, jakie zmiany wprowadzić w codziennym życiu, aby zadbać o swoją florę jelitową i cieszyć się lepszym zdrowiem na długie lata.

Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska: „Jelitowa rewolucja. Odzyskaj zdrowie, żyj długo i jedz to, co lubisz", cena: 61,91 zł, Wydawnictwo eBOOKnij to, www.ebooknijto.com.pl

Pomóż sobie zapachami

Diagnozy chorób ciała i umysłu mnożą się z roku na rok. Coraz częściej słychać też narzekania na zmęczenie, przebodźcowanie czy brak energii. Mamy jednak dobrą wiadomość: naturalne olejki eteryczne są potężnym narzędziem do samoopieki, które może zmienić Twoje życie i uzdrowić na wielu poziomach. Mogą one: łagodzić stres, niepokój i depresję, poprawić sen, wyciszyć ból i stan zapalny, zwiększyć energię oraz poprawić pamięć, wspomóc trawienie i utratę wagi, a także wzmocnić układ odpornościowy. Dzięki krokom proponowanym przez autorkę możesz rozpocząć własną przygodę z olejkami eterycznymi i znaleźć się na dobrej drodze do poprawienia kondycji ciała i mózgu.

Jodi Cohen: „Olejki eteryczne dla zdrowego mózgu. Jak w pięciu krokach poprawić stan zdrowia, niwelując stres, bezsenność i stany zapalne", cena: 30,99 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

Jak wieść dobre życie z chorobą autoimmunologiczną?

To jest książką o życiu z chorobą i jednocześnie odpowiedź na pytanie, co ja-pacjent mogę zrobić dla siebie poza standardowym leczeniem. Natalia Smęder jest pielęgniarką, ale też pacjentką – w chorobie przeżywa więc to, co każdy chory.

W kolejnych rozdziałach zawarte są wskazówki dotyczące optymalnych diet, fizjoterapii, wsparcia psychologicznego, a także doboru suplementów diety i ziołolecznictwa.

Pozycja składa się z 3 części. Pierwsza zawiera wywiady ze specjalistami, którzy na co dzień w swojej praktyce pomagają pacjentom lub naukowo zajmują się immunologią.

Druga to historie osób, które podzieliły się swoimi doświadczeniami oraz metodami radzenia sobie w codziennym życiu chorobami, takimi jak: hashimoto, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, cukrzyca typu 1, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna, celiakia, zespół Sjögrena, reumatoidalne zapalenie stawów, miastenia rzekomoporaźna, łuszczyca, łuszczycowe zapalenie stawów, zespół antyfosfolipidowy, choroba Addisona, stwardnienie rozsiane czy toczeń układowy. W części trzeciej znajduje się – przygotowany przed dietetyka – dzienniczek do monitorowania objawów. Dzięki poradom zawartym w tej książce można skutecznie radzić sobie z chorobą.

Natalia Smęder: „Zaopiekuj się sobą. Wielospecjalistyczne spojrzenie na styl życia w chorobach autoimmunologicznych oraz wspierające historie pacjentów", cena: 69,99 zł, Wydawnictwo Bookplan www.bookplan.pl

eprasa.pl 9ab23403f5

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, usprawniającym zapobieganie szkodliwemu działaniu drobnoustrojów i toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco. Podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób – np. przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito – NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki.

Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie – ok. 43 zł.

eprasa.pl 9ab23403f5

Złudne nadzieje: statyny nie powstrzymują choroby wieńcowej

Każdy, kto przekroczył 50. rok życia, potencjalnie kwalifikuje się do przyjmowania statyn – leków obniżających poziom cholesterolu. Jednakże nowe badania wykazują, że statyny nie zapobiegają chorobie wieńcowej i zawałom serca

Choroba wieńcowa uparcie utrzymuje się na pierwszym miejscu w rankingu światowych zabójców pomimo miliardów wydawanych na niskotłuszczową żywność i obniżające cholesterol leki – statyny. Po 2 latach od wprowadzenia bardziej rygorystycznych progów, kiedy już prawie każdy, kto ukończył 50 lat, zapraszany jest do rozpoczęcia terapii statynowej, odsetek zgonów niemal się nie zmienił.

Powodem nie jest to, że leki nie działają: one naprawdę obniżają poziom „złego" cholesterolu LDL (lipoproteiny niskiej gęstości), czyli tłuszczu, na który mają oddziaływać, a który, według teorii, odkłada się wokół ścian tętnic aż do zablokowania dopływu krwi do serca, co jest przyczyną zawału.

Niemniej jednak, statyny nie osiągają ostatecznego celu, jakim jest zmniejszenie ilości przypadków choroby wieńcowej i śmiertelnych zawałów. Jak sugeruje nowy artykuł badawczy, może tak być dlatego, że cała teoria cholesterolu i tłuszczów jest błędna.

Naukowcy pod kierunkiem Roberta DuBroff z University of New Mexico przeanalizowali rezultaty 35 badań klinicznych, w których oceniano 3 rodzaje leków obniżających cholesterol, m.in. statyny oraz wprowadzone niedawno inhibitory PCSK9, przepisywane osobom najbardziej zagrożonym chorobą wieńcową z powodu poziomu LDL. Innym uczestnikom, z podobnym profilem ryzyka, podawano zamiast leków placebo[1].

Jak się okazało, w ponad 75% badań uczestnicy otrzymujący lek obniżający cholesterol nie żyli wcale dłużej niż ci, którzy dostawali placebo, a w połowie badań u osób biorących leki i tak rozwijała się choroba układu krążenia.

W niemal wszystkich badaniach leki spełniały swe zadanie: poziom cholesterolu obniżał się. W jednym z objętych przeglądem badań leki obniżyły poziom LDL o 13%, a jednak ilość zgonów i odsetek chorób sercowo-naczyniowych były wyższe niż w grupie placebo, gdzie poziom cholesterolu nie spadł.

Statyny nie osiągają ostatecznego celu, jakim jest zmniejszenie ilości przypadków choroby wieńcowej. Może tak być dlatego, że cała teoria cholesterolu i tłuszczów jest błędna.

Leki PCSK jeszcze skuteczniej obniżają poziom cholesterolu. Jeden z pierwszych leków tego rodzaju, jaki pojawił się na rynku, Repatha (ewolokumab), osiągała 60-procentową redukcję – a jednak nie chroniła ona przed śmiertelnym zawałem.

O wynikach badania FOURIER, testującego ten nowy lek na 27 564 pacjentach z chorobą wieńcową, media donosiły z entuzjazmem. Oto wreszcie pojawił się lek, który potrafi radykalnie obniżyć poziom cholesterolu, a w rezultacie odesłać chorobę wieńcową do historii.

Przeczuwając moment triumfu, jeden z badaczy, profesor Peter Sever z Imperial College London, opowiadał z zachwytem: „W efekcie cholesterol wciąż spadał, i spadał, i spadał, i obserwowaliśmy jego poziomy niższe niż kiedykolwiek wcześniej w praktyce medycznej".

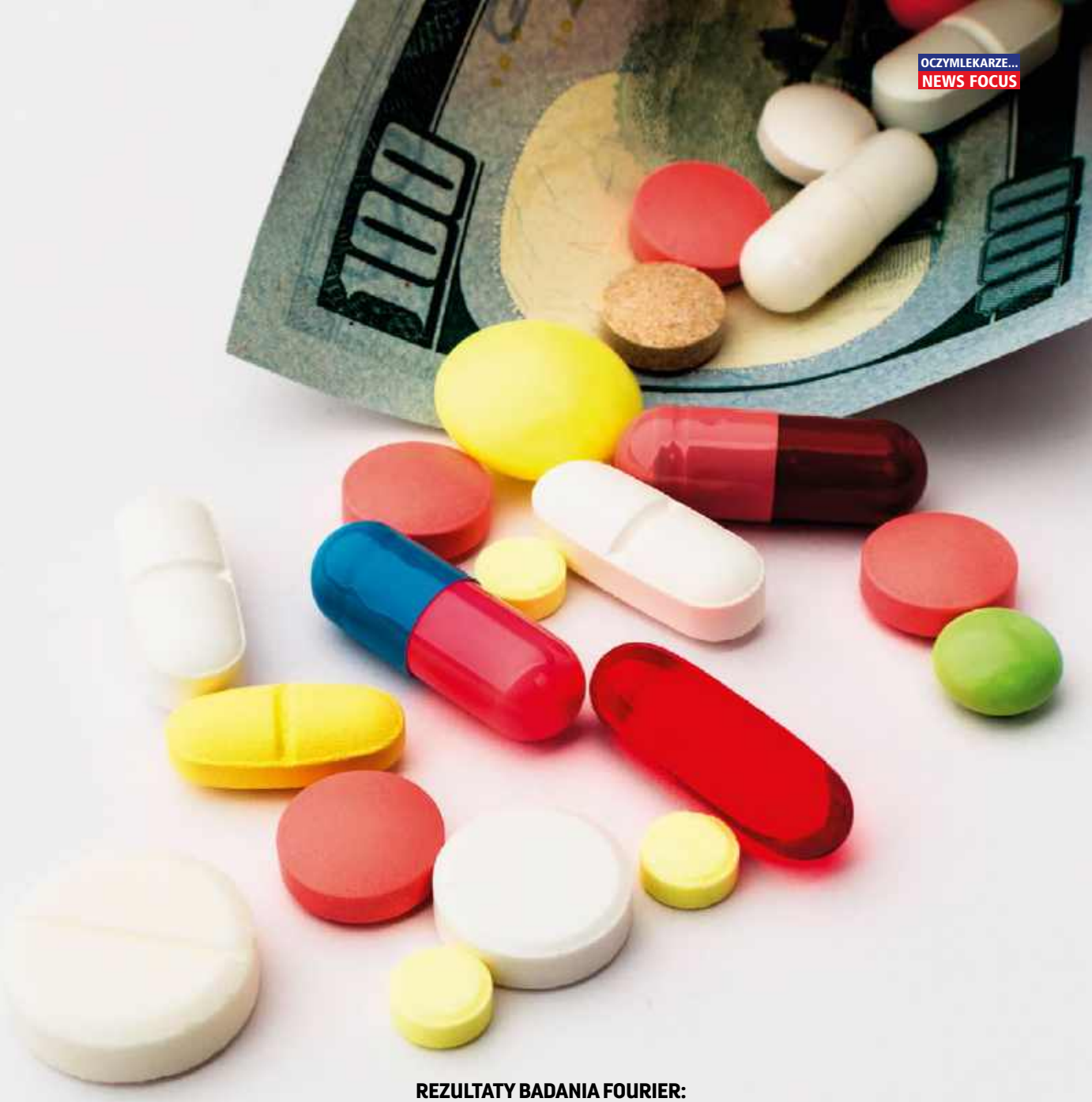
Nie to jest jednak efektem: powinna nim być liczba osób umierających w wyniku choroby wieńcowej. Prawdziwy obraz, ukryty w danych, wyłonił się z dala od medialnych fleszy. Ogółem 251 pacjentów przyjmujących Repathę zmarło z powodu choroby serca, podobnie jak 240 z tych, którym podawano placebo i których poziom cholesterolu nie obniżył się. Całkowita liczba zgonów z wszelkich przyczyn wyniosła 444 w grupie Repathy i 426 w grupie przyjmującej placebo[2].

Z tajemniczych powodów badanie zostało przerwane 2 lata przed planowanym terminem, a dr Michel de Lorgeril, kardiolog z Krajowego Ośrodka Badań Naukowych rządu francuskiego, podejrzewa nieczyste zagrania. Określił to badanie mianem „śmieciowej nauki".

Brakujące ogniwo

Sięgając wzrokiem poza badania ujęte w przeglądzie, naukowcy z Nowego Meksyku znaleźli dalsze dowody na poparcie swych odkryć, sugerujących, że powiązanie pomiędzy cholesterolem LDL a chorobą wieńcową jest bardzo niewielkie bądź żadne.

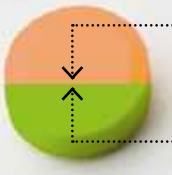
eprasa.pl 9ab23403f5



REZULTATY BADANIA FOURIER:

OGÓŁEM 251 PACJENTÓW PRZYJMUJĄCYCH REPATHĘ (KTÓRA OBNIŻYŁA ICH POZIOM CHOLESTEROLU AŻ O 60%) ZMARŁO Z POWODU CHOROBY WIEŃCOWEJ, PODOBNIE JAK 240 Z TYCH, KTÓRYM PODAWANO PLACEBO I KTÓRYCH POZIOM CHOLESTEROLU NIE OBNIŻYŁ SIĘ.

CAŁKOWITA LICZBA ZGONÓW Z WSZELKICH PRZYCZYN WYNIOSŁA:



444 W GRUPIE REPATHY

426 W GRUPIE PRZYJMUJĄCEJ PLACEBO

eprasa.pl 9ab23403f5

Wśród 68 096 osób w wieku 60 lat i starszych 80% spośród żyjących najdłużej miało też najwyższy poziom cholesterolu LDL

Belgijskie instytucje zdrowotne donosiły o niewielkim spadku zachorowalności na chorobę wieńcową między rokiem 1999 a 2005, lecz tylko wśród osób starszych, które nie przyjmowały nawet statyn, podczas gdy w Szwecji nie stwierdzono żadnego zmniejszenia liczby zgonów w wyniku zawału serca pomimo szybko rosnącej ilości przepisywanych statyn.

W Stanach Zjednoczonych liczba recept na statyny podwoiła się między 2002 a 2013 r. i – jak można było oczekiwać – przeciętny poziom cholesterolu obniżył się – a jednak liczba zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych wzrosła.

Od 2018 r. Amerykańskie Stowarzyszenie Kardiologiczne (AHA) jeszcze bardziej obniżyło próg dla przepisywania leków obniżających cholesterol, co sugeruje, że wiele kolejnych osób dołączy do milionów, które już przyjmują takie leki.

Zwiększa to przychody producentów, którzy zdążyli już osiągnąć wartość sprzedaży przekraczającą 1 bilion dolarów od czasu, gdy 40 lat temu dopuszczono do sprzedaży pierwszą statynę, a wszystko wskazuje na to, że nowe leki PCSK wywindują te liczby jeszcze wyżej. Dr Malcolm Kendrick, cholesterolowy sceptyk, szacuje, że przestawienie wszystkich pacjentów statynowych na leki PCSK kosztowałoby Wielką Brytanię 28 mld funtów rocznie, co odpowiada całkowitemu budżetowi obronnemu tego kraju.

Ukrywanie dowodów

Dlaczego terapia statynowa utrzymuje się, skoro jest tak wiele dowodów, które jej zaprzeczają? Badacze z Nowego Meksyku przyznają, że istnieją „poważne dowody" na rzecz statyn, lecz możliwe, że wynikają one z korzyści pobocznych tych leków. Działają one także jako środki przeciwzakrzepowe, a zapobieganie krzepnięciu krwi może w skrajnych przypadkach zapobiec zawałowi serca.

Co jednak ważniejsze, badania leków statynowych nie zostały niezależnie zwalidowane. Innymi słowy, producenci leków sponsorowali badania, które przyniosły pozytywne rezultaty, lecz dane, na których rezultaty się opierały, nie zostały opublikowane do wglądu. Firmy farmaceutyczne nie przejawiają też chęci ujawnienia rezultatów innych badań, których nigdy nie opublikowano, pomimo wysiłków Europejskiej Agencji Leków na rzecz publikacji surowych danych[3].

Zdaniem badaczy, jest to też sztuczka statystyczna. Aby lek wydawał się bardziej skuteczny, często używa się miary znanej jako ryzyko względne. Wyliczenie ryzyka względnego obejmuje wszystko, co robi dana osoba: przyjmuje lek, ale być może poprawiła także swą dietę lub zaczęła ćwiczyć. Jednakże łączne korzyści płynące z wszystkich tych zmian przypisywane są tylko lekowi.

Chociaż firmy farmaceutyczne utrzymują, że ok. 50% osób biorących statynę dostrzega korzyści, to w rzeczywistości osoby te stanowią tylko 1%, i to prawdopodobnie w grupach najwyższego ryzyka, jak szacują badacze z University of South Florida[4].

Przyjrzeli się oni kilku największym badaniom statyn – m. in. badaniom Jupiter, Crestor i angielsko-skandynawskiemu badaniu rezultatów kardiologicznych (ASCOT) – i odkryli, że pierwotni badacze „użyli statystycznego oszu-

BIBLIOGRAFIA

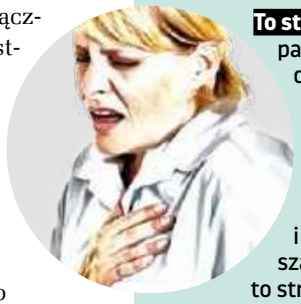
1 BMJ Evid Based Med, 2020; bmjebm-2020-111413
2 N Engl J Med, 2017; 376:1713–22
3 BMJ, 2015; 350: g7811
4 Exp Rev Clin Pharmacol, 2015; 8: 201–10
5 J Lipid Res, 2014; 55:1648–56
6 BMJ Open, 2016; 6: e010401
7 JAMA Intern Med, 2015; 175: 691–700

CZYM WIĘC JEST CHOROBA WIEŃCOWA?

Jeżeli „zły" cholesterol LDL i tłuszcze trans nie powodują choroby wieńcowej, to co ją wywołuje? Oto kilka teorii, jakie wysunięto w ostatnich latach:

To stan zapalny: Dodanie do diety naturalnych produktów przeciwzapalnych – takich jak pomidory, szpinak i jarmuż, tłuste ryby oraz jagody – mogłoby zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej. Badacze monitorowali ponad 10 000 pacjentów chorych na serce i ci, u których poziom stanów zapalnych obniżono farmakologicznie, byli też mniej zagrożeni drugim zawałem. Jak stwierdzili badacze ze szpitala Brigham and Women's Hospital w Bostonie, ich ryzyko spadło nawet o 17%[1].

To rafinowany cukier: Osoby pozyskujące 1/4 lub więcej dziennego spożycia kalorii z rafinowanego cukru potrajają swe ryzyko zgonu w wyniku choroby układu krążenia. Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wykryły to ryzyko, gdy analizowały diety tysięcy Amerykanów. Spożywanie przetworzonej żywności i napojów prowadzi także do otyłości i podnosi ryzyko cukrzycy, co jeszcze bardziej zwiększa prawdopodobieństwo chorób układu krążenia[2].



To stres: Osoby, które czują, że nie panują nad sytuacją, czy to w pracy, czy w domu, są 2 razy bardziej zagrożone śmiercią w wyniku choroby wieńcowej. W badaniu fińskim śledzono życie 800 pracowników firmy inżynieryjnej. Podczas gdy duże obciążenie pracą i rygorystyczne terminy nie zwiększały ryzyka chorób układu krążenia, to stres, włącznie z negatywnymi czynnikami psychologicznymi, takimi jak poczucie uwięzienia lub bezsilności, wyrządzał szkody[3].

To zanieczyszczenia powietrza: Jak twierdzą autorzy kilku badań, to papierosy, spaliny samochodowe i zanieczyszczenia przemysłowe są prawdziwą przyczyną chorób układu krążenia. Raport CDC wykazał, że ryzyko tych chorób niemal podwoiło się w chińskich miastach, które uprzemysłowiły się w ostatnim czasie, a ludzie mieszkający w pobliżu ruchliwych dróg są również bardziej narażeni na chorobę wieńcową.

BIBLIOGRAFIA

1 New Engl J Med, 2017; 377:1119–31
2 JAMA Intern Med, 2014; 174; 516–24
3 BMJ, 2002; 325: 857–60

eprasa.pl 9ab23403f5

LEPSZY NIŻ STATYNY

Koenzym Q10 wspomaga leczenie licznych schorzeń układu krążenia, takich jak miażdżyca, kardiomiopatie (grupa chorób prowadzących do dysfunkcji mięśnia sercowego), arytmia, dusznica bolesna oraz nadciśnienie tętnicze.

W randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym badaniu przez rok porównywano wpływ doustnego leczenia koenzymem Q10 (120 mg/dzień) i witaminą B na czynniki ryzyka miażdżycy u pacjentów po ostrym zawale mięśnia sercowego. Po roku całkowita liczba zdarzeń sercowych, w tym zawał niezakończony zgonem i zgony sercowe były istotnie niższe w grupie interwencyjnej (otrzymującej Q10) w porównaniu z kontrolną. Naukowcy zauważyli, że u chorych poziom witaminy E w osoczu i cholesterolu HDL (lipoproteiny o dużej gęstości) wykazały istotny wzrost, podczas gdy substancje reagujące z kwasem tiobarbiturowym, malondialdehyd i koniugaty dienowe wykazały istotną redukcję w grupie CoQ w porównaniu do kontrolnej[1].

Ponadto przyjmowanie koenzymu Q10 zaleca się pacjentom przygotowującym się do operacji serca[2].

Jak wykazało 2-letnie badanie Q-SYMBIO, koenzym Q10 wyjątkowo dobrze sprawdza się w przypadku niewydolności serca, gdy mięsień nie daje rady prawidłowo pompować krwi.

W porównaniu do osób przyjmujących placebo ryzyko wystąpienia „poważnych działań niepożądanych w obrębie układu krążenia" u pacjentów z niewydolnością, którzy oprócz standardowych leków przyjmowali suplementy CoQ10, spadło o ponad 40%. Co więcej, o tyle samo obniżyło się ryzyko zgonu wywołanego chorobą serca i wszelkimi innymi schorzeniami[3].

Ciekawym uzupełnieniem tych doniesień są wyniki badania interwencyjnego przeprowadzonego na Tajwanie. Tamtejsi uczeni oceniali wpływ suplementacji koenzymem Q10 na stres oksydacyjny i aktywność enzymów antyoksydacyjnych u pacjentów z chorobą tętnic wieńcowych. Chorych – u których w wyniku cewnikowania serca stwierdzono zwężenie co najmniej 50% jednej głównej tętnicy wieńcowej lub którzy otrzymali przezskórną angioplastykę wieńcową – losowo przydzielono do grupy placebo lub 2 grup otrzymujących codziennie suplementację koenzymem Q10 (w dawkach 60 mg lub 150 mg). Badanie trwało 12 tygodni. Naukowcy analizowali próbki krwi pacjentów analizowano co 4 tygodnie. Okazało się, że suplementy koenzymu Q10 w dawce 150 mg mogą zmniejszać stres oksydacyjny i zwiększać aktywność enzymów antyoksydacyjnych u pacjentów z chorobą wieńcową. Oznacza to, że wyższa dawka suplementów koenzymu Q10 może sprzyjać szybkiemu i zrównoważonemu utlenianiu u tych chorych[4].

Patrząc na te wyniki, można spokojnie stwierdzić, że efektywność tego suplementu diety jest znacząco większa niż statyn.

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Cell Biochem. 2003 Apr; 246(1-2):75-82
2. Alt Med Rev, 1996; 1:168-75
3. Open Heart, 2015; 2: e000326
4. Nutrition. 2012 Mar; 28(3):250-5

stwa, by stworzyć wrażenie, że statyny są cudownymi lekami, podczas gdy w rzeczywistości ich skromne zalety są więcej niż niweczone przez ich niepożądane skutki uboczne". Poważne reakcje obejmują raka, zaćmę, cukrzycę, upośledzenie funkcji poznawczych i zaburzenia mięśniowo-szkieletowe.

Bohater, a nie złoczyńca

Reakcje te mogą występować nie w odpowiedzi na statyny, lecz na obniżenie cholesterolu LDL. Tłuszcz ten nie jest biologicznym wypadkiem przy pracy, lecz ma istotne znaczenie dla naszego dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego, szczególnie gdy przybywa nam lat.

W jednym z badań odkryto, że LDL w rzeczywistości zapobiega gromadzeniu się cholesterolu w tętnicach i w ten sposób chroni przed chorobą wieńcową i miażdżycą, czyli stwardnieniem tętnic[5].

W innym badaniu międzynarodowa grupa naukowców stwierdziła, że wśród 68 096 osób w wieku 60 lat i starszych 80% spośród żyjących najdłużej miało też najwyższy poziom cholesterolu LDL. Badacze doszli do wniosku, że działo się tak dlatego, iż cholesterol przeciwdziałał drobnoustrojom wywołującym śmiertelne choroby, takie jak rak, problemy oddechowe i – paradoksalnie – choroba wieńcowa[6].

LDL odgrywa rolę nawet w utrzymywaniu przy życiu osób w opiece paliatywnej. Grupa 381 śmiertelnie chorych pacjentów czuła się lepiej, gdy zaprzestała przyjmowania statyn. Ci, którzy odstawili leki, zgłaszali wyższą jakość życia i żyli też nieco dłużej – średnio o 39 dni – niż ci, którzy nadal je przyjmowali[7].

W większości dyscyplin naukowych, gdy wystarczająco dużo dowodów zaprzecza dominującemu poglądowi lub paradygmatowi, tworzy się nową teorię. Nie dotyczy to medycyny i teorii cholesterolu, ale w końcu, jeżeli na konta bankowe wpłynął 1 bilion przychodu, to po co coś zmieniać?

Bryan Hubbard

eprasa.pl 9ab23403f5

Możesz zrzucić kilogramy, ograniczyć apetyt i kontrolować poziom cukru we krwi bez operacji czy leków – i to bez przerażających objawów niepożądanych. Sprawę bada Celeste McGovern.

SCHUDNIJ BEZ LEKÓW!

eprasa.pl 9ab23403f5

Nigdy nie było bardziej siedzącej i ważącej ponad limit populacji niż nasza obecna na Zachodzie. Według ostatnich obliczeń amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób w marcu 2020 r. 42% dorosłych Amerykanów spełniało medyczną definicję otyłości, ze wskaźnikiem masy ciała (body mass index, BMI) powyżej 30. 10% sklasyfikowano jako „ciężko otyłych" (BMI powyżej 40). Oznacza to, że ponad 100 mln dorosłych Amerykanów cierpi na otyłość, a w przypadku 22 mln ma ona charakter patologiczny[1].

A co z dziećmi? Otyłość diagnozuje się u 1/5 amerykańskich dzieci i nastolatków, czyli u 14,7 mln[2]. I nie jest to problem ograniczony tylko do Ameryki. W Anglii z otyłością zmaga się prawie 10% rozpoczynających naukę w szkole 5-latków. Zanim ją skończą, w VI klasie, odsetek ten wzrasta do ponad 22% – jest wyższy niż w USA[3].

Dane te nie uwzględniają osób z nadwagą. W Polsce 53% kobiet i 68% mężczyzn ma nadwagę, a 23% kobiet i 25% mężczyzn jest otyłych. W przypadku osób poniżej 20. r.ż. nadwagę ma 20% dziewcząt i 31% chłopców, a otyłych jest 5% dziewcząt i 13% chłopców. W Kanadzie, jeśli doda się je do ludzi otyłych i chorobliwie otyłych, okaże się, że wszyscy stanowią prawie 2/3 populacji, a problem nie ustaje[4].

Co oznaczają dla ludzi dodatkowe kilogramy? Wyższe ryzyko zgonu – w USA otyłość pochłania 300 tys. istnień ludzkich rocznie[5]. Z kolei nadwaga wiąże się z większym prawdopodobieństwem wystąpienia zaburzeń serca, udaru mózgu, cukrzycy typu 2, demencji[6] i choroby Alzheimera, 18 rodzajów raka[7], choroby zwyrodnieniowej stawów i bezdechu sennego[8]– na początek.

To również obciążenie finansowe dla pacjentów i systemów opieki zdrowotnej. W 2019 r. roczne koszty leczenia dorosłych ludzi otyłych były o 1 861 dolarów na osobę wyższe niż w przypadku tych o prawidłowej masie ciała, a skrajnie otyłych – o 3 097 dolarów. Złożyło się to na prawie 173 mld dolarów wydatków medycznych[1].

Ozempic

A co jeśli pigułka lub zastrzyk mogłyby usunąć kilogramy i ryzyko? Na scenę wkracza Ozempic i jego pochodne – leki przeciwcukrzycowe zatwierdzone przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (Food And Drug Administration, FDA) w 2021 r. do stosowania w ramach redukcji masy ciała u dorosłych i dzieci w wieku od 12 lat. Nic dziwnego, że środki te stały się globalnym fenomenem.

Do 2023 r. sprzedaż leków duńskiej firmy Novo Nordisk osiągnęła miliardy. Ich sukces wywindował całą gospodarkę Danii ponad resztę krajów Europy[9] i stworzył zupełnie nowy rynek środków odchudzających, który według prognoz Goldman Sachs do 2030 r. będzie generował 100 mld dolarów rocznie[10].

> Cały stan metaboliczny każdego organizmu – zwierzęcego, ludzkiego – określa względny stosunek stężenia insuliny do glukagonu – wyjaśniał dr Unger

Ozempic i Wegovy to nazwy handlowe różnych dawek tego samego leku – semaglutydu. Jest to syntetyczna wersja cząsteczki pierwotnie znalezionej w jadzie dużej jaszczurki – potwora Gila – która przypadkiem naśladuje ludzki hormon GLP-1 (peptyd glukagonopodobny 1).

U ludzi GLP-1 jest jednym z kilkudziesięciu hormonów inkretynowych wydzielanych przez komórki jelit w odpowiedzi na obecność pokarmu. Badania na zwierzętach wykazały, że mózg jest przepełniony receptorami GLP-1 i reaguje nań przez sygnalizację organizmowi sytości. To hormon, który daje uczucie najedzenia się po obfitym posiłku.

Rola glukagonu

Leki z grupy agonistów receptora GLP-1, takie jak Ozempic i Wegovy, naśladują ten hormon na wzmocnionym, superfizjologicznym poziomie i zalewają receptory GLP-1 w mózgu. Nawet bez jedzenia przekazują one wówczas organizmowi wszelkie sygnały, że jest najedzony, gdy tak nie jest. To zmniejsza łaknienie, powoduje redukcję masy ciała oraz normalizację stężenia glukozy i insuliny we krwi.

„Peptyd glukagonopodobny" brzmi jak glukagon, ale to różne hormony, chociaż oba biorą udział w regulacji poziomu cukru we krwi. Głównym działaniem GLP-1 jest tłumienie aktywności glukagonu. Kiedy w 1921 r. odkryto insulinę, preparaty insuliny zwierzęcej zawierały cząsteczkę, którą początkowo uważano za zanieczyszczenie. Nazwano ją glukagonem (skrót od agonisty glukozy), ponieważ podwyższała poziom glukozy we krwi. W ciągu kolejnych dekad badania wykazały jej kluczowe znaczenie jako „drugiego hormonu" regulacji stężenia cukru we krwi, decydującego w przypadku cukrzycy.

– Co ciekawe, insulina i glukagon powstają tuż obok siebie w małych kieszonkach komórek trzustki, a mimo to w pewnym sensie są wrogami. Antagonizują się nawzajem w niemal każdym możliwym procesie biochemicznym. Jeśli insulina próbuje coś zrobić, glukagon usiłuje to powstrzymać. Jeśli glukagon stara się coś zrobić, insulina usiłuje to powstrzymać – mówi dr Benjamin Bikman, badacz oraz profesor biologii komórkowej i fizjologii na amerykańskim Uniwersytecie Brighama Younga, który specjalizuje się w zaburzeniach metabolicznych.

Insulina jest hormonem odżywiania i magazynowania. Przyjmuje proste cząsteczki i gromadzi energię. Glukagon jest hormonem postu i spalania. Rozbija bardziej złożone cząsteczki, aby uzyskać energię. Nieżyjący już dr Roger Unger, słynny endokrynolog, który zidentyfikował glukagon, opublikował przełomową pracę na temat wpływu tego hormonu na wydzielanie insuliny oraz znaczenia stosunku poziomu insuliny do glukagonu. „Cały stan metaboliczny każdego organizmu – zwierzęcego, ludzkiego – określa względny stosunek stężenia insuliny do glukagonu" – wyjaśniał.

Dr Unger, profesor chorób wewnętrznych amerykańskiego Centrum Medycznego Uniwersytetu Południowo-Zachodniego w Teksasie, odkrył w latach 70. ubiegłego wieku, że nawet jeśli chorych na cukrzycę typu 1 (tzw. insulinozależną) pozbawiano insuliny,

eprasa.pl 9ab23403f5

to jeśli tylko zahamowano wydzielanie glukagonu, kontrola poziomu glukozy była idealna.

– Nie mogliśmy w to uwierzyć. Wszystkich nas nauczono, że życie bez insuliny nie jest możliwe – relacjonował w 2012 r. dr Unger Amerykańskiemu Towarzystwu Diabetologicznemu[11].

– Cukrzyca jest zatem w takim samym stopniu problemem zbyt dużej ilości glukagonu, jak i zbyt małej ilości lub niedziałającej insuliny – wyjaśnia dr Bikman. Jednakże od dziesięcioleci w badaniach nad cukrzycą dominuje insulina, prawdopodobnie dlatego, że naukowcy o nastawieniu farmaceutycznym nie widzieli sposobu na kontrolę poziomu glukagonu[12].

Przenieśmy się do XXI w. i odkrycia inkretyn, w tym agonistów receptora GLP-1, które hamują działanie glukagonu. Poszukiwanie leków, które zachowują się jak te hormony, doprowadziło do powstania kopii toksyny potwora Gila – semaglutydu – i kilku produktów pochodnych, które FDA zatwierdziła do kontroli cukrzycy typu 2 w 2005 r. W niskiej dawce semaglutyd był dość dobry w regulacji poziomu cukru we krwi u diabetyków. Naukowcy zaobserwowali, że niektórzy przyjmujący go pacjenci tracili również na wadze. Był to szczęśliwy zbieg okoliczności, ale nie został on przeoczony przez twórców leków, którzy dostrzegli ogromną szansę na rozwijającym się rynku pandemii otyłości.

Najpierw zaczęto promować Ozempic poza wskazaniami w zawyżonych dawkach dla osób otyłych, które nie chorują na cukrzycę. Następnie wprowadzono Wegovy – Ozempic opatentowany w wielokrotnie wyższej dawce. W tych dawkach leki nie tylko pobudzają receptory GLP-1, lecz także spowalniają przesuwanie się pokarmu w przewodzie pokarmowym, co przedłuża uczucie sytości.

Po tym, jak w 2021 r. FDA wydała zgodę na stosowanie leków Ozempic i Wegovy, rozpoczęła się szczęśliwa passa środków odchudzających. W zeszłym roku firma Novo Nordisk zwróciła się do agencji z wnioskiem o rozszerzenie grupy docelowej jej przebojowych produktów na dzieci z nadwagą od 6. r.ż. Zastrzeżenie, że ci mali pacjenci muszą również stosować dietę i aktywność fizyczną, wydaje się dodane, aby uspokoić krytyków, którzy postrzegają te środki jako plaster na ogromny problem toksycznego krajobrazu żywnościowego. Coraz więcej dzieci jest grubych i chorych przez standardowy zachodni jadłospis składający się z przetworzonych produktów. To po prostu kolejne z długiej listy medycznych rozwiązań problemu nadwagi (patrz ramka pt. „Medyczne interwencje odchudzające").

Medyczne interwencje odchudzające

Jeśli leki odchudzające dla 6-latków wydają Ci się nieakceptowalne, pomyśl o innych metodach leczenia otyłości. Wagotomia (przecięcie jednego lub więcej włókien nerwu błędnego)[1], środki przeczyszczające i drutowanie szczęki[2] – wszystkie te sposoby pojawiły się i zniknęły.

Balony żołądkowe i „opaski żołądkowe" (wściekle popularne, gdy zostały zatwierdzone w 2001 r.) zastąpiono nowszymi operacjami bariatrycznymi z mniejszą liczbą działań niepożądanych. Zabiegi ominięcia żołądkowo-jelitowego i rękawowej resekcji żołądka, polegające na wycięciu części żołądka w celu jego zmniejszenia i/lub przekierowania jelit, przeprowadzono w 2022 r. u 280 tys. Amerykanów[3].

Leki odchudzające również pojawiały się i znikały – często, gdy odkrywano ich ukryte działania niepożądane. Benfluoreks (nazwa handlowa Mediator) był hamującym apetyt środkiem, który trafił na rynek francuski w 1976 r. Jego producent wiedział, że powoduje on śmiertelne problemy z sercem co najmniej od 1995 r., ale wycofano go ze sprzedaży dopiero w 2009 r.[4].

Z kolei fenfluraminę/fenterminę – „cudowny" środek na odchudzanie z lat 90. ubiegłego wieku – wycofano ze sprzedaży, po tym, jak zażyło go 6 mln Amerykanów, a u niektórych wystąpiły śmiertelne problemy z zastawkami serca. Producent wiedział o działaniach niepożądanych, ale nie ujawnił tego faktu.

BIBLIOGRAFIA
1 Int J Obes, 1981; 5(4): 431–5
2 Lancet, 1977; 1(8024): 1221–2
3 Surg Obes Relat Dis, 2024; 20(5): 425–431
4 Lancet, 2024; 403(10433): 1235–1236

Jak skutecznie działają agoniści receptora GLP-1?

Leki te mogą mieć dramatyczny wpływ na apetyt dzięki zmniejszaniu spożycia pokarmu i zmianie wyborów żywieniowych, co powoduje szybką utratę masy ciała. W badaniu z 2023 r. przeanalizowano dane blisko 4 tys. osób, które uczestniczyły w 6 randomizowanych i kontrolowanych próbach. Spośród nich ponad 2,5 tys. przyjmowało semaglutyd (wysokodawkowy lek Wegovy), a 1,4 tys. – placebo. W porównaniu z grupą kontrolną grupa leczona straciła średnio 11,8% masy ciała (ok. 12,2 kg), co przełożyło się na ok. 9 cm mniej w talii. U osób przyjmujących semaglutyd poprawiły się również inne parametry zdrowotne, takie jak ciśnienie tętnicze, poziom cukru we krwi, markery stanu zapalnego i stężenie cholesterolu[13].

Według metaanalizy badań z 2024 r. nowsze leki z grupy agonistów receptora GLP-1, takie jak tirzepatyd, sprzedawany pod nazwami handlowymi Mounjaro lub Zepbound, przyniosły jeszcze większy spadek masy ciała. Uczestnicy prób stracili średnio 20 kg i prawie 14 cm w talii (czemu towarzyszyły silniejsze działania niepożądane)[14].

Ok. 30-40% ludzi określa się jako „pacjentów wykazujących wyjątkową skuteczność leczenia" – tracą oni ponad 20% swojej masy ciała. Podgrupa 10-17%, czyli „pacjenci nieodpowiadający na leczenie" – mniej niż 5% początkowej wagi[15]. Ludzie z najwyższymi wskaźnikami BMI mają tendencję do utraty największej liczby kilogramów, choć często to nie wystarcza, bo jak łatwo policzyć, gdy osoba ważąca ok. 136 kg, schudnie o 15%, jej masa ciała nadal wynosi ponad 120 kg.

– Oznacza to, że zaczynały jako otyłe i skończyły jako otyłe – twierdzi dr Michael Greger, autor książki pt. „Ozempic: Risks, Benefits, and Natural Alternatives to GLP-1 Weight Loss

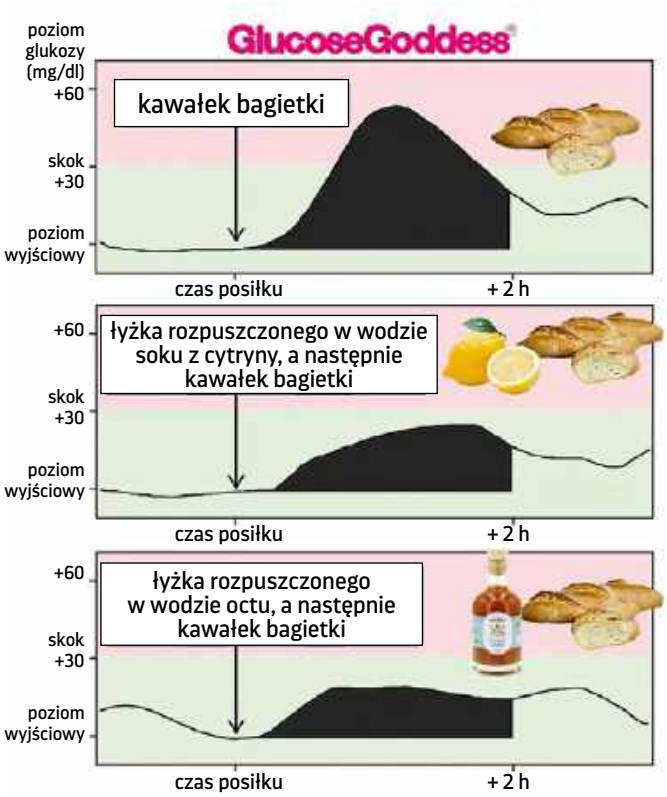
eprasa.pl 9ab23403f5

Dodaj trochę octu

Jego składniki wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwcukrzycowe, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwnowotworowe, przeciwotyłościowe, przeciwnadciśnieniowe i przeciwzapalne, jest od wieków stosowany w leczeniu otyłości[1]. Bakterie jelitowe zamieniają zawarty w nim kwas octowy w octan – ten sam krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, który wytwarzają z błonnika przez aktywację GLP-1 i innych hormonów inkretynowych hamujących glukagon i apetyt[2].

Łatwym sposobem na włączenie octu do diety jest jedzenie ogórków kiszonych przed posiłkami lub w ich trakcie (należy jednak unikać tych zawierających polisorbat 80 i karagen, które mogą zaburzać mikrobiom).

Na poniższym schemacie francuska biochemiczka i autorka Jessie Inchauspé, znana jako Glucose Goddess (Glukozowa Bogini, glucosegoddess.com), pokazała, jak zahamowała u siebie skok poziomu cukru we krwi dzięki wypiciu 10 min przed jedzeniem łyżki stołowej octu białego albo jabłkowego rozpuszczonego w wodzie gazowanej lub nie.



BIBLIOGRAFIA

1 Foods, 2021; 10(2): 344

2 Nutrients, 2019; 11(8): 1943

Drugs" („Ozempic – zagrożenia, korzyści i naturalne alternatywy dla odchudzających agonistów receptora GLP-1").

Jednak sprzeczne wyniki i stosunkowo niewielkie straty masy ciała to dopiero początek problemów.

Niewystarczająco skutecznie

Dokładniejsze przyjrzenie się stosowaniu leków i jego skutkom prowadzi do rozczarowania, a nawet przerażenia. Utrata wagi następuje, ale z czasem się zatrzymuje. Większość redukcji masy ciała ma miejsce w pierwszych miesiącach leczenia, a następnie proces ten stabilizuje się ok. 14. miesiąca[16]. W przypadku kontynuacji przyjmowania leków waga się utrzymuje. Jednak po ich odstawieniu znów się zwiększa – czasami bardziej niż wcześniej. Remi Bader, amerykańska influencerka działająca na TikToku, powiedziała swoim widzom, że przepisano jej Ozempic po diagnozie stanu przedcukrzycowego. Dzięki lekowi schudła, ale odzyskała 2 razy więcej kilogramów, niż straciła, gdy go odstawiła.

Jak widać, przyjmujący Ozempic i Mounjaro szukają teraz często wsparcia na TikToku i Reddicie, po tym, jak odstawili leki, aby poradzić sobie z ogromnym pragnieniem jedzenia i „wilczym głodem", których teraz doświadczają. „Nie mogę utrzymać sytości. Właśnie zjadłam

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PROBIOTIC SHIELD LACTOSPORE

Preparat zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek kwasolubnych drobnoustrojów, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia przez te bakterie zarodników szczep nie traci swojej żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP3-15
Kod ważny do: 31.03.2025 r.

eprasa.pl 9ab23403f5

Przyprawiamy!

Wiadomo, że kurkumina, żółty składnik kurkumy, redukuje skoki poziomu cukru we krwi, już po spożyciu zaledwie łyżeczki tej przyprawy. W artykule przeglądowym z 2023 r. zauważono, że kurkuma 4-krotnie zwiększa ilość wydzielanego GLP-1[1]. Wykazano, że cynamon w dawce mniejszej niż łyżeczka dziennie również przyczynia się do utraty masy ciała w porównaniu z placebo[2]. W pewnym badaniu krzyżowym uczestnikom podawano placebo lub napój z różnymi przyprawami przed zjedzeniem 50 g węglowodanów na śniadanie. Zarówno kurkuma, jak i cynamon hamowały odpowiedź na glukozę bez wpływu na insulinę, co sugeruje badaczom, że „mogą być ważne w obniżaniu ryzyka kardiometabolicznego"[3]. Dodawanie kurkumy do herbaty lub kawy może powodować jedynie nieznaczne wydzielanie GLP-1 w porównaniu ze wzrostem pod wpływem leku Ozempic, ale złota kawa z kurkumą brzmi o wiele przyjemniej.

Złota kawa z kurkumą

Składniki

½ szklanki śmietanki lub ulubionego zamiennika, np. mleka migdałowego
1 łyżeczka mielonej kurkumy
½ łyżeczki cynamonu
szczypta imbiru i czarnego pieprzu
1 filiżanka zaparzonej kawy
odrobina niepowodującego skoku poziomu glukozy we krwi słodziku, np. alulozy lub stewii (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj w rondelku śmietankę i przyprawy i podgrzewaj, aż będą gorące, ale nie wrzące.
2. Dolej kawę ze słodzikiem, a następnie wymieszaj lub spień za pomocą miniblendera zanurzeniowego. Smacznego!

BIBLIOGRAFIA

1. Biochem Biophys Res Commun, 2013; 435(2): 165–70; Phytother Res, 2023; 37(4): 1703–1728
2. J Food Biochem, 2022; 46(8): e14166
3. J Funct Foods, 2017; 35: 574–583

eprasa.pl 9ah

340-gramowy stek i umieram z głodu, więc jem popcorn. Jak udaje nam się utrzymać sytość?" – narzekała w niedawnym poście influencerka Claudia Oshry.

Według artykułu amerykańskich naukowców z Uniwersytetów Northwestern i Harvarda 50-75% osób przyjmujących leki z grupy agonistów receptora GLP-1 odstawia je w ciągu roku[17].

– Zdumiewająco wysoki wskaźnik przerywania leczenia powinien wzbudzić niepokój wśród lekarzy, decydentów i ekspertów w dziedzinie zdrowia publicznego. Prawdopodobnie dużą barierę stanowi przede wszystkim wysoki koszt tych terapii. Miesięczny zapas leków to w USA nawet 1,4 tys. dolarów, podczas gdy w Wielkiej Brytanii i Kanadzie – mniej niż 1/3 tej kwoty. Poza tym, w przeciwieństwie do terapii stosowanych w leczeniu nadciśnienia lub hipercholesterolemii, niektórzy uważają, że odstawią farmaceutyki, gdy stracą na wadze, podczas gdy inni przyjmują je wyłącznie w celach kosmetycznych, a nie w ramach kontroli chorób przewlekłych – powiedziała dr Sadiya Khan, kardiolog z Uniwersytetu Northwestern i autorka artykułu.

Objawy niepożądane – w tym zgon

Dr Khan nie wspomniała o działaniach niepożądanych leków, ale biorąc pod uwagę dane z Systemu Raportowania Zdarzeń Niepożądanych FDA (Adverse Event Reporting System, FAERS), mogą one być większym problemem. Od 2019 r. agencja otrzymała blisko 37,7 tys. zgłoszeń o zdarzeniach niepożądanych dotyczących samego semaglutydu. Spośród nich ponad 16,6 tys., w tym 505 zgonów, zarejestrowano jako „poważne". Obejmują one: wstrząs septyczny, niedrożność przewodu pokarmowego, zapalenie bądź raka trzustki, zakrzepy w płucach, ślepotę, anoreksję, samobójstwa, epizody psychozy i depresji oraz wiele innych.

Dodajmy do tego tirzepatyd i liraglutyd, a obraz staje się jeszcze bardziej ponury: odpowiednio blisko 47,8 tys. i prawie 37,3 tys. zdarzeń niepożądanych od 2019 r. Według FAERS zgłoszenia te nie dowodzą związku przyczynowo-skutkowego, a niektóre mogą się powtarzać. Tirzepatyd wymieniono jako czynnik, który przyczynił się do śmierci, w akcie zgonu Susan McGowan, 58-letniej pielęgniarki ze Szkocji, która zmarła po przyjęciu zaledwie 2 dawek leku firmy Eli Lilly – Mounjaro. Kilka dni po drugiej dawce wystąpiły u niej wymioty i silny ból brzucha. Według BBC w Szpitalu Uniwersyteckim Monklands w Airdrie w hrabstwie Lanarkshire rozwinęły się u niej poważne problemy z nerkami i zapadła w śpiączkę. Zmarła później z powodu niewydolności wielonarządowej, wstrząsu septycznego i zapalenia trzustki.

56-letnia Australijka Trish Webster zaczęła stosować Ozempic, a później przeszła na tirzepatyd (Saxenda), ponieważ chciała schudnąć, aby zmieścić się w sukienkę na zbliżający się ślub córki. Ubyło jej 16 kg, ale przypłaciła to mdłościami, wymiotami i biegunką.

– Pewnego dnia – jak powiedział jej mąż Roy w wywiadzie w programie „60 Minutes Australia" – z jej ust

Łatwe krakersy lniane

Składniki

1 szklanka prażonego siemienia lnianego
¼ szklanki zmielonego siemienia lnianego (nasiona można zmielić w młynku do kawy)
2 łyżki przyprawy Everything But the Bagel
½ szklanki ciepłej wody, sól morska (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

❶ Rozgrzej piekarnik do 177°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
❷ Wymieszaj siemię i mąkę lnianą oraz przyprawy. Dolej ciepłej wody. Odstaw mieszankę na 10-15 min.
❸ Rozprowadź mieszankę na wyłożonej blasze do pieczenia. Połóż na niej drugą warstwę papieru i rozwałkuj na grubość ok. 4 mm. Zdejmij górną warstwę papieru.
❹ Zrób na cieście linie widelcem, tak by po upieczeniu łatwo je było rozłamać. Jeśli chcesz, posyp je solą morską.
❺ Piecz przez 15-20 min, często sprawdzając po upływie 15 min. Wyjmij z piekarnika, gdy brzegi ciasta będą lekko złote.
❻ Lekko ostudź, a następnie połam ciasto na kawałki wielkości krakersa. Przechowuj w szczelnym pojemniku do tygodnia.

eprasa.pl 9ab23403f5

zaczęła wydobywać się brązowa substancja, a ja zorientowałem się, że nie oddycha, i zacząłem wykonywać RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową). To po prostu się wylewało, a ja przewróciłem ją na bok, ponieważ nie mogła oddychać – wspominał mężczyzna. Webster zmarła tej nocy, a w jej akcie zgonu jako przyczynę śmierci podano „ostre schorzenie przewodu pokarmowego".

Paraliż żołądka „Zdarzenia żołądkowo-jelitowe są dobrze znanymi objawami niepożądanymi podczas stosowania leków z grupy agonistów receptora GLP-1. W przypadku semaglutydu większość działań niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego ma nasilenie łagodne do umiarkowanego i trwa krótko. Wiadomo, że agoniści receptora GLP-1 opóźniają opróżnianie żołądka, jak zaznaczono na etykiecie każdego z naszych leków. Objawy w postaci opóźnionego opróżniania żołądka, nudności i wymiotów są wymienione jako ich działania niepożądane" – stwierdziła firma Novo Nordisk, producent preparatów Ozempic i Wegovy, w oświadczeniu dla brytyjskiego dziennika *The Independent*, gdy około rok temu pojawiły się doniesienia o gastroparezie, czyli porażeniu żołądka.

Czasami nudności i wymioty nie są łagodne. Brytyjski aktor Stephen Fry ujawnił, że był zmuszony przerwać przyjmowanie semaglutydu, gdy zaczął wymiotować nawet 5 razy dziennie. Opóźnione opróżnianie żołądka – spowolnienie przepływu pokarmu przez przewód pokarmowy – jest zamierzonym działaniem leku. Według dr. Bikmana to powód, dla którego niektórzy ludzie mają cuchnący oddech i „ozempiczne beknięcia", ponieważ „jedzenie tak długo pozostaje w żołądku, że zaczyna gnić".

– Problem z agonistami receptora GLP-1 polega na tym, że za bardzo spowalniają transport pokarmu przez przewód pokarmowy. Naturalny efekt sygnału spowalniającego wykracza poza skalę – dodaje dr Bikman. Istnieją publikacje opisów przypadków paraliżu żołądka i poważnego spowolnienia trawienia[18].

56-letnia Meredith Hotchkiss z Idaho w USA należy do setek pacjentów pozywających Novo Nordisk i producenta leku Mounjaro – firmę Eli Lilly – po tym, jak zdiagnozowano u niej gastroparezę. Od tego czasu, jak donosi brytyjska gazeta *The Daily Mail*, założono jej rurkę do dożylnego podawania pokarmu i 3-krotnie hospitalizowano, w tym raz z zagrażającą życiu posocznicą.

– To ma na wpływ na moje funkcjonowanie w społeczeństwie, ponieważ wychodzisz ze znajomymi i co robisz? Wychodzisz na kolację albo na grilla… wszystkie święta, wszystko kręci się wokół jedzenia – mówi poszkodowana.

> **Samo wyeliminowanie rafinowanego cukru i wysoko przetworzonych węglowodanów obniży poposiłkowy poziom glukozy we krwi, co zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę i może zapobiegać wydzielaniu glukagonu**

Pewna kobieta pozywa producenta leku, ponieważ silne wymioty wypaliły jej dziurę w przełyku. Inni pacjenci twierdzą, że kwas z tak intensywnych wymiotów zniszczył ich zęby. Nawet łagodne nudności mogą być dla niektórych trudne do zniesienia, gdy trwają w nieskończoność.

– Kiedy ludzie mówią: „moje zachcianki żywieniowe znikają'", to w miły sposób komunikują: „cały czas czuję się trochę chora/-y, więc po prostu nie chce mi się jeść'" – twierdzi dr Bikman. W przypadku wielu osób dochodzi po prostu do zaburzenia równowagi.

Utrata masy mięśniowej Oprócz problemów żołądkowo-jelitowych istnieje związane z agonistami receptora GLP-1 alarmujące ryzyko, o którym nie mówi się zbyt wiele: utrata masy mięśniowej. Spadek masy ciała bez ćwiczeń oporowych może prowadzić do utraty masy mięśniowej o ok. 15-25%, ale w przypadku przyjmowania leku Ozempic i jego pochodnych jest to nawet 40%.

– Aby to ująć w perspektywie, można powiedzieć, że jest to gorsze niż ilość beztłuszczowej masy ciała tracona przez osoby z nowotworami, takimi jak rak przełyku, które powodują wyniszczenie – mówi dr Greger. Jest to również porównywalne do „10 lub więcej lat procesu starzenia"[19].

Nową rozrywką w mediach społecznościowych jest podglądanie celebrytów z „ozempikową twarzą" – charakterystyczną postarzałą i obwisłą twarzą z zapadniętymi kośćmi policzkowymi, będącą wynikiem utraty tkanki tłuszczowej i mięśni. Brytyjska celebrytka Sharon Osbourne narzekała, że wskutek przyjmowania leku Ozempic schudła blisko 20 kg.

– Jestem zbyt wychudzona i nie mogę przytyć. Chcę, bo czuję, że jestem zbyt chuda. Ważę mniej niż 45 kg, a nie chcę tego. Uważaj, czego sobie życzysz – powiedziała 71-latka gazecie *The Daily Mail*.

Potencjalnym problemem, zwłaszcza dla pacjentek w wieku pomenopauzalnym, takich jak Osbourne, jest to, że jeśli przytyją, to kilogramy powrócą prawdopodobnie w postaci tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej. Odbudowa utraconych mięśni może być łatwa dla 20-latki, ale nie dla starszej kobiety. Utrata mięśni prowadzi również do ubytku masy kostnej i osłabienia kości, co wiąże się z kolejnymi koszmarnymi zagrożeniami, w tym upadkami, zmęczeniem i siedzącym trybem życia[20].

Zdrowsze alternatywy

W przypadku przyjmowania wszystkich nienaturalnych substancji ostatecznie chodzi o rozważenie ryzyka.

– Czy konsekwencje, których chcesz, są warte tych, których nie chcesz? – pyta dr Bikman. Uważa on, że w swych pierwot-

eprasa.pl 9ab23403f5

nych bardzo niskich dawkach agoniści receptora GLP-1 mogą pomóc osobom w ciężkich przypadkach przełamać głęboko zakorzenione nawyki, pokonać zachcianki, dokonywać lepszych wyborów żywieniowych i zmienić tryb życia.

Co można jednak zrobić, gdy chce się poprawić stosunek stężenia glukagonu do insuliny bez ryzyka związanego z agonistami receptora GLP-1? Zmiana wydzielania glukagonu i obniżenie poziomu insuliny są możliwe dzięki diecie i stylowi życia. Jeśli chodzi o żywienie, dr Bikman proponuje 3 główne zasady.

1. Ogranicz węglowodany Diety ketogeniczna i karniwora działają przez radykalne ograniczenie węglowodanów (diety mięsne składające się ze wszystkich produktów zwierzęcych nie zawierają tych składników pokarmowych, a restrykcyjne diety ketogeniczne redukują ich spożycie do poniżej 30 g dziennie). Badania wykazały, że te metody żywienia z czasem obniżają poziom cukru we krwi i zmniejszają insulinooporność.

Samo wyeliminowanie rafinowanego cukru i wysoko przetworzonych węglowodanów z żywności w pudełkach i opakowaniach, np. makaronu, ryżu, ciasteczek i krakersów, zmniejszy obciążenie węglowodanami. Może obniżyć poziom cukru we krwi po posiłkach, co zmniejszy zapotrzebowanie organizmu na insulinę. To z kolei może zapobiec wydzielaniu glukagonu wywołanemu przez niskie stężenie glukozy we krwi (które występuje, kiedy insulina wprowadza ją do komórek). Poniżej podaję inne metody na zatrzymanie skoków poziomu insuliny, a zatem i glukagonu, po posiłkach.

Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG). Mierzy on, jak szybko żywność zawierająca węglowodany podnosi poziom cukru we krwi. Produkty o wysokim IG powodują szybki wzrost glikemii i wyzwalają uwalnianie insuliny. To z kolei może prowadzić do hiperinsulinemii, jeśli insulina jest nadmiernie produkowana w odpowiedzi na częste skoki stężenia cukru we krwi.

Produkty o niskim IG uwalniają glukozę do krwiobiegu bardziej stopniowo, co pomaga zapobiegać dużym wahaniom jej stężenia we krwi i zmniejsza zapotrzebowanie na duże ilości insuliny. Należą do nich warzywa nieskrobiowe, takie jak warzywa liściaste, kalafior i brokuły.

Jeśli nie dążysz do ketozy, wybieraj produkty pełnoziarniste, takie jak komosa ryżowa i jęczmień, rośliny strączkowe, takie jak soczewica i ciecierzyca, oraz większość owoców. Owoce jagodowe i jabłka dobrze się sprawdzają, ale unikaj tych tropikalnych, takich jak mango, ananas i winogrona, które gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi.

Napełniaj się błonnikiem pokarmowym. On bezpośrednio stymuluje komórki L w jelitach, które wytwarzają GLP-1. Bakterie jelitowe konsumują błonnik i produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, w tym maślan, który wyzwala uwalnianie GLP-1. W efekcie odczuwa się dłuższe uczucie sytości[21].

Produkty bogate w błonnik mają niski IG i mogą obniżać poposiłkowy poziom glukozy we krwi, co może zapobiec nadmiernemu wydzielaniu glukagonu. Jedz warzywa, takie jak szpinak, brokuły, jarmuż i kalafior, oraz owoce o niskim IG, np. jagodowe. Jeśli nie próbujesz pozostać w ketozie, produkty pełnoziarniste, zwłaszcza jęczmień, soczewica i fasola, są dobrymi opcjami wysokobłonnikowymi.

Siemię lniane to świetny bogaty w błonnik produkt spożywczy, który nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu insuliny[22]. Krakersy lniane są pożywnym zamiennikiem przetworzonych rodzajów ciastek o wysokiej zawartości węglowodanów (patrz ramka pt. „Łatwe krakersy lniane").

Słodź alulozą lub stewią. Są to popularne niskokaloryczne zamienniki cukru, które nie podnoszą znacząco poziomu glukozy we krwi u ludzi. Aluloza jest wydalana z organizmu bez metabolizowania, a stewia jest metabolizowana inaczej niż cukier[23].

Przeprowadzone na szczurach badanie z 2024 r. wykazało, że aluloza „łagodziła negatywne skutki diet wysokotłuszczowych i wysokocukrowych, w tym zmniejszała przyrost masy ciała i insulinooporność". Gryzonie jadły mniej i wzrósł u nich poziom GLP-1[24]. W innej próbie wykonanej na ludzkich i mysich komórkach jelitowych stwierdzono, że stewia ma podobne działanie[25].

Aluloza jest dopuszczona do użytku w USA, ale nie w Wielkiej Brytanii czy Unii Europejskiej. Niezależnie od rodzaju słodzika wybieraj marki bez dodatków, takich jak maltodekstryna, które mogą podnosić poziom cukru we krwi.

2. Traktuj białko priorytetowo Ma ono niewielki bezpośredni wpływ na poziom cukru we krwi i może pomóc zapobiec jego dużym skokom i spadkom. Spożywanie mięsa, ryb, jajek i orzechów z posiłkami może spowolnić trawienie węglowodanów i zmniejszyć wydzielanie glukagonu dzięki stabilizacji podaży glukozy. Powoduje również wspomagające dłuższe uczucie sytości uwalnianie GLP-1[21]. Sardynki, które mają miękkie jadalne ości, są bogate w wapń, a ten – jak wykazano – podobnie jak białko podwyższa poziom GLP-1[26].

3. Nie bój się tłuszczu Zdrowe tłuszcze, takie jak te zawarte w oliwie z oliwek, kaparach, awokado, orzechach makadamia, nasionach i tłustych rybach, również mogą tłumić reakcję organizmu na insulinę i wspomagać utrzymanie bardziej stabilnego poziomu glukozy we krwi[27].

W kolejnym tekści znajdziesz bardziej naturalne sposoby na utratę masy ciała.

BIBLIOGRAFIA

1 CDC, "Adult Obesity Facts," May 14, 2024, cdc.gov
2 CDC, "Childhood Obesity Facts," Apr 2, 2024, cdc.gov
3 Office for Health Improvement and Disparities, "Obesity Profile: Statistical Commentary, November 2024," gov.uk
4 Statistics Canada, "Overweight and Obese Adults, 2018," June 25, 2019, www150.statcan.gc.ca
5 Fertil Steril, 2017; 107(4): 833–839
6 Int J Epidemiol, 2020; 49(4): 1353–1365
7 National Cancer Institute, "Obesity and Cancer," Apr 5, 2022, cancer.gov
8 Chest, 2010; 137(3): 711–719
9 Hans van Leeuwen, "The Single Company Propping Up an Entire Economy," Sept 18, 2023, afr.com
10 "Why the Anti-obesity Drug Market Could Grow to $100 Billion by 2030," Oct 30, 2023, goldmansachs.com
11 "Obituary: Roger H Unger," Nov 14, 2020, thelancet.com
12 Diabetes Investig, 2023; 14(7): 829–837
13 Diabetes Obes Metab, 2024; 26(3): 911–923
14 Int J Clin Pharm, 2024; 46(6): 1268–1280
15 Front Endocrinol (Lausanne), 2024: 15: 1382814
16 Nat Med, 2024; 30(7): 2049–2057
17 JAMA, 2024; doi: 10.1001/jama.2024.22284
18 J Investig Med High Impact Case Rep, 2021; doi: 10.1177/23247096211051919; Cureus, 2024; 16(1): e52564
19 JAMA, 2024; 332(1): 9–10; Diabetes Care, 2024; 47(10): 1718–1730
20 Canadian Frailty Network, "What Is Frailty?," accessed Dec 4, 2024, cfn-nce.ca
21 Nutr Metab (Lond), 2016: 13: 92
22 Complement Ther Med, 2022: 70: 102852
23 PLoS One, 2023; 18(4): e0281150
24 Nutrients, 2024; 16(12): 1821
25 Food Funct, 2023; 14: 6914–6928
26 Adv Nutr, 2021; 12(6): 2540–2552
27 J Am Coll Nutr, 2007; 26(5): 434–44; Am J Clin Nutr, 1999; 69(6): 1135–43

eprasa.pl 9ab23403f5

Waga w dół

By stracić na wadze, nie zawsze wystarczy tylko mniej jeść i więcej ćwiczyć – podkreśla Marcelle Pick. Zastosuj 5 poniższych wskazówek opartych na jej holistycznym podejściu, by pozbyć się na dobre uprzykrzonych kilogramów, a jednocześnie osiągnąć przemianę zdrowotną.

Niedawno zadzwoniła do mnie Cara.

– Jestem gotowa na zmiany – powiedziała – i chcę zacząć od pozbycia się zbędnych kilogramów, które noszę.

Jakże często słyszę to od kobiet, szczególnie na początku nowego roku. Rozpoczęcie roku brzmi jak zaproszenie do zmian, nieprawdaż? Codziennie zgłaszają się do mnie kobiety, które gotowe są pracować nad osiągnięciem optymalnego zdrowia i mają świadomość tego, jak ściśle wiąże się utrzymanie zdrowej wagi z ich zdrowiem ogólnym.

Jestem zachwycona ich gotowością do zmian, która stanowi pierwszy krok ku zdrowemu chudnięciu. Jednak jak pewnie wiesz, zrzucenie upartych kilogramów nie zawsze jest łatwe. Dlatego też rzadko udaje się dotrzymać noworocznych postanowień „zgubienia wagi".

Nie wystarczy samo podjęcie decyzji o odchudzaniu. W grę wchodzi bardzo wiele czynników, niezależnie od tego, czy zmagasz się z nadwagą przez całe życie, czy też, jak Cara, dopiero w ostatnich latach zauważyłaś, że przybywa Ci kilogramów.

Wciąż panuje błędne przekonanie, że jeśli będzie się po prostu mniej jeść i więcej ćwiczyć, to niechciane kilogramy znikną. U bardzo wielu kobiet tak się jednak nie dzieje.

Przyrost wagi jest rezultatem szeregu czynników: zaburzeń hormonalnych, urazów emocjonalnych, metabolizmu, toksyn i wielu, wielu innych. Musimy wziąć pod uwagę wszystkie te problemy, gdy chcemy ustalić najlepszy sposób podejścia do odchudzania.

Zadanie może wydawać się przytłaczające, ale istnieje wiele zmian diety i stylu życia – czasem bardzo niewielkich i łatwych do wprowadzenia – które pozwolą Ci ruszyć z kopyta.

5 poniższych wskazówek pomoże Ci zmienić nie tylko wagę ciała, ale całe życie. Utrata wagi może być punktem wyjścia, ale celem ogólnym jest taka zmiana życia, która uczyni Cię maksymalnie szczęśliwą i zdrową.

1. Trenuj mądrzej, nie ciężej

Ćwiczenia są ważne, gdy starasz się schudnąć, ale powiem Ci coś, o czym być może nie pomyślałaś: możliwe, że wykonujesz ich więcej niż potrzeba.

Jak udowodniono, trening interwałowy, czyli krótkie serie ćwiczeń przeplatane okresami odpoczynku, pomaga organizmowi nadal spalać tłuszcz jeszcze przez długi czas po jego zakończeniu. Naukowcy, którzy przejrzeli blisko 150 badań, odkryli, że jeśli wydatek energetyczny był taki sam, to utrata wagi i tkanki tłuszczowej była jednakowa zarówno przy długotrwałych ćwiczeniach aerobowych, jak i przy treningu interwałowym o wysokiej intensywności[1].

Czyż to nie wspaniała wiadomość? Oznacza ona, że nie musisz każdego dnia poświęcać godziny lub więcej, by miało to wpływ na utratę wagi – możliwe, że w zupełności wystarczy zaledwie 20-40 min treningu interwałowego 3 lub 4 razy w tygodniu.

2. Wybierz dietę przyśpieszającą spalanie

Metabolizm jest czymś, nad czym nie jesteśmy w stanie w pełni zapanować. Sporą rolę odgrywa w nim genetyka, co oznacza, że Twój może być np. z natury wolniejszy. Jednak nie oznacza to, że sytuacja jest beznadziejna. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, by zyskać pewność, że Twoja przemiana materii funkcjonuje z największą możliwą wydajnością.

Zbadaj wszystkie schorzenia, które mogą mieć negatywny wpływ na metabolizm. Winowajcą mogą być problemy z tarczycą, choroba autoimmunologiczna, stan zapalny, zespół nieszczelnego jelita lub inne zaburzenia trawienne, nierównowaga hormonalna albo nadnerczowa, ogólnoustrojowy przerost drożdżaków lub coś jeszcze innego.

Jeżeli występuje u Ciebie któryś z tych czynników (a ma je wiele osób, nie wiedząc o tym), to utrata wagi może wydawać się prawie niemożliwa. Najlepszym sposobem podejścia do tych problemów jest przede wszystkim ich zidentyfikowanie. Może być do tego potrzebna pomoc wykwalifikowanego lekarza.

Następnie dokładnie przyjrzyj się swej diecie. Unikaj produktów, które z całą pewnością zaburzą funkcjonowanie metabolizmu, takich jak wymienione poniżej.

Żywność przetworzona

Jedną z przyczyn, dla których otyłość jest tak dużym problemem w świecie zachodnim, jest łatwa dostępność i niska cena produktów wysokoprzetworzonych. Gdy jemy hipersmaczną żywność z dużą ilością cukru, wymagającą przy tym mało wysiłku, nasze organizmy pożądają jej jeszcze więcej – w taki sposób jesteśmy zaprogramowani biologicznie.

Jednak brak zdrowych składników odżywczych w tych produktach sprawia, że jeśli jemy ich zbyt dużo zamiast prawdziwego, pełnowartościowego pożywienia, często cierpimy na niedobory witamin i składników mineralnych.

Jeśli lista składników produktu jest bardzo długa lub zawiera słowa, które trudno wymówić, to najlepiej odłożyć go i pójść dalej. Znacznie lepszym wyborem będą świeże owoce i warzywa, chude białko i zdrowe tłuszcze. Unikaj wszelkich fast-foodów – już ta pojedyncza zmiana może przynieść wielką poprawę.

eprasa.pl 9ab23403f5

Dodatek cukru

Przez długi czas demonizowano tłuszcz, więc producenci sięgnęli po cukier, by przy jego pomocy zrekompensować brak smaku produktów niskotłuszczowych. Czy wiesz, że wojna przeciwko tłuszczom podsycana była badaniami finansowanymi przez przemysł cukrowniczy? Nowsze informacje jasno dowiodły, że pewne tłuszcze działają dobroczynnie dla naszego zdrowia – natomiast dodatek cukru ma wpływ dokładnie przeciwny.

Bardzo trudno jest unikać dodawanego cukru, ponieważ pojawia się on wszędzie. A żeby sprawę jeszcze bardziej skomplikować, występuje pod wieloma nazwami, a więc nie wystarczy szukać tylko jednego składnika na etykiecie.

Syrop glukozowo-fruktozowy, słód jęczmienny, nektary owocowe, dekstroza, maltodekstryna, fruktoza, koncentrat soku, syrop trzcinowy – to wszystko dodany cukier.

Przestudiuj dokładnie etykiety produktów, które być może uważasz za zdrowe, takich jak batoniki proteinowe lub zbożowe, jogurty smakowe, a nawet chleb. Odkrycie, ile dodanego cukru zawierają produkty, które zjadasz codziennie, może być szokujące.

Badania dokumentują wpływ cukru na otyłość[2], cukrzycę[3], choroby układu krążenia[4] i inne schorzenia przewlekłe. Spożycie dodanego cukru w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii znacznie przewyższa górną granicę zalecaną przez instytucje zdrowotne, nic więc dziwnego, że tak wiele problemów zdrowotnych wykazuje tendencję wzrostową. Jak wynika z raportu „Cukier, otyłość – konsekwencje. Przegląd literatury i szacunki dla Polski" przeprowadzonego przez Departament Analiz i Strategi Narodowego Funduszu Zdrowia „w latach 2008-2017 aż o 6,1 kg wzrosła przeciętna ilość cukru spożywanego przez jednego mieszkańca Polski, mimo znacznego zmniejszenia spożycia cukru nieprzetworzonego, nabywanego bezpośrednio przez gospodarstwa domowe (spadło ono w tym czasie o 5,7 kg!). Obserwowany wzrost wynika ze wzrostu konsumpcji cukru będącego składnikiem innych produktów spożywczych o blisko 11,8 kg".

Znacznie lepszym sposobem zaspokojenia zachcianek na słodycze są produkty o naturalnie słodkim smaku, takie jak owoce. Jeżeli musisz dodać słodzik, używaj opcji naturalnych, takich jak stewia czy surowy miód – i to z umiarem!

Rafinowane zboża

Z pewnością słyszałaś o alergiach i wrażliwości na gluten, i działo się tak nie bez powodu. Gluten jest jednym z najważniejszych związków występujących w rafinowanych zbożach i może powodować poważne problemy metaboliczne. Może stać za przewlekłym stanem zapalnym, prowadzącym do szeregu dotkliwych objawów, włącznie z bólem stawów i przyrostem wagi.

Inne związki, takie jak skrobia i kwas fitynowy, również mogą wywierać wpływ na metabolizm. Skrobia szybko przekształcana jest w cukier, co może katastrofalnie zaburzać poziom glukozy we krwi, a kwas fitynowy blokuje wchłanianie składników mineralnych poprzez wiązanie się z nimi.

Jeżeli nie chcesz przejść na dietę bezzbożową, pomyśl o ograniczeniu się do zbóż skiełkowanych lub fermentowanych. Do wypieków spróbuj używać mąki migdałowej lub kokosowej, gdyż obie będą miały prawdopodobnie znacznie zdrowszy wpływ na Twoją przemianę materii.

Niezdrowe oleje

Nie daj się nabrać na filozofię „tłuszcz to samo zło". Twój organizm potrzebuje tłuszczu, by dobrze funkcjonować.

Ale nie popełnij też błędu, sądząc, iż wszystkie tłuszcze są sobie równe. Oleje roślinne i z nasion, takie jak olej rzepakowy, często występują w produktach rafinowanych, które po prostu spowalniają spalanie tłuszczu.

Gdy gotujesz lub pieczesz, zastąp je olejem kokosowym lub masłem od krów żywionych trawą. Za każdym razem, gdy używasz masła, pamiętaj, by było to prawdziwe masło, a nie margaryna czy inne substytuty.

W ramce pt. „Jak zadbać o zdrowy metabolizm" znajdziesz więcej wskazówek dietetycznych dla uzyskania zdrowego metabolizmu.

3. Bierz suplementy pomagające obniżyć wagę

Ponieważ bardzo trudno jest dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych wyłącznie z pożywienia, często sugeruję suplementowanie ich w sposób dostosowany do konkretnego problemu. Dla ogólnego zdrowia oraz utrzymania hormonów w równowadze, aby możliwe było chudnięcie, zalecam wszystkim kobietom codzienne przyjmowanie wysokiej jakości multiwitaminy.

Gdy Twoim celem jest utrata tkanki tłuszczowej, pomocne mogą być również poniższe suplementy.

Witamina D

Pomaga utrzymać równowagę hormonalną, by można było zrzucić nadmiar tkanki tłuszczowej. Trudno jest zjadać wystarczające ilości produktów bogatych w tę witaminę lub zapewnić sobie wystarczająco dużo światła słonecznego, by organizm sam wyprodukował tyle, ile jej potrzebuje. Dlatego zalecam większości osób codzienną suplementację witaminy D3.

Sugerowane dawkowanie:
2000 j.m. dziennie.

Olej rybny

To doskonałe źródło kwasów EPA i DHA, czyli kwasów tłuszczowych omega-3, które mogą pomóc zmniejszyć stany zapalne i zrównoważyć zmiany metaboliczne związane z otyłością.

Sugerowane dawkowanie:
1 000-2 000 mg dziennie EPA i DHA.

eprasa.pl 9ab23403f5

5 szybkich porad treningowych

Dzięki tym prostym wskazówkom ćwiczenia będą mogły stać się częścią Twego życia

Zaplanuj treningi Potraktowanie ich tak, jak każdej innej umówionej wizyty może pomóc Ci trzymać się wytyczonego celu.

Urozmaicaj Powtarzanie tych samych ćwiczeń dzień po dniu może być nudne, co zmniejszy Twoje szanse wytrwania do końca. Zróżnicowanie treningów pomoże Ci osiągnąć cel. Pamiętaj, by regularnie włączać do nich trening siłowy.

Stosuj małe dawki Wykonaj kilka krótkich sesji w ciągu dnia, jeżeli nie jesteś w stanie wytrzymać 30-minutowego bloku. Nie potrzebujesz nawet sprzętu – próbuj wchodzić i schodzić po schodach w swoim biurowcu przez 10 minut w połowie dnia.

Bądź towarzyska Znajdź grupę ludzi, których lubisz, i ćwiczcie razem. Trening z przyjaciółmi zawsze sprawia więcej radości.

Rób to, co lubisz Przede wszystkim, znajdź ćwiczenia, które lubisz wykonywać. Zmuszanie się do robienia czegoś, czego nie znosisz, zwiększy tylko ilość stresu w Twym życiu, a stres może całkowicie zniweczyć wysiłki zmierzające do zrzucenia kilogramów.

Nie bój się też myśleć niestereotypowo. Ćwiczenia nie muszą odbywać się na siłowni czy podczas zajęć grupowych. Liczy się każda aktywność, bylebyś tylko ruszała się za każdym razem przez co najmniej 10 minut.

Proszek proteinowy

Białko jest kluczem do przyśpieszenia metabolizmu i budowy mięśni. Jeżeli nie jesz mięsa lub trudno jest Ci pozyskać wystarczającą ilość białka z przekąsek, możesz używać proszku proteinowego, by zapewnić sobie właściwą jego ilość dla wsparcia utraty tkanki tłuszczowej.

Możesz dodawać go do smoothie, używać do wypieków lub mieszać z wodą, by szybko zyskać przypływ energii. Wiele sproszkowanych białek dostępnych w supermarketach albo aptekach jest produktami wysoko przetworzonymi lub zawierającymi sztuczne słodziki, poszukaj więc uważnie, by wybrać wysokiej jakości proszek, który nie będzie sabotował Twych rezultatów.

Inną opcją, jeśli nie jesteś mięsożercą, będzie zestawianie produktów roślinnych w taki sposób, by dostarczyły Ci wszystkich niezbędnych aminokwasów (cegiełek budujących białka).

Sugerowane dawkowanie: stosuj się do instrukcji na etykiecie.

Probiotyki

Zdrowie jelit ma duże znaczenie dla zdolności do obniżenia wagi, a wysokiej jakości probiotyk może wesprzeć trawienie i zrównoważyć florę jelitową. Badania pokazały, że niektóre szczepy probiotyków mogą mieć wpływ na metabolizm energetyczny i mogą być powiązane zarówno z obniżeniem wagi, jak i wskaźnika masy ciała (BMI)[5].

Sugerowane dawkowanie: stosuj się do instrukcji na etykiecie.

4. Jedz w sposób skuteczny dla Twojego indywidualnego profilu

Masz do wyboru niezliczoną ilość programów dietetycznych; skąd masz wiedzieć, który jest najlepszy? Pamiętaj, że każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju i nie ma takiego planu odżywiania, który byłby skuteczny dla wszystkich.

Poza tym każda „dieta" krótkoterminowa przynosi krótkoterminowe rezultaty. Chodzi jednak o to, aby znaleźć zdrowy schemat odżywiania, który będzie u Ciebie skuteczny długofalowo.

Już od kilku lat oferuję wyjątkowy program utraty wagi (z towarzyszącym mu kursem online), który naprawdę działa. Uwzględniam w nim to, co może prowadzić do wzrostu wagi i otyłości, emocjonalne aspekty utraty wagi oraz to, jak świadomie budować zdrowe nawyki, które pomogą utrzymać prawidłową wagę już na stałe.

Sam program odchudzania wykorzystuje połączenie kropli homeopatycznych i dość surowego planu odżywiania przez 6 tygodni. Jednakże w odróżnieniu od licznych programów, które pomagają szybko zrzucić kilogramy, mój program analizuje cały styl życia w celu ustalenia, gdzie należy dokonać trwałych zmian, by waga pozostała niska.

Gorąco namawiam też uczestniczki mojego programu, by wykonały profil genetyczny, dzięki któremu będziemy mogły odkryć, jaki rodzaj długofalowego planu żywienia jest dla nich odpowiedni.

Każda zdrowa dieta zawiera pełnowartościowe produkty organiczne i unika żywności przetworzonej. Jednak Twoja genetyka może dyktować potrzebę eliminowania konkretnych produktów dla zachowania niskiej wagi. Jeżeli będziesz odżywiać się zgodnie ze swą genetyką, a nie wbrew niej, utrata wagi będzie następowała znacznie płynniej.

5. Spróbuj postu przerywanego

Może on być bardzo skuteczny w przyśpieszaniu przemiany materii i spalaniu zbędnych kilogramów.

eprasa.pl 9ab23403f5

Jak zadbać o zdrowy metabolizm

Jedz odpowiednio dużo białka wysokiej jakości

Idealna dieta włącza białko do każdego posiłku i każdej przekąski. Doskonałym wyborem będą m.in. wołowina ze zwierząt żywionych trawą, jaja z wolnego wybiegu, dziko łowione ryby, organiczne kurczaki i dziczyzna.

Jedz zdrowe tłuszcze

Spróbuj awokado, orzechów, oliwy z oliwek i kokosa (w wielu postaciach: mleka, oleju i mąki).

Dodaj skiełkowanych nasion

Siemię lniane, nasiona konopi i chia to doskonałe opcje, pełne błonnika, który wspiera utratę tkanki tłuszczowej. Dodatkową zaletą skiełkowanych nasion jest ich bogactwo białka oraz zawartość kwasów omega-3, dzięki czemu przynoszą wielostronne i znaczące korzyści.

Zjadaj tęczę

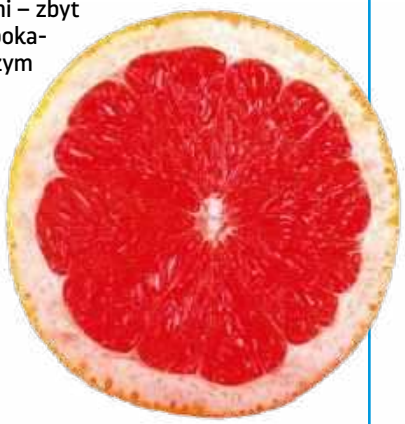
Spożywaj szeroki asortyment wielobarwnych warzyw, pełnych składników odżywczych. Nie można tracić wagi, koncentrując się na kaloriach, a nie zapewniając przy tym organizmowi składników odżywczych, których potrzebuje.

Pij więcej ziołowych herbatek

1-3 filiżanek dziennie może pomóc ożywić metabolizm. Szczególnie skuteczna jest zielona herbata dzięki wysokiej zawartości katechin.

Jedz grejpfruty

Nie, nie chodzi o to, byś żywiła się wyłącznie nimi – zbyt ograniczona dieta to zła droga. Jednak badania pokazują, że jedzenie grejpfrutów może wspierać enzym zwany kinazą białkową aktywowaną przez AMP (AMPK), który pomaga organizmowi zużywać cukier. Grejpfruty zawierają nootkaton, który, jak stwierdzono, zwiększa aktywność AMPK[1].



Utrzymuj nawodnienie

Picie dużych ilości wody jest jednym z najlepszych sposobów postępowania. Wypłuczesz w ten sposób toksyny, a także podtrzymasz szybki metabolizm.

Jadaj w domu

Jeżeli będziesz przez większość dni przygotowywać posiłki od podstaw w domu, zamiast jadać w lokalach, pozwoli Ci to uniknąć produktów, które rujnują metabolizm.

Przygotuj sobie zdrowe przekąski

Zamiast chipsów lub ciastek miej pod ręką pokrojone warzywa lub świeże owoce. W odpowiednim opakowaniu dobrze zniosą podróże i pomogą Ci uniknąć przypadkowych zakupów w automacie lub w sklepie.

Celebruj posiłki

Powolne jedzenie nie tylko pomoże Ci zorientować się, że jesteś już syta, ale także ułatwi trawienie.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Pharmacol, 2022:13: 909280

Istotą postu przerywanego jest jedzenie podczas określonego okna czasowego, a następnie poszczenie przez określoną liczbę godzin każdego dnia. Często oznacza to rezygnowanie ze śniadania lub z kolacji, ponieważ do okresu postu zaliczać będziesz też czas snu.

Post pomaga również w produkcji hormonów, zmniejszaniu stanów zapalnych, poprawie zdrowia serca oraz usprawnieniu trawienia.

Jak utrzymać niską wagę?

Całkowicie możliwe jest rozpoczęcie nowego roku od szybkiej straty wagi – i utrzymanie jej na niskim poziomie – jeżeli zdecydujesz się, by zmienić swoje postępowanie. Wszystko zależy od Twojego nastawienia i pragnienia przekształcenia życia raz na zawsze.

Dobra wiadomość jest taka, że gdy zbudujesz już zdrowsze nawyki, będziesz mogła czasem lekko zboczyć z tej drogi, o ile szybko na nią powrócisz. Jeżeli przez 90% tego czasu dokonujesz zdrowych wyborów, możesz pozwolić sobie na trochę swobody w pozostałych 10 procentach.

Cara postanowiła wypróbować kilka z proponowanych przeze mnie zmian i już dostrzega rezultaty. Teraz Ty dokonaj wyboru i rozpocznij swą podróż w stronę utraty wagi i transformacji.

BIBLIOGRAFIA

1. Obes Rev, 2021; 22(suppl 4): e13256
2. BMJ, 2013; 346: e7492
3. PLoS One, 2013; 8(2): e57873
4. JAMA Intern Med, 2014; 174(4): 516–24
5. Nutrients, 2018; 10(11): 1613

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

eprasa.pl 9ab23403f5

Masz nadwagę, sięgnij po minerały

Duża ilość tkanki tłuszczowej może prowadzić do rozwoju groźnych dla życia chorób. Dlatego warto spróbować pozbyć się nadmiaru ciałka. Nadspodziewanie skutecznymi sprzymierzeńcami w tej misji są mikro- i makroelementy oraz witaminy.

eprasa.pl 9ab23403f5

Otyłość stanowi jeden z głównych problemów zdrowotnych XXI wieku. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wpisała ją na Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych (tzw. klasyfikacja ICD-10). WHO alarmuje, że problem otyłości dotyczy ok. 650 mln ludzi na świecie i uznaje ją za najgroźniejszą chorobę przewlekłą. Na początku XX w. roczne spożycie cukru wynosiło 5 kg na osobę, obecne sięga nawet… 40 kg!. Nadmierna masa ciała stanowi 5. co do częstości czynnik ryzyka zgonów na świecie, a prawie 2,8 mln dorosłych ludzi umiera rocznie w wyniku nadwagi lub otyłości[1].

Przyczyny epidemii otyłości są złożone, jednak podstawową przyczyną jej rozwoju jest nieprawidłowe odżywienie, które skutkuje dodatnim bilansem energetycznym. Otyłość prosta dotyczy 80-90% ogółu przypadków zachorowań, natomiast wtórna towarzyszy licznym chorobom (m.in. zaburzeniom endokrynologicznym, chorobom genetycznym, chorobom organicznym podwzgórza, zespołom uwarunkowanym genetycznie, lub schorzeniom jatrogennym)[2].

> “Tkanka tłuszczowa aktywnie uczestniczy w przemianach metabolicznych ustroju, co czyni ją największym wewnątrzwydzielniczym narządem człowieka”

Co Ci grozi?

Wśród konsekwencji zdrowotnych otyłości wskazuje się powikłania:
- sercowo-naczyniowe takie jak: nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, zaburzenia lipidowe;
- oddechowe, np. bezdech senny, astmę;
- neurologiczne – m.in. udar mózgu;
- żołądkowo-jelitowe i wątrobowe, w tym cukrzycę typu 2 i stan przedcukrzycowy;
- endokrynologiczne – m.in. zaburzenia płodności i przedwczesne dojrzewanie;
- kostno-szkieletowe, a wśród nich choroby zwyrodnieniowe stawów;
- nerkowe.

Do tej listy należy dodać wyższe ryzyko zapadalności na niektóre nowotwory oraz konsekwencje psychospołeczne (m.in. niska samoocena, lęk, depresja, zaburzenia odżywiania)[1].

Ryzyko wystąpienia powikłań spowodowanych otyłością u poszczególnych osób wiąże się z ilością tkanki tłuszczowej, jej lokalizacją (otyłość brzuszna lub otyłość pośladkowo-udowa) oraz czasem trwania choroby zasadniczej[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Otyłość: zespół metaboliczny. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007
2. Sci Rep. 2017 Sep 8;7(1):10955

Nadmiar ciała szkodzi

Z ustaleń badaczy wynika, że tkanka tłuszczowa aktywnie uczestniczy w przemianach metabolicznych ustroju, co czyni ją największym wewnątrzwydzielniczym narządem człowieka, a nie jedynie magazynem energetycznym. Kolejne prace potwierdziły, że pełni ona funkcję immunologiczną, metaboliczną oraz endokrynną, związaną z wydzielanymi adipokinami, czyli substancjami mającymi wpływ na funkcjonowanie innych komórek, a także enzymami, czynnikami wzrostu oraz cytokinami[3].

Zwiększenie jej ilości powoduje dysfunkcję hormonalną, prowadząc do zwiększenia uwalniania adipokin do układu krążenia (takich jak: leptyna, rezystyna, białko wiążące retinol, lipokaina 2, białko podobne do angiopoetyny 2 i wisfatyna), cytokin prozapalnych: TNF-alfa, IL-6, IL-18, białka chemotaktycznego dla monocytów CCL2, a zmniejszenie uwalniania przeciwzapalnych adipokin, w tym adiponektyny i IL-10[4]. W związku z tym otyłość jest związana z występowaniem stanu przewlekłego zapalenia. W stanie zapalnym tkanki tłuszczowej rośnie aktywność lipazy lipoproteinowej oraz tempo lipolizy podstawowej, co prowadzi to do zwiększenia stężenia wolnych kwasów tłuszczowych w surowicy. Ich nadmiar stymuluje wątrobową syntezę i zwiększone uwalnianie do krwi lipoprotein o bardzo niskiej gęstości (VLDL). To zaś sprzyja rozwojowi miażdżycy. Ponadto wzrasta stężenie trójglicerydów, które gromadzą się w tkankach insulinowrażliwych, m.in. mięśniach i wątrobie. Dochodzi wówczas do nasilenia wątrobowej produkcji glukozy oraz hamowania jej wychwytu i utylizacji w tkankach obwodowych, co może skutkować wzrostem insulinooporności[5].

Dodatni bilans energetyczny towarzyszący otyłości przyczynia się do powstania stresu oksydacyjnego w komórkach[6]. Powoduje to liczne uszkodzenia w organizmie, takie jak peroksydację lipidów, uszkodzenia DNA oraz białek.

eprasa.pl 9ab23403f5

Akcja = reakcja

Naturalny system antyoksydacyjny ustroju składa się z enzymów antyoksydacyjnych oraz licznych endogennych i egzogennych związków, które wchodzą w reakcje z wolnymi rodnikami[7]. Do pierwotnych antyoksydantów zalicza się enzymy, takie jak: katalaza (CAT), peroksydaza glutationowa (GPX) czy dysmutaza ponadtlenkowa (SOD), których główną rolą jest zapobieganie tworzeniu się wolnych rodników. Wśród nieenzymatycznych antyoksydantów zwanych inaczej znajdziemy witaminy C i E, beta-karoten oraz inne związki.

W celu przeciwdziałania skutkom stresu oksydacyjnego organizm wykształcił mechanizmy obronne oparte na wychwytywaniu wolnych rodników, hamowaniu ich tworzenia oraz chelatowaniu jonów metali przejściowych, katalizujących reakcje wolnorodnikowe. Istotną rolę w tej walce odgrywają pierwiastki śladowe, które wchodzą w skład enzymów antyoksydacyjnych[8]. I tak np. mangan, miedź oraz cynk są składnikami enzymów z grupy dysmutaz ponadtlenkowych, a jony żelaza wchodzą w skład CAT, która ma bardzo wysoki potencjał oksydoredukcyjny.

Wyniki wielu badań wskazują, że niskie stężenie składników mineralnych obserwowane wraz ze wzrostem objętości tkanki tłuszczowej może wynikać z niewystarczającego spożycia składników odżywczych, zmian w ich metabolizmie oraz w ich dystrybucji[9].

Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej u osób otyłych prowadzi do układowego stanu zapalnego, dysfunkcji hormonalnej, a w wymiarze biochemicznym do zachwiania równowagi oksydacyjnej ustroju. W konsekwencji staje się przyczyną rozwoju metabolicznych powikłań otyłości (dyslipidemii, hiperglikemii, insulinooporności itp.). Jeśli weźmiemy pod uwagę udział mikro- i makroelementów w licznych przemianach metabolicznych, wiele wskazuje, że wyrównanie ich niedoborów w organizmie może pomóc pozbyć się nadmiarowych kilogramów oraz uchronić przed groźnymi powikłaniami otyłości.

Regulator glikemii

Szacuje się, że cynk występuje w ponad 300 enzymach i 2 000 czynnikach transkrypcyjnych. Działa jako katalizator enzymów biorących udział w metabolizmie lipidów, węglowo-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Krople Kobiece
Ojca Grzegorza Sroki
suplement diety

Naturalne wsparcie dla kobiet

- ✓ komfort przed i w trakcie menstruacji
- ✓ łagodzenie dolegliwości związanych z klimakterium (ziele tasznika, owoc niepokalanka, nasiona kasztanowca)
- ✓ zapobieganie nadmiernemu krwawieniu (ziele tasznika)
- ✓ łagodzenie napięcia mięśniowego w trakcie menstruacji (ziele jemioły i krwawnika)
- ✓ hamowanie namnażania się nieprawidłowych komórek, co ma znaczenie w przypadku mięśniaków (liść brzozy) *

* 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 9ab23403f5

Jak ocenić, ile tłuszczu jest w ciele?

Poza powszechnie znanym wskaźnikiem masy ciała (body mass index, BMI), zgodnie z którym za otyłość uznaje się stan, gdy wskaźnik BMI jest większy lub równy 30 kg/m^2. Lekarze mają również inne narzędzia kwalifikacji i oceny ilości tkanki tłuszczowej w organizmie.

Według wytycznych American Association of Clinical Endocrinologists (AACE) oraz American College of Endocrinology (ACE) z 2016 r. wyróżnia się 3 stopnie otyłości, które oprócz wskaźnika BMI uwzględniają również powikłania tej jednostki chorobowej:

1. otyłość 0 stopnia ≥ 30 kg/m2, bez powikłań;
2. otyłość I stopnia ≥ 25 kg/m2 i ≥ 1 powikłanie o lekkim lub umiarkowanym nasileniu;
3. otyłość II stopnia ≥ 25 kg/m2 i ≥ 1 ciężkie powikłanie otyłości, które wymaga istotnego zmniejszenia masy ciała w celu efektywnego leczenia[1].

Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (International Diabetes Federation, IDF) już w 2005 r. wprowadziła pojęcie otyłości brzusznej definiowanej jako obwód talii powyżej 94 cm dla mężczyzn i ponad 80 cm dla kobiet (dla populacji europejskiej).

W praktyce przydany jest jednak pomiar wskaźnika WHR (waist-to-hip ratio), który oddaje stosunek obwodu talii do bioder. Dzięki niemu rozpoznajemy otyłość brzuszną inaczej nazywaną otyłością androidalną (WHR ≥ 0,8 u mężczyzn, i ≥ 1,0 u kobiet) lub otyłość pośladkowo-udową, czyli gynoidalną (WHR < 0,8 u mężczyzn i < 1,0 u kobiet) [11]. Dzięki takim pomiarom uzyskuje się informację, w którym miejscu ciała u pacjenta dochodzi do największej kumulacji tkanki tłuszczowej.

Inną metodą oceny zawartości tkanki tłuszczowej w ustroju pozwalającą rozpoznać otyłość definiowaną jako odsetek zawartości tkanki tłuszczowej w ustroju jest metoda bioelektroimpedancji (kryteria rozpoznania to dla mężczyzn > 25%, dla kobiet > 35%).

Natomiast za najlepszą metodę mierzenia zawartości tkanki tłuszczowej wisceralnej uznaje się tomografię komputerową (pole tłuszczu trzewnego > 100 cm^2 wskazuje na otyłość trzewną)[2]. Otyłość trzewna to nagromadzenie tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej nieproporcjonalnie do całkowitej zawartości tłuszczu w organizmie, poprzez zwiększenie objętości adipocytów, a następnie ich hipertrofii – i w dalszej kolejności do zmian zapalnych tkanki tłuszczowej trzewnej.

BIBLIOGRAFIA

1. Executive Summary. Endocr Pract. 2015; 21(12): 1403-14; Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce. 2018; 8: 121-122
2. Am J Clin Nutr. 1995 Feb;61(2):274-8

danów i białek[10]. Odgrywa kluczową rolę w regulacji przewlekłego stanu zapalnego poprzez redukcję cytokin, zmniejsza stres oksydacyjny poprzez udział w syntezie enzymów antyoksydacyjnych.

Cynk bierze udział w mechanizmach regulacji równowagi oksydoredukcyjnej, m.in. poprzez hamowanie zależnej od jonów żelaza i miedzi peroksydacji lipidów. Dodatkowo bierze udział w regulacji odpowiedzi na stres oksydacyjny za pomocą czynnika transkrypcyjnego Ntf2, jak również powoduje wzmożoną syntezę metalotionein, bogatych w tiolowe reszty cysteiny, działające jak zmiatacze wolnych rodników[11].

Uczeni udowodnili korzystny wpływ cynku na profil metaboliczny oraz zmniejszenie masy ciała. W badaniu przeprowadzonym wśród otyłych pacjentów w wieku 18-45 lat wykazano znaczny spadek masy ciała i wartości BMI, jak również stężenia trójglicerydów w surowicy, po podawaniu przez miesiąc glukonianu cynku w dawce 30 mg. W innym eksperymencie przyjmowanie Zn (w dawce 20 mg na dobę przez 18 dni) spowodowało również znaczny spadek BMI. Suplementacja cynkiem wiązała się również z poprawą profilu lipoproteinowego[12].

Okazuje się, że stężenie tego pierwiastka jest znacznie mniejsze u otyłych pacjentów. Tymczasem jest on niezbędny do prawidłowej syntezy, przechowywania i wydzielania insuliny w komórkach beta trzustki. Cynk odgrywa istotną rolę w utrzymaniu prawidłowej glikemii, reguluje zarówno wydzielanie insuliny, jak i glukagonu, działając jako czynnik sygnalizacyjny. Hamuje wydzielanie glukagonu w odpowiedzi na wysokie stężenie glukozy – i odwrotnie – pobudza, gdy stężenie glukozy spada. Natomiast wydzielanie insuliny odbywa się na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego, w którym początkowe uwalnianie cynku (stymulowane glukozą) pobudza wydzielanie insuliny, a następnie hamuje wydzielanie tego hormonu[13].

Dzienne zapotrzebowanie na ten mikroskładnik to 10-15 mg na dobę. Znajdziesz go w mięsie, jajach, nasionach słonecznika, dyni, kiełkach, otrębach pszennych, rybach i ostrygach. Wchłanianie cynku odbywa się w dwunastnicy i jelicie cienkim, gdzie jego biodostępność waha się między 20 a 40%.

Między cynkiem a żelazem

Miedź wchodzi w skład wielu białek enzymatycznych i nieenzymatycznych, wśród których znajdują się m.in. oksydaza cytochromu c (białko oddychania komórkowego w mitochondriach), ceruloplazmina (enzym antyoksydacyjny i transporter jonów miedzi), dysmutaza ponadtlenkowa (Cu-Zn SOD) czy oksydaza lizylowa (wytwarzająca kolagen i elastynę). Przepisuję się jej rolę w metabolizmie lipidów. Wchłanianie miedzi odbywa się w dwunastnicy i wynosi ok. 35-50%, czyli 1 2 mg w ciągu doby.

Źródłem Cu są głównie produkty zbożowe. Pierwiastek ten jest nie-

eprasa.pl 9ab23403f5

zbędny do prawidłowego wchłaniania żelaza, jednak gdy w ustroju znajduje się zbyt dużo cynku, może on zaburzać wchłanianie miedzi. Tymczasem wyniki badań dowodzą, że jej niedobór może mieć wpływ na rozwój niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD)[14].

Mangan

Jest aktywatorem wielu enzymów (hydrolazy, transferazy, dekarboksylazy), a także bierze udział w syntezie białek, kwasów nukleinowych, lipidów oraz w metabolizmie mukopolisacharydów i wodorowęglanów. Jest też istotnym elementem procesów antyoksydacyjnych, wchodzi bowiem w skład enzymów przeciwutleniających np. manganowej dysmutazy ponadtlenkowej (Mn-SOD). W organizmie człowieka stężenie manganu największe jest w wątrobie, trzustce, mózgu, nerkach i płucach. Dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi 2-5 mg/dobę. Jego przyswajalność z pożywienia ocenia się na ok. 3-7%. Zaabsorbowany w jelicie mikroskładnik, po połączeniu z albuminami, transportowany jest do wątroby, w której odbywa się większość przemian metabolicznych manganu. Jego wchłanialność waha się między 30-60%, co zależy od jego postaci chemicznej, jak również obecności żelaza i wapnia, które ograniczają jego przyswajanie. Mn znajdziesz w suchych nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych z pełnego ziarna, kaszy gryczanej i orzechach.

W duecie z witaminą B6

Magnez to najważniejszy kation wewnątrzkomórkowy aktywujący ponad 300 enzymów, m.in. uczestniczących w przemianach węglowodanów i metabolizmie tłuszczów. Jest także zaangażowany w większość reakcji hormonalnych. W organizmie człowieka znajduje się ok. 25-35 g magnezu, z czego 53% jest zmagazynowane w kościach, 46% w mięśniach i tkankach miękkich, a tylko 1% we krwi.

Zapotrzebowanie na Mg jest zróżnicowane w zależności od płci, wieku i stanu fizjologicznego. W okresie ciąży i laktacji, jak również intensywnego wysiłku fizycznego zapotrzebowanie na magnez wzrasta. Zalecana podaż tego składnika w diecie kobiet powinna wynosić 320 mg, a mężczyzn 420 mg dziennie. Niestety, jak pokazują badania, nie spożywamy tyle tego mikroskładnika, ile powinniśmy. Co więcej, ten, który przyjmujemy wraz z żywnością, przyswajamy w 50%, a może to być i mniej, jeśli jemy dużo tłustych potraw lub mamy sporą zawartość fosforu w diecie. Jony magnezu wchłaniane są głównie w jelitach czczym i krętym, gdzie panuje kwaśne środowisko. Warto by towarzyszyła im witamina B6, która zwiększa wchłanianie i transport tego pierwiastka. Dobrym jego źródłem są kakao, nasiona słonecznika, migdały, kasza gryczana. Możemy go sobie również dostarczyć, pijąc wysoko zmineralizowaną wodę mineralną[15].

> W badaniu przeprowadzonym wśród otyłych pacjentów w wieku 18-45 lat wykazano znaczny spadek masy ciała i wartości BMI, jak również stężenia trójglicerydów w surowicy, po podawaniu przez miesiąc glukonianu cynku w dawce 30 mg

Przeciwdziała cukrzycy, ale nie odchudza?

Chrom uczestniczy w metabolizmie kwasów nukleinowych, lipidów i węglowodanów. Jego rola w walce z otyłością stała się w ostatnich latach popularnym tematem badawczym i budzi wiele kontrowersji[16]. Pierwiastek wchodzi w skład czynnika tolerancji glukozy, a jego działanie polega m.in. na zwiększeniu liczby receptorów dla insuliny oraz aktywacji receptora insulinowego, wpływając ostatecznie na poprawę gospodarki węglowodanowej.

Jak pokazują wyniki badań, suplementacja chromem u pacjentów z cukrzycą typu 2 skutkowała obniżeniem glikemii na czczo, poposiłkowego stężenia glukozy oraz wzrostem wrażliwości tkanek na działanie insuliny[17].

Jednak, jako że nadmiar Cr w ustroju może być toksyczny, najbezpieczniej przyjmować go w pożywieniu. Z powodzeniem dostarczą go drożdże, ziarna zbóż i wątróbka. Dobowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi 0,05-0,2 mg. Wchłania-

eprasa.pl 9ab23403f5

Wskaźnik Queteleta

BMI (body mass index) to parametr opracowany w 1832 r. przez belgijskiego statystyka, Adolfa Queteleta. Mężczyzna ten zajmował się analizą zależności pomiędzy wzrostem i masą ciała człowieka, co pozwoliło mu dojść do pewnych wniosków. Zaobserwował, że nasza rośnie wraz ze wzrostem i jest ona większa u osób wyższych, natomiast mniejsza u niższych. Na podstawie tych obserwacji Queteleta stworzył wskaźnik BMI, który pozwala ocenić, czy masa naszego ciała jest prawidłowa, czy nie.

Oryginalny wskaźnik BMI był wzorem matematycznym opracowanym z uwzględnieniem wyłącznie osób dorosłych. Z biegiem czasu jednak parametr ten został dostosowany również do cech charakterystycznych dla młodszej grupy dzieci i nastolatków (w tym celu używa się siatek centylowych odpowiednio dla dziewczynek i chłopców).

Jak obliczyć wskaźnik? Wystarczy skorzystać z podanego poniżej wzoru.

BMI = masa ciała (kg) / wzrost^2 (m)

Zatem osoba o masie ciała 70 kg mająca 170 cm wzrostu powinna wykonać następujące obliczenie: 70 / 1,7^2 = 70 / 2,89 = 24,22.

BMI	Interpretacja wyniku
17,0 - 18,5	niedowaga
18,5–24,9	waga prawidłowa
25,0–29,9	nadwaga
30,0–34,9	otyłość I stopnia
35,0–39,9	otyłość II stopnia
≥40	otyłość III stopnia

nie chromu oscyluje na poziomie 0,4-2,5%. Ograniczają je fityniany, natomiast aminokwasy, szczawiany, witamina C i kwas nikotynowy są w stanie je znamiennie zwiększyć.

Wsparcie tarczycy

Selen wchodzi w skład selenometioniny oraz selenocysteiny, które tworzą enzymy: peroksydazę glutationoweą, reduktazę tioredoksyny, dejonidazę jodotyroninową oraz selenoproteiny[18]. Selen jest niezbędny do prawidłowej syntezy, aktywacji i metabolizmu hormonów tarczycy (co może przeciwdziałać tyciu). Jego pozytywną rolę potwierdzono w zapobieganiu chorobom zapalnym, a wyniki ostatnich badań wskazują na przeciwnowotworowe działanie Se.

Zapotrzebowanie na ten mikroelement wynosi ok. 45 μg na dobę. Jego związki są dobrze wchłaniane – w granicach 55-65%. A ich przyswajanie ułatwiają metionina oraz witaminy A, E i C. Szukając selenu, sięgnij po owoce morza, ryby morskie, chude czerwone mięso, otręby, kiełki zbożowe, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz orzechy brazylijskie.

Korzystna spółka

Obiecujące wyniki badań pojawiły się także w związku z suplementacją wapnia. Dzienne zapotrzebowanie na ten makroskładnik wynosi 1 g na dobę. Wchłanianie Ca odbywa się głównie w jelicie cienkim, a przyswajalność waha się od 30 do 40%. Produktami spożywczymi, z których pierwiastek ten jest najlepiej przyswajalny, są mleko i jego przetwory. Udowodniono, że zwiększona podaż wapnia w diecie sprzyja zmniejszeniu masy ciała. Jak wynika z literatury przedmiotu, dieta bogatowapniowa wykazuje korzystny wpływ na obniżenie zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie. Działanie to tłumaczy się wpływem Ca na hamowanie lipogenezy, nasilenie lipolizy oraz obniżeniem wchłaniania kwasów tłuszczowych w jelicie wskutek tworzenia z nimi trudno rozpuszczalnych soli[19].

Z gospodarką wapnia związana jest witamina D, która, jak wykazują wyniki ostatnich badań, odgrywa kluczową rolę w patogenezie i prewencji chorób metabolicznych. Co więcej, stymuluje ona aktywny jelitowy transport wapnia oraz zwiększa jego wchłanianie nawet do 50%.

W tym miejscu warto wspomnieć, że tkanka tłuszczowa jest magazynem witaminy D. Przez co otyłość stanowi czynnik ryzyka niedoboru słonecznej witaminy, gdyż rozpuszczalna w tłuszczach 25(OH)D jest sekwestrowana w tkance tłuszczowej, co powoduje, że staje się biologicznie niedostępna. Potwierdzają to dane oparte na wielu badaniach epidemiologicznych i klinicznych[20].

Żelazne enzymy

Katalaza (CAT) to jeden z najwydajniejszych enzymów antyoksydacyjnych w komórkach, który chroni je przed skutkami toksycznego działania nadtlenku

BIBLIOGRAFIA

1. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2018, tom 9, nr 4, 141-15
2. Postępy Nauk Medycznych. 2013(4): 307–310
3. Circulation. 2000 Jul 11;102(2):179-84
4. Nat Rev Immunol. 2011 Feb;11(2):85-97
5. Postepy Hig Med.2010; 64: 1-10
6. Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej. 2013; 67: 43-53
7. Circulation. 1999 Jan;99(1):53-9
8. Forum Zaburzeń Metabolicznych.2011; 2(4): 239-44
9. ISRN Endocrinol. 2012:2012:103472
10. Diagn Lab. 2014; 50(1): 45–52
11. Antioxidants (Basel). 2017 Mar 29;6(2):24
12. Adv Pharm Bull. 2013;3(1):161-5
13. Diabetes. 2010 Jan;59(1):128-34; Exp Physiol. 2013 Aug;98(8):1301-11
14. Nutrients. 2017 Oct 18;9(10):1137
15. Magnez aktualny stan wiedzy. Bromat Chem Toksykol XLVIII. 2015; 4: 677
16. Onco Targets Ther. 2017 Aug 16:10:4065-79
17. Diabetol Metab Syndr. 2010 Dec 19:2:70
18. Bromat Chem Toksykol. 2016; XLIX(4): 818
19. Farmacja współczesna.2010; 3: 124-8
20. N Engl J Med. 2007 Jul 19;357(3):266-81
21. Biomed Res Int. 2015:2015:287401

eprasa.pl 9ab23403f5

> Udowodniono, że zwiększona podaż wapnia w diecie sprzyja zmniejszeniu masy ciała

wodoru. Żelazo wchodzi w skład CAT – każda z podjednostek katalazy ma układ hemowy z położonym centralnie atomem Fe.

Niedobór żelaza w organizmach osób otyłych uczeni tłumaczą wpływem prozapalnych cytokin – Il-1 i Il- 6 stanowiących silne induktory wytwarzania w wątrobie hepcydyny, która hamuje białko błonowe obecne w makrofagach i enterocytach – ferroportynę, obniżając tym samym stężenie żelaza w surowicy i jego dostępność w erytropoezie[21].

Pierwiastek w ustroju występuje w hemoglobinie, mioglobinie, enzymach tkankowych oraz magazynowany jest w postaci ferretyny. Jego wchłanianie odbywa się w dwunastnicy i wynosi ok. 10-15%, co daje 1-2 mg żelaza w ciągu doby. Jeśli chcesz zwiększyć jego wchłanianie, łącz produkty bogate w Fe (czerwone mięso, wątróbkę, jaja, tofu, białą fasolę, komosę ryżową, kaszę jaglanę, suszone pomidory, pestki dyni, pistacje) z tymi obfitującymi w witaminę C.

Niedożywieni z nadwagą

Choć brzmi to paradoksalnie, to jednak jak dowodzą liczne badania, u osób zmagających się z otyłością częściej niż u ludzi z prawidłową masą ciała występują niedobory mikroelementów, wynikające z niedostatecznego spożywania, wchłaniania lub zwiększonego ich wydalania. Tymczasem wiele ze składników mineralnych pełni istotne funkcje w regulacji szlaków metabolicznych. To zaś zdaniem uczonych daje nadzieję na rozwój nowych strategii terapeutycznych opartych na suplementacji, które pozwolą zapobiegać otyłości oraz ułatwią jej leczenie.

Pamiętajmy, jednak o tym, co zostało powiedziane w poprzednich artykułach: z otyłością należy walczyć kompleksowo: począwszy od modyfikacji diety (zmniejszeniu jej kaloryczności, korzystaniu przy komponowaniu posiłków z indeksu glikemicznego) oraz stylu życia, co obejmuje podjęcie wysiłku fizycznego, prawidłowy sen, walkę ze stresem oraz rozsądną suplementację.

REKLAMA

PROVED ©

- owoc dzikiej róży rozdrobniony w procesie **mielenia kriogenicznego**
- bogate **źródło flawonoidów**
- wysoka dawka **witaminy C**

Wszystko więc, co byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie! (Mt 7, 12)

Do nabycia:
www.proved.pl • tel. 509 661 089
www.wit24.pl • tel. 729 981 310
www.baga-sklep.pl • tel. 507 448 015

eprasa.pl 9ab23403f5

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Sięgnij po ashwagandhę

Oto 8 powodów, dla których warto włączyć ten składnik odżywczy do codziennej diety

Żeń-szeń indyjski (*Withania somnifera*) – nazywany również indyjską wiśnią zimową lub znacznie częściej ashwagandhą – ma długą historię stosowania. Tradycyjna medycyna ajurwedyjska sięga po niego od niemal 3000 lat, aby wzmacniać układ nerwowy, walczyć z pasożytami, poprawiać diurezę oraz pobudzać libido.

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie potencjalnymi korzyściami zdrowotnymi żeń-szenia indyjskiego, szczególnie w obszarach radzenia sobie ze stresem, funkcji poznawczych i sprawności fizycznej. Kolejne badania pokazują, jak szerokie spektrum działania ma niepozorny korzeń tej rośliny.

Ashwagandha wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne, adaptogenne. Łagodzi lęki i ułatwia odwyk, a także wzmacnia siłę mięśni i ułatwia ich regenerację. Lista jej potencjalnych korzystnych dla zdrowia właściwości stale się wydłuża. Przyjrzyjmy się zatem 8 najważniejszym.

1 Hamuje postęp choroby Alzheimera

Kiedy badacze podali szczurom wyizolowany z korzenia żeń-szenia indyjskiego składnik – vitanon, zaobserwowali u nich znaczną poprawę funkcji poznawczych w wyniku zahamowania amyloidu β-42, a także zmniejszenie poziomu prozapalnych cytokin TNF-α, IL-1β, IL-6 i MCP-1, tlenku azotu i peroksydacji lipidów. Zaobserwowano również spadek aktywności β i γ-sekretazy, enzymów odpowiedzialnych za tworzenie nierozpuszczalnych neurotoksycznych agregatów β-amyloidu[1]. Innym obiecującym związkiem w leczeniu alzheimera wydaje się obecna w roślinie withaferyna A. Działa poprzez redukcję agregacji β-amyloidu i hamowanie akumulacji białka tau[2]. W pewnym eksperymencie transgenicznym myszom podawano przez 30 dni częściowo oczyszczony ekstrakt z korzenia ashwagandhy. Okazało się, że niwelował on negatywne skutki alzheimera, zwiększając liczbę białka LRP1 związanego receptorem LDL w wątrobie[3], co przełożyło się na zmniejszenie amyloidu β i odwróciło deficyty behawioralne w chorobie Alzheimera[4].

2 Wspiera leczenie niepłodności

U mężczyzn z oligospermią leczonych przez 90 dni wyciągiem z ashwagandhy zaobserwowano wzrost liczby plemników, zwiększenie objętości nasienia i zwiększenie ruchliwości plemników. Wzrosło również stężenie testosteronu i hormonu luteinizującego, natomiast obniżyło się stężenie prolaktyny i hormonu folikulotropowego). W innych badaniach dowiedziono, że podawanie mężczyznom z normozoospermią sproszkowanego korzenia *Withania sommnifera* znacząco poprawiło parametry nasienia (wzrost liczby plemników, poprawa ich morfologii oraz zwiększenie ruchliwości). Uczeni odnotowali również poprawę profilu hormonalnego, wzrost enzymów antyoksydacyjnych i witamin antyoksydacyjnych A, C i E w osoczu nasienia[5]. U mężczyzn przyjmujących lek doustnie w postaci korzenia ashwagandhy nie tylko poprawiła się jakość nasienia i poziom hormonów rozrodczych, ale również doszło do zahamowania peroksydacji lipidów[6].

eprasa.pl 9ab23403f5

3 Łagodzi przebieg cukrzycy

Badania na zwierzętach wykazały zdolność żeń-szenia indyjskiego do obniżania poziomu glukozy we krwi[7]. Indyjscy uczeni potwierdzili też, że withaferyna A może skutecznie kontrolować wywołaną u szczurów cukrzycę typu 1 poprzez modulację sygnalizacji Nrf2/NFκB, a zatem ma znaczny potencjał terapeutyczny[8].
W badaniach klinicznych dotyczących cukrzycy, pomimo braku wpływu na poziom cukru we krwi, uzyskano interesujące wyniki w zakresie poprawy profilu lipidemicznego, masy ciała i ciśnienia krwi[9]. Potwierdziły to wyniki kolejnego eksperymentu, podawanie standaryzowanego ekstraktu z ashwagandhy pod nazwą Sensoril poprawiło parametry antyoksydacyjne i profil lipidemiczny[10].

4 Niweluje objawy parkinsona

U myszy z tą chorobą podawanie ekstraktu *Withania sommnifera* nie tylko poprawiło parametry biochemiczne, ale także zmniejszyło upośledzenie motoryczne w porównaniu z grupą kontrolną[11]. Naukowcy podkreślają, że żeń-szeń indyjski znacząco poprawia parametry biochemiczne w chorobie Parkinsona w sposób zależny od dawki[12].

REKLAMA

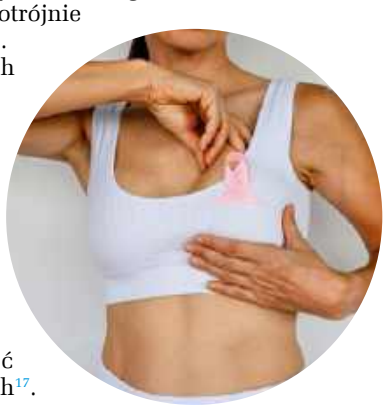
eprasa.pl 9ab23403f5

5 Chroni serce i układ krążenia

Działanie ashwagandhy badano w grupie szczurów albinosów, u których martwicę mięśnia sercowego wywołano leczeniem izoprenaliną. W grupie szczurów leczonych żeń-szeniem indyjskim zaobserwowano spadek poziomu glutationu i spadek aktywności dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy, fosfokinazy kreatyniny i dehydrogenazy mleczanowej. Znacznie zmniejszył się również poziom peroksydacji lipidów. Wyniki te wskazują, że roślina ma działanie kardioprotekcyjne[13]. W innym eksperymencie u gryzoni wywołano niedokrwienie serca, co spowodowało znaczną martwicę mięśnia sercowego. Badania histopatologiczne wykazały, że podawanie *Withania sommnifera* znacznie zmniejszyło uszkodzenia serca spowodowane niedokrwieniem. Uczeni kardioprotekcyjne działanie rośliny przypisują jej właściwościom antyapoptotycznym oraz zdolności do przywracanie równowagi oksydacyjnej[14].

6 Przeciwdziała rakowi i wspomaga jego leczenie

Obecne w roślinie witanolidy wykazują duży potencjał przeciwnowotworowy. Są one również najbardziej obiecującymi związkami wykazującymi takie działanie, ponieważ odgrywają główną rolę w indukcji apoptozy. Ashwagandha jest skuteczna w walce z takimi nowotworami jak rak piersi, jelita grubego, płuc, prostaty i krwi[15]. Działa jako środek chemioterapeutyczny przeciwko wielu różnym typom raka piersi, szczególnie rakowi piersi ER/PR-dodatniemu i potrójnie ujemnemu rakowi piersi[16]. Potwierdzają to wyniki innych badań, w których wykazano, że połączenie ekstraktu z rośliny i postu przerywanego ma potencjał jako skuteczne leczenie raka piersi, które może być stosowane w połączeniu z cisplatyną. Takie połączenie zmniejszał proliferację komórek rakowych poprzez indukcję apoptozy, a także redukowało toksyczność cisplatyny w wątrobie i nerkach[17]. Z literatury przedmiotu wynika również, że inny składnik *Whitania somnifera* – withaferyna A jest skuteczna w leczeniu czerniaka oraz glejaka wielopostaciowego. Indukuje bowiem apoptozę zmienionych komórek, a także zmniejsza ich proliferację[18].



7 Poprawia jakość snu

Podawanie pacjentom ekstraktu z korzenia ashwagandhy przez 10 tygodni (300 mg ekstraktu 2 razy dziennie) znacznie poprawiło jakość snu, a także ułatwiło i przyspieszyło zasypianie[19]. Naukowcy uważają, że może to być potencjalnie leczenie dla osób cierpiących na bezsenność i lęk. Jednak konieczne są dalsze badania. W badaniach z udziałem osób w wieku 65-80 lat zaobserwowano znaczną poprawę jakości snu, czujności umysłowej po przebudzeniu i ogólnego samopoczucia. Stwierdzono, że testowane leczenie jest bezpieczne i skuteczne[20]. W innym eksperymencie dorosłe samce szczurów, które przez tydzień poddawano deprywacji snu, podzielono na 2 grupy. Pierwszej podawano ekstraktem z rośliny, druga nie otrzymywała leczenia. Okazało się, że u gryzoni otrzymujących żeń-szeń indyjski nastąpiło istotne obniżenie poziomu wolnych rodników i peroksydacji lipidów oraz wzrost poziomu enzymów antyoksydacyjnych. Wzrosły również poziomy dopaminy i serotoniny w porównaniu z nieleczoną grupą kontrolną. Zdaniem badaczy wskazuje to, że ashwagandha jest skutecznym środkiem terapeutycznym w leczeniu niedoboru snu[21].

8 Wspomaga leczenie niedoczynności tarczycy

Mało kto wie, że żeń-szeń indyjski jest jedną z niewielu roślin leczniczych, które nie zawierają jodu. Zawiera za to withaferynę – związek, który dzięki swojemu działaniu antyoksydacyjnemu normalizuje funkcję tarczycy[22]. 50 osób z subkliniczną niedoczynnością tarczycy w wieku 18-50 lat zostało losowo przydzielonych do grupy leczonej lub grupy placebo. Badanie trwało 8 tygodni. W tym czasie członkom pierwszej grupy podawano wyciąg z korzenia ashwagandhy. Okazało się, że ekstrakt znacząco poprawił poziomy T3 i T4 (oraz produkowanego przez przysadkę TSH) w surowicy w porównaniu z placebo. Jak pokazuje literatura przedmiotu, *Whitania somnifera* jest skuteczniejsza w leczeniu subklinicznej niedoczynności tarczycy niż w zaawansowanej chorobie. Mimo to może być stosowana jako środek wspomagający w terapii konwencjonalnej[23].

BIBLIOGRAFIA

1. Cytokine. 2018;102:211-21
2. Molecules. 2021;26:3696.
3. Proc. Natl. Acad. Sci. USA. 2012;109:3510-5
4. Neurochem. 2010;115:1077-89
5. Andrologia. 2018;50:e13041; J. Ethnopharmacol. 2013;149:208-14
6. Evid. Based. Complement. Alternat. Med. 2011;2011:576962; Reprod. Biomed. Online. 2018;36:311-26
7. Protoplasma. 2014;251:1021-9; Curr. Tradit. Med. 2015;1:51-61; Int. J. Mol. Sci. 2009;10:2367-82; Plant Foods Hum. Nutr. 2010;65:91-8
8. Biomed Pharmacother. 2018 Oct:106:1428-40
9. Indian J. Pharmacol. 2013;45:417-8
10. Int. J. Ayurveda Pharma Res. 2014;2:22-32
11. J. Ethnopharmacol. 2009;125:369-73; Neurosci. Lett. 2009;454:11-5
12. Hum. Exp. Toxicol. 2005;24:137-47; Heliyon. 2021;7:e08172
13. Clin. Nutr. 2008;27:635-42
14. Biomed Res. Int. 2015;2015:624159
15. J. Ethnopharmacol. 2021;270:113704
16. J. Ethnopharmacol. 2021;269:113759
17. Front. Nutr. 2022;9:863619
18. Sci. Rep. 2020;10:1-9; Cell Prolif. 2020;53:e12706, doi: 10.1111/cpr.12706
19. Ayushdhara. 2015;2:413-7
20. Cureus. 2020;12:e7083, doi: 10.7759/cureus.7083
21. Bioinformation. 2020;16:631-7
22. Mol. Biol. Rep. 2019;46:3637-49; J. Pharm. Pharmacol. 1998;50:1065-8
23. J. Altern. Complement. Med. 2018;

eprasa.pl 9ab23403f5

ASHWAGANDHA *i NIE TYLKO*

NA PAMIĘĆ i STRES

Lepsza pamięć

Ashwagandha, ekstrakt z miłorzębu oraz ekstrakt z bakopy drobnolistnej poprawiają pamięć.

Mniej stresu

Różeniec górski oraz Ashwagandha obniżają poziom stresu oraz łagodzą jego objawy.

Poprawa jakości snu

Ashwagandha oraz inne składniki suplementu znacznie poprawiają jakość snu.

Lepsza koncentracja

Suplement diety poprawia koncentrację oraz procesy zapamiętywania i uczenia się.

Zadbaj o siebie i bliskich

W 100% naturalne składniki

Zeskanuj kod QR lub wejdź na naszą stronę

RAYPATH-SHOP.COM

Zakładka „Suplementy Diety"

Raypath Shop
BY WEBGIE

eprasa.pl 9ab23403f5

Sekret pięknych dłoni

Zioła, suplementy oraz domowe kuracje nawilżą, odżywią i zregenerują skórę. Dzięki nim uda się pozbyć przebarwień, opuchlizny oraz szorstkości wynikającej z przesuszenia.

Zdrowe i pięknie wyglądające dłonie to wizytówka każdej kobiety. Tu geny niestety nie wystarczą, potrzeba systematycznej i kompleksowej pielęgnacji, w której ogromną rolę mogą odegrać zioła, rośliny, owoce i inne naturalne substancje. Dzięki swoim właściwościom nawilżającym, odżywczym i regenerującym, pomagają utrzymać skórę w doskonałej formie, dostarczają cennych witamin, minerałów, antyoksydantów i nawilżaczy, które poprawiają kondycję skóry, zapobiegają jej przesuszeniu i wspierają regenerację. Jednocześnie chronią przed działaniem czynników zewnętrznych i spowalniają procesy starzenia. Dodatkowo suplementacja odpowiednimi składnikami odżywczymi może wspomóc zdrowie dłoni od wewnątrz, zapewniając im młody i zdrowy wygląd na długie lata.

Tonik geraniowy

Garść liści tej rośliny opłucz, osusz i drobno posiekaj, wrzuć do kubka i zalej wcześniej przegotowaną i wystudzoną wodą. Całość odstaw na minimum 10-12 godz., po tym czasie odcedź. Płyn zlej do butelki, trzymaj go w lodówce do 5 dni. Zanurz w toniku dłonie na kilka minut, następnie spłucz.

Kamelia japońska

Olejek z tej rośliny zwiększa produkcję kolagenu utrzymującego elastyczność skóry. Koreańczycy wykazali, że może on indukować syntezę kolagenu typu I, ma wysoki efekt nawilżający i jest całkowicie bezpieczny w użyciu. Co więcej, chroni przed przeznaskórkową utratą wody i dostarcza skórze witamin i nienasyconych kwasów tłuszczowych, a przy okazji łagodzi podrażnienia i stany zapalne. Nic więc dziwnego, że może być skutecznym środkiem przeciwdziałającym starzeniu się skóry[7]. Kilka kropli oleju z kamelii rozsmaruj na skórze dłoni. Jeśli chcesz je bardziej odżywić, tuż przed snem nałóż więcej olejku na ręce i załóż rękawiczki foliowe. Rano zmyj nadmiar.

Maseczka ujędrniająca

Zmiksuj 4 liście aloesu, dodaj do nich 15 kropli olejku z kamelii japońskiej oraz 2 łyżeczki soku z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj. Następnie masę nałóż na dłonie, załóż foliowe rękawiczki i owiń ręcznikiem. Pozostaw na 30 min. Po tym czasie dokładnie spłucz. Powtarzaj zabieg przynajmniej raz w tygodniu. Połączenie miąższu z aloesu, witaminy C z soku z cytryny z olejkiem poprawi kondycję skóry.

eprasa.pl 9ab23403f5

Kojący okład

Aloes to jeden z najlepszych naturalnych środków nawilżających. Zawiera aminokwasy, enzymy i witaminy, które pomagają w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia skóry, przyspieszają gojenie oraz działają przeciwzapalnie. Koi świąd, odżywia, regeneruje oraz przeciwdziała zmarszczkom. Rozetnij kilka łodyg aloesu i wybierz z nich miąższ. Nałóż go bezpośrednio na skórę. Zostaw na pół godziny, a następnie spłucz ciepłą wodą. Stosuj 2 razy w tygodniu. Taki okład doskonale łagodzi wysuszoną i podrażnioną skórę wywołaną np. opalaniem czy pracami domowymi.

Peeling ananasowy

Ten tropikalny owoc pod grubą skórką skrywa prawdziwe bogactwo witamin i minerałów oraz co najmniej 5 cennych enzymów znanych pod wspólną nazwą bromelaina, które rozpuszczają martwy naskórek, a także mają właściwości przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Co więcej, dzięki dużej zawartości witaminy C ananas likwiduje przebarwienia, wzmacnia naczynka krwionośne oraz rozjaśnia cerę[8]. 3-cmentymetrowy plaster świeżego ananasa obierz ze skórki, zmiksuj na gładką masę i dodaj do niego tyle mąki kukurydzianej, by uzyskać konsystencję papki. Nałóż na oczyszczoną skórę dłoni na 3-5 min, po tym czasie spłucz letnią wodą. Taki peeling jednocześnie wygładza skórę, oczyszcza oraz rozjaśnia koloryt. Mąka kukurydziana jest delikatnym środkiem złuszczającym i świetnie wchłania sebum, dlatego powinny ją stosować osoby, których dłonie mają skłonność do przetłuszczania się.

Sięgnij po zioła

Pomogą one nawilżyć skórę oraz odżywić skórę, a także przyspieszą procesy regeneracyjne. Ekstrakty z roślin to skuteczne antyoksydanty, które ograniczą szkodliwe działanie wolnych rodników i opóźnią procesy starzenia się.

Malwa Ma silne właściwości nawilżające i tonizujące. Ekstrakty z niej są często stosowane w leczeniu podrażnień skóry i oparzeń słonecznych. Działa kojąco, przyspiesza procesy regeneracji, chroni przed przesuszeniem i pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia. Dzięki zawartości antocyjanów i flawonoidów posiadających właściwości przeciwzapalne wspiera walkę z egzemą oraz wspomaga redukcję wolnych rodników, które przyspieszają procesy starzenia się skóry[1].

Pietruszka Dostarcza witaminę E, która jest silnym przeciwutleniaczem, chroniącym komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym, co przyczynia się do opóźnienia procesów starzenia. Poprawia kondycję skóry, uczestnicząc w procesie regeneracji komórek[2]. Ułatwia zapobieganie różnym problemom skórnym. Przy okazji dostarcza duże ilości witaminy C, która jest niezbędna do produkcji kolagenu i utrzymania elastyczności skóry. Jako antyoksydant, chroni organizm przed działaniem wolnych rodników, które mogą prowadzić do procesu starzenia się skóry[3].

Por Stosowany zewnętrznie na skórę, ze względu na właściwości przeciwbakteryjne, pomaga w odkażaniu i przyspieszaniu gojenia ran, otarć oraz odcisków.

Koper To idealny wybór, jeżeli chcesz nawilżyć skórę i jednocześnie poprawić jej jędrność. Francuzi dowiedli, że zabiegi z użyciem ekstraktu z *Peucedanum graveolens* poprawiają elastyczność skóry i wygładzają zmarszczki[4].

Glistnik jaskółcze ziele Badania wskazują, że może pomóc w leczeniu atopowego zapalenia skóry (AZS). Znacznie zmniejsza uciążliwe objawy egzemy, w tym świąd i stan zapalny. Ponadto zmniejsza nadmierne rogowacenie naskórka[5]. Przypisuje się to jego przeciwzapalnemu oraz bakterio-, wiruso- i grzybobójczemu działaniu. Ze względu na te właściwości wykorzystuje się go do produkcji mydeł, maści i kremów do rąk. Istnieją też dowody, że okłady z glistnika pomagają w leczeniu grzybic i trudno gojących się ran[6].

Zielona herbata

Bogata w antyoksydanty, zielona herbata pomaga chronić skórę przed działaniem wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia. Okłady z niej mogą poprawić elastyczność skóry dłoni i nadać jej zdrowy wygląd. Zatem od czasu do czasu warto sobie zaparzyć nie jedną, a dwie filiżanki.

Miętowa kąpiel

Zioło to działa na skórę dłoni odświeżająco, kojąco i antyseptycznie. Dzięki zawartości mentolu pobudza krążenie, poprawia ukrwienie i odżywienie skóry. Ma również właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne, co pomaga w łagodzeniu podrażnień, drobnych ranek oraz zapobiega infekcjom. Zaparz garść suszonych liści mięty w 0,5 l wody. Gdy napar przestygnie, także już nie będzie parzył, zanurz w nim dłonie na 10-20 min. Taką kurację warto zastosować, by zmniejszyć opuchliznę i nadać skórze zdrowy wygląd.

eprasa.pl 9ab23403f5

Odżywka z awokado do przesuszonej skóry

Awokado jest bogate w zdrowe tłuszcze, witaminę E oraz kwas oleinowy, które pomagają w głębokim nawilżeniu skóry i jej regeneracji. Wmasuj w dłonie 2 łyżeczki oleju z awokado. Aby lepiej się wchłonął, możesz go lekko podgrzać. W tym samym celu możesz też użyć dojrzałego awokado. Wystarczy połówka owocu. Usuń skórkę i pestkę, rozgnieć lub zblenduj miąższ, tak aby powstała jednolita masa. Możesz dodać łyżkę naturalnego jogurtu lub łyżeczkę oleju lnianego. Zostaw na kwadrans, potem spłucz letnią wodą.

Cytryna

Działa na skórę dłoni rozjaśniająco, wygładzająco i odświeżająco. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C wspomaga produkcję kolagenu, poprawiając elastyczność skóry. Naturalne kwasy owocowe (AHA) delikatnie złuszczają martwy naskórek, pomagając w wygładzeniu dłoni i redukcji przebarwień. Ma także właściwości antybakteryjne i ściągające, co może pomóc w walce z nadmiernym poceniem się dłoni. Jednak należy stosować ją ostrożnie – może wysuszać skórę, dlatego po jej użyciu warto nałożyć nawilżający krem lub olejek.

Melonowa odżywka z cynamonem

Działa na skórę dłoni nawilżająco, odżywczo i odświeżająco. Dzięki wysokiej zawartości wody intensywnie nawilża skórę, zapobiegając jej wysuszeniu. Zawiera witaminy A, C i E, które wspomagają regenerację, poprawiają elastyczność oraz chronią przed przedwczesnym starzeniem. Antyoksydanty obecne w melonie pomagają w walce z wolnymi rodnikami, a naturalne enzymy delikatnie wygładzają i odświeżają skórę.
Miąższ z połowy małego melona miodowego zmiksuj z sokiem z połówki cytryny i dodaj łyżeczkę cynamonu. Gdy masa będzie gładka, nanieś ją na gazę, a następnie owiń takim kompresem dłonie. Pozostaw na 20-30 min. Po tym czasie spłucz skórę chłodną wodą. Badania dowiodły, że ekstrakt z cynamonu wspomaga produkcję kolagenu typu I w komórkach skóry, co przyczynia się do jej regeneracji i ujędrnienia[9].

Maska z oleju kokosowego

Intensywnie nawilża, regeneruje i chroni skórę dłoni. Dzięki kwasom tłuszczowym zapobiega przesuszeniu, a witaminy E i K wspierają gojenie drobnych ran. Tworzy barierę ochronną przed zimnem i detergentami, działa antybakteryjnie oraz przeciwzapalnie. Wygładza i uelastycznia skórę. Można stosować go jako balsam, maseczkę na noc lub dodatek do kąpieli dłoni. ¼ łyżeczki oleju kokosowego przez chwilę ogrzej w dłoniach, a następnie rozsmaruj na skórze. Zostaw na ok. 30 min. Po tym czasie usuń nadmiar tłuszczu. Zabieg możesz powtarzać codziennie.

Lniana kąpiel

Siemię działa na skórę dłoni nawilżająco, odżywczo i regenerująco, dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają utrzymać odpowiedni poziom wilgoci w skórze, oraz lignanów, które mają właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne.
Zalej wodą 2 łyżki nasion lnu i gotuj przez 5 min. Gdy wywar przestygnie, zamocz w nim dłonie na 15-20 min. Następnie delikatnie je osusz i posmaruj kremem nawilżającym. Taka kąpiel zatrzymuje wilgoć w naskórku, zmiękcza stwardniały, a przy tym jest wspaniałym remedium na spierzchnięte dłonie.

eprasa.pl 9ab23403f5

Regenerująca maseczka

Miód jest doskonałym humektantem, czyli składnikiem zatrzymującym wilgoć w skórze. Dzięki niemu skóra jest miękka, elastyczna i nawilżona. Ma właściwości antybakteryjne, przyspiesza gojenie ran i działa kojąco na podrażnienia i stany zapalne[10]. Dzięki zawartości antyoksydantów wspiera także regenerację komórkową, co przyspiesza gojenie drobnych uszkodzeń skóry oraz pomaga w zwalczaniu wolnych rodników, które przyczyniają się do przedwczesnego starzenia.
Jeśli masz zakażoną ranę lub oparzenie i chcesz uniknąć blizn, sięgnąć po miód manuka. Badania potwierdziły, że przyspiesza on gojenie zarówno świeżych, jak i przewlekłych ran. Zawiera aż do 830 mg/kg metyloglioksalu (MGO) – silnej substancji przeciwbakteryjnej, której stężenie w innych miodach jest nawet 100 razy niższe[11].
2 łyżki płatków owsianych zalej taką samą ilością ciepłego mleka i poczekaj, aż nieco zmiękną. Do mieszanki dodaj łyżeczkę miodu i łyżeczkę olejku migdałowego – zadziałają jak plaster na podrażnienia. Gotową papkę nałóż na dłonie i odczekaj 15-20 min. Na koniec delikatnie wmasuj maseczkę w skórę i zmyj.

Ujędrniający peeling kawowy

Wykorzystaj fusy ze świeżo zaparzonej kawy. Mogą być z ekspresu, mogą być parzone tradycyjną metodą. 4 łyżeczki fusów zmieszaj z łyżką gruboziarnistego cukru. Następnie dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszaj. Nanoś na wilgotną skórę dłoni i delikatnie masuj przez kilka minut. Następnie dokładnie spłucz ciepłą wodą i osusz ręcznikiem. Powtarzaj 1-2 razy w tygodniu. Taki peeling ujędrni skórę i pobudzi ją do regeneracji.

Natłuszczająca mikstura

Oliwa z oliwek zawiera zdrowe tłuszcze i witaminę E, które pomagają w utrzymaniu elastyczności skóry i chronią ją przed przesuszeniem. Tłuszcz ten ma działanie antyoksydacyjne, szybko się wchłania, uzupełnia braki w warstwie lipidowej naskórka i zapewnia jego głębokie nawilżenie. Jest również stosowany w leczeniu zaburzeń skóry, takich jak atopowe zapalenie skóry czy łuszczyca[12].
3 łyżki ciepłej oliwy z oliwek wymieszaj z surowym żółtkiem. Nanieś na dłonie i przykryj folią i ręcznikiem. Po 30 min umyj dłonie w ciepłej wodzie. W ten sposób dostarczysz skórze witamin A i E oraz mocno ją natłuścisz. Taka maska ma działanie odmładzające.

Wsparcie w kapsułce

Na wygląd dłoni można wpływać także od wewnątrz. W tym celu warto stosować suplementy diety:
Kolagen – wspiera elastyczność i nawilżenie skóry, poprawia jej strukturę oraz opóźnia pojawianie się zmarszczek[13].
Biotyna – poprawia nawilżenie, elastyczność i wspiera regenerację komórek, co pomaga w walce z suchą skórą i niedoskonałościami.
Witamina E – działa jako silny antyoksydant, chroniąc skórę przed starzeniem.
Kwasy omega-3 – poprawiają nawilżenie skóry i redukują suchość.
Witamina C – wspiera produkcję kolagenu i poprawia jędrność skóry.
Cynk – pomaga w regeneracji skóry i chroni przed infekcjami.
Krzem – wspomaga produkcję kolagenu, poprawiając elastyczność skóry, przyspiesza procesy regeneracyjne i sprawia, że skóra staje się jędrniejsza i bardziej odporna na uszkodzenia.
Probiotyki – przyjmowane doustnie mogą zapobiegać egzemie[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Annals of R.S.C.B., ISSN: 1583-6258, Vol. 25, Issue 7, 2021, 1580-7
2. N. Z. Med. J. 2012, 125, 107-9
3. Nutrients 2017, 9(8), 866
4. Int J Cosmet Sci. 2011 Apr;33(2):157-63
5. Journal of Ethnopharmacology; Volume 138, Issue 2, 18 November 2011, p. 398-403
6. Lewkowicz-Mosiej Teresa: Zioła naszych kresów. Białystok: Studio Astropsychologii, 2003, s. 51-2
7. J Ethnopharmacol. 2007 May 30;112(1):127-31
8. Biochem Eng J 2010; 52: 205-11
9. J Agric Food Chem. 2012 Feb 8;60(5):1193-200
10. Post Fitoter 2018; 19(1): 58-64
11. Carbohydr Res 2009; 344 (8): 1050-3; Mol Nutr Food Res 2008; 52: 483-9
12. J Cosmet Sci. 2013 Jan-Feb;64(1):59-66
13. Gerontology. 2015;61(5): 427-34
14. Am J Clin Dermatol 2008; 9:93-103

eprasa.pl 9ab23403f5

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

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Podrażnienie oczu i osłabienie wzroku

Zielarze radzą, jak pozbyć się pieczenia i świądu oraz przywrócić komfort widzenia

Głównymi przyczynami pogorszenia ostrości widzenia i starczej ślepoty są zaćma, czyli degeneracja soczewki, która mętnieje i nie przepuszcza światła do oka (blisko 50% przypadków), zwyrodnienie plamki żółtej (występuje u ok. 25% osób w podeszłym wieku), jaskra powodująca uszkodzenie nerwu wzrokowego oraz retinopatia cukrzycowa. Na szczęście postępowanie katarakty i zwyrodnienia plamki żółtej można spowolnić, przyjmując regularnie przeciwutleniające karetonoidy: luteinę i zeaksantynę, które są częścią biochemicznej struktury oka. Według licznych badań te 2 związki chronią oczy przed wolnymi rodnikami i w związku z tym warto ich sobie systematycznie dostarczać. Jednak nie zapominajmy też o innych składnikach odżywczych, które chronią oczy, takich jak witaminy A i C, cynk, selen oraz antocyjanozydy zawarte w wielu roślinach i ich owocach.

Uczeni są zgodni, że odpowiednia dieta jest ważnym czynnikiem prewencji chorób oczu związanych z wiekiem. Do roślin zasobnych w luteinę i zeaksantynę należą żółte, pomarańczowe i czerwone warzywa i owoce. Znajdziesz je też w zielonych: kapuście, szpinaku, brokułach. Spora część z nich zawiera przy okazji witaminy i mikroelementy, których potrzebują oczy.

Dobrze dobrane posiłki w połączeniu z ziołami mogą również wzmocnić wzrok oraz złagodzić objawy zespołu suchego oka, czy podrażnienia wywołane przez uczulenie bądź zapalenie spojówek.

Ciasto z herbatką

Święta Hildegarda rozróżniała 5 typów oczu (patrz ramka) ze specyficznymi skłonnościami do chorób i 5 stosownych uniwersalnych środków leczniczych. Dzięki ich zastosowaniu można usunąć niemal podrażnienie oczu podczas kataru siennego, zapalenie spojówek, osłabienie wzroku, a nawet początek zaćmy i jaskry.

Niebieskookim na osłabienie wzroku przeorysza z Bingen zalecała okłady. 1 łyżeczkę soku z kopru włoskiego połącz z łyżeczką ciasta z mąki pszennej, dodaj kilka kropel porannej rosy zebranej z traw. Wszystkie składniki zagnieć i na noc nałóż jako kompres na oczy z opaską.

eprasa.pl 9ab23403f5

W takim przypadku równie skuteczne będą proste okłady z herbatki z kopru włoskiego.

1 łyżeczkę nasion kopru włoskiego zalej 125 ml wody. Gotuj przez 3 minuty, przelej przez sitko, zwilż herbatą gazę i połóż ciepłe okłady na oczy. Czynność tę powtarzaj kilka razy.

Wino z fiołków, róży i kopru włoskiego

Osoby o ognistych oczach (patrz ramka) powinny przygotować dla siebie specjalną tynkturę. W tym celu zmieszaj 6 ml nalewki fiołkowej, 12 ml nalewki z róży, 4 ml nalewki z kopru włoskiego oraz 50 ml wina frankońskiego (lub dobrym winem Kabinett). W nocy przed położeniem się do łóżka należy zwilżyć powieki otrzymaną mieszanką.

Ulga w podrażnieniach

Z kolei wino cynkowe wzmocni oczy różnobarwne i pomoże pozbyć się świądu oraz podrażnień, jakie zdarzają się przy katarze siennym. 0,5 g tlenku cynku zmieszaj z 0,2 g cynku metalicznego. Całość zalej 10 ml wina frankońskiego lub dobrego wina Kabinett. Pozostaw na 3 dni. Po tym czasie odfiltruj. Otrzymaną mieszanką co wieczór zwilżaj powieki.

Kompresy z kopru włoskiego

Chcąc poprawić osłabiony wzrok, zielonoocy powinni rozetrzeć na papkę łyżkę nasion kopru i zmieszać go z pianą ubitą z 1 białka. Najlepiej okład taki nakładać na oczy na godzinę przed snem.

Miód z rutą zwyczajną i winem

Św. Hildegarda na dolegliwości oczu brązowych zalecała mieszankę z 10 kropli soku z ruty zwyczajnej, łyżeczki miodu oraz 0,5 łyżeczki wina frankońskiego (lub dobre wino Kabinett).

Otrzymaną mieszanką trzeba zwilżać wieczorem powieki[1].

Kuracja ojca Sroki

Klasyczne leczenie kurzej ślepoty można wspomóc ziołami. Zmieszaj po 50 g ziela bylicy pospolitej, kwiatu bzu czarnego, liści orzecha włoskiego, pokrzywy, brzozy i mięty pieprzowej. Do mieszanki dodaj 20 g. kwiatu jasnoty białej. Zioła dobrze wymieszaj, wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku i naparzaj pod przykryciem 30 min. Następnie przecedź, pij gorące na noc.

Zalecenia praktyczne franciszkanina

Osobom cierpiącym z powodu niedowidzenia zmierzchowego zakonnik radził pić 0,5 szklanki soku z marchwi raz dziennie, a także wprowadzić do menu surową marchew, słodką śmietanę z twarożkiem, gotowane wątróbki oraz świeże masło. Ponadto proponował, by co 3 dni robić sobie kogel-mogel. Wskazywał także na potrzebę suplementacji: witaminy A w kapsułkach (zgodnie z przepisem lekarza) oraz tranu przez 10-12 dni[2].

Zioła na zapalenie spojówek

Andrzej Żak w swojej książce zebrał przepisy na kilka mieszanek ziołowych łagodzących tę przykrą dolegliwość.

REKLAMA

Mieszanka Kwiatowa dla Oczu – naturalna troska o Twój wzrok!

Słonecznik wykazuje właściwości regenerujące, wzmacnia układ odpornościowy.
Świetlik wpływa korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku, zwłaszcza siatkówki.
Nagietek dzięki prowitaminie A i niezbędnym aminokwasom, wykazuje właściwości przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne.

Zapraszamy do kontaktu:
661 701 600
kontakt@sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

www.sklepnaturawita.pl
instagram.com/naturawita
facebook.com/Natura WitaPolska

eprasa.pl 9ab23403f5

Podział oczu wg św. Hildegardy

Oczy niebieskie są wrażliwe na powietrze, podatne na zakłócenia atmosferyczne, zimno, ciepło, wilgoć i mgłę. Uniwersalnym środkiem leczniczym będzie koper włoski.

Oczy ogniste mają wyraźny pierścień wokół źrenicy, „podobne do czarnej chmury obok słońca", są czułe na zanieczyszczenia środowiska. Uniwersalnym środkiem leczniczym jest dla nich wino z fiołków, róży i kopru włoskiego.

Oczy różnobarwne – plamiste szare oczy z mieszanką barw. Czułe na światło, cechują się wrażliwą reakcją na ekrany, migoczące powierzchnie wodne i śnieżne. Uniwersalnym środkiem leczniczym jest wino cynkowe.

Oczy w kolorze czystej zieleni występują stosunkowo rzadko. Hildegarda nazwała je „oczami rzemieślnika". Uniwersalnym środkiem leczniczym są dla nich kompresy z kopru włoskiego.

Oczy brązowe zachowują długo sprawność widzenia. Charakteryzują się wrażliwą reakcją na wilgotność powietrza oraz mgłę pochodzącą z wód i bagien. Uniwersalnym środkiem leczniczym jest miód z rutą zwyczajną i winem.

I Zmieszaj po 50 g kwiatu chabru i ziela nostrzyka żółtego oraz po 20 g ziela świetlika lekarskiego i koszyczków rumianku pospolitego. Jedną czubatą łyżeczkę ziół zalej szklanką wrzącej wody. Zostaw do zaparzenia pod przykryciem przez kwadrans. Przecedź. 4 razy dziennie przemywaj oczy naparem i tyle samo razy przykładaj na oczy okłady. Kompres zostawiaj na 15 min.

II Zmieszaj po 30 g liścia babki lancetowatej, ziela świetlika lekarskiego i ziela nostrzyka. Czubatą łyżeczkę mieszanki zalej 3 łyżkami wrzątku. Przykryj i odstaw do zaparzenia na 5 min. Możesz tę mieszankę stosować na 2 sposoby: albo odcedzić płyn i zakraplać nim oczy (dając do każdego po kilka kropli), albo przykładać okład na powieki przez kwadrans.

III Do słoja wsyp po 50 g koszyczków rumianku pospolitego, ziela świetlika lekarskiego i kwiatu jasnoty białej oraz po 20 g kwiatu nagietka i liści babki lancetowatej. Zioła dobrze wymieszaj. Kopiastą łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku, odstaw na 15 min, by zioła się dobrze zaparzyły pod przykryciem. Po tym czasie odcedzić. Przykładaj ciepłe (ale nie gorące!) kompresy 3 razy dziennie przez kwadrans[3].

Gemmoterapia

To dział ziołolecznictwa wykorzystujący w celach leczniczych jako surowiec pączki roślin.

Franc Gigon i Patricia Bareau proponują zastosowanie jej w prewencji chorób wzroku. Oto przepis na poprawiające widzenie i wzmacniające oczy krople.

Wyciąg glicerynowy 1D (rozcieńczony 10 razy) ze świeżych pąków czarnej porzeczki (*Ribes nigrum*), przyjmuj 100 kropli dziennie, rano najlepiej na czczo. Możesz też sięgnąć po wyciąg glicerynowy 1D (rozcieńczony 10 razy) ze świeżych młodych pędów borówki brusznicy (*Vaccinium vitis-idaea*). Przyjmuj go dokładnie tak samo.

Obie rośliny zawierają sporo antocyjanozydów – substancji, które stabilizują kolagen, zapobiegają osłabieniu naczynek, poprawiają mikrocyrkulację, zwłaszcza w siatkówce, działają korzystnie w retinopatii cukrzycowej, w zwyrodnieniu plamki żółtej, w pigmentacyjnym zapaleniu siatkówki oraz kurzej ślepocie. Ponadto spowalniają rozwój zaćmy. Kuracja powinna trwać miesiąc, a następnie 20 dni w miesiącu przez 3 miesiące[4].

Leczenie łąkową zielenią

Jako uniwersalny środek wzmacniający dla wszystkich typów oczu św. Hildegarda zaleca leczenie zielenią łąkową i wodą oraz stosowanie kompresów ze świeżych liści jabłoni. Mniszka tak pisze: „Gdy krew i woda w oczach z powodu wieku lub na skutek choroby są nadmiernie zużyte, idź na zieloną łąkę i patrz na nią tak długo, aż do oczu napłyną Ci łzy [...]. Weź także lniany ręcznik, zwilż go zimną wodą i tak połóż na oczy i skronie, aby oczy poprzez tę wodę znów zostały pobudzone do widzenia"[5].

Wiosenna kuracja

Pączki i liście jabłoni zmiel maszynką do mięsa

eprasa.pl 9ab23403f5

na soczystą papkę, zmieszaj w proporcji 1:1 ze zwykłymi kroplami z winorośli (przepis na nie znajdziesz poniżej) i wieczorem co najmniej na godzinę nakładaj jako kompres z gazy lub płótna lnianego pod opaską na oczy. Uważaj jednak, by nic nie dostało się do oczu.

Wiosną codziennie powtarzaj kurację, dopóki są dostępne kwiaty jabłoni. Niestety soku z wiosennej jabłoni nie można przechowywać. Zdaniem Benedyktynki jest to najbardziej gruntowna i uniwersalna metoda lecznicza dla oczu, działającą na rogówkę, tęczówkę i siatkówkę[1].

Krople z winorośli

Do zapalenia spojówek wskutek infekcji bakteryjnej lub wirusowej dochodzi pod wpływem reakcji na środowisko, przeciągu, promieniowania słonecznego lub alergii. Jako środek leczniczy św. Hildegarda zaleca się zwilżanie oczu zwykłymi kroplami z winorośli. Warto jednak wspomnieć, że doskonale sprawdzą się one również przy łagodzeniu zespołu suchego oka.

Na wiosnę do sterylnych naczyń zbierz ciecz pojawiającą się po ścinaniu winorośli od rana do południa. W lodówce możesz ją przechowywać przez rok, bez otwierania. Kroplami zwilżaj powieki kilka razy dziennie[5].

Receptura na świąd

Zapaleniu spojówek towarzyszy zwykle zapalenie powiek. Przyczyn jest wiele, np. praca w kurzu, dymie lub pyle, wady refrakcji, wrodzona krótkość powiek, wpływ ognisk zakażenia (zatok, migdałków, okostnej), które mogą działać przez krwiobieg lub w wyniku uczulenia.

Ojciec Grzegorz Sroka opracował recepturę łagodzącą świąd oraz działającą przeciwzapalnie. Po 50 g ziela świetlika i koszyczków rumianku zmieszaj z 20 g kwiatów bławatka i 10 g kwiatów nagietka. Gdy mieszanka jest gotowa, zalej dużą łyżkę ziół szklanką wrzątku. Zostaw na 30 min do zaparzenia pod przykryciem. Następnie przecedź i ciepłym naparem przemywaj oczy 4-5 razy dziennie lub używaj go do okładów.

W tym czasie chroń oczy przed zabrudzeniem i zakurzeniem oraz ostrym światłem słonecznym (noś ciemne okulary). Ogranicz czytanie i czas spędzany przed ekranem. Codziennie jedz dużo owoców i surówek zawierających witaminy C i A. Koniecznie odwiedź okulistę[2]!

BIBLIOGRAFIA

1. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 99-103, 106
2. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 160-162
3. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 82-83
4. Franc Gigon i Patricia Bareau „Lecznicza moc roślin. Jak zachować młodość i zdrowie", Wydawnictwo Ringier Axel Springer, s. 54 i 59
5. Dr Wighard Strehlow „Św. Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 179 i 183

REKLAMA

eprasa.pl 9ab23403f5

Nitkowanie zębów może uratować Ci życie!

Nowe badania sugerują, że regularne używanie nitki dentystycznej może zmniejszać ryzyko niektórych rodzajów udarów oraz migotania przedsionków – zaburzenia rytmu serca związanego ze wzrostem prawdopodobieństwa udarów. Rozmawiamy o tym ze stomatologiem Aleksanderem Gajosem z Dentim Clinic Medicover w Katowicach oraz prof. dr hab. n. med. Bożeną Walewską-Zielecką z NIZP PZH-PIB, zasiadającą w Radzie Naukowej Medicover.

OCL: W badaniu, którego wyniki zaprezentowano na międzynarodowej konferencji American Stroke Association, naukowcy przeanalizowali dane ponad 6 000 pacjentów. Okazało się, że osoby nitkujące zęby przynajmniej raz w tygodniu miały niższe ryzyko udaru niedokrwiennego oraz migotania przedsionków w porównaniu do tych, które nie stosowały nici dentystycznej. Jak pozornie błahe nitkowanie może odgrywać tak ważną rolę w profilaktyce?

Lek. dent. Aleksander Gajos: Wyniki są niesamowite: zaobserwowano o 44% mniejsze ryzyko udaru sercowo-zatorowego, o 22% – udaru niedokrwiennego i o 12% – migotania przedsionków.

Natomiast odpowiadając na Pani pytanie: rozwiązanie tej zagadki kryje się w mikrobiomie jamy ustnej.

OCL: Chce Pan powiedzieć, że wszystko przez mikroby?

Lek. dent. Aleksander Gajos: Dokładnie tak! Jama ustna człowieka nie jest sterylna, bytują w niej dziesiątki gatunków bakterii i innych drobnoustrojów; pożytecznych i szkodliwych. Jeśli nie szczotkujemy i nie nitkujemy zębów, rozwijają się swobodnie, wnikając między innymi do kieszonek dziąsłowych, a następnie atakując tkanki przyzębia. Powstaje stan zapalny, który wiąże się z wytwarzaniem przez organizm mediatorów stanu zapalnego. Mogą one rozprzestrzeniać się po organizmie z krwiobiegiem, ale mało tego: tą samą drogą rozprzestrzeniają się bakterie. Mikroby z jamy ustnej znajdowano między innymi w blaszce miażdżycowej czy w mózgach osób dotkniętych chorobą Alzheimera.

OCL: Niektórzy skarżą się, że nitka rani im dziąsła, co robić w takiej sytuacji?

Lek. dent. Aleksander Gajos: My, stomatolodzy, od dawna zachęcamy do uwzględniania w codziennej higienie nici stomatologicznej lub jej praktycznych zamienników, takich jak niciowykałaczki (flossery) lub irygatory do jamy ustnej.

OCL: No dobrze, zabawię się w adwokata diabła: a co jeśli ktoś sumiennie myje zęby po każdym posiłku i płucze jamę ustną? Czy to nie wystarczy?

Lek. dent. Aleksander Gajos: Samą szczoteczką, nawet najnowocześniejszą, trudno dotrzeć do wszystkich zakamarków jamy ustnej.

lek. Aleksander Gajos

eprasa.pl 9ab23403f5

A warto wiedzieć, że zgodnie z szacunkami ekspertów *Porphyromonas gingivalis*, czyli główna bakteria wiązana ze stanem zapalnym przyzębia, występuje u 1 na 3 zdrowe osoby! Jest to mikrob beztlenowy, który świetnie czuje się w kieszonkach dziąsłowych i tylko czeka na moment, gdy zaniedbamy higienę jamy ustnej lub będziemy osłabieni jakąś inną chorobą. Atakuje wtedy przyzębie, powodując tkliwość, ból, krwawienie dziąseł, przy czym wyposażona jest w szereg mechanizmów ułatwiających jej wymykanie się układowi odpornościowemu. Dbając o codzienną higienę, a więc szczotkując zęby, nitkując przestrzenie międzyzębowe, a nawet oczyszczając język, zmniejszamy jej populację, utrudniając zainicjowanie procesu chorobowego.

OCL: Proszę powiedzieć, czym nam grozi, przedostanie się *Porphyromonas gingivalis* i innych bakterii z jamy ustnej do wnętrza ustroju?
Lek. dent. Aleksander Gajos: Zależności pomiędzy kolejnymi chorobami a zdrowiem jamy ustnej są ciągle odkrywane. Na razie wiemy o związkach między cukrzycą, chorobami nerek, zwiększeniem ryzyka sercowo-naczyniowego, nawet o rosnącym zagrożeniu rozwinięcia się jaskry u osób z nieleczonymi stanami zapalnymi dziąseł, ale ta lista ciągle się wydłuża. Jednym z coraz lepiej udokumentowanych powiązań jest także wpływ chorób jamy ustnej na układ krążenia, w tym na ryzyko udaru mózgu. Przewlekłe stany zapalne dziąseł wywołane przez bakterie mogą przyczyniać się do rozwoju miażdżycy, nadciśnienia oraz zaburzeń rytmu serca, które są bezpośrednimi czynnikami zwiększającymi prawdopodobieństwo wystąpienia udaru.
Prof. dr hab. n. med. Bożena Walewska-Zielecka: Na ryzyko udaru niedokrwiennego mózgu mają wpływ 2 grupy czynników: niemodyfikowalne i modyfikowalne. Wśród tych pierwszych są między innymi wiek, płeć czy predyspozycje genetyczne. Pośród czynników modyfikowalnych znajdziemy ich znacznie więcej, m.in. nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, złe nawyki żywieniowe prowadzące do nadwagi, otyłości oraz dyslipidemii, jak również cukrzycę, oraz niektóre zaburzenia rytmu serca, jak wspomniane w badaniu migotanie przedsionków. Do tego wszystkiego trzeba dodać także higienę jamy ustnej, a raczej jej brak prowadzący do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego dziąseł.

prof. dr hab. n. med. Bożena Walewska-Zielecka

OCL: Pani profesor skorzystam z okazji i poproszę o przypomnienie naszym Czytelnikom, czym jest udar oraz jak rozpoznać jego objawy.
Prof. dr hab. n. med. Bożena Walewska-Zielecka: Udar niedokrwienny mózgu to zagrażający życiu stan, gdy dochodzi do zablokowania przepływu krwi do mózgu, najczęściej na skutek zakrzepu lub zatoru. W jego wyniku obszar mózgu pozbawiony tlenu i składników odżywczych zaczyna obumierać, co może prowadzić do trwałych uszkodzeń neurologicznych, a nawet śmierci.

Metoda rozpoznawania objawów udaru mózgu jest prosta. Opisuje ją angielski akronim FAST, czyli:
Face: opadający kącik ust, asymetria twarzy,
Arms: osłabienie jednej z rąk,
Speech: niewyraźna/niezrozumiała mowa,
Time: a więc czas, czyli trzeba pamiętać, że należy działać szybko i natychmiast wezwać pomoc.

W leczeniu udarów czas, który upłynie od pierwszych objawów do udzielenia pomocy, ma olbrzymie znaczenie dla dobrostanu pacjenta. W naszym fachu mówi się „czas to mózg". Leczenie przyczynowe udaru niedokrwiennego mózgu (tromboliza dożylna bądź trombektomia mechaniczna) jest tym skuteczniejsze, im szybciej od rozpoczęcia objawów zostanie ono wdrożone.

OCL: Panie doktorze, to ile razy powinniśmy nitkować zęby, aby trzymać bakterie w ryzach?
Lek. dent. Aleksander Gajos: Nitkowanie zębów należy wykonywać raz dziennie, przed szczotkowaniem. Prawidłowa higiena jamy ustnej powinna obejmować mycie zębów 2 razy dziennie lub po każdym posiłku pastą z adekwatną do wieku dawką fluorków (dla dorosłych to ok. 1400 ppm). Dodatkowo można stosować płukanki (według zaleceń dentysty bądź higienistki). Wizyty kontrolne zalecane są 1-2 razy w roku albo wcześniej, jeśli niepokoi nas stan zdrowia zębów, dziąseł czy w ogóle – jamy ustnej.

OCL: Dziękuję za rozmową i za to, że daliście nam Państwo kolejny argument za tym, by przyłożyć się do codziennego mycia zębów.

eprasa.pl 9ab23403f5

Sposoby na ból karku

Fizjoterapeuta Will Harlow, który specjalizuje się w pomocy osobom po 50. r.ż. w utrzymaniu mobilności i aktywności, przedstawia najlepsze według niego ćwiczenia łagodzące ból i sztywność szyi, a także pozwalające uniknąć zapalenia stawów

eprasa.pl 9ab23403f5

Ludzka szyja jest cudownym i skomplikowanym wynalazkiem, który składa się z 7 kręgów szyjnych, takiej samej liczby krążków międzykręgowych oraz sieci nerwów i naczyń krwionośnych. Nic dziwnego, że zawsze uczy się nas, by uważać na nią podczas uprawiania sportu i aktywności fizycznej.

Nawet odpowiednia dbałość o szyję w młodości nie gwarantuje, że będzie ona zdrowa w drugiej połowie życia. Wiele osób cierpi na związane z wiekiem pogorszenie stanu stawów międzywyrostkowych i dysków tworzących ruchome części karku. Jeśli zmiany te nie zostaną poddane kontroli, mogą prowadzić do nieprawidłowego poziomu bólu i sztywności. Na szczęście nawet w przypadku najsztywniejszego karku można wiele zrobić, aby rozwiązać ten problem.

6 kluczowych ruchów szyi

Aby znaleźć rozwiązanie, należy najpierw zrozumieć, jak wygląda normalny wzorzec ruchu szyi. Może ona wykonywać 6 „czystych" ruchów: zgięcie, odciągnięcie, zgięcie boczne w lewo i w prawo oraz obrót w lewo i w prawo (patrz ramka pt. „6 ruchów dla zdrowia szyi").

Wraz z wiekiem zakres wszystkich 6 z tych ruchów (a zwłaszcza odciągania i rotacji) może ulec ograniczeniu. Najprostszym sposobem na przywrócenie ruchomości szyi jest delikatne wielokrotne ćwiczenie każdego ruchu w miarę upływu czasu.

To niesamowite, jak duży wpływ na mobilność szyi może mieć taka prosta praktyka. Jeśli masz problemy z patrzeniem w górę lub zauważasz sztywność przy obracaniu głowy podczas prowadzenia pojazdu, jesteś dobrym kandydatem do tego ćwiczenia.

Podczas ćwiczeń pamiętaj o wykonywaniu wyłącznie czystych ruchów. Często widzę ludzi, którzy próbują je łączyć, np. przez obracanie szyi od jednego ucha do drugiego za ramionami. Manewry te mogą w rzeczywistości nasilić ból przez ucisk stawów międzywyrostkowych.

Niewielkie mięśnie zapobiegające zapaleniu stawów

Ludzka szyja jest niesamowitym przykładem architektury natury w najlepszym wydaniu. Na tym jednym z najbardziej złożonych obszarów ludzkiego ciała znajdują się misterne struktury kostne, gałęzie i wiązki nerwów oraz mięśnie, które działają zarówno niezależnie, jak i zespołowo.

Nasze szyje często czują się lepiej, kiedy siedzimy i stoimy w pozycji, która odpowiednio „układa w stos" wszystkie struktury w obrębie karku (patrz zdjęcie na pana siedzącego na krześle bokiem). Pomyśl o tym, jak o grze Jenga: jeśli prawidłowo ustawisz klocki, wieża jest stabilna. Jeśli jednak ułożysz je w stos w pośpiechu, to niektóre z nich będą się przekrzywiać, Twoja wieża będzie podatna na nacisk i obciążenie. Nasze karki nie różnią się wiele od Jengi.

Dzięki prawidłowemu układowi można zminimalizować napięcie drobnych stawów szyi. W przeciwieństwie do sytuacji w grze w życiu nie można dodawać ani odejmować kręgów w karku. Można jednak zmienić siłę ciągu tych kości przez aktywację określonych mięśni do wykonywania należących do nich zadań.

Chcemy ograniczyć nadmierne napięcie i obciążenie złożonych stawów szyi, m.in. dlatego że wspomaga to profilaktykę zapalenia stawów – (naturalnego lub przyspieszonego) zużycia chrząstki stawowej. Jeśli powiedziano Ci, że masz już zapalenie stawów szyi, nie zawsze musi to być powód do niepokoju. Ćwiczenia, których używam, aby pomóc ludziom zapobiegać artretyzmowi, to często dokładnie te same ruchy, które wykorzystuję podczas leczenia tego schorzenia.

Zginacze głębokie szyi to grupa maleńkich mięśni szyjnych znajdujących się pod brodą. Powierzono im trudne zadanie podtrzymywania głowy podczas siedzenia, chodzenia i poruszania się. Aby utrzymać ciężar głowy (który jest ogromny w porównaniu z rozmiarem tych maleńkich mięśni), ważne jest, aby były one wystarczająco mocne i wytrzymałe, aby dobrze wykonywać swoją pracę. Skąd więc wiemy, czy działają one prawidłowo?

Jeśli po prowadzeniu pojazdu odczuwasz ból w karku lub zauważasz, że broda wysuwa się do przodu, gdy siedzisz lub chodzisz, prawdopodobnie zginacze głębokie szyi nie wykonują swojej pracy zbyt dobrze. Możesz także doznawać uczucia „ściągnięcia" z tyłu karku, jakby coś zostało tam uwięzione lub zmiażdżone. Może to być ciężar głowy obciążający stawy szyi. Zginacze głębokie szyi powinny temu zapobiegać.

Niekontrolowane ciągłe napięcie może powodować w przyszłości problemy, które można rozwiązać. Ćwiczenie cofania podbródka (patrz ramka pt. „6 ruchów dla zdrowia szyi") to fantastyczny sposób na złagodzenie uczucia „miażdżenia" w tylnej części szyi, co jest pomocne w przypadku bólu karku, głowy oraz sztywności tych partii. To delikatny ruch, który nie wymaga dużego wysiłku, a jedynie dużej regularności. Wielu moich pacjentów stwierdza, że chętnie wykonuje go przed telewizorem lub w samochodzie.

Znaczenie postawy

Nieprawidłowa to po prostu pozycja nieoptymalna do wykonania danego zadania. Nie ma znaczenia, czy jest to siedzenie, stanie, czy chodzenie. A zatem oceny postawy powinno się dokonywać w kontekście wykonywanego w danym momencie zadania.

Aby uczynić sprawę jeszcze trudniejszą, wszyscy jesteśmy zbudowani inaczej. Niektórzy mają długie nogi i krótki tułów, podczas gdy inni długie kręgosłupy lub nawet różnicę w długości nóg. Oznacza to, że „idealna postawa" każdego człowieka jest zupełnie inna w zależności od wykonywanego zadania.

Niemniej jednak pewne ogólne zasady obowiązują wszystkich. Sensowne jest siedzenie i stanie w sposób jak najmniej obciążający stawy i mięśnie. Dzięki przestrzeganiu zestawu zasad, które dotyczą prawie każdego, można minimalizować napięcie i obciążenie organizmu w miarę upływu czasu.

Jedną z takich zasad jest przyjmowanie pozycji, która minimalizuje

eprasa.pl 9ab23403f5

obciążenie ciała grawitacją. Jak wspomniałem wcześniej, szkodliwe działanie siły ciążenia ulega redukcji, gdy kręgi kręgosłupa są ułożone jeden na drugim. Jeśli zignorujemy tę zasadę, możemy mieć kłopoty. Jeśli siedzimy lub stoimy w taki sposób, że głowa znajduje się przed ramionami, grawitacja ciągnie ją w dół, co powoduje ogromne obciążenie mięśni karku, które próbują się temu oprzeć. Jeśli ramiona są zaokrąglone, skrzywienie kręgosłupa jest nadmierne, a siła ciążenia mocniej oddziałuje na stawy międzykręgowe. To tylko 2 przykłady tego, jak subtelne zmiany postawy mogą z czasem zwiększać napięcie mechaniczne.

Teraz gdy prawie każdy na co dzień korzysta z komputerów, laptopów, tabletów i telefonów, ogromną część dnia spędzamy na patrzeniu na trzymany w dłoniach lub na kolanach gadżet. Sprzyja to wysuwaniu brody do przodu, gdy staramy się dostrzec drobny druk, oraz zaokrągleniu ramion, gdy piszemy na klawiaturze.

Te subtelne zmiany postawy wytrącają szyję i ramiona z równowagi, co powoduje nadmierne napięcie osłabionych mięśni. Nic dziwnego, że osoby pracujące w biurze lub spędzające dużo czasu w mediach społecznościowych są znacznie bardziej narażone na ból karku niż ludzie bardziej aktywni. Kiedy wstajemy po dłuższej sesji na laptopie, mięśnie, które uległy w tym czasie skróceniu, nie wracają automatycznie do swojej normalnej długości. Oznacza to, że mamy tendencję do utrzymywania tej nowej nieprawidłowej postawy jeszcze długo po odłożeniu komputera.

Pierwszym krokiem do rozwiązania tego problemu jest po prostu świadomość jego istnienia. Kiedy już go sobie uświadomisz, możesz zadać sobie pytania: „Czy moje ramiona są nachylone do przodu i zaokrąglone? Czy mój podbródek wysuwa się do przodu?". Czasami moi klienci zdają sobie sprawę, że ich postawa stała się problemem, dopiero wtedy, gdy dostrzegą swoje odbicie w sklepowej witrynie.

Na szczęście, jeśli zauważyłaś/-eś, że Twoja postawa uległa pogorszeniu, możesz wprowadzić subtelne, ale skuteczne zmiany, aby ponownie odciążyć te kluczowe obszary. Oto 2 świetne wizualizacje, które Ci w tym pomogą.

Wizualizacja 1 Wyobraź sobie, że Twój mostek to pełna szklanka wody. Kiedy chodzisz z zaokrąglonymi ramionami, ma on tendencję do przechylania się do przodu, przez co woda z tej wyimaginowanej szklanki wylewa się z przodu. Aby zatrzymać wyciek, lekko odciągnij ramiona do tyłu i nieco wypchnij klatkę piersiową. Zwróć uwagę, jak mostek odchyla się do tyłu – powinien być teraz doskonale wyprostowany, a woda pozostanie w szklance. Używaj tej wizualizacji za każdym razem, gdy wstajesz po korzystaniu z laptopa lub smartfonu.

Wizualizacja 2 Wyobraź sobie kawałek sznurka przyczepiony do czubka Twojej głowy. Zastanów się, co by się stało, gdyby magiczna siła z góry pociągnęła za sznurek i możliwie najbardziej Cię wydłużyła. Poczuł(a) byś, że urosłaś/-eś o cal, Twoja klatka piersiowa uniosła się, a ramiona lekko cofnęły. Dla większości ludzi

6 ruchów dla zdrowia szyi

Wystarczy utrzymywać te pozycje tylko przez kilka chwil – nie jest konieczne wprowadzanie niewygodnych zakresów ruchu. W przypadku sztywniejszych obszarów szyi wykonuj ruchy w wygodnym zakresie ok. 10 razy z rzędu 3 razy dziennie.

❶ Zgięcie: Delikatnie przechyl głowę do przodu.

❷ Rozciągnięcie: Delikatnie odchyl głowę do tyłu.

Cofanie podbródka

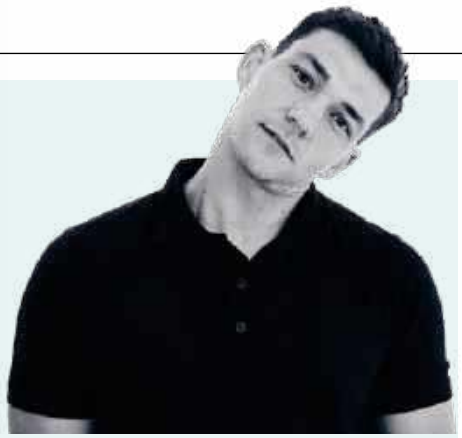
Zwykle zalecam poświęcenie temu ćwiczeniu co najmniej 10 min dziennie, podzielonych równomiernie na mniejsze odcinki czasu. Jest ono doskonałe dla większości osób cierpiących na bóle szyi lub chcących ustrzec się przed zapaleniem jej stawów w przyszłości.

Oto jak można znaleźć mięśnie, które chcemy aktywować: z pozycji siedzącej utrzymaj poziom wzroku i przyciągnij do siebie podbródek, jakbyś chciał/-a zrobić podwójny podbródek. Mięśnie, których pracę czujesz, to te, na które będziemy zwracać uwagę. Powtarzaj ten ruch przez kilka minut, ilekroć siedzisz nieruchomo przez jakiś czas.

❶ Usiądź prosto w wygodnym miejscu, patrząc prosto przed siebie.

eprasa.pl 9ab23403f5

❸ Zgięcie w prawo: Delikatnie przechyl głowę w stronę prawego ramienia.



❹ Zgięcie w lewo: Delikatnie przechyl głowę w stronę lewego ramienia.

❺ Obrót w prawo: Delikatnie obróć głowę w prawo.

❻ Obrót w lewo: Delikatnie obróć głowę w lewo.

❷ Delikatnie cofnij podbródek, jakbyś chciał/-a zrobić subtelny podwójny podbródek. Cały czas patrz prosto przed siebie i nie pozwól, aby nos przesuwał się w stronę podłogi. Utrzymaj tę pozycję przez 5 s, a następnie rozluźnij się i wróć do normalnej pozycji.

2-minutowa rotacja w pozycji siedzącej

Jest to świetna rutyna do wykonania po pozycji siedzącej, prowadzeniu samochodu lub po prostu wtedy, gdy poczujesz sztywność odcinka piersiowego kręgosłupa.

❶ Usiądź na krześle z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej.

❷ Powoli i ostrożnie obróć górną część ciała w prawo.

❸ Następnie, wciąż poruszając się powoli i ostrożnie, obróć się w lewo. Obracaj się w prawo i w lewo 10 razy z rzędu 3 razy dziennie.

Jak spać na plecach?

Ta pozycja spoczynkowa jest idealna do utrzymania naturalnej krzywizny szyi.

zdjęcia: © David Cummings

eprasa.pl 9ab23403f5

jest to doskonała postawa do utrzymania podczas chodzenia, odciążająca szyję i środkową część pleców. Niewielkie poprawki mogą zapewnić skuteczne złagodzenie bólu w tych obszarach.

Czy nieprawidłowa postawa pleców powoduje ból szyi?

Nie tylko kark sztywnieje od siedzenia. Cierpi jeszcze inna część ciała, choć nie dokucza tak bardzo. Mam tu na myśli środkową część pleców, czyli odcinek piersiowy kręgosłupa. Wiele osób nie wie, że ten obszar stanowi problem. Jednak to, że nie odczuwa się w nim bólu, nie oznacza, że nie jest on niesamowicie sztywny. A sztywność odcinka piersiowego kręgosłupa to duży problem dla reszty ciała.

Po pierwsze środkowa część pleców to obszar kręgosłupa, który umożliwia skręcanie ciała. W dolnej ich partii nie ma zbyt dużej możliwości rotacji. A zatem nawet jeśli podczas obracania tułowia możesz czuć, że się w tym miejscu skręcasz, 90% tego ruchu pochodzi ze środka kręgosłupa.

Kiedy odcinek piersiowy kręgosłupa traci zdolność do obracania się, kompensuje to dolna część pleców. Problem w tym, że jest ona wówczas zmuszana do wykonywania pracy, do której nie została zaprojektowana, co powoduje zwiększenie napięcia w tym obszarze. Dlatego zaburzenia w obrębie odcinka piersiowego kręgosłupa mogą przyczyniać się do bólu dolnej części pleców.

Po drugie istnieje inny ważny ruch środkowej części pleców, zwany rozciąganiem (odchylaniem do tyłu). Możliwość wykonywania go od odcinka piersiowego kręgosłupa pozwala na chodzenie i stanie bez wywierania zbyt dużego nacisku na inne obszary ciała. Jednak większość ludzi utraciła zdolność do rozciągania pleców w tej części. Najczęściej zdarza się to wśród pracowników biurowych i innych osób, które dużo siedzą.

Przebywanie w pozycji siedzącej zwiększa krzywiznę odcinka piersiowego kręgosłupa, co powoduje wygięcie ciała do przodu. Stanowi to przeciwieństwo rozciągnięcia lub odchylenia do tyłu. Jeśli więc spędzamy dni w zgięciu, kiedy próbujemy rozciągnąć odcinek piersiowy kręgosłupa, często okazuje się, że w ogóle straciliśmy tę zdolność.

Stare powiedzenie jest prawdziwe: jeśli czegoś nie używasz, tracisz to. Kiedy stracimy wspomnianą zdolność, inne obszary ciała muszą to kompensować – a szyja ma w tym przypadku pecha. Dlatego też jej ból często wynika ze sztywności środkowej części pleców, a nie z problemów w obrębie samego karku.

Jak to możliwe, że środkowa część pleców nagle tak się usztywniła? Prawda jest taka, że proces ten wcale nie jest gwałtowny. Postępuje przez lata, a nieodpowiednia pozycja siedząca jest często odpowiedzialna za większość tej katastrofalnej utraty zakresu ruchu.

Kiedy siedzisz lub stoisz, upewniaj się, że głowa, szyja i kręgosłup są pionowo „ułożone w stos".

Na szczęście nie wszystko stracone, nawet jeśli połowę życia spędziłaś/-eś na pracy biurowej. Rozwiązaniem jest poprawa 2 ruchów, które większość ludzi utraciła: rotacji i rozciągania klatki piersiowej. 2-minutowa rotacja w pozycji siedzącej (patrz zdjęcia na kolejnych stronach) pomoże wielu osobom cierpiącym na ból pleców w odcinku piersiowym kręgosłupa, a także tym, które zmagają się z bólem i sztywnością szyi.

Czy kark może powodować bóle głowy?

Bóle głowy są niesamowicie powszechnym problemem – 95% ludzi zmaga się z nim w pewnym momencie swojego życia. Tak naprawdę badania pokazują, że każdego dnia 11% mężczyzn i 22% kobiet cierpi na ból głowy[1].

U niektórych pacjentów może on pojawiać się codziennie i być niezwykle wyniszczający. W przypadku osób cierpiących na częste bóle głowy moją pierwszą myślą jest pomoc im w identyfikacji ukrytej przyczyny dolegliwości. Zacząłbym od poproszenia ich o wyjaśnienie charakterystycznych cech bólu. Czy to coś jak ciasna opaska wokół głowy? Czy dotyczy tylko tyłu, czy całej głowy? Czy występuje pulsujący ból za oczami? A może to ciągły dyskomfort?

Wszystkie te pytania mogą pomóc w dokładnym określeniu głównej przyczyny bólu głowy (co jest najważniejsze w leczeniu). Wiele z nich u dorosłych powodują problemy w obrębie szyi – są to tzw. szyjnopochodne bóle głowy. Czy kiedykolwiek odczuwałaś/-eś sztywność karku i ból promieniujący do tyłu głowy? Jeśli tak, wiesz, jak nieprzyjemny może być taki ból głowy.

Możesz również cierpieć na szyjnopochodne bóle głowy bez żadnych dolegliwości bólowych szyi. Może to utrudniać stwierdzenie, czy odpowiedzialny jest kark, czy też coś zupełnie innego. Oto kilka wskazówek, które mogą wspomóc rozpoznanie bólu głowy związanego z patologiami kręgosłupa szyjnego:

- Czujesz ból z tyłu głowy, po jednej lub obu stronach, albo po bokach. Mniej powszechny jest ból za oczami lub na czole.
- Ból głowy nasila się, gdy ją obracasz, np. podczas prowadzenia samochodu lub odwracania się, aby z kimś porozmawiać.
- Czujesz bardziej tępy niż ostry ból.
- Możesz także odczuwać ból szyi, chociaż nie jest on zasadniczym warunkiem wystąpienia szyjnopochodnych bólów głowy.

Przyczyną bólów głowy związanych z szyją jest zwykle zbytnie napięcie mięśni karku lub niewystarczająca ruchomość stawów. Te „mechaniczne" problemy mogą być spowodowane kilkoma czynnikami. Zapalenie stawów, naciągnięcie mięśni i odgięciowy uraz szyjnego

Jeśli spędzamy dni w zgięciu (pochyleniu do przodu), kiedy próbujemy rozciągnąć środkową część kręgosłupa (odchylić się do tyłu), często okazuje się, że w ogóle straciliśmy tę zdolność

eprasa.pl 9ab23403f5

odcinka kręgosłupa również mogą prowadzić do wystąpienia szyjnopochodnych bólów głowy. Pamiętaj, aby w celu oceny nowego uporczywego bólu głowy najpierw zgłosić się do lekarza, ale oto kilka najważniejszych wskazówek, które pomogą Ci rozwiązać ten problem w domu.

Sprawdź inne przyczyny Bóle głowy mogą powodować odwodnienie, problemy hormonalne i niedobory witamin. Zanim przejdziesz dalej, warto poddać się dokładnym badaniom (ewentualnie również testom krwi).

Utrzymuj mobilność szyi Im sztywniejszy kark, tym silniejszy ból głowy. Poruszanie szyją może początkowo lekko nasilić ból, ale na dłuższą metę powinien on ulec złagodzeniu dzięki wykonywaniu delikatnych ruchów w wygodnym zakresie.

Zastosuj ogrzewanie Przykładanie ciepłego kompresu do tyłu karku przez 15 min za każdym razem (pamiętaj, aby chronić skórę) może pomóc złagodzić napięcie mięśni i rozluźnić sztywność stawów. Nawet jeśli ból występuje tylko w obrębie głowy, ogrzewanie szyi często będzie jednak pomocne.

Spróbuj rotacji wspomaganej ręcznikiem To ćwiczenie (patrz ramka) może złagodzić ból i przywrócić zakres ruchu szyi, jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne.

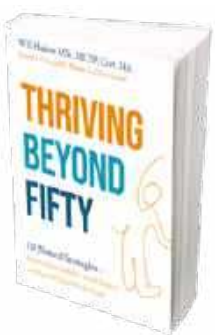
Sprawdź swoją pozycję podczas snu Jeśli leżysz na boku, szyja i głowa powinny znajdować się w jednej linii z ramionami tak jak w pozycji wyprostowanej. Poeksperymentuj z dodatkową poduszką lub zabierz jedną, jeśli obecnie używasz ich więcej, a następnie sprawdź, czy to poprawi sytuację.

Czasami dobrym pomysłem jest zakup nowej poduszki Jeśli śpisz na plecach, użyj poduszki podtrzymującej i zwiniętego ręcznika, aby podeprzeć głowę i szyję (patrz ramka pt. „Jak spać na plecach?").

Obserwuj swoją postawę Dzięki delikatnemu przyciąganiu łopatek ku tyłowi i w dół w pozycji siedzącej (zamiast zaokrąglania ramion) można często złagodzić część napięcia zmęczonych mięśni karku i wskutek tego zredukować bóle głowy. Spróbuj wyobrazić sobie dolną i środkową część pleców, ramiona i głowę jako wieżę, którą równoważysz, gdy siedzisz nieruchomo.

O wiele ważniejsze niż siedzenie w „prawidłowej" pozycji jest jednak to, by nie pozostawać zbyt długo w tej samej pozycji. Staraj się regularnie wstawać i ruszać lub zmieniać ułożenie ciała.

Na podstawie książki Willa Harlowa pt. „Thriving Beyond Fifty: 111 Natural Strategies to Restore Your Mobility, Avoid Surgery and Stay Off Pain Pills for Good" („Rozkwit po pięćdziesiątce, czyli 111 naturalnych strategii przywracania mobilności oraz uniknięcia operacji i tabletek przeciwbólowych na dobre") wydanej przez Hay House, 2024.



BIBLIOGRAFIA

1 J Clin Epidemiol, 1991; 44(11): 1147–57

Łagodzenie bólu i sztywności karku za pomocą 1 ćwiczenia

Oto łagodna metoda, która zwykle może pomóc w przypadku bólu i sztywności szyi. Działa szczególnie dobrze u osób po 50. r.ż., ponieważ podstawową przyczyną bólu karku jest u nich często tzw. dysfunkcja stawu międzywyrostkowego. To wymyślne określenie zaburzenia stawów szyi, które nie poruszają się w takim zakresie, w jakim powinny.

W szyi znajduje się 7 kręgów, których działanie jest dość skomplikowane. Wszystkie poruszają się w sposób zsynchronizowany i łączą ze sobą za pomocą 7 stawów po każdej stronie karku, które napędzają otaczające je mięśnie.

Jeśli z jakiegoś powodu 1 z 14 stawów usztywni się lub mięśnie wspierające ruch stracą równowagę, może wystąpić dysfunkcja stawu międzywyrostkowego. Lubię to sobie wyobrażać jako źle dopasowane drzwi szafki i nieprawidłowo działający mechanizm zawiasów. Utrudnia to korzystanie ze stawu zgodnie z jego przeznaczeniem i może powodować sztywność oraz ból karku.

Inną możliwą przyczyną bólu i sztywności karku jest skurcz mięśni, który również może wynikać z dysfunkcji stawu międzywyrostkowego. Jeśli występuje problem z poruszaniem się, organizm to wyczuwa i włącza czerwony alarm. Sposób, w jaki ciało wówczas chroni się przed uszkodzeniem, polega na napinaniu i wywoływaniu skurczu mięśni. Skurcz jest sygnałem, który mówi: „Nie ruszaj się, to nie jest bezpieczne!".

Na pierwszy rzut oka może się to wydawać głupią reakcją, ale w rzeczywistości jest ona bardzo sprytna. Mózg nie potrafi odróżnić prawdziwego ryzyka uszkodzenia od fałszywego. Nie może z pewnością wykluczyć urazu, więc eliminuje prawdopodobieństwo jego wystąpienia przez ograniczanie ruchu w danym obszarze.

Jeśli więc niczego nie uszkodziłaś/-eś, ale kark nadal jest sztywny i obolały, jak powinno się to naprawić? Należy pokazać ciału, że może się ponownie bezpiecznie poruszać, a ćwiczenie rotacji wspomaganej ręcznikiem (patrz poniżej) dokładnie w tym pomoże.

To ćwiczenie jest rodzajem mobilizacji, która wykorzystuje siłę zewnętrzną (ręcznik), aby pomóc sztywnym stawom międzywyrostkowym poruszać się zgodnie z ich przeznaczeniem dzięki przywróceniu pełnego zakresu ruchu i łagodzeniu sztywności. Wspiera także redukcję objawów skurczu mięśni dzięki uspokajaniu układu nerwowego w problematycznym obszarze, co zapewnia większą swobodę ruchów i zelżenie bólu.

Ćwiczenie rotacji wspomaganej ręcznikiem

❶ Zacznij od zwinięcia ręcznika do rąk wzdłuż w rolkę. Załóż tę opaskę na tył szyi, dokładnie w miejscu styku głowy z karkiem. Pociągnij mocno do przodu, zwiększając napięcie ręcznika.

❷ Utrzymując napięcie ręcznika, obróć głowę w lewo, a jednocześnie wyciągnij prawą rękę do przodu. Może się okazać, że możesz obrócić głowę dalej niż zwykle.

❸ Utrzymuj napięcie ręcznika podczas powrotu głowy na środek. Następnie powtórz, obracając ją w prawo, ale wciągając do przodu lewą rękę. Powtarzaj ten ruch po 10 razy w każdym kierunku kilka razy dziennie.

eprasa.pl 9ab23403f5

Złoty dotyk

eprasa.pl 9ab23403f5

Dzięki „ekranowi dotykowemu" organizmu można łagodzić ból i inne dolegliwości, a jednocześnie sprzyjać swobodzie ruchu i dobremu samopoczuciu. Cate Montana bada, jak to działa.

W Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych stosujące alternatywne metody leczenia osoby podlegają surowym ograniczeniom w zakresie dopuszczalnych oświadczeń zdrowotnych. Dotyczy to również terapeutów praktykujących technikę Emmetta – terapię wykorzystującą lekki nacisk palcem w określonych punktach ciała w celu zmniejszenia napięcia mięśni i „przyniesienia delikatnej ulgi w przypadku wielu powszechnych schorzeń". Dolegliwości te obejmują ograniczenia zakresu ruchu szyi, ramion, kolan i kostek, dyskomfort pleców i bioder, bóle głowy i skurcze brzucha. Technika ta jest również promowana jako poprawiająca generalne odprężenie, sen i ogólny nastrój.

Nic z tego nie brzmi zbyt ekscytująco. Kiedy jednak zaczynasz rozmawiać z praktykami techniki Emmetta i ich pacjentami, przypływ zdumienia nad skutecznością tej metody w szybkim łagodzeniu wszelkiego rodzaju bolesnych schorzeń dorównuje jedynie litanii pochwał pod adresem jej twórcy – australijskiego masażysty Rossa Emmetta.

Przykładem tego jest Lesley Salt – obecnie współdyrektorka i starsza instruktorka EMMETT Technique Therapies UK (emmett-uk.co.uk), a także terapeutka prowadząca prywatną praktykę (lesleysalt.co.uk). Jak twierdzi, od dawna interesowała się terapiami alternatywnymi z wykorzystaniem dotyku. Zanim odkryła technikę Emmetta, trenowała kinezjologię, dotyk dla zdrowia, reiki i dotyk kwantowy. Szkoliła się także jako instruktorka pilatesu.

Pewnego dnia usłyszała o warsztatach techniki Emmetta prowadzonych przez Rossa Emmetta i decydowała się wziąć w nich udział. Jak twierdzi, te zajęcia odmieniły jej życie.

– To, co zobaczyłam, po prostu mnie zdumiało. Ross naprawdę mógł dokonywać ogromnych zmian w ludziach tylko jednym ruchem. W przypadku gdy obrót szyi był naprawdę ograniczony z jednej strony, wykonywał np. kilka niewielkich ruchów na górze i na dole MOS (mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego, który umożliwia ruch karku i przechylanie głowy) i to natychmiast się zmieniało. Nigdy nie widziałam czegoś takiego przez te 10 lat, kiedy się uczyłam i robiłam inne rzeczy. To było łatwe – prawie zbyt łatwe – przyznaje Salt.

Zainspirowana Salt zapisała się na pierwszych 6 podstawowych modułów dla praktyków, a następnie 6 zaawansowanych kursów prowadzonych przez Emmetta. Wkrótce ona i inna terapeutka – Sue Gassick – przygotowywały i organizowały dla niego zajęcia w Wielkiej Brytanii. Uczyły się ponad 500 punktów na ciele, które wykorzystuje ta technika – z których żaden najwyraźniej nie odpowiada punktom akupresury i akupunktury tradycyjnej medycyny chińskiej.

– Ross właściwie się z tego śmieje. Mówi, że nie można rzucić strzałką w ciało bez trafienia w punkt akupunktury, ale poza tym nie ma żadnej korelacji – mówi Salt.

Jeśli chodzi o przedstawianie terapii pacjentom, Salt reaguje równie beztrosko.

– Jeśli ktoś przychodzi do mnie i mówi: „Zdiagnozowano u mnie to, to i tamto. Czy możesz to naprawić?", odpowiadam po prostu: „Naprawdę nie chcę tego wiedzieć. Chcę wiedzieć, gdzie jest Twój ból. Gdzie masz ograniczony zakres ruchu? Jak wygląda Twoja elastyczność i zakres ruchu? Pokaż mi kilka prostych ruchów, których nie możesz wykonać". A potem ludzie to robią. „No cóż, nie mogę bardziej unieść ramienia" – słyszę. A potem po prostu wykonuję szybki ruch w ramach techniki Emmetta, a oni mówią: „Co? To niewiarygodne!". Poważnie, moją trudnością jako tego rodzaju terapeuty jest to, że poprawa stanu zdrowia ludzi może nastąpić zbyt szybko. Nawet gdy ich objawy ustępują,

eprasa.pl 9ab23403f5

czasami mogą kwestionować wartość leczenia, ponieważ było ono zbyt łatwe – zwraca uwagę Salt.

Michelle Clift, terapeutka techniki Emmetta z Yorkshire w Wielkiej Brytanii (tendertouchtherapies.co.uk), to kolejna konwertytka.

– Początkowo byłam refleksologiem. Potrzebowałam nieco kursów w ramach CPD (ciągłego rozwoju zawodowego) ze względów ubezpieczeniowych, a do mojej skrzynki odbiorczej trafił e-mail na temat „zarządzania mięśniami". Przeczytałam go i pomyślałam: „Lekki nacisk palca? To nic nie da". Jednak zajęcia odbywały się w Leeds, zaledwie 10 mil ode mnie, i zapisałam się na ten dzień. Byłam po prostu kompletnie powalona na kolana, ponieważ właśnie przeszłam operację prawego zamrożonego barku i szykowałam się na ten sam zabieg na lewym. Ross pracował na obu ramionach i, no cóż, od tamtej pory nigdy nie miałam operacji żadnego z nich – opowiada Clift.

Niezwykłe początki

Podobnie jak wiele technologii uzdrawiania technika Emmetta zrodziła się z 2 rzeczy: obserwacji i intuicji. Jej twórca Ross Emmett miał trudny start w życiu. Przez kilka lat wychowywał się w australijskim sierocińcu, a problemy z dysleksją zmusiły go do porzucenia szkoły przed ukończeniem 15 lat.

W młodości trenował jako bokser, a kiedy nie był na ringu, pilnie przyglądał się równowadze, umiejętnościom i fizycznym wadom innych bokserów. Później, jako pracownik ośrodka badań nad zwierzętami, zaczął pracować z nimi – zwłaszcza z końmi – intuicyjnie dotykał różnych punktów na ich ciałach i obserwował, jak poprawia się ich koordynacja, równowaga, chód i nastrój. Potem robił to samo z psami, kiedy został ich trenerem i hodowcą.

– Pomyślałam: „Lekki nacisk palca? To nic nie da...". A byłam po prostu kompletnie powalona na kolana – opowiada Michelle Clift

– Ross opowiada historię o tym, jak pewnego dnia wybrał się na ryby na odludziu i zatrzymał w odległym garażu, gdzie był kulejący pies. Po prostu zrobił swoje z psem i wyleczył utykanie. A kiedy kilka dni później wracał z połowu, podbiegł do niego właściciel garażu i wrzasnął: „Co zrobiłeś mojemu cholernemu psu?". I zanim Ross zdążył cokolwiek odpowiedzieć, mężczyzna powiedział: „Ja też utykam. Pomogłeś psu, więc czy mógłbyś uleczyć też mnie?". I wtedy właśnie zaczął myśleć, że mógłby pracować z ludźmi – opowiada Salt.

15-letnia praca w charakterze robotnika montującego rusztowania w kopalniach w Mount Isa w Australii dała mu możliwość pomocy współpracownikom w leczeniu różnych dolegliwości bólowych i innych problemów, a wieść o tym rozeszła się po odludziu. Ludzie prowadzili ciężkie aktywne życie z dala od usług zdrowotnych i nie mieli czasu ani wystarczająco dużo pieniędzy na szukanie lekarzy w celu poddawania się licznym zabiegom.

Przy jakich schorzeniach stosuje się technikę Emmetta?

Lesley Salt i inni terapeuci potwierdzają jej skuteczność w leczeniu pacjentów, u których występowały następujące zaburzenia:

- ból i dolegliwości po urazach (upadki, wypadki, naciągnięcia/naderwania mięśni),
- ból i ograniczenie zakresu ruchu szyi i ramion,
- zamrożony bark, uszkodzenia stożka rotatorów,
- odgięciowy uraz odcinka szyjnego kręgosłupa,
- dolegliwości w obrębie pleców, kości krzyżowej i bioder,
- rwa kulszowa,
- ból stawów krzyżowo-biodrowych,
- przepuklina krążka międzykręgowego kręgosłupa,
- bóle i ograniczenia zakresu ruchu kolan i kostek (zwichnięcia, skręcenia, operacje kolana),
- uporczywy ból pięt i stóp,
- zapalenie powięzi podeszwowej,
- zatory limfatyczne, zatrzymanie płynów,
- zapalenie zatok, objawy powirusowe,
- trudności w oddychaniu (astma, POChP),
- migreny lub klasterowe bóle głowy,
- neuralgia potyliczna,
- zawroty głowy,
- skurcze brzucha,
- bóle menstruacyjne,
- zaburzenia trawienne i dolegliwości jelitowe (zespół jelita drażliwego, zaparcia),
- dolegliwości ciążowe (bóle pleców, refluks),
- problemy z elastycznością i mobilnością,
- zaburzania równowagi i niestabilność.

Emmett zyskał reputację „znachora" i ludzie tłumnie go odwiedzali. Nie miał jednak faktycznych kwalifikacji do wykonywania pracy, którą się zajmował. Postanowił więc studiować i zdobyć licencję masażysty. Potem po prostu dalej rozwijał swoją wiedzę na temat terapeutycznego dotyku. Uczył się, jaki rodzaj dotyku działa w danych warunkach i gdzie. W końcu zaczął dzielić się swoją wiedzą. Obecnie praktycy techniki Emmetta są w ponad 40 krajach na całym świecie.

Jak to działa?

Według Salt w technice Emmetta istnieje bardzo niewiele „sekwencji" w porównaniu z innymi metodami leczenia, bardzo niewiele „najpierw pracuj nad tym, a potem

eprasa.pl 9ab23403f5

przejdź do tamtego" w procesie sekwencyjnym. Zamiast tego terapeuta przechodzi bezpośrednio do prezentowanego problemu i dotyka 2 powiązanych z nim punktów, aby przynieść pacjentowi ulgę. Czasami problem wymaga dotyku tylko w jednym miejscu, ale ogólnie technika polega na dotknięciu 2 punktów, co pozwala palcom terapeuty na wytworzenie „obwodu" między nimi i poinformowanie mózgu klienta, co wymaga uwagi.

Dotyk, wykonywany głównie środkowymi palcami obu dłoni, a czasami kciukami, jest delikatny i ciągły, bez wałkowania, głaskania, pocierania lub pracy na dużym obszarze. Czasami stan pacjenta wymaga czegoś, co Salt nazywa „przełączeniem" – odnalezienia krawędzi mięśnia i przejścia przez nią w jednym kierunku. Ten rodzaj ruchu zwykle polega na rozbiciu zrostów.

– Kiedy kładę palce na 2 punktach, często czuję energię między nimi. Czuję więź. Czuję szum. Czasami czuję ciepło. Czuję, kiedy punkty są w potrzebie – wiesz, wydają się bardziej dynamiczne. Potrafię wyczuć, kiedy nie wymagają tak dużej uwagi. Ross powiedziałby, że obwód znajduje się między 2 palcami a mózgiem osoby, nad którą pracujesz. Jesteś jak operator pracujący na klawiaturze komputera, trzymający 2 palce na 2 klawiszach, wysyłający informacje na twardy dysk, czyli mózg, i mówiący mu oraz ciału, co mają robić – wyjaśnia Salt.

U podstaw techniki Emmetta leży rozluźnianie mięśni lędźwiowych bez typowych ciężkich i bardzo bolesnych ruchów „wkopywania", wykonywanych przez większość terapeutów manualnych (mięśnie lędźwiowe leżą po obu stronach kręgosłupa i są jednymi z głównych mięśni brzucha – patrz ramka pt. „Mięśnie lędźwiowe").

Kiedy kładę palce na 2 punktach, często czuję energię między nimi. Czuję szum, a czasami ciepło – mówi Lesley Salt

– Mięśnie te są bardzo ważne, ponieważ jeśli są przesunięte w jedną stronę, pociągną ciało w jedną stronę, co wpływa na ramię i biodra. Jeśli są naciągnięte i ciągną ciało do przodu, głowa będzie patrzeć w dół. To wpłynie też na szyję i szczękę. Innymi słowy: nierównowaga mięśni lędźwiowych spowoduje efekt domina w całym ciele. To jedna z głównych prawd na temat ciała, które Ross odkrył podczas pracy z górnikami. Każdy terapeuta techniki Emmetta sprawdza mięśnie lędźwiowe na początku i na końcu zabiegu, aby upewnić się, że pacjent jest w równowadze. To naprawdę dość niezwykłe – mówi Salt.

Ilość i czas dotyku często porównuje się do sposobu, w jaki podchodzimy do cyfrowego ekranu dotykowego. Jeśli dotykasz zbyt mocno, nic się nie stanie. Jeśli dotykasz niewłaściwego miejsca, nic się nie dzieje. Jeśli przytrzymasz zbyt długo, wszystkie ikony zaczną się trząść. Jeśli jednak dotkniesz w określonym miejscu z odpowiednią siłą, otwiera się aplikacja i jest gotowa.

– Przy odpowiednim delikatnym dotyku mózg odbiera i ocenia ten bodziec, a następnie inicjuje reakcję relak-

Mięśnie lędźwiowe

Tradycyjne metody rozluźniania mięśni lędźwiowych to głęboki masaż i ucisk, które mogą być bardzo niewygodne i często bolesne dla klienta. Kiedy mięśnie te są wytrącone z równowagi lub napięte, może dojść do aktywacji jednego lub więcej związanych z nimi punktów. Delikatny dotyk 2 punktów w technice Emmetta umożliwia mózgowi ocenę i rozpoznanie tej nierównowagi oraz zaradzenie jej dzięki wprowadzeniu mięśni w bardziej zrównoważony stan naprężenia.

Kluczowe jest znalezienie punktu(-ów) aktywującego(-ych). W przypadku mięśni lędźwiowych Ross Emmett zauważył, że delikatne dotknięcie punktu aktywującego w pobliżu kręgosłupa w okolicy klatki piersiowej powoduje powstanie delikatnego drgania w jamie brzusznej. Wskazuje ono, gdzie znajduje się punkt „przeciwwagi". Jednoczesne przytrzymywanie tych 2 punktów stymuluje rozluźnienie między nimi, co umożliwia mózgowi rozkurczenie mięśni lędźwiowych. Chociaż nie wiąże się to z ich rozciąganiem, ważne jest, aby natychmiast po takim rozluźnieniu używać związanych z nimi mięśni, takich jak:

- **mięsień biodrowy:** trójkątny mięsień, który łączy górne łuki miednicy z wewnętrzem biodra i stabilizuje zgięcie stawu biodrowego podczas biegu,
- **mięsień czworoboczny lędźwi:** głęboki mięsień po obu stronach dolnego odcinka kręgosłupa, łączący go z górną częścią miednicy w celu stabilizacji ruchu dolnej części pleców i wspomagania oddychania,
- **mięsień gruszkowaty:** biegnący wzdłuż nerwu kulszowego wąski mięsień, który obraca udo na zewnątrz,
- **mięsień prosty brzucha:** mięsień nazywany sześciopakiem, który biegnie od żeber do dolnej części miednicy i jest używany do pochylania się do przodu lub na boki oraz unoszenia nóg,
- **przepona:** duży mięsień w kształcie kopuły, który oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej i kurczy się, by napompować płuca.

Technika Emmetta nazywa to „unieruchomieniem przez działanie", które w przypadku mięśni lędźwiowych polega na tym, aby po rozluźnieniu klient 3-krotnie usiadł, a następnie wstał. Ruch po dotknięciu pozwala mu wykorzystać mięsień z jego nowym zrównoważonym napięciem, co umożliwia mózgowi rozpoznać różnicę przed zabiegiem i po nim oraz ustanowić „nową normalność".

eprasa.pl 9ab23403f5

Historie klientów

Nik Harris uszkadzała plecy przez cały okres jej pierwszej ciąży, kiedy jedną ręką pchała ciężki wózek na zakupy, a w drugiej trzymała telefon, przez który rozmawiała. Dziecko urodziło się przez cesarskie cięcie, a potem okazało się, że kobieta ledwo może chodzić.

– Dzięki pracy mojego męża miałam ubezpieczenie zdrowotne, więc mogłam odbyć 10 sesji u miejscowego osteopaty, co prawie w ogóle nie pomogło. W tej samej małej klinice poznałam Lesley Salt. Po 2 sesjach u niej mój ból pleców ustąpił i mogłam chodzić bez problemu! – opowiada Nik.

Kobieta twierdzi, że przez lata Lesley wielokrotnie leczyła ją z powodu różnych dolegliwości bólowych, głównie spowodowanych współczesnym stylem życia (za dużo siedzenia, za mało ruchu). Jej mąż, który od nastoletnich lat cierpiał na migreny i ból ramion, również stwierdził, że zabiegi Salt są „niewiarygodnie skuteczne", zarówno w zakresie natychmiastowej ulgi od bólu, jak i na dłuższą metę.

– Leczenie techniką Emmetta jest bardzo delikatne i w ogóle nieinwazyjne – zapewnia Nik.

Howard Lyons przez wiele lat cierpiał na bóle szyi i ramion, zanim jego partnerka poleciła mu terapię techniką Emmetta. Jej brat z RPA dzielił się własnymi pozytywnymi doświadczeniami, podkreślając szybką ulgę i nieinwazyjny charakter zabiegów.

– Byłem zdumiony, jak szybko poczułem rezultaty, nawet już po jednej sesji. Technika Emmetta złagodziła ból i znacząco poprawiła moją postawę. Jestem naprawdę wdzięczny za to niezwykłe leczenie – mówi Howard.

Jo Howes wiele lat temu przeszła zapalenie płuc, ale nadal odczuwała ból w klatce piersiowej. Poszukiwała terapii uzupełniających, aby złagodzić dolegliwości, których nie udało się lekarzom zredukować.

– Byłam tak zdumiona natychmiastową poprawą, że zdecydowałam się wziąć udział w kursie samopomocy techniką Emmetta, który zaprojektowano jako wprowadzenie dla osób niebędących terapeutami. Byłam uzależniona! Nie mogłam uwierzyć, jak skuteczne może być zwykłe jednoczesne dotykanie 2 punktów na ciele – opowiada kobieta.

Wkrótce Jo zaczęła praktykować na kolegach z pracy, aż w końcu stała się tak zajęta, że jej dyrektor ds. HR zorganizował dla niej pomieszczenie, w którym mogła raz w tygodniu prowadzić miniklinikę dla personelu.

– W zeszłym roku odeszłam z branży technologicznej i w moim domu założyłam własną praktykę terapeutyczną wykorzystującą technikę Emmetta. Pocztą pantoflową stopniowo zdobywam grono stałych klientów... łącznie z moim starym dyrektorem ds. HR! Uzyskiwałam fantastyczne rezultaty w łagodzeniu bólu, rozwiązywaniu długotrwałych problemów z plecami i ramionami, a także zabiegach relaksacyjnych – chwali się Jo.

– Przy odpowiednim delikatnym dotyku mózg odbiera i ocenia ten bodziec, a następnie inicjuje reakcję relaksacyjną w tkance miękkiej – wyjaśnia Lesley Salt

Ross Emmett, bardzo intuicyjny i uważny terapeuta, prowadzi praktykę kliniczną od 1981 r., ale nie chce być nazywany uzdrowicielem.

– Po prostu zauważam rzeczy, których inni nie dostrzegają. Odkryłem metody stymulacji zdolności organizmu do samoregulacji... i wykorzystuję te spostrzeżenia do pomocy ludziom – mówi Emmett.

sacyjną w tkance miękkiej. A ponieważ na całym ciele znajdują się setki punktów receptorowych, terapeuta może z łatwością skupić się na dowolnym problematycznym obszarze – tłumaczy Salt.

Prace naukowe

Jako stosunkowo nowa metoda leczenia technika Emmetta przyciągnęła niewielu naukowców chcących przeprowadzić badania i opublikować ich wyniki. Oczywiście pielęgniarki od dawna wiedzą o uzdrawiającej mocy prostego dotyku, choć nie do końca ją rozumieją. A badania od dawna wykazywały, że terapeutyczny dotyk skutecznie łagodzi ból, stres, lęk, zmęczenie i depresję oraz stymuluje poprawę funkcjonowania wszystkich obszarów ciała[1]. Badania neuroobrazowe ujawniły również, że obszary kory oczodołowo-czołowej – odpowiedzialne za funkcje poznawcze, takie jak emocje, podejmowanie decyzji i zachowania społeczne – są aktywowane przez dotyk[2].

Niemniej jednak badania na temat tej metody zaczynają pojawiać się w czasopismach naukowych. Jedna z ostatnich prób wykazała, że technika Emmetta jest bardzo skuteczna w zmniejszaniu napięcia i poprawie elastyczności pasma biodrowo-piszczelowego, które biegnie po wewnętrznej stronie uda między biodrem a kolanem, u piłkarzy[3].

Inne wykazało, że technika ta zmniejsza ból (zwłaszcza pleców) i można ją zastosować w miejscu pracy w krótkim czasie. Jako „terapię o dużych możliwościach adaptacji" można ją wykorzystać w każdej sytuacji zawodowej, aby poprawić zdrowie i dobre samopoczucie pracowników[4]. Właściwie technika Emmetta okazała się tak elastyczna w spełnianiu specyficznych potrzeb i przekonań każdego klienta, że sam Ross Emmett nazwał ją metodą „kameleona", a logo jego firmy przedstawia właśnie tego gada.

Terapeuci biorący udział w różnych wydarzeniach sportowych, takich jak rajd rowerowy z Cairns do Karumby z 2017 r., zebrali dane pokazujące skuteczność tej techniki w redukcji wyników na skali bólu u rowerzystów cierpiących na ból ramion, szyi, ud oraz dolnej i górnej części nogi podczas maratonu. Średnie wyniki przed jej zastosowaniem i po nim wynosiły odpowiednio 4,7 i 1,4. Inne badanie przeprowadzone przez terapeutów wykazało 86-procentową poprawę równowagi u mieszkańców domu opieki dla osób starszych już po jednym zabiegu.

Według Salt technikę Emmetta można stosować w przypadku wielu różnych problemów. Opowiada np. o tym, jak poszła na zajęcia gimnastyczne w lokalnej siłowni, gdzie trenerka oznajmiła, że nie może wykonywać pewnych ruchów, ponieważ bolą ją plecy. Pod koniec zajęć Salt podeszła do niej i zaproponowała rozluźnienie niektórych jej mięśni.

Technika samopomocy

Innym interesującym aspektem techniki Emmetta jest to, że istnieje jednodniowy warsztat, na który mogą przyjść niezawodowcy, by nauczyć się 11 podstawowych ruchów.

– To nie jest praca na mięśniach posturalnych czy lędźwiowych. Ruchy są stosowane na ręce i nogi, na utrzymanie równowagi, na obrzęk dolnej części nogi i ograniczenie zakresu ruchu, na drobne ograniczenia mięśni piersiowych i mięśni bocznych grzbietu itp. Technika ta jest świetna dla biegaczy i innych sportowców, którzy chcą pracować nad sobą i być w stanie rozluźniać własne mięśnie. A może chcesz pracować ze znajomymi, rodziną, starszą mamą lub własnymi dziećmi. Ludzie odchodzą pełni mocy. Oni to uwielbiają! – zapewnia Lesley Salt.

Aby szybko złagodzić sztywność szyi, możesz zastosować na sobie krótki zabieg. Poniższe ruchy dotyczą sztywności i bólu podczas obracania głowy w prawo. Odwróć te instrukcje, jeśli odczuwasz ból podczas poruszania głową w lewo.

Ruch obojczyka

Podczas tego ćwiczenia usiądź lub stój. Nie kładź się.

- Umieść opuszkę lewego środkowego palca tuż pod prawym obojczykiem, daleko na prawo od mostka.
- Lekko naciskając, przesuń palec w kierunku linii środkowej ciała.
- Natychmiast zdejmij palec i rozpocznij ten sam ruch, tym razem zaczynając 1 cm dalej od miejsca, w którym pierwotnie zaczęłaś/zacząłeś pierwszy ruch, i powtórz go do wewnątrz.
- Wykonaj ten sam ruch po raz trzeci – zacznij 1 cm dalej od linii środkowej niż drugi ruch i powtórz.

Ruch ucha

Ten ruch również stosuje się w przypadku odczuwania sztywności i bólu podczas obracania głowy w prawo. Odwróć instrukcje, jeśli ból pojawia się przy skręcie głowy w lewo.

- Umieść opuszkę lewego środkowego palca na kości bezpośrednio za prawym uchem.
- Bardzo krótko przesuwaj palec w stronę brody, lekko naciskając.
- Szybko unieś palec i powtórz ruch, przy czym zacznij nieco dalej w tył od miejsca, w którym rozpoczęłaś/rozpocząłeś.
- Powtórz jeszcze 4 razy, co daje w sumie 6 ruchów.

– Szybko się zgodziła, a ja popracowałam nad jej bocznym mięśniem grzbietowym i mięśniami lędźwiowymi. Wykonałam 3 ruchy na mięśniu czworobocznym lędźwi – głębokim mięśniu, który może powodować ból pleców, bioder i pachwin. Potem powiedziałam: „Do zobaczenia później!" i wyszłam. Następnym razem, gdy ją zobaczyłam, przebiegła przez pokój i powiedziała, jakie to było niesamowite i jak cały ból kompletnie zniknął – tak po prostu – opowiada Salt.

Wspomina także małą dziewczynkę z przewlekłą kolką, którą pewnego dnia przyprowadziła do niej sąsiadka. Było tak źle, że dziecko kilkukrotnie hospitalizowano.

– Miała też trudności z oddychaniem. Po prostu rozluźniłam jej mięśnie klatki piersiowej i wykonałam nieco pracy limfatycznej. Od tego dnia mała nigdy więcej nie trafiła do szpitala – zapewnia Salt.

Michelle Clift pracuje obecnie nad kobietą cierpiącą na ciężkie nietrzymanie moczu.

– Zgłosiła się do mnie w innych sprawach i mimochodem skomentowała, że musiała „podwójnie się zabezpieczyć", żeby pewnego dnia przyjść. Kilka razy leczyłam ją więc z powodu problemów z pęcherzem. Kiedy ostatni raz tu była, powiedziała: „Cokolwiek robisz, rób to dalej. Nie korzystam już z wkładek i mogę wytrzymać kilka godzin bez konieczności szukania łazienki. Dziękuję!" – opowiada Clift.

Catriona Alderton, terapeutka z Londynu, która stosuje technikę Emmetta, twierdzi, że problemy jej klientów obejmują m.in. zamrożone barki i ból pleców, kolan i kostek, a także zmagania z objawami choroby Parkinsona, stwardnienia rozsianego i chronicznego zmęczenia.

– Każdy, kogo leczę, doświadcza poprawy, ale zdarzały się momenty „wow". Przykład stanowi klient, którego spotkałam na jednej z sesji, cierpiący na miastenię rzekomoporaźną – przewlekłą chorobę autoimmunologiczną, która wpływała na jego głowę, struny głosowe i oddech – opowiada Alderton. W przebiegu tego schorzenia przeciwciała osłabiają mięśnie przez blokadę neuroprzekaźnika przewodzącego do nich sygnały nerwowe.

– Musiał ustąpić ze stanowiska przewodniczącego organizacji charytatywnej, ponieważ nie był w stanie mówić wystarczająco długo, by móc przewodniczyć spotkaniu. Po krótkiej sesji z wykorzystaniem techniki Emmetta poszedł wygłosić bardzo krótkie przemówienie, podczas którego nagle zdał sobie sprawę, że może mówić i nie traci kontroli nad swoim głosem ani rysami twarzy. Poczuł się znacznie lepiej, a podczas następnej wizyty lekarskiej usłyszał, że miastenia ustąpiła – relacjonuje Alderton.

Alderton twierdzi, że jedną z największych korzyści płynących ze stosowania techniki Emmetta jest jej pozytywny wpływ na jakość życia i zdrowie psychiczne po leczeniu.

– Usłyszenie od lekarzy, że nic więcej nie mogą zrobić lub że trzeba po prostu nauczyć się z tym żyć i brać leki przeciwbólowe, a następnie doświadczenie złagodzenia choroby i powrotu do równowagi mogą zmienić ludzkie życie – przekonuje terapeutka.

BIBLIOGRAFIA

1. JAMA, 2024; 331(20): 1699; Curr Opin Behav Sci, 2022; 43: 80–87
2. Cereb Cortex, 2000; 10(3): 284–94
3. Exercise and Quality of Life Journal, 2024; 16(1): 61–66
4. Positive Health Magazine, 2021; 267

eprasa.pl 9ab23403f5

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.

Skurcze mięśni

Pytanie: Od pewnego czasu przydarzają mi się, najczęściej w nocy, bardzo bolesne skurcze mięśni łydek. Często zaczynają się, gdy śpię, i budzi mnie ostry ból. Bywa, że w ciągu jednej nocy taki skurcz pojawia się nawet 3 razy. O spaniu nie ma już wtedy mowy, tym bardziej że czasem mięsień nadal trochę boli, choć skurcz już ustąpił. Kiedyś prawie mi się to nie zdarzało – najwyżej raz na kilka miesięcy – a teraz skurcze występują prawie codziennie. Z czego może to wynikać i czy można temu jakoś zapobiegać? Przyznam, że kładąc się spać, zaczynam już odczuwać lęk przed kolejnym bolesnym przebudzeniem.

Dodam, że mam 62 lata, leczę się na nadciśnienie, ale jestem dość sprawna i staram się być aktywna fizycznie. Staram się też dobrze odżywiać i ogólnie prowadzić zdrowy tryb życia, więc zupełnie nie potrafię zrozumieć, skąd mógł wziąć się u mnie ten problem.

Odpowiedź: Skurcz mięśnia to dolegliwość, której doświadcza w jakimś momencie życia niemal każdy z nas, dlatego też ich sporadyczne występowanie nie musi budzić naszego niepokoju i nie wymaga leczenia. Nie ma też dowodów, by nawet często nawracające skurcze prowadziły do długotrwałych uszkodzeń mięśni.

Jeżeli jednak skurcze pojawiają się bardzo często lub są długotrwałe albo rozległe, stając się dokuczliwym problemem, trzeba zastanowić się nad ich pochodzeniem i możliwymi środkami zaradczymi. Co dość zaskakujące, pomimo takiej powszechności tego objawu wciąż trudno o precyzyjne wyjaśnienie jego mechanizmu, jak też i o konkretne wskazówki, jak można mu zapobiegać. Niewiele istnieje wysokiej jakości badań zajmujących się tym zagadnieniem, a te, które przeprowadzono, przynoszą rezultaty niejednoznaczne, a nierzadko wręcz sprzeczne.

Nagłe, mimowolne, nadmierne i zazwyczaj bardzo bolesne skurcze mięśnia lub grupy mięśni mogą trwać od kilku sekund do kilku minut i choć nie niosą z sobą większego zagrożenia, to jednak mogą skutecznie uprzykrzać życie. Są zmorą sportowców, którym nierzadko odbierają szanse na sukces w ważnych zawodach, a w kilku przypadkach zadecydowały wręcz o zakończeniu kariery zawodniczej. Często dokuczają też kobietom w ciąży. U osób starszych zwykle pojawiają się w nocy, zakłócając sen, a bolesność mięśnia może utrzymywać się jeszcze nawet przez kilka godzin po ustąpieniu skurczu. Skurcz może też nawracać wielokrotnie w tym samym mięśniu.

Najczęściej skurcze występują w obrębie podudzi i stóp, a szczególnie podatne na nie są mięśnie dwustawowe, czyli takie, których skurcz fizjologiczny oddziałuje na 2 stawy (jak np. mięsień brzuchaty łydki).

Przyczyny powstawania skurczów mięśni są wciąż tematem dyskusji badaczy. Próby wyjaśnienia ich mechanizmu zaowocowały kilkoma hipotezami. Najbardziej popularną z nich utrzymuje, że przyczyną skurczu jest zaburzenie równowagi elektrolitycznej w mięśniu wskutek spadku stężenia zawartych w nim elektrolitów lub też nagła zmiana jego objętości w wyniku odwodnienia. Może nastąpić to z powodu niedostatecznego spożycia płynów lub nadmiernego ich wydalania (wraz z rozpuszczonymi w nich elektrolitami), a więc podczas silnego pocenia się, np. podczas intensywnego wysiłku fizycznego, zwłaszcza w wysokiej temperaturze otoczenia, a także w przypadku silnych wymiotów lub biegunki.

Obok teorii elektrolitycznej istnieje też podejrzenie, że skurcze mięśni, szczególnie te, które pojawiają się w wyniku znacznego wysiłku, mogą być rezultatem zaburzenia równowagi układów nerwowych regulujących napięcie i długość mięśni. Gdy mięśnie są przeciążone, wtedy docierające z rdzenia kręgowego sygnały aktywujące włókna mięśniowe zaczynają dominować nad sygnałami hamującymi.

Trzeba zwrócić uwagę, że wspólnym elementem obu tych teorii jest utrata płynów, która może zarówno zaburzać równowagę elektrolityczną, jak i nasilać deregulację nerwową w wyniku spadku objętości mięśnia.

Teorię elektrolityczną może potwierdzać obserwacja naukowców, iż wypicie wody po znacznym wysiłku i odwodnieniu może zwiększyć podatność mięśni na skurcze, prawdopodobnie w wyniku obniżenia stężenia elektrolitów, a zwłaszcza jonów sodu i chloru, podczas gdy spożycie napoju z elektrolitami może zmniejszać ryzyko wystąpienia skurczów. Badacze nie mieli jednak pewności co do ewentualnej roli węglowodanów (glukozy) zawartych w testowanym napoju elektrolitowym[1]. Z drugiej strony – skurcze występują przy zmęczeniu wysiłkowym mięśni także u osób dobrze

eprasa.pl 9ab23403f5

nawodnionych i zaopatrzonych w elektrolity, najprawdopodobniej więc wszystkie wspomniane czynniki (a być może jeszcze inne, których dotychczas nie uwzględniono w badaniach) mogą odgrywać rolę w zwiększaniu podatności mięśni na tę dolegliwość.

Badania pokazały też, że u niektórych osób mięśnie mają najwyraźniej wyższe naprężenie spoczynkowe, a w konsekwencji – niższy próg wyzwalania skurczów i większą skłonność do ich występowania[2].

W bardzo wielu przypadkach przyczyny skurczu mięśni są niemożliwe do ustalenia i wówczas mówimy o skurczach idiopatycznych. Zidentyfikowano jednak szereg czynników, które sprzyjają powstawaniu skurczów, a nawet mogą być ich główną przyczyną.

Do czynników takich należy wspomniany już wcześniej intensywny wysiłek mięśni, długotrwałe odwodnienie, a także ciąża, szczególnie w II i III trymestrze. Tendencja do występowania skurczów nasila się też w starszym wieku (powyżej 50 lat). Jednym z powodów tego może być skrócenie długości mięśni i ścięgien u starszych osób mało aktywnych fizycznie, ale z całą pewnością nie jest to jedyne wyjaśnienie tych przypadków. Czynnikiem wyzwalającym skurcz może być nieprawidłowe ułożenie nóg, np. długotrwałe siedzenie z nogami założonymi jedna na drugą lub też zbyt ciężka kołdra, wymuszająca podczas snu ułożenie stóp z palcami skierowanymi ku dołowi.

Skurcze mięśni mogą towarzyszyć też pewnym schorzeniom, takim jak artretyzm, choroby naczyń, marskość wątroby, cukrzyca, choroba Parkinsona, niedoczynność i nadczynność tarczycy, lędźwiowe zwężenie kanału kręgowego (LSS), stwardnienie zanikowe boczne (SLA) i zastoinowa niewydolność serca.

Bolesne skurcze mięśni są też częstym skutkiem ubocznym stosowania niektórych leków. Takie działanie mają przede wszystkim diuretyki, czyli leki moczopędne, stosowane powszechnie w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Mogą one powodować zaburzenie równowagi elektrolitów (potasu, wapnia, magnezu) poprzez nadmierne ich wydalanie wraz ze zwiększoną produkcją moczu. Mogą też powodować odwodnienie, którego skutkiem jest zmniejszenie dopływu krwi do mięśni. Z tej grupy leków najczęściej ze skurczami wiąże się diuretyki tiazydowe (np. hydrochlorotiazyd, indapamid) i – co dość zaskakujące – diuretyki oszczędzające potas.

Mechanizm stojący za tymi skutkami wiązany jest z obniżeniem poziomu potasu, wapnia i magnezu, a także ze zmianami objętości płynów w organizmie. Moczopędne leki pętlowe (np. furosemid) mogą powodować obniżenie poziomu wapnia, ale w przypadku diuretyków tiazydowych, oszczędzających wapń, jest to mało prawdopodobne. Zmiany objętości mięśni wydają się więc być jedyną cechą wspólną dla wszystkich tych grup leków.

Inne farmaceutyki mogące powodować skurcze mięśni to m.in. stosowane w zaburzeniach serca beta-blokery hamujące działanie współczulnego układu nerwowego (np. pindolol, karteolol[3]), przeciwnadciśnieniowe leki z grupy inhibitorów ACE, selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI), takie jak fluoksetyna i sertralina, niesteroidowe leki przeciwzapalne (naproksen, celekoksyb), leki psychotropowe (zolopidem, klonazepam), beta2-mimetyki stosowane w leczeniu astmy (LABA) oraz statyny.

Jak dowodzą badania przeprowadzone na grupie osób w wieku powyżej 55 lat, ćwiczenia rozciągające wykonywane przed snem skutecznie zmniejszają ryzyko skurczów

W przypadku tych ostatnich ukuto już nawet fachowy termin „objawy mięśniowe związane ze statynami" (SAMS), obejmujący dolegliwości takie jak bóle mięśniowe, sztywność i osłabienie mięśni, bolesność ścięgien oraz skurcze mięśni, szczególnie pojawiające się nocą. Objawy te występują zazwyczaj symetrycznie i dotyczą mięśni nóg (podudzi, ud), pośladków i pleców. Mogą ulegać nasileniu w wyniku wysiłku fizycznego, leżenia lub niskich temperatur. Jak podejrzewają badacze, SAMS mogą być spowodowane obniżeniem poziomu cholesterolu w sarkolemmie (błonie komórkowej miocytów, czyli komórek mięśniowych), a także dysfunkcją mitochondriów i zmianą sposobu wykorzystania energii na poziomie komórkowym[4]. Statyny upośledzają ścieżkę produkcji zarówno cholesterolu, jak i koenzymu Q10, a niedobór CoQ10 powoduje z kolei obniżenie produkcji ATP, czyli głównego źródła energii komórkowej, odgrywającego też bardzo istotną rolę w procesach kurczenia i rozluźniania mięśni.

Jak sobie z tym radzić?

Napinaj śmiało ciało

Jeżeli skurcz już nastąpił, najskuteczniejszym sposobem przerwania go jest rozciągnięcie dotkniętego nim mięśnia. W przypadku mięśni podudzia należy spróbować naciągnąć mięsień łydki poprzez ugięcie stopy w stawie skokowym tak, aby palce skierowane były ku górze, w stronę przedniej części goleni.

eprasa.pl 9ab23403f5

Jeżeli ten zabieg okaże się zbyt bolesny, można zastąpić go pasywnym rozciąganiem mięśnia za pomocą masażu i zmian położenia kończyny. Czasem ulgę może przynieść wstanie z łóżka i przejście kilku kroków na piętach w celu dalszego rozciągnięcia mięśni podudzia.

Ciepło – zimno

Pacjenci często wypracowują też własne metody radzenia sobie z tą dolegliwością, takie jak gorący prysznic lub przyłożenie gorącego albo zimnego okładu na dotkniętą skurczem kończynę.

Zastanów się, jak śpisz

Należy unikać przyjmowania pozycji wyzwalających skurcze. Jedną z najczęstszych jest kierowanie palców stopy ku dołowi. Jeżeli sypiasz w pozycji na wznak, spróbuj opierać podeszwy stóp o pionowo ułożoną poduszkę, by utrzymywać palce w położeniu uniesionym, skierowanym ku goleni. Sypiając na brzuchu, możesz zwieszać stopy poza krawędź łóżka, by pozostawały w pozycji rozluźnionej, co również powinno zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia skurczu.

Pij wodę, ale nie czystą!

Prawidłowe nawodnienie organizmu przez cały dzień, a także unikanie produktów odwadniających, takich jak alkohol i kawa, zwłaszcza pod koniec dnia. Ponieważ czysta woda może spowodować obniżenie stężenia elektrolitów, dobrze będzie dodać do niej szczyptę soli lub zastąpić ją rozcieńczonym sokiem owocowym, herbatką ziołową czy bulionem, a przy większym wysiłku fizycznym połączonym z poceniem się – napojem izotonicznym. W przypadku znacznej utraty wody i elektrolitów (np. przy biegunce czy wymiotach) można skorzystać z gotowych preparatów elektrolitycznych, dostępnych w aptekach.

Trenuj ciało

Ćwiczenia rozciągające wykonywane przed snem skutecznie zmniejszają ryzyko skurczów, co zbadano na grupie osób w wieku powyżej 55 lat, cierpiących na nocne skurcze nóg. Uczestnicy badania odbyli sesję z fizjoterapeutą, który nauczył ich wykonywania 3 ćwiczeń rozciągających mięśnie łydki i ścięgna podkolanowe w pozycji stojącej i siedzącej. Ćwiczenia te mieli oni wykonywać bezpośrednio przed snem przez 6 tygodni. W grupie wykonującej ćwiczenia zmniejszyła się zarówno częstość pojawiania się nocnych skurczów, jak i ich dotkliwość[5]. Rezultaty tego badania potwierdzają hipotezę o braku ruchu i wynikającym z niego skróceniu mięśni jako jednym z czynników sprzyjających skurczom.

Zalecane ćwiczenia obejmowały:

- Rozciąganie mięśni łydek w pozycji stojącej. Stań przodem do ściany i oprzyj o nią obie dłonie na wysokości klatki piersiowej. Jedna noga wysunięta jest w przód, a jej kolano zgięte, podczas gdy druga jest cofnięta, a kolano wyprostowane. Obie stopy są w pełnym kontakcie z podłożem. Ugnij przednie kolano, by wyprostowany tułów pochylił się w przód, a obie pięty pozostały na podłodze.
- Przystaw krzesło do ściany, stań przodem do niego i oprzyj nogę piętą na jego siedzeniu, utrzymując wyprostowane kolano. Zegnij ciało w biodrach, by tułów pochylił się w przód. Pięta pozostaje na krześle, a druga noga opiera się na podłodze całą stopą.
- Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami. Obiema rękami schwyć palce u stóp. Pochyl tułów ku przodowi, starając się nie zginać kręgosłupa. Stopy ugnij grzbietowo (ku górze).

Rozciąganie powinno umiarkowanie wykraczać poza granicę komfortu, a każdą pozycję należy wytrzymać przez 10 s i wykonać łącznie 3 razy z 10-sekundowymi przerwami między ćwiczeniami.

Tę sekwencję można też zastosować, by usunąć skurczu, który już wystąpił.

Sięgnij po magnez

Jest on jednym ze składników mineralnych niezbędnych dla prawidłowego przewodzenia nerwowego, a tym samym – dla pracy mięśni. Aby mogły one funkcjonować prawidłowo, konieczne jest zachowanie właściwej równowagi między nim a wapniem. Podczas gdy Ca odpowiada za naprężenie mięśni, magnez jest odpowiedzialny za ich rozluźnianie. Stymulacja mięśnia przez układ nerwowy powoduje uwalnianie jonów wapnia zmagazynowanych w komórkach mięśniowych. Wapń wiąże się ze specjalnymi białkami, wyzwalającymi skurcz mięśnia. Magnez jest zaś antagonistą wapnia, rywalizującym z nim o te same miejsca wiązania. Gdy mięsień znajduje się w spoczynku, wszystkie dostępne miejsca wiązań zajęte są przez magnez. W warunkach niedoboru tego pierwiastka nawet minimalna ilość jonów wapnia może wyprzeć go z wiązań, wywołując nadmierną kurczliwość mięśnia i nie pozwalając mu całkowicie się rozluźniać. Co więcej, gdy mięsień ulegnie już skurczeniu, ponowne wchłanianie jonów wapnia również uzależnione jest od obecności magnezu, a dokładniej od ATP – nośnika energii, do którego produkcji magnez jest niezbędny. W przypadku niedostatecznych zasobów ATP włókna mięśniowe pozostają w stanie skurczu.

Mg odpowiada też za utrzymanie właściwej równowagi elektrolitycznej w komórkach mięśniowych i ułatwianie przepływu jonów przez kanały jonowe.

Magnez hamuje też uwalnianie acetylocholiny, sterującej skurczami wszystkich mięśni.

Suplementacja magnezu jest sposobem praktykowanym od dawna przez sportowców przed intensywnym wysiłkiem, choć w badaniach naukowych trudno znaleźć jednoznaczne potwierdzenie jej skuteczności. O ile niektórzy badacze nie stwierdzają istotnej różnicy między grupą suplementującą magnez a grupą placebo, to inni notują pozytywne rezultaty, jak np. naukowcy brytyjscy, którzy przez 6 tygodni podawali pacjentom cytrynian magnezu w dawce odpowiadającej 300 mg magnezu i zauważyli u nich zmniejszenie częstości występowania skurczów[6].

Bezsprzecznie pozytywne rezultaty przyniosła suplementacja magnezu w zapobieganiu skurczom mięśni nóg u kobiet ciężarnych. Już po 3 tygodniach dotkliwość skurczów zmniejszyła się, choć, jak zaobserwowali badacze, poziom magnezu w surowicy krwi badanych kobiet nie wzrósł w znaczący sposób, co wskazuje na to, że nadmiar magnezu był wydalany z moczem[7].

Kąpiel w solach

Trzeba zauważyć, że badania dotyczą praktycznie tylko podawania magnezu drogą

eprasa.pl 9ab23403f5

doustną (która może, przy wyższych dawkach, wywołać biegunkę) lub dożylną, podczas gdy bardzo dobre rezultaty pod względem rozluźniania mięśni i zmniejszania ich bolesności przynosi przezskórna suplementacja magnezu poprzez kąpiele w roztworach jego soli, smarowania lub okłady. Do takich zabiegów stosuje się najczęściej sól Epsom lub biszofit.

Sól Epsom, czyli siedmiowodny siarczan magnezu to bezbarwne lub białe kryształki, dobrze rozpuszczalne w wodzie. Jej nazwa pochodzi od angielskiej miejscowości, w której w XVII w. odkryto jej lecznicze złoża. Kąpiele w soli Epsom mają wielostronne korzystne działanie zdrowotne, przede wszystkim rozluźniające, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Zmniejszają uczucie zmęczenia, odprężają, łagodzą bóle stawów, nadwyrężenia mięśni i ścięgien oraz bolesność mięśni po treningu. Są też doskonałym sposobem przezskórnej suplementacji magnezu i zmniejszenia pobudliwości nerwowo-mięśniowej, co może w bezpośredni sposób przeciwdziałać występowaniu skurczów.

Kąpiel w soli Epsom można przygotować w domu, wsypując do wanny z ciepłą wodą 1-2 szklanki tej soli. Kąpiel powinna trwać ok. 20 min. Można też moczyć w niej stopy, dodając do miski z ciepłą wodą 1/2-3/4 filiżanki soli. Takie zabiegi są szczególnie wskazane przed snem, gdyż mogą ułatwiać zasypianie i poprawiać jakość snu.

Biszofit to solanka z prehistorycznych mórz, wydobywana zaledwie w kilku miejscach na świecie, m.in. w okolicach Połtawy na Ukrainie, zawiera przede wszystkim chlorek magnezu, ale oprócz niego także sole potasu, sodu i wapnia oraz brom, bor, srebro, miedź, żelazo, cynk i inne pierwiastki. Kąpiele, smarowania lub okłady z biszofitu bardzo skutecznie zmniejszają stany zapalne i łagodzą bóle mięśniowe oraz stawowe. Mogą być też doskonałym sposobem miejscowej suplementacji magnezu.

Witamina K2

Odpowiada ona nie tylko za prawidłowe krzepnięcie krwi, ale też za właściwą gospodarkę wapniową w organizmie. Można powiedzieć, że dba o to, by wapń znajdował się dokładnie tam, gdzie powinien, a więc przeciwdziała jego odkładaniu się w naczyniach krwionośnych, a za to sprzyja wiązaniu go w tkance kostnej, dzięki czemu może zapobiegać osteoporozie. Witamina K2 wywołuje też rozluźnienie włókien mięśniowych poprzez obniżanie ich wewnątrzkomórkowego poziomu wapnia. W pewnym badaniu uczestnikom w wieku powyżej 65 lat uskarżającym się na nocne skurcze nóg, przez 8 tygodni podawano doustnie 180 μg witaminy K2. W efekcie odczuli oni wyraźne zmniejszenie częstotliwości, intensywności i czasu trwania skurczów w porównaniu do grupy placebo[8]. Trzeba jednak zaznaczyć, że suplementacja witaminy K2 jest przeciwwskazana u osób przyjmujących leki rozrzedzające krew, gdyż mogłaby zmniejszać skuteczność ich działania.

Istotna grupa B

Witaminy z tej rodziny mogą odgrywać znaczącą rolę w zapobieganiu skurczom. Podawanie witaminy B complex znacząco zmniejsza częstotliwość, intensywność i czas trwania nocnych skurczów nóg. Taki wniosek przyniosło randomizowane

Kąpiele w soli Epsom są doskonałym sposobem przezskórnej suplementacji magnezu i zmniejszenia pobudliwości nerwowo-mięśniowej, co może w bezpośredni sposób przeciwdziałać występowaniu skurczów

badanie z grupą kontrolną, w którym starszym pacjentom z nadciśnieniem, cierpiącym na nocne skurcze mięśni, przez 3 miesiące podawano 3 razy dziennie kapsułki z witaminą B complex[9]. Taka suplementacja skutecznie zapobiega też skurczom mięśni w czasie ciąży[10].

Koenzym Q10

W przypadku miopatii (uszkodzeń mięśni) spowodowanych przez przyjmowanie statyn bardzo wskazana jest suplementacja koenzymu Q10, który skutecznie łagodzi ból, osłabienie i zmęczenie mięśni, a także ogranicza występowanie skurczów[11].

A może aminokwasy?

L-karnityna produkowana jest w mózgu, wątrobie i nerkach, uczestniczy w metabolizmie tłuszczów i produkcji energii. Może też chronić przed utratą masy mięśniowej i przyspieszać regenerację mięśni. W kilku badaniach potwierdzono jej działanie zapobiegające skurczom mięśni wywołanych chorobą (marskością wątroby, udarem[12]) lub leczeniem (dializami, lekiem przeciwnowotworowym Vismodegib[13]).

Tauryna również wykazuje skuteczne działanie przeciwskurczowe dzięki zdolności stabilizacji błon komórkowych mięśni szkieletowych. Badano jej 4-tygodniowe stosowanie (w dawce 3 g dziennie) u pacjentów ze skurczami będącymi następstwem marskości wątroby. Efekty były bardzo pozytywne, a co ważne – utrzymywały się jeszcze długo po zakończeniu suplementacji[14].

Cytrusy albo maści

Występujące w nich bioflawonoidy – hesperydyna

eprasa.pl 9ab23403f5

i diosmina – znane są przede wszystkim z działania uszczelniającego i chroniącego naczynia krwionośne, a dzięki temu, że łagodzą zaburzenia krążenia w kończynach i poprawiają ich ukrwienie, mogą także zapobiegać nocnym skurczom mięśni nóg. Te 2 substancje często stosowane są razem i dostępne są zarówno w postaci suplementów doustnych, jak też w formie maści i żelów do smarowania nóg[15].

Miks przypraw

Na koniec wspomnę jeszcze o tradycyjnych, domowych sposobach unikania lub łagodzenia skurczów, takich jak spożywanie „koktajlu" z przypraw o zdecydowanym smaku, takich jak imbir, cynamon i papryka chili lub jalapeño. Przeprowadzono nawet badanie, w którym wykazano, że wypicie w chwili skurczu odrobiny zalewy z piklowanych ogórków (zawierającej sporą dawkę soli oraz ocet) skracało czas jego trwania[16]. Być może jest to również metoda warta wypróbowania?

Ciekawostka historyczna

Przez długi czas w przypadku uporczywych skurczów mięśni stosowano lek przeciwmalaryczny – chininę, jednak obecnie zdecydowanie odchodzi się od tej metody, ponieważ jej skuteczność jej co najwyżej umiarkowana. Ponadto użycie chininy może wiązać się z bardzo poważnymi skutkami ubocznymi, takimi jak trombocytopenia, reakcje nadwrażliwości i wstrząs anafilaktyczny, arytmia, niewydolność serca, rozsiane wykrzepianie wewnątrznaczyniowe, mdłości, zaburzenia widzenia, niewydolność nerek, utrata wzroku, o śmierci nie wspominając.

Zespół chronicznego zmęczenia

Pytanie: Ile bym nie spała, to i tak budzę się zmęczona. W efekcie jestem albo senna, albo rozdrażniona. Mam kłopoty z koncentracją, ciągle czegoś zapominam lub coś gubię. Jednak najgorsze ze wszystkiego są bóle stawów. Mam 35 lat, a czuję się jak 80-latka! W związku z tym odbyłam wędrówkę po lekarzach, wykonałam wszystkie zlecone badania i usłyszałam, że najprawdopodobniej cierpię na zespół przewlekłego zmęczenia. Pan doktor nie dawał mi dużych nadziei, mówiąc, że zawsze trzeba walczyć, ale że nie ma leku na tę przypadłość i po prostu powinnam nauczyć się z nią żyć. Czy mogę coś zrobić, by sobie pomóc?

Odpowiedź: Zespół chronicznego zmęczenia (chronic fatique syndrome – CFS) to niewytłumaczalne wyczerpanie, które nie ustępuje po odpoczynku i trwa ponad 6 miesięcy. Szacuje się, że choroba dotyka 0,5-0,8% populacji, a być może 3%. Uczuciu wyczerpania, które nie ustępuje po odpoczynku i znacząco wpływa na aktywność zawodową, społeczną i osobistą mogą towarzyszyć takie symptomy, jak te opisane przez Ciebie, oraz bóle głowy i mięśni (ale bez cech zapalenia i obrzęków), a także złe samopoczucie po wysiłku, utrzymujące się ponad dobę. Nie są one jednak wystarczające do postawienia diagnozy. Nim do tego dojdzie, trzeba wykluczyć inne choroby, które objawiają się zmęczeniem, m.in. anemię, niedoczynność tarczycy, cukrzycę, a także choroby serca, płuc, wątroby czy nerek. Do tej grupy zalicza się także zakażenie wirusem HIV, boreliozę, stwardnienie rozsiane, a także zatrucie ołowiem lub alkoholem etylowym oraz uzależnienie od środków psychoaktywnych. Zmęczenie może także towarzyszyć niektórym zaburzeniom psychicznym, dlatego także one muszą zostać wykluczone.

Oczywiście istnieją pewne „markery" stanu CFS. Naukowcy stwierdzili we krwi badanych przez nich chorych obecność wskaźników stanu zapalnego. Poza tym u pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia skład mikrobiomu jelitowego odbiega od normy, co może być przyczyną wystąpienia objawów zapalnych i żołądkowo-jelitowych. Z kolei australijscy uczeni dowiedli też, że można dokonać pomiaru zmęczenia na podstawie analizy głosu pacjenta. W eksperymencie wzięło udział 18 młodych dorosłych. Co 2 godz. dostarczali oni próbki mowy – były to przedłużone samogłoski oraz zadania polegające na liczeniu i czytaniu. Naukowcy przyglądali się m.in. długości pauz oraz ogólnemu czasowi ukończenia zadania. Okazało się, że wraz ze wzrostem zmęczenia mowa zwalnia i zwiększają się skoki w wysokości wydawanych dźwięków. Dzieje się tak, ponieważ mamy wtedy słabszą kontrolę nad mięśniami aparatu mowy[1].

Naukowcy podejrzewają, że powodem chronicznego zmęczenia mogą być czynniki immunologiczne, takie jak alergie lub zakażenia infekcyjne (niektóre osoby bezpośrednio przed wystąpieniem CFS przechodzą infekcje grypopodobne). Wiadomo też, że zespół przewlekłego zmęczenia może być wywołany ciężkim przebiegiem mononukleozy lub też wirusem opryszczki bądź EBV, który uaktywnia się po jej bezobjawowym przebiegu.

Istnieją również teorie, które mówią, że schorzenie może mieć związek z zaburzeniami metabolizmu kwasu mlekowego w mięśniach oraz obecnością RNA enterowirusa w mięśniach, jak również na niedobór składników odżywczych. Niektóre badania wykazały, że pacjenci z zespołem przewlekłego zmęczenia mieli alergię na pyłki roślinne, metale oraz żywność, co mogło powodować kaskadę zaburzeń immunologicznych[2]. Wielu badaczy przychyla się do koncepcji, że choroba ma związek z nieprawidłowym stężeniem substancji chemicznych wytwarzanych w obrębie osi podwzgórze – przysadka – nadnercza. System ten odpowiada za kontrolę wielu funkcji fizjologicznych, np. sen, czuwanie czy reakcje na stres. Ostatnio też pojawiły się doniesienia, że popularne statyny, które mają obniżać stężenie cholesterolu we krwi, znacząco redukują poziom energii. Dr Beatrice Golomb z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego podkreśla, że ten efekt uboczny dotyczy w większym stopniu kobiet. Jej zespół przeanalizował dane ze studium, w którym wzięło udział 1 016 osób. Podzielono je na 3 grupy. Jedna przez pół roku zażywała 40 mg prawastatyny, druga 20 mg simwastatyny, a trzecia placebo. Na początku badani oceniali zasoby energii i zmęczenie podczas ćwiczeń na sali w skali 0-10. Po 6 miesiącach należało ocenić zmianę energii/zmęczenia podczas aktywności na 5-punktowej skali, gdzie -2 oznaczało znaczny spadek, a +2 znacz-

eprasa.pl 9ab23403f5

ny wzrost w porównaniu do punktu wyjścia. Wyniki pokazały, że ok. 15% pacjentów zażywających statyny odczuwa silniejsze zmęczenie lub wyczerpanie w czasie ćwiczeń[3]. W wielu analizach zauważono, że osoby z CFS mają niskie stężenie serotoniny oraz dopaminy w mózgu[4]. Niektórzy zaś twierdzą, że u podstaw tej choroby mogą leżeć problemy psychiatryczne – jak depresja lub emocjonalna trauma. Jak widać, spektrum przyczyn jest bardzo szerokie, co przekłada się na trudności w skutecznym leczeniu. Zasadniczo medycyna konwencjonalna stara się łagodzić i kontrolować objawy zespołu chronicznego zmęczenia.

Natomiast lekarze medycyny holistycznej od dawna przychylają się do teorii, że zespół przewlekłego zmęczenia ma wiele możliwych przyczyn, które powodują ten sam skutek – silne stłumienie czynności układu odpornościowego. Znaczącą rolę w chorobie mogą również odgrywać niedobory pokarmowe, dlatego ważne jest, by udać się do specjalisty, który potrafi je zdiagnozować i doradzić odpowiednie dawki stosownych suplementów. Poniżej opisujemy niektóre naturalne sposoby leczenia, które jak dotąd okazały się skuteczne w terapii zespołu przewlekłego zmęczenia.

Testy alergiczne

W pierwszej kolejności sprawdź, czy nie cierpisz na alergie lub nietolerancje pokarmowe. W jednym z badań stwierdzono, że po wyeliminowaniu pszenicy, mleka, benzoesanów, azotynów, azotanów, barwników pokarmowych i innych dodatków do żywności ok. 90% pacjentów z CFS odczuło złagodzenie całej gamy chronicznych objawów, takich jak zmęczenie, gorączka, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, ból stawów oraz zespół jelita drażliwego (IBS)[5].

Zmień jadłospis

Rozważ również przejście na dietę składającą się wyłącznie z produktów organicznych, ponieważ kolejną możliwą przyczyną zespołu chronicznego zmęczenia są pestycydy[6]. Jednym z powodów schorzenia może być też niski poziom niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Chorzy na CFS powinni zwiększyć ich przyjmowanie poprzez wprowadzenie do diety większej ilości tłustych ryb, siemienia lnianego lub nawet portulaki, będącej dobrym roślinnym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3.

Energii dodaje również dieta bogata w węglowodany. Te proste są szybko przetwarzane w glukozę, którą krew transportuje do wszystkich narządów i mięśni. Dzięki temu odczuwa się natychmiastowy przypływ sił i wigoru. Jednak gdy cukier zostanie spalony w komórkach, znów przychodzi zmęczenie. Dlatego, chcąc zapewnić sobie dopływ energii na dłużej, należy jeść produkty zawierające węglowodany złożone (są przetwarzane wolniej niż proste). Znajdują się np. w makaronie, kaszach oraz ryżu.

REKLAMA

eprasa.pl 9ab23403f5

W jednym z ostatnich doniesień stwierdzono, że przy suplementacji kwasami omega-3 i cynamonem poprawa objawów CFS następuje w przeciągu 8-12 tygodni

Pyłek pszczeli

Wprowadź do jadłospisu miód z pyłkiem pszczelim, który od lat znany jest z właściwości rewitalizujących. W pyłku pszczelim zidentyfikowano witaminy A, B1, B2, B3, B6, B12, E, C, PP, D, kwasy foliowy i pantotenowy, biotynę, kwercetynę, 32 aminokwasy oraz szereg kwasów tłuszczowych i enzymów. Spożywaj go na czczo w proporcji łyżka pyłku na łyżkę miodu. Możesz też wymieszać go z propolisem lub przygotować napój: do litra wody wrzuć starty korzeń imbiru, 8 ziarenek kardamonu, łyżkę miodu oraz 2 łyżki macy. Gotuj przez 10 min, następnie usuń z ognia i odstaw do ostudzenia. Pij 2 szklanki wywaru dziennie: jedną rano, a drugą w południe.

Uzupełnij minerały

Ich niedobory same w sobie mogą przyczyniać się do uczucia zmęczenia.

Żelazo Chroniczne zmęczenie bywa również objawem anemii. Nic w tym dziwnego, bowiem niskie wartości hemoglobiny – barwnika koloru czerwonego odpowiedzialnego za transport tlenu w naszym organizmie – przekładają się na słabsze dotlenienie organów. Najczęściej anemia związana jest ze zbyt niskim poziomem żelaza. Aby wykluczyć niedokrwistość jako przyczynę osłabienia, należy zrobić badania krwi. Jeśli badania potwierdzą niskie poziomy hemoglobiny, koniecznie wzbogać swój jadłospis w produkty bogate w żelazo, takie jak wątroba, czerwone mięso, nasiona roślin strączkowych, kasze gryczaną i jaglaną, szpinak, natkę pietruszki oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Możesz też suplementować się preparatami mającymi w składzie ten pierwiastek.

Magnez Cierpiący na CFS powinni przebadać się również pod kątem jego niedoboru. Niektórzy pacjenci mają niski poziom tego pierwiastka we krwi, a wiele objawów choroby przypomina te towarzyszące niedoborom magnezu. W kilku przeprowadzonych na niewielką skalę badaniach wykazano, że gdy osobom z deficytem magnezu, które cierpiały na zespół chronicznego zmęczenia, podawano magnez doustnie lub w postaci zastrzyków, objawy choroby uległy złagodzeniu[7].

Jod ma istotny wpływ na regulację hormonów tarczycy. Jego niedobory mogą stać za problemami z pamięcią, koncentracją i ogólnym osłabieniem organizmu. Ponadto deficyt jodu spowalnia reakcje umysłowe i fizyczne człowieka. Jednak nim sięgniesz po jego suplementy, najpierw upewnij się, że masz zdrową tarczycę, bowiem podawanie jodu jest niewskazane w niektórych jej chorobach np. nadczynności.

Sięgnij po witaminy B12 i B3

Warto także rozważyć przyjmowanie zastrzyków z witaminą B12; w jednym z badań podawanie jej w dawkach 2500-5000 mg co 2. lub co 3. dzień przyniosło poprawę u 80% pacjentów[8].

Dobrze jest też sięgnąć po niacynę (witamina B3), która współdziała w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii oraz hamuje toksyczne działanie związków chemicznych i leków.

NADH

Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH), bierze udział w wytwarzaniu adenozynotrifosforanu (ATP), źródła energii dla ciała, dlatego suplementacja nim może okazać się pomocna – tak jak w przypadku niemal 30% pacjentów, którzy wzięli udział w jednym z badań[9].

Przeciwutleniacze

Uważa się, że stres oksydacyjny odgrywa ważną rolę w CFS, dlatego można spróbować przyjmować antyoksydanty, takie jak selen, glutation, N-acetylocysteina, kwas alfa-liponowy, koenzym Q10 i oligomery proantocyjanidynowe (OPC), jak również witaminy C i E. Wszystkie te związki uważane są za pomocne[5].

Karnityna

Ten aminokwas jest niezbędny do produkcji energii w centrach energetycznych komórki (mitochondriach), więc jego niedobór może zaburzyć ich działanie, prowadząc do takich objawów jak ogólne zmęczenie, ból mięśni i osłabienie[9]. W jednym z badań u chorych z niskim poziomem karnityny stwierdzono poprawę po przyjmowaniu przez 2 miesiące suplementów zawierających L-karnitynę[10].

Zioła

Jako że występowanie chronicznego zmęczenia wiąże się ze stłumionym działaniem układu immunologicznego, jednym z pierwszych kroków powinno być wzmacnianie odporności. W tym celu warto zastosować fitoterapię.

Maca (*Lepidium meyenii*) korzystnie wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego oraz pomaga zapobiegać zmęczeniu.

eprasa.pl 9ab23403f5

W Peru od wieków stosowana była jako źródło energii. Zawiera też substancje, które stymulują przysadkę mózgową i gruczoły podwzgórza z korzyścią dla nadnerczy i tarczycy. Dodatkowo ma właściwości regeneracyjne. Należy spożywać łyżeczkę sproszkowanej macy do śniadania. Można dodawać ją do sera, tostów, mleka etc.

Żeń-szeń pięciolistny (*Panax quinquefolius*) – wysokie dawki tej rośliny podawane przez 2 miesiące były skuteczniejsze od placebo w zwalczaniu zmęczenia u pacjentów z chorobami nowotworowymi. Badania przeprowadzone przez uczonych z Mayo Clinic uwzględniały 340 osób, które zakończyły lub znajdowały się w trakcie leczenia onkologicznego. Uczestnikom codziennie podawano placebo lub kapsułki zawierające 2 g sproszkowanego korzenia żeń-szenia. Po 2 miesiącach poprawa była już znaczna. Po 8 tygodniach na standaryzowanej 100-punktowej skali odnotowano 20-punktową poprawę w zakresie zmęczenia. Co istotne, preparat ziołowy nie dawał skutków ubocznych[11].

Traganek (*Astragalus*) w medycynie chińskiej znany i wykorzystywany jest od 2 tys. lat. Chińczycy nazywają go huang Qi, co oznacza żółty przywódca. Uważają, że ziele to równoważy siły życiowe, przez co wzmacnia układ odpornościowy i pomaga walczyć z infekcjami. Do szklanki gotującej się wody wrzuć 2 łyżki traganka, a następnie przykryj i odstaw do ostudzenia. Napar pij 2 razy dziennie.

Ziołowa mieszanka
Łyżkę cynamonu w proszku, łyżkę wody na to, czy stosowanie suplementów może rzeczywiście złagodzić objawy, są sprzeczne, chociaż w jednym z ostatnich doniesień stwierdzono, że przy suplementacji kwasami omega-3 poprawa następuje w przeciągu 8-12 tygodni[12].

Akupunktura

Praktycy tradycyjnej medycyny chińskiej sądzą, że zmęczenie jest najczęściej wynikiem upośledzenia pracy nerek, one są bowiem rezerwuarem energii w organizmie. Ulega on wyczerpaniu w następstwie długotrwałego stresu fizycznego i emocjonalnego. Innym powodem CFS według medycyny chińskiej może być blokada kanałów energetycznych w organizmie. W tym przypadku pomóc może akupunktura. Zgodnie z przeglądem badań może być ona skuteczna w zespole przewlekłego zmęczenia[13].

Bądź dobra dla siebie

Innymi krokiem ku lepszemu samopoczuciu jest regularny tryb życia, w którym ustalona jest godzina zasypiania i pobudki. Warto wygospodarować czas dla siebie, aby mieć chwilę na swoje przyjemności, relaks i odpoczynek oraz zmniejszyć obowiązki społeczno-towarzyskie. Dobrze jest też zastanowić się nad możliwościami skrócenia czasu pracy lub nauki. Jak dowodzą badania, pomocne w niwelowaniu zmęczenia może być odprężenie w formie tańca lub dobrej lektury[14].

Masaż

Może przynieść ulgę w większości objawów CFS, takich jak ból, depresja, lęk oraz problemy ze snem. W chińskim badaniu jedna z jego wersji orientalnych, zwana „inteligentnym masażem żółwia", nie tylko łagodziła fizyczne objawy chronicznego zmęczenia, lecz także poprawiała działanie układu odpornościowego[15].

Joga

Szukając solidnych danych naukowych na temat tego, co pomaga w leczeniu chronicznego zmęczenia, a co nie, dr Arthur Hartz, badacz CFS i profesor medycyny rodzinnej w Iowa College of Medicine przepytał ok. 150 pacjentów cierpiących na to schorzenie, jakich chwytali się sposobów, by sobie pomóc. 2 lata później jego zespół ponownie skontaktował się z uczestnikami badania i zapytał, jak sobie radzą i czy ich stan uległ poprawie. Kiedy naukowcy opracowali swoje dane, odkryli nieoczekiwane rezultaty: joga okazała się pomocna bardziej niż cokolwiek innego. Ludzie, którzy uprawiali jogę, czuli się lepiej niż pozostali, którzy próbowali innych rzeczy. To na razie wstępne wyniki i potrzebne są dalsze badania, aby zweryfikować ustalenia[16].

Tymczasem możesz spróbować tych 2 ćwiczeń. Umieść 1-2 poduszki przy ścianie. Połóż się na plecach, układając biodra na poduszkach i opierając uniesione nogi o ścianę. Rozstaw lekko stopy. Ręce ułóż wzdłuż tułowia (dłonie grzbietami do dołu). Zamknij oczy

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Pierwszoligowe kwasy omega-3

Suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*, który żyje głównie w krystalicznie czystych wodach Oceanu Południowego. Te niewielkie organizmy, osiągające wagę do 2 g i długość ok. 6 cm, stanowią pożywienie morskich ptaków, wielorybów i fok. Olej z kryla jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i innych wartościowych substancji, korzystnych dla zdrowia organizmu. Preparat stanowi synergiczne połączenie NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w produkcie wspomagają prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP3-15
Kod ważny do: 31.03.2025 r.

eprasa.pl 9ab23403f5

Seria zabiegów suchej sauny z zastosowaniem promieni podczerwonych przy temperaturze 60°C może przynieść ulgę w najpowszechniejszych objawach (zmęczeniu, bólu, kłopotach ze snem, a nawet przy niewielkiej gorączce)

i przez minutę głęboko oddychaj. Usiądź na podłodze. Za plecami ułóż poduszkę. 2 inne (mniejsze) poduszki połóż po bokach kolan. Ugięte kolana rozłóż tak, by spoczęły na poduszkach. Złącz podeszwy stóp. Połóż plecy i głowę na poduszce. Ułóż ręce po bokach tułowia, dłonie grzbietami do dołu. Zamknij oczy i oddychaj głęboko przez 1 min.

Tai-chi

Jak już wspomniałem, stres może odgrywać kluczową rolę w rozwoju zespołu chronicznego zmęczenia[17], dlatego warto poszukać metod, które pomogą Ci go zredukować. Może to być ciepła kąpiel albo spacer. Jednak udowodniono, że zarówno medytacja, jak i ćwiczenia tai-chi skutecznie redukują stres.

Seans w saunie

Ponieważ jedną z przyczyn choroby jest nadmierne obciążenie organizmu toksynami, seria zabiegów suchej sauny z zastosowaniem promieni podczerwonych przy temperaturze 60°C może przynieść ulgę w najpowszechniejszych objawach (zmęczeniu, bólu, kłopotach ze snem, a nawet przy niewielkiej gorączce)[18].

Metoda GET

Istnieją solidnie potwierdzone dane odnoszące się do korzyści ze stosowania terapii opartej na stopniowaniu intensywności ćwiczeń fizycznych (graded exercise therapy, GET). Obejmuje ona stopniowy wzrost aktywności fizycznej w nadziei na poprawę funkcjonowania pacjenta. W próbie klinicznej z doborem losowym wykazano, że ta metoda była równie skuteczna, jak terapia behawioralno-poznawcza w zakresie poprawy zmęczenia oraz innych wspomnianych wcześniej aspektów upośledzenia funkcjonowania, z wyjątkiem depresji. W próbie tej zachęcano uczestników, aby stopniowo, przez 52 tygodnie, wydłużali czas trwania aktywności fizycznej, aż do osiągnięcia docelowego poziomu wynoszącego 30 min lekkiego wysiłku fizycznego przez 5 dni w tygodniu, uważając jednocześnie, aby nie przekroczyć docelowej wartości częstości akcji serca i uniknąć przećwiczenia. Większość pacjentów wybrała spacer jako formę aktywności. Po osiągnięciu zakładanego celu pacjenci nadal pracowali raz w miesiącu z nadzorującymi ich fizjoterapeutami nad zwiększeniem intensywności wykonywanych przez nich ćwiczeń aerobowych. W kilku innych badaniach stwierdzono jednakowe wyniki[19]. W jednym z nich odkryto, że zarówno stopniowane ćwiczenia aerobowe, jak i progresywny trening wytrzymałościowy znacznie poprawiały wydolność fizyczną i jakość życia, choć tylko aerobik zmniejszał zmęczenie i depresję[20].

Rehabilitacja pragmatyczna

W pewnym eksperymencie wykazano, że metoda edukacji pacjentów znana jako rehabilitacja pragmatyczna, prowadzona przez specjalnie wyszkolone pielęgniarki, przynosi poprawę w zakresie zmęczenia w przypadku osób z CFS; jednak poprawa nie utrzymała się po upływie 70 tygodni. Metoda ta obejmowała edukację chorego na temat chronicznego zmęczenia, po której negocjowano plan leczenia polegający na stopniowym zwiększaniu aktywności[21]. Chociaż rehabilitacja pragmatyczna wydaje się atrakcyjna w związku z tym, że nie wymaga konsultacji z ekspertem, określenie, czy rezultaty tej metody mogą utrzymywać się dłużej, wymaga większej ilości potwierdzonych danych.

Terapia poznawczo-behawioralna

Ten typ psychoterapii jest często stosowany w leczeniu przewlekle chorych pacjentów. W przeprowadzonym na dużą skalę badaniu przeglądowym stwierdzono, że u osób poddanych terapii poznawczo-behawioralnej istniało większe prawdopodobieństwo, że będą czuć się mniej zmęczone pod koniec leczenia niż te, które objęte były opieką lekarza pierwszego kontaktu[22]. Wniosek ten wysunięto na podstawie badań Cochrane, w których brało udział 1 043 pacjentów chorych na zespół przewlekłego zmęczenia. Wyniki badań wskazały, że 40% chorych osób udało się wyleczyć dzięki terapii behawioralno-poznawczej. Przytoczyć tutaj można również analizy Sheeresa i współpracowników, w których zauważono poprawę kondycji u 55-70% osób z tym syndromem. Sam stosunek podejść terapeu-

BIBLIOGRAFIA

SKURCZE MIĘŚNI

1. BMJ Open Sport Exerc Med 2019;5:e000478
2. PLoS One. 2014 Apr 11;9(4):e94910
3. Arch Intern Med. 1991 May;151(5):1021
4. Physiol Rev 100: 633–672, 20203
5. J Physiother. 2012;58(1):17-22
6. Med Sci Monit 2002; 8(5)
7. Am J Obstet Gynecol. 1995 Jul;173(1):175-80
8. JAMA Intern Med. 2024;184(12):1443-7
9. J Clin Pharmacol. 1998 Dec;38(12):1151-4
10. J Gynaecol Obstet. 2006 Oct;95(1):48-9
11. J Am Heart Assoc. 2018 Oct 2;7(19):e009835
12. Open Journal of Gastroenterology, 4, 242-248. doi: 10.4236/ojgas.2014.4503
13. SKIN The Journal of Cutaneous Medicine, 2(2), 90-5
14. Yonsei Med J. 2021 Jan;62(1):21-8
15. Nutrients 2022, 14, 2387
16. Med Sci Sports Exerc. 2010 May;42(5):953-61

eprasa.pl 9ab23403f5

tycznych i ich procentowa skuteczność przedstawia się w następujący sposób: 48% skuteczności terapii behawioralno-poznawczej i 27% pozostałych form terapii. Terapia behawioralno-poznawcza koncentruje się na 2 sferach. Sfera poznawcza dotyczy zmian czy negatywnych sposobów myślenia, rozwiązania problemów osobistych, społecznych, które wpływają na obniżenie jakości funkcjonowania. Natomiast głównym celem sfery behawioralnej jest wzrost aktywności i umiejętności relaksacji[23]. W aspekcie behawioralnym terapia ukierunkowana jest na stopniowe wznowienie aktywności, przy użyciu jasno zdefiniowanych, niewielkich i przewidywalnych celów[24]. Stopniowe wznowienie aktywności jest tutaj kluczowe. Program ćwiczeń powinien być dostosowany indywidualnie do każdego chorego. Chodzi o to, by przekonany o całkowitym wyleczeniu pacjent nie rzucił się w wir zaniedbanych wcześniej aktywności, starając się nadrobić zaległości życiowe, to bowiem może spowodować nawrót choroby. Dlatego konieczne jest stopniowe wznawianie aktywności polegające na indywidualnym ustaleniu programu ćwiczeń, który jest monitorowany przez terapeutę i ewentualnie modulowany.

Metoda Elizabeth Trup

Psycholog ta sama doświadczyła zespołu przewlekłego zmęczenia. Terapia, którą zastosowała z powodzeniem na sobie, polega na zadbaniu o siebie i całkowitej relaksacji dzięki hydroterapii, aromaterapii, masażowi i zmianie diety. Według niej eliminacja obawy o kondycję zdrowotną może poprawiać wydolność, a przez to stymulować wzrost aktywności.

Staraj się zachować równowagę

Osoby cierpiące z powodu chronicznego zmęczenia powinny starać się żyć w swoim własnym rytmie, zachowując optymalną równowagę między planowanymi okresami aktywności i odpoczynku. Teoretycznie, jeśli osoby z CFS mądrze spożytkują ograniczoną ilość energii, jaką dysponują, jej poziom powinien się w końcu podwyższyć. W jednym z badań stwierdzono, że 3 tygodnie samodzielnego kontrolowania rytmu pracy i odpoczynku prowadziło do niewielkiej poprawy dotyczącej nasilenia objawów i codziennego funkcjonowania[25].

Leczenie farmakologiczne

Większość medykamentów stosowanych w przypadku CFS nie daje efektów. Potwierdzają to rozczarowujące wyniki w próbach klinicznych. Brakuje dobrych potwierdzonych danych wspierających stosowanie leków przeciwwirusowych, hydrokortyzonu lub fludrokortyzonu; istnieją na ten temat jedynie małe lub słabo zaprojektowane badania[26]. Jak wykazały próby kliniczne, do poprawy nie prowadziły też: metylfenidat[27], melatonina[28], citalopram (stosowany w przypadku pacjentów bez depresji)[29] oraz galantamina[30]. W jednym z eksperymentów wykazano umiarkowaną poprawę kliniczną w przebiegu zespołu chronicznego zmęczenia po leczeniu toksoidem gronkowcowym. Autorzy wysnuli teorię, że leczenie stymulowało u chorych osłabiony układ odpornościowy oraz – w rezultacie – prowadziło do poprawy w zakresie odczuwanego przez pacjentów zmęczenia. Niestety po zaprzestaniu podawania leku dolegliwości powracały[31].

ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA

1. Front Bioeng Biotechnol. 2015; 3: 124.
2. Zhang HY, Liu ZD, Hu CJ, et al. J Formos Med. Assoc 2011, 110 (11): 701-4
3. Arch Intern Med 2012; DOI:10.1001/archinternmed.2012.2171
4. Komaroff Al, Cho TA, Semin Neurol 2011, (2): 325-37
5. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
6. Toxicol Ind Health, 1999; 15: 386-97
7. Lancet, 1991; 337: 757–60; Lancet, 1992; 340: 426
8. Altern Med Rev, 2000; 5: 93-108
9. Ann Allergy Asthma Immunol, 1999; 82: 185-91
10. Neuropsychobiology, 1997; 35: 16-23
11. www.mayo.edu/research/forefront/ginseng-fights-fatigue--cancer-patients
12. Acta Neurol Scand, 1990; 82: 209-16; Acta Neurol Scand, 1999; 99: 112-6; Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2004; 70: 399-401
13. Zhen Ci Yan Jiu, 2009; 34: 421-8
14. Bernard, S. (2004). Zespół przewlekłego zmęczenia. Objawy, leczenie, profilaktyka. Warszawa: Wydawnictwo Klub dla Ciebie
15. J Tradit Chin Med, 2009; 29: 24-8
16. www.yogajournal.com/lifestyle/rest-for-the-weary
17. Tijdschr Psychiatr, 2009; 51: 603-10
18. J Psychosom Res, 2005; 58: 383-7
19. Powell P, Bentall RP, Nye FJ, Edwards RH. Patient education to encourage graded exercise in chronic fatigue syndrome: 2-year follow-up of randomised controlled trial. Br J Psychiatry. 2004;184:142-6
20. Clin Rehabil, 2010; 24: 1072-9
21. BMJ. 2010;340:c1777
22. Cochrane Database Syst Rev, 2008; 3:CD001027
23. Cox, L. (2000). Occupational Therapy and Chronic Fatigue Syndrome. London Philadelphia: Whurr
24. Journal of Psychosomatic Research, 42(6), s. 615-624
25. J Rehabil Res Dev, 2009; 46: 985-96
26. J Clin Endocrinol Metab. 2001;86(8):3545-54
27. Am J Med. 2006;119(2):167.e23-167.e30
28. Eur J Clin Invest. 2002;32(11):831-7
29. J Clin Psychiatry. 2003;64(8):927-35
30. JAMA. 2004;292(10):1195-204
31. Eur J Pain. 2002;6(6):455-66

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Koenzym Q10

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

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

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP3-15
Kod ważny do: 31.03.2025 r.

eprasa.pl 9ab23403f5

Wyciągnij odporność z kapelusza

Kolejne badania nad grzybami jasno dowodzą, że zawarte w nich związki odżywcze mają znacznie większy wpływ na organizm, niż sądziliśmy i w związku z tym mogą znacząco poszerzyć spektrum mykoterapii

Jeszcze dekadę temu na Zachodzie grzyby były głównie cenione za swoją wartość kulinarną. Dziś stają się gwiazdami coraz większej liczby prac naukowych, które odsłaniają ich nowe ważne właściwości lecznicze, które sprawiają, że grzyby witalne migrują na nowy wyższy poziom: z półki dla żywności funkcjonalnej do nutraceutyków i produktów mykoterapii[1].

Wyniki badań potwierdzają, że mają one liczne działania farmakologiczne, takie jak właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne, immunomodulacyjne, cytotoksyczne, przeciwutleniające, przeciwnowotworowe, przeciwutleniające itd[2].

Co siedzi w grzybie?

Bioaktywne związki chemiczne, które są potencjalnie przydatne w zapobieganiu i leczeniu różnych chorób, są bardzo zróżnicowane.

Polisacharydy, czyli składniki strukturalne ściany komórkowej grzybów są najważniejsze. Mają one silną zdolność do przenoszenia informacji biologicznych.

Spośród nich najlepiej znane i najliczniejsze są α- i β-glukany. Heteroglikany, peptydoglikany i kompleksy polisacharydowo-białkowe również przyczyniają się do aktywności biologicznej[3]. Są one przede wszystkim odpowiedzialne za działanie immunomodulacyjne ze względu na swoją zdolność do wiązania się ze specyficznymi receptorami ściany komórkowej i stymulowania specyficznych odpowiedzi immunologicznych.

Wiemy już, że mają działanie przeciwnowotworowe, immunomodulacyjne, antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwcukrzycowe.

Terpeny to inna klasa związków odgrywających istotną rolę w ochronie organizmu. Modulują one układ odpornościowy poprzez stymulację ekspresji genów kodujących białka biorące udział w odpowiedzi immunologicznej, ale mają również właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwnowotworowe. Wysoka zawartość terpenoidów występuje w grzybach reishi należących do rodzaju (*Ganoderma*)[4].

Białka zajmują ok. 10-40% suchej masy grzybów. Wykazano, że niektóre z tych proteiny mają charakterystyczne i wyraźne działania immunomodulacyjnego. Są one określane jako białka immunomodulacyjne grzybów (FIP), których mechanizmy działania mogą być różnorodne.

Białka obejmują również lektyny, które wiążą się odwracalnie z mono- i oligosacharydami o wysokiej specyficzności, rozpoznając i wchodząc w interakcje z różnymi węglowodanami i proteoglikanami na powierzchni komórki. Są zaangażowane w wiele aktywności biologicznych, takich jak wrodzona od-

eprasa.pl 9ab23403f5

porność i interakcje komórka-komórka, a ich mechanizm immunomodulacyjny różni się w zależności od pochodzenia związku. Mają również właściwości immunomodulacyjne, przeciwnowotworowe i antyproliferacyjne[5].

Związki fenolowe to kolejne bioaktywne metabolity grzybów. Najogólniej można je nazwać antyoksydantami o różnych mechanizmach działania (wymiatanie tlenu, inaktywacja metali, hamowanie wolnych rodników, rozkład peroksydazy)[6].

Co zebrać do koszyka (sklepowego)?

Wrośniak różnobarwny (*Coriolus versicolor*) starożytne receptury oparte na tym grzybie są do dziś dnia szeroko stosowane w Chinach w celu promowania dobrego zdrowia, siły i długowieczności[7]. Od 1977 r. ekstrakty z nich zostały zatwierdzone do rutynowej praktyki klinicznej w Japonii (10 lat później w Kraju Środka), szczególnie w zintegrowanej terapii nowotworowej w połączeniu z chemioterapią lub radioterapią[8].

Właściwości immunomodulacyjne wrośniaka wynikają z obecności w jego ekstrakcie 2 polisacharydów związanych z białkami: peptydu polisacharydowego (PSP) oraz glikoproteiny PSK. Pierwszy z nich ma działanie immunomodulujące, przeciwzapalne, przeciwwirusowe **i** przeciwnowotworowe, o czym donoszą liczne badania *in vitro* i *in vivo* oraz niektóre badania kliniczne.

Jego aktywność immunomodulacyjna wynika ze zdolności do oddziaływania na uwalnianie cytokin oraz do zwiększania ekspresji cytokin i chemokin, takich jak czynnik martwicy nowotworu alfa (TNF-α), interleukiny (IL-1β i IL-6), histamina i prostaglandyna E, aktywowania komórek NK (natural killer), zwiększania wnikania komórek dendrytycznych i T do guzów.

Co więcej, badania *in vitro* oraz na modelach mysich wykazały wzrost proliferacji limfocytów i poziomów immunoglobulin IgG, co sugeruje wpływ PSP na odporność humoralną. Inne wyniki sugerują rolę PSP w aktywacji różnych receptorów rozpoznających patogeny, co jest fundamentalne dla skutecznego działania wrodzonej odpowiedzi immunologicznej[9].

Reishi (*Ganoderma lucidum*) w Polsce znana jako lakownica żółtawa. To jeden z najczęściej stosowanych grzybów leczniczych na świecie. Dzięki zawartości triterpenoidów lakownica

ma wyraźne właściwości przeciwnowotworowe, cytotoksyczne i hamujące enzymy i polisacharydów. Natomiast obecne w niej polisacharydy, takie jak: α-1,3, β-1,3 i β-1,6-D-glukany, charakteryzują się silnymi właściwościami antyangiogennymi i wzmacniającymi układ odpornościowy. W szczególności, jeśli chodzi o działanie immunomodulacyjne reishi, zaobserwowano, że zachodzi ono poprzez wiele mechanizmów, takich jak aktywacja cytotoksycznych komórek T, limfocytów B, komórek dendrytycznych, makrofagów, komórek NK, szlaku TLR-4 i innych komórek układu odpornościowego, a także ich produktów ubocznych TNF-α, interleukin IL-1, IL-2, IL-3 i IL-6 oraz aktywnych pośredników azotu i tlenu.

To jednak zaledwie początek listy. Naukowcy oszacowali, że *Ganoderma lucidum* ma ponad 400 innych bioaktywnych metabolitów o licznych efektach zdrowotnych. Warto tu wspomnieć o peptydach i ich

REKLAMA

eprasa.pl 9ab23403f5

przeciwutleniającej roli oraz o przeciwwirusowych izoenzymach lakkazy[10].

Maitake (*Grifola frondosa*) dzięki bioaktywnemu GFP (związek β-glukanu proteoglikanowego) aktywuje makrofagi, limfocyty T i komórki NK. Jednak niedawno z fermentowanej grzybni maitake wyekstrahowano nową glikoproteinę, która może regulować białka zaangażowane w apoptozę i reakcję na stres[11].

Soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*) to jeden z nielicznych grzybów, który może pochwalić się zawartością związków o właściwościach neurotropowych i neuroprotekcyjnych, które łatwo pokonują barierę krew-mózg. Soplówka ma również właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, immunostymulujące[12].

Shiitake (*Lentinula edodes*) Zawarty w tych grzybach lentinan może oddziaływać na aktywację inflamasomów, składników wrodzonego układu odpornościowego odpowiedzialnych za wywoływanie reakcji zapalnych. [29]

BIBLIOGRAFIA

1. Biomed. J. 2014;37:345–356
2. Integr. Med. (Encinitas) 2014;13:32-44; J. Restor. Med. 2017;6:16-26; Front. Pharmacol. 2020;11:580656
3. Curr. Top. Med. Chem. 2013;13:2791-806
4. Trends Biotechnol. 2013;31:668-77
5. J. Fungi. 2020; 6:269. doi: 10.3390/jof6040269
6. Chem. Res. J. 2020;5:106-118
7. BMC Immunol. 2015; 16:34, doi: 10.1186/s12865-015-0100-5
8. Discov. Med. 2017;23:207-19
9. Front Immunol. 2017 Sep 6:8:1087
10. TURJAF. 2019; 7(sp 1): 84-9; Rev. Mex. Mic. 2011;34:63-83
11. Nutr. Cancer. 2016; 68: 267-79
12. Int J Mol Sci. 2021 Jan 10;22(2): 634
13. Healthy Young Adults, Journal of the American College of Nutrition, 34:6, 478-87, doi: 10.1080/07315724.2014.950391
14. 9, 16 J Food Prot (1990) 53(10):883. doi: 10.4315/0362-028x-53.10.883; J Funct Foods (2020) 66:6. doi: 10.1016/j.jff.2020.103791
15. 50, 51 Toxicology. 2005 Mar 15;208(2):249-58; Annu Rev Immunol. 1997:15:323-50
16. 53,53 Nat Rev Immunol. 2020 Jun;20(6): 363-74; Immunity. 2012 May 25;36(5):705-16

> Spożywanie grzybów shiitake przez miesiąc skutkowało wzrostem sIgA, co sugerowało poprawę odporności jelit; zmniejszeniem CRP wskazującym na zmniejszenie stanu zapalnego

Chcąc ustalić, czy jedzenie tych grzybów w suszonej postaci może poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka, międzynarodowy zespół badaczy przeprowadził 4-tygodniowy eksperyment. 52 zdrowych dorosłych w wieku 21-41 lat spożywało 5 lub 10 g shiitake dziennie. Od każdego z nich pobrano krew, ślinę i surowicę przed i po zakończeniu badania. Okazało się, że spożywanie *Lentinula edodes* przez miesiąc skutkowało zwiększoną proliferacją *ex vivo* komórek gd-T (o 60% więcej) i NK-T (2-krotnie więcej). Ponadto uczeni odnotowali wzrost sIgA, co sugerowało poprawę odporności jelit; zmniejszenie CRP wskazujące na mniejszy stan zapalny. To zaś doprowadziło ich do wniosku, że regularna obecność shiitake na naszych talerzach skutkuje poprawą odporności[13].

Sekret peptydów

Chińczycy przeprowadzili serię eksperymentów w celu określenia potencjału immunomodulacyjnego i systematycznej oceny aktywności immunomodulacyjnej białek wyekstrahowanych z grzybów jadalnych. Ponieważ makrofagi są niezwykle funkcjonalnie bogatymi komórkami, odgrywają kluczową rolę w obronie gospodarza przed zakażeniami bakteryjnymi ze względu na ich zdolności fagocytarne, cytotoksyczne i wewnątrzkomórkowe zabijanie naukowcy postanowili sprawdzić, czy białka wspierają ich działanie[14]. Okazało się, że zwiększają one fagocytozę neutrofili przez makrofagi, co wskazuje, że te mogą zwiększać zdolność immunomodulacyjną myszy. Po stymulacji różnymi stężeniami białek grzybów jadalnych makrofagi zwiększyły produkcję tlenku azotu, wolnych rodników i cytokin prozapalnych, w tym IFN-γ, TNF-α, IL-6 i IL-1β. Ta ostatnia cząsteczka wytwarzana przez makrofagi może być zaangażowana w mechanizm gorączki poprzez indukowanie ostrej odpowiedzi białkowej fazy. Pojawia się ona, gdy występuje infekcja wirusowa lub stan zapalny. Białka pochodzące z grzybów mogą wnikać do makrofagów w celu produkcji IL-6, która m.in. uczestniczy w obronie immunologicznej organizmu[15]. Z kolei interferon gamma odgrywa kluczową rolę w obronie gospodarza przed wirusami. Natomiast czynnik martwicy nowotworu (TNF) to grupa cytokin wydzielanych przez aktywowane mononuklearne makrofagi, komórki NK i limfocyty T. Wśród nich TNF-α jest głównym czynnikiem immunomodulacyjnym, który promuje infiltrację komórek odpornościowych i jest w stanie zwiększyć infiltrację limfocytów do miejsca zakażenia, co odgrywa kluczową rolę we wczesnej odpowiedzi na zakażenie przeciwwirusowe[16].

Jak widać, warto polubić grzyby witalne. Jednak jeżeli nie możesz się przekonać do włączenia ich do jadłospisu, sięgnij po ich suplementy.

eprasa.pl 9ab23403f5

Produkty Dr. Jacob's

Adaptogeny dla spokoju i energii

Z **ReiChi Zen zrobisz smaczny napój kawowy.** „Chi" oznacza energię życiową, **„Zen"** oznacza wewnętrzne skupienie. Im bardziej nasze życie nabiera tempa, tym ważniejsze staje się odnalezienie sposobów na utrzymanie odporności psychicznej, balansu i spokoju oraz na zaczerpnięcie nowych sił.

Nazwa **ReiChi Zen** pochodzi od głównego składnika produktu – **grzyba reishi**, który jest ceniony w Azji od tysięcy lat. Jednakże **ReiChi Zen** zawiera także inne **grzyby adaptogenne: soplówkę jeżowatą, kordyceps i chagę***. Naturalna **kofeina z guarany** poprawia koncentrację.

Kakao i odrobina **cynamonu** nadają **ReiChi Zen** wyjątkowy, harmonijny i kojący aromat i smak.

Magnez zawarty w **ReiChi Zen** wspomaga redukcję zmęczenia, prawidłowy metabolizm energetyczny oraz prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki. Balansuje też działanie kofeiny.

Więcej na DrJacobs.pl (zeskanuj kod przy zdjęciu).

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać ich działania, ale polecamy artykuły w internecie*

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.

Witaminy Dr. Jacob's w kroplach podjęzykowych wchłaniają się już w ustach. Aż 640 porcji dziennych!

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** to silny antyoksydant.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 3. **Witamina słońca D3 Junior** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 3. lat. **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych.

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 9ab23403f5

Śpij ciszej!

O tym, że chrapanie jest uciążliwe dla otoczenia, miał okazję przekonać się prawie każdy z nas, ale nie wszyscy uświadamiają sobie, że może ono być przede wszystkim szkodliwe dla tego, kto chrapie

Często traktujemy tę dolegliwość w sposób humorystyczny, jako dźwiękową przypadłość, bardziej uprzykrzającą życie najbliższym lub współlokatorom, niż samemu sprawcy tych odgłosów. Przez długi czas także medycyna traktowała chrapanie jako zjawisko nieszkodliwe dla chrapiącego, a co najwyżej zakłócające sen mimowolnym słuchaczom. Teraz jednak wiemy już, że chrapanie może być objawem nieprawidłowości o poważnych konsekwencjach zdrowotnych.

Niemal połowie zdrowych osób dorosłych od czasu do czasu zdarza się chrapać, a u ¼ chrapanie występuje regularnie. Problem ten częściej pojawia się u mężczyzn i u osób otyłych. Zazwyczaj nasila się wraz z wiekiem. Głośny dźwięk chrapania spowodowany jest zahamowaniem swobodnego przepływu powietrza przez nos i jamę nosowo-gardłową. Najczęściej dochodzi do niego w miejscu, gdzie język i języczek stykają się z podniebieniem miękkim i ścianą górnej części gardła, a przepływ powietrza wymuszony między nimi powoduje wibracje.

Przyczyną chrapania może być słabe napięcie mięśni języka i gardła, powodujące zapadanie się języka do dróg oddechowych lub wiotczenie ścian gardła. Pewien stopień rozluźnienia tych części podczas snu jest zjawiskiem normalnym, ale gdy staje się ono nadmierne, jak to dzieje się np. po spożyciu alkoholu czy przyjęciu leków nasennych lub uspokajających, może stanowić przeszkodę w oddychaniu. Inną przyczyną chrapania mogą być nieprawidłowości budowy anatomicznej podniebienia miękkiego i języczka, powiększenie migdałków czy też zmiany chorobowe tkanek miękkich gardła. Choć miejscem wydobywania dźwięku podczas chrapania nie jest nos, to jednak chrapanie może być następstwem jego niedrożności, np. w wyniku deformacji przegrody nosowej lub rozwoju polipów.

Stadium przejściowe

Często chrapanie pojawia się tylko okazjonalnie, a spowodowane jest zablokowaniem nosa w wyniku infekcji lub alergii, czemu towarzyszy też często obrzęk tkanek.

Zwykłe jest tylko stosunkowo łagodnym przypadkiem zaburzeń oddychania w czasie snu (SDB), których spektrum rozciąga się od ograniczeń oddychania przez nos, objawiających się właśnie chrapaniem, poprzez spłycenie oddechu (hypopneę), czyli zmniejszenie przepływu o co najmniej 30% przez 10 s lub dłużej, aż po obturacyjny bezdech senny, czyli apneę (OSA), definiowany jako zatrzymanie oddychania na 10 s lub dłużej. Dochodzi

eprasa.pl 9ab23403f5

do niego, gdy pomimo podejmowanego wysiłku oddechowego przepływ powietrza w gardle zostaje zablokowany w wyniku zapadnięcia się tkanek miękkich. Gdy takie epizody bezdechu powtarzają się wielokrotnie w ciągu nocy, mówimy o zespole bezdechu sennego. W wielu przypadkach chrapanie jest stadium przejściowym między oddychaniem prawidłowym a bezdechem sennym. U osób z obturacyjnym bezdechem sennym chrapanie występuje w 70-95% przypadków[1].

W bezdechu sennym chrapanie pojawia się cyklicznie i głośne dźwięki występują naprzemiennie z chwilami ciszy, gdy śpiący walczy o udrożnienie dróg oddechowych, co w końcu mu się udaje przy akompaniamencie głośnego, a czasem wręcz dramatycznego chrapnięcia.

Hypopnea i apnea wiążą się z obniżeniem saturacji krwi (czyli nasycenia jej tlenem), hiperkapnią (czyli podwyższonym poziomem dwutlenku węgla we krwi), a także ze wzrostem ciśnienia krwi oraz przyspieszeniem pracy serca i oddechu.

Sen pełen stresu

Bezdech senny opisano w kategoriach medycznych w połowie XX w. (choć Charles Dickens już ponad 100 lat wcześniej przedstawił w swej powieści „Klub Pickwicka" postać otyłego, ciągle sennego i chrapiącego służącego o imieniu Joe, co poddało pierwszym badaczom bezdechu sennego pomysł nazwania go terminem „zespół Pickwicka").

Bardzo dobrze udokumentowano współwystępowanie bezdechu sennego i nadciśnienia tętniczego, a co więcej, badania wskazują, iż bezdech senny może być w tym przypadku czynnikiem sprawczym, przede wszystkim na skutek nocnej aktywacji układu współczulnego[2].

Całkowite lub częściowe zamykanie górnych dróg oddechowych powoduje hipowentylację (czyli niedostateczną wymianę gazową w pęcherzykach płucnych), spadek saturacji krwi tlenem i wzrost jej nasycenia dwutlenkiem węgla, a także duże wahania ciśnienia w klatce piersiowej.

Wszystkie te zjawiska generują bodźce stresowe, czemu towarzyszy wzmożona aktywność współczulnego układu nerwowego. Układ ten ma za zadanie mobilizowanie organizmu do walki lub ucieczki, a we współczesnych realiach – głównie przygotowanie go do aktywności dziennej, co przejawia się m.in. przyspieszeniem pracy serca i oddechu, wzrostem ciśnienia krwi i podwyższeniem poziomu glukozy. To właśnie dzienna pora jest (i powinna być) czasem największej aktywności tego układu. Jeżeli jednak przez wiele lat jest on regularnie pobudzany w nocy w wyniku chrapania lub bezdechu, może to doprowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak nadciśnienie i choroby układu krążenia, a także do zwiększenia ryzyka wystąpienia cukrzycy, zawału serca lub udaru.

Podduszanie mózgu

Bezdech senny jest też ważnym czynnikiem ryzyka w schorzeniach neurodegeneracyjnych, co potwierdzają liczne badania. Fragmentację snu, czyli wielokrotne krótkie przebudzenia w ciągu nocy (z których śpiący może później nie zdawać sobie sprawy) oraz powtarzające się epizody niedotlenienia powiązano ze zmianami struktury mózgu, zmianami objętości istoty szarej oraz spadkiem grubości kory mózgowej.

Bezdech senny może mieć także wpływ na dysfunkcję poznawczą, szczególnie w zakresie pamięci, koncentracji i funkcji wykonawczych. W metaanalizie obejmującej łącznie blisko 20 000 uczestników osoby z obturacyjnym bezdechem sennym były niemal 2,5 razy bardziej zagrożone wystąpieniem łagodnego upośledzenia zdolności poznawczych[3]. Być może odgrywają tu rolę wspomniane zmiany w mózgu.

REKLAMA

eprasa.pl 9ab23403f5

Suplementy dla chrapiących

Jeżeli chrapanie jest twoim problemem, warto pomyśleć o suplementach i ziołach, które pomogą przeciwdziałać negatywnym skutkom spłycenia oddechu, epizodów bezdechu i niedotlenienia oraz fragmentacji snu i jego złej jakości, takim jak stres oksydacyjny, nadciśnienie, zmęczenie oraz pogorszenie pamięci, koncentracji i funkcji poznawczych.

Witamina D Badania potwierdzają, że suplementacja tego składnika może łagodzić skutki zmniejszenia saturacji w wyniku bezdechu sennego lub spłycenia oddechu. Niedobór tej witaminy powiązano natomiast z podwyższonym ryzykiem różnego rodzaju zaburzeń snu. U osób cierpiących na bezdech senny notuje się zazwyczaj znacznie niższy poziom witaminy D niż w podobnej grupie osób bez tego zaburzenia. Co więcej, poziom ten jest odwrotnie skorelowany z ciężkością dolegliwości bezdechowych. Niedobór tej witaminy może mieć całkiem bezpośredni wpływ na problemy z oddychaniem podczas snu, ponieważ jedną z typowych oznak jej niskiego poziomu jest osłabienie mięśni na skutek upośledzenia transportu wapnia, czego skutkiem może być ich wiotczenie i zwiększone ryzyko blokowania przepływu powietrza[1].

Witamina C działa przeciwutleniająco i uczestniczy w wielu procesach w ośrodkowym układzie nerwowym, takich jak różnicowanie neuronów, tworzenie mieliny, modulowanie działania neuroprzekaźników i ochrona przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Jej suplementacja znacząco poprawia uwagę i łagodzi uczucie zmęczenia[2].

Koenzym Q10 odgrywa kluczową rolę w produkcji ATP, czyli źródła energii komórkowej. Działa też przeciwutleniająco, przeciwzapalnie i poprawia funkcjonowanie śródbłonka naczyń krwionośnych, wspomagając pracę układu krążenia i przeciwdziałając nadciśnieniu. Jego suplementacja w dawce 120-300 mg dziennie może być korzystna dla wszystkich osób zagrożonych chorobami układu krążenia[3].

Fosfatydyloseryna jest składnikiem strukturalnym wielu elementów komórek, w tym także otoczek mielinowych nerwów. Jej suplementacja (200 mg dziennie) znacząco poprawia pamięć, przetwarzanie informacji oraz sprawność funkcjonowania u osób z upośledzeniem funkcji poznawczych[4].

Kwas alfa-liponowy jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, wymiatającym wolne rodniki, a także biorącym udział w produkcji innego przeciwutleniacza – glutationu. Ma też działanie przeciwzapalne i neuroprotekcyjne. Stanowi skuteczne wsparcie w schorzeniach neurodegeneracyjnych, ma przy tym zdolność przenikania przez barierę krew-mózg. Może odgrywać rolę w zapobieganiu nadciśnieniu[5].

Kurkumina, najważniejszy z polifenoli zawartych w kurkumie, ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Badania na zwierzętach potwierdziły, że hamuje tworzenie blaszek beta-amyloidu w chorobie Alzheimera, a nawet może likwidować te, które już powstały. Suplementowanie kurkuminy obniża poziom cytokin prozapalnych w mózgu, zapobiega pogarszaniu pamięci i spadkowi zdolności poznawczych[6].

Resweratrol ma ochronny wpływ na serce i układ krążenia. Zmniejsza stres oksydacyjny i działa przeciwzapalnie, dzięki czemu może przeciwdziałać zmianom degeneracyjnym układu nerwowego i mózgu. Wykazano, że suplementacja resweratrolu (200 mg dziennie) przez 26 tygodni poprawiła u osób w starszym wieku pamięć, funkcjonowanie hipokampu, a także metabolizm glukozy[7].

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) to roślina o działaniu adaptogennym, neuroprotekcyjnym i kardioprotekcyjnym oraz stymulującym ośrodkowy układ nerwowy. Zmniejsza uczucie zmęczenia, obniża stres, poprawia funkcjonowanie umysłowe, pamięć i zdolność koncentracji, łagodzi depresję i lęk, a także chroni przed uszkodzeniami oksydacyjnymi[8].

Bacopa monnieri, roślina stosowana w medycynie ajurwedyjskiej, ma własności przeciwutleniające i przeciwzapalne, a przede wszystkim – wielostronne działanie neuroprotekcyjne, dzięki czemu chroni przed chorobami Alzheimera i Parkinsona, poprawia pamięć i koncentrację, a nawet może pomagać w rekonwalescencji poudarowej.

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*) to roślina obniżająca poziom stresu i łagodząca stany lękowe, poprawiająca jakość snu i ułatwiająca zasypianie. Ma też działanie przeciwzapalne.

Gotu kola (wąkrotka azjatycka) dzięki wysokiej zawartości polifenoli ma silne działanie przeciwutleniające. Reguluje funkcjonowanie układu nerwowego, wspomaga pamięć, koncentrację i zdolność uczenia się, poprawia funkcje poznawcze, czas reakcji, uwagę i nastrój u osób w podeszłym wieku[9]. Działa też ochronnie na układ krążenia, wzmacniając naczynia krwionośne, zapobiegając miażdżycy i obniżając ciśnienie krwi[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Respir J. 2024;18:e13593
2. Eur J Nutr 61, 447-59 (2022)
3. Nutr Med J., 1 (1): 100-118
4. Nutrition 31 (2015) 781-6
5. Antioxidants 2024, 13, 1228
6. Exploratory Research and Hypothesis in Medicine 2019;4(1):1-11
7. J Neurosci. 2014 Jun 4;34(23):7862-70
8. Phytomedicine 17 (2010) 481-93
9. Journal of Exercise Rehabilitation 2022;18(5):330-42
10. Planta Med 2019; 85: 1203-15

eprasa.pl 9ab23403f5

> Fragmentację snu, czyli wielokrotne krótkie przebudzenia w ciągu nocy (z których śpiący może później nie zdawać sobie sprawy) oraz powtarzające się epizody niedotlenienia powiązano ze zmianami struktury mózgu, zmianami objętości istoty szarej oraz spadkiem grubości kory mózgowej

U osób z bezdechem wyższe jest też prawdopodobieństwo rozwoju chorób Alzheimera i Parkinsona. Choć bezdech nie jest czynnikiem bezpośrednio wywołującym te schorzenia, to jednak może on nasilać zachodzące w mózgu procesy patologiczne, gdy znajdują się jeszcze w stadium subklinicznym, czyli utajonym. Może też przyspieszać przejście ze stanu prawidłowego funkcjonowania poznawczego do łagodnego upośledzenia funkcji poznawczych, a później – do otępienia i alzheimera.

Jak podejrzewają badacze, wielokrotne przejściowe niedotlenienia mogą rozregulować metabolizm beta-amyloidu, czyli białka, które w warunkach patologicznych odkłada się w mózgu w postaci blaszek amyloidowych, charakterystycznych dla choroby Alzheimera.

Również w parkinsona bezdech senny może odgrywać pewną rolę w nasilaniu procesów patologicznych, zanim jeszcze zaczną one wywoływać objawy kliniczne.

Sieć trybu domyślnego

Sen i oddychanie regulowane są przez złożoną sieć nerwową z ośrodkami położonymi w pniu mózgu. Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że synchronizacja tych połączeń nerwowych może być uzależniona od wdychania powietrza przez nos podczas spokojnego oddychania. Dopływ powietrza przez nos ma też decydujące znaczenie dla wchodzenia mózgu w częstotliwości delta (głębokiego snu) i theta (snu, medytacji, głębokiego odprężenia). Badacze stwierdzili, że oddychanie przez nos sprzyja uaktywnieniu sieci trybu domyślnego (czyli stanu spoczynkowego) mózgu, a więc tych jego obszarów, które umożliwiają odpoczynek układu nerwowego oraz ignorowanie nieistotnych bodźców[4]. Sieć ta uaktywnia się wtedy, gdy mózg nie zajmuje się konkretnym zadaniem, lecz „buja w obłokach". Pomaga ona skonsolidować doznania i wspomnienia, a także przygotować mózg do przyszłych wysiłków i reakcji

U osób z zaburzeniami oddychania w czasie snu (SDB) odpoczynek nocny jest często przerywany, co wiąże się też ze skróceniem czasu snu wolnofalowego (głębokiego), a w konsekwencji – z gorszą regeneracją organizmu w nocy, bólami głowy, sennością i zmęczeniem następnego dnia oraz problemami z pamięcią, koncentracją i uczeniem się. W badaniu starszych osób z bezdechem sennym stwierdzono, że schorzenie to w połączeniu ze skróceniem czasu snu wolnofalowego powoduje nieprawidłowości struktury istoty białej w mózgu, mogące zwiększać ryzyko upośledzenia zdolności poznawczych, otępienia i udaru[5].

Bez całonocnego monitorowania snu trudno jest ustalić z całą pewnością, czy mamy do czynienia tylko z chrapaniem, czy też z nierozpoznanym bezdechem sennym. Nie ma wprawdzie bezpośrednich dowodów, że samo chrapanie może powodować schorzenia kardiologiczne czy mózgowo-naczynio-

REKLAMA

eprasa.pl 9ab2340sl9

> W metaanalizie obejmującej łącznie blisko 20 000 uczestników osoby z obturacyjnym bezdechem sennym były niemal 2,5 razy bardziej zagrożone wystąpieniem łagodnego upośledzenia zdolności poznawczych

we, ale trudno jest też wykluczyć jego wpływ, gdyż może być ono prekursorem obturacyjnego bezdechu sennego u osób podatnych na to schorzenie.

Jak temu zaradzić

Przeciwdziałać chrapaniu i obturacyjnemu bezdechowi sennemu można zarówno poprzez zmiany nawyków i modyfikacje stylu życia, jak i poprzez wykorzystanie specjalnych przyrządów i urządzeń, wspomagających prawidłowe oddychanie podczas snu.

Przede wszystkim warto zadbać o prawidłową wagę ciała. Jednym z głównych czynników zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia chrapania i bezdechu sennego są nadwaga i otyłość. Jak wynika z badań, obniżenie wagi ciała o 10% skutkuje 26-procentowym obniżeniem wyniku AHI, czyli wskaźnika bezdechu/spłycenia oddechu, oceniającego ilość epizodów utrudnionego oddychania, występujących w ciągu godziny snu[6].

Bardzo ważnym czynnikiem jest też odpowiednia pozycja w czasie nocnego odpoczynku, ponieważ u osób sypiających na wznak wskaźnik ilości bezdechów i spłyconych oddechów jest 2 razy wyższy niż przy sypianiu na boku[7]. Właściwą, boczną pozycję snu można wymusić za pomocą prostych, a pomysłowych rozwiązań, takich jak np. wszycie piłki tenisowej na plecach piżamy. Można też wykorzystać specjalnie wyprofilowaną poduszkę ortopedyczną.

Zarówno chrapanie, jak i epizody bezdechu sennego nasilają się po spożyciu alkoholu, przede wszystkim z powodu jego rozluźniającego wpływu na mięśnie górnych dróg oddechowych. Metaanalizy badań pokazują, że spożycie napojów wyskokowych zwiększa częstość występowania bezdechu sennego o 25%[8]. Unikać alkoholu powinny przede wszystkim osoby z już istniejącą skłonnością do chrapania i bezdechu. Należy też pamiętać, że wpływ zbliżony do alkoholu mają leki nasenne i uspokajające.

Trenuj język i gardło

Warto wypróbować także ćwiczenia mięśni jamy ustnej i gardła, które mogą poprawić ich napięcie, zapobiegając chrapaniu. Oto kilka takich ćwiczeń:

1. Dotknij językiem wewnętrznej strony górnych zębów. Przesuwaj język ku tyłowi, tak by jego czubek ślizgał się po górnym podniebieniu. Powtórz 5-10 razy.
2. Wysuń język możliwie jak najdalej, starając się dosięgnąć podbródka, patrząc jednocześnie w sufit. Wytrzymaj przez 10-15 s, powtórz 5 razy.
3. Staraj się wypychać środkową częścią języka górne podniebienie ku górze. Wytrzymaj przez 10 s, powtórz 5 razy.
4. Dotknij czubkiem języka wewnętrznej strony dolnych zębów, po czym naciskaj tylną częścią języka dno jamy ustnej. Wytrzymaj przez 10 s, powtórz 5 razy.
5. Zgiętym palcem włożonym do ust odciągnij lekko w bok policzek, po czym staraj się go przyciągnąć z powrotem mięśniami wokół ust. Powtórz po 10 razy na każdą stronę.
6. Zamknij usta i mocno zaciśnij wargi, a następnie otwórz je i rozluźnij mięśnie wokół nich. Powtórz 10 razy.

Bardzo korzystny wpływ na mięśnie ust i twarzy ma też śpiew, głośna deklamacja, albo przynajmniej głośne wymawianie poszczególnych samogłosek. Badacze zalecają też grę na instrumentach dętych, a szczególnie korzystna pod tym względem wydaje się regularna gra na tradycyjnym instrumencie australijskich Aborygenów – didgeridoo. Jednak aby zdała egzamin, musisz grać przez 6 dni w tygodniu po 25 min[9]!

Urządzenia wspomagające

Skuteczną metodą leczenia bezdechu sennego oraz terapią pierwszego rzutu w takich przypadkach są aparaty CPAP (continuous positive airway pressure), utrzymujące stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych. Są to urządzenia wspomagające oddychanie podczas snu, składające się z pompy powietrza połączonej ze spe-

BIBLIOGRAFIA

1. Med J Malaysia Vol 54 No 1 March 1 999
2. Hypertens Res 47, 3085-98 (2024)
3. Sleep Breath. 2018;22:165-73
4. Respiratory Physiology & Neurobiology 307(1-4):103981
5. Neurology. 2023 Jul 11;101(2):e125-e136
6. JAMA 2000; 284(23):3015-21
7. Sleep 1984; 7(2):110-4
8. Sleep Med 2018; 42:38-46
9. BMJ. 2006 Feb 4;332(7536):266-70

eprasa.pl 9ab23403f5

cjalną maską, obejmującą nos lub też nos i usta. Wtłaczanie powietrza do dróg oddechowych zapobiega zapadaniu się tkanek miękkich i pozwala zachować ich drożność. Dostępne są urządzenia wytwarzające stałe ciśnienie lub takie, które dostosowują ciśnienie automatycznie: jeśli dochodzi do bezdechu, ciśnienie w aparacie rośnie aż do przezwyciężenia przeszkody w drogach oddechowych. Oferowane są do nich różnego rodzaju i kształtu maski, a także dodatkowe nawilżacze powietrza z funkcją jego podgrzewania.

Na nieco innej zasadzie oparte jest działanie urządzeń typu EPAP, wytwarzających opór dla powietrza wydychanego przez nos, co również zapobiega zapadaniu się dróg oddechowych. Stosuje się je u osób z łagodnym albo umiarkowanym obturacyjnym bezdechem sennym lub chrapaniem, a mocuje do nosa za pomocą odpowiednich wkładek.

Jeżeli chrapanie nie wiąże się z poważniejszymi epizodami bezdechu lub też, jeśli stosowanie aparatu CPAP nie jest możliwe, można skorzystać z aparatów zakładanych do jamy ustnej, a mających na celu wysunięcie żuchwy ku przodowi lub utrzymywanie języka w odpowiedniej pozycji i zapobieganie jego cofaniu się. Takie aparaty dostępne są w wielu modelach. Można je zakupić jako gotowe produkty, ale można też dopasować do indywidualnej budowy anatomicznej w gabinecie stomatologicznym. Jeżeli przyczyną chrapania jest niedrożność nosa, pomocne mogą być plastry lub magnetyczne klipsy zakładane na nos w celu rozszerzenia nozdrzy.

Istnieją też plastry naklejane na usta lub wokół ust i uniemożliwiające ich otwieranie podczas snu, co wymusza oddychanie przez nos. W skrajnych przypadkach możliwe są zabiegi chirurgiczne, korygujące nieprawidłowości anatomii jamy ustnej i gardła.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

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

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

eprasa.pl 9ab23403f5

Homeopatyczne leczenie urazów sportowych

Trzymaj te środki w swoim zestawie sportowym, aby łagodzić skutki guzów, siniaków, zwichnięć, nadwyrężeń i innych urazów – radzi homeopata David Needleman

Jeśli na liście Twoich noworocznych postanowień jest rozpoczęcie uprawiania nowego sportu lub powrotu do dyscypliny, która kiedyś sprawiała Ci przyjemność, dowiedz się nieco na temat zapobiegania kontuzjom i ich leczenia. Pamiętaj, że zawodowi sportowcy zawsze wielotorowo przygotowują swoje ciała i umysły do aktywności. Stosują specjalistyczne diety i programy żywieniowe, dbają o optymalne nawodnienie i higienę snu oraz polegają na kompleksowych spersonalizowanych reżimach treningowych, które obejmują odpowiednie rozgrzewki, schłodzenia oraz okresy odpoczynku i regeneracji.

W świecie amatorów – gdy nie masz 24-godzinnego dostępu do trenera personalnego, fizjoterapeuty, lekarza czy dietetyka sportowego – ważne jest podjęcie kroków zapobiegających kontuzjom. Upewnij się, że rozgrzewasz się prawidłowo do swojej dyscypliny sportu i stopniowo zwiększasz poziom aktywności. Jeśli jednak dojdzie do urazu, homeopatia może okazać się pomocnym leczeniem, pod warunkiem, że dysponujesz właściwym lekiem.

Urazy sportowe, szczególnie przewlekłe, mogą wymagać oprócz wsparcia homeopatycznego również innego rodzaju leczenia lub terapii, np. fizjoterapii, osteopatii lub interwencji chiropraktycznej. A poważne obrażenia, takie jak wstrząśnienia mózgu i złamania kości, wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej. Jednak homeopatia może być użytecznym pierwszym przystankiem do szybkiego złagodzenia objawów.

Oto zestawienie kilku najczęstszych urazów sportowych i homeopatycznych środków, których używam do ich leczenia. Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny regularnie uprawiacie sport, dobrym pomysłem jest trzymanie ich pod ręką w samochodzie lub sportowej torbie, aby w razie potrzeby móc szybko zareagować.

Urazy z przeciążeniowe

Apis Mel 30C to skuteczny środek na urazy powstałe w wyniku nadużywania pewnych części ciała, takie jak łokieć tenisisty (zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej), łokieć golfisty (zapalenie nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej) czy zapalenie kaletki maziowej (obrzęk kaletki maziowej, czyli jednego z wypełnionych płynem worków amortyzujących stawy). Lek ten pomaga zmniejszyć ból i obrzęk, a także zaczerwienienie, które często towarzyszy tym kontuzjom.

Guzy i siniaki

Szybkie podanie leku Arnica Montana zmniejsza wstrząs i siniaki. Widziałem, że guzy, które pojawiały się niemal natychmiast po zderzeniu, widocznie malały po jego zastosowaniu. Środek ten jest również przydatny w tamowaniu krwawienia z ran ciętych, otarć i ugryzień.

Jedynym zastrzeżeniem jest to, że lek ten nie powinien być stosowany u osób, które przyjmują leki przeciwzakrzepowe, ponieważ może rozrzedzać krew. W takich przypadkach stosuję zamiast niego Bellis Perennis.

Naderwania, naciągnięcia i rozdarcia

ARR to złożony środek dostępny w większości homeopatycznych aptek. Składa się z leków Arnica, Ruta Grav i Rhus Tox i doskonale sprawdza się w leczeniu wszelkich urazów mięśni, ścięgien, więzadeł czy torebek stawowych. Może np. pomóc po niefortunnym lub ciężkim lądowaniu, a także w przypadku urazów skrętnych i uderzeń w kolana czy łokcie.

Guzy, siniaki, skaleczenia i otarcia również dobrze reagują na ARR. Środek ten jest dostępny w potencjach 30C lub 200C. W przypadku ostrych urazów sportowych zazwyczaj preferuję 200C, ale w ostateczności wystarczy również 30C. W przypadku kontuzji, w której przebiegu ból lub sztywność nasilają się podczas ruchu, do mieszanki ARR dodałbym też lek Bryonia.

Stłuczenia

Środek Rhus Toxicodendron w połączeniu z lekami Arnica, Bellis Perennis lub Apis Mel dobrze działa na rany tłuczone. Wypróbuj go w przypadku urazów, takich jak uderzenie piłką do krykieta lub czyimś butem podczas gry w piłkę nożną, szczególnie jeśli dotkniętą częścią ciała jest staw i występuje obrzęk.

Potencja 200C jest najlepsza w przypadku leków Rhus Toxicodendron, Arnica i Bellis Perennis, podczas gdy Apis jest zwykle skuteczniejszy w potencji 30C. Idealne dawkowanie to często jedna dawka na godzinę przez 4 godziny, a następnie jedna dawka 3 razy dziennie, jeśli dalsze stosowanie jest konieczne.

Przemieszczenia

To urazy, w których przebiegu dochodzi do wysunięcia kości ze stawu, i które wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej. Leczenie musi przeprowadzić osoba przeszkolona w repozycji kości lub kończyn. Jednak aby złagodzić objawy, można jak najszybciej zażyć lek Arnica lub Bellis.

Złamania

Homeopatię można stosować obok konwencjonalnego leczenia w przypadku złamań kości. Środki zaradcze na wszelkiego rodzaju złamania zazwyczaj zaczynają się od leku Arnica i mogą być uzupełniane preparatami, które wspomagają ziarninowanie czy gojenie kości. Lubię stosować Symphytum – lek zwany również (z oczywistych powodów) żywokostem. Należy jednak sięgać po niego tylko wtedy, gdy kości są prawidłowo złożone.

Najczęściej stosuję dawkę 30C 2 razy dziennie przez mniej więcej 10 dni.

eprasa.pl 9ab23403f5

Objawy ostre i przewlekłe

Ostre objawy pojawiają się nagle i trwają krótko, podczas gdy te chroniczne rozwijają się stopniowo i utrzymują miesiącami lub latami. Choroby przewlekłe wymagają ciągłego leczenia.

Objawy ostre

Nagły silny ból
Ekstremalny obrzęk
Siniaki
Niemożność obciążenia obszaru ciała lub stawu
Niemożność normalnego poruszania się
Skrajne osłabienie, lub nagłe zmęczenie
Nietypowy wygląd (np. złamana kończyna może wyglądać dziwnie)

Objawy przewlekłe

Ból podczas ćwiczeń
Obrzęk
Tępe bóle, które nie ustępują
Ospałość
Zmęczenie
Bóle głowy
Zaburzenia widzenia

Często dodaję też kombinację poniższych leków w potencjach 6X lub 12X, które przyjmuje się wówczas w dawce po 2 kulki rano i wieczorem przez 1-2 miesięcy:
– Calcarea Carbonicum,
– Calcarea Fluoricum,
– Calcarea Phosphoricum,
– Calcarea Silicata,
– Calcarea Sulphuricum.

Kombinacja ta wspomaga organizm we wchłanianiu wapnia z diety i jego prawidłowym wykorzystaniu, tak by wytworzyć nową, zdrową i elastyczną kość. Złamania się goją, a kości zrastają mocniejsze bez kruchości, która często jest wynikiem leczenia farmakologicznego.

Wstrząśnienie mózgu

Zawsze należy traktować bardzo poważnie, a w przypadku uderzenia w głowę konieczne jest szczegółowe badanie lekarskie. W homeopatii najlepszym lekiem na wstrząśnienie mózgu lub dla kogoś, kto nie czuje się dobrze od czasu uderzenia w głowę, jest Natrum Sulphuricum. W ostrych przypadkach idealna jest potencja 200C.

Sam z powodzeniem stosowałem ten środek. W wieku 12 lat poślizgnąłem się i uderzyłem głową o marmurową podłogę basenu, a później przez 30 lat cierpiałem na cotygodniowe migreny. Kiedy uzyskałem kwalifikacje homeopaty, zaordynowałem sobie pojedynczą dawkę Natrum Sulphuricum 10M (znacznie wyższa potencja, równa 10 000C). Od tamtej pory ani razu nie miałem migreny. Jest to także bardzo przydatny środek pierwszej pomocy w przypadku udaru mózgu, który można określić jako uderzenie w głowę od wewnątrz.

David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl 9ab23403f5

Ratuj grasicę

To gruczoł odgrywający zasadniczą rolę w odporności i zapobieganiu rakowi, o czym przypomina dr Leigh Erin Connealy. Oto jak należy o niego dbać.

A gdybym powiedziała Ci, że mały gruczoł, położony za mostkiem, może być odpowiedzialny za zdrowe starzenie i ochronę przed rakiem oraz innymi chorobami przewlekłymi? Albo, że do niedawna lekarze nie dostrzegali jego przydatności poza wiekiem nastoletnim, więc rutynowo wycinali go podczas operacji kardiologicznych, ponieważ im „zawadzał"?

Ten na pierwszy rzut oka niepozorny organ nazywamy grasicą, a społeczność medyczna z wolna uświadamia sobie jego decydujące znaczenie dla długowieczności, odporności i zdrowego funkcjonowania ludzkiego organizmu.

O układzie odpornościowym

Optymalnie funkcjonujący system immunologiczny ma decydujące znaczenie dla zapobiegania chorobom i pomagania organizmowi w zwalczaniu obcych najeźdźców, włącznie z rakiem oraz patogenami takimi jak wirusy, grzyby i bakterie. W jego skład wchodzą różnorodne komórki, tkanki, narządy i układy, i jest on znacznie bardziej złożony, niż wyobraża sobie większość z nas.

Poza dobrze znanymi graczami, takimi jak białe krwinki i węzły chłonne, układ odpornościowy obejmuje też inne narządy, takie jak śledziona, migdałki podniebienne i migdałki gardłowe, szpik kostny oraz gruczoł grasicy. Wszystkie one współdziałają w wyszukiwaniu i niszczeniu patogenów mogących negatywnie oddziaływać na nasze zdrowie.

Układ odpornościowy ma 2 zadania: musi zwalczać obcych najeźdźców, pilnując jednocześnie, by atak ten nie zwrócił się omyłkowo przeciwko własnym, zdrowym komórkom organizmu (atak autoimmunologiczny). W przypadku raka staje się to wyjątkowo trudne, ponieważ komórki rakowe rozpoczynają swój żywot jako komórki zdrowe, a później mutują i mnożą się, przybierając postać złośliwą, więc organizm ma często kłopot z ich rozróżnieniem.

Układ odpornościowy musi pozostawać w ciągłym stanie czuwania, a my musimy zrobić wszystko, co w naszej mocy, by go wspierać, wspomagać i wzmacniać, jeśli chcemy pozostać zdrowi i uchronić się przed chorobami.

Immunosenescencja

Sytuacja pogarsza się jeszcze, gdy uwzględnimy spadek funkcji odpornościowych, następujący w sposób naturalny wraz z biegiem lat. Proces ten, zwany immunosenescencją, zwiększa naszą podatność na infekcje i choroby przewlekłe.

Immunosenescencja spowalnia lub zakłóca prawidłową odpowiedź immunologiczną organizmu. Zazwyczaj zwalczamy infekcje zalewem komórek zwanych naturalnymi zabójcami, komórkami T, makrofagami i im podobnymi. Jednak gdy rolę zaczyna odgrywać wiek i pogorszenie funkcjonowania układu odpornościowego, pojawiają się problemy.

Mały, ale ważny

Jednym z najbardziej znaczących skutków immunosenescencji jest pogorszenie stanu grasicy. Ten mały, dwupłatowy narząd odgrywa wielką rolę w zdrowiu immunologicznym. Grasica odpowiedzialna jest za produkcję i dojrzewanie limfocytów T oraz pomaganie organizmowi w rozpoznawaniu i odróżnianiu zdrowych komórek od potencjalnych patogenów, takich jak bakterie i komórki rakowe.

Gruczoł ten jest największy u niemowląt, osiąga szczyt funkcjonowania w okresie dojrzewania, a w miarę starzenia szybko zmniejsza swój rozmiar, przy czym pogarsza się także jego struktura i funkcjonowanie. Tkanka limfatyczna grasicy systematycznie zmniejsza się o ok. 5% każdego roku w ciągu pierwszej dekady życia.

Między wiekiem 25 i 40 lat tkanka w dalszym ciągu zanika i rozpoczyna się tłuszczowa atrofia grasicy. U starszych osób dorosłych grasica staje się w końcu półprzezroczysta, ponieważ składa się niemal wyłącznie z tłuszczu. A gdy tak się dzieje, upośledzone zostaje funkcjonowanie układu odpornościowego[1].

W ramce pt. „Czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie grasicy" wymieniam, co jeszcze może wpływać na pracę tego gruczołu.

Rak a funkcjonowanie grasicy

Wciąż pojawiają się prace naukowe dotyczące kluczowej roli, jaką grasica odgrywa w odporności i zapobieganiu rakowi. Unaoczniło ją m. in. badanie opublikowane niedawno w *New England Journal of Medicine*, w którym naukowcy odkryli, że pacjenci poddani tymektomii (chirurgicznemu usunięciu grasicy) byli 2-krotnie bardziej zagrożeni zachorowaniem na raka w ciągu 5 lat.

U tych osób blisko 3-krotnie wzrosło też ryzyko śmierci z wszelkich przyczyn. Autorzy badania wyciągnęli wniosek, iż tymektomia najwyraźniej podwyższa także ryzyko chorób z autoagresji u pacjentów, którzy dotychczas nie mieli infekcji, raka ani choroby autoimmunologicznej[2].

W innych badaniach powiązano degradację grasicy i immunosenescencję z kilkoma konkretnymi rodzajami raka[3]:

- chłoniakami,
- białaczkami,
- nowotworami plazmocytowymi,
- rakiem płuc,
- rakiem wątroby (ryzyko wyższe o 75%),
- nowotworami żołądkowo-jelitowymi,
- rakiem jelita grubego,
- rakiem pęcherza moczowego,
- rakiem nerek.

eprasa.pl 9ab23403f5

Pacjenci poddani chirurgicznemu usunięciu grasicy byli 2-krotnie bardziej zagrożeni zachorowaniem na raka w ciągu 5 lat

Jak wzmocnić gruczoł

Na szczęście możemy podjąć kilka kroków, by zachować i przywrócić prawidłowe funkcjonowanie grasicę oraz zwiększyć nasze szanse obrony przed infekcjami i chorobami przewlekłymi, takimi jak rak.

Znajdują tu zastosowanie typowe filary dobrego zdrowia. Zacznij od bogatej w składniki odżywcze diety, wypełnionej białkiem, zdrowymi tłuszczami i niskoglikemicznymi produktami rolnymi, bez dodatków cukru i węglowodanów prostych. Zachowuj właściwą higienę snu, dbaj o regularną aktywność fizyczną i odpowiednie nawodnienie.

Również przedstawione niżej metody poprawiają zdrowie i funkcjonowanie gruczołu, podnosząc ogólną odporność.

Wyciągi pełne mocy

Stosowane od stuleci w medycynie chińskiej i europejskiej, ekstrakty z grasicy odznaczają się wieloma zaletami zdrowotnymi, takimi jak zwalczanie infekcji, szybkie gojenie ran, zmniejszanie stanów zapalnych i hamowanie proliferacji komórek rakowych.

Białko grasicy A (TPA), otrzymywane najczęściej z grasicy cielęcej, ma własności przeciwwirusowe i immunomodulacyjne. Ekstrakty te można przyjmować jako suplementy dla poprawy pracy gruczołu i ogólnego wsparcia odporności.

Sugerowane dawkowanie: stosuj według zaleceń lekarza lub instrukcji na etykiecie produktu.

Preparaty z grasicą do wstrzyknięć

Inną opcją są iniekcje żywych komórek grasicy. Ta terapia pomaga w zrównoważeniu odpowiedzi immunologicznej.

Cykl leczenia polega zwykle na wstrzyknięciach domięśniowych, podawanych przez kilka dni, a mających na celu wzmocnienie i stymulację układu odpornościowego. Często stosowane są w połączeniu z ekstraktami śledziony. Mają za zadanie naprawę i przebudowę układu odpornościowego.

Preparaty do wstrzyknięć z grasicy i śledziony muszą być zamawiane z oficjalnych laboratoriów europejskich, a wydawane i aplikowane przez dobrze obeznanego z tą metodą specjalistę.

eprasa.pl 9ab23403f5

Leki ziołowe

Huang-qi (*Astragalus membranaceous*, traganek błoniasty) jest rośliną adaptogenną o silnych własnościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Od czasów starożytnych używany jest jako tradycyjny chiński lek, a przypisywane mu korzyści zdrowotne obejmują zapobieganie chorobom układu oddechowego i infekcjom, ochronę wątroby oraz zdolność obniżania ciśnienia krwi, by tylko wymienić kilka z nich.
Sugerowane dawkowanie: stosuj według zaleceń lekarza lub instrukcji na etykiecie produktu.

Wrośniak różnobarwny (*Coriolus versicolor*) jest doskonałą opcją dla ogólnego wsparcia odporności. Ten grzyb, będący kolejnym lekiem stosowanym od tysięcy lat w medycynie chińskiej, został uznany przez amerykański Narodowy Instytut Nowotworów za środek, który potencjalnie „wzmacnia układ odpornościowy, spowalnia wzrost niektórych komórek rakowych oraz zmniejsza skutki uboczne chemioterapii i radioterapii".
Sugerowane dawkowanie: stosuj według zaleceń lekarza lub instrukcji na etykiecie produktu.

Hormon wzrostu

Ludzki hormon wzrostu (HGH) może również być kluczem do podtrzymania i poprawy funkcjonowania grasicy. HGH jest produkowany przez przysadkę mózgową. Podobnie jak to jest w przypadku funkcjonowania grasicy, poziom tego hormonu wzrasta przez całe dzieciństwo, osiągając wartość szczytową w okresie dojrzewania. HGH ma zasadnicze znaczenie dla wzrostu (wysokości), metabolizmu i prawidłowej struktury ciała. Może on też w decydujący sposób wpływać na zachowanie i podtrzymanie działania grasicy.

Nie zalecam przyjmowania suplementów z HGH, gdyż mogą one być drogie i potencjalnie nieskuteczne. Istnieje jednak kilka sposobów podwyższenia poziomu HGH w sposób naturalny.

Ćwiczenia Trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT) polega na kilku rundach krótkiej, szybkiej, intensywnej aktywności przedzielonych krótkimi okresami odpoczynku lub odzyskiwania sił w trakcie aktywności o niskiej intensywności. Ten rodzaj treningu utrzymuje przez cały czas przyspieszone tempo pracy serca i przynosi szereg korzyści zdrowotnych.

Treningi HIIT można wykonywać, biegając, wykorzystując ciężar ciała do treningu oporowego (wykroki, przysiady, burpee, czyli połączenie pompki, przysiadu podpartego, wyskoku itp.) albo podczas zajęć na siłowni lub online. Dąż łącznie do co najmniej 150 min ćwiczeń tygodniowo i staraj się włączyć do nich treningi HIIT 2-3 razy w tygodniu.

Sauna na podczerwień jest potężną metodą terapeutyczną, pomocną w niezliczonych schorzeniach i poprawiającą zdrowie ogólne. Używam sauny na podczerwień przez większość dni tygodnia, gdyż jest jedną z moich ulubionych terapii detoksykacyjnych i ogólnych. Poza tym liczne badania potwierdzają, że regularne korzystanie z sauny może w naturalny sposób podnieść poziom HGH.

Marką, z której korzystam i którą polecam, jest Health Mate (healthmatesauna.com). Sauny tej firmy mają niski poziom emisji pól elektromagnetycznych i wsparte są kilkudziesięcioletnimi badaniami oraz niezależnymi testami. Dobrej jakości przenośne sauny na podczerwień dostępne są także w firmie Firzone (firzone.co.uk) i Durherm (durherm.com).

Pamiętaj, że w pewnych schorzeniach terapie hipertermią (gorącem) są przeciwwskazane, więc porozmawiaj z lekarzem, by upewnić się, że terapia sauną jest dla Ciebie odpowiednia.

Post przerywany Podczas poszczenia lub postu przerywanego znacząco wzrasta produkcja ludzkiego hormonu wzrostu. Ponieważ długotrwały post dla większości osób nie jest wykonalny lub pożądany, dobrą opcją jest powstrzymywanie się od jedzenia przez minimum 12 godz. dziennie.

Postaraj się regularnie nie jeść pomiędzy godz. 20 a 8 rano następnego dnia lub, jeszcze lepiej, wstrzymuj się z przerwaniem postu do 10 rano lub nawet do południa. Poza poziomem HGH powinien poprawić się też Twój metabolizm i poziom cukru we krwi.

Trening wibracyjny całego ciała (WBV) na urządzeniu takim jak PowerPlate oferuje liczne korzyści zdrowotne. Oprócz zwiększania produkcji HGH w sposób naturalny stymuluje także cały układ mięśniowo-szkieletowy, zwiększając mobilność, siłę, równowagę i giętkość.

Czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie grasicy

- Starzenie
- Zespół metaboliczny
- Brak aktywności fizycznej
- Zaburzenia snu
- Poparzenia, rany, operacje chirurgiczne i inne urazy
- Zmęczenie, przewlekły stres i podróże samolotem
- Nadmierne spożycie alkoholu
- Użycie tytoniu
- Leki farmakologiczne, takie jak pewne czynniki chemioterapeutyczne, steroidy i antybiotyki
- Radioterapia

„Grzyb wrośniak różnobarwny może wzmacniać układ odpornościowy, spowalniać wzrost niektórych komórek rakowych i zmniejszać skutki uboczne chemioterapii i radioterapii"

eprasa.pl 9ab23403f5

Ćwiczenia WBV są doskonałe również dla zwiększania gęstości kości, która także zmniejsza się z wiekiem. Spróbuj zacząć od 15 min dziennie 3 razy w tygodniu.

Suplementy dla ogólnej odporności

Niezbędne jest także wspieranie ogólnego funkcjonowania układu odpornościowego. Codzienne suplementy, jakie należy dodać do naszego arsenału, obejmują dobrych znajomych: witaminy A, C i D3 wraz ze wzmacniającym odporność cynkiem.

Nie zapominaj również o przyjmowaniu wysokiej jakości probiotyku. Dziesiątki badań z ostatnich lat wykazują nierozerwalny związek pomiędzy zdrowym, zróżnicowanym mikrobiomem jelitowym a optymalnym funkcjonowaniem układu odpornościowego.

Niezbędne dla odporności probiotyki, podobnie jak wymienione wcześniej suplementy, są łatwo dostępne w sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach internetowych, włącznie z moją stroną perfectlyhealthy.com. Wybieraj uznane i cenione marki, by mieć pewność wysokiej jakości i skuteczności.

Sugerowane dawkowanie:
Witamina A: 7,5 mg 3 razy w tygodniu;
Witamina C: zacznij od 2 000 mg dziennie i stopniowo zwiększaj dawkę, aż pojawi się biegunka; dawka tuż przed wystąpieniem biegunki będzie dla Ciebie dawką idealną;
Witamina D3: zrób badanie krwi i staraj się uzyskać poziom 50-70 ng/ml; większość ludzi potrzebuje 5 000-15 000 j.m. dziennie, by osiągnąć zakres terapeutyczny;
Cynk: 10 mg dziennie.

Czy Twoja grasica funkcjonuje prawidłowo?

Wybitny popularyzator zdrowia i dobrego samopoczucia doktor osteopatii Joseph Mercola zauważył w niedawnym artykule, że choć nie ma testów przeznaczonych konkretnie do oceny funkcjonowania grasicy, to jednak na problemy z tym gruczołem może wskazywać niski poziom limfocytów B i T[1]. Oto kilka częstych objawów powiązanych ze słabym funkcjonowaniem grasicy:

- zwiększona podatność na przeziębienie i grypę;
- trwające choroby przewlekłe z niespecyficznymi objawami;
- ciągłe zmęczenie lub tendencja do łatwego męczenia się;
- utrudnione lub przedłużone gojenie się ran;
- oznaki przedwczesnego lub przyspieszonego starzenia.

Jeżeli któreś z tych objawów utrzymują się przez długi czas, pomyśl o wzmocnieniu funkcjonowania grasicy za pomocą terapii, które zaproponowałam w tym artykule.

BIBLIOGRAFIA
1 Joseph Mercola, "Could Your Thymus Be the Key to Fighting Cancer?," Dec 22, 2023, articles.mercola.com

Przyszłość regeneracji grasicy

Mój przyjaciel i kolega po fachu, dr Patrick E Sewell, jest pionierem i innowatorem w dziedzinie immunoterapii oraz terapii genowej. Będąc zaawansowanym onkologiem interwencyjnym, dr Sewell poświęcił kilkadziesiąt lat na badania i testy tych celowanych terapii dla zdrowia, długowieczności oraz zapobiegania rakowi. Jego firma, TriplHelix, oferuje aktualnie ponad 130 terapii genowych i pracuje nad metodą przywracania funkcji grasicy.

Jak wyjaśnia dr Sewell, „kluczowe badanie wykazało, że zwiększanie czynnika transkrypcyjnego FOXN1 może znacząco cofnąć zanik grasicy [u myszy], odbudowując jej strukturę komórkową i funkcjonowanie, jak również produkcję gruczołową prawidłowo wyszkolonych limfocytów T[4].

W firmie triplhelix.com jesteśmy na dobrej drodze do udostępnienia naszej genowej terapii odmładzania gruczołu grasicy na początku 2025 r. Będzie to terapia multigenowa, mająca na celu przywrócenie grasicy do poziomu funkcjonowania odpowiadającego wiekowi 25 lat.

Mam nadzieję, że będziemy świadkami powrotu u pacjentów wszystkich korzyści wynikających z prawidłowego funkcjonowania grasicy, co pozwoli zredukować ilość nowotworów i innych chorób związanych z wiekiem, jak również wydłużyć czas zdrowego życia pacjenta".

Dopóki terapia genowa dla odmłodzenia grasicy nie będzie powszechnie dostępna, możesz zastosować zalecenia, które omówiłam wyżej. Wzmocnią one funkcjonowanie grasicy i dadzą Twemu układowi odpornościowemu najlepszą z możliwych szans obronienia się przed rakiem i innymi chorobami oraz osiągnięcia optymalnego zdrowia.

BIBLIOGRAFIA
1 Dmytro Klokol et al., *Immunotherapy in Bioregenerative Medicine* (European Wellness Academy, 2022)
2 N Engl J Med, 2023; 389(5): 406–417
3 Brandon Barth Nydick, "The Role of Thymic Involution in Aging: Causes, Effects and Potential Solutions," Mar 24, 2021, snyderlabs.stanford.edu; Front Immunol, 2023; 14: 1161110; JAMA Oncol, 2022; 8(2): 209–219
4 Development, 2014; 141(8): 1627–37

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl 9ab23403f5

9 SPOSOBÓW NA

Objawy menopauzy

Przekwitanie jest częścią normalnego procesu starzenia i choć niektóre jej objawy mogą być dokuczliwe, to w żadnym wypadku nie należy traktować jej jak choroby. U większości kobiet rozpoczyna się ok. 45.-55. r.ż. i trwa przez kilka lat. Główną przyczyną towarzyszących tym przemianom dolegliwości są zaburzenia równowagi hormonalnej, przede wszystkim spadek stężenia estrogenów i niemal całkowity zanik produkcji progesteronu. Wraz ze spadkiem poziomu hormonów płciowych zwiększa się wydzielanie hormonów stymulujących jajniki do ich produkcji, co również zakłóca równowagę. Hormony płciowe mają bardzo szeroki wpływ na funkcjonowanie organizmu, dlatego też ich nierównowaga odbija się na szeregu procesów, np. na regulacji ciśnienia krwi, metabolizmie glukozy, budowie kości i działaniu układu nerwowego.

W tym okresie co najmniej 2/3 kobiet odczuwa objawy takie jak uderzenia gorąca, nocne pocenie się, huśtawki nastroju, problemy ze snem, suchość pochwy, spadek libido, niski poziom energii, problemy z pamięcią i koncentracją, bóle stawów, kołatanie serca, bóle głowy, przybieranie na wadze, drażliwość i zmęczenie. W przypadkach, gdy objawy te powodują wyraźny dyskomfort, medycyna głównego nurtu zaleca zazwyczaj hormonalną terapię zastępczą (HTZ), polegającą na dostarczaniu do organizmu tych hormonów płciowych, które nie są już wytwarzane w odpowiednich ilościach w sposób naturalny. Terapia ta może jednak wiązać się z licznymi skutkami ubocznymi, z których najpoważniejsze to podwyższone ryzyko raka piersi, zakrzepów krwi i udaru. Poza tym może wywoływać bóle głowy, skurcze mięśni, bolesność piersi, zmiany nastroju, mdłości i biegunkę. Z tego względu wiele kobiet zamiast HTZ wybiera naturalne sposoby łagodzenia objawów menopauzy jak np. suplementy ziołowe.

Przede wszystkim należy jednak zacząć od wprowadzenia zdrowych zmian stylu życia, gdyż często mogą one okazać się wystarczające do złagodzenia objawów menopauzy. Zmiany te obejmują zdrową i zrównoważoną dietę, bogatą w warzywa i owoce, dostarczające cennych flawonoidów i przeciwutleniaczy, a także w białko, pozwalające zapobiegać utracie masy mięśniowej, następującej wraz z wiekiem. Zalecane są też zdrowe tłuszcze (m.in. kwasy tłuszczowe omega-3), produkty bogate w witaminy D i K oraz wapń i fosfor (np. produkty mleczne), niezbędne dla ochrony przed spadkiem gęstości kości i osteoporozą.

Zdecydowanie zaleca się też zaprzestanie palenia, ograniczenie spożycia alkoholu, zadbanie o prawidłową masę ciała, unikanie stresu i obniżanie go metodami relaksacyjnymi, regularną aktywność ruchową oraz spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Te zasady w połączeniu z przedstawionymi niżej sposobami łagodzenia objawów menopauzy pozwolą Ci cieszyć się pełnią życia także i w tym okresie poważnych zmian w organizmie.

1. JEDZ FITOESTROGENY

Estrogeny roślinne występują w wielu produktach spożywczych. Choć ich działanie jest znacznie słabsze niż naturalnych estrogenów produkowanych przez organizm i przed menopauzą mogą osłabiać ich działanie, konkurując z nimi o receptory, to jednak po menopauzie, gdy produkcja własnych estrogenów spada i pojawia się ich niedobór, fitoestrogeny mogą częściowo go zmniejszać. Do fitoestrogenów należą m.in. izoflawony, lignany, kumestany i stilbeny. Najwięcej tych związków zawierają rośliny strączkowe (przede wszystkim soja), siemię lniane, ziarno sezamu, pistacje, nerkowce, kiełki lucerny, kapusta, brokuły, suszone morele i daktyle, figi, owoce granatu i słodkie ziemniaki oraz warzywa dyniowate[1]. Dostępne są też liczne suplementy z fitoestrogenami, głównie oparte na ekstraktach sojowych (np. Climea Forte, Soyfem, Femitonina).

eprasa.pl 9ab23403f5

2. ZOSTAŃ MORSEM

Kobiety regularnie pływające w zimnej wodzie odczuwają zarówno psychiczną, jak i fizyczną poprawę samopoczucia oraz zdrowia, a także znaczące złagodzenie objawów menopauzy, takich jak lęk, zmienność lub obniżenie nastroju oraz uderzenia gorąca (czyli objawy naczynioruchowe)[2]. Zimna woda może też zmniejszać nocne pocenie się oraz problemy ze snem. Tak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród 1 114 kobiet uprawiających pływanie zimowe. Jak przypuszczają autorzy badania, regularne oddziaływanie zimnej wody może poprawiać regulację osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), odpowiadającej m.in. za wydzielanie kortyzolu oraz sterowanie nastrojem i emocjami. Jeżeli nie masz możliwości lub odwagi, by regularnie uprawiać morsowanie, spróbuj przynajmniej kończyć zwykły ciepły prysznic krótkim polaniem całego ciała zimną wodą. Ten sposób hydroterapii również może łagodzić objawy menopauzy, jak stwierdzono w badaniu 60 kobiet, stosujących zimny prysznic 2 razy dziennie przez 6 i 12 tygodni. Warto zaznaczyć, że 59 z nich wyraziło zdecydowaną chęć kontynuowania tego zwyczaju także po zakończeniu badania[3].

3. ZAPARZ CZERWONĄ KONICZYNĘ

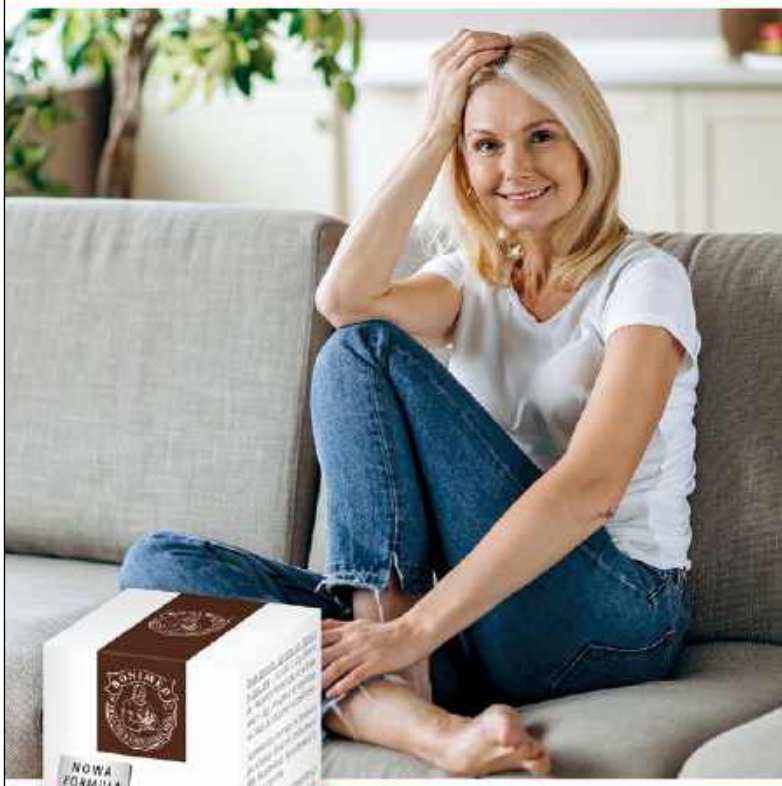
Czerwona koniczyna (*Trifolium pratense*) zawiera szereg związków bioaktywnych, z których najważniejsze dla łagodzenia objawów menopauzy są izoflawony, wykazujące strukturalne podobieństwo do estradiolu (naturalnego estrogenu) i mające zdolność aktywacji receptorów estrogenowych. Jak wykazał przegląd 8 badań, stosowanie ekstraktów z czerwonej koniczyny przynosi poprawę pod względem wszystkich objawów menopauzalnych, a oprócz tego do pewnego stopnia przeciwdziała schorzeniom, których ryzyko wzrasta po menopauzie, takim jak miażdżyca, rak piersi i trzonu macicy, osteoporoza i osteopenia oraz związane z menopauzą pogorszenie funkcji poznawczych[4]. Czerwoną koniczynę można parzyć jako herbatkę, ale dostępne są też suplementy z ekstraktem z tej rośliny. Ze względu na imitujące hormony działanie składników czerwonej koniczyny nie należy łączyć jej z lekami hormonalnymi, progesteronem i środkami antykoncepcyjnymi. Może ona też zawierać kumaryny (związki o własnościach przeciwzakrzepowych), o czym powinny pamiętać osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Klimaktobon
suplement diety

Naturalne wsparcie w menopauzie



Ekstrakt z ziela czerwonej koniczyny oraz szyszki chmielu łagodzą nadmierne pocenie się, uderzenia gorąca, niepokój oraz zwiększoną drażliwość. Dodatkowo, ekstrakt z ziela czerwonej koniczyny wspiera zdrowie kości.

Ekstrakt z korzenia kozłka wspomaga samopoczucie psychiczne, szczególnie w sytuacjach stresowych. Sprzyja prawidłowej pracy serca oraz utrzymaniu elastycznych naczyń krwionośnych i włosowatych, normalizuje ciśnienie krwi, wspomaga zasypianie. *

* 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 9ab23403f5

4. BIERZ ŻEŃ-SZEŃ INDYJSKI

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to roślina o działaniu adaptogennym, od dawna stosowana w medycynie ajurwedyjskiej. Zwiększa odporność na stres i obniża poziom lęku poprzez stymulację wydzielania GABA – neuroprzekaźnika regulującego nadmierną pobudliwość neuronów, a tym samym wyciszającego układ nerwowy. Dzięki temu ashwagandha zmniejsza także problemy z zasypianiem i poprawia jakość snu. Przyjmowanie ekstraktu z ashwagandhy zwiększa siłę mięśni i masę mięśniową, co może odgrywać rolę w zapobieganiu atrofii mięśni związanej z wiekiem[5]. Ashwagandha działa też przeciwzapalnie, przeciwutleniająco, przeciwstarzeniowo, neuroprotekcyjnie, przeciwcukrzycowo i przeciwrakowo. W trwającym 8 tygodni badaniu kobiety przyjmujące 2 razy dziennie po 300 mg ekstraktu z korzenia ashwagandhy odczuły poprawę pod względem objawów menopauzy, zarówno psychicznych jak też wegetatywnych oraz moczowo-płciowych. Zaobserwowano u nich również wzrost stężenia estradiolu we krwi[6].

5. ĆWICZ REGULARNIE

Wybierz taki rodzaj aktywności fizycznej, które najbardziej Ci odpowiada, i staraj się w każdym tygodniu wykonywać umiarkowanie intensywne ćwiczenia przez co najmniej 2,5 godz. W Twoim programie powinny znaleźć się ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe i równoważne, a uzupełnić je możesz ćwiczeniami oddechowymi i rozciągającymi. Korzystny wpływ mają także techniki takie jak joga, tai-chi i qi gong, które oprócz trenowania równowagi i koordynacji ruchowej działają też wyciszająco, zmniejszają stres i poprawiają koncentrację. Aktywność fizyczna łagodzi skutki spadku produkcji estrogenów na wiele sposobów. Przeciwdziała zmniejszaniu gęstości tkanki kostnej (szczególnie skuteczne są w tym ćwiczenia z obciążeniem), pomaga zachować masę mięśniową i spowalnia jej atrofię, ułatwia utrzymanie odpowiedniej wagi ciała, prawidłowego ciśnienia krwi i poziomu lipidów, a także obniża poziom stresu, poprawia nastrój, zwiększa motywację i energię. Może też hamować spadek zdolności poznawczych i poprawiać jakość snu. W jednym z badań stwierdzono, że po 15 tygodniach treningu oporowego nastąpiło znaczące złagodzenie naczynioruchowych objawów menopauzy (uderzeń gorąca i nocnego pocenia)[7]. Przegląd 80 badań obejmujących blisko 9 000 uczestniczek wykazał, że uprawianie jogi przyniosło poprawę pod względem objawów fizycznych, moczowo-płciowych i ogólnych, podczas gdy ćwiczenia aerobowe łagodziły objawy ogólne i naczynioruchowe[8].

6. SIĘGNIJ PO MACĘ

Pieprzyca peruwiańska (*Lepidium meyenii*) to południowoamerykańska roślina z rodziny krzyżowych, od stuleci stosowana w kulturach andyjskich ze względu na działanie adaptogenne oraz równoważące poziom hormonów. Mechanizm tego działania nie został jeszcze dokładnie wyjaśniony, ale badacze przypuszczają, że polega on nie tyle na wpływie roślinnych hormonów (fitoestrogenów), co steroli, stymulujących produkcję własnych hormonów organizmu poprzez oddziaływanie na oś podwzgórze-przysadka. Maca działa więc tonizująco na procesy hormonalne[9]. Przegląd 3 badań wykazał, że w każdym z nich stosowanie macy przez okres 6-8 tygodni w dawce 2-3,5 g przyniosło poprawę pod względem ogólnych objawów menopauzalnych, a w jednym odnotowano konkretnie poprawę funkcjonowania seksualnego oraz złagodzenie objawów psychicznych, takich jak lęk i depresja[10]. Również duży przegląd 57 badań potwierdził jej pozytywny wpływ na kłopoty z pamięcią, depresję i strukturę kości[11]. Maca może też obniżać rozkurczowe ciśnienie krwi u kobiet w wieku postmenopauzalnym[12].

eprasa.pl 9ab23403f5

7. WYPRÓBUJ TERAPIĘ POZNAWCZO-BEHAWIORALNĄ

Terapia poznawczo-behawioralna (TPB) pomaga rozwijać praktyczne sposoby, umiejętności i strategie radzenia sobie z problemami, co może znacznie ułatwić przejście przez menopauzę. Jak potwierdzają badania, TPB może łagodzić takie objawy, jak uderzenia gorąca, nocne pocenie, depresja, bezsenność, stres, lęk i problemy seksualne[13]. Zasadniczym mechanizmem jej skuteczności jest redukcja stresu, a to właśnie stres może obniżać próg wyzwalania reakcji odprowadzania ciepła (uderzeń gorąca). Koncentrując się na powiązaniu między doznaniami fizycznymi, myślami, uczuciami i zachowaniem, TPB może zmienić sposób postrzegania dokuczliwych objawów, co pozwoli obniżyć ich subiektywną intensywność.

8. STOSUJ NIEPOKALANEK

Ta roślina z rodziny jasnotowatych, rosnąca dziko w krajach śródziemnomorskich tradycyjnie stosowana jest w dolegliwościach kobiecych. Owoc niepokalanka pospolitego (*Vitex agnus-castus*) znajduje zastosowanie w łagodzeniu objawów menopauzy, przede wszystkim uderzeń gorąca, które po jego kilkutygodniowym stosowaniu stają się rzadsze i mniej dotkliwe[14]. Poza objawami naczynioruchowymi zmniejsza też lęk i łagodzi ogólne dolegliwości menopauzalne. Te właściwości przypisuje się jego oddziaływaniu na przysadkę mózgową, regulującemu poziom hormonów[15].

9. POLUB OLEJ Z WIESIOŁKA DWULETNIEGO

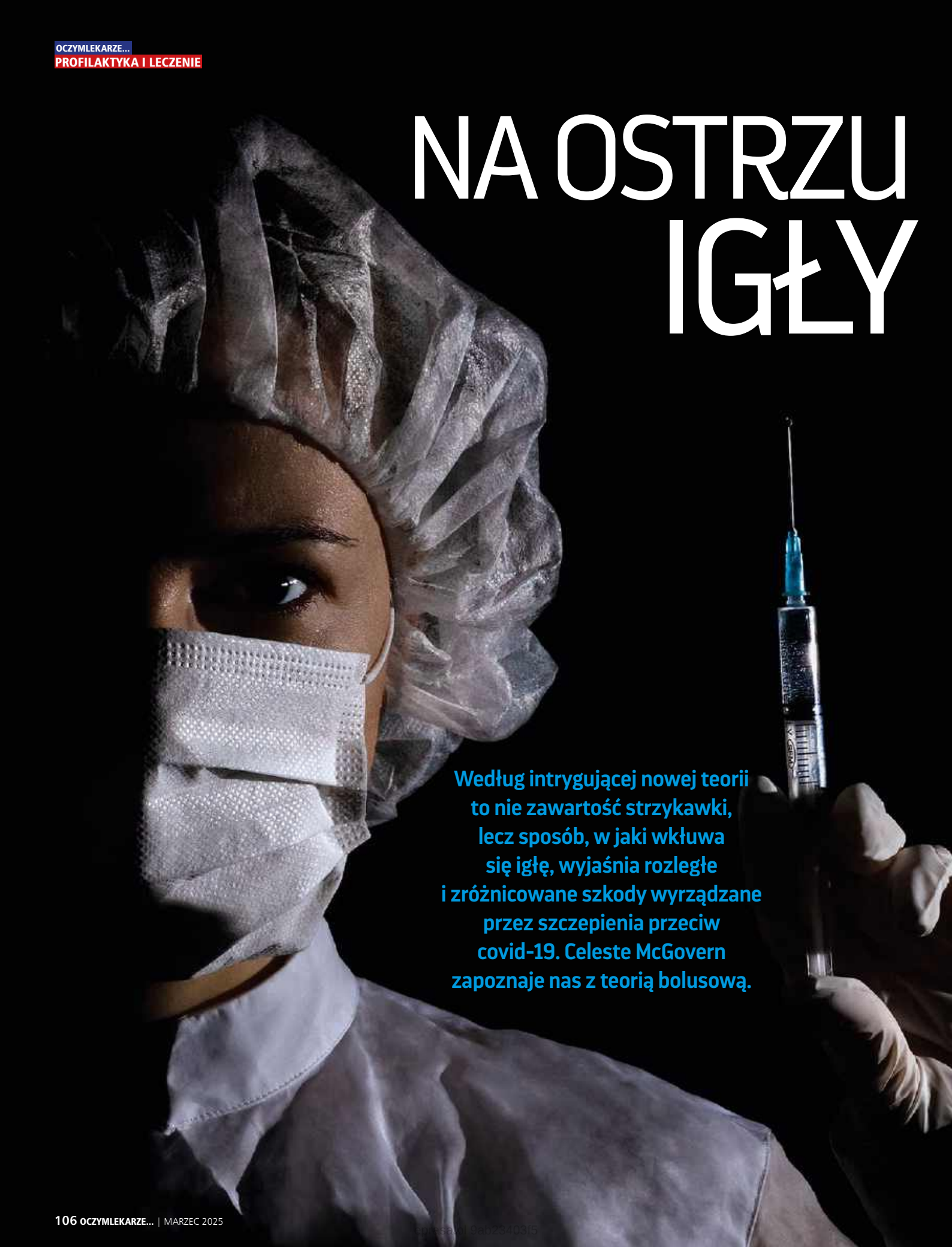
Jak pokazują badania, jego regularne stosowanie poprawia pamięć i koncentrację, obniża ciśnienie krwi oraz wspomaga serce. A przy tym – co ważne dla kobiet w okresie menopauzy – zapobiega przybieraniu na wadze oraz łagodzi dolegliwości mięśniowo-stawowe, zwiększa gęstość kości i poprawia komfort życia, zmniejsza bowiem częstotliwość uderzeń gorąca[16].

BIBLIOGRAFIA

1. Food Chemistry 116 (2009) 542-54
2. Post Reproductive Health 2024, Vol. 0(0) 1-17
3. Focus on Alternative and Complementary Therapies 11(s1):33-4
4. Nutraceuticals 2024, 4, 430-49
5. medRxiv 2024.10.15.24315515
6. Gynaecol. Res., 47: 4414-25
7. https://doi.org/10.3384/9789180750998
8. BMC Women's Health 24, 399 (2024)
9. Int J Biomed Sci. 2005 Jun;1(1):33-45
10. Maturitas 70 (2011) 227-33
11. Phytomedicine Plus 2(4):100326
12. Climacteric, 18 (1). 69-78
13. Maturitas. 2024 Nov;189:108103
14. Journal of Advances in Medicine and Medical Research 1 (3):132-40, https://doi.org/10.9734/BJMMR/2011/163
15. Korean J Fam Med. 2019 Nov;40(6):362-7
16. J Evid Based Integr Med. 2019; 24: 2515690X19829380

eprasa.pl 9ab23403f5

NA OSTRZU IGŁY



Według intrygującej nowej teorii to nie zawartość strzykawki, lecz sposób, w jaki wkłuwa się igłę, wyjaśnia rozległe i zróżnicowane szkody wyrządzane przez szczepienia przeciw covid-19. Celeste McGovern zapoznaje nas z teorią bolusową.

Egzemplarz | 9ab72340315

Gdy tylko w grudniu 2020 r. rozpoczęto wdrażanie na całym świecie szeroko zakrojonej kampanii na rzecz szczepień przeciwko SARS-CoV-2, zaraz pojawiły się czerwone chorągiewki alarmowe. Już w pierwszym dniu kampanii – w brytyjskiej akcji agitacyjnej szumnie ochrzczonym mianem „V-Day", czyli „Dzień Zwycięstwa" – 2 pracowników służby zdrowia doznało wstrząsu anafilaktycznego wywołanego przez szczepionkę. W ciągu tygodnia zgłoszono jeszcze 6 przypadków ciężkich reakcji alergicznych wśród amerykańskich medyków (w tym 4 w jednym tylko szpitalu w Chicago).

Do połowy stycznia 2021 r. Amerykański System Zgłaszania Niepożądanych Zdarzeń Poszczepiennych (VAERS) zdążył odnotować już 171 zgonów w wyniku szczepień, czyli ponad 2-krotnie więcej niż wynosiła całkowita liczba zgonów wywołanych przez wszystkie szczepionki w całym poprzednim roku. Gdy weźmiemy pod uwagę, że do VAERS zgłaszanych jest zaledwie od 1/10 do 1/100 wszystkich odczynów poszczepiennych, taki sygnał powinien spowodować natychmiastowe zatrzymanie kampanii.

W lutym pojawiały się już rozsiane doniesienia z całego świata o pensjonariuszach domów opieki, którzy tuż po otrzymaniu szczepionki masowo zapadali na infekcje covidowe i umierali. Choć nikogo z nich choroba nie pokonała w apogeum pandemii, to jednak gdy tylko starsi ludzie w domach opieki zostali zaszczepieni, nagle wybuchały tam ogniska choroby. Tak było w Wielkiej Brytanii[1], Stanach Zjednoczonych[2], Norwegii[3], Niemczech[4], Kanadzie[5] i innych krajach, lecz wszystkie te zgony zlekceważono jako „tragiczne zbiegi okoliczności".

W marcu na radarze znalazły się zakrzepy krwi. Ponad 40 doniesień o zgonach na skutek zaburzeń krzepnięcia krwi doprowadziło do zawieszenia tak celebrowanej wcześniej brytyjskiej szczepionki AstraZeneca w kilkunastu krajach zaledwie w trzecim miesiącu kampanii[6]. Do dziś VAERS odnotował ponad 14 000 zgłoszeń zakrzepicy oraz zaburzenia krzepnięcia krwi znanego jako trombocytopenia, mogącego prowadzić do niekontrolowanych krwawień.

Potem zaczęły masowo napływać doniesienia o nierzadko śmiertelnym zapaleniu mięśnia sercowego, szczególnie u młodych mężczyzn. Dziś blisko 27 000 zgłoszeń w VAERS dotyczy zapalenia mięśnia sercowego i zapalenia osierdzia (czyli worka otaczającego serce). W literaturze medycznej publikuje się setki opisów przypadków wystąpienia tych schorzeń po szczepieniu przeciw covid-19, z niepodważalnymi dowodami roli odgrywanej przez szczepionkę, takimi jak obecność wyprodukowanego białka kolca w dotkniętych chorobą tkankach.

Lata 2021 i 2022 przypominały pociąg z horroru, wiozący wagon za wagonem wypełniony tragicznymi odczynami poszczepiennymi, dotykającymi szczególnie młodych ludzi. W czerwcu 2021 r. pierwszy zaszczepiony młody sportowiec, Duńczyk Christian Eriksen, doznał zawału serca podczas gry na boisku, a w ciągu kolejnych kilku miesięcy ta wielka czerwona flaga powiewała jeszcze setki razy.

Według jednego z raportów w poprzednich latach rocznie zdarzało się 66 zgonów wśród sportowców, ale tylko w styczniu 2022 r. odnotowano ich 97, w 2021 r. było ich 416, w 2022 r. – szokująco dużo, bo aż 781, a w 2023 r. – 245. Żadnej z tych nowych śmierci nie przypisano wadom wrodzonym, które wcześniej uznawane były za główną przyczynę takich zdarzeń[7].

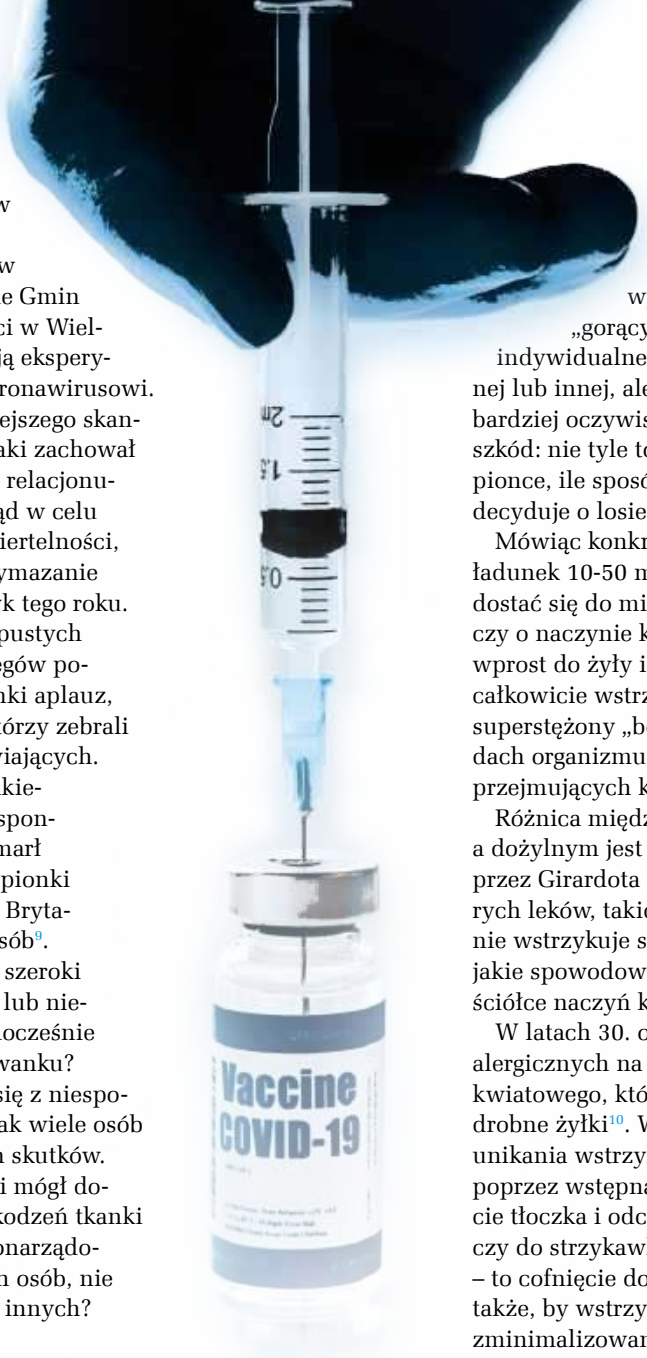
Obok sportowców padających na boiskach 8-krotnie częściej niż przed pandemią, gwałtownie rosnąć zaczęła też ilość doniesień o chorobach neurologicznych, takich jak paraliżujący zespół Guillaina-Barrégo, paraliż twarzy, skurcze mięśni i drgawki, a także o licznych zagrażających życiu zaburzeniach układu krążenia.

Pomimo niezwykle wysokich ilości przypadków niektórzy lekarze najwyraźniej nie widzieli związku między szczepieniami a mnożącymi się problemami zdrowotnymi. Jednakże w literaturze medycznej, w tysiącach opublikowanych i recenzowanych przez specjalistów opisów przypadków, dokumentujących reakcje po szczepionce przeciw covid-19 w każdym narządzie i układzie, wielu autorów łączyło te szczepienia z wystąpieniem chorób.

Opisywali oni wypadanie włosów i choroby oczu, zakrzepy krwi i zaburzenia hormonalne, nowotwory i zapalenie mięśnia sercowego, rzadkie owrzodzenia genitaliów, choroby psychiczne, nieprawidłowy rytm pracy serca oraz wszelkiego rodzaju choroby autoimmunologiczne po szczepieniach.

Nadmiarowe zgony i niepełnosprawność

W 2022 r. dane ubezpieczeniowe i wskaźniki śmiertelności na całym świecie potwierdzały już odsetek „nadmiarowych zgonów" i niesprawności, których doświadczało tak wielu ludzi, a o których media wciąż milczały. Jak się okazało, dotyczyło to szczególnie grup młodszych wiekowo, które wykazały w samych Stanach Zjed-



noczonych w 2021 r. odsetek zgonów o 40% wyższy od normalnego[8].

W kwietniu brytyjski poseł Andrew Bridgen w swym wystąpieniu w Izbie Gmin odniósł się do nadmiarowych śmierci w Wielkiej Brytanii, będących konsekwencją eksperymentalnych szczepionek przeciw koronawirusowi.

– Jesteśmy świadkami najpoważniejszego skandalu medycznego w naszym kraju, jaki zachował się w pamięci – oświadczył Bridgen, relacjonując kroki niedawno podjęte przez rząd w celu ukrycia 5-procentowego wzrostu śmiertelności, utrzymującego się w 2023 r., oraz wymazanie zgonów 20 000 obywateli ze statystyk tego roku.

Izba Gmin świeciła pustkami – w pustych ławach siedziała zaledwie garść kolegów posła – lecz na zewnątrz wybuchł gromki aplauz, wzniesiony przez tysiące widzów, którzy zebrali się, by uważnie wysłuchać przemawiających.

Podobnie jak w Ameryce, gdzie ankieta z 2023 r. wykazała, że blisko ¼ respondentów znała osobiście kogoś, kto zmarł z powodu skutków ubocznych szczepionki przeciw covid-19, także i w Wielkiej Brytanii poszkodowanych zostało wiele osób[9].

Co jednak mogło spowodować tak szeroki rozrzut szkód powodujących śmierć lub niepełnosprawność, pozostawiając jednocześnie większość osób najwyraźniej bez szwanku?

Szkody poszczepienne pojawiały się z niespotykaną dotąd częstotliwością, a jednak wiele osób nie doznało żadnych niekorzystnych skutków. Jaki mechanizm w fiolce szczepionki mógł doprowadzić do zakrzepów krwi i uszkodzeń tkanki serca, drgawek, niewydolności wielonarządowej, niepłodności i raka u niektórych osób, nie wywołując żadnych konsekwencji u innych?

Nie „co", ale „jak"

I tu pojawia się nowa książka pt. „The Needle's Secret: Unraveling the Mystery of Vaccine Harm, and the Bolus Theory Revolution" („Sekret igły: Rozwikłanie tajemnicy szkód poszczepiennych i rewolucja teorii bolusowej") wydana nakładem własnym w 2024 r. przez Marca Girardota. [Bolus to pojęcie stosowane w medycynie dla określenia podania leku w dużej dawce – przyp. redakcji] Marc Girardot był przedsiębiorcą z wykształceniem ekonomicznym i biznesowym, pracującym jako konsultant w przemyśle samochodowym, a ostatnio – świadczącym swe usługi firmie zajmującej się szczepionką przeciwrakową. Wtedy też jego obsesją stały się błędy naukowe towarzyszące pandemii i szczepionkom przeciw koronawirusowi, czego owocem był cykl o teorii bolusowej (Bolus Theory Series) na kanale Substack (covidmythbuster.substack.com).

W 2022 R. DANE UBEZPIECZENIOWE I WSKAŹNIKI ŚMIERTELNOŚCI POTWIERDZAŁY JUŻ ODSETEK „NADMIAROWYCH ZGONÓW" I NIESPRAWNOŚCI, KTÓRYCH DOŚWIADCZAŁO TAK WIELU LUDZI, A O KTÓRYCH MEDIA WCIĄŻ MILCZAŁY.

Popularnymi wyjaśnieniami ruletki szkód poszczepiennych są teorie uszkodzeń wywołanych przez białko kolca, „gorących serii" szczepionek albo też indywidualnej podatności natury genetycznej lub innej, ale Girardot wskazuje na znacznie bardziej oczywisty mechanizm potencjalnych szkód: nie tyle to, co znajduje się w szczepionce, ile sposób, w jaki jest ona podawana, decyduje o losie osoby, która ją otrzymuje.

Mówiąc konkretnie, jeżeli zawarty w igle ładunek 10-50 mld nanocząsteczek, mających dostać się do mięśnia, przypadkowo zahaczy o naczynie krwionośne albo dostanie się wprost do żyły i tam zostanie częściowo lub całkowicie wstrzyknięty, rezultatem będzie superstężony „bolus", szalejący po autostradach organizmu, a złożony z miliardów cząstek przejmujących kontrolę nad komórkami.

Różnica między podawaniem domięśniowym a dożylnym jest dobrze sprecyzowana w cytowanej przez Girardota literaturze medycznej. Niektórych leków, takich jak aspiryna czy naproksen, nie wstrzykuje się dożylnie z powodu uszkodzeń, jakie spowodowałyby w śródbłonku, czyli wyściółce naczyń krwionośnych i limfatycznych.

W latach 30. opisano przypadki ciężkich reakcji alergicznych na domięśniowe wstrzyknięcia pyłku kwiatowego, które przypadkowo przebiły żyły lub drobne żyłki[10]. Właśnie dlatego lekarzy uczono unikania wstrzyknięć do naczyń krwionośnych poprzez wstępną „aspirację" igły – wkłucie, cofnięcie tłoczka i odczekanie 5-10 s dla sprawdzenia, czy do strzykawki nie dostanie się krew, a jeśli tak – to cofnięcie do stanu wyjściowego. Uczono ich także, by wstrzyknięcia dokonywali powoli dla zminimalizowania ryzyka pęknięcia naczynia.

Jednak omijanie naczyń krwionośnych nie zawsze jest łatwe, ponieważ nawet tkanka mięśniowa jest w nie obficie zaopatrzona, a każda komórka organizmu jest najwyżej o 2 komórki oddalona od jakichś maleńkich naczyń krwionośnych, które ją odżywiają.

Na dodatek, jak zauważa Girardot, w ostatnich latach zaniechano stosowania aspiracji jako procedury bezpieczeństwa podczas podawania szczepionek, a szczególnie w trakcie szczepień przeciw SARS-CoV-2, gdy odradzano wykonywanie aspiracji, a zalecano szybsze wstrzyknięcie dla uniknięcia wahań i bólu podczas szczepienia (patrz ramka pt. „Aspirując do bezpieczniejszych szczepionek").

W rezultacie, według Girardota, u 2-5% zaszczepionych pakiet produkującego białko kolca mRNA został podany dożylnie. Gdy przeskaluje się ten odsetek na ogólnoświatową akcję wielokrotnych szczepień, będzie on oznaczał miliony nieumyślnie podanych wstrzyknięć dożylnych.

eprasa.pl 9ab23403f5

Wstrzyknięcie dożylne zwiększa zdolność nanocząsteczek do realizacji ich zadania, a więc do „transfekcji" komórek, czyli przenikania do ich wnętrza i przejmowania kontroli nad ich mechanizmami, a czyni to z mocą soczewki powiększającej 270 000 razy.

Jak ostrzega Girardot: „Jeśli tylko 5% szczepionki Pfizera dostanie się do naczynia krwionośnego, przełoży się to nawet na 200 razy więcej transfekowanych komórek".

Gdy nanocząsteczki znajdą się wewnątrz komórek, komórki te wyzwolą w układzie odpornościowym atak limfocytów T. Następnie zostaną przez układ odpornościowy zniszczone. A więc, jak wyjaśnia Girardot, w następstwie wstrzyknięcia dożylnego hulający po organizmie bolus milionów lub miliardów nanocząsteczek, gdziekolwiek się znajdzie, będzie znacznie groźniejszy, niż byłby w tkance mięśniowej ramienia. Cząstki te naznaczają wszystko, gdzie uda im się wtargnąć, jako cel dla zniszczenia przez najintensywniej działający układ obronny na świecie – ludzki system odpornościowy.

WSTRZYKNIĘCIE DOŻYLNE ZWIĘKSZA ZDOLNOŚĆ NANOCZĄSTECZEK DO „TRANSFEKCJI" KOMÓREK, CZYLI PRZENIKANIA DO ICH WNĘTRZA I PRZEJMOWANIA KONTROLI NAD ICH MECHANIZMAMI

Zakrzepy krwi i zaburzenia krążenia

Teoria bolusowa mogłaby więc wytłumaczyć ogromne zróżnicowanie notowanych zdarzeń niepożądanych. Wyjaśnia ona, dlaczego większość tych zdarzeń dotyczy układu krążenia: zakrzepy krwi, tętniaki, udary i zatorowość płucna. Wszystkie one spowodowane są przez skoncentrowane ataki komórek T, przypominające dywanowe bombardowania ścian naczyń z różnymi rezultatami.

Teoria wyjaśnia, dlaczego wiele osób poszkodowanych przez szczepionki opisywało metaliczny smak w ustach po otrzymaniu szczepienia, będący wskaźnikiem wstrzyknięcia dożylnego. Niektóre sekcje zwłok wykazały skoncentrowane ataki immunologiczne[11].

Teoria ta wyjaśnia także „zespół białego skrzepu" – zjawisko gumowatych, przypominających kalmary, białych skrzepów, które balsamiści zwłok zobaczyli po raz pierwszy, jak sami donosili, w 2021 r., a od tamtej pory widywali w wielu zwłokach. Uwieczniono je także w licznych filmach w internecie.

– Są one niczym bandaż na uszkodzeniach śródbłonka – opowiadał Girardot naszemu czasopismu. – Były widywane wcześniej w literaturze medycznej. Zbudowane są z naturalnego białka, fibryny, produkowanego w celu naprawy uszkodzeń.

Jednakże, jak dodaje, organizm nie został stworzony ani nie wyewoluował do mierzenia się z tak rozległymi wewnętrznymi uszkodzeniami śródbłonka. Mechanizmy hamujące lub naprawcze zostają zaburzone (lub osłabione), w wyniku czego może dojść do nadprodukcji fibryny.

Girardot wskazuje również na badania prowadzone na zwierzętach, w których dożylne wstrzyknięcia szczepionek przeciw koronawirusowi prowadziły do zapalenia mięśnia sercowego i zaburzeń krzepnięcia krwi[12], podobnie jak dożylne podanie innych szczepionek[13].

– Są to rezultaty reprodukowalne – dodaje Girardot. Przytacza również wstrząsający przypadek 6-letniego Milo Edberga z Missouri, który urodził się przedwcześnie i w grudniu 2021 r. znalazł się w szpitalu w celu implantacji portu naczyniowego. Lekarz upierał się, by zaszczepić chłopca przeciw covid-19, ale postanowił podać szczepionkę bezpośrednio do portu naczyniowego w tempie wolniejszym niż we wstrzyknięciu – jednak niewystarczająco wolnym.

2 dni później Milo powrócił do szpitala, nie mogąc oddychać i przełykać. Zdiagnozowano u niego zapalenie mięśnia sercowego i zakrzepy krwi, w wyniku czego przez następne 6 tygodni był zaintubowany, a ogółem spędził w szpitalu 4 miesiące.

Girardot wyjaśnia dalej, jak wielkość bolusa, miejsce jego cyrkulacji i sposób, w jaki dzieli się i zmniejsza w ofierze szczepienia, determinują rodzaj lub mnogość doświadczanych przez nią objawów. Przeniknięcie lipidowych nanocząsteczek szczepionki przez barierę krew-tkanka, czyli przez komórki regulujące to, co może być wymieniane między naczyniami krwionośnymi a tkanką, spowoduje naznaczenie spenetrowanych tkanek do późniejszego zniszczenia przez odpornościowe komórki T.

– Byłoby to szczególnie szkodliwe w okolicach, gdzie bariera krew-tkanka jest wyjątkowo szczelna: w mózgu, płucach, układzie nerwowym, jajnikach, łożysku, siatkówce oka, jądrach, grasicy...

Uszkodzenie którejkolwiek z tych wyściółek wiązałoby się z całym szeregiem chorób każdej z wymienionych tkanek. To wyjaśniałoby początki parkinsona i alzheimera, uszkodzenia nienarodzonych dzieci, a także pogorszenie płodności.

Girardot sądzi, że jego teoria może wyjaśnić też nierównowagę hormonalną, która wystąpiła u wielu ofiar szczepień. Przykładowo, bolus docierający do trzustki zniszczyłby produkcję komórek beta i doprowadził do cukrzycy.

– To loteria – mówi Girardot. I dodaje, że jest to loteria, która trwa już od dawna i dotyczy wszystkich szczepionek, a nie tylko szczepień przeciw SARS-CoV-2. Każda szczepionka ma potencjał wyzwalania destrukcji immunologicznej tak jak szczepionki przeciw covid-19 i możliwość dostania się do żył zamiast do mięśni. Podobnie jest w przypadku zastrzyków przeciwalergicznych, wypełniaczy skórnych, środków znieczulających, a nawet niektórych witamin, takich jak podawana we wstrzyknięciach witamina K.

epjaca.pl 9ab23403f5

Jak cofnąć uszkodzenia bolusowe?

Tornado destrukcyjnych nanocząsteczek ze szczepionki dostało się do układu krążenia i pozbawiło naczynia ich wyściółki, czyli śródbłonka, wyzwalając reakcję krzepnięcia krwi. Albo też natrafiło na barierę krew-tkanka o żywotnym znaczeniu, bombardując ją i pozostawiając za sobą błonę podziurawioną jak sito. Co można zrobić, by pomóc organizmowi naprawić uszkodzenia?

Hiperbaryczna terapia tlenowa

Marc Girardot twierdzi, że nadzieja tkwi w hiperbarycznej terapii tlenowej (HBOT). Terapia ta została zaaprobowana przez Amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA) do celów naprawy uszkodzeń tkanek na skutek promieniowania, zmiażdżeń i poparzeń, a także przewlekłych ran. Wykazała ona również obiecujące rezultaty w łagodzeniu objawów chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera, jak też w tłumieniu stanów zapalnych, m.in. takich, jakie towarzyszą szkodom wyrządzonym przez szczepionki przeciwko covid-19[1].

Zwiększa ona także ilość komórek macierzystych i progenitorowych dla naprawy uszkodzeń powstałych w wyniku różnego rodzaju urazów[2].

Girardot uważa, że seria 40 sesji pod ciśnieniem 1,5-1,75 atm w komorze hiperbarycznej może pomóc cofnąć szkody bolusowe.

Nattokinaza, bromelaina i kurkumina

Słynny kardiolog Peter McCullough zalecił protokół leczenia osób poszkodowanych

przez szczepionki lub wykazujących objawy długiego covid. Protokół ten składa się z nattokinazy, bromelainy i kurkuminy – a wszystkie z nich są szeroko dostępne jako suplementy bez recepty[3].

Nattokinaza jest enzymem pochodzącym z fermentacji nasion soi. Tradycyjnie stosowana jest w Japonii ze względu na jej zalety dla układu krążenia oraz bezpośrednie działanie fibrynolityczne, co oznacza, że można jej używać do rozpuszczania skrzepów krwi, na co wskazują badania przytaczane przez McCullougha.

Jest bezpieczna z wyjątkiem przypadków nadmiernego krwawienia oraz połączeń z niektórymi lekami, takimi jak warfaryna. McCullough zaleca rozpoczęcie od dawki 2000 FU 2 razy dziennie, a następnie dostosowanie ilości w zależności od objawów.

W niedawnym chińskim badaniu stwierdzono, że „bezpieczna i tolerowana" dawka nattokinazy, wynosząca 10 800 FU dziennie, skutecznie powstrzymywała postęp miażdżycy i hiperlipidemii, znacząco poprawiając profil lipidowy, zmniejszając grubość tętnicy szyjnej i blaszki miażdżycowej o 66,5-95,4%. Okazało się jednak, że niższa dawka, wynosząca 3600 FU dziennie, była nieskuteczna.

Efekty były bardziej widoczne u uczestników badania, którzy palili lub pili alkohol, a także u osób z wyższym BMI. Regularne ćwiczenia jeszcze bardziej poprawiały rezultaty, podobnie jak czyniła to witamina K2 i aspiryna[4].

Bromelaina jest enzymem występującym w ananasach. Od dawna ceniona jest za swe własności gojące, przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne, szczególnie w przypadku artretyzmu i urazów. Ma bezpieczny profil, ale może nasilać krwawienia. Dr McCullough zaleca 500 mg bromelainy dziennie.

Kurkumina występująca w ostryżu długim (*Curcuma longa*) od dawna znana jest z własności przeciwwirusowych, przeciwzakrzepowych i przeciwzapalnych. Dr McCullough sugeruje przyjmowanie 500 mg 2 razy dziennie.

Post przerywany

– Teoretycznie – mówi Girardot – post przerywany, zapewniający organizmowi przerwę w wytwarzaniu odpadów metabolicznych, zmniejsza złogi, stany zapalne i szkodliwy efekt domina. Daje też starzejącemu się układowi odpornościowemu więcej czasu na usunięcie owych złogów i poprawę sytuacji.

Badania pokazały, że przynosi on korzyść osobom z szerokim zakresem schorzeń, od choroby wieńcowej i raka po zaburzenia metaboliczne, takie jak cukrzyca[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Biomedicines, 2022; 10(12): 3145; GeroScience, 2023; 45(2): 747–756
2. Am J Emerg Med, 2021: 42: 95–100
3. Cureus, 2023; 15(11): e49204
4. Front Cardiovasc Med, 2022; 9: 964977
5. N Engl J Med, 2019; 381(26): 2541–2551; Nutrients, 2019; 11(3): 673

eprasa.pl 9ab23403f5

Aspirując do bezpieczniejszych szczepionek

Służba zdrowia zaczęła używać techniki wstrzyknięć domięśniowych do podawania szczepionek w latach 20. XX w., a wkrótce potem, gdy pojawiły się doniesienia o negatywnych reakcjach na szczepienia, wprowadziła dodatkowy krok – aspirację.

Jednak w pierwszych latach XXI w. czołowe instytucje, takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), odrzuciły zalecenie wykonywania aspiracji, podając wiele powodów:

- Badania nie wykazują dowodów korzyści z wykonywania tego kroku.
- Badania nie wykazują dowodów szkód, jeśli się go nie wykonuje.
- Powoduje on marnowanie większej ilości dawek szczepionki.
- Wymaga użycia 2 rąk, utrudniając kontrolę nad zabiegiem i potencjalnie prowadząc do urazów.
- Aspiracja nie jest niezbędna, ponieważ zalecane miejsca wstrzyknięć nie zawierają większych naczyń krwionośnych.
- Wydłuża ona czas trwania zabiegu, zwiększając jego bolesność.

Ból i jego odstraszający wpływ na regularne szczepienia jest prawdopodobnie najczęściej podawanym powodem tej zmiany. W następnej kolejności wymieniane jest coraz szersze użycie strzykawek samowyłączających się (AD), które automatycznie wycofują igłę po pełnym wciśnięciu tłoczka. Taka konstrukcja uniemożliwia aspirację.

Jak dalece uzasadnione są te powody? Po pierwsze, Girardot przytacza dowody szkód, jakie powstają, gdy zastrzyk domięśniowy trafia do naczyń krwionośnych.

Po drugie, w odniesieniu do argumentu, iż mięsień naramienny, będący zalecanym miejscem wstrzyknięć szczepionek przeciw covid-19, nie zawiera większych naczyń krwionośnych, w jednym z badań stwierdzono, że 40% pielęgniarek widziało krew podczas aspiracji. Krew dostaje się do strzykawki w 12% wstrzyknięć do mięśnia naramiennego – drugiego po pośladkach najczęstszego miejsca wkłuć (15%)[1].

Nieprecyzyjne wstrzyknięcia domięśniowe mogą być przyczyną problemów, nawet jeśli nie dostaną się do naczyń krwionośnych. Przykładowo, australijscy badacze przyjrzeli się osobom dorosłym, które doznały urazów barku po wstrzyknięciach do mięśnia naramiennego, i odkryli, że przyczyną było wstrzyknięcie do przestrzeni stawowej, czyli kaletki – worka wypełnionego płynem, amortyzującego staw barkowy. Ten błąd wynika z wbijania igły zbyt wysoko w ramię[2].

Pomimo zmiany w zaleceniach, wiele pielęgniarek nadal wykonywało aspirację, ale w jednym z badań stwierdzono, że 97% z nich robiło to krócej niż przez 5 s, co jest czasem zbyt krótkim, by zabieg ten był skuteczny[3]. Jeżeli badania nie analizują dokładnie techniki wstrzyknięcia, ich rezultaty dotyczące skuteczności aspiracji mogą być dyskusyjne.

Kolejne prace wciąż stwierdzają, że brak jest solidnych dowodów za lub przeciw aspiracji i że niezbędne są dalsze, bardziej gruntowne badania z odpowiednią grupą kontrolną.

Zanim jednak badania te przyniosą nam lepsze rozeznanie, być może odpowiedzią jest – dla tych, którzy wybiorą szczepienie – bardzo staranne podejście do techniki wstrzyknięcia, włącznie z aspiracją. Lepiej się zabezpieczyć, niż potem żałować.

Hannah Skaggs

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Nurs Res, 2016; 25(5): 549–59
2. Aust Fam Physician, 2016; 45(5): 303–6
3. Arch Pediatr Adolesc Med, 2006; 160(4): 451–453

eprasa.pl 9ab23403f5

Nowotwory

Najbardziej przerażające jest to, jak – zdaniem Girardota – teoria bolusowa mogłaby wyjaśniać nagły wzrost zachorowań na raka, włącznie z tzw. turbo rakiem. Są to wyjątkowo szybko postępujące i szybko zabijające przypadki nowotworów, które pojawiły się w ostatnich kilku latach i atakują szczególnie młodszych ludzi z zadziwiającą zajadłością.

Girardot odsyła do opublikowanej literatury medycznej, w której dziesiątki raportów opisują przypadki raka pojawiającego się lub przyspieszającego zaraz po szczepieniu przeciw koronawirusowi: chłoniaki[14], guzy przysadki mózgowej[15], raki jelita grubego[16] i inne.

Nowa dziedzina nauki typuje komórki macierzyste i progenitorowe jako inicjatorów raka. Są to komórki „uprzywilejowane", a układ odpornościowy „wie", że nie może ich niszczyć, ponieważ są one komórkami regeneracyjnymi, które mogą w nieskończoność wytwarzać różne inne rodzaje komórek, choć komórki progenitorowe są bardziej wyspecjalizowane i nie mogą różnicować się w tak wiele różnorodnych typów.

Ponieważ komórki te mają już w sposób naturalny właściwości komórek rakowych, mają przywileje immunologiczne, mogą zarządzać wzrostem ekosystemu otaczających je naczyń krwionośnych i mają wysoki potencjał replikacyjny oprócz innych czynników ochronnych, wydaje się logiczne, że nowotwory będą rozpoczynać się właśnie w nich, a układ odpornościowy nie będzie mógł ich niszczyć.

Możliwe jest, jak twierdzi Girardot – a o wiele bardziej możliwe przy wstrzyknięciu dożylnym niż domięśniowym – że lipidowe nanocząsteczki mRNA mogą wnikać do komórek macierzystych i progenitorowych, powodując skażenie ich DNA. Ta nieprawidłowość wyjaśnia, jego zdaniem, dlaczego u niektórych osób widzimy nieustającą produkcję białka kolca: układ odpornościowy nie niszczy produkujących go komórek ze względu na ich uprzywilejowanie immunologiczne. Komórki te mają ochronny status „nietykalnych".

Zależnie od tego, jaki rodzaj komórek macierzystych lub progenitorowych został zaatakowany, mogą pojawiać się różne rodzaje raka według „hierarchii" tych komórek. Im wyższe miejsce, tym cięższy rodzaj nowotworu.

– Możliwe, że dopiero zaczynamy dostrzegać wierzchołek góry lodowej w kategoriach nowych raków zapoczątkowanych w ten sposób – mówi Girardot. – A góra ta będzie olbrzymia.

Pfizer z pewnością na to liczy. Albert Bourla, dyrektor generalny firmy, w zeszłym roku poinformował prasę, że Pfizer zainwestował 43 mld dolarów w nową terapię rakową, która będzie podawana „na skalę, jakiej do tej pory nie widziano" i z „potencjałem znaczącego wzrostu"[17].

To złowieszcza przyszłość farmacji.

– Osobiście widzę to tak – mówi Girardot – że lekarze starają się wynagrodzić jakoś swe absolutnie nikczemne zachowanie w ciągu kilku ostatnich lat i próbują znaleźć rozwiązania dla ludzi poszkodowanych przez te zastrzyki.

Jako początek leczenia, sugeruje on hiperbaryczną terapię tlenową i inne metody (patrz ramka pt. „Jak cofnąć uszkodzenia bolusowe?"). Jeżeli przyszłość nie będzie armageddonem, mówi Girardot: „to będzie okazją do monumentalnego resetu zdrowotnego".

Koderka medyczna opowiada

W niedawnym wywiadzie dla Children's Health Defense, koderka szpitalna podająca tylko swój pseudonim „Zoe" opisała okropności, jakich była świadkiem w swym miejscu pracy w następstwie kampanii masowych szczepień przeciw koronawirusowi: zapalenia mózgu, zgorzel kręgosłupa, zakrzepy krwi, drgawki i niewydolność wielonarządowa.

– Zanim wprowadzono zastrzyki mRNA, nie wiedziałam, że człowiek może umierać w tak przerażający sposób, tak szybko – mówi Zoe. – To był jakiś obłęd. Nigdy nie widziałam czegoś podobnego.

– Najgorsze przypadki, nazywane sepsą, sprawiały wrażenie nagłej niewydolności wielonarządowej. Jak gdyby w ciągu kilku godzin pacjenci umierali na niewydolność wątroby, płuc, nerek... – wspomina Zoe. Dodaje, że gdy przeglądała dokumentację zespołów ratowniczych, które znajdowały zmarłych, miała wrażenie, że „ich organizmy starały się odrzucić wszystko.... W niektórych przypadkach 30 min wcześniej był u nich ktoś z rodziny, a potem, w ciągu godziny, już nie żyli".

Opowiada, że niektórzy pacjenci „przez kilka dni" doznawali drgawek, a żadne leki nie pomagały, i dodaje, że „w końcu trzeba było w jakiś sposób położyć temu kres".

– Nazywano to zapaleniem mózgu lub encefalopatią, a później nawet organizacja kodująca... [nazwała to] zapaleniem mózgu związanym z covid-19.

Zoe opisuje też szokujące przypadki zakrzepów krwi po szczepieniach. Jak nigdy wcześniej, lekarze musieli używać wielu stentów (medycznych rurek) jednocześnie do udrażniania naczyń krwionośnych w różnych okolicach ciała jednego pacjenta.

– Byli tam 20-latkowie wędrujący po górach, całkowicie zdrowi, startujący w maratonach, którym nagle trzeba było amputować nogę, ponieważ utworzył się w niej ogromny skrzep krwi od biodra przez całą jej długość i nie można było już jej uratować.

Lekarze, jak wspomina Zoe, byli po prostu „zdumieni. Mówili tylko: »To udar. To zawał. To zakrzep krwi«. I zupełnie nie łączyli faktów".

BIBLIOGRAFIA

Children's Health Defense, "Medical Coder during Covid," 27:09, April 15, 2024, rumble.com

BIBLIOGRAFIA

1 Ryan Evans, "Coronavirus Outbreak: 22 Deaths at Pemberley House Care Home," Jan 27, 2021, basingstokegazette.co.uk
2 James T. Mulder, "Covid-19 Outbreak at Auburn Nursing Home Infects 137 Residents, Kills 24," Jan 9, 2021, syracuse.com
3 Hamish Goodall, "29 Elderly Norwegians Died after Taking Pfizer Covid Jab—So Should We Be Concerned?," Jan 17, 2021, 7news.com.au
4 Stefan Hilser, "Eleven Deaths in the Retirement Home Park: According to the Mayor, a 'Tragic Coincidence' and Unrelated to the Vaccination Appointment," Jan 25, 2021, suedkurier.de
5 Guy Quenneville, "Saskatoon Care Home Where 243 Residents Received 1st Vaccine Dose Reports 7 Covid Cases," Jan 21, 2021, cbc.ca
6 Al Jazeera, "Which Countries Have Stopped Using AstraZeneca's Covid Vaccine?," March 15, 2021, aljazeera.com
7 *Real Science* blog, "2111 Athlete Cardiac Arrests or Serious Issues, 1483 of Them Dead, Since COVID Injection," 2024, goodsciencing.com
8 Edward Dowd, *Cause Unknown: The Epidemic of Sudden Deaths in 2021 and 2022 and 2023*, Revised ed. (Children's Health Defense, 2024)
9 Rasmussen Reports, "Killer Jab? 24% Say Someone They Know Died From COVID-19 Vaccine," Nov 2, 2023, rasmussenreports.com
10 Ann Intern Med, 1936; 9(9): 1232–1239
11 Clin Res Cardiol, 2023; 112(3): 431–440; Medicine (Baltimore), 2024; 103(5): e37196; J Korean Med Sci, 2021; 36(40): e286
12 Clin Infect Dis, 2022; 74(11): 1933–1950; Blood, 2022; 140(5): 478–490
13 Mol Ther, 2010; 18(3): 609–16
14 Front Med (Lausanne), 2021: 8: 798095; Br J Dermatol, 2021; 185(6): 1259–1262
15 Front Surg, 2023; 10: 1220098; Front Endocrinol (Lausanne), 2022; 13: 1035482
16 Baron S. Ekeledo, Ashika Chacko, and Fatimah Bello, "Colon Cancer Presenting with Deep Venous Thrombosis (DVT) in a Hispanic Woman," ICCHD Research Symposium 2023, scholarworks.utrgv.edu
17 Annika Kim Constantino, "Pfizer CEO Says It Will Be Able to Deliver Seagen's Cancer Therapy at a Scale Not Seen Before with $43 Billion Deal," March 13, 2023, cnbc.com

eprasa.pl 9ab23403f5

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.

Ozon na cellulit

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: od 36 zł (100 ml),
od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, empik.pl
tel. 22 652 13 76

Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach, przez 3 tygodnie. Wynik: już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczną redukcję cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85 %, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.

Terapia dla włosów wypadających

Joanna
Hair Therapy – szampon i wcierka
Cena: szampon ok. 14 zł (300 ml),
wcierka ok. 15 zł (100 ml)
www.sklep.joanna.pl

Eksperci marki Joanna stworzyli specjalistyczną terapię do włosów wypadających Hair Therapy. W szamponie i wcierce z tej serii znajdziemy wzmacniające ekstrakty z czarnej rzeczy, skrzypu polnego, pokrzywy zwyczajnej, pantenol oraz niacynamid stymulujący porost nowych włosów. Kluczowy jest jednak innowacyjny kompleks Vital Hair, który delikatnie złuszcza naskórek, torując drogę do mieszka włosowego innym substancjom aktywnym, dostarcza cebulkom włosowym energii koniecznej do prawidłowego wzrostu włosów oraz pomaga w zakotwiczeniu cebulki włosowej w skórze głowy. Terapia składa się z 2 etapów. Szampon już podczas mycia ogranicza nadmierne wypadanie włosów, wzmacnia je i stymuluje ich wzrost. Włosy odzyskują utraconą objętość, stają się mocne i błyszczące. Wcierka do aplikacji bezpośrednio na skórę głowy wspomaga regenerację i porost włosów, ogranicza wypadanie i przywraca im zdrowy wygląd.

Na świeży oddech i kłopoty z gardłem

Reutter
Cukierki Szałwiowe
z miodem i witaminą C
Cena: ok. 12 zł

Wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe znanej niemieckiej firmy Reutter zawierają cenny ekstrakt, olejek szałwiowy, miód i witaminę C dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Oryginalny produkt dla całej rodziny! Cukierki Szałwiowe marki Reutter należy ssać, nie rozgryzać, by dobroczynny ekstrakt i olejek szałwiowy jak najdłużej oddziaływały w ustach na gardło i górne drogi oddechowe. Dostępne w aptekach i zielarniach.

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 9ab23403f5

Trzymaj w karbach cholesterol i homocysteinę

Singularis
Cholesteron Plus
Cena: 73,82 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera monakolinę K, która jest naturalną statyną otrzymywana w procesie fermentacji czerwonego ryżu. Dzięki temu może wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Ponadto w składzie preparatu znajdują się: witamina B6, tiamina, metylokobalamina oraz kwas foliowy, które pomagają w zachowaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, będącej markerem chorób krążenia i... alzheimera. Dodatkowo składniki te wraz z ryboflawiną i niacyną wspierają optymalne funkcjonowanie układu nerwowego. Warto też wspomnieć, że ryboflawina wpływa na utrzymanie prawidłowej budowy czerwonych krwinek.

Pomoc w detoksykacji organizmu

Singularis
Selen Forte Organic
Cena: ok. 40 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety dostarcza wysoko przyswajalną, opatentowaną, przebadaną, organiczną formę selenu. Pierwiastek ten jest niezbędnym minerałem w naszym organizmie. Pełni ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie m.in. pracy tarczycy, odporności czy wiązaniu metali ciężkich w organizmie.

Co odróżnia Selenium SeLECT® od innych form selenu? Istnieją nieorganiczne (selenit sodu i selenian sodu) oraz organiczne (L-selenometionina, metyloselenocysteina i drożdże wzbogacone selenem) formy selenu. Selenium SeLECT® jest opatentowaną formą L-selenometioniny, która jest bioaktywna, bezpieczna i ma udokumentowane działanie dużą liczbą badań.

Silny antyoksydant

Singularis
Kwas R-Alfa Liponowy (R-ALA)
Cena: 61,90 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

R-ALA to wysoce przyswajalna aktywna forma kwasy alfa-liponowego, która wspomaga odpowiednie funkcjonowanie mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny i wykazuje właściwości antyoksydacyjne. Substancja ta może korzystnie wpłynąć na redukcję stężenia glukozy w krwiobiegu. Kwas ten jest rozpuszczalny zarówno w wodzie, jak i w tłuszczach, co pozwala mu oddziaływać na każdą komórkę lub tkankę w ciele. Zawarta w produkcie inulina z korzenia cykorii wspomaga perystaltykę jelit oraz wchłanianie substancji.

Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis
Witamina D3 Forte Vegan
Cena: 37 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witamina D3 wywiera wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim we wzmacnianiu naszego układu immunologicznego, a także w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymaniu właściwej struktury i funkcji kośćca. Sezon jesienno-zimowy, w którym na naszej szerokości geograficznej panuje deficyt słońca oraz występują czynniki obniżające aktywność promieni słonecznych, takie jak zachmurzenie czy zanieczyszczenie powietrza (smog), to okres zwiększonego zapotrzebowania na witaminę D3. Większość Polaków ma niedobory tego składnika odżywczego. Dlatego warto rozważyć jego suplementację (można wcześniej sprawdzić poziom witaminy D we krwi). Suplement diety Witamina D3 Forte Vegan Singularis Superior ze względu na pokaźną dawkę witaminy (4000 j.m.) jest zalecany zwłaszcza osobom dorosłym powyżej 75. roku życia.

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 9ab23403f5

Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromonukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

Poprawa krążenia

Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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

eprasa.pl 9ab2340ef5

Naturalna harmonia i ochrona

Camelyn
Camelyn R-Spray
Cena: 94.00 (10 ml)
www.camelyn.pl, tel. 602 666 697

Siła natury zamknięta w każdej kropli – Camelyn R-Spray to holistyczne wsparcie dla Twojego organizmu, inspirowane mądrością natury. Stworzony z czystego pszczelego miodu z nieskażonych terenów Gruzji, harmonijnie wspiera naturalne procesy regeneracyjne i ochronne. Dzięki zawartości aldehydów, kwasów organicznych, fenoli i ketonów łagodzi stany zapalne, przywraca równowagę mikroflory i wzmacnia odporność. Idealny w przypadku infekcji gardła, suchości śluzówek czy sezonowych alergii. Pozwól naturze troszczyć się o Ciebie – sięgnij po Camelyn R-Spray i ciesz się harmonią zdrowia każdego dnia.

Naturalna harmonia dla Twojego zdrowia

Camelyn
Camelyn M1 i M2
Cena: 229 zł (10 kapsułek Camelyn M1),
309 zł (30 kapsułek Camelyn M2)
www.camelyn.pl, tel. 602 666 697

Zadbaj o siebie w zgodzie z naturą! Camelyn M1 i M2 to wyjątkowe suplementy inspirowane naturopatią, bazujące na unikalnym pszczelim miodzie z Gruzji. Camelyn M2 w kapsułkach wspiera odporność, regenerację i przywraca organizmowi równowagę. Camelyn M1 w formie roztworu doustnego pomaga zwalczać stany zapalne i stres oksydacyjny, wspierając zdrowie od wewnątrz. Dzięki naturalnym składnikom aktywnym Camelyn wzmacnia odporność, wspiera regenerację i chroni przed wolnymi rodnikami. To holistyczne podejście do zdrowia, które łączy mądrość natury z nowoczesną wiedzą. Camelyn to więcej niż suplement – to troska o zdrowie w najczystszej postaci!

Naturalna regeneracja skóry

Camelyn
Camelyn M3
Cena: 102 zł
www.camelyn.pl, tel. 602 666 697

Twoja skóra zasługuje na najlepszą ochronę, inspirowaną mądrością natury. Camelyn M3 to wyjątkowy krem regenerujący, wzbogacony o pszczeli miód, znany ze swoich silnych właściwości odżywczych, regenerujących i antyseptycznych. Intensywnie wspomaga procesy naprawcze skóry, łagodząc podrażnienia, redukując zaczerwienienia i wspierając gojenie drobnych ran oraz otarć. Dzięki zawartości aldehydów, kwasów organicznych, fenoli i ketonów, działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie i antyoksydacyjnie, wspierając skórę w walce z egzemą, łuszczycą oraz innymi problemami dermatologicznymi. Regeneruje przesuszoną, popękaną skórę, wzmacnia jej barierę ochronną i spowalnia procesy starzenia. Camelyn M3 – harmonia natury dla zdrowej i pięknej skóry.

S.O.S. dla skóry z problemami

Ideepharm
IDEE DERM Emolientowy balsam do ciała
Cena: 27,99 zł (250 ml)
www.ideepharm.pl

Emolientowy balsam do ciała z linii IDEE DERM AZS przeznaczony do pielęgnacji skóry suchej, atopowej, wrażliwej i ze zmianami łuszczycowymi. To unikalne połączenie 3 składników. Witaminy B12, która łagodzi podrażnienia i uspokaja skórę. Wspomagającego odbudowę i zachowanie naturalnego mikrobiomu skóry postbiotyku oraz olejum canola, który natłuszcza i koi skórę. Ponadto preparat zawiera 30% emolientów odbudowujących płaszcz hydrolipidowy naskórka i przywracających jego funkcje barierowe. W efekcie Emolientowy balsam do ciała niweluje uczucie swędzenia i poprawia kondycję oraz wygląd skóry, a stosowany regularnie pozytywnie wpływa na komfort życia. Balsam ma lekką formułę, dzięki czemu szybko się wchłania i nie pozostawia tłustego filmu. Kosmetyki i wyroby medyczne dostępne wyłącznie w aptekach.

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 9ab2340ef5

Skuteczna alternatywa

Pharma Nord
BioAktywna Witamina B12
Cena: 99,95 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Badania wykazały, że wysokie dawki witaminy B12 mogą być efektywnie wchłaniane przez błonę śluzową jamy ustnej, omijając układ trawienny. To rozwiązanie jest szczególnie korzystne dla wegan, wegetarian i osób starszych, które mają trudności z wchłanianiem witaminy z pożywienia. Każda tabletka BioAktywnej Witaminy B12 zawiera 600 mcg aktywnej formy B12 – metylokobalaminy, i ma przyjemny miętowy smak. Tabletki można ssać lub żuć.

Na zgagę, refluks i trudności w trawieniu

NutriRegular Acid
Nutrileya
Cena: około 33 zł (20 tabl.)
www.nutrileya.pl, tel. 575 866 882

GLUTEN FREE LACTOSE FREE GMO FREE

Zgaga i refluks? Pozbądź się problemu z **NutriRegular Acid**! To rewolucyjny preparat, który łączy moc naturalnych składników i skuteczność w walce z uciążliwymi dolegliwościami.
NutriRegular Acid wyróżnia się opatentowaną mieszanką polifenoli **RichBerry 6000®** (granat, żurawina, borówka, poziomka, malina, winorośl), wspierająca zdrowie układu pokarmowego i zwalczająca wolne rodniki.
Zawiera także **Ślaz dziki**, który łagodzi podrażnienia błon śluzowych oraz sole buforujące kwas żołądkowy dla długotrwałego komfortu.
NutriRegular Acid to skuteczne wsparcie w walce ze zgagą i refluksem oraz dyspepsją.

Łagodzenie objawów menopauzy

Holistic
Femme Paus
Cena: 155 zł (90 kapsułek)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Femme Paus to opracowany w Szwecji suplement diety stworzony specjalnie dla kobiet, które przechodzą przez okres menopauzy. Kompleksowa formuła została stworzona z myślą o Twoim komforcie i dobrym samopoczuciu, zawiera starannie dobrany zestaw składników, które mogą pomóc w łagodzeniu niekomfortowych objawów związanych z menopauzą i wsparcia zdrowia kobiet w tym okresie. Femme Paus zawiera mieszankę naturalnych składników takich jak magnez, cynk, witaminę B6, ekstrakt z koniczyny czerwonej oraz ekstrakt z żeńskich kwiatów chmielu.

Niezwykłe właściwości oleju z konopi

Hemp Center
BIO Konopie Complete 10
Cena: od 229 do 549 zł
www.mojekonopie.pl, tel. 530 161 162

Oleje CBD to ekstrakty z kwiatostanów konopi włóknistych, rozpuszczone w oleju roślinnym (najczęściej z nasion konopi). CBD, główny związek tych roślin, nie wykazuje działania psychoaktywnego jak THC. Produkty marki MediHemp są ekologicznie certyfikowane na każdym etapie produkcji. Olej z konopi dostarcza flawonoidy, terpeny, fenole oraz inne kannabinoidy (CBN, CBV, CBG) i jest bogaty w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), minerały, fosfolipidy, fitosterole, przeciwutleniacze i chlorofil. W medycynie wykorzystuje się go m.in. w leczeniu epilepsji, stwardnienia rozsianego, a także do łagodzenia silnych bólów menstruacyjnych, migren oraz depresji. Jego właściwości obejmują działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwbólowe, a także pomagają w redukcji nudności i wymiotów oraz pobudzają apetyt.

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 9ab2340ef5

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 9ab23403f5

W prenumeracie

20% *taniej*

Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 152,60 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów kwietniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Szumy uszne – dlaczego potrzebujemy ciszy?
- Temat numeru: Zaburzenia pooperacyjne i pamięć
- Wolumetria twarzy – jak odzyskać młody wygląd bez operacji
- Krztusiec, tężec i odra – zapomniane choroby kontratakują
- Czy antyoksydanty pomogą opanować nadciśnienie?
- Jak sobie radzić z… trądzikiem torbielowatym kurzą ślepotą

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 3/2025
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 9ab23403f5

ARNIKA GÓRSKA (*ARNICA MONTANA*)

Roślina ta znana jest od wieków ze swoich właściwości leczniczych. W dawnych czasach wykorzystywano ją w postaci naparów i nalewek do leczenia schorzeń wewnętrznych, takich jak problemy sercowo-naczyniowe czy infekcje dróg oddechowych. W medycynie ludowej najbardziej znana jest jako środek na rany, stłuczenia, obrzęki, siniaki oraz inne urazy skóry oraz tkanki podskórnej.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Arnika górska jest rozpoznawalna dzięki swoim jasnopomarańczowym lub żółtym kwiatom, które podobne są do kwiatów rumianku. Jest ceniona za swoje właściwości lecznicze od setek lat. W XVIII w. zaczęto sprzedawać ją w aptekach, jako środek o silnym działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i wspomagającym gojenie. Spowodowało to wzrost jej popularności wśród zielarzy i aptekarzy, zwiększyło zapotrzebowanie na ten surowiec, co przyczyniło się do jej intensywnego zbierania i znacznego zmniejszenia zasobów. W konsekwencji została objęta ścisłą ochroną[1]. Obecnie jest uprawiana pod kontrolą na specjalnych plantacjach.

Arnika zawiera wiele bioaktywnych związków, które przyczyniają się do jej właściwości leczniczych. Najważniejszym składnikiem aktywnym jest helenalina, odpowiedzialna za jej działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Hamuje działanie czynników prozapalnych, takich jak cytokiny. Jest bogata we flawonoidy:luteolinę, kwercetynę i apigeninę o właściwościach przeciwutleniających, przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych[2]. Arnika zawiera różne oleje eteryczne, takie jak tymol, karwakrol i eugenol, które mają działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. W roślinie tej znajdziemy też kwas chlorogenowy, który wspomaga ochronę komórek przed wolnymi rodnikami oraz karotenoidy, które są silnymi przeciwutleniaczami, wpływającymi korzystnie na stan skóry i błon śluzowych.

To zioło szeroko stosowane w medycynie naturalnej, farmakologii oraz kosmetyce. W homeopatii jest jedną z najczęściej stosowanych roślin leczniczych. Ma charakterystyczny, intensywny zapach, który odstrasza niektóre owady. Warto jednak pamiętać, że arnika powinna być stosowana zewnętrznie i pod nadzorem specjalisty, aby uniknąć ewentualnych skutków ubocznych. Nie jest wskazane stosowanie preparatów z arniki u dzieci poniżej 12. r.ż. oraz u kobiet w okresie ciąży i laktacji[3].

Stłuczenia i siniaki

Arnika jest niezwykle popularna jako naturalny środek w leczeniu urazów. Zawarte w niej helenalina i flawonoidy działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo, co pomaga zmniejszyć ból, obrzęk i stan zapalny[4]. Stosowana na uszkodzone miejsca w postaci maści, kremu lub żelu przyspiesza wchłanianie krwiaków i zmniejsza widoczność siniaków. Pomaga również w regeneracji uszkodzonych tkanek, co przyspiesza proces gojenia.

Odkaża rany skórne

Ze względu na swoje właściwości antyseptyczne jest pomocna w leczeniu drobnych ran, zadrapań i infekcji skórnych. Związki zawarte w arnice, takie jak oleje eteryczne i karotenoidy, poprawiają mikrokrążenie, działają przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, co pomaga zapobiegać zakażeniom i przyspiesza gojenie ran[5]. Stosowanie arniki na drobne rany i zadrapania może przyspieszyć regenerację skóry oraz zapobiec rozwojowi infekcji.

BIBLIOGRAFIA

1. Zbigniew Mirek: *Rośliny chronione*. Warszawa: Multico Oficyna Wyd., 2006
2. Anal. Ch im. Acta 2008; 614(2): 196–200
3. European Medicines Agency, EMA /HM PC/198 794/2012
4. Farmacja Polska; 78(9):491-502
5. Pharmaceuticals (Basel) 2022; 15(7): 776
6. Post. Fito ter. 2006; 7: 47–60
7. Pharmacologyonline 2008,3,273–280
8. J. Pharm. Pharmacol . 2017; 69(8): 925-45
9. Teresa Wielgosz: Wielka księga ziół polskich. Poznań: Publicat S.A., 2008

eprasa.pl 9ab23403f5

Zastosowanie arniki:

Napój przeciwzapalny
Zaparz 1 łyżeczkę suszonej arniki w 250 ml gorącej wody przez 10 min. Przecedź i pij raz dziennie, aby wspomóc organizm w walce ze stanami zapalnymi.

Okład na stłuczenia i siniaki
Przygotuj napar. 1 łyżkę suszonej arniki zalej 200 ml bardzo gorącej wody. Przestudź, przecedź i namocz w naparze gazę, a następnie lekko odciśnij i przyłóż do posiniaczonego miejsca na 10-15 min. Powtarzaj 2-3 razy dziennie.

Maść na bóle mięśniowe
Wymieszaj 3 łyżki oleju kokosowego z 1 łyżką olejku z arniki. Smaruj obolałe mięśnie, np. po wysiłku fizycznym.

Płukanka na podrażnione dziąsła
Dodaj łyżeczkę naparu z arniki do szklanki letniej wody. Płucz usta 2 razy dziennie, aby zmniejszyć stan zapalny i ból dziąseł.

Tonik do cery naczynkowej
Zaparz łyżeczkę suszonej arniki w 100 ml wody. Po ostudzeniu przecedź i przelej do butelki, najlepiej z ciemnego szkła. Stosuj jako tonik do twarzy rano i wieczorem, aby wzmocnić naczynka.

Olejek na bóle stawów
Zmieszaj 10 kropli olejku z arniki z 2 łyżkami oleju jojoba. Wmasuj w bolące stawy, aby zmniejszyć stan zapalny.

Żel na zmęczone nogi
Wymieszaj 2 łyżki żelu z aloesu z 2 łyżkami mocnego naparu z arniki. Wmasuj wieczorem w zmęczone i opuchnięte nogi po długim dniu, aby złagodzić obrzęki.

Maseczka na trądzik
Zmieszaj łyżeczkę glinki zielonej z łyżeczką naparu z arniki. Nałóż na twarz na 10 min, a następnie zmyj letnią wodą. Pamiętaj, aby nie dopuścić do wyschnięcia maski na twarzy, zwilżaj ją wodą lub ulubionym hydrolatem.

Spray na ukąszenia owadów
Do buteleczki z atomizerem wlej 50 ml wody, dodaj 5 kropli olejku z arniki i 5 kropli olejku lawendowego. Spryskuj ukąszenia, aby złagodzić swędzenie.

Kąpiel relaksacyjna
Do wanny z ciepłą wodą dodaj 2 łyżki suszonej arniki i kilka kropel olejku lawendowego. 20-minutowa kąpiel złagodzi napięcie mięśniowe.

Kompres na opuchnięte oczy
Zanurz 2 płatki kosmetyczne w letnim naparze z arniki i połóż na powieki na 10 min. Pomaga zmniejszyć opuchliznę i cienie pod oczami.

Balsam na spierzchnięte usta
Wymieszaj łyżeczkę masła shea z 2 kroplami olejku z arniki. Nakładaj na usta, aby nawilżyć i przyspieszyć ich gojenie.

Działanie na układ krążenia

Ekstrakty z tego zioła poprawiają mikrokrążenie i mogą być stosowane wspomagająco przy takich problemach, jak żylaki i pękające naczynka. Regularne stosowanie maści i żeli z arniką może wzmacniać ściany naczyń krwionośnych i zapobiegać powstawaniu tzw. pajączków na skórze. Stosowana w leczeniu powierzchownych zapaleń żył pomaga zmniejszyć stan zapalny i obrzęk. Wzmacnia naczynia krwionośne, poprawia krążenie i zmniejsza ryzyko powstawania zakrzepów[6].

Skuteczna higiena jamy ustnej

Arnika jest wykorzystywana w niektórych produktach do płukania jamy ustnej, wspomagając leczenie owrzodzeń, stanów zapalnych dziąseł i aft. Jej działanie przeciwbakteryjne, antyseptycznie i przeciwzapalnie może przyczyniać się do lepszej higieny i redukcji infekcji[7]. Łagodzi ból oraz przyspiesza gojenie się ran.

Bóle mięśni i stawów

Dzięki zawartości substancji o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych arnika pomaga zmniejszyć stan zapalny i przynosi ulgę w bólu mięśni i stawów[8]. Poprawia ich ruchomość i przyspiesza regenerację zmęczonych mięśni po intensywnym wysiłku fizycznym. Jest popularnym składnikiem olejków do masażu dla sportowców. Stosowanie arniki w formie maści, żelu lub kąpieli może przynieść znaczną ulgę osobom cierpiącym na artretyzm i reumatyzm.

Łagodzi ból po ukąszeniach

Jej właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe łagodzą objawy świąd po ataku owadów. Zmniejsza swędzenie i dyskomfort, pomagając złagodzić ból, obrzęk i stan zapalny. Stosowanie maści lub żelu z arniki na miejsca ukąszeń owadów przynosi szybką ulgę i pomaga w szybszym gojeniu skóry.

Kosmetyka i pielęgnacja skóry

Ekstrakty z rośliny znajdują zastosowanie w kosmetykach do pielęgnacji skóry skłonnej do podrażnień i zaczerwienień. Jest często dodawana do kremów dedykowanych skórze naczynkowej oraz do preparatów na cienie pod oczami. Łagodzi podrażnienia, działa przeciwzapalnie, oczyszcza pory i zmiękcza skórę[9]. Ze względu na swoje właściwości antyseptyczne arnika znalazła zastosowanie w produktach przeciwtrądzikowych, pomaga redukować zmiany skórne i przyspiesza ich gojenie. Jest dodatkiem do niektórych płukanek, żeli i odżywek do włosów. Używana jako dodatek do płynów do kąpieli wzmacnia pękające naczynka krwionośne, zmniejsza cellulit i łagodzi dermatozy. Pomaga w leczeniu leiszmaniozy skórnej.

Metryczka:

Występowanie: naturalnie rośnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Najczęściej można ją znaleźć na górskich łąkach i polanach.

Surowiec: Kwiaty (*Arnicae flos*). Kwitnie od czerwca do sierpnia, w zależności od warunków klimatycznych. Delikatne kwiaty zbiera się w pełni kwitnienia, ręcznie, aby ich nie uszkodzić. Po zebraniu surowiec suszy się w przewiewnym i zacienionym miejscu.

Uprawa: Roślina preferuje gleby kwaśne i ubogie w wapń, nasłonecznione, wilgotne. Najlepiej rośnie w górach i na terenach podgórskich. Ze względu na delikatny system korzeniowy i wrażliwość na zmiany środowiskowe, nie toleruje intensywnego nawożenia ani przesadzania. Jej rozmnażanie odbywa się poprzez nasiona lub podział kłączy.

Ważne: Wykazuje silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, ale nie powinna być stosowana na otwarte rany. Nie należy stosować jej wewnętrznie w ostrych nieżytach żołądka i jelit, po zawale serca i podczas terapii niektórymi środkami nasennymi.

eprasa.pl 9ab23403f5

NATURA WITA

www.sklepnaturawita.pl

Moje jelitko ma się lepiej

SIBOZIOŁ

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl 9ab23403f5

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA

R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl 9ab23403f5