O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Ugaś stan zapalny dietą, nim uszkodzi serce!

Hipnoza pomaga wyjść z depresji

Połączenie metod w leczeniu raka daje dobre efekty!

Zioła, które wzmacniają działanie antybiotyków

Co robić, gdy szwankuje staw biodrowy?

Dbaj o wątrobę, zyskasz odporność



8 sposobów na ADHD

Jak sobie radzić z...
- ostrogą piętową
- suchością pochwy

Numer 12 | grudzień 2021
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl a96...73459

Ujemny REDOX chroni wątrobę



Dlaczego nie powinno się wybierać słodkich napojów gazowanych, zwłaszcza w okresie okołoświątecznym, gdy spożywamy dużo ciężkostrawnych potraw, nierzadko popijając je alkoholem? Ponieważ wykazują one dodatni potencjał REDOX – czyli działają silnie utleniajaco, powodując tym samym osłabienie organizmu. Gdy na co dzień dbamy o dietę bogatą w składniki antyrodnikowe, przyjmujemy suplementy, które wymiatają rodniki tlenowe, takie jak np. witamina C i E, koenzym Q10, a jednocześnie wraz z napojami zakwaszamy organizm – nie może być mowy o zdrowym postępowaniu.

Alkaliczny zmiatacz rodników

Woda alkaliczna o ujemnym potencjale REDOX ma udowodnione działanie antyoksydacyjne. Na czym ono polega? Woda ta ma zdolność do wchodzenia w reakcję chemiczną redukcji – może „zabierać" wolne elektrony, w przeciwieństwie do płynów o dodatnim potencjale REDOX, które utleniają – przyczyniając się do krążenia w organizmie większej ilości wolnych rodników tlenowych. To one w istocie odpowiadają za powstawanie w organizmie procesów zapalnych i przyczyniają się do jego starzenia się. Rozpuszczone zaś w wodzie alkalicznej atomy wodoru neutralizują wolne rodniki. Potwierdzają to coraz liczniejsze badania naukowe – np. u szczurów, którym przez miesiąc podawano do picia wodę alkaliczną znacząco spadło stężenie 8-OHdG, czyli jednego z głównych wskaźników informujących o uszkodzeniach DNA spowodowanych wolnymi rodnikami[1].

Alkohol szkodzi – wodór pomaga

Nie są to jedyne korzyści płynące ze spożywania wody alkalicznej. Obiecujące wydają się przeprowadzane w ostatnich latach testy na modelach zwierzęcych, które sprawdzają, jak woda o ujemnym potencjale REDOX wpływa na funkcjonowanie wątroby. Badanie przeprowadzone przez naukowców z Tajwanu, którego wyniki opublikowano w 2017 r., oceniało, wpływ wody alkalicznej na funkcjonowanie wątroby w przypadku jej alkoholowego stłuszczenia. Myszy podzielono na 5 grup: 1. – kontrolną, 2. – w której podawano im alkohol etylowy, 3. – alkohol i sylimarynę, 4. – alkohol i wodę alkaliczną oraz 5. – alkohol, sylimarynę i wodę alkaliczną. Po 12. tygodniach wysokokalorycznej diety, wzmocnionej przez dodatek alkoholu, zbadano krew i tkanki wątroby zwierząt. Badanie wykazało, że woda nasycona wodorem usuwała nadtlenek wodoru, zmniejszała poziom ważnych parametrów wątrobowych: aminotransferazy alaninowej indukowanej przez alkohol, aminotransferazy asparaginianowej, triglicerolu i całkowitego cholesterolu. Ponadto przyjmowanie wody alkalicznej wpłynęło na zniwelowanie nagromadzenia w wątrobie lipidów i cytokin zapalnych, w tym czynnika martwicy nowotworu alfa – TNF-α oraz interleukiny (IL)-6. Mechanizm hamowania tych prozapalnych cytokin oraz indukowania IL-10 i IL 22 aktywuje enzymy przeciwrodnikowe, chroniące przed stresem oksydacyjnym. Naukowcy ogłosili obiecujące wnioski – długotrwałe spożywanie wody z ujemnym potencjałem REDOX może być sposobem na zapobieganie i kliniczne leczenie uzupełniające alkoholowej choroby wątroby[2].

Na ratunek stłuszczonej wątrobie

Izraelscy naukowcy przeprowadzili również badanie na myszach, ale tym razem z zaindukowanym niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD). Jego wyniki opublikowali w 2018 r. Wykazało ono, że pomimo wysokotłuszczowej diety, myszy, które piły wodę z ujemnym potencjałem REDOX, miały mniejszy przyrost masy ciała, a co najważniejsze – mniej stłuszczoną wątrobę w porównaniu do grupy kontrolnej (w której nie podawano wody alkalicznej). Woda ta wpłynęła pozytywnie na ekspresję genów NAFLD i może stanowić środek zapobiegawczy w leczeniu tej choroby u ludzi.

Wyniki tych badań zachęcają do dalszej eksploracji tematu i pozwalają sądzić, że woda o ujemnym potencjale REDOX nie tylko działa przeciwrodnikowo, ale może wspomagać ochronę wątroby przed konsekwencjami niezdrowej diety i spożywania alkoholu[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10): 1985-1987
2. World J Gastroenterol. 2017 Jul 21; 23(27): 4920-4934
3. World J Gastroenterol. 2018 Dec 7; 24(45): 5095-5108

eprasa.pl a961673459

Zdrowi i naturalni z

kenay®
SINCE 1991

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB

FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND



ImmunoVir

Artemizyna, andrographis, glicyryzyna, laktoferyna.

Unikalne połączenie wzajemnie uzupełniających się składników aktywnych



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

Gatunek roślin jednorocznych z rodziny akantowatych. Pochodzi z Indii i Sri Lanki, ale rozpowszechniony został na rozległych obszarach Azji Południowo-Wschodniej oraz na Karaibach. Roślina uprawiana i wykorzystywana w ziołolecznictwie.



Laktoferyna

Bioferrin® 2000 to naturalne, biologicznie aktywne białko mleka, izolowane ze świeżej słodkiej serwatki za pomocą zaawansowanej technologii separacji. Bioferrin® laktoferyna firmy Glanbia to skuteczny sposób na dostarczenie organizmowi żelaza, które jest niezbędnym pierwiastkiem dla ludzkiego organizmu.



Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

Bylica roczna zwana inaczej słodkim piołunem jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. Wysoka zawartość wyciągu z bylicy rocznej wzmocniona kwasem R-alfa liponowym.

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl a961673459

KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl a961673459

Powrót z zaświatów



24 maja 2008 r. serce Val Thomas zatrzymało się. Lekarze zaniechali dalszych prób przywrócenia jej do życia. Jeszcze zanim odłączono ją od maszyny respiracyjnej, odnotowano pierwsze objawy stężenia pośmiertnego. Do szpitala przyjechała rodzina, aby pożegnać się ze zmarłą i omówić sprawę oddania jej organów do przeszczepu. Z tego powodu, mimo stwierdzonej śmierci, kobieta nadal była podłączona do respiratora. W momencie, kiedy pielęgniarka wyciągała z gardła nieboszczki tubę respiracyjną, ta poruszyła ręką.

– Bardzo przepraszam, pani Thomas – powiedziała do stygnących zwłok pielęgniarka, zakładając, że to typowe pośmiertne, nerwowe skurcze.

– Nic szkodzi, złotko, nic nie szkodzi – odpowiedziała serdecznie pacjentka, która wróciła do życia po 17 godz. od momentu ustania bicia serca i funkcji neurologicznych!

To była mroźna noc z 20 na 21 grudnia 1980 r. Temperatura spadła poniżej 30°C. 19-letnia Jean Hilliard wracała do domu po imprezie. Gdy jej samochód zgasł i dalsza jazda okazała się niemożliwa, dziewczyna – ubrana w niewiele więcej niż zimowy płaszcz, rękawiczki i kowbojskie buty – ruszyła po pomoc do domu Wally'ego Nelsona.

Kilka metrów przed domem przyjaciela straciła przytomność i upadła. Przeleżała na mrozie 6 godz. Gdy Nelson rano wyszedł przed dom i zobaczył jej otwarte oczy, był przekonany, że nie żyje. Jak wspominał: „znieruchomiała sztywniej niż deska, ale zauważyłem kilka bąbelków wychodzących z jej nosa i zawiozłem ją do szpitala". Jean była jakby zamrożona – twarz miała poszarzałą, oczy szklane, a jej skóra była tak twarda, że nie można było w nią wbić igły. Wedle doniesień temperatura jej ciała wynosiła 27°C. Choć dziewczynie nie dawano szans na przeżycie, obłożono ją kocami i poduszkami elektrycznymi. Późnym rankiem nastolatka gwałtownie się obudziła, a koło południa mogła już normalnie rozmawiać. Niedługo potem opuściła szpital. Co ciekawe, ten mrożący krew w żyłach wypadek nie zostawił żadnych śladów w jej organizmie. Jak to możliwe? Nasze ciało w dużym procencie składa się z wody, a ta po zamarznięciu zwiększa swą objętość (dlatego butelki z wodą pękają w zamrażarce). Mróz ścinający wodę w tkankach może zmienić ją w śmiercionośne, lodowe kolce rozrywające błony komórkowe. Co uratowało Jean Hilliard? Nie wiadomo. Być może była to spora ilość glukozy lub wypitego na imprezie alkoholu (butelki z wódką nie pękają w zamrażalniku).

Cud jest najukochańszym dzieckiem wiary

W 2014 r. do Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu trafił dwuletni Adaś, który w nocy wyszedł z domu i przez kilka godzin przebywał na mrozie. Kiedy go odnaleziono, temperatura jego ciała wynosiła 12°C. Tymczasem najniższa temperatura osoby, którą kiedykolwiek szczęśliwie wyprowadzono z głębokiej hipotermii to 13,7°C. Chłopiec nie miał więc prawa przeżyć, a jednak tak się stało. Lekarze, którzy się nim opiekowali, zgodnie stwierdzili, że to cud.

Kilka tygodni temu mój przyjaciel przestał odpowiadać na telefony i smsy. Znaleźliśmy go po wielu godzinach, nieprzytomnego. W szpitalu okazało się, że pękł mu tętniak w płacie czołowym, zalewając mózg krwią. Gdy pytam lekarzy o rokowania, odpowiadają: „biologia jest nieprzewidywalna", „znamy pacjentów, którzy wbrew diagnozie niedającej żadnej nadziei, wrócili do zdrowia", „sam fakt, że przeżył to cud".

Co sprawia, że mimo wszystko niektórzy powracają z tamtej strony? Jedni twierdzą, że to ingerencja sił wyższych, inni, że zawdzięczamy to zaawansowaniu obecnej medycyny. Jednak, jak mówi dr Michał Sutkowski, rzecznik Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce: „do sukcesu terapeutycznego potrzebna jest wola życia pacjenta i to coś, co jest poza naszą percepcją. To sprawia, że w życiu nie ma 2 takich samych przypadków".

Święta Bożego Narodzenia to czas cudów (ponoć zwierzęta mówią wtedy ludzkim głosem). A zatem, w te chwile rodzinnej bliskości i odpoczynku oraz na Nowy 2022 rok, życzę Państwu i sobie cudów, których potrzebujemy.

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 a961673459

SPIS TREŚCI

Grudzień 2021

Z OKŁADKI

Wspieraj wątrobę – zyskasz odporność 28

Ten organ to detektor i niszczyciel bakterii. Dlatego zwłaszcza w sezonie zimowym warto o niego zadbać

Ugaś stan zapalny, nim uszkodzi serce 48

Lista chorób, które mogą być jego zarzewiem, jest naprawdę długa. Jednak niektóre pokarmy pozwolą ugasić wewnętrzny pożar

Hipnoza pomoże wyjść z kłopotów 80

Inspirująca historia Sofii Megzari pokazuje, że depresję można pokonać w ciągu zaledwie 3 spotkań

Zaskakująca moc synergii 97

Antybiotykooporność nie musi być naszym przekleństwem, jeśli z pomocą przyjdą nam zioła

TEMAT NUMERU

Boli mnie noga w biodrze... 98

Czy i jak można zapobiegać chorobie zwyrodnieniowej stawów biodrowych?

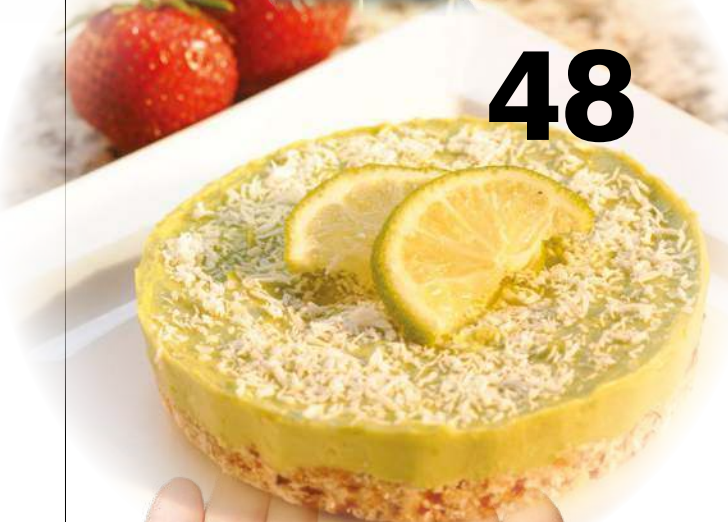
Najlepsze metody integracyjne leczenia raka 102

Połączenie tego, co najlepsze w medycynie konwencjonalnej i alternatywnej daje świetne efekty w terapii nowotworów

8 sposobów na ADHD 109

Jak uniknąć podawania silnych leków dziecku z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi?







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

eprasa.pl a961673459



28

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Święta pyszne i zdrowe 20
Bożonarodzeniowe przyprawy oprócz walorów kulinarnych mają liczne właściwości prozdrowotne

NEWS FOCUS

Odchudzający tłuszcz? 24
Ujawniamy tajemnicę brunatnej i beżowej tkanki – one naprawdę spalają kalorie!

RAPORT SPECJALNY

Wspieraj wątrobę – zyskasz odporność 28
Słodki złoczyńca 38
Fruktoza zdaje się powodować nieprawidłowe działanie mitochondriów wątrobowych

ZDROWY STYL ŻYCIA

Jedzenie na zapalenie 48
Jak urządzić zdrowe święta? 56
Nasze cztery kąty w okresie świątecznym mogą być nie tylko gościnne i przyjazne, ale też zdrowsze
Chroń się przed upadkami 60
Ogrodnictwo i taniec – oto skuteczne sposoby zapobiegania urazom
Zimowe spa 62
Przynieś ukojenie swoim rękom i wzmocnij paznokcie, stosując proste, domowe sposoby

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Stany zapalne pęcherza 58
Infekcje tego organu można leczyć, wykorzystując – zioła, akupresurę i… tupanie

TEMAT NUMERU

Boli mnie noga w biodrze… 68
Problematyczne krzywizny 76
Na dolegliwości stawu biodrowego narzekają nie tylko starsi. Przyczyną może być konflikt udowo-panewkowy, zwany FAI

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na kłopoty trawienne 86
Świąteczne łakomstwo nie musi skończyć się zgagą i wzdęciami, jeśli skorzystasz z dobrodziejstw fitoterapii

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Powrót do przyszłości 80
Wyrwać się z ciszy 90
Mało znana terapia oparta na literowaniu pozwoliła setkom autystycznych młodych ludzi nawiązać kontakt ze światem
Zaskakująca moc synergii 97
Najlepsze metody integracyjne leczenia raka 102
8 sposobów na ADHD 109

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 120
Prenumerata 126
Nasz zielnik: Lebiodka pospolita 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

ostrogą piętową 112
suchością pochwy 114



68

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

cprasa.pl a961673459

LICZBY i FAKTY

Ok. 75% wszystkich produktów spożywczych i napojów zawiera **dodatek cukru** w wielu różnych formach

6 mln Polaków cierpi na na niealkoholowe **stłuszczenie wątroby**

64% mężczyzn i **49% kobiet** w Polsce ma **nadwagę lub otyłość**

Ok. 10% zapaleń wątroby ma charakter polekowy. U osób starszych to już 50% przypadków

Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego to problem **7,5% populacji**

28% – o tyle może zmniejszyć się **przeznaskórkowa utrata wody w dłoniach**, gdy stosujesz krem nawilżający

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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



Droga Redakcjo, czy istnieje stłuszczenie mózgu? Może zadaję głupie pytanie, ale nie wiem, czy kobiecie takiej jak ja, uwielbiającej słodycze, niemogącej się wręcz im oprzeć (czego skutki widać po tuszy) grozi przypadłość, którą sobie wymyśliłam. Osoby w wieku późno produkcyjnym, pracujące w pozycji siedzącej, zabiegane nie sportowo, lecz shoppingowo i nieodżywiające się jak dietetyk przykazał, mają tendencję do tycia, cukrzycy typu 2 i innych chorób z tym związanych. To wiem. Wiem także, że może z tego wynikać stłuszczenie różnych narządów, np. wątroby (nawet bez picia alkoholu) czy trzustki. To bardzo ważne organy naszego ciała, które mają istotny wpływ na przemianę materii, zwłaszcza przy tak „słodkiej diecie", jak moja. Jednak co z mózgiem, który potrzebuje „pustych kalorii", aby funkcjonować, myśleć? Co grozi mózgowi osoby, która je za dużo słodyczy, a jej tryb życia opiera się głównie na siedzeniu siedzeniem na siedzeniu? Czy jemu również grozi stłuszczenie? A jeśli tak, to jakie mogą być jego skutki?

Ania

O ile nie jesteś mistrzynią szachów, jak Anatolij Karpow, który potrafił podczas jednego dnia mistrzostw spalić ok. 6 tys. kalorii, to Twój mózg zużywa dziennie ok. 20-25% całkowitej energii z pożywienia – czyli ok. 350 kcal dziennie. Z pewnością paliwem dla niego jest glukoza, ale nie oznacza to, że potrzebuje on jej do swojego funkcjonowania w ilości większej niż 5% cukrów prostych w całym dziennym jadłospisie (jak zaleca Światowa Organizacja Zdrowia). O ile mózg pod wpływem słodyczy nie może ulec stłuszczeniu, tak jak wymienione przez Ciebie narządy, to z całą pewnością cukier w nadmiarze nie działa na niego dobrze (podobnie, jak na cały organizm). Z licznych badań wynika, że spożywanie nadmiernej ilości węglowodanów prostych wpływa na ryzyko stanów zapalnych w organizmie (które bywają początkiem wielu poważnych chorób), generuje problemy z poziomem glukozy i insuliny we krwi (insulinooporność, cukrzyca), podnosi ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Ma też znaczący wpływ na funkcjonowanie i zdrowie układu nerwowego. Badania ostatnich lat potwierdzają – choroby neurologiczne, takie jak alzheimer, zaburzenia poznawcze i problemy z pamięcią oraz depresja są powiązane ze spożywaniem fruktozy (o tym „słodkim złoczyńcy" piszemy w tym wydaniu w kontekście wątroby). Dla zdrowia układu nerwowego lepiej więc ograniczyć cukier w codziennej diecie – mózg zaś poradzi sobie ze zdobyciem odpowiedniej ilości energii, nawet jeśli zrezygnujesz ze słodkości.

Dzień dobry. Mam 49 lat i raczej nic mi nie dolega (przynajmniej nic mi o tym nie wiadomo). Od jakiegoś czasu zauważyłem, że w okolicach oczu, przy dolnych i górnych powiekach zaczęły mi się robić jakieś dziwne plamki, krostki, nie wiem jak to nazwać? Są żółtawe, nie bolą, nie swędzą,

eprasa.pl a961673459

są raczej płaskie i trochę się zaczynają rozlewać. Nie pękają też (tak jakby było z pryszczami) i nie mam ich nigdzie indziej na ciele. Czy można coś z tym zrobić? Co to może być? Czy to się leczy i czy powinienem się czegoś obawiać?

Jacek

Chociaż nie załączyłeś zdjęcia, to z opisu Twojego problemu może wynikać, że są to kępki żółte, czyli żółtaki (*xanthoma*). Jednak, aby zyskać pewność wybierz się do lekarza pierwszego kontaktu lub dermatologa. Kępki żółte to zmiany łagodne, które nie wymagają usuwania, ale ze względu na estetykę część osób decyduje się ich pozbyć – nie każdy czuje się z nimi komfortowo. Żółtaki pojawić się mogą przez całe życie, ale najczęściej zaczynają się tworzyć ok. 40.-50. r.ż. Przyczyną ich powstawania jest przede wszystkim hiperlipidemia – podwyższone stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Mogą towarzyszyć również poważniejszym chorobom, takim jak cukrzyca, pierwotna marskość żółciowa wątroby i niektóre nowotwory. Czasem są objawem ubocznym przyjmowania niektórych leków. Są też objawem choroby genetycznej – hipercholesterolemii rodzinnej, czyli genetycznej skłonności do podwyższonego cholesterolu we krwi. O tym, jaka przyczyna zmian występuje u Ciebie, powie Ci lekarz, na podstawie wywiadu i badań krwi, ewentualnie badań obrazowych. Dostaniesz zapewne skierowanie na badania krwi: cholesterol całkowity, frakcję LDL i HDL, trójglicerydy. Być może, oprócz morfologii, lekarz skieruje Cię również na badanie USG wątroby, żeby sprawdzić, w jakiej kondycji jest ten organ. Może zapytać też Cię o menu – czy spożywasz sporo tłustych potraw? Czy dieta jest urozmaicona i na Twoim talerzu często goszczą warzywa? Czy po posiłkach nie miewasz wzdęć, zgagi, bólów w podżebrzu (lewym bądź prawym)? W takim przypadku lekarz również zbada Cię palpacyjnie, naciskając różne rejony brzucha i podbrzusza. Jeśli tego typu zmiany występują u Twoich najbliższych krewnych (rodzice, rodzeństwo, dzieci), również powiedz o tym specjaliście. O tym, co dalej, zadecyduje lekarz. Być może zaleci Ci zmiany w diecie, w tym przede wszystkim unikanie nasyconych kwasów tłuszczowych (obecnych np. w tłustym mięsie, smalcu, podrobach, fast-foodach itp.). Kępki żółte możesz usunąć u specjalisty chirurga lub dermatochirurga, chirurgicznie bądź laserowo.



Droga Redakcjo, Od kilku lat mam zdiagnozowaną hiperinsulinemię, staram się przestrzegać diety i przyjmuję metforminę. Jednak do mojej rodziny, zwłaszcza tej dalszej, nie bardzo chce dotrzeć, że nie spróbuję wszystkich potraw przy stole świątecznym. Wciąż jestem zachęcana do „złamania diety", nałożenia sobie dokładki i zajadania słodkości. Wiem, że to taka polska gościnność, ale mimo moich odmów i tłumaczeń rodzina co roku zaczyna ten sam festiwal namawiania przy stole. Jest mi tak głupio, nie chcę znowu zwracać na siebie uwagi, robić im przykrości i być przedmiotem jakichś głupich żarcików o fanaberiach i wymyślonych chorobach. To wszystko sprawia, że odechciewa mi się w ogóle iść w te święta w gości. Doradźcie, co robić…

Basia

Gdyby tak pomyśleć, że ta nasza słynna gościnność to okazywanie miłości bliskim, wówczas takie namawianie do serniczka czy śledzia nie brzmiałoby tak strasznie, prawda? Tylko czy nie można by jej okazać także, szanując czyjeś granice i odmowę, ograniczając się z komentowaniem i zawstydzaniem, skupiając na innych, fajnych rzeczach przy wspólnym stole? Pewnie tak… Niestety, chociaż starasz się strzec swoich granic, to z Twojej historii wybrzmiewa, że rodzina i tak ich nie szanuje. Wygląda na to, że może się tu nic nie zmienić, za to Twoja frustracja będzie rosnąć, jeśli wciąż tego będziesz od nich oczekiwać. Na pewno nie warto rezygnować z odmawiania, stawiania granic, kiedy ktoś natarczywie zachęca – postaraj się robić to z uśmiechem, dystansem i bez złości. Nie masz jednak żadnego obowiązku podawania powodu, dla którego czegoś nie jesz, tak samo, jak tłumaczenia innym, na co chorujesz, nie dawaj się więc wciągać w rozmowy. Wystarczy asertywne „Bardzo dziękuję" (nawet powiedziane kilka razy, metodą zdartej płyty) i tyle. To powinno uciąć dalsze dyskusje. Jeśli zaś ktoś próbował dalej ciągnąć ten wątek, zmień temat na zupełnie inny (może obmyśl go sobie wcześniej), a do tego wesoły. Dystans i żarty uratowały już niejedną niemiłą scenę rodzinną. Niemal każdy od razu załapie, o co Ci chodzi. Życzymy świątecznych spotkań rodzinnych bez zgrzytów!



Autorzy opublikowanych listów otrzymują kosmetyki marki AA z serii Technologia Wieku 5 Repair. To program pielęgnacji dojrzałej skóry, aktywujący 5-stopniowy proces rewitalizacji, dzięki opatentowanej technologii Luteosfer. Luteosfery są biozgodnymi mikrosferami, które stopniowo i precyzyjnie uwalniają substancje aktywne do skóry, zapewniając jej wygładzenie, ujędrnienie i nawilżenie oraz zdrowy i promienny blask. Więcej informacji znajdziecie na stronie www.kosmetykiaa.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl a961673459

Czas włączyć czerwone wodorosty do diety

Czerwone wodorosty są od tysiącleci podstawowym składnikiem niektórych azjatyckich diet i już najwyższy czas, żeby w tej kwestii do Wschodu dołączył Zachód. Są bogate w składniki odżywcze, a ich spożywanie może chronić przed rakiem i zasiedla jelita korzystnymi bakteriami. Jedzenie tych zasobnych w minerały morskich roślin może być jednym z powodów, dla których wśród Japończyków jest tak niski odsetek występowania kilku rodzajów nowotworów, w tym jelita grubego, odbytu i piersi.

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Illinois przeanalizowali zawarte w czerwonych wodorostach cukry, aby lepiej zrozumieć ich prozdrowotne właściwości. Odkryli, że jest ich aż 6, a 3 z nich mają działanie probiotyczne i przeciwnowotworowe.

Jeden z tych cukrów działa jak prebiotyk – sprzyja rozwojowi korzystnych probiotycznych bakterii w jelitach. Może to wyjaśniać, dlaczego Japończycy zwykle cieszą się lepszym zdrowiem niż mieszkańcy Zachodu, jak twierdzi jeden z naukowców prof. Yong-Su Jin.

Inny cukier, AHG, ma właściwości przeciwnowotworowe. – Hamuje rozwój komórek raka jelita grubego u człowieka, ale nie wpływa na wzrost zdrowych komórek – dodaje prof. Jin. AHG wydaje się wyzwalać apoptozę, czyli śmierć komórek. To niezbędny proces blokujący rozwój komórek rakowych.

Marine Drugs 2021; 19: 213



Witamina D może być kluczowa w uzależnieniu od opioidów

Dlaczego niektórzy ludzie uzależniają się od tych leków przeciwbólowych? Jak sugerują nowe badania, może to mieć związek z poziomem witaminy D.

Jej niedobór może powodować u niektórych łaknienie opioidów, które zwiększa ryzyko uzależnienia – twierdzą amerykańscy naukowcy z Massachusetts General Hospital. Ludzie z niskim poziomem witaminy D w organizmie są po pierwsze o 50% bardziej narażeni na stosowanie opioidów. Ryzyko to wzrasta do 90 % u osób z ciężkimi niedoborami. Badania na myszach wykazały, że łaknienie opioidów malało, kiedy podawano im więcej witaminy D.

Jaki to ma jednak ze sobą związek? W 2007 r. naukowcy odkryli, że pod wpływem ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe ludzka skóra produkuje endorfiny, tzw. hormony dobrego samopoczucia, chemicznie związane z morfiną, heroiną i innymi opioidami. Pragnienie tego napływu endorfin może wyjaśniać, dlaczego tak wiele osób się opala – przypuszczają naukowcy. Z kolei opioidowe środki przeciwbólowe pełnią rolę ich zamiennika w przypadku niedoboru światła słonecznego oraz kiedy zasoby witaminy D się zmniejszają.

Science Advances 2021; 7: eabe4577



eprasa.pl a961673459

Zadbaj o siebie z linią
MOJE ZDROWIE!

KAPSUŁKI | WITAMINY | MINERAŁY | EKSTRAKTY ROŚLINNE | BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW | WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Postanowiliśmy wykorzystać swoje kilkunastoletnie doświadczenie, by stworzyć nową linię suplementów, dedykowaną dla osób chcących zadbać o najważniejsze funkcje swojego organizmu.

Tak powstało **Moje Zdrowie** od Aura Herbals. Bezpieczne preparaty zawierające kompleks składników zamkniętych w kapsułce z celulozy roślinnej. Bez zbędnych dodatków i wypełniaczy. Czysty skład wspierający to, co dla Ciebie najważniejsze. **Twoje zdrowie**.





Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl a961673459

Zły? Pewnie niewyspany

Sen jest potrzebny. Nawet po zaledwie 3 nieprzespanych nocach wzrasta poziom irytacji i złości, zaczynają się dolegliwości bólowe oraz problemy natury jelitowej i oddechowej. Większości ludzi wystarcza ok. 6 godzin niezakłóconego snu. Poniżej tego poziomu zaczynają uwidaczniać się problemy.

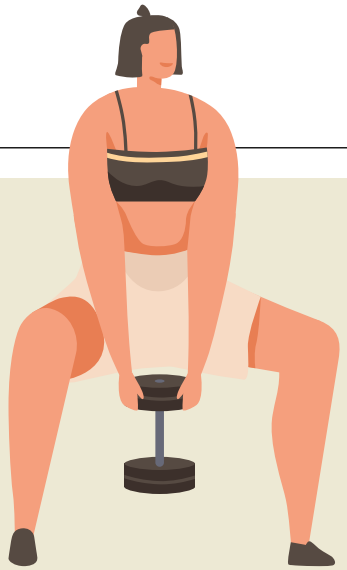
Amerykańscy naukowcy z University of South Florida śledzili związane ze snem nawyki i dobrostan ok. 2 tys. osób. Ponad 40% z nich miało za sobą przynajmniej jedną noc z ubytkiem snu (90 min). Jak się okazało, nawet to zwiększało u nich poziom złości i irytacji. Z kolei 3 słabo przespane noce powodowały fizyczne objawy, takie jak problemy oddechowe i jelitowe. Na szczęście dolegliwości te ustępowały po zaledwie jednej dobrze przespanej nocy.

Ok. 1/3 Amerykanów regularnie przesypia mniej niż 6 godz. w ciągu nocy. Kiedy staje się to nawykiem, trudniej przerwać ten cykl – mówi autorka badania dr Soomi Lee.

Powinno się przeznaczać więcej czasu na sen, kłaść się spać wcześniej i przyjąć dobre nawyki związane ze snem, takie jak zaciemnienie sypialni i brak stymulacji przez co najmniej godzinę przed snem. Może to pomóc osiągnąć optimum w postaci sześciu godzin każdej nocy.

Annals of Behavioral Medicine 2021 July 5; kaab055





Podnosisz ciężary z prostymi plecami? To może nie być dla Ciebie najlepsze

Mówi się, że przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów należy utrzymywać proste plecy. Jednakże bardziej zgięty kręgosłup może powodować mniej szkód. Nie ma „niewłaściwej" metody podnoszenia, a bardziej zindywidualizowane podejście, lepiej dopasowane do podnoszącego, może zmniejszyć ryzyko późniejszego bólu dolnej części pleców.

Właściwie osoby mające problemy z kręgosłupem częściej przyjmowały „klasyczne" podejście polegające na utrzymywaniu prostych pleców – twierdzą naukowcy z australijskiego Curtin University. Poprosili oni grupę ludzi o podniesienie 100 razy 2 pudeł o różnych masach. Uczestnicy badania zawodowo zajmowali się m.in. podnoszeniem ciężkich przedmiotów, a ci, którzy już zmagali się z bólem dolnej części pleców, „częściej podnosili z wolniej i mniej uginającym się odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, a ich technika była bardziej oparta na kucaniu" – powiedział badacz Nic Saraceni.

PLOS ONE 2021; 16: e0254241

Nie ma „bezpiecznego picia"

Według niektórych naukowców jeśli chodzi o alkohol, nie ma czegoś takiego jak bezpieczna ilość. Nawet „okazjonalnie" pijący – nie więcej niż 2 lampki wina dziennie – zwiększają swoje ryzyko zachorowania na kilka rodzajów nowotworów.

Jedna na siedem nowych diagnoz nowotworów – 100 tys. przypadków na świecie – dotyczy osób pijących od małych do umiarkowanych ilości alkoholu – twierdzi Światowa Organizacja Zdrowia. Wśród pijących najczęściej występują rak piersi, jelita grubego i jamy ustnej.

– Alkohol powoduje rozwój raka na wiele sposobów. Główny mechanizm polega na upośledzaniu naprawy DNA. Dodatkowe ścieżki obejmują przewlekłe spożycie skutkujące marskością wątroby oraz fakt, że alkohol prowadzi do rozregulowania hormonów płciowych mającego związek z rakiem piersi – mówi dr Kevin Shield z Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem Światowej Organizacji Zdrowia.

Jak dodaje, badanie z wykorzystaniem modeli komputerowych szacujących poziom spożywanego alkoholu i względne ryzyko wystąpienia nowotworu na świecie podważyło mit „bezpiecznego picia", a rządy powinny nakładać wyższe podatki na wszystkie napoje alkoholowe. Nawet standardowa lampka wina dziennie zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju raka piersi o 6% – mówi współautor projektu dr Jürgen Rehm.

Lancet Oncology 2021; doi: 10.106/S1470-2045(21)00279-5



VI Międzynarodowa Konferencja Medycyny Mitochondrialnej

Terapie mitochondrialne naukowo i w praktyce
Odpowiedzi na choroby obecnych czasów

mitopharma®

ORGANIZATOR

Nowa edycja konferencji odbędzie się **26 marca 2022 roku o godzinie 9.00,** w formule hybrydowej:

ONLINE 500 miejsc	STACJONARNIE - Aula Artis w Poznaniu 300 miejsc

W ramach biletu na konferencję, oprócz ogromnej dawki wiedzy, każdy uczestnik otrzyma 3-tygodniowy dostęp do platformy konferencyjnej, gdzie ponownie będzie mógł wysłuchać wszystkich wykładów, materiały wraz z upominkiem oraz możliwość skorzystania z atrakcyjnych promocji przy stoisku Mito-Pharma.

Dlaczego warto tu być?

- Dowiesz się dlaczego zaburzenia mitochondriów prowadzą do chorób i gdzie tkwią prawdziwe przyczyny chorób cywilizacyjnych.
- Poznasz zasady indywidualnej terapii mitochondrialnej.
- Dowiesz się jakie badania diagnostyczne są niezbędne w celu dostosowania indywidualnej terapii mitochondrialnej.
- Zdobędziesz wiedzę na temat efektywnego zastosowania substancji mitochondrialnych.

Tematy przewodnie:

- Terapia mitochondrialna jako właściwy kierunek w walce z chorobami cywilizacyjnymi.
- Dysfunkcje mitochondriów a choroby przewlekłe.
- Diagnostyka laboratoryjna a precyzyjna ocena zaburzeń mitochondrialnych.
- Profilaktyka współczesnych obciążeń zdrowia psychicznego: wypalenie kliniczne, tzw. burnout, depresja, nerwica oraz zespół pocovidowy.
- Medycyna mitochondrialna jako komplementarne wsparcie obrony przeciwwirusowej.
- Zaburzenia mitochondrialne w procesach nowotworowych.

Poznaj naszych tegorocznych prelegentów:



dr n. med. Franz Enzmann



dr hab. n. med. Bodo Kuklinski



dr Klaus-Dietrich Runow



dr Heiko Hofmann



Terapeuta medycyny alternatywnej Werner Gehner



dr Henning Leu



dr Katarzyna Griffiths



dr Janusz Zdzitowiecki

Więcej dowiesz się na naszej stronie:
terapiemitochondrialne.pl
512318523

mito 2022

eprasa.pl a961673459

COVID-19 NEWS



Przeziębienie zwalcza covid-19

Co ochroni nas przed zakażeniem koronawirusem? Być może szczepienie, a może przebyta choroba? Najprawdopodobniej, jednak równie dobrze sprawdzi się zwykłe przeziębienie.

Wszystko zależy od okoliczności czasowych. Kontakt z wirusem przeziębienia na wczesnych etapach infekcji SARS-CoV-2 może powstrzymać jej rozwój, jak odkryli naukowcy z Uniwersytetu Yale.

Wirus odpowiedzialny za przeziębienie pobudza geny stymulowane interferonem, a te jednostki odpowiedzialne za wczesną reakcję organizmu na patogeny blokują powielanie się wirusa w drogach oddechowych i zapobiegają jego rozprzestrzenianiu się.

Jeśli jednak koronawirus już opanował organizm, przeziębienie nic nie pomoże.

Prace badawcze prowadzi dr Ellen Foxman, która zauważyła, że przeziębienie chroni przed grypą, co pozwala przypuszczać, że wykaże taki sam efekt blokujący względem koronawirusa.

JExpMed,2021;218:e20210583

Ozdrowieńcy nie muszą się szczepić

Czy osoby po przebytym zakażeniu koronawirusem potrzebują szczepionki? Zapewne nie, ponieważ, jak wykazały najnowsze badania, przebyta infekcja daje taką samą ochronę, co szczepionka.

Naukowcy z Cleveland Clinic zapewniają, że zamiast tego szczepionki powinny stanowić priorytet dla osób, które nie mają za sobą choroby. Badacze przyglądali się skuteczności szczepionki wśród 52 238 pracowników kliniki, począwszy od 16 grudnia 2020 r., czyli dokładnie od dnia, w którym szczepienia zostały wprowadzone, przez kolejne 5 miesięcy.

Przez ten czas 2 579 pracowników otrzymało pozytywny wynik testu na wirusa SARS-Cov-2, który wywołuje covid-19, przy czym 53% z nich nie było zaszczepionych. Spośród niemal 50 tys. zatrudnionych z wynikiem negatywnym, 41% przyjęło szczepionkę.

Przez kolejne 5 miesięcy nikt w grupie ozdrowieńców, kto nie był zaszczepiony, nie zachorował ponownie na covid-19, natomiast wśród niezaszczepionych osób, które nie przeszły choroby, obserwowano stały wzrost przypadków kolejnych zachorowań.

Naukowcy doszli do wniosku, że ryzyko zakażenia koronawirusem było 10-krotnie mniejsze u ozdrowieńców, niż u tych, którzy nie przechodzili choroby. W rezultacie przebyta infekcja zapewniała podobny poziom ochrony co szczepionka.

MedRXiv,2021;doi:10.1101/2021.06.01.21258176



eprasa.pl a961673459

ENERGY

Zapach spokoju i dobrej atmosfery dla każdego domu

PRODUKT ZAWIERA HARMONIJNE
POŁĄCZENIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH
ŁATWE ZASTOSOWANIE
DO LAMP AROMATERAPEUTYCZNYCH
DŁUGOTRWAŁY ZAPACH
WYRAŹNE DZIAŁANIE RELAKSACYJNE
DEZYNFEKUJE POWIETRZE



www.produkty.energy

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

eprasa.pl a961673459

COVID-19 NEWS

Efekt uboczny szczepionki Pfizera?

Z zakrzepami łączyło się jak dotąd preparat AstraZeneki – tymczasem lekarze w Japonii obserwują już ten sam problem w związku ze szczepionką mRNA firmy Pfizer.

Naukowcy ze szpitala przy Uniwersytetu Kagawa donoszą, że co najmniej 10 osób w Japonii zmarło po otrzymaniu szczepionki z powodu zakrzepów w mózgu, które stanowiły „prawdopodobną" przyczynę, chociaż krwawienie w mózgu – konkretniej krwiak śródczaszkowy – nie występuje na liście możliwych efektów ubocznych.

Szczepionka firmy Pfizer – nazwa międzynarodowa tozinameran – to jedyna szczepionka na covid, którą zaakceptowano w Japonii. W połowie kwietnia jej pierwszą dawkę podano ok. 1,21 mln ludzi. Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Opieki Społecznej, czyli japoński organ odpowiedzialny za kontrolę substancji leczniczych, zgłosiło 10 zgonów wywołanych krwiakiem śródczaszkowym, a podobne przypadki zgłaszały również agencje w Stanach Zjednoczonych.

Badacze nawołują Ministerstwo do wydania ostrzeżenia, że szczepionka Pfizera może powodować zakrzepicę. Zalecają też uważne śledzenie stanu zdrowia pacjentów po podaniu szczepionki.

JPharmPolicyPract,2021;14:46

Produkty pszczele chronią przed koronawirusem



Pomimo zjadliwości covid-19, do chwili obecnej nie istnieje żadne specyficzne leczenie przeciwwirusowe. W związku z tym uczeni z Japonii i Egiptu postanowili zbadać potencjał wspomagania odporności produktów pszczelich. Miód, pyłek pszczeli i propolis są bogate w związki bioaktywne, które wykazują silne działanie przeciwdrobnoustrojowe, bakteriobójcze, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, immunomodulujące i przeciwutleniające. Naukowcy dokonali przeglądu literatury pod kątem ich działania przeciwko covid-19. Symulacje molekularne pokazują, że flawonoidy, takie jak rutyna, naringina, ester fenylowy kwasu kawowego, luteolina i artepillina C w nich zawarte mogą hamować fuzję wirusów w komórkach gospodarza, interakcje wirus-gospodarz, które wywołują burzę cytokinową oraz replikację wirusa. Podobnie do remdesiviru – silnego leku przeciwwirusowego – propolis hamował niestrukturalne białka SARS-CoV-2 *in vitro*. Zauważono też, że hospitalizowani chorzy otrzymujący zielony brazylijski propolis lub kombinację miodu i czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) wykazywali wcześniejszy klirens wirusa, ustępowanie objawów, a także mniejszą śmiertelność niż ich odpowiednicy otrzymujący wyłącznie standardową opiekę.

Molecules. 2021 Feb 25;26(5):123

Koronawirus uciekł z laboratorium, donosi sekretny raport

Wirus SARS-CoV-2 najpewniej rzeczywiście uciekł z laboratorium w Wuhan. Według odkrycia opisanego w ściśle tajnym raporcie amerykańskiego wywiadu, 3 naukowców z tejże placówki potrzebowało leczenia szpitalnego w listopadzie 2019 r. z powodu „objawów przypominających covid". Przeczy to oficjalnej narracji, jakoby pierwsze przypadki wydarzyły się miesiąc później i były rezultatem spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego z targu rybnego i mięsnego w Wuhan.

Odkrycie, że naukowcy z Instytutu Wirusologii w Wuhan przejawiali objawy covid-19 na miesiąc przed rzekomym pojawieniem się choroby, sugeruje, że w laboratorium poddawano inżynierii wirusy nietoperzy oraz że jeden wynik takich działań – wirus SARS-CoV-2 wydostał się z ośrodka, prawdopodobnie w listopadzie.

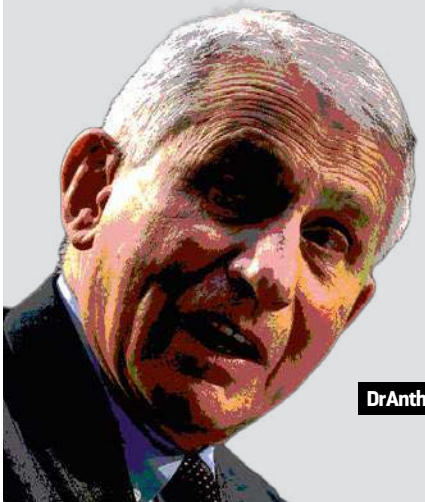
Ok. 200 naukowców domaga się jawności, nawołując do niezależnego zbadania dowodów w tej sprawie, zwłaszcza po tym, jak Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie udało się ustalić pochodzenia wirusa.

Nawet dr Anthony Fauci, główny doradca medyczny Prezydenta Stanów Zjednoczonych, uznaje „możliwość", że pandemia covid-19 – która jak dotąd zabiła 4 mln ludzi i spustoszyła światową gospodarkę – jest dziełem człowieka. Tymczasem dr. Fauciego oskarża się, że skłamał przed Kongresem na temat programu finansowania przez USA badań w rzeczonym laboratorium w Wuhan.

Narodowy Instytut ds. Alergii i Chorób Zakaźnych, oddział amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia, finansował badania polegające na tzw. wzmocnieniu funkcji (*gain of function*) w wuhańskim laboratorium do 2014 r., kiedy to Prezydent Obama zakazał tego typu prac. Wówczas badania podpięto pod nowojorską grupę EcoHealth Alliance, która zajmuje się wpływem wirusów zwierzęcych na zdrowie ludzi.

Dyrektor naczelny tej organizacji, prof. Peter Daszak, był zarazem głównym badaczem odpowiedzialnym za śledztwo WHO przeprowadzone w laboratorium w Wuhan w styczniu tego roku.

Daily Telegraph, 25 maja 2021



Dr Anthony Fauci

eprasa.pl a961673459

VIUSID

ZADBAJ O ZDROWIE I ODPORNOŚĆ
DLA SIEBIE I SWOICH BLISKICH

Jesień to czas, kiedy organizm wyjątkowo potrzebuje wsparcia. Chroń się przed **COVID-19!**

VIUSID to unikalny, aktywowany molekularnie preparat silnie wzmacniający układ odpornościowy człowieka, który eliminuje bakterie i wirusy oraz wspiera organizm w walce z chorobami. To najsilniejszy dostępny na rynku antyoksydant o silnych właściwościach przeciwutleniających i przeciwwirusowych, który usuwa z organizmu nadmiar wolnych rodników. Zapobiega w ten sposób powstawaniu i rozwojowi chorób oraz spowalnia procesy starzenia organizmu.

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI KLINICZNYMI!

Przeznaczony do stosowania przez dorosłych i dzieci os 3-go roku życia



15 buteleczek x 30ml



21 szt. saszetek x 4g
lub 90 szt. saszetek x 4g

eliminuje **bakterie i wirusy**

wzmacnia **układ immunologiczny**

wspiera organizm **w walce z chorobami**

skutecznie blokuje **COVID - 19**

VIUSID został stworzony w celu silnego zwiększania odporności immunologicznej i do eliminacji stresu oksydacyjnego, który jest generowany w komórkach w wyniku infekcji bakteryjnych i wirusowych oraz procesów zapalnych. Jest przeznaczony również do stosowania jako terapia uzupełniająca u pacjentów cierpiących na patologie wymagające wzmocnienia układu odpornościowego, takich jak; HIV, herpeswirus, zapalenie wątroby typu B, C, grypy typu A, B, Koronawirus SARS, wirus Epsteina-Barra, chorobę denga, malarię, HPV, HSV, oraz w procesach umysłowych takich jak depresja i stres, które mocno osłabiają układ odpornościowy. Dodatkowo VIUSID zwiększa apetyt przy niedożywieniu i anoreksji. VIUSID został stworzony na bazie unikalnego procesu Aktywacji Molekularnej, która wzmacnia działanie substancji czynnych nawet 40 krotnie, co w znaczny sposób zwiększa ich bio-przyswajalność. VIUSID zawiera tylko naturalne substancje, co sprawia, że po zastosowaniu nie występują żadne skutki uboczne i może być stosowany przez wszystkich. Preparat został przebadany laboratoryjnie na zawartość ORAC przez BRUNWICK LABORATORIES w USA. W wyniku przeprowadzonych przez Wydział Naukowy Catalysis SL badań udowodniono, że VIUSID jest doskonałym narzędziem do eliminacji bakterii i wirusów, w tym również do blokowania koronawirusa 2019-nCoV, przy stosowaniu prewencyjnym oraz pomocy już zarażonym pacjentom.

Terapię należy stosować przez okres co najmniej 1 miesiąca, a w razie potrzeby można przedłużyć stosowanie wedle własnych potrzeb. VIUSID można przyjmować przez dłuższy czas bez żadnych skutków ubocznych. Można go również stosować razem z konwencjonalnym leczeniem w celu poprawy tolerancji oraz zmniejszenia licznych skutków ubocznych terapii.

PRODUCENT: CATALYSIS S.L. MADRID, SPAIN
WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR W POLSCE: ASPEN DISTRIBUTION Sp. z o.o.
biuro@aspendistribution.pl

BIURO HANDLOWE: ul. IX Poprzeczna 3, 04-637 Warszawa, Tel. +48 22 512 54 80
sklep.aspendistribution.pl

eprasa.pl a961673459

Pierzga pszczela odpowiedzią na powikłania po covid-19?

W ostatnim czasie coraz więcej z nas odczuwa skutki obecnie trwającej pandemii. Nie są to tylko objawy w trakcie infekcji covid-19, a również problemy zdrowotne, które nas dotykają już po wyzdrowieniu. Osoby, które przebyły chorobę, uskarżają się na powikłania, które wymagają długotrwałego leczenia, a nawet rehabilitacji. Zjawiska te stały się tak częste, że naukowcy nazwali je jako zespół pocovidowy. Najczęściej pojawiającymi się symptomami są zmęczenie, znużenie, zaburzenia koncentracji, syndrom określany „mgłą mózgową", bóle stawów i mięśni oraz u kobiet zmiany w cyklach miesiączkowych. Odpowiedzią na powikłania po covid-19 może być naturalny produkt wytwarzany przez pszczoły, którym jest pierzga, a szczególnie jej koncentrat w postaci kapsułek Bee Pearl.

Czym jest Bee Pearl?

Najprościej mówiąc, Bee Pearl to skoncentrowana pierzga pszczela. Pod tą nazwą kryje się bogaty i odżywczy zimowy pokarm pszczół, powstający w wyniku fermentacji mlekowej. To właśnie fermentacja mlekowa sprawia, że pierzga pszczela jest znakomicie zakonserwowana oraz łatwo przyswajalna przez organizm ludzki. Możemy przyswoić aż 80% jej zawartości! (dla porównania przyswajalność pyłku pszczelego oscyluje na poziomie ok. 20%). Pierzga jest jednym z najbardziej wartościowych naturalnych produktów spotykanych w przyrodzie, ponieważ zawiera w swym składzie witaminy: A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, P i PP oraz pierwiastki: fosfor, żelazo, krzem, mangan, potas, miedź, sód, selen i cynk. Ze względu na swój bogaty skład ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie i pozwala szybko wrócić do pełni sił oraz odbudować naturalną odporność poprzez działanie odżywcze, wzmacniające i regenerujące. Jest nieoceniona przy ciężkich chorobach, przy rekonwalescencji, po operacjach oraz przy niedoborach witamin i minerałów. Pierzga użyta do produkcji suplementu Bee Pearl jest pozyskiwana z czystych i ekologicznych terenów Łotwy. W przypadku surowca użytego do produkcji Bee Pearl, każdorazowe badania laboratoryjne partii produkcyjnych pierzgi potwierdzają, że jest ona wolna od metali ciężkich oraz od innych szkodliwych substancji. Bee Pearl jest jedynym dostępnym na rynku koncentratem pierzgi pszczelej. Koncentrat umieszczony jest w wygodnych, celulozowych kapsułkach, które są łatwe do przyjmowania co pozwala na wygodę i komfort stosowania. Jedno opakowanie ekstraktu Bee Pearl (30 kapsułek), które wystarcza na miesiąc stosowania, odpowiada ok. 420 g suchej pierzgi.



Dr Peteris Trapencieris – twórca koncentratu pierzgi pszczelej oraz Oskars Mickevičs – właściciel marki Bee Pearl.

Najczęściej występujące objawy pocovidowe

Zmęczenie i znużenie, które określa się mianem zespołu chronicznego zmęczenia, objawia się najczęściej przewlekłym brakiem sił, które wręcz obezwładniają człowieka. Objawy te występują nawet po niewielkiej wysiłku fizycznym czy też umysłowym. Po ogromnym wysiłku organizmu w walce z wirusem SARS-CoV-2 zostaje on pozbawiony wielu substancji odżywczych. Ważne jest za-

eprasa.pl a961673459



tem, aby przywrócić poziom witamin, minerałów oraz mikro i makro elementów z okresu sprzed choroby. Niestety z codziennego pożywienia nie zawsze udaje nam się przyswoić ich odpowiednią ilość, a syntetyczne preparaty witaminowe sprzedawane w aptekach zazwyczaj są słabo przyswajalne i nie pozwalają na pełne uzupełnienie ich deficytu. Rozwiązaniem może być zastosowanie preparatu Bee Pearl, który zawiera naturalnie pozyskany i zbalansowany kompleks wszystkich niezbędnych witamin, minerałów, mikro i makro elementów, które pomagają uzupełnić niedobory w organizmie. Jednocześnie poprawią poziom energii i witalności, co pozwoli być bardziej aktywnym w ciągu dnia, bez odczuwania znużenia

Trudności z myśleniem lub koncentracją to kolejne z objawów pocovidowych. Są to niestety powikłania neurologiczne. Określa się je mianem mgły mózgowej i objawiają się upośledzeniem zdolności intelektualnych, trudnością z zapamiętywaniem różnych rzeczy, dezorientacją, zapominaniem słów czy też brakiem motywacji. U niektórych z przebadanych pacjentów stwierdzono występowanie stanów zapalnych lub też nawet uszkodzeń włókien nerwowych. Stwierdzone jest, że witaminy z grupy B wpływają na prawidłowe działanie układu nerwowego i zaleca się ich przyjmowanie właśnie przy występowaniu problemów neurologicznych w przypadku powikłań pocovidowych.

Wiele osób, w tym również dzieci, zmaga się **problemami natury psychicznej** spowodowanymi pandemią. Do najczęściej występujących powikłań psychicznych możemy zaliczyć bezsenność, depresję, zespół stresu pourazowego czy też stany lękowe. Przyczyną tych psychicznych problemów jest przede wszystkim stres, spowodowany obawą o zdrowie i życie swoich, jak i najbliższych, izolacja, ograniczenie kontaktów społecznych czy też ciężki przebieg choroby. W przypadku leczenia problemów psychicznych wspomagająco również lekarze zalecają stosowanie witamin z grupy B! Na przykład niski poziom B12 może doprowadzić do uszkodzenia nerwów, a będzie to uszkodzenie trwałe, ponieważ witamina ta uczestniczy w procesie wytwarzania mieliny, która ochrania komórki nerwowe. Bee Pearl zawiera duże dawki witamin z grupy B, które pomagają odzyskać funkcje poznawcze i w naturalny sposób uzupełnią ich niedobór.

Ból stawów lub mięśni. Niestety, to następne z najczęstszych skutków ubocznych przebycia zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Stany zapalne to normalne elementy działania naszego układu odpornościowego w przypadku wystąpienia infekcji, jednak zdarza się, że po ustąpieniu choroby nadal pojawiają się w naszym organizmie. Stany zapalne, które powodują występowanie bólu mięśni oraz stawów mogą pojawić się po przebyciu covid-19 nawet po kilku miesiącach od wyzdrowienia! Stany te w najgorszych sytuacjach mogą doprowadzić do trwałych uszkodzeń tkanek, w tym do arytmii, czy też do niewydolności serca, które mogą doprowadzić do zawału. Stwierdzono, że stany zapalne można kontrolować i zmniejszać dzięki zmianie stężenia wolnych rodników znajdujących się w organizmie, dzięki zwiększeniu ilości przeciwutleniaczy zwanymi również antyoksydantami. Pobierać je można z żywności, lecz warto je uzupełniać, najlepiej w naturalny sposób. Bee Pearl zawiera znaczne ilości przeciwutleniaczy, które mogą pomóc w zmniejszeniu stanu zapalnego występującego w całym organizmie.

Problemy ze snem to również symptomy występujce po przejściu covid-19. Stres oraz ciągła obawa o jutro mogą mieć istotny wpływ na rozregulowanie rytmu dobowego. Pojawia się bezsenność, problemy z nocnym wybudzaniem lub zbyt płytki sen niezapewniający odpowiedniego wypoczynku. W przypadku takiego stanu warto zadbać o dobrą kondycję i samopoczucie. Relaks czy też nawet drobny wysiłek fizyczny jak spacer mogą korzystnie wpływać na jakość snu. Według badań przyjmowanie cynku poprawia korzystne funkcjonowanie mózgu, a także reguluje hormonalną gospodarkę, co skutkuje bardziej wydajnym i spokojnym snem, a organizm potrafi się znacznie szybciej regenerować. Bee Pearl zawiera duże ilości naturalnego cynku, który wspomaga spokojniejszy sen i zmniejsza ilość wybudzania. Nie jest on oczywiście pigułką nasenną, lecz poprawia jakość snu.

Zmiany w cyklach menstruacyjnych to kolejny niepokojący i pojawiający się coraz częściej u kobiet problem pocovidowy. Panie zgłaszają też obfitsze krwawienia oraz pojawiające się międzymiesiączkowe plamienia. Stany te pojawiają się szczególnie przez zmiany hormonalne wywołane przez wirusa. Układ rozrodczy kobiety jest bardzo wrażliwy na różne czynniki. Bee Pearl zawiera spore ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niezbędne do poprawnego funkcjonowania jajników. Zwiększenie ich ilości sprawia, że cykl menstruacyjny powinien wrócić na właściwe tory. W przypadku kobiet wszystkie powyższe zagrożenia mogą wpłynąć na przedwczesne pojawienie się objawów **menopauzy** ze znacznie wzmożonymi objawami. Badania na grupie kontrolnej w przypadku pierzgi pszczelej pozwalają rekomendować Bee Pearl jako suplement, który pomaga zmniejszyć objawy menopauzy takie jak fale potu i uderzenia gorąca spowodowane zmniejszeniem ilości żeńskiego hormonu płciowego, którym jest estrogen. Z badań przeprowadzonych w 2015 r. wynika, że u ok. **70% badanych kobiet** regularne przyjmowanie pierzgi lub innych produktów pszczelich przez co najmniej 2 miesiące, pomogło w zmniejszeniu objawów menopauzalnych oraz **przyniosło poprawę komfortu życia.**

LINKI DO PUBLIKACJI:

1 www.semanticscholar.org/paper/Prospective-observational-study-to-evaluate-the-and-Fait-Sailer/af673ad4b657bed29d4f4009b3baec48864ecc77?fbclid=IwAR11CJwGzmwdR3aU26gaKtmo3HBVI9xlWm6gjtxjV1Wu67POWEqi3qIWpTE

2 www.spandidos-publications.com/10.3892/mco.2015.559?fbclid=IwAR3NuBG0v_Ijpo2arfElgtRZKnkimIpyIzRjQ6w565QWyhqmIz1Kpau4jEY

3 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26171198/

Wyłączny dystrybutor w Polsce: INTERPROMO, Lwowska 25/10, 33-300 Nowy Sącz, Tel. 512 370 470, e-mail: interpromo@op.pl

eprasa.pl a961673459

Święta pyszne i zdrowe

Korzenie, przyprawy... Czym byłaby bez nich polska kuchnia? Jakże smutno i nudno smakowałyby świąteczne dania, a przy tym ile straciłyby walorów zdrowotnych.

Odkąd pojawiły się na szlacheckich dworach, potem w szkatułach i słojach sklepów kolonialnych, by w końcu trafić pod strzechy – nie wyobrażamy sobie bez nich świąt. Cynamon, imbir i goździki oraz inne słodko pachnące dodatki wraz z miodem aromatyzują pierniczki, które nigdy nie smakują tak dobrze, jak w Boże Narodzenie. Kwaskowata żurawina dodaje wyrazistości pieczonemu indykowi, a kardamon i anyż – świątecznej herbatce i grzańcowi. Dziś pełnymi garściami czerpiemy z ludowej mądrości narodów całego świata, ponieważ, jak się okazuje, każda z tych przypraw – oprócz walorów smakowych – ma właściwości prozdrowotne. Stosowane przez tysiące lat w Indiach, Chinach, Nowej Zelandii czy na Sri Lance dziś wreszcie doczekały się badań naukowych potwierdzających ich dobroczynne działanie. Tak więc nie żałujcie korzeni i przyprawiajcie w te święta na zdrowie!

Kardamon

Przywędrował do nas z Indii i rozgościł się na dobre, choć nie należy do najtańszych przypraw. Dodaje orzeźwiającego, słodkawego posmaku herbacie, zimowej owsiance, ale przede wszystkim jest świetnym dodatkiem do ciast i deserów. Łagodzi refluks, chorobę wrzodową żołądka, a nawet zatrzymuje namnażanie się komórek nowotworowych! Dowiedziono tego w badaniach *in vitro*. Wraz z innymi ziołami – stosuje się go w mieszankach na bezsenność, napięcie i stany lękowe[8]. Tyle mocy zamknięte w małym ziarenku!



Goździki

Tyci pączek, który samodzielnie potrafi zaromatyzować całą potrawę – goździk jest nieodłącznym przyjacielem cynamonu i innych korzeni w polskiej kuchni. Latem i jesienią dodawany do marynat, na świątecznym stole roztoczy swój zapach z salaterek ze śliwkami w occie. Dodany zaś do herbaty przyniesie korzyści zdrowotne – dzięki eugenolowi, olejkowi eterycznemu, który ma właściwości przeciwbakteryjne[10]. Mielony lub utłuczony w moździerzu możesz dosypać do cukru pudru – do świątecznego keksu albo sernika sprawdzi się idealnie.

Cynamon

W kuchni, a już zwłaszcza w świątecznej, pasuje do wszystkiego! Na świecie dodaje się go do potraw zarówno słodkich, jak i wytrawnych, np. do mięs. W Polsce tradycyjnie doprawiamy nim pierniki, szarlotki i świąteczne grzańce. Działa antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i uspokajająco. Wpływa korzystnie na ciśnienie[1], ale też obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi[2].



eprasa.pl a961673459

Anyż

Najbardziej świąteczna w kształcie przyprawa mieści w sobie bogactwo dobroczynnych substancji. Nie sposób wymienić je wszystkie, ale warto wspomnieć, że świetnie działa na serce i ciśnienie, łagodzi dolegliwości gastryczne (np. gazy) i ma właściwości przeciwutleniające[9]. Wspaniale aromatyzuje słodkie wypieki, zimowe napary i grzańce, ale może też dodać ciekawego posmaku pieczonej gęsi czy kaczce.



Miód

Staropolski piernik, kutia z makiem albo glazurowana, pieczona szynka... Ten naturalny antybiotyk, pracowicie wyprodukowany przez pszczoły, zawiera m.in. leczniczy metyloglioksal (MGO)[6]. Wprawdzie najwyższą zawartością może się pysznić nowozelandzka manuka, ale nasze rodzime miody wcale nie wypadną przy nim źle – dostarczą Ci poza tym również żelaza, cynku i witamin[7]. Dodaj miodu do (niezbyt gorącej) herbaty albo zrób świąteczny napar z imbirem, goździkami i plasterkami cytrusów. Pycha!





Imbir

Pierniczki, grzane wino, marynaty do mięs, a ostatnio również coraz modniejsze – sushi. Czym byłyby święta bez imbiru? Jest jedną z najbardziej wielozadaniowych przypraw, jakie można sobie wyobrazić – działa korzystnie na dolegliwości pokarmowe, sercowo-naczyniowe, cukrzycę, przeziębienia, a nawet na depresję! To kłącze o niezwykle silnych właściwościach przeciwzapalnych. A wszystko to dzięki związkom fenolowym, m.in. gingerolowi i shoagolowi[5].

Żurawina

Intensywnie czerwone, bardzo cierpkie jagody to bomba witaminy C i innych przeciwutleniaczy np. proantocyjanidyn. Często serwujemy ją w postaci konfitury do świątecznych pieczeni, a sok żurawinowy jest świetną bazą eleganckich koktajli. Jej korzystny wpływ na układ moczowy jest nie do przecenienia[3], ale to niejedyna jej zaleta. Jako silny antyoksydant wspomoże zwalczenie przeziębienia i infekcji górnych dróg oddechowych[4].



BIBLIOGRAFIA

1. BMC Complement Altern Med, 2013; 13: 275
2. Diabetes Care, 2003; 26: 3215-8
3. Mol Nutr Food Res, 2010; 54: 1744-52; Arch Intern Med, 2012, 172: 988-96; Urology 2001; 57: 407-413
4. Czynniki Ryzyka, 2007, 4: 57-61
5. Med Og Nauk Zdr. 2021;27(1):40-44
6. Transl Biomed. 2012; 3(2): 2
7. Molecules 2012; 17:4400-4423
8. Nuts and Seeds in Health and Disease Prevention, 2011, Pages 285-291
9. Cogent Biology, 2009, Vol. 5, I. 1, doi.org/10.1080/23312025.2019.1673688
10. Nowa Pediatria 2002; 4: 239-242

eprasa.pl a961673459

WARTO WIEDZIEĆ



Planeta mikrobów

Wirusy są wszędzie, prawda? Takie stwierdzenie zapewne Cię nie zdziwi, zwłaszcza w czasach pandemii covid-19. Czy na pewno? Czy wiesz, że wirusy spadają na Ciebie miliardami każdego dnia z najwyższych warstw atmosfery? Pławisz się w bilionach mikrobów podczas kąpieli w oceanie, a ich wszelakie rodzaje żyją w Twojej własnej klimatyzacji? Albo wreszcie – że mamy geny naznaczone szczątkami dawno już wymarłych wirusów, które w prehistorii zaatakowały naszego przodka, a potem zwyczajnie utknęły w naszym genomie? Carl Zimmer opisuje niezwykły świat, w którym nie rządzimy my, lecz właściwie nieżywe replikatory, maleńkie stworzenia umiejące podporządkować sobie praktycznie każdy proces w ludzkim ciele. Wywołują w nas strach – i słusznie, na wiele wywoływanych przez nie chorób nie mamy dotąd żadnego lekarstwa. Jednak spójrzmy na wirusy trochę inaczej, wtedy poznamy grupę niesamowitych tworów, balansujących na cienkiej linie między życiem i materią martwą, odpowiedzialnych za krążenie wszelkich cząstek na Ziemi, regulację klimatu całej naszej planety, czy nawet – powstanie wiele miliardów lat temu życia takiego, jakim znamy je obecnie.
Carl Zimmer: „Planeta wirusów. Czy wirusy sterują życiem na Ziemi?", cena: 44,90 zł, Wydawnictwo Copernicus Center Press, www.ccpress.pl

101 chorób pokonasz dietą

Geny i środowisko stanowią najczęściej wspólny mianownik wielu chorób. Zanieczyszczenie powietrza, wody i gleby, nałogi, leki, alergeny, drobnoustroje, przewlekły stres oraz współczesny sposób odżywiania preferujący wysokoprzetworzoną żywność – to wszystko bywa przyczynkiem rozwoju różnych chorób. Jednak nie jesteśmy bezradni. Zdaniem Jean Seignalet od tego, co jemy, zależy nasze zdrowie. Pożywienie stanowi jedną z najskuteczniejszych, a zarazem najtańszych kuracji naszych czasów. Autorka nie waha się nazwać go medycyną XXI w. W swojej książce przedstawia metody odżywiania, których skuteczność w pokonywaniu kilkudziesięciu nieuleczalnych chorób została potwierdzona naukowo. Pokazuje też, jak odpowiednia dietoterapia poparta znajomością działania własnego organizmu może pomóc całkowicie odzyskać zdrowie nawet wtedy, gdy cierpimy na schorzenia autoimmunologiczne.
Jean Seignalet: „Odżywianie, czyli trzecia droga medycyny. 101 chorób, które można pokonać dietą", cena: 103,90 zł, Wydawnictwo Vital, wydawnictwovital.pl

Dekodowanie biologiczne

Ta niezwykła książka w odważny sposób demaskuje psychiczne mechanizmy powstawania rozmaitych schorzeń, a także prezentuje sposoby na ich przezwyciężenie. Opiera się ona na koncepcji z lat 80. XX w., której autorem jest niemiecki lekarz dr Ryke Geerd Hamer. Gdy po tragicznej śmierci syna, zarówno on, jak i jego żona zapadli na nowotwory, stwierdził, że nie może to być przypadek. Właśnie to przeświadczenie skłoniło go do analizowania historii chorób swoich pacjentów. Lata cierpliwych badań doprowadziły go do odkrycia, że to, co nazywamy chorobą, jest celowym, biologicznym programem Natury, uruchamianym w pewnych szczególnych, uzasadnionych przypadkach. Dramaty i kryzysy powodują, że większość energii jest pożytkowana na myślenie o problematycznej sytuacji, co uruchamia w organizmie szereg energochłonnych reakcji. W jego konsekwencji stres zostaje sprowadzony do poziomu tkanek i narządów. Część mózgu odpowiadająca za przetrwanie odzyskuje w ten sposób swoją porcję energii, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania, i tym samym może zagwarantować ciału przeżycie. Miejsce, do którego „sprowadza się" stres, nie jest przypadkowe. Zdaniem autora książki można to wytłumaczyć pamięcią komórkową, która ma sprawiać, iż nasz organizm pamięta dotkliwe zdarzenia, których doświadczyli nasi przodkowie.
Patrick Obisser: „Zrozum swoje choroby. Dekodowanie biologiczne", cena: 38 zł, Wydawnictwo Virgo, www.virgobooks.pl

eprasa.pl a961673459

OROMED
medical

OROMED
DBAJ O ZDROWIE

*Pomagamy **zdrowo żyć!***



- *Ciśnieniomierze*
- *Wagi analityczne*
- *Oczyszczacze i nawilżacze powietrza*
- *Stetoskopy*
- *Szczoteczki soniczne*
- *Zdrowie i uroda*
- *Alkomaty*
- *Termometry i inhalatory*
- *Produkty dla dzieci*
- *Sport i aktywny styl życia*

TÜVRheinland CERTYFIKOWANO
Certyfikowane przez TUV

CE 0197
Gwarancja jakości

Produkty medyczne zarejestrowane w Urzędzie produktów leczniczych i biobójczych

WEJDŹ NA STRONĘ:
WWW.OROMED.PL
UZYSKAJ **RABAT 15%** NA PRODUKTY **OROMED**
WPISUJĄC KOD: **ORO15**

eprasa.pl a961673459

Tkanka tłuszczowa, która może pomóc w odchudzaniu

Dopiero w 2009 r. badacze odkryli, że osoby dorosłe posiadają tłuszcz brunatny i beżowy, a są to te rodzaje tkanki tłuszczowej, które spalają kalorie i pomagają nam zachować szczupłą sylwetkę oraz chronić się przed chorobami przewlekłymi

Czy chcesz stracić na wadze lub pokonać przewlekłe schorzenie, takie jak cukrzyca typu 2 albo choroba serca? Sposób jest prosty, lecz bolesny: idź popływać w zimnym jeziorze lub wybiegnij na śnieg w samym kostiumie kąpielowym. To szaleństwo? Być może, lecz nagłe wystawienie ciała na skrajnie niskie temperatury uruchamia proces biologiczny spalający tłuszcz i pomagający organizmowi walczyć z przewlekłą chorobą.

Z tym zjawiskiem związane jest ważne odkrycie, dotyczące sposobu, w jaki nasz organizm zużywa energię. Dopiero w 2009 r. badacze odkryli, że nasze ciała zachowują pewien rodzaj tłuszczu, o którym biolodzy sądzili, że zanika we wczesnym dzieciństwie. W rzeczywistości tłuszcz ten, zwany brunatną tkanką tłuszczową (brown adipose tissue – BAT) lub po prostu brunatnym tłuszczem, pozostaje z nami przez całe życie, a jego główną funkcją jest spalanie kalorii dla zachowania prawidłowej temperatury ciała.

Dla porównania, nasz stary znajomy, żółty tłuszcz, magazynuje kalorie, a w konsekwencji odkłada się wokół brzucha i ud, gdzie od dawna jest celem ataku programów odchudzających z całego świata.

Wszystko wskazuje jednak na to, że skupiamy się na niewłaściwym tłuszczu. Brunatny, poprzez spalanie kalorii, jest głównym czynnikiem prowadzącym do utraty wagi, a oprócz tego pełni jeszcze wiele innych funkcji. Jedno z pierwszych dużych badań brunatnej tkanki tłuszczowej przeprowadzili naukowcy z Rockefeller University Hospital, badając jej poziom u ponad 52 tys. osób i wpływ na ich zdrowie. Odkryli, że ludzie z większymi zasobami brunatnego tłuszczu byli mniej zagrożeni całym szeregiem schorzeń metabolicznych, włącznie z cukrzycą typu 2 i chorobą wieńcową, będącą wciąż główną przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych[1].

Zaledwie 10% uczestników badania miało poziom brunatnego tłuszczu możliwy do wykrycia na skanach pozytonowej tomografii emisyjnej (PET) i w grupie tej cukrzyca typu 2 występowała o połowę rzadziej niż u osób z mniejszą ilością tłuszczu BAT. U uczestników tych istniało także mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia wysokiego ciśnienia krwi (nadciśnienia), zastoinowej niewydolności serca i choroby niedokrwiennej serca.

Jak się wydaje, tłuszcz ten chroni również w pewnym stopniu przed efektem domina, wywoływanym przez nadwagę lub otyłość. Zazwyczaj osoby z nadwagą znacznie częściej cierpią na problemy kardiologiczne i metaboliczne, lecz jeśli posiadają znaczne zasoby tłuszczu BAT, ich profil ryzyka spada do poziomu osób o prawidłowej, zdrowej wadze. Jednakże większość osób z nadwagą ma zwykle niski poziom BAT.

Nieuchwytny tłuszcz

To niektóre z pierwszych odkryć ukazujących znaczenie brunatnego tłuszczu, ale pozostało jeszcze bardzo dużo do wyjaśnienia. Dlaczego np. niektórzy mają więcej brunatnego tłuszczu niż inni? Czy możemy wyprodukować go więcej? I w jaki sposób sprawia on, że jesteśmy szczuplejsi i zdrowsi?

Pierwszy problem tkwi w wykrywaniu tego nieuchwytnego tłuszczu. Gromadzi się on wokół szyi i barków, lecz zobaczyć go można tylko przy użyciu wyrafinowanej techniki, takiej jak skany PET. W ten sposób naukowcy dokonali pierwszego odkrycia w 2009, lecz koszt takich skanów czyni badania naukowe na dużą skalę niemal niewykonalnymi.

Naukowcy ze szpitala Rockefellera wpadli na pomysł wypożyczenia skanów PET 52 tys. pacjentów, wykonanych w ośrodku onkologicznym Memorial Sloan Kettering Cancer Center, położonym naprzeciwko ich campusu, lecz bez wcześniejszego istnienia takich źródeł ich badanie nigdy nie zostałoby zrealizowane.

Podczas gdy żółty tłuszcz (żółta tkanka tłuszczowa) magazynuje kalorie, to tłuszcz brunatny, jak stwierdzili naukowcy, spala kalorie dla utrzymania prawidłowej temperatury ciała. Bez znacznych zasobów tłuszczu BAT noworodki umierałyby z powodu hipotermii po opuszczeniu łona matki. Badacze ze szpitala Rockefellera podejrzewają jednak, że zachodzą tu jeszcze bardziej złożone zjawiska.

Do spalania kalorii komórki tłuszczowe zużywają glukozę z krwi i w wyniku tego procesu jej poziom obniża się, a jest on głównym czynnikiem ryzyka w cukrzycy typu 2.

Tłuszcz ten powiązany jest także z układem hormonalnym i ten związek obniża ryzyko nadciśnienia. Jak powiedział jeden z badaczy ze szpitala Rockefellera, Paul Cohen, „rozważamy możliwość, że brunatna tkanka tłuszczowa pełni inne role poza zużywaniem glukozy i spalaniem kalorii, i być może tak naprawdę uczestniczy ona w sygnalizacji hormonalnej do innych narządów".

Nie jest jasne, dlaczego niektórzy z nas mają większe zasoby tego tłuszczu niż inni, lecz badacze ze szpitala Rockefellera podejrzewają przyczyny genetyczne. Inni uważają, że może to mieć związek raczej z ekspozycją na zimne warunki pogodowe. Sekcje zwłok osób, które pracowały na powietrzu w zimnie, wykazują wysoki poziom brunatnego tłuszczu wokół szyi i osierdzia, czyli worka otaczającego serce.

Wiadomo, że kobiety mają zwykle dwukrotnie więcej brunatnego tłuszczu niż mężczyźni, a jego zasoby są większe u osób młodych. Są one również odwrotnie proporcjonalne do wskaźnika masy ciała (BMI) – innymi słowy, im jesteś grubszy, tym mniej masz brunatnego tłuszczu. Przeciętnie nasze zasoby brunatnego tłuszczu stanowią zaledwie 10% całej naszej tkanki tłuszczowej w łagod-

eprasa.pl a961673459



Temat brunatnej tkanki tłuszczowej wciąż pozostawia więcej niewiadomych, niż ustalonych faktów... Ale jedno jest jasne: uaktywnia ją nagły skrajny chłód. Czy ktoś ma chęć na kąpiel w zimnym jeziorze?

eprasa.pl a961673459

nych warunkach pogodowych, lecz ilość ta wzrasta w miesiącach zimowych.

Wykrywalny poziom brunatnego tłuszczu obserwuje się na ogół u 65% osób dorosłych, a odsetek ten wzrasta do 95% u osób poddanych działaniu niskich temperatur przez ok. 2 godziny.

Wybierzmy beż

Według jednej z teorii być może istnieje możliwość przekształcenia żółtych komórek tłuszczowych w brunatne i w ten sposób zmiany ich funkcji z magazynowania kalorii na ich spalanie, ale wciąż trwają dyskusje nad tym, jak miałaby odbywać się ta „alchemiczna" przemiana[2].

Jednym ze sposobów może być nagła zmiana temperatury. Okazuje się, że wystawienie organizmu na działanie zimna uruchamia tajemniczy proces, w którym we wnętrzu komórek żółtego tłuszczu rozwijają się komórki BAT. Biologowie nazywają tę hybrydę „indukowalnym tłuszczem brunatnym" lub tłuszczem beżowym. Tłuszcz beżowy ma swe własne zalety zdrowotne, szczególnie dla zdrowia kości i ich gęstości mineralnej, co może przeciwdziałać ryzyku osteoporozy, zwłaszcza po menopauzie[3].

Nic dziwnego, że mieszkańcy regionów polarnych mają przypuszczalnie wyższy poziom BAT, jak również szybszy metabolizm. Na przykład u Jakutów z Syberii podstawowa przemiana materii, czyli przeciętna prędkość spalania energii, jest o 6,5% wyższa niż u ludzi o zbliżonej wadze ciała, zamieszkujących obszary o cieplejszym klimacie[4].

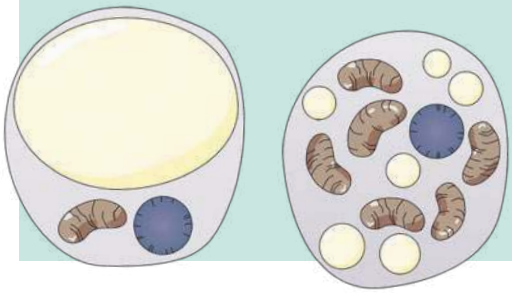
Jeżeli czujesz awersję do zimna, innym sposobem przemiany żółtych komórek tłuszczowych w brunatne mogą być ćwiczenia fizyczne. Ćwiczenia wytwarzają hormon peptydowy o nazwie iryzyna, co odkryto dopiero w 2012 r. Zmienia ona żółte komórki tłuszczowe w beżowe lub brunatne, co z kolei poprawia nasze spalanie energii i produkcję glukozy[5].

Wstępne badania wskazują na to, że zmiany diety mogą również sprzyjać powstawaniu brunatnych komórek, a zielona herbata, ekstrakt z winogron, kwasy tłuszczowe omega-3, kurkumina i resweratrol, występujący w winogronach i czerwonym winie, mogą zwiększać nasze zasoby brunatnego tłuszczu. Jak sugerują wstępne wyniki badań, stres psychiczny także może zamieniać żółte komórki w beżowe.

CO SPRAWIA, ŻE KOMÓRKI TŁUSZCZU SĄ BRUNATNE?

Komórki te mają wiele zwierających żelazo mitochondriów – małych elektrowni – i to właśnie żelazo nadaje im ciemnoczerwony lub brązowawy kolor.

Komórki brunatnego tłuszczu zużywają również więcej tlenu niż ich żółte odpowiedniki, w wyniku czego w brunatnej tkance tłuszczowej biegnie więcej naczyń włosowatych. Tkanka ta bogata jest również w małe wiązki nerwowe, pomagające stymulować zdolność komórek do spalania kalorii.



Bez dreszczy

Istnieje pewien prosty test, który może nam dać pojęcie o naszych zapasach brunatnego tłuszczu. Gdy czujemy zimno, możemy mieć dreszcze, lecz osoby z większymi zasobami brunatnego tłuszczu nie mają dreszczy, lub nie pojawiają się one u nich tak łatwo.

Zjawisko to, określane przez biologów jako termogeneza bezdrżeniowa, sugeruje, że organizm nie musi rozgrzewać się za pomocą dreszczy, ponieważ temperatura ciała podtrzymywana jest przez rezerwy brunatnego tłuszczu.

Noworodki nie drżą dzięki wysokim zasobom brunatnego tłuszczu, stanowiącym 5% całkowitej wagi ciała, a choć poziom ten ulega zubożeniu wraz z wiekiem i przyrostem wagi, nigdy nie znika całkowicie.

Ponieważ wszyscy zachowujemy trochę brunatnego tłuszczu lub może w jakiś sposób żółte komórki tłuszczowe zamieniają się w beżowe, to być może istnieje sposób zaprzęgnięcia ich zdolności spalania energii do wspomagania odchudzania. Szacuje się, że komórki brunatnego tłuszczu spalają dodatkowo 250 kalorii, gdy zostaną uaktywnione, czy to poprzez nagłe działanie zimna, czy też przez ćwiczenia fizyczne.

W 2016 r. badacze sądzili, że znaleźli Świętego Graala odchudzania: odkryli bowiem ścieżki sygnalizacyjne, zamieniające komórki żółtego tłuszczu w spalające kalorie komórki brunatne lub beżowe. Od tamtej pory trop ten jednak niepokojąco ostygł.

Istnieje także niebezpieczeństwo, że ingerując w jeden proces w organizmie, można wywołać niespodziewany rezultat gdzieś indziej. Lek powodujący utratę wagi, Meridia (sibutramina) miał włączać aktywność brunatnych komórek, lecz został wycofany w 2010 r., gdy okazało się, że zwiększa odsetek zawałów i udarów.

Producent tylko częściowo przewidział jego działanie. W testach na szczurach laboratoryjnych lek zwiększał zużycie tlenu i temperaturę ciała, a komórki brunatnego tłuszczu zużywały więcej glukozy – mówiąc dokładniej, 18 razy więcej – co mogłoby za jednym zamachem cofnąć zarówno przyrost wagi, jak i cukrzycę.

Temat brunatnej tkanki tłuszczowej wciąż pozostawia więcej niewiadomych, niż ustalonych faktów. W końcu zaledwie 13 lat temu odkryliśmy, że w wieku dorosłym nadal zachowujemy zasoby brunatnego tłuszczu. Ale jedno jest jasne: uaktywnia go nagły skrajny chłód. Czy ktoś ma chęć na kąpiel w zimnym jeziorze?

Bryan Hubbard

POŻYWIENIE DLA BRUNATNEGO TŁUSZCZU

Pewne produkty żywnościowe i składniki mineralne mogą najprawdopodobniej zwiększać zasoby tego tłuszczu. Badacze z uczelni medycznej Tungi w Wuhan w Chinach sporządzili listę możliwych kandydatów[1].

- **melatonina,**
- **berberyna,**
- **zielona herbata,**
- **mentol,**
- **resweratrol,**
- **kurkumina,**
- **kapsaicyna,**
- **ekstrakt z winogron.**

BIBLIOGRAFIA

1 Front Endocrinol, 2020; 11:185

BIBLIOGRAFIA

1 Nature Med, 2021; 27: 58–65
2 Biochim Biophys Acta, 2010; 1801: 372–6
3 Am J Phys Anthropol, 2015; 156 Suppl 59: 98–115
4 Am J Hum Biol, 2005; 17: 155–72
5 Nature, 2012; 481: 463-8

eprasa.pl a961673459

ISIS PHARMA
DERMATOLOGIE

Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym 12%
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, k. azelainowy - trądzik po MASCE
neoTONE RADIANCE - przebarwienia, ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej
neoTONE EYES - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa
SECALIA - skóra sucha, atopowa - bez ograniczeń wiekowych
uveBLOCK SPF50+ - EKTOINA odmładzanie + ochrona UVA/UVB
VITISKIN - **hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)**

EkoPharm.pl

www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585



Intensywna terapia likwidująca przebarwienia

Glyco-A 12% peeling + neoTONE serum na noc

Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych) przy użyciu dwóch komplementarnych produktów - wyrobu medycznego

Glyco-A 12% peeling z kwasem glikolowym 30ml. i
neoTONE serum na noc likwidujące przebarwienia 30 ml.
połączenie naturalnych składników aktywnych
działających na wszystkich etapach melanogenezy

oraz **neoTONE Radiance serum na dzień SPF50+ 30ml.** jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień

Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internatowych



Linia dermokosmetyków RUBORIL EXPERT do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej





RUBORIL EXPERT M.
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
(cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
(zaawansowany trądzik różowaty)



produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych www.isis-pharma.pl

NOWOŚĆ biotechnologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu



po 12 tygodniowym leczeniu



Kelo-cote®

(wyrób medyczny - badania medyczne na kelo-cote.pl)

(starych i nowopowstałych)

- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

Wygodny w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

Bezpieczny - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

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



Żel 6g. 15g. 60g. Spray 100 ml.
Żel SOLAIRE 15g.

Kelo-cote - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych pooparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunek po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

produkty dostępne w APTEKACH, aptekach Internetowych www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

eprasa.pl a961673459

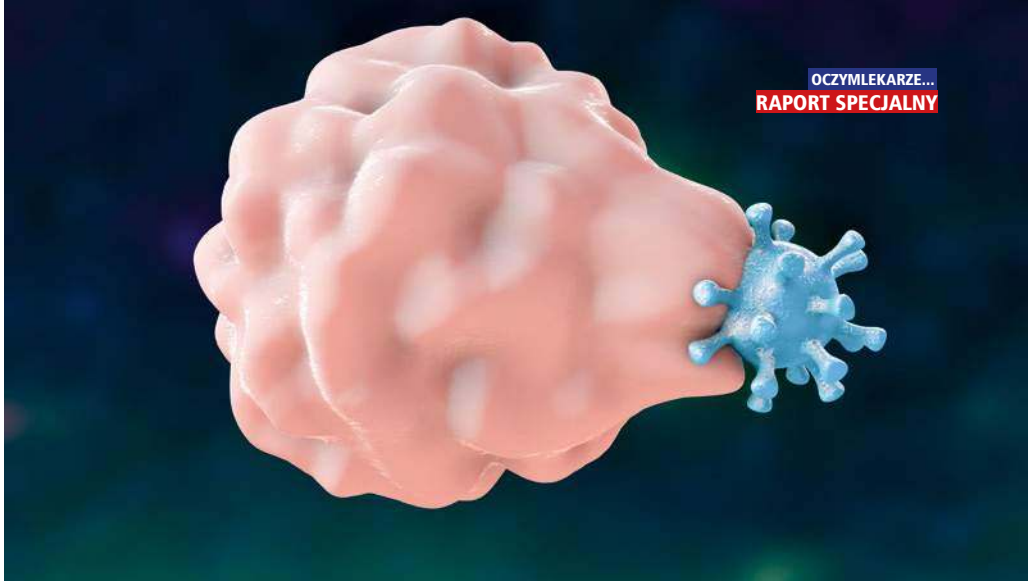


Wspieraj wątrobę – zyskasz odporność

Każdemu kojarzy się z odtruwaniem organizmu, jednak mało kto wie, że narząd ten jest istotnym elementem układu immunologicznego. Detektorem i niszczycielem bakterii oraz wirusów. Dlatego w sezonie zimowym warto o niego szczególnie zadbać.

Wątroba to największy gruczoł w organizmie człowieka – waży ponad 1,5 kg. Znajduje się po prawej stronie w górnej części brzucha i bierze udział w niemal każdym procesie fizjologicznym. Jest jednym z najbardziej zapracowanych narządów – bo w sumie pełni aż 500 różnych funkcji, m.in. zapewnia odtruwanie organizmu dzięki metabolizowaniu i wydalaniu leków, alkoholu i obecnych w środowisku toksyn; kontroluje krzepnięcie krwi; usuwa zużyte i zniszczone czerwone krwinki, przy czym magazynuje żelazo; reguluje wytwarzanie i wydalanie cholesterolu; przekształca glukozę w zapasowy cukier – glikogen (i odwrotnie); wytwarza prawie wszystkie białka niezbędne do prawidłowego działania naszego organizmu, w tym albuminy, potrzebne m.in. do utrzymania właściwego ciśnienia krwi czy przenoszenia substancji takich jak wapń, witaminy, hormony oraz leki; magazynuje witaminy, sole mineralne i cukry oraz reguluje gospodarkę zapasami tłuszczu (przetwarzając nadmiar węglowodanów i białek w kwasy tłuszczowe); wytwarza żółć,

eprasa.pl a961673459



która pomaga w trawieniu pokarmów i wchłanianiu witamin A, D, E i K.

Ponadto jest naszym podręcznym bankiem krwi – w wątrobie znajduje się ponad 13% całej krążącej w organizmie krwi. W razie utraty krwi oddaje część swojego zapasu do krwiobiegu, by podtrzymać ciśnienie tętnicze.

Wątroba składa się ze zrazików – to najmniejsze elementy miąższu tego organu zbudowane z hepatocytów. Naczynia włosowate (tworzące tzw. zatoki wątrobowe wypełnione krwią) są w nich ułożone promieniście – od zewnątrz ku centrum, a przez środek każdego zrazika wątrobowego przebiega żyła środkowa. Ponadto wnika w nie triada wrotna, czyli żyła, tętniczka i przewód żółciowy. Krew z triady wrotnej wpływa do zatok wątrobowych. Następnie opuszcza je poprzez żyłę centralną i dostaje się do ogólnego krwiobiegu.

Strażniczka odporności

Zarówno włoscy, jak i kanadyjscy uczeni podkreślają, że wątroba ma kluczowe znaczenie w tworzeniu odpowiedzi immunologicznej na zakażenie. Nazywają ją wręcz „frontalną tkanką odpornościową, stanowiącą ważną barierę między nami a światem zewnętrznym". Narząd ten jest idealnie ustawiony, by działał jak bramka do wykrywania patogenów dostających się do organizmu przez jelita – wątroba wydaje się zaprojektowana do wykrywania, wychwytywania i usuwania bakterii, wirusów oraz makrocząsteczek. Działa dwustopniowo[1].

Wątrobowe komórki fagocytarne (inaczej określane jako żerne lub Kupffera) pod względem liczebnym stanowią drugą po hepatocytach grupę w wątrobie. Już samo to wskazuje, jak ważną pełnią funkcję. Makrofagi wątrobowe mają zdolność do fagocytozy, czyli usuwania i neutralizacji szkodliwych dla organizmu wirusów, bakterii, pasożytów, toksyn, uszkodzonych białek oraz innych patogenów. Mówiąc obrazowo, komórki Kupffera filtrują przepływającą przez wątrobę krew, wychwytując i pochłaniając szkodliwe cząstki. W trakcie tego procesu (fagocytozy) uwalniane

REKLAMA

LAB·ONE
N°1 IN WELLNESS

WSPIERA PRACĘ
I REGENERACJĘ **WĄTROBY.**



N°1 VITA **LIVER**
90 KAPSUŁEK, SUPLEMENT DIETY

N°1 Vita LIVER to suplement diety zawierający unikalne połączenie składników wspierających prawidłową pracę i regenerację wątroby. Dzięki wyjątkowej kompozycji substancji aktywnych biologicznie, preparat wpływa na utrzymanie zdrowia wątroby, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, detoksykację organizmu oraz zapobiega gromadzeniu się tłuszczu.

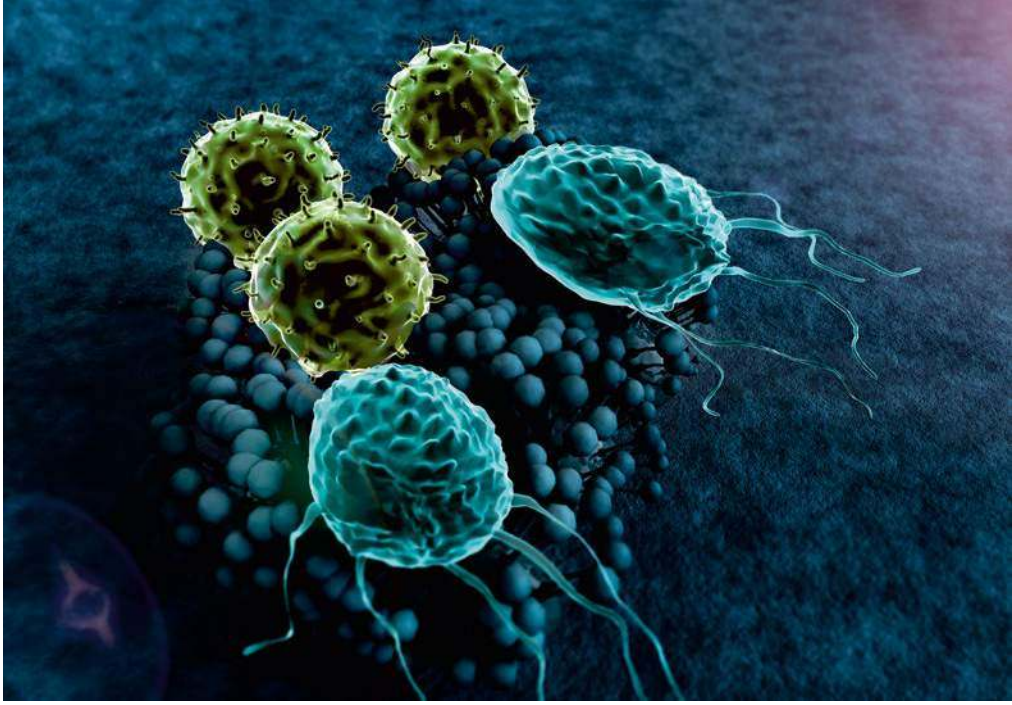
- CHOLINA
- TAURYNA
- EKSTRAKT Z NASION OSTROPESTU PLAMISTEGO
- N-ACETYL-L-CYSTEINA
- EKSTRAKT Z PIEPRZU CZARNEGO
- L-ASPARAGINIAN L-ORNITYNY
- EKSTRAKT Z KŁĄCZA OSTRYŻU DŁUGIEGO
- EKSTRAKT Z LIŚCI KARCZOCHA
- EKSTRAKT Z BAZYLII AZJATYCKIEJ

DZIAŁANIE N°1 VITA LIVER

- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby.
- Zapobiega gromadzeniu się tłuszczu wokół wątroby.
- Stymuluje wydzielanie żółci, soków trawiennych przyczyniając się do większego komfortu trawienia.
- Chroni komórki wątroby przed wnikaniem toksyn i pobudza ich regenerację.
- Zwalcza objawy niestrawności i kłopoty trawienne.
- Pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm tłuszczów.
- Obniża poziom cholesterolu we krwi.

WWW.SKLEP.LAB1.COM · MASZ PYTANIA? CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY: info@lab1.com, tel.: (22) 18 81 914

eprasa.pl a961673459



są cytokiny – grupa białek, które są niezbędne do uruchomienia i wytworzenia właściwej odpowiedzi immunologicznej w organizmie. Pojawiają się wówczas znane nam wszystkim objawy chorobowe, np. gorączka, czy ból gardła.

Uśpiona armia

Stara tatrzańska legenda mówi, że gdy zagrają larum, śpiący pod Giewontem rycerze, przebudzą się, dosiądą koni i ruszą bronić ojczyzny. Choć w pieczarach pod masywem próżno szukać zbrojnych mężów, to śmiało można powiedzieć, że analogiczny opis naszej wątroby, będzie prawdziwy. W niej bowiem drzemie prawdziwa armia!

Wspomniane już komórki Kupffera są istotnym czynnikiem odporności gospodarza na infekcje pierwotne i wtórne. Inicjują i koordynują skuteczną reakcję pierwszej fazy. Na przykład pochodzące z nich interleukiny-12 i -18 regulują różnicowanie komórek natural killers (NK) i promują ich lokalną ekspansję[2]. Inne cytokiny pochodzące z komórek Kupffera, takie jak IL-1β, IL-6, TNF-α i leukotrieny promują infiltrację i aktywność przeciwdrobnoustrojową neutrofili, które zabijają bakterie zewnątrzkomórkowe oraz stymulują inne wrodzone komórki odpornościowe poprzez wydzielanie cytokin zapalnych[3].

Prócz komórek Kupffera znajdziemy w niej komórki śródbłonka zatok wątroby (liver sinusoidal endothelial cells, LSEC) oraz rozproszone w całym miąższu, a także w traktach wrotnych limfocyty wewnątrzwątrobowe – ich wynosząca ok. 10^{10} populacja obejmuje limfocyty T (CD4+ i CD8+), B oraz NK[4]. Te ostatnie występują z niezwykle dużą częstością wśród limfocytów wątrobowych i odgrywają zasadniczą rolę w odpowiedzi odpornościowej przeciwko komórkom zakażonym wirusem lub nowotworowym[5]. Gdy się na nie natkną, limfocyty wydzielają ziarna cytolityczne, które poprzez utworzenie kanału w błonie chorej komórki powodują wnikanie jonów sodowych Na+ i tym samym jej rozpad oraz apoptozę. Mogą też wytwarzać ligandy, które łącząc się z komórkami docelowymi, powodują przekazanie sygnału indukującego ich zaprogramowaną śmierć[6].

Komórki NKT (również należące do limfocytów) rozpoznają niepeptydowe cele antygenowe, takie jak lipidowe i glikolipidowe składniki ścian komórkowych prątków. Większość z nich aktywuje IL-12, która jest wytwarzana przez komórki dendrytyczne i Kupffera.

Warto też wspomnieć, że zarówno komórki Kupffera, LSEC, jak i dendryczne mają zdolność prezentowania antygenu. Mogą one wychwytywać antygeny, które albo przechodzą przez wątrobę, albo są uwalniane, gdy umierają hepatocyty zakażone patogenem.

Siedlisko duszy, czy fabryka?



Pierwsze – *nota bene* – bardzo precyzyjne modele wątroby stworzyli babilońscy kapłani ok. 2 tys. lat p.n.e. Bardzo dokładnie odzwierciedlały one rzeczywistą strukturę narządu. Jednak w tamtym czasie badanie owczej wątroby przeprowadzano jedynie dla celów profetycznych. Kapłani w trakcie religijnego rytuału na podstawie kształtu i koloru organu przewidywali przyszłość. Ceremonia ta została nawet opisana w Starym Testamencie.

Ich przekonanie o proroczej mocy wątroby podzielali Etruskowie, Grecy oraz Rzymianie. Wynikało to z głębokiej wiary starożytnych w to, że ona jest siedliskiem duszy, miejscem, w którym kształtują się nasze uczucia i emocje. To dlatego bogowie ukarali Prometeusza za to, że dał ludziom ogień, przykuwając go do skał Kaukazu, gdzie sęp codziennie wyszarpywał mu właśnie wątrobę, która na nowo odrastała. Co ciekawe, w tym zakresie mit okazał się proroczy, bowiem wątroba ma niesamowite zdolności regeneracyjne.

Zdaniem medyków z Dalekiego Wschodu zadaniem wątroby jest podtrzymywanie qi, czyli wewnętrznej energii życiowej każdego z nas. I gdy spojrzeć na współczesną wiedzę o tym narządzie, wychodzi na to, że to właśnie oni najlepiej zrozumieli jego znaczenie i działanie.

W XVI w. Paracelsusu pisał o wątrobie: „to szlachetny narząd, który służy wielu narządom, prawie wszystkim. Tak więc cierpi, i nie jest to małe cierpienie, ale wielkie i różnorodne".

Faktycznie nawet wtedy przeważnie pozostaje cicha. Wiąże się to zapewne z faktem, że do spełnienia swych licznych obowiązków potrzebuje jedynie 20% mocy. Uznaje się, że do przeżycia niezbędne jest nam ok. 20-25% sprawnego miąższu wątrobowego.

eprasa.pl a961673459

> Makrofagi wątrobowe mają zdolność do fagocytozy, czyli usuwania i neutralizacji szkodliwych dla organizmu wirusów, bakterii, pasożytów, toksyn, uszkodzonych białek oraz innych patogenów

Zdaniem badaczy są one kluczowe dla utrzymania tolerancji w warunkach niezapalnych. Z kolei komórki dendryczne w stanie spoczynku mogą hamować proliferację i produkcję cytokin prozapalnych. Natomiast gdy organizm jest w potrzebie, umożliwiają im migrację do pozawątrobowych węzłów chłonnych.

Zdaniem Kanadyjczyków dynamiczne interakcje między licznymi populacjami komórek odpornościowych w wątrobie są kluczem do utrzymania tej równowagi i ogólnego stanu tkanek[1].

Sprawny alarm

Wątroba to wyjątkowy narząd, w którym bogata w antygeny krew z przewodu pokarmowego jest przeciskana przez sieć zatok i skanowana przez komórki prezentujące antygen oraz limfocyty. Te z grupy T oraz NK odgrywają kluczową rolę w pierwszej linii obrony immunologicznej przeciwko inwazyjnym patogenom. Unikalna budowa organu ułatwia bezpośrednie lub pośrednie pobudzanie limfocytów oraz modulowanie odpowiedzi obronnej[7].

Choć wciąż mało wiemy o immunologicznej funkcji wątroby, naukowcy nie mają wątpliwości, że należy ona do najważniejszych mechanizmów biorących udział w budowaniu odporności. A skoro tak, oczywistym staje się, że zdrowy, prawidłowo pracujący organ, umożliwia sprawną ochronę organizmu przed patogenami, takimi jak wirusy, bakterie czy grzyby.

5 przykazań

O wzmocnienie odporności warto dbać przez cały rok, jednak nawet teraz możemy uszczelnić układ immunologiczny. Wystarczy podjąć aktywność fizyczną, wdrożyć odpowiednią dietę oraz stosować kilka zasad, które pomogą utrzymać wątrobę w dobrej kondycji.

1. Delikatne, lecz różnorodne menu Na naszych stołach powinny gościć kiszonki oraz surowe warzywa i owoce. Najlepiej te obfitujące w witaminę C. Cytrusy zawierają przeciwutleniacze chroniące hepatocyty, a zawarta w grejpfrutach naryngina przeciwdziała negatywnym skutkom spożywania alkoholu[8]. Należy ograniczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, czerwone mięso, słodycze, tłuste mleko i nabiał (np. sery pleśniowe i żółte). Posiłki powinny być lekkostrawne, gotowane lub pieczone z niewielką ilością tłuszczu. Trzeba unikać smażonych dań, fast foodów oraz przetworzonej żywności – wszystkie one obciążają wątrobę.

Smak potraw wzmacniaj ziołami pobudzającymi wydzielanie soków trawiennych oraz wydzielanie żółci, takimi jak kminek, majeranek, oregano, kurkuma, imbir, czy tymianek. Unikaj natomiast soli (piszemy o tym więcej w następnym tekście).

REKLAMA

Floradix na Wątrobę
Płynna ziołowa formuła



- Płynna, łatwo przyswajalna formuła
- Wspomaga pracę wątroby
- Wspiera proces trawienia
- Reguluje pracę jelit

Nie zawiera konserwantów.
Produkt bezglutenowy.
Odpowiedni dla wegetarian i wegan.

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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

eprasa.pl a961673459

Strajk!



Znakiem, że wątroba szwankuje jest najczęściej pogorszenie się trawienia. Po zjedzeniu tłustych pokarmów pojawiają się wzdęcia, nudności, zaparcia. Często towarzyszą im nieświeży oddech i nalot na języku. Może też nastąpić przyrost wagi, zwłaszcza w talii.

Czasem sygnałem ostrzegawczym jest wystąpienie uczulenia lub zaostrzenie się alergii (kataru siennego, wysypki skórnej, astmy).

Nieprawidłowa praca wątroby może też objawiać się:

- wahaniami stężenia glukozy we krwi, co powoduje łaknienie cukru i uzależnienie od słodyczy;
- podwyższonym ciśnieniem krwi oraz zatrzymywanie wody w organizmie;
- chronicznym zmęczeniem;
- obniżeniem libido i trudnościami w zajściu w ciążę;
- licznymi brązowymi zmianami na skórze (tzw. plamy wątrobowe), pieprzykami, piegami;
- słabymi włosami i paznokciami;
- skłonnością do pękających naczynek;
- trądzikiem różowatym;
- suchymi, zaczerwienionymi i swędzącymi oczami;
- bólami głowy;
- wahania nastroju, a nawet depresją;
- mgłą umysłową;
- słabym snem, często przerywanym wybudzeniami w godzinach między 2 a 3 nad ranem;
- drażliwością, napięciem nerwowym, agresją;
- nadmiarem ciepła w organizmie, skutkującym poceniem się, nieprzyjemnym zapachem ciała, uczuciem gorąca;
- zmniejszoną tolerancją na alkohol charakteryzującą się złym samopoczuciem nawet po małej ilości słabego alkoholu lub szybkim upijaniem się.

2. Jedz małymi kęsami Przede wszystkim nakładaj na talerz mniejsze porcje, ale częściej – 4-6 razy dziennie. Następnie dokładnie przeżuwaj każdy kęs. Jedz bez pośpiechu, gdyż jedynie wtedy wątroba jest w stanie wyłapać wszystkie szkodliwe substancje. Dzięki tym drobnym zmianom możesz zapobiec nadmiernemu obciążeniu tego organu. Zdaniem ekspertów jedzenie 2 lub 3 dużych posiłków sprawia, że wątroba nie nadąża z produkcją żółci.

3. Pij herbaty ziołowe i...kawę Warto sięgać po napary z korzenia mniszka lub kwiatów nagietka, gdyż działają ochronnie na hepatocyty[9]. Z kolei sok z buraka wspomaga oczyszczanie narządu[10]. Natomiast jak wskazuje kilka epidemiologicznych badań, picie kawy wiąże się z lepszymi wynikami badań czynności wątroby. Kawa działa bowiem przeciwwłóknieniowo, przeciwnowotworowo i przeciwutleniająco. Picie powyżej 2 filiżanek tego naparu dziennie chroni przed rozwojem prawie wszystkich postaci chorób wątroby[11].

4. Ogranicz trunki Alkohol to jeden z największych wrogów wątroby. Musi ona bowiem rozłożyć trujące składniki na substancje, które nie są szkodliwe dla organizmu. Jeśli pijesz dużo lub regularnie napoje wyskokowe, to gruczoł może zwyczajnie nie nadążać z neutralizacją i utylizacją toksyn, co z czasem prowadzi do rozwoju stanów zapalnych oraz marskości. Dawka toksyczna dla męskiego narządu to 60-80 g czystego etanolu (co dopowiada 6 puszkom piwa lub litrowi wina), a u kobiet – 20-40 g[12]. Panie mają nie tylko niższą tolerancją na napoje wyskokowe, ale również charakteryzują się gorszymi rokowaniami w przypadku alkoholowego uszkodzenia wątroby – nawet jeśli piją mniejsze ilości.

Nie oznacza to, że konieczna jest całkowita rezygnacja z procentów. Wystarczy zachować umiar, a najlepiej wcześniej spożyć mięsny posiłek, po którym stężenie etanolu we krwi jest znacznie niższe[13]. Jedzenie podczas picia nie przynosi już takich efektów, a nawet może utrudniać trawienie, ponieważ zmusza wątrobę do jeszcze bardziej wytężonej pracy – równoczesnego metabolizowania składników odżywczych i neutralizowania alkoholu.

5. Rozważnie sięgaj po leki Według szacunkowych danych ok. 10% zapaleń wątroby ma charakter polekowy, a u osób starszych odsetek ten rośnie nawet do 50%[14]. Szczególnie niebezpieczne są leki przyjmowane długotrwale, które są ogólnie dostępne w aptekach bez recepty – przedawkowanie parcetamolu to jedna z częstszych przyczyn ostrej niewydolności wątroby (ALF) – śmiertelnej choroby, która polega na gwałtownej utracie wydolności gruczołu[15].

Unikanie nadmiernej farmakoterapii to istotny elementem profilaktyki zaburzeń wątroby.

Naturalne wsparcie

Wybieraj preparaty, które wspomagają pracę wątroby. Zawierają one głównie wyciągi z naturalnych składników, takich jak ostryż długi, karczoch zwyczajny, ostropest plamisty, czy mniszek lekarski.

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) zawiera kwasy, flawonoidy, fitosterole oraz garbniki, które mają duży potencjał ochronny wobec wątroby. Pobudzają regenerację hepatocytów oraz odtruwają organ i osłaniają go przed działaniem wolnych rodników. Wspomagają też produkcję żółci, która odgrywa kluczową rolę w procesach trawienia. Dwuletnie badania na drobiu oraz trzodzie chlewnej dowiodły, że wyciąg z liści karczocha w połączeniu z sylimaryną i fitosterolami efektywnie zapobiega stłuszczeniu oraz marskości wątroby[16].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) Dzięki owocom bogatym w sylimarynę zapobiega stłuszczeniu wątroby oraz

eprasa.pl a961673459



chroni ją przed toksycznym uszkodzeniem. Stwierdzono, że substancja ta przyspiesza procesy regeneracyjne w uszkodzonych komórkach, hamuje włóknienie wątroby, sprzyja wytwarzaniu nowych hepatocytów. Połączenie sylimaryny z wyciągiem z karczochów lub witaminami wzmacnia jej działanie[17].

Warto sięgnąć po nią po przyjmowaniu antybiotyków, chemioterapii oraz zatruciach pokarmowych. Pomocna będzie również w przypadku leczenia wirusowego zapalenia wątroby typu C.

Ostryż długi (*Curcuma longa*) Kłącze tej rośliny to przyprawa i lek w jednym. A wszystko za sprawą zawartej w nim kurkuminy, która – jak pokazał niedawny przegląd badań – wywiera niezwykłe działanie ochronne na wątrobę oraz terapeutyczne w przypadku jej chorób. Jak się okazuje, związek ten ma zdolność tłumienia cytokin prozapalnych i produktów perodyksacji lipidów, aktywacji komórek gwiaździstych wątroby, a także łagodzenia odpowiedzi komórkowych na stres oksydacyjny. Kurkumina działa jako zmiatacz wolnych rodników, dzięki czemu chroni narząd przed stresem oksydacyjnym, który sprzyja jego uszkodzeniom[18].

> „Picie powyżej 2 filiżanek kawy dziennie chroni przed rozwojem prawie wszystkich postaci chorób wątroby”

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) W medycynie ludowej Rosji, Chin i Indii

REKLAMA



eprasa.pl a961673459

Pyłek pszczeli

Również pierzga może wspomóc odtruwanie wątroby. U szczurów, którym podawano leki, alkohol i rozpuszczalniki powodujące głębokie uszkodzenia hepatocytów, obniżała ona poziom enzymów wątrobowych i bilirubiny w surowicy krwi[1]. Podawana z substancjami toksycznymi zabezpieczała komórki wątroby przed ich szkodliwym wpływem, co wskazuje na jej działanie ochronne. Z kolei u pacjentów z przewlekłym postępującym zapaleniem wątroby po 3 miesiącach leczenia objawy choroby ustąpiły w prawie 92% przypadków.

Pyłek pszczeli polecany jest w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych, w początkowych stanach zwyrodnieniowych, w zastoinowych schorzeniach wątroby, a także w toksycznych i pourazowych uszkodzeniach tego narządu.



BIBLIOGRAFIA
1. Postępy Fitoterapii 2005; 3-4: 103-108

od wieków stosowany jest w leczeniu przewlekłych chorób wątroby. Słuszność tego postępowania znajduje odzwierciedlenie w wynikach badań naukowych. Dowiedziono już właściwości hepatoprotekcyjnych, antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych rośliny. Choć zielarze wskazują, że mniszek w całości jest zdrowy, to jednak, by wspomóc wątrobę, najlepiej wykorzystać lecznicze właściwości jego korzenia[9].

Witamina C Zdaniem chińskich uczonych 1000 mg kwasu askorbinowego dziennie poprawia stan wątroby i metabolizm glukozy u pacjentów cierpiących z powodu niealkoholowego stłuszczenia tego organu (NAFLD). W podwójnie zaślepionym badaniu 84 pacjentom w wieku 18-60 lat podawano codziennie przez 12 tygodni po 250 mg, 1000 mg lub 2000 mg witaminy C. Po 3 miesiącach okazało się, że u osób ze środkowej grupy widoczny był znaczący spadek aminotransferaz asparaginianowej i alaninowej. Obniżyły się u nich również inne wskaźniki zdrowia wątroby, takie jak transferaza gamma-glutamylowa, fosfataza alkaliczna, bilirubina całkowita i bilirubina bezpośrednia. Co więcej, badacze zauważyli, że 12 tygodni suplementacji witaminą C w dawce 1000 mg dziennie, poprawiło również metabolizm glukozy u pacjentów z NAFLD[19].

Witamina E jako silny antyoksydant wydaje się mieć największe znaczenie spośród wszystkich witamin zalecanych w profilaktyce i leczeniu przeciążenia wątroby. W dawce 800 j.m. na dobę (podzielonej na 2 porcje) została nawet uznana za lek pierwszego wyboru u dorosłych z niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem wątroby (ale tylko potwierdzonym w biopsji), ponieważ poprawia obraz histopatologiczny wątroby[20]. Badania wykazały również jej synergistyczne działanie z sylimaryną i kwasem ursodeoksycholowym (UDCA) – stosowana równocześnie znacznie poprawiała wyniki leczenia.

N-acetylocysteina, czyli prekursor glutationu chroniącego przed



Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.



Żelazo liposomalne

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



Grana *imun*

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B_2. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.



DHA-EPA

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



Witamina C Fosfolipidy

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



pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów**. Proszek zasadowy dla intensywnego odkwaszania, mineralizacji organizmu, kości i zębów, mięśni, nerwów. Nie zmienia pH żołądka i jelit.



Silne nerwy

Naturalne ekstrakty z grzybka reishi, ashwagandhy i różeńca górskiego oraz witaminy B_1 i B_5 dla wewnętrznej równowagi, spokoju, silnych nerwów, sprawności umysłowej i redukcji poczucia zmęczenia. Nie uzależnia.



Lacta cholin

Cholina dla pracy, oczyszczania oraz witalności wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B** i **niacyna** dla energii i nerwów. **Kwas mlekowy** dla prawidłowego pH jelit i odżywienia flory jelitowej.



Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 600 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów, funkcji mięśni, ochrony komórek.



B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. **Aż 500 porcji po 50 µg B_{12}.** Dla układu nerwowego, energii, odporności, funkcji psychologicznych, tworzenia krwinek czerwonych.



Witamina D_3K_2 Forte

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7 (all--trans). Dla zębów, kości, odporności, przyswajania wapnia, funkcji mięśni oraz witalności.



Melatonina + B_{12} *forte*

Aż 3 mg melatoniny przyspieszają i ułatwiają zasypianie. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na układ nerwowy i metabolizm energetyczny, dlatego sprzyja lepszemu wypoczynkowi nocnemu i pełnej regeneracji.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Wszystkie produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, niektóre dla wegan.

Wiedza
w służbie zdrowiu

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl a961673459

uszkodzeniem i stłuszczeniem hepatocytów, normalizuje aktywność amniotransferaz wątrobowych[21].

Pozbądź się nadmiarów

Niestety popularne powiedzenie: „kochanego ciałka nigdy dosyć" okazuje się zdrowotną bujdą na resorach. Nadwaga – podobnie jak alkohol i leki – ma niekorzystny wpływ na funkcjonowanie wątroby. Naukowcy z Wiednia przyjrzeli się organom dzieci z nadwagą. Okazało się, że te z nich, które jadły więcej i przy tym spożywały więcej słodzonych napojów, miały wczesne objawy NAFLD. Austriacy odnotowali u nich wyższe poziomy endotoksyny bakteryjnej, białka wiążącego lipopolisacharydy oraz markerów prozapalnych, takich jak interleukina 6 (IL-6) i czynnik martwicy nowotworu α (TNFα)[22]!

Uczeni nie mają wątpliwości: otyłość wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD). Do stłuszczenia dochodzi, gdy tempo wychwytu wątrobowego kwasów tłuszczowych z osocza i ich syntezy jest większe niż tempo utleniania oraz ich eksportu jako trójglicerydów. Te nieprawidłowości przeważnie występują u osób otyłych[23]. Dlatego utrzymywanie prawidłowej masy ciała ma znaczenie dla pracy tego narządu, a co za tym idzie dla naszej odporności.

W czasie walki o zgrabną figurę należy unikać drastycznych rozwiązań. O ile nadwaga może przyczyniać się do rozwoju stłuszczenia wątroby, o tyle głodówki mogą powodować tworzenie się kamieni żółciowych, gdyż w takich sytuacjach żółć jest mocno zagęszczona.

Jednak jak dowodzą francuscy uczeni na łamach *Nutrition Research Reviews* trening oraz odpowiednia zbilansowana dieta nie tylko redukują tkankę tłuszczową, ale też pozytywnie wpływają na serce oraz cały układ krążenia, a także na pracę mięśni[24].

> „Aktywność fizyczna ma hepatoprotekcyjne działanie, a równocześnie jest profilaktyką przeciwwirusową"



Ćwicz i maszeruj

Oprócz diety nie można zapominać o codziennej dawce ruchu. Aktywność fizyczna ma hepatoprotekcyjne działanie, a równocześnie jest profilaktyką przeciwwirusową.

Nie ma co prawda zaleceń, jakie ćwiczenia najlepiej wykonywać, ale wiadomo, że już niewielka dawka ruchu i zmiana sposobu odżywiania wystarczą, by komórki tłuszczowe zaczęły wydzielać hormon pobudzający produkcję „dobrego" cholesterolu HDL.

Dr Tracey Simon z Harvardzkiej Szkoły Medycznej i Massachusetts General Hospital w Bostonie śledziła losy 68 449 kobiet biorących udział w Nurses' Health Study oraz 48 748 mężczyzn z Health Professionals Follow-up Study. Na początku badania nikt z tej grupy nie miał chorób wątroby. Od 1986 do 2012 r. ochotnicy co 2 lata raportowali, jakie dokładne ćwiczenia i z jaką intensywnością wykonują. Okazało się, że ci, którzy najczęściej i najdłużej chodzili w ciągu tygodnia, byli o 73% mniej zagrożeni zgonem z powodu marskości wątroby – w porównaniu do osób spacerujących najrzadziej i najkrócej. Jeszcze większy spadek ryzyka obserwowano, gdy ochotnicy łączyli marsz z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie[25].

Dodajmy do tego wyniki badań z ubiegłego roku, które mówią, iż umiarkowana dawka ćwiczeń wytrzymałościowych ma korzystny wpływ na odpowiedź immunologiczną. Podczas i po wysiłku fizycznym uwalniane są cytokiny pro- oraz przeciwzapalne, zwiększa się krążenie limfocytów. Taka praktyka wpływa na mniejszą zachorowalność, nasilenie objawów i śmiertelność w zakażeniach wirusowych (w tym covid-19) obserwowaną u osób regularnie uprawiających aktywność fizyczną[26].

BIBLIOGRAFIA

1. Annu Rev Immunol. 2018 Apr 26;36:247-277
2. J Immunol 2000; 165: 1847-1853
3. Immunol Today 1998; 19: 507-510
4. Hepatology 2004; 40: 1033-1040
5. Eur J Immunol 2000; 30: 3049-3056
6. Cell Mol Immunol. 6 (1), s. 15-25, Feb 2009
7. Hepatology. 2006 Feb;43(2 Suppl 1):S54-62
8. Exp Toxicol Pathol. 1999 Jul;51(4-5):304-8
9. Journal of Applied Pharmaceutical Science. 6. 202-205. 10.7324/JAPS.2016.60429; Indian J Exp Biol. 2009 Mar;47(3):163-8
10. Nutrition. 2007 Feb;23(2):172-8
11. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2010 Nov;22(11): 1277-83; J Clin Exp Hepatol. 2016;6:40-46
12. J Hepat6ol 2004; 41: 25-30
13. Br J Clin Pharmacol 1997; 44: 521-526
14. 11. Progress in Hepatolo-Pharmacology 1995; 1:28
15. 12. Liver Transpl 2005; 11: 594-605
16. Phytother Res. 2018 Jul;32(7):1382-1387
17. Postępy fitoterapii 2004, nr 4, s. 189-190
18. Nutrients. 2018 Jul; 10(7): 855
19. Front. Nutr., 2021 Sep; 8:745609
20. Gastroenterology 2012; 142: 1592-1609
21. Dig Liv Dis 2006; 38: 789-801
22. Nutrients. 2018 Sep 19;10(9):1329
23. Hepatology. 2010 Feb; 51(2): 679-689
24. Nutrition Research Reviews, 6(1), 137-159
25. Gastroenterology. 156. S-1187. 10.1016/S0016-5085(19)39944-5
26. Clin Exp Med. 2020 Jul 29 : 1-14

eprasa.pl a961673459

Farmapol®



ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JELITACH

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Farmapol Sp. z o.o.
ul. Święty Wojciech 29, 61-749 Poznań
www.farmapol.pl

eprasa.pl a961073459



SŁODKI ZŁOCZYŃCA

Szeroko stosowana w przetworzonej żywności i napojach fruktoza może powodować nieprawidłowe działanie mitochondriów wątrobowych, stłuszczenie tego organu, stymulację szlaków zapalnych oraz insulinooporność

Węglowodany proste składające się z jednej cząsteczki to monosacharydy, a te, które mają w składzie 2 cząsteczki to disacharydy. Glukoza i fruktoza to monosacharydy, natomiast cukier stołowy, czyli sacharoza, to disacharyd zawierający cząsteczki obu tych cukrów.

Gdy zjadamy produkty zawierające węglowodany złożone (np. produkty zbożowe), enzymy trawienne rozkładają je na cukry proste w tym glukozę. Jest ona zastrzykiem energii dla komórek. Krąży we krwi, dopóki wytwarzana w trzustce insulina umożliwi jej wniknięcie do wnętrza komórki. Jej nadmiar zostaje zmagazynowany w wątrobie lub mięśniach.

Natomiast fruktoza występująca w wielu owocach i warzywach (m.in. w trzcinie cukrowej, burakach, cebuli i kukurydzy) jest metabolizowana tylko przez wątrobę i jest bardziej lipogeniczna, czyli tucząca niż glukoza. Oznacza to, że zbyt duże ilości fruktozy mogą prowadzić do zbyt wysokiej ilości tłuszczu w ciele.

Sacharoza po spożyciu zostaje rozłożona na 2 cukry, z których się składa: fruktozę i glukozę.

Solo czy w duecie?

Wróćmy jednak do fruktozy, która od lat 70. ubiegłego wieku robi w przemyśle spożywczym oszałamiającą karierę. Ten owocowy cukier dodawany jest pod postacią syropu glukozowo-fruktozowego uzyskiwanego ze skrobi kukurydzianej do napojów bezalkoholowych, ciast, deserów i wielu innych przetworzonych produktów spożywczych.

Jak wielu? Możesz to łatwo sprawdzić, czytając skład na etykiecie. W Europie będzie on wymieniony jako syrop glukozowo-fruktozowy (Glucose-Fructose Syrup, GFS), może ukrywać się też pod nazwą izoglukoza, natomiast w Stanach Zjednoczonych najczęściej używa się terminu wysokofruktozowy syrop kukurydziany (High Fructose Corn Syrup, HFCS) oraz syrop wysokofruktozowy (High Fructose Syrup, HFS). Wedle Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. nazwa syropu rozpoczynać się powinna od dominującego w nim cukru prostego.

Według Krajowej Unii Producentów soków syrop glukozowo-fruktozowy o 42% zawartości fruktozy to w zasadzie to samo co cukier stołowy. Jednak sacharoza zawiera stałe proporcje glukozy i fruktozy, a w GFS są one różne. Zanim fruktoza pojawi się w składzie syropu, jest przekształcana pod wpływem enzymów z glukozy. Jest to proces wymuszony technologicznie i od-

eprasa.pl a961673459

wrotny do fizjologicznego. Nie dość na tym w niektórych zakładach nadal do jego produkcji używa się… sody kaustycznej (wodorotlenku sodu), co na pewnych etapach wymaga obecności… rtęci. Powstaje pytanie, czy tak wytworzona fruktoza zachowuje się tak samo w organizmie, jak naturalna?

Mogłoby się wydawać, że nie ma większej różnicy między ilością fruktozy i glukozy zawartą w GFS a tą znajdującą się w cukrze stołowym. Jednak syrop glukozowo-fruktozowy zawiera odrębne cząsteczki zwane monosacharydami, które połączone są w cukrze stołowym (w disacharydy) – i, jak się okazuje, ta jedna mała różnica ma ogromny wpływ na nasze zdrowie.

Ponieważ cząsteczki fruktozy zawarte w nim funkcjonują oddzielnie, są one szybko wychwytywane i wykorzystywane przez organizm, podczas gdy cząsteczki fruktozy zawarte w sacharozie – czyli w naturalnym cukrze ekstrahowanym z trzciny cukrowej lub z buraków cukrowych – muszą pokonać dodatkowy etap metabolizmu człowieka, zanim ciało będzie mogło z nich skorzystać i je przyswoić.



Dowodzą tego badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Utah, którzy karmili myszy zgodnie z zasadami zdrowej diety, lecz do posiłków jednych gryzoni dodali mieszankę fruktozowych i glukozowych monosacharydów (przypominających te znajdujące się w GFS), podczas gdy druga grupa otrzymywała sacharozę. W toku badania zdechło niemal 2 razy więcej myszy dokarmianych monosacharydami, przy czym ich potomstwo było również o 26% mniej liczne, co pozwoliło na wysnucie wniosku, że obecność cukru w diecie zaburza działanie układu rozrodczego[1].

Potwierdzają to randomizowane badania kliniczne przeprowadzone na ludziach przez naukowców z Pennington Biomedical Research Center (Louisiana State University). Ich eksperyment wykazał, że ograniczenie spożycia napojów słodzonych cukrem przez 6-24 miesięcy znacząco zmniejszyło indywidualne przyrosty masy ciała[2].

> Choć trudno w to uwierzyć ok. 75% wszystkich produktów spożywczych i napojów zawiera dodatek cukru w wielu różnych formach!

Zacukrzeni

Choć trudno w to uwierzyć ok. 75% wszystkich produktów spożywczych i napojów zawiera dodatek cukru w wielu różnych formach! Warto przy tym wspomnieć, że spożycie napojów bezalkoholowych (dosładzanych obecnie głównie GFS) wzrosło pięciokrotnie od 1950 r.

Tymczasem uczeni zajmujący się tym tematem nie mają wątpliwości: duże ilości dodanych cukrów wchodzące do codziennej diety zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD)[3], natomiast nadmierne spożycie fruktozy może zwiększać ryzyko stłuszczenia wątroby[4], nasilać lipogenezę, prowadzić do dysfunkcji mitochondriów, aktywować szlaki zapalne w organizmie, powodować insulinooporność oraz nasilać zwłóknienie wątroby[5].

Uczeni z Malezji przez 8 tygodni podawali samcom szczurów wodę pitną z dodatkiem fruktozy (w stężeniu 20%). Zwierzęta były badane przed rozpoczęciem eksperymentu i po jego zakończeniu – w tym oceniono histomorfologię wątroby oraz zmiany ultrastrukturalne mitochondriów za pomocą transmisyjnej mikroskopii elektronowej. Okazało się, że wystarczyły zaledwie 2 miesiące picia fruktozy, by gryzonie rozwinęły kilka cech zespołu metabolicznego. Co więcej, spożycie owocowego cukru doprowadziło do rozwoju makropęcherzykowego stłuszczenia wątroby i mitochondrialnych zmian ultrastrukturalnych, takich jak zwiększenie rozmiaru mitochondriów, przerwanie grzebienia oraz zmniejszenie gęstości macierzy[6]!

Dla porównania dodajmy, że w 100 ml coli znajduje się 10,6 g cukru, zatem puszka tego napoju (330 ml) będzie zawierać 31,8 g cukru dodanego (ponad 6 łyżeczek do herbaty), co daje stężenie na poziomie nieco ponad 10%.

Mitochondria w syropie

Wysoki poziom owocowego cukru w diecie hamuje zdolność wątroby do metabolizowania tłuszczu – informują naukowcy z Joslin Diabetes Center i Harvard Medical School w Bostonie na łamach pisma *Cell Metabolism*.

Fruktoza sprawia, że wątroba gromadzi tłuszcz. Oznacza to, że przyjmowanie jej w dużych ilościach, działa tak, jakbyśmy jedli tłuszcz łyżkami. Co ciekawe, odwrotne działanie

Rozwód z solniczką

Zespół Xuesonga Yanga z Jinan University przeprowadził eksperymenty na dorosłych myszach i embrionach kur, którym podawano płyny o dużym nasączeniu NaCL. Naukowcy zauważyli, że nadmierne stężenie soli powodowało aktywację komórek Ito (inaczej okołozatokowych), które odgrywają istotną rolę w procesie włóknienia wątroby.

Jednocześnie stwierdzili, że można temu częściowo przeciwdziałać za pomocą przeciwutleniacza, jakim jest witamina C.



eprasa.pl a961673459



Najwięcej cukru... wypijamy!

Z amerykańskich badań wynika, że największym źródłem cukru we współczesnej diecie są słodzone napoje gazowane (typu cola, energizery, wody smakowe, lemoniady itp.) oraz nektary i napoje owocowe – dostarczają go aż 35,7%. Za płynami znajdują się desery zbożowe, napoje owocowe, desery mleczne, cukierki, słodzona herbata, cukier i miód.

Obraz wyłaniający się z analiz przeprowadzonych na gruncie europejskim jest przygnębiający: młodzież wypija ok. 1,5 l dziennie różnych napojów, co dostarcza jej ok. 400 kcal dziennie. Z tego 30,4% pochodzi z napojów słodzonych, 20,7% ze słodyczy mlecznych i 18,1% z soków owocowych.

W Polsce spożycie cukru na mieszkańca w 1950 r. wynosiło 21 kg. Z najnowszych danych GUS wynika, że obecnie podwoiliśmy tę liczbę i średnia konsumpcja cukru na osobę wynosi 42,7 kg!

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by spożycie cukrów prostych ograniczyć do 10% ogółu energii. Przy średnim zapotrzebowaniu kalorycznym dla osoby dorosłej na poziomie 2 000 kcal będzie to ok. 200 kcal, czyli 10-12 łyżeczek białego cukru, bo jedna łyżeczka (5 g) to ok. 20 kcal. Nie wliczamy w to cukrów występujących naturalnie w świeżych, nieprzetworzonych owocach, świeżych sokach z nich oraz w produktach mlecznych. Zdaniem ekspertów WHO ograniczenie cukrów prostych w diecie do 5% zapotrzebowania na energię przynosi dalsze korzyści dla zdrowia.

Jeśli zastanawiasz się, z czego zrezygnować, podpowiadamy: przede wszystkim z napojów gazowanych, wód smakowych i słodkich drinków. Niedosładzane soki owocowe zawierają naturalne węglowodany, natomiast do oranżad, lemoniad i innych napojów bezalkoholowych dodawany jest szkodliwy syrop glukozowo-fruktozowy. W dalszej kolejności ogranicz jedzenie ciast, deserów i wszelkich słodyczy, a jeżeli nie możesz bez nich żyć, staraj się przygotowywać je od A do Z w domu.

ma glukoza, która wspiera zdolność wątroby do metabolizowania tłuszczu. W efekcie przy takiej samej kaloryczności fruktoza powoduje więcej negatywnych skutków niż glukoza.

Podczas serii badań Amerykanie porównywali wpływ 6 różnych diet na metabolizm. Myszom podawano karmę standardową, wzbogaconą we fruktozę, z wysokim poziomem glukozy, wysokotłuszczową oraz karmę wysokotłuszczową z dużą ilością fruktozy i wysokotłuszczową z dużą ilością glukozy.

Następnie oceniano zależności między sposobami żywienia gryzoni a markerami stłuszczenia wątroby, takimi jak poziom acylokarnityny. Związek ten jest produkowany w hepatocytach podczas spalania tłuszczu, a jego wysokie stężenie sygnalizuje, że w wątrobie jest zbyt dużo tłuszczu. Okazało się, że poziom acylokarnityny największy był przy diecie wysokotłuszczowej z wysokim poziomem fruktozy. Wyraźnie niższy był on u gryzoni, którym podawano karmę wysokotłuszczową z dużą ilością glukozy, co potwierdziło wcześniejsze wyniki badań: duża ilość fruktozy w diecie jest zła.

Badacze postanowili także sprawdzić, dlaczego tak się dzieje. Dlatego przyjrzeli się aktywności enzymu CPT1a (palmitoilotransferazy karnitynowej 1a), odgrywającego kluczową rolę w procesie spalania tłuszczu. Jego wysokie stężenie wskazuje, że mitochondria będące centrami energetycznymi komórek prawidłowo pracują. U zwierząt karmionych pożywieniem zawierającym dużo tłuszczu i dużo fruktozy poziom i aktywność palmitoilotransferazy karnitynowej 1a były bardzo niskie, co świadczy, że ich mitochondria wątrobowe nie działały właściwie. To zaś wiąże się z obniżeniem zdolności utleniania kwasów tłuszczowych, zmniejszeniem wytwarzania ciepła oraz ogólną opornością na insulinę.

Co więcej, okazało się, że w grupie żywionej dietą wysokotłuszczową z wysokim poziomem fruktozy również liczba i kształt tych organelli odbiegały od normy. Nie były też one w stanie spalać tłuszczu tak dobrze, jak zdrowe mitochondria[7].

Wysoka zawartość tłuszczu lub fruktozy (czyli typowa zachodnia dieta) wywołuje niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD), której towarzyszy dysfunkcja mitochondriów i stres oksydacyjny – potwierdzają uczeni z Meksyku, którzy 2 lata temu przeprowadzili badania na szczurach. I dodają, że zmiany strukturalne mitochondriów wątrobowych są ściśle powiązane z rozwojem NAFLD[8].



eprasa.pl a961673459

Pomoc dla wątroby



Na szczęście wiele produktów naturalnych wykazuje działanie regulacyjne w stłuszczeniu wątroby wywołanym fruktozą. Niektóre z nich regulują lipogenezę (czyli proces związany z odkładaniem tłuszczu), naprawiają mitochondria, a inne hamują szlaki zapalne i zmniejszają insulinooporność tkanek.

Symplocos cochinchinensis Ekstrakt etanolowy z tego indyjskiego zioła zmniejsza lipogenezę i zwiększa wrażliwość na insulinę. Hinduscy uczeni potwierdzili jego skuteczność w modelu szczurzym karmionym dietą o wysokiej zawartości fruktozy i tłuszczów nasyconych[9].

Sylimaryna Ta pochodząca z ostropestu plamistego substancja okazała się potencjalnym środkiem chroniącym wątrobę i była również skuteczna w zmniejszaniu lipogenezy wątrobowej *de novo*[10].

> Zaledwie 2 miesiące picia fruktozy doprowadziły do rozwoju u gryzoni makropęcherzykowego stłuszczenia wątroby i mitochondrialnych zmian ultrastrukturalnych

Kurkumina wyizolowana z ostryżu długiego (kurkumy) może zapobiegać hiperlipidemii wywołanej wysoką zawartością fruktozy oraz stłuszczeniu wątroby. Podawanie kurkuminy nie tylko wyraźnie obniżyło zawartość trójglicerydów, ale także zahamowało ekspresję enzymów lipogennych. Ponadto związek ten łagodzi insulinooporność poprzez działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające[11].

Hunteria umbellata – wodny wyciąg z nasion tej rośliny znacząco łagodzi zmiany poziomu glukozy we krwi, insuliny, leptyny, cholesterolu i trójglicerydów u szczurów z zespołem metabolicznym wywołanym dietą o wysokiej zawartości fruktozy. Ponadto ekstrakt zwiększa aktywność dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy, peroksydazy glutationowej, reduktazy glutationowej, dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej i poziomu glutationu, dzięki czemu zmniejsza stres oksydacyjny[12].

Głóg Chińczycy potwierdzili, że bogate w polifenole ekstrakty ze skórek i miąższu jego owoców łagodzą stres oksydacyjny wątroby wywołany dietą wysokofruktozową u myszy. Podawanie ekstraktów podniosło aktywność enzymów antyoksydacyjnych[13].

REKLAMA

Mistrzowski antyoksydant dla skutecznego detoksu wątroby

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

Wykorzystywany na poziomie komórkowym glutation to trójpeptyd blokujący uszkodzenia wszelkiego rodzaju mitochondriów. Szczególnie ważny dla naszej wątroby, przy oczyszczaniu wątroby i eliminacji szkodliwych substancji. Dzięki swoim detoksykującym właściwościom stanowi pierwszą obronę organizmu przed atakami wolnych rodników.

Glutathion MSE dr Enzmann:
- 300 mg zredukowanego glutationu w jednej kapsułce.
- Kapsułka odporna na działanie kwasów żołądkowych.
- Substancje wspomagające efektywne działanie glutationu: witaminy C, E, B12, cynk, mangan, kwas foliowy i selen.



Wejdź na mito-pharma.pl i sprawdź!

Lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl a961673459



Ratunku! Tłuszcz nas zalewa!

Na niealkoholowe stłuszczenie wątroby cierpi aż 6 mln Polaków, choroba ta odbiera palmę pierwszeństwa wirusowym zapaleniom wątroby, które dotychczas były najpowszechniejszymi schorzeniami w hepatologii.

Lekarze ostrzegają, że wzrost zachorowań z powodu NAFLD związany jest z epidemią otyłości, cukrzycą typu 2 oraz zespołem metabolicznym (objawiającym się wzrostem poziomu lipidów, glukozy i ciśnienia tętniczego krwi).

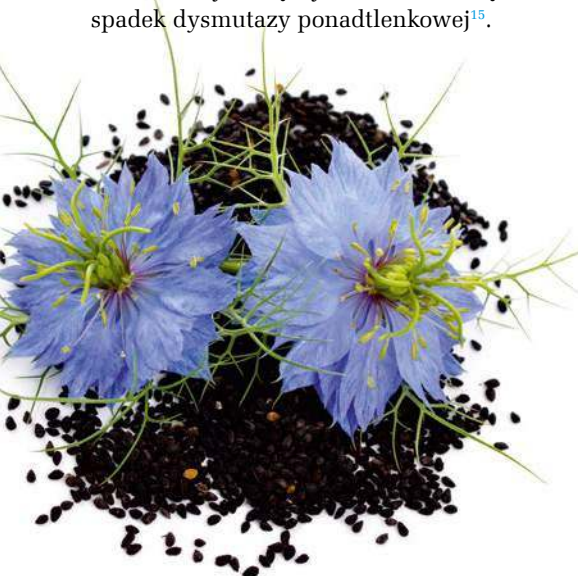
W Europie choroba ta może już występować nawet u co 5. dorosłej osoby. Według World Obesity Federation, w 2025 r. aż 2,7 mld ludzi, czyli co 4. osoba na świecie, może cierpieć z powodu nadwagi lub otyłości. W Polsce nadwagę lub otyłość ma już 64% mężczyzn i 49% kobiet.

Jeżeli chcesz zachować zdrową wątrobę, a wraz z nią odporność i ogólny dobry stan zdrowia, prócz ograniczenia podaży cukru (a zwłaszcza syropu glukozowo-fruktozowego) rozważ porzucenie kanapowego stylu życia oraz wprowadzenie kilku zdrowych nawyków. Przykładowo zamiast słodkiego napoju wypij zieloną herbatę lub napar z owoców głogu, ogranicz spożycie alkoholu, doprawiaj potrawy czarnuszką lub kurkumą, mielony ostropest dodawaj do mąki, sosów, zup i jogurtów. Wybieraj chude mięsa, mniej smaż i naucz się przygotowywać curry (przepis na zarówno mięsne, jak i wegetariańskie podajemy w tekście pt. „Jedzenie na zapalenie"). W razie potrzeby sięgaj po suplementy wspierające pracę wątroby. Pamiętaj, że warto dbać o nią nie tylko od święta.



Herbata chińska działa podobnie jak głóg, a przy tym jest korzystna dla utrzymania homeostazy lipidów. Podanie jej chomikom karmionym dietą wzbogacaną fruktozą zmniejszyło u nich insulinooporność[14].

Czarnuszka siewna, a dokładniej zawarty w jej nasionach tymochinon, łagodzi indukowany dietą wysokofruktozową spadek dysmutazy ponadtlenkowej[15].



Wytłoki winogronowe zawierają stosunkowo duże ilości polifenoli i błonnika pokarmowego. W Argentynie dowiedziono, że ekstrakt z nich (jak i one same) mogą spowodować przywrócenie kaskady sygnalizacji insuliny w tkance wątroby[16].

Ashwagandha Irańscy uczeni potwierdzili, że ekstrakty z jej korzenia mają działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwutleniające, immunomodulujące i przeciwstresowe. Najnowsze badanie sugeruje, że ashwagandha normalizuje hiperglikemię wywołaną fruktozą u szczurów poprzez zmniejszenie wzrostu stężenia glukozy i insuliny, łagodząc w ten sposób stan zapalny i poprawiając wrażliwość na insulinę[17].

BIBLIOGRAFIA

1. J Nutr, 2014; DOI: 10.3945/jn.114.202531
2. Diabetes Care. 2014 Apr;37(4):950-6
3. Hepatology. 2013 Jun; 57(6):2525-31
4. J Hepatol. 2008 Jun; 48(6):993-9,
5. Nutrients. 2017 Feb; 9(2): 96; Hepatology. 2010 Jun; 51(6):1961-71
6. Biomed Res Int. 2015;2015:895961
7. Cell Metabolism, Oct. 2019, 30, 735-753
8. Lipids Health Dis. 2019 Mar 30;18(1):78
9. J Ethnopharmacol. 2016 Dec 4; 193:500-509
10. Eur J Pharmacol. 2014 Mar 15; 727:15-28
11. Pharm Biol. 2016 Dec; 54(12):2857-2863; Chem Biol Interact. 2016 Jan 25; 244:187-94
12. J Ethnopharmacol. 2017 Feb 23; 198():184-193
13. Chem Biol Interact. 2016 Sep 25;257:132-40
14. J Ethnopharmacol. 2006 Mar 8; 104(1-2):24-31
15. Eur. J. Nutr. 2015;54:1117-1127
16. Food Funct. 2016;7:1544-1553
17. Rep Biochem Mol Biol. 2015 Apr; 3(2):62-7

eprasa.pl a961673459

Tinspora cordifolia: zioło, które warto zapamiętać

Streszczenie: *Tinospora cordifolia* jest rośliną leczniczą stosowaną z zaufaniem przez wielu medyków na całym świecie. Poszczególne części rośliny były stosowane w leczeniu takich dolegliwości jak gorączka, cukrzyca, niestrawność itp. Roślina ta ma pozytywny wpływ na układ nerwowy oraz poprawia pamięć i zdolności poznawcze. W niniejszym artykule przedstawiono właściwości farmakologiczne tej rośliny, szczególnie w zakresie pamięci i zdolności poznawczych.

MUHAMMED MAJEED1,2*
SHAHEEN MAJEED1,2#
MAHADEVA NAYAK1$
NAVEEN YELAVARE PUTTASWAMY1^

1. Sami-Sabinsa Group Limited 19/1 & 19/2, I Main, II Phase Peenya Industrial Area Bangalore – 560 058, Karnataka, India
2. Sabinsa Corporation 20 Lake Drive East Windsor, NJ 08520, USA

* mail1@samilabs.com
shaheen@sabinsa.com
$ mahadevnayak@samilabs.com
^ naveenyp@samilabs.com



Rysunek 1. Części nadziemne rośliny Tinospora cordifolia

Tinspora cordifolia jest jedną z roślin leczniczych szeroko stosowanych w indyjskim systemie preparatów ajurwedyjskich. W Ajurwedzie *Tinospora* występuje pod nazwą Guduchi (rys. 1), co oznacza roślinę chroniącą przed chorobami i została opisana w wielu starożytnych podręcznikach Ajurwedy, m.in. w Sushruta Samhita i Charaka Samhita. *T. cordifolia* poprawia trawienie, zwiększa apetyt i usuwa toksyny z organizmu. Trzy istotne właściwości farmakologiczne to deepan (zdolność do usprawnienia metabolizmu), jwaranashan (łagodzenie gorączki) i rasayana (odmładzanie organizmu). Ostatnia z własności zapewnia zdrowie, przedłuża życie, wzmacnia pamięć i inteligencję, zachowuje młodość, poprawia kolor i konsystencję skóry, wzmacnia funkcję specjalnych zmysłów i zwiększa funkcje seksualne w zakresie płodności (Shastri, 1999; Vaidya, 1998; VY, 2000).

Opis botaniczny

Tinspora cordifolia jest dużym, liściastym, rozłożystym, pnącym krzewem z kilkoma wydłużonymi, zwisającymi rozgałęzieniami. Liście rośliny są proste, naprze-

eprasa.pl a961673459

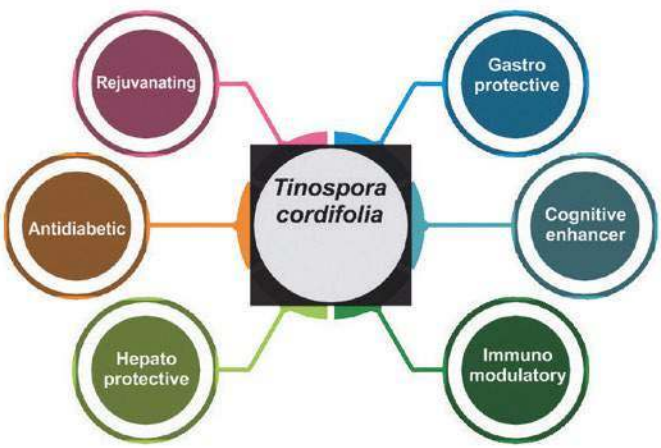
Botanical classification	
Kingdom	Plantae
Subkingdom	Tracheobionta
Division	Magnoliophyta
Class	Magnoliopsida
Subclass	Ranunculidae
Order	Ranunculidas
Family	Menispermsceae
Genus	Tinospora
Species	cordifolia

Rysunek 2. Klasyfikacja naukowa.

mianległe i pierzastodzielne. Kwiaty są jednopłciowe, a owoce zebrane są w grona od jednego do trzech. Klasyfikację botaniczną rośliny przedstawiono na rys. 2.

Właściwości farmakologiczne

Różne grupy badawcze na całym świecie badały roślinę pod kątem prawdopodobnych właściwości farmakologicznych różnych jej części i ekstraktów w ramach badań przedklinicznych i klinicznych. Odnotowano, że roślina ma szeroki zakres właściwości, które są obiecujące w zakresie poprawy stanu zdrowia u osób cierpiących na różne choroby zakaźne i niezakaźne. Niniejszy podrozdział przedstawia w skrócie właściwości farmakologiczne rośliny (rys. 3).



Rysunek 3. Właściwości farmakologiczne *Tinospora cordifolia*

Zarządzanie poziomem cukru we krwi

Roślina zawiera bioaktywne substancje, takie jak palmatina, jatrorrhizine i magnoflorin, które okazały się odpowiedzialne za efekt hipoglikemiczny, uznawany zapośredniczący poprzez mechanizm uwalniania insuliny, insuliny-mimikry i hamowania glukoneogenezy (Patel & Mishra, 2012; Sangeetha, Priya, & Vasanthi, 2013). Wyizolowany inhibitor -glukozydazy, apigenina-6-C-glukozylo--7-O-glukozyd z rośliny wykazał mieszane konkurencyjne hamowanie glukozydazy w sacharozie i maltozie karmionych modeli zwierzęcych (Sipahimalani & Norr, 1994).

Gojenie ran u chorych na cukrzycę

W randomizowanym, kontrolowanym badaniu klinicznym (n=50) prowadzonym metodą podwójnie ślepej próby, osoby z owrzodzeniami stopy cukrzycowej otrzymywały ekstrakt z *T. cordifolia* przez 18 miesięcy i zaobserwowano poprawę w gojeniu się ran (Purandare & Supe, 2007).

Immunomodulacja

Wykazano, że ekstrakt z *T. cordifolia* wpływa pozytywnie na układ odpornościowy w zwalczaniu infekcji. Badania wykazały, że ekstrakt może poprawić stan neutropenii u szczurów. Różne sprawozdania z eksperymentów *in vitro* i *in vivo* wykazały, że aktywność immunomodulacyjna *T. cordifolia* wynika z obecności związków bioaktywnych, takich jak, alkaloidy, diterpenoidy klerodanowe, seskwiterpenoidy, fenylopropanoidy (magnofloryna, N-formylannonaina, N-metylo-2- pirolidon, kordial, kordiozyd, kordifoliozyd A, kordifoliozyd B, tinocordiside, 11-hydroksymuskaton i syringina), arabinogalaktan o nazwie G1- 4A, 1,4- -D-glukan (RR1) oraz enzym amylaza tiolowa (Singh SS, Pandey SC, Srivastava S, Gupta VS, Patro B, 2003). Wykazano, że wiele glikozydów diterpenoidowych wyodrębnionych z rośliny tj. kordozyd, kordiofoliozyd A i kordial aktywuje makrofagi, odgrywając tym samym kluczową rolę w modulacji swoistych i nieswoistych odpowiedzi immunologicznych (Kapil & Sharma, 1997). Udowodniono, że kordifoliozyd A, glikozyd kadynowy, glikozyd seskwiterpenoidowy, tinokordozyd wykazują właściwości immunomodulacyjne (Alam i in., 2009; Ghosal i Vishwakarma, 1997).

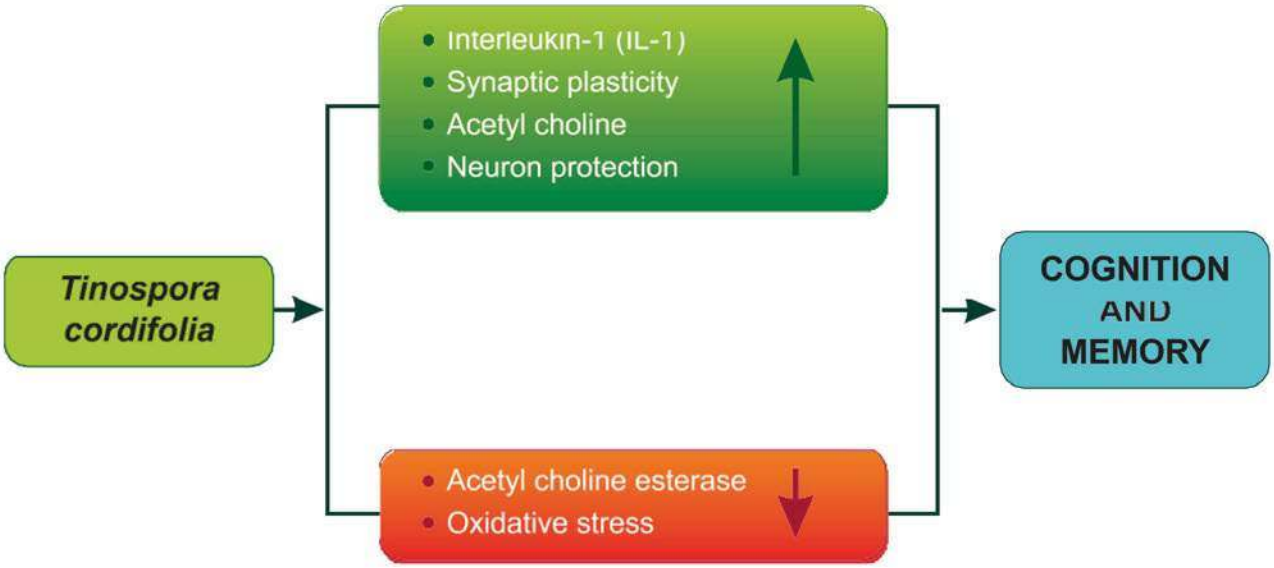
Ochrona żołądka

Uważa się, że *T. cordifolia* łagodzi dolegliwości żołądkowo--jelitowe. Różni badacze udowodnili ochronne działanie tej rośliny przeciwko wywołanemu przez lektyny zaburzeniu bariery jelitowej błony śluzowej, proliferacji mikroorganizmów w jelicie cienkim, jak również ich translokacji do węzłów chłonnych krezkowych (Shoda, Mahalanabis, Wahed, & Albert, 1995), uszkodzeniom błony śluzowej żołądka wywołanym podwiązaniem odźwiernika i etanolem w modelach zwierzęcych (Bafna & Balaraman, 2005).

Ochrona przed astmą

Uważa się, że roślina ta wpływa na poprawę dolegliwości związanych ze stanami zapalnymi, takimi jak astma. W jednym z badań oceniano właściwości ekstraktu z *T. cordifolia* w zakresie łagodzenia stanów astmatycznych na modelu zwierzęcym. Ekstrakt znacząco chronił zwierzęta przed stresem oksydacyjnym i zapaleniem w przebiegu astmy, co było spowodowane modulacją homeostazy glutationu, zwiększeniem całkowitej pojemności antyoksydacyjnej surowicy i zmniejszeniem peroksydacji lipidów w modelu astmy u myszy. Na poziomie molekularnym zaobserwowano

eprasa.pl a961673459



Rysunek 4. Możliwy mechanizm poprawy zdolności poznawczych i pamięci przez T. cordifolia

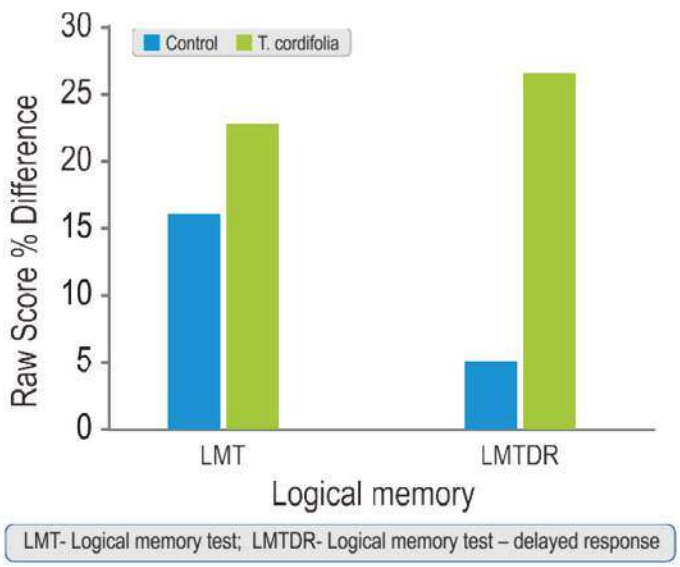
obniżenie regulacji genów prozapalnych takich jak: iNOS, COX-2, i ICAM-1, co skutkowało zmniejszeniem uwalniania mediatorów prozapalnych takich jak TNF-α, IL-4, NO i IgE, a w konsekwencji zahamowaniem stanu zapalnego i kontrolą astmy (Tiwari i in., 2014). Skuteczność *T. cordifoli*a w łagodzeniu objawów alergicznego nieżytu nosa oceniano w randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu prowadzone metodą podwójnie ślepej próby z udziałem 75 osób z alergicznym nieżytem nosa. Suplementowanie ekstraktem znacząco zmniejszyło wszystkie objawy alergicznego nieżytu nosa, co zostało dodatkowo poparte cytologią wymazu z nosa i badaniem liczby leukocytów (Badar i in., 2005).

Wspomaganie pamięci

Pamięć jest złożonym systemem przetwarzania informacji o wyraźnym i dorozumianym działaniu, który składa się z procesora sensorycznego, pamięci krótkotrwałej (lub roboczej) i pamięci długotrwałej.

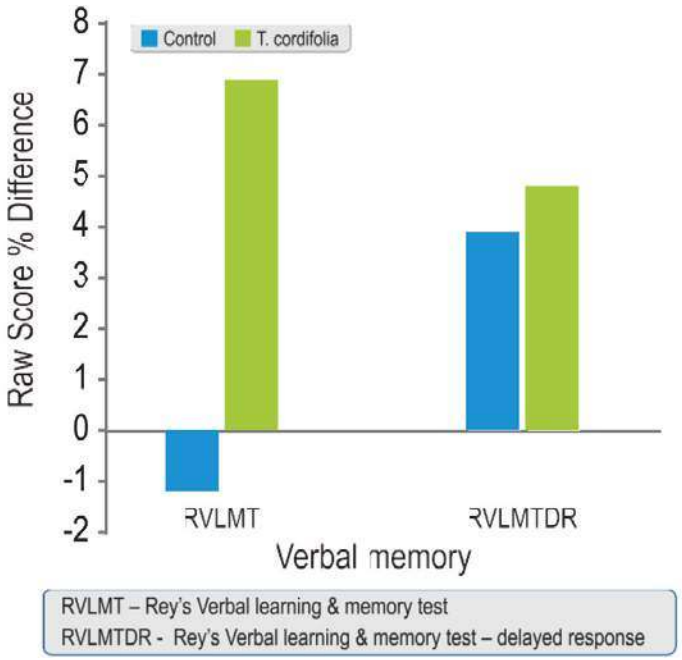
Procesor sensoryczny jest neuronem, który umożliwia odbieranie informacji ze świata zewnętrznego w postaci bodźców chemicznych i fizycznych oraz odbieranie ich na różnych poziomach skupienia i intencji. Neurony komunikują się za pomocą wybranych substancji chemicznych zwanych neuroprzekaźnikami, które odgrywają kluczową rolę w odczuwaniu, tworzeniu wspomnień i odzyskiwaniu przechowywanej pamięci (Dash i in., 2007). Istnieją dowody, które wskazują, że aktywności przeciwdziałające stresowi są korzystne w poprawie stanów, takich jak depresja, poznanie i pamięć. Mechanizm, którego dotyczy ta obserwacja, polega na hamowaniu wychwytu zwrotnego amin w mózgu. Zwiększony poziom neuroprzekaźników poprawiających nastrój (stymulujących), takich jak norepinefryna, serotonina (5-hydroksytryptamina lub 5-HT) i dopamina, oraz zmniejszony poziom kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) wykazały poprawę zdolności poznawczych i pamięci w modelach zwierzęcych.

Ekstrakt z *T. cordifolia* był badany samodzielnie i w połączeniu z *Phyllanthus mblica* i *Ocimum sanctum* w zakresie uczenia się i pamięci u zdrowych i upośledzonych pamięciowo szczurów w złożonym teście labiryntowym. Ekstrakty i preparaty oceniano pod kątem ich zdolności do poprawy pamięci w amnezji wywołanej skopolaminą, diazepamem i cyklosporyną. Do badania uczenia się i zdolności zapamiętywania użyto labiryntu Hebba i Williamsa. Odnotowywano czas potrzebny na odnalezienie pokarmu oraz liczbę błędów popełnionych w labiryncie. U zdrowych szczurów, wszystkie grupy testowe wykazały znaczące skrócenie czasu potrzebnego do namierzenia pokarmu i liczby błędów po 24 h w porównaniu z próbą kontrolowaną przez preparat. Wyciąg z *T. cordifolia*, sam i w po-



Rysunek 5. Wpływ Tinospora cordifolia na ocenę pamięci logicznej. LMT – test pamięci logicznej. LMTDR – Test pamięci logicznej –Odpowiedź opóźniona.

eprasa.pl a961673459



Rysunek 6. Wpływ *Tinospora cordifolia* na ocenę pamięci werbalnej. RVLMT – Test Reya RVLMT DR – Test Reya – odpowiedź opóźniona.

łączeniu, znacząco zmniejszył czas potrzebny do znalezienia pożywienia i zmniejszył liczbę błędów, a wyniki były porównywalne z pozytywnymi grupami kontrolnymi (Malve i in., 2014).

Skuteczność rośliny była badana u ludzi pod kątem poprawy zdolności poznawczych. Zdrowi ochotnicy (n=30) w wieku 18-30 lat otrzymywali Tinofolin® (ekstrakt z *Tinospora cordifolia*, 500 mg) lub odpowiednie placebo przez 21 dni w randomizowanym i kontrolowanym placebo badaniu metodą podwójnie ślepej próby. Uczenie się i pamięć były oceniane poprzez poddanie ochotników serii testów psychologicznych, które miały na celu zbadanie pamięci wzrokowej, pamięci logicznej, pamięci werbalnej, podzielności uwagi i koncentracji. Wyniki wykazały, że przyjmowanie ekstraktu wzmagało uczenie się werbalne, pamięć i pamięć logiczną (typu natychmiastowego i krótkotrwałego) w porównaniu z placebo (rys. 5 i 6). Stosowanie preparatu nie spowodowało żadnych skutków ubocznych w ciągu 21 dni leczenia (Bairy i in., 2006).

W innym kontrolowanym placebo badaniu prowadzonym metodą podwójnie ślepej próby 30 zdrowym ochotnikom przez 21 dni podawano 500 mg Tinofolin® i nie wykazano zmian w parametrach hematologicznych i biochemicznych. W związku z tym Tonofolin® można uznać za bezpieczny do zażywania przez ludzi (Karkal & Bairy 2006).

PODSUMOWANIE

Badania przedkliniczne, zarówno w modelach *in vitro*, jak i *in vivo*, wykazały właściwości *Tinospora cordifolia* w zakresie poprawy pamięci i zdolności poznawczych. To samo udowodniono w wielu badaniach na ludziach z udziałem zdrowych ochotników. Przewiduje się, że mechanizm działania polega na modulacji równowagi neuroprzekaźników, co skutkuje bardziej aktywnym i sprawnym mózgiem.

PIŚMIENNICTWO

1) Agarwal A, Malini S, Bairy KL and Muddanna SR (2002). Effect of Tinospora cordifolia on learning and memory in normal and memory deficit rats. Indian Journal of Pharmacology, 34(5):339-49.
2) Alam P, Ali M, Singh R, Madhurima, Ahmad S, and Shakeel F (2009). A validated HPLC method for estimation of cordifolioside A in Tinospora cordifolia, Miers and marketed formulations. Journal of Chromatographic Science, 47(10):910-13.
3) Shastri B (1999). In Bhavprakasha (9th ed.). Varanasi, India: Chaukhamba Sanskrit Prakashan.
4) Badar VA, Thawani VR, Wakode PT, Shrivastava MP, Gharpure KJ, Hingorani LL, and Khiyani RM (2005). Efficacy of Tinospora cordifolia in allergic rhinitis. Journal of Ethnopharmacology, 96(3):445-49.
5) Bafna PA, and Balaraman R (2005). Anti-ulcer and antioxidant activity of pepticare, a herbomineral formulation. Phytomedicine: International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology, 12(4):264- 70.
6) Dash PK, Moore AN, Kobori N, and Runyan JD (2007). Molecular activity underlying working memory. Learning & amp; Memory, 14(8):554-63.
7) Ghosal S, and Vishwakarma RA (1997). Tinocordiside, a new rearranged cadinane sesquiterpene glycoside from Tinospora cordifolia. Journal of Natural Products, 60(8): 839-81.
8) Bairy KL, and Rao YK (2006). Safety of aqueous extract of Tinospora cordifolia (TC) in healthy volunteers: A double blind randomised placebo controlled study. Iraninan Journal of Pharmacology and Therapeutics, 6(1):59-61.
9) Kapil A, and Sharma S (1997). Immunopotentiating compounds from Tinospora cordifolia. Journal of Ethnopharmacology, 58(2):89-95.
10) Malve HO, Raut SB, Marathe PA, and Rege NN (2014). Effect of combination of Phyllanthus emblica, Tinospora cordifolia, and Ocimum sanctum on spatial learning and memory in rats. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 5(4), 209-15.
11) Malve HO (2015). Exploring Bhavana samskara using Tinospora cordifolia and Phyllanthus emblica combination for learning and memory in mice. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 6(4):233-40.
12) Patel MB, and Mishra SM (2012). Magnoflorine from Tinospora cordifolia stem inhibits -glucosidase and is antiglycemic in rats. Journal of Functional Foods, 4(1):79-86.
13) Purandare H and Supe A (2007). Immunomodulatory role of Tinospora cordifolia as an adjuvant in surgical treatment of diabetic foot ulcers: a prospective randomized controlled study. Indian Journal of Medical Sciences, 61(6):347-55.
14) Sangeetha MK, Priya CDM and Vasanthi HR (2013). Anti-diabetic property of Tinospora cordifolia and its active compound is mediated through the expression of Glut-4 in L6 myotubes. Phytomedicine: International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology, 20(3-4):246-48.
15) Shoda R, Mahalanabis D, Wahed MA and Albert MJ (1995). Bacterial translocation in the rat model of lectin induced diarrhoea. Gut, 36(3):379-81.
16) Singh SS, Pandey SC, Srivastava S, Gupta VS and Patro BGA (2003). Chemistry and medicinal properties of Tinospora cordifolia (guduchi). Indian Journal of Pharmacology, 35:83-91.
17) Sipahimalani A and Norr HWH (1994). Phenylpropanoid glycosides and tetrahydrofuranlignan glycosides from the adaptogenic plant drugs Tinospora cordifolia and Drypetes roxburghii. Planta Medica, 60:596–97.
18) Tiwari M, Dwivedi UN and Kakkar P (2014). Tinospora cordifolia extract modulates COX-2, iNOS, ICAM-1, pro-inflammatory cytokines and redox status in murinemodel ofasthma. Journal of Ethnopharmacology, 153(2):326–37.
19) Vaidya B (1998). In Nighantu Adarsha (2nd ed.). Varanasi, India: Chaukhamba Bharati Academy.
20) VY U (2000). Kasayan vidhi. In Ashtang Hriday Uttarasthan adhhyaya (13th ed.). Varanasi, India: Chaukhamba Sanskrit Prakashan.

eprasa.pl a961673459

tinofolin™

tinofolin.com



500 MG	2	4	2.5%
DAWKOWANIE DZIENNE	BADANIA KLINICZNE	PUBLIKACJE	STANDARYZACJA

HELPS SUPPORT/MAINTAIN MEMORY

AVAILABLE NPN

Tinofolin® to standaryzowany ekstrakt z *Tinospora cordifolia*, który został obdarzony wieloma działaniami farmakologicznymi.

Tinospora cordifolia jest powszechnie nazywana „Guduchi". Guduchi oznacza taki, który chroni całe ciało. Określenie to jest przypisywane jego zdolności do nadawania młodości, witalności i długowieczności.

Tinofolin® został oceniony w badaniu klinicznym pod kątem zdolności do poprawy pamięci wzrokowej, pamięci logicznej, pamięci werbalnej, koncentracji uwagi i koncentracji. Suplementacja znacząco poprawiła uczenie się i pamięć werbalną oraz pamięć logiczną w porównaniu z grupą kontrolną.

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

*Oświadczenia te nie zostały ocenione przez EFSA. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, łagodzenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

eprasa.pl a961673459

Stan zapalny odgrywa kluczową rolę w przebiegu różnorodnych chorób – od problemów z sercem po depresję. Dieta i jadłospis dietetyczki Julie Daniluk uwzględniają pokarmy o działaniu przeciwzapalnym, które mają ugasić wewnętrzny pożar.

Jedzenie na zapalenie



Stan zapalny to immunologiczna reakcja organizmu na uraz, toksyny, alergię i infekcję. W dotkniętym nim obszarze występują ból, zaczerwienienie, rozgrzanie i obrzęk. Ponieważ ponad 70% komórek układu odpornościowego znajduje się w nabłonku przewodu pokarmowego, odpowiedź immunologiczna jest w ogromnym stopniu uzależniona od pokarmów, które wzajemnie oddziałują na siebie wewnątrz jelita. Niektóre z nich mogą ugasić swoisty pożar, jakim jest stan zapalny, podczas gdy inne mogą go wzmagać.

Czy systematycznie odczuwasz ból brzucha po zjedzeniu Twoich ulubionych lodów? Czy lekarz zdiagnozował u Ciebie tzw. kolano biegacza, pomimo że nigdy nie przebiegłeś dalej niż do pobliskiego sklepu? Jeśli powyżej opisane sytuacje wydają Ci się znajome, należysz do rosnącej populacji osób zmagających się z chronicznym bólem na długo przed nadejściem starości. To dziwne, że na Zachodzie wielu ludzi powyżej 30. r.ż. zaczyna akceptować dolegliwości bólowe jako część procesu starzenia się. Walka z bólem stawów staje się obecnie głównym priorytetem opieki medycznej – na artretyzm cierpi 20% ludności w Kanadzie i USA oraz podobny odsetek pacjentów w Wielkiej Brytanii.

Alergie pokarmowe, które często są główną przyczyną bólu, również stają się coraz powszechniejsze w Ameryce Północnej i Wielkiej Brytanii, ponieważ wiele pokarmów podlega silnemu przetwarzaniu, a nasza dieta jest zbyt mało urozmaicona. Często wybieramy z jadłospisu te same popularne pozycje, takie jak płatki pszenne na śniadanie, kanapki z pszennego chleba na lunch oraz pszenny makaron na obiad. W rezultacie reakcje naszego układu odpornościowego są nadmierne i dokuczają nam bolesne objawy alergii. Ponieważ symptomy alergii pokarmowej mogą być zróżnicowane, jej zdiagnozowanie nie zawsze jest łatwe. Jednakże bez względu na sygnały wysyłane przez organizm stan zapalny stanowi ostateczne następstwo reakcji alergicznej.

Zarzewie kłopotów

Wyróżnia się 2 podstawowe rodzaje bólu: ostry i przewlekły. Ten pierwszy nadchodzi szybko (np. po skręceniu kostki) i trwa stosunkowo

eprasa.pl a961673459

krótko. Obrzęk, zaczerwienienie, rozgrzanie oraz dotknięte zapaleniem zakończenia nerwowe wszczynają swoisty alarm ostrzegający resztę organizmu przed problemem. W tym przypadku stan zapalny jest wywoływany celowo i stanowi naturalną, niezbędną część procesu leczenia. Jednak kiedy ostry ból jest niewłaściwie leczony, może przerodzić się w chroniczne dolegliwości (wynikające z przewlekłego stanu zapalnego).

Urazy i ból stawów trudno ignorować, ale mniej dokuczliwe objawy stanu zapalnego zazwyczaj nie zwracają uwagi w ten sam sposób. Niestrawność po posiłkach, krwawienie dziąseł lub plamkę egzemy, która nie znika (pomimo zastosowania wielu przeciwzapalnych kremów), łatwo czasem zbagatelizować. Te niewielkie dokuczliwe objawy zignorowane mogą doprowadzić do rozwoju chronicznego zapalenia oraz dożywotnich dolegliwości bólowych. Aby uwolnić się od bólu, trzeba zrozumieć mechanizm powstawania przewlekłego zapalenia. Stan zapalny, który stymuluje proces leczenia, to naturalna odpowiedź organizmu na uraz i infekcję. Jednak gdy następuje przedłużenie tej ochronnej reakcji układu immunologicznego może to skutkować uszkodzeniem narządów ciała.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) informuje, że choroby układu krążenia, spośród których większość ma swoje źródło w chronicznym stanie zapalnym, są najczęstszą przyczyną zgonów na świecie. Ponadto „co najmniej 80% przedwczesnych zgonów w wyniku chorób układu sercowo-naczyniowego i udarów można zapobiec przez zdrowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną i unikanie palenia tytoniu".

W rzeczywistości stan zapalny odgrywa kluczową rolę w rozwoju pozornie niezwiązanych ze sobą chorób, m.in. schorzeń serca, cukrzycy, depresji, egzemy, łuszczycy oraz demencji.

Chroniczny stan zapalny może być bardzo ciężki, jak również przebiegać na tyle spokojnie, że ignoruje się go do czasu, kiedy jest już za późno. Jak najbezpieczniej zapobiegać procesowi bolesnego zapalenia? Można to robić przez unikanie spożywania pokarmów problematycznych przy jednoczesnym dostarczaniu organizmowi konkretnych produktów zawierających silne fitoskładniki. Należą do nich antyoksydanty, które mogą zdusić ogień stanu zapalnego w przewodzie pokarmowym, stawach, sercu i skórze. Fitoskładniki (przedrostek phyto pochodzi od greckiego słowa oznaczającego roślinę) to roślinne związki chemiczne, których nie zalicza się do grupy witamin i minerałów. Nie są one niezbędne do normalnego funkcjonowania organizmu człowieka, mają jednak dobroczynny wpływ na jego zdrowie.

Każdy stan zapalny powstaje na poziomie komórkowym. Stanowi ochronną reakcję, mającą na celu zniszczenie bądź osłabienie wszelkich szkodliwych czynników. Przez stymulację regeneracji komórek odpowiada za leczenie i naprawę uszkodzonych tkanek. Powstały ból stanowi wskazówkę, za którą powinniśmy podążyć. Początkowa faza stanu zapalnego nazywana jest ostrą, ponieważ ma być krótkotrwała i zapewniać organizmowi warunki do leczenia. Tłumienie objawów i pokonywanie naturalnych ograniczeń organizmu jest w tym przypadku niebezpieczne. Kiedy stan zapalny przechodzi w formę przewlekłą, zaczyna działać nie leczniczo, lecz destrukcyjnie.

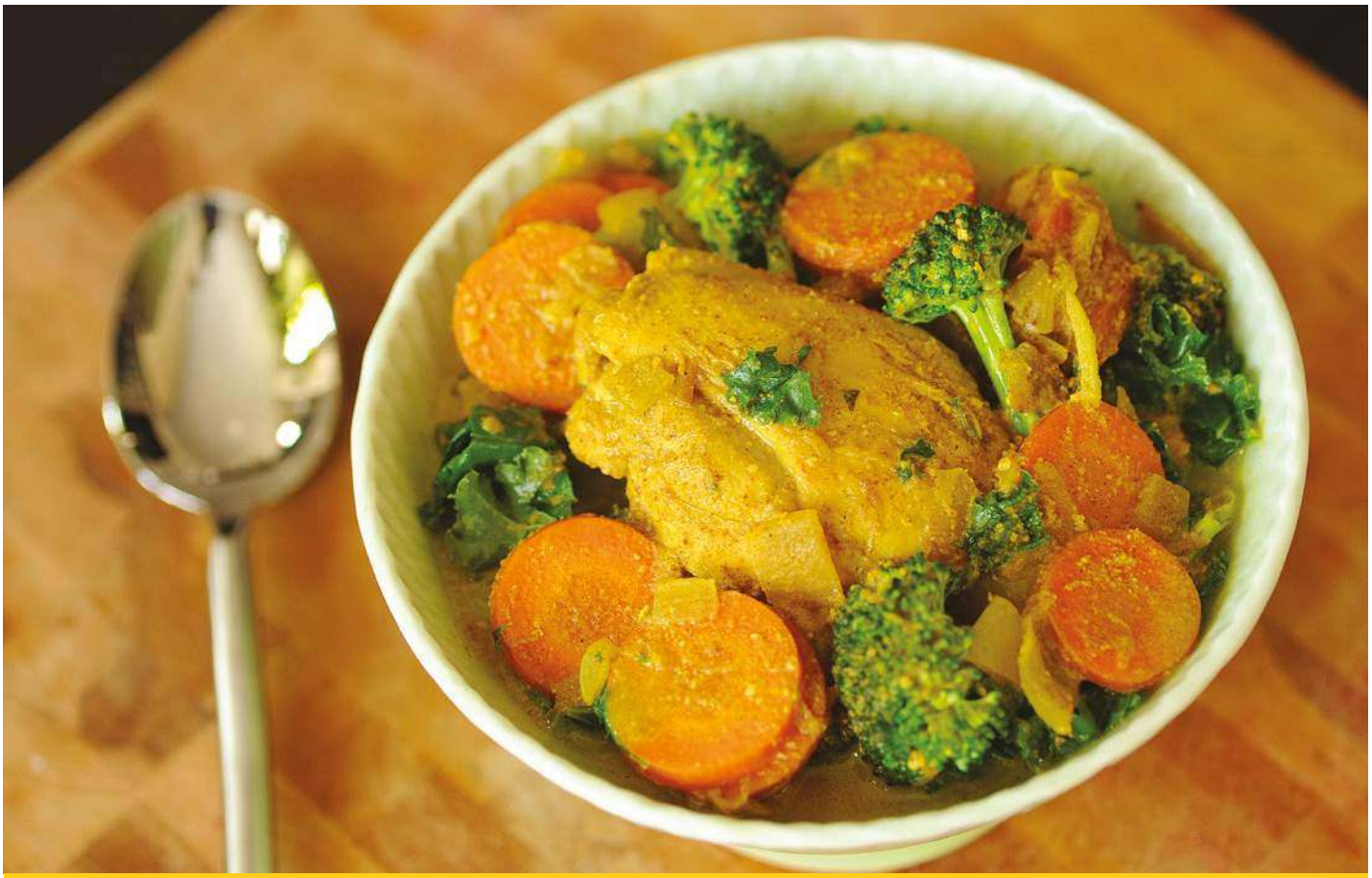
Każda komórka ludzkiego organizmu funkcjonuje w ograniczonym zakresie optymalnych warunków środowiskowych, równowagi zwanej homeostazą. Ich zmiana pod wpływem zewnętrznego bodźca (np. wysiłku fizycznego lub urazu) stanowi obciążenie, na które komórka może reagować tzw. adaptacją komórkową. Będzie wówczas próbowała przystosować się do nowo nałożonych wymagań, aby kontynuować funkcjonowanie na wysokim poziomie. Doskonałym przykładem adaptacji komórkowej o pozytywnym rezultacie jest przyrost masy mięśniowej po znaczącym zwiększeniu poziomu aktywności fizycznej.

Kiedy komórka nie jest w stanie dostosować się do narzuconego bodźca, następuje jej uszkodzenie, które – jeśli jest nieodwracalne – może doprowadzić do jej obumarcia. Dlatego właśnie tak ważne jest zaprzestanie wielokrotnego obciążania

6 głównych przyczyn stanu zapalnego

1 Toksyny	Uszkodzenie komórkowe powstaje w wyniku stałego narażenia na różne czynniki drażniące, np. chemiczne lub fizyczne (promieniowanie, cyjanek, azbest, pestycydy, alkohol, leki, palenie tytoniu), a stan zapalny rozwija się w celu leczenia i ochrony komórek przed tymi toksynami.
2 Infekcja	Kiedy patogen, np. drożdżak, grzyb, wirus, bakteria lub inny pasożyt, atakuje organizm, stan zapalny stanowi odpowiedź układu odpornościowego mającą na celu zwalczanie zakażenia oraz leczenie zainfekowanych tkanek.
3 Alergia	Podczas reakcji alergicznej układ immunologiczny nadmiernie reaguje na czynnik, który może być zarówno nieszkodliwy (np. żywność pochodzenia naturalnego), jak i stanowić potencjalne zagrożenie (np. syntetyczne związki chemiczne). Jego zapalna odpowiedź ma na celu ochronę organizmu. Zakres reakcji odpornościowych rozciąga się od łagodnych wysypek do anafilaksji. Jeśli są one ignorowane, mogą przyczyniać się do rozwoju chorób autoimmunologicznych.
4 Niedobór lub nadmiar składników odżywczych	Niezrównoważona dieta może powodować zaburzenia hormonalne, obciążenie układu odpornościowego i chroniczny stan zapalny. Niedobór białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów pozbawia organizm substancji potrzebnych mu do właściwej odbudowy. Z kolei nadmierna podaż pewnych związków chemicznych lub składników odżywczych może zachwiać wewnętrzną równowagę, co obciąża tkanki i organy. Uszkodzenia komórkowe mogą powodować czynniki genetyczne, jednak nasze wybory z zakresu żywienia i trybu życia, jak również inne uwarunkowania środowiskowe, mają decydujący wpływ na to, czy – a jeśli tak, to kiedy – owe czynniki dają o sobie znać.
5 Uraz fizyczny	Stan zapalny stanowi część naturalnego procesu odnowy komórek i tkanek uszkodzonych w wyniku fizycznego urazu.
6 Uraz psychiczny	Ciało podąża za umysłem: problemy psychiczne mogą mieć wpływ na ludzką fizjologię, a podwyższenie poziomów uwalnianych pod wpływem stresu adrenaliny i kortyzolu może doprowadzić do zaburzenia równowagi hormonalnej i rozwoju niewyjaśnionego stanu zapalnego.

eprasa.pl a961673459



Opowieść o dwóch potrawach z curry

Przepis ten stworzyłam z okazji przyjęcia urodzinowego mojego bratanka. Połowę gości stanowili na nim wegetarianie, a druga połowa chciała zjeść kurczaka. Przepis można wypróbować w obu wersjach w zależności od nastroju czy potrzeb żywieniowych. Ponieważ sos curry pasuje do wszystkiego, można wykorzystać dowolne świeże, lokalne, sezonowe warzywa. W środku lata sięgnij po zieloną i żółtą fasolkę szparagową, cukinię czy marchewki albo jakiekolwiek dostępne w danym momencie zbiory miejscowych rolników. Odwiedź swój ulubiony targ, eksperymentuj z sezonowymi warzywami i czerp z tego przyjemność!

Curry podaje się zazwyczaj z ryżem. Wykorzystaj go, jeśli Twój układ trawienny funkcjonuje prawidłowo, gdyż świetnie wchłonie on pożywny sos.

Składniki na 7-8 porcji:

- 3 szklanki (750 ml) siekanej cebuli (ok. 3 średnich główek)
- łyżka (15 ml) oliwy z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżki (30 ml) siekanego czosnku
- 1 kg obranych ze skóry udek z kurczaka lub 3 400-militrowe puszki czarnej fasoli
- 3 szklanki (750 ml) pociętych na talarki marchewek
- 2 szklanki (500 ml) siekanego jarmużu
- łyżka (15 ml) mielonego korzenia imbiru
- łyżka (15 ml) kurkumy
- pół łyżki (7,5 ml) cynamonu
- pół łyżki (7,5 ml) mielonej kolendry
- łyżeczka (5 ml) szarej soli morskiej lub różowej soli himalajskiej
- 2 szklanki (500 ml) bulionu drobiowego lub warzywnego
- pół cytryny lub średnia limonka, otarte ze skórki i wyciśnięte
- 2 szklanki (500 ml) kalafiora lub brokułu pokrojonego na pięciocentymetrowe kawałki
- pół szklanki (125 ml) mleka kokosowego
- ćwierć szklanki (60 ml) pasty sezamowej

Dodatki opcjonalne:

- ćwierć szklanki (60 ml) suszonej żurawiny (słodzonej sokiem jabłkowym)
- rdzeń ananasa (drobno pokrojony – konsystencja jest dokładnie taka jak w przypadku ponikła słodkiego zwanego orzechem wodnym; resztę owocu podaj na deser)
- ok. 20-centymetrowy kawałek trawy cytrynowej

Sposób przygotowania:

1. W dużym rondlu lub kociołku podsmażaj cebulę na oliwie na średnim ogniu do zmiękнięcia, przez ok. 7 min. Obficie zraszaj ją filtrowaną wodą lub rosołem, aby nie dopuścić do zbytniego rozgrzania oliwy.
2. Dodaj czosnek i ostrożnie podsmażaj jeszcze kilka minut, tak by nie zbrązowiał lub się nie spalił. Kiedy będzie lekko przypieczony na złoto, dodaj kurczaka i przyrumieniaj go 5 min.
3. Dodaj marchew, jarmuż, przyprawy, sól oraz bulion i spokojnie duś na małym ogniu 20-25 min.
4. Dodaj brokuł lub kalafior oraz skórkę cytryny albo limonki i duś przez kolejnych 5 min lub do ugotowania warzyw al dente. Jeśli wolisz cierpki smak curry, dodaj więcej skórki cytrusowej.
5. Dodaj sok z cytryny lub limonki, mleko kokosowe oraz pastę sezamową i dokładnie wymieszaj.

Uwaga: Jeśli brak Ci czasu, możesz pominąć przyrumienianie kurczaka lub rozważyć zakup wolnowaru. Na samym końcu gotowania dodaj mleko kokosowe i wymieszaj je z potrawą tuż przed podaniem.

eprasa.pl a961673459

> Światowa Organizacja Zdrowia informuje, że choroby układu krążenia, spośród których większość ma swoje źródło w chronicznym stanie zapalnym, są najczęstszą przyczyną zgonów na świecie

organizmu i swoistego karmienia stanu zapalnego żywnością o działaniu prozapalnym.

Pokarmy, które spożywamy każdego dnia, faktycznie mogą mieć bezpośredni wpływ na powstawanie bólu. Weźmy np. biały cukier, który porównam do karty debetowej. Kiedy wprowadzamy go do organizmu, musimy poświęcić środki na naszym rachunku, czyli np. witaminy z grupy B i chrom, aby ukończyć transakcję (czyli metabolizować go). Z czasem powtarzające się spożycie białego cukru uszczupli nasze konto składników odżywczych. Jeśli nie udaje nam się stale uzupełniać rezerw witamin i minerałów, skończymy z debetem. W rezultacie zabraknie nam substancji odżywczych niezbędnych do łagodzenia stanu zapalnego. Istnieje wiele sprzyjających stanom zapalnym pokarmów, które wyeliminowałam z mojego planu żywieniowego.

Ten plan dietetyczny nie uwzględnia gamy pokarmów prozapalnych, takich jak biały cukier, szkodliwe tłuszcze oraz żywność przetworzona, które zostały zastąpione zdrowymi odpowiednikami w postaci np. naturalnych nierafinowanych substancji słodzących, leczniczych tłuszczów oraz warzyw o działaniu przeciwzapalnym. Nieprzetworzony miód stanowi np. słodki składnik często wykorzystywany w moich przepisach. Według dr. Aly'ego M. Ezz El-Araba działa on jak silny antybiotyk. Niszczy bakterie *Helicobacter pylori*, które czasem powodują wrzody żołądka. Kiedy bakterie są utrzymywane w ryzach, stan zapalny w żołądku ulega redukcji.

Jedz na zdrowie

Aby wyleczyć stan zapalny, trzeba dokonywać stopniowych zmian żywieniowych w celu uniknięcia typowo dietetycznego sposobu myślenia, który może zakłócać wprowadzenie dożywotnich modyfikacji. Oto 5 najważniejszych kroków, które należy podjąć.

1. Zastąp rafinowaną i przetworzoną żywność zdrowszymi odpowiednikami (ilekroć masz możliwość, wybieraj pokarmy organiczne) oraz wyeliminuj niezdrowe produkty, które niegdyś dawały Ci psychiczne pokrzepienie.
2. Unikaj rafinowanych produktów i potencjalnych alergenów przez co najmniej 8 tygodni.
3. Powoli zmieniaj dietę przez stopniową 2-tygodniową eliminację rafinowanych produktów.
4. Ponownie wprowadź do jadłospisu wszystkie pożywne i zdrowe produkty, które wyeliminowałeś, takie jak nabiał i pomidory, aby ustalić, czy jesteś na nie wrażliwy lub uczulony.
5. Stale wdrażaj swój nowy sposób odżywiania i życia każdego dnia.

Podziel się tą dietą z innymi. Poprzez zachęcanie bliskich do wspólnego zwalczania stanu zapalnego możesz uczynić swoje wybory w zakresie leczniczych produktów dożywotnim zobowiązaniem do zdrowszego odżywiania.

Przed wdrożeniem planu dobrze jest również wykluczyć u lekarza lub naturopaty dietetyczne prze-



Główne przyczyny uszkodzeń nabłonka żołądkowo-jelitowego

Niskobłonnikowa, bogata w cukier dieta złożona z produktów przetworzonych powoduje namnażanie się w jelicie szkodliwych bakterii i drożdżaków.
Nadmierne spożycie pokarmów kwasotwórczych, takich jak kawa, alkohol, ocet winny, napoje bezalkoholowe, owoce cytrusowe, pomidory oraz potrawy pikantne, szczególnie w połączeniu z cukrem i innymi rafinowanymi węglowodanami.
Jedzenie lub picie bardzo gorących potraw lub napojów, które dosłownie parzą nabłonek przewodu pokarmowego.
Nadużywanie leków, które uszkadzają jelito lub blokują normalne funkcjonowanie układu trawiennego. Należą do nich: środki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego (prilosec, nexium), przeciwzapalne (aspiryna, advil, aleve), antybiotyki, sterydy, leki hormonalne (doustne środki antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza, preparaty wspomagające zapłodnienie *in vitro*) oraz przeciwhistaminowe.
Niewykryta nietolerancja glutenu, czyli celiakia, lub łagodne alergie na takie produkty jak nabiał, jaja, kukurydza, soja i orzechy.
Zaburzenia flory jelitowej z nieodpowiednią ilością pożytecznych bakterii w stosunku do chorobotwórczych bakterii, drożdżaków i grzybów.
Toksyny, takie jak metale ciężkie (szczególnie rtęć wypłukiwana z wypełnień dentystycznych) oraz trujące substancje pochodzące z pleśni i patogenów jelitowych.
Niewłaściwe funkcjonowanie enzymów trawiennych, które może być skutkiem zażywania leków blokujących kwas żołądkowy, nieprawidłowego odżywiania, niedostatecznego przeżuwania pokarmu, przejadania się lub niedoboru cynku.
Stres, który może wpływać na aktywność nerwów jelitowych, powodować nieszczelność jelita oraz modyfikować florę bakteryjną jelit.
Pasożyty jelitowe, takie jak nicienie, ogoniastek jelitowy (lamblie) i ameby.

eprasa.pl a961673459



> Jedz codziennie coś innego, aby uniknąć zaostrzenia alergii oraz utrzymywać atrakcyjność posiłków

ciwwskazania oraz poszukać profesjonalnej porady w celu zdiagnozowania przyczyny bólu.

Aby odpowiednio się leczyć, musisz znać przyczynę swojego bólu. Wielu ludzi diagnozuje się samodzielnie, jednak ważne jest, by przejść pełne badanie lekarskie, łącznie z analizą krwi, oraz uzyskać odpowiedzi specjalisty na poważne pytania.

Jeśli Twój układ trawienny funkcjonuje prawidłowo, unikaj spożywania osobno węglowodanów. Łącz skrobiowe lub słodkie produkty z tłuszczem (np. masło orzechowe z krakersami ryżowymi), białkiem (np. wołowina z makaronem z brązowego ryżu) lub błonnikiem (np. siemię lniane pieczone w pełnoziarnistym płaskim chlebku typu pita lub na krakersie). Tłuszcze, białko oraz błonnik pomagają spowolnić przyswajanie cukrów (węglowodanów prostych), utrzymują więc zrównoważony poziom glukozy we krwi.

Dobrze jest również zażywać probiotyki. Wiele form stanu zapalnego rozpoczyna się w przewodzie pokarmowym. Suplementy probiotyczne, takie jak *Acidophilus*, mogą wspomóc przywrócenie w nim równowagi oraz umożliwić odpowiednią absorpcję substancji odżywczych.

Pamiętaj o zróżnicowaniu. Organizm może klasyfikować nagminnie spożywane

Risotto Ezry z komosy ryżowej z dodatkiem ziół

Szparagi to znakomite źródło witamin K, a także z grupy B, w tym kwasu foliowego, B1, B2, B3 i B6. Są również zasobne w witaminy A i C, żelazo, mangan, potas oraz błonnik. Komosa ryżowa i inne pełne ziarna stanowią bogate źródło magnezu – minerału, który pełni funkcję kofaktora ponad 300 enzymów, m.in. tych biorących udział w wydzielaniu insuliny i metabolizmie glukozy. Głąbiki czosnku wiosennego to łodygi kwiatowe wyrastające z główek czosnku. Są one bogate w allicynę, która może wspomagać profilaktykę choroby zwyrodnieniowej stawów. Autorem przepisu na tę niewiarygodnie zdrową potrawę jest kucharz Ezra Title, współgospodarz mojego programu telewizyjnego pt. „Zdrowy smakosz".

Składniki na 6 porcji:

- łyżeczka (5 ml) oliwy z pierwszego tłoczenia
- szklanka (250 ml) pokrojonej w kostkę cebuli
- 3 posiekane głąbiki (łodygi) wiosennego czosnku
- szklanka (250 ml) komosy ryżowej
- ćwierć szklanki (60 ml) niepasteryzowanego octu jabłkowego
- 2 szklanki (500 ml) bulionu drobiowego lub warzywnego
- pół łyżeczki (2,5 ml) soli morskiej lub różowej soli himalajskiej
- ćwierć szklanki (60 ml) puszkowanego przecieru z kabaczka lub dyni
- 12 posiekanych łodyg szparagów
- ćwierć pęczka posiekanej pietruszki
- 5 posiekanych listków bazylii
- ćwierć pęczka posiekanego szczypiorku
- 5 posiekanych zielonych cebulek (na przybranie)

Sposób przygotowania:

1. Umieść oliwę, cebule i wiosenny czosnek w niewielkim płytkim garnku. Obficie zroś je filtrowaną wodą lub bulionem, aby zabezpieczyć oliwę przed nadmiernym rozgrzaniem. Podsmażaj składniki na średnim ogniu, aż staną się przezroczyste, ok. 2 min.
2. Wymieszaj składniki z polaną oliwą komosą ryżową. Podkręć ogień do średniego i wlej do garnka ocet jabłkowy, ciągle mieszając.
3. Po odparowaniu octu dodaj bulion i sól. Przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu ok. 10 min, od czasu do czasu mieszając.
4. Dodaj łodygi szparagów i gotuj na wolnym ogniu przez 5 min.
5. Kiedy komosa ryżowa się ugotuje, dodaj przecier z kabaczka oraz świeże zioła.
6. Tuż przed podaniem przyozdób danie zieloną cebulką.

eprasa.pl a961673459

Wyeliminuj z diety poniższe pokarmy prozapalne

- Żywność zawierającą sztuczne dodatki, m.in. glutaminian sodu, autolizowane drożdże, hydrolizowane białka warzywne, jakiekolwiek substancje oznaczone literowo-cyfrowo, parabeny, inny glutaminian, kazeinian sodu i olej mineralny;
- cukier i sztuczne słodziki;
- spleśniałe lub zleżałe owoce;
- napoje alkoholowe;
- wszystkie napoje bezalkoholowe i gazowane;
- produkowane na skalę przemysłową wędliny i przetwory mięsne;
- ocet spirytusowy i zawierające go produkty;
- przetworzone oleje – zamiast nich kupuj tłoczone na zimno nierafinowane oleje w ciemnych (czarnych, brązowych, ciemnoniebieskich, zielonych lub purpurowych) szklanych butelkach i przechowuj je w chłodnym zaciemnionym miejscu;
- kawę i tradycyjną czarną herbatę;
- drożdże;
- nabiał;
- zboża zawierające gluten;
- orzechy ziemne i zjełczałe orzechy lub ziarna;
- kukurydzę;
- rośliny z rodziny psiankowatych (m.in. bakłażan, paprykę, również cayenne i chili, ziemniaki, tytoń, pomidory i jagody goji);
- przetworzone produkty sojowe.

Żywność o działaniu przeciwzapalnym

Oto produkty polecane do kupowania i gotowania:

Naturalne słodziki	Syrop z brązowego ryżu, syrop kokosowy, miód (surowe do dań na surowo i niepasteryzowane formy płynne do potraw gotowanych), soki i syropy drzewne (takie jak brzozowy i klonowy) i stewia (płynny ekstrakt lub proszek z całych liści).
Zdrowe oleje	Nierafinowane, tłoczone na zimno oleje w szklanych opakowaniach. Do dań na gorąco i gotowania w niskich temperaturach używaj olejów z awokado, kokosowego, z pestek winogron, ziaren gorczycy i sezamu oraz oliwy z pierwszego tłoczenia. Do sosów sałatkowych i dań na zimno stosuj z kolei tłoczone na zimno oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 – z alg, ryb (z mięsa lub wątroby), nasion (szałwii hiszpańskiej, lnu, konopi siewnych, pachnotki zwyczajnej, peruwiańskiej rośliny znanej jako sacha ichni i pestek dyni oraz orzechów włoskich). Po 8 tygodniach diety przeciwzapalnej osoby nieuczulone i niewrażliwe na nabiał mogą z umiarem spożywać zdrowe organiczne masło i ghi (klarowane masło).
Świeże warzywa	Spraw, by połowę spożywanej przez Ciebie żywności stanowiły jaskrawe i ciemnozielone warzywa (dąż do 7-10 porcji dziennie) i jedz możliwie najwięcej zieleniny o niskiej zawartości skrobi (brokuł, kapusta, seler, bulwa selera, botwina, mlecz, świeże zioła, jarmuż, rzodkiewka, groszek cukrowy i cukinia). Zamiast białych ziemniaków wybieraj buraki, marchew, słonecznik bulwiasty, korzeń kudzu, bataty, kolokazję, dynię olbrzymią i pochrzyn chiński. Jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego (IBS) lub nieswoiste zapalenie jelit (IBD), najlepiej gotuj warzywa aż zmiękną.
Zamienniki nabiału	Stosuj niesłodzone mleko migdałowe, ryżowe, z nasion konopi siewnych i – w niewielkich ilościach – kokosowe.
Zboża bezglutenowe	Amarantus, gryka, proso, komosa ryżowa, sorgo, miłka abisyńska, ryż pełnoziarnisty (czarny, brązowy lub czerwony) i wodny to bezglutenowe nasiona i zboża, które można bezpiecznie spożywać. Aby uniknąć rozwoju alergii, serwuj sobie codziennie inny rodzaj ziaren. Niektórzy ludzie są wrażliwi na wszelkie zboża, obserwuj więc to, jak się czujesz, spożywając pokarmy z tej grupy.
Mięso	Spożywaj kurczaki organiczne lub z naturalnego chowu, ekologiczne ryby (sardela, golec zwyczajny, barramundi, sardynka, pstrąg wiosenny, tilapia oraz łowiony na linkę dziki łosoś pacyficzny), mięso emu, baraninę, indyka i dziczyznę.
Orzechy i nasiona	Jedz świeże migdały, orzechy brazylijskie, laskowe, makadamia, pekan i włoskie, jak również nasiona szałwii hiszpańskiej, lnu, konopi siewnych, sezamu oraz pestki dyni i słonecznika. Wspaniałą opcję stanowią również masła (te wytwarzane z surowych orzechów i ziaren są zdrowsze niż te produkowane z opiekanych składników).
Fasola i rośliny strączkowe	Fasola azuki, czarna, limeńska, mung, zwyczajna, żółwia, czerwona i biała fasola nerkowata, ciecierzyca, jak również soczewica i groch to dobre źródła białka i błonnika. Soję można bezpiecznie spożywać w postaci edamame (niedojrzałe ziarna) lub w formie fermentowanej (miso, natto, sos tamari bez dodatku pszenicy, tempeh).
Zamienniki sosów sałatkowych	Soki z cytryny i limonki to dobre zamienniki białego octu. Niepasteryzowany ocet jabłkowy sprzedawany w szklanych butelkach ma prozdrowotne właściwości i można go stosować, jeśli zawartość drożdży nie stanowi poważnego problemu. Octy z nierafinowanego organicznego brązowego ryżu, owoców, czerwonego wina i śliwek umeboshi zwierają antyoksydanty. Unikaj klasycznego octu balsamicznego, ponieważ dodaje się do niego cukier. Wykorzystuj dużo świeżego czosnku, który ma właściwości przeciwgrzybicze. Eksperymentuj z ziołami i przyprawami, by nadać potrawom smaku.

pokarmy jako alergeny, więc aby uniknąć zaostrzenia alergii oraz utrzymywać atrakcyjność posiłków, jedz codziennie coś innego. Jeśli wprowadzisz w diecie zbyt surowe ograniczenia, mogą również wystąpić niedobory żywieniowe. Dołączaj do każdego posiłku po 2-3 warzywa, dążąc do tego, by było ich co najmniej 7 porcji dziennie, ponieważ zawarte w nich minerały alkalizują organizm, co wspomaga redukcję stanu zapalnego. Postaraj się spożywać 35 g błonnika dziennie. Możesz to osiągnąć przez zwiększenie spożycia owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych i ziaren. Przyjmuj również dużo płynów.

eprasa.pl a961673459

TARTA LIMONKOWA

To ciasto to najzdrowsza uczta dla smakoszy. Przy ostatnim kęsie będziesz żałował, że nie możesz cofnąć czasu, co stanowi dowód na to, że pożywne jedzenie może być również smaczne. Awokado jest zasobne w witaminę B6, która wspiera wątrobę w metabolizowaniu i wyrównywaniu poziomu pewnych hormonów, np. estrogenu. Poza tym tarta jest doskonałym nieczekoladowym lekarstwem na zespół napięcia przedmiesiączkowego.

Składniki na osiem porcji:
Spód:
- szklanka (250 ml) niesłodzonego poszatkowanego kokosa
- szklanka (250 ml) orzechów włoskich
- ćwierć łyżeczki (1 ml) szarej soli morskiej lub różowej soli himalajskiej
- pół szklanki (125 ml) daktyli odmiany Medjool bez pestek

Nadzienie:
- 3 jędrne awokado
- 3 łyżki (45 ml) soku z limonki
- łyżeczka (5 ml) skórki z limonki
- pół szklanki (125 ml) surowego miodu
- szczypta szarej soli morskiej lub różowej soli himalajskiej
- plasterki kiwi lub limonki

Sposób przygotowania:
1. Robotem kuchennym zmiel grubo kokos, orzechy włoskie i sól.
2. Dodaj daktyle i miel składniki, aż utworzą mieszankę przypominającą okruchy chleba i zaczną się zbrylać.
3. Za pomocą łyżki lub palców rozgnieć mieszankę po dnie i bokach naczynia do ciasta o średnicy 23 cm.
4. Wstaw spód na 15 minut do zamrażalnika.
5. Robotem kuchennym zmiel gładko wszystkie składniki nadzienia.
6. Wylej nadzienie na spód i wstaw ciasto na 20 minut do lodówki.
7. Udekoruj ciasto plasterkami świeżego kiwi lub cienkimi plasterkami limonki.



Zaczerpnięto z książki Julie Daniluk „Meals that heal inflammation" (Posiłki, które łagodzą stan zapalny) Carlsbad, CA: Hay House, 2012 r., która zawiera obszerny zbiór przepisów na dania o działaniu przeciwzapalnym.

eprasa.pl a961673459

KONIEC STRZYKANIA W KOLANACH

W ramach świątecznej akcji zdobądź dodatkowy PREZENT!

POKONAJ ZWYRODNIENIA STAWÓW BEZ OPERACJI



Konsumencki Lider Jakości 2020

Darmowy środek może zlikwidować reumatyzm w 14 dni!

Dzięki **bezpłatnej kuracji** już 159 500 Polaków pozbyło się bólu i sztywnienia stawów

Badania potwierdzają: by uwolnić się od zwyrodnień stawów i odzyskać sprawność ruchową sprzed lat, wystarczy kilka dni. Nowy preparat może odbudowywać chrząstkę stawową, usuwać trzeszczenie, ból, sztywność stawów już w 24 h, a co najważniejsze – może łagodzić reumatyzm i cofać zmiany zwyrodnieniowe bez żadnej operacji. Już niemal 160 tys. osób jest zadowolonych z kuracji!

Skuteczna nawet w najbardziej zaawansowanym stadium artrozy, bez względu na wiek chorego, stopień uszkodzenia chrząstki i przyczynę zwyrodnień. Przełomowa formuła prof. Hopkinsona to pierwszy tak profesjonalny, błyskawiczny ratunek dla przeciążonych stawów. 85% pacjentów pierwsze efekty jej działania zauważa już po 24 godzinach, a aż 9/10 badanych deklaruje powrót do pełnej sprawności ruchowej bez ograniczeń bólowych zaledwie po 14 dniach kuracji. Jak to możliwe? Prof. wyjaśnia:



Nie truj się chemią – zaufaj naturalnym składnikom

Prof. Louis Hopkinson, twórca innowacyjnej metody zwalczania zwyrodnień stawów

*Zamiast łykać tony leków przeciwbólowych, które powierzchownie łagodzą objawy zwyrodnień, warto postawić na JEDNĄ sprawdzoną, w 100% naturalną formułę, która kompleksowo zregeneruje uszkodzone stawy, **likwidując dolegliwości u źródła**. Tym właśnie kierowaliśmy się przy tworzeniu kuracji. Już 1 dawka 3-krotnie zwiększa produkcję mazi stawowej, gwarantując „naoliwienie" stawów. Gdy kości przestają o siebie trzeć, mikrouszkodzenia chrząstki stawowej ulegają naprawie, a ból, dyskomfort, trzeszczenie i sztywność stawów znikają w ciągu kilku dni.*

Odzyskaj swobodę ruchów BEZ OPERACJI

Innowacyjna metoda leczenia artrozy zdobyła ogromną popularność na kongresie Nova Medica w Sztokholmie, gdzie udowodniono 98% skuteczność kuracji zarówno u osób cierpiących z powodu reumatoidalnych stanów zapalnych, po kontuzjach, jak i u osób, których stawy są przeciążone lub uległy degradacji wraz z upływem lat. W każdym przypadku preparat Hopkinsona może błyskawicznie odbudować chrząstkę stawową, intensywnie wzmocnić mięśnie, a także zwiększyć produkcję naturalnego kolagenu, likwidując tarcie pomiędzy kośćmi.

STANĘŁAM NA NOGI

Ból kolan ustąpił po 1 dawce!



Byłam bardzo ograniczona ruchowo – nie mogłam chodzić, a przez zwyrodnienia nadgarstków miałam problem nawet z utrzymaniem kubka w dłoni. Miałam robioną blokadę (zastrzyk ze środków hormonalnych), stosowałam maści – nic nie pomagało. Dopiero metoda prof. Hopkinsona dosłownie postawiła mnie na nogi! Ulga przyszła po 2 h od przyjęcia 1 dawki, a już po 12 dniach stosowania poszłam na pierwszy długi spacer – BEZ BÓLU. Rentgen potwierdził, że cofnęły się też zwyrodnienia w nadgarstku. Jestem zachwycona!

Danuta P., 65 lat, Olsztyn

Pozbyła się zwyrodnień stawów w 12 dni

3 KROKI DO PEŁNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ



Kuracja może wpłynąć na:

1. **Uśmierzenie bólu, eliminację stanów zapalnych i obrzęków**
2. **Regenerację chrząstki stawowej**
3. **Zwiększenie produkcji mazi stawowej nawet o 200%**

Nowatorska formuła może naprawić pęknięcia, ubytki i uszkodzenia na powierzchni chrząstki stawowej oraz zwiększyć poślizgowość płynu wypełniającego przestrzenie między kośćmi, a dzięki temu likwidować ból, sztywność stawów i stany zapalne już w ciągu 14 dni.

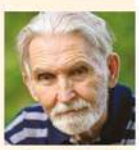
Stawy nie muszą Cię ograniczać

Systematyczne stosowanie nowego preparatu może odbudować tkankę chrzęstną niemal w 95%, dzięki czemu możliwe jest całkowite cofnięcie zmian zwyrodnieniowych. Przywrócenie maksymalnej poślizgowości płynu maziowego sprawia, że stawy mogą odzyskać właściwości amortyzujące, a ruchy stają się płynne i bezbolesne. Efekty kuracji kumulują się z każdym dniem, co może zapewnić:

5 SPODZIEWANYCH REZULTATÓW

- UŚMIERZENIE BÓLU KOLAN, BIODER, NADGARSTKÓW I KRĘGOSŁUPA W 24 H
- 3X WIĘKSZA PRODUKCJA KOLAGENU
- ODŻYWIENIE KOMÓREK KOSTNYCH I WZMOCNIENIE STAWÓW
- UWOLNIENIE OD „ŁUPANIA" W KOŚCIACH PO 14 DNIACH
- PRZYWRÓCENIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ SPRZED LAT

Kolana jak nowe



Wystarczyło kilka dawek, by przestało strzykać mnie w kolanach – ruchy są płynne, bezbolesne, jakby ktoś naoliwił moje stawy! Kucam, klękam, bawię się z wnukami, żadnego dyskomfortu ani drętwienia nawet po długim spacerze. Dzięki tej kuracji całkowicie zapomniałem o zwyrodnieniach.

Jan S., 73 lata, Tarnów

Uniknąłem operacji biodra!



Ze względu na przeszywający, nawracający ból biodra, trudności z chodzeniem i konieczność długiego rozgrzewania się po nocy, czułem się jak kaleka. Gdy rehabilitacja, maści i blokady nie przyniosły rezultatów, zlecono mi wszczepienie endoprotezy. Na szczęście w porę trafiłem na tę kurację. Ból i sztywnienie stawów minęły już po kilku dniach, a po pełnej kuracji badania wykazały całkowite cofnięcie zmian zwyrodnieniowych. Zdecydowanie polecam.

Witold K., 69 lat, Białystok

NIE ZWLEKAJ – skorzystaj z kuracji

Specjaliści potwierdzają, że innowacyjna formuła to **absolutne turbodoładowanie w procesie regeneracji układu kostnego i stawów**. Właśnie dlatego już po pierwszym zastosowaniu możesz odczuć wyraźną ulgę w bólu, a charakterystyczne 'trzeszczenie' w kolanach może ustąpić już po 12–14 dniach kuracji. Już wkrótce Twoje życie będzie wyglądać tak, jak przed zachorowaniem na artrozę. Z programu skorzystało już ponad 159 tys. osób, które dzięki kuracji pozbyły się zwyrodnień stawów i odzyskały swobodę ruchów. Zadzwoń i dowiedz się czy przysługuje Ci nieodpłatna kuracja. Nic nie tracisz a wiele możesz zyskać.

Regulamin - rglmnpmcjpk.com

CHCESZ DRUGI PRODUKT W PREZENCIE? ZADZWOŃ W PRZECIĄGU 5 DNI!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 15.12.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

Zadzwoń: 42 230 09 37

pon.– pt. 08:00–20:00, sob.–nd. 09:00–20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

eprasa.pl a961673459

Jak urządzić zdrowe Święta?

To ważne, by środowisko wewnętrzne w naszym domu było zdrowe przez cały rok. W sezonie świątecznym więcej czasu spędzamy w 4 ścianach, częściej też zapraszamy gości, w tym dzieci, dlatego tym bardziej należy ograniczyć obecność potencjalnie szkodliwych chemikaliów w naszym otoczeniu. Przedstawiamy najlepsze wskazówki, jak utrzymać zdrowy dom w Święta i na co dzień.

SPRZĄTAJ, stosując naturalne produkty albo samodzielnie przygotuj roztwory czyszczące na bazie takich składników, jak ocet, soda oczyszczona, sok z cytryny i olejki eteryczne. Zwykłe produkty czyszczące naszpikowane są toksycznymi chemikaliami, od parabenów i ftalanów, zakłócających działanie hormonów, po drażniące fenole i sztuczne dodatki zapachowe. Naturalne alternatywy zmniejszą ryzyko rozwoju astmy, chorób serca, raka piersi i innych schorzeń[1].

UMIEŚĆ wycieraczkę przed wszystkimi drzwiami prowadzącymi na zewnątrz i nie chodź po domu w butach, dzięki czemu unikniesz wnoszenia pestycydów, metali ciężkich, takich jak ołów, czy innych szkodliwych zanieczyszczeń z dworu. Ta prosta metoda ograniczy obecność chemikaliów w domu o ok. 60%.[2]

FILTRUJ wodę za pomocą skutecznego filtra, np. dzbanka filtrującego ZeroWater, który usuwa praktycznie wszystkie rozpuszczone substancje stałe z kranówki, w tym chlor, ołów i rtęć. Dostępne są też filtry montowane pod zlewem oraz filtrujące wodę w całym domu.

DBAJ O ZAPACH domu za pomocą w 100% naturalnych produktów, a nie sztucznych, naszpikowanych szkodliwymi substancjami. Świeczki, dyfuzory i spreje domowe kupuj od sprawdzonych, ekologicznych producentów. Można też po prostu wypełnić dom zapachem świeżych kwiatów czy pieczonego ciasta.

PRZECHOWUJ resztki z posiłków w pojemnikach niezawierających plastiku, aby chemikalia nie przeniknęły z tworzywa sztucznego do pożywienia. Bezpieczniejszymi alternatywami są szkło i stal nierdzewna. Owoce i warzywa można też przechowywać w workach z bawełny ekologicznej.

GOTUJ w garnkach i patelniach niezawierających aluminium i nie zawijaj jedzenia w folię aluminiową. Ten potencjalnie toksyczny metal może przenikać do pożywienia, którego dotyka[3]. Pergamin do pieczenia, najlepiej nierozjaśniany, to dobra alternatywa dla folii aluminiowej, natomiast w gotowaniu dobrze sprawdzą się stal nierdzewna i szkło. Jeżeli naprawdę nie możesz żyć bez patelni non-stick, wybieraj produkty takich firm, jak GreenPan, które stosują nietoksyczne powłoki, a nie szkodliwe związki fluoru.

ODKURZAJ regularnie, ponieważ kurz domowy to główne źródło kontaktu z zanieczyszczeniami w domu. Kurz i zawarte w nim chemikalia mogą dostać się do organizmu przez drogi oddechowe, połknięcie lub wchłonięcie przez skórę[4]. Warto też zaopatrzyć się w oczyszczacz powietrza, który pomoże usuwać kurz, zarodniki pleśni, przykre zapachy i inne zanieczyszczenia.

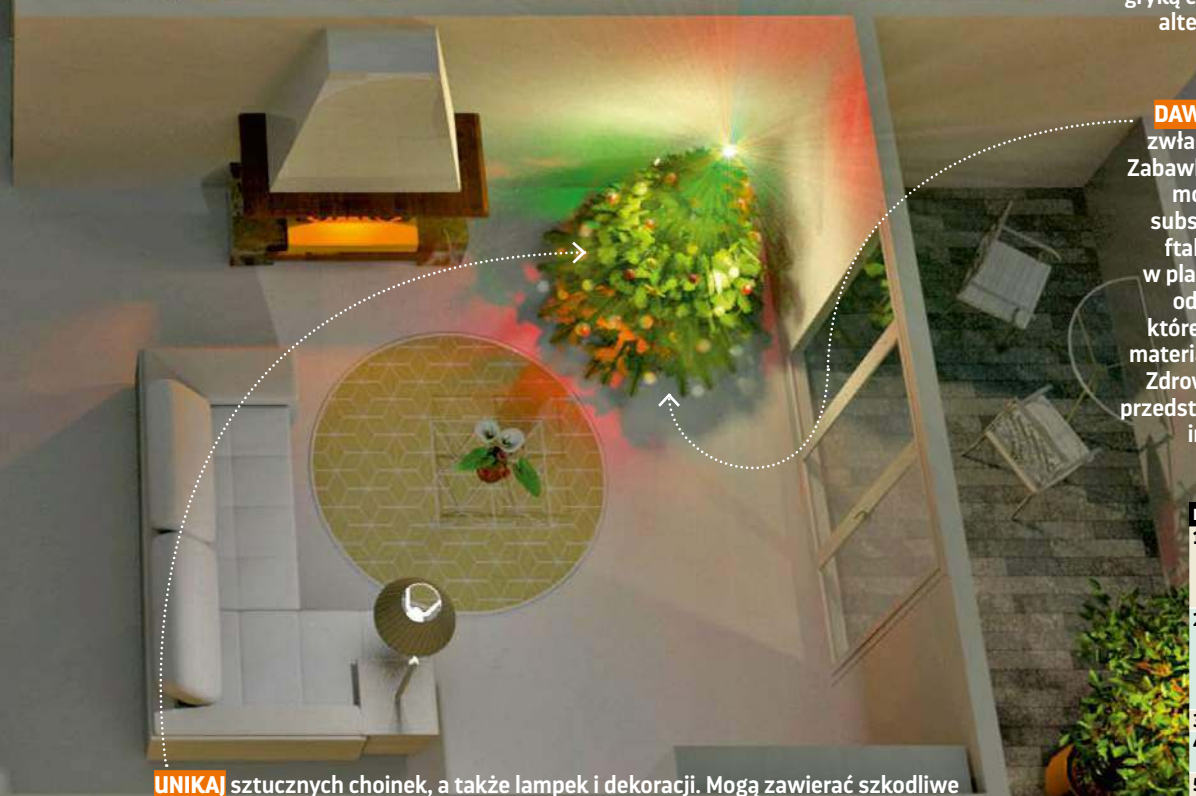
eprasa.pl a961673459

ODDAWAJ UBRANIA DO PRALNI tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne. Czyszczenie chemiczne jest szkodliwe nie tylko dla środowiska, ale też dla naszego zdrowia, gdyż biorą w nim udział niebezpieczne rozpuszczalniki, takie jak perchloroetylen. Bezpieczniejszą alternatywą będzie pranie na mokro, w którym maszyny piorące wykorzystują wodę i specjalnie opracowane detergenty i dodatki. Warto rozejrzeć się za firmami stosującymi biodegradowalne, nietoksyczne detergenty. Można też czyścić ubrania tylko z powstałych plam oraz unikać kupowania ubrań „wyłącznie do prania chemicznego".



SYPIAJ w pościeli z naturalnych i ekologicznych tkanin, aby ograniczyć kontakt z pestycydami, środkami zmniejszającymi palność i innymi chemikaliami w sypialni. Najlepsza jest wełna, ponieważ w naturalny sposób reguluje temperaturę, jest hipoalergiczna i nie jest łatwopalna, a stosować ją można w materacach, kołdrach, poduszkach i innych wyrobach. Należy jednak upewnić się w przypadku każdej konkretnej firmy, czy nie dodają chemikaliów do materiału na jakimś etapie obróbki. Bawełna i konopie ekologiczne również dobrze się sprawdzą w prześcieradłach, kołdrach, powłoczkach i ochraniaczach na materac, natomiast poduszki wypełnione gryką czy prosem stanowią świetną alternatywę dla piankowych.

DAWAJ PREZENTY z rozwagą, zwłaszcza jeśli chodzi o dzieci. Zabawki, zwłaszcza sprowadzane, mogą zawierać szkodliwe substancje, takie jak ołów czy ftalany (związki chemiczne w plastiku)[5]. Wybieraj produkty od firm z dobrą reputacją, które stosują tylko bezpieczne materiały bez użycia chemikaliów. Zdrowe prezenty dla dorosłych przedstawiamy zaś w Świątecznych inspiracjach na str. 66.



UNIKAJ sztucznych choinek, a także lampek i dekoracji. Mogą zawierać szkodliwe substancje, takie jak ftalany, środki zmniejszające palność, ołów i inne metale ciężkie[6]. Lepiej kupić żywą choinkę, choć te bywają pryskane pestycydami, najlepiej więc wybrać taką z uprawy ekologicznej. Jeżeli wolisz sztuczną choinkę, kup drzewko bez PVC od producenta ze ścisłą polityką dotyczącą dodatków chemicznych, np. IKEA (tam można też zaopatrzyć się w nietoksyczne lampki choinkowe)[7]. Alternatywnie można kupić „choinkę" z drewna, tektury lub metalu. Jeśli chodzi o dekoracje, to czemu by nie zrobić własnych? Albo kupić takie z naturalnych materiałów, bez dodatku chemikaliów.

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Respir Crit Care Med, 2007; 176: 735–41; Environ Health Perspect, 2012; 120: 958–64; Environ Health, 2010; 9: 40
2 University of Georgia Cooperative Extension. "Leave it at the door: a guide to reducing contaminants in your home." extension.uga.edu/publications
3 Ciba Found Symp, 1992; 169: 26–35
4 Rev Environ Contam Toxicol, 2002; 175: 1–46
5 CDC. "Lead hazards in some holiday toys and toy jewelry." www.cdc.gov; European Chemicals Agency." Inspectors find phthalates in toys and asbestos in second-hand products." echa.europa.eu
6 J Environ Health, 2004; 67: 20–4, 32; J Environ Health, 2008; 71: 8–11
7 IKEA. "Chemicals and substances." www.ikea.com

eprasa.pl a961673459



Naturopathic doctor CCN (dyplomowana naturoterapeutka), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina. Autorka książki „Naturalnie zdrowe dziecko". Przyjmuje w przychodni Renort Słuchając Ciała, ul. Kasprowicza 36, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl
Więcej informacji na www.naturalhealing.pl

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Stany zapalne pęcherza

Bakteryjne infekcja tego organu to niestety dość częsty problem, który w głównej mierze dotyczy kobiet

Pęcherz moczowy to narząd, który pełni bardzo ważną funkcję w procesie oczyszczania organizmu. To właśnie w nim gromadzą przefiltrowane przez nerki płynne odpady, które powinny być usunięte z organizmu. Zakażenie możliwe jest o każdej porze roku, jednak mam wrażenie, że w sezonie jesienno-zimowym chłód i wilgoć mogą sprzyjać zachorowaniom.

Winni pod sąd!

Stan zapalny pęcherza najczęściej spowodowany jest zakażeniem pałeczką okrężnicy lub bakteriami jelitowymi. Ułatwia to damska budowa anatomiczna – a dokładnie bliskie sąsiedztwo odbytu będącego siedliskiem bakterii i cewki moczowej, które sprawia, że patogeny z łatwością mogą się przemieszczać między jednym a drugim organem.

Czasami *Escherichia coli* rozbestwia się tak, że namnaża się nie tylko w pęcherzu, ale również pochwie, cewce moczowej oraz nerkach!

Inne przyczyny infekcji pęcherza, z którym zgłaszają się do mnie pacjenci to:

– Przerost drożdżaków, który może spowodować, że patogeny z waginy wywołują stan zapalny w drogach moczowych. Jeśli infekcje nawracają, wówczas zdecydowanie warto sprawdzić, czy kandydoza układu pokarmowego nie przyczynia się do tych dolegliwości.
– Stan, gdy nabłonek ujścia cewki moczowej jest osłabiony, co może prowadzić do jej podrażnienia, które dodatkowo zaostrza się podczas stosunków płciowych.
– Zaburzenia mikrobiomu pochwy na skutek przyjmowania środków antykoncepcyjnych, czego konsekwencją bywa słabsza ochrona pochwy przed patogenami.
– Spadek estrogenów po menopauzie.
– Zastoje moczu lub kamica nerkowa.
– Odwodnienie wywołane niewystarczającym spożyciem płynów.
– Kontakt z drażniącymi środkami chemicznymi do mycia, prania.
– Obecność niewłaściwych substancji w moczu w wyniku nieprawidłowego metabolizmu.

Infekcjom pęcherza sprzyjać może także dieta obfitująca w konserwanty, barwniki, ostre przyprawy, kawę, herbatę, cukier, alkohol, soki owocowe, colę oraz alergeny. Do zakażeń częściej dochodzi u osób spożywających pokarmy, na które mają nietolerancje pokarmowe oraz u kobiet w ciąży lub połogu.

Naturalne wspomaganie

Objawem choroby są bóle w dole brzucha, uczucie parcia na pęcherz, pilne i częste oddawanie moczu, z uczuciem pieczenia lub kłucia, gorączka, oraz wzmożone pragnienie. Czasami tym symptomom towarzyszy ból w dolnej części pleców, rozdrażnienie i zmęczenie. Według medycyny chińskiej stan zapalny pęcherza moczowego to syndrom gorąca i wilgoci w narządzie.

Warto zwrócić uwagę czy nie przyczyniają się do tego długoterminowe osłabienie odporności, stres, styl życia, wilgoć w otoczeniu lub miejscu zamieszkania.

Gdy dopadła Cię infekcja pęcherza moczowego, wypróbuj poniższe metody:

Pij sok z żurawiny – możesz mieszać go z wodą lub dodawać do owocowych koktajli.

Dbaj o odpowiednie nawodnienie – minimum 30 ml zdrowych płynów na 1 kg masy ciała dziennie.

Nastaw zakwas buraczany Staraj się jeść jak najwięcej kiszonek, wypijaj wodę spod ogórków kiszonych, sok z kapusty, a w szczególności pij sok z kiszonych buraków.

Włącz naturalne antybiotyki do diety Dodawaj do potraw cynamon, czosnek, cebulę, oregano, tymianek, imbir, kozieradkę, cykorię i pokrzywę.

Pokochaj zioła Najmocniejsze działanie w tej grupie mają gorzknik europejski, mącznica lekarska i łopian.

Przyjmuj witaminy A i E jako wsparcie odporności oraz nawilżenia śluzówki.

Zażywaj probiotyki Jeżeli konieczna jest antybiotykoterapia, jednocześnie wprowadź suplementację probiotykami, dodatkowo warto sięgnąć również po enzymy trawienne.

Doprawiaj natką pietruszki Wspaniale usprawnia działanie dróg moczowych, podobnie jak wywar z jej korzenia. Dodawaj nać do zup, mięs, pizzy oraz zielonych koktajli.

Dodawaj do kąpieli octu jabłkowego oraz kilka kropli olejków eterycznych, np. majerankowego, z drzewa herbacianego lub sosnowego.

eprasa.pl a961673459

Zioła o działaniu terapeutycznym

Opisane powyżej sposoby pomogą wzmocnić odporność oraz ograniczyć liczbę szkodliwych drobnoustrojów poprzez wzmacnianie pożytecznej flory bakteryjnej. Jednak na tym nie kończy się fitoterapia. Moim faworytem wśród ziół korzystnie oddziałujących na układ moczowy jest ziele mącznicy lekarskiej. Działa ona przeciwbakteryjnie, usuwając zarówno objawy, jak i przyczynę choroby.

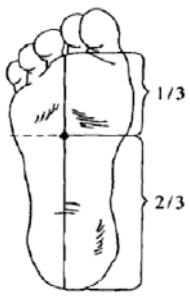
Ziele skrzypu jest niezwykle bogate w związki krzemu, które służą do odbudowy nabłonka pęcherza i dróg moczowych,

Z kolei liść brzozy ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz diuretyczne.

Kwiat rumianku zwalcza bakterie i łagodzi stany zapalne, natomiast znamiona kukurydzy działają moczopędnie, przeciwobrzękowo, odtruwająco, przy okazji zapobiegając kamicy moczowej oraz zmniejszający dolegliwości związane z rozrostem prostaty.

Zalecam przyjmowanie owoców jałowca w stanach zapalnych pęcherza moczowego, ponieważ wzmacnia również energetykę nerek. Podobnie działają korzeń lukrecji i traganka. Przy czym ten ostatni dodatkowo wspiera odporność.

Yin i yang



Przy występowaniu przewlekłych stanów zapalnych pęcherza równolegle należy zająć się wzmocnieniem energetyki nerek, które zawiadują układem moczowym.

Nerki w ujęciu tradycyjnej medycy chińskiej nazywane są „korzeniem życia", stanowią bowiem bazę energetyczną do funkcjonowania pozostałych narządów w naszym organizmu. To one są motorem napędowym właściwie wszystkich organów w naszym ciele. Należą do elementu wody, ale określane są również „Ogniem Bramy Życia", gdyż są źródłem Yin i Yang w naszym ciele.

Yin i Yang nerek są ze sobą ściśle powiązane i nawzajem na siebie oddziałują, dlatego często niedobór jednego powoduje deficyt drugiego. Yin tego narządu jest swojego rodzaju odpowiednikiem naszych genów. Dlatego zdaniem Chińczyków każda choroba genetyczna lub przewlekła wywodzi się z nerek albo długofalowo osłabia ich energetykę.

Sól, lęk i spadek

Sezon związany z naszymi filtrami to zima, więc warto pamiętać, aby nie forsować się nadmiernie w tym czasie, a nastawić na kumulowanie energii. Warto przy tym wspomnieć, że w nerkach mieszczą się również zapasy energii – zwanej „prenatalną qi" – odziedziczonej po naszych przodkach.

Co ciekawe, zdaniem medycyny Dalekiego Wschodu o kondycji nerek możemy wnioskować na podstawie tkanki kostnej. Niedobór ich energetyki może manifestować się problemami z zębami, osteoporozą lub problemami rozwojowymi.

Tamtejsi medycy zauważyli, że osoby, które wolą słone przekąski, mają słabsze nerki w porównaniu do tych, którzy preferują słodkie.

Jeśli jesteś osobą lękliwą, przyjrzyj się swoim nerkom. Uważa się bowiem, że lęk jest emocją związaną z tymi organami.

Wyczerpane akumulatory

Najczęstszą przyczyną niedoboru qi nerek jest przeciążenia umysłowe i fizyczne, które z kolei może prowadzić do niedoboru yang nerek, a w ostateczności na skutek przepracowania, do niedoboru yin tego narządu. Nadmiar pracy, presja czasu, jedzenie niezdrowych produktów w pośpiechu oraz brak odpoczynku szybko osłabiają energię nerek. Gdy taki stan rzeczy jest zbyt długo lekceważony, a tryb życia nie ulega zmianie, może to doprowadzić w konsekwencji do poważniejszych dolegliwości.

Kolejną przyczyną nadszarpnięcia zapasów energii bywa nadmierna aktywność seksualna oraz nadmiar emocji takich jak strach.

Yin nerek osłabia spożywanie w nadmiarze ostrych, gorzkich i gorących produktów, nieregularne odżywianie i brak skupienia na jedzeniu w trakcie posiłku, duża utrata płynów (spowodowana np. wymiotami lub biegunką), nadużywanie alkoholu, kawy oraz papierosów, jak również nadmierny wysiłek umysłowy i brak odpoczynku.

Z kolei yang nerek osłabiają m.in. wychładzająca dieta oraz „zimne" leki, nieodpowiedni zbyt lekki ubiór, nadmierna ekspozycja na zimno oraz długotrwały wysiłek fizyczny.

Jak więc widać, styl życia ma istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszych akumulatorów.

Nakarm układ moczowy

Aby wzmocnić nerki, jedz orzechy (zwłaszcza włoskie), jajka, łososia i owoce morza oraz zupy i buliony gotowane na kościach. Dodawaj do posiłków czarny sezam (możesz też go gotować i pić w postaci herbatki). Pomocne będą też napary z korzenia rdestu wielokwiatowego, dzikiego pochrzynu oraz owocu cytryńca. 9 g każdego z ziół gotuj ok. 15 min w litrze wody. Popijaj tę miksturę przez cały dzień. Stosuj codziennie przez blisko 3 miesiące.

Sięgaj też po lukrecję, nawłoć i tarczycę bajkalską. Nie zapominaj o pierzdze. W mojej opinii złoto pszczół to wspaniały tonik dla nerek.

Wsparcie energii nerek

Te proste wskazówki pomogą Ci zadbać o codzienne zdrowie nerek.

Powoli tup stopami (jak największą powierzchnią całej podeszwy) przez ok. 5 min dziennie. To stymuluje energię nerek – ich meridiany (oraz pęcherza moczowego) biegną przez pięty i podeszwy.

Pocieraj uszy przez kilka minut dziennie. Ten prosty masaż wzmacnia funkcję nerek, ponieważ uszy są energetycznie połączone z tymi organami.

Zatrzymaj odpływy energii! Oszczędzaj ją, śpiąc przed północą, odpoczywając, gdy czujesz zmęczenie i dając sobie pozwolenie na przerwę oraz odstresowanie.

Zastosuj akupresurę dla zdrowia nerek i pęcherza moczowego. W tym celu pocieraj obszar zwany „Yongquan" lub „Gushing Spring". Znajduje się on dokładnie w środku każdej stopy w 1/3 wysokości od palców. Zaczynając od lewej stopy, masuj ten punkt tak głęboko, jak możesz, używając kciuka lub piłki tenisowej. W ten sposób będziesz stymulować kluczowy punkt w kanale nerkowym. Może być bolesny, ale oznacza to, że trafiasz we właściwe miejsce, aby stymulować fundamenty energetyczne swojego organizmu i łagodzić objawy, takie jak nocne poty, uderzenia gorąca, szumy uszne, nadciśnienie, bezsenność, lęk oraz bóle głowy.

eprasa.pl a961673459

Z AKT MEDYCYNY NATURALNEJ



Chroń się skutecznie przed upadkami

Oferujemy praktyczne, naturalne sposoby na powszechne dolegliwości zdrowotne

Niemal 20% osób po 65. r.ż. oraz ponad połowa tych po osiemdziesiątce przewraca się raz lub więcej razy w ciągu roku[1]. Ponad 30% tych upadków wymaga interwencji lekarza, a ok. 5-7% kończy się złamaniem[2].

Oprócz wywoływania urazów przewrócenie się może prowadzić do strachu przed upadkami, co z kolei sprawia, że dana osoba ogranicza swoją aktywność fizyczną i traci przez to sprawność. A to zwiększa oczywiście ryzyko upadku w przyszłości[1].

Na szczęście istnieją liczne sposoby na zmniejszenie ryzyka upadku oraz samego strachu przed nim, a wiele z nich skupia się na poprawie równowagi i koordynacji.

Poza zdroworozsądkowymi strategiami, takimi jak unikanie rozmów przez telefon podczas chodzenia, utrzymywanie porządku w domu czy regularne kontrole u okulisty, mamy też do dyspozycji poparte naukowo metody na ograniczenie ryzyka upadku.

ĆWICZ RÓWNOWAGĘ

Jak wiadomo, ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko przewrócenia się. Te najbardziej skuteczne zawierają elementy poprawiające równowagę i wykonywane są przez więcej niż 3 godziny tygodniowo. Jak wykazał przegląd 88 badań na ok. 20 tys. ludzi, ten rodzaj aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko upadku o 39%[3]. Warto pomówić z lekarzem o treningu – zdalnym lub na miejscu – na zapobieganie upadkom, który będzie dla nas odpowiedni, albo po prostu rozejrzeć się w sieci. Lekarz może również skierować nas do fizjoterapeuty, który opracuje spersonalizowany program treningowy dostosowany specjalnie do konkretnych potrzeb.



POPRACUJ W OGRODZIE

Jak wykazało pewne badanie, w ciągu ostatnich 2 lat osoby pracujące w ogrodzie – a więc te, które oddają się ogrodnictwu przez co najmniej godzinę tygodniowo – przewracały się rzadziej niż inni. Odznaczały się też lepszą równowagą i szybszym chodem, a także cierpiały na mniej chorób przewlekłych i ograniczeń ruchowych[4].

WYPRÓBUJ TAI CHI

Ta pradawna, chińska technika ćwiczenia umysłu i ciała łączy w sobie głęboki oddech i relaksację z łagodnymi ruchami, co jest korzystne dla prewencji upadków. W pewnym badaniu na osobach po 70. r.ż. okazało się, że praktykowanie tai chi 3 razy w tygodniu przez 6 miesięcy poprawia równowagę i sprawność fizyczną oraz zmniejsza liczbę upadków, a także strach przed nimi[5]. Inne badanie porównało plan treningowy tai chi ukierunkowany konkretnie na równowagę, „Tai JiQuan: Ruch dla lepszej równowagi" z treningiem „multimodalnym" (mieszanką treningu aerobowego na kondycję, siłę, równowagę i gibkość) oraz samym rozciąganiem. Osoby w grupie tai chi miały znacząco mniejsze ryzyko poważnego upadku kończącego się urazem[6]. Warto zatem poszukać w sieci takich zajęć w pobliżu, jeśli pozwolą na to restrykcje związane z pandemią, albo trenować online.



BIERZ WITAMINĘ D

Nauka dostarcza sprzecznych danych co do tego, czy witamina D pomaga zapobiegać przewracaniu się. Jednak przeprowadzona niedawno zbiorcza analiza 47 randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych (uznawanych za złoty standard oceniania, czy dana terapia działa, czy nie) na ponad 58 tys. pacjentów wykazała, że przyjmowanie suplementów witaminyD3, znacząco obniża występowanie upadków. Co więcej, przyjmowanie wapnia wraz ze słoneczną witaminą może ograniczać ryzyko nie tylko upadków, ale też złamań[7]. Sugerowana dzienna dawka: co najmniej 2000 j.m. wit. D3 + 1 g wapnia

eprasa.pl a961673459



TAŃCZ

Taniec, np. ludowy czy towarzyski, pomoże ograniczyć ryzyko upadku. W pewnym badaniu osoby biorące udział w jakiejś formie zajęć tanecznych – przez co rozumie się dowolny, skoordynowany ruch w pozycji wyprostowanej, podkreślający dynamiczną równowagę i strukturyzowany przez muzykę lub wewnętrzny rytm (np. oddech) wraz z elementami interakcji międzyludzkiej i wyraźnych poleceń – miały o 37% niższe ryzyko przewrócenia się[8]. Istnieją nawet zajęcia taneczne opracowane specjalnie pod kątem profilaktyki upadków, np. Dance to Health (www.dancetohealth.org), czyli cotygodniowe zajęcia online dla osób po 55. r.ż. w Wielkiej Brytanii, albo Ballroom Basics for Balance w USA (www.ballroombasicsforbalance.org).

PILNUJ WAGI

Otyłe osoby starsze mają większe ryzyko jednego lub wielu upadków w porównaniu z rówieśnikami o smuklejszej sylwetce[10]. Osobom przekraczającym prawidłową masę ciała radzimy skupić się na zdrowej diecie i ćwiczyć, żeby zgubić zbędne kilogramy.

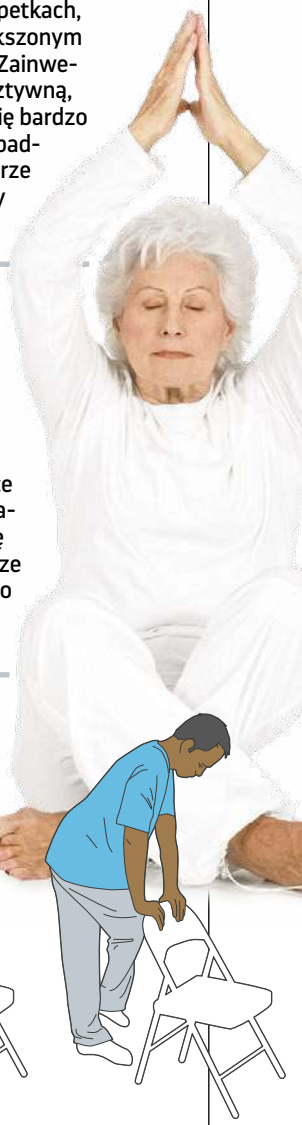


NOŚ KAPCIE

Wielu ludzi chodzi po domu boso lub w samych skarpetkach, jednak oba te sposoby wiążą się ze zwiększonym zagrożeniem upadku u ludzi starszych[9]. Zainwestowanie w dobrze dobrane kapcie ze sztywną, antypoślizgową podeszwą może okazać się bardzo pomocne, jeśli chodzi o zapobieganie upadkom. Również buty do chodzenia po dworze powinny mieć antypoślizgowe podeszwy i najlepiej by było, aby miały płaski obcas.

UPRAWIAJ JOGĘ

Joga, która zazwyczaj łączy w sobie ćwiczenia na postawę, oddech i koncentrację/medytację poprawia mobilność u osób starszych[11]. W pewnym badaniu wstępnym godzinne zajęcia jogi 2 razy w tygodniu przez 3 miesiące sprawiły, że uczestnikom łatwiej wstawało się z krzesła, ich kroki stały się dłuższe, a ponadto stracili oni na wadze i mniej bali się przewrócić – a wszystko to sugeruje, że joga stanowi cenną strategię w zapobieganiu upadkom[12].



A MOŻE NEUROĆWICZENIA?

Jak zapewnia Anat Baniel – nasza stała autorka i ekspertka od ruchu oraz założycielka popartej naukowo Metody Anat Baniel® o nazwie NeuroĆwiczenia® – jeden z powodów, dla których starsze osoby zaczynają się przewracać jest to, że z wiekiem przestają wyraźnie i na czas odczuwać bodźce płynące ze stóp. Bez tych informacji mózg nie jest w stanie dostosować ułożenia ciała, by zapewnić równowagę. Dobre wieści są takie, że tę powszechną ułomność można odwrócić dzięki właściwym ćwiczeniom. W 2016 r. pisaliśmy o lekcjach NeuroĆwiczeń, które można samodzielnie przeprowadzić w domu, co zapewni mózgowi warunki i informacje niezbędne do poprawienia zdolności utrzymywania równowagi i rozpoczęcia procesu odwracania wszelkich ułomności w tym zakresie. Warto odwiedzić też stronę www.anatbanielmethod.com/wddty, gdzie można uzyskać miesiąc bezpłatnego dostępu do planu treningowego NeuroĆwiczeń i Your Busy Life autorstwa Anat Baniel.



WIBRACJE CAŁEGO CIAŁA

Ćwiczenia oparte na wibracjach całego ciała, w których stoi się, siedzi lub leży na przyrządzie z wibrującą platformą, obniżają ryzyko upadków, najprawdopodobniej dlatego, że zwiększają siłę mięśni i równowagę dynamiczną[13]. Przyrządy takie (np. Power Plant) można często znaleźć w siłowniach, gdzie instruktor wdroży nas do ich stosowania. W internecie można też kupić przyrząd do domowego użytku.

SPRAWDŹ LEKI

Niektóre rodzaje lekarstw wiążą się ze znacznym ryzykiem upadku, takie jak leki uspokajające i nasenne, antydepresanty, benzodiazepiny, neuroleptyki, leki przeciwpsychotyczne oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)[14]. Jeśli już przyjmujemy jakieś leki, należy umówić się z lekarzem na konsultację, aby ocenił ryzyko i ewentualną potrzebę dopasowania dawki lub zastosowania alternatywy dla naszego leku.



BIBLIOGRAFIA

1 BMJ, 2020; 370: m3246
2 Can J Aging, 2011; 30: 7–19; Clinicoecon Outcomes Res, 2013; 5: 9–18
3 Br J Sports Med, 2017; 51: 1750–8
4 J Aging Phys Act, 2012; 20: 15–31
5 J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2005; 60: 187–94
6 JAMA Netw Open, 2019; 2: e188280
7 Medicine (Baltimore), 2020; 99: e21506
8 JAMA Netw Open, 2020; 3: e2017688
9 J Rehabil Res Dev, 2008; 45: 1167–81
10 J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2020; 75: 952–60
11 Age Ageing, 2016; 45: 21–9
12 Pilot Feasibility Stud, 2018; 4: 74
13 BMJ Open, 2017; 7: e018342; Phys Ther Rehabil Sci, 2019; 8: 32–9
14 Ther Adv Drug Saf, 2013; 4: 147–54

eprasa.pl a961673459

Zimowe spa dla dłoni



Może właśnie teraz, gdy nie wiesz, w co ręce włożyć, skrycie marzysz o wizycie w spa, by ktoś zajął się Twoimi zmęczonymi i wysuszonymi dłońmi... Spróbuj więc włożyć je do ciepłego olejku albo otulić odżywczym kremem... Podpowiadamy, jak zadbać, by one też miały święta.

eprasa.pl a961673459

Boże Narodzenie i przygotowania do niego to prawdziwe wyzwanie, nawet jeśli sprytnie rozłożysz domowe obowiązki. I tak pozostaje mnóstwo czynności, które będą się wiązały z moczeniem rąk, wystawianiem ich na chłód i narażaniem na różne chemikalia, o dezynfekcji w dobie pandemii już nie wspominając. Żeby jednak zadbać o dłonie i paznokcie, nie musisz wybierać się do luksusowego salonu pielęgnacji – możesz przygotować ją sama, korzystając z produktów dostępnych w kuchni i łazience. Jeśli nie stosowałaś do tej pory regularnie kremów do rąk, z dalszej lektury dowiesz się również, na jakie składniki zwrócić uwagę, a których raczej unikać. Pięknie wyglądające w Święta dłonie to również zadbane paznokcie, które narażone są na uszkodzenia i osłabione najbardziej w tym gorącym okresie przygotowań. Jak zadbać i o nie, aby cieszyć się pięknym manikiurem przy wigilijnym stole? I czy można wspomóc się od wewnątrz, by ręce wyglądały pięknie i zdrowo?

Silna a zarazem delikatna

Skóra rąk jest pewnym fenomenem – ponieważ są one w ciągłym użyciu, są bardzo ruchliwe, a jednocześnie muszą być chwytne – jest zarazem mocna i delikatna. Ma większą liczbę gruczołów potowych, za to zupełnie nie ma tych odpowiedzialnych za wydzielanie łoju. Jest grubsza (wie o tym każdy, kto ma pobieraną z grzbietu ręki krew albo korzystał z zabiegów mezoterapii igłowej), ale jednocześnie delikatna. Jeśli jest zdrowa, jędrna i nawilżona, to w ogóle zapominamy, że cokolwiek potrzeba dłoniom. Gorzej, gdy zaczyna się przesuszać, pękać, łuszczą się skórki wokół paznokci, a same paznokcie – łamać, kruszyć i rozdwajać. Tak jak w przypadku całego ciała, najlepiej nawilżać ją od środka: dużą ilością wypijanych płynów i dobrą, zbilansowaną dietą, włączającą produkty o właściwościach antyoksydacyjnych (np. owoce i warzywa). Ale, szczególnie zimą, może się zdarzyć, że zaniedbasz codzienną pielęgnację i kłopot gotowy.

Skóra składa się z kilku warstw, przy czym w przypadku suchości duże znaczenie ma warstwa rogowa – to z niej komórki rozpoczynają swoją ostateczną drogę, do złuszczenia i odpadnięcia. Przez nią również „ucieka" woda, ten proces nazywany jest skrótowo TEWL (transepidermal water loss, przeznaskórkowa utrata wody). Gdy proces złuszczania jest zaburzony, a bariera naskórkowa naruszona – skóra wysycha, bo traci zdolność obrony. Efekt? Zaczerwienione, szorstkie jak tarka, piekące dłonie. Paradoksalnie, woda, z którą stykają się ręce, nie pomaga, zwłaszcza gdy towarzyszą jej detergenty. Bariera staje się jeszcze bardziej krucha, a składniki, które chronią skórę przed wyschnięciem – ceramidy i lipidy – ulegają degradacji. Dlatego warto pomyśleć o prostych, niewymagających czasu i energii sposobach na ochronę rąk przed przesuszeniem.

Nawilżanie sprzymierzeńcem bariery

Japońscy badacze sprawdzili, czy kremy faktycznie poprawiają nawilżenie skóry i polepszają działanie bariery w warstwie rogowej. Każdej z 8 osób w podeszłym wieku zmierzono grubość warstwy rogowej i TEWL przed badaniem, a potem tydzień i miesiąc po kuracji. Uczestnicy badania mieli przez miesiąc smarować 3-5 razy dziennie grzbiet jednej ręki i jedną piętę kremem nawilżającym, a drugą dłoń i stopę pozostawić bez pielęgnacji. Okazało się, że nawodnienie warstwy rogowej smarowanych dłoni po zakończeniu badania było 1,5-3 razy wyższe, niż w przypadku tych nie traktowanych kremem. Przeznaskórkowa utrata wody na grzbietach nawilżanych rąk była niższa o 17-27,9%. Naukowcy potwierdzili tym samym, że używanie kremów spełnia swoją rolę, a funkcje ochronne skóry mają w nich poważne wsparcie[1].



Prozaiczny ziemniak w roli kompresu

Ta ochronna maseczka jest niezwykle prosta w przygotowaniu, a w jej podstawowej wersji potrzebujesz do niej tylko produktów, które masz w kuchni. Przygotuj 2-3 ziemniaki, kilka łyżek tłustego mleka i żółtko lub oliwę (zamiast niej możesz użyć olejku arganowego). Ziemniaki ugotuj w mundurkach, obierz je, gdy będą jeszcze ciepłe i rozgnieć, po czym dodaj płynne składniki. Wymieszaną masę nałóż na dłonie i potrzymaj tak przez około godzinę. Maska powinna zaschnąć, zdejmij ją wtedy delikatnie i opłucz dłonie w ciepłej wodzie. Dzięki katecholazie – enzymowi który jest zawarty w ziemniakach, mikstura ta pomaga rozjaśnić skórę, ale również pozbyć się przebarwień z paznokci[2].



Zaprzyjaźnij się z kremem do rąk

Małe tubki i słoiczki na szczęście nie zajmują dużo miejsca i nie są też kosztowne. Żeby nie mieć okazji do wymówek, że „to kłopot ciągle smarować dłonie" – trzymaj krem za-

eprasa.pl a961673459

wsze pod ręką, w kuchni w pobliżu zlewu, na biurku, w salonie – obok pilota do telewizora, w schowku w aucie czy w torebce. Sięgaj po niego zawsze, gdy umyjesz (i wytrzesz dokładnie) dłonie lub kiedy poczujesz, że skóra jest ściągnięta. Z tym kosmetykiem nie można przesadzić.

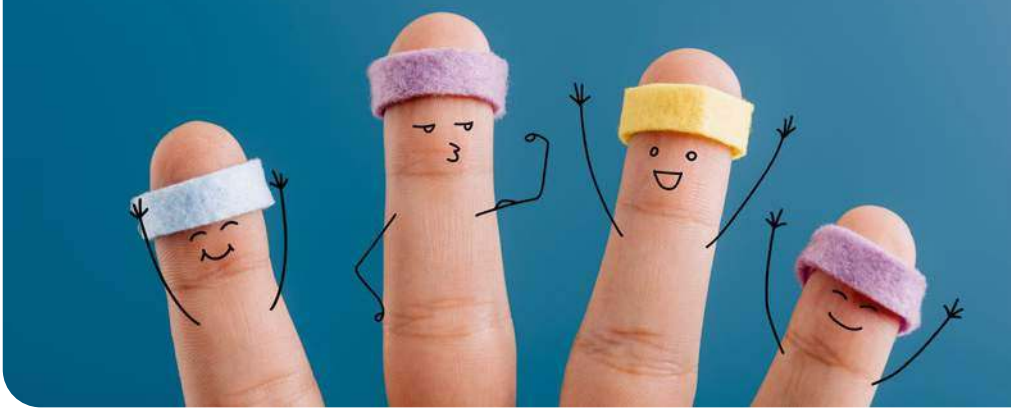
Kremuj ręce również tuż po dezynfekcji (zwłaszcza płynem z dodatkiem alkoholu). Wybieraj preparaty, które zawierają naturalne składniki, takie jak oleje naturalne, masło shea i kakaowe, mocznik, alantoinę, ceramidy, witaminy A, C i E, unikaj zaś tych syntetycznych: parafiny, silikonu i konserwantów. Jeśli masz problemy ze skórą atopową lub alergiczną – postaw na dermokosmetyki z apteki, o przebadanym klinicznie składzie. Brakuje Ci w ciągu dnia czasu na smarowanie rąk kremem? Wyposaż się w bawełniane rękawiczki, nasmaruj dłonie grubo kosmetykiem i nałóż je, pozostawiając na całą noc – to najlepszy czas na regenerację wszelkich małych i większych uszkodzeń.

BIBLIOGRAFIA

1. Drug Discov Ther, 6, 2012, 157-162; Kosmetologia Estetyczna, 2, 2013, 139-142.
2. Enz Eng 2016, 5:1DOI: 10.4172/2329-6674.1000141
3. Am J Clin Dermatol, 2018 Feb; 19(1): 103-117
4. Int J Mol Sci, 2017 Dec 27; 19(1): 70
5. J Dermatolog Treat. 2018 Jun; 29(4): 411-414
6. Nutr Clin Pract. 2019; 34: 490-503

Piękne i zdrowe paznokcie

Płytki zbudowane są głównie z keratyny, a powstają jako wytwory naskórka. W ich pielęgnacji ważne jest, by ostrożnie obchodzić się ze skórkami znajdującymi się u ich nasady – przy wale paznokciowym. Zbyt ostre wycinanie lub odsuwanie skórek i ich przesuszenie – może skutkować osłabieniem macierzy, znajdującej się pod wałem paznokcia. Do zabiegów manikiuru najlepiej używać pilniczków, które nie doprowadzą do rozwarstwiania się płytki – papierowych (tekturowych) albo szklanych, a samo piłowanie wykonywać delikatnie i w jednym kierunku (bez szarpania). Jeśli wiesz, że Twoje paznokcie są kruche i pękają, a czeka Cię dużo pracy wymagającej moczenia rąk, lepiej spiłować je na krótko. Odrastają bardzo szybko, a w ten sposób nie narazisz się na bolesne pęknięcia. Aby cieszyć się pięknie i zdrowo wyglądającymi paznokciami, warto zadbać o dietę – przede wszystkim bogatą w aminokwasy, takie jak metionina i glutamina – czyli spożywać białko, w tym twarożki i sery, poza tym mięso i jajka. Jeśli Twoja dieta wyklucza część z tych produktów, spróbuj suplementacji: biotyną, witaminami z grupy B (przede wszystkim B7 i B12), selenem, wapniem, cynkiem, krzemem i miedzią. W przypadku suplementacji biotyną w jednym z badań udowodniono, że grubość paznokci uczestników badania poprawiła się o 25%, a ich rozdwajanie zmniejszyło się[5]. Innym pierwiastkiem, który może wspomóc paznokcie, jest żelazo, w połączeniu z witaminą C – zwłaszcza gdy poziom ferrytyny niższy niż 10 ng/ml [6]. Korzystnie na płytkę i skórę wokół niej wpłyną zabiegi takie jak wspomniane kąpiele olejowe, dbanie o regularne nawilżanie skóry kremami i unikanie kosmetyków z takimi składnikami, jak np. aceton i formaldehyd.



Olejki do rąk i paznokci

Nasze babcie w swoim arsenale kosmetycznym miały proste, sprawdzone i niedrogie składniki. Należy do nich np. olejek rycynowy – pozyskiwany z nasion rącznika pospolitego. Zawarty w nim kwas rycynolowy (rącznikowy) ma działanie antybakteryjne, regenerujące i łagodzące podrażnienia. Ten jasnożółty płyn świetnie chroni przed utratą wody z naskórka, dobrze wpływa na paznokcie i otaczającą je skórę – rosną dzięki niemu mocniejsze i bardziej elastyczne. Podobne właściwości mają również inne znane od wieków w Polsce oleje – lniany i z konopi. Do pielęgnacji rąk możesz jednak używać także tłuszczów *stricte* kulinarnych – oliwy z oliwek, oleju kokosowego, sezamowego, z awokado czy pestek dyni[3]. Do coraz częściej stosowanych ze względu na swoje dobroczynne właściwości w pielęgnacji skóry olejków należą też migdałowy, jojoba czy z dzikiej róży[4]. Luksusowym i niezwykle bogatym produktem jest olejek arganowy – płynne złoto, pozyskiwane z nasion marokańskiego drzewa – arganii żelaznej. Olejek ten jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, w tym witaminy E, które działają na skórę i paznokcie ochronnie oraz wzmacniająco. Płynne, tłuste eliksiry wcieraj w skórę dłoni oraz w płytkę paznokciową, ale możesz też przygotowywać sobie olejowe kąpiele. W tym celu podgrzej porcję oleju lub pomieszanych olejów (np. w miseczce, w kąpieli wodnej), dodaj ewentualnie trochę soku z cytryny (i wciśnij zawartość kapsułek z witaminą E) i w takiej ciepłej (niegorącej) miksturze mocz ręce 15-30 min.



eprasa.pl a961673459

Aktywacja molekularna tajemnicą skuteczności

blue cap®

Zespół badawczo-rozwojowy, pod kierunkiem dr. Antonio Martina Gonzaleza z Centrum Badań Naukowych (CSIC,) opracował unikalny proces aktywacji molekularnej. Wykorzystywany jest wyłącznie przez hiszpańską firmę Catalysis, który wzmacnia działanie substancji czynnych nawet 40-krotnie!

W procesie aktywacji molekularnej starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są technologii, która znacznie poprawia biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną wszystkich cząsteczek przeciwutleniaczy. Jest to proces biokatalityczny, któremu można poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej chemicznej struktury. Podczas aktywacji składniki umieszczane są przez miesiąc w silnym polu elektromagnetycznym, gdzie następuje przebudowa struktury atomu. Dzięki temu substancje stają się wyjątkowo stabilne i bioprzyswajalne, i zdecydowanie skuteczniej działają na organizm ludzki.

W przypadku preparatów dermokosmetycznych substancje poddane aktywacji molekularnej penetrują głębiej w struktury skóry i pozostają tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka. Technologię tę wykorzystuje Firma Catalysis, implementując najlepsze rozwiązania do wytwarzania naturalnych preparatów.

Istnieje wiele substancji naturalnych w postaci ekstraktów roślinnych, mineralnych, ziół i olejków, które mają udowodnione działanie i są wykorzystywane w przypadku chorób skóry i kosmetyce. Często stosowane składniki pochodzenia roślinnego i mineralnego to korzeń lukrecji, pirytonian cynku, cyprys, dziurawiec, jemioła, nagietek, rozmaryn, szałwia, wierzba biała, oczar wirgilijski, jak również pochodzenia odzwierzęcego, np. kwas hialuronowy czy kolagen. Surowce te posiadają właściwości wielokierunkowe. Działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, wykazując działanie ściągające, tonizujące i zmiękczające. Wpływają na aktywność gruczołów łojowych. Wykazują udowodniony wpływ na różne schorzenia i dolegliwości skórne oraz przeciwdziałają procesom starzenia skóry.

Spośród szerokiej gamy produktów Catalysis jedną z czołowych pozycji zajmuje linia Blue Cap®. To preparaty przeznaczone do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.

Blue Cap Cream uzyskał rekomendację Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych. Nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków! Ekspertyza została przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie.

Skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w drodze badań klinicznych. W wieloośrodkowych badaniach klinicznych preparatów Blue Cap udział wzięło 61 ośrodków dermatologicznych zlokalizowanych między innymi na terenie Egiptu, Chin, USA, Brazylii i Argentyny. Celem badań była ocena skuteczności klinicznej, profilu działań niepożądanych, a także możliwość stosowania preparatów w codziennej praktyce klinicznej. Badania zostały zdefiniowane jako „wieloośrodkowe, prospektywne, randomizowane i kontrolowane badanie kliniczne" mające na celu wykazanie skuteczności i tolerancji preparatów zawierających Pirytionian cynku. W bieżącym roku grupa 100 osób dotkniętych AZS przeprowadziła test preparatu Blue Cap Cream. W wyniku testu preparat otrzymał Rekomendację Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych za 90% skuteczności.

Linia zawiera także kosmetyki do pielęgnacji skóry – Blue Cap Szampon oraz Blue Cap Żel do mycia ciała – które mają silne właściwości przeciwbakteryjne na szereg mikroorganizmów patogennych, przeciwgrzybicze, keratolityczne, antyutleniające i biologiczne. Efektywnie zwalczają złuszczanie się naskórka, świąd, pieczenie oraz podrażnienia skóry w przebiegu procesów zapalnych.

Przeznaczone są do stosowania u dzieci i dorosłych, bez skutków ubocznych.

Więcej na www.bluecap.pl

REKLAMA



eprasa.pl a961673459

Świąteczne

Otuleni świątecznym aromatem



Shamasa
Świąteczny blend olejków eterycznych
Cena: 34 zł (30 ml)
www.shamasa.pl, tel. 783 575 002

Aromaterapeutyczne działanie olejków eterycznych staje się coraz bliższe naszym sercom i w wielu domach zagościło już na stałe. Tym razem słodka pomarańcza, wonny cynamon i wyrazisty goździk w twiście otulają świątecznym aromatem i nadadzą przestrzeni nastrojowy klimat podczas nadchodzących, rodzinnych spotkań. Wysokiej jakości olejki eteryczne zastosowane w tym zestawie gwarantują nie tylko piękny, ale i zdrowy zapach. Spadek energii, złe samopoczucie – olejek eteryczny z pomarańczy znany jest z właściwości przeciwdziałających takim stanom. Cynamon i goździk są natomiast polecane przez aromaterapeutów do zwalczania drobnoustrojów i oczyszczania powietrza z bakterii. Świąteczny blend będzie zatem świetnym towarzyszem zarówno w czasie świąt, jak i całej zimy.



Zdrowie serca zamknięte w kroplach

Heart of Gold Formula™ by TODA
todazdrowie-sklep.pl

Heart of Gold Formula™ by TODA to jedyne krople Toda na rynku polskim, które powstały na bazie oryginalnej, kanadyjskiej receptury firmy TODA Herbal International Inc. Vancouver Canada. Zawierają naturalne wyciągi z: czosnku sezonowanego (*Allium sativum*), borówki czarnej (*Vaccinium myrtillus*), papryki ostrej (*Capsicum frutescens*), głogu (*Crataegus oxycantha*), rokitnika pospolitego (*Hippophae rhamnoides*).

Wyłącznym przedstawicielem firmy TODA na terenie Polski i UE jest FHU Tadeusz Miszczak. Sklep firmowy: www.todazdrowie-sklep.pl, tel. +48 95 741 26 49, +48 535 717 207 – oferuje również produkty Visanto i Slavito.

Zdrowe święta z jonizatorem aQuator





aQuator
Ceny: aQuator Silver+ 1599 zł
aQuator Vivo Silver+ 1949 zł
domowezrodlozdrowia.pl

Jonizator aQuator to praktyczne urządzenie domowe, dzięki któremu woda z kranu zyska prozdrowotne właściwości. Korzystając z niego, w prosty sposób wytworzysz wodę alkaliczną o poziomie pH dostosowanym do Twoich potrzeb. Dzięki jonizatorowi możesz podarować zdrowie sobie i swojej rodzinie, nie martwiąc się o zakwaszenie organizmu – nawet w tak ważnym okresie, jak Boże Narodzenie, kiedy na stole królują pyszne, świąteczne potrawy. Woda alkaliczna świetnie sprawdzi się nie tylko do picia, ale również do przygotowania uroczystych dań oraz do zaparzania aromatycznej kawy czy herbaty. Spraw, by te święta smakowały wyjątkowo!

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 ab6167326

inspiracje

Łagodzące działanie pistacjowej żywicy zamknięte w toniku

GSH
Mastiha Tonik 100% naturalny wodny ekstrakt Mastiha Chios
Cena: 65 zł (220 ml)
www.gshpolska.pl, tel. 22 405 06 42

Łzy Chios – żywica naturalna z drzewa pistacji kleistej – znane są w medycynie naturalnej do 2,5 tys. lat. W 100% naturalny tonik, będący wodnym roztworem Mastiha Chios, zapewnia skórze idealną, łagodną pielęgnację. Dzięki właściwościom rozjaśniającym, antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym świetnie sprawdza się w przypadku cery normalnej, ale też problematycznej – trądzikowej i atopowej. Ponadto odmładza i działa przeciwzmarszczkowo.



Pomiar ciśnienia tak dokładny, jak u lekarza

TECH-MED
Ciśnieniomierz naramienny TMA-VOICE 1 z funkcją mowy
Cena: 89 zł



Nowoczesny ciśnieniomierz TMA-VOICE-1 charakteryzuje się wysoką dokładnością pomiaru – taką samą jak ta uzyskiwana za pomocą sfigmomanometrów mechanicznych, czyli ciśnieniomierzy lekarskich stosowanych przez personel medyczny. Dokładność ta została potwierdzona badaniami klinicznymi. Wyposażony w funkcję mowy – głosowego podawania wyników pomiaru – będzie nieocenioną pomocą dla osób niedowidzących lub niewidomych, jeśli zaś to udogodnienie nie jest potrzebne, można je łatwo wyłączyć. Urządzenie ma ponadto bardzo duży, czytelny wyświetlacz i jest zasilane na baterie, ale może być również podłączone do prądu za pomocą zasilacza. Przydatną funkcją jest także pamięć, w której zapisywane jest 2 x 30 ostatnich wyników pomiaru wraz z datą i godziną.

Pszczele skarby na odporność

GSH
Mleczko Pszczele + Pyłek Pszczeli + Propolis
Cena: 95 zł (60 tabletek)
www.gshpolska.pl, tel. 22 405 06 42

Produkt zawiera wszystko, co najcenniejsze z krainy pszczół – mleczko, pyłek i propolis, które w połączeniu tworzą prawdziwy booster odporności i witalności dla organizmu. Substancje te wykazują działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe oraz wspomagają układ immunologiczny. Poza tym wpływają korzystnie na układ krążenia i trawienie, dodają energii, wspierając witalność i opóźniając procesy starzenia. Pszczele skarby poprawią także nastrój i wspomogą w niwelowaniu skutków stresu.



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 a961673459



Boli mnie noga w biodrze...

nie mogę chodzić dobrze... Zawadiaka w tej ludowej piosence wierzy, że obwiązanie nogi chustką to cudowne lekarstwo i zaraz ochoczo wskoczy na parkiet. Jeśli jednak masz problem z chorobą zwyrodnieniową stawów biodrowych – sama chustka tu nie pomoże...

eprasa.pl a961673459

Wydawać by się mogło, że budzisz się wypoczęta i zaczniesz z energią nowy dzień. Jednak opuszczasz stopy na ziemię i… nie możesz się podnieść z łóżka. „Łupie mnie w biodrze! Co za ból”. To naprawdę może zadziwić, przecież się wyspałaś, masz wygodne łóżko, a w nocy nic Ci nie dolegało. Tak to już jest ze stawem biodrowym.

Zdziwienie może być tym większe, gdy od dzieli Cię jeszcze emerytury masz jeszcze parę lat, w miarę dobrze się prowadzisz i o siebie dbasz. Skąd więc bierze się choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego? Niestety, przyczyną jest wiek – naturalne procesy starzenia organizmu. Chociaż dbamy o siebie, uprawiamy jakiś rodzaj aktywności fizycznej i uważamy, na to, co jemy, i tak biodro w pewnym momencie może się zbuntować. Co tak naprawdę dzieje się w obrębie stawu, że w pewnym momencie sztywnieje Ci bok i masz problem z podniesieniem się z łóżka albo krzesła?

Niezrównany mechanizm

Staw biodrowy nie ma sobie równych w naszym ciele – jest największy. Bez niego nie moglibyśmy się poruszać na dwóch nogach. Miednica, parzysta kość połączona z przodu spojeniem łonowym, po lewej i prawej stronie ma wgłębienie – kubkowaty dołek, zwany panewką. Ta struktura znajduje się tam nie bez przyczyny – to właśnie do niej dopasowuje się głowa kości udowej – najtwardszej kości w naszym ciele. Zarówno panewka, jak i głowa kości pokryte są chrząstką. Stawy biodrowe otoczone są bardzo wytrzymałą torebką stawową, która dodatkowo wzmocniona jest więzadłami: biodrowo-udowym, łonowo-udowym, kulszowo-udowym, tworzącymi warstwę okrężną. Jej rola jest nie do przecenienia. Ponieważ staw biodrowy spełnia kluczową funkcję w naszym poruszaniu się, bo to na niego spada nacisk ciężaru ciała powyżej biodra i to on przenosi ten ciężar na nasze nogi – te 3 więzadła wzmacniają i stabilizują go. Ale wyposażony jest on w jeszcze jedno połączenie, które znajduje się w jego wnętrzu – więzadło głowy kości udowej. Jego zadanie jest nie mniej ważne – jest hamulcem podczas ruchu przywodzenia nogi i reguluje ruchy obrotowe na zewnątrz. Podobne role pełnią wszystkie pozostałe więzadła, przy czym biodrowo-udowe jest najsilniejsze, i to nie tylko w biodrze, ale i w całym ciele – potrafi znieść obciążenie aż do 350 kg.

Koksartroza – jak to się zaczyna?

Torebka stawowa wypełniona jest płynem, zwanym mazią, produkowanym przez błonę maziową, w którym zawieszone są komórki tłuszczu i mucyna – składnik, znajdujący się również np. w ślinie, który nadaje lepkość i ma zdolność tworzenia żeli. Ta lepka i płynna zawartość wypełnia przestrzenie między kośćmi, dzięki czemu są blisko siebie, ale tarcie jednej o drugą jest zniwelowane. Wszystko jest dobrze – i nie czujesz, że w ogóle masz te stawy! – jeśli chrząstki w panewce i na głowie kości ślizgają się jedna o drugą, mazi jest wystarczająco dużo, a grubość wspo-

REKLAMA



eprasa.pl a961673459



mnianych chrząstek jest odpowiednia. Problem zaczyna się, gdy chrząstka po latach wiernej służby zaczyna się zużywać, a na kościach pojawiają się, bardzo powoli, bo proces ten trwa latami – kostne wyrostki, zwane osteofitami. U różnych osób dochodzi do tego w różnych momentach. Jeśli w czasie, gdy byłeś niemowlakiem stwierdzono u Ciebie dysplazję panewki biodrowej (m.in. dlatego dzieci wkrótce po urodzeniu są badane pod tym kątem przez ortopedów), przeszedłeś ciężkie złamanie w obrębie biodra i głowy kości udowej albo chorujesz na takie choroby, jak reumatoidalne zapalenie stawów czy hemofilię – może to być tzw. wtórna choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego. Jednak większość przypadków tego schorzenia to odmiana pierwotna, która związana jest z wiekiem i starzeniem się organizmu. Chrząstki w całym ciele zużywają się, przez co tracą swoje funkcje amortyzujące, mazistego płynu jest mniej albo zmienia swoją konsystencję i dochodzi do wrażenia, że kość trze o kość. Efektem jest ból, który potęguje to, że na biodrach, jak na solidnym, ale elastycznym stropie, utrzymuje się ciężar ciała.

Zmiany degeneracyjne w obrębie biodra zaczynają się na długo przed tym, jak zaczynasz odczuwać jakikolwiek dyskomfort, nie mówiąc o bólu. Uważa się, że ten proces rozpoczyna się już ok. 35. r. ż. Zaczyna się, jak większość chorób, dość niewinnie, dlatego często przegapiamy pierwsze oznaki i nie podejmujemy środków zaradczych. Możesz odczuwać pewien rodzaj sztywności w biodrach, zwłaszcza gdy długo nie zmieniasz pozycji albo jesteś długo na nogach i nie ruszasz się nadmiernie. Czujesz, że zakres poruszania nogami jest inny i się zmniejsza, a przy jakimś gwałtowniejszym ruchu czujesz ból. Niekiedy wręcz słyszysz swój staw, gdy podczas ruchu trzeszczy i strzyka. O ile nie utrudnia Ci to codziennego funkcjonowania, często pewnie machasz na to ręką. Aż przychodzi moment, że zaczyna boleć tak, że utrudnione jest chodzenie, siadanie i wstawanie, np. ciężko Ci wysiąść z samochodu lub podnieść się z głębokiego fotela. Widzisz objawy koksartrozy – tak brzmi inne medyczne określenie tego schorzenia.

Czym różni się choroba zwyrodnieniowa stawów biodrowych od innych schorzeń w obrębie biodra? Jeśli sztywność w obrębie biodra utrzymuje się przez kilka godzin i dłużej – może to świadczyć o reumatoidalnym zapaleniu stawów. W przypadku koksartrozy takie usztywnienie będziesz odczuwać przez kilka minut, a ustąpi ono maksymalnie w ciągu pół godziny. Dodatkowo, wszelkie formy ruchu, oczywiście nie zbyt gwałtownego i aktywność fizyczna, mogą wspomóc rozluźnienie stawu i ustąpienie uczucia sztywności[1].

Nie tylko starość

Jeśli jednak główną przyczyną choroby są zmiany w organizmie związane z wiekiem, to dlaczego nie zapadają na nią wszyscy seniorzy, a tylko niektórzy – wg różnych szacunków ok. 7,5% populacji? Odkrycia ostatnich lat wskazały na nowy trop, choć w gruncie rzeczy można było się tego spodziewać. Istotą procesów degeneracyjnych w obrębie stawów, prowadzących do ich zwyrodnienia jest stan zapalny. W badaniach opublikowanych w 2011 r. naukowcy potwierdzili swoje odkrycia – tkanki stawów osób z chorobą zwyrodnieniową aż kipiały od przemieszczających się komórek zapalnych, które we wczesnym okresie schorzenia wydzielają pewne substancje chemiczne. Organizm rozpoznaje te substancje jako obce i wysyła całą armię wojowników – leukocyty, czyli białe krwinki. Ratując zaatakowane miejsce, powoduje jednak napływ krwi w te okolice, a w konsekwencji i pobudzenie układu nerwowego, co wywołuje ból. Jeśli przy tym dojdzie do obrzęku w obrębie wyściółki torebki stawowej – ściera się chrząstka pokrywająca stykające się ze sobą kości, przez co tracą one niezbędną amortyzację względem siebie[2]. A tu ból jest już okrutny i trudny do zniesienia.

Co powoduje stan zapalny? Lista jest długa i dość powszechnie znana, bo dotyczy bardzo wielu chorób, które również mają podłoże zapalne – przewlekły stres, który nie znajduje wyciszenia, źle dobrana dieta pełna niezdrowych, wysoko przetworzonych produktów, stosowanie używek, powtarzające się, nawet mało istotne infekcje, narażenie na zanieczyszczenie środowiska i chemikalia oraz choroby autoimmunologiczne. Jeśli

Jak wygląda badanie u lekarza?

W badaniu stanu stawu biodrowego wykorzystywane są różne techniki. Lekarz sprawdzi zakres ruchomości stawu, obejrzy biodro i sprawdzi stan palpacyjnie – czyli dotykając palcami odpowiednie miejsca. Jednym z podstawowych badań przy ocenianiu stanu biodra jest test Trendelenburga, jeśli przychodzisz do gabinetu z bólem. Ortopeda lub lekarz pierwszego kontaktu poprosi Cię o stanięcie równo na obu nogach. Potem poprosi o uniesienie jednej nogi zgiętej w kolanie, a następnie drugiej. Jeśli okaże się, że jest problem z działaniem mięśnia odwodziciela – Twoja miednica będzie obniżona od strony unoszonej nogi.

eprasa.pl a961673459

ALVANAEKO

NATURALNE PRODUKTY EKOLOGICZNE



NATURALNY WAPŃ

MOCNE KOŚCI

Wapń jest podstawowym budulcem kości i zębów – niezbędnym składnikiem mineralnym organizmu. Ponadto wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni i mechanizm krzepnięcia krwi, reguluje aktywność wielu enzymów trawiennych oraz pełni funkcję przekaźnika bodźców nerwowych. Zmniejsza ryzyko złamań i utraty masy kostnej. Redukuje bóle mięśni, wspomaga leczenie osteoporozy i krzywicy.



NATURALNY KOLAGEN

ZDROWE I SILNE STAWY

Kolagen w kapsułkach świetnie wpływa na kondycję skóry, włosów i paznokci. Jest składnikiem tkanki łącznej, spełniającej rolę rusztowania dla komórek skóry. Bardzo często bywa nazywany „białkiem młodości". Spowalnia procesy starzenia. Zalecany w chorobach zwyrodnieniowych i reumatycznych- łagodzi ból i sztywność stawów. Odpowiedni dla osób 25 +.



POKRZYWA

WSPARCIE ODPORNOŚCI

Wzmacnia włosy, paznokcie i kości, poprawia kondycję skóry. Wspiera krążenie żylne, zmniejszając uczucie zmęczonych i ciężkich nóg. Korzystnie wpływa na siły witalne organizmu, wspiera układ odpornościowy, łagodzi bóle mięśni i stawów. Wykazuje działanie moczopędne, ułatwia wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii. Ponadto pobudza wydzielanie soku żołądkowego, ułatwia trawienie i przyswajanie składników pokarmu.

Nasze suplementy nie zawierają żadnych substancji konserwujących oraz wypełniaczy.
Są w 100% pochodzenia naturalnego, a ich sprawdzone działanie jest poparte wynikami wieloletnich badań.







www.alvanaeko.pl **www.facebook.com/Alvanaeko**

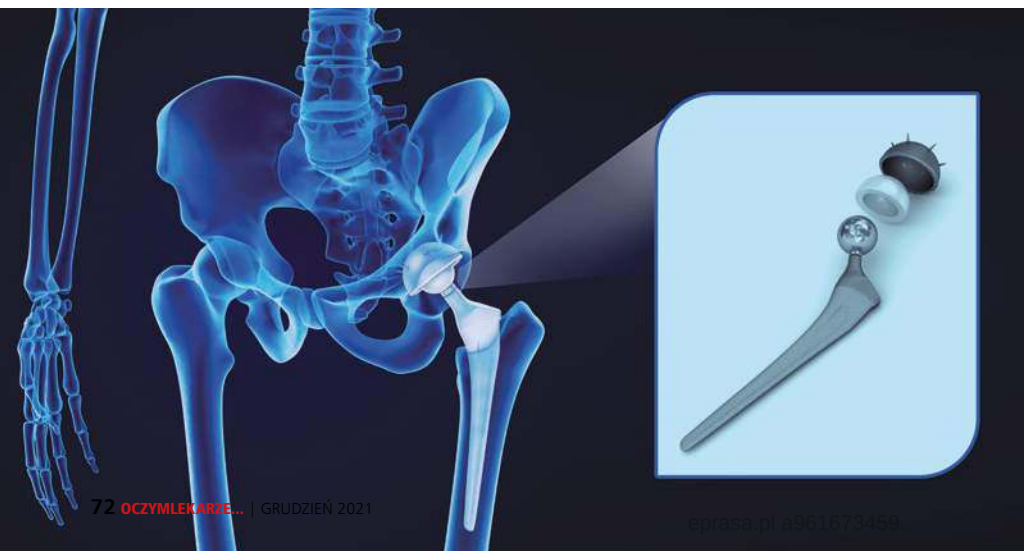
eprasa.pl a961673459

stan zapalny można wywołać, to można również próbować go zwalczyć. Tę hipotezę potwierdzali już badacze – lecząc pacjentów z dolegliwościami zwyrodnieniami dietą, np. bezglutenową wegańską w Norwegii[3], czy też eliminacyjną w Wielkiej Brytanii[4].

Czas na leczenie

Jak się leczy to schorzenie? Podstawowym rodzajem lekarstw przyjmowany przy chorobie zwyrodnieniowej są niesteroidowe leki przeciwzapalne, w skrócie NLPZ. Badania potwierdzają, że najskuteczniejsze w łagodzeniu bólu są takie substancje jak diklofenak i etorykoksyb, ale można również stosować miejscowo kapsaicynę, czyli maści zawierające wyciągi z ostrych papryczek chilli. Leki przeciwzapalne należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza, który weźmie pod uwagę potencjalne skutki uboczne i zadecyduje o ewentualnym przerwaniu leczenia, gdyby się okazało, że wywierają niekorzystny wpływ np. na układ pokarmowy[1].

Co, gdy lekarz powie, że operacja jest nieuchronna? Wiele osób przeraża ta wizja, pobytu w szpitalu i tak poważnej operacji, do tego stopnia, że postanawiają ją odwlec ile się da. Czy to dobre wyjście? Zdecydowanie nie – jeśli dotychczasowe leczenie nie daje rezultatów, a cierpisz z bólu, niestety lepiej nie będzie. Dodatkowo, odsuwanie w czasie alloplastyki biodra może wiązać się z gorszymi wynikami, nawet jak już poddasz się operacji. Im więcej jest do oszczędzenia i uratowania, tym lepiej i dobrze jest nie zwlekać z decyzją[1]. Operacja polega na zastąpieniu zniszczonych tkanek – panewki biodrowej i głowy kości – endoprotezą. O rodzaju implantu decyduje specjalista ortopeda, w oparciu o wyniki badań, wiek pacjenta i jego aktywność fizyczną. Operacja trwa od godziny do kilku godzin, a rehabilitacja rozpoczyna się już kilka dni po zabiegu.



Jeśli nie operacja, to co?

Jakie inne metody nieoperacyjne są stosowane w leczeniu? Możesz być zdziwiony, jak nieskomplikowane rzeczy należy robić, by funkcjonować z tą chorobą. Po pierwsze – dieta – zdrowa, zbilansowana i niskokaloryczna, zwłaszcza jeśli cierpisz na nadwagę lub otyłość. Obniżenie BMI, czyli wskaźnika informującego nas o prawidłowej lub nieprawidłowej masie ciała, jest jednym z najprostszych i najczęstszych zaleceń lekarskich. Im mniej nadprogramowych kilogramów będziesz miał, tym lżej będzie stawom biodrowym w dźwiganiu tego ciężaru. Po drugie – aktywność fizyczna. Nie okopuj się na kanapie, spróbuj mniej siedzie, a więcej się ruszać. Nie musisz od razu ćwiczyć trójboju, wystarczy, jeśli zaczniesz spacerować, chodzić, wybierzesz się na basen – aqua aerobik to świetne rozwiązanie! Ćwiczenia w powolnym ruchu zapewnią też joga i tai chi – oprócz tego, że rozciągniesz się, to zrelaksujesz się i obniżysz poziom stresu. Również on pogarsza dolegliwości bólowe. Możesz też wybrać ćwiczenia pod okiem fizjoterapeuty, tzw. kinezyterapię. Odbywają się one również z refundacją na NFZ, ale po skierowanie udaj się do specjalisty. Po trzecie – fizykoterapia – czyli poddawanie ciała różnego



Masaż leczniczy

W odróżnieniu od masażu relaksacyjnego ten leczniczy jest bardziej kompleksowy i „głęboki". Możesz go stosować by łagodzić bóle i sztywność stawu, zapobiegawczo lub jako część programu rehabilitacyjnego. Specjaliści (ortopeda, fizjoterapeuta) nierzadko zalecają połączenie kilku metod leczenia, które w synergii – przynoszą lepsze rezultaty (np. z aktywnością fizyczną i zabiegami fizykoterapii oraz środkami przeciwzapalnymi). Masażysta skoncentruje się na tkankach, które są objęte bólem – może je ugniatać, rozcierać i wałkować, by rozluźnić mięśnie i powięzi w okolicy przykręgosłupowej, na odcinku lędźwiowym. Oczywiście zajmie się też stawem biodrowym i mięśniami pośladków, ale też rozluźni zapewne mięśnie całej nogi. Ulgę poczujesz zapewne już po pierwszym zabiegu, ale warto pomyśleć o całej serii. Nie wszystkie muszą mieć charakteru leczniczego, niekiedy wystarczy podtrzymać efekt masażem rozluźniającym, relaksacyjnym.

eprasa.pl a961673459

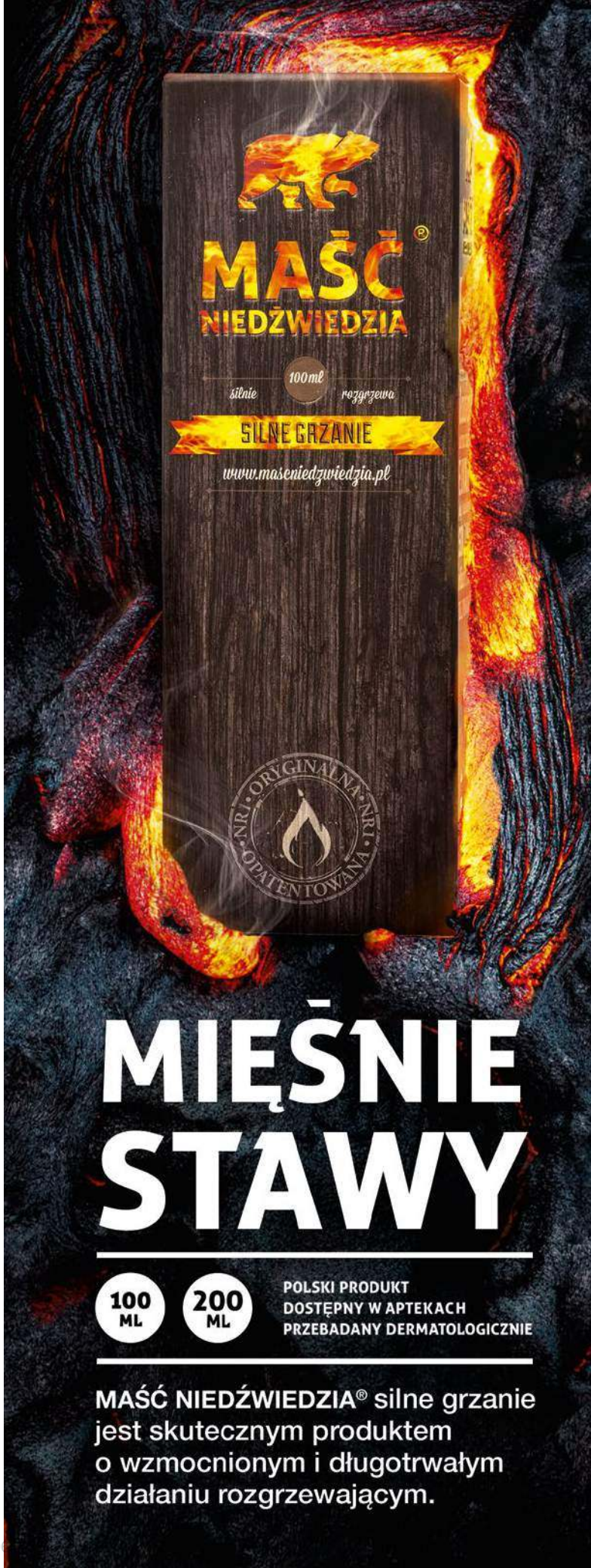
rodzaju bodźcom fizycznym. Stwierdzono w badaniach, że korzystnie na poprawę stanu chorych w zakresie ruchomości stawów i zmniejszenia dolegliwości bólowych wpływa znacznie lepiej połączenie ćwiczeń i fizykoterapii z krioterapią, czyli traktowaniem miejscowo ciała ekstremalnie niską temperaturą – ciekłym azotem o temp. –160°C niż te same metody bez krioterapii[5]. Innym rodzajem fizykoterapii jest hydroterapia, do której zaliczane są np. masaże wodne (bicze wodne). W badaniu porównującym efekty działania samych ćwiczeń na siłowni oraz ćwiczeń połączonych z hydroterapią wykazano jeszcze lepsze wyniki funkcjonalności chorych w grupie, w której stosowano zabiegi z użyciem wody[6]. Ulgę w dolegliwościach mogą przynieść też zabiegi TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation), czyli przezskórna elektryczna stymulacja nerwów, która wpływa na poprawę ukrwienia i odżywienia tkanek. Tego rodzaju zabiegi zalecane są jako uzupełnienie terapeutyczne w chorobie zwyrodnieniowej stawów m.in. w wytycznych brytyjskiego National Institute of Health Care and Excellence z 2014 r.[7]. Niektórzy pacjenci, zwłaszcza młodsi – mogą też dobrze reagować na zastrzyki z osocza bogatopłytkowego (PRP), co potwierdzają analizy porównawcze badań na ten temat przeprowadzone przez chińskich naukowców[8]. Włoscy badacze zaś dowiedli, że dobry efekt terapeutyczny mogą dać zastrzyki z kwasu hialuronowego[9].



Koci pazur, czarci szpon...

Leczenie farmakologiczne jest często konieczne, ponieważ oprócz bólu niweluje również stan zapalny i obrzęk w obrębie zmienionych tkanek. Ale środki przepisywane na receptę to niejedyne sposoby, żeby łagodzić ból w chorobie zwyrodnieniowej stawu biodrowego. Medycyna ludowa od tysięcy lat radziła sobie z tym problemem, na długo przed powstaniem laboratoriów medycznych, w których opracowywane są nowe farmaceutyki. Co więcej, wiele z tych ziołowych medykamentów jest obecnie poddawane badaniom, które potwierdzają skuteczność ich działania.

Jednym z takich przykładów jest dzika róża (*Rosa canina*) – bogata w wiaminę C i silne przeciwutleniacze. W badaniu, którego wyniki opublikowano w 2005 r., wykazano, że przyjmowanie przez pacjentów z objawami choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowego i biodrowego suszonych i zmielonych



REKLAMA

eprasa.pl a96

w całości owoców dzikiej róży – wpływało korzystnie na sztywność stawów i ból. Ruchomość stawów dzięki tej kuracji poprawiła się tak bardzo, że pacjenci mogli ograniczyć przyjmowanie farmakologicznych leków przeciwbólowych[10].

Kolejną rośliną o niezwykłym potencjale przeciwzapalnym jest czarci pazur, czyli hakorośl rozesłana (*Harpagophytum procumbens*). Harpagozyd, substancja czynna zawarta w tej południowoafrykańskiej, płożącej się roślince, ma działanie łagodzące w stanach zapalnych stawów oraz przeciwbólowe – na tyle silne, że może być pomocny w bólach związanych z krwą kulszową i lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa. Potwierdzają to badania randomizowane z grupą kontrolną[11].

Innym zielem „z pazurem" jest *Uncaria tomentosa*, czyli koci pazur, chociaż bywa też nazywana vilcacorą albo czepotą puszystą. Roślina ta jest nadal stosowana w dorzeczu Amazonki jako naturalne lekarstwo w chorobach stawów, ale również w urazach np. kolana. Bardzo silne właściwości przeciwutleniające sprawiają, że koci pazur z powodzeniem łagodzi stan zapalny, ale również chroni chrząstkę, która w chorobach zwyrodnieniowych stawów jest w wyjątkowo opłakanej sytuacji[12].

Kosztywał, czyli żywokost lekarski (*Symphytum officinale*) to pospolite zioło o fioletowych kwiatkach, które można spotkać w Polsce na łąkach i nad wodą. Wydaje się dość niepozorne, a ma wielką moc przeciwzapalną i przeciwbólową. Surowcem, który zawiera najwięcej substancji czynnych, jest korzeń, z którego można samodzielnie robić papki do okładów albo używać w postaci gotowej maści. Przyniesie ulgę w bólu zwyrodnieniowym stawów, co potwierdzają doniesienia naukowe[13].

Rośliną, która ma duży potencjał leczniczy w przypadku koksartrozy, jest *Boswelia serrata*, czyli drzewo kadzidłowe. Pozyskiwana z niego żywica od tysięcy lat należy do arsenału medycznego indyjskiej medycyny. W jej składzie znajdują się kwasy bosweliowe, które wykazują działanie podobne do kortykosteroidów, czyli przeciwzapalnych hormonów wydzielanych przez nadnercza,



Jak zapobiegać chorobie zwyrodnieniowej stawów biodrowych?

Aby uniknąć zachorowania na koksartrozę lub opóźnić powstawanie zmian zwyrodnieniowych w stawie biodrowym przestrzegaj poniższych wskazówek:

1. Dbaj o prawidłową masę ciała. Jeśli masz nadwagę albo otyłość, postaraj się zrzucić (rozsądnie) nadmiarowe kilogramy i utrzymuj właściwą wagę.
2. Odżywiaj się zdrowo i odpowiednio – unikaj wysokokalorycznych i wysokoprzetworzonych produktów.
3. Nie przeciążaj nadmiernie stawów – jeśli możesz zrezygnować z dźwigania ciężkich przedmiotów, zrezygnuj z tego.
4. Ruszaj się i dbaj o mięśnie. Znajdź formę aktywności fizycznej, która będzie dla Ciebie najprzyjemniejsza i którą będziesz regularnie uprawiać. Mogą być to spacery, nordic walking, pływanie, jazda na rowerze. Bądź konsekwentny i rób to regularnie.
5. Gdy zachorujesz, pozwól organizmowi się zregenerować. Nie dopuść do utrzymywania się przewlekłych stanów zapalnych, nawet najmniejszych.
6. Stosuj się do zaleceń fizjoterapeutów – wykonuj regularnie odpowiednie ćwiczenia dbające o stawy biodrowe.



BIBLIOGRAFIA

1. Ann Rheum Dis 1957;16(4): 494-502
2. Nature Medicine, 2011, volume 17, 1674-1679
3. Lancet, 1991; 338: 899-902
4. Lancet. 1986 Feb 1;1(8475):236-8
5. Forum Medycyny Rodzinnej 2015;9(2):100-102.
6. Ann Rheum Dis. 2003 Dec;62(12):1162-7
7. www.nice.org.uk/guidance/cg177/chapter/1-recommendations
8. Clin Rheumatol. 2021 Jan;40(1):263-277
9. J Biol Regul Homeost Agents, Sep-Oct 2018;32(5):1303-1309
10. Scand J Rheumatol. 2005 Jul-Aug;34(4):302-8
11. BMC Complement Altern Med, 2004; 4: 13
12. Ther Adv Musculoskelet Dis. 2012 Jun; 4(3): 181–207.
13. Complement Ther Med. 2013 Dec;21(6):724-45, Cochrane Database Syst Rev. 2013 May 31;5(5):CD010538
14. Ayu. 2011 Oct;32(4): 478-82
15. BMC Complement Altern Med. 2019; 19: 252
16. Curr Med Res Opin. 2006; 22 (11): 2221-32; Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2016; 18(1): 91–97; J Sci Food Agric. 2015; 95(4): 702-7

eprasa.pl a961673459

ale w przeciwieństwie do farmakologicznych postaci, wyprodukowanych w laboratoriach – te pozyskane z *Boswelli* nie dają negatywnych skutków ubocznych. Żywicę bosweliową można przyjmować doustnie, w postaci kapsułek – jej skuteczność w łagodzeniu stanu zapalnego w chorobie zwyrodnieniowej potwierdzają badania naukowe[14].

Wszechstronny środek przeciwzapalny znajdziesz po prostu... w kuchni – jest nim kurkuma, czyli inaczej ostryż długi (jego kwiaty z kolei można znaleźć w kwiaciarniach). Od kilku lat można ją kupić nie tylko w postaci sproszkowanej, ale też jako kłącze, przypominające nieco imbir (uwaga, bardzo silnie barwi palce i utensylia kuchenne!). W tradycyjnej, ludowej medycynie państw Dalekiego Wschodu jest ona stosowana jako środek przeciwzapalny od setek lat. Swoje prozdrowotne działanie zawdzięcza kurkuminie, dzięki której



ma tak intensywny, słoneczny kolor. Substancja ta wspomaga przeciwzapalne białka – cytokiny. W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego przynosi ulgę w bólu, co potwierdziły badania kliniczne. Naukowcy z Kanady wykazali też, że może wspomagać odbudowę zniszczonej chrząstki[15]. Dzięki silnym właściwościom przeciwutleniającym jest też świetnym środkiem przeciwzapalnym, co jest szczególnie ważne w zaostrzeniu choroby zwyrodnieniowej.

Do substancji, które mają korzystny wpływ na skład chrząstki (tzw. działanie chondroprotekcyjne), należy – obok chondroityny, kwasu hialuronowego i glukozaminy – kolagen. Jest on naturalnym składnikiem chrząstki stawowej i może powstrzymywać proces degeneracyjny w jej obrębie – ma właściwości zarówno regeneracyjne, jak i przeciwzapalne – udowodniono w badaniach, że hamuje ekspresję MMP (metaloproteinaz macierzy pozakomórkowej) oraz cytokin. W 2006 r. naukowcy dokonali przeglądu piśmiennictwa, z którego wynikało, że doustne przyjmowanie hydrolizatów kolagenu prowadzi do wbudowywania tej substancji w macierz chrząstki stawowej i aktywuje chondrocyty, przyczyniając się do odbudowy chrząstki[16].



REKLAMA

eprasa.pl a96



Krzywizny w konflikcie

Strzykanie w biodrze to nie tylko udręka starszego pokolenia. Bywa, że na problemy z tym stawem narzekają całkiem młodzi ludzie, a nawet dzieci. Przyczyną może być konflikt udowo-panewkowy, zwany FAI (femoroacetabular impingement).

Choroba ta rozwija się bardzo wcześnie – może to dotyczyć już okresu dzieciństwa. Przyczyną są nieprawidłowo rosnące kości: udowa, panewki w miednicy lub obie jednocześnie. Każde źródło problemów oznacza inny typ schorzenia. W przypadku głowy i szyjki kości udowej, które rosnąc, tracą owalny kształt, mówimy o konflikcie krzywkowym, zwanym CAM. Ten typ dotyczy częściej panów. Konflikt kleszczykowy, zwany PINCER, dotyczy panewki stawowej. To kubełkowate zagłębienie w kości miednicy zaczyna niejako obrastać tkanką kostną, przez co tworzą się wyrośle (osteofity) przy jego brzegach, a sama panewka robi się nieco za głęboka i kość udowa za mocno się w niej zagłębia. Na tego typu deformację częściej cierpią kobiety. Połączenie tych 2 zmian, zarówno w jednej kości, jak i drugiej, skutkuje trzecim typem schorzenia – konfliktem mieszanym.

Wskutek tego kości zaczynają ocierać się o siebie, uszkadza się chrząst-

eprasa.pl a961673459



Przyczyny konfliktu udowo-panewkowego

W przeciwieństwie do choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego, FAI dotyka częściej osoby młode – już nastolatki od 12. r.ż. Oprócz wrodzonych wad anatomicznych stawu biodrowego, do przyczyn powstawania tego schorzenia należą:

- młodzieńcze złuszczenie głowy kości udowej;
- choroba Perthesa (inaczej jałowa martwica kości, związana z obumarciem tkanki kostnej i częściowo chrzęstnej);
- urazy biodra;
- ciężka praca fizyczna, np. związana z podnoszeniem ciężarów;
- intensywne uprawianie sportów, w których wykonuje się wiele przysiadów i kopnięć oraz rotacji w biodrze, takich jak hokej, koszykówka, piłka nożna, podnoszenie ciężarów, sporty walki, ale również kolarstwo (zwłaszcza w bardzo młodym wieku, gdy szkielet dopiero się rozwija);
- mało aktywny, siedzący tryb życia;
- stany zapalne stawów[1].





REKLAMA

eprasa.pl a961673459



Krótkie i proste badanie fizykalne

Do stwierdzenia konfliktu udowo-panewkowego potrzebne jest badanie lekarza ortopedy lub fizjoterapeuty – jest ono nieinwazyjne, ale jeśli cierpisz na tę chorobę, może być nieco bolesne. Jednak nie obawiaj się, trwa krótko. Specjalista ma do dyspozycji 3 rodzaje testów, które wykonuje się w pozycji leżącej, polegają one na poruszaniu nogą w biodrze i skręcaniu ją w różnych kierunkach. Zostaniesz poproszony o położenie się na plecach na kozetce. Test FABER będzie polegał na podniesieniu nogi zgiętej w kolanie i położeniu stopy tej nogi na drugiej, leżącej kończynie (rysunek). W teście FADDIR specjalista podniesie Twoje kolano tak, żeby tworzyło z miednicą kąty proste, potem przesunie lekko nogę w kierunku środka ciała i zrotuje ją na zewnątrz, trzymając Cię za łydkę. Trzecim rodzajem badania jest test tylnego konfliktu – położysz się tak, by biodro znajdowało się na samym brzegu łóżka, a lekarz odwiedzie Twoją nogę i wykona rotację na zewnątrz.

Lepiej zapobiegać niż operować

Wskazówki profilaktyczne dotyczące FAI brzmią dość podobnie do wszystkich, które można udzielić osobom zmagającym się z problemami stawowymi.

- W zdrowym ciele – zdrowe stawy. A to oznacza również prawidłową masę ciała. Nie przeciążaj nadmiernie stawu biodrowego zbędnymi kilogramami. Za duże obciążenie to również częstsze stany zapalne.
- O właściwą wagę zadbasz zdrową, zbilansowaną dietą – postaw na produkty, które mają korzystne właściwości dla stawów – zawierają białko, kwasy omega-3 (np. ryby), przeciwutleniacze, takie jak witaminy C i E. Wybierz odżywianie, które najbardziej Ci służy, ale pamiętaj o tym, by posiłki nie były nadmiernie kaloryczne.
- Fizjoterapeuta albo lekarz może ocenić Twoją postawę i sposób poruszania się i da Ci wskazówki, co i jak możesz skorygować, np. ćwiczeniami. Jeśli w niewłaściwy sposób siedzisz lub przybierasz nieodpowiednie pozycje podczas stania i chodzenia, ruchomość stawu biodrowego zostaje ograniczona i wpływa to na pochylenie miednicy do przodu. To zaś wpływa na Twój kręgosłup, ale też na wszystko, co poniżej biodra – stawy kolanowe i skokowe.
- Bądź aktywny fizycznie! Wprowadź codzienną rutynę nawet krótkich, kilkuminutowych ćwiczeń. Warto odpowiednio rozgrzać organizm poranną gimnastyką, w ciągu dnia znaleźć czas na ruch (spacer, rower, pływanie itp.), a wieczorem wyciszyć się i rozciągnąć przed snem. Żeby dbać o kondycję fizyczną, nie potrzebujesz specjalnych sprzętów ani akcesoriów – wystarczy odpowiednie ubranie, buty i chęć!



ka i obrąb zagłębienia panewki. Jeśli schorzenie nie jest rozpoznane i nie było leczone, chrząstka może ulec nawet całkowitemu wytarciu i dochodzi do choroby zwyrodnieniowej stawu – artrozy lub inaczej koksartrozy.

Po czym poznać FAI?

Jednym z podstawowych objawów jest ból w pachwinie, rzadziej zlokalizowany bardziej z tyłu, bliżej pośladka. Może pojawiać się, gdy wsiadasz do samochodu lub z niego wysiadasz, po dłuższym unieruchomieniu wstajesz z pozycji siedzącej, schylasz się, kucasz albo wykonywałeś intensywny wysiłek fizyczny. Innym skutkiem FAI jest ograniczona ruchomość stawu, zwłaszcza przy zginaniu nogi i skręcaniu jej do środka (np. przy siadaniu po turecku). O chorobie świadczą też niepokojące odgłosy – trzeszczenia, klikania czy łupania w stawie, czasem połączone z uczuciem przeskakiwania i przyblokowywania się nogi.

Badanie fizykalne przeprowadza ortopeda, poprzedzając je wywiadem. Jeśli zostałeś skierowany do niego od lekarza pierwszego kontaktu, zapewne będziesz już miał ze sobą rentgen stawów biodrowych. Na tej podstawie specjalista może rozpoznać chorobę, ale może też skierować Cię na badania o większej czułości – tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny (z kontrastem do stawu lub bez).

Leczenie bez skalpela

Właściwe i wczesne rozpoznanie tej choroby to szybsze przystąpienie do leczenia. A jest ono w większości zachowawcze, to znaczy, że nie przeprowadza się zabiegów chirurgicznych, jeśli nie ma absolutnej konieczności. Opiera się przede wszystkim na aktywności fizycznej – ćwiczeniach

eprasa.pl 373459

Od FAI do koksartrozy

Jeśli nie zbagatelizujesz swojego FAI, możesz ustrzec się przed poważniejszymi problemami – czyli chorobą zwyrodnieniową stawu biodrowego. Naukowcy znajdują coraz więcej dowodów, że te dwa schorzenia są ze sobą powiązane – w badaniach powiązano zmiany morfologiczne w obrębie kości i stawów z uszkodzeniem chrząstki. Kilka lat temu zespół chińskich badaczy porównał trójwymiarowe obrazy tomografii komputerowej 93 zdrowych osób i 66 – z łagodną albo umiarkowaną postacią choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego. Porównywano parametry wklęsłości panewki, rotacji głowy kości udowej i przemieszczanie (translację) głowy kości udowej w stosunku do osi. Okazało się, że pacjenci z koksartrozą wykazywali cechy anatomiczne, które zwiększają ryzyko wystąpienia tej choroby: szczególny stosunek głowy kości udowej do jej szyjki, mniejszą sferyczność głowy kości, szczególne pokrycie panewki i przodopochylenie panewki. Koksartroza jest więc niejako „zapisana w kościach", a wczesne zaopiekowanie się swoimi dolegliwościami może opóźnić rozwój choroby[3].

własnych i rehabilitacji pod okiem specjalistów. Dzięki ćwiczeniom wzmocnisz struktury w obrębie biodra, tzw. mięśnie obręczy biodrowej, ale też poprawisz ruchomość stawu. Jeśli doskwierał Ci ból, te metody także powinny go zmniejszyć. W dokuczliwym bólu z pewnością pomoże terapia manualna, którą przeprowadzają wykwalifikowani fizjoterapeuci. Nie myl jej z kręgarstwem, zwłaszcza, że manipulacje przeprowadza się na tkankach miękkich. Terapeuta poprosi Cię o położenie się na stole do masażu w różnych pozycjach (na plecach, brzuchu, boku) i będzie uciskał określone okolice ciała. Może się zdarzyć, że usłyszysz chrzęst, ale nie powinno Cię to niepokoić. Bywa też, że fizjoterapeuta zastosuje u Ciebie kinesiotaping, czyli oklejanie niektórych okolic ciała specjalnymi, elastycznymi taśmami.

W dolegliwościach bólowych możesz stosować niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz suplementy, które wykazują takie działanie – oparte na roślinnych wyciągach np. z kurkumy, imbiru, *Boswellia serrata*, dzikiej róży, czarciego szpona, kociego pazura czy wawrzynu, znanego jako liść laurowy[2].

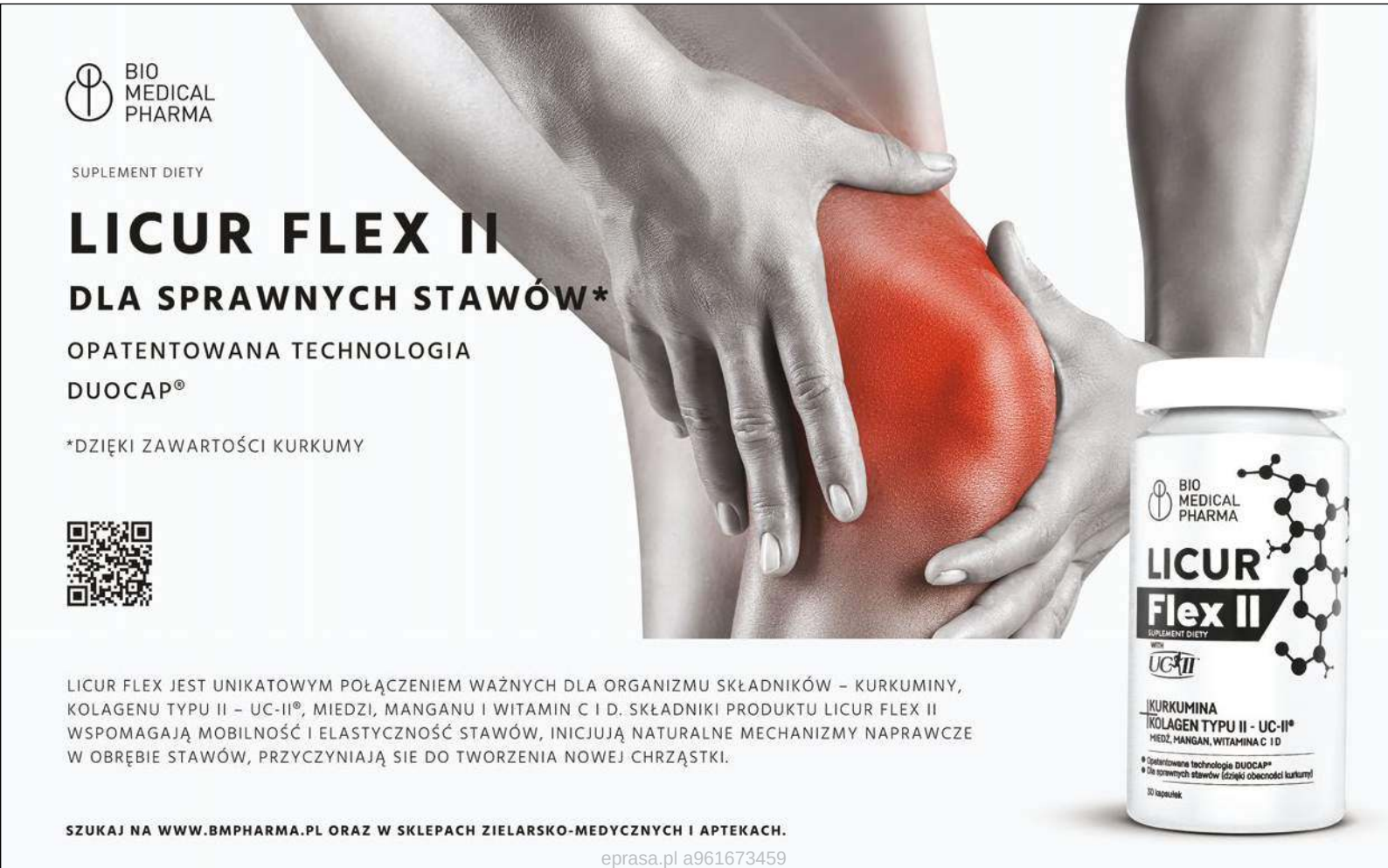
Operacja to ostateczność

Gdy wszystkie metody zachowawcze nie przyniosą skutku, może być konieczna operacja stawu biodrowego. Zazwyczaj przeprowadza się ją metodą artroskopową, przez kilka niewielkich nacięć – do stawu wprowadza się kamerę i specjalne, precyzyjne narzędzia, dzięki którym chirurg dokonuje wycięcia pewnych struktur. Tradycyjna operacja, z pełnym nacinaniem biodra, konieczna jest tylko w bardzo poważnych przypadkach.

BIBLIOGRAFIA

1. Can Fam Physician. 2015 Dec; 61(12): 1055-1060, Arthritis Rheumatol. 2015 Jan; 67(1): 17-27
2. BMC Complement Altern Med, 2004; 4: 13, Scand J Rheumatol. 2005 Jul-Aug;34(4):302-8, Phytother Res. 2003 Aug;17(7):733-6, Ayu. 2011 Oct;32(4): 478-82
3. Sci Rep. 2016; 6: 23477

REKLAMA



eprasa.pl a961673459



Powrót do przyszłości

Sofia Megzari przez całe dekady cierpiała na depresję z myślami samobójczymi, aż wreszcie terapia hybrydowa pomogła jej pokonać chorobę w ciągu dwóch krótkich sesji. Pisze o tym Jane Turney

eprasa.pl a961673459

Sofia Megzari przez ponad 25 lat cierpiała na paraliżującą depresję i myśli samobójcze, i choć próbowała wszystkiego, co ma do zaoferowania konwencjonalna medycyna, psychiatria i wiele innych terapii, nic nie przynosiło poprawy.

Kiedy więc usłyszała o metodzie zwanej byskawiczną terapią transformacyjną (Rapid Transformational Therapy™, RTT) – hybrydzie hipnoterapii i psychoterapii – która miała leczyć praktycznie wszelkie problemy w ciągu od 1 do 3 sesji, była początkowo nastawiona bardzo sceptycznie.

W tym czasie Sofia, Francuzka zajmująca się pracą naukową, mieszkająca w Kopenhadze i posiadająca 3 tytuły magisterskie z antropologii kulturowej i lingwistyki, porzuciła już nadzieję znalezienia odpowiedzi i pogodziła się z tym, że będzie musiała żyć z depresją do końca swych dni.

– Z tą chorobą borykałam się przez większą część mojego życia, od dzieciństwa, i próbowałam prawie wszystkiego – opowiada Sofia. – Brałam najróżniejsze leki przeciwdepresyjne, chodziłam do psychiatrów, psychoterapeutów, psychologów i terapeutów sztuki.

Choć Sofia miała męża i 13-letniego syna, to jej depresja była bardzo ciężka i odbierała jej siły do życia. Przez większość czasu kobietę dręczyły myśli samobójcze i była już gotowa poddać się. – Zaakceptowałam swój los – mówi. Zaczęła czuć się, jak gdyby była zbudowana inaczej niż pozostali ludzie i nie posiadała tych samych zdolności przetrwania w życiu.

– I wtedy obejrzałam wykład TED, wygłoszony przez Marisę Peer (twórczynię RTT), który mną wstrząsnął, ponieważ podchodzi ona do depresji w zupełnie odmienny sposób. Mówiła o tym, jak nasz umysł nastawiony jest na utrzymanie nas przy życiu. Jego zadaniem nie jest uszczęśliwianie nas, lecz otaczanie nas myślami, które brzmią dla nas znajomo. W bardzo dużym stopniu rezonowało to ze mną – opowiada Sofia.

Gorączkowo czytała wszystko, co mogła znaleźć o RTT, a tydzień później zarezerwowała sesję internetową z terapeutą. Ponieważ w Danii nie było specjalistów praktykujących tę metodę, znalazła Australijkę, Kerryn Bolton, która wydała jej się miła i serdeczna.

Najpierw odbyły sesję przygotowawczą poprzez Skype'a, w czasie której Kerryn na krótko zahipnotyzowała Sofię. – Natychmiast poczułam przypływ nadziei, jak gdyby w moim umyśle były rzeczy, o których nie wiem, a które mnie tu trzymają, jak gdybym robiła to sobie nieświadomie – wspomina.

Po tym nastąpiła pełna sesja. Kerryn pomogła Sofii ponownie odwiedzić przeszłość i wtedy pojawił się powód jej depresji: – Odkryłam, że doznałam traumatycznej przemocy przed ukończeniem 2 lat. Nie było żadnej możliwości, żebym dowiedziała się o tym bez regresji. Gdy to wyszło na jaw, tak wiele kawałków układanki połączyło się i nabrało sensu. Moje lata walki zyskały uzasadnienie, ponieważ wreszcie znalazło się ich „wyjaśnienie".

Depresja ustąpiła natychmiast. – Miałam wrażenie, że stał się cud – mówi Sofia. – Zakończyłam sesję i poszłam na spacer do parku, podskakiwałam, byłam w euforii i czułam się szczęśliwa.

Nie całe negatywne myślenie zniknęło, ale coś się wyraźnie zmieniło, ponieważ teraz Sofia była w stanie rozpoznać, kiedy to robi, prawie tak jak gdyby była obiektywnym ob-

> Natychmiast poczułam przypływ nadziei, jak gdyby w moim umyśle były rzeczy, o których nie wiem, a które mnie tu trzymają, jak gdybym robiła to sobie nieświadomie

W czym może pomóc RTT?

Klienci Sofii przychodzą z całym mnóstwem problemów psychicznych lub fizycznych, od zespołu przewlekłego zmęczenia po depresję, lęk i uzależnienia.

Jeden z jej klientów, Mads z Kopenhagi, przez 30 lat, od 12. roku życia, był uzależniony od marihuany i wypalał do 10 skrętów dziennie. 4 razy próbował wyzwolić się z nałogu, używając siły woli, lecz za każdym razem szybko do niego powracał. Aż wreszcie odbył z Sofią sesję, która ujawniła przyczynę jego uzależnienia: – Odkryłem, że palenie było związane z emigracją moich braci i ojca, gdy miałem 9 lat, a także z separacją moich rodziców. Moi bracia wrócili 4 lata później i nauczyli mnie palić. Był to sposób zatrzymania ich przy sobie, sposób chronienia się przed stratą.

To odkrycie wystarczyło, by zdystansował się od nałogu i dokonał nowego wyboru, wzmocnionego przez nagranie Sofii: – Rzuciłem nałóg od razu. Nawet pomimo, że nadal otoczony jestem przez przyjaciół, którzy palą, sam nie czuję już tej potrzeby. Przez pierwszy miesiąc pociłem się, gdy wychodziły ze mnie toksyny, ale jeśli nie liczyć tego, to było całkiem łatwo.

Inni terapeuci RTT specjalizują się w problemach skórnych lub odmładzaniu skóry, utracie wagi, szumach usznych, tremie i ogólnych problemach z pewnością siebie i wystąpieniami publicznymi. Cécile, pielęgniarka, potrzebowała pomocy Sofii, ponieważ znalazła się w ślepym zaułku: – Czułam się uwięziona w życiu, niezdolna do dokonania zmian, ponieważ martwiłam się, że wykonam zły ruch. Chciałam odnosić sukcesy, ale nie mogłam. Czułam, że muszę się ukryć, być cicho i stać się niewidzialna.

Jedna sesja z Sofią odmieniła jej spojrzenie na świat i zachowanie: – Byłam w stanie wyrazić, co czuję, i wypowiedzieć rzeczy, o których nigdy nie przypuszczałam, że zdołam je powiedzieć, zwłaszcza mojemu ojcu. Czułam ogromną ulgę i lekkość, gdy uświadomiłam sobie, że sama sabotowałam swe życie z powodu dzieciństwa. Od wielu lat chodziłam na terapię, a tu podczas jednej sesji jak gdybym dostała mocno w twarz: „Obudź się, dziewczyno – oto, dlaczego!" Gdy zrozumiałam, nie mogłam już wrócić do tego, czym byłam wcześniej.

Marisa Peer zaleca, by terapeuci – a jest ich na całym świecie ponad 2 tys. – nie pracowali z osobami narcystycznymi (które nie są otwarte na przyjmowanie nowych przekonań) ani z osobami z ciężkimi zaburzeniami psychiatrycznymi, takimi jak psychoza. Poza tymi wyjątkami, RTT można wypróbować u każdego, włącznie z parami szukającymi wsparcia w związku i dziećmi cierpiącymi z powodu nękania przez rówieśników lub z powodu braku pewności siebie.

Zazwyczaj terapeuci RTT twierdzą, że są w stanie usunąć problem w ciągu od 1 do 3 sesji. Pacjenci z wieloma problemami mogą wymagać więcej czasu, ale i tak znacznie mniej niż podczas tradycyjnej terapii rozmową. Gdy pacjent zorientuje się, na czym polega ta metoda, może znaczną część pracy wykonać samodzielnie.

eprasa.pl a961673459

serwatorem. – Potrafiłam natychmiast dostrzec swoje myśli, podczas gdy wcześniej czułam się wobec nich całkowicie bezsilna – relacjonuje.

– Zdarzało mi się myśleć: „Jestem stracona, moje życie nigdy nie będzie lepsze", i nagle dostrzegałam to zmartwienie. Albo zauważałam, że myślę: „Spaceruję po parku, jestem szczęśliwa, ale założę się, że zaraz zadzwoni telefon z jakąś złą wiadomością i popsuje wszystko".

Wcześniej takie negatywne myśli całkowicie przytłaczały Sofię, lecz jej nowa zdolność obserwowania własnych procesów myślowych pozwalała jej oddalać je od siebie.

Ta jedna sesja wystarczyła, by pokonać depresję, a także – by przekonać Sofię, że sama chce nauczać RTT. Jeśli terapia ta miała na nią tak dobry wpływ, to koniecznie chciała robić to samo dla innych osób. – 10 dni później siedziałam w samolocie do Nowego Jorku, by podjąć szkolenie jako terapeutka – wspomina. W sierpniu 2018 r. Sofia otworzyła własną praktykę.

Odwiedziny w przeszłości

Marisa Peer, brytyjska hipnoterapeutka i psychoterapeutka oraz autorka 5 bestsellerowych książek o samodoskonaleniu, m.in. „I Am Enough" i „Ultimate Confidence", stworzyła metodę RTT, klarując wiedzę, jaką zdobyła w trakcie ponad 30-letniej pracy jako psycholog dziecięcy i hipnoterapeutka. Jej klienci, wśród których, jak twierdzi, znajdowali się członkowie rodziny królewskiej, gwiazdy Hollywood i olimpijczycy, przekonali ją, że u podłoża wszystkich problemów leżą 3 podstawowe przekonania:

1. Nie jestem wystarczająco dobry.
2. Nie zasługuję na szczęście, dobroć, czy cokolwiek, czego pragnę.
3. Jestem inny i dlatego nie pasuję do ludzi i nie potrafię z nimi nawiązać kontaktu.

Terapia RTT zakłada, że te podstawowe przekonania przyjmujemy w dzieciństwie i zakopane są one głęboko w naszej podświadomości. Mimo naszych najszczerszych wysiłków w celu przezwyciężenia negatywnych stanów emocjonalnych i zmiany niepożądanych nawyków, wciąż mamy tendencję do odtwarzania tych samych starych schematów, ponieważ ślepo podążamy za podświadomymi programami, które często stoją w całkowitej sprzeczności z naszymi świadomymi pragnieniami i przekonaniami.

– Ponieważ te głębokie nieświadome przekonania towarzyszą nam dłużej, są silniejsze i przejmują kontrolę, możesz sobie mówić, ile tylko chcesz:

> Mamy tendencję do ślepego podążania za podświadomymi programami, które często stoją w całkowitej sprzeczności z naszymi świadomymi pragnieniami i przekonaniami

Podstawowe przekonania RTT

Marisa Peer, twórczyni RTT, uczy, że umysł działa według prostych zasad:

- Robi to, co – jak sądzi – chcesz, żeby robił
- Jest nastawiony na unikanie bólu i kierowanie Cię ku przyjemności
- To, jakie masz przez cały czas odczucia wobec wszystkiego, opiera się na obrazach, jakie wytwarzasz w umyśle i słowach, jakie do siebie wypowiadasz
- Umysł uwielbia to, co jest mu znane, i zaprogramowany jest tak, aby wciąż odtwarzać to, co dobrze zna, i unikać tego, co nieznane

Aby zmienić negatywny stan emocjonalny czy niepożądany nawyk lub też by stworzyć szczęśliwsze, bardziej satysfakcjonujące życie, musisz uczynić nieznanym to, co znane (np. zajadanie zmartwień lub lęk), a to, co nieznane, uczynić znanym (np. zdrowe odżywianie i stosowanie praktyk oraz zachowań uspokajających).

Osiąga się to poprzez współpracę z umysłem – przez mówienie mu dokładnie, czego chcesz, poprzez wytworzenie bardzo konkretnych, ekscytujących obrazów i pozytywne przemawianie do siebie, a także poprzez łączenie tych obrazów i słów z ogromnym poczuciem przyjemności z osiągania swego celu i z wielkim bólem nieosiągania go.



Hipnoterapeutka i psychoterapeutka Marisa Peer opracowała RTT, by przezwyciężyć obezwładniające przekonania, które leżą u podłoża problemów zdrowotnych



Sofia z twórczynią RTT, Marisą Peer, mającą zdaniem Sofii „inne podejście do depresji, które ze mną rezonowało"

eprasa.pl a961673459

„Będę ćwiczyć. Przestanę jeść czekoladę, bo naprawdę chcę schudnąć” – tłumaczy Sofia. – Ale jeśli masz głębsze przekonanie, które mówi: „Jesteś bezpieczna tylko wtedy, gdy jesteś otyła”, to Twój umysł wciąż będzie Cię tam zabierał i podobnie czynić będzie Twoje ciało. Dlatego ludzie czują się pozbawieni mocy i w którymś momencie poddają się.

RTT jest w istocie całkiem nieskomplikowanym procesem. Za pomocą prostej, 5-minutowej wizualizacji klienci wprowadzani są w stan hipnozy, co ma na celu zrozumienie problemu lub przekonań, które nie pozwalają im żyć takim życiem, jakiego pragną.



Potęga hipnozy

RTT jest nową terapią i nie została jeszcze poddana badaniom klinicznym, ale częściowo oparta jest na zdolności hipnozy do wywoływania pozytywnych zmian w umyśle i ciele.

Już w latach 50. ubiegłego wieku hipnoza została zaakceptowana przez amerykańskie i brytyjskie stowarzyszenia medyczne jako mająca uzasadnione zastosowanie w medycynie, a tysiące badań wykazały jej skuteczność w różnorodnych problemach, m.in. takich, którymi powszechnie zajmują się hipnoterapeuci: w rzucaniu palenia[1], odchudzaniu[2], problemach ze snem[3], stresie[4] i zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, jak np. zespół jelita drażliwego[5].

W dokonanym w 2005 r. przeglądzie zastosowań hipnozy w medycynie współczesnej przeanalizowano badania nad tą techniką z 17 dziedzin klinicznych, m.in. alergii, położnictwa, łagodzenia bólu, leczenia raka oraz gojenia ran po operacjach i urazach[6]. Autor przeglądu, dr James H. Stewart z Mayo Clinic na Florydzie, podsumował go wnioskiem, że pomimo znacznych różnic między technikami, „wiele ważnych badań [...] potwierdziło użyteczność i skuteczność hipnozy w kilku schorzeniach medycznych, albo stosowanej samodzielnie, albo też jako część schematu leczenia”.

Hipnoza nie jest po prostu placebo lub procesem stosowania się do wskazówek: badania obrazowe mózgu pokazują, że wywołuje ona określone zmiany w obszarach mózgu, uważanych za uczestniczące w koncentracji uwagi, monitorowaniu i sterowaniu funkcjonowaniem ciała, a także w świadomości i ocenie wewnętrznego i zewnętrznego środowiska danej osoby[7].

BIBLIOGRAFIA

1 J Nurs Educ Pract, 2015; 2: 67–77
2 J Consult Clin Psychol, 1986; 54: 489–92
3 BMC Pediatr, 2006; 6: 23
4 Int J Clin Exp Hypn, 2013; 61: 125–45
5 Aliment Pharmacol Ther, 1996; 10: 91–5
6 Mayo Clin. Proc, 2005; 105; 80(4): 511-524
7 Cereb Cortex, 2017; 27: 4083–93

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.*

* 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 a961673459

Następuje wtedy regresja, czyli kierowane przez terapeutę cofnięcie się w czasie do kluczowych momentów ich życia (bardzo często do dzieciństwa) w celu odkrycia, skąd pochodzi przekonanie, w jakim wieku zostało nabyte i w jakiej sytuacji był wtedy klient. Trans hipnotyczny ułatwia przywoływanie minionych zdarzeń, które w innym przypadku pozostają ukryte przed codzienną świadomością.

– Jeśli więc ktoś mówi mi: „Jestem uzależniony" – wyjaśnia Sofia – to szukamy tego okresu w jego życiu, gdy uzależnienie rozpoczęło się, i warunków otaczających go: czy był to okres, gdy dana osoba czuła się bardzo samotna czy też odczuwała zbyt wiele emocji, z którymi nie potrafiła sobie poradzić.

Często, jak mówi Sofia, uzależnienie jest twórczym sposobem radzenia sobie z problemem: – Umysł tej osoby mówi: „Hej, miałem okazję spróbować pewnej substancji i sprawiła ona, że poczułem się lepiej, więc od tej chwili muszę tylko spożywać tę substancję i nie będę musiał radzić sobie z tym problemem".

Po pracy detektywistycznej, mającej na celu znalezienie kluczowych doświadczeń i wspomnień związanych z problemem, rozpoczyna się proces transformacji, który, jak podkreśla Sofia, dostosowany jest do danej osoby. Techniki nastawione są na usunięcie programów negatywnych i zbudowanie pozytywnego obrazu własnego. Jeżeli problem dotyczy zaburzonej relacji klienta z inną osobą, terapeutka może pokierować go ku dodającemu siły dialogowi z postacią, która go zastrasza lub wymusza posłuszeństwo.

Sofia jest w stanie też zbadać wszelkie niezaspokojone potrzeby, jakie może odczuwać dana osoba, i „dowartościować jej wewnętrzne dziecko", zachęcając klienta, by je pochwalił i obdarzył je miłością, której nigdy nie dostało, a następnie zwizualizował, jak jego postać dziecka i osoby dorosłej stapiają się w jedno, tworząc całość – zamiast rozdzielonych części.

– Jest to bardzo interaktywne – opowiada Sofia. – To, co robię, zmienia się w zależności od osoby. Na koniec, gdy przepracujemy to wszystko, dochodzimy do punktu, w którym klient rozumie, skąd się to wzięło, dlaczego sprawiło, że tak się czuł, i że jest już gotowy, by się od tego uwolnić.

Przeciwdepresyjne właściwości ziół

Wśród substancji, które mają udowodnione korzystne działanie poprawiające odporność na stres, przeciwlękowe, łagodzące stany depresyjne, problemy ze snem i koncentracją, znajduje się wiele wykorzystywanych od setek i tysięcy lat fitochemicznych związków organicznych.

Ashwagandha (*Withania somnifera*, żeń-szeń indyjski), uznawana za adaptogen, czyli lek pochodzenia naturalnego, który pomaga przystosować organizm do stresujących warunków. Potwierdzono jej korzystne działanie u pacjentów w stanie chronicznego stresu – po 60 dniach przyjmowania 300 mg wysoko stężonego ekstraktu o pełnym spektrum z jej korzenia – zmniejszyło się u nich wydzielanie kortyzolu (hormonu stresu), a co za tym idzie poprawiło się samopoczucie[1]. Za lecznicze właściwości tej rośliny odpowiadają substancje z grupy glikowitanolidów – silne antyoksydanty, pobudzające pracę mózgu. Skuteczność żeń-szenia indyjskiego w leczeniu depresji jest wręcz porównywalna do leków (imipraminy)[2].

Kannabidiol – CBD Wykazują korzystne działanie na układ nerwowy. Wydłuża czas snu, czego dowodzą badania krzyżowe porównujące CBD z nitrazepamem [3]. Substancja ta, w odpowiednio wysokich dawkach, wpływa na receptory serotoninowe oraz na układ endokannabinoidowy, dzięki czemu osiągany jest efekt uspokajający[4]. Podobnie jak żeń-szeń indyjski, CBD wykazuje działanie zmniejszające poziom kortyzolu we krwi – podawanie go w dawce 300-600 mg skutkowało działaniem uspokajającym oraz podnoszącym nastrój[5]. W stanach lękowych, towarzyszących uogólnionym zaburzeniom lękowym (GAD), lęku napadowym (PD), zespole stresu pourazowego (PTSD), lęku społecznym (SAD) i zaburzeniu obsesyjno-kompulsyjnym (OCD) – badania kliniczne zdają się potwierdzać wcześniejsze przypuszczania naukowców: CBD sprzyja obniżaniu poziomu lęku i ma doskonały profil bezpieczeństwa[6].

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) sprawdza się od wieków w stanach niepokoju, pobudzenia nerwowego i dolegliwości przewodu pokarmowego. Działa ona również pozytywnie na pamięć i koncentrację. Naukowcy dowiedli, że wodno-alkoholowy (zawierający etanol) wyciąg z tego zioła działał na myszy uspokajająco, a także pogłębiał sen (zapoczątkowany przez barbiturany)[7]. Badania opublikowane w 2018 r. potwierdzają skuteczność tego zioła w łagodzeniu depresji. 8-tygodniowe przyjmowanie 3 g wyciągu z melisy dziennie przyniosło znaczące polepszenie stanu zdrowia uczestników z depresją, stanami lękowymi i cierpiących na skutki stresu[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Psychol Med 2012 Jul;34(3): 255-62
2. J Ethnopharmacol 2001; 74 (1): 1-6; Phytotherap Res 1987; 1(1): 32-37; Phytotherap Res 1995; 9 (2): 110-113; Phytomed 2001; 8(2): 125-132
3. Pharmaceuticals (Basel) 2012 May 21; 5(5): 529-52
4. Progress in Neurobiology 2002; 68(4):247-286; Synapse 2013; 67(3): 145-159
5. Braz J Med Biol Res. 1993, 26(2): 213-7
6. Neurotherapeutics, 2015, vol. 12, 825-836
7. Planta Med 1991; 57(2):105-9
8. Clin Nutr ESPEN. 2018 Aug;26:47-52



Po pracy „detektywistycznej", mającej na celu znalezienie kluczowych doświadczeń i wspomnień związanych z problemem, rozpoczyna się proces transformacji

RTT oferuje 2 procesy dla uwolnienia wdrukowanych wspomnień i przekonań, które, jak naucza ta metoda, mają rzeczywisty wpływ na ciało i powstawanie chorób. Jednym z nich jest „terapia dowodzenia komórkami", czyli proces wizualizacji, w którym tworzy się mentalny obraz umysłu sterującego każdą komórką ciała, by robiła dokładnie to, co chcemy.

– Miałam w gardle torbiel, która miała być operowana mniej więcej w tym czasie, gdy byłam na kursie RTT – wspomina Sofia. – Musiałam przełożyć operację z powodu kursu, a następnie pracowałam nad torbielą za pomocą tego ćwiczenia wizualizacyjnego. Miała ona średnicę 3 cm, ale gdy wróciłam do domu po kursie, prawie zniknęła.

Chociaż Sofia miała wcześniej bardzo słaby układ odpornościowy, od czasu odkrycia RTT, ilekroć czuje oznaki nadchodzącej grypy, słucha jednego z własnych nagrań: – W ciągu pół godziny czuję, że wszystko opuszcza moje ciało i uświadamiam sobie, że kiedy intensywnie koncentrujemy się na tym, by każda komórka leczyła się sama, to rzeczywiście tak się dzieje!

Drugą techniką oczyszczania jest „leczniczy wir". Klient proszony jest o wyobrażenie sobie wiru przechodzącego przez jego ciało, oczyszczającego je i wyciągającego każdą chorobę przez podeszwy stóp. Jest to kolejna technika, która przydaje się Sofii, gdy zaczyna chorować.

W końcowej części sesji RTT terapeuta tworzy nagranie transformacyjne, trwające 15-20 min i dostosowane do celu klienta, używające słów dodających mu siły i koncepcji, jakie pojawiły się podczas sesji. Klientów zachęca się, by słuchali go przynajmniej raz dziennie przez co najmniej 3 tygodnie lub tak długo, jak będą potrzebowali by przyjąć nowe przekonania.

W myśl teorii, słuchając nagrania każdego dnia, przeprogramowujemy umysł, by przyswoił sobie nowe myśli i zastąpił nimi myśli stare, znane, ale ograniczające. Terapeuci RTT są przekonani, że połowa pracy odbywa się podczas sesji, a drugą połową jest codziennie powtarzane słuchanie nagrania, by nowe schematy myślowe zostały utrwalone w umyśle i ciele.

Sofia uważa, że siła RTT leży w jej kompleksowości: odkrycie pochodzenia problemu w drodze regresji daje klientom zrozumienie i dystans, by mogli dokonywać nowych wyborów, w połączeniu z narzędziami dodającymi siły, takimi jak leczenie wewnętrznego dziecka, a następnie przeprogramowanie za pomocą nagrania. – Co dokładnie w RTT wyleczyło mnie? Nie sądzę, by była to tylko jedna rzecz – raczej był to cały pakiet. Mam wrażenie, że pod wieloma względami przypomina to trochę cudowny lek i ludzie stają się bardzo podejrzliwi, ale rzeczywiście jest coś fantastycznego w sposobie, w jaki ta terapia przywraca nam moc przemiany siebie i naszego życia – podsumowuje Sofia.

Przydatne adresy:
Sofia Megzari: www.thinkingology.com
Błyskawiczna Terapia Transformacyjna: www.rapidtransformationaltherapy.com
Marisa Peer: www.marisapeer.com

REKLAMA



eprasa.pl a961673459



Zioła na problemy trawienne

Trochę z łakomstwa, a trochę z musu znów objedliśmy się wigilijnymi potrawami. Na szczęście dzięki fitoterapii uczucie pełności, zgaga, wzdęcia i zaparcia nie zepsują nam świąt!

Jak uniknąć niestrawności, gdy stoły uginają się od smakołyków? Przede wszystkim należy unikać przejadania się – zbyt obfity posiłek rozciąga ściany żołądka. W czasie jedzenia należy dokładnie przeżuwać małe kęsy jedzenia. Dzięki temu nie tylko zmniejszymy ilość połykanego wraz z pokarmem powietrza, ale też ułatwimy organizmowi późniejsze procesy trawienne. Wzdęcia to jedna z najczęstszych dolegliwości[1]. Dokucza ona ok. 15-23% Azjatów i 15-30% Amerykanów[2], a w okresie świątecznym aż 6 na 10 Polaków!

Groch i kapusta to potrawy wzdymające, dlatego warto zawczasu dodać do nich przypraw, które działają wiatropędnie, a jeżeli świąteczna tradycja na to nie pozwala, po ich spożyciu dobrze jest wypić herbatę z kopru włoskiego lub dodać imbir do kompotu albo herbaty.

Szacuje się, że zaparcia będące efektem świątecznego popuszczania pasa mogą dotyczyć nawet 24% populacji. Sprzyja im unikanie warzyw (błonnik) oraz zbyt niska podaż płynów. Wigilijny kompot z suszu jest nie tylko elementem tradycji, ale również doskonałym remedium na zaparcia. Jeśli dokucza nam uczucie pełności, warto wstać od stołu i wybrać się na pasterkę lub spacer – bowiem aktywność fizyczna pobudza motorykę przewodu pokarmowego, znacząco skracając czas pasażu jelitowego[3].



Kminek (*Carum carvi*)

Naukowcy z Jordanu przetestowali na świnkach morskich działanie kminku. Sprawdzali, czy rzeczywiście działa on rozkurczowo. Okazało się, że zielarze, którzy od wieków przepisywali napary z kminku na kolki jelitowe i bóle brzucha, i tym razem mieli rację. Ekstrakt z niego znacznie zahamował skurcze mięśni gładkich przewodu pokarmowego. Zdaniem naukowców osiągnięty przez nich wynik może częściowo tłumaczyć korzystny wpływ rośliny w łagodzeniu objawów żołądkowo-jelitowych związanych z niestrawnością. Pozostaje nam tylko czekać, aż odkryją pozostałe mechanizmy działania kminku i doprawiać nim ciężkostrawne potrawy oraz stosować go w przypadku niestrawności[12].

Imbir (*Zingiber officinale*)

Kłącze rośliny jest powszechnie stosowaną przyprawą. Jak pokazują japońskie badania, może zmniejszać subiektywne odczuwanie bólu w niektórych stanach prozapalnych[5]. Imbir stymuluje też opróżnianie żołądka oraz skurcze antralne u pacjentów. Mediana czasu opróżnienia żołądka do połowy wynosiła 2,3 min po spożyciu imbiru w porównaniu z 16,1 min u osób, które przyjęły placebo[6]. Ponadto kłącze ma działanie wiatropędne oraz przeczyszczające[7]. W innym badaniu prowadzonym w Kraju Kwitnącej Wiśni środek Daikenchuto – złożony z 3 roślin – imbiru, żeń-szenia (*Panax ginseng*) oraz pieprzu japońskiego (*Zanthoxyli fructus*) – poprawił jakość życia dorosłych pacjentów z przewlekłymi zaparciami i wzdęciami[8]. Może warto go więc dodać do wigilijnego kompotu z suszu?



eprasa.pl a961673459



Kawa arabska (*Coffea arabica*)

Warto pić aromatyczny napar z jej nasion, bo dostarczona wraz z nim kofeina ma wpływ na regulację tempa metabolizmu spoczynkowego, czyli procesów spalania zachodzących wtedy, gdy nie wykonujemy intensywnych ćwiczeń fizycznych. Ok. 1 godz. po wypiciu filiżanki małej czarnej do krwi z podskórnej tkanki tłuszczowej zostają uwolnione kwasy tłuszczowe, zwiększa to wytwarzanie energii i ciepła, a w konsekwencji... chudniemy. W badaniach przeprowadzonych na University of Vermont w Stanach Zjednoczonych wykazano, że dawka 300 mg kofeiny dziennie zwiększa tempo metabolizmu zarówno u osób niećwiczących, jak i regularnie korzystających z siłowni. Taką ilość kofeiny dostarczają 3 filiżanki średnio mocnej kawy[13].



Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Gdy chcesz usprawnić proces trawienia, sięgnij po sok z tej rośliny. Okazuje się bowiem, że pobudza do pracy wątrobę i woreczek żółciowy, przyczyniając się do prawidłowego rozkładu tłuszczów oraz zwiększenia wydzielaniu kwasu solnego w żołądku[18].



Mumio

Ten pochodzący z gór żywiczy preparat wspomaga trawienie i usprawnia pracę jelit. Eksperymenty przeprowadzone w Kirgistanie i Tadżykistanie na 74 pacjentach dowiodły, że wszystkie objawy niestrawności (nudności, wymioty, zgaga, odbijanie itp.) ustąpiły po 7 dniach leczenia mumio w dawce 100 mg 2 razy dziennie (rano i wieczorem) przez 24-26 dni[16].

Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)

Jest tak bezpiecznym i skutecznym środkiem wiatropędnym, że herbatki z niego podaje się nawet niemowlętom oraz matkom karmiącym[10]. Poprzez mleko matki dociera do organizmu dziecka i zapobiega kolce u malucha. Zawarty w nim olejek eteryczny wspomaga również trawienie[11].





Śliwa domowa (*Prunus domestica*)

Od dawna wiadomo, że suszone śliwki pomagają w kłopotach trawiennych. Jak dowodzą badacze z Londynu, mogą być one bardziej pomocne przy zaparciach niż babka płesznik pod względem poprawy częstości wypróżnień oraz konsystencji i masy stolca. U pacjentów, którym podawano 80 g suszonych śliwek na dzień, częstość oddawania stolca wzrosła do 6,8 tygodniowo[14]. Inni uczeni wskazują na jeszcze inną zbawienną właściwość tych owoców. Otóż okazuje się, że zawierają kwas chlorogenowy, który obniża wchłanianie węglowodanów w przewodzie pokarmowym. To wymusza na organizmie sięgnięcie do zapasów energetycznych zmagazynowanych w postaci glikogenu w wątrobie, a gdy i jego zabraknie – do podskórnej tkanki tłuszczowej, co nasila termogenezę, czyli procesy prowadzące do wytwarzania ciepła w celu utrzymania stałej temperatury ciała. Kwas chlorogenowy zwiększa również wrażliwość komórek na insulinę[15].

Kolendra (*Coriandrum*)

W starożytnej Persji wierzono, że przyprawa ta zapobiega wznoszeniu się szkodliwych gazów z żołądka do mózgu, co miało być przyczyną bólu głowy. Dlatego, aby ułatwić trawienie, usunąć wzdęcia i oczyścić żołądek, zalecano dodawanie jej do żywności. Współczesna medycyna potwierdziła, że zawarte w niej olejki stymulują wydzielanie soków żołądkowych, obniżają poziom cukru we krwi, a przy tym działają rozkurczowo[7].



eprasa.pl a961673459



Koper ogrodowy (*Anethum graveolens*)

Garnirowanie dań koperkiem ma długą tradycję i... głębokie zdrowotne uzasadnienie, bowiem ta lekceważona „zieleninа" ułatwia nam trawienie pokarmów, łagodzi bóle brzucha, zapobiega osłabieniu żołądka oraz zapobiega psuciu się pokarmu w organizmie. Ponadto likwiduje wzdęcia[9].



Babka płesznik (*Plantago psyllium*)

Nasiona i łuski nasion tej popularnej rośliny są naturalnym źródłem błonnika. Po spożyciu nasion z dużą ilością wody przechodzą one prawie niezmienione do jelita grubego. Hamują resorpcję zwrotną wody i zwiększając objętość mas kałowych, pobudzają perystaltykę jelita grubego oraz odruch defekacji. Potwierdziło to wieloośrodkowe, randomizowane, podwójnie zaślepione i równoległe badanie, w którym uczestniczyło 170 osób z przewlekłymi idiopatycznymi zaparciami[19].

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

To zioło pierwszej pomocy w kłopotach gastrycznych. Najczęściej wtedy zaleca się picie naparu miętowego. Jednak tradycyjna medycyna perska wskazuje na olejek pozyskiwany z jej liści jako środek powodujący rozluźnienie tkanki mięśni gładkich jelit. Co więcej, u 75% osób z dyspepsją, które przyjmowały olejek miętowy w kapsułkach 2 razy dziennie przez miesiąc, odnotowano znaczne (powyżej 50%) zmniejszenie objawów, w tym wzdęć, bólu, biegunek i zaparć[4].





Skomponuj własny sok

Te świeżo wyciskane mają dobroczynny wpływ na układ pokarmowy. Okresy wzmożonej pracy naszych narządów trawiennych, takie jak święta, mogą wymagać zastosowania wyjątkowych środków. Warto wtedy zadbać o odpowiedni dobór składników i dodatków. Ananas, kiwi i papaja dostarczą enzymów wspierających trawienie[20]. Sok z bulwy fenkułu złagodzi skutki niestrawności i zgagi. Możesz doprawić je kurkumą lub imbirem. Pierwsza z przypraw zwiększa produkcję i przepływ żółci oraz pobudza aktywność insuliny, druga ułatwia opróżnienie żołądka. Do soków jabłkowych i pomarańczowych idealnie pasuje sproszkowany cynamon – działa rozgrzewająco oraz zapobiega wzdęciom. Owocowe i warzywne napoje warto wzbogacić świeżymi ziołami. Tu doskonale sprawdzą się mięta pieprzowa, kolendra, kwiat nagietka i melisa. Możesz też zależnie od potrzeb zmieszać sok z naparem z mniszka lekarskiego, rumianku czy kopru włoskiego.

Aloes (*Aloe vera*)

Skuteczność i bezpieczeństwo syropu z tej rośliny w leczeniu choroby refluksowej przełyku sprawdzono w pilotażowym randomizowanym badaniu z grupą kontrolną. Naukowcy z Iranu przez 4 tygodnie podawali pacjentom syrop z aloesu w dawce 10 ml/dobę, kapsułki omeprazolu (20 g dobę) lub tabletki ranitydyny (150 mg na czczo rano i 150 mg 30 min przed snem). Częstość ośmiu głównych objawów choroby – zgagi, cofania pokarmu, wzdęć, odbijania się, dysfagii, nudności, wymiotów i kwaśnego odbijania – oceniano w 2. i 4. tygodniu badania. Syrop zmniejszył częstość wszystkich ocenianych objawów, a przy tym był dobrze tolerowany i nie dawał skutków ubocznych[17].

BIBLIOGRAFIA

1. Rev Gastroenterol Peru. 2008 Jan-Mar; 28(1): 30-6
2. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2011 Nov; 7(11): 729-39
3. Varia Medica 2018, 2(4): 286–96
4. Red Crescent Med. J. 2015;17; Dig. Liver Dis. 2007;39: 530-36
5. Surgery. 1999 Nov;126(5): 918-24
6. World. J. Gastroenterol. 2011;17: 105-10
7. Iran Red Crescent Med J. 2016 Apr; 18(4): e23664
8. Curr. Ther. Res. Clin. Exp. 2015;77:58-62
9. Pharmacogn Rev. 2010 Jul; 4(8): 179-84
10. JPGN 2016 May, 62(5): 668:86
11. Turk J Biol. 2007;31: 231-6
12. Pharm Biol. 2010 Jan;48(1): 76-80
13. Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology, 2017; 28 (1): 1-10
14. Clinical Nutrition 2019 Feb, 38(1): 165-73
15. Gastroenterol Res Pract. 2011; 2011: 382852
16. https://tiny.pl/rkbbl
17. J Tradit Chin Med. 2015 Dec;35(6): 632-6
18. Rev Diabet Stud. 2016 Summer-Fall; 13(2-3): 113-31
19. Postępy Fitoterapii 4/2009, 256-259; Aliment Pharmacol Ther. 1998 May; 12(5):491-7
20. The Scitech Journal Feb 2015, 2(02): 27-32; Sci Rep. 2017; 7: 2167

eprasa.pl a961673459

Najlepszy prezent dla Ciebie i Twojej rodziny

Wyciskarka soku z prasą do oleju Sana



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707 z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)

Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wyciskać z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.

Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno" oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty i wiele innych.

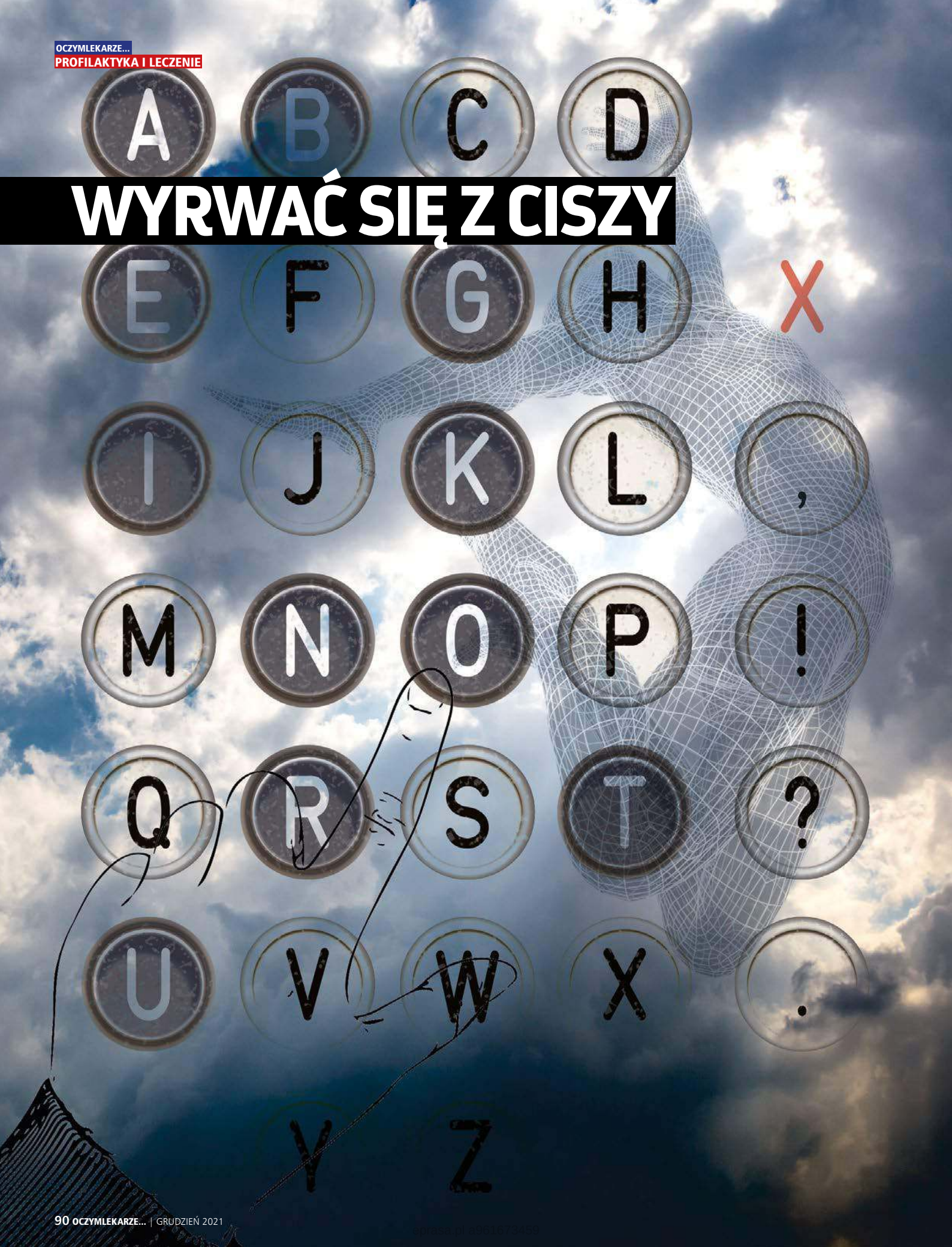
Rabat 5% - Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla Czytelników magazynu.

www.eujuicers.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl a961673459

WYRWAĆ SIĘ Z CISZY



O tym, jak pewna mało znana terapia oparta na literowaniu uwalnia setki młodych autystycznych osób z ich więzienia ciszy, opowiada Celeste McGovern

Gregory Tino miał 24 lata i nie rozmawiał z nikim od wczesnego dzieciństwa. Przynajmniej nie w zwyczajny sposób. Był niemówiącą osobą autystyczną, a jego język składał się głównie z naśladowania urywków załyszanych z telewizji i filmów. Nie potrafił nawet poprosić o to, co chciałby zjeść, a tym bardziej nie był w stanie prowadzić rozmowy.

Matka Gregory'ego, Linda, obdarzała go jednak wielką miłością i nie traciła cierpliwości. Wraz z mężem opiekowali się synem, gdy przechodził ataki drgawek, załamania emocjonalne i wybuchy agresji: kiedyś uderzył ją, ponieważ nie było gorącej wody w prysznicu.

Linda nie rozumiała tych ataków u swego wrażliwego syna, lecz wraz z całą rodziną kochała go i dbała o niego, jak gdyby był małym dzieckiem, choć jego ciało stało się ciałem dorosłego mężczyzny. Rodzice dostosowali do Gregory'ego swoje wyjścia z domu, przygotowywali dla niego jedzenie i włączali mu Ulicę Sezamkową i dinozaura Barneya. Gregory spędzał dużo czasu na kanapie, oglądając filmy na YouTube.

W maju 2017 r. Linda zabrała Gregory'ego do ośrodka Inside Voice (Wewnętrzny Głos) w Filadelfii w stanie Pensylwania. Słyszała, że leczy się tam dzieci mało znaną terapią pod nazwą Spelling to Communicate (od literowania do komunikacji, S2C), uczącą mówienia poprzez wskazywanie na poszczególne litery.

Linda nie powiedziała Gregory'emu, dokąd go zabiera, ponieważ nie sądziła, że byłby w stanie to zrozumieć. Terapeutka w Inside Voice potraktowała jednak Gregory'ego jak osobę dorosłą: posadziła go i nauczyła, jak ma używać mięśni ręki, by pokazywać wycięte według szablonu litery na twardej plastikowej tablicy. Była to żmudna praca, ale Gregory, choć niezdarnie, wskazywał każdą literę, o którą poprosiła, i widać było, że to zadanie staje się dla niego coraz łatwiejsze, w miarę jak sesja zbliżała się do końca. Potem terapeutka przeczytała mu opowiadanie o astronaucie.

– Czy chciałbyś kiedyś polecieć w kosmos, Gregory? – zapytała.

Linda, siedząca na krześle niedaleko za synem, obserwowała, jak mozolnie wskazywał on odpowiedź, litera po literze:

„N-I-E D-Z-I-Ę-K-U-J-Ę M-Ó-J Ś-W-I-A-T J-E-S-T T-U-T-A-J"

– Wtedy – wspomina Linda – powiedział coś, czego nigdy nie mógłby wypowiedzieć ustami. – Linda szlochała z zachwytu nad prostym zdaniem, które „powiedziało tak wiele". Gregory słuchał. Potrafił rozumieć. Potrafił literować słowa. Znał swą rodzinę, był szczęśliwy tu, gdzie był, i chciał mówić.

– To całkowicie odmieniło nasze życie – stwierdza Linda.

– To najlepsza chwila mojego życia do tej pory – literuje George. – Tak jakbym wygrał na loterii, o której zawsze marzyłem.

Bardzo wiele jest równie znaczących historii młodych osób z autyzmem, których niezrealizowane zdolności odkrywane są dzięki tej mało znanej terapii komunikacyjnej.

Gregory przeliterował książkę, wskazując kolejno po jednej literze, a jego matka – jego „partner komunikacyjny" – zapisała ją, gdy literował. Książka pt. „The Autistic Mind Finally Speaks: Letterboard Thoughts" („Autystyczny Umysł Wreszcie Mówi: Myśli z Tablicy Liter") ukazała się w październiku 2020 r. i otrzymała już ponad 100 pięciogwiazdkowych recenzji w serwisie Amazon. Przedstawia ona głębokie i często poetyckie spostrzeżenia 27-latka na temat jego wyjątkowego sposobu przetwarzania zmysłowego i postrzegania otaczającego go świata.

Jest to również bolesna opowieść młodego człowieka, który spędził większość życia w swego rodzaju odosobnieniu, będąc traktowanym przez wszystkich jak osoba upośledzona umysłowo lub po prostu „nienormalna", ponieważ nie był w stanie wyrazić swego głębokiego intelektu i niezwykłych zdolności.

– Udowadniam, że autyzm nie jest przekleństwem, lecz

Bardzo wiele jest równie znaczących historii młodych osób z autyzmem, których niezrealizowane zdolności odkrywane są dzięki tej mało znanej terapii komunikacyjnej

eprasa.pl a961673459

błogosławieństwem, które trzeba odkryć – pisze George.

Niedoceniany

J.B. Handley i jego 18-letni syn Jamison opublikowali w marcu tego roku swą książkę pt. „Underestimated" („Niedoceniony", Skyhorse Publishing, 2021, patrz ramka pt. „Nie jesteśmy kosmitami"). Opowiada ona o przejmujących doświadczeniach ojca i syna, gdy wyrywają się z czegoś, co Jamie nazywa „więzieniem ciszy", ku otwartej i płynnej komunikacji za pomocą tablicy literowej, dzięki czemu ujawnia się zadziwiająca głębia intelektualna Jamiego.

W wieku 17 lat Jamie, który ma autyzm, nie posługiwał się słowami i uważany był za tak ciężko upośledzonego, że skierowano go do klasy „umiejętności życiowych", gdzie skupiano się na tym, by nauczyć go wykonywania prania, używania karty debetowej i unikania robienia sobie krzywdy.

Ojciec Jamiego, J.B., jest wykształconym w Stanford University finansistą i współzałożycielem dużej firmy prywatnych funduszy kapitałowych. Jest również rzecznikiem bezpieczeństwa szczepień, który 16 lat temu założył grupę Generation Rescue w celu poszukiwania sposobów pomocy dzieciom autystycznym w odzyskaniu zdrowia.

Ich książka rozpoczyna się w 2019 r., gdy J.B. myślał, że wyczerpał już wszystkie drogi do wyleczenia swego tłukącego głową o ścianę, samostymulującego się nastoletniego syna. Jamie przez większość czasu wydawał się nieobecny, w spokojnych chwilach bezmyślnie drąc liście na kawałeczki, a czasem dziko gryząc się w ramię i zawodząc z niezrozumiałych dla nikogo powodów.

Teraz, po odkryciu Spelling to Communicate, Jamie chce przybliżyć tę metodę wszystkim, których może ona wyzwolić. – Bardzo chcę, żeby inni wiedzieli, że mogą to zrobić – przeliterował Jamie swemu ojcu. – Sądzę, że osiągnięciem, z którego będę najbardziej dumny, będą ludzie, których zainspiruję.



Te historie – i setki innych – są napędem dla oddolnej rewolucji w powszechnym rozumieniu autyzmu u osób niemówiących

Dla J.B. odkrycie błyskotliwości syna i komunikowanie się z nim to uczucie, jak gdyby „nóż, stale tkwiący w sercu, dosłownie został wyciągnięty. Zniknął".

Te historie – i setki innych – są napędem dla oddolnej rewolucji w powszechnym rozumieniu autyzmu u osób niemówiących. Całe stosy zrozumiałych (lecz najzupełniej błędnych) założeń na temat tego zaburzenia i ogromną bibliotekę ok. 60 lat badań, udokumentowanych tysiącami artykułów psychologicznych i medycznych, można za ich sprawą wrzucić do śmieci.

U autystycznych osób niemówiących nauka błędnie poczytywała ciężką dysfunkcję precyzyjnych zdolności motorycznych za upośledzenie intelektualne. Jeden po drugim – ludzie ci udowadniają, że jest inaczej: nie potrafią mówić, lecz są równie inteligentni jak ich rówieśnicy – jeżeli nie bardziej. Wielu ma zdolności naukowe.

Wynikają z tego głębokie implikacje dla może nawet 3-5 mln niemówiących autystycznych dzieci i dorosłych w samych tylko Stanach Zjednoczonych.

Nie mogę zmusić do tego mojego ciała

Cała komunikacja opiera się na precyzyjnych zdolnościach motorycznych. Mowa jest sprawnością motoryczną. Pisanie na klawiaturze jest sprawnością motoryczną. Nawet śledzenie tekstu wzrokiem podczas czytania jest sprawnością motoryczną. Myślenie jednakże jest kognitywne. Język jest kognitywny.

Dobrze wiadomo, że niemówiące osoby autystyczne mają ciężkie upośledzenie precyzyjnych sprawności motorycznych. Potrafią kopać i uderzać głową, bić lub popychać rękami, a więc wykonywać ruchy motoryki dużej, lecz ich zdolność wykonywania precyzyjnych ruchów, wymagających kontrolowania palców i innych drobnych mięśni, jest drastycznie ograniczona. Ich udręką są problemy z planowaniem ruchu, rozpraszanie się, a także zachowania obsesyjne i powtarzalne.

Obszar w ich mózgu, zwany dodatkową korą ruchową, kontrolujący ruchy celowe, jest dotknięty chorobą. Rezultatem tego jest apraksja, czyli stan, w którym są oni fizycznie chętni i zdolni do wykonywania pewnych czynności, lecz ich mózgi na to nie pozwalają.

Jak J.B. Handley powiedział naszemu czasopismu: „Nie chodzi o to, czy istnieje uszkodzenie mózgu, tylko o to, gdzie ono się znajduje".

Dając apraksyjnym osobom autystycznym sposób wykorzystania ich nienaruszonej motoryki dużej, czyli ruchów dużych mięśni, do literowania słów w programach takich jak Spelling to Communicate, czy jego prekursor, Rapid Prompting Method (metoda szybkich bodźców, RPM), daje się im swobodę, pozwalającą na ujawnienie ich bardzo wysoko funkcjonujących zdolności poznawczych.

Elizabeth Vosseller, terapeutka od ok. 25 lat pracująca z osobami niemówiącymi, jest wynalazczynią Spelling to Communicate i założycielką Growing Therapy Center (Ośrodka terapii wzrostowej) w Herndon w stanie Wirginia oraz Międzynarodowego Stowarzysze-

eprasa.pl a961673459

nia Spelling as Communication, szkolącego terapeutów tej metody.

Zdaniem Elizabeth Zielinski, matki autystycznego chłopca uczęszczającego tej placówki, „Ze wszystkich metod, jakich próbowaliśmy, ta jest najsilniejszą i najskuteczniejszą pojedynczą rzeczą, jaką zrobiliśmy[1]".

Elizabeth Vosseller mówi, że wszystkie tradycyjne terapie autyzmu zakładają, że problemy osób autystycznych mają naturę kognitywną lub behawioralną, a nie motoryczną. Jak wyjaśnia: „Problem nie polega na tym, że »Ja nie rozumiem«. Nie polega też na tym, że »Ja nie chcę«. Problem polega na tym, że »Nie mogę zmusić do tego mojego ciała«."

Zakładamy kompetencje

Dawnmarie Gaivin, terapeutka Spelling to Communicate, która pomogła swemu synowi Evanowi nauczyć się używania tablicy literowej, mówi, że najważniejszym aspektem nauczania tej metody jest „zakładanie kompetencji" danego człowieka – co nie jest łatwe, jeśli osoba ta wydaje się nie słuchać i nie odpowiadać.

Przez wiele lat próbowała sama ćwiczyć z Evanem, lecz nie uczyniła dużych postępów. Spoglądając wstecz, widzi, że jedną z największych przeszkód było to, iż zakładała, że Evan nie potrafi literować słów, więc zamiast tego kazała mu wskazywać obrazki przedstawiające proste przedmioty.

Gdy Evan otrzymał możliwość spróbowania metody Vosseller z terapeutą, Dawnmarie była zadziwiona. Siedziała razem z przyjaciółką niedaleko za synem, który miał wtedy 12 lat. Terapeutka przeczytała mu wiersz o przyrodzie i miłości Boga. Zapytała Evana: „Jakie jest inne słowo oznaczające miłość Boga?"

Dawnmarie spojrzała na przyjaciółkę i uniosła brwi. Sama nie potrafiła wymyślić innego słowa na określenie Bożej miłości i sądziła, że jest to poza zakresem możliwości Evana.

Evan natomiast, przekładając ołówek przez szablony liter, przeliterował: „D-O-B-R-O-D-Z-I-E-J-S-T-W-O"

Dawnmarie mówi, że to zdarzenie całkowicie odmieniło ich życie.

Vosseller opracowała metodę Spelling to Communicate poprzez zaadaptowanie wcześniejszej terapii komunikacyjnej zwanej Rapid Prompting Method (RPM), stworzonej w latach 90. XX w. przez Somę Mukhopadhyay, która wymyśliła ją, by pomóc swemu niemówiącemu autystycznemu synowi Tito w komunikowaniu się i zdobyciu wykształcenia.

Jej metoda zyskała uznanie mediów i 18 lat temu przedstawiono ją w programie *60 Minutes* jako „niezwykły przełom" dla dzieci autystycznych, a reportaż wyraźnie pokazywał dzieci samodzielnie literujące słowa[2].

Potem jednak metodę nagle odrzucono i oto niosąca największą na świecie nadzieję wiadomość o autyzmie została nieoczekiwanie usunięta z dyskusji publicznej. Wikipedia określa ją dziś jako „pseudonaukową" i porównuje do zdyskredytowanej metody zwanej „ułatwioną komunikacją", jaką stosowano u pacjentów z otępieniem.

Cisi ludzie, głośne umysły

W jaki sposób te autystyczne dzieci, które całe swe życie spędziły w klasach specjalnej opieki, nauczyły się tak dobrze literować i pisać?

J.B. Handley uważa, że pewne rzeczy, takie jak zdolność literowania u niemówiących osób autystycznych, są zrozumiałe. Nabywają one tę umiejętność z otoczenia, nawet jeśli nie są bezpośrednio uczone literowania.

„Mówią do mnie tak, jakbym rozumiał"

Podczas sesji Zoom z Gregorym kamera umieszczona jest za nim, więc widzę, co robi, zarówno od przodu, jak i od tyłu. Podczas gdy uruchamiamy kamery, Gregory nie wydaje się być tym zainteresowany. W pewnej chwili patrzy wprost na mnie na ekranie, lecz później wydaje się nie mieć nawet świadomości, że tam jestem.

Podczas gdy Linda i ja gawędzimy, on patrzy poza ekran, mówiąc do siebie i wydając nieczytelne dźwięki. Wygląda, jak gdyby nie słuchał, co mówimy. Jednakże za każdym razem, gdy zadaję mu pytanie, natychmiast odwraca się i pokazuje na kartę.

Linda podnosi kartę (jeżeli nie jest jeszcze ustawiona pionowo) i widzę go od tyłu, jak wskazuje odpowiedź, litera po literze.



Matka w żaden sposób go nie dotyka i trzyma kartę w ustalonej pozycji na stole, podczas gdy on wybiera litery. Nie ma żadnych wskazówek ani zachęty, a Linda wypowiada głośno litery dopiero po tym, jak on na nie wskaże, a w końcu mówi je ciągiem, jako całe słowa.

Pytam go, co było najważniejszą zmianą w jego życiu od czasu, gdy nauczył się literować na tablicy.

– Chcę powiedzieć, że tym, co zmieniło się najbardziej, jest sposób, w jaki traktują mnie inni. Mówią do mnie tak, jakbym wszystko rozumiał, bo tak właśnie jest! – pisze Gregory, dodając wykrzyknik.

Okazuje się, że Gregory i Jamie, podobnie jak niezliczone inne dzieci i osoby dorosłe, których ciała nie chcą robić tego, co chcą one, mają bardzo dużo do powiedzenia.

Gregory Tino miał 24 lata, gdy jego życie odmieniło się dzięki Spelling to Communicate. – To jak wygrana na loterii, o której zawsze marzyłem – mówi Gregory.

eprasa.pl a961673459

Wydaje się, że podobnie jak osoby z upośledzeniem wzroku, które często wykształcają bardzo ostry słuch, przynajmniej niektóre z niemówiących osób autystycznych rozwinęły w nadzwyczajnym stopniu inne zdolności percepcyjne.

Być może zepchnięcie ich w ciszę w jakiś sposób zmusza mózg do otwarcia niezwykłych ścieżek. Handley cytuje fizyka teoretyka, Stephena Hawkinga, który powiedział: „Cisi ludzie mają najgłośniejsze umysły".

Jednakże niektóre inne cechy niemówiących osób autystycznych – takie jak niezwykłe zdolności matematyczne, choć uczono ich tylko podstaw algebry, czy też umiejętność pisania programów komputerowych, jaką ujawnił pewien młody człowiek, który niedawno wyrwał się z ciszy – są trudniejsze do wyjaśnienia.

Uświadomienie sobie tego potencjału poznawczego u niemówiących osób autystycznych w zasadzie wyrzuca do kosza ok. 60 lat medycznych badań autyzmu, które traktowały ten stan jako zaburzenie poznawcze i behawioralne, a nie tylko ruchowe. Większość terapii uczących i podręczników, opartych na tym fałszywym założeniu, staje się bezużyteczna w paradygmacie domniemania kompetencji.

Badacze nauk społecznych również całkowicie mylili się co do osób autystycznych, sądząc, że są one społecznie wycofane i oddalone. Jak pisze Gregory Tino, „Autyzm często charakteryzowany jest jako brak emocji i uczuć u danej osoby. W rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie. Mamy nadmiar emocji, a nasze głupie ciała nie pozwalają nam ich okazać!".

Na przykład, jak opowiada Gregory, jego przyjaciel tak mocno obawia się pandemii, że bije sam siebie, by w ten sposób rozładować nagromadzony lęk.

Bestsellerowa książka pt. „The Reason I Jump" (wyd. pol. „Dlaczego podskakuję", WAB, 2015) napisana została przez niemówiącego, literującego słowa autystę, Naoki Higashidę, gdy miał on zaledwie 13 lat, a na jej podstawie nakręcono film, który miał premierę w tym roku. Książka opisuje bogate doświadczenia Higashidy jako niemówiącego autysty i wyjaśnia wiele wyjątkowych spostrzeżeń zmysłowych oraz trudności, jakie sprawia niekontrolowane zachowanie.

Gregory Tino opisuje swój osobisty dar synestezji. „Kiedy słucham muzyki, widzę cudowne barwy. Elvis Presley zawsze pozwala mi zobaczyć, jak z nieba sypie się złoto i żółcie. Nat King Cole i jego »Christmas Song« sprawia, że widzę odcienie purpury, kasztanu i brązu".

Jak dodaje Gregory, nie są to zwykłe kolory, lecz „barwy bogate i żywe, zupełnie inne niż kolory na ziemi", a niektórym utworom muzycznym towarzyszy wrażenie mrowienia na całym ciele.

Nie jesteśmy kosmitami

Po tym, jak Jamie zaczął płynnie i „otwarcie" korzystać z tablicy literowej – mogąc spontanicznie komunikować swe chęci, potrzeby i myśli – utworzył grupę wraz z 5 innymi młodymi mężczyznami, którzy niedawno nauczyli się literować. Nazwali się „Dude Bros" i spotykają się online w każdy piątek, by pogawędzić o życiu i miłości, a także o ich pragnieniach wspierania innych niemówiących.

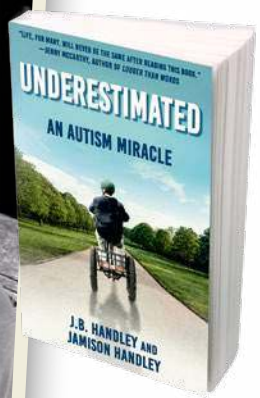
Każdy z nich ma krótki rozdział w książce pt. „Underestimated", w którym dzieli się swymi przemyśleniami, nierzadko poetyckimi.

Jednym z tych młodych ludzi jest 20-letni Vince Rinicella z Filadelfii w stanie Pensylwania. Literuje: – Nie jesteśmy kosmitami. Mamy mózg, serce, marzenia i pragnienia osoby neurotypowej. Główna różnica polega na sposobie, w jaki przetwarzamy informacje i wyrażamy nasze emocje. Gdy nas spotykasz, musisz zawsze zakładać istnienie intelektu. Być może nie wyglądamy tak jak Twoja definicja osoby inteligentnej, lecz jest w nas o wiele więcej, niż możesz sobie uświadamiać. Nigdy nie oceniaj zbyt nisko osoby niemówiącej – jesteśmy wojownikami.

– Szacunek przychodzi tylko wtedy, gdy inni widzą Cię jako wartościowego – pisze za pomocą tablicy literowej 19-letni Ethan z Portland w stanie Oregon. – Ludzie powinni obdarzać życzliwością miejsca, które nieczęsto odwiedzają. Nie powinno być tak, bym musiał Cię zadowolić, aby zyskać twój szacunek. – W tym tygodniu dowiedziałem się, czym jest czarna dziura – mówi Ethan. – Można dotrzeć poza horyzont zdarzeń, ale nigdy nie można się stamtąd wydostać. Żeby uciec, trzeba podróżować z prędkością większą niż prędkość światła. Nikt nie wie, jak to jest: znaleźć się poza tą granicą. Ja to wiem. Żyłem tam kiedyś, zanim zacząłem korzystać z tablicy do literowania. Teraz robię użytek z moich słów na przekór temu, czego się po mnie spodziewaliście.



Jamie i jego ojciec, J.B., opisują jego ucieczkę z „więzienia ciszy" w nowej książce pt. „Underestimated: An Autism Miracle" (Skyhorse, 2021)



eprasa.pl a961673459

Gregory twierdzi, że ta zdolność jest jego „najfajniejszą częścią", którą chciałby móc dzielić się z innymi, lecz poza tym jego schorzenie to w znacznym stopniu bolesna niezdolność do kontrolowania własnego ciała.

Profesjonalne odrzucenie

Zdolność komunikowania się odmienia cały świat osób autystycznych, nie stanowi jednak leku na ich neurologiczną dysfunkcję. Jak napisał w zeszłym roku niemówiący autysta, Danny Whitty, w artykule w serwisie Medium, „mój autyzm jest głębokim darem, lecz również straszliwym więzieniem. Jest uwięzionym doświadczeniem. Uniemożliwia mi łatwą komunikację, zdolność kontrolowania szkodliwych czynności przymusowych i czerpanie radości z mojego błyskotliwego potencjału".

Jak pisze o sobie: „Jestem autystą, który desperacko poszukuje lekarstwa na niszczycielskie strony autyzmu"[3].

Biorąc pod uwagę potencjał terapii Spelling to Comunicate w dawaniu autystom swobody komunikowania się, a światu – darów ich wyjątkowych doświadczeń i głębokich przemyśleń, można by się spodziewać, że perspektywa ustalenia obszarów uszkodzeń mózgu, które rzeczywiście odpowiadają za autyzm, zrobi furorę w świecie behawioryzmu.

Zamiast tego jednak terapia napotkała mur profesjonalnego odrzucenia. Amerykańskie Stowarzyszenie Mowy-Języka-Słuchu (ASHA) wydało w 2018 r. oświadczenie w sprawie swego stanowiska wobec Rapid Prompting Method, włączając w jego zakres również Spelling to Communicate, i porównało obie metody do „ułatwionej komunikacji", odrzucając je i stwierdzając: „Brak jest dowodów naukowych na poparcie twierdzenia, że wiadomości wytworzone przy użyciu RPM odzwierciedlają komunikację osoby z upośledzeniem".

Ponieważ ta metoda wymaga pomocy innej osoby, która trzyma tablicę literową przed użytkownikiem (choć wiele osób korzystających z tablicy przeszło z tej fazy wstępnej do klawiatury i całkowicie niezależnego pisania z jej użyciem), stowarzyszenie ASHA uznało, że asystenci wpływają na uczących się, by ci wskazywali konkretne litery. Odrzucono tym samym możliwość, że jakakolwiek niemówiąca osoba autystyczna może w istocie zapisywać swe własne myśli.

Jest rzeczą znamienną, że nikt z utworzonego *ad hoc* komitetu ASHA, oceniającego metodę RPM, nigdy nie obserwował osobiście niemówiącego autysty podczas komunikowania się za pomocą literowania.

Oddolnie utworzona grupa pod nazwą United for Communication Choice (Zjednoczeni dla Wyboru Komunikacji, UCC) podała, że komitet oceniający metody nauki wykluczył również opinie wszystkich, którzy sprzeciwiali się polityce instytucji podejmujących decyzje.

Język przekraczający oczekiwania

UCC zebrało 150 listów od byłych członków ASHA, patologów mowy i języka, terapeutów zajęciowych, edukatorów specjalnych, neurobiologów, lekarzy, psychologów, rodziców, rodzeństwa i, co najważniejsze, samych użytkowników, którzy sprzeciwiali się deklaracji stanowiska ASHA, uniemożliwiającej stosowanie tego stylu nauczania w klasach publicznych.

Autorką jednego z takich listów była Jessica Aysseh, długoletnia nauczycielka szkoły publicznej z Fairfield w stanie Connecticut, która opowiedziała ASHA, że próbowała wszystkich metod głównego nurtu, by pomóc swej córce Coco, adoptowanej z Chin w wieku 22 miesięcy.

Korzystając z publicznie akceptowanych usług nauczania od roku 2008 do 2015, Coco opanowała umiejętność – ale tylko, gdy była do tego nakłaniana – dodania na końcu frazy „Ja chcę" rzeczownika, by poprosić o jeden z 4 lub 5 przedmiotów, wybranych przez jej terapeutę mowy i języka. Gdy Coco miała 10 lat, jej szkolny terapeuta poinformował, że potrafi

Gdzie zacząć Spelling to Communicate

Najważniejszą wiadomością od osób z autyzmem, które używają tablic literowych do mówienia, jak również od ich rodziców i terapeutów w tej dziedzinie jest wiara w potencjał tej metody do otwierania niemal każdego, kto zechce jej spróbować.

– Każdy, kto nie mówi lub mówi minimalnie, może nauczyć się to robić – powiedziała Honey Rinicella, która nigdy nawet nie podejrzewała rzeczy, jakie wyjawił jej na swój temat jej 20-letni syn w ciągu niecałych 2 lat od chwili, gdy dano mu możliwość porozumiewania się metodą Spelling to Communicate.

Jeżeli masz niemówiące autystyczne dziecko lub znasz kogoś takiego, kto może być zamknięty w więzieniu ciszy, możesz wykorzystać poniższe adresy, by rozpocząć pracę z techniką Spelling to Communicate.

Growing Kids Therapy Center w Herndon w stanie Wirginia, założony i prowadzony przez Elizabeth Vosseller, która opracowała metodę Spelling to Communicate, oferuje sesje indywidualne dla osób niemówiących oraz ich rodzin i partnerów komunikacyjnych. Znajdziesz ich pod adresem: www.growingkidstherapy.com.

The Internatioal Association for Spelling as Communication jest organizacją non-profit, założoną przez Elizabeth Vosseller w celu promowania alternatywnych metod komunikacji, szczególnie literowania i pisania na klawiaturze, dla osób niemówiących lub minimalnie mówiących. Oferuje szkolenia terapeutów oraz mapę i wykaz terapeutów, którzy ukończyli jej programy, Odwiedź: www.i-asc.org/training.

Inside Voice w Filadelfii w stanie Pensylwania jest kolejnym ośrodkiem oferującym Spelling to Communicate osobom autystycznym powyżej 16 r. ż. Dowiedz się więcej pod adresem: www.aalive.org/about-inside-voice.

Spellers Learn to platforma oferująca rodzicom i partnerom komunikacyjnym lekcje na interesujące tematy, jak np. geografia czy historia, pomagające wytwarzać łączność pomiędzy mózgiem a ciałem osoby autystycznej – lub jej zdolnościami poznawczymi i motorycznymi – oraz pomagające zarówno osobom autystycznym, jak i ich partnerom komunikacyjnym w ćwiczeniu płynności podczas nauki. Sprawdź pod adresem: www.spellerslearn.com.

eprasa.pl a961673459

ona poprosić (jeżeli zostanie nakłoniona) o 1 z 9 przedmiotów na kartce.

Specjaliści pracujący z Coco byli przekonani, że ma ona ograniczone zdolności językowe oraz poznawcze i odmówili rozważenia alternatywnych stylów nauczania.

Gdy Jessica Aysseh rozpoczęła z 10-letnią Coco pracę metodą RPM, dziewczynka stopniowo nauczyła się literować słowa przy użyciu tablicy, co – jak mówi matka – „otworzyło dla niej świat". W wieku 13 lat pisała wiersze, zawierała znajomości, płynnie porozumiewała się z rodziną za pomocą tablicy literowej i planowała naukę w college'u.

Coco była wcześniej oceniana przez 3 doświadczonych patologów mowy i języka, będących członkami ASHA, którzy początkowo byli sceptyczni wobec możliwości, że Spelling to Communicate może prowadzić do niezależnego porozumiewania się. Wszyscy potwierdzili, że w ich ocenie Coco rzeczywiście komunikuje się w sposób niezależny i że posługuje się ona językiem na poziomie przekraczającym oczekiwania dla jej wieku.

Jessica Aysseh napisała w liście do ASHA: „Nie potrafię sobie wyobrazić, by ktokolwiek, kto miał osobisty kontakt z moją córką, mógł później zechcieć zaprzeczyć jej zdolności literowania swych myśli. Nie potrafię sobie wyobrazić, by ktokolwiek chciał skazać ją na życie, polegające na dotykaniu wybranych przez nauczyciela przycisków na urządzeniu zaspokajającym wyłącznie jej najbardziej podstawowe potrzeby, po tym jak był świadkiem opisywania przez nią swych myśli, pragnień, obaw i poetyckich natchnień. Proszę: niech ktokolwiek z ASHA przyjedzie, by ją poznać".

Naukowe potwierdzenie

Jeżeli istniała potrzeba naukowego uprawomocnienia komunikacji przy użyciu tablicy literowej, to artykuł opublikowany przez 3 badaczy z University of Virginia w *Scientific Reports* wiosną 2020 r. zapewnił go pod dostatkiem, bezpośrednio przeciwstawiając się polityce ASHA.

Naukowcy wykorzystali zaawansowaną technikę w postaci montowanego na głowie urządzenia do śledzenia ruchu oczu, by przebadać grupę próbną 9 niemówiących, autystycznych użytkowników tablicy literowej. Mierzyli oni prędkość i dokładność, z jaką osoby te patrzyły na litery i wskazywały je, odpowiadając na pytania dotyczące nowego dla nich tematu.

Literujący wskazywali mniej więcej literę na sekundę, rzadko popełniali błędy w pisowni i zatrzymywali wzrok na większości liter przez około pół sekundy, nim je wskazali, tak samo, jak robiłyby to nieautystyczne osoby piszące na klawiaturze.

Wniosek badaczy brzmiał: „Rezultaty te sprawiają, że wyjaśnienie osiągnięć uczestników za pomocą zewnętrznych wskazówek staje się nieprawdopodobne. Prędkość, dokładność, koordynacja i schematy zatrzymywania wzroku sugerują, że uczestnicy wskazywali litery, które wybierali sami, a nie litery, do których kierował ich asystent. Zbiorcze odrzucenie wspomaganej komunikacji autystycznej jest zatem nieuzasadnione"[4].

Pomimo tego, prawie 3 lata później i ponad 2 dekady po tym, jak literowanie po raz pierwszy przedstawiono jako przełom w świecie nauczania autystycznego, polityka ASHA pozostaje niezmieniona.

Jednym z głównych oponentów literowania dla osób niemówiących, cytowanym przez Wikipedię, jest amerykański psycholog Stuart Vyse. Odrzuca on badanie opublikowane w *Scientific Reports* na swym blogu „Skeptical Inquirer" i nazywa ten styl nauczania „bezpodstawnym i potencjalnie szkodliwym".

Vyse daje do zrozumienia w swych tekstach, i nie zaprzeczył, gdy zapytano go o to w e-mailu, że on, jako naukowiec behawioralny, nigdy w istocie nie użył najbardziej oczywistego z naukowych narzędzi: bezpośredniej obserwacji metody RPM lub Spelling to Communicate. Nigdy nie widział osobiście osoby autystycznej, porozumiewającej się za pomocą literowania.

Pomimo to pisze, że „dopóki ktoś nie będzie miał odwagi wystąpić przed szereg i przetestować RPM przy użyciu prostych metod (...) ta technika pozostanie kontrowersyjna, będzie budzić wątpliwości i będzie odradzana prze znaczną część społeczności naukowych i zawodowych"[5].

Zapytałam Gregory'ego Tino, co powiedziałby naukowcom i sceptykom, którzy nie wierzą, że to on jest osobą stojącą za swym literowaniem i swą książką.

– Byłbym uprzejmy, ale powiedziałbym im, że mylą się tak bardzo, jak to tylko możliwe, i że powinni zmienić swe postrzeganie tego, czym jest autyzm – literuje Tino. – Pragnę tego i modlę się o to, by ludzie zmienili swe zdanie o autyzmie i uświadomili sobie, że jesteśmy jedną z medycznych zagadek naszych czasów.



Gregory Tino trzymający swoje wspomnienia, „The Autistic Mind Finally Speaks: Letterboard Thoughts" (2020). „Udowadniam, że autyzm nie jest przekleństwem, lecz błogosławieństwem, które trzeba odkryć".

BIBLIOGRAFIA

1. www.youtube.com/watch?v=oYz8OZOT3eU
2. www.youtube.com/watch?v=QfT-2vEPxlA
3. medium.com/@danny.whitty2
4. Sci Rep, 2020;10:7882
5. skepticalinquirer.org, May 20, 2020

eprasa.pl a961673459



Zaskakująca moc synergii

Coraz częściej słyszymy o drobnoustrojach opornych na standardowo stosowane leki. Okazuje się, jednak, że poddają się leczeniu, gdy do antybiotyków dołączy się zioła.

Pod koniec lat 20. XX w. Alexander Fleming zaobserwował, że na szalkach bakteryjnych zaatakowanych przez pleśń zahamowany został rozwój gronkowców. Gdy zaczął badać tę kwestię, odkrył, że grzyb *Penicillium chrysogenum* wytwarza substancję czynną, która skutecznie działa nawet w bardzo dużym rozcieńczeniu. Tak odkrył penicylinę – pierwszy antybiotyk, czyli lek, który upośledza procesy metaboliczne w komórkach bakteryjnych i w ten sposób hamuje ich namnażanie.

Obecnie z kultur *P. chrysogenum* wytwarza się na dużą skalę antybiotyki beta-laktamowe, takie jak penicyliny i cefalosporyny. Nie dość na tym, z naturalnie występującego w przyrodzie gatunku wyhodowano szczepy produkcyjne, które wytwarzają tysiące razy większą ilość antybiotyków[1] niż ich poprzednicy.

A miało być tak pięknie...

Gdy Fleming wraz z Howardem Walterem Floreyem oraz Ernstem Borisem Chainem założyli pierwszą na świecie wytwórnię penicyliny, odtrąbiono wielkie zwycięstwo medycyny nad drobnoustrojami. Wreszcie mogliśmy zwalczyć dotychczas śmiertelne choroby, takie jak gruźlica czy zapalenie płuc. Antybiotyki w masowej wyobraźni stały się nie tylko skrojonym na miarę narzędziem do walki ze schorzeniami zagrażającym życiu, ale panaceum na wszelkie infekcje.

Penicylinę i jej następców zaczęto rutynowo podawać, nawet w sytuacjach, gdy nie było pewności, że zakażenie ma podłoże bakteryjne. Kolejnym, naturalnym krokiem było leczenie zwierząt, a następnym… profilaktyczne dodawanie antybiotyków do karmy w hodowlach.

Swoje przysłowiowe 3 grosze dorzucili pacjenci, którzy sami zaczęli dozować sobie leki i ustalać czas trwania kuracji, kończąc ją, gdy tylko następowała poprawa.

eprasa.pl a961673459

Zwalcz chorobę

Sprawdzony domowy sposób na choroby to stawianie baniek. Zapomniane w XX wieku, teraz wraca do łask i ponownie przykuwa uwagę uczonych z całego świata. Wiele prac naukowych wskazuje, że metoda ta wspomaga układ immunologiczny. W 2012 r. w prestiżowym czasopiśmie medycznym *PLOS ONE*[1] opublikowano systematyczny przegląd 135 randomizowanych badań na temat działania baniek w leczeniu 56 chorób. Wykazano, że w większości z nich w połączeniu z innymi terapiami jest ono korzystne. W krajach takich jak Chiny, Korea i Japonia kuracja bańkami jest refundowana!

BIBLIOGRAFIA
1. PLoS ONE 7(2): e31793

Wyścig zbrojeń

Niestety, jak to na wojnie bywa, na każdą broń przeciwnik opracowuje własną. Tak było i tym razem. Bakterie, choć zaskoczone i dziesiątkowane miały (i mają) nad nami tę przewagę, że niezwykle szybko dochodzi u nich do zmiany pokoleń (nawet 500 tys. razy szybciej niż u ludzi) – nieraz wystarczy na to 20 min. Dzięki temu ich ewolucja posuwa się naprzód dużo szybciej niż nasza. Oznacza to, że stosunkowo szybko wykształcają mechanizmy obronne pozwalające przetrwać nasz atak chemiczny. A paradoksalnie ułatwia im to masowe używanie antybiotyków oraz wszechobecność tych związków w środowisku. Tak oto doczekaliśmy się pierwszych szczepów lekoopornych bakterii.

Penicylina i jej pochodne zostały rozpracowane przez bakterie w ciągu ok. 20 lat od ich pierwszego zastosowania. Oczywiście ludzkość natychmiast zareagowała na to, udoskonalając strukturę chemiczną antybiotyków, modyfikując sposoby oddziaływania na patogeny oraz poszukując nowych morderczych związków, takich jak wywodzące się z wytwarzanej przez żyjący w glebie drobnoustrój *Streptomyces cattleya* tienamycyny karbapenemy. Te zaskakująco skuteczne leki od penicylin różni zaledwie drobna modyfikacja chemiczna, a jednak spektrum ich działania jest bardzo szerokie i obejmuje bakterie Gram-dodatnie oraz wszystkie bakterie Gram-ujemne, zarówno tlenowe, jak i beztlenowe.

Jednak i tym razem drobnoustroje znalazły sposób, by poradzić sobie z antybiotykami.

Wskrzeszenie antybiotykoterapii?

Pierwszy karbapenem został dopuszczony do użytku w 1985 r. I znów powtórzyła się historia – po 2 dekadach pojawiły się patogeny dysponujące genem superoporności NDM-1, który koduje enzym New Delhi z grupy metalo-β-laktamaz (NDM-1) odpowiedzialny za uszkadzanie struktury antybiotyku, czyniąc go nieaktywnym farmakologicznie. Został on zidentyfikowany w 2008 r. w bakteriach *Klebsiella pneumoniae* i *Escherichia coli*.

Okazało się, że te spec-komanda wykształciły umiejętność – obrazowo mówiąc – rozcinania pierścienia β-laktamowego za pomocą cząsteczki wody przytrzymywanej pod odpowiednim kątem przez atomy cynku przytwierdzone w konkretnym miejscu do cząsteczki tego enzymu[2].

Pojawienie się szczepu superbakterii wprawiło świat medyczny w popłoch. Zawisła nad nami groźba cofnięcia się o 100 lat, a nadejście ery postantybiotykoterapii, stało się bardziej realne, niż kiedykolwiek wcześniej się wydawało…

Tymczasem w odległej Kanadzie na Uniwersytecie McMaster od lat gromadzona jest kolekcja związków chemicznych wyekstrahowanych z mikroorganizmów glebowych. Liczy ona obecnie ok. 500 fiolek z najróżniejszymi substancjami pochodzenia naturalnego, a wśród nich znajdują się antygeny błony wierzchołkowej (aspergillomarazmina A, AMA) wytwarzane przez kropidlaka różnobarwnego (*Aspergillus versicolor*) – grzyba występującego glebach na całym świecie.

Tamtejsi uczeni postanowili wykonać prosty eksperyment i do 500 próbek, w których namnażały się bakterie odporne na wybrany antybiotyk z grupy karbapenemów, wlali śmiertelną dawkę tego leku raz oraz po ekstrakcie z każdej z fiolek z ich kolekcji. Okazało się, że bakterie skutecznie poradziły sobie z obecnością antybiotyku w 499 przypadkach. Tylko jedna szalka była wolna od patogenów. Ta, do której do antybiotyku dodano AMA wyizolowane z kropidlaka różnobarwnego. Związek ten ma zdolność wiązania atomów cynku – można zatem powiedzieć, że wytrąca im ostrze z rąk, przez co nie uniemożliwia rozcięcie pierścienia β-laktamowego w karbapenemach.

Działanie AMA przetestowano na myszach zakażonych bakteriami ze stwierdzoną obecnością NDM-1. Zakażone gryzonie podzielono na 3 grupy – jedna z nich otrzymywała kombinację cząsteczek AMA i antybiotyku karbapenemowego, druga sam antybiotyk,



natomiast trzecia tylko AMA. Chorobę pokonały jedynie myszy z pierwszej grupy, a więc te otrzymujące mieszaninę substancji aktywnych[3].

Choć odkrycie to nie rozwiązuje problemu lekooporności, jednak zastosowanie AMA może spowodować przywrócenie użyteczności, chociaż części ze znanych antybiotyków i odsunąć nieco w czasie czarne wizje WHO, które prognozuje, że jeśli nie znajdziemy sposobów na neutralizację lekoopornych superbakterii, to do 2050 r. kilka milionów ludzi umrze z powodu spowodowanych przez nie infekcji.

Wparcie potrzebne od zaraz

Naturalnie nasuwa się pytanie, co robić, by wygrać walkę z bakteriami? Czy ratunkiem mogą być antybiotyki naturalne? Odkrycie dokonane na Uniwersytecie McMaster w Ontario wskazuje kierunek dalszych badań, Jak mówią sami Kanadyjczycy – większe szanse powodzenia w walce z lekoopornością daje poszukiwanie sposobów jej pokonania w środowisku naturalnym, niż nieustanne badania nad potencjalnymi nowymi antybiotykami. Na tym polu od prawie 40 lat trwa bowiem zastój, a w tym czasie patogenny nie próżnowały i wykształciły wiele nowych mechanizmów obronnych.

> Roślinne substancje działają na zasadzie synergii, co bardzo różni się od terapii monozwiązkami preferowanej we współczesnej medycynie. Jasne jest, że drobnoustrojom o wiele trudniej będzie wykształcić oporność przeciwko kilku działającym zespołowo składnikom czynnym niż jednemu.

Dlatego zdaniem naukowców warto zaczerpnąć z rozwiązań matki natury. W przyrodzie toczy się nieustanna walka o przetrwanie. Przeżyją ci, którym uda się przystosować do zmieniających warunków. Dlatego rośliny wykształciły bardzo złożone związki i mechanizmy, które chronią je przed bakteriami. Surowe ekstrakty ziół leczniczych mogą służyć jako alternatywne źródło środków modyfikujących odporność ze względu na dużą różnorodność metabolitów wtórnych. Te metabolity (alkaloidy, garbniki, polifenole itp.) mogą działać jako potencjalne środki przeciwdrobnoustrojowe i modyfikatory oporności. Ekstrakty roślinne mają zdolność wiązania się z domenami białkowymi, co prowadzi do modyfikacji lub hamowania interakcji białko-białko. Dzięki temu zioła mogą również prezentować się jako skuteczne modulatory procesów komórkowych związanych z gospodarzem, takich jak odpowiedź immuno-

REKLAMA

OMEGA+
jakość potwierdzona badaniami

Kwasy tłuszczowe omega-3 to ważny element codziennej diety. Ludzki organizm nie wytwarza ich samodzielnie, dlatego należy regularnie dostarczać je wraz z pożywieniem.

KWASY OMEGA-3 · ODPORNOŚĆ · SERCE

Skuteczne wsparcie dla całej rodziny

Preparaty Omega+ dla dorosłych są w formie wygodnych do połknięcia kapsułek softgel.

Preparaty Omega+ dla dzieci mają postać odkręcanych kapsułek w kształcie rybek.



Kapsułki Omega+ dostępne są aż w 5 wariantach:
Omega+ Witamina D3 2000 IU, kapsułki softgel
Omega+ Witamina A + D3 + Czosnek, kapsułki softgel
Omega+ Witamina D3 2000 IU + K2, kapsułki softgel
Omega+ Witamina D3 400 IU dla dzieci, kapsułki twist-off
Omega+ Witamina D3 800 IU dla dzieci, kapsułki twist-off

Prosta droga do odporności*

Wysokiej jakości prosta i bezpieczna kompozycja składników, poparta niezależnymi badaniami, gwarantuje wsparcie odporności organizmu.
*Witamina D i czosnek wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl a961673459

logiczna, mitoza czy apoptoza. W ten sposób wywierają wpływ nie tylko poprzez zabijanie drobnoustrojów, ale także poprzez oddziaływanie na kluczowe zdarzenia w procesie patogennym, przez co bakterie, grzyby i wirusy mogą mieć zmniejszoną zdolność do rozwijania oporności na środki botaniczne[4].

To jeszcze nie wszystko. Roślinne substancje działają na zasadzie synergii, co bardzo różni się od terapii monozwiązkami preferowanej we współczesnej medycynie. Jasne jest, że drobnoustrojom o wiele trudniej będzie wykształcić oporność przeciwko kilku działającym zespołowo składnikom czynnym niż jednemu.

Nic dziwnego, że w laboratoriach na całym świecie trwają poszukiwania roślin, które z powodzeniem mogłyby zastąpić antybiotyki w leczeniu zakażeń lekoopornymi drobnoustrojami.

Naturalni alianci

Naukowcy z Korei Północnej poszli o krok dalej i postanowili sprawdzić, jak zioła i antybiotyki będą działać w duecie. Okazało się, że berberyna w połączeniu z antybiotykami β-laktamowymi wykazuje działanie synergistyczne przeciwko opornemu na metycylinę gronkowcowi złocistemu (MRSA), który jest odpowiedzialny za znaczną zachorowalność i śmiertelność w szpitalach, ponieważ nie reaguje na wiele leków[5].

Choć badacze w Arabii Saudyjskiej na warsztat wzięli tego samego mikroba, to do eksperymentów wybrali inny biowzmacniacz. Oceniali synergistyczny potencjał laktoferyny wielbłądziej i ludzkiej w połączeniu z kilkoma antybiotykami przeciwko MRSA. Okazało się, że kombinacje każdej laktoferyny z oksacyliną lub wankomycyną znacząco zwiększały aktywność leków przeciwko temu gronkowcowi[6].

Działanie laktoferyny (tym razem syntetycznego N-końcowego peptydu ludzkiej laktoferyny) w połączeniu z konwencjonalnymi antybiotykami (takimi jak gentamycyna, tygecyklina, ryfampicyna, klindamycyna i klarytromycyna) wobec szczepów *Klebsiella pneumoniae* wywołujących zapalenia płuc, testowali również Włosi. Okazało się, że związek ten uczulała bakterie na antybiotyki, zwłaszcza na hydrofobowe, które normalnie nie są skuteczne w leczeniu bakterii Gram-ujemnych[7].

Naukowcy z uniwersytetów w Leeds w Wielkiej Brytanii oraz w Munster i Erlangen w Niemczech szukali innego niż antybiotyki sposobu na zwalczenie lekoopornych szczepów bakterii *Helicobacter pylori*, odpowiedzialnej za zapalenia i wrzody żołądka. Wedle ich szacunków zakażeniu tym patogenem mogło już ulec 24-79% populacji. Po wielu eksperymentach opracowali nanokapsułki z kurkumą, otoczone enzymem o nazwie lizozym, które skutecznie przeciwdziałały przywieraniu *H. pylori* do ścian żołądka. Co więcej, zastosowane w odpowiedniej dawce wspomagały działanie antybiotyków, które teraz łatwiej docierały do bakterii[8].

Do podobnych wniosków doszli Hindusi, którzy oceniali synergię *in vitro* kurkuminy z antybiotykami wobec 60 izolatów bakteryjnych wytwarzających biofilm. Okazało się, że najlepsze efekty przyniosło jej połączenie z cyprofloksacyną wobec bakterii Gram-dodatnich oraz z amikacyną, gentamycyną i cefepimem przeciw Gram-ujemnym drobnoustrojom[9].

W innych eksperymentach dowiedziono, że kombinacja ekstraktów z teczyny wyniosłej oraz tetracykliny stymuluje efekt synergiczny przeciwko szczepom *Salmonella typhimurium* i pałeczki zapalenia płuc[10], a wyciąg z fikusa *exasperata* wzmaga działanie antybiotyków walczących z bakteriami *Escherichia coli* i *Staphylococcus albus*[11].

Jak się okazuje, piperyna występująca w czarnym pieprzu również może pomóc, ponieważ kilkakrotnie zwiększa aktywność ryfampicyny. Mieszanina tych związków wykazuje niezwykłe działanie hamujące wzrost *Mycobacterium smegmatis* (wyższe niż w przypadku samego antybiotyku). Warto przy tym wspomnieć, że piperyna znacząco zwiększa biodostępność leków przeciwgruźliczych, takich jak ryfampicyna, izoniazyd i pirazynamid[12].

Co więcej, jednoczesne podawanie tej substancji czynnej znacznie zwiększyło biodostępność antybiotyków β-laktamowych – amoksycyliny i cefotaksym u szczurów[13]. Poprawiło też wpływ cyprofloksacyny na gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) również tego opornego na metycylinę[14].



Lukrecja i rozmaryn

Ekstrakty roślinne z eteru dietylowego z lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*) oraz rozmarynu (*Rosmarinus officinalis*) zostały przetestowane w celu zbadania ich aktywności przeciwbakteryjnej wobec izolatów MRSA. W połączeniu wykazywały synergistyczne, antybakteryjne działanie na komórki gronkowca złocistego opornego na metycylinę – powodowały rozerwanie błony cytoplazmatycznej bakterii[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Der Pharmacia Lettre. 7. 40-49

BIBLIOGRAFIA
1. BMC Microbiology, 2014, 14: 114
2. https://tinyurl.com/55wcv7j2
3. Nature. 2014 Jun 26; 510(7506): 503-6
4. J Ayurveda Integr Med. 2017 Oct-Dec; 8(4): 266-75
5. J Med Food. Winter 2005;8(4):454-61
6. Res. Microbiol., 167 (2016), pp. 480-91
7. Eur J Clin Microbiol Infect Dis 36, 1739-48 (2017)
8. ACS Appl. Bio Mater. 2019, 2, 11, 4777-89
9. J Basic Clin Pharm. June 2016-August 2016; 7(3): 93-6
10. Int.J. PharmTech Res.2010,2(1): 519-23
11. Scientific Research and Essay Nov 2008; 3 (11): 562-4
12. Current Science. 2001;80(10):1302-5
13. Indian Journal of Experimental Biology. 2002;40(3):277-81
14. Antimicrob Agents Chemother. 2006 Feb; 50(2): 810-2
15. ScientificWorld Journal. 2012; 2012: 637953
16. Antimicrob Agents Chemother. 2006 Jul; 50(7): 2420-27
17. PLoS One. 2013 Nov 14;8(11):e80790

eprasa.pl a961673459

Natomiast Hinduscy badacze ustalili, że wyciąg z kłącza imbiru (*Zingiber officinale*) w dawce 10-30 μg/kg zwiększa o 30-75% biodostępność antybiotyków makrolidowych, cefalosporyn, penicylin, aminoglikozydów oraz fluorochinolonów.

Z kolei niazyrydyna pozyskana z drzewa chrzanowego (*Moringia oleifera*) wzmacnia bioaktywność powszechnie stosowanych antybiotyków, takich jak ryfampicyna, ampicylina i tetracyklina przeciwko bakteriom Gram-dodatnim, takim jak *M. smegmatis* i *Bacillus subtilis* oraz bakteriom Gram-ujemnym, takim jak *Escherichia coli*[15].

Chińczycy postanowili przyjrzeć się wpływowi artemizyny – substancji wyizolowanej z bylicy rocznej (*Artemisia annua*) – na leczenie sepsy u myszy. Okazało się, że podawanie jej wraz z ampicyliną lub unasynem (kompleks ampicyliny i sulbaktamu) zmniejszyło śmiertelność odpowiednio ze 100 do 66,7% lub 33,3% u gryzoni. Uczeni zauważyli, że sama artemizyna nie hamuje wzrostu bakterii, jednak jej obecność uwrażliwia je na antybiotyki. Przypuszczają też, że na spadek śmiertelności wynika również z przeciwzapalnego potencjału tego zioła[16].

> Uczeni zauważyli, że sama artemizyna nie hamuje wzrostu bakterii, jednak jej obecność uwrażliwia je na antybiotyki

Naukowcy z Wielkiej Brytanii podają, że gdy się włączy artemizynę do leczenia przeciwmalaryczną i przeciwzapalną chlorochiną szczepów opornych na ten lek, aktywność substancji ziołowej wzrasta trzykrotnie[17]!

Ostatnie postępy w zwiększaniu biodostępności leków przez związki pochodzenia ziołowego spowodowały rewolucyjną zmianę w sposobie leczenia. W związku z tym hinduscy uczeni przeprowadzili zakrojone badania bibliograficzne, analizując klasyczne podręczniki i artykuły recenzowane, korzystając z uznanych na całym świecie naukowych baz danych z ostatnich 30 lat. Ten kompleksowy przegląd wykazał, że substancje wyekstrahowane z ziół zwiększają biodostępność i skuteczność biologiczną farmaceutyków różnych klas, takich jak antybiotyki, leki przeciwgruźlicze, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i przeciwnowotworowe. Poprawiają również doustne wchłanianie nutraceutyków, takich jak witaminy, minerały i aminokwasy. Ich mechanizm działania polegają głównie na usprawnieniu procesów wchłaniania i metabolizowania leków oraz działaniu na cel leków[14].

Wojna z mikrobami trwa. Jednak na szczęście dla nas przyroda dysponuje olbrzymim arsenałem bakteriobójczych środków. Być może konieczność tych poszukiwań sprawi, że medycyna naturalna stanie się wreszcie pełnoprawnym partnerem leczenia konwencjonalnego.

REKLAMA



eprasa.pl a961673459

Najlepsze metody integracyjne leczenia raka

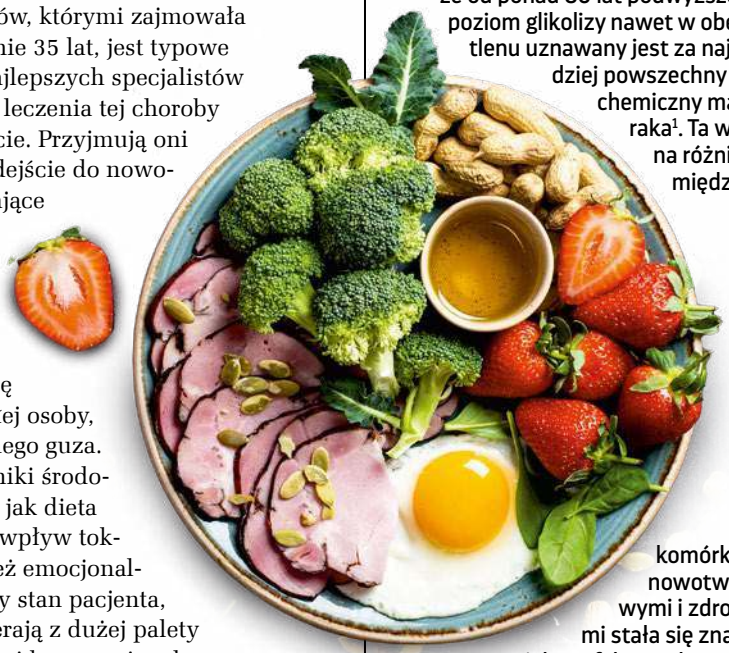
Specjaliści w dziedzinie integracyjnego leczenia raka wykorzystują to, co najlepsze w medycynie konwencjonalnej i alternatywnej, stosując szeroki wachlarz podejść terapeutycznych. Cate Montana zebrała listę najbardziej cenionych przez nich metod integracyjnych



eprasa.pl a961673459

– Rak jest objawem choroby całego organizmu, a nie tylko piersi, jelita grubego czy prostaty – mówi dr Leigh Erin Connealy, założycielka i dyrektor medyczny Cancer Center for Healing i Center for New Medicine w Irvine w Kalifornii – jednego z największych na świecie ośrodków leczenia raka. – Jest to schorzenie całego organizmu, ponieważ nasze ciało to cały system. Nie można leczyć tylko nowotworu. Trzeba naprawić to, co wywołuje w organizmie rakowe pandemonium.

Podejście dr Connealy do leczenia raka, zastosowane u ponad 65 tys. pacjentów, którymi zajmowała się przez ostatnie 35 lat, jest typowe dla praktyki najlepszych specjalistów integracyjnego leczenia tej choroby na całym świecie. Przyjmują oni całościowe podejście do nowotworów, polegające na zbadaniu pełnego stanu zdrowia każdego pacjenta i skoncentrowaniu się na leczeniu całej osoby, a nie tylko samego guza.



Badają czynniki środowiskowe, takie jak dieta i narażenie na wpływ toksyn, jak również emocjonalny i psychiczny stan pacjenta, po czym wybierają z dużej palety alternatywnych i konwencjonalnych metod leczenia te, które uznają za najlepsze dla danej osoby.

Chociaż istnieje ogromna ilość holistycznych i integracyjnych podejść do leczenia raka, medycy obdarzają zaufaniem wybrane z nich, z których większość uzyskała potwierdzenie kliniczne. Oto lista metod, wśród których można szukać terapii dodatkowych lub alternatywnych wobec standardowej chemioterapii, radioterapii i zabiegów chirurgicznych.

Adopcyjna terapia komórkowa zwiększa ilość i/lub skuteczność komórek odpornościowych metodą inżynierii laboratoryjnej, potęgując moc przeciwrakowej odpowiedzi immunologicznej[1]. Ten rodzaj terapii obejmuje:

Podejście metaboliczne

Blisko 100 lat temu niemiecki lekarz, badacz i laureat Nagrody Nobla, Otto Warburg, przedstawił pogląd, że pierwotną przyczyną raka jest metaboliczna dysfunkcja mitochondriów. Mitochondria są komórkowymi elektrowniami produkującymi ATP, czyli źródło energii, od którego uzależnione jest funkcjonowanie wszystkich komórek, a Warburg wysunął hipotezę, że dysfunkcja ta sprawia, iż mitochondria przestawiają się z używania do tego procesu tlenu (oddychania) na wykorzystywanie znacznie mniej wydajnego procesu fermentowania cukru do kwasu mlekowego (glikolizę).

W zgodzie z tą teorią pozostaje fakt, że od ponad 80 lat podwyższony poziom glikolizy nawet w obecności tlenu uznawany jest za najbardziej powszechny biochemiczny marker raka[1]. Ta wyraźna różnica między komórkami nowotworowymi i zdrowymi stała się znana jako „Efekt Warburga".

Niestety, w połowie XX w. teorię Warburga zastąpiło przekonanie, że rak jest chorobą o podłożu ściśle genetycznym. Od ponad 70 lat medycyna głównego nurtu nieugięcie koncentruje się na odnalezieniu genetycznych korzeni raka i chemicznych „kluczy", które pozwolą wyłączyć geny rakowe za pomocą leków farmaceutycznych. A pomimo tego zachorowalność na tę chorobę wciąż rośnie i, jak dotąd, nie wynaleziono skutecznej metody leczenia w oparciu o takie podejście.

Jednakże teoria metaboliczna Warburga powraca ostatnio do łask. Badania prowadzone w latach 80. XX w. wykazały, że mitochondria w komórkach rakowych są nieprawidłowe, a ogromne ilości enzymu heksokinazy-2 (HK2) przywierają do ich zewnętrznej błony komórkowej, syntetyzując glukozę [2], co czyni komórki rakowe „nieśmiertelnymi" i wspomaga ich wzrost[3].

Zmniejszenie ilości dostarczanego cukru, od którego uzależniony jest metabolizm komórek rakowych, jak również wyeliminowanie HK2 z mitochondriów tych komórek, okazuje się obecnie skuteczną metaboliczną metodą leczenia raka. Przejście na dietę ketogeniczną (o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczów i umiarkowanej ilości białek) jest skuteczną dodatkową metodą leczenia pacjentów chorych na raka[4].

Dieta ketogeniczna spowalnia wzrost guza, zapobiega inicjowaniu raka i wydłuża czas życia[5]. Wspomaga ona również działanie leków przeciwnowotworowych[6] i zmniejsza stany zapalne, napędzające proliferację raka[7].

Jeśli chodzi o HK2, to w 2004 r. dwaj biochemicy z Johns Hopkins University wzięli ten związek na cel, lecząc szczury z dużymi nowotworami za pomocą 3-bromopirogronianu (3BP). U każdego z 19 zwierząt wszystkie zaawansowane nowotwory zostały usunięte bez uszkodzenia otaczających zdrowych komórek i nie wystąpiły po tym żadne nawroty choroby[8].

Opisane tu podejścia metaboliczne mogą być uzupełniane innymi metodami leczenia.

> **„Dieta ketogeniczna spowalnia wzrost guza, zapobiega inicjowaniu raka i wydłuża czas życia"**

Dr Donese Worden, lekarka-naturopatka ze Scottsdale w stanie Arizona, tak mówi o podejściu metabolicznym: – Mam kilku pacjentów, którzy przyszli z rakiem IV stopnia, i nadal pracujemy razem, choć minęło już wiele lat. Przykładowo, mam pacjenta z rakiem prostaty, który stosował terapie metaboliczne i guz zmniejszył się tak bardzo, że jego lekarz postanowił nie stosować operacji ani chemioterapii. Później pacjent ożenił się i wyjechał w podróż do Europy. Był tak podekscytowany, że porzucił dietę ketogeniczną i przez 3 tygodnie jadł pieczywo i pił wino. Gdy wrócił, jego markery nowotworowe były podwyższone, a guz znów urósł. Zmniejszył się ponownie, gdy pacjent powrócił do surowej diety ketogenicznej.

BIBLIOGRAFIA

1 Sci Rep, 2014; 4: 4927
2 J Biol Chem, 1981; 256: 8699–704
3 Semin Cancer Biol, 2009; 19: 17–24
4 Nutrients, 2020; 12: 1473
5 Cancer Res, 2011; 71: 4484–93
6 Nature, 2018; 560: 499–503
7 Lipids, 2016; 51: 703–14
8 Biochem Biophys Res Commun, 2004; 324: 269–75

eprasa.pl a961673459



Kompleksowe badania na raka

Wyjście poza standardy opieki polega na zindywidualizowanym testowaniu i leczeniu. Nie ma 2 pacjentów, którzy byliby identyczni pod względem biochemii, uwarunkowań fizycznych, stylu życia, stanu umysłowego, emocjonalnego i duchowego, a także rodzaju raka. Tak jak długa jest lista integracyjnych metod leczenia tej choroby, tak długa jest też lista badań, które mogą poprzedzać leczenie.

Poniższa lista zestawiona została przez dr Erin Singh, naturopatkę z Cleveland Heights w stanie Ohio, stosującą w leczeniu podejście metaboliczne, które opracowała dr Nasha Winters. Dr Singh zastrzega od razu, że lista nie jest kompletna i zawiera najważniejsze badania, wykorzystywane często i dobierane w zależności od pacjenta, rodzaju raka oraz ogólnej sytuacji klinicznej i historii choroby.

Konwencjonalne laboratoryjne badania krwi, wszystkie z wykorzystaniem zoptymalizowanych zakresów wyników, a nie „normalnych" zakresów laboratoryjnych, uzyskanych z populacji ogólnej, obejmującej także osoby chore:

- Pełna morfologia krwi z różnicowaniem krwinek białych, dla oceny poziomu wszystkich komórek krążących we krwi;
- Pełny panel metaboliczny, ze spojrzeniem na prognostyczne markery raka, stanu zapalnego i funkcjonowania mitochondriów (obejmuje hs-CRP, OB, LDH i izoenzymy LDH)
- Pełny panel tarczycy (TSH, wolna T3, rT3, absorpcja T3 i wolna T4);

Badania niekonwencjonalne mogą obejmować:

- Przeciwciała przeciwtarczycowe;
- Badanie ANA, wykrywające we krwi przeciwciała przeciwjądrowe, które zwalczają infekcje;
- Miedź, ceruloplazmina. Badanie ceruloplazminy używane jest najczęściej, wraz z określaniem poziomy miedzi, jako pomoc w zdiagnozowaniu zaburzenia genetycznego, które uniemożliwia organizmowi usuwanie nadmiaru tego pierwiastka;
- Badanie galektyny-3, wykrywające marker niewydolności serca, który może także wskazywać na rozwój raka;
- VEGF (czynnik wzrostu śródbłonka naczyniowego), będący substancją, która pomaga intensyfikować wzrost nowych naczyń krwionośnych;
- Badanie HbA1c o krytycznym znaczeniu, wykazujący poziom cukru u pacjenta w okresie ostatnich 90 dni;
- Insulina na czczo;
- Panel lipidowy, szczególnie trójglicerydy, będące odbiciem problemów z cukrem we krwi;
- Ferrytyna;
- Homocysteina;
- IGF-1 (insulinopodobny czynnik wzrostu 1), hormon wzrostu powiązany z pojawieniem się i postępem raka;
- Witamina D;
- GGT (gamma-glutamylotransferaza), marker uszkodzenia wątroby;
- Izoenzymy fosfatazy alkalicznej, będące wskaźnikami choroby kości;
- D-dimery i fibrynogen, powiązane z krzepnięciem krwi ;
- SNP genomu żywieniowego. Jednorazowa ocena wariantów genetycznych związanych z metabolizmem składników odżywczych;
- Biopsje płynne i badanie krążącego DNA nowotworu;
- Badania tkanek.

Kompleksowe badanie hormonów

- Kompletny panel DUTCH (test wysuszonego moczu pod kątem całkowitych hormonów) mierzy hormony płciowe i nadnerczowe oraz ich metabolity;
- Badania moczu pod kątem narażenia na toksyny, takie jak kompleksowy profil pierwiastków w moczu (CUEP), mierzą wydalanie toksycznych metali.

Alternatywne skany dla uniknięcia promieniowania uszkadzającego DNA:

- Skan Prenuvo rezonansu magnetycznego (MRI) całego ciała;
- Skany tomografii komputerowej (CT) bez kontrastu.

Badania toksyn:

- Panel metali we krwi (Blood Metals Panel) firmy Quicksilver Scientific mierzy poziom metali, zarówno potencjalnie toksycznych, jak i tych o wartości odżywczej, w próbkach pełnej krwi;
- Tri-Mercury Testing, również firmy Quicksilver Scientific, mierzy poziom rtęci we włosach, krwi i moczu, by określić nie tylko, jak dużo rtęci obecne znajduje się w organizmie, ale i jak skutecznie organizm jest w stanie ją wydalać;
- Panel ENVIROtox firmy Great Plains Laboratories do pomiaru glifosatu, pleśni, rozpuszczalników niemetalicznych i kwasów organicznych (który daje informacje o mikrobiomie, odżywianiu i metabolicznym funkcjonowaniu organizmu).

eprasa.pl a961673459

Terapię chimerycznego receptora antygenowego (CAR) komórek T
Wstrzykiwane są komórki T (białe krwinki, odpowiedzialne za odporność adaptacyjną przeciwko patogenom), które zostały zmodyfikowane genetycznie, by wyszukiwały i zwalczały raka.

Terapię chimerycznego receptora antygenowego komórek NK (CAR-NK)
Zadaniem komórek NK jest identyfikowanie i zabijanie komórek nieprawidłowych.
W tej terapii naturalni zabójcy są modyfikowane inżynieryjnie, by lepiej rozpoznawały komórki rakowe.

Terapia z użyciem limfocytów naciekających nowotwór (TIL)
Z chirurgicznie usuniętego fragmentu guza pobierane są komórki T pacjenta, a następnie namnażane w laboratorium i ponownie wprowadzane we wlewie do krwiobiegu pacjenta.

Terapia endogennymi komórkami T (ETC) Z krwi pacjenta izolowane są komórki T, po czym namnażane są w laboratorium, a następnie są mu wstrzykiwane ponownie.

Terapia antyangiogenna zapobiega wytwarzaniu nowych naczyń krwionośnych, ograniczając w ten sposób wzrost guza[2].

Artesunat jest lekiem przeciwpasożytniczym, który pierwotnie opracowany został do leczenia malarii, a – jak stwierdzono – ma też działanie przeciwrakowe. Artesunat (podawany dożylnie) powoduje śmierć (apoptozę) komórek rakowych poprzez reakcję z cząsteczkami żelaza w ich lizosomach, czyli w maleńkich kulistych strukturach wewnątrzkomórkowych, zawierających enzymy. Powstające w wyniku tego wolne rodniki niszczą mitochondria, czyli ośrodki produkcji energii, w komórkach rakowych[3].

Autologiczna immunoterapia adopcyjna (AAIT) wykorzystuje genetycznie modyfikowane komórki T do ułatwienia rozpoznawania nowotworu, wzmocnienia aktywacji komórek T, wywołania specyficznej dla danego raka cytotoksyczności i/lub wspomagania pamięci immunologicznej[4].

Autologiczna terapia szczepionkowa polega na poddaniu krwi pobranej od pacjenta procesom laboratoryjnym w celu produkcji antygenów identyfikujących raka oraz innych związków stymulujących przeciwnowotworową odpowiedź immunologiczną[5].

3-bromopirogronian (3BP) jest związkiem organicznym zbliżonym do kwasu mlekowego, który blokuje enzym heksokinazę 2 (HK2).
HK2 wytwarza w organizmie glukozę, a także wiąże się z uszkodzonymi mitochondriami w komórkach rakowych, uniemożliwiając im produkcję energii komórkowej (ATP) i w ten sposób zabijając komórki rakowe bez uszkadzania zdrowych[6].

Szczepionki rakowe mają za zadanie pomóc organizmowi w rozpoznawaniu komórek nowotworowych i stymulowaniu układu odpornościowego w celu aktywowania komórek T do ich niszczenia[7].

Terapia cytokinowa wykorzystuje białka zwane interferonami

REKLAMA



eprasa.pl a961673459

Cofnąć raka



Opublikowano w The Townsend Letter (www.townsendletter.com), wtorek, 10 sierpnia 2021 r. (patrz po prawej).

W styczniu 2016 r. 50-letni mężczyzna skontaktował się z dr Leigh Erin Conneally w sprawie leczenia. W czerwcu 2014 r. zdiagnozowano u niego czerniaka w III stadium, a później usunięto chirurgicznie zmiany chorobowe na plecach i lewym podudziu. Usunięto także 12 węzłów limfatycznych, a w jednym z nich stwierdzono mikroskopijny przerzut. Skan PET we wrześniu 2014 r. był czysty i nie zalecono żadnego dalszego leczenia.

W grudniu 2016 r. tomografia komputerowa jamy brzusznej wykazała 2 zmiany chorobowe w lewym płacie wątroby. Rezonans magnetyczny jamy brzusznej z kontrastem ujawnił te same zmiany odpowiadające przerzutowi do wątroby. Badania PHI (wskaźnik zdrowia prostaty) i CTC (krążących komórek nowotworowych) dały również wysokie wyniki, wskazując na trwającą aktywność raka. Dr Connealy wdrożyła u pacjenta 3-miesięczny schemat stosowania hiperbarycznego tlenu 3 razy w tygodniu, dożylnej witaminy C i dichlorooctanu sodu (leku obniżającego produkcję glukozy) oraz terapię pulsacyjnym polem elektromagnetycznym (PEMF) 2 razy w tygodniu, generator promieni świetlnych i terapię ozonową raz w tygodniu. Zalecono też 4, rozłożone co kilka miesięcy, zabiegi wspierającej terapii oligonukleotydowej (SOT) – leków manipulujących ekspresją genów.

„Utrzymywano konsekwentny program leczenia holistycznego, podczas gdy zmiany chorobowe systematycznie się zmniejszały”

Pacjent poddawał się również terapii DCA (związkiem chemicznym zbliżonym do połączenia octu i soli), poly-MWA, selenem i artesunatem (związkiem uzyskiwanym z piołunu) 2 razy w tygodniu. Rozpoczął także cotygodniowe badania LDH (dehydrogenazy mleczanowej, testu monitorującego raka), zabiegi hipertermii 2 razy w tygodniu oraz przyjmowanie metforminy (doustnego leku przeciwcukrzycowego, który pomaga kontrolować poziom cukru we krwi) w dawce 500 mg 2 razy dziennie.

Utrzymywano konsekwentny program leczenia holistycznego, podczas gdy zmiany chorobowe systematycznie się zmniejszały. W czerwcu 2019 r. rezonans magnetyczny jamy brzusznej wykazał zwapnienia uszkodzeń wątroby bez żadnych dalszych zmian i bez dowodów istnienia przerzutów choroby. Rezonans magnetyczny miednicy również nie wykazał przerzutów. Czerniak w IV stadium pozostaje u pacjenta w remisji od czerwca 2019 r.

BIBLIOGRAFIA

1 Front Immunol, 2019; 10: 2250
2 Angiogenesis, 2014; 17: 471–94
3 Semin Cancer Biol, 2017; 46: 65–83; Cancer Lett, 2020; 483: 127–36
4 Cancer Res, 2021; 81: 1940–1
5 Science, 2018; 359: 1355–60
6 J Bioenerg Biomembr, 2012; 44: 1–6
7 Sci Transl Med, 2018; 10: eaan4488
8 J Interferon Cytokine Res, 2019; 39: 6–21
9 Life Sci. 2020 Aug 1; 254: 117580
10 Eur J Med Res, 2003; 8: 109–19
11 Anticancer Res, 2017; 37: 5995–6003
12 J Ethnopharmacol, 2019; 235: 75–87
13 Integr Cancer Ther, 2014; 13: 280–300
14 Target Oncol, 2012; 7: 233–42
15 Natural Doctor News and Reviews, “A promising cancer therapy,” Feb 1, 2014
16 Immunotherapy, 2016; 8: 809–19
17 Curr Med Chem, 2017; 24: 1170–85
18 Eur J Cancer, 2013; 49: 3387–95
19 Anticancer Res, 2017; 37: 5935–9
20 Front Immunol. 2019 Dec 6; 10: 2836
21 Proc Math Phys Eng Sci, 2020; 476: 20190692
22 J Int Med Res, 1994; 22(3): 131–44
23 J Biomed Sci, 2017; 24: 21
24 Sci Rep, 2020; 10: 21791; Ultrasound Med Biol, 2021; 47: 1032–44
25 J Environ Pathol Toxicol Oncol, 2016; 35: 333–42

i interleukinami do uruchomienia odpowiedzi odpornościowej[8].

Terapia komórkami dendrytycznymi Komórki te są strażnikami układu immunologicznego, wskazującymi, gdzie kryją się jakiekolwiek choroby lub nieprawidłowe komórki, i pokazującymi, jak je atakować[9].

Jemioła pospolita (*Viscum album*) ma długą historię (patrz ramka pt. „Leczenie raka jemiołą”). Jest immunoregulatorem, który, jak wykazano, wydłuża czas przeżycia i sprzyja remisji guza[10].

Terapia przywrócenia flory jelitowej (GFRT) to proces wszczepiania do przewodu pokarmowego dobroczynnych bakterii i drożdży jelitowych z suplementów probiotycznych w celu poprawy funkcjonowania trzewi.

Ziołowa terapia przeciwrakowa Do ziół o udowodnionych własnościach przeciwnowotworowych należą:

Artemizynina, ekstrakt z bylicy rocznej (*Artemisia annua*), będący prekursorem artesunatu[11]

Jagoda bandicot (*Leea indica*)

Vernonia amygdalina

Vitex trifolia

Pereskia bleo

Clausena lansium

Strobilanthes crispus[12]

Witamina C w wysokich dawkach dożylnych, jak się sugeruje, spowalnia wzrost guza, wspomaga produkcję białek sygnałowych zwanych interferonami, a także neutralizuje rakotwórcze związki występujące w przetworzonej żywności i powiązane z rakami żołądkowo-jelitowymi (patrz ramka pt. Dożylna terapia witaminą C”). Badania pokazują, że może ona poprawiać jakość życia, zmniejszać intensywność objawów, a nawet w niektórych przypadkach wywoływać remisję[13].

Hiperbaryczna terapia tlenowa (HBO) Nowotwór wytwarza środowisko o niskiej zawartości tlenu, a terapia HBO, jak wykazano, ma działanie powstrzymujące rozwój guza w niektórych podtypach raka[14].

Hipertermia Miejscowa i ogólna hipertermia wykorzystuje ciepło (40-45°C) do zabijania komórek rakowych i niszczenia pobliskich naczyń krwionośnych. Im wyższa temperatura i dłuższe jej stosowanie, tym większy efekt[15].

eprasa.pl a961673459

Immunologiczna terapia punktów kontrolnych pomaga komórkom T wytworzyć dłużej trwającą odpowiedź przeciwko rakowi[16].

Niskodawkowa insulinowa terapia potencjacyjna Znana również jako terapia IPT lub IPTLD, niskodawkowa chemioterapia (10-25% normalnej chemii) łączona jest z niewielką ilością glukozy, by nacelować ją bezpośrednio na „spragnione cukru" komórki rakowe.

Leczenie metaboliczne wykorzystuje ketogeniczne podejście dietetyczne do zagłodzenia komórek rakowych przez pozbawienie ich źródeł cukru i glutaminy[17].

Chemioterapia metronomiczna Rodzaj chemioterapii ultraniskodawkowej (zwykle 10-30% normalnej dawki chemioterapii) podawanej w postaci tabletek[18].

Przeciwciała monoklonalne Wytworzone w laboratorium białka układu odpornościowego wykorzystywane są do oznaczenia raka jako celu ataku układu odpornościowego[19].

Terapia komórkami NK Limfocyty te rozpoznają i atakują komórki rakowe, lecz nie żyją wystarczająco długo i nie mnożą się wystarczająco szybko, by usunąć całkowicie te nowotworowe. Terapia ta wydłuża żywotność komórek NK pacjenta poprzez oddziaływanie na nie małymi białkami sygnałowymi, zwanymi cytokinami, w celu zwiększenia ich zdolności zwalczania raka[20].

Onkotrypsja (pulsujące ultradźwięki) polega na kierowaniu do guza stojących fal akustycznych. Fale te powodują pękanie komórek rakowych, pozostawiając nienaruszonymi otaczające je zdrowe tkanki[21]. Jednym ze skutecznych urządzeń używanych do terapii uderzeniowej jest CellSonic VIPP (o bardzo intensywnej pulsacji ciśnieniowej). Kieruje ono bezpośrednio do organizmu setki gwałtownych pulsacji ciśnieniowych w sposób zogniskowany lub bardziej rozproszony, co wpływa negatywnie na komórki rakowe, natomiast nie czyni szkody komórkom zdrowym.

Autohemoterapia ozonowa dostarcza ozon do krwiobiegu poprzez pobranie krwi, poddanie jej działaniu ozonu, a następnie ponowne wprowadzenie naozonowanej krwi do organizmu metodą wlewu dożylnego[22].

Terapia peptydowa jest rodzajem „szczepionki" rakowej. Peptydy są krótkimi łańcuchami aminokwasów, oddziałującymi na błony komórek rakowych i wywołującymi śmierć komórkową. Mogą one również stymulować produkcję reagujących na raka komórek T[23].

Terapia fotodynamiczna (PDT) polega na użyciu substancji wrażliwej na światło, która może być wchłaniana przez komórki rakowe. Przy ekspozycji na światło o określonej długości fali chore komórki zostają pobudzone i uwalniają ze swych mitochondriów białko cytochrom C, które z kolei wywołuje śmierć komórek rakowych[24].

Poly-MVA jest prawnie zastrzeżoną nazwą mieszanki kwasu liponowego, palladu oraz innych witamin i składników mineralnych, opracowanej w celu regeneracji mitochondriów, wsparcia produkcji energii komórkowej i potencjalnego erodowania komórek rakowych. Ma ona właściwości przeciwzapalne i przeciwrakowe[25].

Terapia sonodynamiczna/fotodynamiczna (SPDT) Terapię fotodynamiczną (patrz wyżej) można połączyć z ultradźwiękami o niskiej intensywności (doprowadzanymi za pomocą głowicy przez skórę do obszaru objętego rakiem) dla uzyskania jeszcze silniejszego działania przeciwnowotworowego[24].

REKLAMA

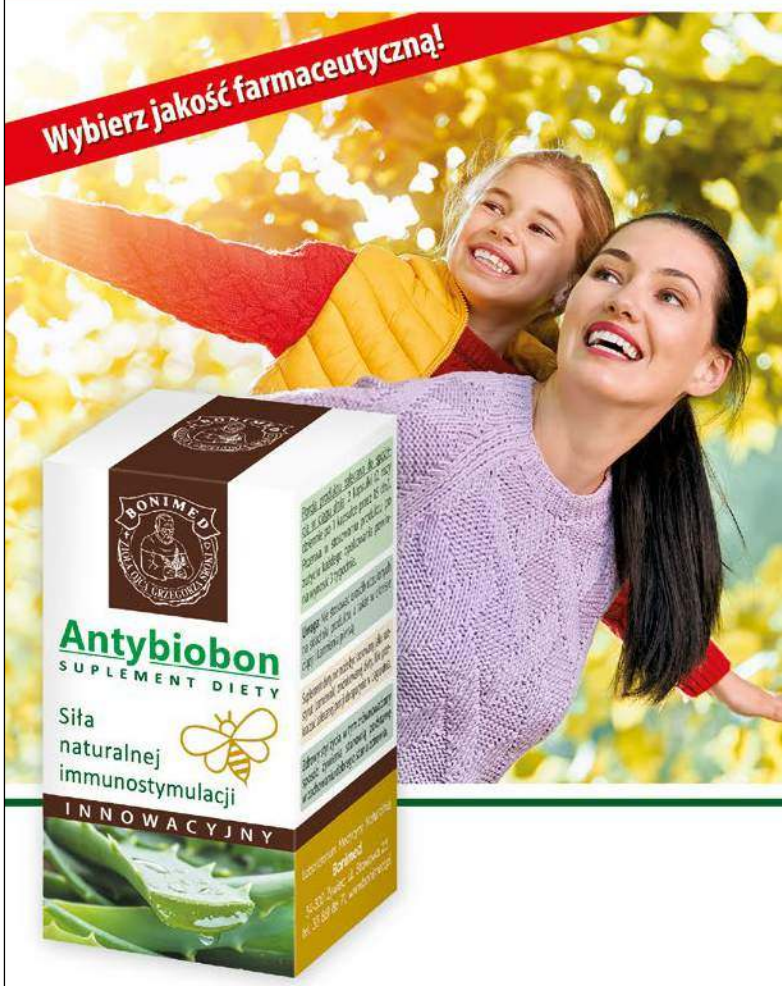
ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu i pyłek pszczeli podnoszą naturalną odporność przeciwko mikroorganizmom. Ponadto, jak wynika z publikacji naukowych, pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu wspomagają organizm w walce z infekcjami. Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu wykazuje korzystny efekt przy obciążeniu psychicznym i zmęczeniu.*

* 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 a961673459

Dożylna terapia witaminą C



Po kilkudziesięciu latach badań potwierdzono, że kwas askorbinowy, znany lepiej jako witamina C, wspomaga układ odpornościowy w walce przeciwko chorobom zakaźnym, rakowi i innym przewlekłym chorobom degeneracyjnym[1].

Witamina C wzmacnia nasz układ odpornościowy poprzez hydroksylację – proces, w którym tlen i wodór wiążą się, tworząc chemiczne grupy hydroksylowe, wpływające pozytywnie na metabolizm i inne funkcje organizmu, takie jak działanie przeciwutleniające i zmniejszanie liczby wolnych rodników oraz stymulacja układu odpornościowego. Ponadto, kwas askorbinowy chroni też przed chorobami wirusowymi[1].

Jak mówi dr Lucas Tims, naturopata i certyfikowany onkolog naturopatyczny oraz dyrektor medyczny Riordan Clinic w Overland Park w stanie Kansas: – Biorąc pod uwagę bezpieczeństwo witaminy C i długą historię dowodów jej synergicznego działania z większością innych metod leczenia raka, tradycyjnych i nietradycyjnych, uważamy witaminę C za swego rodzaju kwintesencję terapii dodatkowej dla każdego pacjenta chorego na raka.

Aby upewnić się, że terapia będzie bezpieczna, lekarze z Riordan Clinic prowadzą badania przesiewowe pacjentów pod kątem rzadkiego schorzenia zwanego niedoborem G6PD (dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej). Jest to choroba dziedziczna, w której czerwone krwinki ulegają rozpadowi, gdy organizm narażony jest na działanie pewnych substancji, m.in. na wysoki poziom kwasu askorbinowego, co może prowadzić do skutków ubocznych. Lekarze sprawdzają też, czy pacjenci poddawani dożylnej terapii witaminą C mają prawidłowo funkcjonujące nerki, ponieważ osoby z chorobami nerek nie są dobrymi kandydatami do tej metody.

Istnieje również kilka rodzajów czynników chemioterapeutycznych, z którymi nie komponuje się dobrze dożylne podawanie witaminy C: leki takie jak inhibitory proteasomów (kompleksów białkowych, rozkładających na peptydy inne białka wytwarzane w organizmie), które używane są w leczeniu nowotworów takich jak szpiczak mnogi i chłoniak z komórek płaszcza, rodzaj chłoniaka nieziarniczego.

Dr Tims wyjaśnia: – Większość pacjentów z aktywnym nowotworem otrzymuje dawkę 50-100 g 2-3 razy w tygodniu, a następnie, gdy nie wykazują już oznak choroby, dawkę podtrzymującą w wysokości 25-50 g raz w miesiącu.

Większość zachodnich lekarzy allopatów ma opory przed wypróbowaniem terapii witaminą C, nawet jako dodatkowej, ponieważ obawiają się, że kwas askorbinowy, jako przeciwutleniacz, będzie zakłócać chemio- i radioterapię, które są metodami utleniającymi.

Dr Tims dodaje: – Faktem, który pomijają, a na poparciu którego istnieją dowody naukowe, jest to, że gdy witamina C podawana jest w wysokich dawkach dożylnie, wtedy nie działa już tylko jako przeciwutleniacz. Ma również tendencję do wchodzenia w reakcje z żelazem i miedzią we krwi, a w wyniku tej reakcji wytwarza się nadtlenek wodoru, który działa z kolei utleniająco na komórki rakowe, w sposób bardzo zbliżony do działania chemioterapii. Zdrowe komórki mają enzym o wysokiej aktywności, zwany katalazą, który rozkłada nadtlenek wodoru, podczas gdy ogromna większość komórek rakowych nie ma tego enzymu. Pomyśl o witaminie C, jak o broni przeciwrakowej, która nie niesie ze sobą zagrożenia dla zdrowych komórek. Podczas gdy chemioterapia działa raczej jak granat, to wysokie dawki dożylnie podawanej witaminy C przypominają karabin snajpera.

BIBLIOGRAFIA

1 Subcell Biochem, 1996; 25: 213–31

„Pomyśl o witaminie C jak o broni przeciwrakowej, która nie niesie ze sobą zagrożenia dla zdrowych komórek. Podczas gdy chemioterapia działa raczej jak granat, to wysokie dawki dożylnie podawanej witaminy C przypominają karabin snajpera”

Leczenie raka jemiołą

Viscum album, znana lepiej jako jemioła pospolita, jest rodzimą dla Europy oraz zachodniej i południowej Azji roślina pasożytniczą, rosnącą na kilku gatunkach drzew. W odróżnieniu od witaminy C, jemioła nie ma bezpośredniego działania przeciwrakowego. Zwiększa za to zdolność organizmu do pozbycia się raka przy pomocy układu odpornościowego.

Przygotowana w postaci ekstraktu, jemioła podawana jest najczęściej we wstrzyknięciu podskórnym w tkankę tłuszczową na brzuchu, która obfituje w pewne komórki odpornościowe o kluczowym znaczeniu w walce z rakiem: makrofagi (komórki oczyszczające), komórki T (białe krwinki, odgrywające główną rolę w adaptacyjnej odpowiedzi immunologicznej) i „naturalni zabójcy”, czyli komórki NK, które szybko reagują na patogeny.



Typowe dawkowanie jemioły wynosi ok. 20-50 mg (chociaż może sięgać nawet 100 mg). Podtrzymywanie terapii może trwać 5 lub 10 lat, w zależności od przypadku. Do leczenia może być wykorzystywana tylko medyczna forma jemioły, występująca u gatunku europejskiego.

eprasa.pl a961673459

8 SPOSOBÓW NA

Alternatywne formy leczenia ADHD

Jak uniknąć podawania silnych leków dziecku z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi?

Silny stymulant o nazwie metylofenidat, lepiej znany jako Ritalin, stosuje się w ramach standardowej terapii ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder, ADHD), zaburzenia zachowania dotykającego ok. 5%. dzieci na całym świecie. Lek ten niesie jednak za sobą wątpliwe długoterminowe korzyści i długą listę działań niepożądanych, obejmującą bezsenność, anoreksję, drażliwość i zatrzymanie wzrostu[1]. Nic dziwnego, że wielu rodziców poszukuje alternatywnych rozwiązań.

Na szczęście jest kilka naturalnych metod o udowodnionej skuteczności w łagodzeniu objawów ADHD, które obejmują zaburzenia uwagi, nadpobudliwość i impulsywność. Na szczególną uwagę zasługują te dotyczące diety. Weź jednak pod uwagę, że być może czeka Cię trochę detektywistycznej pracy, której efekty możesz zauważyć dopiero po kilku miesiącach.

Oto nasz przewodnik po skutecznych metodach.



1. DIETA ELIMINACYJNA

Dieta Feingolda, wykluczająca wszelkie syntetyczne barwniki, wzmacniacze smaku i słodziki, pewne konserwanty i salicylany, ma udowodnioną w niektórych badaniach skuteczność w leczeniu ADHD[2]. Według organizacji Hyperactive Children's Support Group z Wielkiej Brytanii świetnym punktem wyjścia w przypadku wszystkich dzieci z zaburzeniami zachowania jest ustalenie, czy to, co jedzą i piją, przyczynia się do występowania u nich objawów. Wszelkie szczegóły dotyczące diety Feingolda można znaleźć na stronach: www.hacsg.org.uk i www.feingold.org. Jeśli ten reżim żywieniowy nie pomaga, możesz spróbować ograniczyć dziecku spożycie innych potencjalnie problematycznych pokarmów, takich jak mleko, jajka, pszenica, orzechy, ryby i soja[3]. Najlepiej współpracować z doświadczonym specjalistą, który może pomóc w indywidualizacji dietetycznego planu.

2. UZUPEŁNIENIE NIEDOBORÓW ŻYWIENIOWYCH

Deficyt pewnych minerałów i innych podstawowych składników odżywczych, w tym cynku, żelaza, magnezu i niezbędnych kwasów tłuszczowych, powiązano z ADHD[4], więc dobrze jest przebadać dziecko pod kątem wszelkich deficytów i w razie potrzeby uzupełnić je suplementacją. Doświadczony specjalista może wspomóc wdrożenie odpowiednich testów i na podstawie ich wyników zalecić zindywidualizowany plan. Zapoznaj się z poniższym przewodnikiem po suplementach, które były skuteczne w badaniach klinicznych.



3. KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3



Jedną z najbardziej obiecujących terapii ADHD jest suplementacja kwasów omega-3 – grupy niezbędnych kwasów tłuszczowych kluczowych dla rozwoju i funkcjonowania mózgu, których – jak się wydaje – brakuje dzieciom z tym zaburzeniem. W jednym z badań okazała się w łagodzeniu jego objawów równie skuteczna jak Ritalin[5]. Z kolei w przeglądzie 16 badań nad omega-3 uwzględniono 13, w których doniesiono o korzyściach w kontekście symptomów ADHD, w tym nadpobudliwości, impulsywności, zaburzeń koncentracji, uczenia wizualnego i pamięci roboczej[6].

Warto poszukać firm oferujących nie tylko wysokiej jakości suplementy diety z kwasami omega-3, lecz także domowe zestawy testowe sprawdzające ich poziom w organizmie i na podstawie takich wyników właściwe produkty oraz dawki w celu optymalizacji stanu zdrowia.

Sugerowana dawka: generalnie skuteczne są suplementy zawierające proporcję 9:3:1 kwasów eikozapentaenowego (EPA), dokozaheksaenowego (DHD) i gamma-linolenowego (GLA)

eprasa.pl a961673459



4. DETOKSYKACJA DOMU

Narażenie na ołów i inne toksyczne zanieczyszczenia powszechnie występujące w domu, takie jak ftalany i bisfenol A (BPA), zwiększa ryzyko wystąpienia ADHD[11], więc warto pamiętać, gdzie mogą czaić się te substancje i co da się w związku z tym zrobić. Ołów może znajdować się w starych farbach i meblach, wodzie pitnej, kosmetykach, glebie i kurzu domowym, natomiast BPA i ftalany są nagminnie stosowane w produkcji wyrobów plastikowych i mogą trafiać do żywności.



5. ROZWIĄZANIE PROBLEMÓW ZE SNEM

Coraz więcej badań sugeruje, że problemy ze snem, takie jak chrapanie i bezdech senny, czyli zmniejszenie częstotliwości oddechu lub nawet jego zatrzymywanie na krótkie okresy w czasie snu, mogą być przyczyną ADHD. W jednym z badań 28% dzieci z zaburzeniami oddechu w czasie snu miało również zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Jednakże rok po operacji łagodzącej problemy ze snem połowa z nich nie spełniała już kryteriów tego zaburzenia[12]. Co więc zrobić? Zbadać i rozwiązać wszelkie problemy ze snem, które mogą mieć duży wpływ na ADHD.



6. NEUROTRENING

Znany również jako biologiczne sprzężenie zwrotne EEG neurotrening mierzy elektryczną aktywność mózgu i „oddaje" tę informację do organizmu, tak by mógł on nauczyć się ją kontrolować. Kilka badań wykazuje skuteczność tej terapii w przypadku ADHD, a szczególnie zaburzeń koncentracji i impulsywności[13], nawet w równym stopniu co farmakoterapia stymulująca[14].

7. JOGA

Badania wykazują, że joga może mieć pozytywny wpływ zarówno na dzieci z ADHD, jak i ich rodziców. Terapeutyczna medytacja całej rodziny zgodnie z zasadami sahaja jogi poprawiała zachowanie, poczucie własnej wartości i jakość relacji maluchów z tym zaburzeniem. Z kolei ich rodzice zgłaszali, że czują się dzięki niej szczęśliwsi, mniej zestresowani i bardziej zdolni do kontroli zachowania ich pociech[15]. Ta forma jogi wydaje się również zwiększać objętość istoty szarej w mózgu, która ma związek z podtrzymywaniem uwagi, samokontrolą i współczuciem[16].



BIBLIOGRAFIA

1 J Child Psychol Psychiatry, 2017; 58: 663–78; J Res Pharm Pract, 2014; 3:130–6
2 Aust Paediatr J, 1988; 24: 143–7; Clin Pediatr (Phila), 1977; 16: 652–6
3 Clin Pediatr (Phila), 2011; 50: 279–93; Paediatr Child Health, 2002; 7: 710–8
4 Rocz Panstw Zakl Hig, 2012; 63: 127–34
5 Iran J Psychiatry Behav Sci, 2014; 8: 7–11
6 J Lipids, 2017; 2017: 6285218
7 Pediatr Neurol, 2008; 38: 20–6
8 BMC Psychiatry, 2004; 4: 9
9 Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2002; 67: 33–8
10 Magnes Res, 1997; 10: 149–56
11 J Child Psychol Psychiatry, 2010; 51: 58–65; Biol Psychiatry, 2009; 66: 958–63; Environ Res, 2016; 150: 112–8
12 Pediatrics, 2006; 117: e769-78
13 Clin EEG Neurosci, 2009; 40: 180–9; Curr Psychiatry Rep, 2019; 21: 46
14 Altern Med Rev, 2007; 12: 146–51
15 Clin Child Psychol Psychiatry, 2004; 9: 479–97
16 PLoS One, 2016; 11: e0150757
17 EJMHG, 2016, Vol. 17, I. 1, 63-70

eprasa.pl a961673459

8. INNE SUPLEMENTY

Wykazano, że poniższe suplementy również są pomocne w łagodzeniu objawów ADHD. Podaliśmy dawki stosowane w badaniach, ale najlepiej uzyskać spersonalizowane zalecenia od wykwalifikowanego specjalisty.

Żelazo U dzieci z jego niskim poziomem suplementacja żelaza może być równie skuteczna jak leki stymulujące[7].
Sugerowana dawka: 80 mg na dobę

Cynk Przyjmowanie cynku na czele konwencjonalnej farmakoterapii ADHD może złagodzić objawy w porównaniu z zażywaniem samych leków[8].
Sugerowana dawka: 15 mg na dobę

L-karnityna Ten aminokwas znacząco redukował problemy z koncentracją i agresywne zachowania u chłopców z ADHD[9].
Sugerowana dawka: 100 mg na kilogram masy ciała na dobę, maksymalnie do 4 g na dobę



Magnez Badania ostatnich z kilkudziesięciu lat dowodzą, że deficyty magnezu u dzieci są powiązane z z ADHD. Pierwiastek ten oddziałuje z układami noradrenergicznym i dopaminergicznym, a naukowcy wnikliwie badają rolę tych układów w patofizjologii ADHD. Na podstawie dotychczasowych doniesień przypuszczają, że niedobór magnezu może być związany z patofizjologią ADHD[17]. Polscy naukowcy z Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie w 1997 r. opublikowali pracę na ten temat. Zaobserwowali oni niski poziom Mg u 95% dzieci z ADHD – najczęściej we włosach (77,6%), w krwinkach czerwonych (58,6%) i surowicy krwi (33,6%) i udowodnili tym samym, że niedobór magnezu u dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi występuje częściej niż u ich zdrowych rówieśników[10]. Egipscy naukowcy stwierdzili również, że najlepszym sposobem oceny poziomu magnezu jest badanie włosów, a nie stężenia w surowicy krwi. W ich badaniu wzięło udział 25 dzieci z ADHD i 25 w grupie kontrolnej. Mali pacjenci zostali poddani badaniom psychiatrycznym (skale Connersa test Wisconsin, skala inteligencji Wechslera dla dzieci). Po 8 tygodniach suplementacji magnezem 2 grupy zostały porównane ze skalą oceny rodziców Connersa i testem sortowania kart Wisconsin. Badanie wykazało, że na skutek przyjmowania magnezu przez dzieci z ADHD nastąpiła bardzo znacząca poprawa w zakresie nadpobudliwości i impulsywności, a także znaczna poprawa nieuwagi, zaburzeń opozycyjno-buntowniczych i poziomu pojęciowego[17].
Sugerowana dawka: 200 mg na dobę

Silne mięśnie
- płynna formuła magnezu



Floradix Magnez

- **ŁATWY DO SPOŻYCIA** Pozwala zapewnić właściwe przyswojenie magnezu. Rozpuszczone w Floradix Magnez składniki są łatwiej i szybciej przyswajane niż te zawarte w tabletkach.
- **ŹRÓDŁO MAGNEZU** Magnez jest ważnym składnikiem, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz układu nerwowego. Pomaga również w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.
- **PRODUKT CAŁKOWICIE NATURALNY** Nie zawiera alkoholu, syntetycznych substancji konserwujących, barwników i sztucznych środków aromatyzujących. Nie zawiera również laktozy i drożdży oraz jest odpowiedni dla wegetarian. Produkt bezglutenowy.

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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

eprasa.pl a961673459

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.

Ostroga piętowa

Pytanie: Od kilku tygodni dokucza mi ból w nodze, a konkretnie w pięcie. Im dłużej jestem w ciągu dnia na nogach, tym bardziej się nasila. To sprawia, że zupełnie nie mogę postawić nagiej stopy na podłodze, np. wychodząc z wanny. Zostałam skierowana na RTG i poinformowano mnie po nim, że to początki ostrogi piętowej. Czekam na rehabilitację. Na czym polega to schorzenie i czy mogę sobie jakoś pomóc? Czy można je wyleczyć bez operacji?

Odpowiedź: Przede wszystkim warto, by Twoje badanie RTG obejrzał lekarz ortopeda i przeprowadził dokładny wywiad i badanie. Zapyta Cię zapewne o takie rzeczy jak: wiek, waga, tryb życia i aktywność – ile i jak się często ruszasz, a także czy coś się zmieniło zanim zaczęły się dolegliwości? W przypadku tego schorzenia ma również znaczenie, czy często i jak długo chodzisz w butach na obcasach oraz czy coś zmieniło się w tym zakresie? Na przykład z jakiegoś powodu z dnia na dzień zamieniłaś szpilki na baletki? Czy nogi lub stopy bolały Cię też w innych miejscach? Wbrew pozorom takie informacje mogą mieć znaczenie. Lekarz dopyta również o jakich porach dnia pojawia się ból i po jak długim wysiłku, wymagającym stania lub chodzenia. Czy w ciągu dnia się nasila? Czy budzisz się rano bez dolegliwości, czy też noga boli od razu podczas wstawania z łóżka? I jak zmieniła się Twoja aktywność od czasu, gdy pięta zaczęła boleć – czy zrezygnowałaś z uprawianego przez siebie sportu, nie chodzisz po schodach albo więcej siedzisz niż chodzisz? Specjalista oceni też stan Twoich stóp palpacyjnie, sprawdzi czy masz płaskostopie i ewentualne wady postawy. Wszystkie te elementy mogą mieć znaczenie zarówno dla samej diagnozy, jak i dla rokowania. Ortopeda może też zlecić dodatkowe badanie stopy – USG albo rezonans magnetyczny, żeby wykluczyć inne schorzenia, takie jak neuropatie uciskowe, zespół kanału stępu czy złamanie kości piętowej.

Ostroga piętowa, (po angielsku nazywana CS – calcaneal spur) to zmiana zwyrodnieniowa w obrębie stopy powstająca na skutek nieprawidłowego funkcjonowania rozcięgna podeszwowego i przewlekłego stanu zapalnego. Nie jest to na pewno choroba, na którą zapada się z dnia na dzień – proces ten trwa tygodniami i miesiącami. Dlatego tak ważne jest przeanalizowanie zmian w Twoim trybie życia i aktywności, bo najprawdopodobniej to one mogły doprowadzić do obecnego stanu.

Skąd bierze się ostroga?

Gdzie ulokowane jest rozcięgno podeszwowe? Zaczyna się przy guzie kości piętowej, a kończy przy nasadzie palców stopy. Jest ono zbudowane z tkanki łącznej, a dzięki swojej elastyczności napina się i rozluźnia podczas chodzenia, więc łukowato zbudowana stopa może sprężyście reagować na zetknięcie z podłożem i nie spłaszcza się, przylegając do ziemi[1]. Miejsce, w którym rozcięgno jest przymocowane do kości nazywa się entezą – tutaj łączą się tkanki o różnej gęstości, twardości i elastyczności: ścięgna, więzadła, powięzi i torebki stawowe. Funkcja entezy jest newralgiczna, bo w tym miejscu następują silne przeciążenia, które zdrowo funkcjonująca kończyna dzięki niej znosi[1]. W zdrowej stopie w badaniach obrazowych, czyli RTG albo tomografii – entezy wyglądają prawidłowo, natomiast gdy zaczynają się problemy nazywane ostrogą piętową – pojawiają się na guzie kości piętowej tzw. entezofity, czyli zmiany kostne, przypominające szpon lub kowbojską ostrogę. Choroba ta należy do tzw. entezopatii, czyli zmian zwyrodnieniowo-przeciążeniowych przyczepów ścięgien do kości.

Co przyczynia się do powstawania entezopatii? Po pierwsze, zmiany morfologiczne,

eprasa.pl a961673459

tzn. nieprawidłowa budowa kości lub stawów, po drugie, problemy z biomechaniką stawów, czyli np. przykurcze (mięśni, więzadła albo torebki stawowej), które ograniczają ruchomość kończyny, a po trzecie, napięcie mięśni – przewlekły stan naprężenia i obciążenia danego mięśnia lub grupy mięśni. W przypadku ostrogi piętowej winowajcą jest długotrwałe naprężanie i przeciążanie tkanek miękkich. Wskutek tego w obrębie przyczepu rozcięgna powstają mikrourazy i przeciążenia, włókienka ścięgien odrywają się od kości i uszkadzają się fragmenty chrząstki. Mikrouszkodzenia z czasem wapnieją, a po dłuższym czasie w tych miejscach właśnie zaczynają tworzyć się entezofity – rośnie nowa, patologiczna struktura kostna. Całemu temu procesowi towarzyszy stan zapalny[1]. Naukowcy przychylają się do różnych teorii na temat etiologii tego schorzenia – ale zmiany przeciążeniowe i stan zapalny są najczęstszymi hipotezami, również łączą te dwa źródła, przy czym urazy i przeciążenia są pierwotne, a zmiany zapalne – wtórne[1,2]. Uważa się też, że choroba może być skutkiem predyspozycji genetycznych[3]. Występuje ona w populacji ogólnej u ok. 15% osób, przy czym najczęściej są to seniorzy, z nadwagą lub otyłością, cierpiące na zapalenie rozcięgna podeszwowego (aż w 89% przypadków), zapalenie stawów i charakteryzujące się nieprawidłową biomechaniką stopy[1].

Pomimo powszechnych do tej pory teorii omówionych wyżej, najnowsze badania sugerują, że narastanie ostrogi jest adaptacyjną reakcją szkieletu na wzrost wagi, starzenie się organizmu, czynniki zwiększające nacisk stopy na podłoże oraz zmiany w jej strukturze. Schorzenie to może więc dołączyć do listy chorób cywilizacyjnych, dotykających starzejące się, wysoko rozwinięte społeczeństwa[1]. Ostroga piętowa częściej dokucza kobietom w wieku poniżej 49 lat niż mężczyznom, a część badaczy sugeruje, że może to być związane z inną biomechaniką stopy związaną z noszeniem butów na wysokim obcasie[4].



Ostroga piętowa to schorzenie dotykające ok. 15% ogólnej populacji, przy czym częściej dokucza kobietom w wieku poniżej 49 lat niż mężczyznom

Nagłe zmiany niekorzystne dla stopy

Jak to wszystko się ma do wywiadu, który przeprowadza lekarz? Jeśli na przykład zaczęłaś nosić niewygodne – za ciasne lub za duże buty – zmusiłaś stopę do podwijania się, kurczenia lub ucisku, który wymusił jej unieruchomienie. Przy zmianie szpilek na płaskie obuwie – stopy nagle dostają więcej „oddechu", muszą się rozciągnąć, podczas gdy na obcasach są napięte i przykurczone. Gdy np. zaczynasz biegać po długiej przerwie, a dodatkowo wybierzesz nieodpowiednie, niewystarczająco amortyzujące obuwie albo nie robisz przed joggingiem rozgrzewki – także narażasz rozcięgno piętowe. Być może ostatnio musiałaś długo stać, a wcześniej tego nie robiłaś albo np. znacznie przytyłaś? Albo przydarzył się inny uraz, np. w biodrze i nienaturalnie stawiałaś stopy, obciążając jedną nogę bardziej? Zapalenie rozcięgna i proces tworzenia się ostrogi może też wystąpić po długim unieruchomieniu stopy (np. w gipsie, ortezie) i żwawym powrocie do dawnej aktywności, bez koniecznej rehabilitacji i stopniowego rozciągania.

Skutkiem bólu spowodowanego ostrogą mogą być również inne przeciążenia narządu ruchu, np. spowodowane tym, że nienaturalnie stawia się bolącą stopę albo unika jej pełnego kontaktu z podłożem. Wtedy niestety narażasz kolana i kręgosłup, w których też może dojść do procesów zwyrodnieniowych. Jeśli próbujesz unieść palce do góry i czujesz ból oraz ciągnięcie – to także bardzo charakterystyczny objaw ostrogi. Kiedy stan się pogarsza, stopa może boleć nawet w bezruchu. W najgorszym wypadku dolegliwość jest tak nieznośna, że nie można chodzić ani nawet założyć butów.

Leczenie bez skalpela

Ostrogę piętową leczy się przede wszystkim zachowawczo – to znaczy bez wykorzystania metod chirurgicznych. Kiedyś operacje wykonywano częściej, ale specjaliści przekonali się, że efekty nie były wcale lepsze – tkanka w okolicy pięty po takich zabiegach była w opłakanym stanie i stopa traciła naturalną amortyzację. Okazywało się też, że usunięcie ostrogi

eprasa.pl a961673459

wcale nie kończyło choroby – bo zmiany miały tendencję do nawracania. Dziś te metody stosowane są rzadko, zabiegi są bardzo mało inwazyjne i stosowane tylko wtedy, jeśli wszystkie środki zachowawcze zostały wyczerpane i nie przyniosły poprawy. Należą do nich: fizjoterapia i terapia manualna, fizykoterapia, masaże i kinesiotaping.

Terapia szokowa

Do zabiegów fizykoterapii o największej skuteczności należy fala uderzeniowa, czyli ESWT (Extracorporeal shock wave therapy), trzeba jednak zaznaczyć, że są to zabiegi bolesne[5]. Według badań przynoszą podobną skuteczność działania co terapia manualna – ten rodzaj zabiegów wykonywanych przez fizjoterapeutę również nie należy do najłagodniejszych i bywa bolesny, natomiast dolegliwości bólowe ustępują już w trakcie zabiegu[6].

Fizykoterapia

Zabiegami wspomagającymi, jednak o mniejszej skuteczności niż ESWT, są krioterapia, fonoforeza (ultradźwięki), magnetoterapia i jonoforeza.

Leki i zioła przeciwbólowe

W łagodzeniu stanu zapalnego i bólu lekarz może zalecić niesteroidowe leki przeciwzapalne. Jeśli jednak nie chcesz ich przyjmować, działanie przeciwzapalne, a więc łagodzące również dolegliwości bólowe wykazują m.in.: czarci pazur, *Boswellia serrata* oraz oleje CBD. Przeciwbólowo i przeciwzapalnie można również stosować maści, oparte np. wyciąg z liścia laurowego, guggul (balsamowiec indyjski) czy biszofit (składnik mineralny)[7]. Ulgę w bólu przy chodzeniu przyniosą specjalne wkładki i podpiętki, np. żelowe, które uniosą piętę w najbardziej newralgicznym miejscu.

Suchość pochwy

Pytanie: Od pewnego czasu częściej łapię infekcje intymne. Nawet założenie tamponu w czasie miesiączki powoduje podrażnienie i pieczenie. Co gorsza, w czasie stosunku odczuwam ból i dyskomfort. Lekarz powiedział mi, że cierpię z powodu atrofii pochwy. Jak to możliwe, że zanika mi organ?! Jeszcze nawet nie mam klimakterium. Czy mogę coś zrobić, by zatrzymać ten proces i przywrócić właściwe nawilżenie?

Odpowiedź: Suchość waginy, czyli inaczej zanikowe zapalenie pochwy, to problem, który dotyka wiele kobiet, powodując zakłopotanie i dotkliwy dyskomfort fizyczny. Zdrowa, naturalnie wilgotna pochwa, reagująca na seksualne podniecenie zwiększoną wilgotnością, wydaje się naturalnym prawem płci pięknej. Utracenie tej zdolności, czasowe, czy też trwałe, może wywołać szok, jak również powodować utratę wiary we własną kobiecość i atrakcyjność.

Tkanka pochwy utrzymuje wilgotność, elastyczność oraz dobry stan dzięki wydzielinie produkowanej przez gruczoły szyjki macicy. Poziomem nawilżenia sterują estrogeny. Kiedy produkcja tych hormonów zostaje zaburzona, może to powodować suchość pochwy. Jej objawami są: swędzenie waginy, pieczenie, podrażnienie, ból podczas seksu (lekarze fachowo nazywają to zmiany dyspareunią), dyskomfort w czasie aktywności fizycznej, częstsze infekcje pochwy oraz dróg moczowych. Czasami następuje też zwężenie pochwy[1].

Suchość pochwy zazwyczaj wynika z niskiego poziomu estrogenów w organizmie kobiety. Dlatego najczęściej cierpią na nią panie w okresie przekwitania. Ich jajniki produkują wtedy mniej estrogenów, co prowadzi do osłabienia tkanek waginy oraz redukcji liczby gruczołów produkujących płyn szyjkowo-pochwowy. W tym czasie wagina wysusza się, kurczy i traci elastyczność. U niektórych kobiet zmiany te mogą pojawić się, nie powodując żadnych dolegliwości, podczas gdy u innych może pojawić się bolesny dyskomfort. Jednak nie jest to żelazna reguła. Zdarza się, że dolegliwość ta staje się problemem również młodszych kobiet. Wystarczy, że coś zakłóci równowagę hormonalną w ich organizmie. I tak, często problem z nawilżeniem pochwy może pojawić się po porodzie i trwać przez okres połogu oraz karmienia piersią. Dzieje się tak za sprawą obniżenia poziomu estrogenów i wzrostu stężenia prolaktyny odpowiedzialnej za wytwarzanie pokarmu i zmniejszenie w tym czasie apetytu na seks. Inną przyczyną kłopotów może być niewłaściwa higiena intymna, która niszczy florę bakteryjną. Irygacje wysuszają delikatną śluzówkę pochwy. Swój udział ma w tym również stosowanie mydła oraz intensywnie pachnących płynów do kąpieli.

Zaburzenie funkcjonowania gruczołów produkujących śluz bywa też skutkiem ubocznym przyjmowania niektórych leków – zwłaszcza zażywanych przez alergików środków antyhistaminowych, które pomagają radzić sobie z objawami przeziębienia i alergii poprzez wysuszanie wydzielin. Podobne działanie mogą wykazywać także pigułki antykoncepcyjne oraz medykamenty stosowane w endometriozie, mięśniakach macicy, nietrzymaniu moczu, chorobie wrzodowej, nadciśnieniu czy depresji. Te ostatnie dodatkowo obniżają libido i mogą powodować trudności z osiągnięciem orgazmu. Suchość pochwy często odnotowują pacjentki stosujące hormonalne wkładki domaciczne.

Do spadku poziomu estrogenów dochodzi także w konsekwencji leczenia onkologicznego, np. podczas radio- lub chemioterapii oraz przyjmowania leków antyestrogenowych (stosowanych w leczeniu raka piersi), a także na skutek chirurgicznego usunięcia jajników.

Wreszcie, gdy kobieta przestaje miesiączkować, co oznacza, że wygasa praca jajników i w efekcie przestają one produkować hormony płciowe, w tym estrogen. Dlatego jednym z dokuczliwych objawów menopauzy jest m.in. suchość pochwy. Niedobór estrogenów powoduje, że ścianki pochwy stają się stopniowo coraz cieńsze i wysuszo-

eprasa.pl a961673459

ne. To zaś przekłada się nie tylko na współżycie seksualne, ale też utrudnia pobranie wymazu do cytologii.

Okresowo suchość waginy może pojawiać się przed miesiączką, gdy poziom estrogenów spada. Dolegliwość towarzyszy również często stanom zapalnym pochwy, alergiom na prezerwatywę albo jakiś kosmetyk. Czasem winne są problemy natury psychicznej – kłopoty w pracy lub rodzinne, zahamowania seksualne, np. lęk, niechęć do współżycia lub przewlekły stres i niepokój, które negatywnie odbijają się nie tylko na nawilżeniu, ale i na libido[2].

Zauważono też, że kobiety nałogowo palące papierosy nie tylko w młodszym wieku mają problemy z nawilżeniem pochwy, ale też wcześniej doświadczają menopauzy[3].

Według kilku badań populacyjnych, ponad połowa kobiet po menopauzie w wieku powyżej 51 lat cierpi na łagodną lub ciężką suchość pochwy związaną ze specyficznymi zmianami w regulacji hormonalnej menopauzy, związanymi z obniżającym się poziomem estrogenów. A ok. 17% pań w wieku 17-50 lat ma problemy ze stosunkiem płciowym z powodu suchości pochwy oraz bolesnego seksu[4].

Zadaniem wydzieliny z pochwy jest utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia oraz prawidłowego pH pochwy, a tym samym zapewnienie odpowiednich warunków jej fizjologicznej florze bakteryjnej. Prawidłowe pH wynosi 3,8-4,5, a zatem ma lekko kwaśny odczyn, co zapobiega infekcjom intymnym. Ponadto śluz ma ułatwiać odbycie stosunku poprzez utrzymanie elastyczności waginy i zapobieganie otarciom w czasie uprawiania miłości.

Ta fizjologiczna wydzielina składa się w głównej mierze z wody oraz pirydyny, skwalenu, mocznika, kwasów octowego i mlekowego, glikolu, ketonów i aldehydów. Śluz jest niemal bezwonny, przezroczysty lub szaro-biały, w zależności od dnia cyklu. Jednak toczący się proces zapalny może wpłynąć na jego pH oraz jakość.

Gdy kobieta jest pobudzona seksualnie, nabłonek wyścielający pochwę zaczyna obrzmiewać i rozpoczyna produkcję śluzu, zawierającego cytoplazmę komórkową. Dzięki temu wagina zostaje nawilżona. Początkowo wydzielina wypełnia jedynie jej wnętrze, natomiast w miarę narastającego pobudzenia zaczyna również pojawiać się na zewnątrz. Gruczoły odpowiedzialne za jej produkcję są bowiem zlokalizowane zarówno w obrębie pochwy, jak i na powierzchni warg sromowych mniejszych. Odpowiedni stopień nawilżenia ułatwia penetrację pochwy przez członek oraz zwiększa doznania. Wydzielina pochwowa pomaga także podczas procesu zapłodnienia,

REKLAMA



eprasa.pl a961673459

ponieważ wzmaga ruchy kanału pochwy, zatem daje możliwość przesuwania się plemników wędrujących w stronę uwolnionej komórki jajowej.

Jak więc widać, suchość pochwy nie tylko może sprawiać kobiecie dyskomfort na co dzień oraz w czasie współżycia, ale również przyczyniać się do rozwoju infekcji dróg rodnych i moczowych. Na szczęście czasami wystarczy zmienić przyzwyczajenia, by przywrócić prawidłowe nawilżenie pochwy. A gdy to nie zda egzaminu, można ratować się innymi sposobami.

Nawadniaj się

Odpowiednie przyjmowanie płynów jest niezbędne do prawidłowego nawilżenia pochwy[5]. Odwodnienie całego ciała może przyczyniać się do wysuszenia waginy oraz bólu głowy[6]. Pij przynajmniej 2 l płynów dziennie – nawilżanie organizmu od środka poprawia stan śluzówek. Najzdrowsza jest woda mineralna. Sięgaj też po herbatki ziołowe lub owocowe oraz jedz warzywa i owoce.

Jedz ryby

Hormonalnym nieprawidłowościom można zapobiegać, a jeśli już wystąpią – leczyć je poprzez skupienie się na prowadzeniu przeciwzapalnego trybu życia. Pomagają w tym produkty zawierające kwasy tłuszczowe omega-3 – ryby i oleje. Substancje te łagodzą bowiem stany zapalne (często powiązane z zaburzeniami równowagi hormonalnej), równoważą produkcję hormonów, pobudzają metabolizm, ograniczają magazynowanie tłuszczu, wspomagają oczyszczanie wątroby, a także chronią przed zachorowaniem na nowotwory hormonozależne. Wybieraj zimnowodne ryby głębinowe, sardele, śledzie, makrele, sardynki. Sięgaj też po suplementy olejów rybnych. Zwróć przy tym uwagę, czy są przebadane pod kątem obecności metali ciężkich. Dobrym źródłem kwasów omega-3 będą również nasiona żmijowca, konopi siewnych, szałwii hiszpańskiej i lnu zwyczajnego (wykazano, że siemię lniane ma działanie estrogenie[7]). Powinny jednak być uzupełniane o witaminę B6, magnez i cynk.

Poszukaj zielonych hormonów

Dbaj o to, żeby w Twojej diecie znalazły się fitoestrogeny – to związki pochodzenia roślinnego działające podobne do kobiecych hormonów płciowych, ale słabiej. Wyróżnia się wśród nich izoflawony – obecne głównie w roślinach strączkowych, a zwłaszcza soi; kumestany – występujące w czerwonej koniczynie, nasionach słonecznika i kiełkach fasoli oraz lignany, których bogatym źródłem są oleje z nasion, a szczególnie lniany. Fitoestrogeny wykazują podobieństwo do estronu i 17-beta-estradiolu (żeńskiego hormonu płciowego), i to właśnie dzięki swej budowie oraz powinowactwu do receptorów estrogenowych alfa i beta obserwuje się ich korzystne działanie w łagodzeniu objawów okresu przekwitania. Jak pokazują badania, tylko 10-20% Azjatek – których dzienne spożycie fitoestrogenów wynosi ok. 200 mg – skarży się na dolegliwości związane z okresem przekwitania, podczas gdy aż 80% Europejek (spożywających dziennie tylko 5 mg estrogenów roślinnych) cierpi z powodu przykrych objawów klimakterium. Naukowcy szacują zatem, że dobowe zapotrzebowanie na izoflawony dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym mieści się w granicach 40-45 mg, co odpowiada ok. 40 g ziaren soi, 100 g tofu lub 500 g mleka sojowego. Jeśli nie przepadasz za soją, wprowadź do jadłospisu warzywa strączkowe (fasolę, soczewicę, groch albo bób). Fitoestrogeny zawierają także siemię lniane, płatki owsiane, pestki słonecznika i dyni, czereśnie, jabłka, gruszki oraz cebula. Warto je jeść, gdyż zawarte w nich roślinne hormony mają również właściwości antyutleniające i grzybobójcze. Ponadto według danych epidemiologicznych kobiety z krajów azjatyckich 4-krotnie rzadziej zapadają na raka sutka w porównaniu z mieszkankami Europy i Stanów Zjednoczonych. Medycy uważają, iż ma to związek właśnie z dietą bogatą w fitohormony[8].

Dbaj o higienę

Używaj płynów o neutralnym lub kwaśnym pH. Zrezygnuj z perfumowanych mydeł i żeli oraz kosmetyków w spreju do higieny intymnej. Rzadko decyduj się na zażywanie kąpieli z dodatkiem soli i rozmaitych płynów. Unikaj irygacji pochwy – takie zabiegi zaburzają naturalne pH i mogą być przyczyną Twoich kłopotów. Noś przewiewną bawełnianą bieliznę. Jeśli Twoje miejsca intymne łatwo ulegają podrażnieniom, sięgaj po preparaty zawierające żele z ekstraktem z rumianku lub kory dębu. Ulgę przyniosą także nawilżające emulsje do higieny intymnej. Dobrze, gdy zawierają kwas mlekowy, który pomaga utrzymać właściwe pH pochwy.

Zostań jogiuką

Unikaj stresu, zwłaszcza przewlekłego, bo ma on bardzo duży wpływ na produkcję hormonów płciowych. Ruch na świeżym powietrzu, niezbyt intensywna aktywność fizyczna oraz treningi relaksacyjne, np. joga lub medytacja, pomogą Ci utrzymać estrogeny na właściwym poziomie, przywracając komfort w sferze intymnej. Badacze z Brazylii dowiedli, że praktyka jogi może wpływać na układ neuroendokrynny kobiety, podnosząc poziom estrogenu i poprawiając jej jakość życia po menopauzie[9].

Pomocne zioła

Naturalne związki występujące w roślinach mogą nie tylko znieść suchość pochwy, przywracając jej prawidłowe nawilżenie, ale także wzmocnić jej ścianki oraz zwiększyć ich elastyczność i rozciągliwość. Ponadto łagodzą stany zapalne, świąd, pieczenie oraz podrażnienia, a także pomagają utrzymać prawidłowe, kwaśne pH środowiska dróg rodnych, które sprzyja rozwojowi pożytecznych pałeczek kwasu mlekowego i jest niekorzystne dla grzybów oraz bakterii chorobotwórczych.

Aloes barbadoski (*Aloe barbadensis*) ma wła-

eprasa.pl a961673459

ściwości regenerujące i wzmacniające, pobudza i przyspiesza gojenie ran. Stosowany miejscowo jako składnik preparatów do pielęgnacji skóry i śluzówek wspomaga regenerację i procesy obronne, działa osłaniająco oraz przeciwzapalnie. Żel aloesowy uzyskiwany z miąższu liści aloesu zwyczajnego zawiera liczne substancje aktywne. Hamują one rozwój *Candida albicans*, *S. ureus* oraz *E. coli*. Roślina wykazuje działanie nawilżające oraz poprawia mikrokrążenie skóry i błony śluzowej. Dzięki doświadczeniu przeprowadzonemu w Iranie wiemy, że w leczeniu atrofii pochwy u kobiet po menopauzie krem dopochwowy z aloesu może być tak samo skuteczny jak stosowany standardowo preparat z estrogenem[10].

Chlorella vulgaris Ekstrakt z tej algi wykazuje działanie nawilżające, odżywcze, wzmacniające i stymulujące odnowę komórkową. Przywraca elastyczność skóry i błony śluzowej, pobudza syntezę elastyny i kolagenu.

Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*) warto stosować w czasie menopauzy. Zawiera on m.in. flawonoidy, fitoestrogeny, kumaryny, kwasy organiczne, fitosterole, białko, glukozę, bergapten. Jest też zasobny w wapń, chrom, magnez, mangan, fosfor, potas, cynk i kobalt oraz trochę witamin A, B2, B9, B12 oraz E. Dzięki temu bogactwu substancji czynnych działa stabilizująco na gospodarkę hormonalną kobiety – łagodzi uderzenia gorąca, zmniejsza suchość pochwy, wzmacnia mięśnie macicy[11]. A przy tym poprawia kondycję skóry i przywraca równowagę psychiczną. Możesz kupić gotowe mieszanki ziela (najczęściej z lukrecją, żeń-szeniem i niepokalankiem), korzeń lub kapsułki zawierające ekstrakt z tej rośliny.

Łyżkę pokruszonych korzeni zalej 1,5 szklanki wrzątku i podgrzewaj pod przykryciem przez kwadrans. Odstaw na 10 min i przecedź. Pij po pół szklanki 3 razy dziennie. Możesz też przygotować nalewkę. 100 g korzenia zalej 100 ml spirytusu i zostaw w zamkniętym naczyniu na 2 tygodnie. Po tym czasie przecedź przez gęste sitko, przechowuj w ciemnej butelce. Zażywaj 3 razy dziennie po 30 kropli nalewki.

Nagietek (*Calendula officinalis*) sprawdza się podczas bakteryjnego zapalenia pochwy, które często u pań w wieku rozrodczym objawia się pieczeniem, nieładnym zapachem, dyzurią i dyspareunią. Po tygodniu stosowania dopochwowo ekstraktu metanolowego z nagietka wszystkie chore były wolne od objawów. Dowodzi to, że zioło jest równie skuteczne, jak metronidazol[12].

Malwa (*Alcea*) według medycyny perskiej ma działanie nawilżające i zmiękczające. W klinice dla kobiet szpitala Ummol-Banin w Mashhad w Iranie przeprowadzono podwójnie zaślepione, randomizowane badanie kliniczne z grupą kontrolną, które miało odpowiedzieć na pytanie,

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 a961673459



Jak pokazują badania, tylko 10-20% Azjatek – których dzienne spożycie fitoestrogenów wynosi ok. 200 mg – skarży się na dolegliwości związane z okresem przekwitania, podczas gdy aż 80% Europejek cierpi z powodu przykrych objawów klimakterium

jak czopki dopochwowe, zawierające 5% wyciąg z malwy wpływają na leczenie atrofii pochwy u kobiet po menopauzie. Pacjentki otrzymywały czopek co noc przez 2 tygodnie, a następnie podawano im preparat co drugą noc przez kolejne 6 tygodni. Okazało się, że zastosowana terapia miała korzystny wpływ na funkcje seksualne u kobiet po menopauzie, m.in. usuwała dyspareunię, czyli ból podczas stosunku[13].

Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*) wykazuje wyjątkowo silne działanie estrogenne, zatem w czasie menopauzy stosowanie preparatów na bazie tego ziela najlepiej uzgodnić z lekarzem. Korzeń pluskiwcy zawiera glikozydy triterpenowe i goryczkowe, ponadto żywice, fenolokwasy, kwas salicylowy, substancje estrogenne oraz izoflawony. Aktywizuje działanie żeńskich hormonów płciowych i ma właściwości estrogenne, za co odpowiedzialne są głównie glikozydy triterpenowe. Łyżeczkę korzenia zalej szklanką wrzątku, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu pod przykryciem ok. 30 min. Przecedź, podziel odwar na 2 porcje i wypij po jednej rano oraz wieczorem. Możesz też zmielić wysuszone kłącze i przyjmować 2 razy dziennie po 15 g proszku zmieszanego z niewielką ilością wody.

Dowiedziono, że pluskwica w połączeniu z różeńcem górskim (*Rhodiola rosea*) znacząco lepiej łagodzi objawy menopauzy, w tym suchość waginy już po 6 tygodniach stosowania[14].

Rumianek (*Matricaria chamomilla*) Napar z ziela łagodzi podrażnienia i uczucie pieczenia w sferze intymnej[15]. 2 garście liści i kwiatów rumianku zaparz w litrze wody. Odstaw do ostygnięcia. Używaj, gdy napar jest ciepły, ale nie gorący. Dodaj do miski z ciepłą wodą i wymocz obolałe miejsca.

Warto postawić na probiotyki

Wagina nie tylko powinna być wilgotna, ale również mieć lekko kwaśny odczyn pH. Dzięki temu może skutecznie bronić się przed atakami patogenów. Udowodniono, że nadmierna suchość pochwy wiąże się ze zmianami mikrobiomu wykazującymi niską liczebność *Lactobacillus*[16]. Dlatego najprostszą profilaktyką, jak również kuracją w przypadku tej dolegliwości jest stosowanie probiotyków, które – z uwagi na starannie dobrany skład – nie tylko nawilżają wysuszone okolice, ale także wykazują działanie łagodząco-kojące, dzięki czemu zmniejszają podrażnienia intymnych części ciała, a przy tym pomagają utrzymać fizjologiczne, kwaśne pH, zapewniając naturalną ochronę okolic intymnych przed rozwojem niekorzystnej flory bakteryjnej. Wybierając preparat, zwróć uwagę, by nie zawierał konserwantów ani składników drażniących.

Globulki dopochwowe

Innym, wygodniejszym (bo długofalowym) rozwiązaniem jest stosowanie probiotyków w formie globulek dopochwowych, których wielkość i kształt zostały opracowane na podstawie budowy anatomicznej kobiety, dzięki czemu ich stosowanie jest łatwe i komfortowe. Globulkę należy umieścić w pochwie, gdzie ulega ona roztopieniu i wytwarza warstwę ochronną, powlekającą błony śluzowe. W ten sposób nawilża śluzówkę ścian pochwy, wspomaga procesy regeneracyjne i przywraca środowisko o fizjologicznym kwaśnym pH, co sprzyja przywróceniu prawidłowego stanu nabłonka waginy. Naukowcy z Baltimore dowiedli, że gdy pałeczki kwasu mlekowego dominują w mikroflorze pochwy, znacząco wzrasta ochrona przed infekcjami dróg rodnych[17].

Tłuste lekarstwo

Fińscy uczeni sprawdzili w kontrolowanym placebo badaniu z podwójnie ślepą próbą, czy doustna suplementacja olejem z rokitnika może mieć wpływ na atrofię pochwy. W tym celu losowo przydzielili 116 kobiet po menopauzie doświadczających objawów suchości pochwy, swędzenia lub pieczenia do jednej z 2 grup. Następnie codziennie jednym paniom podawali 3 g oleju z rokitnika, a drugim placebo. Okazało się, że panie, przyjmujące suplement w porównaniu z grupą otrzymującą placebo miały znacznie lepszy wskaź-

eprasa.pl a961673459

nik poprawy integralności nabłonka pochwy. Zdaniem Finów, jest to obiecująca opcja dla tych pacjentek, które w przypadku atrofii pochwy nie mogą stosować leczenia estrogenami[18].

Lubrykanty

Konsystencja tych preparatów przypomina naturalny śluz kobiety. Mają też podobne pH. Nie zawierają hormonów i działają powierzchownie. Warto wypróbować więcej niż jeden, aby wybrać najlepszy dla siebie. Możesz ich używać nawet kilka razy dziennie, gdy czujesz dyskomfort, nanosząc niewielką ilość na miejsca intymne. Lubrykant zastosowany przed stosunkiem poprawia komfort współżycia. Jeżeli sporządzony jest na bazie wody lub silikonu, środek taki nie zmniejsza też skuteczności antykoncepcyjnej prezerwatyw. W czasie stosunku można wypróbować także prezerwatywy ze środkiem nawilżającym. Uwaga! Mogą uczulać i dać odwrotny efekt.

Nawilżające żele i kremy dopochwowe

Ich działanie polega na wyścielaniu wnętrza pochwy i zwiększaniu nawodnienia nabłonka pochwy. Nie zawierają hormonów. Ich zaletą jest długotrwałe działanie nawilżające. Dzięki temu można je stosować kilka razy w tygodniu. Mają również korzystny wpływ na regenerację nabłonka pochwy. Wiele z nich zawiera dobroczynne pałeczki kwasu mlekowego. Dodatkowo pomagają zachować prawidłowe, kwaśne pH przedsionka pochwy, co przekłada się na zachowanie odpowiedniej flory bakteryjnej w pochwie oraz utrudnienie wnikania drobnoustrojów chorobotwórczych. W pewnym irańskim badaniu w formie podwójnie ślepej próby klinicznej 60 paniom po menopauzie cierpiącym z powodu zanikowego zapalenia pochwy podawano 5% krem dopochwowy z kozieradką przez okres 8 tygodni. Pacjentki doświadczyły znacznej poprawy, co zostało potwierdzone m.in. za pomocą cytologii oraz wskaźnika dojrzewania pochwy (MVI)[19].

Warto jednak zaznaczyć, że przy stosowaniu tego rodzaju specyfików przed stosunkiem konieczne może okazać się użycie lubrykantu, gdyż żele i kremy nie dadzą pożądanego nawilżenia. Dodatkowo ich kwaśny odczyn może być nieprzyjemny dla partnera.

Dostawa estrogenów

Ginekolog może przepisać estrogeny w kremie lub w globulkach. Ze względu na ich miejscowe działanie można je stosować również w czasie karmienia piersią.

Inną opcją jest pierścień dopochwowy, który stale uwalnia niewielkie ilości hormonów do tkanek. Należy go wymieniać co 90 dni.

Badania dowodzą, że kremy estrogenowe (z bardzo małą dawką hormonów) są skutecznym i dobrze tolerowanym sposobem leczenia atrofii oraz suchości pochwy. Zwiększają nawilżenie oraz odsetek komórek powierzchniowych, łagodzą podrażnienia i świąd, normalizują pH oraz zmniejszają dyspareunię[20]. Jednak panie, które przeszły raka piersi lub w ich najbliższej rodzinie były jego przypadki, powinny wraz z lekarzem rozważyć leczenie niehormonalne.

A może kwas hialuronowy?

Przegląd 5 badań przeprowadzonych w latach 2011-2017 sugeruje, że leczenie kwasem hialuronowym daje porównywalne do terapii estrogenowej wyniki, jeśli chodzi o przeciwdziałanie zanikowi nabłonka, poprawę pH pochwy oraz łagodzenie dyspareunii. Jest zatem dobrym rozwiązaniem dla kobiet, które nie mogą stosować kuracji hormonalnej[21].

Kochaj się na zdrowie!

Jak się okazuje, najlepszą profilaktyką atrofii pochwy jest... regularna aktywność seksualna. Zmniejsza ona bowiem ryzyko obkurczenia i ścienienia ścianek waginy oraz pomaga utrzymać jej nawilżenie. Odpowiednia gra wstępna może zintensyfikować uczucie podniecenia, a w konsekwencji zwiększy przepływ krwi do tkanek pochwy, co pomaga stymulować produkcję wilgoci.

Kiedy iść do lekarza?

Niewiele pań cierpiących na suchość pochwy szuka pomocy u ginekologa. Tylko co 4. kobieta po menopauzie borykająca się z problemem mówi o tym swojemu lekarzowi. To błąd! Trzeba wiedzieć, że objawy nie miną same. I chociaż z reguły nie są groźne, pogłębiają dyskomfort psychiczny. Wizyta jest konieczna, gdy uczuciu suchości towarzyszy pieczenie, swędzenie, nadmierna wrażliwość na dotyk lub ból – być może w narządach rodnych rozwinął się stan zapalny, który nasila problemy.

BIBLIOGRAFIA

OSTROGA PIĘTOWA

1. J Anat. 2017 Jun;230(6):743-751
2. Skeletal Radiol 2003, 32, 13-21
3. Clin Anat. 2007 Nov;20(8): 950-5
4. BMC Musculoskelet Disord . 2014 Mar 15;15:87, Appl Ergon. 2005 May;36(3):355-62
5. Chin J Traumatol. 2015;18(3):164-9, www.laserspineinstitute.com/back_problems/spinal_bone_spurs/bone_spur_treatment_options
6. Advances in Rehabilitation, 2020, 30, 2: 63-74, https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/226848
7. Klin Med (Mosk). 1991 Jun; 69(6):92-4

SUCHOŚĆ POCHWY

1. J Midlife Health. 2018 Jul-Sep; 9(3):130-134
2. Menopause. 2004;11:741-8; J Sex Med. 2018;15:873-9; Menopause. 2018;25:1094-104
3. Tobacco Control 2016;25:706-14
4. EPMA J. 2019 Mar; 10(1): 73-79
5. Int J Womens Health. 2014; 6():307-12
6. EPMA J. 2017 Mar; 8(1):17-22
7. J Nutr. 2010 Feb; 140(2):293-7; J Med Food. 2012 Sep; 15(9):840-5
8. JAMA. 2016;315(23):2554-2563
9. Menopause. 2016 May;23(5):584-6
10. J Ethnopharmacol. 2021 Apr 24;270:113760
11. Current Traditional Medicine, 2015, 1, 26-40
12. J Adv Pharm Technol Res. 2018 Jan-Mar; 9(1): 15-19
13. The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, 23 (11). pp. 24-32
14. Pharmaceuticals (Basel). 2020 May; 13(5): 102
15. Clin Exp Obstet Gynecol. 2003;30(4):203-6
16. Menopause. 2014 May; 21(5):450-8
17. PLoS One. 2013; 8(11): e80074
18. Maturitas 79 (2014) 316-21
19. J Family Med Prim Care. 2020 Jun 30;9(6):2714-9
20. J Womens Health (Larchmt). 2018 Mar 1; 27(3): 231-7
21. J Sex Med. 2021 Jan;18(1):156-66

eprasa.pl a961673459



Nerwy na wodzy

Xenico Pharma
XeniVIT Witamina B Complex Premium
Cena: ok. 36 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina i folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.



4 000 jednostek mocy dla zdrowych kości

Xenico
XeniVIT Witamina D 4000
Cena: ok. 28 zł (120 kaps.)
xenico.pl

W jednej kapsułce XeniVIT Witamina D 4 000 znajduje się, jak sama nazwa wskazuje, wysoka zawartość dobrze wchłanialnej, bo zawieszonej w oleju z krokosza barwierskiego (*Carthamus tinctorius L.*) witaminy D3. Zgodnie z ostatnimi zaleceniami medycznymi jest to odpowiednia dawka dla osób powyżej 75. r.ż. Cholekalcyferol (to inna nazwa tej cennej witaminy) wspomaga odporność i dba o prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu – pierwiastków niezbędnych do utrzymania zdrowych i mocnych kości.



Obniż cholesterol i wzmocnij serce

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.



Superodporność dzięki siarze

Xenico
Colostrum bovinum Xenico
Cena: 44,90 zł (60 kaps.)
xenico.pl

Colostrum, czyli inaczej siara bydlęca, to pierwsze mleko, z którym młode cielęta otrzymują wszystkie najcenniejsze składniki i zyskują odporność przeciwko chorobom w pierwszych miesiącach życia. Liofilizowana siara bydlęca w preparacie Colostrum bovinum Xenico pozyskiwana jest w ciągu pierwszej godziny po ocieleniu – a dzięki zastosowanej technologii zachowuje bogactwo składników i biodostępność. Preparat jest cennym źródłem przeciwciała immunoglobuliny, witamin i minerałów, zawiera również lizozym i laktoferynę. Działa wspomagająco po przebytych infekcjach, przeziębieniach i antybiotykoterapii. Wspiera organizm w walce ze stresem i zmęczeniem.

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 a961673459



OZON przy maseczkach i odkażaniu

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 28 zł (100 ml), od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Otarcia, odparzenia, zakażenia wirusowe czy grzybicze – to wszystko może nas spotkać przy długotrwałym noszeniu maseczki ochronnej. Ozonella stanowi naturalną barierę przed drobnoustrojami (bakteriami, wirusami, grzybami). Regeneruje skórę, przenikając do jej głębokich warstw. Zmniejsza uczucie świądu i zapobiega wtórnym zakażeniom. Przywraca barierę hydrolipidową i prawidłowe pH skóry. Tworzy na niej delikatny film, który chroni przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych.



Przeciwzapalne kłącze

Yango
Imbir
Cena: 37 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Prozdrowotne właściwości imbiru są znane już od 2 tys. lat. W ludowej medycynie stosowany jest jako skuteczny środek na zaburzenia żołądkowo-jelitowe: sprzyja eliminacji gazów jelitowych i działa kojąco na przewód pokarmowy. Współczesne badania naukowe wykazały, że imbir posiada liczne właściwości, w tym działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Regularna suplementacja ekstraktem z imbiru wpływa na: pracę układu odpornościowego, zachowanie prawidłowej ruchliwości stawów, zdrowie układu oddechowego, zwiększenie witalności i odporności na zmęczenie, wsparcie trawienia, zdrowie serca, łagodzenie stanów zapalnych oraz choroby lokomocyjnej.



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.



Witalność i odporność

Ginseng Poland
Traganek Astragalus Ekstrakt
Cena: 39 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Korzeń traganka (*Astragalus membranaceus*) to bogate źródło związków aktywnych takich jak: saponiny, flawonoidy, polisacharydy. Jest adaptogenem o silnym działaniu immunostymulującym, wzmacniającym, poprawiającym działanie układów krążenia i oddechowego. Roślina działa antyoksydacyjnie, to świetny zmiatacz wolnych rodników. Produkt wzbogacony ekstraktem z reishi, grzybów bogatych w beta-glukany, polisacharydy, pomagające w poprawie funkcji układów odpornościowego i nerwowego oraz wątroby. Clean Label – bez zbędnych dodatków.

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 a961673459

Innowacyjny kolagen



Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: ZIMA15%OCLCNP
Kod ważny do 31 grudnia 2021 roku

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz w wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Wzmocnij układ immunologiczny



Singularis
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: ZIMA15%OCLCNP
Kod ważny do 31 grudnia 2021 roku

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.

Poprawa trawienia i zdrowsza wątroba



Singularis
Enzymy Trawienne Kompleks Digezyme®
Cena: 39 zł (30 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: ZIMA15%OCLCNP
Kod ważny do 31 grudnia 2021 roku

Niedobór lub brak enzymów trawiennych może mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu. Efektem zaburzeń trawienia mogą być nie tylko ogólnie pojęte dysfunkcje gastryczne, lecz także poważne choroby ogólnoustrojowe wynikające z braku zapewnienia organizmowi podstawowych związków chemicznych. Kompleks Digezyme® zawiera enzymy idealne dla wegan i wegetarian, nie są bowiem pochodzenia zwierzęcego. Działa ochronnie na wątrobę, poprawia trawienie (rozkłada białka, tłuszcze i węglowodany), wspomaga wchłanianie cennych witamin i składników mineralnych, wzmacniając system immunologiczny i zwiększając wytrzymałość organizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu



Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: ZIMA15%OCLCNP
Kod ważny do 31 grudnia 2021 roku

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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

eprasa.pl a961673459



Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.



Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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

eprasa.pl a961673459

Silny przeciwutleniacz wsparciem wątroby



Holistic
Holistic Glutation Liposomal
Cena: 249 zł (60 kapsułek roślinnych)
Ekspertlinia Holistic: 572 312 127

Szwedzki suplement diety zawiera zredukowany glutation Setria® – trójpeptyd składający się z 3 aminokwasów: cysteiny, glicyny i kwasu glutaminowego. Glutation ma formę liposomalną, tj. otoczony jest fosfolipidami i liposomami, dzięki czemu jest łatwo transportowany do wnętrza komórek. Liposomy w Holistic Glutation Liposomal są suche i wytworzone według opatentowanej procedury bez stosowania substancji chemicznych, wysokich temperatur i ciśnienia, a produkt końcowy nie zawiera ani substancji konserwujących, ani poprawiających smak. Produkt jest odpowiedni dla wegan oraz wolny od glutenu, soi i GMO.

Zgrabna sylwetka dzięki zielonej kawie



Yango
Zielona kawa
Cena: 45 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Zielona kawa cieszy się coraz większą popularnością, a jej ekstrakty wspomagają dbanie o linię. Najważniejszą substancją występującą w zielonej kawie jest polifenol – kwas chlorogenowy, który wpływa korzystnie na metabolizm glukozy i pomaga zmniejszyć wchłanianie cukru z przewodu pokarmowego. Zmniejsza uczucie głodu i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, wspomagając odchudzanie. Kofeina zawarta w zielonej kawie działa pobudzająco, poprawia nastrój i niweluje objawy zmęczenia. Ponadto zielone ziarna zawierają witaminy B2, B1, B12, kwasy: pantotenowy, foliowy, salicylowy oraz związki mineralne: żelazo, fosfor, cynk, miedź, wapń, potas, sód, magnez.

Siła przeciwutleniaczy



Yango
OncoClear™
Cena: 99 zł (120 kaps.)
www.yango.pl

Napięcie i toksyny środowiskowe wywołują w organizmie kaskadę stresu oksydacyjnego, a wolne rodniki tlenowe uszkadzają komórki. Z odsieczą przychodzą przeciwutleniacze, wspomagające prawidłową syntezę DNA i zdrowie komórek. OncoClear™ łączy 8 ekstraktów roślinnych i 2 minerały o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Preparat zawiera wyciągi z pestek winogron, skórki granatu, zielonej herbaty, tarczycy bajkalskiej, perełkowca japońskiego, kurkumy, szafranu, czarnego pieprzu i cenne pierwiastki: cynk i selen. Formuła Onco Clear™ została opracowana z myślą o wsparciu organizmu w powrocie do naturalnej harmonii przez zwiększoną ochronę przed wolnymi rodnikami i wsparcie układu odpornościowego.

Równowaga zamknięta w kropli wody



Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

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 a961673459



Moc kurkumy na stany zapalne

Mito-Pharma
CurcuZym-Intercell®
Cena: 95 zł (30 kaps.), 226 zł (100 kaps.)
www.mito-pharma.pl

CurcuZym-Intercell® zawiera najwyższej jakości kurkuminę, zamkniętą w otoczce z naturalnej skrobi, co powoduje nawet 40-krotnie efektywniejsze działanie w przypadku wystąpienia stanów zapalnych. Antyoksydacyjną i przeciwzapalną efektywność kurkuminy wspierają dodatkowo enzymy (bromelaina, papaina), resweratrol, witamina D3, cynk i selen. Najwyższą czystość i jakość preparatu potwierdza certyfikat GMP.



Zdrowe kości i lepsza odporność

Farmapol Sp. z o.o.
Witamina D3 4000 IU
Cena: od 7 zł (50 tabletek)
farmapol.pl

Cholekalcyferol – witamina D3 – to niezwykle cenna dla organizmu substancja. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz utrzymanie zdrowych kości oraz zębów. Ponadto wpływa na odpowiednie wchłanianie wapnia i fosforu, a także na funkcjonowanie mięśni. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian i nie zawiera laktozy.



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.



Nawilż skórę od wewnątrz

Yango
Kwas Hialuronowy Pro-Beauty™
Cena: 85 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Sprężysta skóra to zasługa kwasu hialuronowego, stabilizującego włókna kolagenowe i wspomagającego utrzymanie odpowiedniego poziomu pH skóry. Po 25. r.ż. jego poziom zaczyna spadać, ale można dostarczać go w formie suplementacji. Preparat zawiera wyciągi ze skórki granatu, pestek winogron i rdestu japońskiego, trans-resweratrol, kwas elagowy i OPC. Ekstrakty w Pro Beauty™ są wolne od metali ciężkich, spowalniają procesy starzenia i zwalczają wolne rodniki. Niewielki rozmiar cząsteczek kwasu pozwala im przenikać do głębokich warstw skóry i przebudowywać ją od wewnątrz. Preparat stymuluje skórę do odnowy, przywraca jej gęstość, jędrność i elastyczność, a także wypełnia zmarszczki.

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 a961673459





PRENUMERATA

specjalna oferta świąteczna

–50%

na roczną prenumeratę
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą
(12 wydań)

~~166,80 zł~~ **83,40 zł**



Zamów prenumeratę do 24.12.2021 na stronie **ulubionykiosk.pl/gwiazdka**
lub dokonaj przelewu na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
tytuł wpłaty: GWIAZDKA

* Jeśli masz opłaconą bieżącą prenumeratę, zostanie ona przedłużona o kolejny rok. Promocja ważna do 24.12.2021.

eprasa.pl a961673459

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Luboń

❑ Zielarnia Dla Zdrowia (budynek Intermarche), ul. Żabikowska 53B, tel. 618393565

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl
❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50
❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl a961673459

Zamów styczniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Temat numeru: Smog powoduje cukrzycę (i inne choroby)
- Raport specjalny: Immunologiczny zegar starzenia
- Związki chemiczne, które zwiększają ryzyko raka piersi
- Pinopresura – ratunek dla kręgosłupa
- O czym lekarze nie mówią ciężarnym?
- Jak sobie radzić z... trądzikiem dorosłych nietolerancją laktozy



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

12,50 zł zamiast 13,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

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 12/2021
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 a961673459



LEBIODKA POSPOLITA (*ORIGANUM VULGARE*)

Roślina ta – powszechnie znana jako oregano – łagodzi kaszel, poprawia trawienie, zwalcza wirusy i wykazuje działanie przeciwgrzybicze. Oprócz jej liści i kwiatów cenne właściwości ma także pozyskiwany z niej olejek.

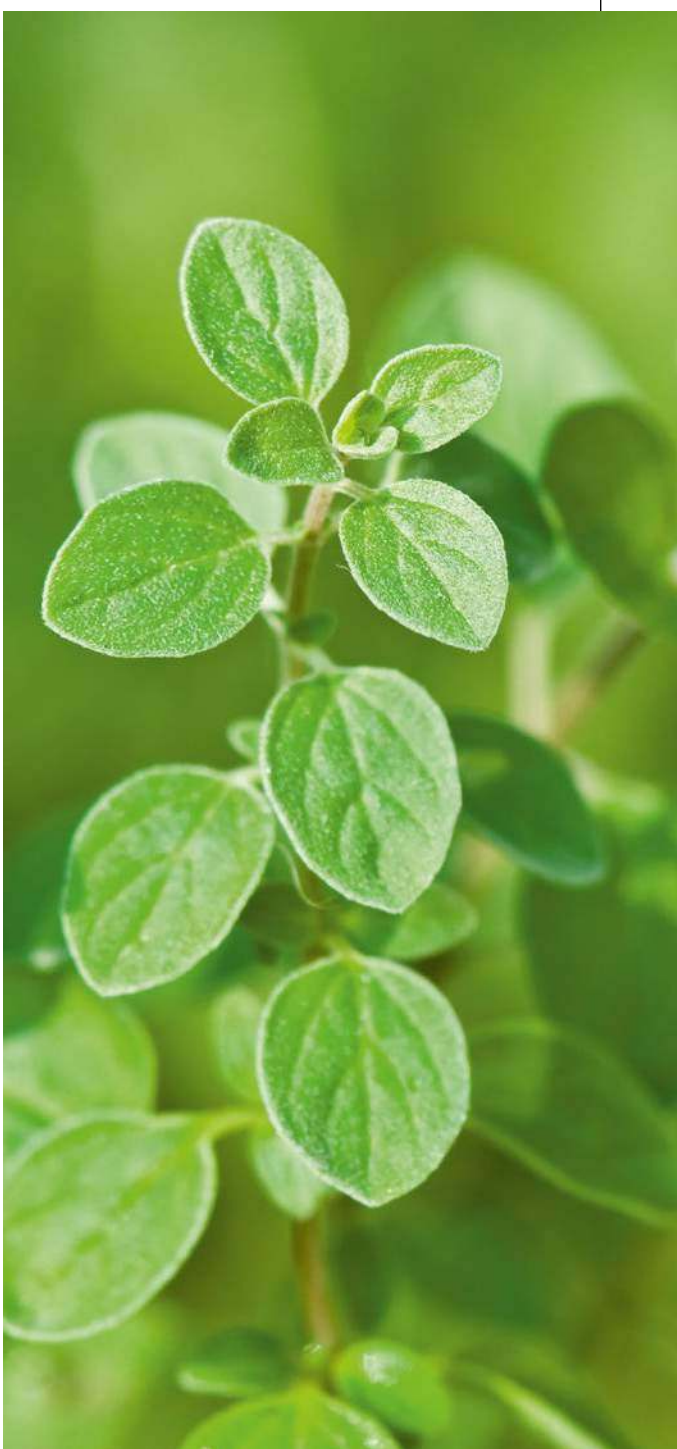
Origanum vulgare jest jedną z najczęściej wykorzystywanych przypraw na całym świecie. Choć kojarzy nam się głównie ze sztuką kulinarną, warto zwrócić uwagę na jej szerokie właściwości prozdrowotne, które znane są od wieków. W starożytności lebiodką leczono nawet niewydolność serca. Już 3 tys. lat p.n.e. Babilończycy stosowali ją w schorzeniach układu oddechowego. Oregano bardzo cenili również Hipokrates i św. Hildegarda. W medycynie chińskiej wyciągów z tej rośliny używano do leczenia stanów zapalnych i kaszlu.

Dziś wykorzystuje się jej działanie przeciwpasożytnicze, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjnie, odkażające, żółciopędne i wiatropędne. Jest silnym, naturalnym antybiotykiem. Wpływa korzystnie na układ pokarmowy przy bólach brzucha, biegunkach oraz niestrawności, pobudzając wydzielanie soku żołądkowego. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym oregano wspiera układ odpornościowy w czasie infekcji oraz wspomaga leczenie stanów zapalnych dróg oddechowych[1]. Działa wykrztuśne.

Można zastosować je do płukania jamy ustnej, gardła, inhalacji, kąpieli leczniczych, a także jako środek przeciwbólowy[2], przy trudno gojących się ranach i świądzie. Przemywanie ciała naparem z tego zioła zapobiega powstawaniu odleżyn.

Istotne są też właściwości antyoksydacyjne i przeciwzakrzepowe lebiodki[3]. Badania potwierdziły jej działanie przeciwglikemiczne, przeciwnowotworowe i antymutagenne[4].

Olejek eteryczny z oregano zawiera tymol, karwakrol i seskwiterpeny. 2 pierwsze stanowią ok. 78–85% jego składu i odpowiadają za właściwości przeciwdrobnoustrojowe[5]. Zresztą zioło to bogate jest w prozdrowotne substancje czynne, takie jak garbniki, flawonoidy (apigenina, luteolina), różnorodne glikozydy fenolowe i terpenoidy[6], kwas kawowy, ursolowy i rozmarynowy[7] oraz fitosterole. Swoje niezwykle silne działanie antyoksydacyjne przyprawa zawdzięcza kwasowi rozmarynowemu, który jest głównym kwasem fenolowym[8]. Uczeni zauważyli, że zdolność fitoskładników obecnych w olejkach eterycznych lebiodki pospolitej do hamowania acetylocholinoesterazy może być stosowana jako wspomaganie leczenia niektórych chorób nerwowych, np. choroby Alzheimera[9].



BIBLIOGRAFIA

1. J Med Food. 2012 Nov; 15(11):984-91
2. Flavour and Fragrance Journal. 1993 ;8(4):197-200
3. Annales Academiae Medicae Gedanensis. 2017; 47:119-127
4. Int J Prev Med. 2019; 10:156
5. Phytochemistry. 1997; 44:883-886
6. Phytochem. Rev. 2017; 16:1253-1268
7. Postępy Fitoterapii. 1-2/2002, s. 20-25
8. Nutrition Today. 2010;5(3):129-138
9. Neuropharmacol. 2013 Jul; 11(4):388-413
10. International Journal of Nutrition. 2019; 3(4):43-52
11. Bromatologia i Chemia Toksykologiczna. 2012; 3:308-314
12. Food Chem. 2014 Sep 1; 158():73-80
13. Koloidy Surf B Biointerfaces. 2020 Grudzień;196:111352. doi: 10.1016/j.colsurfb.2020.111352
14. Food Chem. Toxicol. 2020; 144:111586. doi: 10.1016/j.fct.2020.111586

eprasa.pl a961673459

Na poprawę trawienia

Ziele lebiodki zwiększa produkcję śliny, soku żołądkowego i żółci, poprawia metabolizm oraz usprawnia przyswajanie pokarmów. Odkaża organizm i wiąże szkodliwe produkty przemiany materii. Wspiera bakterie probiotyczne, dlatego jest uważane za środek przywracający równowagę flory jelitowej. Pomaga w wielu schorzeniach, np. zespole jelita drażliwego czy zespole nieszczelnego jelita. Wyciąg i olejki z oregano zmniejszają stany zapalne układu pokarmowego[10]. Stosuje się je również w przypadku nieżytu żołądka, niestrawności, bębnicy, braku łaknienia, wrzodów żołądka i dwunastnicy, niedoczynności wątroby, nadmiernej fermentacji jelitowej, wzdęciach, a także w leczeniu jelitowej infekcji pasożytniczej. Warto przy tym wspomnieć, że ma również właściwości hepatoochronne, czyli chroniące wątrobę.

ZASTOSOWANIE LEBIODKI

Napar
Łyżkę suszonego ziela zalej szklanką wrzątku, odstaw na 15 min. Po odcedzeniu pij 2-3 razy dziennie godzinę przed posiłkiem. Możesz nim płukać jamę ustną przy anginie i zapaleniu dziąseł, przemywać trudno gojące się rany oraz dodawać go kąpieli przy bólach reumatycznych lub w stanach napięcia nerwowego.

Mikstura św. Hildegardy poprawiająca trawienie
Zmieszaj 30 g korzenia rumianku, 25 g liści jeżyny, 20 g ziela hyzopu i 15 g lebiodki. Gotuj w 3 l wina z 150 g miodu. Odcedź i na gorąco rozlej do butelek. Pij łyżkę po małym, a 1-2 kieliszków po dużym posiłku.

Syrop na infekcje
Zmieszaj po łyżce ziela lebiodki, tymianku i sproszkowanego korzenia lukrecji, zalej 2 szklankami wody i gotuj kilka minut. Odstaw na godzinę, przecedź i w miarę potrzeby dosłódź miodem. Dodaj 1-2 łyżek soku z cytryny, 30 g gliceryny, kilka goździków i szczyptę cynamonu. Przechowuj w lodówce. Pij 3-4 razy dziennie po łyżeczce przy przeziębieniu, kaszlu i infekcjach dróg oddechowych.

Mieszanka na kaszel
Zmieszaj w równych ilościach lebiodkę, bazylię, macierzankę i cząber. Łyżkę ziół zaparzaj przez 15 min w szklance wrzątku pod przykryciem. Przy mokrym kaszlu oskrzelowym pij 2-3 razy dziennie po 0,5 szklanki.

Balsam na swędzenie skóry
20 g sproszkowanego ziela lebiodki utrzyj ze 100 g oleju lnianego lub arachidowego. Stosuj zewnętrznie, wcierając delikatnie w skórę po kąpieli.

Kąpiel na choroby skórne
Zmieszaj 200 g korzenia żywokostu, 100 g lebiodki i 50 g kwiatu lipy. Łyżkę mieszanki gotuj przez 20 min pod przykryciem w 3 l wody, wywar dolej do kąpieli. Stosuj raz w tygodniu w stanach zapalnych skóry, przy łuszczycy, egzemie i wypryskach.

Na kaszel i drogi oddechowe

Oregano działa wspomagająco na wydzielanie śluzu przez błony śluzowe górnych dróg oddechowych. Zawartość flawonoidów wpływa rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli, dlatego jest stosowane w nieżytach górnych dróg oddechowych, kaszlu, odkrztuszaniu zalegającej wydzieliny oraz pomocniczo w krztuścu i astmie. Zmniejsza także obrzęk nosa podczas kataru. Inhalacje z tym zielem pomagają w łagodzeniu dolegliwości związanych z zatkanymi zatokami.

Na układ moczowy

Olejek i wyciąg z oregano regulują pracę nerek, zwiększając ilość wydalanego moczu. Skuteczne zwalczają bakterię *Escherichia coli*[11], która jest częstą przyczyną zakażeń dróg moczowych. Po dostaniu się do nich powoduje znaczny dyskomfort i może doprowadzić do poważniejszych powikłań, takich jak zapalenie nerek, pęcherza i cewki moczowej. Właściwości diuretyczne wspomagają leczenie w chorobie gośćcowej oraz dnie moczowej.

Na bakterie, pasożyty i grzyby

Olejek eteryczny z lebiodki pospolitej wykazuje działanie zarówno przeciw bakteriom Gram-dodatnim, Gram-ujemnym[12], jak i przeciw patogenom opornym na antybiotykoterapię. Skoncentrowany niszczy m.in. *E. coli*, salmonellę, gronkowce. Ponadto wykazuje zdolność do niszczenia *Candida albicans*, a jego skuteczność w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest porównywalna do nystatyny – silnego leku przeciwgrzybicznego. W badaniach wykazano również na jego działanie przeciwpasożytnicze, m.in. w kierunku pasożytów *Giardia lamblia*. Ze względu na właściwości przeciwzapalne[13] zioło stosuje się także do płukanek w zapaleniu jamy ustnej i gardła, a także do kąpieli przy świądzie skóry i trudno gojących się ranach[14]. Jest też biczem na wirusy, skutecznie radzi sobie z hamowaniem replikacji wirusa opryszczki.



Metryczka:

Występowanie: rośnie w Afryce Północnej, Europie i Azji. W Polsce jest powszechnie spotykana na całym terytorium. To roślina wieloletnia dorastająca do 80 cm wysokości. Preferuje dobrze nasłonecznione i osłonięte od wiatru miejsca.
Surowiec: wykorzystuje się świeże lub wysuszone liście i kwiaty, które cechuje lekko korzenny i gorzkawy smak.
Pora zbioru: w okresie kwitnienia od czerwca do sierpnia. Ścina się łodygi na wysokości kilku centymetrów nad ziemią i suszy w przewiewnym, zacienionym miejscu (najlepiej zawieszone w pęczkach).
Ważne: odpowiednio rozcieńczony wyciąg może być stosowany również przez dzieci. Nie zaleca się korzystania z olejku z oregano kobietom w ciąży i karmiącym.

eprasa.pl a961673459

Kannabinoidy wspomagają leczenie depresji

Organiczne związki obecne w konopiach pomagają redukować napięcie i lęk, walczyć z bezsennością, ale także – działając na odpowiednie receptory – wspomagają leczenie depresji.

Dobroczynne właściwości marihuany są znane od tysięcy lat. Już w średniowieczu marihuana lecznicza była używana przy epilepsji, nudnościach i wymiotach, zaś w medycynie zachodniej powszechnie stosowana jako środek przeciwbólowy[1]. Jednym z wielu cennych dla zdrowia składników występujących w konopiach jest kannabidiol (CBD). Badania ostatnich lat dostarczają przedkliniczne i kliniczne dowody, wskazujące na działanie uspokajające kannabidiolu w ośrodkowym układzie nerwowym[2].

Kannabidiol zmniejsza lęk

W Centrum Wholeness – dużej klinice zdrowia psychicznego w Fort Collins w stanie Kolorado, specjalizującej się w medycynie integracyjnej i psychiatrii, sprawdzono jak kannabidiol działa na pacjentów ze zdiagnozowanymi zaburzeniami lękowymi oraz bezsennością. W tym interdyscyplinarnym środowisku medycznym CBD już wcześniej było wykorzystywane w opiece klinicznej przez psychiatrów, naturoterapeutów czy akupunkturzystów. Do eksperymentu badawczego wybrano 72 dorosłych z objawami lękowymi (66%) i bezsennością (34%). Uczestnicy byli w wieku 18-70 lat. Większość pacjentów z rozpoznaniem lęku stanowili mężczyźni (60%), natomiast wśród osób z zaburzeniami snu przeważały kobiety (64%). Przez 2 miesiące podawano im CBD i monitowano ich stan zdrowia. U większości uczestników stany lękowe zostały zniwelowane, a objawy bezsenności zmniejszyły się. Już podczas pierwszej miesięcznej oceny po rozpoczęciu leczenia kannabidiolem, 80% i 66% wszystkich pacjentów doświadczyło odpowiednio poprawy lęku i snu. Jednak w miarę upływu czasu okazało się, że działanie CBD dawało trwalsze efekty w terapii przeciwlękowej niż w leczeniu bezsenności. Kannabidiol był lepiej tolerowany, a niewielu pacjentów zgłaszało skutki uboczne – w ciągu pierwszego tygodnia 2 osoby skarżyły się na zmęczenie, a 1 na wysuszenie spojówek. Dawki stosowane w tym badaniu (25-175 mg/dzień) były znacznie niższe niż w literaturze klinicznej (300-600 mg/dzień)[3]. Specjaliści z Centrum Wholeness na podstawie tego badania doszli do wniosku, że CBD wydaje się lepiej tolerowane niż rutynowe leki psychiatryczne.



CBD, endorfiny i depresja

Wyniki raportu klinicznego z Kolorado potwierdzają istniejące już wcześniej dowody naukowe na temat kannabidiolu. Faktem jest, że redukuje on lęk. Udowodniono, że uwalnia endorfiny, podobnie jak to się dzieje po wysiłku fizycznym. Jest to częściowo indukowane przez anandamid działający na receptory CB1, wywołując w organizmie działanie przeciwlękowe[4]. Aktywność CBD na receptorach 5-HT może prowadzić do jego neuroprotekcyjnych, przeciwdepresyjnych i przeciwlękowych korzyści, chociaż mechanizm działania, dzięki któremu kannabidiol redukuje niepokój, jest wciąż niejasny[5]. Potwierdzono, że jest pomocny w zmniejszaniu lęku przy wystąpieniach publicznych. Pomagają w tym dawki 300-600 mg[3]. Badanie krzyżowe porównujące CBD z nitrazepamem jest dowodem na to, że 160 mg CBD wydłużało czas snu[6]. Inne badanie wykazało, że poziom kortyzolu w osoczu zmniejszył się znacznie, gdy podano doustnie CBD (300-600 mg) i pacjenci doświadczyli działania uspokajającego, a także podnoszącego nastrój[7]. Długotrwałe stosowanie 10-400 mg kannabidiolu dziennie nie wywołało toksycznego wpływu, dobrze tolerowane były nawet dawki do 1,5 g/dzień[8]. W odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje działanie uspokajające nie tylko przez oddziaływanie na układ endokannabinoidowy, ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny[9]. CBD stymuluje jeden z nich (5-HT 1A, którego dysfunkcja może powodować depresję oraz stany lękowe), dzięki czemu zwiększa produkcję serotoniny i dopaminy. W ubiegłym roku w toku badań na gryzoniach naukowcy ustalili, że już pojedyncza dawka CBD eliminuje objawy depresji u zwierząt, a korzystne efekty utrzymują się nawet do 7 dni[10].



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Annu Rev Neurosci. 2016 Jul 8;39:1-17
2. Perm J.2019;23: 18-041
3. Front Pharmacol. 2017 May 11;8: 259
4. Proc Natl Acad Sci US A. 2015 Oct 20;112(42): 13105-8
5. J Pharmacol. 2010 Jan;159(1): 122-8
6. Pharmaceuticals (Basel) 2012 May 21; 5(5): 529-52
7. Braz J Med Biol Res. 1993;26(2): 213-7
8. Cannabis Cannabinoid Res. 2017 Jun 1;2(1): 139-54
9. Progress in Neurobiology 2002; 68(4): 247-286; Synapse 2013; 67(3): 145-159
10. Mol Neurobiol. 2019; 56(2): 1070-1081

eprasa.pl a961673459

REKLAMA

Poznaj innowacyjną kurację, która przywróciła 78765 Europejczykom prawidłowy poziom glukozy we krwi!

Przełomowa szwedzka formuła RAZ NA ZAWSZE COFA zmiany cukrzycowe!



Dzięki tej unikalnej metodzie pani Bożena (73 l.) z Płocka uniknęła amputacji nogi!

Lekarze nie mają wątpliwości! Na rynku w końcu pojawił się rewolucyjny preparat, który już od 1. zastosowania wyrównuje poziom glukozy w organizmie, usprawnia pracę trzustki i przywraca prawidłowy poziom cukru we krwi. Wygraj z cukrzycą tak jak już ponad 6 tys. Polaków i Pani Bożena (73 l.) z Płocka: „Jeszcze niedawno chcieli mi uciąć nogę, a teraz zapisałam się na kurs tańca dla seniorów" – mówi podekscytowana kobieta.

Z cukrzycą zmagałam się ponad 15 lat, które były dla mną przepełnione udręką i cierpieniem. Ciągłe **podjadanie słodyczy** i opróżnianie lodówki po nocach sprawiły, że ze szczupłej, atrakcyjnej kobiety zmieniłam się w wielkie obrzydliwe monstrum! Z każdym dniem **coraz gorzej widziałam** też literki, w mojej ulubionej gazecie. **Nogi bolały mnie i drętwiały, a po schodach to już ledwo wchodziłam**, a że mieszkam na 4. piętrze bez windy, to prawie przestałam wychodzić z domu. Czułam, że jestem już w kompletnej rozsypce, próbowałam wszystkiego, ale **nawet zastrzyki z insuliny przestały mi pomagać.** Kiedyś **w końcu po kolejnym nocnym obżarstwie mój organizm nie wytrzymał. Zemdlałam, a karetka zabrała mnie** do szpitala. Gdy doszłam do siebie, lekarze oznajmili: "Już nie ma ratunku, niebawem **czeka Panią amputacja**"! Wróciłam do domu i rozpłakałam się jak dziecko, ale w końcu uznałam, że trzeba zacząć działać.

„Cukrzyca już nie rujnuje mi życia!"

Córka znalazła w Internecie jakiś nowy szwedzki preparat. Wyczytała, że w Skandynawii to **prawdziwy hit.** Czułam lekki niepokój, ale postanowiłam zaryzykować, nie miałam absolutnie nic do stracenia. Już na samym początku stosowania tej formuły przestałam czuć palącą potrzebę sięgnięcia po słodycze. Nie dopadała mnie już niespodziewana senność, **czułam się lżejsza, bardziej energiczna,** zorientowałam się też, że nie czuję już drętwienia w stopach.

Po dwóch tygodniach całkowicie pozbyłam się nagłych napadów głodu. Znowu mogłam normalnie wejść po schodach, nawet bez zadyszki! Gazetę też już czytałam bez problemu. Gdy zakończyłam kurację, sama siebie nie poznawałam! Wyniki badań mam nieporównywalnie lepsze, **zrzuciłam też 11 kg w miesiąc!** Lekarz był w szoku! Mówił, że nie widział czegoś takiego w swojej karierze. Gdy tylko wyszłam od niego zadzwoniłam do córki i znowu rozpłakałam się jak dziecko. Uratowała nie tylko moją nogę, ale też całe moje życie!

Czy wiesz, że...?
Lekarze informują, że obwód talii przekraczający **102 cm u mężczyzn** i **88 cm u kobiet** znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę.

9 NA 10 BADANYCH przyznaje, że dzięki stosowaniu kuracji:

- ✔ **wyrównali** poziom cukru już po 1. dawce
- ✔ **utracili wagę** (do 12 kg w miesiąc) bez efektu jojo
- ✔ polepszył im się wzrok **o około 83%**
- ✔ **w pełni zregenerowali trzustkę**
- ✔ pozbyli się uczucia ciągłego zmęczenia oraz nieprzyjemnego drętwienia stop
- ✔ **mają aż o 88% niższy cholesterol**
- ✔ i cieszą się większą ochotą na seks

O fenomenie szwedzkiej metody mówi jej twórca prof. Andreas Branqvist z Uniwesytetu w Goeteborgu



Prof. Andreas Branqvist

Fenomen naszej formuły tkwi w całkowicie naturalnych odpowiednio wyekstraktowanych składnikach. Dzięki ich odpowiedniemu stężeniu preparat pozwala **utrzymywać prawidłowy poziom cukru we krwi** i ochrania organizm przed hiperglikemią, co powstrzymuje wyrzuty insuliny. Odpowiednio dobrane **substancje aż 4-krotnie spowalniają rozkład skrobi na cukry proste**, dzięki czemu organizm przyswaja tylko ich niezbędną ilość, a my chudniemy. Nasza metoda posiada zdolności nie tylko ochronne, ale też regeneracyjne. Odbudowuje trzustkę już na poziomie komórkowym, dzięki czemu **raz na zawsze usuwa zmiany cukrzycowe** na każdym etapie zaawansowania choroby. Przeprowadzone przez nas badania na 658 ochotnikach potwierdzają, że preparat **cofa negatywne skutki cukrzycy** takie jak: pogorszenie wzroku, otyłość, drętwienie stóp i wiele innych. Co najważniejsze robi to w 100% naturalnie i bezpiecznie dla organizmu.

Jeden krok dzieli Cię od lepszego życia!

Preparat jest dostępny na polskim rynku od niedawna. Dostępny jest jedynie w sprzedaży telefonicznej. **Zapanuj nad wahaniami glukozy,** nieprzyjemnym drętwieniem kończyn, czy ciągłym zmęczeniem. Uwolnij się od nagłych napadów głodu i chęci na słodkie, a także skutecznie zwiększ apetyt na seks. Tylko jeden telefon dzieli cię od znacznego poprawienia jakości Twojego życia. Zamów kurację, która **pozwoli pozbyć się cukrzycy i cofnąć przykre dolegliwości związane z chorobą.**

-73% ceny

UNIVERSITY GÖTEBORG

Wygraj Z CUKRZYCĄ!

Pierwsze **150 osób,** które zadzwoni do 29.12.2021r. uzyska specjalny, **73% rabat!** Za rewolucyjną kurację **regenerującą zmiany cukrzycowe** zapłacisz jedyne **(CENĘ)!** (PRZESYŁKA GRATIS!). Ilość preparatu jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Teraz -73% ceny SPECJALNA REDUKCJA

Zadzwoń:

42 300 31 30

Infolinia czynna: od pon. do ndz. 8:00 - 20:00
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Produkt nigdy nie będzie dostępny w sprzedaży stacjonarnej!

Bałam się, że już nigdy nie zobaczę męża!



Beata (54 l.)
Jasło

Z cukrzycą męczyłam się kilka lat. Czasem było lepiej, czasem gorzej. W którymś momencie jednak do kiepskiego samopoczucia doszły problemy ze wzrokiem. Z dnia na dzień ślepłam jak kret! W pewnym momencie już nawet ledwo widziałam twarz leżącego obok w łóżku męża. Wtedy koleżanka powiedziała mi o nowej kuracji dla cukrzyków. Sama była po dwóch dawkach i schudła 8kg, więc postanowiłam spróbować. Właśnie skończyłam przyjmować preparat i wow... Mój wzrok już dawno nie był tak dobry! A moje wyniki? Ekstra!

Pozbyłem się cukrzycy po 70.!



Józef (71 l.)
Hrubieszów

Od jakiegoś czasu zacząłem mieć problemy z oddawaniem moczu, myślałem, że to początki prostaty, ale okazało się, że to uszkodzenie nerek spowodowane cukrzycą ! Teraz już też wiem, z czego wzięło się ostatnio kilka dodatkowych kilogramów. Byłem przerażony, myślałem, że na stare lata wyląduje na dializach. Na szczęście sąsiad wspomniał mi o tej nowej formule. Nie wahałem się ani chwili! Niby jestem stary, ale co z tego? Chciałbym jeszcze godnie pożyć! Zamówiłem, przetestowałem i czuję się jak młodzieniaszek. Problemy z nerkami zniknęły, a przy okazji zrzuciłem jeszcze trochę brzuszka!

eprasa.pl a961673459