O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Wyłącz reakcję zapalną i pozbądź się alergii

TMS – gdy leki nie pomagają na depresję

Dieta, która wzmocni i ochroni serce

Uważaj, cukier powoduje raka!

Reset metaboliczny pomoże w leczeniu cukrzycy

Mikroby mogą odebrać wzrok!

Numer 7 | lipiec 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na poparzenia słoneczne

Jak sobie radzić z...
- grzybicą stóp i paznokci
- kamicą dróg żółciowych

eprasa.pl 9b81235d85

Wody kwiatowe firmy Medi-Flowery

Proponujemy **Eteryczne wody kwiatowe** bazujące na naturalnych olejkach o wielu zapachach i różnym działaniu.

Zapachy wpływają na intensywność przeżyć, sposób postrzegania świata, kondycję psychofizyczną, a nawet zdrowie. Pozwalają doznawać różnych wrażeń estetycznych i emocji. Dają poczucie harmonii, stymulują, energetyzują. **Eteryczne wody kwiatowe** poddawane są działaniu kryształu górskiego, który maksymalizuje ich działanie.

- **Woda różana** – napełnia ciepłym spokojem, dodaje lekkości i wdzięku. Jej zmysłowy zapach to wabiący afrodyzjak.
- **Woda lawendowa** – wspaniała dla ciała, rozkoszna dla duszy.
- **Woda jaśminowa** – o zmysłowym zapachu, pobudzająca fantazję.
- **Woda Neroli** z kwiatem pomarańczy – dodaje egzotycznego ciepła i orientalnej tajemniczości. Uwodzicielska, romantyczna.
- **Woda Przebudzenie** – kompozycja ekskluzywnych olejków kwiatowych. Podkreśla czar kobiecości, dodaje cudownej świeżości i promienności.
- **Woda Zapachowe zauroczenie** – o aromacie róży, bergamotki oraz jaśminu stwarza niepowtarzalną aurę uwodzącego ciepła, z nutką cytrusowego orzeźwienia. Pełna uroku, podkreśla elegancję.
- **Woda lemongrass** – wytrawny cytrusowy aromat poprawia nastrój, dodaje skórze świeżości i młodzieńczej energii. Według starych wierzeń przynosi szczęście w miłości, jak również chroni przed złem.
- **Woda geranium** – nadaje skórze niepowtarzalnego, ciepłego zapachu.
- **Woda Dominant** – fascynujący koktajl olejków z drzewa sandałowego i bergamotki w zmysłowy, subtelny, harmonijny sposób podkreślający energię oraz siłę witalną.
- **Woda W objęciach snu** – przeznaczona do rozpylania w pomieszczeniach. Jej ciepła, delikatna woń przynosi uspokojenie, sprzyja relaksowi, wycisza. Przenosi w świat marzeń, pozwalający oderwać się od rzeczywistości.

Pozwól się oczarować zapachom.

MEDI-FLOWERY

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

eprasa.pl 9b81235d85

Nowe wydanie specjalne

Ponad 120 stron

Przejrzyj i zamów na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 9b81235d85

https://oczymlekarze.pl/

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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl 9b81235d85

W krzyżowym ogniu

Eksplozje światła podczas teatralnej inscenizacji Fausta Johanna Wolfganga von Goethego miały wywrzeć na widzach Schauspielhaus Zürich niezapomniane wrażenie. Jednak pierwszą osobą, którą dosłownie zbiły z nóg, był sam operator świateł. Christoph w czasie próby dostał takiego ataku astmy, że musiano go odwieźć do szpitala.

Lekarzom chwilę zajęło ustalenie, co było przyczyną tak nagłego i masywnego ataku. Okazało się, że do wytworzenia efektów świetlnych użyto zarodników widłaka. Christoph był uczulony na mchy i paprocie, które są spokrewnione z tą rośliną. To podobieństwo sprawiło, że organizm operatora gwałtownie zareagował na obecność zarodników widłaka w powietrzu. Dzięki temu Szwajcar dowiedział się, że powinien nie tylko unikać tego typu pokazów świetlnych, ale również występów iluzjonistów i połykaczy ognia, którzy również wykorzystują pyłek z tej rośliny.

Równie zaskakująca historia przytrafiła się 20-letniej Pilar. Młoda kobieta została przyjęta do szpitala z powodu atopowego zapalenia skóry obejmującego 60% powierzchni ciała oraz umiarkowanej astmy. Testy skórne wykazały uczulenie na pyłki traw, sierść kotów i ptasie pióra. Okazało się też, że Pilar ma silną alergię na jajka. Lekarze wykonali testy serologiczne, czyli pobrali od pacjentki próbki krwi w celu oznaczenia miana specyficznych przeciwciał klasy IgE. Przeciwciała te syntetyzowane są w odpowiedzi na kontakt z określonym alergenem. I tak wynik testu na obecność swoistych przeciwciał IgE przeciwko białku jaja wskazywał na ich bardzo wysokie miano >100 kU/l.

Czasami sztuka po prostu zapiera dech w piersiach

Podwójnie ślepa próba prowokacyjna kontrolowana placebo również dała wynik pozytywny: spożycie 100 mg proszku jajecznego doprowadziło do zmniejszenia natężonej objętości wydechowej w ciągu zaledwie 1 sekundy o ponad 20%!

Nic więc dziwnego, że Pilar usunęła jajka ze swojej diety, podobnie zresztą jak wszelkie potrawy, które mogły je zawierać. To momentalnie przyniosło znaczące złagodzenie objawów.

Ponad rok później kobieta przeszła kolejny kryzys astmowy – tym razem do poważnych kłopotów z oddychaniem doszła świerzbiączka ogniskowa. Konieczna była hospitalizacja. Lekarze przeprowadzili standardowe badania, w tym również serologiczne. Ku zdziwieniu wszystkich, a zwłaszcza samej chorej, okazało się, że nastąpił u niej również gwałtowny wzrost poziomu przeciwciał reagujących na alergen z jajek, których przecież Pilar nie jadła od 15 miesięcy. Tymczasem jej specyficzne miano przeciwciał IgE przeciwko białku jaja wynosiło ponad 1000 kU/l! Jak to możliwe?! Medycy i pacjentka rozpoczęli drobiazgowe śledztwo.

Pytali: co zmieniło się w jej diecie, otoczeniu, gdzie była? Odpowiadając na szczegółowe pytania, Pilar wspomniała, że stojąca naprzeciw jej domu szesnastowieczna katedra przechodzi właśnie gruntowną renowację i w związku z tym w powietrzu unosi się dużo pyłu.

Jeden z lekarzy przypomniał sobie wtedy artykuł, który nie dawno czytał. Opisano w nim trwałość białek mleka w prehistorycznych naczyniach.

Dodawanie jajka do pasty stosowanej do zabezpieczania budynków kamiennych to stary zwyczaj, mający swoje korzenie w starożytnym Rzymie… Ale czy gwałtowny atak astmy mógł spowodować remont starego kościoła?

Jednak wobec braku innych tropów, lekarze zaczęli spekulować, że niektóre alergenne białka jaj mogą być zakonserwowane w elewacjach starożytnych ścian.

– Wreszcie, by rozstrzygnąć tę kwestię raz na zawsze, uzyskaliśmy ekstrakt pyłu z patyny ściany katedry i przeanalizowaliśmy reakcję alergiczną na ten ekstrakt u pacjentki oraz 19 osób z grupy kontrolnej (10 chorych na astmę, 5 uczulonych na jaja i 4 pracowników remontujących katedrę) – wspominają badacze.

Jak łatwo było przewidzieć, Pilar miała dodatni wynik testu skórnego i dodatni wynik testu prowokacji dospojówkowej. U chorych na astmę testy te dały wynik negatywny. Natomiast pozytywny u 5 osób uczulonych na jaja oraz u jednego pracownika. Specyficzne poziomy IgE były dodatnie w odniesieniu do ekstraktu ze ściany katedralnej (54 kU/l), białka, żółtka oraz albuminy jaja kurzego.

W patynie katedralnych elewacji znajdowały się duże ilości białka i żółtka, których dawni malarze używali do emulgowania farb olejnych w wodzie. Do barwników dodawano także olejku goździkowego (miał chronić przed owadami), kazeiny i mleka (jako spoiwa). Gwałtowna reakcja kobiety była zatem odpowiedzią na zabytkowy pył. Co prawda Pilar nie jadła jajek, ale za to w czasie renowacji codziennie je wdychała…

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 9b81235d85

80

10

SPIS TREŚCI

Lipiec 2024

Z OKŁADKI

Uważaj, cukier powoduje raka! 26

Oto gorzka prawda: sodka dieta wyłącza nasze geny blokujące rozwój nowotworów

Wyłącz reakcję zapalną i pozbądź się alergii 36

Australijczycy opracowali przełączniki konformacyjne, które mogą hamować immunologiczną odpowiedź zapalną na wiele częstych uczuleń

Reset metaboliczny pomoże w leczeniu cukrzycy 50

Jak oszukać organizm, by wierzył, że pości i rozpoczął procesy oczyszczania, regeneracji oraz samoleczenia?

Dieta, która wzmocni i ochroni serce 60

Zastąpienie czerwonego mięsa roślinnymi źródłami białka oraz zielonymi warzywami może mieć tu szczególne znaczenie

Mikroby kradną wzrok! 72

Nie bagatelizuj chorób zakaźnych, np. odry, różyczki czy opryszczki. Powodujące je wirusy mogą doprowadzić do ślepoty

TMS, gdy leki nie pomagają na depresję 98

Czy nieinwazyjna terapia stymulacji mózgu, wyciągnie chorych z otchłani smutku?

9 sposobów na oparzenia słoneczne 110

44

66

TEMAT NUMERU

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

eprasa.pl 9b81235d85

56

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Jak zachować z wiekiem bystrość umysłu 22
Kluczem do utrzymania sprawności mózgu są pewne przeciwzapalne fitozwiązki

NEWS FOCUS

Uważaj, cukier powoduje raka! 26

RAPORT SPECJALNY

Ratunku, alergia! 32
Czas pylenia roślin z każdym rokiem się wydłuża. Dr Jenny Goodman podpowiada, jak zwalczyć katar sienny

Wyłączyć reakcję zapalną 36

ZDROWY STYL ŻYCIA

Naturalna depilacja 44
Poznaj sposoby bezbolesnego pozbycia się niechcianego owłosienia

Reset metaboliczny pomoże w leczeniu cukrzycy i nie tylko 50

Zmień jedną rzecz 56
Czy wiesz, że suplementacja krzemem uratowała życie człowieka? Jednak nie tylko dlatego warto włączyć go do diety

Jedz na zdrowie – dieta dobra dla serca 59

TEMAT NUMERU

Zapalenie spojówek 67
Smog, grzyby, dwoinka rzeżączki, a nawet kosmetyki stosowane w codziennej pielęgnacji mogą wywołać infekcję

Gdy wirus Ci wpadnie w oko 72

DETEKTYW MEDYCZNY

Zachowaj bujną czuprynę 80
Zioła, algi i oleje pobudzą mieszki włosowe do działania i zapobiegną przedwczesnemu wypadaniu włosów

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Grzybicą stóp i paznokci 86

Kamicą dróg żółciowych 90

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Piorunem w mózg 96

Pestycydy a PMS 102
Pozbycie się z organizmu zaburzającego pracę układu hormonalnego herbicydu przywróciło harmonię w ustroju i... związku

Zerwij z pasożytami 105
Pewne parazyty mają związek z licznymi problemami zdrowotnymi, a nawet rakiem – ostrzega dr Leigh Erin Connealy

9 sposobów na oparzenia słoneczne 110

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Lawenda 121

36

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

LICZBY i FAKTY

Stosowanie diety śródziemnomorskiej **zmniejsza ryzyko demencji o 27%,** a przedwczesnej śmierci o 57%

53% dorosłych Polaków cierpi na **samotność**, a 35% osób nie ma nikogo, do kogo mogłaby się zwrócić o pomoc

W 2022 r. **nadwagę** zdiagnozowano u ok. **2,5 mld pełnoletnich osób** na całym świecie

W przybliżeniu **25% osób biorących antydepresanty** z powodu dużej depresji **doświadcza nawrotu choroby** w okresie 1-2 lat

W przypadku **niedoboru krzemu** zaburzeniu ulega **wchłanianie innych pierwiastków**, ok. 70 z nich bez niego nie jest przyswajana

eprasa.pl 9b81235d85

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

Czubek góry lodowej

Szanowna Redakcjo, zawsze byłam nadmiernie ostrożna i wyrzucałam pokarmy, na których była choć kropeczka pleśni. Owoce, warzywa, ser żółty, jogurt – wszystko lądowało w koszu. Zauważyłam jednak, że wiele osób po prostu odkrawa spleśniałe kawałki i resztę zjada. Czy tak można, czy to jest zdrowe? Może powinnam zmienić swoje przyzwyczajenia i nie marnować żywności?

Magdalena

Bardzo dobrze, że wyrzucasz spleśniałe pokarmy w całości. To, co gołym okiem widoczne jest jako mała plamka, to tylko czubek góry lodowej. Pleśń nie jest bowiem zjawiskiem miejscowym – jeżeli widać jej plamkę, to prawdopodobnie, cały owoc lub warzywo jest już nie tylko przerośnięte grzybnią, ale także skażone toksynami. A te są bardzo groźne dla naszego zdrowia i powodują nie tylko problemy gastryczne, zatrucia i biegunki, ale mogą również uszkadzać narządy, zwłaszcza wątrobę. Niektóre z toksyn wydzielanych przez grzyby pleśniowe mają działanie neurotoksyczne, a to oznacza, że upośledzają pracę naszego mózgu i mogą wywołać groźne nie tylko dla zdrowia, ale także życia, objawy. Grzyby pleśniowe są ponadto silnymi alergenami i mogą poważnie zaburzać pracę układu hormonalnego. Dlatego specjaliści zalecają, by nie odkrawać plamek pleśni, ale wyrzucać spleśniałe pokarmy, nawet jeżeli pleśń nie zmieniła ich smaku – wbrew panującemu powszechnie, mylnemu przekonaniu, że jak pokarm nie pachnie pleśnią i nie smakuje źle, to wszystko jest w porządku.

Groźna jest także niewidoczna gołym okiem pleśń, która najczęściej rozwija się na pokarmach sypkich. Trudno wymienić wszystkie z nich, ale najpowszechniejszym źródłem problemów są suszone przyprawy – jeśli widzisz na nich nalot lub uległy zbryleniu na skutek działania wilgoci – wyrzuć je. Podobnie postępuj z płatkami śniadaniowymi, otrębami, orzechami i nasionami. Pozbądź się także sera żółtego, jeśli pokryły go białe kropki lub nalot. Jeśli spleśnieją Ci owoce, takie jak borówki czy truskawki, wyrzuć – jeśli nie całe opakowanie, to chociażby spleśniałą sztukę wraz z sąsiednimi, które miały bezpośredni kontakt z pleśnią. Lepiej być nadmiernie ostrożnym niż narażać swoje zdrowie.

Gdy mózg nie daje zasnąć

Droga Redakcjo, mam kłopoty ze snem. Nawet po bardzo męczącym dniu, po którym mam ochotę już tylko zjeść kolację i położyć się do łóżka, trudno mi zapaść w sen, a jak już zasnę, to wybudzam się w nocy. A wydawałoby się, że zmęczony organizm powinien zapaść w głęboki sen zaraz po przyłożeniu głowy do poduszki. Finał jest taki, że budzę się… niewyspany i zmęczony. Zdrowo się odżywiam, ćwiczę, nie palę, łykam witaminy, co robię nie tak? Co powinienem zrobić, by wreszcie się wyspać?

Robert

Nie piszesz dokładnie, jak wygląda Twój dzień, ale z listu wynika, że wracasz zmęczony po pracy, zjadasz kolację i kładziesz się spać – a to już pewna podpowiedź. W niedawnym podcaście, Gary Brecka, amerykański biolog, mówca motywacyjny

eprasa.pl 9b81235d85

i specjalista w dziedzinie zdrowia, wyjaśnił, dlaczego późny posiłek utrudnia nam wysypianie się. Otóż nasz organizm funkcjonuje według określonego rytmu, który nazywamy rytmem dobowym. Poszczególne narządy intensyfikują swoją pracę o określonych porach dnia lub w specyficznych sytuacjach, a wtedy, aby wydajniej działały, organizm przekierowuje do nich większe ilości krwi. Dla przykładu przekrwieniu ulegają mięśnie podczas wysiłku, mózg podczas wykładu na uczelni i przewód pokarmowy, gdy trawi. Narządy mają także czas na odpoczynek i regenerację, a dla większości z nich jest to noc i sen – podczas gdy nasze ciało nic nie musi robić, intensywnie pracuje jedynie mózg.

Wróćmy teraz do przewodu pokarmowego i przyjrzyjmy się jego rytmowi pracy, oczywiście w pewnym uproszczeniu. Procesy wydzielania enzymów, trawienia pokarmów i wchłaniania substancji odżywczych są bardzo energochłonne, wymagają także intensywnego przepływu krwi przez poszczególne odcinki przewodu pokarmowego. Nocą procesy te zwalniają lub nawet całkowicie ustają, przepływ krwi ulega zmniejszeniu i przewód pokarmowy odpoczywa. Co się zatem stanie, jeżeli najesz się przed snem? Tu dochodzimy do sedna problemu. Otóż, zamiast odpocząć, żołądek, jelita i wątroba będą pracowały pełną parą, aby strawić dostarczony organizmowi pokarm. Będzie się to wiązało z koniecznością zwiększenia napływu krwi do układu pokarmowego.

Przejdźmy teraz na chwilę do układu oddechowego. Podczas snu częstotliwość naszego oddechu ulega obniżeniu (z ok. 20 na minutę, do ok. 12), a przez to, w sposób naturalny, spada także saturacja, czyli ilość tlenu we krwi. Nie zauważamy tego, ale osoby, które noszą smartwatche, mogą obejrzeć swój wykres oddechu i poziomu saturacji, wtedy dowiedzą się dokładnie, kiedy zapadłeś w głęboki sen – to ten czas, w którym oddech jest maksymalnie spowolniony.

Podobnie jest z częstością pracy serca, która także ulega obniżeniu, zatem krew krąży wolniej i zawiera mniej tlenu niż za dnia. Ilość ta jest jednak wystarczająca dla uśpionego organizmu, w którym zahamowaniu uległy procesy metaboliczne, a jedynym aktywnym organem pozostaje mózg. I teraz, jeżeli najesz się przed snem, organizm będzie dostarczał bogatą w tlen krew do układu pokarmowego, co będzie się wiązało ze zmniejszeniem napływu krwi do mózgu. Co wtedy zrobi mózg, aby bronić się przed niedotlenieniem? Wybudzi Cię albo nie pozwoli zapaść w sen głęboki, czyli ten, który daje nam najwięcej odpoczynku, i będzie utrzymywał Cię w stanie płytkiego snu, aby nie dopuścić do zmniejszenia częstotliwości oddechu. Dlatego budzisz się niewyspany i obolały, ponieważ Twoje ciało pozbawiono najcenniejszej fazy snu.

Co możesz zrobić? Nie spożywaj pokarmów później niż 3 godz. przed snem. Ponadto dobrze wywietrz sypialnię, wyłącz TV i na godzinę przed położeniem się do łóżka odłóż telefon komórkowy, aby nie rozbudzać organizmu. Unikaj też wieczornej kawy i picia mocnej herbaty.

Stres kradnie nie tylko magnez

Szanowni Państwo, mam bardzo stresującą pracę, a do tego dochodzi stres związany z codziennym życiem, domem, dziećmi, problemami. Jakiś czas temu odbiło się to bardzo na moim zdrowiu i musiałam iść do lekarza. Dostałam łagodne leki ziołowe na uspokojenie i zalecenie, abym udała się do psychologa. Czytałam także na Waszych łamach o tym, że ważne jest uzupełnianie niedoborów magnezu i że pomaga on w przewlekłym stresie. Zmieniłam dietę i do tego łykam suplementy, ale poprawa jest nieznaczna. Czy mogę zrobić coś jeszcze?

Karina

To dobrze, że udałaś się po pomoc do lekarza, ponieważ przewlekły stres jest jedną z głównych przyczyn rozwoju chorób cywilizacyjnych i – co tu dużo mówić – bardzo uprzykrza życie. Dobrze także, że uzupełniasz niedobory magnezu, ale to tylko jeden z 3 składników pokarmowych, z których ograbia nas stres. Warto zatem, abyś do menu włączyła także źródła cynku, czyli przede wszystkim owoce morza, podroby, jaja i pieczywo pełnoziarniste. Cynk odpowiada bowiem m.in. za funkcjonowanie układu odpornościowego i krwionośnego, stan skóry, wydzielanie hormonów oraz reguluje działanie ośrodków mózgu odpowiedzialnych za nasz nastrój, a także hamuje uczucie niepokoju i wewnętrznego rozedrgania. Trzecim składnikiem, którego deficyt odczuwamy w sytuacjach stresowych, jest witamina B1 (tiamina). Znajdziesz ją m.in. w podrobach, rybach, produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych i kaszach, a także przetworach mlecznych. Witamina B1 reguluje funkcjonowanie układu nerwowego i wydzielanie neuroprzekaźników, a jej niedobory objawiają się lękami, niepokojem, tzw. gonitwą myśli, nasileniem stresu i problemami ze snem – a to właśnie on jest najważniejszy dla odzyskania równowagi psychicznej i zachowania homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi w organizmie.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw suplementów i kosmetyków powstałych dzięki opatentowanej technologii monojonowej zapewniającej wysoką przyswajalność produktów. Suplement diety z krzemem i borem Silor+B – preparat mający na celu uzupełnienie diety w bor oraz krzem – pierwiastek niezbędny do funkcjonowania każdej komórki w organizmie. Idealne na lato Elektrolity zawierające minerały niezbędne dla utrzymania równowagi wodno-elektrolitowej (magnez, potas, wapń) z dodatkiem witaminy C wspierającej odporność (produkt bez cukru oraz substancji słodzących). Antybakteryjny płyn do twarzy i ciała ze srebrem monojonowym Ag124 – oczyszczający preparat z dodatkiem krzemu i boru, które regenerują skórę. Gratulujemy! Więcej na www.invexremedies.pl

eprasa.pl 9b81235d85

Kasztan sprzymierzeniec Twoich naczyń

Wyciągi z nasion kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) tradycyjnie stosuje się w leczeniu pacjentów z przewlekłą niewydolnością żylną i łagodzeniu związanych z nią objawów, w tym obrzęku podudzi. Uważa się, że ich skuteczność wynika w dużej mierze z działania hamującego katalityczny rozkład proteoglikanów ścian naczyń włosowatych. Tym razem jednak badacze z Uniwersytetu w Łodzi pochylili się nad korą tego popularnego w Polsce drzewa. Wyciągi z niej również są stosowane w schorzeniach związanych z niewydolnością naczyniową, brakuje jednak danych dotyczących mechanizmów ich działania.

Naukowcy ocenili zawarte w nich składniki aktywne (eskulinę, fraksynę, epikatechinę i procyjanidynę A2) pod kątem ich zdolności przeciwutleniającej. Wszystkie wykazały zależny od dawki potencjał wychwytywania najpowszechniejszych utleniaczy *in vivo*, ze szczególnie korzystną zdolnością do zwalczania nadtlenku azotynu oraz rodników hydroksylowych i ponadtlenkowych. Co więcej, nawet w niskich stężeniach (1-5 µg/ml) chroniły składniki ludzkiego osocza przed uszkodzeniami oksydacyjnymi powodowanymi przez nadtlenoazotyn, zapobiegając utlenianiu tioli białek osocza oraz zmniejszając peroksydację lipidów. Były także skuteczne w zapobieganiu indukowanym przez nadtlenoazotyn zmianom nitracyjnym fibrynogenu, ważnego białka kaskady krzepnięcia.

Adv Ther. 2006 Jan-Feb;23(1):179-90, Antioxidants (Basel). 2021 Jul;10(7):995

Diosmina pomoże przy skleroterapii

Mało kto wie, że ten glikozyd flawonowy pochodzenia roślinnego ma olbrzymi potencjał leczniczy. 2 lata temu przyjrzeli mu się dokładnie badacze ze Szwecji, Arabii Saudyjskiej oraz Indii i wyliczyli, że diosmina wykazuje właściwości antyoksydacyjne, antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe i przeciwmutagenne. Ponadto przeciwdziała rozwojowi wrzodów, chroni wątrobę, nerwy i układ krążenia.

Zauważyli oni, że jej zmikronizowana forma w połączeniu z hespedryną (MPFF) jest przydatna w obniżaniu stresu zapalnego podczas skleroterapii (metoda uznawana za złoty standard w leczeniu teleangiektazji i małych żylaków). W jaki sposób? Otóż zwiększa średnicę żył, zachowuje funkcjonalną gęstość naczyń włosowatych, zmniejsza liczbę miejsc nieszczelności oraz wiąże leukocyty, dzięki czemu zmniejsza stan zapalny w sieci mikronaczyniowej po zabiegu.

Mechanizm działania diosminy polega na poprawie tonusu żylnego, zwiększeniu drenażu limfatycznego (zmniejszanie obrzęków), ochronie krążenia kapilarnego, zahamowaniu reakcji zapalnych oraz zmniejszeniu przepuszczalności naczyń włosowatych. Co więcej, w eksperymentach na szczurach dowiedziono, że MPFF obniża produkcję metaloproteinazy-2 (MMP-2) i MMP-9 u szczurów, co pomaga w leczeniu żylaków.

Biomedicines. 2022 May;10(5):1076

Lżejsze nogi

Według większości dostępnych wytycznych głównym wskazaniem do farmakoterapii u pacjentów z przewlekłą chorobą żylną jest obecność objawów związanych z nadciśnieniem żylnym, do których zalicza się ból i uczucie ciężkości nóg. Dodatkowe dolegliwości pacjentów wskazujące na konieczność leczenia farmakologicznego obejmują obrzęki nóg i owrzodzenia żylne podudzi. Tu pomóc może myszopłoch kolczasty, znany bardziej jako ruszczyk kolczasty (*Ruscus aculeatus*).

Aktualna literatura oraz najnowszy przegląd systematyczny i metaanaliza potwierdzają, że zastosowanie ekstraktu z tej rośliny może przynieść ulgę cierpiącym na przewlekłą chorobą żylną. Działa on bowiem nie tylko na żyły, ale także na naczynia limfatyczne i włosowate, poprzez ich zwężenie prowadzące do zmniejszenia nadciśnienia żylnego oraz miejscowe działanie ochronne komórek śródbłonka. Ponadto hamuje wywołaną histaminą zwiększoną przepuszczalność ścian naczyń oraz ma właściwości przeciwzapalne. Ostatnio natomiast odkryto nowe szlaki działania wyciągu z ruszczyka. Okazuje się, że ma on wpływ na receptory muskarynowe obecne na komórkach śródbłonka, co jak wykazały badania, jest przynajmniej częściowo odpowiedzialne za zwężenie naczyń żylnych. To zaś przekłada się na zmniejszenie obrzęków i uczucia ciężkich nóg.

Dodatkowo warto wspomnieć, że ekstrakt z myszopłochu kolczastego ma również udokumentowane korzystne działanie na układ limfatyczny i może być wsparciem terapii pacjentów z obrzękiem limfatycznym.

Według wcześniejszych badań Phlebological Review 2017; 25, 1: 75-80

eprasa.pl 9b81235d85

Odsłaniaj nogi z dumą dzięki Cyclo 6 Forte!

Cyclo 6 Forte to zaawansowany suplement diety, który łączy 6 naturalnych składników, takich jak: diosmina, ruskosaponiny, escyna, hesperydyna, rutyna i witamina C. Wspomaga krążenie, redukuje uczucie ciężkości nóg i chroni komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym.

- **Skutecznie wspomaga krążenie w nogach** dzięki standaryzowanemu ekstraktowi z ruszczyka kolczastego
- **Aż 500 mg diosminy w dziennej porcji!**
- Ekstrakt z nasion kasztanowca pomaga w utrzymaniu **prawidłowego krążenia krwi** w mikronaczynkach oraz **zmniejsza uczucie ciężkich nóg**!

Zaawansowana nauka i czyste składniki

Odkryj Różnicę!

PROTON LABS

www.ProtonLabs.pl

+48 502 622 798

Zamów na ProtonLabs.pl z kodem "LNP10" **10% taniej**!

eprasa.pl 9b81235d85

Ocet jabłkowy na odchudzanie?

Chcesz stracić trochę tłuszczu z brzucha? Codziennie popijaj odrobinę octu jabłkowego. Jak potwierdzili niedawno naukowcy, ten tradycyjny środek naprawdę działa: pomaga pozbyć się nadmiarowych kilogramów i obniża BMI (wskaźnik masy ciała) oraz zmniejsza obwód talii i jej stosunek do bioder. Poprawa ta staje się widoczna po zaledwie 3 miesiącach picia octu – i to bez zmiany diety.

Naukowcy z Uniwersytetu Ducha Świętego w Kaslik w Libanie przetestowali działanie octu na grupie 120 osób w wieku 12-25 lat, które były otyłe lub miały nadwagę. Podzielili uczestników na 4 grupy, w których codziennie przed śniadaniem pito albo napój z placebo, albo 5, 10 lub 15 ml (1, 2 lub 3 łyżeczki) octu rozcieńczonego w 250 ml wody.

Ilość octu nie wydawała się mieć większego znaczenia: każdy, kto go pił, widział duże zmiany w pomiarach wagi i otyłości w porównaniu do osób pijących placebo. Zauważono również znaczną poprawę poziomu glukozy we krwi na czczo (gdy jest on wysoki, jest wskaźnikiem cukrzycy).

Zmiany zaczęły być widoczne już po miesiącu picia octu na pusty żołądek, ale przyspieszały w ciągu pozostałych 2 miesięcy badania.

Naukowcy potwierdzili, że grupy nie zmieniły diety w ciągu 3 miesięcy, co sugeruje, że to ocet jabłkowy był przyczyną utraty wagi.

BMJNutlition, 2024;doi:10.1136/bmjnph-2023-000823

Trzymaj sałatę w lodówce

Sałata często bywa winowajcą rozprzestrzeniania się chorób przenoszonych przez żywność. To dlatego, że jej liście są naturalnym domem dla patogenów, takich jak *E. coli*, będących częstą przyczyną zatrucia pokarmowego. Każdy rodzaj sałaty – rzymska, zielona lub czerwona, jak również mieszanki sałat – mogą przenosić bakterie. Mycie liści przed jedzeniem to dobry pomysł, ale nie usuwa to wszystkich patogenów. Jednak przechowywanie sałaty w lodówce ustawionej na 4°C zabija większość *E. coli* na liściach, informują naukowcy z University of Illinois Urbana-Champaign.

Ważne jest, aby przed jedzeniem umyć i schłodzić sałatę. Po pokrojeniu z sałaty uwalnia się sok roślinny, który pomaga bakteriom we wzrastaniu i rozprzestrzenianiu się na liściach.

Paradoksalnie odwrotnie jest w przypadku warzyw krzyżowych, znanych jako kapustowate, takich jak jarmuż, kapusta i brokuły oraz szpinaku. Włożenie ich do lodówki ułatwi rozprzestrzenianie się *E. coli*, ale przechowywanie ich w cieplejszym środowisku, takim jak blat kuchenny, zabije bakterie.

Krojenie kapustowatych również pomaga zabić bakterie, ponieważ ich sok, lizat, jest naturalnym środkiem przeciwbakteryjnym.

FoodMicrobiol,2024;119:104432;doi:10.1016/j.fm.2023.104432

eprasa.pl 9b81235d85

Grzyby są superjedzeniem – oto dlaczego

Naukowcy wyizolowali silny przeciwutleniacz inaozyd A z różnych grzybów *Laetiporus cremeiporus*, powszechnie znanych jako żółciaki. Grzyby te zwykle rosną na pniach i korzeniach drzew.

Naukowcy z Shinshu University w Japonii twierdzą, że przeciwutleniacz ten może również działać jako naturalny antybiotyk.

Na żółciaka trzeba jednak uważać, może bowiem u niektórych osób powodować łagodne reakcje, takie jak obrzęk warg i nudności.

Heliyon, 2024;10(3):e24651

W nocy słuchaj czułych słów

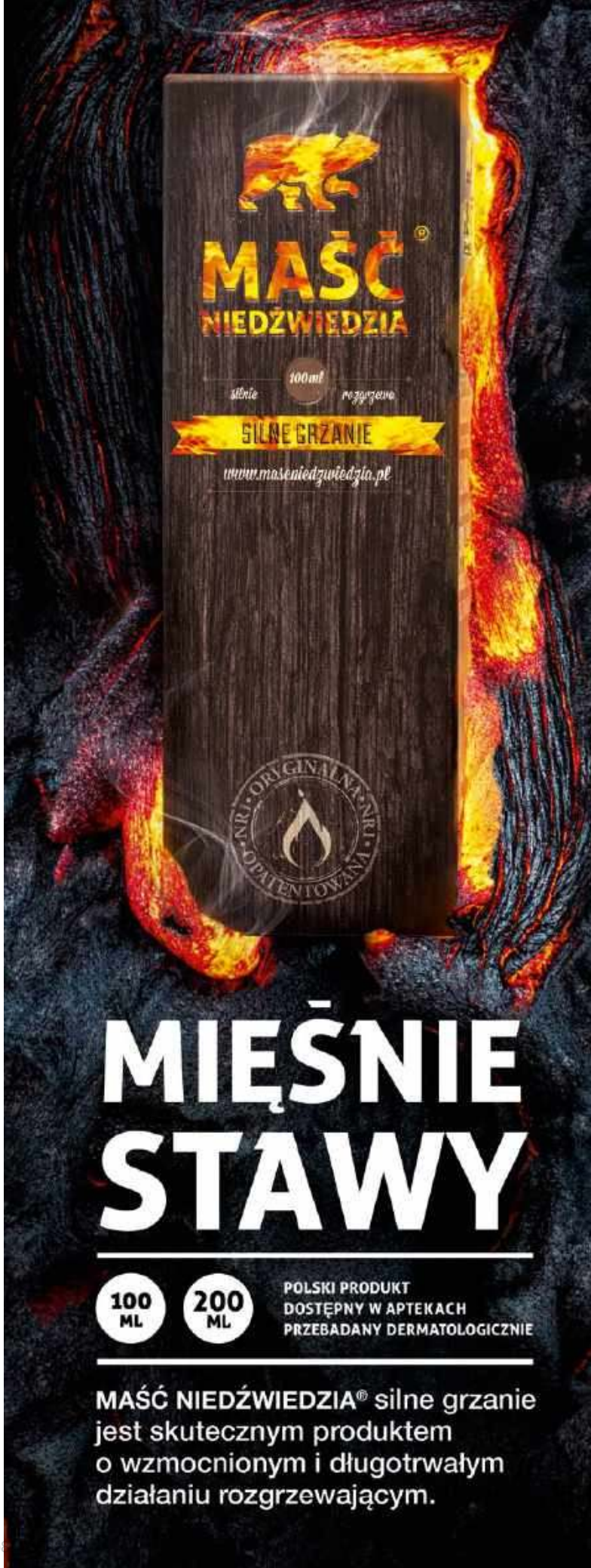
Czy Twoje serce szybko bije podczas snu? Spróbuj nakłonić kogoś (lub coś) do wypowiedzenia uspokajających słów, a powinno to spowolnić bicie serca.

Nawet gdy jesteśmy w głębokim śnie, nasze ciało nadal jest świadome otoczenia i reaguje na bodźce.

Aby przetestować tę teorię, uczeni z Uniwersytetu w Liege wypowiadali uspokajające i neutralne słowa grupie śpiących ochotników, monitorując jednocześnie ich aktywność serca za pomocą maszyny EEC. Neutralne słowa nie miały wpływu na tętno, ale uspokajające słowa już tak, a poza tym wpływały na jakość snu.

J Sleep Res, 2024;doi:10.1111/jsr.14160

REKLAMA



eprasa.pl 9b

Zdrowe odżywianie spowalnia Twój zegar biologiczny

Nie jest żadną nowością, że zdrowa dieta – czyli w praktyce dieta śródziemnomorska z niewielką ilością przetworzonej żywności lub jej pozbawiona – jest dla nas korzystna. Tymczasem naukowcy aż dotąd nie zmierzyli jej wpływu na markery procesu starzenia.

Zespół badawczy z Columbia University w Nowym Jorku przeanalizował dane od 1 644 uczestników badania Framingham Heart Study w wieku powyżej 60 lat. Próbki krwi pobierano od nich co 4 do 7 lat, a także przeprowadzano badania lekarskie i testy neurologiczno-poznawcze.

W trakcie badania u 140 osób rozwinęła się demencja, a 471 zmarło, ale w obu przypadkach ryzyko było zmniejszone w zależności od tego, w jakim stopniu dieta śródziemnomorska była przestrzegana. Ogólnie zmniejszyła ona ryzyko demencji o 27% i przedwczesnej śmierci o 57%.

Testy wykazały, że dieta spowalniała starzenie biologiczne.

AnnNeural,2024;dci:10.1002/ana.26900

Dla dobra jelit jedz więcej błonnika

Włókno pokarmowe, które otrzymujemy z warzyw i produktów pełnoziarnistych, jest punktem wyjścia dla zdrowego mikrobiomu jelitowego, czyli populacji bakterii kontrolujących nasze zdrowie.

Błonnik to celuloza, ale bakterie, które go rozkładają, znikają z jelit ludzi w krajach uprzemysłowionych, gdzie diety bogate w błonnik są wypierane przez żywność przetworzoną.

Naukowcy z Uniwersytetu Ben Guriona w Negewie w Izraelu wyizolowali rodzaj bakterii *Ruminococcus* rozkładających celulozę. W trakcie tego procesu wytwarzają one specjalne białka zwane celulosomami, które są niezbędne do stworzenia zrównoważonego mikrobiomu. Ludzki organizm nie radzi sobie z trawieniem celulozy, ponieważ jest nierozpuszczalna, ale specjalne bakterie jelitowe są w stanie to zrobić. Rozkładają one błonnik na krótsze łańcuchy, które są wykorzystywane przez inne bakterie w jelitach.

– Podsumowując, celulosomy zamieniają błonnik w cukry, które żywią całą populację bakteryjną, co jest niesamowitym wyczynem inżynieryjnym – wyjaśnia Edward Bayer, jeden z naukowców prowadzących badanie.

Chociaż celulosomów było pod dostatkiem w jelitach naszych przodków łowców-zbieraczy, którzy przede wszystkim stosowali dietę roślinną, w trzewiach współczesnych ludzi są one praktycznie nieobecne.

Science,2024;383(6688);eadj9223

eprasa.pl 9b81235d85

Żeń-szeń lepszy niż leki na osteoporozę

Naukowcy zidentyfikowali 2 nowe związki w żeń-szeniu żeńskim (*Angelica sinensis*), z których jeden może zwalczać osteoporozę. Ryzyko tej choroby rośnie wraz z wiekiem, dotykając prawie 20% kobiet.

Badacze z American Chemical Society wyizolowali te 2 związki, wytworzyli ich syntetyczne wersje i przetestowali ich działanie na komórkach zwanych osteoklastami, które przyczyniają się do utraty masy kostnej. 1 z 2 związków blokował osteoklasty i uniemożliwiał im formowanie szlaków cząsteczkowych, które pozwoliłyby im się rozmnażać.

Żeń-szeń żeński, znany również jako dong quai, może być skuteczną alternatywą dla leków na osteoporozę, takich jak Fosamax, czyli kwas alendronowy. Producent tego leku, koncern Merck, musiał zapłacić 27 mln dolarów w ramach ugody po tym, jak oskarżono go o spowodowanie pęknięć piszczeli oraz osłabienia żuchwy. Inne efekty uboczne tych leków obejmują wrzody, krwawienia oraz przebicie przełyku.

ACSCentralScience,2024;doi:10.1021/acscentsci.3c01414

Kosztowne zagraniczne leczenie

Jeżeli świadczenie jest gwarantowane w Polsce (np. usunięcie zaćmy), ale czas oczekiwania na jego udzielenie jest zbyt długi w stosunku do stanu zdrowia pacjenta, może on zwrócić się do NFZ z prośbą o udzielenie zgody na leczenie w innym państwie członkowskim Unii Europejskiej. Podstawą udzielenia świadczeń planowanych od 2010 r. jest dokument S2.

Jak się okazuje, w 2023 r. do Centrali Narodowego Funduszu Zdrowia wpłynęło łącznie 160 wniosków o leczenie poza granicami kraju i pokrycie kosztów transportu. Procedowano też 42 wnioski z 2022 r. W tych 202 sprawach 55 dotyczyło dzieci. Łącznie w 2023 r. NFZ wydał 126 zgód na leczenie planowe za granicą (w UE i poza Wspólnotą). Ten ostatni wariant jest możliwy, gdy świadczenie jest gwarantowane, ale nie ma możliwości jego wykonania w naszym kraju.

W ubiegłym roku najdroższe okazało się leczenie kardiochirurgiczne rocznego dziecka w USA, NFZ zapłacił za nie ok. 6,5 mln zł. Natomiast w przypadku leczenia w Unii Europejskiej Fundusz zapłacił ok. 740 tys. zł za leczenie dorosłego pacjenta w zakresie chirurgii onkologicznej.

https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/20-lat-polski-w-unii-europejskiej-leczenie-planowane-za-granica,8621.html

REKLAMA

MAŚĆ® NIEDŹWIEDZIA
100 ml
intensywnie rozgrzewa
NATURALNA SIŁA I GRZANIE
www.masciniedzwiedzia.pl
ORYGINALNA NATURALNA
MIĘŚNIE STAWY
100 ML
POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE
MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® naturalna siła i grzanie jest skutecznym produktem o działaniu rozgrzewającym.

eprasa.pl 9b

Fototerapia zwalcza cukrzycę

Terapia światłem czerwonym może dodać energii i obniżyć poziom cukru we krwi, co sugeruje, że może być stosowana przez osoby z cukrzycą typu 2 lub w stanie przedcukrzycowym.

Czerwone światło LED stymuluje mitochondria zasilające energią komórki, co czyni je również bardziej wydajnymi konsumentami glukozy. Naukowcy z City University London odkryli, że trwająca kwadrans sesja zmniejsza poziom cukru o 27% po posiłkach i obniża maksymalny jego wzrost o 7,5%.

Optymalna długość fali światła to 670 nanometrów. Idealnie równoważy ilość niebieskiego światła od komputerów, smartfonów, oświetlenia i światła słonecznego, na które jesteśmy narażeni każdego dnia, co, jak twierdzą uczeni, może stanowić problem dotyczący zdrowia publicznego.

Badacze przetestowali terapię na grupie 30 zdrowych osób, z których połowę poddano terapii na 45 min przed wypiciem napoju glukozowego, a ich poziom glukozy we krwi mierzono później co 15 min. Wyniki porównano z próbkami od pozostałych 15 osób, których nie leczono światłem.

Chociaż pozytywny wpływ na poziom glukozy zaobserwowano u ludzi zdrowych, naukowcy uważają, że diabetycy mogą również stosować terapię światłem czerwonym, aby obniżyć stężenie cukru we krwi, zwłaszcza po posiłkach.

JBiophotonics,2024;doi:10.1002/jbio.202300521

Dieta ketogeniczna lepsza niż leki na schizofrenię i dwubiegunówkę?

Ten niskowęglowodanowowy program żywieniowy może być bardziej skuteczny niż silne leki, twierdzą naukowcy ze Stanford Medical, redukował bowiem objawy o ok. 30%.

Amerykanie zwerbowali 21 osób ze schizofrenią lub chorobą afektywną dwubiegunową, które już przyjmowały leki przeciwpsychotyczne. Uczestnicy przeszli na dietę ketogeniczną składającą się z 30% białka, 60% tłuszczu i zaledwie 10% węglowodanów. Ograniczeń kalorycznych nie było.

Prawie 1/3 ochotników miała również zespół metaboliczny, diagnozowany przy 3 z 5 stanów spośród: otyłości brzusznej, podwyższonego poziomu trójglicerydów, niskiego poziomu cholesterolu HDL, podwyższonego ciśnienia krwi i podwyższonego poziomu glukozy na czczo. Po zastosowaniu diety ketogenicznej przez 4 miesiące uczeni u nikogo nie zarejestrowali zespołu metabolicznego i odnotowali o 30% niższy wynik w przypadku objawów choroby psychicznej.

Wcześniejsze badania wykazały, że dieta ta redukuje napady padaczkowe, na które nie pomagały leki.

PsychiatryRes,2024;335:115866

Jak oddalić chorobę Alzheimera?

Kawa i kozieradka – roślina używana w kuchni azjatyckiej – mogą pomóc nam zachować masę mięśniową i siłę, gdy się starzejemy. Zawierają one związki przeciwdziałające sarkopenii, czyli chorobie, w której mięśnie słabną w miarę starzenia.

Zawarta w kawie i kozieradce trygonelina podnosi poziom koenzymu NAD+, grającego bardzo ważną rolę w metabolizmie i naprawie DNA. Poprawia ona także aktywność mitochondriów – naszych komórkowych elektrowni.

Zasadniczo, sarkopenia, utrata NAD+ i pogorszenie funkcjonowania mitochondriów są biologicznymi markerami starzenia, ale odwrócić je można poprzez zwiększenie poziomu trygoneliny, jak twierdzą badacze z University of Southampton.

NatMetab,2024;6(3):433-447

eprasa.pl 9b81235d85

Cukier krzepi? Niekoniecznie...

Niektórzy traktują go jako ukradkową przyjemność, która daje im natychmiastowy zastrzyk energii, tymczasem cukier może działać dokładnie odwrotnie.

Nowe badania wykazały, że zwiększa ryzyko depresji, a wzrost spożycia cukru o 100 g w ciągu dnia zwiększa ryzyko o 28%.

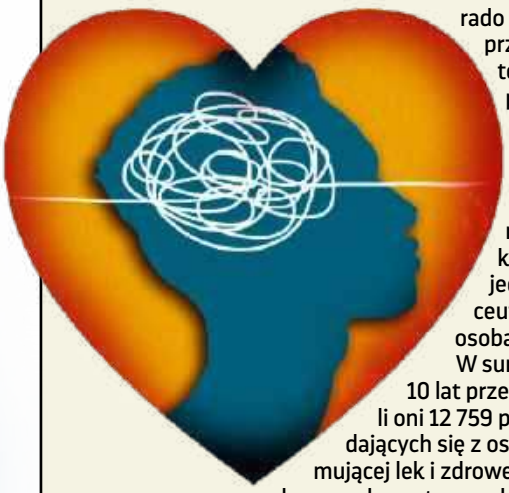
Ogólnie rzecz biorąc, główni konsumenci cukru byli o prawie 1/3 bardziej narażeni na depresję niż ci, którzy jadali go bardzo mało, jak odkryli naukowcy z Shandong University of Traditional Chinese Medicine po monitorowaniu grupy ok. 18 400 osób. Przeanalizowali oni diety uczestników i obliczyli ich codzienne spożycie cukru z jedzeniem oraz piciem.

Akademicy podejrzewają, że dieta bogata w cukier może zaburzać mikrobiom jelitowy, który reguluje nasze zdrowie, w tym samopoczucie psychiczne.

BMCPsychiatry,2024;24(1):110

Leki na ADHD mogą osłabiać serce

Młodzi ludzie przyjmujący te farmaceutyki są narażeni na ryzyko rozwoju kardiomiopatii, czyli osłabienia mięśnia sercowego. Środki, takie jak Adderall i Ritalin, zwiększają ryzyko o 17% w pierwszym roku i o 57%, jeśli są przyjmowane przez 8 lat lub dłużej.



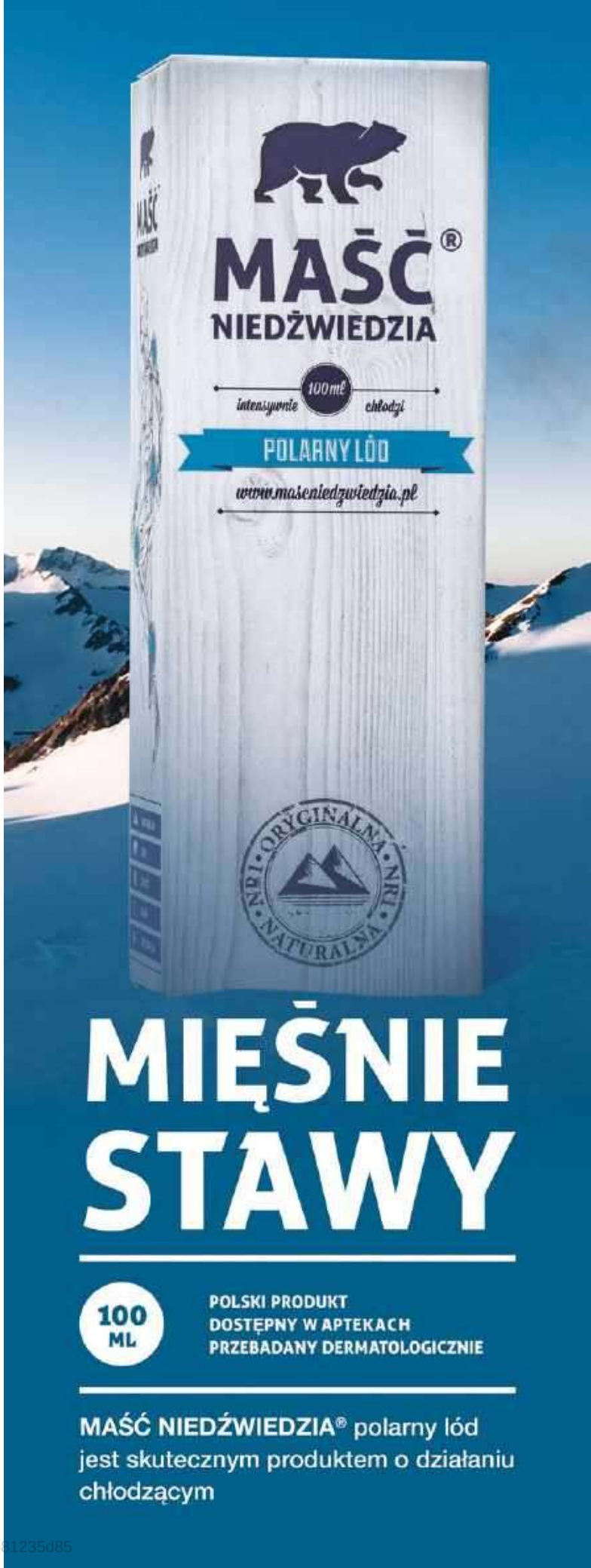
Uczeni z University of Colorado School Of Medicine przeprowadzili długoterminowe badanie potencjalnych szkód wywołanych lekami na ADHD. Przeanalizowali dane z 80 szpitali i porównali pacjentów, którym przepisane jeden z tych farmaceutyków, ze zdrowymi osobami kontrolnymi. W sumie przez 10 lat przeanalizowali oni 12 759 par, składających się z osoby przyjmującej lek i zdrowej. U ludzi leczonych występowało znacznie większe ryzyko rozwoju kardiomiopatii w ciągu 10 lat, chociaż liczby w ujęciu realnym pozostały niewielkie.

Na każde 2 tys. pacjentów u 1 rozwinąłby się problem z sercem, a po 10 latach ryzyko wzrasta do 1 osoby na 500.

Kardiomiopatia zmienia strukturę serca i osłabia jego zdolność pompowania krwi. Chorzy łatwo się męczą i nie są w stanie wykonywać codziennych zadań.

JAmCollCardiol,2024;83(13suppl):666

REKLAMA



eprasa.pl 9b81235d85

Odzyskaj siły

Czujesz się przemęczony, nie masz na nic sił i oddałbyś królestwo za drzemkę w ciągu dnia? Niekoniecznie stres jest przyczyną takich objawów, choć to na jego karb najczęściej je składasz. Symptomy te mogą świadczyć także o niedoborze żelaza – przypomina międzynarodowy zespół badaczy – pierwiastek ten bierze bowiem udział w syntezie hemoglobiny, czyli barwnika, umożliwiającego krwinkom czerwonym przenoszenie tlenu i dwutlenku węgla oraz mioglobiny, która magazynuje tlen w mięśniach szkieletowych, by nie zabrakło go podczas wysiłku. Jeżeli zatem nasz organizm doświadcza niedoborów żelaza, nie może wytworzyć odpowiedniej ilości hemoglobiny i szpik produkuje krwinki ze zmniejszoną ilością tego barwnika. A to upośledza transport tlenu, co skutkuje zmniejszeniem wytwarzania energii, zatem tę dostępną organizm zaczyna oszczędzać m.in. poprzez zmniejszenie naszej aktywności i usilne próby skłonienia do regenerującej drzemki.

Jeżeli zatem chcesz odzyskać wigor, wprowadź do diety źródła żelaza, takie jak mięso, podroby, jaja, siemię lniane, kaszę jaglaną, szparagi, owoce morza i ryby, lub sięgnij po suplementy, ale po uprzednim sprawdzeniu poziomu tego pierwiastka we krwi, bowiem żelazo łatwo jest przedawkować.

J Intern Med. 2020 Feb;287(2):153-170

Żelazo pomoże wzmocnić odporność

Pierwiastek ten jest kluczowy dla funkcjonowania białych krwinek, czyli leukocytów. Okazuje się, że potrzebują one żelaza już od samego początku swojego istnienia, ponieważ bierze ono udział w wytwarzaniu limfocytów T oraz procesie ich różnicowania na poszczególne klasy, z których każda pełni inną funkcję w skomplikowanych mechanizmach odpornościowych. Ponadto Fe wspomaga funkcjonowanie limfocytów NK, które stoją na pierwszej linii obrony przed patogenami i unieszkodliwiają je tuż po wniknięciu do organizmu, zanim przekroczą barierę błon śluzowych. Pierwiastek ten reguluje także aktywność komórek żernych, czyli makrofagów, które pochłaniają wirusy, bakterie, grzyby i alergeny oraz wydzielanie cytokin przez wszystkie leukocyty – substancje te kierują odpowiedzią immunologiczną i odpowiadają za rozwój stanu zapalnego. Z kolei neutrofile potrzebują żelaza do wytwarzania sieci, które zarzucone na patogeny unieruchamiają je, co ułatwia pracę makrofagom i limfocytom NK. Dlatego warto już teraz zadbać o odpowiednią podaż tego pierwiastka, tak by jesienią i zimą nasza wewnętrzna armia, była zwarta i gotowa do walki z sezonowymi infekcjami.

Front Immunol. 2022;13:816282

Niedobory żywieniowe mogą spowodować przedwczesny poród

Uczeni z Indii i USA połączyli siły, by zbadać częstość występowania niedokrwistości, niedoboru żelaza i stanów zapalnych podczas ciąży oraz ich związek z niekorzystnymi wynikami ciąży i rozwoju dziecka w Indiach. 366 kobiet uczestniczących w randomizowanym badaniu suplementacji witaminy B12 było monitorowanych podczas ciąży w celu oceny stężenia hemoglobiny (Hb), ferrytyny w surowicy (SF), hepcydyny, białka C-reaktywnego (CRP). Panie otrzymywały codziennie suplementację witaminą B12 (50 µg dziennie) lub placebo. Wszystkie też otrzymywały codzienną prenatalną suplementację żelaza i kwasu foliowego.

Okazało się, że u noworodków urodzonych przez kobiety z anemią ryzyko wystąpienia niskiej masy urodzeniowej było 2-krotnie wyższe! Co więcej, miały istotnie niższy wiek ciążowy w chwili urodzenia i 2,67 razy większe ryzyko porodu przedwczesnego!

Eur J Clin Nutr. 2020 Jan;74(1):112-125

eprasa.pl 9b81235d85

Antykoncepcja zwiększa ryzyko guza mózgu

Nowe badanie wykazało, że długotrwałe stosowanie leków antykoncepcyjnych zawierających ludzki progestagen zwiększa ryzyko oponiaka nawet 5-krotnie.

Oznacza to, że na każde 10 tys. kobiet w wieku 30 lat stosujących antykoncepcję ok. 40 może spodziewać się rozwoju oponiaka przed osiągnięciem wieku 80 lat, jeśli przyjmowały progestagen przez ponad rok, jak ostrzegają naukowcy z Sante Publique we Francji.

Ryzyko jest największe w przypadku jednego rodzaju środka antykoncepcyjnego, zastrzyku Depo-Provera (octan medroksyprogesteronu). Na każde 10 tys. kobiet dostających zastrzyki dłużej niż rok, u 200 rozwinie się oponiak.

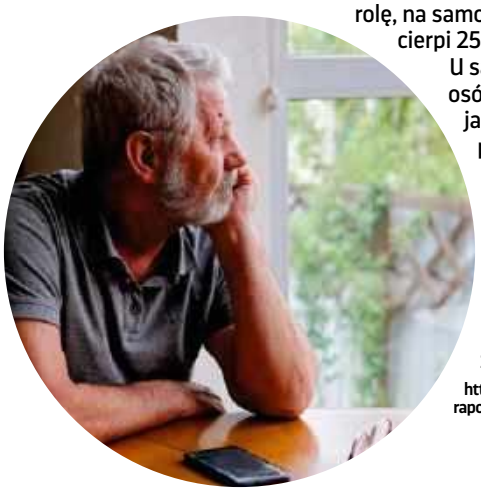
Progestageny są podobne do naturalnego hormonu progesteronu i rutynowo stosuje się je w leczeniu schorzeń ginekologicznych, takich jak endometrioza i PCOS (zespół policystycznych jajników) oraz w celu złagodzenia objawów menopauzy. Akademicy przeanalizowali historię medyczną 18 061 kobiet, które przeszły operację oponiaka w latach 2009-2018 i porównali je z historią podobnych kobiet bez guzów. Odkryli, że 3 progestageny wiązały się z podwyższonym ryzykiem oponiaka: medrogeston (4,1-krotnie większe ryzyko), promegeston (2,7-krotnie większe ryzyko) i octan medroksyprogesteronu (5,6-krotnie większe ryzyko).

Uczeni dodają, że oponiak jest zwykle łagodny oraz występuje niezwykle rzadko i chociaż środki antykoncepcyjne zwiększają ryzyko, statystyka pozostaje niewielka.

BMJ,2024;384:e078078

Samotność nową chorobą cywilizacyjną?

Wygląda na to, że nie dość, że jesteśmy smutni, to jeszcze na dodatek brak nam towarzystwa (skarży się na to niemal połowa dorosłych Polaków). Z raportu Instytutu „Pokolenia" z 2022 r. „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków" wynika, że aż 53% dorosłych Polaków cierpi na samotność, aż 35% osób nie ma nikogo, do kogo mogłoby się zwrócić o pomoc. Kolejne badania z 2023 r. pokazały, że 26% osób w wieku 80+ często lub prawie zawsze odczuwa osamotnienie. Pandemia covid-19 odegrała w tym także znaczącą rolę, na samotność popandemiczną cierpi 25% Europejczyków.



U samotnych starszych osób mogą częściej rozwijać się zaburzenia funkcji poznawczych. Wykazano także związek poczucia samotności z różnymi zaburzeniami snu, ale również z depresją, dusznicą bolesną, otępieniem, cukrzycą typu 2, czy wreszcie zapaleniem stawów.

https://instytutpokolenia.pl/raportosamotnosci/

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

Floradix® z żelazem

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

Salus

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

REKLAMA

eprasa.pl 9b81235d85

COVID-19 NEWS

Zamiatamy pod dywan?

Chociaż młodzi ludzie nie byli szczególnie zagrożeni wirusem, to i tak uczyniono zachęcano ich do szczepień, ponieważ tego wymagała ich obywatelska odpowiedzialność, ponieważ miało to pomóc chronić grupy najbardziej podatne na chorobę i ponieważ niemożliwe było podróżowanie gdziekolwiek bez upragnionego paszportu szczepień.

Jednakże, teraz gdy wirus stał się kolejnym rodzajem grypy, z jakim przychodzi nam się zmagać, młodzież została pozostawiona sama sobie na pobojowisku. Instytucje dokonujące szczepień nie wydają się szczególnie poruszone niepożądanymi reakcjami, jakie dotknęły młodych. Ignoruje się nawet zgony związane ze szczepionką, o czym świadczyć może badanie z portalu *Lancet*, które widniało na stronie przez całe 2 godz., nim zostało zdjęte. Zespół badawczy pod kierownictwem kardiologa Petera McCullough z Wellness Company i epidemiologa z UniwersytetuYale, Harveya Rischa, odkrył, że szczepionka była bezpośrednio odpowiedzialna za 74% zgonów, jakie nastąpiły po szczepieniu. Badacze przejrzeli 44 badania z 325 sekcji zwłok po szczepieniu przeciwko covid-19 i orzekli, że szczepionka w bezpośredni sposób spowodowała 240 z tych zgonów – czyli 74% – lub też „znacząco przyczyniła się" do nich.

Jednakże artykuł ten, zamiast wzbudzić niepokój lub pragnienie ustalenia faktów, został zdjęty, jak gdyby badanie w ogóle nie zostało przeprowadzone. Redaktorzy *Lancet* wyjaśniali, że praca nie została zrecenzowana przez specjalistów, a przyjęty przez autorów sposób modelowania matematycznego był wadliwy – choć to zaskakujące, że epidemiolog z Yale mógł popełnić takie błędy w obliczeniach, ale... tego rodzaju rzeczy mogą się zdarzać, gdy odkrywa się coś, czego inni nie chcą ujawniać.

https://dailysceptic.org/2023/07/06/lancet-study-on-covid-vaccine-autopsies-find-s-74-were-caused-by-vaccine-journal-removes-study-within-24-hours/

Smakowita kuracja

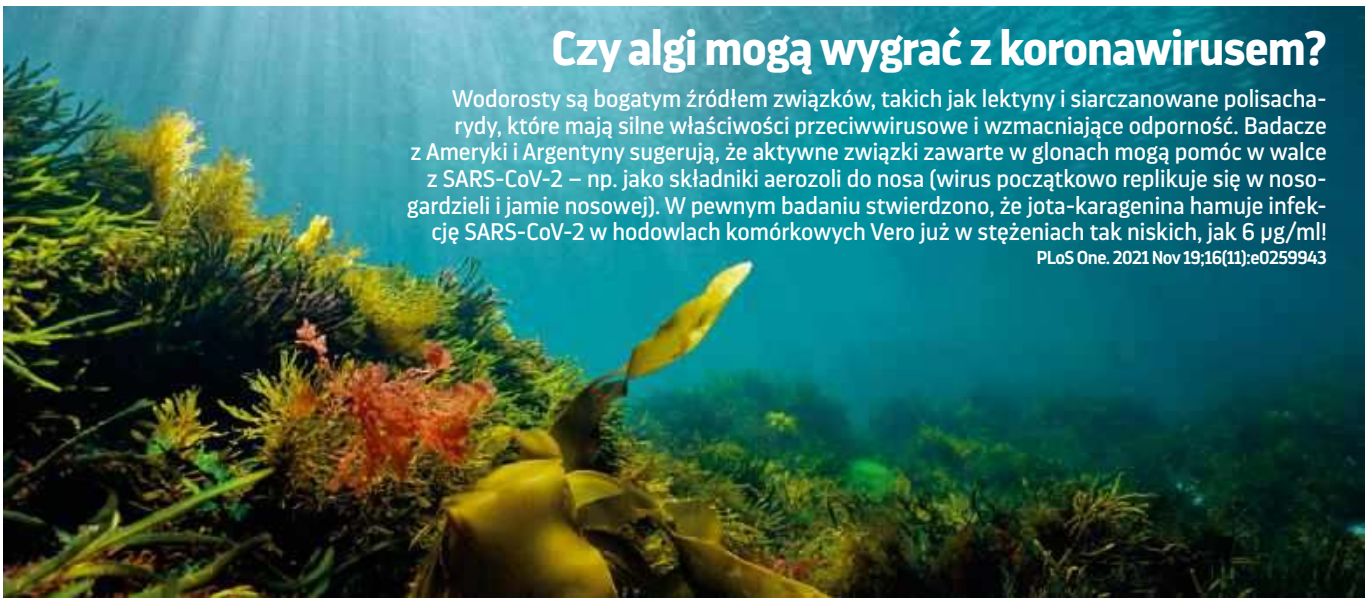
Pochodzące z Półwyspu Indyjskiego i Indochin kleiszcze smakowite (*Aegle marmelos*) nazywane też kamiennym jabłkiem jest stosowane w ajurwedzie m.in. ze względu na swoje właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne. Roślina ta wytwarza bioaktywny związek o nazwie seselina, który wykazuje działanie przeciwko SARS-CoV-2. Badanie dokowania molekularnego *in silico* wykazało, że ma on potencjał hamujący receptory białka SARS-CoV-2S, głównej proteazy covid-19 oraz hamować jego enzymy.

Front Pharmacol. 2021 Nov 8:12:732891

Czy algi mogą wygrać z koronawirusem?

Wodorosty są bogatym źródłem związków, takich jak lektyny i siarczanowane polisacharydy, które mają silne właściwości przeciwwirusowe i wzmacniające odporność. Badacze z Ameryki i Argentyny sugerują, że aktywne związki zawarte w glonach mogą pomóc w walce z SARS-CoV-2 – np. jako składniki aerozoli do nosa (wirus początkowo replikuje się w nosogardzieli i jamie nosowej). W pewnym badaniu stwierdzono, że jota-karagenina hamuje infekcję SARS-CoV-2 w hodowlach komórkowych Vero już w stężeniach tak niskich, jak 6 µg/ml!

PLoS One. 2021 Nov 19;16(11):e0259943



eprasa.pl 9b81235d85

Z powodu igły?

Według intrygującej nowej teorii to nie zawartość strzykawki, lecz sposób, w jaki wkłuwa się igłę, wyjaśnia rozległe i zróżnicowane szkody wyrządzane przez szczepienia covid.

W najnowszej książce 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") napisanej i wydanej przez Marca Girardota, przedstawia on swoją teorię, że nie tyle to, co znajduje się w szczepionce, co sposób, w jaki jest ona podawana, decyduje o losie osoby, która ją otrzymuje. Zdaniem autora, jeżeli zawarty w igle ładunek 10-50 mld nanocząsteczek, mających dostać się do mięśnia, przypadkowo zahaczy o naczynie krwionośne lub dostanie się wprost do żyły i tam zostanie częściowo albo 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. XX w. opisano przypadki ciężkich reakcji alergicznych na domięśniowe wstrzyknięcia pyłku kwiatowego, które przypadkowo przebiły żyły lub drobne żyłki. Właśnie dlatego personel medyczny uczy się 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 się do stanu wyjściowego. Następnie zaś powolną iniekcję w celu uniknięcia 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 koronawirusowi, gdy odradzano wykonywanie aspiracji, a zalecano szybsze wstrzyknięcie dla uniknięcia wahań i bólu podczas szczepienia.

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.

Marc Girardot „The Needle's Secret: Unraveling The Mystery of Vaccine Harm, and the Bolus Theory Revolution", 2024, thebolustheory.com

REKLAMA

Jak zachować z wiekiem bystrość umysłu

Po 60. roku życia postaraj się, aby w Twojej diecie znalazło się wystarczająco dużo flawanoli, dzięki czemu do późnej starości zachowasz dobrą pamięć i zdolności poznawcze

Te należące do flawonoidów związki chemiczne to przeciwzapalne składniki odżywcze zawarte w warzywach i owocach, mogą cofnąć „poznawcze starzenie się" i utratę pamięci związaną z wiekiem. Spożywanie ok. 500 mg flawanoli dziennie może cofnąć uszkodzenia neurologiczne występujące wraz z wiekiem, zwłaszcza jeśli stosujemy złą dietę.

Naukowcy z Columbia University zaobserwowali redukcję markerów poznawczego starzenia się mózgu w grupie 3 562 osób w wieku 60 lat i starszych, które spożywały dietę o niskiej zawartości flawanoli, gdy przyjmowały one 500 mg suplementu flawanolu kakaowego codziennie przez 3 lata. Poprawę zaobserwowano już po roku, w porównaniu do tych, którym podano placebo[1].

Osoby przyjmujące suplementy flawanolu odnotowywały średnio 10,5% wyższy wynik w testach pamięci po pierwszym roku w porównaniu z grupą placebo, co stanowiło 16% poprawy w stosunku do wyników pamięci na początku. Badania obrazowe mózgu wykazały poprawę w obszarze hipokampu, czyli obszaru mózgu, który reguluje pamięć i zdolność uczenia się nowych umiejętności.

Poprawa wystąpiła tylko u tych, którzy mieli niedobór. Osoby, które już spożywały dietę bogatą we flawanol, nie zaobserwowały dalszych korzyści poznawczych.

Tak jak młody mózg potrzebuje określonych składników odżywczych, aby móc się rozwijać, tak starzejący się mózg potrzebuje flawanoli do zachowania funkcji poznawczych i pamięci – tłumaczą naukowcy.

Poznaj flawonoidy

Flawonoidy to fitoskładniki, czyli substancje odżywcze pochodzenia roślinnego występujące w roślinach i warzywach. Istnieje 6 podstawowych rodzajów flawonoidów:

Flawanole	Flawanony
Flawony	Antocyjanidyny
Flawan-3-ole	Izoflawony

BIBLIOGRAFIA
1 PNAS, 2023; 120(23): e2216932120

Główne źródła flawonoidów

Flawonoidy wszelkiego rodzaju znajdują się w szerokiej gamie produktów spożywczych. Oto ich najlepsze źródła:

Jagody zawierają dużo flawanoli, ale to jeżyny mają najwyższy poziom wszystkich flawonoidów. Borówki, wiśnie i maliny zajmują 2. miejsce, zawierają bowiem całą gamę flawonoidów. Truskawki mają w sobie tylko umiarkowane ilości jednej odmiany, antocyjanidyn.

Czerwona kapusta jest jednym z najbogatszych źródeł antocyjanidyn, które chronią przed rakiem, chorobami serca i oczywiście związanym z wiekiem spadkiem funkcji poznawczych

Cebula jest bogata we flawanole o specjalnych właściwościach, które chronią przed rakiem prostaty. Czerwona cebula ma ich najwięcej.

Jarmuż to kolejne świetne źródło różnych flawanoli.

Pietruszka zawiera ponad 130 mg flawanoli na 1 gram.

Herbata Picie tego naparu jest jednym z najłatwiejszych sposobów na uzupełnienie poziomu flawonoidów, bowiem te składniki odżywcze znajdują się w jego wszystkich rodzajach: herbacie zielonej, czarnej i oolong.

Czerwone wino jest bogate we flawanole, a jego umiarkowane spożycie zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, a zwłaszcza zawału serca i udaru.

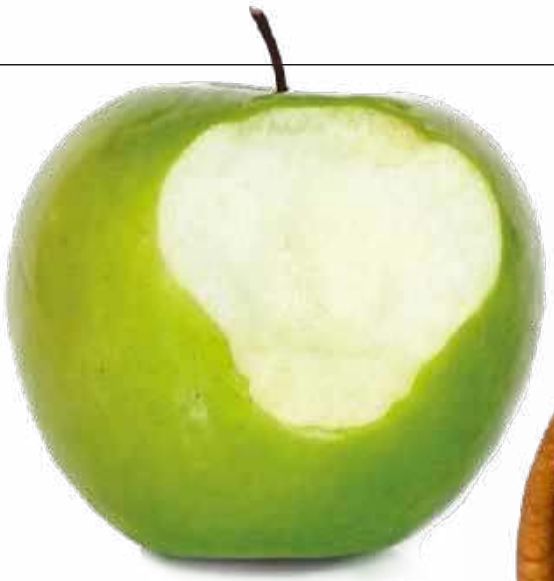
Ciemna czekolada Jej głównym składnikiem jest obfitujące we flawanole kakao. Wzmacnia ono funkcje poznawcze i chroni mięsień sercowy.

Owoce cytrusowe są źródłem flawanonów. Picie wyciskanego soku z pomarańczy, grejpfruta, cytryn i limonek oraz mandarynek to świetny sposób na podniesienie ich poziomu.

Soja jest skarbnicą izoflawonów, które chronią przed nowotworami wpływającymi na układ rozrodczy, m.in. piersi, jajnika, prostaty i jądra. Wypróbuj edamame, tofu, tempeh i sos sojowy.

eprasa.pl 9b81235d85

Spożywanie 500 mg flawanoli każdego dnia pozwala zachować bystrość umysłu. Oto przykładowe spożycie:



CODZIENNIE
2 porcje jabłek i jagód

PLUS
Filiżanka herbaty

PLUS
6 kostek ciemnej czekolady

LUB
500 g suplementu flawanolu kakaowego raz dziennie

eprasa.pl 9b81235d85

WARTO WIEDZIEĆ

Nauczy się aktywizować wewnętrznego uzdrowiciela

Gdy jesteśmy chorzy, postrzegamy siebie jako ofiarę choroby. Dlatego trzeba sobie uświadomić, że istnieją: choroba oraz osoba, która choruje. Wówczas zaczniemy rozumieć, że ten, kto cierpi z powodu choroby, musi się zmienić, by ona zniknęła.

Autor przedstawia koncepcję zakładającą wykorzystanie świadomości w radzeniu sobie z całą gamą ludzkich problemów, takich jak stres, alkoholizm, różne choroby, depresja, strach i poczucie straty, by wymienić tylko niektóre. Omawiając te wyzwania, cały czas odnosi się do Mapy poziomów świadomości, której zadaniem jest wyjaśnienie relacji między ciałem, umysłem i duchem. Ma to istotne znaczenie, gdyż, jak podkreśla, źródłem choroby często bywa nieświadome poczucie winy pogorszone jeszcze przez stłumione emocje.

Hawkins przedstawia również techniki wspomagające uzdrawianie z ponad 20 ciężkich, chronicznych chorób, które są oporne na metody leczenia medycyny akademickiej.

David R. Hawkins: „Przywracanie zdrowia", cena: 62,09 zł, Wydawnictwo Virgo, www.virgobooks.pl

Co ma wspólnego postawa ciała ze zmarszczkami na twarzy?

Co zrobić, aby mieć jędrną, świetlistą i zrelaksowaną twarz bez stosowania wypełniaczy i drogich preparatów? Przyjemny automasaż lub taśma, którą kupisz w prawie każdej aptece albo drogerii, mogą zdziałać cuda! Autorka krok po kroku nauczy Cię metod automasażu i tapingu. Poświęć codziennie kilka minut na wykonanie proponowanych ćwiczeń, a poprawisz koloryt skóry, wygładzisz płytkie zmarszczki i wymodelujesz twarz. Z tej książki dowiesz się, jak zniwelować drugi podbródek, cienie pod oczami, opadające powieki, podnieść owal twarzy czy ujędrnić szyję. Alina Korytkowska wyjaśnia też, czym różni się fitness twarzy od masażu twarzy, jak wykonywać masaż rozluźniający, a jak liftingujący oraz, co ma wspólnego postawa ciała ze zmarszczkami na twarzy?

Proste rytuały, które możesz codziennie wykonać w domu, poprawią Twój wygląd, zwiększą pewność siebie i… wyzwolą hormony szczęścia!

Alina Korytkowska: „Natural face lifting. Gładka, jędrna i promienna twarz. Liftingujący taping i masaż", cena: 36,28 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl

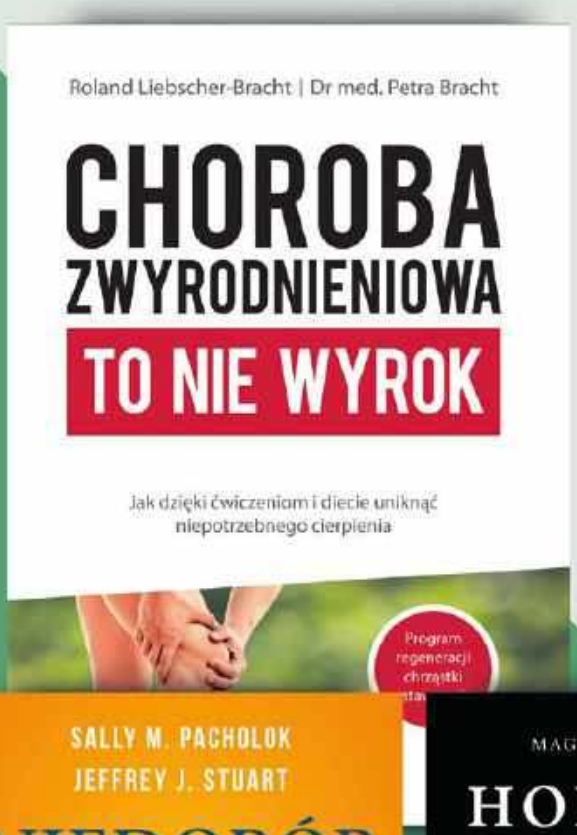
W tym szaleństwie jest metoda?

Historia niekonwencjonalnej medycyny dla ludzi o mocnych nerwach. Czy wiesz, że ściągnięty z ludzkiej czaszki mech stosowano do tamowania krwotoków z nosa, a zawieszone na szyi spreparowane łasicze jądra reklamowane były jako skuteczna metoda antykoncepcyjna? Ta książka udowadnia, że w dążeniu do długowieczności, dobrego zdrowia czy pięknego ciała ludzka wyobraźnia i determinacja nie znają granic. Kąpiele w radioaktywnych źródłach termalnych, strychnina podawana sportowcom jako stymulant albo upuszczanie krwi w celu powstrzymania krwotoków. To dopiero początek długiej listy absurdalnych kuracji, które często bywały dla pacjentów szkodliwe, a nawet tragiczne w skutkach. Autorzy zabierają nas w humorystyczną, a chwilami makabryczną podróż ku mrocznej stronie medycyny. Sięgając po tę książkę, przekonacie się, że w przeszłości lekarstwo często było gorsze od choroby!

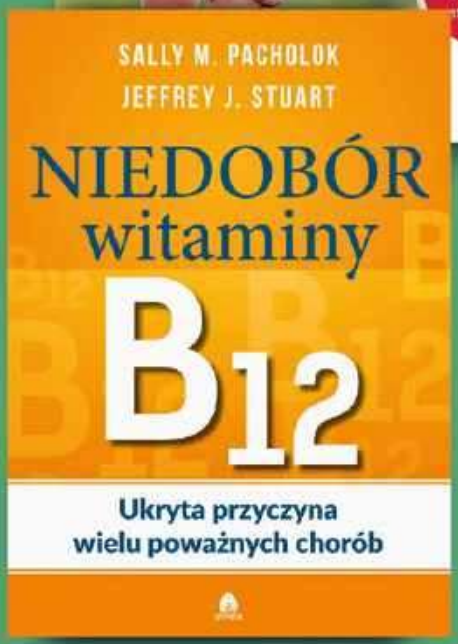
Lydia Kang i Nate Pedersen: „Szarlatani. Najgorsze pomysły w dziejach medycyny", cena: 52,47 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

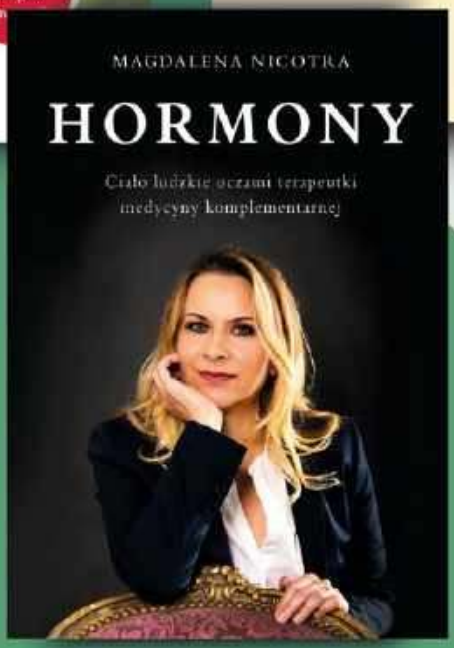
eprasa.pl 9b81235d85

KSIĄŻKI
W ULUBIONYM KIOSKU



Z RABATEM DO 30%





Zobacz pełną ofertę – ponad 500 tytułów

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 9b81235d85

Jak cukier powoduje raka

Wielki przełom w badaniach nad nowotworami polega na odkryciu, że cukier – zwykle pochodzący z produktów typu fast food – unieczynnia zwalczające je geny.

Zrozumienie procesów nowotworowych i przewidzenie, kto prawdopodobnie zachoruje na raka, nie jest proste. Jak wiadomo, palenie tytoniu stanowi jeden z najpoważniejszych czynników ryzyka. U ok. 48% palaczy rozwinie się nowotwór, co oznacza również, że u 52% nie. To samo dotyczy przetworzonej żywności. To kolejny poważny czynnik ryzyka.

Brytyjscy naukowcy z Imperial College London przeanalizowali bazę danych dotyczącą prawie 200 tys. osób. Odkryli, że na każdy 10-procentowy wzrost zawartości ultraprzetworzonej żywności w diecie człowieka przypadało ogólne zwiększenie liczby zgonów z powodu raka o 6% (patrz tabela „Fastfoodowa ścieżka nowotworowa")[1]. To niepokojące, ale oznacza również, że wiele osób konsumujących przetworzone produkty nigdy nie choruje na raka – mimo że jako populacja jemy ich dużo. W USA przeciętny człowiek spożywa corocznie ok. 126,4 kg cukru, a w Polce ok. 42,7 kg. Pochodzi on głównie z przetworzonej żywności.

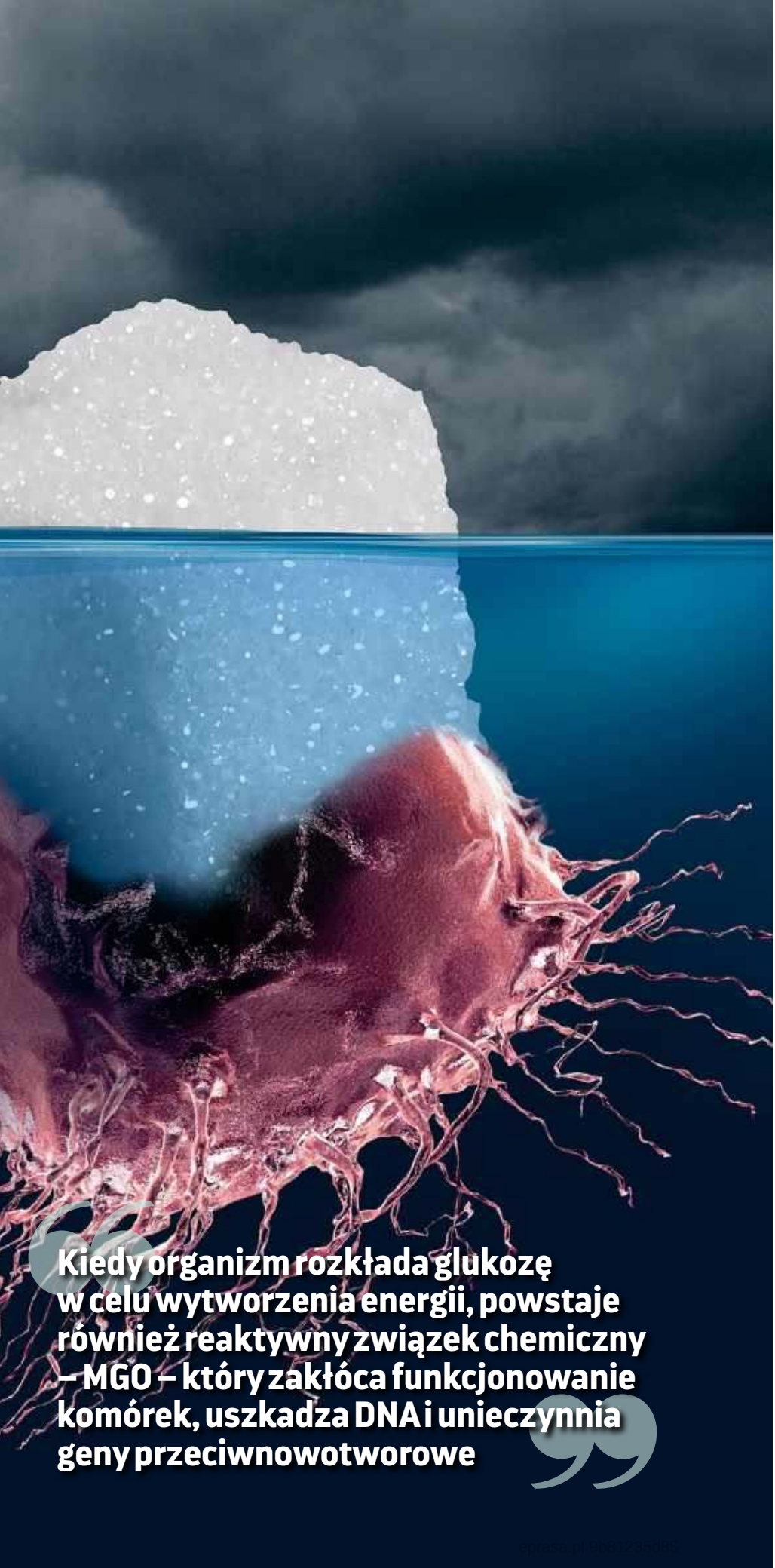
Pomimo tak ogromnie nadmiernej konsumpcji naukowcy twierdzą, że zaobserwowali jedynie „powiązanie" między niewłaściwą dietą a szeregiem problemów zdrowotnych. Należą do nich otyłość, choroby serca, cukrzyca typu 2 i niektóre nowotwory. Badacze nie ustalili jednak bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego.

Kluczowy proces

Naukowcy z Narodowego Uniwersytetu Singapuru posunęli się o krok dalej na drodze do zrozumienia, w jaki sposób niektórym ludziom udaje się uniknąć nowotworu, nawet jeśli nie prowadzą wspaniałego stylu życia, podczas gdy inni padają jego ofiarami[2]. Wszystko ma związek ze sposobem przetwarzania cukru przez organizm. Kiedy ciało rozkłada glukozę w celu wytworzenia energii w procesie znanym jako glikoliza, powstaje również reaktywny związek chemiczny o nazwie metyloglioksal (MGO).

MGO może być niebezpiecznym produktem ubocznym glikolizy, ponieważ może zakłócać funkcje komórek. Jednak enzymy zwykle rozkładają go na mniej szkodliwe substancje, zanim zdąży wyrzą-

eprasa.pl 9b81235d85



Kiedy organizm rozkłada glukozę w celu wytworzenia energii, powstaje również reaktywny związek chemiczny – MGO – który zakłóca funkcjonowanie komórek, uszkadza DNA i unieczynnia geny przeciwnowotworowe

REKLAMA

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

Wparcie dla całego organizmu

Ten suplement diety zawiera naturalne witaminy z grupy B pozyskane ze sproszkowanych nasion gryki w dawce pokrywającej zapotrzebowanie organizmu na witaminy: B1, B2, B3 (niacyna), B5 (kwas pantotenowy), B6, B7 (biotynę), B9 (kwas foliowy) oraz B12 (metylokobalamina). Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu od momentu poczęcia, wpływają bowiem m.in. na rozwój układu nerwowego, pracę mózgu, układu krwionośnego, jak również stan błon śluzowych, skóry, włosów i paznokci.

Podczas gdy witaminy syntetyczne ulegają procesowi degradacji, naturalne witaminy z gryki są bardzo stabilne. Testy przeprowadzone w 2011 r., że wszystkie zachowały swoje wartości ponad okres 14 miesięcy.

Naturalna witamina B-complex 100% z nasion gryki może być spożywana przez dzieci powyżej 6. r.ż. i osoby dorosłe, w tym wegan i wegetarian. Jest bezpieczna dla osób unikających glutenu. W jej składzie nie ma konserwantów, sztucznych barwników i aromatów.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2024 r.

dzić jakiekolwiek szkody. Kiedy jednak we krwi krąży zbyt dużo MGO, organizm nie jest w stanie sobie z tym poradzić. Następnie związek ten uszkadza DNA, co może być prekursorem raka, ale powoduje też coś jeszcze gorszego.

Naukowcy zaczęli od przyjrzenia się osobom, które odziedziczyły po rodzicach wadliwą kopię genu hamującego nowotwór BRCA2. Ten zmutowany gen zwiększa ryzyko wystąpienia raka piersi, jajnika i prostaty. Badacze odkryli, że komórki takich ludzi były szczególnie wrażliwe na działanie MGO. Innymi słowy: związek ten może wyłączyć ochronną funkcję genu BRCA2.

Jednak MGO wpływa też na innych ludzi. Diabetycy i osoby ze stanem przedcukrzycowym również mogą mieć wysoki poziom tej substancji chemicznej w organizmie. Istnieje też bezpośredni związek przyczynowy między cukrzycą a dietą zawierającą żywność ultraprzetworzoną i otyłością.

– Rozpoczęliśmy badanie w celu zrozumienia, jakie czynniki zwiększają ryzyko nowotworowe w rodzinach podatnych na raka, ale ostatecznie odkryliśmy głębszy mechanizm łączący podstawową ścieżkę zużycia energii z rozwojem nowotworu. Odkrycia te podnoszą świadomość w zakresie wpływu diety i kontroli masy ciała w zarządzaniu ryzykiem nowotworowym – skomentował główny badacz dr Li Ren Kong.

Nie zapomnij o Knudsonie

Wyższy poziom MGO zwiększa ryzyko nowotworowe – ale to tylko część historii. Aby zrozumieć kolejny element układanki, należy cofnąć się do 1971 r. i odkryć genetyka Alfreda Knudsona. Był on jednym z pierwszych, którzy zauważyli istnienie gen**ów** hamujących rozwój nowotworu oraz stwierdzili, że guz może zacząć rosnąć tylko wtedy, gdy ulegną one mutacji lub uszkodzeniu.

Ludzkie geny zwalczające raka naprawiają również uszkodzenia DNA, co blokuje proces rozwoju nowotworu.

FASTFOODOWA ŚCIEŻKA NOWOTWOROWA[1]

	Wzrost spożycia ultraprzetworzonej żywności		
	10%	20%	30%
Wzrost częstości występowania nowotworów			
Rak jajnika	19%	38%	57%
Zgon z powodu raka piersi	16%	32%	48%
Zgon z powodu raka jajnika	30%	60%	90%
Wszystkie zgony z powodu nowotworu	6%	12%	18%

– Geny supresorowe guzów nowotworowych działają jak hamulce, zatrzymujące komórki, zanim wkroczą na drogę do nowotworu – wyjaśnił jeden z komentatorów naukowych[3]. Knudson odkrył, że aby rak mógł zacząć się rozwijać, oba geny supresorowe w ludzkich komórkach muszą zostać trwale wyłączone. Obserwacja ta stała się znana jako paradygmat „dwóch trafień" Knudsona.

> **Tym, co utrwala tymczasowy problem, jest po prostu większa ilość MGO, która wymaga coraz większej podaży ultraprzetworzonej żywności, czyli cukru**

Jej podstawę stanowiły badania siatkówczaka – raka oka występującego u dzieci. Zwykle komórki rozwijającego się oka przestają rosnąć i dzielić się, a zaczynają różnicować w komórki fotoreceptorowe i nerwowe. Jednak w oczach dzieci z siatkówczakiem nie różnicują się, lecz nadal dzielą, przez co powstają guzy. W tamtym czasie sądzono, że rak rozwija się w wyniku infekcji, ale Knudson ustalił, że odpowiedzialna była mutacja

eprasa.pl 9b81235d85

Rośliny przychodzą z pomocą

Zawarte w nich związki chemiczne mogą nie tylko utrzymać w ryzach metabolizm cukrzycy, ale również hamować apetyt na słodkie pokarmy równie dobrze, jak farmaceutyki.

Berberyna to alkaloid roślinny, pochodzący z korzenia berberysu. Naukowcy wykazali, że skutecznością dorównuje metforminie. W badaniu pilotażowym berberyna wspomagała komórkowe pobieranie glukozy z krwi, obniżała poziom glukozy we krwi i zmniejszała oporność na insulinę. Jako przeciwutleniacz, berberyna może pomóc wzmocnić komórki beta trzustki i zapobiegać nadprodukcji glukozy przez wątrobę[1].

Cynamon Wiele badań nad *Cinnamomum cassia* i jego krewnym *C. burmanii* pokazuje, że mogą one spowalniać opróżnianie żołądka i obniżać poziom glukozy po posiłku. Mogą również pomagać w obniżaniu poziomu insuliny, ciśnienia krwi i HbA1C oraz redukować tworzenie się zaawansowanych produktów glikacji końcowej, które są powiązane z przewlekłymi chorobami zapalnymi[2]. Ostatnia metaanaliza 16 badań wykazała również, że cynamon obniża poziom glukozy na czczo i oporność na insulinę u osób z cukrzycą typu 2 lub stanem przedcukrzycowym[3].

Ekstrakt z borówki obfituje we flawanole i antycyjanidyny. Wykazał wyraźną poprawę odpowiedzi glikemicznej u pacjentów z cukrzycą typu 2, obniżając poziom glukozy i insuliny po posiłku[4]. Na podstawie dowodów z badań przeprowadzonych na zwierzętach stwierdzono także, że może korzystnie wpływać na obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów[5].

Ekstrakt z liści zielonej herbaty zawiera bioflawonoid galusan epigallokatechiny (EGCG), który został uznany za bezpieczny i skuteczny przeciwutleniacz. W badaniach klinicznych wykazano, że zielona herbata zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, a także może poprawiać tolerancję glukozy, zmniejszać produkcję i nadmierną sekrecję glukozy przez wątrobę oraz poprawiać wchłanianie cukru. Zielona herbata odgrywa też rolę w zapobieganiu miażdżycy[6].

Gymnema sylvestre to zioło wywodzące się z Indii, znane w ajurwedzie jako gurmar, czyli „niszczyciel cukru". Spożywanie ekstraktu z liści *Gymnema sylvestre* zmniejsza ochotę na słodkie potrawy o wysokiej zawartości cukru. Ponadto jak wykazały analizy, zioło to może pomagać w obniżaniu poziomu glukozy i blokowaniu jej wchłaniania z jelit. Zaobserwowano również, że zapobiega akumulacji tłuszczów w wątrobie i krwi oraz zmniejsza masę ciała[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Metabolism, 2008; 57: 712-7; Acta Pharm Sin B, 2012; 2: 327-34
2. Ann Fam Med, 2013; 11: 452-9
3. Diabetes Res Clin Pract, 2019; 156: 107815
4. J Nutr Sci, 2013; 2: e22
5. Nutrition, 2017; 41: 107-12
6. Molecules, 2017; 22: 849
7. J Sci Food Agric, 2014; 94: 834-40

REKLAMA

eprasa.pl 9b81235d85

Trzymaj cukier w karbach

Pomogą w tym mikroelementy i przeciwutleniacze. Przedstawiamy te, których skuteczność została poparta badaniami naukowymi.

Benfotiamina Ta rozpuszczalna w tłuszczach forma tiaminy wykazała zdolność do zmniejszania tworzenia zaawansowanych produktów glikacji końcowej, które są powiązane z rozwojem powikłań cukrzycowych[1]. Lepiej wchłaniana niż wodnorozpuszczalna tiamina, benfotiamina zwiększa produkcję pirofosforanu tiaminy, który blokuje uszkodzenia wywołane przez glukozę.

Bor Badania wykazały, że ten pierwiastek śladowy moduluje stężenie insuliny w osoczu. Szczury pozbawione boru miały znacznie wyższe stężenie tego hormonu niż gryzonie, które otrzymywały go wraz z karmą.

Suplementacja borem doprowadziła do obniżenia stresu oksydacyjnego u zwierząt z cukrzycą, wykazując działanie przeciwutleniające i ochronne dla komórek beta trzustki[2].

Chrom to mikroelement niezbędny do przetwarzania węglowodanów i tłuszczów. Stwierdzono, że skutecznie poprawia tolerancję glukozy poprzez zmniejszenie oporności na insulinę. Badanie w Chinach wykazało, że uzupełnienie chromu w diecie regulowało poziomy glukozy, insuliny, cholesterolu i HbA1C we krwi pacjentów z cukrzycą typu 2 w sposób zależny od dawki[3]. Właściwie podaż tego pierwiastka poprawia także profil lipidów we krwi oraz działanie insuliny[4].

Chrom działa jako fizjologiczny wzmacniacz aktywności insuliny i został określony jako czynnik tolerancji glukozy (GTF)[5]. Uczestniczy w nasilonym wiązaniu insuliny, zwiększa liczbę receptorów i enzymy receptora insulinowego poprzez zwiększenie wrażliwości komórek beta trzustki oraz zmniejszanie insulinooporności[6].

Glutation Nadmierny poziom cukru we krwi szkodzi całemu ustrojowi, jednak w pierwszej kolejności najbardziej cierpi trzustka. Jak pokazują badania, z pomocą przychodzi jej glutation, który chroni wyspy trzustkowe przed uszkodzeniem przez wolne rodniki[7]. Warto też wspomnieć, że ma on zdolność do regeneracji innych antyoksydantów, takich jak witaminy C i E. Z tych powodów należy rozważyć suplementowanie przeciwutleniaczy, bowiem zmniejszają podwyższone markery stresu oksydacyjnego. Ponadto, co również ma znaczenie w profilaktyce raka, glutation wzmacnia układ immunologiczny, a jego deficyt jest czynnikiem ograniczającym właściwą aktywność naszych limfocytów[8].

Resweratrol to gwiazda wśród polifenoli. Przegląd 11 badań obejmujących łącznie 388 pacjentów wykazał, że spożycie resweratrolu znacząco zmniejszyło poziom glukozy na czczo, insuliny, hemoglobiny glikowanej i insulinooporności (mierzonej za pomocą oceny modelu homeostatycznego) u uczestników chorych na cukrzycę[9].

Uczeni z Cape Peninsula University of Technology w Południowej Afryce zaobserwowali, że resweratrol znacząco zmniejsza ekspresję NF-kB, IKK-α i IKB-α, a także cytokin prozapalnych, co oznacza, że może łagodzić stany zapalne wywołane wysokim poziomem glukozy i poprawiać metabolizm cukru w komórkach HepG2[10].

Koenzym Q10 przeciwdziała uszkodzeniom wywoływanym przez stres oksydacyjny spowodowany hiperglikemią (wysokim poziomem glukozy). Gdy ludzkie komórki zostają wystawione na działanie wysokiego stężenia cukru, wykazują m.in. morfologiczne i biochemiczne cechy apoptozy, nadprodukcję reaktywnych form tlenu, aktywację kinazy białkowej Cβ2. Suplementacja koenzymem Q10 silnie hamuje te zmiany i zapobiega apoptozie indukowanej reaktywnymi formami tlenu poprzez hamowanie zależnego od mitochondriów szlaku kaspazy-3[11].

BIBLIOGRAFIA

1. Diabetes Care 2006; 29: 2064-71
2. Drug Chem. Toxicol. 2014, 38, 391-9
3. Metabolism 1983, 32, 894-9
4. World J. Microbiol. Biotechnol. 2011, 28, 1615–21
5. J. Nutr. 1993, 123, 626-33; Acc. Chem. Res. 2000, 33, 503-10; Med. Hypotheses 1980, 6, 1177-89
6. J. Am. Coll. Nutr. 1997, 16, 404-10
7. Diabetes. 2003 Mar;52(3):581-7
8. Diabetologia 35:8,3-8,7, 1992; Blood Coagulation and Fibrinolysis 6:133-7, 1995
9. Am J Clin Nutr. 2014 Jun;99(6):1510-9
10. Sci Rep. 2024 Jan 11;14(1):1106
11. European Journal of Pharmacology 2007, 566, (1–3): 1-10, doi: 10.1016/j.ejphar.2007.03.006

hamującego nowotwory – jak się okazało – genu RB1. Inni naukowcy wyśmiewali wówczas jego teorię, ale od tego czasu uznano ją za podstawę pojmowania rozwoju raka.

Im więcej cukru, tym gorzej

Co zatem powoduje wyłączenie zapobiegających nowotworom genów? Naukowcy z Singapuru odkryli, że MGO może mieć na nie tymczasowy wpływ. Jednak Knudson zaobserwował, że – aby rak mógł zacząć się rozwijać – muszą one zostać trwale dezaktywowane. Naukowcy twierdzą, że tym, co utrwala tymczasowy problem, jest po prostu większa ilość MGO, która wymaga coraz większej podaży ultraprzetworzonej żywności, czyli cukru.

Zgodziłby się z tym fizjolog Otto Warburg, który w latach 20. XX w. zaobserwował, że komórki nowotworowe zużywają ogromne ilości glukozy, która fermentuje, przez co nawet w obecności tlenu powstaje mleczan, czyli kwas. Jednak co mają ze sobą wspólnego obserwacje Warburga i Knudsona? Całkiem sporo – twierdzi Kjeld Engvild, badacz z Duńskiego Uni-

eprasa.pl 9b81235d85

wersytetu Technicznego, który rozpatruje je jak różne aspekty tej samej nowotworowej teorii[4].

Istnieje 5 mechanizmów naprawczych, które zapobiegają rozwojowi raka. Są to: tetraploidyzacja (podwojenie chromosomów), wstrzymanie podziału komórek, apoptoza (śmierć komórki), eliminacja komórek nowotworowych przez układ odpornościowy oraz zapobieganie ich przetrwaniu. Warburg i Knudson uznali zniszczenie tych ochronnych mechanizmów za źródło nowotworów. Zauważyli także, że ich powstawanie ma bardziej związek z wpływem środowiska niż czynnikami genetycznymi, co stało się oczywiste, gdy rak rozwinął się u narażonych na działanie smoły węglowej kominiarzy, pacjentów szpitalnych po prześwietleniu oraz osób, które miały stały kontakt z azbestem lub paliły papierosy.

Dziś możemy dodać do tej mieszanki ultraprzetworzoną żywność, a ze względu na fakt, że zawiera ona dużo cukru, mo**że** być największym winowajc**ą** ze wszystkich. Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Stony Brook potwierdzili, że nawet 90% nowotworów powstaje pod wpływem czynników środowiskowych, takich jak zanieczyszczenia, promieniowanie i wybory z zakresu stylu życia, w tym dietetyczne. Rak nie jest dziełem przypadku ani pecha – to choroba, którą w bardzo dużym stopniu można kontrolować[5].

Frustrujące jest to, że chociaż wszyscy podejrzewają rolę przetworzonej żywności jako głównej przyczyny raka, nikt nie ustalił jej niezaprzeczalnie – prawdopodobnie, dlatego że badania skupiają się na „stylu życia" i uwzględniają także inne oddziaływania. Jednak badacze z Singapuru i Londynu dodali do argumentacji subtelny szczegół. Pokazali, że szkodliwość jest kwestią dawki i można jej przeciwdziałać.

Więcej przetworzonej żywności w diecie to większe prawdopodobieństwo rozwoju raka – odkrył zespół Imperial College London. Teraz wiemy też, dlaczego tak jest: nadmiar przetworzonych produktów unieczynnia zwalczających nowotwory bojowników. Dzięki temu wiemy również, że zapobieganie rakowi jest proste – twierdzi zespół badawczy z Singapuru. Nie pal papierosów, możliwie najbardziej unikaj substancji zanieczyszczających środowisko i promieniowania rentgenowskiego, schudnij, jeśli zmagasz się z otyłością, i – co najważniejsze – nie konsumuj żywności ultraprzetworzonej. Jeśli od czasu do czasu ulegasz uzależnieniu od cukru, niech będzie to bardzo rzadka przyjemność.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 eClinical Medicine, 2023; 56: 101840
2 Cell, 2024; doi: 10.1016/j.cell.2024.03.006
3 Nature Education, 2008; 1(1): 177
4 OBM Genetics, 2019; 3(4): 100
5 Mol Cell Oncol, 2016; 3(3): e1143079

REKLAMA

eprasa.pl 9b81235d85

Ratunku, alergia!

Naukowcy alarmują, że „sezon alergiczny" z każdym rokiem się wydłuża. Na szczęście zwalczanie kataru siennego od środka może złagodzić sezonowe kichanie i nie tylko – przekonuje dr Jenny Goodman.

Od marca dla osób uczulonych na pyłki, zaczyna się gehenna. Wtedy bowiem w powietrzu pojawia się ich większa ilość. Niestety, sytuacja takich osób będzie się pogarszała. Ocieplenie klimatu powoduje bowiem, że sezon pylenia się wydłuża – wyższe temperatury powodują wcześniejsze kwitnienie kwiatów, a wyższy poziom dwutlenku węgla w atmosferze sprawia, że pyłków jest coraz więcej. Niektóre badania mówią, że w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie w ciągu 30 lat sezon, w którym pojawiają się pyłki roślin, wydłużył się nawet o 20 dni. Teraz przyszła pora na podobne badania w Europie.

Stworzone do latania

Jednym z elementów, który jest często niedoceniany, jest transport pyłku. Alergeny mogą przemieszczać się na odległość setek kilometrów. Dlatego Naukowcy z Technische Universität München postanowili sprawdzić, czy w ostatnich dekadach doszło do zmian w transporcie pyłków roślinnych w atmosferze. Niemieccy badacze skupili się na Bawarii. Wykorzystali dane z 6 stacji monitoringu pyłku rozmieszczonych w całym landzie.

Uczeni odkryli, że w latach 1987-2017 niektóre rośliny, takie jak leszczyna i olcha każdego roku rozpoczynały pylenie nawet o 2 dni wcześniej niż w poprzednim. Natomiast pylące później, jak brzoza i jesion, przyspieszyły pylenie średnio o ok. 0,5 doby/rok.

– Pyłek jest stworzony do latania – mówi kierująca badaniami dr Annette Menzel, profesor ekoklimatologii z Technische Universität München. – Dlatego może wędrować wraz z wiatrem przez setki kilometrów.

– A transport pyłku ma istotne implikacje dla długości, czasu i nasilenia alergizującego sezonu pylenia – dodaje dr Ye Yuan.

Dodatkowym problemem dla alergików są zmiany wzorców pogodowych powodowanych przez zmiany klimatyczne. Mogą one bowiem prowadzić do tego, że zetkną się oni z „nowym" gatunkiem pyłku, takim, z którym wcześniej nie mieli do czynienia.

Czasem może być bardzo trudno odróżnić pyłek występujący lokalnie od tego przyniesionego z daleka. Dlatego też uczeni skupili się na pyleniu występującym przed rozpoczęciem sezonu w danym miejscu.

Choć czasami odróżnienie pyłku lokalnego od pyłku przenoszonego może być trudne, badacze skupili się na transporcie przedsezonowym. I tak np. jeśli na stacji monitorującej obecny był pyłek brzóz, a lokalne brzozy nie kwitły przez co najmniej kolejne 10 dni, badacze uznawali, że pyłek ten został przeniesiony z daleka.

Byli zaskoczeni, że aż w 2/3 przypadków obserwowali pyłek przed lokalnym sezonem pylenia. Zwrócili też uwagę, że ważne jest, aby zrozumieć, ile alergenów pochodzi z odległych miejsc, gdyż szczególnie w przypadku lekkich pyłków, transport na duże odległości może poważnie wpłynąć na lokalne zdrowie ludzkie.

Badając m.in. ten aspekt, można lepiej poznać wpływ kryzysu klimatycznego na sezon pylenia. Zdaniem Bawarczyków sezon pylenia może być nawet dłuższy, niż szacowano na podstawie obserwacji kwitnienia „biorąc pod uwagę transport pyłku, tak jak to miało miejsce w naszym obecnym badaniu".

Chociaż w badaniu monachijskim nie sprawdzono, jak daleko pyłek jest transportowany, a jedynie rozróżniono jego przemieszczanie się lokalnie

eprasa.pl 9b81235d85

i na dalekie odległości (co oznacza pyłek pochodzący spoza Bawarii), zapewnia ono klucz do zrozumienia rocznych wzorców pylenia.

Autorzy pracy opublikowanej na łamach *Frontiers in Allergy* podkreślają, że potrzebne są dodatkowe badania, które pozwolą stwierdzić, o ile wcześniej tak naprawdę rozpoczyna się sezon pylenia, a zatem o ile wcześniej osoby uczulone narażone są na kontakt z alergenami. Dotychczas bowiem określano go lokalnie, na podstawie tego, kiedy kwitły rośliny w okolicy. Jednak w wielu przypadkach pyłek pojawia się znacznie wcześniej, gdyż jest przenoszony z wiatrami na duże odległości, dlatego przyszłe badania powinny uwzględniać scenariusze zmian klimatycznych oraz zmiany użytkowania gruntów[1].

Przypadek Jonathana

– Była połowa maja w centrum Londynu. Do mojego gabinetu wszedł 40-letni mężczyzna. Oczy miał czerwone i załzawione, był głęboko rozdrażniony. Powiedział mi, że jego katar sienny nasila się z roku na rok. Nie chciał przyjmować leków przeciwhistaminowych, ponieważ powodowały u niego uczucie oszołomienia i obawiał się długoterminowego ryzyka – wspomina dr Jenny Goodman.

Jonathan wiedział, że pyłek kwiatowy nie jest jedyną przyczyną jego dolegliwości. Mieszkał i pracował w mieście, ale jego rodzice niedawno przenieśli się na wieś i tam spędzał większość weekendów. Powiedział mi, że to niezwykłe, jak rzadko kichał w ich domu, mimo że był otoczony trawą, drzewami i wszelkiego rodzaju roślinami.

Katar sienny, pomimo swej nazwy, przed rewolucją przemysłową był rzadki lub nieznany. W Japonii, gdzie nastąpiła ona ok. 100 lat później niż w Wielkiej Brytanii, pojawił się również ok. 100 lat później niż na Wyspach[1]. U ludzi wystąpiły reakcje alergiczne na pyłek kwiatowy japońskich drzew, zwłaszcza drzewa cedrowego. Podobnie u Brytyjczyków rozwijają się uczulenia na pyłki lokalnych traw lub drzew, chociaż różne osoby źle czują się w różnych okresach sezonu na katar sienny, w zależności od tego, kiedy w powietrzu jest najwięcej ich „demonicznego pyłku".

Katar sienny a zanieczyszczenie powietrza

Jest to przykład utraty tolerancji pod wpływem substancji toksycznych[2]. Innymi słowy: substancje z natury toksyczne (w tym przypadku spaliny samochodowe) powodują, że organizm reaguje na substancję z natury nieszkodliwą (w tym przypadku pyłek kwiatowy), jak gdyby była niebezpieczna. Zjawisko to w dużym stopniu przyczynia się do ogólnego wzrostu częstości występowania alergii, nie tylko kataru siennego.

Istnieją co najmniej 3 możliwe mechanizmy wyjaśniające, dlaczego katar sienny nasila się na zanieczyszczonych obszarach miejskich. Po pierwsze, spaliny uszkadzają otoczkę ziaren pyłków, przez co rozrywa się ona i uwalnia swoją zawartość, czyli proszek złożony z cząstek tak drobnych, że – w przeciwieństwie do całego ziarna pyłku – mogą przedostawać się do ludzkich płuc. Po drugie, do pojedynczej cząsteczki zanieczyszczeń powietrza może przylgnąć wiele ziaren pyłku, co powoduje większą koncentrację pyłku w miejskim powietrzu[3]. Po trzecie, ziarna pyłku uwolnione w środowisku naturalnym po prostu opadną na ziemię i zostaną w nią wchłonięte lub wypłukane przez deszcz. Kiedy jednak trafiają na beton, rozwiewa je wiatr, dłużej utrzymują się w powietrzu i nie znikają. Wszystkie te mechanizmy sugerują, że zanieczyszczenie powietrza nasila coś, co w przeciwnym razie byłoby łagodną i przejściową reakcją immunologiczną, i zmienia ją w stan upośledzający.

> Uczeni odkryli, że w latach 1987-2017 niektóre rośliny, takie jak leszczyna i olcha każdego roku rozpoczynały pylenie nawet o 2 dni wcześniej niż w poprzednim

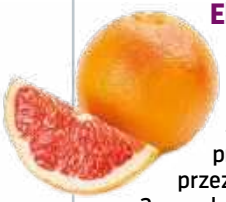
Holistyczny plan leczenia

– Zebrałam od Jonathana szczegółowy wywiad lekarski i odkryłam, że katar sienny nie był jego jedynym problemem zdrowotnym. Miał także trądzik na plecach oraz zespół jelita drażliwego – opowiada dr Goodman. – Badanie kału wykazało prawie całkowity brak Lactobacillus (ważnych przyjaznych bakterii) i przerost 2 rodzajów drożdżaków. Jonathan wypróżniał się 4 lub 5 razy dziennie, z nagłą potrzebą, a jego stolce były miękkie i nieprawidłowo uformowane. Nie był zachwycony, gdy usłyszał, że stan jelit ma ogromny wpływ na płuca, skórę oraz układ odpornościowy i od niego musimy zacząć leczenie jego kataru siennego. Oczywiście najlepiej byłoby, gdyby wyprowadził się z miasta do mniej zanieczyszczonej okolicy, ale nie było to możliwe.

Jonathan zgodził się wyeliminować ze swojej diety słodkie przekąski, w tym płatki śniadaniowe, i spożywać odpowiednie posiłki składające się z ryb, jajek, warzyw i produktów pełnoziarnistych zamiast białego chleba, białego makaronu i białego ryżu, którymi się żywił. U niektórych osób produkty pełnoziarniste powodują złagodzenie objawów zespołu jelita drażliwego, u innych zaś nasilenie. Musisz ich spróbować i przekonać się, jak

Plan suplementacji Jonathana

Probiotyki
Sugerowana dawka: Według instrukcji na etykiecie.



Ekstrakt z pestek grejpfruta
Sugerowana dawka: 400 mg raz dziennie przez pierwszy tydzień, 2 razy dziennie przez drugi tydzień, a następnie 3 razy dziennie.

Witamina D
Sugerowana dawka: 4000 j.m. na dobę (ale najlepiej najpierw zbadać jej stężenie we krwi).

Witamina C
Sugerowana dawka: Zacznij od 500 mg 2 razy na dobę i zwiększaj o 500 mg dziennie, aż ustalisz maksymalną tolerowaną dawkę – poniżej dawki powodującej luźne stolce.

eprasa.pl 9b81235d85

będzie u Ciebie, ale jeśli Twoje jelita źle funkcjonują, sposób, w jaki się teraz odżywiasz, nie jest dla Ciebie odpowiedni.

Poprosiłam Jonathana, aby wprowadzał te zmiany powoli, tak aby pozwolić jelitom i bakteriom na przyzwyczajenie się do nowej żywności, większej ilości błonnika i odstawienia cukru. Był jednak dość niecierpliwy i od razu wprowadził wszystkie modyfikacje. Nic dziwnego, że dostał biegunki, ale w ciągu 3 lub 4 dni ustąpiła i podczas naszej drugiej sesji powiedział mi: „Wypróżniam się tylko 2 lub 3 razy dziennie i jest to prawidłowo uformowana kupa!". Schudł jednak, a ponieważ już był chudy, nie mógł sobie na to pozwolić.

Nie zastosował się do moich wskazówek, aby zastąpić pochodzące z cukru kalorie tymi czerpanymi ze zdrowych tłuszczów, takich jak awokado, orzechy, ziarna, olej konopny (surowy) i kokosowy (do smażenia). Wielu osobom łatwiej jest wyeliminować złą żywność niż wprowadzić nową i lepszą. Istotne jest, by zrobić i jedno, i drugie.

Stopniowa poprawa

Dzięki dobrej jakości probiotykom i ekstraktowi z nasion grejpfruta stan jelit Jonathana dalej się poprawiał, aż ledwo mógł się rozpoznać. Na naszej czwartej sesji (w tym czasie sezon na katar sienny już się skończył, więc nie mogliśmy jeszcze ocenić naszych wyników) oświadczył, że uwolnił się od zespołu jelita drażliwego. W tamtym momencie jego trądzik dopiero zaczynał się cofać. Ustąpił, ale zajęło to kilka kolejnych miesięcy. Nie można oczyścić skóry (z trądziku lub egzemy) bez uprzedniego wyleczenia jelit. Tak to działa – od środka.

Nasza przedostatnia konsultacja odbyła się w kwietniu następnego roku. Katar sienny Jonathana był łagodniejszy, ale nadal obecny. Mogłam pomóc mu kontrolować dietę i to pomogło, ale nie mogłam nic zrobić z powietrzem, którym oddychał. Zaleciłam mu teraz przyjmowanie tylko 2 suplementów diety: witaminy D, aby uspokoić nadreaktywny układ odpornościowy, oraz witaminy C w wysokich dawkach, aby złagodzić objawy kataru siennego.

> Zanieczyszczenie nasila coś, co w przeciwnym razie byłoby łagodną i przejściową reakcją immunologiczną, i zmienia ją w stan upośledzający

Słodki sukces

Podczas naszego ostatniego spotkania Jonathan powiedział mi, że znalazł lekarstwo na katar sienny, które – obok wszystkich innych zmian – mniej więcej eliminuje sezonowe kichanie. Był to lokalny surowy miód. Mężczyzna wciąż przebywał w mieście, ale w pobliskim ogródku działkowym znalazł pszczelarza, który stosował miód z ula w ramach profilaktyki kataru siennego. Dla Jonathana miało to sens i w jego przypadku też zadziałało. To naturalna forma odczulania. Musi to być jednak lokalny miód. Pszczoły muszą żyć w promieniu pół mili od Ciebie, aby żywić się tymi samymi lokalnymi roślinami, których pyłek powoduje objawy. Miód z supermarketu się tu nie sprawdzi (zwykle jest oznaczony jako „produkt pochodzący z więcej niż jednego kraju").

„Ale czy miód nie jest pełen cukru?" – słyszę możliwe wątpliwości. Tak, ale skutecznie wyleczyliśmy już jelita Jonathana, więc nie było w nich wrogich, wychwytujących cukier drożdżaków. Jadł on tylko pół łyżeczki miodu dziennie i było to teraz jego jedyne źródło cukru. To trwało tylko 3 czy 4 miesiące w roku, a cukier był nieprzetworzony. Dziękuję Jonathanowi i mądremu miejskiemu pszczelarzowi. Chrońmy nasze pszczoły – potrzebujemy ich z tak wielu powodów.

Uczulenie na gadżety

Alergie kojarzone są przede wszystkim z pyłkami roślin, sierścią zwierząt czy odchodami roztoczy. Lekarze coraz częściej mówią jednak o tym, że niebezpieczna może być też współczesna elektronika. Przynajmniej dla osób podatnych na „tradycyjne" alergie.

I nic dziwnego, jak wynika z badań, nasze smartfony są siedliskiem alergenów, takich jak sierść zwierząt domowych i grzyby[1]. Według raportu z 2016 r. ludzie dotykają ich aż 2 600 razy dziennie. Dlatego osoby cierpiące na alergie lub astmę powinny regularnie czyścić telefony, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia ciężkiej reakcji uczuleniowej[2].

U osób z nadmierną reakcją układu odpornościowego długotrwałe codzienne korzystanie z tych urządzeń może powodować zmiany skórne, bóle głowy, uczucie zmęczenia, aż po typowe objawy alergii – łzawiące oczy i cieknący nos.

Reakcje uczuleniowe mogą być powodowane również przez materiały, z których zrobione są używane przez nas gadżety. Najpopularniejszym alergenem skórnym wśród metali jest aluminium, jednak uczulać mogą także tworzywa sztuczne stosowane w osłonach telefonów. Jeśli więc poza sezonem pylenia występują u Ciebie objawy alergii, przyjrzyj się urządzeniom, które ze sobą nosisz[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Annals of Allergy, Asthma & Immunology, 2022; 129 (5): S21
2. Mobile Touches dscout's inaugural study on humans and their tech, June 15, 2016
3. Australas J Dermatol. 2012 Feb;53(1):76-7

Zaczerpnięto z książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie") autorstwa dr Jenny Goodman (Yellow Kite, 2020).

BIBLIOGRAFIA
1. Front Allergy. 2021 Feb 25:2:627863
2. J Nutr Environ Med, 2001; 11(3):181–204
3. Atmos Environ, 2007; 41(2): 253–60

eprasa.pl 9b81235d85

Blue Cap - LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 5 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance i żelu do mycia ciała**, która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków *Malassezia* (dawniej *Pityrosporum*).

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS) dla dzieci i dorosłych.

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny.

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie).

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku.

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap – to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych bez żadnych skutków ubocznych. Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy**, został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA)**, który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA) – to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

W procesie **aktywacji molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalityczny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. Podczas aktywacji molekularnej składniki stają się wyjątkowo stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej struktury skóry, pozostając tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały **rekomendację i Certyfikat PTCA – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie www.bluecap.pl

REKLAMA

Blue Cap specjalistyczne dermokosmetyki na łuszczycę, łojotokowe i atopowe zapalenie skóry (AZS), egzemę oraz grzybicę skóry, których składniki zostały aktywowane molekularnie.

Skuteczność działania potwierdzona badaniami klinicznymi.* Nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków. Rekomendacja Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych PTCA.

catalysis

Producent: CATALYSIS S.L. Macarena 14 28016 MADRIT SPAIN. Wyłączny Dystrybutor w Polsce: ASPEN DISTRIBUTION SP. Z O.O. BIURO HANDLOWE UL. IX POPRZECZNA 1, 04-637 WARSZAWA

*Wielośrodkowe badania kliniczne przeprowadzone na całym świecie

eprasa.pl 9b81235d85

Wyłącz reakcje alergiczną

Naukowcy z Uniwersytetu Queensland przybliżyli się do opracowania nowych leków na choroby zapalne, w tym na alergie czy pokrzywkę. Choć droga do kontrolowania odpowiedzi immunologicznej na alergeny u ludzi jest jeszcze daleka, to jednak już dziś możemy sięgać po rośliny, które pomogą wyciszyć rozszalały ustrój.

Stan zapalny jest ważnym mechanizmem chroniącym organizm przed infekcjami i uszkodzeniami, ale sam też nie pozostaje obojętny dla organizmu, a jeśli przedłuża się i staje się przewlekły, może być podłożem bardzo wielu poważnych chorób, takich jak artretyzm, cukrzyca, rak, otyłość czy choroba wieńcowa. Stanem zapalnym są również objawy alergiczne, będące błędną reakcją układu odpornościowego na alergen.

Reakcja lawinowa

Odpowiedź zapalna ma charakter złożonej i skoordynowanej kaskady procesów immunologicznych i fizjologicznych, którą sterują tzw. mediatory zapalne – związki endogenne (wytwarzane przez sam organizm) w odpowiedzi na czynniki zapalne. To przede wszystkim mediatory odpowiadają za zasadnicze cechy stanu zapalnego, zdefiniowane już w I w. n.e. przez rzymskiego autora encyklopedii medycznej Aulusa Corneliusa Celsusa jako *rubor* (zaczerwienienie), *tumor* (obrzęk), *calor* (podwyższona temperatura) i *dolor* (ból). W XIX w. tę charakterystykę uzupełnił niemiecki patolog Rudolf Virchow o cechę *functio laesa*, czyli utratę funkcji danego narządu (częściową lub całkowitą).

Pierwszy etap kaskady polega na rozpoznaniu infekcji lub uszkodzenia. Odbywa się to poprzez receptory rozpoznające wzorce (PRR), będące ważnym elementem wrodzonego układu odpornościowego. Receptory te wykrywają wzorce molekularne związane z patogenami (PAMP), czyli struktury występujące powszechnie w wielu patogenach i niezbędne dla ich przetrwania, natomiast niespotykane w komórkach ssaków, a tym bardziej w komórkach własnego organizmu. Inną informację dla układu odpornościowego niosą alarminy, czyli wzorce molekularne związane z zagrożeniem lub uszkodzeniem (DAMP). Są to endogenne cząsteczki, uwalniane w przypadku uszkodzenia lub obumarcia komórek.

Oddziaływanie takich bodźców na receptory powoduje przekazywanie sygnałów do jądra komórkowego, gdzie następuje aktywacja odpowiedniego zestawu genów. Bardzo istotną rolę w tym procesie odgrywa czynnik transkrypcyjny (aktywujący transkrypcję genów) NF-κB. Reguluje on geny odpowiedzialne zarówno za nieswo-

eprasa.pl 9b81235d85

istą (wrodzoną), jak i swoistą (nabytą) odpowiedź odpornościową. Czynnik ten obecny jest w niemal wszystkich komórkach, dlatego też może być aktywowany bardzo szybko, gdyż nie wymaga to wyprodukowania nowych białek. Jego aktywność uruchamia produkcję enzymu cyklooksygenazy (o którym piszemy więcej poniżej), cytokin (czyli białek sterujących stanem zapalnym) i cząsteczek adhezyjnych, umożliwiających komórkom odpornościowym przywieranie do komórek śródbłonka i sprzyjających ich gromadzeniu się w okolicach objętych stanem zapalnym.

To drugi stopień kaskady zapalnej, a trzecim jest produkcja kodowanych przez uaktywnione geny białek, czyli cytokin prozapalnych, takich jak czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-α), interleukina 1 beta (IL-1β) i interleukina 6 (IL-6).

Obrzęk, ból i zdrowienie

Cytokiny inicjują odpowiedź zapalną i podtrzymują ją, wyzwalając produkcję kolejnych cytokin, chemokin i prostaglandyn, a także pobudzając aktywację samego czynnika NF-κB. Cytokiny odpowiadają także za podwyższanie temperatury, ponieważ wpływają na produkcję prostaglandyn, hormonów oddziałujących na neurony wrażliwe termicznie w podwzgórzu. Prostaglandyny przyczyniają się do charakterystycznego dla stanu zapalnego obrzęku poprzez zwiększanie przenikalności naczyń. Cytokiny mogą też wywierać wpływ bezpośrednio na receptory bólowe (nociceptory), w rezultacie powodując ból towarzyszący stanom zapalnym.

Do miejsca infekcji lub urazu zaczynają kierować się komórki odpornościowe, takie jak neutrofile, monocyty (makrofagi i komórki dendrytyczne), limfocyty NK, T, B i komórki tuczne. Ich migracja do uszkodzonego miejsca odbywa się na zasadzie chemotaksji, czyli przyciągania w wyniku różnic stężeń mediatorów zapalnych, głównie chemokin, ale także substancji produkowanych przez infekujące bakterie.

By komórki mogły dotrzeć do celu, następuje zwiększenie przepływu krwi w naczyniach i wzrost ich przepuszczalności, dzięki czemu komórki mogą przenikać przez ich ściany i gromadzić się w ognisku zapalnym. Stąd biorą się wysięki w miejscu zapalenia.

> “Prostaglandyny przyczyniają się do charakterystycznego dla stanu zapalnego obrzęku poprzez zwiększanie przenikalności naczyń”

Odpowiedź zapalna realizowana jest połączonymi siłami różnych rodzajów leukocytów (krwinek białych), a zwłaszcza neutrofilów, monocytów i makrofagów. Komórki te wydzielają cały szereg czynników zapalnych, takich jak serotonina, histamina, prostaglandyny, leukotrieny, cytokiny, chemokiny i czynniki pochodzenia osoczowego.

Neutrofile atakują i niszczą drobnoustroje. W ziarnistościach wewnątrz komórek neutrofilów zawarte są białka przeciwdrobnoustrojowe, które zostają uwolnione w procesie zwanym degranulacją. Neutrofile mają też zdolność fagocytozy (pochłaniania patogenów) i ich trawienia. Mogą jednak uszkadzać też własne komórki i tkanki organizmu, rozkładając je i upłynniając, a powstająca w ten sposób ropa stanowi barierę dla dalszego rozprzestrzeniania się patogenu. Makrofagi otaczają i niszczą patogeny, a także uszkodzone i obumarłe komórki.

Limfocyty NK (natural killers – naturalni zabójcy) są w stanie wykrywać zmiany na powierzchni komórek, wskazujące na ich nieprawidłowy stan. Dzięki temu wykrywają one komórki zainfekowane, uszkodzone lub nowotworowe i zabijają je.

Wszystkie te komórki wchodzą w skład tzw. nieswoistego (wrodzonego) układu odpornościowego, który nie ma zdolności odróżniania poszczególnych szczepów drobnoustrojów, ani też szczepów szkodliwych od nieszkodliwych. Drugą linię obrony stanowi swoisty (nabyty) układ odpornościowy. Jego odpowiedź wymaga dłuższego czasu, lecz dysponuje on pamięcią, dzięki której przy kolejnej inwazji tego samego patogenu odpowiedź wyzwalana jest już znacznie szybciej. Układ ten opiera się na limfocytach T i B.

Ostatnią fazą stanu zapalnego jest zakończenie reakcji zapalnej, które ma decydujące znaczenie dla ograniczenia uszkodzeń własnych tkanek organizmu. Makrofagi wytwarzające w ostrej fazie stanu zapalnego prozapalne prostaglandyny i leukotrieny, przestawiają się na produkcję lipoksyn, które hamują dalszy napływ neutrofilów, a zamiast nich przyciągają monocyty, odgrywające ważną rolę w gojeniu tkanek.

Gdy do ustroju trafi alergen, uruchamia się kaskada opisanych powyżej procesów.

Czy można to wyłączyć?

Badacze z uniwersytetu w Queensland w Australii w 2017 r. opracowali przełączniki konformacyjne, które mogą hamować immunologiczną odpowiedź zapalną na wiele częstych uczuleń.

Białkowy przełącznik konformacyjny to termin, oznaczający cząsteczkę białka, która zmienia kształt po otrzymaniu sygnału, takiego jak przyłączenie innej cząsteczki, modyfikacja chemiczna lub zmiana środowiska.

Komórki odpornościowe reagują na alergeny, uwalniając histaminę i inne związki powodujące stan zapalny oraz reakcje alergiczne. Do złagodzenia objawów alergii można wprawdzie użyć leków przeciwhistaminowych, ale nie likwi-

eprasa.pl 9b81235d85

dują one przyczyn stanu zapalnego, mogącego prowadzić np. do astmy.

Opracowany przez Australijczyków przełącznik konformacyjny to związek chemiczny, który wyłącza ważne białko na powierzchni komórek odpornościowych, decydujące o tym, jak nasz układ immunologiczny zareaguje na kontakt z alergenem i czy uruchomiona zostanie reakcja alergiczna.

Jak dotąd, przeprowadzono tylko badania na modelach chorób zapalnych u gryzoni, ale wykazały one skuteczne działanie przełącznika.

Ludzkie białko C3a (hC3a) jest jednym z ok. 30 białek układu dopełniacza, wytwarzanych we krwi lub na powierzchni komórek na skutek aktywacji przez infekcję albo uraz. Białka te „dopełniają" działalność komórek odpornościowych i przeciwciał w identyfikowaniu, oznaczaniu, niszczeniu i usuwaniu patogenów lub uszkodzonych komórek. Jeżeli bodziec zapalny jest wciąż obecny, to aktywacja dopełniacza nabiera charakteru stałego lub kieruje się przeciwko zdrowym komórkom, co może prowadzić do przewlekłych chorób zapalnych i autoimmunologicznych.

Australijscy naukowcy opracowali drobnocząsteczkowe modulatory receptora C3a, czyli związki pozwalające włączać i wyłączać ten receptor, a tym samym wyzwalać lub hamować działanie białka C3a. Wprowadzenie do ciała szczura agonisty C3a, czyli związku łączącego się z receptorem tego białka, wyzwalało ostrą reakcję zapalną. W pierwszej kolejności następowała degranulacja komórek tucznych, w której trakcie z ich ziarnistości uwalniane były mediatory procesu zapalnego, takie jak histamina i tryptaza. Dopiero po degranulacji komórek tucznych następowała aktywacja makrofagów i neutrofilów. Z kolei, gdy podano szczurom doustnie antagonistę C3a, nastąpiło zahamowanie degranulacji komórek tucznych, a w konsekwencji zablokowanie aktywacji makrofagów i neutrofilów, zatrzymanie wydzielania mediatorów zapalnych i ustąpienie objawów zapalnych[1].

Dróg jest wiele

Mechanizmy zapalne są bardzo złożone i działają wielotorowo. Jednym z najważniejszych z nich jest tzw. ścież-

Roślinne związki przeciwzapalne

Zawarte w roślinach substancje aktywne biologicznie działają przeciwzapalnie poprzez różnorodne mechanizmy, często jeszcze nie do końca poznane. Mogą one wpływać na ścieżki zapalne, hamując jeden lub kilka enzymów, białek, czynników czy hormonów uczestniczących w procesie zapalnym. Często jedna substancja oddziałuje na kilka ścieżek lub kilka związków prozapalnych jednocześnie.

Apigenina
Źródła: rumianek, tymianek, pietruszka, seler, cebula, kolendra, mięta pieprzowa, grejpfrut, jabłko, wiśnie, orzechy, wino, herbata.
Działanie: hamuje ekspresję COX-2; zmniejsza przywieranie neutrofilów i limfocytów do komórek śródbłonka, hamuje produkcję TNF-α, IL-1β, IL-6 i prostaglandyny E2, hamuje indukowalną syntazę tlenku azotu (iNOS), hamuje aktywację NF-κB[1].

Luteolina
Źródła: rozmaryn, granat, karczoch.
Działanie: tłumi cytokiny prozapalne (IL-1β, MMP-9 i TNF-α), podwyższa poziom cytokin przeciwzapalnych IL-4 i IL-10, obniża poziom reaktywnych form tlenu i hamuje iNOS[1].

Bajkalina i bajkaleina
Źródło: tarczyca bajkalska.
Działanie: blokuje cytokiny i czynniki wzrostu, selektywnie wiąże się z chemokinami, ograniczając ich aktywność[2], zmniejsza aktywację NF-κB, tłumi proliferację limfocytów T, zmniejsza produkcję reaktywnych form tlenu[3].

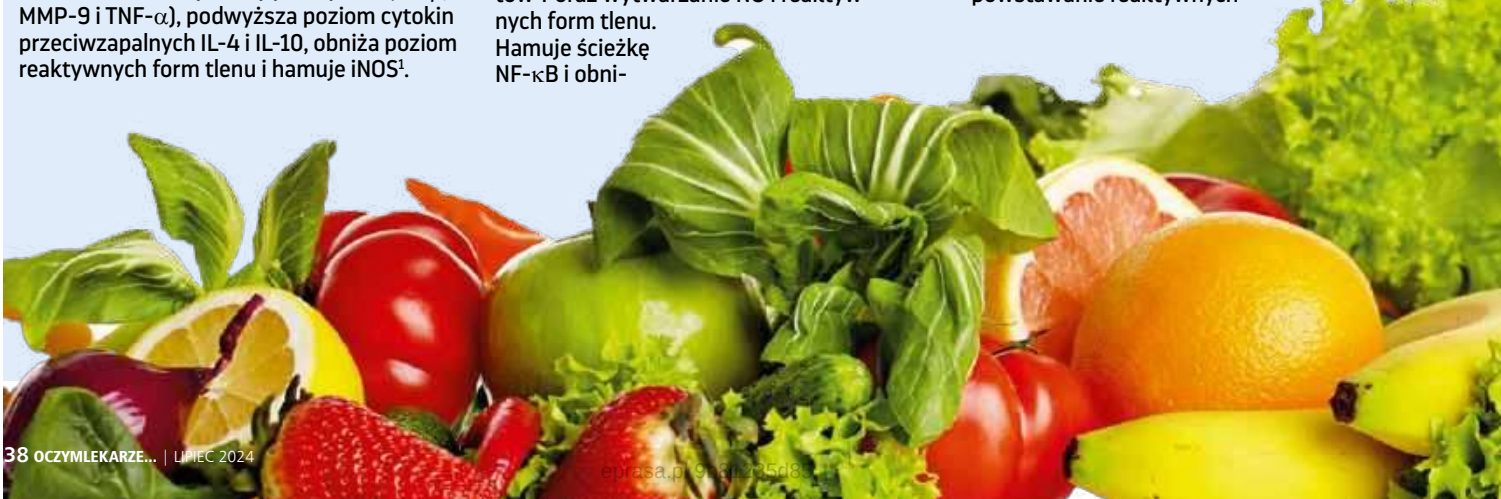
Kwercetyna
Źródła: cebula, kapary, jabłka, jagody, jarmuż, koper, gryka, winogrona, brokuły, herbata.
Działanie: hamuje COX-2 i LOX, powstawanie indukowalnej syntazy tlenku azotu (iNOS)[4] oraz aktywację NF-κB, a w konsekwencji produkcję cytokin prozapalnych, zmniejsza rekrutację neutrofilów i blokuje ich degranulację, czyli uwalnianie toksycznych substancji, mogących niszczyć tkanki, powstrzymuje produkcję TNF-α.

Kemferol
Źródła: herbata, dynia, szczypior, kalafior, fasola, cebula, koper, marchew.
Działanie: obniża poziom cytokin prozapalnych (TNF-α, IL-1β, IL-6,), podwyższa poziom IL-10, tłumi proliferację limfocytów T oraz wytwarzanie NO i reaktywnych form tlenu. Hamuje ścieżkę NF-κB i obniża jego aktywność, blokuje też ścieżkę cyklooksygenazy (COX-1, COX-2)[4].

Naryngenina
Źródła: grejpfrut (odpowiada za jego gorzki smak), dojrzałe nasiona brzoskwini.
Działanie: zapobiega aktywacji NF-κB[5], hamuje cytokiny prozapalne i stres oksydacyjny, zmniejsza przenikanie leukocytów do miejsca stanu zapalnego.

Hesperydyna
Źródło: cytrusy, zwłaszcza pomarańcze i cytryny.
Działanie: hamuje ekspresję NF-κB i cyklooksygenazy COX-2, w wyniku czego obniża poziom cytokin prozapalnych, podwyższa za to poziom przeciwzapalnej IL-10 i zwiększa zdolność obrony komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, wymiatając wolne rodniki[1].

Genisteina
Źródła: rośliny strączkowe, czerwona koniczyna.
Działanie: tłumi aktywację NF-κB, zmniejsza produkcję cytokin prozapalnych i COX-2 (a w rezultacie – redukuje produkcję prostaglandyn). Zmniejsza też powstawanie reaktywnych



ka kwasu arachidonowego. Składa się z kilku etapów, a ingerencje w jej przebieg są główną zasadą działania wielu leków przeciwzapalnych.

Stanowi zapalnemu towarzyszą uszkodzenia lipidowych błon komórkowych, w wyniku czego budujące je fosfolipidy zostają uwolnione na skutek działania enzymu fosfolipazy A2, uaktywnionej przez cytokiny prozapalne. W wyniku rozkładu fosfolipidów pod wpływem fosfolipazy A2 powstaje kwas arachidonowy, z którego z kolei powstają leukotrieny (z udziałem enzymu lipooksygenazy, LOX) oraz prostaglandyny, prostacykliny i tromboksany (pod wpływem enzymu cyklooksygenazy, COX-2), a także czynnik aktywujący płytki krwi (PAF). Związki te odgrywają ważną rolę w procesie zapalnym, powodując podwyższenie temperatury oraz obrzęk i ból, a ich powstawanie jest jednym z głównych zdarzeń tego procesu.

> Opracowany przez Australijczyków przełącznik konformacyjny to związek chemiczny, który wyłącza ważne białko na powierzchni komórek odpornościowych, decydujące o tym, jak nasz układ immunologiczny zareaguje na kontakt z alergenem i czy uruchomiona zostanie reakcja alergiczna

Wiele związków o działaniu przeciwzapalnym, zarówno syntetycznych, jak i naturalnych, może blokować tę ścieżkę poprzez hamowanie aktywności enzymów uczestniczących w produkcji substancji prozapalnych. W poniższym krótkim przeglądzie najważniejszych z takich mechanizmów podajemy w nawiasach rośliny zawierające związki o takim działaniu.

form tlenu (ROS) i chroni przed stresem oksydacyjnym, wymiatając wolne rodniki[6].

Cyjanidyno-3-glukozyd
Źródła: jagody, niebieskie i czerwone owoce (jeżyny, granaty, czarna jagoda, czarny bez, morwa).
Działanie: hamuje ścieżkę NF-κB i COX-2. Znacznie obniża wydzielanie prozapalnych cytokin (TNF-α, IL-1β, IL-6, i IFN-γ), może też chronić makrofagi przed apoptozą (programowaną śmiercią komórek)[7].

Cyneol (eukaliptol)
Źródła: olejek eteryczny z eukaliptusa, piołunu, rozmarynu.
Działanie: hamuje cytokiny prozapalne i prostaglandyny, reguluje ścieżki przeciwzapalne poprzez obniżanie aktywności receptorów rozpoznawania wzorców i hamowanie mediatorów kaskady zapalnej, ma silne działanie przeciwutleniające, hamuje powstawanie wolnych rodników. Może być pomocny w inhalacjach w stanach zapalnych dróg oddechowych i w astmie. Działa też przeciwdrobnoustrojowo[8].

Ginkgolidy
Źródło: miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*)
Działanie: są antagonistami czynnika aktywacji płytek krwi (PAF), odgrywającego rolę w wywoływaniu astmy, są więc brane pod uwagę jako czynniki przeciwastmatyczne[9].

Kwas ursolowy
Źródła: bazylia, rozmaryn, szałwia, jabłka, gruszki, bluszczyk kurdybanek, żurawina.
Działanie: obniża produkcję cytokin prozapalnych (IL-1β, IL-6 i TNF-α), a także poziom COX-2, podnosi poziom enzymów przeciwutleniających oraz zmniejsza stres oksydacyjny[10].

Kurkumina
Źródło: kłącze kurkumy.
Działanie: hamuje cytokiny prozapalne, tłumi NF-κB i jego aktywatory. Blokuje zarówno COX-1, jak i COX-2[11].

Beta-sitosterol
Źródła: kiełki pszenicy, siemię lniane, orzeszki ziemne, nasiona dyni, korzeń pokrzywy.
Działanie: obniża poziom cytokin prozapalnych, zmniejsza aktywność chemokin, a podnosi aktywność cytokiny przeciwzapalnej IL-10. Hamuje aktywność NF-κB, zmniejsza ekspresję genów zapalnych, obniża produkcję reaktywnych form tlenu (ROS)[12].

Resweratrol
Źródła: czerwone winogrona i wino, owoce jagodowe, kakao, rdestowiec japoński.
Działanie: reguluje poziom cytokin, jest silnym inhibitorem aktywacji NF-κB, wywoływanej przez cytokiny prozapalne, tłumi działanie COX-2[11].

Kwas rozmarynowy
Źródła: rozmaryn, bazylia, szałwia, pachnotka.
Działanie: obniża poziom TNF-α, IL-6, IL-1β, TGF-β, hamuje ekspresję COX-2[1].

Kwas elagowy
Źródła: granat, truskawki, maliny, jeżyny, żurawina, borówki, orzechy, poziomki.
Działanie: zmniejsza produkcję interleukiny IL-6 i prostaglandyny E2, obniża poziom tlenku azotu[13].

6-gingerol
Źródło: imbir.
Działanie: obniża poziom TNF-α, COX-2, chroni przed uszkodzeniami przez wolne rodniki, zmniejsza ekspresję NF-κB oraz czynnika wzrostu śródbłonka naczyniowego, stymulującego wzrost przesączania naczyniowego[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Front. Pharmacol. 14:1177050, doi: 10.3389/fphar.2023.1177050
2. Bioactive Natural Products, Vol. 36. DOI: 10.1016/B978-0-444-53836-9.00026-8
3. Int. J. Mol. Sci. 2023, 24(11), 9317;
4. Molecules 2022, 27, 2901.
5. Biomedicine & Pharmacotherapy 164 (2023) 114990
6. Frontiers in Pharmacology January 2022 | Volume 13 | Article 820969
7. Food Sci Nutr. 2021;9:6480–6491.
8. Drug Research, May 2014, DOI: 10.1055/s-0034-1372609
9. The FASEB Journal, September 1987, DOI: 10.1096/fasebj.1.2.3111928
10. Front Pharmacol. 2023 Sep 28;14:1256946
11. Surg Neurol Int 2010, 1:80
12. Antioxidants 2023, 12(2), 391;
13. BMC Complement Altern Med. 2017 Jan 14;17(1):47

Inhibitory fosfolipidazy A2 poprzez hamowanie tego enzymu blokują początkową fazę reakcji zapalnej, zapobiegając tworzeniu kwasu arachidonowego z fosfolipidów błon komórkowych (podbiał pospolity, lepiężnik różowy, ortosyfon groniasty, krwiściąg lekarski, brzoza, pokrzywa zwyczajna, wilżyna ciernista, porzeczka czarna[2]). Może się to odbywać poprzez stymulowanie produkcji endogennego białka – lipokortyny – lub też poprzez bezpośrednią interakcję z enzymem[3]. Pierwszy z tych mechanizmów wykorzystują występujące w roślinach triterpenoidy, będące prekursorami steroidów. Na tej samej zasadzie działają też przeciwzapalne leki glikokortykosteroidowe. Mechanizm drugi – bezpośrednie wiązanie się z fosfolipazą A2, zaobserwowano m.in. w przypadku kwasu betulinowego (występującego np. w korze brzozy)[3].

Wśród flawonoidów roślinnych silnymi inhibitorami fosfolipazy A2 są kwercetyna, kemferol oraz myricetyna.

Inhibitory COX (cyklooksygenazy) uniemożliwiają tworzenie prozapalnego tromboksanu i prostaglandyn z kwasu arachidonowego (kadzidłowiec Cartera, szałwia chińska[4]). Cyklooksygenaza występuje w 2 formach strukturalnych: COX-1 i COX-2. O ile ta pierwsza obecna jest w większości komórek, to ta druga wydzielana jest i aktywowana dopiero podczas reakcji zapalnej, m.in. w makrofagach i komórkach tucznych, pod wpływem stymulacji przez cytokiny prozapalne. Na tej zasadzie opiera się działanie przeciwzapalne czarciego pazura, czyli hakorośli rozesłanej (Harpagophytum procumbens). Silnym inhibitorem COX-2 okazał się też ekstrakt z nasion marchwi. Działanie COX hamują takie flawonoidy jak luteolina, galangina, apigenina, kemferol, kwercetyna i flawon[3].

Hamowanie enzymów cyklooksygenazy jest głównym mechanizmem działania niesterydowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), które w rezultacie zapobiegają wytwarzaniu prostaglandyn. Jednak prostaglandyny, poza uczestniczeniem w procesach zapalnych, pełnią też inne ważne role, m.in. zapobiegają wydzielaniu nadmiernej ilości soku żołądkowego, zwiększają wydzielanie śluzu i ogólnie chronią wyściółkę żołądka. Regulują także krzepliwość krwi. Dlatego do skutków ubocznych leków typu NLPZ (w większości nieselektywnych, czyli hamujących zarówno COX-1, jak i COX-2) należą niestrawność, wrzody, nadżerki oraz krwawienia z przewodu pokarmowego. Leki te mogą też utrudniać gojenie więzadeł, ścięgien i chrząstek, a także opóźniać regenerację mięśni[5]. Rozwiązaniem miały być selektywne inhibitory COX-2 (m.in. okryty złą sławą Vioxx), ale jak się okazało, podwajały one ryzyko zdarzeń zatorowo-zakrzepowych i zawału serca. Enzymy COX-1 i COX-2 mają bowiem działanie przeciwstawne: COX-1 uczestniczy w produkcji tromboksanu w płytkach krwi (mającego działanie zakrzepowe), a COX-2 bierze udział w produkcji prostacykliny w śródbłonku – działającej przeciwzakrzepowo. Skutki zaburzenia tej równowagi mogą być, jak wiemy, bardzo niebezpieczne[5].

Inhibitory LOX (lipooksygenazy) hamują powstawanie leukotrienów z kwasu arachidonowego. Leukotrieny są silnymi mediatorami reakcji zapalnych i alergicznych, a rośliny, które hamują ich syntezę, mogą też znaleźć zastosowanie w leczeniu astmy, łuszczycy, kataru siennego, artretyzmu, miażdżycy i raka. Własności hamujące aktywność LOX wykazał m.in. ekstrakt z wierzbówki kiprzycy (*Epilobium angustofolium*), głównie za sprawą zawartej w nim enoteiny, która hamuje także działanie cyklooksygenazy COX-1 i COX-2 oraz chroni komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi[7]. Inhibitorem LOX jest także tokoferol[8].

Niektóre rośliny zawierają podwójne inhibitory, hamujące zarówno COX, jak i LOX (kurkuma, czosnek, miłorząb japoński, żeń-szeń syberyjski, dziurawiec[9]). Działanie takie mają także flawonole: kwercetyna i myricetyna.

Roślinne związki przeciwzapalne mogą też wykorzystywać jeszcze inne mechanizmy, niezwiązane ze ścieżką kwasu arachidonowego, na przykład, blokować działanie cytokin prozapalnych (kurkuma[10], czosnek, cebula, sumak, traganek błoniasty, czarci pazur, eleuterokok kolczasty, tarczyca bajkalska, goździkowiec korzenny, cynamon, imbir, tymianek, pieprz czarny, winogrona[3]). Mogą też hamować ekspresję różnych białek i enzymów uczestniczących w reakcji zapalnej poprzez tłumienie aktywacji czynników transkrypcyjnych, takich jak NF-κB. Innym sposobem działania przeciwzapalnego jest powstrzymywanie uwalniania histaminy (pokrzywa, ananas, lepiężnik, czosnek, cebula[3]). Fitozwiązki mogą też zmniejszać produkcję TNF-α, powstrzymując stan zapalny i apoptozę komórek.

Przeciwzapalnie działać będzie także podnoszenie poziomu przeciwutleniaczy, wymiatanie wolnych rodników i zapobieganie stresowi oksydacyjnemu, które możemy osiągnąć, wprowadzając do diety świeże owoce i warzywa.

BIBLIOGRAFIA

1. Nature Communications 8(1), December 2017
2. Molecules. 2015 Aug 17;20(8): 15033-48
3. Afr J Tradit Complement Altern Med. (2015) 12(Suppl.): 52-61
4. Pharmacol Res. 2010 Jun;61(6): 519-24.
5. Surg Neurol Int 2010, 1:80, DOI: 10.4103/2152-7806.73804
6. Biomolecules 2021, 11(2), 152;
7. Molecules. 2022 Jun; 27(11): 3536
8. IUFS J Biol 2014, 73(2): 47-52
9. Phytother. Res. 22, 204-12 (2008)
10. Front Mol Neurosci. 2015; 8: 24

eprasa.pl 9b81235d85

Pij wodę! Będziesz zdrowszy!

Ciało dzieci do 2 lat składa się w ok. 78% z wody. U dorosłych woda stanowi 65% ciała, a u seniorów jest jej już zaledwie 45%. Zdaniem dr. Fereydoona Batmanghelidjiego odwodnienie leży u podłoża wielu kłopotów zdrowotnych.

Ten wykształcony i praktykujący w Wielkiej Brytanii medyk uważa, że np. wysoki poziom cholesterolu może być powikłaniami odwodnienia. Jak to możliwe?

Przez żołądek do serca

Otóż, kiedy jemy, nie pijąc wcześniej wody, przewód pokarmowy walczy o nią i wysysa ją z układu krążenia, ten z kolei pożycza od z tkanek i przekazuje w ograniczonej ilości do przewodu pokarmowego, by umożliwić pasaż jelitowy. W procesach tych bierze też udział wątroba, która do uruchomienia procesów metabolicznych potrzebuje dużo wody. W efekcie skoncentrowana krewa przechodzi do prawej komory serca i jest przez układ krążenia przetaczana do płuc, gdzie – w wyniku oddychania – tracimy kolejne porcje wody. Teraz bardzo kwaśna i stężona krew dociera do lewej strony serca, skąd jest pompowana do układu krwionośnego. Cierpią serce oraz śródbłonek. Kapilary, są już zwężone z powodu odwodnienia, a krew sunie przez nie pod ciśnieniem i dalej uszkadza ich wyściółkę. Aby zasklepić te mikroubytki, organizm wytwarza cholesterol niskiej gęstości. Tymczasem wystarczy przed posiłkiem wypić wodę, aby tego uniknąć.

Inna twarz histaminy

Oddychanie zależy od wody. Okazuje się bowiem, że gdy wdychamy powietrze, wraz z nim zasysamy wodę z otoczenia do pęcherzyków płucnych. W procesie koalescencji te mikroskopijne kropelki wody łączą się ze sobą, wytwarzając napięcie powierzchniowe, które staje się impulsem indukującym skurcz, mający za zadanie wyciśnięcie powietrza z pęcherzyków. Gdy w ustroju jest za mało wody, histamina zwęża oskrzeliki oraz stymuluje wytwarzanie śluzu, aby ją w nich zatrzymać. Tymczasem podczas oddychania tracimy ok. 1 l wody na dobę. Oznacza to, że jeśli nie dostarczymy jej dostatecznie dużo (co w naszym klimacie jest niemożliwe), pęcherzyki staną się suche, kruche i niewydolne, a nadmiar histaminy stanie się przyczyną ataków astmy.

Substancja ta bowiem jest regulatorem wody – dostarczając organizmowi wodę z odrobiną soli, hamujemy jej wytwarzanie. To dlatego na osoby z chorobami dróg oddechowych tak dobrze działa pobyt nad morzem czy wdychanie solanki w tężniach.

To nie wszystko

Dr. Fereydoon Batmanghelidji podkreśla, że aby zachować zdrowie należny nie tylko pić wodę, ale też regularnie przyjmować sól, stosować zrównoważoną dietę warzywno-białkową oraz codziennie ćwiczyć, bowiem chemia mózgu zależy od poruszania mięśniami.

REKLAMA

JAKĄ WODĘ PIJESZ?

Przedstawiam płytkę P-9,5 do oczyszczania i energetyzowania wody która:

- Zamienia wodę z kranu na wysokoenergetyczną wodę, zbliżoną do wód z uzdrawiających źródeł.
- Woda ma bardzo dobry smak i jest krystalicznie czysta.
- Podnosi pH do ok. 8 i zmienia strukturę wody.
- Woda jest prawie 2-krotnie silniejsza od wody Grandera.
- Oczyszcza wodę pod względem chemicznym (obniża metale ciężkie) i bakteriologicznym.
- Obniża poziom azotanów i azotynów.
- Oczyszcza żywność w promieniu ok. 5 m (nie ma potrzeby układania na płytce) wystarczy, że leży w pobliżu.
- Zwiększa ilość światła w wodzie na poziomie kwantowym.
- Jonizuje powietrze ujemnie i poprawia sen.
- Można wykorzystywać do energoterapii, do oczyszczania merydianów i wielu innych działań.

Regularne przyjmowanie wody z płytki przynosi następujące korzyści:

- Oczyszczenie organizmu na poziomie komórkowym (woda z łatwością przenika do komórki, wypłukuje toksyny, oczyszcza i regeneruje komórki).
- Zdecydowanie poprawia cerę i wygładza zmarszczki.
- Podnosi energię i poprawia procesy biologiczne i chemiczne.
- Wzmacnia odporność organizmu.
- Poprawia samopoczucie i ma wiele innych działań.

Płytkę można zamówić:
692 205 460
www.energiezycia.pl

eprasa.pl 9b81235d85

Silny antyperspirant hipoalergiczny, czyli jaki?

Mam wrażliwą skórę i duży problem z nadmierną potliwością pach. Wiele antyperspirantów aptecznych, tzw. blokerów potu, które do tej pory stosowałam, nie pomogło lub wywoływało u mnie reakcję alergiczną, pieczenie pod pachami lub silne podrażnienie skóry.

Zablokowanie pocenia poprzez wstrzyknięcie botoksu w gruczoły potowe? Dziękuję, to nie dla mnie! Musiałam znaleźć taki bloker potu, który jest hipoalergiczny, czyli taki który nie tylko skutecznie powstrzyma pocenie pod pachami, ale jednocześnie będzie bezpieczny dla mojej wrażliwej skóry. W końcu się udało! W aptece polecono mi specjalistyczny antyperspirant hipoalergiczny Medixil z międzynarodowym certyfikatem **AllergyCertified**, który w 100% spełnił moje oczekiwania. Działa skutecznie i nie podrażnia.

Jednak co tak naprawdę oznacza „kosmetyk hipoalergiczny" i czym specjalistyczny antyperspirant, taki jak Medixil, wyróżnia się wśród innych tego typu produktów? W skrócie: to silny antyperspirant, który nie alergizuje. Ale to niejedyne jego właściwości.

Zmniejsza ryzyko podrażnień

Antyperspirant hipoalergiczny z certyfikatem to produkt, który został tak opracowany, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia alergii po jego zastosowaniu. Taki produkt musi przejść dokładne badania naukowe, a jego producent zadbać o to, by wykluczyć z jego składu wszystkie substancje o znanym potencjale alergizującym. Przez wiele lat kupowałam kosmetyki do skóry wrażliwej, a mimo to często po ich zastosowaniu pojawiały się u mnie zaczerwienienia, którym zawsze towarzyszyły uczucie pieczenia i podrażnienia skóry. Postanowiłam wykonać testy i okazało się, że jestem uczulona na niektóre emulgatory służące do uzyskania emulsji w produktach. Występują one w składzie wielu kosmetyków dla alergików, bo nie mają wysokiego „potencjału alergizującego". Niestety, akurat ja jestem na nie uczulona i muszę ich unikać. Nie można więc nigdy mieć pewności, że jeśli kupujemy kosmetyk hipoalergicz-

eprasa.pl 9b81235d85

ny, to alergia u nas w ogóle nie wystąpi. Wszystko zależy od tego, na co dokładnie jesteśmy uczuleni.

Zapach – pierwszy wróg alergika

Producenci kosmetyków hipoalergicznych unikają 3 największych alergenów, czyli **zapachów, barwników i niektórych konserwantów**. Przykład? Kolorowy krem nie zachęci już większości Polek do jego zakupu, ale brak zapachu nadal dla wielu z nas jest decydujący. Spójrzmy, co konsumenci robią w drogerii: w pierwszej kolejności wąchają kosmetyki, nawet blokery potu, które przecież żadnego zapachu mieć nie powinny. Oczywiście, cena i atrakcyjny wygląd opakowania także są ważne, ale produkty kosmetyczne mają przekonać nas do siebie swoim aromatem. Na szczęście powoli się to zmienia. Rosnąca świadomość konsumencka i obawa przed alergiami zaczynają zmieniać rynek kosmetyczny. Unikanie 2 najsilniejszych alergenów, czyli zapachów i barwników, nie jest aż takie trudne. Problem pojawia się przy konserwantach. Tokoferole, witaminy E i C to naturalne konserwanty, które nie mają potencjału alergizującego, ale już wiele sztucznych konserwantów może wywołać silne podrażnienia. Jednocześnie nie można zrobić kosmetyku bez konserwantów, bo będzie miał bardzo krótką datę ważności, zepsuje się, a wówczas zgromadzą się w nim niebezpieczne dla zdrowia bakterie, inne drobnoustroje i pleśń.

Najbardziej alergizujący zapach to organiczny aromat mchu dębowego. Najsilniej uczulające substancje najczęściej umieszczone są przez producentów na końcu wykazu składników w kolejności alfabetycznej, tak aby je łatwiej znaleźć.

Potwierdzeniem tego, że krem lub antyperspirant jest hipoalergiczny, jest np. przyznany mu międzynarodowy certyfikat bezpieczeństwa **AllergyCertified**. Każda firma starająca się o niego musi sprostać bardzo surowym kryteriom i przedstawić szczegółową listę składników, z których wykonuje swoje kosmetyki. Następnie organizacja **AllergyCertified** dokładnie bada ich pochodzenie i sprawdza fabrykę wraz z linią produkcyjną, gdyż produkcja nie może odbywać się w pobliżu miejsca, gdzie wyrabiane są inne produkty z potencjalnymi alergenami. Certyfikatu **AllergyCertified** nie dostaje się raz na zawsze – co roku odbywają się powtórne kontrole – tłumaczy producent specjalistycznych antyperspirantów Medixil, które jako jedyne dostępne na polskim rynku zdobyły to cenne wyróżnienie.

Skuteczne i bezpieczne

Specjalistyczne antyperspiranty Medixil działają z całą mocą, jednocześnie maksymalnie dbając o delikatną skórę. Przez długi czas (3-5 dni) blokują wydzielanie potu i to już po jednym zastosowaniu, a „najsilniejsza wersja" z całej linii, czyli Medixil Strong, zapewnia ochronę przed potem aż przez 5 dni i poradzi sobie nawet z problemem silnej nadpotliwości (hiperhydrozy).

Unikalna formuła MediDry, zastosowana w antyperspirantach Medixil, jest samokonserwująca i została opracowana przez duńskich naukowców z minimalnej ilości składników koniecznych do stworzenia najskuteczniejszego blokera potu. Wszystkie antyperspiranty Medixil są bezbarwne i bezwonne. Należy je stosować wyłącznie na noc, na czystą, suchą, niepodrażnioną skórę, a rano pozostałość preparatu dokładnie zmyć wodą z mydłem. Przed zastosowaniem koniecznie należy zapoznać się z informacjami zawartymi w ulotce.

Ufaj, ale kontroluj

Nie ma jednoznacznych dyrektyw unijnych, które wymuszałyby na producentach przeprowadzenie konkretnych badań, by uzyskać pozwolenie na używanie określenia „hipoalergiczne". Skład takiego kosmetyku powinien zawierać minimalną liczbę składników uczulających. Potwierdzone może być to opinią toksykologa lub „testem użycia" kosmetyku, który przeprowadzony jest z udziałem alergików lub osób o wrażliwej skórze, stąd napis na opakowaniach: „dermatologically tested" lub „allergy tested".

Jakiś czas temu parabeny zostały uznane za silnie uczulające konserwanty, to zaś spowodowało, że wielu producentów zdecydowało się na „bezpieczny" zamiennik – metyloizotiazolinon (MIT). Jednak wkrótce okazało się, że miał on jeszcze wyższy potencjał alergizujący, co doprowadziło do jego wyeliminowania z formuł niespłukiwanych.

Pomocne w dbaniu o jakość kosmetyków hipoalergicznych jest stałe monitorowanie występowania działań niepożądanych i prowadzenie profesjonalnej bazy danych, pozwalających na ocenę bezpieczeństwa stosowania preparatów. Dzięki temu można wciąż udoskonalać formuły produktów.

Jeśli nie jesteśmy chemikami, to nazwy składników na etykiecie mogą być dla nas czarną magią. Warto więc samemu poszukać w Internecie, czy dane substancje są silnymi alergenami.

Dobrze jest też obserwować reakcje skóry na kosmetyki i słuchać własnego ciała. Jeśli zauważymy, że jakiś produkt nas uczulił, należy jak najszybciej przestać go stosować. Ważne, by po zlikwidowaniu stanu zapalnego odbudować barierę naskórkową chroniącą przed wnikaniem w głębsze warstwy skóry substancji uczulających i drażniących. Po pełnym wyleczeniu możemy przeprowadzić test uczuleniowy z podejrzanym kosmetykiem. Aplikujemy go wówczas ponownie, najlepiej na wewnętrznej stronie przedramienia, i obserwujemy, czy w tym miejscu pojawią się zmiany. U osób uczulonych reakcja alergiczna następuje najczęściej po ok. 48 godz., wtedy można być pewnym, że któryś ze składników takiego produktu nas uczula i trzeba zaprzestać jego stosowania.

Katarzyna Skwarz

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

HIPOALERGICZNY, VEGAŃSKI, BEZBARWANY, BEZWONNY I SAMOKONSERWUJĄCY -

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM.

WWW.MEDIXIL.PL

ASPEN DISTRIBUTION

eprasa.pl 9b81235d85

Naturalna depilacja

Istnieje wiele metod usuwania włosów, najpopularniejsza to golenie ich za pomocą maszynki. Jednak po takim zabiegu często powstają podrażnienia, a nowe włoski często wrastają w skórę, tworząc stany zapalne.

Inna opcja to depilacja przy pomocy wosku. Niestety jest bardzo bolesna. Na szczęście istnieje kilka metod pozwalających na komfortowe pozbycie się niechcianego owłosienia.

Tonik z sody oczyszczonej

Zagotuj 250 ml wody i pozostaw ją, by trochę przestygła. Wsyp do niej łyżkę sody oczyszczonej i mieszaj, aż się rozpuści. Wtedy w roztworze zamocz wacik i delikatnie przemyj nim owłosione doły pachowe. Po godzinie od nałożenia roztworu na skórę zmyj go ciepłą wodą pod prysznicem. Zabieg powtarzaj przez 3-5 dni codziennie. Jeżeli masz delikatne, jasne włoski, prawdopodobnie efekt zauważysz już po 5 dniach. Przy ciemniejszych, grubszych i gęstszych, skutki działania mieszkanki mogą pojawić się nawet po 14 dniach. Po zmyciu sody dobrze nawilż skórę balsamem lub oliwą z oliwek.

eprasa.pl 9b81235d85

Solna pasta

Łyżeczkę soli himalajskiej wymieszaj z łyżką stołową kurkumy i dodaj 1-2 łyżek wody. Gdy uzyskasz jednolitą pastę, nałóż ją na skórę, wykonując przy tym delikatny masaż. Następnie spłucz dużą ilością wody, a zabieg powtarzaj co 3 dni.

Maska z kurkumą

Tę metodę powszechnie stosują mieszkanki Azji, gdyż przyprawa ta osłabia włoski i hamuje ich wzrost, a przy tym nie podrażnia skóry. Stołową łyżkę kurkumy połącz z 2 łyżkami mąki z ciecierzycy, następnie dodaj łyżkę jogurtu naturalnego i dokładnie wymieszaj składniki, aż do uzyskania jednolitej, gładkiej masy. Przed nałożeniem pasty starannie oczyść skórę, którą planujesz wydepilować, a następnie nałóż mieszankę zgodnie z kierunkiem wzrostu włosków (możesz do tego użyć pędzelka lub szpatułki). Pozostaw do wyschnięcia na 20-30 min. Po tym czasie wykonaj masaż, by bardziej spotęgować działanie preparatu. Następnie usuń pastę wacikiem nasączonym ciepłą wodą. Zabieg powtarzaj przez kolejne 4 dni. Kurkuma osłabi włoski[1].

Kurkuma i miód

Łyżkę miodu wymieszaj z łyżeczką sproszkowanej kurkumy. Powstałą masę nałóż na owłosione miejsca i pozostaw na 20 min. Następnie spłucz zimną wodą. Zabieg powtarzaj 2 razy w tygodniu. Akademicy z Kazachstanu, Nigerii i Wielkiej Brytanii dokonali przeglądu badań dotyczących wpływu miodu na skórę. Wynika z nich, że miód ma właściwości antybakteryjne, może modulować układ odpornościowy skóry i wspomagać naprawę tkanek (gojenie się ran) oraz łagodzić podrażnienia i stany zapalne[2].

Domowy wosk do depilacji

Szklankę cukru zmieszaj z ¼ szklanki miodu. Mieszankę umieść w mikrofalówce na 2-3 minuty, aż do momentu, gdy uzyska ona jednorodną konsystencję. Jeżeli nie masz mikrofalówki, ogrzej ją w kąpieli wodnej. Następnie z połówki cytryny wyciśnij sok i dodaj do płynnej pasty. Mieszaj, aż zawrze, dopiero wtedy wyłącz gaz. Po upływie ok. 10 min wosk będzie gotowy do użycia (sprawdź wcześniej, czy nie parzy!). Teraz posyp miejsce, które chcesz wydepilować talkiem. Nanieś niewielką ilość wosku za pomocą drewnianej łopatki na skórę. Przyłóż do niej przygotowane uprzednio kawałki starego prześcieradła o wymiarach mniej więcej 6 na 15 cm. Dokładnie wygładź powierzchnię materiału i zerwij go dynamicznym ruchem w kierunku przeciwnym do wzrostu włosów. Po zakończeniu zabiegu nasmaruj wydepilowane partie oliwką, dzięki temu usuniesz z powierzchni skóry pozostałości wosku.

epresa.pl 9b81235d85

Maska z ziemniaka i bobu

Obierz małego ziemniaka i wyciśnij z niego sok. Następnie zmiksuj pół szklanki bobu na pastę. Dodaj do niej sok z ziemniaka, pół łyżki soku z cytryny i pół łyżki miodu. Dokładnie wymieszaj. Uzyskaną papkę nanieś na skórę pach i pozostaw na 20-30 min. Po tym czasie zetrzyj maskę papierowym ręcznikiem. Bób osłabi cebulki włosów, przez co łatwiej się ich pozbędziesz, a sok z ziemniaka ma właściwości rozjaśniające, dzięki czemu włoski, które zostaną, staną się mało widoczne. W pewnym badaniu krem z 20% ekstraktem z bobu (*Vicia faba*) nakładano ochotniczkom codziennie 2 razy dziennie przez 3 miesiące na włoski pod jedną pachą, a drugi dół pachowy smarowano placebo. Aplikacja kremu z bobu przyniosła zmniejszenie grubości włosków oraz ich liczby w porównaniu do tych smarowanych placebo[3].

Olej zamiast pianki

Jeśli chcesz uniknąć podrażnień podczas golenia, przed zabiegiem zmocz skórę w ciepłej wodzie, rozprowadź po niej olej kokosowy lub rzepakowy (w taki sposób, aby była widocznie tłusta). Zmiękczy on włoski i pozostawi skórę nawilżoną i elastyczną, co zapobiegnie powstawaniu podrażnień. Tłusta warstwa zapewni też maszynce poślizg i tym samym zmniejszy ryzyko zacięcia. Po depilacji opłucz skórę pod bieżącą wodą i wytrzyj ręcznikiem.

Pasta z papai i kurkumy

Surowy owoc papai rozetrzyj na pastę i dokładnie wymieszaj z łyżeczką sproszkowanej kurkumy. Nanieś na skórę, dokładnie masując owłosione miejsca. Pozostaw na kwadrans, a na koniec dokładnie spłucz ciepłą wodą, by usunąć pomarańczowe zabarwienie, jakie daje przyprawa. Jak dowiedli Brazylijczycy, zawarte w papai enzymy skutecznie osłabią włoski i spowodują ich wypadanie. Badacze z Sao Paulo ocenili ich wpływ na mieszki włosowe w terapii hirsutyzmu (nadmiernego owłosienia). Preparaty w postaci żelu i kremu zawierające papainę codziennie nakładano na grzbiety myszy przez 31 dni. Okazało się, że krem papainowy miał znacznie większe działanie depilujące niż żel[4].

Peeling aloesowy

Miękkim i wiotkim włoskom trudniej przebić się przez naskórek, więc wrastają pod skórę. Tworzy się wtedy stan zapalny. Można mu zapobiec, systematycznie co 2-3 dni złuszczając naskórek. Najlepszy do tego będzie peeling aloesowy. Połącz 2-3 łyżki cukru z łyżeczką miodu oraz łyżką naturalnego żelu aloesowego. Wszystko dokładnie wymieszaj. Peeling nałóż na umytą skórę kolistymi ruchami. Pozostaw na kilka minut, a potem zmyj ciepłą wodą. Substancje aktywne zawarte w aloesie zmniejszają stan zapalny[5]. Następnie zmiękcz naskórek, nawilżając go przy użyciu oliwki lub balsamu.

eprasa.pl 9b81235d85

Kryształowy depilator

Na rynku niedawno pojawiło się innowacyjne urządzenie do usuwania zbędnego owłosienia, które wykorzystuje zaawansowaną technologię nanoglasu (zwaną także nanokrystaliczną). Opiera się ona na mikroskopijnych cząsteczkach szkła, które są na tyle małe, że mogą być stosowane w kosmetyce do delikatnego, a zarazem skutecznego usuwania martwego naskórka oraz niechcianego owłosienia tuż przy powierzchni. W praktyce depilator działa jak... bardzo drobny papier ścierny. Producenci zapewniają, że urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby minimalizować dyskomfort i podrażnienia. Depilacja nanokrystaliczna jest zwykle mniej bolesna niż tradycyjne metody, takie jak woskowanie czy używanie depilatorów elektrycznych. Jednak opinie użytkowniczek na ten temat są zróżnicowane. Jako że zbliżają się wakacje, warto przypomnieć, że skóra po mechanicznym ścieraniu może być bardziej wrażliwa na promieniowanie UV, zwiększając ryzyko oparzeń słonecznych i uszkodzeń. Dlatego przez kilka dni po takim zabiegu szczególnie ważne jest stosowanie ochrony przeciwsłonecznej.

Przewrotne olejowanie

Stosowany miejscowo olejek z cibory orzechowej (*Cyperus rotundus*) jest skuteczną i bezpieczną metodą hamowania wzrostu włosów. Flawonoidy zawarte w nim działają antyandrogennie. 60 osób z niechcianym owłosieniem pod pachami zostało losowo przydzielonych do 3 grup. Pierwsza miejscowo stosowała olejek, druga placebo (sól fizjologiczną), a trzecia została poddana laserowemu usuwaniu owłosienia. Do oceny wyników zastosowano 3 metody: liczenie włosów, obserwacje niezależnych specjalistów i samoocenę pacjentów. Olejek eteryczny z cibory okazał się tak samo skuteczny, jak laser aleksandrytowy w ograniczaniu wzrostu włosów pod pachami (zarówno ciemnych, jak i białych). Zaobserwowano jednak istotne statystycznie różnice w zakresie zmniejszonego wzrostu siwych włosów, na korzyść olejku. Stwierdzenie to było widoczne w przypadku wszystkich 3 metod oceny. Nie wykryto żadnych skutków ubocznych[6]. Smaruj zatem olejkiem pachy lub łydki, by pozbyć się niechcianych włosków.

REKLAMA

JOANNA SENSUAL
Krem do depilacji nóg
KONOPIE

Piękna i gładka skóra w zasięgu ręki! Krem do depilacji nóg JOANNA Sensual z ekstraktem z konopi dzięki 3-minutowej formule w mig usuwa niechciane owłosienie. Skutecznie depiluje nawet najkrótsze włoski. Dzięki zawartości ekstraktu z konopi i witaminy E, skóra jest nie tylko idealnie gładka, ale również nawilżona i wypielęgnowana.

www.joanna.pl

eprasa.pl 9b81235d85

Płynne złoto

O tym, dlaczego warto sięgać po wolnotłoczone oleje rozmawiamy z Przemysławem Tomaszem Sicińskim właścicielem Sopockiej Manufaktury

OCL: Jak zaczęła się Pan przygoda z olejami?
Przemysław T. Siciński: Niemal 20 lat temu zainteresowałem się olejem cannabisowym i jego prozdrowotnymi właściwościami. Od niego przeszedłem do olejku CBD (z konopi siewnych). Zachwyciły mnie jego bogaty skład, wynikające stąd szerokie właściwości prozdrowotne oraz mnogość zastosowań. Olej konopny zawiera witaminy A, E, K i B, poprawiające funkcjonowanie serca, wpływające korzystnie na krzepnięcie krwi, a także stan i działanie układu nerwowego. Co więcej, znajdziemy w nim magnez, cynk i wapń oraz nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i-6. Te wszystkie składniki synergicznie chronią układ krwionośny, poprawiają pamięć, wspomagają gojenie się ran, usprawniają pracę układu immunologicznego, wzmacniają kości i zęby, a jakby tego było mało, wpływają także na kondycję naszej skóry, włosów i paznokcie. Olej konopny sprawdzi się zarówno aplikowany zewnętrznie w pielęgnacji urody, jak i spożywany np. do redukcji stanów zapalnych (w tym bólów kręgosłupa)!

OCL: Czy w Manufakturze nadal go Państwo tłoczycie?
Przemysław T. Siciński: Tak. Obecnie oprócz oleju konopnego w ofercie mamy kilka innych, np. ten z nasion ostropestu, wyróżnia się nie tylko intensywnym kolorem, lecz także charakterystyczną gęstością osadu, co świadczy o jego wyjątkowym bogactwie bioaktywnych składników. Ten tłuszcz znalazł zastosowanie w leczeniu chorych z marskością wątroby, niealkoholowym stłuszczeniem wątroby, zaburzeniami pracy dróg żółciowych, kamicą żółciową, a także… przy zatruciu muchomorem sromotnikowym.

Ponadto ma jest też dobroczynny dla skóry – regeneruje ją, poprawia jej elastyczność, spłyca zmarszczki, zmniejsza podrażnienia i nawilża. Kolejnym hitem jest wolnotłoczony na zimno olej z czarnuszki. Pokochali go Norwegowie, Hiszpanie, Brytyjczycy i Węgrzy.

OCL: Dlaczego go pokochali?
Przemysław T. Siciński: Bo jest to produkt niefiltrowany, a dzięki takiemu procesowi tłoczenia zawiera on więcej aktywnego składnika – tymochinonu, który wraz z tymolem oraz tymohydrochinonem odpowiada za właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, antyoksydacyjne i antyhistaminowe tego tłuszczu. Średnia ilość tymochinonu w naszym oleju to 7,63-8,54 mg/ml. Uzyskujemy to poprzez wolne tłoczenie – jedna partia jest tłoczona 24 godziny. Powstaje w temperaturze nie wyższej niż 35°C, dzięki czemu pełna esencja prozdrowotnych składników zostaje zachowana w produkcie.

Ponadto 85% składu oleju z czarnuszki stanowią nienasycone kwasy tłuszczowe, które regenerują tkanki ciała, chroniąc je przed oksydacją tj. procesem starzenia i obumierania komórek. Z kolei fitosterole wspomagają pracę układu pokarmowego, obniżając poziom cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, których nadmierne spożycie może doprowadzić do nadwagi, otyłości czy hipercholesterolemii.

Wreszcie, choć paniom trudno w to uwierzyć – olej ten zmniejsza uczucie głodu i stanowi doskonały komponent diety odchudzającej, ponieważ wspiera metabolizm tłuszczów i węglowodanów.

OCL: To dlaczego Polacy go nie lubią?
Przemysław T. Siciński: Nasi rodacy dopiero się do niego przekonują, co ma związek z wysoką ceną tak pozyskanego produktu.

OCL: Na Państwa stronie widziałam też ałtajski olej z orzechów cedrowych z dodatkiem żywicy. Proszę powiedzieć, jakie ma właściwości?
Przemysław T. Siciński: To niesamowity produkt! Charakteryzuje go wysoka zawartość korzystnej dla skóry witaminy E, a dzięki połączeniu nienasyconych kwasów tłuszczowych, antyoksydantów oraz substancji czynnych zawartych w żywicy olej cedrowy działa antybakteryjne i przeciwzapalnie. Dlatego doskonale wspomaga układ odpornościowy, wspiera zdrowie serca i układu krążenia. Dodatkowo ułatwia zasypianie i redukcję stresu. Ja polecam go zarówno do codziennego spożycia, jak i do masażu oraz pielęgnacji skóry.

OCL: Brzmi fantastycznie. Skąd pozyskujecie olej cedrowy?
Przemysław T. Siciński: Podczas poprzedniej rozmowy opowiadałem Pani o naszych przyjaciołach, którzy trudnią się ręcznym wydobyciem shilajitu i jego tradycyjnym przetwórstwem. To właśnie od nich pozyskujemy ten olej.

A skoro już o nich wspomniałem, dodam jeszcze, że jego wspaniałym uzupełnieniem będzie shilajit. On nie tylko wzmacnia organizm i wspiera wiele jego układów – w tym system nerwowy i odpornościowy – ale także przyczynia się do poprawy stanu skóry i włosów.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 9b81235d85

SOPOCKA MANUFAKTURA

Prawdziwe dary natury z Sopockiej Manufaktury

SHILAJIT

KAKAO CEREMONIALNE

OLEJE Z NASION

Odwiedź nasz sklep po szeroki wybór **100% prawdziwego kakao ceremonialnego, shilajitu/mumio, chagi,** oraz innych **darów natury**.

OLF10

Wykorzystaj ten kod, aby zaoszczędzić **10%** na swoim zamówieniu!

instagram.com/**zdroweolejesopot**

facebook.com/**SopockaManufaktura**

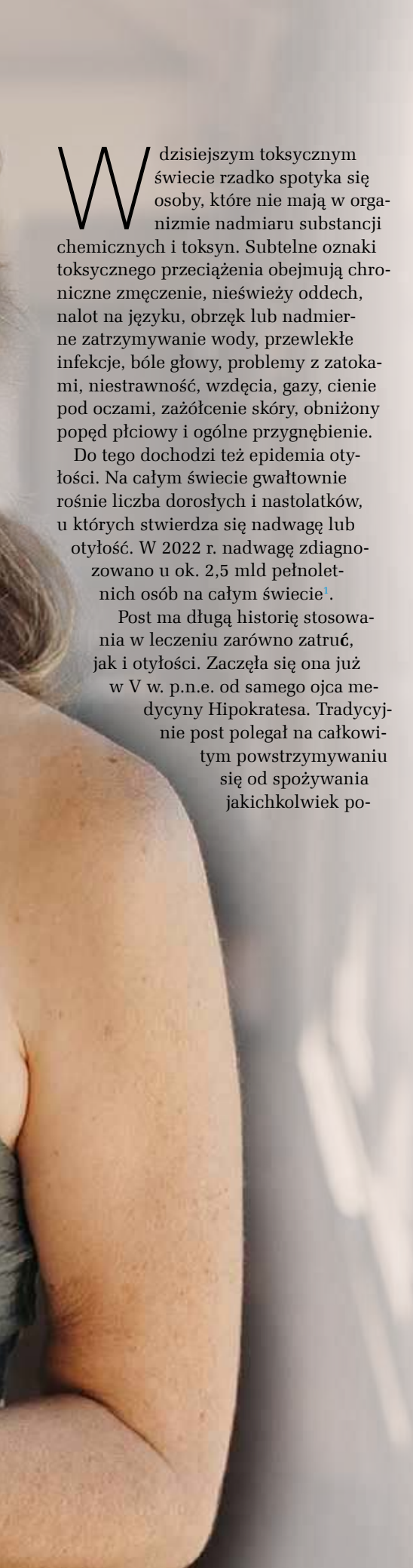
Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl 9b81235d85

UDAWANY POST

Dieta imitująca post to ostatni krzyk mody, ale czy działa ona równie dobrze, jak jej pierwowzór? Sprawę bada Cate Montana.

a.pl 9b81235d85



W dzisiejszym toksycznym świecie rzadko spotyka się osoby, które nie mają w organizmie nadmiaru substancji chemicznych i toksyn. Subtelne oznaki toksycznego przeciążenia obejmują chroniczne zmęczenie, nieświeży oddech, nalot na języku, obrzęk lub nadmierne zatrzymywanie wody, przewlekłe infekcje, bóle głowy, problemy z zatokami, niestrawność, wzdęcia, gazy, cienie pod oczami, zażółcenie skóry, obniżony popęd płciowy i ogólne przygnębienie.

Do tego dochodzi też epidemia otyłości. Na całym świecie gwałtownie rośnie liczba dorosłych i nastolatków, u których stwierdza się nadwagę lub otyłość. W 2022 r. nadwagę zdiagnozowano u ok. 2,5 mld pełnoletnich osób na całym świecie[1].

Post ma długą historię stosowania w leczeniu zarówno zatruć, jak i otyłości. Zaczęła się ona już w V w. p.n.e. od samego ojca medycyny Hipokratesa. Tradycyjnie post polegał na całkowitym powstrzymywaniu się od spożywania jakichkolwiek pokarmów i napojów z wyjątkiem czystej wody przez nieokreślony czas – zwykle uzależniony od stopnia toksyczności i choroby, którą miał łagodzić.

Chociaż wiele osób uważa, że post to po prostu kwestia niejedzenia przez kilka dni, jest to dalekie od prawdy. Post to nauka i sztuka. Tak jak istnieją najróżniejsi ludzie o zróżnicowanych kondycjach biochemicznych, strukturach fizjologicznych i problemach zdrowotnych, tak jest mnóstwo różnych metod i schematów postu/oczyszczania.

W zależności od sytuacji można zastosować post wyłącznie wodny, sokowy, zmodyfikowany post zawierający warzywa (surowe lub gotowane, w zależności od potrzeb) lub inny jego rodzaj. Aby zapewnić skuteczność, istnieje ścisły protokół dla każdego rodzaju postu – właściwy sposób wprowadzania organizmu w tryb poszczenia, prowadzenia samego postu, a następnie niezwykle ważnego etapu kończenia tego procesu.

– Niestety zdecydowana większość lekarzy, nawet naturopatów, nie ma żadnego wykształcenia ani doświadczenia w zakresie terapii żywieniowej, ziołowego oczyszczania, diet detoksykacyjnych i postu. Większość naturopatów i lekarzy o holistycznym podejściu ucieka się do przepisywania przetworzonych „proszków detoksykujących" opracowanych przez producentów suplementów diety, wyszedłszy z naiwnego założenia, że dzięki temu poddają pacjenta „oczyszczaniu". Przez 30 lat wiele pracowałem z dietami opartymi na jak najmniej przetworzonych produktach i oczyszczaniem z tysiącami pacjentów i wierzcie mi – sproszkowany „detoks w puszce" nie zdziała nic w porównaniu z tym naturalnym z wykorzystaniem prawdziwych, żywych soków i bulionów – mówi naturopata dr Andrew Iverson, ekspert w dziedzinie naturalnej żywności, detoksykacji i postu.

Pokonać opór

Oprócz tego, że większość lekarzy nie jest zaznajomiona z praktykami postu i oczyszczania, istnieje społeczny opór wobec samej idei postu. Badania konsekwentnie wykazują siłę postu i jego pozytywny wpływ na funkcje organizmu, takie jak metabolizm lipidów, glukozy i białek oraz metabolizm neuroendokrynny, a także jego silne działanie poprawiające nastrój[2]. Mimo to powstrzymywanie się od spożywania pokarmów stało się staroświeckie.

Badania pokazują redukcję dawek insuliny w przypadku pacjentów z cukrzycą, którzy stosują okresowy post[3], oraz że post – nawet przerywany – zmniejsza otyłość, **łagodzi** choroby układu krążenia, nowotwory i zaburzenia neurologiczne[4]. Mimo to ludziom – przyzwyczajonym do chodzenia między sklepami spożywczymi i wybierania spośród tysięcy jaskrawo kolorowych, pełnych cukru, wzmacnianych chemikaliami i wzbogaconych smakowo przetworzonych produktów spożywczych, frytek, cukierków i przekąsek – trudno jest zrozumieć koncepcję całkowitego powstrzymania się od jedzenia.

– Mówimy o tym, jak o pułapce przyjemności. Chemikalia, które dodajemy do produktów spożywczych, a które oszukują nasz mózg, takie jak sól, olej i cukier, to wysoce frakcjonowane produkty uboczne żywności, a nie żywność. W dodatku sztucznie stymulują kaskadę dopaminy w mózgu. Sprawiają, że jedzenie smakuje lepiej i jest dla nas ciekawsze. W efekcie systematycznie się przejadamy. To ukryta siła, która podkopuje zdrowie i szczęście. A ponieważ ludzie nie dostrzegają tej pułapki, bardzo trudno jest im podjąć jakiekolwiek działania – mówi ekspert w dziedzinie postu wodnego dr Alan Goldhamer, założyciel holistycznego ośrodka medycznego TrueNorth Health Center. Zgadza się z tym dr Iverson.

– Najpotężniejszą rzeczą, jaką można zrobić dla swojego ciała – i najmniej prawdopodobnym działaniem – jakie faktycznie podejmą ludzie w krajach zachodnich, jest powstrzymywanie się od jedzenia – mówi specjalista. Jest to główny powód, dla którego dr Valter Longo, naukowiec i dyrektor Instytutu Długowieczności na Uniwersytecie Południowej Kalifornii w USA, opracował 5-dniową dietę imitującą post (fasting-mimicking diet, FMD). Jest ona roślinna, niskokaloryczna i niskobiałkowa, zawiera jedynie umiarkowane ilości węglowodanów oraz tłuszczów i według niego naśladuje wpływ postu.

– Organizm zawsze się odżywia. Czasami jest zasilany z zewnątrz, a czasami od wewnątrz – a sztuczka polega oczywiście na oszukaniu mózgu co do źródła. Ciało musi uznać, że pokarm

eprasa.pl 9b81235d85

pochodzi ze źródła wewnętrznego, a nie zewnętrznego. Po kilku dniach braku pełnego pożywienia organizm zaczyna korzystać z zapasów znajdujących się wokół brzucha. Chętnie wykorzystuje tkankę tłuszczową, choć z mięśni pobierze trochę białka. Dieta naśladująca post umożliwia w zasadzie uruchomienie naturalnego procesu głodu z autofagią, ochroną i regeneracją komórek macierzystych. Dzięki niej nie dochodzi do zakłócenia zachodzących w organizmie naturalnych procesów, co jest kluczowe – wyjaśnia dr Longo.

Potencjalne korzyści zdrowotne

Oto niektóre z potencjalnych korzyści zdrowotnych płynących z przestrzegania 5-dniowej FMD dr. Longa.

Reset metaboliczny Głównym celem diety imitującej post jest długoterminowa poprawa kondycji metabolicznej, która może łagodzić problematyczne schorzenia, takie jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cukru we krwi i otyłość, a nawet im zapobiegać. W jednym z badań osoby, które stosowały ten sposób żywienia przez 5 kolejnych dni w miesiącu w ciągu kwartału, obniżyły masę ciała, poziom tkanki tłuszczowej w obszarze tułowia i jej całkowity poziom. Redukcji uległy również wartości ich ciśnienia tętniczego, a także stężenie glukozy na czczo, cholesterolu całkowitego, LDL oraz insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (IGF-1). Innymi słowy: ten sposób żywienia koryguje zespół metaboliczny[5].

Według dr. Longa FMD może spowodować reset metaboliczny, zwiększyć wrażliwość na insulinę, zredukować stan zapalny i przywrócić równowagę hormonalną w organizmie. Może również wystąpić krótkotrwała utrata masy ciała, ale chudnięcie nie jest głównym celem ani korzyścią płynącą ze stosowania tej diety.

Detoksykacja Redukcja spożycia pokarmu powoduje, że organizm efektywniej przetwarza i wydala toksyny przechowywane w komórkach tłuszczowych, co bezpośrednio poprawia ogólne funkcjonowanie narządów.

Autofagia Dieta ta może wywołać proces komórkowy zwany autofagią, podczas którego organizm eliminuje uszkodzone i niedziałające elementy komórek oraz ponownie je wykorzystuje w celu regeneracji komórkowej[6]. Ten proces oczyszczania polepsza funkcjonowanie komórek w całym ciele, co wspomaga poprawę ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia.

Głębokie uzdrawianie Według dr. Longa jedną z głównych zalet FMD jest fakt, że 5-dniowy okres redukcji spożycia kalorii pozwala organizmowi odpocząć od ciągłego trawienia pokarmów i wchłaniania składników odżywczych. Ta przerwa w rutynie umożliwia skierowanie energii na naprawę tkanek i rozwiązywanie ukrytych problemów zdrowotnych.

Dr Longo zaleca stosowanie tej diety raz w miesiącu przez 3 kolejne miesiące, aby zresetować metabolizm organizmu, uruchomić proces oczyszczania i zacząć wypracowywać prawidłowe nawyki żywieniowe zamiast przejadania się. Pomiędzy 5-dniowymi sesjami FMD naukowiec rekomenduje wdrożenie tzw. diety długowieczności, głównie roślinnej, która 2 lub 3 razy w tygodniu uwzględnia owoce morza.

Badania pokazują, że FMD zmniejsza insulinooporność i stłuszczenie wątroby, a także oznaki starzenia. Zastosowanie jej 3 razy w ciągu kwartału może doprowadzić do obniżenia wieku biologicznego średnio o 2,5 roku[7]. Redukuje to również czynniki ryzyka starzenia się i wystąpienia związanych z wiekiem chorób[5].

> FMD może spowodować reset metaboliczny, zwiększyć wrażliwość na insulinę, zredukować stan zapalny i przywrócić równowagę hormonalną w organizmie

Ponadto dieta imitująca post normalizuje poziom glukozy we krwi oraz poprawia wrażliwość na insulinę i funkcje komórkowe u myszy[8]. Redukuje także zespół metaboliczny u pacjentów z cukrzycą typu 2[9] oraz zwiększa odporność przeciwnowotworową u chorych na raka[10]. – Naukowcy unikają słowa „lek", ponieważ brzmi ono przesadnie. Jednak niektórych pacjentów z cukrzycą typu 2 i przeważającą większość tych ze stanem przedcukrzycowym połączenie interwencji dietetycznych w ramach okresowej FMD oraz diety długowieczności mogłoby ostatecznie uwolnić od cukrzycy typu 2, zwłaszcza jeśli leczenie rozpoczyna się zaraz po wstępnej diagnozie, gdy trzustka wciąż funkcjonuje prawidłowo – twierdzi dr Longo.

Środki ostrożności

Wszelkie posty lub oczyszczające kuracje z ograniczeniem spożycia kalorii – od postu wyłącznie wodnego po **5**-dniową FMD – powinny przebiegać pod nadzorem lekarza lub przeszkolonego

Najbardziej oczyszczające produkty spożywcze

Po prawej znajduje się lista produktów spożywczych w kolejności od najbardziej do najmniej oczyszczających. Oczywiście post wodny jest uważany za najbardziej oczyszczającą formę detoksu. Tak naprawdę prawdziwy post jest z definicji postem wodnym. Każde wprowadzenie substancji kalorycznych jest właściwie „zmodyfikowanym postem" lub „ograniczeniem dietetycznym", a nie prawdziwym postem.

– Zmodyfikowany post sokowo-owocowy jest mniej ekstremalny niż post wodny, a zmodyfikowany post polegający na spożywaniu surowych lub gotowanych warzyw jest mniej ekstremalny niż jedzenie zbóż, orzechów, nasion i roślin strączkowych. Oczywiście białko wcale nie jest pokarmem oczyszczającym. Jest to pożywienie budulcowe, dlatego usuwa się je z diety przed rozpoczęciem oczyszczania i wprowadza ponownie dopiero po kilku dniach od jego zakończenia – mówi dr Iverson.

NAJSILNIEJSZY EFEKT OCZYSZCZAJĄCY

eprasa.pl 9b81235d85

terapeuty. Największe obawy budzą osoby przyjmujące leki z występującymi wcześniej następującymi schorzeniami, takimi jak:

- wrzody,
- niedokrwistość,
- osteoporoza,
- kamienie nerkowe i żółciowe,
- choroba nerek,
- cukrzyca,
- zaburzenia serca lub miażdżyca naczyń krwionośnych,
- zawał serca,
- choroba wątroby,
- zaburzenia neurologiczne,
- późne stadium choroby terminalnej,
- uzależnienia od środków odurzających.

Uwaga: Kobiety w ciąży, w okresie laktacji lub karmiące piersią pod żadnym pozorem, nawet pod ścisłym nadzorem, nie powinny stosować postu ani oczyszczania. Również osoby cierpiące na anoreksję, bulimię lub inne zaburzenia odżywiania nigdy nie powinny korzystać z tej praktyki.

Odpowiednie nawodnienie

Woda jest głównym płynem, jaki należy spożywać podczas oczyszczania, obok ziołowych herbat, soków warzywnych, zup i bulionów. Aby określić dzienną ilość wody do wypicia, podziel swoją masę ciała wyrażoną w kilogramach przez 2 – jeśli ważysz np. 180 funtów (ok. 82 kg), połowa tej liczby daje 90 uncji (2,66 l) wody.

Zacznij od pełnej szklanki wody po przebudzeniu i popijaj ją między posiłkami w ciągu dnia. Aby umożliwić prawidłowe trawienie pokarmu, powstrzymaj się od picia wody co najmniej 15 min przed posiłkiem i co najmniej 30 min po jedzeniu.

Możesz pić świeżą wodę źródlaną bądź świeżo destylowaną lub filtrowaną (przez strumień degradacji kinetycznej, metodą odwróconej osmozy lub podobną). Nie przechowuj wody w plastiku, ale raczej w szkle lub stali nierdzewnej. Oczywiście zdrowsze jest filtrowanie własnej wody niż kupowanie jej od firmy, która stale magazynuje i dostarcza ją w plastikowych pojemnikach.

Wejście w proces postu

Dr Iverson zdecydowanie zaleca przygotowanie się do 5-dniowego postu przez wyeliminowanie z diety niektórych produktów, takich jak mięso, jajka, nabiał, alkohol i kofeina, na co najmniej dzień przed jego rozpoczęciem. Zwiększ też spożycie wody i soków.

I choć kuszące może być opchanie się jedzeniem przed rozpoczęciem postu, nie rób tego. Wejście w ten proces z dnia na dzień jeszcze bardziej utrudni jego uruchomienie i utrzymanie, a poza tym jest to po prostu nieprzyjazne dla organizmu.

Spokój

Według ekspertów w dziedzinie detoksykacji/postu odpoczynek jest niezbędny podczas każdego postu lub oczyszczania. Podczas odtruwania należy dążyć do tego, by spać nie mniej niż 8-10 godz. każdej nocy, najlepiej w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu (jeśli to możliwe, można też korzystać z oczyszczacza powietrza). W trakcie postu pamiętaj o wychodzeniu na świeże powietrze i codziennym głębokim oddychaniu i/lub opalaniu się.

Nie ćwicz! Spokojny spacer i rozciąganie lub korzystanie z minitrampoliny (do delikatnego odbijania się, a nie treningu aerobowego) są w porządku. Odpocznij emocjonalnie i umysłowo dzięki unikaniu wysoce stymulujących filmów i sportu, intensywnego czytania, brutalnych gier wideo itp.

Redukcja masy ciała

Jednym z głównych powodów, dla których większość ludzi pości, jest chęć szybkiego schudnięcia. I chociaż post niemal gwarantuje pomoc w sprawnej utracie kilku kilogramów, większość osób równie prędko je odzyska.

– Post jest cudowny. Problem polega na tym, że prędzej czy później trzeba jeść. I właśnie w tym tkwią wszystkie problemy. Widzisz, „powrót do jedzenia" jest w przypadku postu ważniejszy niż samo powstrzymywanie się od niego. Jeśli ktoś ponownie nie zacznie jeść w sposób wspierający zastosowany post, to nie tylko w końcu zniweczy własne dokonania, lecz także tak naprawdę nie zauważy żadnych długoterminowych korzyści – przekonuje dr Iverson.

Koniec FMD

Według dr. Longa wystarczy zminimalizować lub wyeliminować spożycie ryb, mięsa, tłuszczów nasyconych, ciastek, cukru i na-

NAJSŁABSZY EFEKT OCZYSZCZAJĄCY

eprasa.pl 9b81235d85

biału przez dobę po ukończeniu 5-dniowej FMD. Jednak dr Iverson twierdzi, że podczas powolnego powrotu do normalnego jedzenia warto pokusić się o jeszcze większą zachowawczość. W końcu chcesz zrobić wszystko, co w Twojej mocy, aby przede wszystkim wesprzeć i zintensyfikować całą dobrą pracę i wysiłek, które zostały włożone w przestrzeganie postu lub schematu oczyszczania.

– Wiedza o tym, jak prawidłowo przerwać proces oczyszczania, jest ważniejsza niż sam detoks. Jeśli chcesz utrzymać uzyskane korzyści, prostą zasadą jest kończenie odtruwania w sposób odwrotny do tego, w jaki zostało ono zapoczątkowane.

> Podczas postu pamiętaj o wychodzeniu na świeże powietrze i codziennym głębokim oddychaniu i/lub opalaniu się

Spędź co najmniej 1 dzień na każdym poziomie, w dowolnie wybranej fazie. Pozwala to organizmowi powoli dostosować się do jedzenia oraz zapobiega przejadaniu się i utracie wszystkich właśnie osiągniętych korzyści. To stopniowe rozpoczynanie i przerywanie postu powoli ponownie odżywia organizm, tak aby znów docenił on zdrową żywność i łaknął jej, co zapobiega efektowi jojo. Systematycznie i sukcesywnie reguluje też poziom hormonów, aby przeciwdziałać powrotowi do niechcianej wagi – tłumaczy dr Iverson.

Quiz przed rozpoczęciem oczyszczania: określ swój typ ciała

Zanim zdecydujesz się na jakikolwiek post lub oczyszczanie, w tym dietę imitującą post (FMD), ważne jest określenie własnego podstawowego typu ciała – twierdzi dr Iverson. Według tradycyjnej medycyny chińskiej istnieją 2 główne typy: z dominacją yin lub yang.

Każdy człowiek reprezentuje zarówno cechy yin, jak i yang – które często określa się jako kobiece (yin) i męskie (yang). Jednak każda osoba jest zwykle predysponowana do wykazywania większej liczby jednych bądź drugich. Ponadto większość ludzi doświadcza nadmiaru bądź niedoboru cech męskich lub kobiecych.

Celem udziału w tym krótkim quizie [który można również znaleźć w książce dr. Iversona pt. „Nature's Detox" („Naturalny detoks") wydanej przez Trillium Health Press w 2017 r.] jest określenie, w jaki sposób ciało wyraża obecnie energetykę yin/yang. Dzięki temu można odpowiednio dopasować sposób oczyszczania lub postu w celu osiągnięcia najlepszych możliwych rezultatów przy jak najniższym poziomie stresu.

Zaznacz okienka przy tych z poniższych cech, które najlepiej opisują Twoje ciało. Jeśli któraś z nich do Ciebie nie pasuje, pozostaw okienko obok niej puste.

Oto kilka charakterystycznych cech osób z dominacją yin lub yang.

Dominacja yin

- ☐ Odczuwanie przez większość czasu zimna i/lub obniżona temperatura ciała
- ☐ Niedowaga lub trudności z przybieraniem na wadze
- ☐ Niskie ciśnienie tętnicze lub niski poziom elektrolitów w wynikach badań laboratoryjnych
- ☐ Życie w zimnym klimacie w czasie oczyszczania
- ☐ Skłonność do anemii (blada skóra), osteoporozy, niedoczynności tarczycy, wypadania włosów
- ☐ Rzadkie cykle menstruacyjne lub ich brak (tylko kobiety)
- ☐ Osobowość: człowiek cichy, nieśmiały, zamknięty w sobie

Dominacja yang

- ☐ Odczuwanie przez większość czasu ciepła lub gorąca i/lub podwyższona temperatura ciała
- ☐ Nadwaga lub łatwość przybierania na wadze
- ☐ Skłonność do zaczerwienienia cery, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, dny moczanowej, kamieni nerkowych
- ☐ Podwyższone ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu, trójglicerydów lub cukru we krwi
- ☐ Życie w ciepłym klimacie w czasie oczyszczania
- ☐ Osobowość: człowiek towarzyski, ekstrawertyczny, łatwo popadający we frustrację lub irytację

Jeśli w którejkolwiek grupie zaznaczyłaś/-eś trzy lub więcej cech, możesz sklasyfikować swój typ ciała jako taki, w którym dominuje yin lub yang. Jeśli nie, po prostu postępuj zgodnie z ogólnymi parametrami 5-dniowej FMD z pominięciem następujących punktów dostrajających:

W przypadku dominacji yin

Zachowuj ciepło dzięki zwiększaniu ogrzewania lub cieplejszym ubieraniom.

Pij wodę i soki o temperaturze pokojowej, ale nie zimne napoje.

Pij gorące herbaty, buliony i zupy.

Jedz gotowane warzywa.

Włącz do diety gorzkie smaki i kwaśne potrawy (takie jak gorzkie zioła i cytryna).

W przypadku dominacji yang

Zachowaj spokój.

Pij chłodne (ale nie lodowate) wodę i soki.

Pij chłodne herbaty ziołowe.

Jedz surowe warzywa.

eprasa.pl 9b81235d85

A zatem trzymaj się podstaw przez co najmniej 1 dzień po 5-dniowej FMD. Zwiększ spożycie kalorii i pierwszego dnia spróbuj dodać do jadłospisu trochę produktów pełnoziarnistych. Następnie włącz owoce. Z ponownym wprowadzeniem białka poczekaj do 3. dnia i wybierz jego łatwiej przyswajalne formy – ryby lub kurczaka.

– Zboża, orzechy, nasiona i rośliny strączkowe wraz z białkiem zwierzęcym, takim jak to zawarte w jajach i rybach, nie są uważane za żywność oczyszczającą. To raczej żywność budulcowa wspierająca po procesie oczyszczania. Więcej czasu spędzonego w stanie zdrowia i uzdrawiania oznacza silniejsze rezultaty, a jeśli przerywa się to oczyszczanie powoli, efekty będą długotrwałe – przekonuje dr Iverson.

Zalecenia żywieniowe na całe życie

Zarówno dr Longo, jak i dr Iverson zalecają, aby osoby powyżej 35. r.ż. rozważyły obniżenie liczby posiłków z 3 do zaledwie 2 dziennie. Naturopata idzie o krok dalej i wbrew popularnym zaleceniom żywieniowym rekomenduje, aby większość ludzi nie spożywała pokarmów stałych podczas przełamywania porannego postu (angielskie słowo *breakfast*, czyli śniadanie, jest złożeniem słów: *break* – przerwać – i *fast* – post – przyp. tłum.). Zamiast nich radzi wybierać kaloryczny napój o wysokiej wartości odżywczej, ale niezawierający nabiału – np. koktajl przeciwutleniający.

– Oto sposób na prawdziwe rozpoczęcie dnia. Zalecam także wypicie najpierw 350 ml czystej wody z ćwiartką organicznej cytryny lub limonki ze skórką. Pomoże to oczyścić wątrobę i dostarczy przeciwutleniaczy niezbędnych do przetrwania do lunchu – mówi dr Iverson.

Dr Iverson, dr Longo i dr Goldhamer utrzymują, że celem postu jest oczyszczenie i zresetowanie nie tylko metabolizmu organizmu, lecz także całej relacji z jedzeniem, dzięki czemu można zacząć się zdrowiej odżywiać.

– W ten sposób się wygrywa. Przestrzegasz diety, potem znajdujesz najzdrowszą żywność, która najlepiej na Ciebie działa, a później się jej trzymasz. Jeśli jednak stosujesz dietę naśladującą post i następnie wracasz do odżywiania się tak jak poprzednio, a miesiąc później ponownie wdrażasz dietę naśladującą post, pojawi się efekt jojo. Będzie to oczywiście lepsze niż ciągłe złe nawyki żywieniowe, ale nigdy nie wyzdrowiejesz i nie dotrzesz tam, gdzie chcesz – wyjaśnia dr Iverson.

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization, "Obesity and Overweight," March 1, 2024, who.int
2. Dis Markers, 2022; 2022: 5653739
3. Diabetes Care, 2023; 46(2): 463–68
4. N Engl J Med, 2019; 381: 2541–51
5. Sci Transl Med, 2017; 9(377): eaai8700
6. Mediterr J Rheumatol, 2019; 30(4): 201–6
7. Nat Commun, 2024; 15(1): 1309
8. Nutr Metab (Lond), 2018: 15: 80
9. Oxid Med Cell Longev, 2020; 2020: 6615295
10. Cancer Discov, 2022; 12(1): 90–107

5-dniowa FMD

Dzień 1.: łącznie 1100 kalorii (11% białka, 46% tłuszczu, 43% węglowodanów)

- węglowodany złożone: 500 kcal
- zdrowe tłuszcze: 500 kcal
- białko roślinne: 25 g, głównie z orzechów
- niesłodzone herbaty ziołowe: do 4 filiżanek dziennie
- czysta woda
- 1 multiwitaminowo-mineralny suplement diety
- 1 suplement diety z kwasami omega-3 i -6

Dni 2.-5.: łącznie 800 kalorii (9% białka, 44% tłuszczu, 47% węglowodanów)

- węglowodany złożone: 400 kcal
- zdrowe tłuszcze: 400 kcal
- białko roślinne: 25 g, głównie z orzechów
- niesłodzone herbaty ziołowe: do 4 filiżanek dziennie
- czysta woda
- 1 multiwitaminowo-mineralny suplement diety
- 1 suplement diety z kwasami omega-3 i -6

Źródłem węglowodanów złożonych powinny być warzywa, takie jak: brokuły, pomidory, marchew, cukinia, dynia i pieczarki. Zdrowe tłuszcze powinny pochodzić z orzechów, oliwy z oliwek i awokado.

Przepisy FMD

Dla tych, którzy nie chcą nadużywać kuchennej wagi, liczyć kalorii ani siekać warzyw, dr Longo opracował 5-dniowy pakiet posiłków FMD o nazwie Prolon 5-Day. Za 195 dolarów otrzymujesz pudełko zawierające liofilizowane zupy, batoniki orzechowe, napoje o smaku owocowym, herbaty i suplementy diety – wszystko dokładnie odmierzone pod względem kalorii i odpowiednich proporcji białka, węglowodanów i tłuszczu.

Jeśli jednak chcesz zmaksymalizować wartość odżywczą podczas postu, trudno znaleźć coś lepszego niż świeże organiczne warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i owoce z targu. Postępuj zgodnie z kalorycznymi zaleceniami dr. Longa w zakresie tłuszczów, węglowodanów i białek. Oto kilka przykładowych przepisów:

- Soczewica z fasolką szparagową, cebulą i przyprawami gotowana w oliwie z oliwek;
- Smażone warzywa z porami, brokułami, cebulą i grzybami podsmażonymi w przyprawach i oliwie z oliwek;
- Słodkie ziemniaki, ugotowane, ostudzone, a następnie ponownie podgrzane w celu zwiększenia poziomu skrobi opornej i spowolnienia wchłaniania cukru, posypane ciecierzycą, cebulą, rukolą oraz przyprawami;
- Świeży pomidor, ogórek i awokado, skropione oliwą z oliwek, posypane solą i pieprzem, oraz wafel ryżowy;
- Pokrojone w plastry marchewki, czosnek, cebula, starty imbir i kolendra smażone na oliwie z oliwek oraz ok. 220 ml wody lub bulionu warzywnego, gotowane do uzyskania przezroczystości i zmiksowane na zupę, a następnie odgrzane z ok. 200 ml niesłodzonego i niskotłuszczowego mleka kokosowego.

eprasa.pl 9b81235d85

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj krzem

Czy wiesz, że suplementacja tym pierwiastkiem uratowała życie człowieka? Poznaj 6 powodów, dla których warto rozważyć wprowadzenie go do diety.

Ponad 20 lat temu u chemika Stanisława Szczepaniaka wykryto tętniaka rozwarstwiającego aorty piersiowej, brzusznej i tętnic udowych. Operacja obarczona bardzo dużym ryzykiem wydawała się jedynym rozwiązaniem, jednak nie dawała żadnych gwarancji powodzenia. Znając ryzyko i szanse powodzenia mężczyzna z niej zrezygnował. Przyjrzał się jednak dokładnie swoim wynikom badań. I zwrócił uwagę na fakt, że w jego organizmie brakowało krzemu. Zaniepokoiło go to, bowiem jako chemik wiedział, że krzem jest trzecim pod względem liczebności pierwiastkiem śladowym w organizmie człowieka.

Kupił więc w aptece suplementy zawierające brakujący mikroelement. Dodatkowo spożywał produkty spożywcze zawierające kolagen i naturalną witaminę C, jednak efekty nie były zadowalające. Dlaczego?

Stanisław Szczepaniak szybko zrozumiał, że problem tkwi w przyswajalności krzemu. Choć w aptekach znajdziemy wiele preparatów, które go zawierają, to niestety nasz organizm go nie przyswaja. Chemik wziął sprawy w swoje ręce. Szczęśliwie miał już wtedy własną firmę i w laboratorium INWEXu pod jego nadzorem rozpoczęto badania i próby, a następnie produkcję preparatu zawierającego krzem.

Jego pierwszym testerem był Stanisław Szczepaniak. Praca jego zespołu przyniosła wspaniałe rezultaty: bez niebezpiecznej dla życia operacji tętniak zniknął! Jednak istnieją też inne powody, dla których warto suplementować Si (*silicium*), jak choćby ten, że w przypadku jego niedoboru, zaburzeniu ulega wchłanianie innych pierwiastków, ok. 70 z nich bez krzemu nie jest przyswajana.

1. Wspomaga pracę układu krążenia

Jak się okazuje, brak krzemu może być przyczyną miażdżycy. Pierwiastek ten występuje głównie w tkance łącznej, gdzie pełni funkcję czynnika sieciującego, który pomaga we wzmocnieniu naczyń krwionośnych. Niezwykle duże ilości związanego krzemu znajdują się też w ścianach tętnic, zwłaszcza w błonie wewnętrznej. Ponadto, w piśmiennictwie znajdują się liczne dowody na to, że różne rodzaje błonnika pokarmowego skutecznie zapobiegają doświadczalnym modelom miażdżycy, obniżając poziom cholesterolu i lipidów we krwi oraz wiążąc kwasy żółciowe. To istotna informacja, bowiem w różnych produktach włóknistych (a zatem zawierających błonnik) o bardzo różnym pochodzeniu i składzie chemicznym stwierdzono wyjątkowo duże ilości krzemu (1 000-25 000 ppm), które były aktywne w testach. Stąd przypuszczenie, że pierwiastek ten może odpowiadać za przeciwmiażdżycowe właściwości błonnika. Fakt, że miażdżyca występuje rzadko w krajach mniej rozwiniętych, może być związany z większą dostępnością Si w diecie. W czasie produkcji białej mąki, jak również rafinowania produktów sojowych dochodzi do znaczącego zmniejszenia ilości tego pierwiastka w porównaniu do wytwarzanych tradycyjnymi metodami mąki z pełnego ziarna oraz surowych produktów sojowych[1].

eprasa.pl 9b81235d85

Chroni przed alzheimerem

Istnieją dowody kliniczne potwierdzające, że krzem wiąże się z aluminium, przeciwdziałając jego wchłanianiu i szkodliwemu działaniu na organizm. Jednocześnie od kilkudziesięciu lat badacze wskazują na związek między obecnością aluminium w ludzkim organizmie a rozwojem choroby Alzheimera. Dlatego naukowcy z Wielkiej Brytanii postanowili wykonać test, który dostarczyłby jednoznacznych danych. Sprawdzili, czy wody mineralne bogate w krzem mogą być stosowane jako nieinwazyjne metody zmniejszania obciążenia organizmu aluminium u osób chorych na alzheimera oraz w grupie kontrolnej składającej się z ich opiekunów i partnerów. Eksperyment ten wykazał, że picie do 1 l wody mineralnej bogatej w Si każdego dnia przez 12 tygodni ułatwiło usuwanie glinu z moczem zarówno w grupie pacjentów, jak i kontrolnej, bez jednoczesnego wpływu na wydalanie z moczem niezbędnych metali, takich jak żelazo i miedź. Co więcej, w grupie chorych wydajność poznawcza wykazała klinicznie istotną poprawę u co najmniej 3 z 15 osób[2].

Dba o przewód pokarmowy

Według badań przeprowadzonych w Wirginii i opublikowanych w czasopiśmie *Gastroenterology*, krzem pomaga odbudować i utrzymać tkankę przewodu pokarmowego. Większość problemów żołądkowo-jelitowych wynika z degradacji błony śluzowej przewodu pokarmowego. Ponieważ Si jest niezbędnym składnikiem syntezy kolagenu, może odgrywać kluczową rolę w odbudowie tej wyściółki i utrzymaniu zdrowego jelita. Autorzy pracy piszą, że „produkcja kolagenu przez komórki mięśni gładkich jelit człowieka odgrywa rolę w naprawie przewodu żołądkowo-jelitowego”[3]. Krzem pomaga też złagodzić zaparcia. Może też pomóc w odwróceniu nietolerancji pokarmowych i zmniejszeniu wzdęć. Co więcej, pochłania również ogromną ilość toksyn, które spowalniają pracę układu trawiennego[4].

Wzmacnia kości

Jak dowiedziono, pierwiastek ten jest też niezbędny do prawidłowego wzrostu i rozwoju, a jego niedobory w normalnym żywieniu prowadzą do deformacji szkieletu i stawów. Zostało to wykazane w toku trwających 20 lat badań na kurczakach[5]. Ich wyniki dały asumpt do przetestowania krzemu poprzez dodawanie go do diety koni wyścigowych w nadziei na zmniejszenie częstości występowania urazów. Ponieważ osiągi sportowe konia wyścigowego powoli spadają z biegiem lat z powodu starzenia się, degradacji kości i urazów szkieletu, wyniki tego eksperymentu odegrały ważną rolę w udowodnieniu, że Si drastycznie zmniejsza liczbę urazów, a także hamuje pogorszenie stanu kości i chrząstki[6]. U ludzi krzem ma bezpośredni wpływ na tempo zwapnienia kości. Udowodniono, że dieta bogata w Si znacznie szybciej maksymalizuje mineralizację kości. Ponieważ pierwiastek ten zmieniając zarówno metabolizm minerałów, jak i syntezę kolagenu, może zwiększyć gęstość kości (m.in. tworzy matrycę kolagenową, na której osadza się wapń)[7]. Jednak nie zapominaj o aktywności fizycznej, bez niej suplementacja zda się Twoim kościom na niewiele[8].

Szukaj krzemu na talerzu

Znajdziesz go przede wszystkim w otrębach ryżowych, pszennych i owsianych oraz łuskach ziaren. Bogatą zawartością charakteryzują się: proso, owies, jęczmień, brązowy ryż, niepalona kasza gryczana i jaglana. Jedząc tego rodzaju produkty, najlepiej wybieraj te nieprzetworzone i niepoddawane rafinacji. Źródłem krzemu są również warzywa i owoce m.in. ogórki, buraki cukrowe, biała cebula, kapusta, pasternak, rzodkiewki, szpinak, ziemniaki, truskawki i morele.

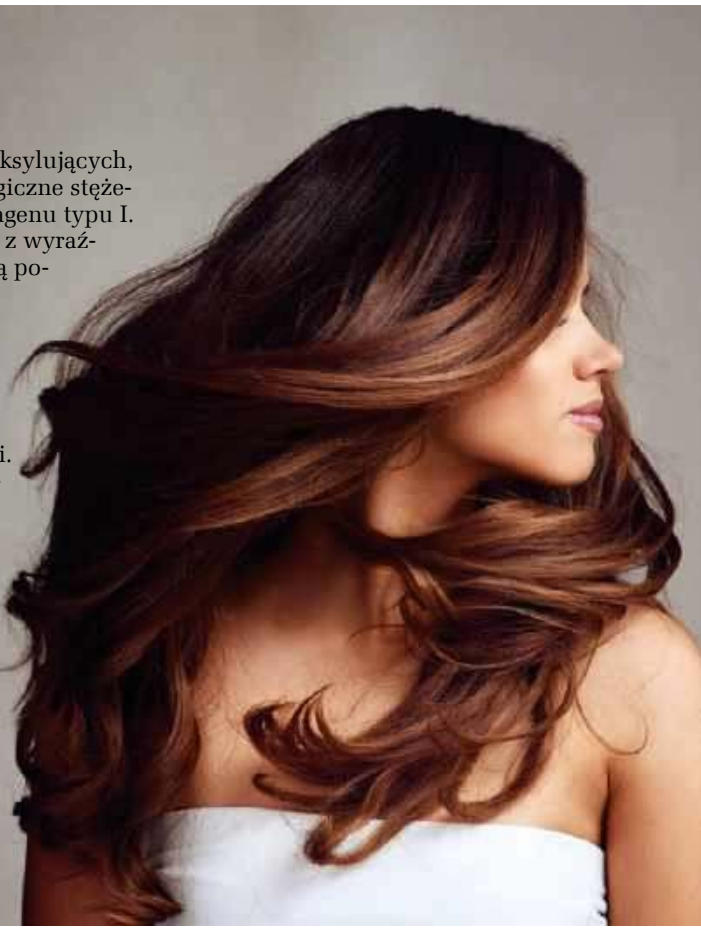
eprasa.pl 9b81235d85

Utrzymuje młodość skóry, włosów i paznokci

Krzem bierze udział w syntezie kolagenu i aktywacji enzymów hydroksylujących, poprawiając wytrzymałość i elastyczność skóry. Wykazano, że fizjologiczne stężenia kwasu ortokrzemowego stymulują fibroblasty do wydzielania kolagenu typu I. Eksperyment przeprowadzony z udziałem osób w wieku 40-65 lat z wyraźnymi oznakami fotostarzenia twarzy, wykazało znaczną i widoczną poprawę stanu skóry u osób, które przyjmowały suplementy krzemu codziennie przez 20 tygodni. Uczeni zaobserwowali też wzmocnienie paznokci i włosów w grupie przyjmującej krzem[9].

Si jest jednym z dominujących minerałów w składzie paznokci. Dlatego miękkie i łamliwe płytki mogą wskazywać na ogólnoustrojowy niedobór tego pierwiastka. Dzięki suplementacji możesz je wzmocnić, a poprawa jakość paznokci, zwiększa ochronę przed infekcjami paznokci. W innym randomizowanym badaniu przeprowadzonym przez naukowców z College of Pharmacy na Uniwersytecie Cincinnati 48 ochotników, którzy mieli cienkie włosy, zostało podzielonych na 2 grupy. Pierwsza przyjmowała suplement krzemu, a druga placebo codziennie przez 9 miesięcy. Na początku i na końcu badania oceniano morfologię i właściwości mechaniczne włosów. Po 9 miesiącach wykazano, że suplementacja krzemu przekłada się na jego większą zawartość we włosach, to zaś powoduje mniejsze tempo ich wypadania oraz ich wzmocnienie[10].

Jednocześnie badacze zgodnie zwracają uwagę na fakt, że istnieje duże zróżnicowanie w biodostępności krzemu w suplementach, wahające się od wartości poniżej 1% do wartości bliskich 50%, w zależności od postaci chemicznej. Dlatego najważniejszą kwestią, którą należy wziąć pod uwagę przy wyborze suplementu krzemu, jest jego bezpieczeństwo i biodostępność. Według opublikowanych badań, spośród różnych dostępnych form chemicznych, kwas ortokrzemowy (OSA) charakteryzuje się wyższą biodostępnością[11].



Redukuje ból stawów

Choć dysponujemy licznymi dowodami i badaniami klinicznymi dotyczącymi roli krzemu w utrzymaniu dobrego stanu kości, to jednak mało jest prac dotyczących zdrowia stawów. Trzech włoskich uczonych postanowiło to zmienić. W tym celu 275 pacjentom podawali preparat zawierający krzem organiczny oraz inne pierwiastki śladowe. U wszystkich leczonych osób wystąpiła wyraźną poprawę parametrów funkcjonalnych układu kostno-stawowego. Już po 3 miesiącach od rozpoczęcia eksperymentu doszło do wyraźnej redukcji bólu i tkliwości obszarów dotkniętych zwyrodnieniową chorobą stawów oraz poprawy sprawności ruchowej. W tym czasie zmniejszeniu ulegało też stosowanie NLPZ, aż do prawie całkowitego zaprzestania ich zażywania 6 miesięcy po rozpoczęciu terapii[12].

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet. 1977 Feb 26;1(8009):454-7
2. J Alzheimers Dis. 2013;33(2):423-30
3. Gastroenterology. 1987 Feb;92(2):400-5
4. J Trace Elem Med Biol. 2014 Oct;28(4):379-82
5. Science. 1972 Nov 10;178(4061):619-21
6. Nature. 1972 Oct 6;239(5371):333-4
7. Nutrients 2024, 16(3), 339; https://doi.org/10.3390/nu16030339
8. Animals (Basel). 2023 Mar; 13(5): 789
9. Arch Dermatol Res. 2007 Dec;299(10):499-505
10. An Bras Dermatol. 2016 May-Jun; 91(3): 331-5
11. Br J Nutr. 2009 Sep;102(6):825-34; Metal Ions in Biology and Medicine. V. Paris: John Libbey Euro Text; 1998. pp. 228-32
12. J Biotechnol Bioinforma Res, 2021, 3(2): 2-6, doi: 10.47363/JBBR/2021(3)132

eprasa.pl 9b81235d85

invex remedies

„ŻADEN ORGANIZM NIE MOŻE ISTNIEĆ BEZ KRZEMU"

prof. Wiernadski

SUPLEMENTY DIETY **Z KRZEMEM**

SILOR ORGANIC 1000

Suplementy diety z serii **SILOR ORGANIC** 1000 są produktami, których zadaniem jest suplementacja krzemu, boru oraz jodu w organizmie. Poznaj ich wyjątkową formułę.

ZASTOSOWANA **OPATENTOWANA TECHNOLOGIA MONOJONOWA** ZAPEWNIA WYSOKĄ PRZYSWAJALNOŚĆ SUBSTANCJI W SUPLEMENTACH

MONOJONOWA TECHNOLOGIA

Dzięki jej zastosowaniu suplementy z linii **SILOR ORGANIC** 1000:

- charakteryzują się wysoką zawartość krzemu w litrze suplementu 1000 mg/litr,
- są mieszanką krzemu nieorganicznego oraz krzemu organicznego w postaci monometylosilanetriolu, który stanowi dobrze przyswajalną formę krzemu w organizmie,
- zawartość krzemu organicznego w zalecanej dziennej porcji produktu (25 ml) stanowi 96,15% RWS (Referencyjnej Wartości Spożycia),
- zastosowana opatentowana technologia monojonowa zapewnia wysoką przyswajalność,
- dzięki płynnej formule nie zawierają substancji: zbrylających, wypełniających, absorbujących, zapachowych, barwiących.

W OFERCIE:

- **SILOR ORGANIC** 1000
  Suplement diety z krzemem 500 ml, 1000 ml
- **SILOR+B ORGANIC** 1000
  Suplement diety z krzemem i borem 500 ml, 1000 ml
- **SILOR+B+J ORGANIC** 1000
  Suplement diety z krzemem, borem i jodem 500 ml, 1000 ml
- **SILOR + KOBALT**
  Suplement diety z krzemem i metylokobalaminą 500 ml

DLA WSZYSTKICH CZYTELNIKÓW KOD RABATOWY: **KRZEM**

Kup produkty z **15%* zniżką** w sklepie online - **www.invexremedies.pl**

*Kod rabatowy obowiązuje do 31.08.2024r. Promocja nie łączy się z innymi oraz nie obejmuje zakładki akcesoria i zestawy.

eprasa.pl 9b81235d85

Dieta dla serca

Na kondycję układu krążenia wpływają przede wszystkim ruch i jadłospis, a zastąpienie czerwonego mięsa roślinnymi źródłami białka oraz zielonymi warzywami może mieć szczególne znaczenie

Rolę czynników żywieniowych w profilaktyce chorób serca i regulacji ciśnienia badano wielokrotnie, a najlepiej udokumentowano pozytywny wpływ odpowiedniej ilości potasu, kwasów omega-3 i białka roślinnego[1]. Składniki odżywcze i substancje aktywne, które przyjmujemy wraz z pokarmem lub pod postacią preparatów ziołowych czy suplementów, mają kluczowe znaczenie nie tylko dla centralnego organu układu krążenia: wpływają również na tętnice, kapilary, wścielający je śródbłonek oraz żyły i zastawki. Jednocześnie zwraca się uwagę na potencjalnie niekorzystny wpływ spożywania mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonego).

Rośliny zamiast mięsa

Badania wskazują, że wegetarianie mają zazwyczaj niższe ciśnienie, a dieta pozbawiona produktów mięsnych pozwala na jego trwałe obniżenie[2]. Być może chodzi głównie o to, że zapewnia ona duże ilości warzyw, owoców i błonnika, co pozytywnie wpływa na normalizację ciśnienia. Zwiększenie ilości tych składników w diecie powoduje bowiem jego spadek o 3/1 mmHg, a jednoczesne ograniczenie tłuszczów – o 6/3 mmHg[3]. Jednocześnie te składniki diety doskonale uzupełniają niedobory witamin i pomagają zmniejszyć stężenie cholesterolu.

Z drugiej strony wiele doniesień sugeruje korzystny wpływ ograniczenia produktów zwierzęcych w diecie. Przykładowo greccy autorzy metaanalizy badań poświęconych związkowi między spożyciem czerwonego mięsa i jego przetworów a rozwojem cukrzycy typu 2 i choroby wieńcowej wskazują, że każda dzienna porcja 100 g prze-

eprasa.pl 9b81235d85

tworzonego mięsa wiązała się z ponad 2-krotnie wyższym ryzykiem pierwszej oraz sprzyjała wystąpieniu drugiej, co uczeni przypisywali dużej zawartości sodu i azotanów w wędlinach. Jednak zdaniem Greków nie ma mocnych dowodów łączących spożycie nieprzetworzonego mięsa czerwonego z incydentami choroby niedokrwiennej serca[4].

Najnowsze badania przynoszą jednak ciekawą konkluzję: otóż zamiana już 5% kalorii przyjmowanych dziennie z mięsa przetworzonego na roślinną alternatywę (np. orzechy czy warzywa) sprawi, że ryzyko chorób serca kolosalnie się zmniejszy. Badacze z Uniwersytetu Harvarda monitorujący stan zdrowia oraz dietę ok. 37 tys. ludzi o średniej wieku wynoszącej 50 lat zauważyli, że u osób, które wprowadziły w życie nawet najmniejsze zmiany (zastąpienie 2% czerwonego lub przetwarzanego mięsa zdrowszym zamiennikiem), ryzyko chorób serca spadło o 32%. Największe korzyści zaobserwowali natomiast u tych, którzy na zdrowsze zamienili 5% białka pochodzącego z mięsa[5].

Kolorowy jadłospis

Zwiększenie spożycia warzyw i owoców wpływa pozytywnie na układ krążenia oraz ciśnienie krwi. Osoby w średnim wieku, które codziennie jedzą 100 g owoców jagodowych lub piją z nich sok, mogą obniżyć poziomu cholesterolu i wartości ciśnienia skurczowego, a także poprawić czynność płytek krwi[6]. W jadłospisie powinny znaleźć się przede wszystkim czarne i czerwone borówki, czarne porzeczki, truskawki, owoce aronii i maliny. Prócz nich warto sięgać po jabłka – zawierają one pektynę, czyli rodzaj błonnika rozpuszczalnego w wodzie, który obniża poziom cholesterolu we krwi i zapobiega jego odkładaniu się na ściankach naczyń krwionośnych.

Jeśli zaś chodzi o warzywa szczególnie korzystne dla serca, prócz zielonych prym wiodą buraki i seler naciowy. Sok z tych pierwszych ma działanie wazodylatacyjne (rozszerzające naczynia krwionośne) i wazoprotekcyjne. Jedno z badań wykazało, że osoby, które wypijały szklankę tego napoju dziennie, już po dobie miały znacząco niższe ciśnienie tętnicze[7].

Z kolei seler naciowy zawiera związek chemiczny o nazwie NBP, który wpływa na ściany tętnic, rozluźniając je i w efekcie obniżając ciśnienie krwi. Picie każdego dnia soku z selera znacząco obniża również poziom cholesterolu. Jego nasiona zawierają cenne związki heksanowe, metanolowe i wodno-etanolowe, które usprawniają krążenie, a także pozwalają redukować stany zapalne w organizmie. Po 7 tygodniach podawania szczurom ekstraktu z nich badacze zauważyli znaczącą poprawę poziomu ciśnienia krwi gryzoni w porównaniu do grupy karmionej tą samą dietą, ale bez ekstraktu z nasion. Ich zdaniem wiąże się to m.in. z tym, że poprawia on przepływ wapnia i potasu do komórek i poza nimi[8].

Warto też sięgać po granaty, winogrona, buraki, zielone warzywa liściaste, soję oraz kakao, które pomagają rozluźnić naczynia krwionośne, obniżyć ciśnienie i sprawić, że serce łatwiej pompuje krew. Z kolei owoce dzikiej róży, pomidory, truskawki, kiwi, cytrusy, biała kapusta, papryka, czarna porzeczka oraz jarmuż są źródłem witaminy C, która zwiększa wytwarzanie związków rozszerzających naczynia krwionośne, co ułatwia przepływ krwi, zapobiega odkładaniu się płytki miażdżycowej i niedotlenieniu tkanek. Jest ona także niezbędna w syntezie kolagenu, budującego błonę podstawną – to na niej są osadzone komórki śródbłonka. Dzięki tej błonie może on spełniać swoje funkcje barierowe, pozwalające naczyniom krwionośnym zachować szczelność[9].

Leki nasercowe na talerzu

Niektóre produkty żywnościowe zawierają substancje przypominające budową związki chemiczne obecne w lekach i niemal równie efektywne. Produkty takie jak rukola, sałata, rabarbar, buraki, orzeszki pinii, jarmuż, kapusta chińska, kapusta, koper włoski i szpinak są bogatymi źródłami azotanów. Podczas jedzenia tych roślin enzymy i bakterie w ustach przetwarzają owe azotany w azotyny. Gdy te dostaną się do żołądka, zostają zredukowane do postaci niezwykle ważnego gazu: tlenku azotu. To dzięki niemu tętnice opierają się skurczom, blaszce miażdżycowej i zakrzepom krwi, uniemożliwiając w ten sposób wystąpienie zawału czy udaru. Tlenek azotu

REKLAMA

eprasa.pl 9b81235d85

Przydatne suplementy

Selen Jego niedobory mogą powodować wiele chorób związanych z wiekiem, takich jak zaburzenia pracy serca i nowotwory[1]. Pierwiastek ten chroni również przed stresem oksydacyjnym, który prowadzi do uszkodzenia tkanek oraz wywiera negatywny wpływ na mięsień sercowy i ogólną kondycję układu naczyniowego[2].

Antyoksydanty Badania wykazały, że wysoka podaż witaminy E może zmniejszyć prawdopodobieństwo rozwoju choroby wieńcowej u mężczyzn i kobiet[3]. Witamina ta chroni również serce, kiedy jest przyjmowana przed operacją pomostowania aortalno-wieńcowego[4]. Ponadto im niższy poziom witaminy A i beta-karotenu (jak również innych antyoksydantów), tym wyższe ryzyko wystąpienia dusznicy bolesnej[5]. Do szczególnie polecanych jako korzystne dla serca należą resweratrol (wystarczy zażywać duże dawki tego polifenolu przez 3 tygodnie, by nastąpiło obniżenie produkcji cholesterolu LDL), zawarty w zielonej herbacie galusan epigallokatechiny, kurkumina i kofeina.

Witamina C Nawet niewielki jej niedobór może przyczynić się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca i dusznica bolesna[6]. Pacjenci z zaburzeniami serca są 2 razy bardziej narażeni na śmierć w ciągu roku, jeśli mają niskie poziomy witaminy C we krwi. Spożywanie 5 porcji warzyw i owoców zapewni jej podaż wystarczającą do ponad dwukrotnej redukcji ryzyka śmiertelnej niewydolności narządu[7]. Aby jednak zagwarantować sobie naprawdę wysoki poziom ochrony, warto również przyjmować suplement diety.

Witaminy z grupy B U pacjentów po zawałach i z chorobami serca wysoki poziom B6 chroni ten narząd przed dalszymi uszkodzeniami, tiamina (B1) może poprawić jego funkcję tłoczącą[8], a niacyna (B3) podwyższa poziom cholesterolu HDL, obniża częstość występowania choroby wieńcowej i udarów mózgu oraz zwiększa oczekiwaną długość życia.

Z kolei łączne przyjmowanie witamin z grupy B oraz A, C, D i E może prawie o połowę obniżyć ryzyko wystąpienia zawału serca, nawet gdy przez 5 lat lub dłużej nie zażywa się żadnych innych suplementów. Efekt ten jest silniejszy w przypadku kobiet, które wcześniej nie chorowały na serce[9].

Witamina D zapewnia naturalną ochronę przed większością chorób serca oraz poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych i odporność. Organizm produkuje ją pod wpływem ekspozycji na światło słoneczne – wystarczające powinno być spędzenie na słońcu zaledwie 5-15 min dziennie między godziną 10 a 15 bez kremu z filtrem. Należy jednak unikać najsilniejszego słońca w południe.

L-karnityna Jej wysokie dawki podawane dożylnie redukują arytmie komorowe po zawale serca[10]. We włoskim przeglądzie badań wśród pacjentów przyjmujących suplement diety z l-karnityną wykazano obniżenie częstości występowania zgonów i niewydolności serca po wyjściu ze szpitala. W innej próbie, z udziałem 537 chorych z niewydolnością, stwierdzono, że substancja ta poprawia zdolność do aktywności fizycznej i utrzymuje w normie czynność serca[11].

Koenzym Q10 może zapobiegać zaburzeniom rytmu pracy serca oraz uszkodzeniom komórek i tkanek obserwowanym zwykle po zawale[12]. Uczeni z University of Colorado uważają nawet, że związek ten w dawce 20 mg na dobę może odwrócić starzenie się naczyń krwionośnych o 15 do 20 lat w ciągu zaledwie 6 tygodni! To zaś może zmniejszyć ryzyko związanych z wiekiem chorób sercowo-naczyniowych. Należy wybrać preparat z ubichinolem, który jest łatwiej wchłaniany i wykorzystywany przez organizm[13].

Chrom i magnez Oba te pierwiastki są niezbędne do utrzymania zdrowego serca, a z wiekiem pojawiają się ich niedobory. Magnez ponadto obniża ciśnienie tętnicze[14].

BIBLIOGRAFIA

1. FASEB J 2011; 25:1793-814
2. Mol Nutr Food Res 2012; 56:1106-21
3. N Engl J Med, 1993; 328: 1450-6, 1444-9
4. J Thorac Cardiovasc Surg, 1994; 108: 302-10
5. Lancet, 1991; 337: 1-5
6. Am J Clin Nutr, 1999; 69: 1086-107
7. www.sciencedaily.com/releases/2011/11/111113141254.htm
8. Am J Med, 1995; 98: 485-90
9. Am J Clin Nutr 2010; 92:1251-6
10. Eur Heart J, 1989; 10: 502-8
11. Ann N Y Acad Sci, 2004; 1033: 79-91
12. J Clin Pharmacol, 1990; 30: 596-608
13. Regul Toxicol Pharmacol, 2007; 47: 19-28
14. Eur J Clin Nutr, 2012; 66: 411-8

sprawia, że tętnice są zdrowe, drożne i wolne od zakrzepów. Naukowcy z Uniwersytetu Queen Mary w Londynie wykazali, że spożycie posiłku bogatego w azotyny, na przykład miski sałaty, powoduje spadek ciśnienia krwi o średnio 11 mmHg w ciągu zaledwie kilku godzin. Co więcej, efekt ten utrzymuje się przez resztę dnia[10]. To różnica porównywalna do wyników osiąganych dzięki silnym lekom.

Jajka i ryby

Dieta przyjazna dla serca nie musi być całkowicie roślinna. Co więcej, niektóre produkty odzwierzęce mogą odgrywać w niej szczególnie korzystną rolę. Przykładem są jajka, w których znajduje się peptyd RVPSL, działający tak samo, jak popularne leki hipotensyjne, ale bez żadnych widocznych toksycznych skutków. Chińscy uczeni są zdania, że RVPSL obniża ciśnienie tętnicze porównywalnie do niskiej dawki inhibitora ACE o nazwie kaptopryl i wydaje się zachowywać swoje dobroczynne właściwości nawet po ugotowaniu[11].

Z kolei ryby, zwłaszcza morskie (np. łosoś, tuńczyk, makrela, dorsz, pstrąg, halibut, śledź albo sardynka), są źródłem kwasów omega-3, które obniżają ciśnienie krwi i zapobiegają zawałom oraz udarom. W pewnym badaniu osobom odżywiającym się w typowy dla zachodniej diety sposób podawano 40 ml oleju z wątroby dorsza (co dostarczało ok. 10 g omega-3 dziennie) przez 25 dni. Ciśnienie tętnicze skurczowe

eprasa.pl 9b81235d85

Dieta dla serca w pigułce

Wybieraj:	Unikaj:
✓ bogate w błonnik ziarna i produkty zbożowe (pieczywo i makarony pełnoziarniste, kasze, brązowy ryż); ✓ warzywa (brokuły, marchew, zieloną fasolę, zielony groszek, jarmuż, ziemniaki, szpinak, dynię, bataty, pomidory); ✓ owoce (jabłka, morele, banany, daktyle, winogrona, pomarańcze, grejpfruty, mango, melony, brzoskwinie, ananasy, rodzynki, truskawki, mandarynki); ✓ niskotłuszczowe produkty mleczne (sery, mleko, jogurt naturalny); ✓ olej rzepakowy i oliwę z oliwek jako źródła tłuszczu; ✓ chude mięso (najlepiej drób) i ryby; ✓ orzechy, ziarna i nasiona warzyw strączkowych.	× tłuszczów trans i nasyconych (czerwonego i przetworzonego mięsa, np. parówek, wędlin; pełnotłustych produktów mlecznych, oleju kokosowego i palmowego); × słodyczy oraz napojów z cukrem i/lub gazowanych; × nadmiaru soli; × białej mąki (pieczywa, makaronów itp.); × produktów typu fast food, chipsów i innych słonych przekąsek; × alkoholu.

mierzone w pozycji stojącej obniżyło się, jednak po 4 tygodniach od zaprzestania suplementacji wszelkie korzystne zmiany wróciły do wartości sprzed kuracji. Najprawdopodobniej kwasy omega-3 zmieniają elastyczność tętnic, która jest ściśle związana z funkcjonowaniem śródbłonka[12]. Ponadto zmniejszają przerost i zwłóknienie tkanek w układzie sercowo-naczyniowym, przez co chronią mięśnie gładkie naczyń[13].

Skarbnicą kwasów tłuszczowych są również orzechy i oliwa z oliwek – oba te produkty zaleca się w profilaktyce chorób krążenia.

Zioła zamiast soli

Jak wiadomo, na ciśnienie i kondycję tętnic niekorzystnie wpływa nadmiar sodu, dlatego warto zrezygnować z zawierających go gotowych, przetworzonych produktów (jak wędliny, fast foody czy mrożone dania). Nie oznacza to jednak monotonii czy braku smaku kuchni – tak naprawdę wiele ziół może bardziej niż sól podkręcić smak potraw, a przy okazji wykazuje korzystne dla serca działanie.

Przegląd 11 prac wykazał przykładowo, że czosnek znacząco obniża ciśnienie tętnicze, nawet wówczas, gdy zawodzą leki hipotensyjne[14]. Co więcej, poprawia poziom cholesterolu i zmniejsza ryzyko wystąpienia schorzeń układu krążenia.

REKLAMA

eprasa.pl 9b81235d85

Doceń nattokinazę

Ten enzym fibrynolityczny z fermentowanej soi będący najbardziej aktywnym składnikiem japońskiego specjału – natto, ma szereg korzystnych skutków dla układu krążenia, co udowadnia coraz większa liczba badań. Jak dowodzą naukowcy, nattokinaza ma silne działanie fibrynolityczne, przeciwnadciśnieniowe, przeciwmiażdżycowe, obniżające poziom lipidów, przeciwpłytkowe i neuroprotekcyjne. Autorzy przeglądu badań z 2018 r. w podsumowaniu napisali: „dostępne dowody sugerują, że nattokinaza jest unikalnym naturalnym związkiem, który ma kilka kluczowych korzystnych skutków dla układu krążenia u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego i dlatego jest idealnym kandydatem na lek zarówno do zapobiegania, jak i leczenia tych chorób".

Z kolei Chińczycy, którzy w zeszłym roku dokonali przeglądu systematycznego i metaanalizy randomizowanych badań kontrolowanych dotyczących suplementacji nattokinazą w chorobach krążenia, potwierdzili, że nattokinazę można stosować jako skuteczną terapię wspomagającą w leczeniu nadciśnienia, ale suplementacja nattokinazy w stosunkowo małych dawkach może nie mieć znaczącego działania obniżającego stężenie lipidów.

Ich koledzy z Guangzhou nieco wcześniej zauważyli ten problem i przeprowadzili badanie kliniczne z udziałem 1 062 uczestników w celu sprawdzenie skuteczności nattokinazy w leczeniu miażdżycy i hiperlipidemii oraz bezpieczeństwa stosowania w dawce 10 800 FU (jednostka degradacji fibryny) na dzień po 12 miesiącach podawania doustnego. Chińczycy stwierdzili, że enzym skutecznie radzi sobie z postępem miażdżycy i hiperlipidemii, przy znacznej poprawie profilu lipidowego. Zaobserwowali istotne zmniejszenie grubości błony wewnętrznej i środkowej tętnicy szyjnej oraz wielkości blaszki szyjnej. Wskaźnik poprawy wahał się od 66,5 do 95,4%.

Ponadto uczeni dowiedli, że nattokinaza w dawce 3 600 FU/dzień jest nieskuteczna w obniżaniu stężenia lipidów i hamowaniu postępu miażdżycy. Działanie obniżające poziom lipidów było bardziej widoczne u osób palących papierosy, pijących alkohol i osób z wyższym BMI. Regularne ćwiczenia dodatkowo poprawiły działanie nattokinazy. Badacze zauważyli też, że dołączenie do suplementacji witaminy K2 i aspiryny dało efekt synergiczny.

Zapewniają też, że dawka 10 800 FU/dzień jest bezpieczna i dobrze tolerowana, nie odnotowali bowiem żadnych zauważalnych działań niepożądanych związanych ze stosowaniem nattokinazy[3].

Jeśli nie chcesz stosować suplementów diety, a chcesz zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu choroby serca, regularnie sięgaj po japońskie natto.

BIBLIOGRAFIA

1. Biomark Insights. 2018; 13: 1177271918785130
2. Rev. Cardiovasc. Med. 2023, 24(8), 234; doi: 10.31083/j.rcm2408234
3. Front Cardiovasc Med. 2022 Aug 22:9:964977

Kurkuma, czyli główny składnik curry, jest z kolei bogata w kurkuminę, która według badań obniża poziom cholesterolu, trójglicerydów i glukozy we krwi, a ponadto poprawia działanie śródbłonka[15].

Imbir jest cenną rośliną o działaniu przeciwzapalnym, która rozrzedza krew i może pomóc obniżyć poziom cholesterolu. Zupełnie odmienny w smaku cynamon to naturalny antyoksydant, który poprawia przepływ krwi i pozwala unormować poziom cukru we krwi, natomiast kolendra, jak wykazano w badaniach na zwierzętach, obniża poziom cholesterolu[16].

Nawodnienie to serca odmłodzenie!

Na koniec warto wspomnieć, że serce i układ krążenia bardzo źle reagują na niedobór płynów niezbędnych do prawidłowego rozprowadzania substancji odżywczych i wydzielania toksyn. Najlepiej pić po prostu wodę niegazowaną i herbatę zieloną, ale pewne korzyści przynosi również kawa. Zdaniem badaczy mała czarna reguluje bowiem ciśnienie i tętno[17]. Inna propozycja to wyciąg z kwiatów głogu – istnieją dowody na to, że obniża stężenie cholesterolu i ciśnienie tętnicze oraz rozluźnia naczynia[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Hypertension 2006; 47:296
2. N Engl. J. Med. 1997; 336:1117-24
3. Hypertension 1998; 32:710-7
4. Curr Atheroscler Rep. Author manuscript; available in PMC 2013 Dec 1
5. Haslam DE, Rehm CD, Song M, Hu FB, Zhang FF, Bhupathiraju SN. American Heart Association EPI | LIFESTYLE 2020 Scientific Sessions - Abstracts P510 and P512. March 5, 2020
6. Am J Clin Nutr, 2008; 87: 323-31
7. Hypertension, 2010; 56: 274-81
8. https://goo.gl/bdsWwS
9. Antioxid Redox Signal. 2013 Dec 10; 19(17): 2068-83
10. Hypertension 2013,5 (61): 1091-102
11. J Agric Food Chem, 2014; 62: 912-7
12. Circulation 1996; 94: 1774-80
13. Am. J. Cardiol. 1992; 70: 1347-52
14. BMC Cardiovasc Disord, 2008;8:13; Maturitas, 2010;67:144-50
15. Curr Cardiol Rev. 2010 Nov; 6(4): 274-79
16. Food Chem Toxicol. 2009 Jan;47(1): 22-34
17. JACC: Clinical Electrophysiology 2018; 4(4):425-32
18. BMJ, 2017; j5024

eprasa.pl 9b81235d85

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

NATTOKINAZA

NATTOKINAZA

to enzym o właściwościach fibrynolitycznych (przeciwzakrzepowych)

- Terapia zakrzepicy
- Udarów
- Zatorowości płucnej
- Zapalenia żył

1 porcja = 1 kapsułka

2 miesiące stosowania

1 opakowanie = 60 vcaps

Zalety naszej **NATTOKINAZY:**

- wegański
- wegetariański
- bez dodatku cukru
- bez glutenu
- bez GMO

Nattokinaza ma wysoki profil bezpieczeństwa.

ODWIEDŹ NAS NA facebook

KONSULTANT MEDYCZNY	DZIAŁ SPRZEDAŻY
780 007 757	502 086 794

inventfarm.pl tel. 81 742 94 16 e-mail: biuro@inventfarm.pl

eprasa.pl 9b81235d85

Choroba czerwonych oczu

Zapalenie spojówek to najczęstsze schorzenie okulistyczne, które może być także pierwszym objawem innych chorób lub infekcji oczu – dlatego nie należy go bagatelizować. Spójrzmy zatem, jakie są najczęstsze przyczyny zapalenia spojówek i w jaki sposób postępować podczas choroby, by nie pogorszyć sprawy?

Spojówkami nazywamy błonę śluzową, która pokrywa od wewnętrznej strony powieki (spojówka powiek) i zewnętrzną część twardówki (spojówka gałki ocznej), czyli białą część oka i tworzy tzw. worek spojówkowy. Co ważne, spojówka nie chroni rogówki, czyli przedniej części gałki ocznej, a nabłonek pokrywający rogówkę bez widocznej granicy przechodzi w spojówkę gałki ocznej. Zadaniem spojówek jest ochrona oczu i nawilżanie ich za pomocą śluzu. Do worka spojówkowego wydzielane są także oczyszczające i odkażające oko łzy, a nad tym, by nie wypływały one z niego, czuwa wydzielina gruczołów tarczkowych (gruczoły Meiboma), zlokalizowanych na brzegu powiek. Spojówki są bogato unaczynione i to właśnie naczynia krwionośne nadają wewnętrznej stronie powiek różowe zabarwienie, a te obecne w spojówce gałki ocznej są zazwyczaj tak cienkie, że niemalże ich nie widać, dlatego gałka oczna jest biała.

Jednym z pierwszych objawów choroby jest zaczerwienienie spojówek wskutek ich przekrwienia. Jest to wynikiem naturalnego odruchu organizmu – tam, gdzie doszło do podrażnienia i istnieje potencjalne zagrożenie infekcją, dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, aby zwiększyć napływ zawierającej białek krwinki, przeciwciała i cytokiny krwi. Niestety, zwiększenie

eprasa.pl 9b81235d85

ukrwienia skutkuje także powstaniem obrzęku. Na tym etapie rozwoju stanu zapalnego zaczyna nam doskwierać uczucie podrażnienia oczu i wrażenie, że jest w nim ciało obce. Zapaleniu spojówek towarzyszy także świąd, pieczenie lub ból, a organizm starając się usunąć przyczynę podrażnienia, zaczyna intensywnie wydzielać łzy. Ich zadaniem jest mechaniczne oczyszczenie oka, usunięcie potencjalnego ciała obcego, wypłukanie alergenów lub patogenów oraz złagodzenie stanu zapalnego. Jeżeli przyczyną zapalenia spojówek jest infekcja bakteryjna, śluzowa początkowo wydzielina oka zamienia się w ropę. Jednak bakterie mogą pojawić się w worku spojówkowym także wtórnie, np. na skutek nadkażenia infekcji wirusowej lub nieprawidłowej higieny chorych oczu. Oczywiście obfite łzawienie skutkuje pojawieniem się także kataru, ponieważ nadmiar łez odprowadzany jest do nosa. Na skutek zapalenia spojówek gorzej widzimy, obraz jest niewyraźny i rozmyty, oko może być także nadwrażliwe na światło[1].

Co szkodzi oczom?

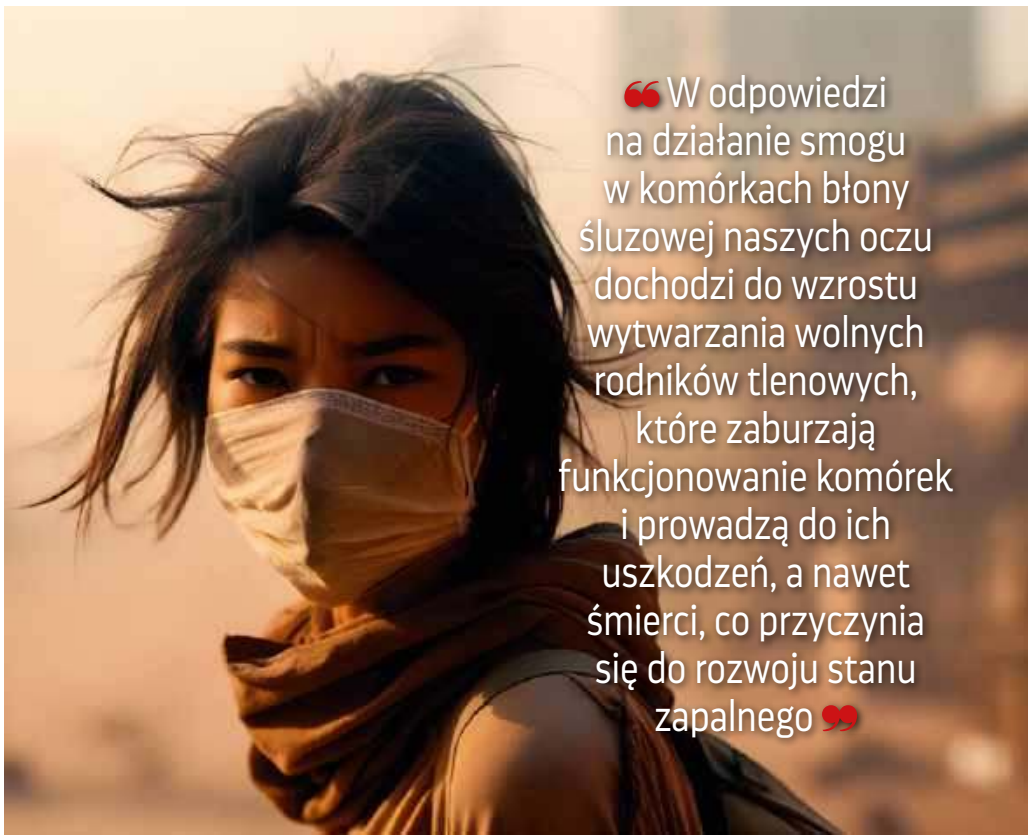
Przyczyn zapalenia spojówek jest wiele. Choć najczęściej mamy z nim do czynienia na skutek zakażenia bakterią lub wirusem oraz wskutek alergii, za stan zapalny odpowiadają często także czynniki, których nigdy byśmy o to nie podejrzewali. Spójrzmy zatem, co drażni nasze spojówki i zagraża wzrokowi?

Ciało obce To jedna z najbardziej powszechnych przyczyn podrażnienia i zapalenia spojówek oraz urazu gałki ocznej. Drażniące drobinki (owady, pyłki, piasek) przedostają się do naszych oczu niesione wiatrem, wraz z wodą, podczas pocierania gałek ocznych lub na skutek przytulania zwierząt domowych. Mogą także stanowić zagrożenie zawodowe, np. na budowach częste są przypadki zanieczyszczenia spojówek opiłkami żelaza, drzazgami lub pyłami. Na skutek ich obecności oko ulega niemalże natychmiastowemu, silnemu podrażnieniu, mruganie powiekami sprawia dyskomfort lub ból. Jeżeli podejrzewamy obecność ciała obcego, należy oko przepłukać solą fizjologiczną, ale jeżeli nie udało nam się usunąć problemu, należy jak najszybciej udać się do okulisty. Warto także wszystkie manipulacje przy gałce ocznej ograniczyć do minimum, ponieważ mogą one doprowadzić do pogorszenia stanu, wbicia ciała obcego w rogówkę lub perforacji, czyli przedziurawienia oka i przeniknięcia ciała obcego w głąb gałki ocznej – a to już wymaga interwencji chirurgicznej[2].

Kosmetyki Praktycznie każdy ze stosowanych przez nas produktów do pielęgnacji ciała, jeśli dostanie się do oczu, może powodować podrażnienie spojówek i stan zapalny. Równie szkodliwe są produkty do makijażu, zwłaszcza tusze i odżywki do rzęs, a także podkłady, pudry i olejki. Trzeba uważać również na kosmetyki do włosów, w tym w szczególności lakiery i spryskiwać nimi włosy z zamkniętymi oczami lub chronić je ręką albo specjalną osłonką do lakierowania. Jeżeli kosmetyk przedostanie się do oczu, należy dokładnie przemyć powieki wodą, a worek spojówkowy przepłukać solą fizjologiczną. Jeśli podrażnienie po kilku minutach nie minie i rozwija się stan zapalny, należy udać się do okulisty, najlepiej z opakowaniem produktu, którego użyliśmy – informacje o składzie mogą okazać się pomocne w planowaniu leczenia[1].

Chemia gospodarcza Wszystkie produkty do mycia, sprzątania i prania stanowią poważne zagrożenie dla naszych oczu, ponieważ zawarte w nich substancje chemiczne mają silne lub nawet żrące działanie. Dlatego na opakowaniach umieszczone są instrukcje postępowania w przypadku przedostania się produktu do oczu – jeżeli widnieje tam informacja o konieczności szybkiej pomocy lekarskiej, nie bagatelizujmy jej i nawet przy słabym nasileniu objawów udaj się do okulisty (zabierając ze sobą opakowanie).

Co więcej, groźne dla oka i górnych dróg oddechowych są nawet opary środków czyszczących, zwłaszcza tych zawierających związki chloru – jeżeli nieopatrznie zmieszamy 2 rodzaje produktów, wzrasta ryzyko wydzielenia chloru, który jest gazem silnie drażniącym błony śluzowe – powoduje zaczerwienienie, silne podrażnienie i zapalnie spojówek oraz może uszkadzać wzrok. Kontakt z oparami chloru prowadzi także do silnego obrzęku śluzówek, który może nawet spowodować duszność i zagrozić zdrowiu oraz życiu. W takiej sytuacji należy jak najszybciej udać się po pomoc do lekarza lub



eprasa.pl 9b81235d85

Chroń oczy latem

Nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne może powodować zapalenie spojówek i uszkadzać wzrok. Nasze oczy mają swój system ochrony przed promieniowaniem UVA i UVB – mrużymy je w słoneczne dni, zaś część promieni pochłania rogówka i tęczówka, natomiast zwężająca się pod wpływem światła źrenica zabezpiecza wnętrze oka i siatkówkę, do której dociera już tylko niewielka ilość promieniowania. Najbardziej na jego działanie narażone są zatem zewnętrzne części oka, w tym spojówki i rogówka. Wskutek działania promieni słonecznych struktury te wysychają, ulegają podrażnieniu i może rozwinąć się stan zapalny. Jak temu zapobiegać?

- **Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrami promieniowania UVA i UVB** – najlepiej zaopatrzyć się w nie u okulisty, wtedy mamy pewność, że szkła mają odpowiedni filtr. Wiele plastikowych okularów go nie ma i nie chroni przed promieniami
- **Pamiętaj, że woda i piasek odbijają promienie słoneczne**, zatem podczas plażowania noś okulary lub czapkę z daszkiem albo kapelusz z dużym rondem. Najlepiej chronią oczy szkła w kolorze brązowym i szare, najgorzej radzą sobie szkła żółte, pomarańczowe i różowe.
- **Stosuj krople nawilżające do oczu** i przepłukuj je solą fizjologiczną – ciepłe powietrze i słońce powodują, że spojówki szybciej wysychają i łatwiej ulegają przez to podrażnieniom.

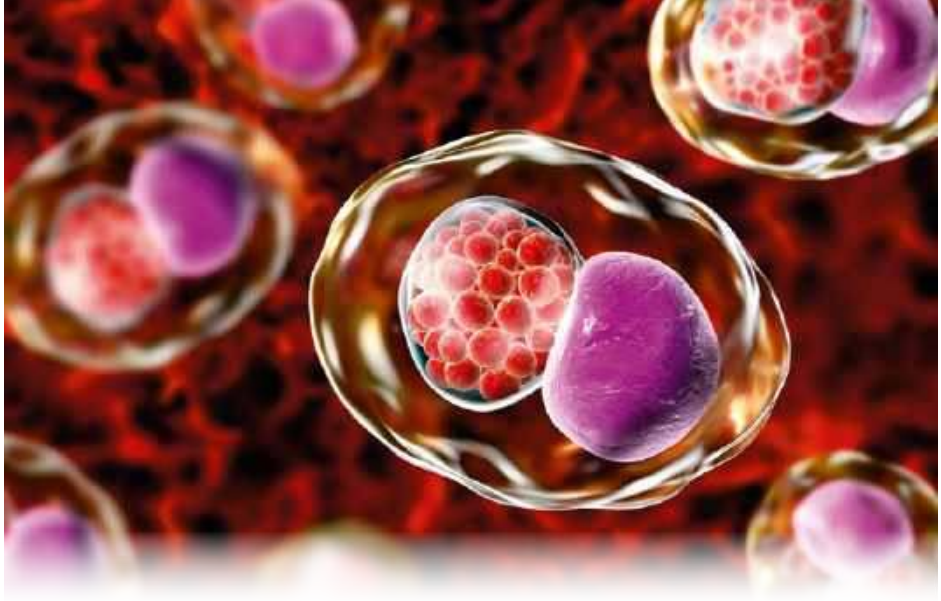
ŹRÓDŁO:
1. Ophthalmic Epidemiol. 1999 Sep;6(3):171-80

wezwać pogotowie. Oczy podrażniać może także chlor, którym dezynfekuje się wodę w basenach, jednak najczęściej jest to podrażnienie chwilowe, które ustępuje wkrótce po wyjściu z wody[1].

Smog Mikroskopijne pyły zawieszone w powietrzu przyczyniają się do przesuszenia spojówek i drażnią je, a stan zapalny rozwinąć się może na skutek pocierania powiek. W odpowiedzi na działanie smogu w komórkach błony śluzowej naszych oczu dochodzi do wzrostu wytwarzania wolnych rodników tlenowych, które zaburzają funkcjonowanie komórek i prowadzą do ich uszkodzeń, a nawet śmierci, co przyczynia się do rozwoju stanu zapalnego. Dlatego smog uszkadza oczy jeszcze długo po tym, jak mieliśmy z nim kontakt, uruchomioną kaskadę tworzenia tych aktywnych form tlenu nie łatwo jest bowiem zatrzymać. W tym przypadku, poza wspomnianą już odpowiednią higieną oczu i przemywaniem ich okolic, ważna jest nasza dieta, która powinna zawierać świeże warzywa i owoce, dobrej jakości mięso, podroby oraz oleje roślinne, które są źródłem naturalnych antyoksydantów, takich jak np. witaminy A, C i E oraz polifenole[3].

Grzyby Niezwykle rzadko wywołują zapalenie spojówek. Jednak uczeni z Tajwanu odnotowali przypadek, w którym zakażenie *Candida albicans* spowodowało oporne na leczenie zapalenie spojówek, w którym dodatkowo tworzyła się na oku brodawka olbrzymia. Dopiero operacja uwolniła 19-letnią pacjentkę od problemu[4].

Najczęściej jednak grzybicze zapalenie spojówek jest skutkiem długotrwałej terapii antybiotykami, stosowania leków obniżających odporność, współistnienia innych chorób oczu, zanieczyszczenia worka spojówkowego ziemią, nieprawidłowej higieny soczewek kontaktowych lub przeniesienia zakażenia z innych części ciała, np. z okolic intymnych lub ognisk grzybiczych na skórze. Charakterystycznym objawem jest pojawienie się białawej lub żółtawej gęstej wydzieliny. Choroba objąć może także rogówkę i znacznie pogorszyć wzrok. Leczenie wymaga wizyty u specjalisty i zastosowania leków przeciwgrzybiczych[5].



Zwykłe i weneryczne

Zakażenia bakteriami są najczęstszą przyczyną zapalenia spojówek. Dochodzi do nich zazwyczaj wskutek zakażenia paciorkowcami lub gronkowcami, rzadziej innymi rodzajami bakterii. Poza opisanymi już objawami zapalenia spojówek charakterystycznym symptomem jest tym przypadku ropna wydzielina, widoczna szczególnie po nocy – oblepia nasadę rzęs i potrafi zlepić brzegi powieki tak mocno, że ich rozdzielenie wymaga przemycia oczu. Bywa, że konieczne jest zastosowanie antybiotyku. Zazwyczaj leczenie trwa około tygodnia i choroba ustępuje bez pozostawienia śladu[1].

Gorzej sprawa wygląda w przypadku zakażenia bakterią *Chlamydia trachomatis*, przenoszoną drogą płciową i przez bezpośredni kontakt z chorym. Chlamydiowe zapalenie spojówek, nazywane tez jaglicą, nie występuje już zasadniczo w Polsce, ale można się zarazić podczas urlopu w Afryce, Australii, Ameryce Łacińskiej oraz krajach Azji Południowej. Charakterystycznym objawem jaglicy, poza stanem zapalnym spojówek, jest obecność śluzowo-ropnej wydzieliny i grudkowate (pęcherzykowe) zmiany na spojówkach oraz obrzęk powiek. Choroba ma tendencję do nawracania, objawy słabną po pewnym czasie, po czym pojawiają się ponownie. Często współistnieją z nimi symptomy zapalenia dróg rodnych i cewki moczowej. Chlamydia może, niestety, trwale uszkodzić spojówki i doprowadzić do powstania na nich blizn, a także spowodować uszkodzenie rogówki i nawet całkowicie odebrać wzrok. Okulista stawia diagnozę na podstawie objawów, może również zalecić wykonanie badania cytologicznego. Choroba ma 5 stadiów, pierwszym jest pęcherzykowe zapalenie spojówek, drugim silny stan zapalny, obejmujący powieki, a w trzecim etapie dochodzi do bliznowacenia powiek. Czwarte stadium obejmuje trichiazę, w której blizny na powiece powodują jej odkształcenie i zaburzenie wzrostu rzęs, które mogą zacząć rosnąć w kierunku gałki ocznej. W piątym dochodzi do zmętnienia rogówki i pogorszenia lub utraty wzroku. Leczenie wymaga stosowania antybiotyków, miejscowo i ogólnie, czasami jednak choroba nawraca i wymaga ponownego leczenia, ale całkowite wyleczenie jest możliwe, jeśli chory ściśle stosuje się do zaleceń lekarza. Zapobiegać zakażeniu można poprzez zachowanie higieny i niedotykanie oczu podczas infekcji intymnej, a także unikanie zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową[6].

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Wzmocnienie wzroku

Wzrok Kompleks Forte to produkt zawierający opatentowany kompleks Zealutein®, który dostarcza naturalnych i stabilnych luteiny i zeaksantyny w stosunku 5:1, czyli identycznym z tym występującym w ludzkim oku. W składzie preparatu znajdują się też niezbędna do produkcji kolagenu i prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego witamina C oraz selen. Pierwiastek ten wspiera ochronę DNA, białek i lipidów przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Ponadto w kapsułce zawarto ekstrakty z miłorzębu dwuklapowego oraz borówki, które odpowiednio wpływają na krążenie krwi w mózgu i wspierają układ krążenia, a także dzięki właściwościom antyoksydacyjnym podtrzymują zdrowie oczu oraz stabilizują wytwarzanie kolagenu w gałkach ocznych. Na koniec dodatek Bioperine® (pieprz czarny) wspomaga wchłanianie składników odżywczych oraz walkę z wolnymi rodnikami.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2024 r.

eprasa.pl 9b81235d85

Innym drobnoustrojem odpowiedzialnym za zapalenie spojówek, jest dwoinka rzeżączki (*Neisseria gonorrhoeae)*. Tak, choroby wenerycznej objawiającą się m.in. zapaleniem cewki moczowej ze śluzowo-ropnym wysiękiem, obfitymi upławami u kobiet, bólem podczas oddawania moczu i stosunku oraz silnym stanem zapalnym okolic narządów rodnych. Najczęstszą przyczyną zakażenia oczu dwoinką rzeżączki jest przeniesienie bakterii na dłoniach wraz z wydzieliną dróg rodnych lub seks oralny z chorym partnerem. Stan zapalny w przebiegu choroby może objąć nie tylko spojówki, ale także powieki, rogówkę i gruczoły łzowe oraz głębokie struktury oka i doprowadzić do upośledzenia wzroku. Rozpoznanie stawia się na podstawie objawów oraz badania bakteriologicznego, a leczenie odbywa się zawsze w warunkach szpitalnych. Polega ono na podawaniu silnych antybiotyków nie tylko choremu, ale także jego partnerom seksualnym[7].

Jak sobie poradzić z zapaleniem spojówek?

Niepowikłane zapalenie spojówek ustępuje samoistnie i zazwyczaj nie trwa dłużej niż 7 dni. Najważniejsza jest odpowiednia higiena oka, polegająca na regularnym przemywaniu oczu solą fizjologiczną w celu usunięcia wydzieliny, patogenów i zanieczyszczeń z worka spojówkowego, co zapobiega powikłaniom i uszkodzeniu głębokich struktur oka.

Skuteczne w łagodzeniu świądu są zimne okłady, a obrzęk powiek zmniejszyć można przy pomocy działających ściągająco kompresów z naparów z chabra bławatka, rumianku, krwawnika lub czarnej herbaty. Pomocne są także krople do oczu zmniejszające zaczerwienienie, obrzęk i działające przeciwzapalnie, które zawierają ekstrakty z rumianku, aloesu, nagietka, oczaru wirginijskiego i ziela świetlika. Odpowiednie nawilżenie spojówek zapewniają także krople z kwasem hialuronowym, który wiąże wodę i zapobiega przesuszeniu błony śluzowej oka oraz rogówki. Aby zaś zapobiegać nawrotom bakteryjnego zapalenia spojówek, dezynfekuj akcesoria do makijażu, takie jak gąbki, pędzle, aplikatory, szczoteczki do rzęs, zalotkę itp., ponieważ często to właśnie one są siedliskiem chorobotwórczych bakterii. Natomiast na czas leczenia stanu zapalnego zrezygnuj z makijażu oczu. Jeśli chcesz zapobiegać zakażeniom wirusowym, grzybiczym i bakteryjnym oraz nużycy oczu unikaj stosowania testerów kosmetyków do makijażu oczu w drogeriach i nie pożyczaj tuszu i cieni do powiek od innych osób.

Wesprzyj także organizm od wewnątrz, dostarczając mu potrzebnych do walki ze stanem zapalnym antyoksydantów, więcej piszemy o tym w kolejnym tekście pt. „Gdy wirus wpadnie Ci w oko".

Ponadto włącz do diety źródła resweratrolu, czyli przede wszystkim ciemne winogrona, a także kakao, czarną porzeczkę, maliny, jabłka, truskawki i ciemną morwę. Polifenol ten jest silnym antyoksydantem i dodatkowo

BIBLIOGRAFIA

1. J Ophthalmic Vis Res. 2020 Jul-Sep; 15(3): 372-95
2. J Fr Ophtalmol. 2020 Oct;43(8):704-9
3. Int J Environ Res Public Health. 2022 Feb; 19(3): 1186
4. . Taiwan J Ophthalmol. 2021 Oct-Dec; 11(4): 417-20
5. J. Fungi 2022, 8(10), 1078; https://doi.org/10.3390/jof8101078
6. Indian J Ophthalmol. 2017 Feb; 65(2): 97-102
7. Surv Ophthalmol. 1987 Nov-Dec;32(3):199-208
8. American Journal of Pathology, vol. 177, pp. 481-492. July, 2010
9. R. Franz, OPC – fundament ludzkiego zdrowia", Biogeneza, 2014
10. Ophthalmologica (2005) 219 (3): 154-66
11. Front. Mol. Neurosci. 2017, 10, 285
12. J Med Liban. 2009 Oct-Dec;57(4):261-7

Uważaj na kleszcze!

Przenoszone przez te pajęczaki bakterie *Borrelia burgdorferi*, wywołujące boreliozę, mogą w rzadkich przypadkach (ok. 4% zachorowań) zaatakować oczy. Borelioza oczna może rozwinąć się nawet kilka miesięcy po ugryzieniu, gdy już dawno zapomnieliśmy o tym, że ugryzł nas kleszcz. Z tego powodu jej zdiagnozowanie jest niezwykle trudne. Jeśli zatem pojawiły się u Ciebie objawy, takie jak przekrwienie spojówek, uczucie pieczenia lub kłucia w oku, przypominające zapalenie spojówek, a także ból gałki ocznej, męty w polu widzenia, nadwrażliwość na światło, podwójne widzenie lub doszło do nagłego pogorszenia wzroku, pilnie skontaktuj się z okulistą i powiedz mu o tym, że jakiś czas temu ugryzł Cię kleszcz i kiedy to było. Choroba jest groźna, ponieważ stan zapalny może objąć nie tylko spojówki, ale także głębokie struktury oka i doprowadzić do trwałego uszkodzenia wzroku, a nawet nerwu wzrokowego. Im szybciej rozpoczniesz leczenie pod okiem okulisty i specjalisty chorób zakaźnych, tym większe szanse na odzyskanie prawidłowego widzenia i uniknięcie powikłań.

ŹRÓDŁO:

1. Robert S. Weinberg, American Academy of Ophthalmology, Ocular Involvement in Lyme Disease, 2008

eprasa.pl 9b81235d85

zapobiega tworzeniu nieprawidłowych naczyń krwionośnych w oku, na rogówce i siatkówce, które powstają wskutek przewlekłego stanu zapalnego lub zmian zwyrodnieniowych, nowotworowych oraz cukrzycy, prowadząc do pogorszenia wzroku[8]. Z kolei z pestek wspomnianych winogron otrzymuje się proantyocyjanidy, które mają wyjątkowo silne właściwości antyoksydacyjne i m. in. hamują rozwój chorób zwyrodnieniowych oka, w tym grożącego utratą wzroku zwyrodnienia plamki żółtej, działają przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie[9]. Oczy potrzebują także koenzymu Q10, substancji witaminopodobnej, obecnej w mięsie, podrobach, rybach, zielonych warzywach, jajach i oliwie. To dzięki niej organizm może sprostać niezwykle wysokiemu zapotrzebowaniu energetycznemu komórek mięśni gałki ocznej i siatkówki. Koenzym Q10 zapobiega także zmianom zwyrodnieniowym w oku poprzez niszczenie wolnych rodników tlenowych[10]. Z kolei obecna m.in. w owocach jagodowych, czerwonej cebuli, lubczyku i estragonie kwercetyna chroni komórki siatkówki i działa przeciwzapalnie na wszystkie struktury oka[11]. Nie można zapomnieć także o luteinie i zeaksantynie, karotenoidach, których największe ilości znajdują się w siatkówce. Obie substancje unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe, zapobiegają chorobom oczu i hamują stany zapalne oraz chronią nasz wzrok przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego. Źródłem tych karotenoidów są wszystkie warzywa i owoce o pomarańczowym lub czerwonym zabarwieniu oraz zielone warzywa liściaste i żółtka jaj. Powinny one na stałe zagościć w naszej diecie, ponieważ organizm nie potrafi ich wytwarzać i zależny jest od diety[12].

> Chlamydiowe zapalenie spojówek, nazywane też jaglicą, nie występuje już zasadniczo w Polsce, ale można się zarazić podczas urlopu w Afryce, Australii, Ameryce Łacińskiej oraz krajach Azji Południowej

REKLAMA

eprasa.pl 9b81235d85

Gdy wirus wpadnie Ci w oko

Uciążliwa opryszczka pojawiająca się na wargach, może doprowadzić do zapalenia brzegów powiek, rogówki, spojówek. To ostatnie zaś jest najczęstszą przyczyną ślepoty spowodowanej chorobą zakaźną w krajach rozwiniętych. Niektóre mikroby mogą poważnie zagrozić naszemu wzrokowi.

Wystarczy chwila nieostrożności, potarcie oczu brudnymi rękami, wytarcie twarzy cudzym ręcznikiem, czy nieostrożny pocałunek i… kłopot gotowy. Gdy wirus dostanie się do oka, może wywołać wirusowe zapalenie spojówek, ale może też tam nieźle nabruździć. Dowiedz się, jak uniknąć groźnych powikłań wirusowych infekcji.

Adenowirusowe zapalenie spojówek

Tzw. choroba czerwonego oka, nie bez powodu nazywa się także epidemicznym zapaleniem spojówek. Zwykle zaczyna się niewinnie, od tego, że jedno z dzieci w klasie, jeden ze współpracowników lub domowników, zaczyna trzeć oczy i silnie łzawi. Potem, przy braku innych symptomów, podobne objawy zaczynają męczyć kolejne osoby – ponieważ choroba bardzo łatwo się roznosi, mówimy o lokalnych epidemiach. Wywołują ją adenowirusy, które są wyjątkowo odporne na stosowane przez nas środki odkażające, co ułatwia im rozprzestrzenianie się, zwłaszcza że chory może zarażać jeszcze przed pojawieniem się objawów zapalenia spojówek. Wśród nich dominuje charakterystyczne uczucie ciała obcego w oku, które pojawia się zazwyczaj w przyśrod-

eprasa.pl 9b81235d85

kowym kąciku oka i przemieszcza do zewnętrznego, brzeg powiek staje się obrzęknięty i oko intensywnie łzawi, pojawia się także ból, spowodowany wytworzeniem grudek na spojówkach, światłowstręt i katar, który jest efektem spływania łez do nosa. Czasami, zwłaszcza u osób z osłabioną odpornością i u dzieci, obserwuje się dodatkowo objawy przypominające przeziębienie. Choć symptomy choroby i zamglone widzenie sprawiają, że przez ok. 2 tygodnie chory zostaje wyłączony z codziennych czynności, adenowirusowe zapalenie spojówek należy do tzw. chorób samoograniczających się, co oznacza, że z czasem objawy samoistnie ustępują. Zdarza się jednak, że ok. 4.-5. dnia infekcji wirus atakuje rogówkę i powoduje powstanie wylewów podspojówkowych, obrzęk fałdu półksiężycowego spojówki (to ten różowy fragment spojówki, widoczny w przyśrodkowym/przynosowym kącie oka), opadnięcie powieki pierwszego z zaatakowanych oczu i znaczne pogorszenie widzenia. W takim przypadku choroba może trwać nawet do półtora miesiąca. Nieleczone lub nieprawidłowo leczone adenowirusowe zapalenie rogówki może trwale uszkodzić wzrok. Zazwyczaj okuliści zalecają profilaktyczne stosowanie kropli z antybiotykiem, w celu zapobiegania nadkażeniu bakteryjnemu i powikłaniom, zwłaszcza jeżeli wirus zajął rogówkę, oraz krople sterydowe, których zadaniem jest zmniejszanie stanu zapalnego i leczenie uszkodzenia rogówki. W niektórych przypadkach konieczne jest użycie lasera okulistycznego.

Co możesz zrobić? Nie podrażniaj oczu, nie trzyj powiek i nie próbuj szukać w oku ciała obcego – za uczucie podrażnienia odpowiada stan zapalny i powstawanie drażniących grudek na spojówkach, każda zatem manipulacja w obrębie worka spojówkowego będzie nie tylko nieskuteczna, ale może nasilać objawy. Aby złagodzić podrażnienie, możesz zastosować tzw. sztuczne łzy, które chwilowo złagodzą dyskomfort. Aby nie zarazić domowników, unikaj przez ok. 3 tygodnie przytulania, a jeśli jest to możliwe, ogranicz kontakt do minimum. Nie dotykaj rękoma oczu, często myj i dezynfekuj powierzchnie wspólne, takie jak blaty kuchenne, klamki, piloty i włączniki światła. Korzystaj z osobnego ręcznika do rąk i twarzy[3].

> “Zdarza się jednak, że wirus atakuje rogówkę i powoduje powstanie wylewów podspojówkowych, obrzęk fałdu półksiężycowego spojówki, opadnięcie powieki i znaczne pogorszenie widzenia”

Ospa wietrzna

Chorobę wywołuje ludzki herpeswirus typu 3 (HHV-3). Choć mamy z nią najczęściej do czynienia w dzieciństwie (90% przypadków) i po infekcji nabywamy dożywotniej odporności, mikrob lubi o sobie przypomnieć (w 20% przypadków), gdy jesteśmy dorośli. Reaktywację zakażenia nazywamy półpaścem – wirus HHV-3 jest w stanie przetrwać w uśpieniu w zwojach czuciowych nerwów i zaatakować np. gdy jesteśmy osłabieni.

Pierwszym objawem ospy wietrznej jest pojawienie się grudek na skórze, zwłaszcza na tułowiu i głowie, które zamieniają się w charakterystyczne pęcherzyki, a następnie tworzą się z nich krostki, pozostawiające po sobie strupy. Od pojawienia się grudki do wytworzenia strupa mija zazwyczaj ok. 7-10 dni. Najbardziej uciążliwym objawem choroby jest silny świąd i wręcz niepohamowany przymus drapania zmian na skórze. W większości przypadków ospa ustępuje samoistnie, a zmiany goją się bez pozostawienia blizn. Leczenie jest zasadniczo objawowe i polega na przyjmowaniu leków przeciwgorączkowych, stosowaniu okładów lub kąpieli z dodatkiem preparatów, zawierających działające ściągająco garbniki i smarowaniu krost preparatami przeciwświądowymi[4].

W ok. 10-20% przypadków ospy wietrznej, zarówno u dzieci, jak i dorosłych, pęcherzyki pojawiają się także na błonach śluzowych w tym w okolicach oczu, a także na spojówkach oraz rogówce. Powieki stają się obrzęknięte, a tworzący się strup może drażnić spojówki i powodować ból. Leczenie polega na utrzymaniu higieny oka, podawaniu maści przeciwwirusowej do worka spojówkowego (zawiera acyklowir) i zastosowaniu antybiotyków, jeżeli dojdzie do nadkażenia bakteryjnego[5].

Co możesz zrobić? Unikaj drażnienia zmian, drapania i pocierania okolic oczu oraz samych gałek ocznych. Jest to trudne, ponieważ preparatów łagodzących świąd nie można stosować w okolicach oczu. Pomocne mogą tu być chłodne okłady, które zmniejszają obrzęk, ból i swędzenie. Delikatnie usuwaj wydzielinę, gromadzącą się

na zmianach w okolicach powiek i brzegu powieki. Worek spojówkowy przepłukuj solą fizjologiczną[4].

Półpasiec

Przebudzenie wirusa HHV-3 manifestuje się opasującym bólem tułowia – któremu choroba zawdzięcza swoją nazwę – i swędzącą wysypką, przypominającą wykwity ospowe. Jednak tym razem nie ma taryfy ulgowej – wirus może uszkodzić wzrok. Dochodzi do tego wskutek uszkodzenia i stanu zapalnego rogówki, naczyniówki i twardówki. Powierzchowne zapalenie rogówki dotyka aż połowy chorych, ale zazwyczaj ustępuje samoistnie po kilku dniach drażniącego stanu zapalnego. Stan zapalny obejmujący głębsze warstwy rogówki i inne struktury oka rozwija się rzadko, ale nieleczony przechodzi w stan przewlekły i może doprowadzić do uszkodzenia oka, powstania blizn na rogówce i trwałego upośledzenia wzroku. Wśród objawów dominuje ból głowy i oka, obrzęk powieki oraz pogorszenie wzroku. Leczenie przy pomocy kropli sterydowych jest długotrwale i może trwać nawet 6 miesięcy.

Półpasiec może także zająć gałąź oczną nerwu trójdzielnego – to V nerw czaszkowy, którego 3 gałęzie to nerw oczny, szczękowy i czaszkowy. Ból jest wtedy trudny do zniesienia, a upośledzenie czucia rogówkowego może skutkować powstaniem wrzodu na rogówce, który z kolei grozi perforacją gałki ocznej.

> Zapaleniu nerwu wzrokowego towarzyszy pogorszenie widzenia, najczęściej w obu oczach, zaburzenia funkcji źrenicy, która przestaje prawidłowo reagować na światło i nieprawidłowe rozpoznawanie barw

Niestety, nawet po opanowaniu choroby, półpasiec oczny może nawracać i powodować poważne uszkodzenia oraz stan zapalny głębokich struktur gałki ocznej[6].

Co możesz zrobić? Nie przerywaj stosowania zaleconych przez okulistę leków i pamiętaj, że leczenie półpaśca ocznego jest długotrwale, a przerwanie terapii może skutkować pogorszeniem wzroku. Nie trzyj i nie drażnij oczu, przemywaj je jedynie solą fizjologiczną, jeśli jest taka potrzeba. Wzmacniaj odporność organizmu, aby zapobiegać nawrotom choroby. Możesz stosować leki przeciwwirusowe dostępne bez recepty w celu złagodzenia przebiegu choroby.

Odra

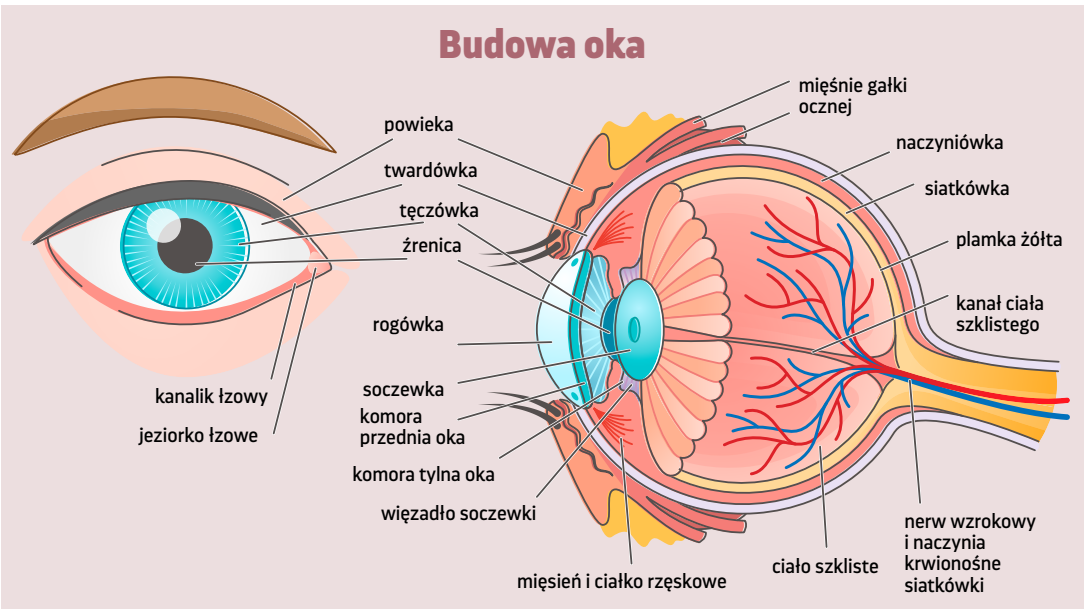
To jedna z tych chorób, których lepiej nie przechorować i unikać jak ognia, może mieć bowiem bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia, nawet po wielu latach. Wywołuje ją wirus z rodziny paramyksowirusów, a wrotami zakażenia są drogi oddechowe i… spojówki.

W początkowej fazie choroby obserwuje się bardzo wysoką gorączkę, objawy grypopodobne i zapalenie spojówek, któremu towarzyszy światłowstręt oraz obrzęk powiek i silne łzawienie. Oczy stają się przekrwione. Po kilku dniach pojawia się charakterystyczna wysypka na całym ciele, w tym na twarzy i w okolicach oczu, która po ok. 5 dniach zaczyna ustępować (naskórek może się wtedy łuszczyć, co może dodatkowo powodować podrażnienie okolic oczu).

Warto wiedzieć, że ryzyko ciężkiego przebiegu odry oraz powikłań wzrasta u osób z niedoborami witaminy A. Jeżeli w przebiegu choroby pojawiają się problemy z widzeniem, a stan zapalny spojówek ulegnie zaostrzeniu, konieczna jest wizyta u lekarza. Może to bowiem świadczyć o zapaleniu rogówki, które nieleczone może skutkować jej perforacją i zapaleniem głębszych struktur oka[7].

Odrze może towarzyszyć także zapalenie gruczołów Meiboma – znajdują się one na brzegu, tzw. tarczce powieki i wydzielają tłuszczową substancję, która natłuszcza brzeg powieki i zapobiega parowaniu łez. Objęte stanem zapalnym ulegają powiększeniu, powieka staje się obrzęknięta, a jej brzeg pokrywa się żółtawymi łuskami, wytworzonymi z zaschniętej wydzieliny gruczołów. Oko jest podrażnione, zaczerwienione i łzawi. Pacjent ma uczucie obecności ciała obcego w oku. Po chorobie mogą pozostać blizny na brzegu powiek, które stają się przyczyną problemów ze wzrokiem i przyczyniają się do m. in. zespołu suchego oka[8].

Innym niezwykle groźnym powikłaniem jest wewnątrzgałkowe zapalenie nerwu wzrokowego, obejmujące tzw. tarczę nerwu wzrokowego, czyli to miejsce, gdzie nerw wzrokowy łączy się z siatkówką. Choć najczęściej dochodzi do niego w przebiegu odry, w rzadkich przypadkach



eprasa.pl 9b81235d85

może pojawić się także przy ospie lub różyczce. Zapaleniu nerwu wzrokowego towarzyszy pogorszenie widzenia, najczęściej w obu oczach, zaburzenia funkcji źrenicy, która przestaje prawidłowo reagować na światło i nieprawidłowe rozpoznawanie barw. Zapalenie spojówek i brzegów powiek może czasami wymagać podania antybiotyków, z kolei zapalenie nerwu wzrokowego często mija samoistnie, specjalistycznego leczenia okulistycznego wymagają jedynie najcięższe przypadki[9].

Co możesz zrobić? Przede wszystkim unikaj zakażenia. Jeżeli w przebiegu choroby dojdzie u Ciebie do zapalenia spojówek, przepłukuj je solą fizjologiczną i nie drażnij. Przy zapaleniu brzegów powiek przemywaj powieki i delikatnie usuwaj wydzielinę, nie przebijaj pęcherzyków powstałych w ujściach gruczołów Meiboma. Jeżeli zaś doszło do zapalenia nerwu wzrokowego, stosuj się ściśle do zaleceń okulisty, aby uniknąć trwałego uszkodzenia wzroku[8].

Opryszczka

Opryszczkę wywołuje ludzki herpes wirus HSV1 i HSV2. Choroba ma zazwyczaj charakter miejscowy, na błonie śluzowej jamy ustnej i warg tworzą się pęcherzyki, które wypełniają się wydzieliną ropną i z czasem zamieniają w krosty pokryte strupami. Zmiany te są źródłem dyskomfortu, czasami niewielkiego bólu, ale nie swędzą. Opryszczka zwykle mija samoistnie po około 2 tygodniach, a zmiany na skórze nie pozostawiają blizn. Zakażenie wirusem HSV2 może dotyczyć także narządów płciowych, a wirus HSV1 powoduje opryszczkowe zapalenie mózgu, które nieleczone może doprowadzić nawet do śmierci. Leczenie polega na przyjmowaniu leków przeciwwirusowych, zwalczaniu objawów i delikatnej pielęgnacji zmian skórnych. Zakażenie wirusem HSV1 może wywołać także opryszczkowe zapalnie spojówek, które stają się obrzęknięte, pojawiają się na nich grudki, a na brzegach powiek widoczne są pęcherzyki wypełnione płynem surowiczym, które z czasem pękają i tworzy się na nich strup. Chorobie towarzyszy światłowstręt i silne łzawienie oraz pogorszenie wzroku. Konsekwencją opryszczkowego zapalenia spojówek może być zapalenie powiek, rogówki, twardówki, tęczówki, ciała rzęskowego i nawet siatkówki oka. Dlatego przy pierwszych objawach należy udać się do okulisty, ponieważ zapalenie głębokich struktur oka może skutkować trwałym uszkodzeniem wzroku[10].

Co możesz zrobić? Stosuj się ściśle do zaleceń lekarza, stosuj krople z lekami przeciwwirusowymi, pielęgnuj zmiany delikatnie, oczy przemywaj solą fizjologiczną i, co najważniejsze, nie zrywaj strupów i nie drap ich – może to doprowadzić do nadkażenia bakteryjnego i uszkodzenia oka. Choroba ma tendencję do nawrotów, zwłaszcza podczas osłabienia organizmu, czyli np. podczas infekcji, na skutek przewlekłego stresu lub przemęczenia. U kobiet opryszczka atakuje często pod koniec cyklu menstruacyjnego, na kilka dni przed miesiączką[10].

Różyczka

To dość łagodna choroba wieku dziecięcego, która ma o wiele groźniejszy przebieg u dorosłych. Na ciele chorego pojawia się plamisto-grudkowa czerwona wysypka, zmiany pojawiają się na głowie i rozchodzą na resztę ciała. Do tego dochodzi gorączka, osłabienie i powiększeniu ulegają

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
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2024 r.

eprasa.pl 9b81235d85

węzły chłonne. Wysypka zazwyczaj nie powoduje świądu i ustępuje samoistnie, a leczenie jest typowo objawowe. Chorobie może towarzyszyć zapalenie spojówek i podrażnienie oczu, jeżeli grudki pojawią się na powiekach. U osób dorosłych różyczka ma często ciężki przebieg, choroba początkowo przypomina przeziębienie, ale z czasem dochodzi bolesność węzłów chłonnych głowy i szyi, może dojść także do uszkodzenia śledziony, nerek i wątroby, zapalenia stawów, mózgu oraz mięśnia sercowego. Poważnym powikłaniem jest również zapalenie nerwu wzrokowego. Zakażenie jest bardzo groźne dla kobiet w ciąży, może bowiem powodować poronienie lub uszkadzać płód. Dziecko może także urodzić się z różyczką wrodzoną, której jednym z objawów, poza wadami serca i mózgu oraz głuchotą, są wady wrodzone gałki ocznej. Takie dziecko wymaga stałej opieki wielu specjalistów.

Co możesz zrobić? Przebycie choroby daje dożywotnią odporność, jednak, jako że często bywa błędnie diagnozowana, dla pewności lepiej jest wykonać badanie poziomu przeciwciał przeciwko wirusowi różyczki. Osoby, które nie zostały zakażone i nie są szczepione, powinny unikać kontaktu z chorymi – wirus przenosi się drogą kropelkową. W przypadku zapalenia nerwu wzrokowego postępuj zgodnie z zaleceniami okulisty[11].

Uzbrój się

Jak wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego korzystając z letniej pory, zadbaj o wzmocnienie odporności. Nie ma lepszego sposobu na zmniejszenie ryzyka zakażenia wirusami i złagodzenie objawów choroby. Zacznij od diety, wprowadź do niej surowe warzywa i owoce – to pozwoli uzupełnić niedobory żywieniowe (piszemy o tym więcej poniżej). Zrezygnuj z używek, ogranicz spożycie słodyczy i słodkich napojów oraz napakowanej chemią żywności wysokoprzetworzonej – wszystko to obniża sprawność układu immunologicznego i rozregulowuje precyzyjne mechanizmy kontroli homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi organizmu.

Sięgnij za to po zioła, które zawierają aktywne biologicznie składniki stymulujące i modulujące pracę układu odpornościowego poprzez m.in. zmiany w szlakach metabolicznych komórek odpornościowych. Niektóre niszczą także wirusy lub uniemożliwiają im replikację, czyli tworzenie nowych kopii oraz działają antyoksydacyjnie. Twoimi sprzymierzeńcami będą: czarnuszka siewna, tymianek, rozmaryn lekarski oraz czystek i kwiat lipy. Dobrze sprawdzają się także ekstrakty z geranium, kłącza tataraku i bylicy rocznej. Można także zastosować bardziej egzotyczne dla nas wyciągi z liści papai, goździkowca korzennego, opuncji figowej, traganka błoniastego oraz jiaogulanu (*Gynostemma pentaphyllum)*. W kuchni natomiast warto stosować imbir, czosnek i kurkumę, które są sprawdzonymi, naturalnymi lekami, zapobiegającymi infekcjom i łagodzącymi ich objawy[12].

Jak możesz wspomóc leczenie?

Niezależnie od tego, z jaką chorobą wirusową masz do czynienia, z okiem należy postępować ostrożnie, by nie powodować dodatkowego podrażnienia. Odpowiednia higiena zmian jest kluczowa nie tylko z uwagi na ryzyko pogorszenia stanu, ale także po to, by uciążliwe objawy szybciej ustąpiły.

Płukanie spojówek Worek spojówkowy najlepiej jest przepłukiwać solą fizjologiczną – w aptekach dostępny jest specjalny jałowy płyn, przeznaczony do zakraplania do oczu. Nie należy używać do tego celu ani zwykłej, ani gotowanej wody, bo w ten sposób tylko niepotrzebnie podrażni się oczy lub, co gorsza, wprowadzi do nich bakterie, które będą wikłały infekcję wirusową.

Zapobieganie podrażnieniu Jeżeli uczucie drapania w oku jest wyjątkowo uciążliwe, warto zastosować krople, tzw. sztuczne łzy lub ziołowe preparaty do przemywania albo zakraplania do oczu. Najczęściej zawierają one ekstrakt ze świetlika łąkowego (*Euphrasia rostkoviana*), który działa przeciwzapalnie, łagodzi podrażnienia, nawilża spojówki i rogówkę oraz działa ściągająco, dzięki czemu zmniejsza opuchliznę powiek i obrzęk spojówek oraz nieco łagodzi świąd. Hamuje także namnażanie bakterii i w ten sposób chroni przed powikłaniami infekcji wirusowej oczu. Podobne działanie wykazują oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*) *oraz* rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Delikatna pielęgnacja Chorego oka nie powinno się dotykać. Wykwitów w okolicach powiek i brzegu powieki nie należy drapać, nakłuwać czy próbować

Zwalczaj wirusy

W zakażeniach wirusowych możesz zastosować leki o działaniu przeciwwirusowym i pobudzające odporność, dostępne bez recepty. Zawierają one pranobeks inozyny, który hamuje syntezę mRNA wirusów i w ten w sposób uniemożliwia im replikację, czyli tworzenie nowych kopii. Ponadto substancja ta działa immunomodulująco – zwiększa aktywność limfocytów T i makrofagów, odpowiedzialnych za unieszkodliwianie wirusów, pobudza wydzielanie cytokin prozapalnych, regulujących odpowiedź immunologiczną i wytwarzanie przeciwciał przez limfocyty B[1]. Innym preparatem przeciwwirusowym jest acyklowir, który hamuje działanie jednego z kluczowych enzymów wirusów. Pranobeks inozyny i acyklowir są skuteczne wobec wirusa ospy i półpaśca oraz opryszczki, łagodzą objawy, skracają czas trwania choroby oraz przyspieszają rekonwalescencję[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Adv Ther. 2019 Aug;36(8):1878-1905
2. Curr Med Chem. 2020;27(24):4118-4137

eprasa.pl 9b81235d85

usuwać. Najlepiej jest pozostawić je do samoistnego zagojenia. Jeżeli natomiast gromadzi się na nich wydzielina, łuszczą się i drażnią, można je delikatnie przemyć naparem z rumianku, by nie podrażnić i tak już mocno zmienionej chorobowo skóry. Rumianek zawiera m.in. bisabolol, który wspomaga gojenie ran, łagodzi podrażnienia i działa przeciwzapalnie. Równie skuteczny jest napar z oczaru lub nagietka, który ma tę dodatkową zaletę, że złagodzi świąd[4].

Zbuduj tarczę ochronną

Zachodnia dieta skutkuje deficytami składników odżywczych. Dlatego zawczasu zadbaj o ich uzupełnienie. Zwłaszcza ważne są te, które wpływają na naszą odporność i zdrowie narządu wzroku.

Witamina C bierze udział w syntezie kolagenu, białka nadającego ścianom naczyń krwionośnych odpowiednią sprężystość i szczelność oraz działa przeciwzapalnie, dzięki czemu chroni je także przed uszkodzeniem. Najdelikatniejszą strukturą naczyń krwionośnych jest śródbłonek, czyli pojedyncza warstwa komórek, która wyściela je od środka. To on odpowiada za transport substancji odżywczych i tlenu z krwi do tkanek oraz za odbieranie szkodliwych metabolitów i dwutlenku węgla. Śródbłonek jest, niestety, niezwykle wrażliwy na działanie wolnych rodników tlenowych, czyli aktywnych form tlenu, powstających podczas wytwarzania energii. Nadmiar rodników powoduje uszkodzenie komórek i upośledza ich funkcjonowanie oraz sprzyja powstawaniu stanu zapalnego. Do ich neutralizowania organizm wykorzystuje antyoksydanty (przeciwutleniacze), ale w tym zadaniu musimy go wesprzeć i wraz z pokarmem dostarczać mu substraty do ich wytwarzania lub gotowe do działania przeciwutleniacze. Jednym z nich jest właśnie witamina C, która chroni naczynia krwionośne i wyściełające je komórki śródbłonka oraz wspomaga prawidłowy transport tlenu i substancji odżywczych do tkanek. A tkanką oka, która najbardziej potrzebuje tlenu, bo zużywa go najwięcej w organizmie w przeliczeniu na swoją masę, jest siatkówka, która umożliwia nam widzenie – to na niej znajdują się komórki światłoczułe. Dlatego też ciało szkliste oka zawiera najwyższe stężenie witaminy C, w porównaniu do innych tkanek[13]. Nie bez znaczenia w odniesieniu do infekcji wirusowych jest także to, że kwas askorbinowy działa immunomodulująco, pobudza aktywność limfocytów T i B oraz makrofagów, czyli komórek żernych pochłaniających patogeny. Dzięki temu skraca czas trwania chorób i łagodzi ich objawy, a pobudzając syntezę kolagenu, przyspiesza gojenie poinfekcyjnych zmian skórnych i błon śluzowych. Doskonałym źródłem witaminy C są owoce jagodowe, warzywa kapustne, nać pietruszki, szczypior, cytrusy i ziemniaki[14].

Witamina A jest bodajże najbardziej kojarzona ze zdrowiem oczu. I słusznie, ponieważ bierze ona udział w przemianach rodopsyny, czyli tzw. purpury wzrokowej, barwnika, umożliwiającego nam widzenie. Rodopsyna składa się z białka, opsyny, połączonej z 11-cis-retinalem, który jest pochodną witaminy A. Pod wpływem działania fotonów światła, dochodzi do rozpadu rodopsyny na opsynę i retinal, podczas której wyzwolony zostaje impuls nerwowy, który przekazuje informacje do nerwu wzrokowego. Rolą zaś witaminy A w tym procesie, jest przywrócenie rodopsyny – wszak ten cenny barwnik po użyciu nie może się zmarnować – do stanu wyjściowego, poprzez przekształcenie do 11-cis-retinalu i przyłączenie się do opsyny.

Ponadto witamina A jest silnym antyoksydantem, chroni komórki światłoczułe, znajdujące się na siatkówce oka przed uszkodzeniem oraz bierze udział w metabolizmie skóry i błon śluzowych – pobudza syntezę kolagenu, reguluje proces złuszczania się naskórka i nabłonków, pobudza ich odnowę oraz przyspiesza gojenie ran. Dlatego jest niezbędna do prawidłowego zagojenia spojówek i rogówki oraz zmian skórnych. Niedobór witaminy A powoduje przesuszenie spojówek i nadmierne rogowacenie rogówki, co przyczynia się do podrażnienia oczu i stanów zapalnych oraz pogarsza rokowania przy infekcji wirusowej oczu. Nie bez znaczenia jest także to, że witamina A reguluje funkcjonowanie układu odpornościowego i jej niedobory zaostrzają przebieg chorób wirusowych. Znajdziesz ją przede wszystkim w podrobach, jajach, maśle i dojrzewających serach. Natomiast jej prekursora, czyli beta-karotenu, dostarczą Ci m.in. czerwone i pomarańczowe warzywa i owocach oraz szpinak[15].

Witamina E to bardzo silny antyoksydant, przy czym nie tylko sama chroni nas przed skutkami działania wolnych rodników tlenowych, ale także wspiera działanie innych substancji przeciwutleniających, takich jak glutation. Dodatkowo dba o odpowiednią konsystencję ciała szklistego, regulując jego uwodnienie. Witamina E wycisza także stany zapalne i wspomaga zachowanie integralności nabłonków oraz chroni śródbłonek naczyń krwionośnych przed uszkodzeniem. Poprawia także

eprasa.pl 9b81235d85

nawilżenie skóry, regeneruje ją i przyspiesza gojenie zmian skórnych, powstających m.in. w przebiegu chorób wirusowych. Ten antyoksydant znajduje się m.in. w olejach roślinnych, pestkach i nasionach oraz orzechach[16].

Witamina D jest przede wszystkim niezbędna układowi odpornościowemu, dlatego wszystkie białe krwinki posiadają na swojej powierzchni jej receptory. Związek silnie pobudza wytwarzanie leukocytów i bierze udział w aktywacji limfocytów, których zadaniem jest rozpoznanie wroga, wydzielanie cytokin i pobudzenie innych klas krwinek do aktywnego zwalczania zagrożenia. Wzmacnia także nabłonki i uszczelnia je, aby stanowiły barierę nie do przejścia dla patogenów. Jednocześnie witamina D jest niezbędna dla prawidłowego działania pamięci immunologicznej, prezentuje bowiem wyspecjalizowanym komórkom układu odpornościowego patogeny, aby przy ponownym kontakcie mogły maksymalnie skrócić czas rozpoznania zagrożenia i szybciej je zwalczyć. Słoneczna witamina zapobiega ponadto stanom zapalnym spojówek i łagodzi ich przebieg, reguluje także ciśnienie w gałce ocznej, które może wzrosnąć np. na skutek zmian pozapalnych, będących wynikiem infekcji wirusowej – a to już może prowadzić do poważnych zaburzeń widzenia. Związek ten pozyskasz, przebywając na słońcu bez kremu z filtrem przez ok. 15 min lub jedząc tłuste ryby, nabiał i jaja[17].

Kwasy omega-3, w tym pochodzący z pokarmów zwierzęcych kwas dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA), oraz roślinny alfa-linolenowy (ALA) pełnią w naszym organizmie wiele funkcji, ale jedną z najważniejszych jest hamowanie reakcji zapalnych poprzez obniżanie poziomu cytokin prozapalnych i działanie antyoksydacyjne. Dzięki temu redukują objawy infekcji wirusowych i przyspieszają gojenie spojówek oraz zmian na skórze. Co ważne, kwasy omega-3 łagodzą także podrażnienia skóry, zmniejszają łuszczenie się zmian skórnych i zapewniają jej odpowiednie nawilżenie, co łagodzi świąd. Kwasy omega-3 podnoszą również odporność organizmu – są niezbędne do wytwarzania hormonów tkankowych, które biorą udział w reakcjach odpornościowych i rozwoju stanu zapalnego oraz regulują aktywność białych krwinek[18]. Ponadto DHA jest ważnym składnikiem błon komórkowych komórek nerwowych m.in. siatkówki oka, zapobiega chorobom zwyrodnieniowym siatkówki i zapewnia odpowiednie nawilżenie spojówkom oraz rogówce. EPA natomiast chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniem i w ten sposób zapewnia naszym oczom, a zwłaszcza siatkówce oka, odpowiednie ukrwienie, od którego zależy, czy tkanka ta otrzyma składniki odżywcze i tlen. Źródłem kwasów omega-3 DHA i EPA są przede wszystkim tłuste ryby oraz tran, natomiast oleje roślinne (np. olej lniany, rzepakowy, sojowy) zawierają ALA[19].

Cynk to jeden z najważniejszych minerałów – jest niezbędny w kilkuset reakcjach metabolicznych. Jest silnym antyoksydantem, który nie dość, że sam zwalcza wolne rodniki tlenowe, to dodatkowo stymuluje aktywność wytwarzanych w organizmie enzymów przeciwutleniających. Ponadto zmniejsza stany zapalne, zwłaszcza w obrębie skóry i zwiększa odporność poprzez stymulowanie wytwarzania limfocytów T. Pierwiastek ten bierze także udział w przewodzeniu bodźców nerwowych i korzystnie wpływa na prace zmysłów, przyspiesza również gojenie tkanek. Wykorzystuje się go w leczeniu rozmaitych dermatoz z uwagi na właściwości wysuszające i przeciwświądowe, przeciwzapalne oraz normalizujące funkcje skóry. Stosuje się go m.in. w leczeniu opryszczki.

Warto też wspomnieć, że cynk chroni błony śluzowe przed zakażeniem wirusowym i hamuje replikację wirusów oraz bierze udział w syntezie rodopsyny, a jego niedobór zaburza widzenie o zmierzchu. Dostarczą go owoce morza, podroby, jaja, kasza gryczana i grzyby[20].

Selen to jeden z tych minerałów, bez którego układ odpornościowy traci zdolność do obrony organizmu przed zagrożeniami. Pierwiastek ten nie działa sam, ale zostaje wbudo-

BIBLIOGRAFIA

1. J Allergy Clin Immunol. 2010 Feb; 125(2 Suppl 2): S3–23
2. Clin Dermatol. 2015 Mar-Apr;33(2):140-6
3. Przegląd Okulistyczny2012, nr 5 (49), s. 1-2
4. J. Kański, A. Kubicka-Trząska, Choroby infekcyjne oczu, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2018
5. Eur. J. Ophthalmol., 2009; 19 (6): 905-8
6. J Ophthalmic Vis Res. 2022 Jan-Mar; 17(1): 123-9
7. Orv Hetil. 2017; 158(39): 1523-7
8. J Fr Ophtalmol. 2020 May;43(5):392-396
9. K.Kaczorowski, Wewnątrzgałkowe zapalenie nerwu wzrokowego – co każdy lekarz wiedzieć powinien, Stany nagłe po dyplomie, 2022, 04
10. A. Kubicka-Trząska, J. Kozioł-Moszczyńska, K.Kozicka, K. Żuber-łaskawiec, Opryszczkowe zapalenie gałki ocznej, Okulistyka po dyplomie, 2018, 06
11. Pediatria po Dyplomie Vol. 15 Nr 3, Czerwiec 2011
12. HERBALISM [online]. 10 maj 2023, T. 7, nr 1, s. 153-74
13. J. Viall, Nourishment for the Eyes, Natural Medicine World, may 2023, Issue 207
14. Nutrients. 2017 Nov; 9(11): 1211
15. Nutrients. 2021 May 18;13(5):1703
16. Sultan Qaboos Univ Med J. 2014 May; 14(2): e157-65
17. Nat Rev Endocrinol. 2022 Feb;18(2):96-110
18. Front Nutr. 2023 Jan 19:10:1072653
19. Investigative Ophthalmology & Visual Science April 2012, Vol.53, 2256-65
20. Crit Rev Food Sci Nutr. 2023;63(9):1277-92
21. Lancet. 2000 Jul 15;356(9225):233-41
22. Front Biosci (Landmark Ed). 2018 Mar 1;23(9):1655-79

eprasa.pl 9b81235d85

> Niedobór witaminy A powoduje przesuszenie spojówek i nadmierne rogowacenie rogówki, co przyczynia się do podrażnienia oczu i stanów zapalnych oraz pogarsza rokowania przy infekcji wirusowej oczu

wany w selenoproteiny i to one pobudzają wytwarzanie limfocytów T, odpowiedzialnych za pierwszą linię obrony przed patogenami, w tym wirusami i wydzielając cytokiny, regulują odpowiedź immunologiczną. Ponadto selenoproteiny stymulują wytwarzanie limfocytów B, które wydzielają przeciwciała oraz pobudzają aktywność pochłaniających patogeny makrofagów. Jednak to nie wszystko, ponieważ selen jest także antyoksydantem i chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniami oraz hamuje rozwój stanów zapalnych. Selen pomaga również regulować gospodarkę węglowodanową organizmu i zapobiega związanym z wysokim poziomem glukozy we krwi zmianom zwyrodnieniowym w obrębie siatkówki, które mogą pogarszać wzrok. Co ważne, znaczne ilości selenu obecne są w ciele szklistym oka i zapobiegają zaćmie oraz zmianom zwyrodnieniowym innych struktur oka. Znajdziesz go w rybach i owocach morza, czosnku, wołowinie, podrobach oraz jajach[21].

Mangan to mało znany pierwiastek o wielkim znaczeniu, ponieważ bez niego organizm nie byłby w stanie wytworzyć jednego z najsilniejszych antyoksydantów – dysmutazy ponadtlenkowej (SOD). Po wbudowaniu w SOD mangan pełni rolę przeciwutleniacza, który unieszkodliwia wolne rodniki. W ten sposób zapobiega i hamuje stany zapalne, chroni naczynia krwionośne i łagodzi przebieg chorób. Dobrym źródłem manganu jest brązowy ryż, a także płatki owsiane, tofu, czekolada, zielone warzywa liściaste, kasza jaglana i gryczana oraz orzechy włoskie[22].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny

Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 9b81235d85

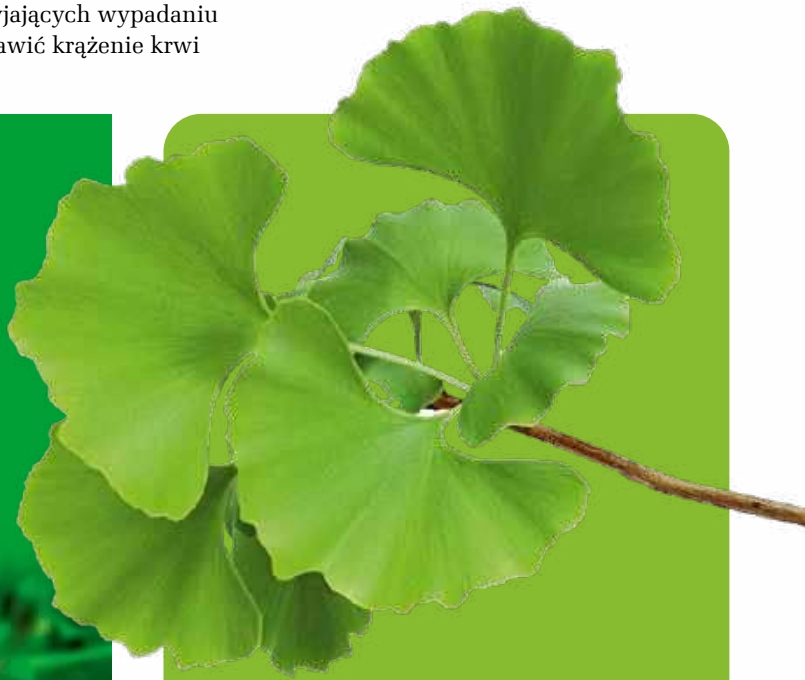
Zachowaj bujną czuprynę

Zioła, algi i oleje pobudzą mieszki włosowe do działania, zapobiegną przedwczesnemu wypadaniu włosów, odżywią je i dodadzą im objętości oraz blasku.

Przewlekły stres, choroby autoimmunologiczne (np. hashimoto), czynniki środowiskowe, narażenie na chemikalia, leki, niedobory żywieniowe i stres oksydacyjny[1] – wszystko to może osłabić włosy, a nawet przyczynić się do ich wypadania. Jako że fryzura zdobi – a poza Sinead O'Connor, Skin i Amber Rose niewiele kobiet dobrze się czuje bez włosów – naukowcy, przyjrzeli się remediom, które są używane w tradycyjnej medycynie. Jak się okazuje, działają one na więcej niż jeden sposób, pomagając uzupełnić niedobory cennych składników odżywczych, dostarczyć blokery DHT i 5-alfa-reduktazy (sprzyjających wypadaniu włosów) oraz poprawić krążenie krwi w skórze głowy, a przy tym nie powodują skutków ubocznych. Dzięki fitoterapii nie tylko da się wzmocnić włosy, pobudzić uśpione mieszki włosowe i przyspieszyć ich porost, ale również przeciwdziałać nadmiernemu wypadaniu.

Pokrzywa (*Urtica dioica*)

Ekstrakt z tego rodzimego chwastu jest idealnym remedium na problemy osłabionej fryzury. Udowodniono, że przeciwdziała wypadaniu włosów spowodowanemu przez niedobory żywieniowe. Najlepsze rezultaty daje stosowanie wyciągów z pokrzywy doustnie (w postaci tabletek) oraz w postaci wcierek. Dowiódł tego przeprowadzony na Ukrainie eksperyment, w którym żel zawierający wyciąg z pokrzywy przyspieszył wzrost futra u szczurów, a także poprawił jego jakość. Badania histologiczne potwierdziły, że zastosowanie żelu na skórę znacznie rozszerzyło naczynia w warstwie siatkowej skóry właściwej. Wzmocnienie krążenia krwi spowodowało wzrost ilości mieszków włosowych w fazie aktywnego anagenu[2].



Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)

Roślina zawiera ginkgolidy A, B, C, J, M, bioflawinę, sitosterol, laktony i antocyjany. Jak wykazali chińscy uczeni, rozpuszczalne w wodzie polisacharydy z liści miłorzębu przyspieszają wzrost włosów, a także zmniejszają zawartość czynników zapalnych w surowicy[3]. Wyciąg z liści ekstrahowany w oleju kokosowym stosuje się jako wcierkę. Masaż skóry głowy powinien przy tym trwać nie krócej niż 2 minuty[4]. W ten sposób poprawisz mikrokrążenie, a zatem zwiększysz podaż tlenu do cebulek.

eprasa.pl 9b81235d85

Arbuz kolokwinta (*Citrullus colocynthis*)

W ajurwedzie tonik z tego owocu – nazywanego też kawonem – tradycyjnie stosowany jest dla wzmocnienia włosów. I jak wykazali Hindusi, ma to sens. Badacze oceniali wpływ ekstraktów eteru naftowego i etanolowych z kolokwinty na porost włosów u szczurów albinosów. Smarowali ogoloną skórę gryzoni maścią na bazie tych wyciągów i rejestrowali czas potrzebny do rozpoczęcia wzrostu włosa oraz zakończenia cyklu jego wzrostu. Czas inicjacji wzrostu włosów został znacząco skrócony o połowę po leczeniu ekstraktami eteru naftowego w porównaniu z grupą kontrolną. Znacząco skrócił się także czas potrzebny do pełnego wzrostu włosów. Kuracja skutecznie doprowadziła do fazy anagenicznej większej liczby mieszków włosowych (>70%) w porównaniu ze standardowym minoksydylem (67%). Efekty leczenia 2 i 5% ekstraktami eteru naftowego były porównywalne ze standardowym minoksydylem[5].
Inny zespół badawczy potwierdził, że ekstrakt z eteru naftowego z kawonu stosowany miejscowo przeciwdziała łysieniu androgenowemu, które dotyka miliony mężczyzn i kobiet na całym świecie i jest zaburzeniem napędzanym androgenami. Okazało się, że arbuz kolokwinta hamuje aktywność 5-alfa-reduktazy i pobudza wzrost włosów, co znalazło odzwierciedlenie w gęstości mieszków włosowych oraz stosunku anagen/telogen i obserwacji mikroskopowej skrawków skóry. Kuracja skutecznie wprowadziła także większą liczbę mieszków włosowych w fazę anageniczną niż standardowo stosowany lek – finasteryd[6].

Rącznik pospolity (*Ricinus communis*)

Naukowcy potwierdzili, że wytłaczany z tej rośliny olej rycynowy korzystnie wpływa na stan skóry głowy, przyczyniając się do jej nawilżenia, odżywienia oraz regulacji pracy gruczołów łojowych – pomaga więc przywrócić równowagę wodno-lipidową skóry głowy[7].
Zawarte w nim kwasy tłuszczowe mają bardzo dobrą przenikalność i zapewniają odżywienie mieszków włosowych. Z kolei obecne w olejku rycyna i kwas rycynolowy chronią skórę głowy i łodygę włosa przed infekcjami grzybiczymi i bakteryjnymi[8]. Natomiast u osób zmagających się z łysieniem androgenowym – wykazano, że kwas rycynolowy przenika przez skórę i działa jako inhibitor syntazy prostaglandyny D2 (PGD2), przez co ma pewien wpływ na wzrost włosów[9].
Olej rycynowy pobudza porost włosów[10]. Dodatkowo zmniejsza również ich wypadanie.
Jak więc widać, warto zaufać babcinym receptom i od czasu do czasu włosom maskę z oleju rycynowego i żółtka. Pamiętaj, że olej rycynowy przyciemnia włosy.

eprasa.pl 9b81235d85

Cebula (*Allium cepa*)

To popularne warzywo okazało się korzystne w przypadku łysienia plackowatego. W eksperymencie uczestniczyło 23 pacjentów, którym 2 razy dziennie przez 2 miesiące smarowano łysiejące miejsca świeżym sokiem z cebuli, oraz 15 osób tworzących grupę kontrolną, którym dawkowano wodę z kranu. 17 uczestnikom stosującym sok cebulowy włosy zaczęły odrastać już po 4 tygodniach. Natomiast w grupie placebo efekt zaobserwowały tylko 2 osoby[11].

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*)

Wielokrotnie już potwierdzono, że wyciągi z korzenia tej rośliny mają właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze (m.in. w stosunku do *Candida albicans*) i przeciwwirusowe. Wykazują też nadzwyczajne właściwości antyoksydacyjne. Sądzi się, że aktywność zawartych w nich flawonoidów jest nawet 100 razy większa niż witaminy E[12]! Ponadto łagodzą podrażnienia i świąd oraz regulują wydzielanie sebum. Dlatego preparaty z lukrecją są pomocne w przypadku łojotokowego zapalenia skóry głowy i łupieżu. A przy tym surowiec ten wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu. Badania dowodzą, że ekstrakty z lukrecji charakteryzują się bardzo wysoką skutecznością w pobudzaniu wzrostu włosów – większą niż minoksydyl, substancja powszechnie umieszczana w środkach mających zapobiegać łysieniu[13].

Kozieradka (*Trigonella foenum-graecum*)

Okazuje się, że ta niepozorna roślina obfituje w cenne dla włosów składniki. Zawiera flawonoidy i trygonellinę, które powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych w skórze głowy[14]. Wykazano również, że obecna w kozieradce lecytyna jest naturalnym emolientem i pomaga we wzmocnieniu i nawilżeniu włosów[15]. Jednak najistotniejszym składnikiem aktywnym pozyskiwanym z rośliny jest diosgenina. Chociaż możliwy mechanizm jej działania nie jest dokładnie poznany, wykazano, że ma działanie estrogenne, które może prowadzić do hamowania dihydrotestosteronu[16]. Warto zatem od czasu do czasu użyć oleju z kozieradki jako wcierki. Tym bardziej że w innych badaniach dowiedziono, iż nie tylko zapobiega wypadaniu włosów, ale też znacząco przyspiesza ich porost, pomaga w walce z przetłuszczającą się skórą głowy i dłużej utrzymuje świeżość czupryny. Ponadto ekstrakt z nasion kozieradki poprawia objętość i grubość włosów zarówno u mężczyzn, jak i kobiet z umiarkowanym wypadaniem włosów[17].

eprasa.pl 9b81235d85

Orzech włoski (*Juglans regia*)

Zastosowanie olejku z orzecha włoskiego na skórę głowy i regularne wmasowywanie go w skalp sprawia, że włosy stają się odżywione i lepiej rosną. Dzieje się tak, bo zawiera on niezbędne dla nich minerały: żelazo, cynk oraz miedź. Ten ostatni pierwiastek bierze udział w produkcji melaniny – pigmentu, który odpowiada za kolor włosów i skóry. Dzięki miedzi nie dochodzi do przedwczesnego siwienia[18].

Jak wskazują hinduscy naukowcy, ekstrakt z zielonych łusek owoców orzecha włoskiego będący naturalnym środkiem do farbowania włosów ma maksymalną aktywność przeciwdrobnoustrojową w porównaniu z nowoczesnymi, półsyntetycznymi i dostępnymi na rynku farbami do włosów[19].

REKLAMA

Wiosenna rewolucja dla Twoich włosów!

Aż **20 składników** w jednym suplemencie wspierającym Twoje włosy

- **Wysoka porcja** biotyny oraz kwasu hialuronowego
- Hydrolizowany **kolagen** morski
- Kompleks **3 aminokwasów**: L-cysteiny, L-lizyny i L-metioniny

Zadbaj o swoje włosy z Alchemist!

·ALCHEMIST·

www.alchemist.pl

+48 502 622 798

Zamów na Alchemist.pl z kodem "LNP10" **10% taniej**!

eprasa.pl 9b81235d85

Chrząstnica kędzierzawa (*Chondrus crispus*)

Te jadalne czerwone wodorosty (częściej znane jako mech irlandzki albo morski) rosną na skalistym wybrzeżu północnego Atlantyku. Stanowią źródło karagenu. W produktach spożywczych ukrywa się on pod kodem E407. Ten bezwonny i bezsmakowy polisacharyd ma działanie zagęszczające i stabilizujące, dlatego stosuje się go także jako składnik poprawiający konsystencję szamponów i odżywek do włosów. To jednak nie wszystko. W testach na zwierzętach stwierdzono, że karagen zmniejsza reakcję zapalną skóry, nasila odkładanie się macierzy pozakomórkowej oraz przyspiesza gojenie się ran. Ta funkcja może również pomóc w utrzymaniu zdrowych włosów i zdrowej skóry głowy[20]. Jednak nie tylko karagenem chrząstnica stoi. W jej składzie znajdują się również aminokwasy podobne do mykosporyny (MAA), które są wykorzystywane w kosmetykach do ochrony skóry przed promieniowaniem UV i pobudzania wzrostu komórek. Natomiast obecny w mchu morskim fukoidan może neutralizować stres oksydacyjny (szkodliwe wolne rodniki) oraz zmniejszać stany zapalne i tym samym pomóc w zapobieganiu wypadaniu włosów[21].

Co więcej, ekstrakt z czerwonych alg morskich oczyszcza, odżywia, nawilża i wzmacnia włosy. Ma też korzystny wpływ na kondycję i wygląd skóry, łagodzi egzemy, łuszczycę oraz stany zapalne skóry[22]. Dlatego szukaj chrząstnicy w składzie kosmetyków do pielęgnacji skóry oraz włosów. Ponadto mech irlandzki jest niezwykle bogaty w żelazo i magnez. 28,3 g (jedna uncja) chrząstnicy zawiera 14% dziennej wartości Fe, które jest niezbędne dla prawidłowego cyklu wzrostu włosów, oraz 10% Mg. Prócz tego znajdziesz w nim witaminy, minerały, tłuszcze wielonienasycone oraz związki przeciwzapalne. Jako że niedobór minerałów upośledza regulację krążenia krwi, dotlenienie tkanek, co przekłada się na słabszą kondycję fryzury, warto wprowadzić ten wodorost do diety[23].

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Koreańczycy donoszą, że warto przenieść ją z kuchni do łazienki. Badacze sprawdzili działanie olejku miętowego na myszach. Okazało się, że stosowany miejscowo przez 2 tygodnie powodował długotrwały wzrost włosów i wydłużanie mieszków włosowych, zwiększył również liczbę cebulek włosowych oraz grubość skóry. Naukowcy swoje prace zakończyli konkluzją, iż olejek miętowy mógłby być lekiem terapeutycznym lub zapobiegającym wypadaniu włosów u ludzi[24]. W doświadczeniu z sukcesem użyto stężenia 3% olejku rozpuszczonego w oleju jojoba.

BIBLIOGRAFIA

1. International Journal of Trichology 2009; 1(1)
2. Journal of Applied Pharmaceutical Science Vol. 8 (01), pp. 093-097, January, 2018
3. Carbohydr Polym. 2022 Feb 15:278:118811
4. Clinical hemorheology and microcirculation 2000; 23(2-4):133-8
5. Pharmaceutical Biology 2007, 45(10): 739-44
6. Nat Prod Res. 2011 Sep;25(15):1432-43
7. Phytother Res. 2003 Nov;17(9):987-1000
8. Subramaniyan V. Nuts and Seeds in Health and Disease Prevention. Location United States: Academic Press; 2020. Therapeutic importance of caster seed oil; pp. 485-95
9. J Ethnopharmacol. 2015;175:470-80
10. Farmacia. 2008;56:507-12
11. The Journal of dermatology 2002 Jun; 29(6):343-6
12. International Journal of Herbal Medicine 2014; 2(2): 132-6
13. Global J Res. Med. Plants & Indigen. Med. Volume 3, Issue 2; February 2014; 40-7
14. Afr J Pharm Pharmacol. 2011;5:2420-7
15. Int J Adv Biol Biomed Res. 2013;1:922-31
16. Cosmetic Medicine. 2006;27:176-9; Aktuelle Dermatol. 2011;37:171
17. Kosmetische Medizin 27. Jahrgang, Heft 4, 2006, ISSN 1430-4031; Skin Pharmacol 7: 84-9
18. African Journal of Agricultural Research 2010; 5(17): 2379-2385
19. ProcIndian Natl Sci Acad. 2022; 88(4): 601-16
20. IOP Conf. Ser. Earth Environ. Sci. 2021;715:012050; Muszyńska B., Jękot B., Topolska-Pasek M., Rzewińska A.: Właściwości prozdrowotne węglowodanów występujących w algach Farm Pol, 2016, 72(7): 2-13
21. Journal of the Taiwan Institute of Chemical Engineers, 2022 May, 134, 104307, doi: 10.1016/j.jtice.2022.104307
22. Mar. Drugs 2015, 13(8), 5402-24
23. Mar Drugs. 2021 Jun; 19(6): 341
24. Toxicol Res. 2014 Dec; 30(4): 297-304

eprasa.pl 9b81235d85

Alg-Börje

PURE NATURE

www.alg-borje.pl

Jesteśmy dystrybutorem produktów firmy Alg-Börje AB w Polsce. Firma Alg-Börje AB importuje i rozprowadza algi z północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Zawierają one wszystkie minerały i substancje śladowe, a także ponad 20 aminokwasów, większość witamin i kwasy omega-3, omega-6 oraz jod.

5% RABAT
na wszystkie produkty
kod: SKARBYNATURY

FJORD Szampon i Odżywka do pielęgnacji włosów i skóry z ekstraktem czerwonej algi Chondrus Crispus

Bezzapachowe i bez szkodliwych parabenów dobre dla osób o wrażliwej skórze.

Zapach leśna mgiełka i bez szkodliwych parabenów

Ekstrakt z Chondrus crispus jest bogaty w sole mineralne i witaminy: z grupy beta-karoten oraz B, C i PP. Naturalne polisacharydy, peptydy oraz aminokwasy wchodzące w skład Chondrus crispus przyczyniają się do nawilżenia skóry i włosów. Ekstrakt z czerwonych alg morskich oczyszcza, nawilża, wzmacnia i odżywia włosy.

Morska siła dla włosów i skóry

Poznaj wszystkie nasze produkty z alg morskich na stronie: www.alg-borje.pl
Zapraszamy na zakupy i do współpracy sklepy, punkty medyczne. Tel. 508 579 004; e-mail: biuro@alg-borje.pl

eprasa.pl 9b81235085

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.

Grzybica stóp i paznokci

Pytanie: Borykam się z przykrym problemem, mam grzybicę stóp. Lekarz, pod którego okiem się leczę, a trwa to już kilka miesięcy, twierdzi, że prawdopodobnie zaraziłam się nią na basenie, z którego często korzystałam. Zaczęło się od kilku pęcherzyków wypełnionych płynem, potem skóra zaczęła się złuszczać i pomiędzy palcami odchodzić od ciała. Do tego doszedł potworny wręcz świąd i z czasem brzydki zapach. Po jakimś czasie zauważyłam, że paznokieć na paluchu zrobił się żółtawy i matowy. Leczenie dało poprawę, ale po jakimś czasie grzybica powróciła i męczę się z nią do dziś. Czy mogę coś zrobić, by przyspieszyć leczenie i wreszcie skutecznie pozbyć się problemu?

Odpowiedź: Uzbrój się w cierpliwość. Twoja przypadłość jest całkowicie uleczalna, niestety wymaga od chorego determinacji, systematyczności i konsekwencji, ponieważ leczenie wymaga czasu. Po raz pierwszy przypadek grzybicy stóp został opisany w 1888 r. W tamtym zakażenie to występowało głównie w południowo-wschodnich obszarach Azji. Stamtąd zostało przeniesione do Europy i obu Ameryk. Co ciekawe, na wymienionych pierwotnych obszarach endemicznych patogen nie wywoływał grzybicy, prawdopodobnie dlatego, że tamtejsza ludność chodziła boso. Grzybica zaczęła pojawiać się u noszących obuwie kolonizatorów. Interesujący jest fakt, że nawet dziś u ludzi nienoszących obuwia grzybica stóp zwykle nie występuje[1].

Znaczącą rolę w rozprzestrzenianiu się zakażeń *Trichophyton rubrum* na świecie odegrały też ruchy wojsk podczas I Wojny Światowej. Właśnie po jej zakończeniu pojawiły się pierwsze doniesienia na temat przypadków grzybicy stóp na obszarze Stanów Zjednoczonych[2].

Grzybica to powierzchowne zakażenie skóry i paznokcia, wywołane przez grzyby określane jako dermatofity. Za ok. 50% rzypadków odpowiada *Trichophyton rubrum*, u 30% chorych występuje *Trichophyton mentagrophytes*, a za pozostałe przypadki odpowiada zakażenie *Epidermophyton floccosum*, *Trichophyton tonsurans*, *Scytalidium dimidiatum* i *Hendersonula toruloidea*[3]. Co do grzybów z rodzaju *Candida*, będących najczęstszą przyczyną zakażeń błon śluzowych i narządów rodnych, to do tej pory nie wyjaśniono ich roli w grzybicy stóp, jednak często stwierdza się ich obecność razem z jednym z wymienionych patogenów. Prawdopodobnie *Candida* są jedynie zakażeniem współistniejącym, do którego dochodzi wtórnie.

Z dermatofitami mamy do czynienia cały czas. Mogą one przedostawać się na powierzchnię naszej skóry z gleby, podczas kontaktu ze zwierzętami lub od innych osób, ale nasz układ odpornościowy trzyma je w ryzach i nie dopuszcza do namnożenia i rozwoju zakażenia. Aby ich obecność przerodziła się w grzybicę, muszą zaistnieć odpowiednie warunki. Co sprzyja jej rozwojowi? Najprościej rzecz ujmując ciepło i wysoka wilgotność, które sprawiają, że naturalnie obecne na naszej skórze dermatofity zaczynają się szybko rozwijać[4]. Takie warunki panują zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy nosimy zakryte i ocieplane obuwie, a nasze stopy niejednokrotnie ulegają zapoceniu. Latem z kolei, choć stopy wietrzą się w lekkim obuwiu lub gdy chodzimy boso, to rzadko je osuszamy po wyjściu z wody, a już to wystarczy do rozwoju patogenów. Grzybicą stóp zarażamy się także często na basenach i w parkach wodnych, na siłowniach i w saunach – tu źródłem zakażenia są inne osoby.

Ryzyko zachorowania na grzybicę stóp i paznokci wzrasta także z wiekiem, wskutek pogorszenia mikrokrążenia i osłabienia układu odpornościowego. Rozwojowi grzybicy sprzyjają także choroby przewlekłe, w tym cukrzyca, nowotwory, łuszczyca, niewydolność żylna, otyłość i choroby zapalne jelit. Choroba łatwiej też rozwija się podczas leczenia innych schorzeń sterydami, gdyż dochodzi wtedy do zmian w funkcjonowaniu układu immunologicznego.

U kobiet powszechnym problemem jest grzybica paznokci, która rozwija się pod lakierem hybrydowym. Dotyczy to nie tylko paznokci stóp, choć tam występuje częściej, ale też i rąk. Jest ona najczęściej

eprasa.pl 9b81235d85

wynikiem nieprawidłowego przeprowadzenia stylizacji paznokci – jeżeli masa jest źle położona i nie przylega ściśle do płytki paznokcia, tworzą się pomiędzy nią a paznokciem szczeliny, w których gromadzi się wilgoć, a to plus ciepło naszego ciała stwarza doskonałe warunki do namnażania się grzybów. Zdarza się też, że zakażenie jest efektem użycia przez kosmetyczkę źle odkażonych narzędzi[5]. Dlatego najlepiej jest korzystać z usług salonów, które wykorzystują pilniki jednorazowe, a pozostałe narzędzia wielokrotnego użytku sterylizują w autoklawie, takim samym, jakiego używa się do sterylizacji narzędzi chirurgicznych. Co ważne, na czas leczenia grzybicy paznokci należy całkowicie zdjąć hybrydę.

Opisane przez Ciebie objawy są podręcznikowe – tak zazwyczaj objawia się grzybica stóp i paznokci. Najczęstszą jej postacią jest grzybica międzypalcowa, najbardziej nasilona w czwartej i trzeciej przestrzeni międzypalcowej, czyli między najmniejszymi palcami. Naskórek w tych miejscach staje się pogrubiały, zmacerowany, pęka i odchodzi od ciała, a pod nim widoczna jest podrażniona i zaczerwieniona skóra. Przestrzenie międzypalcowe wydają się także ciągle wilgotne.

Grzybica stóp może także przybierać postać potnicową, w której na skórze podeszwy pojawiają się drobne pęcherzyki, wypełnione przezroczysty płynem, które po pęknięciu zaczynają się łuszczyć[6]. Przewlekła grzybica stóp może mieć także charakter złuszczający – na skórze pojawiają się czerwone, suche i rogowaciejące plamki, na których powierzchni widoczny jest biały nalot z łuszczącego się intensywnie naskórka. Najrzadziej spotykaną i najtrudniejszą w leczeniu postacią grzybicy stóp jest grzybica wrzodziejąca, w której przebiegu dochodzi do nadkażenia bakteryjnego i powstawania nadżerek oraz wrzodów na skórze. Często u pacjentów dochodzi do zakażenia głębokich tkanek, a nawet uogólnionego zakażenia. Grzybicy stóp, niezależnie od jej rodzaju towarzyszy silny świąd, zmiany ogniskowe mogą sprawiać także ból. Do tego dochodzi nieprzyjemny, charakterystyczny zapach, który jest wynikiem rozkładania przez grzyby keratyny, czyli białka, będącego głównym budulcem naskórka i często towarzyszących grzybicy nadkażeń bakteryjnych.

Grzybica paznokci (onychomikoza) objawia się zmianą zabarwienia i tekstury płytki paznokcia. Może ona stać się matowa lub żółtawa, zielonkawa albo brązowa, ulega pogrubieniu, staje się krucha i łamliwa oraz nierówna. Paznokcie mogą oddzielać się od tkanek łożyska. Grzybicy paznokci może towarzyszyć dyskomfort i ból podczas chodzenia oraz przykry zapach, a blaszka paznokcia może odrastać nierówna i ulegać deformacjom, co w późniejszym czasie sprzyjać może wrastaniu paznokcia, zwłaszcza na paluchu[7].

Jeżeli podejrzewasz u siebie grzybicę stóp i paznokci, udaj się jak najszybciej do dermatologa, który postawi diagnozę na podstawie charakterystycznych objawów i wykona badanie mykologiczne – pobierze zeskrobinę ze zmienionej chorobowo skóry stóp (to bezbolesna procedura) i fragment paznokcia, w celu zidentyfikowania gatunku grzyba. A jak przebiega leczenie? Najczęściej jest miejscowe, jedynie w uzasadnionych przypadkach lekarz może zalecić doustne przyjmowanie leków przeciwgrzybiczych – jeśli patogen jest oporny na stosowane środki algo, gdy pacjentowi trudno jest utrzymać reżim higieniczny lub ściśle przestrzegać zaleceń co do stosowania miejscowych środków (np. z powodu charakteru pracy, zaawansowanego wieku, problemów natury psychicznej).

Ozonowany olej słonecznikowy był równie skuteczny, jak miejscowo aplikowany przeciwgrzybiczy ketokonazol. Stosująca go grupa 6 miesięcy później nie miała już grzybicy.

Na zmienioną chorobowo skórę stóp stosuje się zawiesiny, spreje, kremy lub maści, zawierające leki przeciwgrzybicze, a w grzybicy międzypalcowej można stosować leki w postaci pudru. Z kolei w grzybicy paznokci dobrze sprawdzają się specjalne lakiery, zawierające substancje grzybobójcze.

Niezależnie od tego, jakie leki przepisał Ci lekarz, jest także wiele naturalnych sposobów wspomagających terapię. Łagodząc one objawy (zwłaszcza świąd) i zapobiegają nawrotom choroby. Najlepsze efekty daje połączenie obu metod[4].

Polub peelingi

Dermatofity namnażają się w naskórku, dlatego jego regularne złuszczanie może wspomóc leczenie grzybicy stóp, złagodzić świąd i zwiększyć skuteczność stosowanych preparatów. Zamocz stopy w occie jabłkowym (rozcieńczonym w wodzie w stosunku 1:1) przez

eprasa.pl 9b81235d85

Dermatofity namnażają się w naskórku, dlatego jego regularne złuszczanie może wspomóc leczenie grzybicy stóp, złagodzić świąd i zwiększyć skuteczność stosowanych preparatów

ok. 20 min albo nałóż na nie okłady z sody oczyszczonej (rozrób sodę z wodą do konsystencji pasty), przyłóż do skóry na kilkanaście minut. Po aplikacji, stopy dokładnie opłucz i wytrzyj do sucha. Zaletą powyższych zabiegów jest to, że łagodzą również świąd. Jeżeli cierpisz na grzybicę międzypalcową i naskórek między palcami uległ oddzieleniu, delikatnie go usuń – dzięki temu zastosowane przez Ciebie preparaty łatwiej dotrą do źródła zakażenia[8].

Zastosuj egzotyczne zioła

W Meksyku w leczeniu infekcji grzybiczych skóry tradycyjnie stosuje się szereg ziół. Udowodnioną w badaniach klinicznych skuteczność mają *Solanum chrysotrichum*, czyli figa diabelska olbrzymia, oraz *Ageratina pichinchensis*, inaczej korzeń wężowy[9].

Zmniejszaj ryzyko

Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania i ponownej infekcji? W obiektach sportowych (baseny, sauny, siłownie) unikaj chodzenia boso, zwłaszcza pod prysznicem. Stosuj profilaktycznie zasypki i kremy antygrzybiczne, których aktywne składniki hamują rozwój dermatofitów na skórze. Noś buty z oddychających materiałów, odpowiednio luźne, aby zapewnić cyrkulację powietrza, korzystaj z naturalnych wkładek do butów. Kupuj skarpetki z naturalnych włókien, unikaj także długotrwałego noszenia nylonowych rajstop i pończoch. Jeżeli masz taką możliwość, to w okresie jesienno-zimowym, zmieniaj w pracy obuwie na lżejsze i bardziej przewiewne. Latem noś sandały.

Do wszystkich swoich butów stosuj spreje przeciwgrzybicze, które hamują namnażanie patogenów w tkaninie butów. Dostępne są także preparaty wodoodporne, które zastosowane na skórę stóp zmniejszają ryzyko zakażenia np. na basenie, nie tylko poprzez hamowanie namnażania grzybów, ale także poprzez wzmacnianie bariery ochronnej skóry[4].

Oznonowane oleje

W walce z grzybicą stóp pomocne mogą być wystawione na działanie ozonu oleje roślinne. W jednym z badań ozonowany olej słonecznikowy (Oleozon) był równie skuteczny, jak miejscowo aplikowany przeciwgrzybiczy ketokonazol. Stosująca go grupa 6 miesięcy później nie miała już grzybicy[6]. Ozonowane oleje nakładaj zmiany grzybiczne 2 razy dziennie[10].

Zachowaj higienę

Aby wygrać z grzybicą, musisz utrzymać zalecony przez dermatologa reżim. Jednym z jego punktów jest regularnie mycie i bardzo dokładne osuszanie oraz wietrzenie stóp. Paznokcie przycinaj krótko. Staraj się unikać skaleczeń skórek oraz tkanki pod ich rąbkiem.

Lekarze szacują, że ryzyko zachorowania na grzybicę stóp i paznokci, jeżeli jeden z domowników jest chory, wynosi aż 47%. Dlatego musisz zachować rygor higieniczny: tj. mieć osobny zestaw narzędzi do pielęgnacji paznokci oraz osobny ręcznik (i trzymać go z dala od ręczników pozostałych domowników). Poza tym powinnaś unikać chodzenia boso po domu. W czasie leczenia wskazane są częste zmieniany pościel, dokładne mycie i dezynfekowanie po sobie wanny lub prysznica[4].

Wykorzystaj czosnek

Tradycyjnym sposobem na pozbycie się grzybicy było nacieranie zmienionych chorobowo miejsc zmiażdżonymi ząbkami czosnku, wymieszanymi z odrobiną wody lub oliwy. Zawarty w czosnku ajoen związek chemiczny, który ma właściwości przeciwgrzybicze. W leczeniu grzybicy stóp działa silniej niż popularny lek w postaci kremu z terbinafiną. 100% pacjentów stosujących 2 razy dziennie krem z 1% zawartością ajoenu było po 2 miesiącach zupełnie zdrowych w porównaniu z 94% w grupie terbinafiny[11]. Kremy z ajoenem nie są powszechnie dostępne, ale można spróbować wykorzystać zamiast nich rozgniecione ząbki czosnku.

Skuteczne w łagodzeniu objawów są także cytryna i grejpfrut – wyciśnięty z nich sok hamuje namnażanie grzybów i niszczy bakterie, a dodatkowo dokładnie oczyszcza skórę. Dzięki temu nie tylko przyspiesza leczenie, ale także łagodzi świąd i niweluje przykry zapach chorej skóry. Warto tu wspomnieć także o ekstrakcie z pestek grejpfruta, który skutecznie rozprawia się z grzybami, w tym drożdżakami *Candida*, którymi zakażenie często współistnieje z infekcją dermatofitami. Ponadto można namaczać stopy w lekko różowym roztworze nadmanganianu potasu, który odkaża skórę i hamuje rozwój dermatofitów[8].

eprasa.pl 9b81235d85

Naturalne wsparcie

Wiele ziół wykazuje silne działanie bakteriostatyczne, bakteriobójcze i grzybobójcze. Zioła hamują także stan zapalny i działają ściągająco, dzięki czemu zmniejszają świąd skóry i niwelują przykry zapach. W leczeniu grzybicy stóp i paznokci najlepiej sprawdzają się napary lub płukanki z szałwii, oregano, rozmarynu, nagietka i tymianku. Z kolei glistnik jaskółcze ziele zawiera alkaloidy o działaniu grzybobójczym i przyspieszające regenerację skóry, dlatego stanowi cenny składnik wielu złożonych preparatów o działaniu przeciwgrzybiczym.

Silnym naturalnym środkiem przeciwgrzybiczym jest olejek z drzewa herbacianego. To prosty i skuteczny lek na grzybicę stóp. W jednym z badań jego 50% roztwór wyleczył prawie 2/3 pacjentów w ciągu miesiąca, podczas gdy w grupie placebo było ich mniej niż 1/3[12].

Skuteczny w walce z grzybicą jest także olejek z goździków, który dodatkowo odkaża skórę i działa ściągająco, dzięki czemu łagodzi świąd i olejek z drzewa neem (miodla indyjska), który hamuje stan zapalny i reguluje funkcjonowanie skóry oraz niszczy patogeny. Podobnie działają także olejki z oregano, tymiankowy, cynamonowy, lawendowy oraz z trawy cytrynowe. Rozprawią się one również z grzybicą paznokci – wystarczy je wcierać w płytki[13].

Ekstrakty z czystka i liści oliwki europejskiej także skutecznie hamują namnażanie się dermatofitów, podobnie jak pau d'arco (lapacho, herbata Inków), czyli ekstrakt z kory drzew z rodzaju Tabebuia, który dodatkowo zmniejsza świąd. Także stosowany zewnętrznie napar z szyszek chmielu zwyczajnego nie tylko hamuje namnażanie dermatofitów, ale także działa przeciwzapalnie, ściągająco, zmniejsza świąd, oraz ból towarzyszący grzybicy i przyspiesza regenerację skóry.

Dieta też jest ważna

Grzybicy stóp i paznokci towarzyszy stan zapalny, zatem koniecznie trzeba dać wsparcie walczącemu z zagrożeniem organizmowi. Tym, czego najbardziej w takiej sytuacji potrzebuje, są antyoksydanty, które rozprawią się z wolnymi rodnikami tlenowymi. Te aktywne formy tlenu powstają podczas wytwarzania energii, a że intensywnie walczący z zakażeniem układ odpornościowy wymaga jej olbrzymich pokładów, w trakcie trwania choroby nasila się także wytwarzanie wolnych rodników. Organizm ma sposoby na to, by je zneutralizować, niestety często w trakcie infekcji, czy to bakteryjnej, czy grzybiczej, jego zasoby ulegają wyczerpaniu i potrzebuje naszego wsparcia. Tu najbardziej skuteczne są witaminy A, C i E, które nie tylko same niszczą rodniki, ale także biorą udział w regeneracji wykorzystanych endogennych antyoksydantów. Witamina A bierze dodatkowo udział w regeneracji skóry i reguluje tempo złuszczania się naskórka, a witamina C jest niezbędna do odbudowy uszkodzonej procesem chorobowym skóry, stosowana miejscowo rozjaśnia przebarwienia, które często pozostają na skórze po wyleczeniu infekcji.

Z kolei witamina E przyspiesza regenerację naskórka i reguluje procesy

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 9b81235d85

Zawarta w ostryżu długim kurkumina nie tylko niszczy wolne rodniki tlenowe i działa przeciwzapalnie, ale także hamuje namnażanie bakterii i grzybów oraz pobudza regenerację skóry i korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, co z kolei zapobiega reinfekcjom

gojenia oraz hamuje stany zapalne. Aby organizmowi zapewnić odpowiednią podaż wspomnianych witamin, warto aby w Twojej diecie, zaczęły królować warzywa i owoce, dobrej jakości mięso i produkty pełnoziarniste. Unikaj przy tym białego cukru, ponieważ stanowi on podstawową pożywkę dla chorobotwórczych grzybów. Chcąc się ich pozbyć, należy je zatem zagłodzić, na nic bowiem Twoje wysiłki, jeśli z jednej strony będziesz hamowała ich rozwój przy pomocy leków lub naturalnych preparatów, a z drugiej będziesz je karmiła cukrem. Włącz za to do diety tłuste ryby, oleje roślinne i tran – to źródła cennych kwasów omega-3, które wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego, działają przeciwzapalnie i przyspieszają regenerację uszkodzonych tkanek oraz wzmacniają barierę lipidową skóry, która chroni nas przed zakażeniami.

Doprawiaj posiłki

Jeśli chodzi o przyprawy, to w walce z zakażeniem grzybiczym wspomoże Cię kurkuma, otrzymywana z kłącza ostryżu długiego. Zawiera ona kurkuminę, która nie tylko niszczy wolne rodniki tlenowe i działa przeciwzapalnie, ale także hamuje namnażanie bakterii i grzybów oraz pobudza regenerację skóry i korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, co z kolei zapobiega reinfekcjom.

Laktoferyna

To z kolei jedno z białek obecnych w mleku, które reguluje funkcjonowanie układu odpornościowego i zwiększa odporność naszego organizmu na zakażenia bakteryjne, wirusowe i grzybicze. Dzięki niej istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, iż pomimo sprzyjających warunków, dojdzie do zakażenia grzybiczego. Ponadto laktoferyna zapobiega przyleganiu komórek grzyba do powierzchni komórek naszego ciała, co utrudnia patogenom kolonizację skóry. Badania dowiodły, że jednoczesne stosowanie laktoferyny i leków przeciwgrzybiczych poprawia skuteczność leczenia przy niższych dawkach leku. Źródłem laktoferyny jest mleko ssaków, ale jeżeli chcemy zastosować ją leczniczo, warto sięgnąć po suplementy diety zawierające wyizolowaną laktoferynę lub colostrum, czyli siarę bydlęcą[14].

Uzupełnij niacynę

U chorych na grzybicę skóry często obserwuje się niedobory witamin z grupy B, co naprowadziło naukowców na trop, iż substancje te zaangażowane są w obronę naszego organizmu przed dermatofitami. Badania dowiodły, że witamina B3 (niacyna, nikotynamid), którą znajdziemy m.in. w podrobach, roślinach strączkowych i serach, hamuje aktywność jednego z enzymów, który jest niezbędny grzybom do namnażania się i w ten sposób uniemożliwia tym patogenom zakażenie. Choć większość badań nad właściwościami wykonano w odniesieniu do grzybów z rodzaju *Candida*, kolejne eksperymenty dowiodły, że podobne działanie wykazuje ona także w stosunku do innych grzybów, w tym tych wywołujących zakażenia skóry[15].

Radykalna metoda

Czasami do skutecznego zwalczenia grzybicy paznokcia konieczne jest jego częściowe lub całkowite usunięcie. Dzięki temu usuwa się źródło zakażenia, czyli płytkę zaatakowaną przez grzyby i tkanki pod płytką mogą oddychać oraz łatwiej jest lekom je spenetrować. Tkanka pod paznokciem jest bardzo wrażliwa i najmniejszy dotyk może powodować ból, dlatego najlepiej jest zabieg wykonać wiosną, w czasie gdy zaczynamy nosić odkryte obuwie, dodatkowo płytka goi się szybciej na świeżym powietrzu i może spokojnie, niedrażniona obuwiem, odrastać[16].

Kamica dróg żółciowych

Pytanie: Gdy parę tygodni temu rodzice przyjechali do mnie na weekend, mój tata po grillu źle się poczuł, bolał go brzuch po prawej stronie, nie miał apetytu i skarżył się na gorzki posmak w ustach. Następnego dnia czuł się coraz gorzej. Nie chciał w ogóle jeść. Z trudem siedział. Wezwałem karetkę. Okazało się, że tata miał atak woreczka żółciowego. Lekarz powiedział, że ze względu na kamienie żółciowe trzeba będzie go usunąć. Tata ma 80 lat. Czytałem, że jest duże ryzyko powikłań po tym zabiegu. Zastanawiam się, czy da się uniknąć operacji?

eprasa.pl 9b81235d85

Odpowiedź: Medycyna akademicka zakłada, że usunięcie pęcherzyka żółciowego jest jedyną skuteczną metodą leczenia kamicy żółciowej. W przebiegu tej choroby w organie zbierają się złogi zbudowane z substancji, znajdujących się w żółci.

Może to być wynikiem niepełnego opróżniania pęcherzyka żółciowego (zalegająca w nim stale resztka żółci ulega stopniowemu zagęszczeniu aż do uformowania się kamieni); nieprawidłowego składu żółci; podwyższonego stężenia w żółci bilirubiny, która jest żółtawym barwnikiem wydzielanym z żółcią powstałym w wyniku fizjologicznego rozpadu starych lub uszkodzonych czerwonych krwinek albo zakażenia przewodów wyprowadzających żółć z wątroby. Rozwojowi choroby sprzyjają też cukrzyca typu 2, otyłość, gwałtowne odchudzanie oraz głodówki.

W każdym z tych przypadków w pęcherzyku lub drogach żółciowych powstają kamienie. Najczęściej zbudowane są z cholesterolu, barwników żółciowych, jonów nieorganicznych (np. wapniowych) i białek wymieszanych w różnych proporcjach. Znaczną większość stanowią kamienie cholesterolowo-barwnikowe (mieszane)[2]. Złogi zbudowane wyłącznie z cholesterolu występują w populacjach krajów rozwiniętych – w Zachodniej Europie i w Stanach Zjednoczonych, podczas gdy barwnikowe (brązowe i czarne) – w krajach rozwijających się (m.in. Afryce, Azji)[3].

Nawet małe kamyki mogą zatkać ujście żółci do przewodu żółciowego i wtedy pojawiają się ataki silnego bólu. To tzw. kolka żółciowa, która bywa najczęstszym objawem kamicy żółciowej. Choroba 3-krotnie częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn, co prywatnie łączę z faktem, że panie częściej się odchudzają niż panowie.

Wróćmy jednak do objawów. Stan zapalny dróg żółciowych manifestuje się zazwyczaj triadą Charcota. Ten charakterystyczny zespół objawów tworzą:

- Ból w nadbrzuszu, promieniujący do prawego barku (lub w okolicę międzyłopatkową). Najczęściej pojawia się on po jedzeniu, szczególnie po tłustym i ciężkim posiłku (np. grillu), trwa od kilkunastu minut do kilku godzin, a potem znika. Czasami ból ten jest bardzo ostry i mogą mu towarzyszyć nudności i wymioty, uczucie niepokoju, nadmierna potliwość.
- Gorączka i dreszcze.
- Żółtaczka mechaniczna[4].

Jeśli kamień zatka przewód żółciowy, bóle mogą pojawiać się po niemal każdym posiłku. Może się jednak zdarzyć, że po pierwszym ataku kolki żółciowej, na wiele tygodni dolegliwości znikną. Zwykle ma to miejsce, gdy kamień cofnie się do pęcherzyka żółciowego, dzięki czemu żółć potrzebna do trawienia tłuszczów znów będzie mogła swobodnie wydostawać się do przewodu żółciowego i wątroby. Jednak nie oznacza to, że choroby nie ma.

W przypadku kamieni cholesterolowych u osób niekwalifikujących się do leczenia operacyjnego medycyna konwencjonalna zaleca rozpuszczenie kamieni z użyciem kwasu ursodeoksycholowego lub kwasu chenodeoksycholowego. Leczenie jest długotrwałe (12-24 miesięcy) a jego skuteczność wynosi 50-70%. Inną opcją jest litotrypsja. Aby była możliwa, muszą być spełnione dwa warunki. Po pierwsze, powinna być zachowana funkcja pęcherzyka żółciowego, a po drugie, kamień nie może przekraczać średnicy 3 cm. Ostatnią formą praktykowaną przez klinicistów jest przezskórne podanie MTBE (eteru tert-butylowo-metylowego), który ma właściwości rozpuszczające kamienie żółciowe[5].

20-letnie badanie prospektywne z udziałem 80 898 kobiet potwierdziło, że zwiększone spożycie białka roślinnego było powiązane ze zmniejszonym ryzykiem cholecystektomii

Naturoterapeuci są zdania, że można pozbyć się kamieni żółciowych mniej drastycznie – po prostu rozpuszczając je. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość, ponieważ jest to proces długotrwały, liczony w latach.

Gdy ból w nadbrzuszu utrzymuje się, towarzyszą mu wzdęcia, odbijanie, należy zgłosić się do lekarza. W niektórych wypadkach konieczna może być operacja. Jeśli jednak na co dzień, tata nie odczuwa dolegliwości, może spróbować poradzić sobie z kamieniami w sposób naturalny.

Bądź wege

Przede wszystkim unikaj smażonych, tłustych potrawy (mięs i ryb), wędzonek, jajek na twardo, tłustej śmietany, majonezów, a także kapusty, warzyw strączkowych (z wyjątkiem fasoli szparagowej), smażonych ziemniaków, frytek, placków ziemniaczanych, grzybów, smażonej cebuli oraz mizerii, sałatki śledziowej, konserw. Zrezygnuj także z margaryny, pieczywa z mąki pszennej i krupczatki, kawy, alkoholu, gazowanych napojów, a przede wszystkim z czekolady, bitej śmietany, ciasta francuskiego i tortów słowem wszystkiego, co zawiera cukier rafinowany. Badania

eprasa.pl 9b81235d85

U pań, które spożywały 5 lub więcej uncji orzechów tygodniowo, ryzyko wystąpienia cholecystektomii było o 25% niższe w porównaniu z kobietami, które rzadko lub nigdy nie jadły orzechów

obserwacyjne na ludziach wykazały, że wyższe spożycie rafinowanych cukrów, takich jak sacharoza i fruktoza, wiąże się z częstszym występowaniem kamieni żółciowych[6].

Jedz 4-5 małych posiłków dziennie i pij co najmniej 2,5 l wody. Dozwolone są małe ilości masła oraz tłoczony na zimno olej słonecznikowy. Gdy jesz sałatę, możesz skropić ją niewielką ilością oliwy i cytryny. W Twoim jadłospisie mogą znaleźć się zupy warzywne, młode mięso pieczone lub gotowane, chudy drób bez skóry oraz chude ryby (okoń, sandacz, sieja, szczupak). Wprowadź też do menu jak najwięcej warzyw i owoców. W badaniu przekrojowym częstość występowania chorób pęcherzyka żółciowego (bezobjawowa kamica żółciowa lub przebyta cholecystektomia) była znacząco niższa u wegetarianek niż u pań, które jadły wszystko (12% w porównaniu z 25%)[7]. Ponadto 20-letnie badanie prospektywne z udziałem 80 898 kobiet potwierdziło, że zwiększone spożycie białka roślinnego było powiązane ze zmniejszonym ryzykiem cholecystektomii[8]. Odrębna ocena tej samej kohorty kobiet wykazała, że zwiększenie spożycia owoców i warzyw było związane ze zmniejszoną częstością występowania kamieni żółciowych.

Jedz orzechy

W prospektywnym badaniu z udziałem 80 718 kobiet uczestniczących w badaniu Nurses' Health Study wykazano, że zwiększone spożycie orzeszków ziemnych i innych orzechów wiązało się z niższym ryzykiem cholecystektomii (usunięcia pęcherzyka żółciowego). U pań, które spożywały 5 lub więcej uncji orzechów tygodniowo, ryzyko wystąpienia cholecystektomii było o 25% niższe w porównaniu z kobietami, które rzadko lub nigdy nie jadły orzechów[9].

Ziołowe wspomaganie

3 razy dziennie posypuj jedzenie łyżką nasion babki płesznik. Popijaj wszystko dużą ilością płynu. Gotowane potrawy doprawiaj 2-3 szczyptami bertramu lub cząbru.

3 razy dziennie przyjmuj 3-5 tabletek kopru włoskiego przed jedzeniem lub pij herbatę z kopru włoskiego.

Jedz świeże listki hizopu lub 2-3 szczypty sproszkowanego dodawaj do kurczaka.

Po jedzeniu żuj tabletkę z rutą zwyczajną.

Codziennie pij eliksir z fiołków po ½ filiżanki przez 4-6 tygodni. Możesz też 1-3 razy dziennie pić pół łyżeczki soku lukrecjowo-różanego. Taka kuracja powinna trwać nie dłużej niż 4 tygodnie.

1-3 razy dziennie smaruj czoło, skronie, klatkę piersiową i splot słoneczny sokiem z kopru włoskiego[10].

Ostropest plamisty

Cenili go już starożytni Grecy i Rzymianie. Ponad 300 badań naukowych potwierdziło skuteczność Silybum marianum, szczególnie w leczeniu schorzeń wątroby. Jedz po łyżce nasion ostropestu plamistego dziennie – to oczyści i odciąży wątrobę, poprawi jej funkcjonowanie, a także zapobiegnie nadmiernym wyrzutom żółci do pęcherzyka żółciowego[11]. Ostropest przeciwdziała tworzeniu kamieni żółciowych oraz łagodzi kolki nimi spowodowane. W 1991 r. opublikowano w Dzienniku Hepatologii wyniki badań, które wykazały one, że już 420 g sylimaryny, podawanej przez 30 dni, powoduje obniżenie cholesterolu w żółci oraz poprawia jej skład. Dzięki temu nie jest możliwe wytrącanie kamieni żółciowych.

Orkisz

Zboże to zawiera neurotransmitery (tryptofan, fenyloalaninę), które mają duże znaczenie dla metabolizmu komórek układu nerwowego. Ponadto bogate jest w wartościowe substancje włókniste i pęczniejące, takie jak lignina, celuloza i pektyna, które wiążą cholesterol. Dzięki nim kamienie żółciowe nie tworzą się i nie powiększają. Jedz codziennie rano płatki orkiszowe[12].

Ziołowe herbatki

Popijaj herbatki ziołowe z owoców jałowca, mniszka lekarskiego, ziela dziurawca – wspomagają rozpuszczanie złogów żółciowych. Sięgnij też po połonicznik kosmaty (*Herniaria hirsuta*), kurkumę (*Curcuma longa*), kmin rzymski (*Cuminum cyminum)* i fenkuł (*Foeniculum vulgare)*[13].

Wino z nasionami skalnicy

5 g nasion skalnicy rozbij w moździerzu i wsyp do 0,5 l wina ekologicznego. Pij 3 razy dziennie po każdym posiłku po kieliszku likierowym napoju. Kurację stosować nie dłużej niż tydzień. Zdaniem św. Hildegardy wino z nasionami skalnicy usuwa małe kamienie żółciowe[10].

Moc w tabletce

Zaleca się suplementację kwasami omega-3, niacyną (witamina B3), pomagającą

eprasa.pl 9b81235d85

radzić sobie z nadmiernym stężeniem lipoprotein oraz witaminą C, która sprawia, że łatwiej rozpuścić cholesterol. Dobrze jest również przyjmować suplementy zawierające kurkumę, gdyż zwiększa ona rozpuszczalność żółci.

Witamina C Kilka badań na zwierzętach wskazuje, że związek ten może pomóc w zapobieganiu kamieniom żółciowym. U świnek morskich rozwinęła się kamica żółciowa, gdy była karmiona dietą bogatą w cholesterol i ubogą w kwas askorbinowy, ale gdy zwierzęta były karmione tą samą dietą z odpowiednią ilością witaminy C, kamienie nie powstały[14]. Zdaniem badaczy kwas askorbinowy wydaje się zapobiegać tworzeniu się kamieni żółciowych, promując konwersję cholesterolu do soli żółciowych i zmniejszając w ten sposób litogenność żółci (czyli skłonność do wytwarzania się w niej malutkich kryształków cholesterolowych) prowadząca do powstawania kamieni w pęcherzyku żółciowym[15].

W przekrojowym badaniu z udziałem 7 042 kobiet biorących udział w Third National Health and Nutrition Examination Survey w latach 1988-1994 stwierdzono istotną odwrotną zależność między poziomem witaminy C w surowicy a częstością występowania choroby pęcherzyka żółciowego. Co ciekawe, nie stwierdzono takiej zależności u mężczyzn biorących udział w tym samym badaniu[16].

Z kolei w pracy poświęconej pacjentom z kamicą żółciową codzienna suplementacja 2 g witaminy C przez 2 tygodnie zmniejszała litogenność żółci. 16 pacjentów z kamicą żółciową zakwalifikowanych do cholecystektomii otrzymywało 500 mg witaminy C 4 razy dziennie przez 2 tygodnie przed operacją; kolejnych 16 chorych zakwalifikowanych do cholecystektomii stanowiło grupę kontrolną. Podczas operacji od każdego pacjenta pobierano żółć z pęcherzyka żółciowego. W porównaniu z pacjentami kontrolnymi, osoby leczone witaminą C miały znacząco wyższe stężenie fosfolipidów w żółci. Średni czas zarodkowania żółci (czas wymagany do utworzenia kryształów cholesterolu, pierwszego etapu tworzenia się kamieni) wyniósł siedem dni w grupie otrzymującej witaminę C i 2 dni w grupie kontrolnej[17]. Odkrycia te sugerują, że spożycie witaminy C zmniejsza ryzyko rozwoju kamieni żółciowych.

Żelazo U psów karmionych dietą ubogą w ten pierwiastek częstość występowania kryształów cholesterolu w żółci była większa niż u zwierząt karmionych dietą kontrolną (80% w porównaniu z 20%)[18].

Odkrycia te wskazują na możliwość, że niedobór żelaza odgrywa rolę w patogenezie powstawania kamieni żółciowych u ludzi.

Lecytyna Fosfolipidy zwiększają rozpuszczalność cholesterolu w żółci. Suplementacja lecytyną (która zawiera wysokie stężenia fosfolipidów) może potencjalnie zmniejszyć litogenność żółci poprzez zwiększenie stężenia fosfolipidów w żółci. W niekontrolowanym badaniu suplementacja 8 pacjentów z kamicą żółciową stosunkowo małą dawką lecytyny (100 mg 3 razy na dobę) przez 18-24 miesięcy wiązała się ze znacznym wzrostem zawartości fosfolipidów w żółci i znacznym spadkiem poziomu cholesterolu w żółci[19].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Glukobon
suplement diety
na prawidłowy poziom glukozy

- Korzeń berberysu zawierający berberynę sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu w surowicy krwi.
- Liść morwy i naowocnia fasoli spowalniają wchłanianie węglowodanów z jelit do krwi.
- Naowocnia fasoli wspiera utrzymanie właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi oraz sprzyja redukcji masy ciała.*

* 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 9b81235d85

Ostropest przeciwdziała tworzeniu kamieni żółciowych oraz łagodzi kolki nimi spowodowane

Mikstura oczyszczająca Józefa Słoneckiego

Miksturę oczyszczającą tworzą trzy składniki: środek blokujący wchłanianie (olej), środek gojący nadżerki (alocit – wodny roztwór soku z aloesu albo ekstraktu z pestek grejpfruta) oraz środek rozpuszczający złogi (sok z cytryny). Każdy ze składników ma do spełnienia konkretne zadanie. Olej dobrze łączy się ze śluzem wyściełającym błonę śluzową, dzięki czemu na około pół godziny blokuje wchłanianie pozostałych składników mikstury oczyszczającej, już w początkowym odcinku przewodu pokarmowego. Tym sposobem umożliwia im dotarcie aż do jelita grubego. Alocit jest wodnym roztworem jednego z dwóch preparatów znanych z niezwykłych właściwości gojących – soku z aloesu albo ekstraktu z grejpfruta, spełnia więc rolę środka gojącego nadżerki istniejące w błonie śluzowej przewodu pokarmowego, a także zapobiega powstawaniu nowych. Natomiast sok z cytryny wykazuje doskonałe właściwości rozpuszczające, toteż jego zadaniem jest rozpuszczenie patologicznego śluzu obklejającego ściany jelita cienkiego, kamieni kałowych w jelicie grubym, a także złogów zalegających w przewodach żółciowych oraz trzustkowych.

Wieczorem do szklanki z ciemnego szkła, porcelanowego lub glinianego kubka wlej 10 ml oleju (oliwy z oliwek), 10 ml alocitu oraz 10 ml soku z cytryny. Przykryj i pozostawić w temperaturze pokojowej, gdzieś przy łóżku. Wypij rano na czczo. I przez pół godziny do godziny po tym nic nie jedz. Jeśli stosujesz jakieś leki, które zgodnie z zaleceniem należy zażywać na czczo, to zażyj je pół godziny po wypiciu mikstury oczyszczającej. Słonecki zaleca, by stosowanie mikstury oczyszczającej rozpocząć od ¼ zalecanej dawki, a następnie co 3 tygodnie zwiększać tę ilość do ½, ¾ i w końcu do pełnej zalecanej dawki. Jeśli na jakimś etapie przyjmowania mikstury oczyszczającej wystąpią gwałtowne objawy przesilenia chorobowego, to należy przerwać jej stosowanie, zaczekać, aż ustąpią całkowicie, a następnie ponowić próbę, rozpoczynając od ¼ tej dawki, która wywołała owe objawy.

Osoby cierpiące na schorzenia żołądka, dwunastnicy lub kamicę żółciową powinny jako bazę mikstury oczyszczającej stosować oliwę z oliwek. Po 3 miesiącach mogą zmienić ją na olej z kukurydzy lub olej lniany. Ten tłuszcz wskazany jest dla cierpiących na choroby trzustki, wątroby oraz mających podwyższony cholesterol. Jeśli zakończyłaś oba 3-miesięczne etapy, możesz zacząć stosować olej z pestek winogron lub pozostać przy oleju lnianym.

Alocit to słowo utworzone od pierwszych członów słów aloes i citrosept. Alocit trzeb przygotować samodzielnie albo z soku z aloesu, albo z ekstraktu z grejpfruta.

Alocit z soku z aloesu – rozcieńcz wodą w stosunku 1:1, czyli do półlitrowej butelki z ciemnego szkła wlej 0,25 l soku z aloesu i 0,25 l przegotowanej i ostudzonej wody. Uwaga! Do wykonania alocitu nie nadają się tzw. żele aloesowe, czyli soki zagęszczone przez dodanie do nich błonnika, np. miąższu aloesowego albo pektyny.

Alocit z soku z pestek grejpfruta – półlitrową butelkę z ciemnego szkła napełnij przegotowaną, ostudzoną wodą i dodaj 35 kropli Citroseptu.

Po półrocznej kuracji roztworem soku z aloesu na początku należy co 3 miesiące zmieniać rodzaj środka gojącego (na ekstrakt z grejpfruta i odwrotnie)[20].

Metoda dr Jadwigi Górnickiej

Polega na stosowaniu przez okres 2-3 miesięcy, co drugi dzień rano na czczo mikstury z soku z połowy cytryny, 2 łyżek oliwy, 2 łyżeczek Cholesolu, 30 kropli Solarenu i 1/2 szklanki gorącej wody[21]. Picie tego napoju 2 razy do roku na wiosnę i jesienią powoduje, że drogi żółciowe łagodnie się oczyszczają. Przeciwwskazaniem do stosowania tej kuracji są: stany zapalne wątroby i woreczka żółciowego, ciąża, laktacja, menstruacja, utrzymywana przez dłuższy czas uboga w białko dieta wegańska.

Kurację tę należy poprzedzić oczyszczaniem jelit (cykl lewatyw), w przeciwnym razie powstaje ryzyko intoksykacji krwi wskutek wchłaniania w zanieczyszczonym jelicie substancji toksycznych, wydalanych z wątroby. W I tygodniu oczyszczania jelit lewatywę robi się codziennie, w II, co drugi dzień, a w III, co trzeci dzień, w IV – tylko raz.

Rozwiązanie zza wschodniej granicy

Borys Bołotow rosyjski akademik uważa, że kamieni żółciowych można się pozbyć bez operacji. Jego zdaniem najlepiej radzi sobie z tym sok z czarnej rzodkwi. On nie tylko rozpuszcza minerały w pęcherzyku żółciowym, kanałach żółciowych, lecz również sole mineralne odkładające się w naczyniach, nerkach i pęcherzu moczowym.

10 kg czarnej rzodkwi przemyj i nie obierając, wyciśnij sok. Będzie go ok. 3-5 li-

eprasa.pl 9b81235d85

trów. Sok przechowuj w lodówce. Wytłoki zmieszaj z miodem w proporcjach – 300 g miodu na 1 kg wytłoków. Przełóż do słoików i uciśnij czymś ciężkim od góry, by nie spleśniały.

Sok pij po jednej łyżeczce od herbaty na godzinę przed posiłkiem. Jeśli ból w okolicy wątroby nie będzie o sobie dawał znać, możesz zwiększyć dawkę najpierw do łyżki stołowej, a następnie do pół szklanki. Pamiętaj, że sok z czarnej rzodkwi ma silne działanie żółciopędne. Jeśli w kanałach żółciowych znajduje się dużo złogów, to przepływ żółci jest utrudniony i może występować ból w prawym boku. W takim wypadku należy pod prawym żebrem umieść termofor z gorącą wodą. Jeśli ból jest do wytrzymania, to zabiegi należy kontynuować. Bołotow uprzedza, że ból występuje tylko z początku. Potem wszystko wraca do normy. W czasie kuracji należy przestrzegać łagodnej diety, unikać ostrych i słonych produktów. Gdy sok się skończy, przychodzi kolej na wytłoki, które do tego czasu ukiszą się. Trzeba je jeść w czasie posiłku. 1-3 łyżek stołowych, aż się wyczerpią[22].

Metoda Bołotowa-Naumowa

Badacze dawno zauważyli, że żółć drobiu rozpuszcza kamienie, które gromadzą się u ptaków w wątrobie. Pewnego razu wezwano go do pacjentki, która miała atak kolki żółciowej. Zapisał jej Corvalolum oraz Urolesan, który zażywała 2 razy dziennie po 10 kropel z kostką cukru, 40 minut po posiłku w celu zlikwidowania stanu ostrego. W ciągu 2 tygodni pozbyła się w ten sposób ataków kolki żółciowej. Badanie USG pęcherzyka żółciowego potwierdziło, że kobieta ma mnóstwo kamieni w pęcherzyku żółciowym. Wówczas doktor Naumow dał pacjentce do przeczytania broszurę Bołotowa zatytułowaną: „Ratuj się sam", w której była mowa o rozpuszczaniu kamieni w pęcherzyku żółciowym przy pomocy świeżej kurzej żółci. Następnie zalecił jej wykonywanie kulek z chleba wielkości ziarna fasoli i nasycanie ich dwoma kroplami żółci. Kobieta miała łykać po 10 sztuk 2 godziny po obiedzie przez tydzień. Po miesiącu zażywania kurzej żółci kobieta wykonała USG. Okazało się, że wcale nie ma kamieni.

Zdaniem Naumowa długość leczenia to spraw indywidualna. Dobowa dawka zażywanej żółci może wahać się od 20 kropel do 40, lecz tej wartości nie może przekraczać. Rosyjski lekarz proponuje albo nasycać nią chleb, albo zamykać ją w kapsułkach po lekarstwach. W czasie kuracji i 2 tygodnie po niej należy jeść produkty zasadowe (zupy warzywne, barszcz, kasza, warzywa świeże i duszone). Wieczorem dobrze jest zjeść sałatkę ze świeżych warzyw przyprawionych niewielką ilością nierafinowanego oleju słonecznikowego. Najlepiej zrezygnować w tym czasie z ryb, mięsa i grzybów. W pierwszej połowie dnia można pić produkty z kwaśnego mleka – kefir, maślankę i zsiadłe mleko.

U pacjentów z kamicą żółciową codzienna suplementacja 2 g witaminy C przez 2 tygodnie zmniejszała litogenność żółci

BIBLIOGRAFIA
GRZYBICA STÓP I PAZNOKCI

1. Elewski B.E.: Tinea pedis and tinea manuum. [W:] Clinical Dermatology. Demis D. J. (red.) Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 1999, unit 17-3: 1-11.
2. Arch. Dermatol.1927, 15: 415
3. Szepietowski J., Baran E., Wild E.: Grzybica stóp: częstość występowania, typy kliniczne oraz patogeny. Dermatol. Klin. Zabieg. 2001, 3, (supl.1): 135.
4. Przegl Dermatol 2015, 102, 305-315; JEADV 1999, 12, 6-9
5. Przegl. Dermatol., 2011; 98: 120-127
6. J Am Acad Dermatol 2000, 42, 132-133
7. Borgis - Medycyna Rodzinna 3-4/2001, s. 173-6
8. Mycoses. 2004 Apr;47(3-4):87-92
9. .Planta Med, 2003; 69: 390–5; J Altern Complement Med, 2012;18: 607–11
10. Mycoses, 2002; 45: 329–32
11. AM ACAD DERMATOL, 2000; 43(5 PT 1): 829–32
12. Australas J Dermatol, 2002; 43: 175-8;
13. Nihon Ishinkin Gakkai Zasshi, 2007; 48: 27-36
14. Indian J Dermatol. 2023 Nov-Dec; 68(6): 725
15. Front Microbiol. 2019; 10: 595
16. K. A. Kisiel, Leczenie grzybicy paznokci w Polsce, Lekarz Rodzinny 2023/01

KAMICA DRÓG ŻÓŁCIOWYCH

1. Fitzgerald JE, Fitzgerald LA, Maxwell-Armstrong CA, Brooks AJ (2009). „Recurrent gallstone ileus: time to change our surgery?". Journal of Digestive Diseases 10 (2): 149–15
2. Channa, Naseem A.; Khand, Fateh D.; Khand, Tayab U.; Leghari, Mhhammad H.; Memon, Allah N. (2007). Analysis of human gallstones by Fourier Transform Infrared (FTIR). Pakistan Journal of Medical Sciences 23 (4): 546–50
3. http://goo.gl/5hcjip
4. Roman Góral, Jerzy Dotka: Zarys chirurgii : podręcznik dla studentów medycyny/ pod red. Romana Górala ; aut. Jerzy Dotka [et al.].. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1992.
5. Schweiz Med Wochenschr. 1988 Sep 17;118(37):1297-300
6. Lancet 1988;2:683; Ann Epidemiol 1994;4:248-254
7. Br Med J (Clin Res Ed) 1985;291:11-12
8. Am J Epidemiol 2004;160:11-18
9. Am J Clin Nutr 2004;80:76-81
10. Dr Wighard Strehlow „Zdrowie z mądrości natury. Przewodnik po medycynie św. Hildegardy z Bingen", Wydawnictwo Esprit 2014
11. J Pharm Biomed Anal. 2016 Oct 25:130:301-317
12. Dr Wighard Strehlow, „Żywność, która leczy. Terapia żywieniowa św. Hildegardy z Bingen. Przepisy, lekarstwa, diety", Wydawnictwo Esprit 2011
13. Phytomedicine Plus 2024 Feb, 4(1): 100524, doi: 10.1016/j.phyplu.2024.100524
14. 44. . Br J Nutr 1978;40: 317-22; Experientia 1977;33: 1616-7
15. 46. J Nutr 1981;111: 412-24; Experientia 1976;32: 687-9; Nutr Metab 1979;23: 217-26
16. 50. Arch Intern Med 2000;160: 931-6
17. 51. Eur J Clin Invest 1997;27: 387-91
18. 52. Surgery 1997;122: 354-61
19. 54. Am J Gastroenterol 1976;65: 231-5
20. Józef Słonecki „Zdrowie na własne życzenie", Wydawnictwo Biosłone 2014
21. Dr Jadwiga Górnicka „Apteka natury. Poradnik zdrowia, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski 2011
22. Borys Bołotow „Zdrowie człowieka w niezdrowym świecie", Wydawnictwo Aletrmed 2013

eprasa.pl 9b81235d85

PIORUNEM W MÓZG

Świat ogarnęła epidemia depresji, a rozmaite leki używane do jej leczenia są nieskuteczne lub wywołują masę skutków ubocznych. Cate Montana opowiada o nowym, niefarmaceutycznym sposobie stymulowania zdrowienia.

Jesteśmy smutnym gatunkiem. Według Światowej Organizacji Zdrowia duża depresja (MDD) jest najczęstszym ze wszystkich zaburzeń psychicznych, dotykającym blisko 322 mln ludzi na świecie. Jest to schorzenie przewlekłe, mające zazwyczaj charakter epizodyczny, co oznacza, że przychodzi i odchodzi przez całe życie, a epizody trwają każdorazowo od 2 tygodni do kilku miesięcy lub dłużej.

Stresujące wydarzenia, np. śmierć ukochanej osoby czy rozwód, lub też zdarzenia traumatyczne, takie jak atak seksualny czy nagła utrata dochodów, mogą wywoływać zarówno przejściową, jak i trwałą depresję kliniczną. Jednakże jako zdarzenie wyraźnie powiązane z wystąpieniem poważnych epizodów depresyjnych w późniejszym życiu wskazano szczególnie doświadczenie przemocy w dzieciństwie.

Bezpośrednio powiązane z depresją są również zmiany chemii mózgu, takie jak zmniejszenie produkcji neuroprzekaźników, spadek poziomu serotoniny, dopaminy, endorfin lub oksytocyny (hormonów szczęścia), a także ogólne obniżenie metabolizmu lub dopływu krwi w kilku obszarach mózgu. Nie jest jednak pewne, czy te zaburzenia równowagi biochemicznej i osłabienie funkcji metabolicznych są wyzwalane przez wydarzenia, występują niezależnie od nich, czy też jedno i drugie.

– Coraz lepiej rozumiemy, że depresja nie jest monolitem i że istnieją różne jej podtypy – mówi dr Colleen Hanlon, neurobiolog i wiceprezes do spraw medycznych w BrainsWay, firmie opracowującej nieinwazyjne techniki neurostymulacji do leczenia zaburzeń psychicznych i poznawczych.

– Być może z tego powodu niektóre osoby odpowiadają na pewien typ terapii, a inne reagują odmiennie lub nie reagują wcale. Tak jakby istniały u nich odmienne postaci choroby.

– Niektórzy mają depresję anhedoniczną i zwykle więcej śpią i więcej jedzą, ale nie doznają pobudzenia. Nie pogrążają się w smutku. Mają po prostu obniżony nastrój w porównaniu do bardziej niespokojnego typu depresji, który dla niewprawnego oka wygląda często jak lęk. Są to ludzie, którzy śpią i jedzą mniej, a przy tym są nieco bardziej pobudzeni.

MDD tradycyjnie leczy się psychoterapią w połączeniu z przepisywaniem trójcyklicznych leków przeciwdepresyjnych (TCA), selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) i inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny i noradrenaliny (SNRI) – czyli różnych rodzajów leków przeciwdepresyjnych, których używa się także do leczenia zaburzeń lękowych, fobii społecznych, przewlekłego bólu neuropatycznego i innych problemów[1].

Badania sugerują, że im cięższa jest depresja, tym większe korzyści przynoszą leki przeciwdepresyjne, ale pokazują również, że antydepresanty są często nieskuteczne. Niektóre osoby doznają objawów depresji nawet po wypróbowaniu kilku różnych leków.

A statystyki malują ponury obraz. Od 10-30% pacjentów cierpiących na MDD nie osiąga poprawy lub osiąga jedynie częściową poprawę przy zastosowaniu tradycyjnej drogi leczenia[2]. Jeszcze więcej pacjentów doznaje początkowego złagodzenia objawów, podczas gdy później przyjmowane przez nich leki stopniowo tracą skuteczność. W przybliżeniu 25% osób biorących antydepresanty z powodu dużej depresji doświadcza nawrotu choroby w okresie 1-2 lat[3].

Inną wadą leków przeciwdepresyjnych jest to, że jakiekolwiek początkowe efekty ich działania mogą często być odczuwalne dopiero po kilku tygodniach lub nawet po znacznie dłuższym czasie. U pacjentów opornych na leki przeciwdepresyjne eksperymenty wielolekowe mogą ciągnąć się przez rok lub dłużej bez zmniejszenia objawów.

Natomiast częste są skutki uboczne, takie jak senność i zmęczenie, mdłości, dysfunkcje seksualne, wzrost wagi, bezsenność i różne problemy trawienne. Przyjmowanie tych leków zwiększa też ryzyko samobójstwa[4].

TMS przychodzi z pomocą

W ten dość posępny krajobraz wkracza powtarzalna przezczaszkowa stymulacja magnetyczna (TMS lub rTMS), nieinwazyjna terapia stymulacji mózgu, opracowana do stosowania w opornej na leczenie depresji i od połowy lat 90. XX w. budząca coraz większe zainteresowanie. Zrozumienie faktu, iż funkcjonowanie mózgu ma charakter elektryczny, już wcześniej zrodziło radykalny sposób

OD 10-30% PACJENTÓW Z DEPRESJĄ NIE OSIĄGA POPRAWY LUB OSIĄGA TYLKO CZĘŚCIOWĄ POPRAWĘ PRZY ZASTOSOWANIU TRADYCYJNEJ DROGI LECZENIA

leczenia depresji, schizofrenii i innych ciężkich chorób psychicznych, zwany terapią elektrowstrząsową (ECS).

Terapia ECS, użyta po raz pierwszy w 1938 r. u bezdomnego mężczyzny ze schizofrenią, polega na wywołaniu ataku padaczkowego poprzez doprowadzenie łagodnego prądu elektrycznego do mózgu, w wyniku czego cały mózg zalewany jest neuroprzekaźnikami, które zmieniają jego zasadniczą chemię. Dziś zabiegi te wykonywane są wyłącznie w znieczuleniu ogólnym.

Kilkadziesiąt lat później, opierając się na dokonanym w połowie XIX w. przez angielskiego uczonego Michaela Faradaya odkryciu, iż przepływ prądu elektrycznego przez cewkę wytwarza pola magnetyczne, rozpoczęto eksperymenty z wpływem pól magnetycznych na mózg. Szybko ustalono, że oddziaływanie cewki na obszar kory ruchowej mózgu stymuluje odpowiedzi rąk i stóp.

Badania i coraz bardziej szczegółowe mapowanie mózgu, oparte dziś na skanach tomografii komputerowej i obrazowaniu metodą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, pokazały badaczom, które obszary mózgu związane są z funkcjami takimi jak pamięć i uczenie się, a także z dysfunkcjami umysłowymi i emocjonalnymi – a więc, w których obszarach można umieścić cewkę. Tak narodziła się przezczaszkowa stymulacja magnetyczna (TMS).

– Stary pogląd, mówiący, że trzeba wyzwolić atak, który obejmie obie półkule i spowoduje wielką powódź neuroprzekaźników i czynników wzrostu, zastąpiono zrozumieniem, iż precyzyjne leczenie jest w istocie bardzo zogniskowane – mówi dr Ian Cook, założyciel Los Angeles TMS Institute Inc., były profesor psychiatrii i kierownik programu badań nad depresją w UCLA.

– Do małej cewki doprowadzamy pulsacyjne pola magnetyczne, by wzbudzić prądy elektryczne w ściśle określonych

eprasa.pl 9b81235d85

obszarach tkanki mózgowej. Jeżeli pacjent odczuwa zbyt silny lęk, to istnieją pewne obwody, które stymulujemy, by osłabić ich aktywność. A jeśli ktoś cierpi na depresję, to istnieją inne obwody, których aktywność będziemy chcieli nasilić, by poprawić nastrój, przestawiając te obwody na funkcjonowanie w odmienny, zdrowszy sposób.

W leczeniu depresji terapię kieruje się do kilku regionów mózgu[5]. Według dr. Cooka kora oczodołowo-czołowa, położona na czole ponad okiem, nadaje się do leczenia zaburzeń obsesyjno–kompulsyjnych (OCD) i łagodzenia natrętnych myśli. Dodatkowy obszar ruchowy na szczycie, nieco bliżej nosa niż sam pas ruchowy, również stanowi cel w leczeniu OCD. Zakręt Heschla, położony w pierwotnej korze słuchowej, jest celem oddziaływania u osób ze schizofrenią, doznających omamów słuchowych.

Dr Cook dodaje, że rośnie zainteresowanie wykorzystywaniem niektórych celów w pasie ruchowo-czuciowym do leczenia bólu. Hipokamp z kolei może być celem zabiegów u osób z drobnymi problemami z pamięcią i może okazać się skuteczny w leczeniu otępienia.

Jak to działa

Gdy pole magnetyczne przepływa przez mózg, aksony neuronów mózgowych (maleńkie włókna odpowiedzialne za komunikację neuronów) w tej okolicy działają jak cewki wtórne, wytwarzając w mózgu prądy elektryczne, które stymulują uwalnianie substancji biochemicznych, jak również zwiększają aktywność i wzrost neuronów.

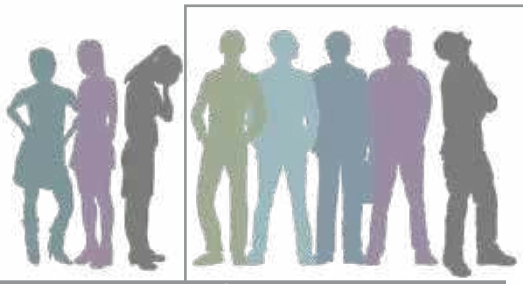
Efekt TMS zależy od częstotliwości impulsów. Przy niskiej częstotliwości, poniżej 1 Hz (jednego impulsu na sekundę), rTMS ma działanie hamujące. Przy wyższych częstotliwościach, 5 Hz i więcej, działanie jest pobudzające[6]. Według dr Hanlon, która prowadziła programy badań klinicznych przezczaszkowej terapii magnetycznej w Medical University of South Carolina i Wake Forest School of Medicine, 2 popularne częstotliwości stosowane obecnie to 18 Hz i 20 Hz.

– Stymulując mózg częstotliwościami zbliżonymi do 20 Hz, można wywołać w nim zmiany komórkowe, które wiążą się z plastycznością lub uczeniem się i pamięcią – wyjaśnia dr Hanlon.

Inny bardzo interesujący rytm pulsacji, jaki obecnie stosowany jest w leczeniu, nosi czasem nazwę salw theta. Dopasowany jest on do naszego endogennego rytmu fal mózgowych theta o częstotliwości 4-8 Hz, wiązanej z poddawaniem się synchronizacji, a także z uczeniem się i pamięcią.

– Jeżeli za pomocą TMS wprowadzi się ten rytm, można uzyskać szczególnie szybkie tempo odpowiedzi w kategoriach zmian kory ruchowej i być może także zmian depresji – mówi dr Hanlon.

– Stało się to więc wielkim trendem w tej dziedzinie, ponieważ potrzeba tylko ok. 600 impulsów salw theta w porównaniu do 2000-3000 impulsów standardowej wysokiej częstotliwości 18 Hz.



U 1 NA 3 KOBIETY I U 1 NA 5 MĘŻCZYZN W STANACH ZJEDNOCZONYCH, W KTÓRYMŚ MOMENCIE ŻYCIA WYSTĘPUJE MDD

Smutne statystyki

Za uporczywe zaburzenia depresyjne uważa się depresję trwającą co najmniej 2 lata. Depresja oporna na leczenie występuje nawet u 30% pacjentów z dużą depresją (MDD) i klasyfikowana jest jako objawy depresyjne utrzymujące się nawet po przyjmowaniu kilku leków przeciwdepresyjnych lub po zajęciach przeciwdepresyjnych według wskazań lekarza.

W przybliżeniu u 1 na 3 kobiety i u 1 na 5 mężczyzn w Stanach Zjednoczonych w którymś momencie życia występuje duża depresja[1]. W Wielkiej Brytanii kliniczna depresja dotyka średnio 1 na 6 osób dorosłych (czyli 16%, co stanowi wzrost o ok. 10% od czasów sprzed pandemii covid)[2]. W naszym kraju odsetek ten jest niższy (zależnie od źródeł wynosi 4-10%), jednak szacunki te mogą być nieprecyzyjne z powodu niekompletnych danych. Wyróżnia się kilka podtypów MDD, takich jak ataki paniki, zaburzenia spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych (SUD) i społeczne zaburzenia lękowe.

Depresji często towarzyszą również zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD), charakteryzujące się niekontrolowanymi (zazwyczaj negatywnymi) myślami i powtarzalnymi zachowaniami. Częstym aspektem tego zaburzenia jest także lęk.

MDD występuje 2-krotnie częściej u kobiet niż u mężczyzn, a jak się szacuje, blisko 50% osób, które jej doznają, nie otrzymuje oficjalnej diagnozy ani leczenia. Objawy obejmują uporczywy obniżony nastrój i poczucie niskiej samooceny, negatywne emocje, takie jak poczucie winy i beznadziejności, niski poziom energii i wyczerpanie, słabą koncentrację, zaburzony cykl snu, zmiany apetytu i obniżenie zdolności poznawczych.

W WIELKIEJ BRYTANII KLINICZNA DEPRESJA DOTYKA ŚREDNIO 1 NA 6 OSÓB DOROSŁYCH
W POLSCE DEPRESJA DOTYKA ŚREDNIO 1 NA 10 OSÓB

BIBLIOGRAFIA
1 Am J Prev Med, 2020; 59(2): e39–e47
2 ONS, "Cost of Living and Depression in Adults, Great Britain: 29 September to 23 October 2022," Dec 6, 2022, ons.gov.uk

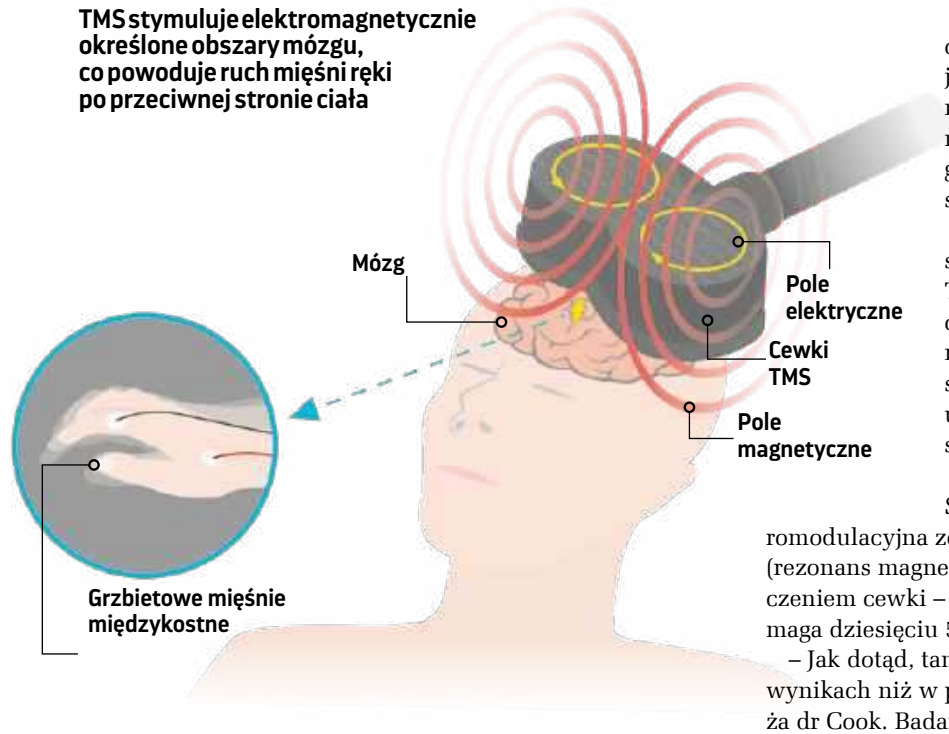
Sukces TMS zaowocował rozległymi eksperymentami z zastosowaniem różnych kształtów cewek i metod podejścia. Oryginalny protokół TMS, zaaprobowany przez Amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA), obejmuje codzienne sesje z użyciem cewki przez 36 kolejnych dni.

Najprostsza cewka do przezczaszkowej stymulacji magnetycznej ma kształt kolisty i dobrą zdolność penetracji, lecz brak jej precyzji. Jednak już cewka ósemkowa – która wygląda właśnie tak, jak się nazywa – umieszczona na obszarze wymagającym stymulacji odznacza się dobrą ogniskowością i penetracją.

– Cewki ósemkowe bardzo często stosowane są w akademickich instytucjach badawczych, ponieważ badacze często chcą zadawać bardzo konkretne pytania naukowe – wyjaśnia dr Hanlon. – Ale w praktyce klinicznej, gdzie leczy się bardzo wielu pacjentów, wiemy, że każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju. Nie ma przecież jednego schematu mózgowego w depresji, prawda?

– Jeżeli włożymy do skanera ciebie, a obok mnie, a obok – kogoś z tendencjami samobójczymi, to zauważymy, że między naszymi mózgami jest wiele podobieństw i wiele różnic.

eprasa.pl 9b81235d85



TMS stymuluje elektromagnetycznie określone obszary mózgu, co powoduje ruch mięśni ręki po przeciwnej stronie ciała

– Jednym z wyzwań związanych z cewką ósemkową, o którym dużo się ostatnio mówi, jest to, że wytwarza ona małe pole, więc jeśli nie stosuje się nawigacji neuronalnej, można nie trafić w cel – dodaje dr Hanlon. – Dlatego stworzono cewkę H, która cechuje się elastycznością i ma większy obszar docelowy.

Cewka H, opracowana przez BrainsWay, stosowana jest w protokole znanym jako głęboka TMS. Zamocowana jest we wnętrzu hełmu, który obejmuje całą głowę pacjenta, emitując impulsy magnetyczne, docierające głębiej do większego obszaru struktur mózgowych. Eliminuje to potrzebę użycia urządzeń do neuronawigacji, a jednocześnie skutecznie oddziałuje na aktywność neuronalną.

Protokół ze Stanford University, znany jako SAINT (Przyspieszona Inteligentna Terapia Neuromodulacyjna ze Stanford) wykorzystuje neuroobrazowanie (rezonans magnetyczny, MRI) do sterowania precyzyjnym umieszczeniem cewki – zapewniając dokładność w granicach 1 mm – i wymaga dziesięciu 5-minutowych sesji dziennie przez 5 kolejnych dni.

– Jak dotąd, tamtejsi badacze donoszą o znacznie lepszych wynikach niż w przypadku konwencjonalnej TMS – zauważa dr Cook. Badanie SAINT z podwójną ślepą próbą i grupą kontrolną, przeprowadzone w 2021 r. wykazało remisję u 79% uczestników cierpiących na ciężką depresję[7].

Do dziś nie jest całkiem jasne, dlaczego protokół SAINT jest tak skuteczny.

– Czy to dzięki większej ilości impulsów w każdej sesji? – zastanawia się dr Cook. – A może dzięki większej ilości impulsów w połączeniu z wykorzystaniem neuronawigacji i MRI do umieszczania cewki albo za sprawą samego harmonogramu sesji? Być może wytwarza się pewnego rodzaju synergia, gdy wykonuje się więcej niż jedną sesję dziennie? Niejasne jest względne znaczenie każdego z tych czynników.

Pomimo tych niewiadomych, jedno jest wyraźnie widoczne: TMS jest wyjątkowo skuteczna w łagodzeniu klinicznej depresji, jak również OCD, lęku, schizofrenii i choroby dwubiegunowej.

Perkusyjne stukanie

Typowa sesja TMS wygląda zasadniczo tak samo, niezależnie od tego, czy jest częścią protokołu standardowego, czy przyspieszonego i czy wykorzystuje cewkę ósemkową, czy też cewkę H i hełm. Pacjent siedzi w wygodnym fotelu, a cewka zostaje przymocowana w odpowiednim miejscu na jego czaszce. Standardowa sesja trwa ok. 20 min, a sesje przyspieszone trwają 5 min z godzinnymi przerwami między nimi, by mózg mógł się „zresetować".

Stymulując funkcjonowanie neuronów w mózgu, TMS stymuluje także tkankę mięśniową i nerwy w czaszce. Jak wspomina dr Ian Cook, gdy w 2009 r. w UCLA otrzymał pierwsze urządzenie TMS do celów badawczych, uznał, że nie byłoby rzeczą etyczną zmuszanie członków zespołu, by ćwiczyli użytkowanie urządzenia na sobie nawzajem. Wobec tego wszyscy ćwiczyli na nim.

– Mam więc wiele doświadczeń z oddziaływaniem tego urządzenia – opowiada. – I prawdę mówiąc, jest to raczej dziwne niż nieprzyjemne. Czujesz, jak gdyby coś pukało Cię w głowę. Pewnego rodzaju perkusyjne stukanie, które ustaje, gdy tylko sesja się kończy.

Osobom, które obawiają się tej terapii, dr Hanlon zaleca rozmowę z psychiatrą o tym, na czym ona polega. Wiele klinik psychiatrycznych ma ośrodki TMS dostępne dla pacjentów. Pacjent może po prostu wejść, usiąść w fotelu i doświadczyć pojedynczego impulsu w obszarze funkcji ruchowych, czując/widząc, jak porusza się jego ręka.

– Jeżeli to kogoś zbytnio odstrasza, to nie musi wcale poddawać się terapii – mówi dr Hanlon. – Ale wiele razy nastawienie pacjenta diametralnie się zmienia, gdy spokojnie zapozna się z tą metodą i zobaczy, że nie jest to nic przerażającego – i nie przypomina w niczym filmu „Lot nad kukułczym gniazdem" czy czegoś w tym rodzaju. Młodzi ludzie przyzwyczajeni do nowinek technicznych uważają, że to naprawdę świetne.

Depresja wypędzona

Ostatnia opowieść dr. Cooka dotyczy studenta z genetyczną predyspozycją do depresji. Kilku jego krewnych popełniło samobójstwa, a on sam zmagał się z depresją od czasu, gdy miał ok. 12 lat.

Rodzina szybko zapewniła mu tradycyjną terapię rozmową oraz leczenie przepisywanymi na receptę lekami przeciwdepresyjnymi. Nic jednak nie było naprawdę skuteczne.

– Zastosowaliśmy tak zwaną przyspieszoną TMS, w której wykonywaliśmy więcej niż jeden zabieg dziennie – opowiada dr Cook. – W tamtym czasie nie mieliśmy dostępu do algorytmów celowania terapii z uniwersytetu Stanforda, więc użyliśmy bardziej tradycyjnego sposobu wyznaczania celów ogniskowych dla zabiegów. Po kilku dniach pacjent powiedział: „Czuję się inaczej, jestem pełen nadziei". Jego rodzina w tym samym czasie donosiła, że wydaje się pogodniejszy i że po raz pierwszy od kilku lat zdarza mu się żartować.

– Gdy seria zabiegów TMS dobiegła końca, chłopak był w remisji do tego stopnia, że uzyskiwał wyniki mieszczące się w tym samym zakresie, co wyniki osób, które nigdy nie miały depresji. Ostatnie, co o nim słyszałem, to, że ukończył college i wybierał się na studia magisterskie.

eprasa.pl 9b81235d85

Żegnaj, dwubiegunówko

Dr Ian Cook dość dawno temu pracował z ponad 30-letnią studentką, u której zdiagnozowano chorobę dwubiegunową typu 2, co oznacza, że miewała ona okresy w pełni rozwiniętej depresji, lecz bez doświadczania w pełni rozwiniętej manii. W fazie maniakalnej mniej spała i była bardziej aktywna, lecz wszystko to mieściło się w granicach normy.

– Przyszła do nas po kilku latach prób z długą listą leków – wspomina dr Cook. – Według zaleceń psychiatry, który pracował z nią od kilku lat, najpierw spróbowaliśmy ketaminy (wyjątkowo szybko działającego dysocjacyjnego leku przeciwdepresyjnego). To naprawdę pomogło złagodzić depresje. Jednak pacjentka wciąż nie czuła się całkiem zdrowa. Jak gdyby zawsze gdzieś w kącie do pewnego stopnia czaiła się ciemność. Spróbowaliśmy więc TMS i już wkrótce usłyszałem jej komentarz, wypowiedziany niemal z niedowierzaniem: „Więc normalni ludzie tak czują się codziennie?"

– Gdy dzięki TMS poczuła się dobrze, stwierdziła, że musi ponownie przemyśleć wiele rzeczy w swym życiu. Na przykład to, jak myśli o sobie samej, i w jaki sposób związana jest z innymi ludźmi. Tak naprawdę wszystko to było po prostu przyzwyczajeniem, w jakie wpadła przez lata depresji.

– Powiedziała: „Muszę odkryć, jak żyć w moim ciele w odmienny sposób, bo teraz całe moje życie się odmieniło". Ukończyła studia magisterskie, a dziś jest zdrowa i ma dobrze płatną pracę.

Te myśli zniknęły!

U pewnej ponad 60-letniej kobiety zdiagnozowano chorobę dwubiegunową i wykazywała ona aktywne zachowania samobójcze, gdy Ian Cook poddał ją pierwszemu zabiegowi TMS.

– Pod koniec tego pierwszego zabiegu – wspomina dr Cook – powiedziała nagle: „Te myśli zniknęły!"

– Gdy wyszła po zabiegu, jej partnerka spojrzała na nią i stwierdziła: „Wróciłaś!" Poprosiłem ją o wyjaśnienie, a ona powiedziała, że inny moja pacjentka ma inny wyraz twarzy, inny też jest jej język ciała, i znów o wiele bardziej przypomina dawną siebie.

Kilka tygodni później, po przeprowadzeniu pełnej serii zabiegów, pacjentka wyznała: „Wie Pan, gdyby to było dostępne 30 lat temu, zaoszczędziłoby mi to, Bóg wie ilu hospitalizacji psychiatrycznych, próby samobójczej, 2 serii terapii elektrowstrząsowej i tak dalej, i tak dalej".

Niezależnie od tego, czy cewki ósemkowej używa się raz dziennie przez 20 min przez 36 dni, czy też 10 razy dziennie przez 5 min przez 5 dni z rzędu, TMS przynosi znacznie lepsze rezultaty niż terapie rozmową i leki. Za jej pomocą można uzyskać całkowitą remisję objawów w ciągu kilku tygodni zamiast częściowej redukcji w ciągu kilku lat, a skutki uboczne są minimalne.

Chociaż wiele osób niepokoi się możliwością ataku padaczkowego, to badania pokazują, że odsetek takich ataków jest zaskakująco niski. Dr Hanlon mówi o 2 pacjentach na 10 tys., którzy mogliby mieć atak podczas stosowania TMS.

– Głównym skutkiem ubocznym jest przejściowy ból głowy – zazwyczaj przemijający jeszcze tego samego dnia – u ok. 1/3 pacjentów poddanych tej terapii – uspokaja dr Hanlon. – Mniej więcej 1/3 pacjentów odczuje też ból lub dyskomfort w miejscu stymulacji przynajmniej raz podczas cyklu zabiegów. Są to więc spodziewane skutki niepożądane. Badaliśmy takie rzeczy, jak zmiany funkcji poznawczych i zmiany słyszenia, ale niczego nie znaleźliśmy. A jeśli już, to po użyciu TMS – zarówno cewki ósemkowej, jak i cewki H – osoby z depresją często uzyskują nieznaczną poprawę funkcji poznawczych.

Badania

Rosnąca liczba dowodów potwierdza, że TMS jest skuteczna w leczeniu szeregu schorzeń psychicznych. Badania pokazują, że codzienne zabiegi TMS są bezpieczne i skuteczne w ostrej fazie depresji u osób, które są oporne na leczenie lub nie tolerują go[8]. Przyspieszona terapia TMS „wydaje się obiecująca pod względem skrócenia czasu leczenia i osiągnięcia szybkiej redukcji objawów depresyjnych"[9].

TMS jest też dobrą opcją w terapii OCD[10]. Skutecznie leczy zespół stresu pourazowego (PTSD) i zespół lęku uogólnionego (GAD)[11]. W badaniu choroby dwubiegunowej remisję uzyskało 41% uczestników, którzy odbyli co najmniej 25 sesji TMS[12].

BIBLIOGRAFIA

1 Ther Adv Psychopharmacol, 2018; 8(1): 49–58
2 Patient Prefer Adherence, 2012: 6: 369–88
3 IQWiG, "Depression: How Effective Are Antidepressants?," June 18, 2020, ncbi.nlm.nih.gov
4 Drugs.com, "What Are Some Common Side Effects of Antidepressants?," Aug 25, 2022
5 Curr Psychiatry Rep, 2012; 14(6): 634–42
6 Ind Psychiatry J, 2018; 27(2): 172–80
7 Am J Psychiatry, 2022; 179(2): 132–41
8 Brain Stimulation, 2016; 9(3): 336–46
9 Neuropsychopharmacology, 2024; 49(1): 128–37
10 Neuropsychiatr Dis Treat, 2018: 14: 1721–36
11 Brain Behav, 2019; 9(6): e01284
12 Brain Behav, 2020; 10(12): e01805
13 Neuropsychiatr Dis Treat, 2019: 15: 2743–61
14 Tathiana Pires Baczynski et al., "Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation in Social Anxiety Disorder," in *Social Anxiety Disorder: Recognition, Diagnosis and Management* (Nova Biomedical Books, 2018)
15 Schizophrenia (Heidelb), 2022; 8(1): 35

eprasa.pl 9b81235d85

Choć niewiele jest badań zaburzeń lękowych, to jednak rezultaty wstępne pokazują, że TMS może być zadowalającą interwencją[13]. 3 badania wykazały pozytywne rezultaty leczenia osób z ciężkimi objawami fobii społecznej[14]. I wreszcie, TMS wydaje się pomyślną opcją dla pacjentów cierpiących na schizofrenię[15].

Przezczaszkowa stymulacja magnetyczna została zaaprobowana w Stanach Zjednoczonych przez FDA i objęta większością polis ubezpieczeniowych. Jednakże rzadko uznawana jest za terapię pierwszego rzutu. Zanim TMS zostanie wzięta pod uwagę, standardowe sposoby leczenia, włącznie z lekami przeciwdepresyjnymi, muszą zawieść – co najmniej raz, a często wiele razy.

W Wielkiej Brytanii Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE) zaaprobował TMS w 2015 r. Jednakże NHS oferuje ją tylko w depresji i lęku, i tylko pacjentom z pewnych obszarów, którzy nie uzyskali pomyślnych wyników przy zastosowaniu leków przeciwdepresyjnych oraz terapii elektrowstrząsowej (ECT). Niektóre zakłady opieki zdrowotnej oferują TMS innymi drogami za skierowaniem i/lub opłatą.

Odpowiedź początkowa i opieka po leczeniu

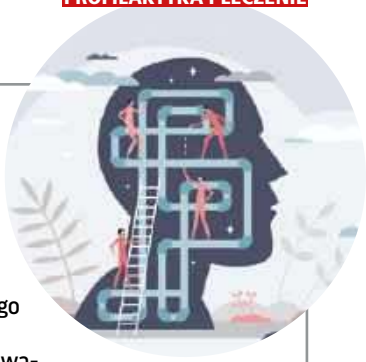
Jak obserwuje dr Hanlon, pielęgniarki lub inni pracownicy obsługi TMS zauważają poprawę u pacjentów jeszcze zanim oni sami ją dostrzegą. – Przychodząc do nas, ładniej się ubierają, wciągają koszulę w spodnie albo elegancko czeszą włosy – opowiada dr Hanlon. – Zwykle potrzeba ok. 16 sesji, by pacjent sam zaczął zauważać poprawę.

Chorzy mogą w pewien sposób wspierać swą terapię TMS, np. zachowując regularny schemat snu. Bardzo pomocne jest również podtrzymywanie lub rozszerzanie kontaktów społecznych – w sensie fizycznym, a nie internetowym. Jeszcze innym sposobem spotęgowania pozytywnych skutków są ćwiczenia fizyczne.

Zdaniem dr. Cooka pozytywny wpływ może mieć też stosowanie terapii światłem, np. stymulowanie się intensywnym światłem wcześnie rano. Bardzo ważne jest również śledzenie swojego nastroju. Na koniec terapii dr Cook rozdaje pacjentom kopie skal oceny, których używali w trakcie leczenia, i prosi ich, by oceniali się co kilka tygodni.

– Zgłosiło się kilka osób, które leczyłem zaraz po odejściu z UCLA w 2018 r., i które nadal czują się dobrze – mówi dr Cook. – Są też inni pacjenci, którzy powracają od czasu do czasu, gdy ich wyniki zaczynają się pogarszać, a oni sami zaczynają znów odczuwać brzemię objawów. Dodatkowe sesje TMS są pomocne, jeśli wychwycimy to wcześnie. Wystarczy jedno popołudnie z 3 lub 4 sesjami (po 5 min), by wszystko wróciło na właściwe tory.

Popraw sobie nastrój



Osoby cierpiące na zaburzenia nastroju mogą sięgnąć po mumio. Ten adaptogen – jak dowodzą uczeni – jest bowiem przydatny w leczeniu zaburzeń nerwowych, epilepsji oraz jako środek przeciwstresowy.

W eksperymencie na gryzoniach oceniano przeciwpsychotyczne działanie shilajitu na podstawie wspinania się wywołanego apomorfiną i stereotypowych zachowań. Okazało się, że podawanie mumio znacząco hamowało wspinanie się i typowe zachowania wywołane apomorfiną, a także zwiększyło obniżony poziom zawartość kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) w mózgach myszy i szczurów do normalnego[1].

Wiadomo też, że podawanie mumio osobom leczonym z powodu innych schorzeń, którym towarzyszy depresja poprawia nastrój chorych[2].

Z kolei badacze z Chile znaleźli dowody na wysoką aktywność andyjskiej formy shilajit w łagodzeniu zaburzeń poznawczych oraz jako stymulantu aktywności poznawczej u ludzi. Główna substancja czynna mumio – kwas fulwowy blokuje samoagregację tau, co może okazać się kluczowe w profilaktyce choroby Alzheimera[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Anc Sci Life. 2015 Oct-Dec; 35(2):110-7
2. Galen Med J. 2020; 9: e1743
3. Int J Alzheimers Dis. 2012; 2012: 674142

REKLAMA

eprasa.pl 9b81235d85

Pestycydy a PMS

Pozbycie się z organizmu zaburzającego pracę układu hormonalnego herbicydu oraz właściwe odżywianie rozwiązały problem wyniszczającego PMS pacjentki – opisuje dr Jenny Goodman

33-letnia Helena od kilku lat cierpiała na zespół napięcia przedmiesiączkowego (premenstrual syndrome, PMS). Od około połowy cyklu (14. lub 15. dnia) zaczynała odczuwać ból i obrzęk piersi oraz stawała się płaczliwa, drażliwa i zaniepokojona. Do 27. lub 28. dnia, tuż przed wystąpieniem miesiączki, objawy nasilały się do tego stopnia, że kobieta nie mogła chodzić do pracy. Ciągle warczała i krzyczała na swojego partnera, a nawet miała myśli samobójcze. Dochodziła do siebie dzień lub dwa po wystąpieniu miesiączki, jednak w ciągu 2 tygodni cały ten koszmar zaczynał się od nowa.

Aby dotrzeć do sedna rzeczy, przejrzałyśmy z Heleną jej dzienniczek dietetyczny. Potrzebowała w diecie dużo większej ilości warzyw, owoców oraz niektórych produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych i orzechów, których zwykle w ogóle nie jadła. Trzeba było również znacznie zredukować spożycie cukru i rafinowanych węglowodanów. Helena powiedziała, że próbowała wyeliminować słodkości z diety, ale w ciągu ostatnich kilku dni cyklu było to niemożliwe. Zachcianki na cukier kompletnie ją wówczas przytłaczały.

Aby rozwiązać ten problem, zaleciłam jej spożywanie tuż przed wystąpieniem miesiączki mnóstwa białka i dobrych tłuszczów oraz niewielkich, ale częstych posiłków. Miało to przeciwdziałać hipoglikemii (niskiemu poziomowi glukozy we krwi), która sprawiała, że kobieta tak bardzo potrzebowała cukru w tym okresie miesiąca. Kiedy kilka tygodni później, już po wprowadzeniu zmian w diecie, Helena przyszła na wizytę, zgłosiła lekkie, ok. 20-procentowe złagodzenie objawów. Szczególnie częste niewielkie posiłki w ostatnich kilku dniach cyklu wyraźnie zredukowały jej ochotę na cukier. Nie było to jednak wystarczające.

Suplementacja na PMS

Wdrożyłam u niej kilka suplementów diety, kluczowych dla utrzymania zdrowego cyklu miesiączkowego i skutecznych w leczeniu PMS.

Magnez to środek zwiotczający mięśnie, który rozluźnia mięśnie gładkie macicy, jak również mięśnie szkieletowe, oraz poprawia jasność umysłu. Co najważniejsze, wspiera równowagę glikemii, co redukuje hipoglikemię, która jest ważną i często niepopoznawaną składową PMS.

Witamina B6 (pirydoksyna) to dobrze znany środek pomocny w przypadku PMS, ale trzeba przyjmować ją ze wszystkimi innymi witaminami z grupy B, przepisałam więc Helenie zawierający je preparat złożony. Witaminy z grupy B współdziałają w poprawie równowagi glikemicznej i poziomu energii psychicznej.

Co więcej, B6 to jedna z witamin, które można przedawkować – wysokie dawki powodują u niektórych osób nieprzyjemne mrowienie i inne objawy neurologiczne. Często jednak nie występują one, gdy przyjmuje się również wszystkie inne witaminy z grupy B w preparacie złożonym.

Witamina E jest niezbędna do wszystkich procesów związanych z układem rozrodczym – wspomaga płodność i menopauzę, a także zwalczanie objawów PMS. Znalazłam dla Heleny suplement diety zawierający wszystkie naturalnie jej występujące składniki (alfa-, beta-,

epressa.pl 9b81235d85

> Poziom glifosatu, toksycznego środka chwastobójczego o znanym działaniu zaburzającym gospodarkę hormonalną, był w organizmie Heleny niebotycznie wysoki

gamma- i delta-tokoferol oraz alfa-, beta-, gamma- i delta-tokotrienol) – w przeciwieństwie do zwykłych dostępnych na rynku produktów, w których znajduje się tylko syntetyczny alfa-tokoferol. Witamina E – podobnie jak te z grupy B – to w rzeczywistości kompleks, na który składa się łącznie 8 wzajemnie wspomagających się składowych. Tego rodzaju preparaty oferują marki Cytoplan i Life Extension.

Olej z wiesiołka, zawierający kwasy tłuszczowe omega-6, szybko znacząco wpływa na objawy PMS. Początkowo zaleciłam Helenie podwójną dawkę do codziennego przyjmowania. Jednak po kilku miesiącach byłyśmy w stanie ograniczyć się pod tym względem do drugiej połowy cyklu miesiączkowego i zrównoważyć to zażywaniem kwasów tłuszczowych omega-3 (oleju rybiego) od 1. do 14. dnia cyklu. W celu zwiększenia ich wykorzystania lepiej jest oddzielnie stosować kwasy tłuszczowe omega-3 i -6. Odkryłam też, że te pierwsze podawane w drugiej połowie cyklu mogą właściwie nasilić PMS. Poprosiłam również pacjentkę o zwiększenie spożycia pokarmów zasobnych w witaminę E i dobrej jakości kwasy tłuszczowe omega-6. Należały do nich awokado, orzechy, ziarna i jajka.

Brakujący element układanki

W ciągu 4 lub 5 miesięcy Helena ogłosiła 50-procentową redukcję objawów. Nie miała już myśli samobójczych pod koniec cyklu miesiączkowego, nie musiała brać wolnych dni w pracy, a sytuacja w jej związku poprawiała się. Jednak kobieta wciąż cierpiała. Był jakiś inny czynnik, którego nie wychwyciłam.

Włączyłam do terapii zioło o nazwie niepokalanek pospolity oraz – ponieważ Helena dorastała na (nieorganicznej) farmie – zleciłam badania na obecność pozostałości pestycydów w jej organizmie. Poziom glifosatu, toksycznego środka chwastobójczego o znanym działaniu zaburzającym gospodarkę hormonalną (endokrynną), był niebotycznie wysoki. Substancja ta znajduje się w herbicydzie Roundup, którym ojciec Heleny opryskiwał swoje uprawy, kiedy dorastała.

Glifosat ma paradoksalne działanie: wykazano, że w niektórych przypadkach ma wpływ estrogenowy, nasila oddziaływanie estrogenów, a czasami antyestrogenowy – zapobiega konwersji testosteronu do estrogenów. W przypadku Heleny pierwszy z wymienionych efektów był najwyraźniej dominujący. Kolejnym dziwnym aspektem działania glifosatu i niektórych innych toksycznych związków chemicznych zaburzających gospodarkę hormonalną jest brak związku liniowego między dawką a wpływem. Jak wykazano na niektórych zwierzętach laboratoryjnych, mniejsze ilości mają jeszcze gorszy wpływ niż te duże [patrz książka dr Stephanie Seneff pt. „Toxic Legacy" („Toksyczne dziedzictwo"), Chelsea Green Publishing, 2021].

Trzeba było pozbyć się glifosatu z organizmu Heleny i powstrzymać jego dalsze wchłanianie. Oznaczało to, że kiedy udawała się z wizytą do domu, musiała upewniać się, że nie dojdzie tam do żadnych oprysków. Musiała także przestrzegać ściśle organicznej diety. Pacjentka nie miała z tym problemu. Wróciła do domu i zamówiła dostawę organicznych warzyw. Program detoksykacji był jednak trudniejszy.

Poprosiłam Helenę o codzienne przyjmowanie suplementu diety z glutationem, co miało wspomagać usuwanie glifosatu przez odtruwające wątrobę enzymy. Zaleciłam jej również zażywanie bardzo wysokich dawek witaminy C oraz kąpiele z solą Epsom (ze względu na zawartość magnezu bezpośrednio pomocne również w przypadku objawów PMS) 4 razy w tygodniu. Do jej odtruwającego programu dodałam regularne korzystanie z sauny, okazjonalne zabiegi z zakresu hydrokolonoterapii i – co najważniejsze – poprosiłam ją o przygotowywanie przez większość poranków świeżego organicznego soku warzywnego.

Helena była chętna do współpracy, ale zajęta i mogła przestrzegać mojego planu tylko mniej więcej w połowie tak często, jak bym sobie tego życzyła. Niemniej jednak działał. Po prostu działo się to wolniej, niż gdyby mogła poświęcić na niego dużo czasu. Zamiast oczekiwanych przeze mnie 6 miesięcy ukończenie detoksykacji zajęło rok. Po ponownym przebadaniu Heleny okazało się, że glifosat zniknął z jej organizmu. Była szczęśliwa i powiedziała, że pozbyła się również 95% objawów PMS. Zdradziła mi też, że odbyła z ojcem rozmowę na temat przekształcenia jego gospodarstwa w organiczne. Miejmy nadzieję, że jej posłuchał!

Od 20 lat dr Jenny Goodman specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie" (Yellow Kite, 2020). Szczególnie interesuje się opieką przedkoncepcyjną i pracą z dziećmi.

eprasa.pl 9b81235d85

Zerwij z pasożytami!

Pewne parazyty mają związek z szeregiem problemów zdrowotnych, a nawet rakiem – twierdzi dr Leigh Erin Connealy. Jak zauważyć objawy i postępować w przypadku infekcji?

Jeśli chodzi o nowotwory, ludzie rzadko myślą o roli pasożytów – organizmów żyjących na lub w przedstawicielach innych gatunków, zwykle kosztem gospodarza. Jednak na pewno istnieje między nimi związek. Jakakolwiek infekcja w organizmie – bakteryjna, wirusowa, grzybicza lub pasożytnicza – może zaburzać jego równowagę. To zakłócenie w środowisku homeostatycznym może doprowadzić do niewydolności układu odpornościowego, nasilenia stanu zapalnego i innych poważnych problemów zdrowotnych. Przewlekły stan zapalny i długotrwała, często niedostrzegana, infekcja również mogą tworzyć podatny grunt dla złośliwych komórek.

W przełomowym badaniu, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Medical Sciences*, zauważono, że ponad 20% nowotworów ma pochodzenie infekcyjne. W niektórych przypadkach pasożyty „powodują szereg transformacji komórkowych". Z kolei badania analizujące inne powszechne przypadki chorób onkologicznych od dziesięcioleci wykazywały, że są one powiązane z infekcjami pasożytniczymi.

Według autorów badania te jednokomórkowe pasożyty przejmują ścieżki komórkowe i zmuszają komórki gospodarza do funkcjonowania na ich korzyść zamiast na jego. „W ten sposób manipulują przy tych samych ścieżkach, które ulegają deregulacji w przypadku rozwoju nowotworu" – twierdzą naukowcy[1]. Nawet Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne wprost wskazuje, że „pewne pasożytnicze robaki, które bytujące w ludzkim ciele, mogą również zwiększać ryzyko wystąpienia niektórych rodzajów raka"[2].

Błędy w systemie

Niezależnie od raka infekcje pasożytnicze wiążą się z długą listą innych problemów zdrowotnych. Te łatwe do zaistnienia zakażenia ciężko wykryć, a występują powszechniej, niż można by sobie wyobrażać. Nawet w uprzemysłowionych krajach pasożyty wciąż stanowią realne zagrożenie. Naukowcy szacują, że globalnie infekcje pasożytnicze dotykają mniej więcej 3,5 mld ludzi. 450 mln z nich ma objawy, a corocznie rejestruje się ponad 200 tys. zgonów z powodu tego rodzaju zakażeń[3].

Parazyty mogą trafić do organizmu kilkoma drogami. Mogą to być: ekspozycja na zanieczyszczoną żywność, wodę lub glebę, ukąszenia zainfekowanych komarów, much, kleszczy i innych insektów, seks bez zabezpieczenia oraz spożycie surowego mięsa.

Jednym z powodów, dla których infekcje pasożytnicze są tak zbijające z tropu, jest fakt, że lista wynikających z nich problemów zdrowotnych i objawów jest długa i różnorodna. Częste symptomy obejmują: gorączkę, bóle mięśniowe, wzdęcia, zmęczenie, mdłości, wymioty i biegunkę. Niewyjaśnione wysypki skórne lub inne podrażnienia, niewytłumaczalny głód po posiłkach, szybka utrata masy ciała i anemia to również objawy infekcji pasożytniczej.

Parazyty nie tylko okradają żywiciela z istotnych składników odżywczych. Nieleczone lub nieprawidłowo leczone zakażenia pasożytnicze mogą też powodować uszkodzenia komórkowe, znacząco niekorzystnie wypływać na układ odpornościowy, przenosić zaraźliwe patogeny i choroby oraz poważnie oddziaływać na ogólny stan zdrowia.

Zwyczajowi podejrzani

3 najczęstsze grupy, które powodują znaczące problemy u ludzi, to: pierwotniaki, helminty i ektopasożyty[4].

Pierwotniaki to mikroskopijne jednokomórkowe pasożyty, które mogą zarówno żyć na gospodarzu, jak i we wnętrzu jego ciała. Ich przykład stanowią ameby, zarodźce, lamblie i kokcydia z rodzaju *Cryptosporidium*. Objawy infekcji pierwotniakowych są różne.

Zakażenia rozprzestrzeniające się przez skażoną żywność lub wodę zwykle atakują przewód pokarmowy, ponieważ pierwotniaki żyją i rozmnażają się w jelitach. Jednakże inne narządy również mogą być dotknięte, gdyż pasożyt wędruje po organizmie. Jeśli infekcja pierwotniakowa przenosi się przez ukąszenie owada, oprócz innych fizycznych dolegliwości częściej zgłaszane są gorączka i stan zapalny.

Helminty to wielokomórkowe pasożytnicze robaki, które podobnie jak pierwotniaki mogą bytować na skórze lub wewnątrz organizmu. Poniżej wymieniam 3 ich główne rodzaje.

1. Płazińce (m.in. przywry i tasiemce).
2. Kolcogłowy charakteryzują się kolczastymi trąbkami, których używają do przekłuwania ściany przewodu pokarmowego i przytwierdzania się do niej. Dorosłe osobniki żyją w przewodzie pokarmowym. Częściej spotyka się je u dzikich i niektórych domowych zwierząt niż u ludzi.
3. Nicienie jako dorosłe osobniki mogą występować w przewodzie pokarmowym, we krwi, w układzie limfatycznym lub tkankach podskórnych. Larwalne, czyli niedojrzałe, postacie mogą infekować różne tkanki organizmu. Typowymi przykładami nicieni są tęgoryjce, glisty i owsiki ludzkie.

eprasa.pl 9b81235d85

Ektopasożyty to wielokomórkowe organizmy żyjące na skórze i we krwi gospodarza bądź żywiące się nimi. Należą do nich: pchły, kleszcze, roztocza, komary, wszy, pluskwy i świerzbowiec ludzki. Mogą być one nosicielami szkodliwych patogenów i je przenosić.

Zrób badania

Jeśli uważasz, że masz pasożyty, konieczne jest przeprowadzenie badań w celu określenia ich rodzaju i właściwego protokołu leczenia. Poniżej wymieniłam klika najbardziej pomocnych dostępnych testów[5].

Kompleksowe badanie kału Ten test wykrywa pasożyty we wszystkich fazach ich cyklu życia – w przeciwieństwie do niektórych badań, które często nie wychwytują ich w fazie uśpienia. Może on również ujawnić obecność martwych osobników. Problem z badaniem kału polega na tym, że jego wynik może nie wykazać w ciele gospodarza setek trudnych do wykrycia pasożytów.

Badania energetyczne i z wykorzystaniem biorezonansu W Centrum Nowej Medycyny oferujemy pacjentom taką opcję diagnostyczną nie tylko w celu wykrycia trudnych do znalezienia pasożytów, lecz także leczenia infekcji pasożytniczych. Te innowacyjne procedury analizują funkcje fizjologiczne w celu identyfikacji obcych stresorów (w tym pasożytów) w całym organizmie.

Test aparatem F-scan Należy do najskuteczniejszych. Wykrywa pasożyty, bakterie i wirusy. Specjalne urządzenie, składające się z metalowego cylindra, który pacjent trzyma w lewej ręce, oraz klipsa zakładanego na środowy palec jego prawej dłoni, podłącza się do standardowego laptopa. W czasie testu emitowany jest zakres częstotliwości, a odpowiedź organizmu lub „opór skóry" w reakcji na nie rejestruje się jako „trafienie".

Od ponad wieku naukowcy wiedzą o istnieniu połączenia między działaniem układu odpornościowego a zmianami oporu elektrycznego skóry. Ustalono, że określone częstotliwości odpowiadają różnym patogenom zwalczanym przez system immunologiczny, a korelacje te zebrano w bazie danych. Oprogramowanie F-scan rejestruje owe trafienia i ujawnia natychmiast – i bezboleśnie – z którymi pasożytami lub innymi rodzajami patogenów może zmagać się pacjent.

Akupunkturowa ocena meridianów to kolejne skuteczne narzędzie, którego orędownikami byli pionierzy w dziedzinie medycyny integracyjnej, tacy jak dr Simon Yu. Akupunkturowa ocena meridianów pozwala szybko i bezboleśnie zdiagnozować szeroki zakres trudnych do wykrycia przewlekłych problemów zdrowotnych: stomatologicznych, alergicznych, infekcji grzybiczych i pasożytniczych i nie tylko.

Narzędzie to ocenia 40 podstawowych punktów akupunkturowych pod kątem wzorców wskazujących na infekcje lub zaburzenia. Po wykryciu problemu dobrze zaznajomiony z tego rodzaju zakażeniami specjalista w dziedzinie integracyjnej może wyznaczyć właściwy kierunek terapii dla każdego pacjenta.

Przygotowanie do leczenia

W jego ramach trzeba będzie wzmocnić mechanizmy obronne organizmu do wspomagania zwalczania infekcji. W przypadku obecności ukrytych problemów zdrowotnych już obciążających układ odpornościowy, takich jak zatrucie metalami ciężkimi lub kandydoza, najlepiej zająć się nimi przed wdrożeniem przeciwpasożytniczych protokołów.

Często zalecam pacjentom przed leczeniem detoksykację lub oczyszczanie, tak by maksymalnie zwiększyć szanse na pozbycie się pasożytów na dobre. Współpraca ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej ma tu kluczowe znaczenie, ponieważ tego rodzaju eksperci stosują wielowymiarowe metody uwzględniające wszystkie aspekty zdrowia i dobrostanu.

Jeden z zestawów suplementów diety, który – jak odkryliśmy – jest rewelacyjnie skuteczny, to Para Kit firmy CellCore Biosciences. W celu uzyskania optymalnych rezultatów ten przeciwpasożytniczy protokół oczyszczania, znany również jako Full Moon Kit, trzeba przeprowadzać w czasie pełni.

Dlaczego czas jest tak istotny? Wszystko w naturze i życiu odbywa się w pewnym cyklu: pór roku, miesięcy czy faz Księżyca. Cykl księżycowy wpływa na ogólny stan zdrowia, ponieważ oddziałuje na neuroprzekaźniki w organizmie, w tym najważniejsze z nich – melatoninę i serotoninę. W czasie pełni Księżyca poziom melatoniny jest niski, a serotoniny wysoki i pasożyty są bardziej ruchliwe. Zestaw Full Moon Kit wykorzystuje ten

Profilaktyka infekcji pasożytniczych

Podobnie jak w przypadku większości problemów zdrowotnych tu również lepiej zapobiegać niż leczyć. Oto kilka wytycznych, które mogą wspomóc redukcję ryzyka wystąpienia zakażenia parazytami.

Często myj ręce. Zawsze rób to przed przygotowaniem posiłku i po nim (zwłaszcza jeśli jest to surowe mięso), przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety lub zmianie pieluchy.

Nie idź na basen, jeśli masz biegunkę. Odczekaj przynajmniej 2 tygodnie, zanim skorzystasz z publicznej pływalni, aby uniknąć rozprzestrzenienia potencjalnej infekcji.

Miej na uwadze zdrowe nawyki pokarmowe. Odpowiednio przechowuj żywność, gotuj mięso i drób w zalecanych temperaturach oraz dobrze obieraj lub myj owoce i warzywa przed spożyciem.

Uprawiaj bezpieczny seks. Używaj prezerwatyw i ślinochronów do wszelkich aktów seksualnych.

Unikaj ukąszeń owadów. Używaj spreju przeciwko owadom (wybieraj naturalne preparaty bez DEET), jeśli znajdujesz się na obszarze znanym z tego problemu, stosuj moskitiery (zwłaszcza na czas snu), noś ochronne ubrania i sprawdzaj ciało pod kątem obecności pcheł oraz kleszczy, kiedy spędzasz czas w lasach lub na terenach porośniętych wysoką trawą.

Poznaj zagrożenia związane z podróżą, zanim w nią wyruszysz. Odrób pracę domową i sprawdź, czy trzeba podjąć jakieś dodatkowe kroki przed udaniem się w drogę.

BIBLIOGRAFIA

1 Cleveland Clinic, "Parasitic Infection," April 7, 2023, my.clevelandclinic.org

eprasa.pl 9b81235d85

Czy możesz mieć pasożyty?

Jeśli te dolegliwości wydają Ci się znajome lub odczuwasz któreś z poniższych niewyjaśnionych objawów, możesz mieć pasożyty:

- problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak gazy, zaparcia lub biegunka, o nieznanej przyczynie,
- problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu bądź wielokrotne wybudzanie się w nocy,
- zagadkowe wysypki, pokrzywka, trądzik różowaty, swędzenie lub podrażnienie skóry, trądzik, rany, owrzodzenie lub egzema,
- zgrzytanie zębami w czasie snu,
- niewytłumaczalne dolegliwości bólowe mięśni i/lub stawów,
- wyczerpanie, zmęczenie, przygnębienie lub częste odczuwanie apatii,
- regularne odczuwanie głodu i niedosytu nawet po pełnym posiłku,
- diagnoza niedoboru żelaza (anemia),
- niedobory witamin lub minerałów,
- niedawna podróż międzynarodowa z biegunką podróżnych podczas pobytu za granicą,
- historia zatrucia pokarmowego, po którym układ pokarmowy wciąż nie w pełni się zregenerował,
- zachcianki na słodkie i/lub przetworzone pokarmy,
- nawracające infekcje drożdżakowe (*Candida*),
- nasilenie niepokoju i nerwowości,
- zaburzenia pamięci i bóle głowy,
- dysfunkcja seksualna,
- niewyjaśniony świąd – szczególnie wokół ust, nosa, pochwy lub odbytu.

W przypadku obecności któregokolwiek z tych objawów zalecam konsultację ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej w kierunku badań na obecność pasożytów.

BIBLIOGRAFIA

1 Paleo Plan, "24 Signs You Have a Parasite and Natural Remedies to Get Rid of Them," 2023, paleoplan.com

eprasa.pl 9b81235d85

Najlepiej znana ze swej roli w naturalnym leczeniu cukrzycy, problemów trawiennych i nadciśnienia tętniczego berberyna to również znakomity środek przeciwpasożytniczy

fakt i oczyszcza organizm z tych sublokatorów, kiedy są najbardziej aktywni.

Ten 4-częściowy zestaw wykorzystuje naturalne suplementy diety i składniki, które działają synergistycznie oraz w konkretnym czasie w celu skutecznego pozbycia się pasożytów z organizmu. Ponownie niezbędna jest współpraca ze specjalistą wykwalifikowanym w tych naturalnych metodach oczyszczania, który wie, jaka opcja terapeutyczna jest właściwa.

Naturalne wspomaganie

Kilka suplementów diety i ziołowych ekstraktów ma udowodnione działanie przeciwpasożytnicze. Oto niektóre z najbardziej obiecujących.

Czosnek Od czasów starożytnych ludzie stosowali go jako naturalny środek przeciwdrobnoustrojowy i przeciwgrzybiczy. Jego składnik aktywny – allicyna – jest uwalniany, gdy warzywo jest świeżo wyciskane. W badaniach wykazano również, że warzywo ma właściwości przeciwpasożytnicze[6]. Jest również naturalnym wzmacniaczem odporności. Dlatego włączenie świeżego czosnku do przeciwpasożytniczego protokołu to świetny pomysł.
Sugerowana dawka:
500 mg 3 razy na dobę.

Goździki i olejek goździkowy
Ta przyprawa i olejek eteryczny również mają silne właściwości lecznicze, dzięki czemu są wspaniałym dodatkiem do wszelkich przeciwpasożytniczych kuracji. Warto wspomnieć, że przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne goździki są również silnym antyoksydantem[7].

Można je spożywać w całości, namaczać w herbacie lub przyjmować w formie kapsułek. Olejek goździkowy musi być jadalny i należy go przyjmować w niewielkich dawkach nie dłużej niż przez 10 dni. Nie stosuj goździków, jeśli jesteś w ciąży, masz zaburzenia krzepnięcia krwi lub przyjmujesz środki przeciwkrzepliwe.

Sugerowana dawka: Codziennie rozgryzaj 2 lub 3 całe goździki na pusty żołądek, 2 razy dziennie namaczaj 1-2 łyżeczek mielonych goździków w gorącej wodzie i odsączaj, a następnie wypijaj lub każdego dnia rozcieńczaj jedną kroplę olejku goździkowego w 125 ml płynu.

Olejki eteryczne Wydaje się, że ciągle badane pod kątem korzyści zdrowotnych olejki bazyliowy, z oregano i tymiankowy mają pewien przeciwdrobnoustrojowy potencjał, przy czym najlepszy jest ten drugi[8].
Sugerowana dawka:
500 mg lub 30 kropli 3 razy na dobę.

Berberyna jest najlepiej znana ze swej roli w naturalnym leczeniu cukrzycy, problemów trawiennych i nadciśnienia tętniczego. Warto jednak wiedzieć, że stanowi również znakomity roślinny środek przeciwpasożytniczy. „Wykazano znaczącą aktywność przeciwdrobnoustrojową berberynowych ekstraktów i wywarów przeciwko różnym organizmom, w tym bakteriom, wirusom, grzybom, pierwotniakom, helmintom i chlamydii" – napisano w artykule opublikowanym na łamach czasopisma *Alternative Medicine Review*[9].
Sugerowana dawka:
500 mg 3 razy na dobę.

Bylica piołun Surowe ekstrakty wodne i etanolowych nadziemnych części bylicy piołun (*Artemisia absinthium*) mają znaczące działanie przeciwrobacze na żywe dorosłe nicienie. Paraliżują lub zabijają pasożyty. Jednak wyciągi etanolowe były bardziej efektywne niż wodne. W rzeczy samej były tak samo, skuteczne jak lek referencyjny – albendazol[10].

W innym badaniu dowiedziono, że bylica piołun pomaga zniszczyć tasiemca jelitowego opornego na zwyczajowo stosowany w terapii tego zakażenia prazykwantel. U myszy leczonych tym ziołem uczeni zaobserwowali znaczącą redukcję obciążenia robakami. Pozostałe wyniki były porównywalne z lekiem[11].

Probiotyki Niezależnie od wybranego przez pacjenta i lekarza protokołu leczenia uzdrowienie jelit ma kluczowe znaczenie. Wysokiej jakości probiotyczny suplement diety jest odpowiedni, ponieważ wiele pasożytów żyje w przewodzie pokarmowym i wywiera nań negatywny wpływ.

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 9b81235d85

Badań na temat kluczowej roli przewodu pokarmowego, jeśli chodzi o odporność i ogólny stan zdrowia, przybywa, więc bezproblemowe funkcjonowanie mikrobiomu jelitowego powinno mieć najwyższy priorytet – niezależnie od obecności parazytów lub ich braku.

Sugerowana dawka: zgodnie z zaleceniami producenta.

Niech się stanie światłość

Od lat 60. ubiegłego wieku światła LED stosowano w leczeniu schorzeń związanych z chronicznym bólem. Obecnie rozwijają się najnowsze wielospektralne zabiegi z ich wykorzystaniem – światłoterapia Firefly – również w innych obszarach, w tym zwalczania patogenów, np. pasożytów. Kiedy badanie aparatem F-scan ujawni ich umiejscowienie, można wykorzystać tę bezbolesną celowaną formę leczenia.

Światłoterapia Firefly wykorzystuje silne długości fali świetlnej, a jej działanie jest wielotorowe: obniża stan zapalny, pobudza produkcję ATP, wzmacnia aktywność naczyniową, poprawia drenaż limfatyczny, sprzyja szybszemu leczeniu i stymuluje funkcjonowanie nerwów. Ta niezwykła terapia nie tylko leczy infekcje pasożytnicze. Jest również pomocna w łagodzeniu neuropatii i innych zespołów bólowych, chorób autoimmunologicznych i nie tylko.

Leki przeciwpasożytnicze

Naturalne substancje i alternatywne terapie doskonale radzą sobie z większością parazytów. Jednakże w niektórych przypadkach uzasadnione może być zastosowanie silniejszych leków na receptę. Chociaż dostępnych jest kilka rodzajów środków przeciwpasożytniczych, można je podzielić na 3 kategorie na podstawie typów leczonych infekcji[12].

Leki przeciwpierwotniakowe Niektóre z powszechnych środków z tej klasy to metronidazol, tynidazol i nifuratel.

Leki przeciwko robakom stosuje się do zwalczania chorobotwórczych pasożytniczych robaków. Należą do nich m.in. abendazol, iwermektyna i mebendazol.

Leki przeciwko pasożytom zewnętrznym zabijają np. wszy i świerzbowca ludzkiego. 2 popularne środki z tej grupy to permetryna i lindan.

Niektóre infekcje pasożytnicze są wyjątkowo trudne do leczenia, więc konieczne może być zastosowanie kilku leków przeciwpasożytniczych. Ściśle współpracuj ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej, aby zapewnić wykorzystanie odpowiednich protokołów. W trakcie całego procesu zadbaj też o badania czynności wątroby.

BIBLIOGRAFIA

1. Med Sci (Paris), 2016; 32(10): 867–73
2. American Cancer Society, "Parasites That Can Lead to Cancer," July 11, 2016, cancer.org
3. Biomed Res Int, 2021; 2021: 6669742
4. Cleveland Clinic, "Parasites," April 14, 2023, my.clevelandclinic.org
5. Centers for Disease Control, "Diagnosis of Parasitic Diseases," Oct 5, 2023, cdc.gov
6. Microbes Infect, 1999; 1(2): 125–29
7. Sci Parasitol, 2020; 21(3): 94–101
8. J Microbiol Biotechnol, 2017; 27(3): 429–38
9. Altern Med Rev, 2000; 5(2): 175–77
10. Vet Parasitol. 2009 Mar 9; 160(1-2): 83-8
11. J Helminthol. 2018 May; 92(3): 298-308
12. Sotonye Campbell and Kristina Soman-Faulkner, *Antiparasitic Drugs* (StatPearls, 2023)

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES® Naturalne składniki dla zdrowia

UWEMBA-PASTILLES®:

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

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

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

eprasa.pl 9b81235d85

9 SPOSOBÓW NA

Poparzenia słoneczne

Słońce może być naszym najlepszym przyjacielem, a nawet lekarzem (promienie słoneczne mogą łagodzić choroby skórne, takie jak łuszczyca, egzema i trądzik). Jest doskonałym naturalnym antydepresantem. Ekspozycja na promienie słoneczne powoduje zwiększone wydzielanie serotoniny – hormonu szczęścia. Dostatek światła słonecznego w ciągu dnia jest także warunkiem wydzielania odpowiedniej ilości innego hormonu – melatoniny – odpowiadającej za dobry sen. Pod wpływem słońca nasze organizmy produkują witaminę D, ważną nie tylko dla utrzymania odpowiedniej gęstości tkanki kostnej poprzez regulację metabolizmu wapnia i fosforu, ale także dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, zapobiegania chorobom nowotworowym oraz równoważenia nastroju. Pod wpływem słońca organizm wydziela również tlenek azotu, który obniża ciśnienie krwi, a przez to zmniejsza ryzyko udaru.

Brak umiaru w opalaniu może mieć jednak przykre, a nawet niebezpieczne konsekwencje, dlatego przy dłuższej ekspozycji na słońce należy stosować środki ochronne, takie jak filtry lub okrycie się cienką, przewiewną tkaniną dla uniknięcia poparzeń.

Niestety, konwencjonalne filtry słoneczne oparte są najczęściej na szkodliwych związkach chemicznych, które wprawdzie pochłaniają promieniowanie UVA/UVB, ale mają też zdolność szybkiego przenikania przez skórę do krwiobiegu i wykrywane są później w próbkach krwi i moczu, a także w łożyskach kobiet ciężarnych oraz w mleku matek karmiących[1].

Takie składniki filtrów słonecznych jak oksybenzon (BP-3), oktinoksat, homosalat i salicylan oktylu zaburzają gospodarkę hormonalną organizmu, zakłócają funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-tarczyca, a także wpływają toksycznie na układ rozrodczy i rozwój płodowy[2]. Oksybenzon powiązano z podwyższonym ryzykiem endometriozy[3], uszkodzeniami DNA i rakiem[4]. Może on przenikać przez barierę krew-mózg. Narażenie na jego działanie w okresie prenatalnym może powodować patologiczne zmiany układu nerwowego, skutkujące w życiu dorosłym wystąpieniem schizofrenii lub choroby Alzheimera[5]. Związki zawarte w filtrach słonecznych są także toksyczne dla organizmów wodnych, przez co przyczyniają się m.in. do wymierania raf koralowych i zubożenia życia morskiego[6].

Lepszym wyborem będą filtry oparte na substancjach mineralnych, takich jak tlenek cynku i dwutlenek tytanu. Często określa się je mianem filtrów fizycznych, gdyż w odróżnieniu od filtrów chemicznych nie pochłaniają promieniowania UVA/UVB, lecz odbijają je i rozpraszają. Związki te niemal nie wchłaniają się przez skórę, co czyni takie preparaty stosunkowo bezpiecznymi, choć i one nie są obojętne dla zdrowia ludzi ani dla organizmów żywych.

Pewne własności fotoprotekcyjne mają niektóre oleje naturalne, np. z nasion dzikiej marchwi, pestek malin czy kiełków pszenicy, ale ich stosowanie wymaga znacznej ostrożności, ponieważ ich własności ochronne są słabsze od tych, do jakich przyzwyczaiły nas produkty syntetyczne.

Jeżeli jednak wszystkie środki ostrożności zawiodą i nadużyjesz kąpieli słonecznych, możesz skorzystać z proponowanych przez nas sprawdzonych, naturalnych sposobów zmniejszenia dyskomfortu i przyspieszenia gojenia skóry.

eprasa.pl 9b81235d85

1. SIĘGNIJ PO ODPOWIEDNIE JEDZENIE

O ochronę przeciwsłoneczną możesz zadbać także od wewnątrz, spożywając produkty bogate w karotenoidy (α- i β-karoten, luteinę, zeaksantynę, likopen), izotiocyjaniany (sulforafan), przeciwutleniacze (witaminę C, koenzym Q10, kwas alfa-liponowy) oraz polifenole (kwas elagowy, EGCG, kwas rozmarynowy, kurkuminę)[7]. Badania pokazują, że skuteczność ochronna takich produktów może być całkiem wysoka. Musisz to jednak zacząć robić ze sporym wyprzedzeniem. Przykładowo, spożywanie bogatego we flawonole napoju z kakao zmniejszało wrażliwość skóry na promieniowanie UV o 15% po 6 tygodniach i o 25% po 12 tygodniach[8]. Codzienna dawka likopenu zawarta w 40 g przecieru pomidorowego powodowała po 10 tygodniach o 40% mniejsze zaczerwienienie skóry pod wpływem światła słonecznego[8]. Również probiotyki (bakterie *Lactobacillus*) udowodniły swe działanie fotoprotekcyjne przy dłuższym spożywaniu[9].

2. OCHŁÓDŹ CIAŁO

Zanurzenie w zimnej wodzie jest jednym z najprostszych sposobów schłodzenia skóry i złagodzenia stanu zapalnego, wywołanego przez nadmiar promieni słonecznych[10]. Prysznic możesz zastąpić kąpielą w jeziorze lub w wannie z chłodną wodą. Nie nadaje się do tego celu woda w basenie, gdyż zawarty w niej chlor działa drażniąco na skórę. Woda nie powinna być zbyt zimna, nie należy też przykładać do skóry lodu, ponieważ mógłby on spowodować jeszcze poważniejsze podrażnienia. Nie używaj mydła ani kosmetyków do kąpieli, gdyż sprzyjają wysuszaniu skóry. Po wyjściu z wody nie wycieraj ciała, lecz delikatnie osusz je ręcznikiem, pozostawiając na skórze nieco wody. Schładzający prysznic możesz brać kilka razy w ciągu dnia.

3. WYKĄP SIĘ W PŁATKACH OWSIANYCH

Owies zawiera liczne związki fenolowe o działaniu przeciwzapalnym, przeciwutleniającym i przeciwświądowym, wśród których szczególnie wyróżniają się awenantramidy, hamujące aktywność jądrowego czynnika transkrypcyjnego NF-κB (odgrywa on ważną rolę w procesach zapalnych). Awenantramidy zmniejszają wydzielanie prozapalnych cytokin i histaminy, a także modulują reakcje nerwów odpowiedzialnych za uczucie swędzenia[11]. Pomagają również odbudować skórną barierę ochronną. Wysoka zawartość skrobi i beta-glukanów w owsie nadaje mu własności nawilżające i chroniące skórę. Aby przygotować taką kąpiel, wsyp do wanny z ciepłą wodą filiżankę jak najdrobniej zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej i dobrze wymieszaj, by woda nabrała mlecznego koloru (możesz też dodać mleka owsianego). Zanurz się w wannie na ok. 15-20 min, po czym delikatnie osusz skórę. Zmielone płatki możesz też włożyć do wanny w zawiązanym woreczku lub ściereczce (by zaoszczędzić sobie sprzątania po kąpieli) albo przygotować z nich pastę, którą zastosujesz jako okład na poparzoną skórę.

4. PRZYŁÓŻ OGÓREK

Ogórki i ich sok odżywiają skórę, koją podrażnienia i zmniejszają obrzęki, a także łagodzą ból po poparzeniu słonecznym[12]. Dzięki dużej zawartości wody ogórek ma doskonałe własności chłodzące, a na dodatek zawiera też związki aktywnie łagodzące stany zapalne. Jednym z nich jest izoorientyna, zmniejszająca ekspresję cytokin prozapalnych, takich jak cyklooksygenaza-2 (COX-2), czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-α) i interleukina-6 (IL-6). Ma ona również działanie przeciwutleniające[13]. Podobnie działają też kukurbitacyny – związki nadające gorzki smak końcówkom ogórków[14]. Natomiast flawonoidy hamują syntezę prostaglandyn, dzięki czemu mają działanie przeciwbólowe[15]. Z kolei ekstrakt z owoców ogórka zwiększa wydzielanie cytokiny przeciwzapalnej IL-10[16]. Ogórki możesz zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w blenderze i tak przygotowaną papkę nakładać na podrażnioną skórę.

5. PIJ WODĘ

Skóra poparzona słońcem zatrzymuje wodę, odciągając ją z reszty ciała, zwróć więc szczególną uwagę na uzupełnianie płynów, by utrzymać odpowiednie nawodnienie organizmu, które jest też warunkiem szybszego gojenia podrażnień[10]. Pij wodę, ale możesz też sięgnąć po napoje izotoniczne, by uzupełnić poziom elektrolitów. Unikaj jednak napojów alkoholowych i kofeinowych, gdyż mogą działać odwadniająco.

eprasa.pl 9b81235d85

6. NAŁÓŻ JOGURT LUB KEFIR

Ten tradycyjny, znany od wieków sposób łagodzenia poparzeń słonecznych ma też solidne podstawy naukowe. Bakterie występujące w fermentowanych produktach mlecznych wytwarzają kwas mlekowy i bakteriocyny – naturalne substancje o działaniu zbliżonym do antybiotyków – dzięki czemu mogą hamować rozwój szkodliwych drobnoustrojów i przyspieszać gojenie podrażnień. Kwas mlekowy, kwas octowy i polisacharydy zawarte w kefirze działają też przeciwzapalnie[17]. Szczepy *Lactobacillus* wykazują znaczące działanie przeciwzapalne poprzez hamowanie wydzielania cytokin prozapalnych i blokowanie ścieżek sygnalizacyjnych stanu zapalnego. Mają też działanie immunostymulujące, przywracają prawidłową mikroflorę skóry i wzmacniają jej barierę ochronną[18]. Wytwarzane przez nie kwasowe pH sprzyja aktywności komórek biorących udział w regeneracji tkanek i odpowiedzi odpornościowej. Jak wykazały badania, bakterie kwasu mlekowego stymulują też proliferację (mnożenie) keratynocytów, czyli komórek nabłonkowych, uczestniczących w regeneracji naskórka[19].

7. UŻYJ ALOESU

Żel z wnętrza liści aloesu ma własności przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Zawarta w nim aloina, najważniejszy glikozyd otrzymywany z aloesu, hamuje wydzielanie substancji prozapalnych, takich jak czynnik martwicy nowotworów (TNF-α), interleukina IL-6, indukowalna syntaza tlenku azotu (iNOS) i cyklooksygenaza 2 (COX-2), a także blokuje ścieżkę sygnalizacyjną czynnika NF-κB, wpływającego na ekspresję różnych genów prozapalnych[20].

Możesz hodować aloes w domu jako roślinę doniczkową albo też przed wyjazdem nad morze lub na działkę zaopatrzyć się w gotowy żel aloesowy o jak najbardziej naturalnym składzie, dostępny w sklepach ze zdrową żywnością oraz sklepach internetowych.

8. ZRÓB OKŁAD Z HERBATY

Na poparzoną skórę połóż zaparzone wcześniej (i schłodzone) torebki herbaty lub ściereczkę namoczoną w chłodnym już naparze. Na twarzy możesz położyć na ok. 20 min kompresy z torebek herbaty. Możesz też wlać herbatę do pojemnika z rozpylaczem i spryskiwać się nią co jakiś czas.

Zawarte w napoju polifenole (katechiny, flawonole, teaflawiny, tearubiginy) działają nie tylko przeciwzapalnie i przeciwutleniająco, ale także łagodzą szkodliwe skutki promieniowania UVB, takie jak zaczerwienienie i podrażnienie skóry, uszkodzenia komórek naskórka i oksydacyjne uszkodzenia DNA[23].

9. SIĘGNIJ PO ZIEMNIAKI

Zawarte w ich bulwach glikoalkaloidy, takie jak solanina, solanidyna, solasodyna i chakonina, choć trujące w przypadku spożycia, mają jednak udowodnione działanie przeciwzapalne przy zastosowaniu zewnętrznym[21]. Wykazano też, że pochodzące z ziemniaka egzosomy (maleńkie cząsteczki o kształcie pęcherzyków, które mogą przenikać do głębszych warstw skóry) sprzyjają namnażaniu keratynocytów, nasilają ekspresję enzymu detoksykującego komórki (S-transferazy glutationu), jednocześnie tłumiąc ekspresję enzymów MMP niszczących kolagen, a także hamując wydzielanie cytokin prozapalnych IL-6 i TNF-α. Mają też działanie przeciwutleniające i są w stanie minimalizować fotouszkodzenia komórek, spowodowane promieniowaniem UVB[22]. Do złagodzenia poparzeń słonecznych użyj surowego ziemniaka, umytego i pokrojonego w cienkie plasterki lub też startego na tarce na papkę, którą nałożysz na skórę. Możesz też ze startego ziemniaka wycisnąć sok, nasączyć nim ściereczkę i przyłożyć ją jako kompres.

BIBLIOGRAFIA

1. Appl. Sci. 2023, 13(2), 712
2. International Journal of Andrology, 2012, 35, 424-36
3. Environ Sci Technol. 2012 Apr 17; 46(8): 4624-32
4. Dermatol Res. 2019; 1(1); 1-3
5. Mol Neurobiol. 2019; 56(7): 4820-37
6. Miller et al. Environ Sci Eur (2021) 33:74
7. Murad, H., & Murad, J.E. Eat Your Sunscreen: How the Food We Consume Can Protect Our Skin from the Sun's Harmful Rays. Ranah Research 2014 Maret., 6(3): 389-94, doi: 10.38035/rrj.v6i3
8. Cosmetic Dermatology, May 2008, Vol. 21 No. 5
9. Br J Dermatol. 2010 Sep;163(3):536-43
10. IJRPC 2014, 4(2), 342-5
11. Foods 2021, 10, 2591
12. Fitoterapia 2013 Jan:84:227-36
13. Oxid Med Cell Longev. 2017:2017:5498054
14. Pharmacognosy Reviews 9(17):12 May 2015 9(17):12
15. Pharm. 2010;2(4): 365-8
16. BMC Complement Altern Med 18, 194 (2018)
17. Burns 38(5):719-23
18. Pharmaceutics. 2022 Mar; 14(3): 557
19. Iran J Pathol. 2022; 17(4): 460-468
20. Molecules. 2018 Mar; 23(3): 517
21. Molecules. 2023 Jul; 28(13): 4957
22. Mol Med Rep. 2023 Sep; 28(3): 167
23. Molecules 2019, 24, 4277

eprasa.pl 9b81235d85

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

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

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

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

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

instagram: kelocote_polska

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

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

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

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

eprasa.pl 9b81235d85

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 59,90 zł (90 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 40% polifenoli BPF w najwyższej dawce 400 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

Płynnie pokonaj zmęczenie!

Xenico Pharma
Bioradix
Cena: 47,50 zł (500 ml)
www.xenico.pl

Bioradix to najwyższej jakości preparat zawierający organiczne żelazo w formie płynnej o wysokiej biodostępności. Produkt ma w składzie kompozycję miodu wielokwiatowego, ekstraktów ziołowych i skoncentrowanych soków owocowych, a także wapń, potas, fosfor, magnez, cynk, mangan, miedź i chrom. Dodatkowo bogata formuła została uzupełniona o witaminy B1, B2, B6 i B12 w postaci metylokobalaminy oraz witaminę C, która zwiększa wchłanianie żelaza. Suplement zalecany jest kobietom, szczególnie w wieku około menopauzalnym, osobom aktywnym i przemęczonym, odchudzającym się, palącym papierosy, narażonym na stres oraz pracującym fizycznie.

Dlaczego żelazo jest Ci potrzebne? Ponieważ jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, a także odpowiada za transport tlenu w organizmie. Ponadto odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz nerwowego. Niedobór tego pierwiastka może powodować zmęczenie i problemy z koncentracją.

Najpierw opalanie, a potem OZON

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 35 zł (100 ml), od 55 zł (200 ml), od 111 zł (500 ml)
www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Produkty Ozonella zawierają takie stężenie OZONU, które jest bezpieczne i daje najwyższy poziom skuteczności. W 100% naturalne, hipoalergiczne, znakomicie działają przy podrażnieniach termicznych (oparzeniach słonecznych, radioterapii) – łagodzą i przyspieszają odnowę naskórka. Głęboko nawilżając, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw i działa przez długi czas, dzięki temu regeneruje skórę wysuszoną po opalaniu.

Ulga dla podrażnionego jelita

Xenico Pharma
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 37,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia.

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

eprasa.pl 9b81235d85

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 9b81235d85

Piękna i chroniona cera!

Super-Pharm
Dr Skin Clinic Krem intensywna ochrona SPF50
Cena: 78,99 zł (50 ml)
www.superpharm.pl

Dr Skin Clinic krem Intensywna Pielęgnacja SPF50 zawiera filtry chroniące przed uszkodzeniami skóry wynikającymi z promieniowania UVA, UVB i VIS oraz przeciwzmarszczkowy niacynamid o właściwościach poprawiających i wyrównujących koloryt cery. Krem przeciwdziała powstawaniu oraz aktywnie zmniejsza przebarwienia, zmarszczki i przesuszenie. Efekty: ochrona przed promieniowaniem UVA, UVB i VIS, poprawiony i wyrównany koloryt cery, rozjaśnione istniejące przebarwienia, zredukowane przedwczesne zmarszczki i przeciwdziałanie powstawaniu nowych. Dostępne w drogeriach Super-Pharm.

Pijesz na zimno, czy na gorąco?

Herbapol Lublin
Herbatki intensywnie owocowe Tango z Mango, Leśne co Nieco, Idziemy na Jagody
Cena: 4,89 zł (20 torebek)
www.e-herbapol.com.pl

3 mocno owocowe duety, które pozwalają cieszyć się pysznym smakiem zarówno na zimno, jak i na ciepło. Tango z Mango, Leśne co Nieco oraz Idziemy na Jagody – każda z tych nowości stanowi unikalną kompozycję, która równie doskonale sprawdzi się o każdej porze dnia i roku. 75 lat doświadczenia marki Herbapol w połączeniu z nowoczesną technologią pozwoliło stworzyć te wyjątkowe produkty. Wyróżniają je nie tylko unikalne zestawienia smakowe, ale także specjalna receptura, umożliwiająca przygotowanie ich zarówno na ciepło, jak i na zimno. Owocowy susz zalany gorącą wodą tworzy rozgrzewający, intensywnie owocowy napar – doskonały na chłodne dni, zaś w połączeniu z wodą zimną daje przyjemnie orzeźwiający napój – idealny na upały.

Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

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

eprasa.pl 9b81235d85

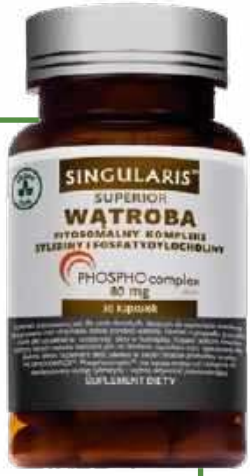
Strażnik nerwów, mięśni i ciśnienia

Singularis
Cytrynian Magnezu + Cytrynian Potasu + Witamina B6
Cena: 43,52 zł (60 tabl.)
www.singularis.com.pl

Preparat zawiera wysoką porcję magnezu i potasu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6. To trio wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, a wraz z witaminą B6 wspiera utrzymanie właściwego metabolizmu energetycznego. Potas z kolei pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz zachowaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Suplement diety Cytrynian Magnezu + Cytrynian Potasu + Witamina B6 Singularis Superior polecany jest osobom dorosłym i młodzieży powyżej 12. roku życia.

Wparcie wątroby



Singularis
Wątroba Fitosomalny Kompleks Sylibiny i Fosfatydylocholiny
Cena: 53,31 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety to produkt wspomagający utrzymanie wątroby w dobrej kondycji. Zawarte w nim substancje czynne pomagają również zregenerować narząd oraz uzupełnić codzienną dietę w fosfolipidy, szczególnie kiedy wątroba jest obciążona ciężkostrawną dietą, alkoholem oraz lekami.

W składzie suplementu znajduje się unikalny Phosphocomplex, czyli standaryzowany kompleks sylibiny i fosfatydylocholiny (80 mg) oraz inulinę z korzenia cykorii (125 mg), dzięki którym ma wyższą aktywność przeciwutleniającą oraz dostępność biologiczną niż standaryzowany wyciąg z sylimaryny.

Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji suplementu Wątroba Fitosomalny Kompleks Sylibiny i Fosfatydylocholiny, a w przypadku stosowania leków lub innych suplementów diety należy skonsultować z lekarzem.

Naturalny NLPZ

Singularis
Curcumin C³ Complex® i BioPerine® Singularis Superior
Cena: ok. 90 zł (70 kaps.)
www.singularis.com.pl

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C³ Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (*Curcuma longa*) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Pomaga też w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów.

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.

Dla pięknej, jędrnej skóry

Singularis
Kolagen Beauty Collective® Singularis® Superior
Cena: 96,97 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Z upływem czasu zmniejsza się w organizmie poziom witamin i składników mineralnych, które wspomagają naturalną odbudowę kolagenu. W rezultacie skóra traci jędrność i elastyczność. Następuje jej nadmierne odwodnienie, co jest jedną z przyczyn pojawiania się zmarszczek.

Ten suplement diety zawiera przebadany Collective®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku co w skórze właściwej oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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

eprasa.pl 9b81235d85

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

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

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

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 9b81235d85

W prenumeracie

20% *taniej*

Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 143,00 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów sierpniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Uzdrawiająca moc wody
- Temat numeru: Chora wątroba osłabia serce
- Dlaczego potrzebujemy suplementów?
- Alkalizujący jadłospis może doprowadzić do zdrowotnej transformacji!
- Niezdrowe dziąsła mogę być przyczyną rozwoju raka
- Jak sobie radzić z… obrzękiem limfatycznym letnimi urazami

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 7/2024
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 9b81235d85

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

LAWENDA (*LAVANDULA*)

Od wieków cieszy się uznaniem ze względu na swoje wyjątkowe właściwości aromatyczne oraz szerokie zastosowanie w medycynie naturalnej. Ceniona zarówno za swoje piękno, jak i kojący zapach, lawenda znalazła swoje miejsce w aromaterapii, kosmetyce, a także w kuchni. Jej właściwości uspokajające, przeciwbólowe, antyseptyczne, przeciwzapalne i wspomagające układ pokarmowy czynią ją cennym sprzymierzeńcem w terapii wielu schorzeń.

Roślina jest bogatym źródłem różnorodnych związków chemicznych, które odpowiadają za jej liczne korzyści zdrowotne. Główne składniki to olejki eteryczne, związki fenolowe fitosterole, składniki mineralne oraz flawonoidy[1]. Olejki są kluczowymi składnikami, z których najważniejsze to linalol, octan linalilu (odpowiedzialne za jej piękny zapach), kamfora i kariofilen. Linalol wykazuje właściwości uspokajające oraz przeciwbakteryjne. Octan linalilu znany jest ze swojego działania relaksującego i przeciwskurczowego, podczas gdy kamfora ma silne właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. Kariofilen natomiast działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Ponadto lawenda zawiera śladowe ilości witamin i minerałów, takich jak witamina A, witamina C, wapń i żelazo.

Związki fenolowe, takie jak kwas rozmarynowy i kawowy, odgrywają kluczową rolę dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym, przeciwdziałając uszkodzeniom oksydacyjnym i wspierając walkę ze stanami zapalnymi. Kwas ursolowy i oleanolowy mają również istotne działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Flawonoidy obecne w lawendzie, w tym apigenina, luteolina i hesperydyna, przyczyniają się do poprawy zdrowia dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym i ochronnym.

Mimo że lawenda nie jest tradycyjnie spożywana jako część codziennej diety, jej użycie w kuchni jako przyprawy i dodatku smakowego może przyczynić się do wzbogacenia wartości odżywczych posiłków. Kwiaty i liście mogą być wykorzystywane do aromatyzowania potraw, często używane są do przygotowania herbat, wypieków i deserów. Zawierają błonnik, który może wspierać zdrowie układu pokarmowego i pomagać w utrzymaniu prawidłowej perystaltyki jelit.

Olejek lawendowy najczęściej stosowany jest w aromaterapii. Może być również używany w kosmetyce, gdzie na równi z ekstraktami z rośliny, dodawany jest do kremów, balsamów i preparatów do pielęgnacji ciała. Dzięki swoim właściwościom antyseptycznym lawenda jest również używana do leczenia drobnych ran i oparzeń.

Do walki z bólem

Jej bogaty skład chemiczny czyni ją skutecznym środkiem łagodzącym ból. Aplikacja olejku lawendowego na skórę może pomóc w redukcji bólu mięśni i stawów. Linalol i octan linalilu mają właściwości rozluźniające, które mogą łagodzić bóle menstruacyjne oraz skurcze mięśni. Stwierdzono, że olejek lawendowy może zmniejszyć ból pooperacyjny u pacjentów. Inne badanie wykazało, że inhalacja olejku lawendowego może być skuteczna w redukcji bólów migrenowych[2] [4].

BIBLIOGRAFIA

1. M. Lis-Balchin, Lavender. The genus Lavandula. Taylor & Francis, London, 2002
2. [4] Planta Med. 2011 Jan;77(1):7-15
3. [5] J Altern Complement Med. 2009 Mar;15(3):275-9
4. [6] Am J Dent. 2012 Feb;25(1):39-43
5. [7] J Altern Complement Med. 2020 Aug;26(8): 680-690
6. [8] J Ethnopharmacol. 2016 Aug 22:190:142-58
7. Z Naturforsch C J Biosci. 1991 Nov-Dec; 46(11-12):1067-72; Journal of the Royal Society of Health, Volume 117, Issue 5; p. 324 – 329
8. [9] Food Chem. 124 (2011) 833–841
9. [10] Drealos Z.D. Kosmeceutyki. Elesevier Urban & Partner, Wrocław 2011

eprasa.pl 9b81235d85

Zastosowanie lawendy:

Relaksująca herbatka
2 łyżeczki suszonych kwiatów lawendy zalej filiżanką wrzącej wody. Przykryj napar i pozostaw na 5-10 min do zaparzenia. Następnie przecedź go i dodaj łyżeczkę miodu, jeśli lubisz słodsze smaki. Taki napar pomoże zrelaksować się po ciężkim dniu i poprawi jakość snu.

Napar na kaszel i gardło
Zalej 2 łyżeczki suszonych kwiatów lawendy szklanką wrzącej wody. Po 10 min przecedź napar, dodaj łyżeczkę miodu i sok z połowy cytryny. Jeśli zmagasz się z kaszlem lub bólem gardła, pij ten napój 2-3 razy dziennie, aby złagodzić objawy i wspomóc leczenie.

Lawendowa sól do kąpieli
Wymieszaj 1 szklankę soli Epsom z ¼ szklanki soli morskiej, dodaj 2 łyżki suszonych kwiatów lawendy i 10 kropli olejku lawendowego. Wszystko wymieszaj, a następnie wrzuć do ciepłej wody w wannie, aby podczas kąpieli zrelaksować mięśnie i odprężyć umysł.

Syrop na niestrawność
Zagotuj szklankę wody ze szklanką cukru, dodaj 2 łyżki suszonych kwiatów lawendy i gotuj na małym ogniu przez 10 min. Przecedź syrop, dodaj sok wyciśnięty z 1 cytryny i przelej do szklanej butelki. Dodawaj do napojów lub deserów, aby złagodzić objawy niestrawności.

Lawendowy tonik do twarzy
Wymieszaj pół szklanki wody destylowanej z 5 kroplami olejku lawendowego. Przelej do butelki z rozpylaczem i używaj jako toniku do twarzy po oczyszczeniu skóry. Tonik pomoże złagodzić podrażnienia i nawilży skórę.

Lawendowy kompres na bóle głowy
Zanurz mały ręcznik lub gazę w zimnej wodzie z kilkoma kroplami olejku lawendowego. Wyciśnij nadmiar wody i przyłóż kompres na czoło lub kark na 10-15 min. Lawenda pomoże złagodzić ból i napięcie.

Spray na sen
Aby poprawić jakość swojego snu, przygotuj lawendowy spray do poduszki. W butelce z rozpylaczem zmieszaj 100 ml wody destylowanej z 10 kroplami olejku lawendowego, dodaj łyżeczkę wódki jako konserwant. Spryskaj poduszkę przed snem, aby zasnąć szybciej i spać spokojniej.

Właściwości antyseptyczne i przeciwbakteryjne

Lawenda może być stosowana do dezynfekcji drobnych ran i oparzeń. Olejek lawendowy skutecznie zwalcza drobnoustroje takie jak *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* oraz *Candida albicans*[3].

Przeciw stanom zapalnym

Zawarte w roślinie kwasy rozmarynowy i kawowy pomagają zmniejszać stany zapalne i chronić tkanki przed uszkodzeniami. Przeprowadzono badanie, które wykazało skuteczność olejku lawendowego w leczeniu nawrotu owrzodzeń aftowych (RAU)[4]. Inny eksperyment potwierdził, że zmniejsza on obrzęk i stan zapalny oraz wspomaga gojenie się ran[5].

Wsparcie układu pokarmowego.

Napar z lawendy może pomóc w redukcji wzdęć, kolek i niestrawności u pacjentów z zaburzeniami trawiennymi. Związki zawarte w tej roślinie mają właściwości spazmolityczne, co oznacza, że mogą pomagać w rozluźnieniu mięśni jelit i redukcji skurczów. Poprawiają perystaltykę jelit, wspomagają trawienie, pobudzają produkcję soku żołądkowego oraz wpływają na sprawniejszy przepływ żółci. W badaniach stwierdzono, że olejek lawendowy może być skuteczny w redukcji objawów zapalenia jelita grubego oraz w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych[6].

Działanie uspokajające i przeciwlękowe

Lawenda jest powszechnie znana ze swoich właściwości relaksujących. Olejek lawendowy jest często stosowany w aromaterapii w celu redukcji stresu i lęku, bezsenności oraz poprawy jakości snu. Badania wykazały, że inhalacja olejku lawendowego może znacząco obniżyć poziom stresu i poprawić nastrój[7]. Mechanizm działania opiera się na zdolności linalolu do wpływania na receptory GABA w mózgu, co prowadzi do obniżenia aktywności neuronów. Olejek lawendowy może być równie skuteczny, jak niektóre leki uspokajające i wyciszające, a masaż z jego użyciem znacząco redukuje stres u osób cierpiących na zaburzenia lękowe.

Zastosowanie w kosmetyce

Wykorzystuje się tu głównie olejek, który jest znany ze swoich właściwości nawilżających, kojących i regenerujących, co sprawia, że jest idealnym dodatkiem do kremów, balsamów oraz maseczek. Działa antyseptycznie, przeciwzapalnie, wygładzająco i dezynfekująco, łagodzi podrażnienia skóry oraz zmniejsza rumień, wspomaga leczenie trądziku i grzybicy[8].

Ponadto pobudza wzrost włosów i ogranicza ich wypadanie. Wyniki badania klinicznego, dotyczące łysienia plackowatego wykazały znaczną stymulację wzrostu włosów po 7 miesiącach stosowania[9].

Lawenda to jedno z nielicznych ziół zapraszanych na salony tego świata – jej delikatny, kojący zapach jest też często wykorzystywany w perfumach.

Metryczka:

Występowanie: naturalnie rośnie w regionie śródziemnomorskim, obejmującym południową Europę, północną Afrykę i zachodnią Azję. Jest uprawiana na całym świecie, szczególnie we Francji, Hiszpanii i Włoszech.

Surowiec: najcenniejsze są kwiaty (*Lavandulae flos*) i olejek eteryczny, który pozyskuje się przez destylację parową.

Uprawa: wymaga słonecznych miejsc i przepuszczalnej, lekko zasadowej gleby. Regularne przycinanie powoduje lepsze krzewienie i kwitnienie.

Ważne: może powodować reakcje alergiczne i interakcje z lekami. Ostrożność zaleca się kobietom w ciąży i matkom karmiącym.

eprasa.pl 9b81235d85

NATURA WITA
Herbatka
ziołowo-owocowa
Dla
Alergii
Dla
Alergii
www.sklepnaturawita.pl
NATURA WITA
facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów
Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

SŁOŃCE ZAMKNIĘTE W BUTELCE!

D3 K2 MK7

NIEZBĘDNE POŁĄCZENIE W ŚWIETNEJ CENIE!

GigaVit i GigaVit Junior to wegańskie żelki witaminowe dla dorosłych i dzieci, odpowiednio dostarczające 4000 IU i 1000 IU witaminy D3 na porcję. Oba produkty, o pomarańczowym smaku, ułatwiają uzupełnienie diety w witaminę D3, łącząc zdrowie z przyjemnością.

Niezwykle wydajna witamina z olejkiem MCT zawiera 4000 IU D3 i 100mcg K2MK7 w jednej dawce. Wspiera układ odpornościowy, zdrowie kości, mięśni oraz reguluje poziom wapnia w krwi. Olejek działa natychmiast, ponieważ wchłania się już w ustach.

suplement diety

Dostępne w sklepach zielarskich i Aptekach

+48 616 350 879

WWW.ASEPTA.PRO

Specjalna zniżka* z kodem: ZDROWO

* zniżka obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro

ASEPTA
POLSKA RODZINNA FIRMA
25
LAT TRADYCJI

Asepta s.c
Bielsko-Biała,
43-382, ul. Tadeusza 1

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

eprasa.pl 9b81235d85