O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Zioła na nawracające zapalenia pęcherza

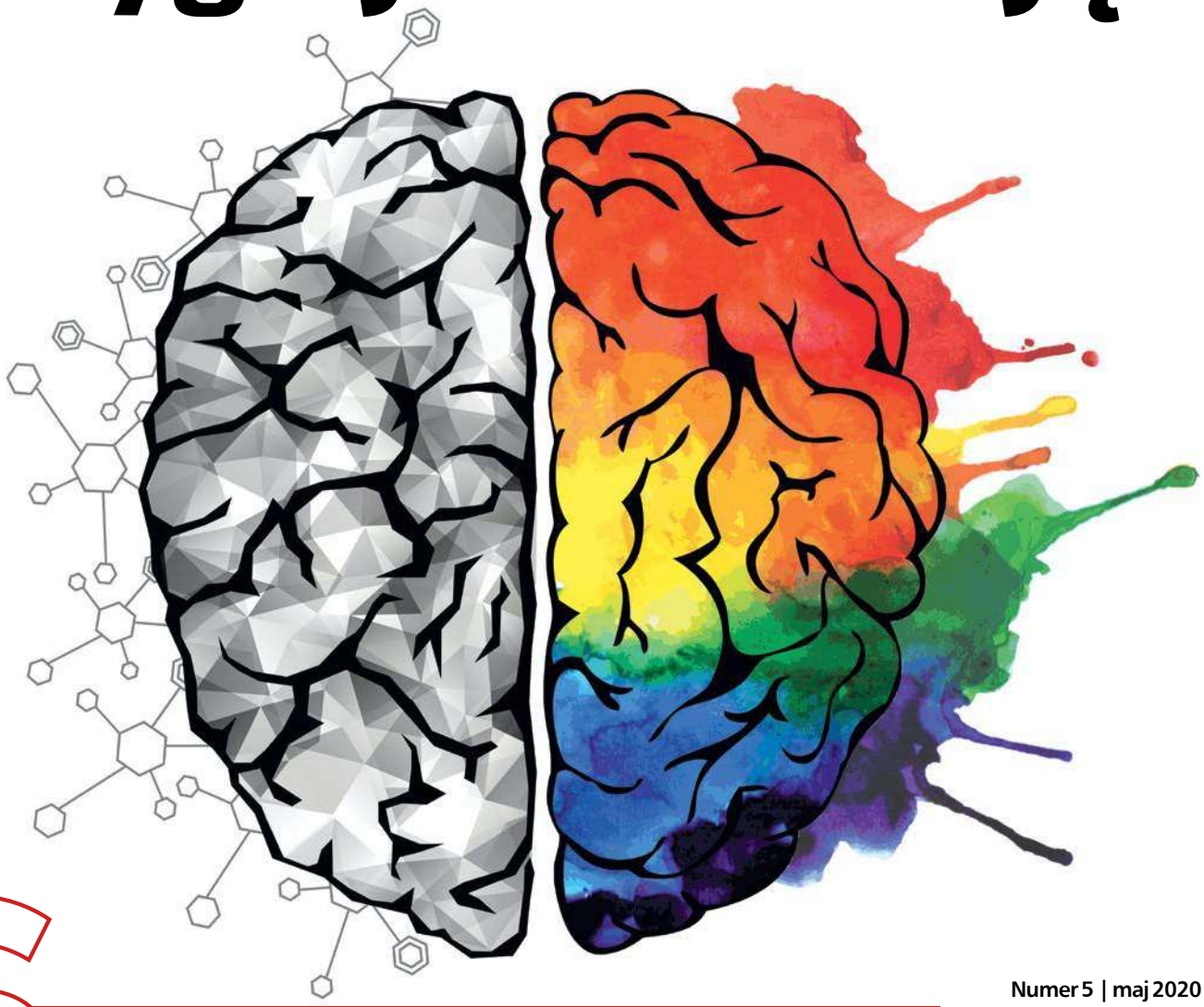
Rozpraw się z bólem kręgosłupa

Wodór regeneruje serce po zawale?

Selen i cynk strażnikami odporności

Czy dezynfekcja uratuje nas przed koronawirusem?

Wygraj z demencją



6 sposobów na alergię na zwierzęta

Jak sobie radzić z...
- hipoglikemią
- wirusami

Numer 5 | maj 2020
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl b869044dea

Diagnostyka Medyczna
GENOM

Od 2003 roku Firma Genom współpracuje z laboratoriami stanowiącymi światową czołówkę w diagnostyce medycznej. Badania przeprowadzane są z wykorzystaniem najnowszych technik laboratoryjnych. Wyniki badań opatrzone są komentarzem specjalisty.

KORONAWIRUS SARS-CoV-2 – TEST PRZECIWCIAŁ

SKUTECZNY – PROFESJONALNY - WIARYGODNY

Test immunoenzymatyczny, który proponujemy, opiera się na reakcji antygen-przeciwciało. Analiza próbki odbywa się w specjalistycznym laboratorium w Niemczech, zapewniającym najwyższej klasy sprzęt i walidację wyników. Wykorzystywana metoda analizy, proponowanego przez nas testu, jest znacząco lepsza od powszechnej, stosowanej przy tzw. szybkich testach m.in. pod względem czułości i swoistości, co przekłada się na wiarygodność wyniku. Stosowany w niemieckim laboratorium test, posiada certyfikat IVD i CE. Przy każdej wykonywanej analizie, przeprowadzane są również kontrole dodatnie i ujemne. Test ten produkowany jest w USA z przeznaczeniem i wykorzystaniem do badań klinicznych.

DIRECT LAB

BADANIA BEZ WYCHODZENIA Z DOMU Z POLSKI I ZAGRANICY W SYSTEMIE "DOOR TO DOOR"

DOSTARCZENIE TESTU → POSTĘPOWANIE WEDŁUG INSTRUKCJI TESTU (Blood Spot) → ODBIÓR POBRANEJ PRÓBKI PRZEZ KURIERA → WYKONANIE ANALIZY → WYNIK

Infekcje wywołane koronawirusem często przebiegają bezobjawowo, dlatego nie wiemy czy jesteśmy nosicielem wirusa oraz czy stwarzamy potencjalne ryzyko przenoszenia infekcji na innych. **Dlatego Test Przeciwciał IgG/IgM pozwala określić, czy badane osoby przeszły infekcję czy nie, a jeżeli tak – w jakiej fazie infekcji były w momencie badania.** Wykrycie przeciwciał IgG przemawia za istniejącą odpornością, a tym samym niskim ryzykiem ponownego zachorowania. Jest to ważne zarówno teraz, jak i w przyszłości dla wielu obszarów życia naszego społeczeństwa.

Czułość w wykrywaniu przeciwciał IgG na SARS-CoV-2 wynosi 100%.

Skontaktuj się z naszymi konsultantami

(+48) 71 360 41 44 (+48) 515 064 756
info@genom.com.pl
www.genom.com.pl

eprasa.pl b869044dea

HIT - MINIATUROWY APARAT AUDIALNY – ZNASZ GO Z TV!

WZMACNIA SŁUCH W 24 H?

Poznaj prawdziwe opinie osób, które odzyskały zdolność słyszenia. Niektórzy byli całkiem głusi!

Regulamin - rgimmprmcjpk.com

To oni wybawili z postępującego ubytku słuchu już 189 700 osób

RYZYKUJĄC KARIERĘ ZAWODOWĄ, ujawnili ultra-skuteczną technologię przywracającą pełny, czysty zakres dźwięków. Głuchota ustępuje od 1. użycia!

„To cud techniki, wynalazek, który ma szanse wyprzeć z rynku tradycyjne aparaty słuchowe i przywróci doskonałą jakość słuchu milionom ludzi na całym świecie" – tak o innowacyjnym aparacie audialnym wypowiadają się eksperci i podkreślają, że ten miniaturowy, ultra-skuteczny regenerator słuchu pomaga wyeliminować szumy uszne, wzmocnić odbierane dźwięki i uwolnić od niedosłuchu absolutnie każdego. Bez względu na wiek, rodzaj wady słuchu, stopień degeneracji nerwu słuchowego, a nawet bez względu na przyczynę pogorszenia słuchu – każdy (również Ty!) ma szansę na nowo, wyraźnie usłyszeć otaczający świat i pozbyć się zaawansowanych zaburzeń słuchu.

Wyostrzenie słuchu o 97% w 24 h - jak to w ogóle możliwe?

Choć o nowatorskiej metodzie naprawy słuchu mówi się coraz więcej, norwescy naukowcy przebyli długą drogę, by rozpowszechnić swoją autorską technologię. Straszono ich utratą pracy i zaprzepaszczeniem kariery naukowej, a wszystko przez to, że rewolucyjny wynalazek jest w stanie przywrócić słuch nawet u osób całkowicie głuchych, wzmocnić i poprawić jakość słyszanych dźwięków, zniwelować przeczulicę słuchową i zapewnić wyraźny, ostry słuch nawet 88 razy szybciej i skuteczniej niż tradycyjne, przestarzałe aparaty słuchowe.

Pionierski aparat audialny znika z polskich magazynów **W REKORDOWYM TEMPIE**

Jego spektakularne działanie potwierdza już 189 700 osób – za co pokochali nowatorskie urządzenie?

- Miniaturowy rozmiar, dzięki któremu aparat jest w pełni dyskretny i niewidoczny dla otoczenia
- Eliminacja szumów usznych
- Regeneracja nerwu słuchowego – odbudowanie słuchu na poziomie komórkowym pozwala przywrócić zdolność słyszenia nawet u osób całkowicie głuchych!
- Błyskawiczne działanie – już od 1. założenia jakość słyszenia podnosi się średnio o połowę, a głośność dźwięków zwiększa się nawet o 79%
- Pełny, czysty zakres dźwięków – odzyskanie zdolności izolowania głosów w tłumie, wyostrzenie szeptu, głosów z oddali, a także tych 'zza pleców'

Zaufaj geniuszom i zacznij słyszeć świat w pełni

Specjaliści są przekonani, że nie ma takiej wady słuchu, której nie zregenerowałby nowatorski, miniaturowy aparat audialny oraz że nie istnieje człowiek, który z jego pomocą nie byłby w stanie pozbyć się niedosłuchu. To jedynie kwestia czasu – u niektórych najwyższa jakość słuchu powraca już po 1. użyciu aparatu, inni zauważają poprawę słuchu i zwiększony zakres słyszenia po 5-7 dniach. Wiele zależy od stopnia uszkodzenia nerwu słuchowego, ale fakt, że innowacyjna technologia jest w stanie odwrócić nawet pełną głuchotę oznacza, że jesteśmy świadkami odkrycia jakiego do tej pory w zwalczaniu problemów ze słuchem jeszcze nigdy nie było.

Szumy uszne? Głuchota? Niedosłuch? Na wszystkie problemy – jedno rozwiązanie

Wyobraź sobie, że już jutro przy porannej kawie z łatwością i pełną swobodą porozmawiasz z bliskimi, usłyszysz przejeżdżające za oknem samochody i tramwaje, szum wiatru, czy bijący o parapet deszcz. Obejrzysz ulubiony program w telewizji bez nastawiania go na cały regulator, bez przeszkód posłuchasz radia i porozmawiasz przez telefon – bez domyślania się, co rozmówca powiedział i bez ciągłych próśb o powtórzenie. Inteligentny aparat stworzony przez Norwegów tłumi niepotrzebny dźwięk, pozwala wyodrębnić mowę w hałasie a nawet rozpoznać, z jakiego kierunku dochodzi. Przygotuj się, że już po 1. założeniu tego urządzenia zaczniesz słyszeć 4x mocniej, głośniej i wyraźniej. Szumy uszne ulegną wyciszeniu, a niedosłuch ustąpi miejsca pełnemu, czystemu zakresowi dźwięków.

SPODZIEWAJ SIĘ IMPONUJĄCYCH EFEKTÓW:

- ✔ Rozszerzenie słyszalności dźwięków z otoczenia
- ✔ Wyraźne słyszenie mowy, komfort słuchowy nawet w hałasie / tłumie
- ✔ Wzmocnienie, wyostrzenie słuchu, wyraźne słyszenie szeptu

Siła nauki w trosce o Twój słuch

Batalia na rynku medyczno-naukowym trwała długo, ale ostatecznie innowacyjna technologia wzmacniania i regeneracji słuchu przebiła się przez mur tradycyjnych korporacji i przywraca rewelacyjną jakość słyszenia średnio 16 osobom każdego dnia. „To przełomowy regenerator słuchu, który przesunął granice technologii i pomaga przywracać zdolność słyszenia na nieosiągalnym dotychczas poziomie" – donoszą specjaliści i spekulują, że odkąd nowy aparat stał się dostępny dla każdego, era przestarzałych, nieskutecznych, wielkich i niewygodnych aparatów słuchowych nieodwracalnie przechodzi do przeszłości.

Niezawodny słuch jak za dawnych lat

Ty też możesz skorzystać z innowacyjnego wynalazku norweskich naukowców i przywrócić sobie pełną zdolność słyszenia bez względu na swój wiek czy stopień ubytku słuchu. Już dziś dołącz do szczęśliwców, którzy bez trudu prowadzą rozmowy z bliskimi, z łatwością dogadują się z ekspedientką w sklepie, słyszą poranny śpiew ptaków i swobodnie porozumiewają się z otoczeniem bez skrępowania i poczucia bezsilności. Zadzwoń pod podany numer jako jedna ze 100 pierwszych osób, a otrzymasz swój indywidualny aparat audialny z pełną refundacją producenta.

Byłam prawie głucha, teraz słyszę wszystko!

To wynalazek, który uratował mnie przed całkowitą głuchotą – zawdzięczam mu odzyskanie wyraźnego słuchu zaledwie w kilka dni. To niesamowite, ale już po pierwszym założeniu zaczęłam lepiej słyszeć głosy zza okna i mogłam ściszyć dudniący stale telewizor. Dziś bez nieporozumień rozmawiam z innymi ludźmi, nawet przez telefon. Polecam z całego serca.

Elżbieta, 64 lata, Radom

Odzyskałem świetny słuch

Postępująca głuchota sprawiła, że stawałem się coraz mniej samodzielny – córka bała się, kiedy wychodziłem sam z domu, bo kiedyś prawie wpadłem pod nadjeżdżający samochód, zupełnie go nie słyszałem... Kiedy na świat przyszedł mój pierwszy wnuk, uznałem że muszę zawalczyć o swój słuch. Zobaczyłem ten aparat w reklamie telewizyjnej, od razu go zamówiłem – i to był strzał w dziesiątkę! 3 dni wystarczyły, żebym odzyskał mocny słuch i uciszył nieznośne piszczenie w uszach. No i usłyszałem pierwsze słowa wnuka! Rewelacja.

Zygmunt, 58 lat, Siedlce

WYJĄTKOWA SZANSA - Skorzystaj z programu który powoli dobiega końca!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 25.06.2020 r., otrzyma 100% REFUNDACJI PRODUCENTA

ZADZWOŃ: **41 373 21 93**

REKLAMOWANE W TV

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

SZYBKA DOSTAWA

eprasa.pl b869044dea

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 b869044dea

Szczepionka przeciw gruźlicy nas uratuje?

Był 1921 r. Gruźlica uśmiercała 1 na 4 osoby. Wśród nich była matka urodzonego zaledwie kilka godzin wcześniej Jeana. W szpitalu Charité w Paryżu zdecydowano się podać dziecku niedawno opracowaną szczepionkę. Następnie chłopiec został oddany pod opiekę babce (również chorej na gruźlicę). Sam jednak nigdy nie zachorował.

Aby mogło do tego dojść, potrzebne było 20 lat pracy Alberta Calmette'a i Camille'a Guérina w Instytucie Pasteura w Lille. Uczeni, próbując przeciwdziałać tendencji bydlęcych prątków gruźlicy (*Mycobacterium bovis*) do zlepiania się, dodali żółci wołowej do pożywki. Ku ich zaskoczeniu doprowadziło to do obniżenia zjadliwości bakterii. Tak zaczęła się cała historia nietypowej wakcyny. Nietypowej, bowiem do dziś dnia nie wiemy do końca, jak ona działa. Wiemy natomiast, że spektrum tego działania jest zaskakująco szerokie.

Dość powiedzieć, że szczepionka Bacillus Calmette – Guérin (BCG) w 26% chroni przed trądem. Jest również przydatna w leczeniu powierzchownych postaci raka pęcherza moczowego, a od końca lat 80. ubiegłego wieku wiadomo, że wkroplenie BCG do pęcherza jest skuteczną formą immunoterapii w tej chorobie. Co więcej, zapobiega nawrotom w 2/3 przypadków. Szczepionka przeciw gruźlicy jest też wykorzystywana w immunoterapii raka okrężnicy. W badaniach klinicznych zastosowano ją do zwalczania cukrzycy typu 1.

Teraz wszyscy patrzymy na nią z nadzieją, licząc, że uchroni nas przed uduszeniem przez koronawirusa. To pokołosie kilku prac opublikowanych w ostatnim czasie, które sugerują, że w krajach, gdzie szczepienie BCG jest lub było do niedawna stosowane powszechnie, nie tylko liczba zakażeń SARS-CoV-2 okazuje się mniejsza, ale i przebieg choroby COVID-19 rzadziej prowadzi do śmierci.

Czy układ odpornościowy zagra antywirusową symfonię bezbłędnie?

Takie obserwacje przeprowadzono m.in. w Niemczech. Gdy popatrzono na mapę zakażeń, okazało się, że zapadalność i liczba zgonów wśród zakażonych są o wiele częstsze w landach leżących w dawnej RFN niż NRD, gdzie obowiązkowe szczepienia przeciw gruźlicy kontynuowano aż do 1990 r. Podobna prawidłowość widoczna jest również na Półwyspie Iberyjskim. W Hiszpanii i Portugalii zarówno warunki, jak i styl życia są podobne. W Hiszpanii od dawna nie prowadzi się szczepień przeciwko gruźlicy, w Portugalii zniesiono je 18 lat później. Śmiertelność z powodu zakażeń koronawirusem jest obecnie 20 razy wyższa w Hiszpanii niż w Portugalii. Za hipotezą, że w państwach, gdzie funkcjonuje system obligatoryjnego szczepienia przeciwko gruźlicy, obywatele mogą być dodatkowo zabezpieczeni przed SARS-CoV-2 oraz jego niepomyślnym przebiegiem, przemawia dodatkowo fakt, że w krajach, gdzie go nie ma, np. we Włoszech, Wielkiej Brytanii i USA, rozwój pandemii jest wyjątkowo dotkliwy.

Podanie w BCG osłabionych, ale żywych bakterii, powoduje nieswoistą aktywację układu immunologicznego. Podczas gdy większość szczepionek zachęca jego jedno ramię – adaptacyjny układ odpornościowy – do wytworzenia przeciwciał skierowanych przeciwko bardzo specyficznym patogenom, szczepionka BCG pobudza wrodzony układ odpornościowy. Ten zaś szybko uwalnia swoje zastępy, aby zwalczyć obce substancje. W ten sposób wakcyna zwiększa produkcję niespecyficznych komórek odpornościowych.

Te dane są na tyle przekonujące, że w dawnym świecie przeprowadzilibyśmy eksperymenty na zwierzętach, aby je zweryfikować. Natomiast w świecie pod butem koronawirusa idziemy na skróty i testujemy hipotezy na ludziach. Zespół pod kierownictwem dr n. med. Hanny Czajki zbada wpływ szczepień przeciwko gruźlicy na zapadalność i przebieg zakażeń wirusem SARS-CoV-2 w grupie 1000 pracowników ochrony zdrowia w Polsce. Z kolei w Wietnamie 800 osób zgodziło się wziąć udział w podobnym badaniu klinicznym. A Australijczycy poszli jeszcze dalej – nie bawiąc się w testy – zapowiedzieli podanie BCG ok. 4 tys. pracowników medycznych, by chronić ich przed ciężkim przebiegiem zakażenia.

Paula Cannon, profesor mikrobiologii molekularnej i immunologii z University of Southern California, porównuje układ odpornościowy do orkiestry, w której dyrygent po podaniu szczepionki BCG zyskuje większą moc i kontrolę, co może przełożyć się na to, że jego muzycy są w stanie od razu zagrać antywirusowe wielowarstwowe symfonie, bez wstępnych uciążliwych prób i błędów. Miejmy nadzieję, że ma rację.

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 b869044dea

SPIS TREŚCI

Maj 2020

Z OKŁADKI

Wygraj z demencją 22
Aby zachować sprawność intelektualną do późnych lat, trzeba dbać o dietę, ale również unikać metali ciężkich

Czy dezynfekcja uratuje nas przed koronawirusem? 46
Izolacja i odpowiednia higiena to na ten moment najskuteczniejsze sposoby ograniczania rozprzestrzeniana się epidemii

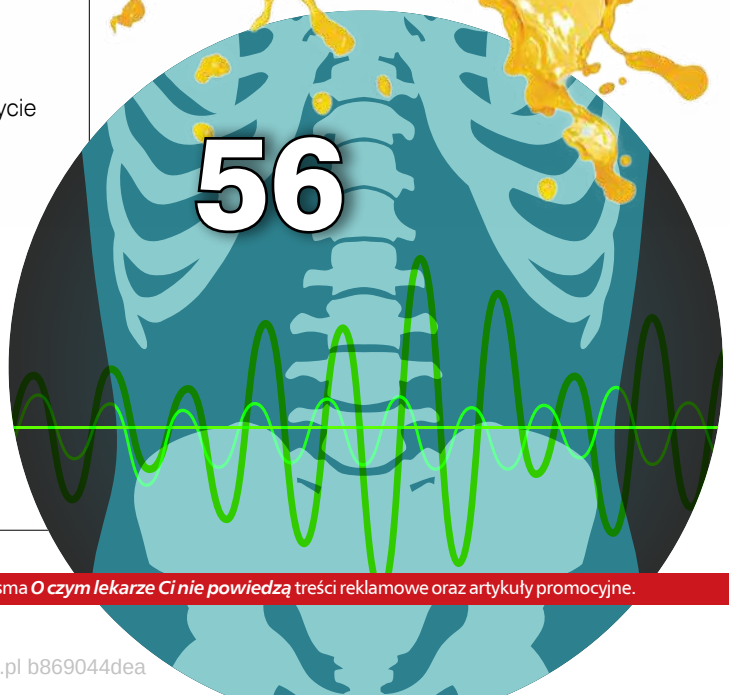
Rozpraw się z bólem kręgosłupa 56
Dzięki zastosowaniu określonych mikroczęstotliwości pacjenci, dla których nie było ratunku przed operacją, odzyskują zdrowie

Zioła na nawracające zapalenia pęcherza 76
Fitoterapia pomoże uniknąć schorzeń dróg moczowych – sprawdzą się nawet lubczyk i pietruszka!

6 sposobów na alergię na zwierzęta 80
By sierść pupili nie wywoływała kataru siennego, zwiększ spożycie witaminy C i probiotyków

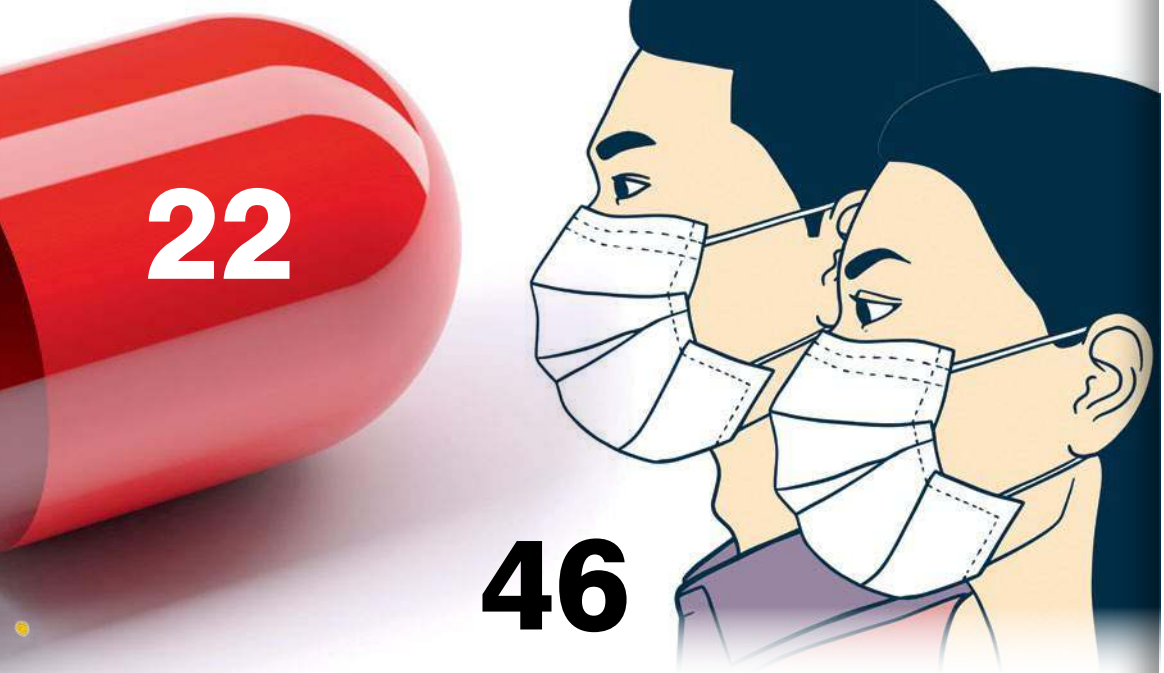
Wodór regeneruje serce po zawale? 82
Ten niezwykły gaz przynosi spektakularne efekty u pacjentów po zawałach, udarach i uszkodzeniach mózgu

Selen i cynk strażnikami odporności 90
Działanie tych pierwiastków wykazuje synergię, która poprawia odpowiedź immunologiczną podczas ataku patogenów



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

eprasa.pl b869044dea



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Lecznicze jedzenie 14
Dopasuj swoje menu do dolegliwości, z którymi się zmagasz, a poczujesz ulgę

NEWS FOCUS

Czy mammografia ratuje życie? 18
Wydaje się, że to badanie zalecane jest w profilaktyce raka piersi zbyt młodym kobietom

RAPORT SPECJALNY

Na wojnie z demencją 22

Nadzieja w psychobiotykach? 32
Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że mikroorganizmy w jelitach mogą łagodzić deficyty poznawcze i pamięciowe

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Zadbaj o odporność swojego dziecka 36
By zbudować silny układ immunologiczny, najmłodsi potrzebują przede wszystkim snu i hartowania

ZDROWY STYL ŻYCIA

Raźnym krokiem 42
To na stopach spoczywa ciężar całego ciała, a nieprawidłowe stawianie kroków rzutuje na naszą postawę

Lekcja higieny, czyli dezynfekcja w dobie koronawirusa 46

Zadbaj o ramiona 50
By pozbyć się nieestetycznych pelikanów, przede wszystkim ćwicz i wypróbuj domowe kosmetyki

TEMAT NUMERU

Energetyzator 56

Pukając do źródła 62
Tapping pozwala odnaleźć prawdziwe źródło bólu i, likwidując je, uwalnia od dolegliwości

Jak pokonałam dyskopatię 70
Kiedy u Sally rozwinęła się przepuklina krążka międzykręgowego, zrobiła wszystko, by uniknąć operacji – i wygrała!

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na zapalenie pęcherza 76

PROFILAKTYKA I LECZENIE

6 sposobów na alergię na zwierzęta 80

Bąbelki na zdrowie 82

Cynk i selen na straży odporności 90

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 108

Nasz zielnik: malina 113

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

hipoglikemią 98

wirusami 101

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

LICZBY i FAKTY

14 dni kwarantanny
to za mało, bo SARS-CoV-2 może żyć w drogach oddechowych nawet
przez 5 tygodni

17% przypadków
hipoglikemii
związanych jest z silnym stresem, a za **24%** odpowiada zbyt intensywny wysiłek fizyczny

Połączenie
SELENU, CYNKU
oraz **WITAMIN D i C**
obniżyło ryzyko zachorowania o ok. 40%, a czas trwania infekcji dróg oddechowych – o 54%

Ćwiczenia wykonywane przynajmniej raz w tygodniu pozwalają zmniejszyć
prawdopodobieństwo alzheimera o 30%

Gdy 20 osób z zespołem metabolicznym piło
wodę wodorową
przez 8 tygodni, ich markery stresu oksydacyjnego
spadły o 43%

20% pacjentów po **aloplastyce kolana** zmaga się z nawracającym bólem

eprasa.pl b869044dea

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 Facebook!

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

Wypadanie włosów po ciąży

Kochana Redakcjo! Wiedziałam, że w czasie połogu będą mi wypadały włosy, bo ciało „nadrobi" wszystko z okresu ciąży. Jednak obecnie moje maleństwo ma ponad 7 miesięcy, a ja wciąż wyciągam włosy garściami. Mąż mówi, że przyjmuję za mało płynów, ja natomiast uważam, że winę ponosi potomek, który z zainteresowaniem próbuje łapać moje włosy. Nie chcę ich ścinać. Co robić? Dodam, że karmię piersią i biorę Euthyrox. Miewam też zawroty głowy i zajady, za co winię anemię wywołaną karmieniem.

Julia

Red. Rzeczywiście w okresie połogu częste są niedobory żelaza wynikające z diety zalecanej matkom karmiącym. Dlatego w pierwszej kolejności należy wzbogacić ją w żelazo i witaminę C, która poprawia wchłanianie tego pierwiastka. Pomoże to nie tylko na anemię, ale również na wypadanie włosów, które dotyczy wszystkich kobiet po porodzie. Jego przyczyna tkwi w hormonach: wysoki poziom estrogenu w trakcie ciąży hamuje wypadanie włosów i pobudza wzrost nowych, ale jego ilość we krwi zaczyna się zmniejszać pod koniec połogu i normuje się dopiero 6-9 miesięcy po porodzie. W tym właśnie czasie młoda mama doświadcza spektakularnej wręcz utraty włosów i wydaje się jej, że niebawem będzie łysa. Nie ma się jednak czego obawiać, ponieważ traci tylko te włosy, które nie wypadły w czasie ostatnich 9 miesięcy wskutek oddziaływania estrogenu.

Problemy z włosami po porodzie bywają powiązane także ze stresem, brakiem snu, niedoborami witamin i minerałów. Ale temu łatwo zaradzić – wystarczy stosować dietę bogatą w warzywa i owoce lub przyjmować odpowiednie suplementy. Włosy potrzebują w tym okresie przede wszystkim cynku, miedzi i żelaza (które znajdują się w mięsie, rybach i jajach) oraz witaminy B1, obecnej w ryżu brązowym, pełnoziarnistym pieczywie i kaszach.

Regenerację fryzury przyspieszą także naturalne odżywki i szampony wzmacniające, przygotowywane samodzielnie w domu. Wystarczy połączyć w równych proporcjach drożdże, jogurt i miód, a uzyskaną papkę nałożyć na włosy i owinąć głowę ręcznikiem na 30 min, po czym spłukać. Skuteczna jest też odżywka z oleju rycynowego. Zawiera on kwasy tłuszczowe, które nie tylko odżywiają włosy, lecz również nabłyszczają je i zapobiegają ich wypadaniu. Wystarczy łyżkę oleju zmieszać z łyżką oliwy i żółtkiem. Tak przygotowaną odżywkę nakłada się na 30 min na suche włosy, a następnie spłukuje.

Dodatkowo trzeba mieć pod kontrolą endokrynologiczne zawirowania związane z nieprawidłową pracą tarczycy, ponieważ zarówno nadczynność, jak i niedoczynność gruczołu sprzyjają łysieniu. W pierwszej kolejności warto sprawdzić, czy przyjmowana dawka Euthyroxu jest prawidłowa.

Na co dzień należy również zadbać o odpowiednie nawodnienie oraz dotlenienie organizmu – w dobie kwarantanny warto spędzić trochę czasu na zewnątrz (np. na balkonie) lub wykonywać ćwiczenia, które pogłębią oddychanie, a tym samym dotlenienie.

eprasa.pl b869044dea

Choroby widoczne na paznokciach

Droga Redakcjo, w czasie tej kwarantanny zaobserwowałam, że na 2 moich paznokciach pojawiły się drobne białe plamki. Słyszałam, że takie przebarwienia mogą świadczyć o braku składników odżywczych. Co robić?

Marta

Red. Białe plamy na paznokciach określa się mianem leukonychii. Mogą one występować ogniskowo, w postaci drobnych, białych punktów, ale też przybrać postać poprzecznych lub pionowych pasm lub wystąpić jako jednolite zabarwienie większej części paznokcia.

Za przyczynę ich powstawania zazwyczaj uznaje się niedobory określonych składników odżywczych: wapnia, cynku, żelaza oraz witamin z grupy B. Wówczas wzbogacenie diety i suplementacja powinny wystarczyć, by płytka wróciła do odpowiedniego stanu. Jeśli jednak do tego nie dojdzie lub plamki będą nawracać, warto przyjrzeć się problemowi bliżej. Niejednokrotnie bowiem to nie deficyty żywieniowe odpowiadają za pojawienie się białych przebarwień.

Bardzo często bywają one efektem mikrourazu, z którego nawet nie zdajemy sobie sprawy. Nie jest to z reguły zbyt silne uszkodzenie mechaniczne (inaczej pod paznokciem powstałby charakterystyczny krwiak), jednak na tyle istotne, że powoduje uszkodzenie łożyska, którego objawem są właśnie białe kreski na paznokciach. Uszkodzenia tego typu zdarzają się również przy zdejmowaniu tipsów.

Białych plam nie należy lekceważyć, ponieważ mogą one stanowić objaw rozwijających się chorób, takich jak bielactwo prążkowane paznokci (przypominają wówczas rozległe prążki), wewnątrzpłytkowa grzybica paznokci (objawem jest białe, plamiste zabarwienie płytki) czy paznokcie Muehrckego – charakteryzujące się białymi, równoległymi pasmami nieprzesuwającymi się w miarę wzrostu paznokcia.

Co jednak równie ważne, pojawiające się zmiany nie muszą oznaczać problemów jedynie w obrębie samych paznokci. Zdarza się, że ich przyczyną są rozwijające się schorzenia ogólnoustrojowe: anemia, niewydolność jelit lub nerek, choroby wątroby, kamica żółciowa czy gruźlica. Białe plamki mogą też być sygnałem zatrucia metalami ciężkimi albo obniżonej odporności na infekcje.

Specjalista powinien rozpoznać przyczynę leukonychii na podstawie wyglądu, intensywności i rozmieszczenia plamek. Przykładowo w przebiegu hiperalbuminemii czy też marskości wątroby pojawia się jednolite zabarwienie większej części paznokcia. Dlatego też gdy zmiany występują z dużą częstotliwością, warto głębiej zbadać przyczynę ich powstawania, aby wykluczyć poważne choroby ustrojowe.

Jak ulżyć oczom?

Droga Redakcjo, od wielu lat pracuję przy komputerze, co z czasem w oczywisty sposób przyczyniło się do pogłębienia mojej wady wzroku. Na co dzień noszę soczewki, które zwykle spełniają swoje zadanie, jednak od jakiegoś czasu już nie do końca. Przypuszczam, że ma to związek z obowiązkową w mojej firmie pracą zdalną – od kilku tygodni wszystkie spotkania, które dotąd odbywały się w biurze, organizowane są online za pomocą różnych komunikatorów, co oznacza dla mnie dodatkowe kilka godzin dziennie siedzenia przed komputerem. W efekcie pojawiły się zaczerwienienie i swędzenie oczu. Czy to znak, że powinnam przerzucić się na okulary?

Dagmara

Red. Dłuższa praca przy komputerze rzeczywiście może wpłynąć na pogorszenie jakości widzenia i przyczyniać się do rozwoju zespołu suchego oka czy innych dolegliwości. Z kolei samo używanie soczewek również często wiąże się z przesuszeniem oczu. Dlatego zaleca się korzystanie z nich na zmianę ze zwykłymi okularami, najlepiej ze specjalną powłoką antyrefleksyjną.

Ważne jest, aby soczewki były wykonane z tworzywa dobrej jakości, najlepiej z nowoczesnego hydrożelu, charakteryzującego się wysokim parametrem uwodnienia i przepuszczalnością tlenu, aby zapewnić oczom i szkłom odpowiednie nawilżenie przez dłuższy okres. Wówczas gałka oczna lepiej „oddycha", mniej się męczy oraz ma zapewnione odpowiednie dotlenienie.

Jeśli natomiast pojawia się szczypanie i pieczenie (uczucie tzw. „piasku pod powiekami"), niezbędne jest regularne zwilżanie oczu, np. za pomocą kropli. Warto zastosować te odpowiednie zarówno do miękkich, jak i twardych soczewek kontaktowych, co znacznie poprawia komfort ich stosowania przez cały dzień.

Oczywiście nie można zapomnieć o roli, jaką odgrywają nasze codzienne zwyczaje. Jeśli musimy długo pracować przed komputerem, zwykle rzadko mrugamy i zerkamy w dal (a od tego zostały stworzone nasze oczy). Dlatego warto jak najczęściej odrywać wzrok od urządzeń elektronicznych, najlepiej według zasady „3P", czyli „pomrugaj, przerwij pracę i popatrz w dal".

Autorki opublikowanych listów otrzymują zestawy regenerujących kosmetyków Biovax Professional Therapy Repair Every Day do włosów zniszczonych i ze skłonnością do wypadania, ufundowane przez firmę L'biotica. Gratulujemy!

eprasa.pl b869044dea

WIRUS OPRYSZCZKI PODEJRZEWANY O WYWOŁYWANIE SM

Stwardnienie rozsiane (SM) to choroba autoimmunologiczna, która atakuje ośrodkowy układ nerwowy. Nauka do tej pory nie wie, co ją wywołuje. Najświeższe badania wykazują, że rozwój stwardnienia rozsianego może być rezultatem infekcji kilkoma aktywnymi wirusami opryszczki jednocześnie, gdzie kluczową rolę odgrywa HHV-6.

Osoby cierpiące na SM częściej są nosicielami wirusów szczepu HHV-6A. Badacze ze szwedzkiego Instytutu Karolinska podejrzewają, że właśnie on wyzwala tę chorobę. U pacjentów ze stwardnieniem rozsianym ryzyko wystąpienia przeciwciał specyficznych dla wirusa HHV-6 było o 55% wyższe. Badacze odkryli to po przeanalizowaniu próbek krwi pobranych od 8 700 pacjentów oraz 7 200 zdrowych ochotników z grupy kontrolnej.

Co więcej, badania krwi pobranej od pacjentów ze stwardnieniem rozsianym średnio 8 lat przed wystąpieniem pierwszych objawów pozwoliły zaobserwować, że u osób w dzieciństwie zainfekowanych wirusem HHV-6 prawdopodobieństwo rozwoju choroby w wieku dorosłym było ponad 2 razy większe.

Ze stwardnieniem rozsianym wciąż łączy się wirusa Epsteina-Barr, a ryzyko rośnie jeszcze bardziej, gdy pacjent jest jednocześnie nosicielem HHV-6.

FrontImmunol,2019;10:2715

Rosół na malarię

Tradycyjne zupy i wywary są równie skuteczne w blokowaniu rozwoju pierwotniaka wywołującego malarię, co standardowo przepisywany lek dihydroartemizynina. Ich składniki spowalniają rozwój *Plasmodium falciparum* o ponad 50%, co porównywalne jest do skuteczności farmaceutyków.

Badacze z Uniwersytetu Imperial College London przetestowali 9 zup i wywarów gotowanych na tradycyjnych recepturach pod kątem ich zdolności zwalczania malarii. Poprosili dzieci w wieku szkolnym, by przyniosły im zupy oparte na starych, rodzinnych przepisach z całej Europy, Afryki Północnej oraz Bliskiego Wschodu, które tradycyjnie stosowało się do zbijania gorączki.

Zupy były wegetariańskie lub oparte na kurczaku bądź wołowinie, lecz pozostałe składniki mocno się między sobą różniły. Mimo to każda z nich albo zatrzymywała rozwój pierwotniaka, albo nie pozwalała mu osiągnąć wieku dojrzałego, dzięki czemu nie infekował on komarów.

Badaczom nie udało się jednak wyizolować ani zidentyfikować składników, które mają zdolność zwalczania malarii. To bardzo istotne, by do tego doszło, ponieważ oporność na leki stosowane w krajach dotkniętych tą chorobą wciąż rośnie. Każdego roku zabija ona 400 tys. ludzi i zaraża ponad 200 mln.

ArchDisChild,2019;104:1138-42

JEDZENIE MIĘSA ZWIĘKSZA OPORNOŚĆ NA ANTYBIOTYKI

Poziomy bakterii opornych na działanie antybiotyków u bydła potroiły się w ciągu ostatnich 20 lat, a bakterie te łatwo przechodzą do organizmów osób spożywających mięso czy mleko tych zwierząt. W efekcie ludzie coraz gorzej reagują na antybiotykoterapię.

Najbardziej zainfekowane mięso pochodzi z Afryki, Azji – zwłaszcza Chin – oraz Ameryki Południowej. W regionach tych w ostatnich latach doszło do drastycznego wzrostu spożywania białka. Poziomy antybiotykoopornych bakterii w mięsie kurczaków i świń w tych obszarach potroiły się między 2000 a 2018 r. W efekcie leki te zawodzą u 40% kurczaków i u 1/3 świń hodowanych przemysłowo.

Międzynarodowy zespół badaczy ze Stanów Zjednoczonych, Europy oraz Indii wziął pod lupę 4 szczepy powszechnie występujących bakterii, w tym *Salmonella* i *E. coli*, które wywołują poważne infekcje u ludzi. Naukowcy dokonali przeglądu ponad tysiąca opublikowanych wcześniej prac naukowych w celu nałożenia na mapę świata ognisk oporności przeciwbakteryjnej w krajach rozwijających się. Największą odnotowali na terenie Indii i Chin.

Ponad połowa kurczaków i świń hodowana jest w Azji, a na produkcję mięsa przeznacza się dziś aż 73% światowych antybiotyków.

Science,2019;365:eaaw1944

eprasa.pl b869044dea

Zmiana czasu podnosi ryzyko zawału

Zegarki przestawiamy 2 razy do roku, ale ta nieskomplikowana czynność może siać spustoszenie w naszym organizmie, podnosząc ryzyko zawału serca i udaru – alarmują naukowcy z Centrów Medycznych Uniwersytetu Vanderbilta w USA.

Zmiana czasu nawet o tę jedną godzinę oznacza, że 2 razy w roku ciało wypada z ustalonego rytmu dobowego, w związku z czym przez kilka tygodni po przestawieniu zegarków śpimy średnio o 20 min krócej. To z kolei zaburza przytomność i obniża poziom energii. W tym okresie jesteśmy bardziej podatni na atak serca, udary, a nawet śmiertelne wypadki, jak twierdzą eksperci. Zwyczaj ten pozbawia nas jasnego, porannego światła, które jest niezbędne do prawidłowego synchronizowania naszego zegara biologicznego. W rezultacie wzrasta ryzyko problemów zdrowotnych związanych z niedoborem snu.

Jest to poważny argument za rezygnacją ze zmieniania czasu i utrzymywaniem jednej, standardowej godziny, co rozważa obecnie coraz więcej państw.

JAMANeurol,2019Nov4

Krew do transfuzji zawiera śladowe ilości leków

W naszych żyłach płyną kawa i lekarstwa – co oznacza, że „czysta" krew przeznaczona do transfuzji nie jest wcale taka czysta. Pacjenci, którym się ją przetacza, przyjmują wraz z nią dawkę kofeiny i przeróżnych środków na receptę.

Prawdopodobieństwo otrzymania zanieczyszczonej krwi jest wysokie, twierdzą naukowcy. Odkryli oni, że każda z badanych 18 porcji przeznaczonych do transfuzji zawierała takie czy inne zanieczyszczenia. Najpowszechniejsza była kofeina, którą wykryto we wszystkich rzekomo czystych próbkach krwi. Większość zawierała ponadto śladowe ilości preparatów na kaszel oraz leków przeciwlękowych.

Badacze z amerykańskiego Uniwersytetu Stanu Oregon przeprowadzili analizę pod kątem obecności 3 leków: przeciwlękowego alprazolamu, dostępnego bez recepty dekstrometorfanu oraz tolbutamidu stosowanego na cukrzycę typu 2. Jak twierdzą naukowcy, jest wysoce prawdopodobne, że w próbkach znajdowały się również inne środki farmaceutyczne, choć nie zostało to sprawdzone.

Obecność kofeiny świadczy raczej o tendencjach społecznych, lecz fakt, że we krwi przeznaczonej do transfuzji znajdowały się silne leki, daje nieco więcej powodów do niepokoju.

– Te substancje mogą stanowić problem dla pacjentów – ostrzega zaangażowana w badanie dr Liyung Chen.

JPharmBiomedAnal,2019:112983

REKLAMA

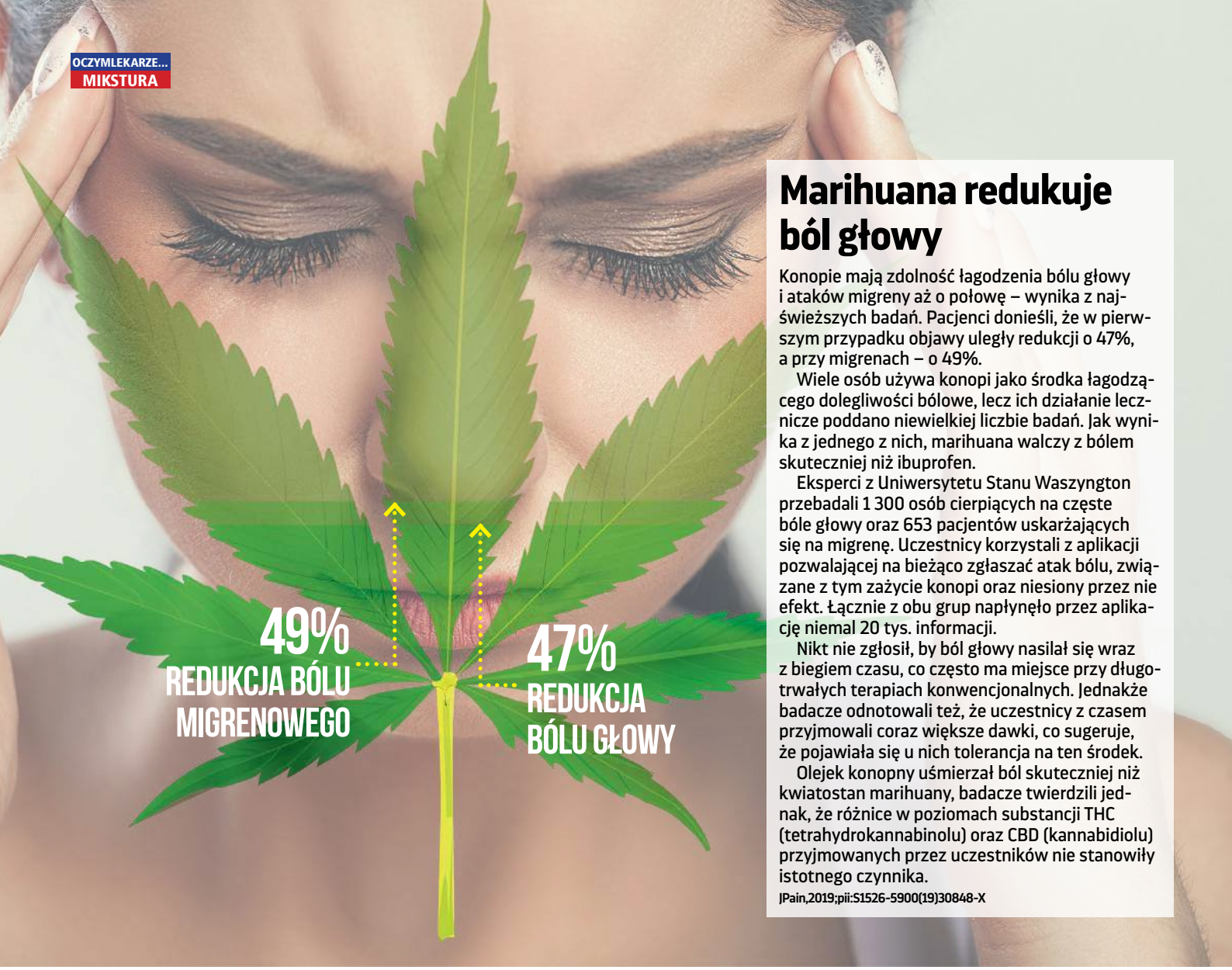
MAŚĆ® NIEDŹWIEDZIA
100 ml
silnie rozgrzewa
SILNE GRZANIE
www.masciniedzwiedzia.pl
ORYGINALNA OPATENTOWANA

MIĘŚNIE
STAWY

100 ML
200 ML
POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® silne grzanie jest skutecznym produktem o wzmocnionym i długotrwałym działaniu rozgrzewającym.

eprasa.pl b8



Marihuana redukuje ból głowy

Konopie mają zdolność łagodzenia bólu głowy i ataków migreny aż o połowę – wynika z najświeższych badań. Pacjenci donieśli, że w pierwszym przypadku objawy uległy redukcji o 47%, a przy migrenach – o 49%.

Wiele osób używa konopi jako środka łagodzącego dolegliwości bólowe, lecz ich działanie lecznicze poddano niewielkiej liczbie badań. Jak wynika z jednego z nich, marihuana walczy z bólem skuteczniej niż ibuprofen.

Eksperci z Uniwersytetu Stanu Waszyngton przebadali 1 300 osób cierpiących na częste bóle głowy oraz 653 pacjentów uskarżających się na migrenę. Uczestnicy korzystali z aplikacji pozwalającej na bieżąco zgłaszać atak bólu, związane z tym zażycie konopi oraz niesiony przez nie efekt. Łącznie z obu grup napłynęło przez aplikację niemal 20 tys. informacji.

Nikt nie zgłosił, by ból głowy nasilał się wraz z biegiem czasu, co często ma miejsce przy długotrwałych terapiach konwencjonalnych. Jednakże badacze odnotowali też, że uczestnicy z czasem przyjmowali coraz większe dawki, co sugeruje, że pojawiała się u nich tolerancja na ten środek.

Olejek konopny uśmierzał ból skuteczniej niż kwiatostan marihuany, badacze twierdzili jednak, że różnice w poziomach substancji THC (tetrahydrokannabinolu) oraz CBD (kannabidiolu) przyjmowanych przez uczestników nie stanowiły istotnego czynnika.

JPain,2019;pii:S1526-5900(19)30848-X

Higiena jamy ustnej zapobiega chorobom krążenia

Myjąc zęby 3 razy dziennie, zmniejszamy ryzyko wystąpienia niewydolności serca o 12% oraz migotania przedsionków o 10%.

Dbanie o czystość zębów i dziąseł zmniejsza liczebność bakterii w jamie ustnej, które odpowiadają za stan zapalny w całym ciele, włączając w to mięsień sercowy. Specjaliści zaczynają powoli przyznawać, że choroby układu krążenia mają właśnie zapalne podłoże.

Koreańscy eksperci monitorowali stan zdrowia 161 tys. osób w wieku 40-79 lat, niechorujących na serce. W trakcie trwającego 10 lat badania u 3% z nich pojawiło się migotanie przedsionków, a u niemal 5% doszło do niewydolności serca. Ryzyko było mniejsze u tych ochotników, którzy pilniej dbali o higienę jamy ustnej.

Jak tłumaczą badacze, dysponujemy obecnie zbyt niewielką ilością danych, by kategorycznie stwierdzić, że ryzyko zapadania na choroby serca zmniejsza się dzięki myciu zębów, ale uzyskane dotychczas dowody jak najbardziej na to wskazują. Eksperci są zdania, że częste mycie zębów ogranicza liczebność drobnoustrojów obecnych w kieszonkach dziąsłowych (czyli przestrzeniach między dziąsłem a szyjkami zębów), przez co mniejsza ich ilość przedostaje się do krwiobiegu.

EurJPrevCardiol,2019;2047487319886018

eprasa.pl b869044dea

Konopie – historia polska

Kadr z filmu „Potop"
reż. Jerzy Hoffman

Polacy znali konopie od dawna. Już w 1574 roku, w wielkiej księdze ziół pióra Stefana Falimirza zatytułowanej „O ziołach i o mocy ich", czytamy o niezwykłych właściwościach tych roślin.

Autor skupił się nie tylko na przemysłowej i rolniczej destynacji włókien, ale wspomniał też o magicznym charakterze ziela konopnego.

Jesteśmy pewni, że siłę i moc konopi znali już pogańscy Słowianie. Używano jej do leczenia ran, uśmierzano nią ból.

Ze względu na silne działanie antywirusowe i bakteriobójcze, konopia była powszechnie stosowana w przeziębieniach i chorobach układu odpornościowego.

Dziś szczególny nacisk kładzie się na profilaktyczne stosowanie konopi. Liczne badania wykazują jednoznacznie związek odporności ze stymulowaniem kannabinoidami zawartymi w konopi układu endokannabinoidowego (EKAN).

Układ endokannabinoidowy! Co to jest, skąd się to wzięło?

Każdy z nas uczył się w szkole o układzie pokarmowym, oddechowym, nerwowym. Każdy go ma i o nim wie! Ale układ endokannabinoidowy? Też wszyscy go mamy, ale jak na razie trudno szukać o nim informacji w podręcznikach, choć został opisany w latach 90 XX wieku. Ostatnio zrobiło się o nim głośno w związku z medyczną marihuaną.

Bez układu endokannabinoidowego konopie (marihuana) po prostu nie działałyby na nas. A bez wsparcia substancji zawartych w konopiach przeciążony układ endokannabinoidowy nie może wyjść na prostą i dążyć do homeostazy organizmu.

Stosowane w odpowiednich dawkach, mogą zdziałać cuda: zredukować napady padaczki, pomóc opanować drżenia w chorobie Parkinsona, działać przeciwzapalnie i przeciwbólowo, pomóc redukować skutki chorób neurodegeneracyjnych, nowotworowych, zespołu stresu pourazowego i wielu innych. Badania wciąż trwają – i to zarówno w laboratoriach – jak i z udziałem chorych.

REKLAMA

OLEUM KONOPNE
POLSKI PRODUCENT
www.oleumkonopne.pl
oleumkonopne

Konopia - lek naszych przodków.
Zagłoba miał rację

KONOPIA Z POLSKICH PÓL

- odporność
- redukcja stresu
- układ pokarmowy
- redukcja masy ciała
- obniżenie cholesterolu
- równowaga hormonalna
- cera i włosy – regenerująco
- przeciwzapalnie
- przeciwbólowo
- alergie
- stany lękowe

Pierwsze na świecie połączenie - konopi i żeń-szenia

- mocne serce
- cukrzyca
- potencja
- zmęczenie
- pamięć
- koncentracja
- kondycja
- napięcia miesiączkowe PMS
- wahania nastroju
- depresja

Certyfikaty
Testowany laboratoryjnie
100% full spectrum
Naturalne składniki
Produkt vegański
Produkt bezglutenowy

eprasa.pl b869044dea

Lecznicze jedzenie

Żywność naprawdę może zwalczać wiele przypadłości i przewlekłych chorób

„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem", powiedział ponoć Hipokrates. Pewnie masz już w kuchni większość produktów pomocnych w zwalczaniu pospolitych schorzeń, a część z nich leczy nawet poważniejsze przypadłości i zapobiega niektórym chronicznym chorobom. Spróbuj sam!

BÓLE GŁOWY? JEDZ RYBY (ORAZ IMBIR)

Jeśli dokucza Ci ból głowy, trochę ryby może szybko go złagodzić. Przyrządź ją z dodatkiem imbiru, który hamuje stan zapalny, a zapewnisz sobie idealne antidotum.

UDAR MÓZGU? PIJ ZIELONĄ HERBATĘ

3-4 filiżanki dziennie obniżają nagromadzenie w naczyniach krwionośnych lipidów i płytek krwi, których obecność wiąże się z ryzykiem udaru.

KŁOPOTY Z OCZAMI? JEDZ MARCHEW

To święta prawda: marchewki faktycznie chronią oczy i poprawiają wzrok. Dla większości z nas jest to jasne jak słońce, ale niedawne badania przeprowadzone wśród optyków wykazały, że mniej niż połowa z nich zdawała sobie z tego sprawę!

UPORCZYWY KASZEL? DODAJ DO POSIŁKU CZERWONĄ PAPRYKĘ

Ostre czerwone papryczki zawierają te same składniki, co wiele syropów na kaszel, dlatego warto czerpać lecznicze substancje wprost z naturalnego źródła. Ale uwaga: nie używaj zbyt dużo pieprzu cayenne, ponieważ jego nadmiar może podrażniać żołądek.

TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM? JEDZ CEBULĘ I POMIDORY

Cebula pomaga udrożnić oskrzela, dlatego powinna znaleźć się w diecie każdego astmatyka. Jeżeli zaś cierpisz na zaburzenia oddechowe, zaopatrz się w pomidory – warzywa te pozwalają zadbać o zdrowie płuc, zwłaszcza u osób starszych.

RAK PIERSI? BROKUŁ I SELER ZAPOBIEGAJĄ PRZERZUTOM

Naukowcy w laboratorium zauważyli coś niezwykłego: składniki brokuła i selera hamowały rozprzestrzenianie się komórek nowotworu piersi. Nadal trwają badania na ten temat, ale już teraz warto włączyć te warzywa do diety.

CUKRZYCA? POMOGĄ BROKUŁY I ORZESZKI ZIEMNE

Chrom zawarty w brokułach i orzeszkach reguluje wytwarzanie insuliny i poziom cukru we krwi, obniżając w ten sposób ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

ZAPALENIE PĘCHERZA MOCZOWEGO? PIJ SOK Z ŻURAWINY I WODĘ

Wysoka kwasowość soku żurawinowego pomaga zwalczyć szkodliwe bakterie odpowiedzialne za infekcje pęcherza moczowego, a jeżeli cierpisz na zakażenie dróg moczowych, pij też dużo wody – nie mniej niż 1,5 l dziennie.

REUMATYZM? JEDZ DUŻO RYB

Te tłuste – np. łosoś, makrela, tuńczyk albo sardynki – pomagają uniknąć zapalenia stawów.

KLUCZ

POŻYWIENIE NA CZĘSTE PRZYPADŁOŚCI

POŻYWIENIE NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

POŻYWIENIE ZAPOBIEGAJĄCE CHOROBOM

Źródła:
Strona internetowa Davida Passmore'a (www.davidpassmore.co.uk)

eprasa.pl b869044dea

KŁOPOTY Z PAMIĘCIĄ? JEDZ OSTRYGI I NIE TYLKO

Wszyscy czasem zapominamy, gdzie zostawiliśmy kluczyki, ale jeżeli zauważysz, że zdarza Ci się to trochę zbyt często, sięgnij po pokarmy, które mogą pomóc. Kilka razy w tygodniu jedz ostrygi ze szpinakiem, skrop je porządnie oliwą z oliwek i popij zieloną herbatą, a na deser uracz się ciemną czekoladą.

NIE MOŻESZ SPAĆ? WYPRÓBUJ MIÓD

Przed udaniem się na nocny odpoczynek zaserwuj sobie łyżkę miodu, jest to bowiem naturalny środek uspokajający, który ułatwia szybkie zaśnięcie.

PRZEZIĘBIENIA? WYPRÓBUJ CZOSNEK

Podobno na infekcje nie ma lekarstwa, ale czosnek pomoże udrożnić górne drogi oddechowe podczas choroby.

ALZHEIMER? OLIWA Z OLIWEK OBNIŻA RYZYKO

Upewnij się, że podlewasz sałatki i inne dania słuszną ilością oliwy z oliwek, ponieważ, jak wykazały liczne badania, zmniejsza to ryzyko rozwoju alzheimera i otępienia starczego.

KATAR SIENNY? SIĘGNIJ PO JOGURT

Jeszcze przed rozpoczęciem sezonu na alergię warto jeść dużo jogurtów oraz miodu z lokalnych upraw ekologicznych, pozwoli to bowiem złagodzić objawy uczulenia. Przy okazji jogurt zmniejsza też ryzyko osteoporozy.

BIAŁACZKA? WITAMINA C TO PODSTAWA

Królowa wśród witamin obniża ryzyko nowotworu krwi. Do najlepszych źródeł tej substancji należą dzika róża, gujawa i papaja, a jedzenie tych owoców wraz z jabłkiem jeszcze nasili korzystne efekty. Kiwi dostarcza 2 razy więcej witaminy C niż pomarańcza.

MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW? WYPRÓBUJ CIEMNĄ CZEKOLADĘ

Zjedzenie kilku kostek ciemnej czekolady (70% masy kakaowej) każdego dnia powinno uregulować rytm serca.

RAK PŁUC? JEDZ CIEMNOZIELONE I POMARAŃCZOWE WARZYWA

Słowo klucz w przypadku raka płuc to beta-karoten, który organizm przekształca w witaminę A. Jej wysoki poziom jest istotny podczas walki z nowotworem, a ciemnozielone i pomarańczowe warzywa zawierają najwięcej beta-karotenu.

PROBLEMY Z SERCEM? JEDZ DUŻO AWOKADO, SELERA I OLIWY Z OLIWEK

Na miażdżycę, w której tętnice twardnieją i grubieją, dobrze działa niemal codzienne jedzenie awokado. Jeżeli masz nadciśnienie, jedz dużo selera i oliwy z oliwek, zawarte w nich składniki obniżają bowiem ciśnienie krwi. Z kolei osobom po udarze pomogą oleje rybne (np. z sardynek, łososia czy tuńczyka), które odbudowują uszkodzenia w mózgu.

RAK? CZERWONA CEBULA I ORZECHY SĄ WAŻNE

W przypadku każdego nowotworu istotną rolę odgrywają czerwona cebula, orzechy laskowe i włoskie oraz kasztany jadalne. W toku badań laboratoryjnych naukowcy odkryli, że czerwona cebula zabija komórki rakowe. Pacjenci wracający do zdrowia po nowotworze powinni zaś każdego dnia jeść dużo orzechów i kasztanów, obniżają one bowiem ryzyko nawrotu choroby.

NIESTRAWNOŚĆ? OBIERZ BANANA

Banan szybko złagodzi objawy niestrawności oraz innych problemów żołądkowych. Z kolei jeśli nękają Cię poranne mdłości lub wymioty, sięgnij po imbir. Codzienna porcja orzechów włoskich również pomoże ustabilizować pracę jelit.

MENOPAUZA? SIĘGNIJ PO KOPER WŁOSKI

Jeżeli cierpisz z powodu typowych objawów klimakterium, kilka razy w tygodniu przegryź koper włoski. Jak odkryli naukowcy, składniki tej rośliny pomagają na nocne poty i bóle głowy.

BIEGUNKA? ZJEDZ JABŁKO (STARTE I ZBRĄZOWIAŁE)

Nie jest to natychmiastowe remedium, jednak przy biegunce warto zjeść jabłko starte na mus wraz ze skórką i pozostawione na kilka godzin w miseczce, aż zmieni kolor na brązowy. Jeżeli nie możesz tak długo czekać, pomóc mogą banany oraz woda po gotowaniu brązowego ryżu.

eprasa.pl b869044dea

WARTO WIEDZIEĆ

Gdy menopauza zapuka do drzwi

Złe samopoczucie, nieustanne zmęczenie, brak snu, kłopoty z zaśnięciem, zły nastrój, ciągły brak energii, uderzenia gorąca, bóle mięśni, drętwienie rąk i nóg, czasem całego ciała i wiele innych objawów doprowadzają tysiące kobiet do rozpaczy. Rodzi się pytanie, czy to już, czy jeszcze nie? A jeśli tak, to jak przetrwać i nie dać się zwariować menopauzie? I tu właśnie pojawia się poradnik, który pokazuje, jak wiele można zrobić dla samej siebie i poprawy swojego samopoczucia w tym bardzo wymagającym okresie życia.

Problemy ze snem, wrażenie zaćmienia umysłu czy niezrozumiała huśtawka nastrojów to objawy kojarzone z menopauzą. Ten poradnik pomaga rozpoznać i zrozumieć wszelkie procesy zachodzące w organizmie kobiety w tym wyjątkowym czasie. Znajdują się w nim praktyczne rady i podpowiedzi, jak łagodzić nieprzyjemne objawy, m.in. za pomocą aktywności fizycznej i ćwiczeń, które mogą być wykonywane również w domu.

Autorka, instruktorka fitnessu, nauczycielka jogi i trenerka osobista, opierająca się na własnym doświadczeniu okresu menopauzy, przekazała tę wiedzę w przystępny sposób.

Monika Björn: „Jak się nie dać menopauzie", cena: 30,49 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

Co nas nie zabije, to da nam kontrolę?

Czy naprawdę w pełni panujemy nad swoim organizmem, czy też siła naszego umysłu jest tylko pozorna? Większość z nas, jak dowodzi autor książki dziennikarz śledczy Scott Carney, ma jedynie powierzchowną władzę nad swoim ciałem – tzn. potrafimy je zmusić, by wykonywało takie ruchy, jakie chcemy, ale nic ponad to. Tymczasem są sposoby na to, by wszystkie procesy w nim przebiegały według naszej woli. Wszystko zaczęło się od tego, że Scott Carney chciał obnażyć fałszywe praktyki Wima Hofa, holenderskiego guru sprawności fizycznej, który utrzymywał, że potrafi siłą umysłu kontrolować temperaturę swojego ciała. Dziennikarz poddał to w wątpliwość i wybrał się na szkolenie prowadzone przez Hofa, by zdemaskować szarlatana. Ostatecznie powrócił jako jego wierny wyznawca. Jak do tego doszło, opowiada książka pt. „Co nas nie zabije". Z jej lektury dowiesz się też, jak dalece możesz przesuwać swoje możliwości oraz jakie zyski może Ci to przynieść (pozbycie się nadwagi czy niektórych chorób przewlekłych).

Scott Carney: „Co nas nie zabije. Jak zimno i ćwiczenia oddechowe pomagają w odzyskaniu odporności oraz utraconej siły ewolucyjnej", cena: 23,94 zł, Wydawnictwo Galaktyka, www.galaktyka.com.pl

Co się dzieje w Twoich jelitach?

Odpowiedni zestaw bakterii w przewodzie pokarmowym jest niezbędny do zachowania zdrowia. Tymczasem niewłaściwa dieta i nadużywanie antybiotyków niszczą naszą wewnętrzną florę bakteryjną, doprowadzając do współczesnych plag – alergii, nietolerancji pokarmowych i otyłości. Dr Michael Mosley zabierze Cię w interesującą podróż przez jelita. W jej trakcie dowiesz się, jak diety oddziałują na bakterie jelitowe, wagę i poziom cukru we krwi, dlaczego ludzie różnie reagują na te same pokarmy, jak dobrać właściwe dla siebie pre- i probiotyki oraz co jeść, by uniknąć otyłości. W książce znajdziesz także dwufazowy program odnowy mikroflory jelitowej oraz przepisy na dania wspierające przyjazne drobnoustroje. Zmień swoją dietę i popraw swoje samopoczucie. Pamiętaj, że jelita naprawdę wiedzą lepiej, co dla Ciebie dobre!

Michael Mosley: „Jelita wiedzą lepiej. Jak zrewolucjonizować sposób odżywiania i zmienić od wewnątrz swoje ciało", cena: 39,90 zł, Wydawnictwo Otwarte, www.otwarte.eu

eprasa.pl b869044dea

Laurowa kuracja na stawy

„Nikt nie lubi zmieniać swoich zwyczajów lecz gdy już tego dokona – nowy sposób działania szybko staje się czymś naturalnym. Świadomy wybór odpowiednich nawyków polepsza jakość życia" *dr Hulda Clark, Kuracja Życia.*

IZABELA DOBROŃSKA
Fizjoterapeutka, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Powiedz mi jak się leczysz, a powiem ci jakim jesteś człowiekiem. Stwierdzenie to zawiera w sobie wiele ponadczasowej mądrości. Przede wszystkim chodzi tu o decyzję o leczeniu się w zgodzie z Naturą, włączając w to głębokie energetyczne podejście do przyczyn naszych chorób.

Odżywa obecnie zastosowanie olejku ze świeżych liści laurowych (w połączeniu z olejkiem kurkumowym) jako środka na reumatyzm, mięśnie i stawy.

Statystyki podają, że na chorobę zwyrodnieniową stawów (ChZs) cierpi w Polsce blisko 2 mln osób, na problemy sztywności w stawach narzeka ponad 50% osób po 40 roku życia a po 60 około 70%.

Jak potwierdzają polskie autorytety naukowe choroba zwyrodnieniowa stawów staje się obecnie na świecie coraz większym problemem – jest jedną z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności. U 80% spośród badanych osób powyżej 55 r ż. dochodzi do zmian zwyrodnieniowych i uszkodzeń chrząstki stawowej widocznych już na zdjęciach rentgenowskich. Wynika to z faktu, iż zwyrodnienia w stawach postępują z wiekiem, a żyjemy coraz dłużej... ChZS najczęściej atakuje kolana, biodra, kręgosłup, stawy palców rąk i stóp ale może dotyczyć każdego stawu. Pierwszym charakterystycznym objawem jest ból. Stopniowo może dochodzić do ograniczenia ruchu w stawie, trzeszczenia i chrobotania podczas poruszania się, aż do trwałego zniekształcenia się stawów i ograniczenia ich ruchomości co w efekcie powoduje niepełnosprawność. Towarzyszy temu często odczyn zapalny. Toksyny przemieszczają się wzdłuż kręgosłupa do stawów ramion, szyi, barków i palców rąk. Spróbujcie pokręcić głową, a gdy usłyszycie charakterystyczne chrupanie - to kryształki toksycznego kwasu szczawiowego, które usadowiły się już w naszym kręgosłupie i stanowią ostatnie ostrzeżenie, „czerwone światło" na drodze zdrowia naszych stawów.

Tajemnica skuteczności laurowo-kurkumowej kuracji na stawy

Według wielu badań naukowych wskutek niewłaściwej, wieloletniej diety dochodzi w organizmie do nagromadzenia się kwasu szczawiowego, który niejako „cementuje" stawy. Tracą one swoją naturalną elastyczność, zaczynamy w nich oraz kręgosłupie odczuwać ból. Dzięki oczyszczającym właściwościom świeżych liści laurowych i ekstrahowanego z nich olejku laurowego oraz wspomagającemu oczyszczanie stawów olejkowi kurkumowemu, można przeprowadzić dłuższą kurację, biorąc zalecaną na opakowaniu dawkę. Jej dobroczynne skutki można zaobserwować po upływie 1 do 2 tygodni. W miarę gdy złogi są wydalane, mocz może zmieniać barwę od zielonego do jasnoczerwonego. To prawidłowa reakcja, oznacza bowiem, że organizm oczyszcza się a stawy wkrótce będą działały lepiej. *I w tym wypadku warto również zastosować połączenie olejku laurowego i kurkumowego, do użytku wewnętrznego, które razem działają cuda. Olejek kurkumowy zawiera esencję wartościowych składników kurkumy, która jest obecnie uznawana za jedno z najważniejszych lekarstw naturalnych. Badania **dr Binu Chandrana opublikowane w prestiżowym czasopiśmie farmakologicznym "Phytotherapy Research" wykazały skuteczność** leczenia przez kurkumę Choroby Zwyrodnieniowej Stawów w tym zwalczanie stanu zapalnego, redukcja bólu i utleniania.

Naukowcy potwierdzają!

„Bóle i zwyrodnienia kręgosłupa czy stawów to dziś choroby cywilizacyjne." - mówi: **dr Jerzy Gryglewicz, ekspert Ochrony Zdrowia z Uczelni Łazarskiego.** I wyjaśnia: „ Żyjemy dłużej, mniej się ruszamy, a coraz więcej czasu spędzamy przed komputerem. Jesteśmy też cięższi, a to problem dla kręgosłupa". Z danych ZUS wynika, że choroby układu kostno-stawowego to najczęstsza przyczyna zwolnień lekarskich. Autorskie, innowacyjne połączenie olejku laurowo-kurkumowego stosowane regularnie przynosi realną nadzieję na poprawę.

Ulga po latach!

„Od lat cierpię na przeszywający ból w biodrze. Czasem po prostu nie mogę wstać z fotela, co jest dla mnie ogromnym problemem. Już straciłem nadzieję, że uda mi się z tego wyjść w moim wieku lub chociaż trochę poprawić mój stan. Na początku stosowania olejku myślałem, że skończy się jak zawsze, czyli bez zmian. Jednak tym razem kondycja mojego układu kostno-stawowego zauważalnie się poprawiła. Muszę to przyznać nawet ja jako sceptyk i osoba trudna do przekonania się do nowych kuracji. Tym razem moja kuracja trwa a stan mój o dziwo się poprawia. Dziękuję i ciepło pozdrawiam!"

Edward Stachowicz, 76 lat

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE

OLEJEK LAUROWY
ze świeżych liści laurowych
(Laurus nobilis L.)

OLEJEK KURKUMOWY
z kłączy ostryżu długiego
(Curcuma longa L.)

Myślałam, że mam to już na zawsze...

„Dowiedziałam się o olejku laurowo-kurkumowym z gazety jednak dopiero gdy mój mąż po wizycie u swojego fizjoterapeuty, który ma gabinet przy szpitalu Wojewódzkim powiedział, że poleca on kurację tym olejkiem na stawy - postanowiłam ją zastosować. Kupiłam pierwszą buteleczkę 100 ml tego olejku. Od lat mam problemy ze stawami, dlatego nie zakładałam, że coś pomoże. Próbowałam już prawie wszystkiego. Jakaż więc była moja radość gdy ta kuracja poprawiła moją sprawność, korzystnie wpływając na moje stawy i układ chrzęstno-kostny na nowo oczyszczając go i odżywiając. Zużyłam już 3 opakowania piłam 2-3 razy dziennie po 6 kropli. Zastanawia mnie, że ta w sumie mało jeszcze znana i niepozorna kuracja przynosi mi tak wymierne efekty, że znowu wróciła mi nadzieja i chęć do życia. Polecam!„

Katarzyna Piotrowska z Wrocławia

***PAMIĘTAJMY:**
W kuracji laurowo-kurkumowej stosujemy tylko i wyłącznie preparat z przeznaczeniem do użytku wewnętrznego.

eprasa.pl b869044dea

Czy mammografia spełnia swoje zadanie?

Czołowi naukowcy kwestionują dokładność badania, które ma za zadanie wykrywać raka piersi.

Każda kobieta po 50. r.ż. co kilka lat kierowana jest na mammografię, pozwalającą wykryć oznaki raka piersi. W ciągu ostatnich 40 lat taki program profilaktyczny wprowadziła większość krajów rozwiniętych, ale dzisiaj naukowcy dochodzą do wniosku, że wcale się on nie sprawdza.

Co gorsza badanie mammograficzne nierzadko daje wynik fałszywie dodatni, wykazując raka, którego *de facto* nie ma. W rezultacie pacjentki narażone są na stres i strach oraz decydują się na leczenie, np. w postaci mastektomii, które absolutnie nie jest im potrzebne.

Badacze z francuskiego Międzynarodowego Instytutu Badań Profilaktycznych w Lyonie stanowią kolejny z licznych zespołów piętnujących tę metodę diagnostyczną. Jak twierdzą, rutynowa mammografia daje doprawdy niewielkie efekty, jeśli chodzi o ograniczanie śmiertelności związanej z rakiem piersi. Innymi słowy badanie to rzadko kiedy ratuje pacjentkom życie, zaś nawet połowa rzekomo wykrywanych przez nie nowotworów wcale nie istnieje[1].

Francuscy eksperci przyjrzeli się programowi badań przesiewowych, który stosuje się w Holandii. Tam kobiety po 50. r.ż. kierowane są na mammografię co 2 lata, a ostatnio wiek kwalifikujący do badania przedłużono z 70 do 75 lat.

Holandia wprowadziła profilaktykę w 1988 r., a już 7 lat później wskaźnik umieralności związanej z rakiem piersi zaczął maleć. Jednak, jak wynika z przeprowadzonego w 2004 r. badania, dotyczy to tylko większych, bardziej zaawansowanych guzów, kwalifikowanych jako stadia od II do IV. Nowotwory na wczesnych etapach rozwoju nie były wykrywane – a nawet jeśli, inne badania szacują, że 2 na 3 zgonom wywołanym przez raka piersi dało się zapobiec.

Badacze z Lyonu odkryli podobną zależność. Między 1989 a 2013 r. wskaźnik umieralności związanej z nowotworem piersi spadł w Holandii o 38%, co pozwalałoby sądzić, że mammografia spełnia swoje działanie. Ale sprawy nie przedstawiają się tak jasno. Mniej zgonów wśród kobiet poniżej 50. r.ż. zaczęto notować już w latach 70., a więc na długo przed tym, jak Holandia wprowadziła rutynową mammografię. Z kolei rak piersi zdarzał się coraz częściej u kobiet w wieku 70 lat i starszych. W rzeczy samej liczba zgonów wywołanych tą chorobą spadała w każdym kolejnym pokoleniu, co sugeruje, że rolę odgrywają tu jakieś inne czynniki, np. poprawa stylu życia czy rozwój terapii leczniczych.

Spośród 9 496 kobiet na każde 640 rzeczywistych przypadków raka piersi w I stadium, jakie wykrywał mammograf cyfrowy, raka diagnozowano też u 8 859 pacjentek w istocie zdrowych

Biorąc pod uwagę wszystkie możliwości, badacze z Lyonu oszacowali, że mammografia odpowiada za ograniczenie zgonów wywołanych rakiem piersi o najwyżej 5%. Za to inne czynniki, takie jak lepsze metody leczenia, przysłużyły się do redukcji o 28%.

Nie jest to może wielka zmiana, ale to zawsze jakiś sukces – chyba że weźmiemy pod uwagę fałszywie dodatnie wyniki mammografii. U kobiet przed 50. r.ż. mniej więcej połowa wykrywanych tą techniką nowotworów w I stadium tak naprawdę wcale nie istniała, a gdy w 2007 r. wprowadzono mammografię cyfrową, odsetek wyników fałszywie dodatnich jeszcze wzrósł, aż do 56%.

Jak szacują badacze, spośród 9496 kobiet na każde 640 rzeczywistych przypadków raka piersi w I stadium, jakie wykrywał mammograf cyfrowy, raka diagnozowano też u 8 859 pacjentek w istocie zdrowych. Daje to stosunek 14 wyników fałszywie dodatnich do 1 rzeczywistego.

Badacze podkreślają przy tym, że porównanie sytuacji Holandii do sąsiadujących z nią państw daje do myślenia. Ogólnie rzecz biorąc, jej mieszkanki po 50. r.ż. pilnują, by co 2 lata stawić się na mammografię – robi to 80% z nich. Z kolei tylko połowa Belgijek w tej grupie wiekowej dba o regularność badań, a mimo to wskaźnik umieralności związanej z rakiem piersi w obu krajach spadł o podobną wartość.

Odkrycie to nie jest niczym nowym; stanowi raczej nieprzyjemny znak, że technologia nas zawodzi. Mimo to w latach 80. kraje rozwinięte wprowadziły rutynową mammografię, oczekując, że ograniczy to zgony wywołane rakiem piersi o 1/3.

Z upływem lat badania regularnie udowadniały, że jest to płonna nadzieja. 5 lat temu Szwajcarska Izba Lekarska wzięła pod lupę wczesne badania promujące mammografię. Jak się okazało, te pochodzące z 1963 r. przeprowadzono w nie-

eprasa.pl b869044dea

Nie tak prędko

Brytyjkom i Polkom zaleca się rutynową mammografię „dopiero" po 50. urodzinach, a Amerykankom już po 40. r.ż. Jednak i w jednym, i w drugim przypadku zaczyna się to o wiele za wcześnie. Tak uważają eksperci z Amerykańskiego Towarzystwa do Walki z Rakiem, tłumacząc, że próg wiekowy można opóźnić do 45. r.ż., a i tak nie wpłynie to na przeżywalność. U pacjentek po 55. r.ż. rutynowe testy można by wykonywać zaledwie raz na 2 lata.

Mammografia nie jest bowiem zbyt skuteczna w wykrywaniu nowotworów, a przy tym daje często wynik fałszywie dodatni, co niepotrzebnie naraża pacjentkę na ogromny stres i niepokój oraz skłania do podjęcia kosztownych terapii.

Amerykańskie Towarzystwo do Walki z Rakiem również podtrzymuje, że kobiety o niskim ryzyku zapadnięcia na raka piersi mogą posiłkować się wyłącznie samobadaniem manualnym. Pacjentki o umiarkowanym lub wysokim ryzyku powinny jednak poddawać się mammografii.

Być może taką diagnostykę powinno się przeprowadzać wyłącznie u kobiet z historią raka piersi w rodzinie oraz u tych, które są na tę chorobę bardziej narażone ze względu na uwarunkowania genetyczne. W ich przypadkach rutynowa mammografia od 40. r.ż. ma więcej sensu.

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA, 2015; 314:1599-1614

Stawy? Laurosept Q73®
PRODUKT POLSKI

Na stawy, kolana, biodra, kręgosłup i cały układ kostno-stawowy

Usprawnia układ chrzęstny i kostny. Oryginalna formuła połączenia olejku laurowego (Wawrzyn szlachetny) i kurkumowego działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Olejek **do użytku wewnętrznego** posiada właściwości rozgrzewające i odprężające.

ASEPTA
Rok założenia 1998

Q73

Zamów już dziś!
Dostawa do domu w 24 h!

LAUROSEPT Q73 ZAWIERA AŻ 55 SUBSTANCJI BIOLOGICZNIE AKTYWNYCH!

Kuracja laurowo-kurkumowa znana od 2 tys. lat!

Zamów już dziś! www.asepta.pro
602 883 921, 33 817 34 24 / 25
oraz w sklepach zielarskich lub zamów w aptekach u farmaceuty
(dostępny w hurtowniach farmaceutycznych)

ebrasa.pl b869044dea

Z punktu widzenia etyki ciężko usprawiedliwiać program profilaktyczny, który nie przynosi o wiele więcej korzyści niż szkód

kompetentny sposób, a wnioski z nich wyciągnięte były błędne. Tak jak podejrzewali naukowcy z Lyonu, szkody czynione przez mammografię przeważają nad jej korzyściami. Badanie wykazywało bowiem więcej wyników fałszywie dodatnich niż faktycznych przypadków raka: na kilka zdiagnozowanych guzów sygnalizowało 100 nieistniejących nowotworów[2].

Inni eksperci sądzą, że badanie manualne – a więc samodzielne szukanie guzków przez pacjentkę – wykazuje taką samą skuteczność. Kanadyjskie Badanie Przesiewowe pod kątem Raka Piersi śledziło stan zdrowia 90 tys. kobiet w wieku 40-59 lat, spośród których połowa regularnie poddawała się mammografii, a reszta samobadaniu. W trakcie obserwacji raka zdiagnozowano u 3 250 pacjentek z pierwszej grupy i 3 133 w drugiej. Liczba zgonów wynosiła odpowiednio 500 oraz 505, a spośród nowotworów wykrytych przez mammograf aż 22% stanowiły wyniki fałszywie dodatnie[3].

Również Cochrane Collaboration – niezależna organizacja badawcza typu non-profit – nie ma zbyt dobrej opinii o mammografii. Specjaliści z Nordyckiego Centrum Cochrane w Danii przyjrzeli się 8 badaniom obejmującym 600 tys. kobiet i doszli do wniosku, że nie ratuje ona życia. Taka diagnostyka nie ocaliła więcej kobiet niż w grupie nieprzeprowadzającej testów przesiewowych, a przy tym znacznie zwiększyła odsetek pacjentek poddających się później radioterapii lub mastektomii.

Problem w tym, że większość tych operacji była całkowicie zbyteczna ze względu na wyniki fałszywie dodatnie, jak tłumaczą badacze z Cochrane. Na każdy rzeczywisty przypadek przypadło 10 kobiet z nieprawidłową diagnozą, które musiały przejść inwazyjną terapię[4].

Mammografia zdaje się wieść podwójne życie. Z jednej strony wciąż słyszy się, że to technika, która nas zawiodła, dając 10-krotnie więcej wyników fałszywie dodatnich niż faktycznie pozytywnych. Z drugiej strony służba zdrowia wciąż odmawia przyjęcia do wiadomości, że jest nieskuteczna i nadal wmawia kobietom, że koniecznie muszą w ten właśnie sposób badać piersi.

To drugie stanowisko z pewnością podyktowane jest emocjami, a przynajmniej do takiego wniosku doszli szwajcarscy naukowcy, gdy opublikowali wyniki swych badań. Oskarżono ich bowiem o nieetyczne i nieodpowiedzialne zachowanie, a nawet o spowodowanie większej liczby zgonów wywołanych rakiem piersi.

Ale jak ujął to później jeden z nich, „z punktu widzenia etyki ciężko usprawiedliwiać program profilaktyczny, który nie przynosi o wiele więcej korzyści niż szkód dla zdrowia publicznego”.

Bryan Hubbard

Na czym to polega?

Mammografia to prześwietlenie piersi promieniami jonizującymi o niskiej energii, co pozwala uzyskać ich obraz. Badanie bywa nieprzyjemne, a nawet bolesne, jako że piersi ściskane są między dwiema płytami. Dlatego krytycy ostrzegają, że jeżeli już rozwinął się w nich nowotwór, może to ułatwić jego rozprzestrzenianie.

Mammografia ma za zadanie badać masę i strukturę guza, ale radiolog wykwalifikowany do oceniania wyników nie jest w stanie stwierdzić, czy zmiana ma charakter nowotworowy bądź złośliwy. Urządzenie nierzadko pomija szybko rozwijające się guzy, które bywają najbardziej niebezpieczne. Mammografia nie wykrywa też nowotworów w zbitej tkance, która występuje zwłaszcza u młodszych kobiet przed menopauzą oraz u pacjentek przyjmujących hormonalną terapię zastępczą. Niedociągnięcie to jest na tyle poważne, że Kongres Stanów Zjednoczonych przegłosował nawet specjalną ustawę, która zobowiązuje radiologów do poinformowania o tym pacjentek ze zbitą tkanką piersiową oraz do proponowania im alternatywnych metod badania, takich jak USG.

Skąd aż tyle pomyłek?

Większość wyników fałszywie dodatnich to przypadki raka śródprzewodowego (rak nieinwazyjny przewodowy sutka), który rzadko przeistacza się w groźny nowotwór. Spośród 60 tys. przypadków co roku wykrywanych w USA jedynie 3 tys. (mniej niż 5%) rozwija się w prawdziwego raka, a 98% pacjentek 10 lat po diagnozie nadal żyje w dobrym zdrowiu.

Rak śródprzewodowy to w istocie stan przedrakowy, w którym komórki w przewodach mlecznych zachowują się w nieprawidłowy sposób. Klasyfikuje się go jako stadium zerowe, czyli rak przedinwazyjny (tzw. *in situ*). Nieprawidłowości ograniczają się wówczas do przewodu mlecznego i nie rozprzestrzeniają się na inne tkanki piersi.

BIBLIOGRAFIA

1. BMJ, 2017; 359: j5224
2. www.medical-board.ch
3. BMJ, 2014; 348: g366
4. Cochrane Database Syst Rev, 2013; 6: CD001877

eprasa.pl b869044dea

Mazowsze Medi SPA w Ustroniu zaprasza:

- Najlepsza *Odnowa Biologiczna* i odchudzanie – nasz autorski program w połączeniu z dietą strukturalną dr. Bardadyna przynosi spektakularne efekty
- Nowoczesna *Rehabilitacja* – innowacyjne metody leczenia
- Nowe oblicze *Rehabilitacji i Odnowy Kręgosłupa* – zadbaj o siebie po ciężkim dniu pracy
- Relaksacyjne *pakiety Wellness & SPA* – pozwól sobie na odrobinę przyjemności
- Wspaniałe, pełne atrakcji *Rodzinne Wakacje* – spędź ten czas z osobami, które kochasz
- Połączone z zabiegami rehabilitacyjnymi *Pakiety Seniora* – dla osób ceniących spokój
- *NOWOŚĆ!!! Zdrowie i Równowaga* – współczesny model rehabilitacji, który pozwala przywrócić równowagę swojego organizmu
- Nowoczesna *Strefa Aqua*:
  - basen kryty z zastosowaniem najnowocześniejszej technologii *Grandera*
  - jacuzzi wewnętrzne VIRGINIA z jonami srebra – tylko u NAS!
  - jacuzzi zewnętrzne HOT SPRING z przepięknym widokiem na Góry
  - jacuzzi wewnętrzne SIENNA – poznaj, co to prawdziwe odprężenie i relaks
  - strefa saun: sucha, infrared, łaźnia parowa
  - grota solna

Aby móc Was ponownie gościć i robić to, co kochamy, już dziś, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebujemy Waszego wsparcia. Dołącz do akcji „Ratujmy polskie Hotele" i pomóż nam przetrwać w kryzysie.

Zapraszamy do zakupu BONU

– otrzymasz 20% jego wartości oraz dodatki gratis!

Dokonaj zakupu telefonicznie 33 857 72 71 lub online:

www.mazowszemedispa.com

Mazowsze MEDI-SPA

Wypoczynek * REHABILITACJA * ODCHUDZNIE * oczyszczanie * SPA
Mazowsze Medi SPA

43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 857 72 71
www.mazowszemedispa.com mazowsze@mazowszemedispa.com

eprasa.pl b869044dea

Z demencją na wojennej ścieżce

Choć firmy farmaceutyczne oferują kombinacje coraz silniejszych leków, to jednak żaden z nich nie działa tak dobrze, jak nietoksyczne, alternatywne metody terapii

eprasa.pl b869044dea

Demencję opisuje się jako chorobę pozbawiającą człowieka tożsamości i – co jeszcze bardziej przerażające – niszczącą wszystko, co czyni go istotą ludzką. Rzadko ma ona krótkotrwały przebieg – jej ofiary stosunkowo szybko tracą zdolności intelektualne, co pociąga za sobą długotrwałą, przewlekłą agonię fizyczną ze stopniową utratą wszelkich funkcji organizmu. Demencja oznacza więc dosłownie śmierć za życia.

Choroba ta budzi największe obawy spośród wszystkich związanych ze starością dysfunkcji – nie tylko w wymiarze indywidualnym, lecz także społecznym. Obecnie koszty leczenia demencji, która jeszcze pół wieku temu była rzadkością, zaczynają dominować w wydatkach krajów rozwiniętych na opiekę zdrowotną. W samej Wielkiej Brytanii odnotowano w 2014 r. 850 tys. przypadków tego schorzenia. W Polsce otępienie dotyka ok. 5,7-10% osób po 65. r.ż., co oznacza ok. 300-500 tys. chorych. Przeiwduje się, że ich liczba oraz koszty leczenia wzrosną dwukrotnie w ciągu 20 lat, a nawet jeszcze bardziej, biorąc pod uwagę fakt, że demencja jest tak trudna do zdiagnozowania, szczególnie we wczesnych stadiach.

W czerwcu 2014 r., w ramach inicjatywy przypominającej tzw. wojnę z rakiem wypowiedzianą w latach 70. ub. wieku przez Richarda Nixona, premier Wielkiej Brytanii David Cameron apelował o „globalne przeciwdziałanie demencji, która stanowi obecnie, obok choroby nowotworowej, jedno z najpoważniejszych zagrożeń dla ludzkości”.

Jednakże w przeciwieństwie do choroby nowotworowej, w przypadku której nowe leki wprowadza się do obrotu prawie co miesiąc, preparatów przeznaczonych do leczenia demencji jest niewiele. Według Camerona „straty firm farmaceutycznych (poniesione z tytułu badań nad tego rodzaju farmaceutykami i ich rozwojem) wyniosły ok. 50 mld dolarów”, a jedynie „3 spośród 101 farmaceutyków opracowanych w latach 1998-2011 trafiły na rynek”.

Właściwie do obrotu wprowadzono 5 takich preparatów, spośród których jeden – okryty złą sławą lek o nazwie Tacrine – wycofano na początku XXI w.

Podobnie jak większość produkowanych obecnie leków na demencję, preparat Tacrine należał do grupy tzw. inhibitorów cholinesterazy, których działanie polega na podtrzymywaniu odpowiedniego poziomu acetylocholiny w mózgu. Acetylocholina to główny neuroprzekaźnik, którego stężenie – jak wiadomo – u osób dotkniętych otępieniem obniża się nawet o 90%. Uważa się, że odgrywa ona również znaczącą rolę w procesach zapamiętywania. W teorii zastosowanie leku o działaniu zapewniającym stały dopływ tego związku do mózgu wydaje się zatem logiczne.

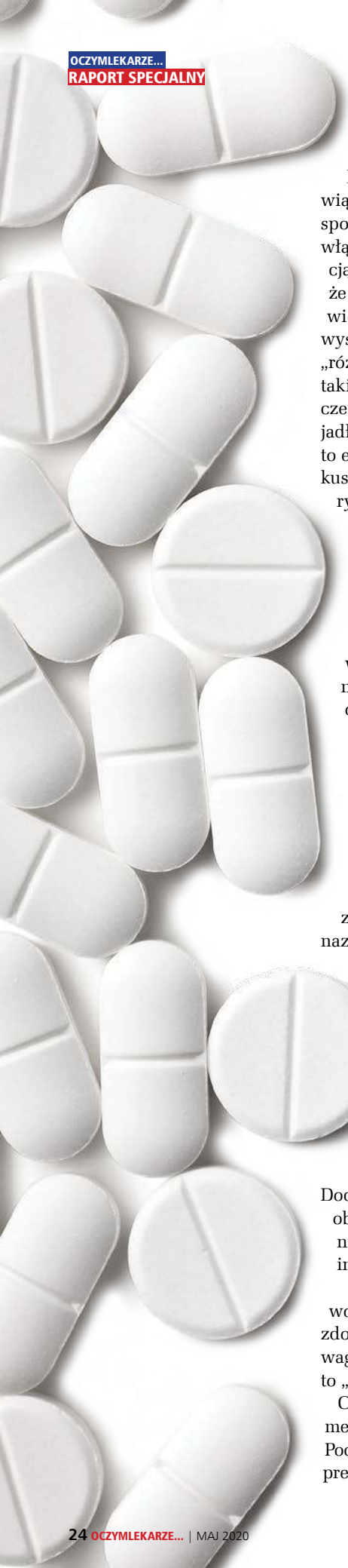
Teoria może i słuszna, problem stanowią jednak objawy niepożądane. Po zaledwie 10 latach obecności na rynku zakończono „aktywną sprzedaż” leku Tacrine po doniesieniach na temat jego ciężkiego toksycznego wpływu na wątrobę. U 60% pacjentów podczas stosowania wysokich dawek tego preparatu zaobserwowano nieakceptowalne objawy niepożądane. Gwoździem do jego trumny była jego nieskuteczność[1].

Od tamtego czasu pojawiły się 3 inne leki przeciwko demencji. Wszystkie bazowały na tym samym mechanizmie, czyli próbie utrzymywania odpowiedniego poziomu acetylocholiny w mózgu. Były to: Aricept (donepezil) firmy Pfizer, Exelon (rywastygmina) firmy Novartis oraz Reminyl (galantamina) firm Shire Pharmaceuticals/Janssen.

Problem polega na tym, że te tzw. leki drugiej generacji również wykazują tendencję do braku skuteczności – nawet w badaniach klinicznych finansowanych przez firmy farmaceutyczne nie udało się wykazać znaczących korzyści wynikających z ich stosowania.

> “W krajach rozwiniętych koszty leczenia demencji zaczynają dominować w wydatkach na opiekę zdrowotną”

eprasa.pl b869044dea



Naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego przeanalizowali dane z 23 niepowiązanych ze sobą badań nad lekiem Aricept, sponsorowanych przez firmę Pfizer, do których włączono ponad 5 tys. pacjentów z demencją w różnych stadiach. Doszli do wniosku, że „efekty terapii są niewielkie i nie zawsze widoczne w praktyce". Kiedy doda się do tego wysokie prawdopodobieństwo wystąpienia „różnorodnych zdarzeń niepożądanych", takich jak mdłości, wymioty, biegunka i kurcze mięśni, zawroty głowy, zmęczenie oraz jadłowstręt, nie dziwi fakt, że toczy się – jak to eufemistycznie określili naukowcy – „dyskusja" dotycząca tego, czy w ogóle warto ryzykować stosowanie leku Aricept[2].

W niezależnym 2-letnim badaniu klinicznym na Uniwersytecie w Birmingham testowano Aricept na ponad 500 pacjentach z łagodną do umiarkowanie ciężkiej postacią choroby Alzheimera. Również w tym przypadku korzyści wynikające z jego stosowania były na tyle niewielkie, że określono je jako „poniżej odpowiedniego minimalnego progu"[3].

– Pacjenci i ich rodziny prawdopodobnie nie zauważyliby żadnej różnicy, gdyby zaprzestano podawania leku – stwierdził prof. Richard Gray, kierownik badania.

Podobne wnioski wyciągnięto na podstawie innego niezależnego badania skuteczności tego leku w terapii wczesnego stadium demencji, czyli łagodnych zaburzeń poznawczych, jak brzmi oficjalna nazwa. Uznano, że „domniemane korzyści wynikające z jego stosowania są niewielkie, krótkotrwałe i związane z istotnymi objawami niepożądanymi"[4].

Bardzo podobnie jest w przypadku leku Exelon. Według najnowszej niezależnej analizy danych z badań klinicznych korzyści wynikające z jego stosowania były „niewielkie i wątpliwe pod względem istotności klinicznej". Dodatkowo lek często powodował ciężkie objawy niepożądane, takie jak biegunka, nudności i wymioty, oraz – rzadziej – szereg innych, m.in. agresję i krwawe wymioty[5].

Reminyl jest równie nieskuteczny – wywołuje jedynie „niewielką poprawę w testach zdolności poznawczych", a jego jedyna przewaga nad pozostałymi dwoma preparatami to „zazwyczaj łagodne" działania niepożądane[6].

Ostatnim z dostępnych na rynku leków jest memantyna (Ebixa, Maruxa, Nemdatine). Początkowo twierdzono, że to przełomowy preparat o nowym mechanizmie działania (blokuje glutaminian – neuroprzekaźnik, który może niszczyć komórki mózgowe u pacjentów z chorobą Alzheimera). Badania na zwierzętach wykazały jednak, że to jeszcze jeden standardowy, choć silny lek antycholinergiczny.

Niemniej jednak, tak jak w przypadku pozostałych leków, odnotowano jedynie „niewielki korzystny efekt" stosowania memantyny, i to tylko w przypadku umiarkowanej do ciężkiej postaci choroby Alzheimera po minimum 6 miesiącach terapii[7].

Jeden z przejawów desperackiej potrzeby firm farmaceutycznych, by wprowadzać na rynek leki przeciwko demencji, można było zaobserwować w lipcu 2014 r., kiedy to koncern Eli Lilly realizował szaleńczą kampanię PR-ową swojej nowej substancji czynnej o nazwie solanezumab. Na łamach prasy światowej okrzyknięto ją jako „przełom" i „cud", mimo że – jak twierdzono – jedynie spowalniała postęp łagodnego otępienia we wczesnym stadium.

Właściwie wstępne badanie kliniczne samej firmy wykazało, że lek był nieskuteczny – donoszono, że przy jego zastosowaniu „nie udało się osiągnąć poprawy w zakresie zdolności poznawczych lub sprawności". Jednakże ostatecznie – niczym tonący chwytający się brzytwy – koncern stwierdził, że wyodrębniono niewielką grupę pacjentów z łagodną demencją we wczesnym stadium, którzy mogliby odnieść korzyści z leczenia solanezumabem, warto więc poddać go dalszym testom. Nie należy jednak spodziewać się zbyt wiele – pierwotne dane wykazały, że efekty dotyczące zdolności poznawczych były znikome i nieznaczące statystycznie[8].

Pomimo braku dobrze udokumentowanej skuteczności wszystkie cztery leki wciąż są powszechnie ordynowane, jako że w badaniach obserwacyjnych (które nie są równoważne z testami klinicznymi) rzekomo stwierdzono korzyści wynikające z ich stosowania, szczególnie dla opiekunów pacjentów. Ponieważ nieznacznie ograniczają one objawy demencji, ułatwiają nadzór nad chorymi w domach opieki.

Jedną z konsekwencji tego przygnębiającego stanu rzeczy jest fakt, że opiekunowie instytucjonalni muszą zwracać się ku konwencjonalnym lekom psychotropowym. Pozyskują tzw. preparaty przeciwpsychotyczne, takie jak olanzapina, haloperydol i rysperydon. Są to silne środki uspokajające, często stosowane w celu opanowania zaburzeń schizofrenicznych i maniakalno-depresyjnych, powszechnie – ze względu na ich „kojące" właściwości – nabywane przez domy opieki nad pacjentami z demencją.

eprasa.pl b869044dea

Te swoiste „chemiczne pałki", które redukują agresję pacjentów, mogą ułatwiać opiekunom ich zadania. Jednakże, jak twierdzi Clive Ballard, brytyjski specjalista w dziedzinie demencji i profesor w dziedzinie chorób związanych z wiekiem z King's College London, efekty ich stosowania są tylko „nieznaczne", a ponadto „należy wziąć pod uwagę liczne zdarzenia niepożądane, m.in. parkinsonizm, zaburzenia chodu, przyspieszenie utraty funkcji poznawczych, zapalenie płuc, udary mózgu oraz znaczący wzrost ryzyka zgonu"[9]. Innymi słowy – leki te mogą zabić, a nawet jeśli do tego nie dojdzie, spowodują progresję demencji.

Głównym objawem demencji jest niepokój. By rozwiązać jego problem, klinicyści po raz kolejny wyciągają rękę w kierunku Wielkiej Farmacji. W ciągu ostatnich 40 lat leki przeciwlękowe z grupy benzodiazepin, takie jak diazepam (Valium) i lorazepam (Ativan), rutynowo ordynowano pacjentom z demencją. Jednakże w austriackim przeglądzie 18 raportów uznano „ograniczone dowody na ich skuteczność kliniczną". Najbardziej uderzające było odkrycie, że w wielu przypadkach leki „przyspieszały pogorszenie zdolności poznawczych" – ponownie stwierdzono, że powodowały progresję demencji[10]. Pochodzący z tego samego okresu francuski raport był zgodny ze wspomnianym opracowaniem – zauważono w nim „zwiększone ryzyko wystąpienia otępienia u pacjentów stosujących benzodiazepiny", odnotowane w 9 na 10 analizowanych badań[11].

Perspektywy, zarówno dla osób cierpiących na demencję, jak i budżetów opieki zdrowotnej, są zatem przygnębiające – nie dość, że medycyna konwencjonalna jest wobec tej choroby niemal kompletnie bezradna, to jeszcze niektóre stosowane w jej ramach środki mogą właściwie pogłębiać problem.

Niewłaściwy cel

Dlaczego miliardy wydawane na badania nad lekami przeciwko demencji idą na marne? Sugeruje się dwa główne powody. Po pierwsze, demencję wciąż trudno zdiagnozować – sekcje zwłok pokazują, że aż u 25% osób z podejrzeniem tej choroby mogła ona w ogóle nie występować[12]. Wynika to z faktu, że objawy podobne do tych obserwowanych w przebiegu otępienia mają wiele różnych przyczyn. Mogą pojawić się m.in. przy niedoczynności tarczycy, depresji, niedoborach witamin, nadużywaniu alkoholu lub cukrzycy.

Drugi powód niepowodzeń Wielkiej Farmacji w poszukiwaniach leków użytecznych w terapii demencji stanowi niedawne spostrzeżenie, że – jak można się było spodziewać – być może usiłowano zwalczać objawy choroby Alzheimera, nie zaś jej przyczynę.

Przyczyna demencji

Aktualną teorię o demencji jako chorobie wywoływanej przez blaszki beta-amyloidu podważono na podstawie dowodów uzyskiwanych podczas sekcji zwłok. Niektórzy ludzie umierają w pełni władz umysłowych, chociaż ich mózgi wypełniają tego rodzaju zmiany. Inni odchodzą z jawną, pełnoobjawową chorobą Alzheimera, a jednak nie stwierdza się u nich obecności blaszek beta-amyloidowych[1]. Doprowadziło to do wniosku, że za powstawanie schorzenia musi odpowiadać inna przyczyna.

Jedna z głównych teorii dotyczących etiologii demencji mówi, że zaburzenie to stanowi rodzaj cukrzycy. Już 25 lat temu u pacjentów z chorobą Alzheimera zaobserwowano nieprawidłowości w metabolizmie glukozy – kluczowy problem diabetyków. Rozstrzygające znaczenie miał fakt, że zaburzenia te odkryto również w mózgach chorych[2].

Jest to powiązane z odkryciem, że diabetyków dotyczy ponad dwukrotnie wyższe ryzyko rozwoju choroby Alzheimera – nawet graniczny przypadek cukrzycy typu 2 (stężenie glukozy we krwi na poziomie 7,8-11 mmol/l) stwarza dodatkowe prawdopodobieństwo wystąpienia tego rodzaju otępienia[3].

Badania obrazowe mózgu oraz testy na zwierzętach potwierdziły związek pomiędzy cukrzycą a chorobą Alzheimera. Niektórzy naukowcy zaczęli więc utrzymywać, że otępienie tego typu można sklasyfikować jako „schorzenie zasadniczo metaboliczne", które przyczynia się do uszkodzenia komórek nerwowych „poprzez oddziaływanie na poziomy glukozy i insuliny w mózgu"[4].

Specjaliści, tacy jak profesor patologii i neurochirurgii Suzanne de la Monte z Uniwersytetu Browna w Providence w stanie Rhode Island, faktycznie sugerują nawet, że choroba Alzheimera powinna być określana jako „cukrzyca typu 3"[5].

BIBLIOGRAFIA

1. J Neurochem, 2009; 110:1129–34
2. J Neurol, 1988; 235:143–8
3. Diabetes, 2007; 56:211–6
4. Curr Alzheimer Res, 2012; 9:35–66
5. Eur J Neuropsychopharmacol, 2014; 24:1954–60

> „Nie dość, że medycyna konwencjonalna jest wobec demencji niemal kompletnie bezradna, to jeszcze niektóre stosowane w jej ramach środki mogą pogłębiać chorobę"

W ciągu ostatnich 40 lat chorobę Alzheimera uważano za skutek rozwoju w mózgu neurofibrylarnych płytek beta-amyloidowych. Obecnie nie ma jednak co do tego pewności – rosnąca liczba ekspertów spekuluje, że stanowią one nie przyczynę, lecz objaw tego zaburzenia (patrz ramka powyżej). W rezultacie poszukiwanie leków „antyamyloidowych" jest nie tylko bezowocne, lecz także – co potwierdziła sama firma Eli Lilly w swoim najnowszym badaniu – „ich stosowanie może negatywnie oddziaływać na objawy, przebieg lub oznaki choroby Alzheimera"[8].

Jak dobrze się zestarzeć?

Mimo że demencja budzi największą obawę spośród wszystkich związanych ze starością dysfunkcji, nie jest nieuchronną częścią procesu starzenia się. W przypadku 65-letnich kobiet ryzyko rozwoju choroby Alzheimera przed śmiercią wynosi ok. 1:6, w przypadku mężczyzn w tym samym wieku jest ono mniej więcej o połowę niższe. Nawet w grupie 85-latków ogólne prawdopodobieństwo jej wystąpienia wynosi zaledwie 25%.

Z tej perspektywy widać, że u ogromnej większości starszych ludzi demencja nie wy-

eprasa.pl b869044dea

stępuje. Jaka jest zatem ich recepta na uniknięcie tej budzącej postrach choroby?

Pocieszające jest to, że poprzez zdrowy tryb życia można znacząco ograniczyć ryzyko wystąpienia demencji. Najnowsze dowody wskazują na to, że największe korzyści można odnieść dzięki prostym zmianom w diecie.

Jedzenie i picie

1 Stosuj dietę śródziemnomorską, dzięki której można obniżyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera o ponad połowę[13].

Wygląda na to, że swe cudowne właściwości dieta śródziemnomorska zawdzięcza trzem głównym składnikom (oliwie z oliwek, czerwonemu winu oraz kawie), które oddziałują na mózg ochronnie. Badania na zwierzętach z wykorzystaniem oleokantalu, istotnego komponentu oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, wykazały, że „pobudza on usuwanie beta-amyloidów", co czyni zeń „potencjalny neuroprotekcyjny mechanizm przeciwdziałania chorobie Alzheimera"[14].

Duńskie badanie z udziałem ponad 1,6 tys. seniorów wykazało, że w przypadku tych, którzy pili wino, ryzyko wystąpienia demencji było mniej więcej o połowę niższe niż u pozostałych[15]. Z kolei we francuskim eksperymencie odkryto, że ludzie starsi, którzy spożywali do 0,5 l tego napoju dziennie, ograniczyli prawdopodobieństwo rozwoju otępienia nawet o 80%[16]. O dziwo, korzystne działanie mogą mieć wszelkiego rodzaju alkohole. W niemieckim badaniu wykazano, że codzienna konsumpcja 20-29 g jakiegokolwiek trunku (ok. 0,5 l piwa, podwójna szkocka whisky lub 1/3 butelki wina) zmniejszała ryzyko wystąpienia u seniorów „demencji w ogóle" o 2/3, a w przypadku samej choroby Alzheimera redukowała je niemal do zera[17].

Ze względu na śródziemnomorskie upodobanie do kawy amerykańscy farmakolodzy przebadali działanie kofeiny na myszach i odkryli, że „pobudza ona usuwanie z mózgu beta-amyloidów". Chociaż obserwacje poczynione w testach z udziałem zwierząt nie zawsze odnoszą się do ludzi, mogłoby to tłumaczyć „ochronne działanie kofeiny w profilaktyce choroby Alzheimera"[18]. Niemniej jednak pewne włoskie badanie ostrzega przed piciem olbrzymich ilości kawy na starość. Jej dobroczynne działanie wydaje się bowiem zauważalne jedynie w przypadku osób, które przez całe życie pozwalały sobie na 1-2 filiżanki tego napoju dziennie[19].

Najnowsze amerykańskie badanie wykazało, że w przypadku ludzi starszych dieta najbardziej odpowiadająca tej śródziemnomorskiej (zielone warzywa liściaste i inne, orzechy, jagody, fasola, produkty pełnoziarniste, owoce morza, drób, oliwa z oliwek i wino) stanowiła najsilniejszą ochronę przed „pogorszeniem funkcji poznawczych"[20]. Jak mówi dietetyk z Uniwersytetu Tufts, związane z takim modelem odżywiania mechanizmy neuroprotekcyjne obejmują „usprawnienie komunikacji neuronalnej poprzez zwiększenie liczby wysyłanych przez neurony sygnałów przy jednoczesnym ograniczeniu impulsów stresowych, wywoływanych przez czynniki oksydacyjne/prozapalne". Specjalista zaleca spożywanie „pokarmów bogatych w antyoksydanty, takich jak jagody, winogrona Concord i orzechy włoskie"[21].

2 Unikaj pokarmów zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy, takich jak rafinowane węglowodany. Badania populacyjne wykazują, że ta choroba metaboliczna to główny czynnik ryzyka rozwoju demencji – w przypadku diabetyków jest ono ponad dwukrotnie wyższe[22].

3 Pij herbatę. Najnowszy przegląd badań naukowych wykazuje, że w przypadku osób spożywających ten napój szacunkowe obniżenie zdolności poznawczych jest niższe[23]. Dlaczego? Prawdopodobnie ze względu na to, że herbata jest zasobna w polifenol o nazwie galusan epigallokatechiny (EGCG) – znaczący antyoksydant o udowodnionym działaniu „neuroprotekcyjnym"[24]. Uważa się, że herbata zielona ma pod tym względem przewagę nad czarną, ponieważ zawiera większe ilości tego związku.

4 Jedz jagody, które zawierają takie związki jak antocyjaniny, kwas kawowy, katechiny, kwercetyna, kamferol i taniny. Wykazano, że wszystkie one „są w stanie modulować ścieżki sygnałowe zaangażowane w procesy zapalne, przeżycie komórek i neurotransmisję, a także zwiększać neuroplastyczność". Innymi słowy – mogą usprawniać

eprasa.pl b869044dea

funkcjonowanie mózgu[25].

5 Zażywaj suplementy. Według najnowszego przeglądu 80 autorytatywnych badań populacyjnych u pacjentów z chorobą Alzheimera konsekwentnie stwierdza się niskie poziomy witamin A, B9 (folian), B12, C i E[26]. Niewielkie stężenie witaminy B12 ma związek z wysokim poziomem homocysteiny – istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia tego schorzenia[27]. Pacjenci z chorobą Alzheimera mają również niedobory cynku i selenu. Należy jednak pamiętać, że u niektórych chorych obserwowano również wysokie stężenia tych minerałów, trzeba więc uważać, by ich nie przedawkować[28].

6 Stymuluj mózg. Odkryto, że obniżone ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera dotyczy osób, których atrybutami są: „skomplikowana praca lub kognitywnie aktywny tryb życia", „wzmożona aktywność umysłowa" oraz „aktywność i integracja społeczna"[29].

7 Ruszaj się. Badania w sposób przekonujący wykazują, że nawet umiarkowana regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu. W ośmioletnim badaniu, w ramach którego obserwowano ponad 2,5 tys. seniorów z Kalifornii, odkryto, że średnio lub bardzo intensywne ćwiczenia wykonywane przynajmniej raz w tygodniu pozwalały obniżyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera o 30%[30].

Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce choroby Alzheimera pomagają wyjaśnić nowoczesne metody obrazowania. W jednym z amerykańskich badań odkryto, że wskutek ćwiczeń w zakręcie zębatym – obszarze mózgu o kluczowym znaczeniu dla funkcjonowania pamięci – dochodzi do tzw. neurogenezy (rozwoju nowych komórek mózgowych)[31]. Z kolei kontrolowane testy wykazały, że „150 minut umiarkowanego wysiłku aerobowego tygodniowo jest wystarczające w profilaktyce utraty zdolności poznawczych"[32]. W tym przypadku umiarkowana intensywność oznacza osiągnięcie mniej więcej 60% tętna maksymalnego.

8 Spożywaj organiczną żywność i unikaj pestycydów. Najnowsze badanie wykazało, że w przypadku osób ze śladami heksachlorocykloheksanu i dieldryny we krwi ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera jest ponad dwukrotnie wyższe niż u ludzi, którzy nie mają styczności z tymi substancjami[28]. Podobnie niebezpieczne są pestycydy chloroorganiczne i fosforoorganiczne – ich szkodliwy wpływ obserwuje się głównie wśród silnie narażonych na ich działanie rolników[33].

9 Uważaj na metale ciężkie.

Aluminium Francuscy naukowcy odkryli, że przy poziomie powyżej 1000 ng/l w wodzie z sieci wodociągowej metal ten ma związek z występowaniem choroby Alzheimera[34]. Nie ma jednak pewności co do tego, czy ilości aluminium zawarte w przyborach kuchennych również zwiększają ryzyko jej rozwoju.

Ołów Narażenie na działanie tej dobrze znanej neurotoksyny sprzyja „pogorszeniu zdolności poznawczych na późniejszym etapie życia"[35].

Rtęć Testy na zwierzętach wykazały, że neurotoksyna ta może powodować w mózgu zmiany „przypominające te obserwowane w przebiegu choroby Alzheimera"[36]. Przegląd opublikowanych dowodów naukowych, pochodzących m.in. z badań klinicznych i populacyjnych, potwierdza „decydującą rolę nieorganicznej rtęci w etiologii tego schorzenia"[37]. Największym źródłem metalu są amalgamatowe wypełnienia dentystyczne, jednak związek pomiędzy tego rodzaju plombami a chorobą Alzheimera nie został potwierdzony ze względu na brak odpowiednich testów[38]. Według jednej z teorii ludzie z wariantem genu apolipoproteiny E są podatni na to zaburzenie, ponieważ ich organizmy nie są w stanie oczyszczać się z rtęci, co pośrednio może prowadzić do jego rozwoju[39].

Metale ciężkie działają na komórki mózgowe silnie toksycznie. Niektórzy lekarze próbowali poddawać pacjentów z chorobą Alzheimera terapii chelatowej. Usiłowali chemicznie „wychwycić" metal z ich tkanek i krwi. Jednakże w przypadku pełnoobjawowej choroby Alzheimera do dziś nie okazało się to skuteczne, jako że nie udało się cofnąć spowodowanego przez nią uszkodzenia mózgu[40].

Nieznane terapie alternatywne

Wiele z powyższych nietoksycznych metod radzenia sobie z demencją jest co najmniej tak obiecujących jak najnowsze leki, jednakże

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA, 1998; 280: 1777–82
2 Cochrane Database Syst Rev, 2006; 1: CD001190
3 Lancet, 2004; 363: 2105–15
4 Cochrane Database Syst Rev, 2006; 3: CD006104
5 Cochrane Database Syst Rev, 2015; 4: CD001191
6 Expert Rev Neurother, 2008; 8: 9–17
7 Cochrane Database Syst Rev, 2006; 2: CD003154
8 N Engl J Med, 2014; 370: 311–21
9 Br J Psychiatry, 2014; 205: 4–5
10 Int J Neuropsychopharmacol, 2015; pii: pyv055; doi: 10.1093/ijnp/pyv055
11 Expert Opin Drug Saf, 2015; 14: 733–47
12 J Alzheimers Dis, 2014; 42: 169–82
13 Public Health Nutr, 2004; 7: 959–63
14 ACS Chem Neurosci, 2013; 4: 973–82
15 Neurology, 2002; 59: 1313–9
16 Rev Neurol [Paris], 1997; 153: 185–92
17 Age Ageing, 2011; 40: 456–63
18 J Alzheimers Dis, 2012; 31: 151–65
19 J Alzheimers Dis, 2015; 47: 889–99
20 Alzheimers Dement, 2014; 10 Suppl: P166
21 J Nutr, 2009; 139: 1813S–7S
22 Intern Med J, 2012; 42: 484–91
23 Adv Nutr, 2013; 4: 115–22
24 CNS Neurosci Ther, 2008; 14: 352–65
25 Neural Regen Res, 2014; 9: 1557–66
26 Alzheimers Dement, 2014; 10: 485–502
27 Am J Clin Nutr, 2007; 86: 1384–91
28 Curr Alzheimer Res, 2015; 12: 116–46
29 PLoS One, 2008; 3: e2598; Neurology, 2007; 69: 1911–20; Lancet Neurol, 2004; 3: 343–53
30 Neurology, 2009; 72: 2029–35
31 Proc Natl Acad Sci U S A, 2007; 104: 5638–43
32 Mayo Clin Proc, 2011; 86: 876–84
33 Neurology, 2010; 74: 1524–30
34 Am J Epidemiol, 2009; 169: 489–96
35 J Occup Environ Med, 2006; 48: 489–96
36 J Alzheimers Dis, 2010; 22: 357–74
37 Fortschr Neurol Psychiatr, 2007; 75: 528–38
38 Int J Hyg Environ Health, 2006; 209: 309–16
39 J Alzheimers Dis, 2003; 5: 189–95
40 Neurol Res Ther, 2014; 1. pii: 107
41 BMJ, 2014; 349: g5892

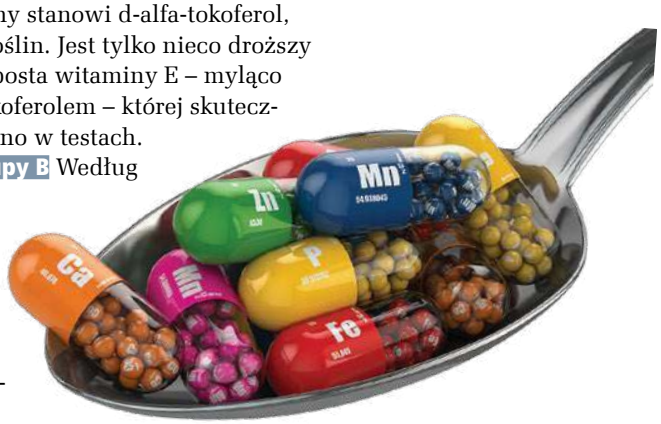
eprasa.pl 4869021 idea

– jak to zwykle bywa – informacje na ich temat rzadko są rozpowszechniane. Fakt, że ani jedna z wielu poświęconych tej chorobie organizacji charytatywnych nie zaleca żadnej z pokrótce przedstawionych tu możliwości, mających poparcie w danych z recenzowanych publikacji, jest bulwersujący. Dlaczego tak jest? Niemal na pewno dlatego, że organizacje prozdrowotne otrzymują od firm farmaceutycznych ogromne finansowe wsparcie – strategię tę branża cynicznie wykorzystuje do promocji swoich produktów i w konsekwencji zniechęcania pacjentów do korzystania z niefarmakologicznych metod terapeutycznych[41]. Biorąc pod uwagę fakt, że wiele leków na receptę to pierwszorzędowi winowajcy demencji, jest to tym bardziej skandaliczne.

Nietoksyczne kuracje

Mimo że żadna z następujących metod nie ma dowiedzionej skuteczności w leczeniu pełnoobjawowej demencji, wszystkie mogą spowalniać progresję choroby.

Witamina E Amerykańscy lekarze zauważyli, że podawanie pacjentom z chorobą Alzheimera 2 tys. j.m. witaminy E dziennie skutkuje „opóźnieniem klinicznej progresji" o ponad 6 miesięcy[1]. Najłatwiej przyswajalną przez organizm formę tej witaminy stanowi d-alfa-tokoferol, pozyskiwany z roślin. Jest tylko nieco droższy niż syntetyczna posta witaminy E – myląco zwana dl-alfa-tokoferolem – której skuteczności nie wykazano w testach.



Witaminy z grupy B Według naukowców z Uniwersytetu Oksfordzkiego kombinacja witamin B6, B9 i B12 może wspomagać zapobieganie starczej „atrofii mózgu". Ich sześciomiesięczne badanie wykazało obniżenie o 50% tempa pogarszania się funkcji poznawczych u ludzi po 70. r.ż. z demencją we wczesnym stadium. Spektakularne było stwierdzenie nawet siedmiokrotnej redukcji atrofii obszarów mózgu wiązanych często z chorobą Alzheimera[2].

– Terapia witaminami z grupy B to pierwsza i jedyna skuteczna metoda modyfikująca przebieg choroby. Obniżają one poziom homocysteiny, co bezpośrednio prowadzi do zmniejszenia atrofii istoty szarej, a tym samym spowolnienia utraty funkcji poznawczych. Udowodniliśmy słuszność koncepcji, według której na przebieg choroby można wpływać – mówi dr A. David Smith, profesor farmakologii z Uniwersytetu Oksfordzkiego.

Sugerowana dawka dobowa: 8 mg witaminy B9, 0,5 mg witaminy B12, 20 mg witaminy B6. Podobnie jak w przypadku witaminy E, naturalna forma witaminy B9 (folian) ma korzystniejsze działanie niż kwas foliowy – jej syntetyczny odpowiednik. Ostatnio zakończono badania kliniczne II fazy nad odżywczą mieszanką składającą się z folianu, witaminy E, B12, S-adenozylometioniny (SAM), N-acetylocysteiny (NAC) oraz acetyl-l-karnityny, w których wykazano, że jej zastosowanie spowodowało „poprawę funkcji poznawczych"[3].

Olej kokosowy Odkryto, że u osób z łagodną postacią demencji ten trójgliceryd o średniej długości łańcucha poprawia funkcje poznawcze poprzez podnoszenie poziomu ketonów w mózgu. Ketony, będące produktem końcowym spalania tłuszczu, mogą służyć jako źródło energii dla tego narządu, kiedy ilość glukozy, która zwykle spełnia to zadanie, jest zbyt mała[4]. Badania laboratoryjne potwierdziły, że olej kokosowy „osłabia działanie beta-amyloidów" w pojedynczych komórkach mózgowych[5].

Olej rybi Stanowi on bogate źródło EPA (kwasu eikozapentaenowego), DHA (kwasu dokozaheksaenowego) i długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Udowodniono, że suplementy zawierające olej rybi mogą pomóc spowolnić postęp demencji we wczesnym stadium[6].

Kombinacja takich składników odżywczych jak kwasy tłuszczowe omega-3, cholina, selen oraz witaminy B6, B9, B12, C i E, również może łagodzić objawy demencji we wczesnym stadium. Efekt terapeutyczny nie występuje w przypadku bardziej zaawansowanej postaci choroby[7].

Miłorząb dwuklapowy Liście tego drzewa cieszą się zasłużoną renomą jako środek ogólnie poprawiający funkcjonowanie mózgu. Jeśli chodzi o kontrolowanie demencji, ich właściwości są szczególnie nieocenione. Badania kliniczne wykazują, że dawka 240 mg znormalizowanego ekstraktu z tej rośliny na dobę jest w stanie konsekwentnie „stabilizować lub spowalniać pogorszenie zdolności kognityw-

eprasa.pl b869044dea

QuinoMit Q10 Fluid

Najbardziej zaawansowany naukowo i technologicznie płynny koenzym Q10

Stosowany na całym świecie nie tylko w profilaktyce, ale też w wielu terapiach: wspomaga pracę **serca i mózgu**, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny, zwiększa wydolność organizmu.

- najnowocześniejsza technologia – czystość 99,8%
- bezpośrednie wchłanianie przez śluzówkę jamy ustnej – forma aktywna ubichinol
- niespotykana biodostępność koenzymu Q10 – na poziomie 60%
- pełne wchłanianie przez organizm
- precyzyjne dotarcie do mitochondriów komórek

QuinoMit®Q10 fluid to innowacyjna, płynna formuła koenzymu Q10 powstała w oparciu o 50 lat doświadczenia wybitnego specjalisty w dziedzinie medycyny mitochondrialnej – **dr. Franza Enzmanna**.

Zapewnij sobie najlepszą jakość!

Wejdź na:
www.mito-pharma.pl
+ 48 95 736 50 50

Dr. Enzmann

eprasa.pl b869044dea

nych, funkcjonalnych i behawioralnych, a także całościowe zmiany w przebiegu zaburzeń poznawczych i demencji". Jednakże skuteczne działanie może wymagać nawet półrocznego stosowania[8].

Kurkumina Ten aktywny składnik kurkumy – przyprawy curry, którą od dawna wykorzystywano w medycynie indyjskiej – to polifenol o silnym

działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym. Badania laboratoryjne wykazały, że kurkumina „oczyszcza i redukuje istniejące w mózgu blaszki amyloidowe" u myszy, u których sztucznie wywołano chorobę Alzheimera[9]. W innych testach in vitro, przeprowadzonych w Szkole Medycznej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, odkryto, że wzmacniała ona zdolności wiążące makrofagów pobranych od pacjentów z tym schorzeniem, co sugeruje „bezpieczne podejście do immunoterapii amyloidozy" w mózgu[10].

Praktyczne korzyści wynikające ze stosowania kurkuminy w ramach konkretnej terapii wciąż są niepewne. Być może dlatego, że nie jest ona łatwo przyswajana przez organizm. Jednakże lekarze z Indii informowali o kilku przypadkach pacjentów z chorobą Alzheimera, u których udało się uzyskać pozytywną odpowiedź na 100 g kurkumy w proszku dziennie, podawanej w kapsułkach[11].

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA, 2014; 311: 33–44
2 PLoS One, 2010; 5: e12244
3 J Alzheimers Dis, 2015; 45: 395–405
4 Neurobiol Aging, 2004; 25: 311–4
5 J Alzheimers Dis, 2014; 39: 233–7
6 Alzheimers Dement, 2015; 11: 226–356
7 J Nutr Health Aging, 2014; 18: 291–9
8 J Alzheimers Dis, 2015; 43: 589–603
9 J Neurochem, 2007; 102: 1095–104
10 J Alzheimers Dis, 2006; 10: 1–7
11 Scientific World Journal, 2014; 2014: 174282; Ayu, 2012; 33: 499–504
12 Presentation at the Alzheimer's Association International Conference (AAIC), 23 July 2015, Washington, DC
13 Homeopathy, 2015; 104: 24–8
14 Homeopathy, 2002; 91: 109–12
15 Zhongguo Zhen Jiu, 2008; 28: 37–40
16 PLoS One, 2013; 8: e74916
17 PLoS One, 2015; 10: e0130398
18 Behav Neurol, 2015; 2015: 287843

Aktywność fizyczna Godzina ćwiczeń aerobowych 3 razy w tygodniu nie tylko zapobiega wystąpieniu choroby Alzheimera, lecz także może usprawniać funkcje poznawcze oraz łagodzić drażliwość i przygnębienie[12].

Homeopatia Badanie szczurów laboratoryjnych, którym podawano preparat zawierający ekstrakt z widłaka goździstego w dwóch stopniach rozcieńczenia, wykazało „korzystny wpływ" na przepływ krwi przez mózg zwierząt, jak również ich zdolność do „nauki i zapamiętywania"[13]. Chociaż nie przeprowadzono żadnych formalnych testów z udziałem pacjentów z chorobą Alzheimera, o skuteczności tej metody informowano w indywidualnych studiach przypadków[14].

Akupunktura Lekarze ze Stołecznego Uniwersytetu Medycznego w Pekinie odkryli w kontrolowanym placebo badaniu, że specyficzna technika akupunktury, zwana terapią implantacji katgut, „poprawia funkcje poznawcze" u pacjentów z chorobą Alzheimera[15].

Hupercyna A Ten ekstrakt z odmiany widłaka goździstego ma szerokie zastosowanie w medycynie chińskiej. Przegląd 20 randomizowanych, kontrolowanych badań wykazał, że dawka 300-500 mg hupercyny A na dobę powoduje „istotną poprawę funkcji poznawczych", chociaż „jakość niektórych testów budzi wątpliwości"[16].

Cynamon Przeprowadzone na starzejących się myszach eksperymenty (których wyniki mogą nie mieć zastosowania w przypadku ludzi) wykazały, że przyprawa ta wywiera silny antyoksydacyjny wpływ na mózg, m.in. powstrzymuje powstawanie blaszek amyloidowych oraz wspomaga profilaktykę utraty pamięci i zdolności do nauki[17].

Przezczaszkowa stymulacja magnetyczna Brazylijscy naukowcy poinformowali ostatnio o pewnych sukcesach w wykorzystaniu tej techniki, która polega na kierowaniu do głowy zmiennych impulsowych pól magnetycznych. Przezczaszkowa stymulacja magnetyczna była w stanie w ciągu miesiąca poprawić funkcjonowanie pamięci u osób z demencją we wczesnym stadium[18].

Tony Edwards

eprasa.pl b869044dea

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR

Królowa smoothie

ŁATWO SIĘ ROZ-PUSZCZA

CZYSTY
EKSTRAKT Z KURKUMY
ROZPUSZCZALNY
W WODZIE

BCM-95®
Z PIPERYNĄ

BCM-95®
CURCUGREEN®

AKBAMAX®
BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH
AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

Kurkuma (BCM-95®) jest znacznie bardziej biodostępna i skuteczna w porównaniu z innymi ekstraktami kurkumy.

Kadzidłowiec (*Boswellia Serrata*) jest stosowany w Indiach od tysięcy lat w łagodzeniu stanów zapalnych stawów.

Pieprz czarny wspomaga absorpcję składników aktywnych, wspomaga utrzymanie prawidłowej wagi.

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.

TURMERON

+

KURKUMINA

=

100% EKSTRAKTU KURKUMY

BESTSELLER

Pierwsze na polskim rynku tak obszerne opracowanie na temat prozdrowotnych właściwości kurkuminy!!!

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

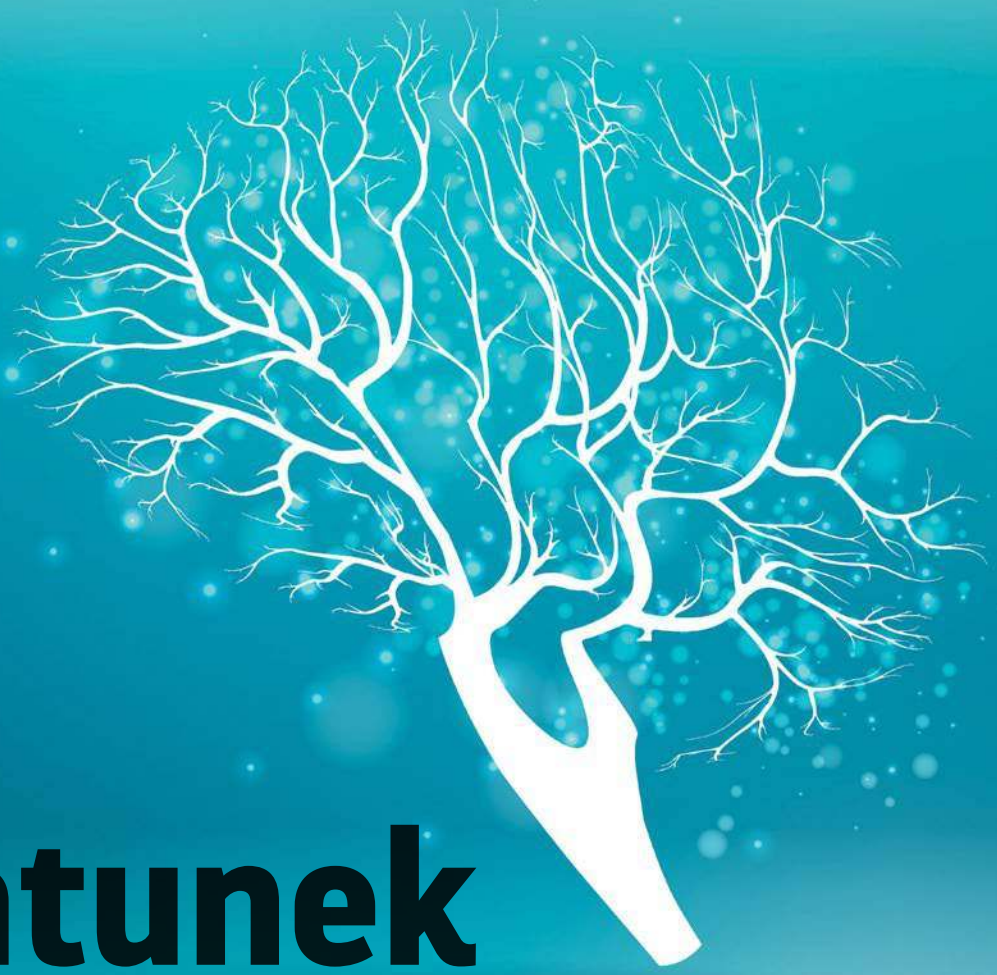
www.kenayag.pl

kenayAG®

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

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl b869044dea



Ratunek w psychobiotykach?

Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że mikroorganizmy bytujące w naszych jelitach mogą łagodzić deficyty poznawcze i pamięciowe

Od jakiegoś czasu wiemy już, że mikrobiom i jelita komunikują się z mózgiem i odwrotnie. Wiadomości przesyłane są z przewodu pokarmowego wzdłuż nerwu błędnego, który tworzy bezpośrednią drogę z jelit do pnia mózgu. Istnieją również dowody na to, że bakterie trzewne mogą wytwarzać metabolity, które wraz z krwią docierają do mózgu. Zdaniem badaczy to zaledwie część mechanizmów tej komunikacji.

Powiązane kłopoty

Na razie odkryliśmy w trzewiach złożoną sieć neuronów i neuroprzekaźników zwaną jelitowym układem nerwowym. To naprowadziło naukowców na trop powiązań między problemami jelitowymi, a zaburzeniami zdrowia psychicznego. Zauważyli oni, że u osób cierpiących na te pierwsze odnotowuje się ponadprzeciętne wskaźniki problemów neuropsychiatrycznych, takich jak choroba afektywna dwubiegunowa i depresja, podczas gdy u schizofreników często podwyższone są markery sugerujące zapalenie żołądkowo-jelitowe. Również pacjenci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu częściej cierpią z powodu problemów żołądkowo-jelitowych niż ogół populacji.

Dokładniejsze analizy pokazały, że ludzie z poważnymi zaburzeniami depresyjnymi mają niższą liczbę *Bifidobacterium* i/lub *Lactobacillus*[1]. Pierwszy szczep był też rzadziej obecny w mikroflorze jelitowej pacjentów z chorobą Alzheimera[2]. Według ostatnich badań względna liczebność bakterii przeciwzapalnych, w tym rodzajów *Blautia*, *Roseburia* i *Coprococcus*, była znacznie niższa w próbkach kału chorych na parkinsona[3]. Z kolei u dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu stwierdzono mniejszą różnorodność flory bakteryjnej[4].

W jednym z badań, zespół Peng Xie w Chongqing Medical University w Chinach przeszczepił ludzki kał myszom wolnym od bakterii. Gryzonie, które otrzymały przeszczepy fekalne od osób z depresją, wykazywały więcej zachowań depresyjnych i lękowych w porównaniu z osobnikami po przeszczepach od zdrowych ludzi[5].

Wobec takich koincydencji, trudno nie zadać sobie pytania: „a co, jeśli określone mikroorganizmy bytujące w naszych jelitach – o których wszak

eprasa.pl b869044dea

już wiemy, że programują rozwijający się układ odpornościowy, pomagają nam wytwarzać składniki odżywcze, bronić się przed infekcją – wpływają na nasze zdrowie psychiczne i zachowania?"

Chemik-majsterkowicz

Mieszkańcy naszego mikrobiomu potrafią produkować substancje neurochemiczne ważne dla funkcjonowania mózgu. I tak *Lactobacillus brevis, Bifidobacterium dentium* i *Lactobacillus plantarum* wytwarzają kwas gamma-aminomasłowy (GABA) i serotoninę[6], a *Lactobacillus plantarum* i *odontolyticus* – acetylocholinę[7]. Ostatnio stwierdzono też, że synteza serotoniny w jelitach może być regulowana przez mikroby[8]. Potrafią też one regulować wspomniane neuroprzekaźniki i białka – w tym glutaminian i czynnik neurotroficzny pochodzenia mózgowego (BDNF), które odgrywają ważną rolę w kontrolowaniu równowagi neuronalnej, nastroju, funkcji poznawczych, uczenia się i procesów pamięci[9].

Drobnoustroje wpływające na funkcje i zachowania związane z ośrodkowym układem nerwowym (OUN), w których pośredniczy oś jelito-mózg poprzez szlaki immunologiczne, humoralne, nerwowe i metaboliczne, nazwano psychobiotykami. Jak się okazuje, ta nowa klasa probiotyków ma działanie przeciwdepresyjne i przeciwlękowe. I zapewne potrafi znacznie więcej. Pytanie o to „więcej" skłoniło uczonych do eksploracji tego obszaru neurobiologii. W ciągu ostatnich 5 lat kolejne eksperymenty przynosiły doniesienia o szczepach psychobiotyków, które hamują stany zapalne i obniżają poziom kortyzolu, skutecznie poprawiają zaburzenia neurodegeneracyjne i neurorozwojowe, w tym funkcje motoryczne pacjentów z chorobą Parkinsona oraz funkcje poznawcze cierpiących na wczesne stadia alzheimera. Opisano też kluczową rolę mikroflory i osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, gdzie nawet nieznaczny stres u myszy powoduje nadmierne uwalnianie kortykosteronu i hormonu adrenokortykotropowego[10]. Gdy wzrasta ilość prozapalnych cytokin, dochodzi do zwiększenia przepuszczalności bariery krew-mózg i obniżenia poziomu serotoniny, co z kolei prowadzi do depresji[11].

> Gryzonie, które otrzymały przeszczepy fekalne od osób z depresją, wykazywały więcej zachowań depresyjnych i lękowych w porównaniu z osobnikami po przeszczepach od zdrowych ludzi

Wakcyna na strach?

Zespół Christophera Lowry'ego na University of Colorado Boulder sprawdził, czy pożyteczne bakterie mogą pomóc w zmniejszeniu patologii związanej ze stresem u myszy. W tym celu badacze zastosowali ustalony model wywoływania stresu psychospołecznego poprzez umieszczenie myszy w koloniach z dominującym osobnikiem-agresorem. Zwykle w takiej sytuacji pozostałe gryzonie wykazują oznaki niepokoju i rozwijają zapalenie jelita grubego lub okrężnicy. Jednak podczas eksperymentu części zwierząt wstrzyknięto „szczepionkę" zawierającą *Mycobacterium vaccae*. We wcześniejszych próbach podanie preparatów zawierających te bakterie powodowało zmniejszenie stanu zapalnego w całym ciele.

Już tydzień po zabiegu leczone myszy wykazały niższe poziomy stanu zapalnego. W porównaniu z gryzoniami z grupy kontrolnej wykazywały też mniej zachowań uległych, gdy później napotkały dominującą mysz, a także mniej niepokoju i strachu podczas poruszania się po labiryncie (co też wywołuje stres u tych zwierząt). Co więcej, leczenie wydawało się zapobiegać zapaleniu jelita grubego wywołanego stresem[12].

W oddzielnych badaniach uczeni z University of Colorado Boulder wykazali, że wstrzyknięcie *M. vaccae* zmniejszyło stan zapalny w mózgach szczurów i zapobiegło lękowi wywołanemu stresem[13].

Jednak najważniejszym osiągnięciem tego zespołu, było wykazanie, że wakcyna zawierająca *M. vaccae* może zapobiec pooperacyjnej dysfunkcji poznawczej. Jest ona związana ze stanem zapalnym i często stanowi poważny problem dla osób w wieku powyżej 60 lat, powodując znaczny spadek pamięci, koncentracji i przetwarzania informacji[14].

Teraz zespół Lowry'ego sprawdza, czy probiotyki przeciwzapalne mogą zmniejszyć objawy zespołu stresu pourazowego u ludzi.

Inni akademicy w celu zidentyfikowania psychobiotyków, które mogłyby przynieść korzyści dla zdrowia psychicznego, prowadzą już badania na ludziach. Dr Ted Dinan z University College Cork w Irlandii podawał uczestnikom suplement zawierający *Bifidobacterium longum* (szczep 1714) – bakterię, która, jak wykazano, wpływa na poziom stresu i zdolności poznawcze u myszy – lub placebo. Przed i po próbie badani przeszli testy warunków skrajnych i oceny poznawcze. Naukowcy odkryli, że osoby, które przyjmowały probiotyk, miały mniejsze stężenie kortyzolu w porównaniu z grupą kontrolną. Ponadto zgłaszały redukcję codziennego stresu i wykazały subtelną, ale istotną statystycznie poprawę pamięci wzrokowo-przestrzennej[15].

Probiotykiem w alzheimera

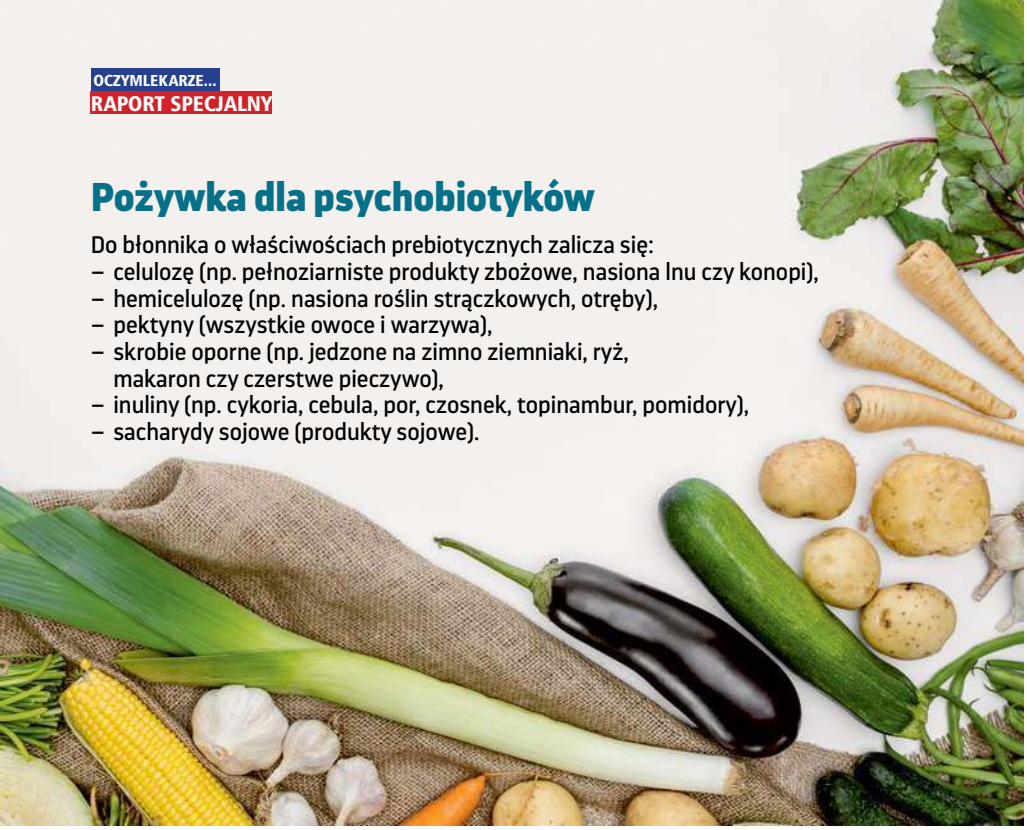
Podwyższony stres oksydacyjny jest jednym z czynników sprzyjających rozwojowi zaburzeń neurodegeneracyjnych. Ostatnio włoscy uczeni odkryli, że podawanie preparatu probiotycznego (SLAB51) znacznie go zmniejszyło poprzez indukcję mechanizmów zależnych od SIRT-1[16]. W 2 innych testach na modelach zwierzęcych zbadano wpływ, *L. acidophilus* i *fermentum*, *B. lactis* i *longum*. Po suplementacji łączna liczba *Bifidobacterium* i *Lactobacillus* była zwiększona, a zmniejszyła się liczebność bakterii z grupy *E. coli* w kale. Ponadto zaobserwowano redukcję płytek amyloidowych, stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego oraz złagodzenie deficytów poznawczych i pamięciowych u szczurów z alzheimerem[17].

Badacze dowiedli też, że podawanie kwaśnego mleka zwiększa poziomy antyoksydantów oraz poprawia pamięć i uczenie się, a jednocześnie wpływa na obniżenie poziomu prozapalnych cytokin, aldehydu malonowego

eprasa.pl b869044dea

Pożywka dla psychobiotyków

Do błonnika o właściwościach prebiotycznych zalicza się:
- celulozę (np. pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona lnu czy konopi),
- hemicelulozę (np. nasiona roślin strączkowych, otręby),
- pektyny (wszystkie owoce i warzywa),
- skrobie oporne (np. jedzone na zimno ziemniaki, ryż, makaron czy czerstwe pieczywo),
- inuliny (np. cykoria, cebula, por, czosnek, topinambur, pomidory),
- sacharydy sojowe (produkty sojowe).



w porównaniu z grupą kontrolną[18]. Ba, nawet pojedynczy szczep *L. plantarum* MTCC1325 nie tylko poprawia zachowania poznawcze i ogólne behawioralne, ale także przywraca poziom acetylocholiny u chorych szczurów[19].

Mniejsze drżenie

U osób cierpiących na parkinsona częstym objawem niemotorycznym są zaparcia[20].

Trzy badania wykazały, że pacjenci z tą chorobą, którzy stosowali probiotyki, wykazywali poprawę funkcji żołądkowo-jelitowych. Ci, którzy spożywali sfermentowane mleko zawierające wiele szczepów probiotyków, wykazywali poprawę w zaparciach[21].

W randomizowanym badaniu klinicznym z podwójnie ślepą próbą i kontrolowanym placebo pacjentom z tą chorobą podawano przez 12 tygodni suplement probiotyczny zawierający *L. acidophilus*, *B. bifidum*, *Lactobacillus reuteri* i *L. fermentum*. Spożycie probiotyków zwiększyło poziomy glutationu, natomiast obniżyło ekspresję interleukiny-1 (IL-1), IL-8 i czynnika martwicy nowotworów alfa (TNF-α) w porównaniu z grupą przyjmującą placebo[22].

Naukowcy pokusili się też o sprawdzenie, czy probiotyki wpływają na motorykę cierpiących na chorobę Parkinsona. Pozwoliło to wykazać, że suplementacja psychobiotykami poprawia ruch pacjentów[23].

Niezrównoważone bakterie

Uczeni jednak zastrzegają, że nie oznacza to, iż istnieje jeden uniwersalny prawidłowy mikrobiom. Zdrowy ekosystem w naszych jelitach może się znacznie różnić w zależności od kultury, a nawet od osoby. Jednak wydaje się, że jednym z wyznaczników tego zdrowia jest różnorodność. Tymczasem jak wynika z doniesień naukowych różnorodność gatunków w mikrobiomach mieszkańców Zachodu jest zwykle znacznie mniejsza niż u społeczeństw żyjących z roli lub myślistwa. Badacze wiążą to z większym spożyciem przez ludzi Zachodu wysokotłuszczowych i niskobłonnikowych produktów spożywczych oraz nadmiernym stosowaniem antybiotyków. Co ciekawe, dowiedziono już, że nawet wśród członków społeczeństw uprzemysłowionych, którzy nie zgłaszają żadnych problemów zdrowotnych, w ciągu ostatniego półwiecza spadła różnorodność drobnoustrojów!

Jakkolwiek kuszące jest wyobrażenie sobie psychobiotyków, które łagodzą problemy ze zdrowiem psychicznym, to po drodze czają się inne pułapki. Badanie przeprowadzone w Weizmann Institute of Science w Izraelu wykazało, że nawet, gdy dostarczamy właściwych psychobiotyków, to są one wydalane z jelit, bo mikrobiomy wielu osób zapobiegają osadzeniu się gatunków probiotycznych w ich przewodzie pokarmowym[24]!

Dlatego uczeni zaczynają przychylać się do koncepcji, by nim zaczniemy zmieniać mikrobom za pomocą suplementacji, zastanowić się, dlaczego bakterie chorych osób są niezrównoważone? To zaś wskazuje, że efektywne może okazać się długoterminowe podejście dietetyczne, które przywróci równowagę systemu. Dopiero wtedy nasze jelita będą mogły zasiedlić mikroby korzystne dla mózgu.

Recepta na talerzu

Chociaż zmiany diety nie są efektowne, są dostępne dla każdego z nas. Izraelscy badacze zwracają uwagę, że mózg jest organem fizycznym i również potrzebuje odżywiania. Tymczasem psychiatrzy rzadko kiedy dopytują swoich pacjentów, o to, co jedzą, mimo że przecież jest już pewne, iż to, co wkładamy do ust, faktycznie wpływa na nasz stan psychiczny.

Dzięki zdrowemu jadłospisowi – bogatemu w ryby, owoce, warzywa zawierające duże ilości błonnika, który jest naturalną pożywką dla *Bifidobacterium* i *Lactobacillus* – możemy zmniejszyć ryzyko wyjałowienia naszych jelit i niejako „przygotować grunt" pod osiedlenie pożytecznych psychobiotyków.

Istotne też jest, by na naszym stole pojawiły się probiotyki, czyli żywność bogata w jeden lub więcej szczepów mikroorganizmów. Dlatego wprowadź

BIBLIOGRAFIA

1. J Affect Disord, 202 (2016), pp. 254-257; Ann Gen Psychiatr, 16 (2017), p. 14
2. Sci Rep, 7 (2017), p. 13537
3. Mov Disord, 30 (2015), pp. 1351-1360
4. PLoS One, 8 (2013), p. e68322
5. Molecular Psychiatry, t. 21, nr 6, 2016
6. Behav Brain Res, 277 (2015), pp. 32-48; J Appl Microbiol, 113 (2012), pp. 411-417
7. Adv Exp Med Biol, 874 (2016), pp. 25-77
8. Cell, 161 (2015), pp. 264-276
9. Neurobiol Learn Mem, 89 (2008), pp. 312-323; Neuropsychopharmacology, 33 (2008), pp. 73-83
10. J Physiol, 558 (2004), pp. 263-275
11. Ann N Y Acad Sci, 1261 (2012), pp. 55-63; Biol Psychiatry, 67 (2010), pp. 446-457
12. Proceedings of National Academy of Sciences Vol. 113, nr 22, 2016
13. Brain, Behaviour and Immunity, tom 73, nr 1, 2018
14. Neurobiology of Aging, tom 71, nr 1, 2018
15. Translational Psychiatry, tom 6, nr 11, 2016
16. Mol Neurobiol, 55 (2018), pp. 7987-8000
17. Appl Physiol Nutr Metabol, 43 (2018), pp. 718-726
18. J Dairy Res, 84 (2017), pp. 488-495
19. J Clin Diagn Res, 11 (2017), pp. KC01-KC5
20. Lancet Neurol, 14 (2015), pp. 625-639; Mov Disord, 30 (2015), pp. 1600-1611
21. Neurology, 87 (2016), pp. 1274-1280
22. Arch Iran Med, 21 (2018), pp. 289-295
23. Clin Nutr (2018), 10.1016/j.clnu.2018.05.018
24. Cell, Vol. 174, nr 6, 2018

eprasa.pl b869044dea

> Po suplementacji *Bifidobacterium* i *Lactobacillus* zaobserwowano redukcję płytek amyloidowych, stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego oraz złagodzenie deficytów poznawczych i pamięciowych u szczurów z alzheimerem

do menu kiszoną kapustę, ogórki, buraki i inne warzywa, zakwas (w postaci barszczu, żurku), mleczne produkty fermentowane oraz chleb na zakwasie. Spróbuj też fermentowanych przysmaków rodem z Azji, takich jak kombucha, tofu czy natto.

A jeżeli dopadają Cię spadki nastroju, sięgnij po warzywa. Mało kto wie, ale te z rodziny psiankowatych (ziemniak, pomidor, bakłażan) zawierają solaninę i alfachakoninę mogące działać na organizm wręcz lekko narkotycznie. A to za sprawą wzmocnienia działania neuroprzekaźnika acetylocholiny, wpływającego m.in. na zdolność do zapamiętywania. Z kolei nasiona bobu są bogate w L-dopę, z której powstaje dopamina – jeden z najważniejszych neurotransmiterów. Wpływa ona m.in. na emocje i motywację do działania. Jeżeli nic nam się nie chce, to sałatka z bobem może pobudzić nas do działania.

Pomocna może też okazać się czekolada. Ma ona w składzie 2 ważne dla nas związki: fenetylaminę i anandaminę. Pierwsza pobudza te same obszary mózgu co amfetamina, mogąc podnieść poziom dopaminy kilkusetkrotnie. Druga oddziałuje na receptory kannabinoidowe, te same co marihuana, powodując błogi nastrój.

Zmienić drobnoustroje

Większość dotychczasowych analiz koncentruje się na wpływie zmian w mikroflorze układu pokarmowego na nasz mózg, tymczasem warto zbadać drugą stronę medalu i sprawdzić: czy zmiana zachowania może modelować skład naszego mikrobiomu i poprawić zdrowie jelit?

Naukowcy z University of Buffalo niedawno ukończyli eksperyment, w którym za pomocą terapii poznawczo-behawioralnej chcieli osiągnąć zmniejszenie objawów żołądkowo-jelitowych a zwiększenie umiejętności radzenia sobie z zespołem jelita drażliwego (IBS). W czasie Konferencji Tygodnia Chorób Pokarmowych 2018 zaprezentowali wyniki tej próby. Okazało się, że po terapii uczestnikom, którzy na jej początku mieli pewien określony zestaw drobnoustrojów jelitowych, faktycznie udało się zminimalizować objawy IBS. U nich też terapia behawioralna wpłynęła na zmianę składu mikroflory jelitowej. Zdaniem badaczy zmiany aktywności autonomicznego układu nerwowego poprzez zmniejszenie niepokoju i zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem sprawiają, że mózg wysyła odpowiedni sygnał do drobnoustrojów w jelitach. To zaś przekłada się na realne zmiany w naszych trzewiach. Mamy więc w zasięgu ręki miecz obosieczny, a jak go użyjemy, to zależy tylko od nas.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Wspomaga organizm w alergii *

Alerbon

Suplement diety

- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności [1]
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią [2]

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych [3]

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine", Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Mańkowska, W. Bylka, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna „Herba Polonica", 2009, vol. 55, nr 1

* 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 b869044dea

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

Odporność dziecka

Mało kto zdaje sobie sprawę, że pracujemy na nią od chwili, gdy dopiero zaczynamy starać się o potomstwo. Co zrobić, by wyposażyć nasze pociechy w sprawny i mocarny układ immunologiczny?

Często o odporności myślimy tylko w kontekście przeziębień czy infekcji i to te dolegliwości niejako definiują sprawne działanie układu immunologicznego. To prawda, ale też im silniejsza odporność, tym lepsza witalność, mniejsze ryzyko występowania stanów zapalnych i rozwoju chorób autoimmunologicznych (których dookoła jest istna plaga), alergii czy wszelakich zakażeń wirusowych, bakteryjnych, pasożytniczych, a nawet nowotworów.

Im wcześniej świadomie zaczniesz dbać o układ immunologiczny dziecka, tym silniejszym i zdrowszym człowiekiem będzie w dorosłym życiu. I najlepiej robić to przez cały rok. Tymczasem wraz z nadejściem ciepłych dni rodzice w przeważającej większości zapominają, jak ich dzieci funkcjonowały jesienią oraz zimą, i niestety często przypominają sobie o tym dopiero po wakacjach, gdy już zaczną się typowe sezonowe infekcje.

W spadku i w prezencie

Układ odpornościowy składa się z wielu elementów – od barier w postaci skóry i błon śluzowych, przez organy takie jak grasica, śledziona czy węzły chłonne, do mikroskopijnych komórek (limfocyty, neutrofile, komórki żerne), przeciwciał oraz związków chemicznych (cytokiny). Wszystkie te składniki współgrają ze sobą, tworząc mechanizm obrony chroniący organizm przed wszelkiego rodzaju intruzami i patogenami.

Każdy człowiek ma odporność wrodzoną i nabytą. O tej pierwszej Chińczycy mówią, że jest to potencjał przedurodzeniowy dany nam przez rodziców. Stanowi ona pierwszą linię obrony przed chorobotwórczymi drobnoustrojami, dlatego jej zadaniem jest szybka reakcja na intruza i zapoczątkowanie reakcji zapalnej, czyli wytwarzania przeciwciał.

Odporność nabyta to swojego rodzaju druga linia obrony. Rozpoznaje ona wroga i wysuwa konkretne działa przeciwko konkretnym intruzom. Jej ważną cechą jest również „pamięć" pozwalająca na szybką reakcję w przypadku powtórnego wtargnięcia bakterii czy wirusów.

Matka wraz z pokarmem przekazuje dziecku odporność nabytą. Tą drogą dostaje ono przeciwciała z klasy IgA, których działanie jest związane głównie z obszarem błon śluzowych, także tych wyściełających układ pokarmowy. Dlatego karmienie naturalne jest tak ważne dla rozwoju człowieka w pierwszych miesiącach i latach, bo wpływa pozytywnie na dojrzewanie jego mechanizmów odporności. Układ immunologiczny małego dziecka znacznie różni się od sytemu dorosłego człowieka i dopiero po kilku latach życia uzyskuje dojrzałość. Dlatego im młodsze dziecko, tym bardziej nasilony i intensywny będzie przebieg zakażeń infekcyjnych. Natomiast im silniejszy jest jego układ odpornościowy, nieobciążony czynnikami zewnętrznymi, tym szybciej i łatwiej organizm będzie sobie radził z wszelkimi dolegliwościami.

Wrodzone predyspozycje

Dziecko dostaje potencjał energetyczny, na który wpływa stan zdrowia rodziców przed poczęciem i w jego trakcie, a także to, jak mama dbała o siebie podczas ciąży. Po urodzeniu dziecka na te czynniki nie mamy już wpływu, ale – jak wspomniałam wcześniej – szczególna troska i zbalansowanie w pierwszych latach życia będą wyrównywać wiele słabszych predyspozycji jego organizmu. Kluczowe jest, aby właściwie zadbać o jego zdrowie w pierwszych latach życia, gdyż błędy popełniane w tym okresie są trudne do naprawienia.

Sposób żywienia

To najistotniejszy czynnik, który ma znaczący wpływ na odporność i rozwój małego

Przeciętna liczba godzin snu, której potrzebują dzieci w zależności od ich wieku, według Juliana Scotta, lekarza i autora książki „Medycyna naturalna dla dzieci".

WIEK	SEN W NOCY
Do 3 lat	13 godzin
3-7 lat	12 godzin
7-10 lat	11 godzin
10-14 lat	10 godzin

Więcej o tym w mojej książce pt. „Naturalnie zdrowe dziecko"

eprasa.pl b869044dea

ZADBAJ O SWOJĄ

ODPORNOŚĆ*

*Witaminy D, C, B12 oraz naturalne składniki takie jak: kurkuma, oregano, imbir, jeżówka, rokitnik, czosnek wspierają organizm w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Witamina "ADEK"
A + D3 + K2MK7 + E
2000 IU, krople 30 ml

Witamina D3 Forte
2000 IU, MCT-Oil,
krople 50 ml

Kurkuma
Ekstrakt NovaSOL®,
krople 30 ml

Witamina C
Dla Dzieci 100 mg,
krople 30 ml

Moja Odporność
Naturalny Kompleks,
kapsułki 60 szt.

Colostrum Ekstrakt
100% czysta siara,
płyn 125 ml

Cynkdrop
Cynk + B6 + B12,
płyn 500 ml

Oregadrop
Olejek z oregano,
krople 30 ml

Prosty skład - 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

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

eprasa.pl b869044dea

człowieka. Według medycyny chińskiej zimne pożywienie jest jedną z najczęstszych przyczyn infekcji.

Unikaj: słodyczy i słodkich przetworów wszelakiej maści, produktów mlecznych, owoców południowych, pieczywa pszennego, soków owocowych, nadmiaru surowych owoców i warzyw, lodów, zimnych napojów, produktów przetworzonych oraz konserwowanych.

Podczas próby metabolizmu takiej żywności bardzo często wytwarzane są śluz i wilgoć, które mogą stać się pożywką dla różnych patogenów. Zalegający śluz blokuje także prawidłowy przepływ energii w ciele, czego konsekwencją może być osłabienie układu odpornościowego oraz naruszenie równowagi takich narządów jak śledziona i płuca.

Odpowiedni ubiór

Kiedyś już pisałam tutaj, że uważam, iż przegrzewanie jest bardziej szkodliwe dla rozwijającego się organizmu niż jego hartowanie. Często nie bierzemy poprawki na to, że dziecko może mieć zupełnie inną termikę niż my. Mojej córce zazwyczaj jest znacznie cieplej niż mi. Gdybym ubierała ją tak samo, jak siebie, nie byłoby to dla niej ani komfortowe, ani zdrowe.

Dlatego zalecam uważną obserwację termiki dziecka. Moim zdaniem reagowanie zgodnie z jego potrzebami i łagodne hartowanie to najlepsze wsparcie jego odporności, jakie możemy mu zaoferować.

Odporność buduj w lecie

Znakomitym czasem na rozpoczęcie hartowania są wiosna i lato. Wtedy bowiem najłatwiej jest wzmocnić i ufortyfikować układ immunologiczny przed kolejnym okresem ataków infekcji.

Wtedy też jest więcej słońca i cieplej, a to zimno, wilgoć i wiatr przyczyniają się do rozwoju infekcji. Wyższa temperatura otoczenia sprawia, że wokół jest mniej wirusów i bakterii. Czas spędzany na słońcu i świeżym powietrzu pomaga dotlenić organizm oraz zmagazynować witaminę D3, bardzo potrzebną do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego.

W ogrodach jest mnóstwo wspaniałych warzyw i owoców sezonowych, co ułatwia wykształcenie w pociechach dobrych nawyków żywieniowych. Ponadto majówki, czerwcówki i wakacje to czas wspólnego odpoczynku i pogłębiania relacji w rodzinie (i choć teraz może się to wydawać bez związku z odpornością, ma znaczenie, ale wrócę do tego później).

> “Kluczowe jest, aby właściwie zadbać o zdrowie dziecka w pierwszych latach życia, gdyż błędy popełniane w tym okresie są trudne do naprawienia”

Hartowanie należy rozpocząć, gdy dziecko jest zdrowe. Nigdy nie należy tego robić w trakcie infekcji.

Są różne sposoby zaprawy – można codziennie chodzić boso po trawie przez 15 min, niezależnie od temperatury powietrza oraz wietrznej lub deszczowej pogody. Jeśli zaczniecie praktykować ten zwyczaj latem, to możecie go kontynuować przez cały rok. Można również zacząć od naprzemiennych zimnych i ciepłych pryszniców lub polewania zimną wodą podczas kąpieli w wannie. A dla superodważnych – morsowanie. Osobiście znam takich kilkuletnich morsów!

Sen

To absolutna podstawa naszej regeneracji. Podczas snu układy immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, a przekazywane między nimi bodźce neuronalno-hormonalne kształtują układ odpornościowy dziecka. Nieprzypadkowo to właśnie dzieci śpią najwięcej. Potrzeba snu może różnić się w zależności od wielu czynników, np. zwiększa się w okresach szybkiego wzrostu oraz choroby.

Ważne są również godziny, w których dziecko śpi – im wcześniej przed północą zaśnie, tym lepiej. Dla kilkuletnich dzieci godziny między 19 a 20 są najkorzystniejsze. Głównym wskaźnikiem jakości snu oraz tego, czy dziecko ma jego wystarczającą ilość, jest to, jak funkcjonuje, gdy wstaje rano. Młody człowiek powinien budzić się sam, wypoczęty i w dobrym nastroju. Kiedy jest wiecznie ospały i śpi znacznie dłużej lub krócej, niż wynosi jego średnie zapotrzebowanie, wówczas należy poszukać przyczyny takiego stanu.

Niedawno do mojego gabinetu przyszła mama z 2,5-letnią Zosią. Dziewczynka codziennie rano budziła się wściekła. Niezależnie od tego, ile spała. Po kilku dniach od wizyty otrzymałam bardzo miły e-mail od mamy Zosi. Napisała, że od kiedy córka zaczęła zalecaną przeze mnie kurację przeciwpasożytniczą, budzi się co rano z uśmiechem.

Ruch

Do utrzymania odpowiedniej odporności bardzo potrzebna jest codzienna aktywność fizyczna, bowiem powoduje ona zwiększenie aktywności komórek NK (natural killers – naturalni zabójcy). Z tego względu zalecana jest codziennie przynajmniej godzina spaceru czy innych form ruchu odpowiednich do warunków atmosferycznych.

Odpoczynek

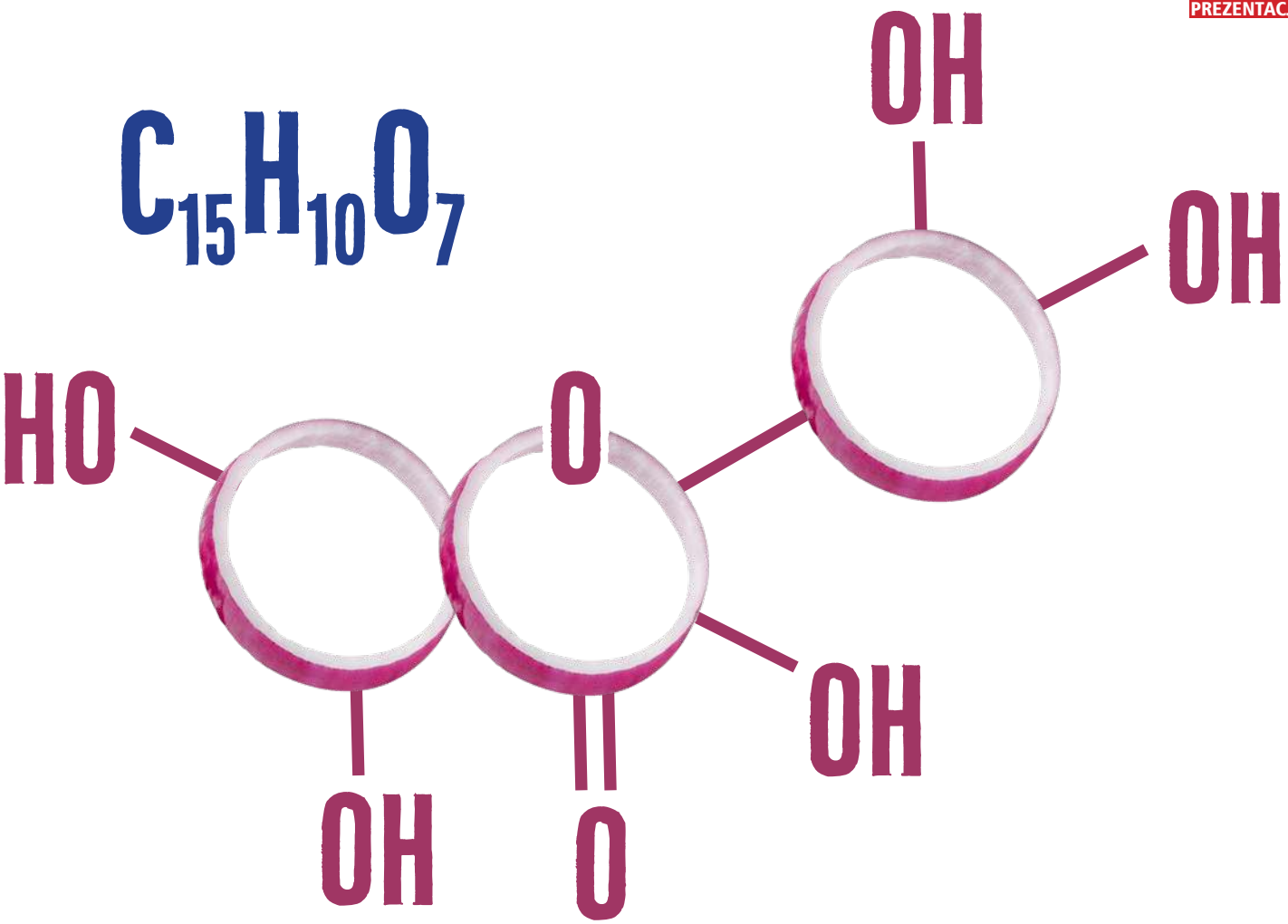
Dzieci nie należy przeciążać nadmierną liczbą zajęć dodatkowych. Każde powinno mieć trochę czasu, aby móc się ponudzić. Gdy pociecha mówi, że się nudzi, warto powiedzieć: „gratuluję, ciekawe, co w takim razie za chwilę wymyślisz”. Nuda nigdy nie trwa dłużej niż 20 min. To czas potrzebny do uwolnienia się od nadmiaru bodźców zewnętrznych oraz wejścia w kontakt z własną kreatywnością. Przetestowałam, naprawdę działa.

Poziom stresu

Warto także zdawać sobie sprawę, że dzieci są swoistymi barometrami relacji w życiu rodzinnym i z każdą z najbliższych osób. Spotkałam się z wieloma sytuacjami, kiedy swoim zachowaniem pokazywały, co dzieje się wokół nich. Na przykład dziecko jednej z moich pacjentek dostało bardzo wysokiej gorączki w nocy tuż po burzliwej kłótni rodziców. Inne po serii awantur domowych zaczęło się moczyć w nocy.

Każde dziecko na taką samą sytuację może zareagować inaczej w zależności, jakie uczucia ona w nim wzbudza – lęk, złość czy może obrzydzenie. Dzieci są w stanie przejmować lub pożyczać choroby swoich bliskich – dlatego tak ważna jest harmonijna i pełna miłości relacja w ścisłym gronie rodzinnym.

eprasa.pl b869044dea



Kwercetyna

Hamuje aktywność wirusów, m.in. grypy, opryszczki i polio, utrudniając im namnażanie się. Blokuje szlaki aktywujące proces zapalny, zmniejsza ryzyko rozwoju miażdżycy i udaru mózgu, ogranicza procesy nowotworzenia, a przy tym wspomaga odchudzanie.

Nadaje roślinom i kwiatom żółtą barwę oraz specyficzny smak i zapach. Występuje w każdej ich części: od korzeni po nasiona. Znajdziesz ją w cebuli (więcej jest jej w łupinach czerwonej), kaparach, zielonej herbacie, jarmużu, skórce jabłek, truskawkach, borówkach, ciemnych winogronach, sokach, czerwonym winie i… miodzie. Sporą jej zawartością mogą pochwalić się również zioła, takie jak: skrzyp, rumianek, dziurawiec, owoce głogu i czarnego bzu.

Jej rola polega na niszczeniu chorobotwórczych grzybów i bakterii, a przez to zapobieganiu infekcjom u roślin. Poza tym chroni je przed szkodliwym działaniem promieniowania ultrafioletowego.

Nie boi się temperatur. Co ciekawe smażenie i pieczenie cebuli zwiększa zawartość kwercetyny w niej. Inaczej jest podczas gotowania – związek przenika do wywaru.

Zero waste

Corocznie ponad 500 tys. ton odpadów cebuli ląduje w śmietnikach. Dlatego badacze z Uniwersytetu Cranfield w Wielkiej Brytanii oraz Wydziału Chemii Rolniczej Uniwersytetu w Madrycie postanowili sprawdzić, jak można je zagospodarować. Okazało się, że da się pozyskać pozyskać z nich kwercetynę – biodostępny środek, który może mieć duże znaczenie w leczeniu wielu chorób[1].

Dla każdego coś dobrego

Zdaniem chemików jej struktura jest idealnym przykładem na to, jak budowa przestrzenna wpływa na właściwości

eprasa.pl b869044dea

biologiczne związków chemicznych, bowiem to właśnie ona warunkuje silne przeciwutleniające działanie kwercetyny, jak również wzmacnia jej zdolności do chelatowania dwuwartościowych metali, np. dzięki wiązaniu jonów miedzi oraz innych metali przejściowych działa osłonowo na witaminy C i E, zapobiegając utlenianiu askorbinianu[2].

Kwercetyna działa przeciwalergicznie, ponieważ blokuje uwalnianie histaminy, dzięki czemu pozwala ograniczyć objawy uczulenia.

Poza tym wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego. Obniża ciśnienie krwi oraz poziom „złego" cholesterolu LDL, co wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej. Działa przeciwzakrzepowo i przeciwzapalnie, a także uszczelnia naczynia krwionośne.

Redukuje stres oksydacyjny w adipocytach i sekrecję szkodliwych związków, a tym samym wspomaga odchudzanie i zmniejsza ryzyko rozwoju chorób metabolicznych[3].

Bierze też udział w regulacji wielu procesów komórkowych, jak np. proliferacji i śmierci komórek, co może być wykorzystywane w terapii antynowotworowej. Kwercetyna pozyskana z owoców cytrusowych indukuje programową śmierć komórki rakowej, jak również może hamować proliferację tkanki raka.

Badania prowadzone zarówno na gryzoniach, jak i na ludziach wykazały, że może znacząco podnosić odporność na wysiłek fizyczny.

Pogromczyni wirusów

U dorosłych powyżej 40. r.ż., którym podawano 500-1000 mg/dobę tego flawonoidu przez 12 tygodni, zmniejszała całkowitą liczbę infekcji górnych dróg oddechowych.

Z doniesień naukowych wynika również, że kwercetyna może wykazywać działanie przeciwwirusowe poprzez spowalnianie aktywności odwrotnej transkryptazy (rewertazy). Enzym ten wykorzystują retrowirusy do „przepisywania" swojego materiału genetycznego zawartego w RNA na DNA gospodarza i zmieniania w ten sposób jego komórek w farmy produkujące nowe wirusy. Okazuje się, że flawonol dość skutecznie utrudnia ten niecny proceder m.in. wirusom HIV, opryszczki, wścieklizny, grypy oraz polio.

Co ciekawe badania z ostatnich lat jako skuteczny lek przeciwwirusowy wskazują na taksyfolinę, czyli dihydrokwercetynę. To molekularna wersja kwercetyny, tyle że obdarzona znacznie wyższą aktywnością biologiczną. Chociaż występuje w pewnych ilościach w owocach cytrusowych, zazwyczaj pozyskuje się ją z najbogatszych jej źródeł – świerku, sosny lub modrzewia.

Dihydrokwercetyna

Naukowcy zbadali jej wpływ na przebieg zapalenia trzustki białych myszy wywołany wirusem Coxsackie B4 (CVB4). Taksyfolinę podawano dootrzewnowo w dawkach 75 lub 150 mg/kg raz dziennie przez 5 dni po infekcji, począwszy od pierwszego dnia, a jej skuteczność porównywano z efektami działania rybawiryny – referencyjnego leku przeciwwirusowego. Zastosowanie taksyfoliny spowodowało zależne od dawki zmniejszenie miana wirusa w tkance trzustki. Doprowadziło również do przywrócenia aktywności antyoksydacyjnej tkanki organu, która była upośledzona na skutek przebiegu stanu zapalnego. Nie dość na tym, znajdowało się w niej mniej komórek zapalnych. Zarówno gryzonie z grupy taksyfoliny, jak i rybawiryny, wykazywały mniej ognisk zapalenia trzustki, jednak działanie dihydrokwercetyny było porównywalne lub silniejsze niż efektywność leku[4].

Skorzystaj z leczniczej mocy

Nie mamy jeszcze pełnego wyobrażenia o prozdrowotnym potencjale kwercetyny, jednak nawet pobieżny przegląd badań nad tym związkiem wskazuje, że już jest on imponujący. Jeśli chcemy skorzystać z dobroczynnych właściwości tego popularnego flawonoidu, powinniśmy wprowadzić go do diety. Warto mieć jednak świadomość, że spożywanie jednorazowo nawet wysokich dawek kwercetyny nie przekłada się na znaczny wzrost jej stężenia we krwi, gdyż jest ona szybko metabolizowana i usuwana z organizmu. Dopiero długotrwała suplementacja przekłada się na znaczny wzrost stężenia kwercetyny w surowicy. Stąd dla osiągnięcia wymiernych efektów terapeutycznych, trzeba systematycznie spożywać pokarmy bogate w ten flawonoid lub jego suplementy[2].

W tym ostatnim przypadku pomocna będzie najnowsza technologia. Fitosomy są jednym z nowszych fosfolipidowych nośników substancji czynnych, stosowanym w kosmetyce i farmacji. Ze względu na charakter połączenia cząsteczki fosfolipidu z cząsteczką substancji czynnej nie tylko stanowią alternatywę dla liposomów, lecz także przewyższają je pod względem biodostępności substancji czynnej. Poza tym w porównaniu z nimi fitosomy charakteryzują się znacznie większą trwałością[5], zwiększoną biodostępnością i lepszą stabilnością leków. Ponadto działają hepatoprotekcyjnie. Z tego powodu do suplementacji najlepiej jest wybierać kwercetynę fitosomową.

BIBLIOGRAFIA

1. Plant Foods for Human Nutrition 66 (1): 48-57, 2011
2. Terapia i Leki, 65, 5, 369-377
3. Food chemistry, 179, 305-310
4. Arch Virol (2016) 161:929
5. Pol J Cosmetol 2015, 18(2): 117-118

eprasa.pl b869044dea

kenayAG®

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

KWERCETYNA

KWERCETYNA

Quercefit® to ekstrakt z perełkowca japońskiego w połączeniu z fosfolipidami (**Phytosome®**).
Formuła Phytosome® to nawet 20 razy lepsze wchłanianie i biodostępność składników aktywnych.
Quercefit® - standaryzowany na **kwercetynę** – opracowany z wykorzystaniem technologii fitosomowej **Phytosome®** poprawia absorpcję flawonoidów.

DIHYDROKWERCETYNA

Dihydrokwercetyna, jest molekularną wersją **kwercetyny**, obdarzona znacznie wyższą aktywnością biologiczną. Ogranicza utlenienie witaminy C, a także zatrzymuje ją dłużej w organizmie.

RESQNAD®

Senolityki - sposób na długą młodość!
ResQNAD® to suplement diety stanowiący połączenie senolitycznych składników: trans–Resveratrol, fitosomowa **kwercetyna** i NAD+

PONAD **80** DOSTAWCÓW Z CAŁEGO ŚWIATA

PONAD **28** LAT DOŚWIADCZENIA

BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW

kenayAG®

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

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl b869044dea

Raźnym krokiem

Zdrowe stopy to podstawa zdrowego ciała. Charlotte Watts podpowiada, jak je wzmocnić i usprawnić.

Niczym solidne fundamenty zapewniające stabilność budynku, nasze stopy stanowią podstawę i oparcie dla bioder, kręgosłupa i głowy oraz wszystkiego, co się między nimi znajduje. Jeśli rozpatrujemy poszczególne partie ciała, nie biorąc pod uwagę stóp, omijamy kluczowy element zdrowia. Jak przyznaje wielu terapeutów, cały szereg dolegliwości związanych z bólem i nieprawidłowym ułożeniem sylwetki ma początek właśnie tutaj.

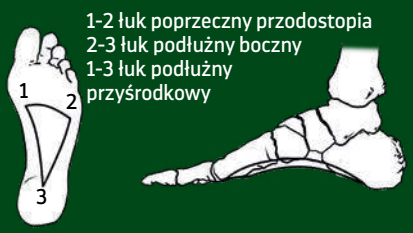
Krok po kroku

Bardzo istotne jest, by zdawać sobie sprawę z ułożenia stóp podczas stania i poruszania się – wpływa to na cały układ nerwowy. Ludzki organizm został zaprojektowany w taki sposób, by stopy stale utrzymywały kontakt z podłożem, a wpychanie ich w buty zaburza ten kontakt. Niewielu ludzi chadza boso po naturalnych, nieprzewidywalnych powierzchniach, przez co stopy rzadko mają okazję zdobyć sensoryczne doświadczenie. Brak tego typu odczuć wiąże się zaś z większym ryzykiem przewrócenia się[1].

Stopy powinno się stawiać w taki sposób, by ciężar rozkładał się równomiernie od podstawy małego palca do podstawy dużego palca, co zapewnia stabilność i prawidłowe uniesienie łuku stopy. Między palcami a piętą można wówczas zaznaczyć trójkąt, którego sprężystość otwiera rozcięgno podeszwowe w śródstopiu (patrz ilustracja poniżej).

Regularne rozczapierzanie palców stopy (nawet za pomocą rąk, jeśli zajdzie taka potrzeba) oraz falowanie nimi w obie strony pomoże odzyskać i utrzymać zakres i swobodę ruchu.

Z drugiej strony brak tego rodzaju wsparcia u podstawy może rzutować na górne partie ciała, powodując napięcia w obrębie pośladków, bioder i dolnych pleców. Łuki stopy, o ile zapewnia się im sprężystość idącą z naturalnym ruchem, funkcjonują niczym zawieszenie organizmu, dając elastyczność oraz amortyzację.



Z biegiem czasu delikatna i złożona budowa stopy może ulegać stwardnieniu i zesztywnieniu, zwłaszcza w obrębie powięzi podeszwowej, co objawia się w postaci trudności w wykonywaniu przysiadów, jako napięcie pośladków i tylnych mięśni ud lub zapalenie powięzi podeszwowej.

Stwardnienie tudzież zapadnięcie się stóp może sprawiać również, że wstrząsy związane z poruszaniem się stają się bardziej odczuwalne w obrębie dna miednicy. W rezultacie ten obszar spina się, a wstrząsy rzutują dalej, powodując napięcia w brzuchu, przeponie, barkach i żuchwie.

Szerokim łukiem

W toku ewolucji u ludzi pojawiły się krzywizny kręgosłupa, które pozwalają nam zachować pozycję

wyprostowaną. Niektóre z nich skierowane są ku tyłowi (kifoza), np. w odcinku piersiowym, a inne ku przodowi (lordoza), np. w odcinku szyjnym czy lędźwiowym. Podobnie zaginają się tyły kolan oraz łuki stóp. Prawidłowo funkcjonujące śródstopie i podeszwa zapewniają podparcie dla takich krzywizn.

Obrót powierzchni podeszwowych do wewnątrz (pronacja, patrz ilustracja) zwiększa podatność na bóle dolnych pleców i szyi oraz utrudnia utrzymanie napięcia brzucha. To z kolei może prowadzić do zapadania się narządów wewnętrznych, zwłaszcza u osób prowadzących siedzący tryb życia oraz mających nadwagę. Co więcej, badania wykazują, że spłycenie łuków stopy wiąże się z większym napięciem mięśni dolnych pleców, miednicy oraz kręgosłupa[2].

Problem współczesnego świata

Obuwie, sztucznie skonstruowane powierzchnie oraz chodzenie w nienaturalny sposób odkształcają prawidłową budowę stopy. Buty z nadmiernie rozbudowanymi wkładkami (zwłaszcza te zbyt miękkie bądź sportowe, które dają za duże podparcie jej łuku) sprawiają, że z czasem naturalne uniesienie stopy słabnie i zanika. To z kolei oznacza, że organizm w coraz większym stopniu polega na obuwiu, zamiast skupiać się wzmacnianiu samych stóp.

Uniesienie pięt powyżej palców (np. w szpilkach) wywołuje presję i ucisk w innych obszarach organizmu, najczęściej w kości krzyżowej oraz dolnych plecach. Wywołany tym zanik naturalnego ruchu oznacza, że drobne mięśnie i ścięgna usytuowane między kośćmi stopy stają się spięte i osłabione. Aż 26 kości stopy (oraz 33 stawy, 107 więzadeł, 19 mięśni i ścięgien) potrzebuje przestrzeni do poruszania się, przenoszenia siły ruchu, równomiernego rozmieszczenia ciężaru oraz szybkiego przystosowania się do zmian.

Aby odzyskać plastyczność i siłę stóp, konieczne jest przyzwyczajenie się do chodzenia boso przynajmniej raz na jakiś czas. Dla tkanek może to stanowić sporą zmianę, będą bowiem zmuszone odzwyczaić się od wyprofilowanych butów i na nowo odkryć, jak samodzielnie zapewniać sobie podparcie. Można zacząć od kilku minut chodzenia boso po domu, stopniowo zmieniając obuwie na takie z jak najmniej rozbudowanymi wkładkami i o jak najniższych obcasach.

Ćwiczenia przedstawione na kolejnych stronach oraz regularnie wykonywany automasaż (samymi dłońmi lub za pomocą kolczastej piłeczki) pomogą odzyskać sprężystość stóp.

BIBLIOGRAFIA

1 Disabil Rehabil Assist Technol, 2019 Oct 9:1–8
2 Gait Posture, 2019; 74:102–7

Ćwiczenia na zdrowe stopy

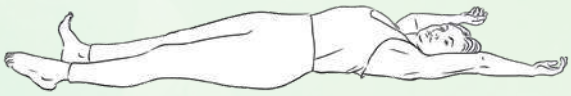
Sprężystość i zakres ruchu stóp, kostek i dolnych partii nóg wpływają na to, jak pracują górne partie ciała. Cechy te decydują też o zdolności poruszania się bez napięć czy kontuzji.

Kostki wyewoluowały w taki sposób, by absorbować jak najwięcej siły i w ten sposób zapewniać ciału stabilność na ziemi, a następnie przenosić i regulować jego ciężar przed kolejnym ruchem, co odbywa się szybciej, niż mogłoby się wydawać. Dlatego bardzo istotne jest, by przygotować stopy na ćwiczenia fizyczne i ogólny ruch.

Poniższe ćwiczenia wykorzystują pełen zakres ruchu w stopach, angażując sprężystość powięzi (tkanki łącznej) oraz skręt kostek. W ich trakcie stopy na przemian wskazują palcami bądź zadzierają piętę (fleks), wzmacniając jednocześnie podbicie.

Ćwiczenia na leżąco

Poruszanie stopami na leżąco pozwala odkryć ich pełen zakres ruchu, bowiem nie przytłacza ich wówczas ciężar ciała. W takiej pozycji krew i limfa gromadzące się w dole nóg mają szansę powędrować z powrotem w górę ciała, nieograniczane przez siłę grawitacji. Już zwykłe leżenie z nogami opartymi w górze na kanapie czy krześle zapewnia ten efekt. Warto wypróbować też poniższe ćwiczenia.



Skręt, palce, pięty

Unieś stopę bezpośrednio nad biodro (możesz ugiąć kolano) i jak najdalej obracaj kostkę: raz zgodnie z ruchem wskazówek zegara, raz przeciwnie. Naprzemiennie celuj też w sufit palcami i piętą. Powtarzaj przez co najmniej minutę na każdą stronę.

Palce, pięty

Leżąc na plecach, naśladuj stopami chodzenie – jedna niech wskazuje palcami, a druga będzie na fleksie. Przesuwaj się też raz na jedną, raz na drugą stronę. Pozwól, by miednica poruszała się wraz ze stopami: fleks podnosi ją w kierunku głowy, a wskazanie palcami – opuszcza. Możesz przy tym wyciągać rękę z tej samej strony, co stopa wskazująca palcami, by wydłużyć cały bok ciała.

Skręt tułowia w literę Z

Usiądź ze zgiętymi kolanami rozstawionymi szerzej niż biodra. Pozwól, by kolana opadły na jedną stronę, tworząc literę Z. Poruszaj się to w jedną, to w drugą stronę, i poczuj, jak ruch wywodzi się z brzucha i stóp. Stopniowo zwiększaj jego zakres, a z czasem rozłóż ręce szeroko na boki. Możesz też przemieszczać się do przodu, gdy stopy odnajdą naturalny ruch przypominający chód.

Czwórka z wejściem w wypad

Usiądź w pozycji czwórki: jedna stopa skrzyżowana na drugiej. Nogą znajdującą się na górze zacznij poruszać w obie strony, a tułów delikatnie odchyl od nóg w łagodnym skręcie. Gdy już się do tego przyzwyczaisz, możesz stopniowo odstawiać stopę coraz dalej i przenosić ciężar ciała w przód, wchodząc w naturalny wypad.

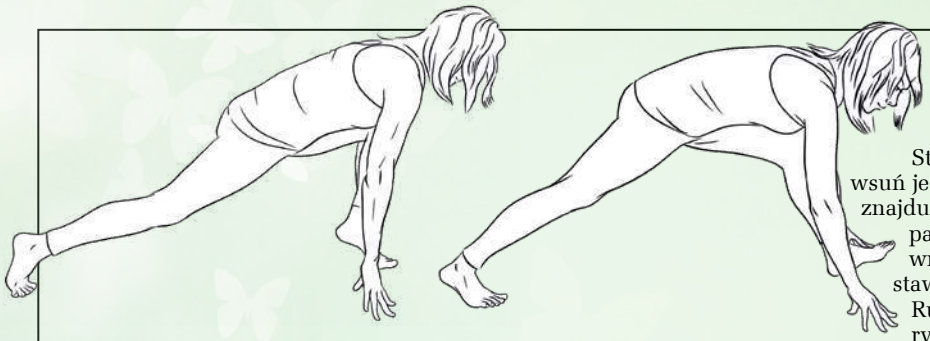
Niski wypad z oparciem na przodzie kostki

Zacznij w pozycji na czworakach, po czym wsuń jedną stopę między dłonie (lub oprzyj się na krześle, jeśli chcesz być wyżej). Stopę znajdującą się z przodu utrzymuj płasko na podłodze. Bujaj się w przód i w tył, by delikatnie przenieść ciężar ciała na kostkę, wypracowując w niej sprężystość. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Pies z głową w dół na ugiętych nogach

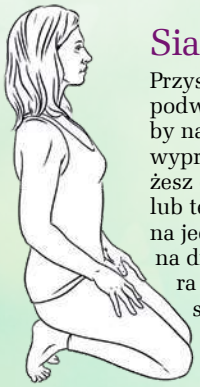
Zacznij na czworakach, po czym unieś kolana i biodra w przód, w kierunku pozycji psa z głową w dół. Dłonie trzymaj płasko na podłodze, by wesprzeć ciężar ciała na ramionach. Wysoko unieś pięty i zmieniaj pozycję: od głęboko ugiętych kolan z brzuchem przyciągniętym do ud, do wyprostowanych nóg i ramion nad nadgarstkami, z uniesieniem z palców stóp. Pilnuj, by ruch w przód i w tył wywodził się właśnie ze stóp.

eprasa.pl b869044dea



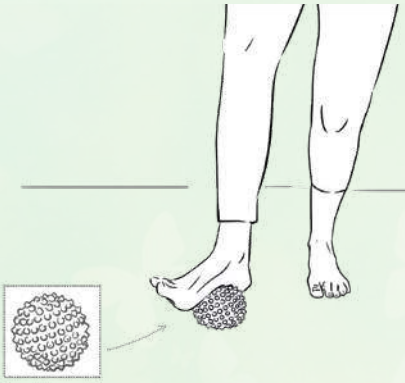
Niski wypad z przemieszczaniem stóp

Stopy rozmieść na szerokość bioder i ponownie wsuń jedną z nich między dłonie. Tym razem kolano znajdujące się z tyłu utrzymuj w górze i pozwól, by stopa się przemieszczała, czyli pięta podnosiła się wraz z przesunięciem bioder do przodu, a podstawa palców unosiła się, gdy biodra wracają w tył. Ruch wykonuj powoli, by poczuć zawarty w nim rytm chodu oraz wyczuć, jak ciężar ciała przenosi się z jednej stopy na drugą.



Siad na piętach

Przysiądź na piętach, z palcami podwiniętymi pod spód, choćby na kilka oddechów. Przed wyprostowaniem tułowia możesz odpocząć na czworakach lub też najpierw przysiąść na jednej nodze, a potem na drugiej. Pozycja ta otwiera spodnią część palców stóp. Może ona wydawać się mocno niewygodna, jako że tkanki w tych obszarach bywają bardzo sztywne. Głębokie oddychanie (nawet wzdychanie) będzie tu bardzo pomocne.



Masaż kolczastą piłeczką

Stań na jednej nodze, trzymając się krzesła, jeśli zajdzie taka potrzeba, lub opierając się o ścianę. Przetocz jedną stopę na kolczastej piłeczce, eksperymentując z masażem na każdej jej części. Dokładny masaż wykonuj codziennie przez co najmniej kilka minut. Nie zapominaj o pięcie i zewnętrznej krawędzi stóp, a zwłaszcza o ich podbiciu.

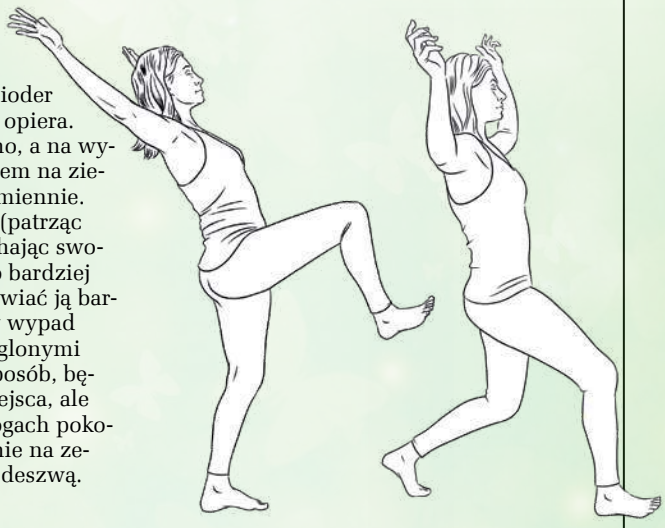
Po wykonaniu masażu jednej stopy przejdź się po pokoju, by poczuć różnicę w całej nodze, od podeszwy aż po biodro.

Stanie z odkręcaniem kostek

Stań ze stopami złączonymi na podłodze, uginając kolana i opierając na nich dłonie. Kolana i kostki obróć w jedną stronę, a następnie w drugą. Masuj kolana, by nie utracić zakresu ruchu i sprężystości stawów.

Nowy sposób stawiania kroków

Stopy rozstaw na szerokość bioder i poczuj, jak ciało się na nich opiera. Na wdechu unieś jedno kolano, a na wydechu odstaw stopę z powrotem na ziemię. Poruszaj nogami naprzemiennie. Gdy odnajdziesz równowagę (patrząc wciąż w jeden punkt i oddychając swobodnie), możesz zacząć nieco bardziej zginać pracującą nogę i odstawiać ją bardziej do przodu, wchodząc w wypad i sięgając przed siebie zaokrąglonymi rękami. Aby kroczyć w ten sposób, będziesz potrzebować sporo miejsca, ale zawsze możesz zakręcać w rogach pokoju lub wykonywać to ćwiczenie na zewnątrz, w butach z cienką podeszwą.



Dowolna równowaga

Unieś jedną nogę, by poeksperymentować z równowagą i zaangażować stopę na ziemi, zmuszając ją do zaadaptowania się do ciągłych zmian. Przytrzymaj się krzesła lub oprzyj o ścianę, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Pozwól jednak, by ciężar ciała opierał się na stopie stojącej na ziemi na tyle, na ile to możliwe. Nie musisz ciągle zachowywać równowagi – najprawdopodobniej raz na jakiś czas postawisz drugą nogę na ziemi, a może nawet się zachwiejesz.

Medytacja w ruchu

Nasze stopy wyewoluowały do chodzenia w pozycji wyprostowanej, dlatego też medytacja wykonywana w ten sposób ułatwia wczucie się w kwintesencję chodu i stawiania raz jednej, raz drugiej nogi na ziemi. Następnie dostrzeżesz lekkość, z jaką stopy się unoszą, ich ruch podczas przenoszenia do przodu, ciężkość, z jaką się opuszczają, oraz moment zetknięcia z ziemią.

eprasa.pl b869044dea

Lekcja higieny, czyli jak zatrzymać wirusy

Dezynfekcja i izolacja to na ten moment najbardziej skuteczne metody walki z koronawirusem, które pozwalają zmniejszyć jego rozprzestrzenianie się w naszym otoczeniu. O czym musisz pamiętać, by robić to dobrze?

Choć na nowo otwarto przed nami lasy, parki i bulwary, podczas przebywania na zewnątrz wciąż obowiązują określone reguły: przede wszystkim obowiązkowe noszenie maseczek czy zachowywanie odległości. I choć wielu ludziom może się to wydawać niepotrzebnym ograniczaniem wolności, to tak naprawdę są to kluczowe elementy walki z koronawirusem: wrogiem, którego jak dotąd słabo znamy, a więc po prostu powinniśmy go... unikać.

Nie ma jak w domu

Właśnie dlatego zdrowy rozsądek podpowiada, aby wciąż ograniczać wyjścia z domu do minimum. Oczywiście spacer dla poprawy samopoczucia czy zwykłego dotlenienia nie powinien nam zaszkodzić, ale dystans do ludzi i podstawowe zasady higieny dosłownie mogą uratować nam życie! Izolacja jest bowiem odebraniem wirusowi szansy na rozszerzenie swojego terytorium. Kiedy nie będzie miał kolejnych żywicieli, powoli zacznie umierać. Stąd obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna dla wszystkich osób, które miały kontakt z zakażonymi koronawirusem i potencjalnie również mogą być chore. Być może zresztą owe 2 tygodnie to wciąż za mało. Jak bowiem donoszą naukowcy, SARS-CoV-2 może przetrwać nawet przez 5 tygodni!

Lekarze przeanalizowali dokumentację medyczną osób hospitalizowanych w Chinach i zaobserwowali, że wirus był obecny w drogach oddechowych pacjentów w ciężkim stanie średnio przez 19 dni, a u tych w stanie krytycznym – przez 24 dni[1].

Inne badanie pokazuje, że koronawirus może pozostawać w organizmie nawet do 2 tygodni po wyzdrowieniu. Pacjentów uznano za wyleczonych po ustąpieniu objawów i otrzymaniu 2 ujemnych testów na obecność SARS-CoV-2, ale 5 i 13 dni później pobrano od nich wymazy z gardła do kolejnych testów na koronawirusa. Oba wypadły pozytywnie, co sugeruje, że przynajmniej część osób uznanych za zdrowe może nadal być nosicielami[2].

Szoruj ręce!

Dlatego też przestrzeganie zasad kwarantanny (patrz ramka) jest tak ważne. Oznacza bowiem odpowiedzialność

eprasa.pl b869044dea

nie tylko za siebie, ale i za innych. W razie podejrzenia zakażenia trzeba też pamiętać, że kwarantanna to nie tylko niewychodzenie z domu, ale również rygorystyczne przestrzeganie zasad higieny, by uchronić przed chorobą domowników. Najważniejsze wydaje się przy tym mycie rąk, ponieważ to one najczęściej są dla patogenów przepustką do naszego organizmu. Dlatego też tak istotne jest, by brudnymi dłońmi nie dotykać ust, oczu oraz nosa, ponieważ przez śluzówki wirusy przedostają się najszybciej. Można myć ręce gorącą wodą z mydłem – naukowcy odkryli, że życie koronawirusa znacząco skraca już temperatura 30-40ºC[3], a dodatek detergentu zmniejsza jego szanse przetrwania praktycznie do zera. Wybieraj jednak prawdziwe mydła, czyli sole sodowe lub potasowe wyższych kwasów karboksylowych. Popularne kostki toaletowe są co prawda delikatniejsze dla skóry, ale zawierają jedynie ok. 10% prawdziwego mydła i w związku z tym ich działanie jest słabsze.

> Jak donoszą naukowcy, 14 dni kwarantanny może nie wystarczyć, bo SARS-CoV-2 potrafi przeżyć w drogach oddechowych nawet 5 tygodni

Tę prostą metodę profilaktyki mamy w zasięgu ręki, a mimo to aż 97% społeczeństwa myje ręce krócej niż wymagane 20 s[4]. W konsekwencji na dłoniach pozostają bakterie, które następnie mogą przenieść się na każdą dotkniętą powierzchnię i przedmiot – w tym na jedzenie. Prawidłowe mycie rąk powinno trwać 20-30 s. W tym czasie należy oczyścić nie tylko wewnętrzną i zewnętrzną powierzchnię dłoni, ale także przestrzeń między palcami oraz ich czubki – najlepiej skupiając je wszystkie razem i trąc o wewnętrzną powierzchnię drugiej dłoni.

Przygotuj się na wyjście

Oczywiście ręce należy myć regularnie również wówczas, gdy nie przebywamy na kwarantannie. Można nawet powiedzieć, że wówczas jest to jeszcze bardziej istotne: wszelkie wizyty w miejscach publicznych (środkach komunikacji, sklepach, aptekach) narażają nas bowiem na kontakt z koronawirusem. Dotykając poręczy czy klamek, nie mamy przecież pewności, kto robił to przed nami. Tymczasem wirusy, w zależności od warunków środowiska, potrafią nawet kilka dni przetrwać w cząstkach wydzielin osiadłych na przedmiotach. Dlatego też, przebywając w miejscach publicznych, nigdy nie przykładaj dłoni, którymi czegokolwiek dotykałeś, do twarzy.

Podsumowując: ręce trzeba myć po powrocie do domu, przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, jak również po kichaniu lub kaszleniu.

REKLAMA

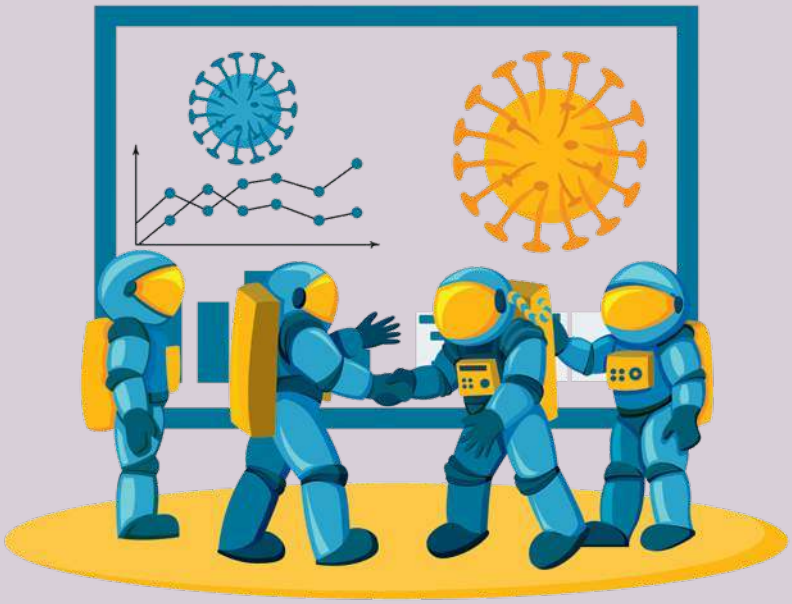
eprasa.pl b869044dea

Higiena w drodze

Oczywiście nie zawsze mamy dostęp do bieżącej wody, a czasem musimy przebywać drogę dłuższą niż do osiedlowego sklepiku. Wówczas warto skorzystać z żelu antybakteryjnego, który można zakupić nawet w poręcznej wielkości 50 ml.

Koronawirus SARS-CoV-2 należy do wirusów lipofilnych i jest podatny na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów, co w oznacza, że żele antybakteryjne na bazie alkoholu będą dla niego zabójcze. Środki dezynfekujące zawierające 62-71% etanolu, 0,5% nadtlenku wodoru lub 0,1% podchlorynu sodu są w stanie inaktywować wirusy w ciągu minuty!

Inną opcją jest noszenie rękawiczek. Trzeba jednak pamiętać, aby ściągać je z odpowiednią ostrożnością, by nie przenieść ewentualnych wirusów na dłonie. Podobnie jest zresztą z maseczkami – należy uważać, by podczas zdejmowania nie dotknąć zewnętrzną jej częścią, na której mogą być obecne wirusy, nosa ani ust. Jeśli tak się jednak zdarzy, trzeba jak najszybciej umyć twarz.



Jakie są ogólne zasady kwarantanny?

1. Nie należy wychodzić z domu.
2. Należy odizolować się od innych członków gospodarstwa domowego, w tym zwierząt.
3. Przed zgłoszeniem się do placówki medycznej należy umówić wizytę telefonicznie.
4. Należy nosić maskę ochronną.
5. Należy zachować higienę układu oddechowego, a podczas kaszlu i kichania zasłaniać usta chusteczką, którą należy od razu wyrzucić do zamykanego kosza i umyć ręce.
6. Należy myć często ręce.
7. Nie należy używać przedmiotów wspólnych z domownikami (naczyń, ręczników albo pościeli).
8. Należy myć kilka razy dziennie często dotykane powierzchnie, takie jak klamki, krany, telefony, klawiatury. Za każdym razem należy umyć też i zdezynfekować powierzchnię, na której mógł zostać materiał zakaźny (np. ślina, mocz).
9. Należy obserwować się pod kątem występowania objawów.

Zadbaj o wnętrze

Dbanie o własną higienę podczas epidemii to jednak za mało. Równie ważne jest regularne sprzątanie domu czy mieszkania, ponieważ tak jak na klamkach czy półkach sklepowych, tak i w naszych 4 ścianach mogą przyczaić się wirusy, które przynieśliśmy ze sobą ze spaceru.

W domach wszechobecne są tzw. bioaerozole, czyli rozproszone składniki biologiczne, takie jak właśnie wirusy, pierwotniaki, bakterie, fragmenty komórek i grzybni oraz zarodniki grzybów. W skład tej mieszaniny zaliczamy także produkty ich metabolizmu: endotoksyny, enterotoksyny, enzymy i mykotoksyny, jak również pyłki kwiatowe, szczątki roślin, łupież zwierzęcy, cząsteczki pochodzące ze złuszczania się naskórka u ludzi oraz zwierząt[5].

Ta prawdziwie wybuchowa mieszanka, zawieszona w powietrzu lub kłębiąca się na podłodze, każdego dnia wpływa na ludzki organizm. Drobnoustroje, szczególnie bakterie i grzyby, mogą powodować m.in. astmę, katar sienny, zapalenie oskrzeli, chroniczną niewydolność a nawet raka płuc, choroby układu sercowo-naczyniowego, nieżyty przewodu pokarmowego, gruźlicę (prątek *Mycobacterium tuberculosis*), reakcje alergiczne (głównie wspomniane roztocze), a także zapalenie zatok i spojówek oraz ostre infekcje wirusowe[6]. Z kolei ich metabolity obecne w bioaerozolach odgrywają znaczącą rolę w reakcjach zapalnych, przyczyniają się do pogorszenia funkcjonowania płuc oraz wywołują infekcje. Brzmi groźnie? Cóż, z tym ryzykiem stykamy się każdego dnia, a teraz dołóżcie do niego realne zagrożenie nowym wirusem, który może dołączyć do tej tykającej bomby...

Sprzątaj!

Ale spokojnie, nie chodzi o to, by się bać, a raczej zachować racjonalne podejście i – znowu – stosować skuteczną profilaktykę. Mówiąc wprost: trzeba dokładnie sprzątać! W końcu patogeny mogą

eprasa.pl b869044dea

osadzać się na powierzchniach, których dotykamy. Właśnie dlatego po chorobie zakaźnej należy odkazić mieszkanie. Dezynfekcja najbliższego otoczenia jest też kluczowa podczas epidemii.

W przypadku koronawirusa SARS-CoV-2 podejrzewa się, że na przedmiotach pozostaje on aktywnym zagrożeniem od kilku godzin do kilku dni. W tym czasie istnieje ryzyko, że bliscy lub współlokatorzy mieszkający z osobą chorą (nawet niewykazującą objawów) mogą zakazić się patogenem, dotykając różnych przedmiotów codziennego użytku. Należy zatem regularnie dezynfekować szczególnie łazienkę (toaleta, umywalka, wanna, brodzik), a także włączniki światła, klamki, klawiatury i telefony, a naczynia i sztućce wyparzać w zmywarce lub wrzątku. Podczas sprzątania przydadzą się rękawiczki jednorazowe. Po umyciu podłóg i przetarciu innych powierzchni środkami czyszczącymi najlepiej pozbyć się wykorzystanych do tego mopów, ścierek i szczotek lub je zdezynfekować. Ręczniki i pościel należy prać w wysokiej temperaturze, która zabije drobnoustroje (60°C).

> Życie koronawirusa może znacząco skrócić już woda o temperaturze 30-40°C, a dodatek detergentu zmniejsza jego szanse przetrwania praktycznie do zera

Skutecznie i bezpiecznie

W odkażaniu mieszkania – tak jak i dezynfekcji rąk – sprawdzają się tradycyjne środki czyszczące oraz preparaty na bazie alkoholu lub z dodatkiem srebra, które ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe[7]. Zawsze jednak zachowuj środki ostrożności i stosuj się do instrukcji na etykietach, ponieważ –jak donoszą Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) – od czasu wybuchu epidemii o 20% wzrosła liczba zatruć środkami czyszczącymi i odkażającymi (zwłaszcza wybielaczami i preparatami dezynfekującymi ręce)[8]. Raport pokazuje, że ich główną przyczyną jest właśnie nieroztropne korzystanie z detergentów i stosowanie ich np. do dezynfekcji produktów spożywczych, czego absolutnie nie wolno robić! Dlatego unikaj mieszania detergentów, a podczas ich używania zadbaj o ochronę nosa i oczu, zaś po sprzątaniu nie zapominaj o wietrzeniu. To doskonały sposób na wymianę powietrza w pomieszczeniach. Jeśli jego cyrkulacja jest słaba, czynniki chorobotwórcze unoszą się w powietrzu, a także osiadają na różnych powierzchniach.

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 May; 5(5):434-435
2. JAMA. 2020 Feb 27. doi: 10.1001/jama.2020.2783
3. Journal of Hospital Infection. 104. 10.1016/j.jhin.2020.01.022
4. U.S. Department of Agriculture, goo.gl/4EeGug
5. Indoor Air 2004; 14: 385-393; Atmospheric Environment 2001; 35:105-113
6. Environmental Research 2006; 101:11-17
7. J Medical Microbiol 2006; 55: 59-63
8. http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6916e1

REKLAMA

Dowiedz się więcej na: www.argentum200.pl

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: **auraherbals.pl / 534 229 890.**

AURA HERBALS

Srebro Koloidalne Argentum200® zostało pozytywnie zweryfikowane w szczegółowym badaniu dermatologicznym i jest w 100% bezpieczne oraz skuteczne. Nie było nigdy testowane na zwierzętach.

eprasa.pl b869044dea

Pożegnaj pelikany

Jeśli chcesz na dobre pozbyć się zwiotczałej skóry na ramionach, połącz ćwiczenia fizyczne z ujędrniającymi zabiegami kosmetycznymi

Falbanki, motylki, firanki – te wszystkie ładne słowa określają zgoła niepiękne zjawisko: fałd skórny zwieszający się smętnie z kobiecego ramienia. Przyczyny problemu mogą być różne. Skóra traci jędrność po gwałtownym spadku wagi, po ciąży, z braku ćwiczeń czy wraz z wiekiem (gdy podtrzymujący ją kolagen ulega degradacji, a zmniejszająca się ilość kwasu hialuronowego powoduje słabsze nawilżenie). Na szczęście można temu zaradzić, nie wychodząc z domu. I nie zajmie to więcej niż 30 min 2-3 razy w tygodniu!

Ujędrniająca maseczka na ramiona

Ubij białko z jajka, rozbełtaj żółtko, powoli wlej je do piany, ostrożnie mieszając. Do połowy szklanki jogurtu naturalnego (100 g) dodaj zawartość kapsułki z witaminą E i wymieszaj. Teraz połącz pianę z jogurtem. Wstaw do lodówki na ok. 5 min. Nałóż maskę na ramiona, lekko ją wcierając, aby składniki lepiej się wchłonęły. Po 10 min zmyj ją dużą ilością letniej wody. Powtarzaj zabieg 2-3 razy w tygodniu.

eprasa.pl b869044dea

Tonik sokowy

Ćwierć szklanki soku wyciśniętego z jabłek wraz z pestkami (50 ml) zmieszaj z taką samą ilością soku z melona. Następnie nasącz szorstką gąbkę płynem i wmasowuj go w ramiona. Możesz to też wykonywać wacikiem. Kurację powtarzaj 2 razy w tygodniu.

Naukowcy zauważyli, że ekstrakt z pestek jabłek zmniejsza przeznabłonkową utratę wody oraz poprawia właściwości mechaniczne skóry[1]. Badacze przypisują to działanie kwercetynie i hesperetynie[2].

Melonowa odżywka

Miąższ z jednego małego melona miodowego zmiksuj z połową szklanki mocnego naparu z zielonej herbaty. Gdyby papka wyszła zbyt gęsta, możesz dodać 50 ml wody. Gdy masa będzie gładka, nanieś ją na gazę, a następnie owiń takim kompresem ramiona. Pozostaw na 15-30 min. Po tym czasie spłucz skórę chłodną wodą.

Camellia sinensis zawiera polifenole, katechiny, a zwłaszcza EGCG, który jest silnym przeciwutleniaczem[3]. Odżywka z zielonej herbaty i melona poprawia nawilżenie skóry[4] i prowadzi do jej rewitalizacji.

Kąpiel nagietkowa

Dwie torebki suszonych kwiatków nagietka zalej litrem wrzątku. Zostaw pod przykryciem na ok. 20 min. Po tym czasie przecedź, dodaj 3 łyżki naturalnego miodu i dokładnie wymieszaj. Następnie wlej do wanny z ciepłą wodą i zanurz się na 20 min w kąpieli. Taki zabieg pomaga na szorstką i przesuszoną (np. nadmiernym opalaniem) skórę. *Calendula officinalis* jest bogata w terpenoidy, karotenoidy, flawonoidy i lotne oleje[5]. Wyciąg z nagietka ma działanie nawilżające, wykazuje zdolność pobudzania napięcia skóry i poprawia jej elastyczność[6].

Ujędrniający olejek

Do wyparzonej butelki wlej 10 łyżeczek oleju sezamowego, 5 łyżeczek oleju moringa, 2 łyżeczki oleju z kiełków pszenicy i kilka kropel ulubionego olejku eterycznego (np. lawendowego, konwaliowego). Przed użyciem mocno wstrząśnij. Nakładaj na skórę ramion, gdy jest przesuszona, a także po opalaniu.

Olej z moringi olejodajnej (*Moringa oleifera*) zapobiega utracie wilgoci z głębszych warstw skóry oraz powstawaniu zmarszczek. Koi i przyspiesza gojenie skóry podrażnionej promieniowaniem UV. Ma właściwości przeciwutleniające[7] i rewitalizujące skórę[8]. Natomiast olej z kiełków pszenicy poprawia nawilżenie, przeciwdziała starzeniu i usprawnia mikrokrążenie.

eprasa.pl b869044dea

Peeling kawowy

Wykorzystaj fusy z ostatnich 2 kaw. Mogą być z ekspresu lub parzone tradycyjną metodą. 4 łyżeczki fusów zmieszaj z łyżką gruboziarnistego cukru. Następnie dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszaj. Nanoś na wilgotną skórę ramion pod prysznicem i kolistymi ruchami masuj ją od łokcia do barku przez ok. 5 min. Po tym czasie dokładnie spłucz ciepłą wodą i osusz ręcznikiem. Powtarzaj 1-2 razy w tygodniu. Taki peeling możesz stosować także na inne partie ciała.

Uczeni wskazują, że *Coffea arabica* obfituje w związki aktywne, w tym kwas chlorogenowy, skondensowane proantocyjanidyny, kwasy chinowy i ferulowy, które mają właściwości przeciwutleniające[9], a także wzmacnia ekspresję genów istotnych dla tworzenia kolagenu.

Ćwicz!

Zdaniem ekspertów wystarczy 20-minutowy blok ćwiczeń 2-3 razy w tygodniu, by pozbyć się zdradliwych motylków na ramionach. Choć zwiotczała skóra najbardziej widoczna jest na dole ramienia, czyli tam, gdzie mieści się triceps, aby uzyskać optymalny efekt, należy trenować wszystkie mięśnie.

Jeśli nie masz półkilowych hantli, nie przejmuj się. Wystarczą Ci 2 butelki wody mineralnej o pojemności 0,3 l.

Zacznij od mięśni naramiennych. Stań w lekkim rozkroku, tak by stopy były w równej linii z ramionami. Ściągnij łopatki i wypnij biust. Lekko ugnij ręce w łokciu i zwróć dłonie do środka. Następnie oddalaj ręce od ciała, a gdy skończy się zakres ruchu (łokcie będą przylegać do boków, a dłonie będą maksymalnie wychylone na prawo i lewo), wyprostuj łokcie i unieś ręce do góry, tak by znajdowały się na tej samej wysokości co ramiona, z dłońmi wciąż zwróconymi ku dołowi. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 15 razy.

Pozostań w pozycji wyjściowej, dłonie skieruj do przodu, zginaj ręce, przybliżając hantle do ramion – przy wykonywaniu tego ruchu staraj się, by łokcie pozostawały w niezmiennej pozycji. Powtórz 15 razy.

Stań prosto i lekko zegnij nogi w kolanach. Rozluźnij mięśnie brzucha i zrób skłon tak głęboki, by ciało było ułożone równolegle do podłoża. Teraz zegnij łokcie i ustaw przedramiona prostopadle do ziemi. Następnie wyprostuj ręce. Ramiona podczas tego ćwiczenia powinny być nieruchome. Pozycję utrzymaj przez chwilę, po czym powoli, uginając ręce, powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 15 razy.

Usiądź prosto na stabilnym, twardym krześle. Weź sztangielkę lub butelkę wody do jednej ręki i unieś ją nad głowę aż do pełnego wyprostowania ramienia. Następnie ugnij ramię w łokciu i opuść ciężarek pod kątem prostym za głowę. Powoli powróć do pozycji wyjściowej. Zrób po 10 powtórzeń na każdą rękę.

Rozłóż ramiona na boki z dłońmi skierowanymi ku górze. Wykonaj 10 ruchów okrężnych do przodu i kolejne 10 do tyłu. Odwróć dłonie wewnętrzną stroną w dół i powtórz ćwiczenie.

Zrób 30 pajacyków. Za każdym razem utrzymuj ręce wyprostowane i unoś je do samego końca do momentu, aż spotkają się w jednej linii z czubkiem głowy.

Na koniec nie zapomnij o rozciąganiu. Prawą rękę unieś do góry i przechyl w lewą stronę. Lekko dociśnij prawy łokieć lewą ręką. Wytrzymaj przez 30 s, a następnie zrób to samo na drugą stronę. Powtórz po 10 razy na każdą.

eprasa.pl b8690

Masaż na mokro

Choć mało się o tym mówi, również na ramionach, podobnie jak na udach i pośladkach, może pojawić się cellulit. By temu zapobiec, masuj je pod prysznicem szorstką gąbką lub rękawicą. Dzięki temu pobudzisz krążenie krwi. Jednocześnie polewaj ciało naprzemiennie ciepłą i zimną wody. Jeżeli masz słuchawkę z regulowanym strumieniem wody, możesz ją wykorzystać do masażu.

Tonik aksamitkowy

Łyżkę kwiatów *Tagetes erecta* zalej szklanką wrzątku, odstaw na 10 min pod przykryciem, a następnie przecedź. Po wystudzeniu przemyj ramiona naparem. Kwiaty aksamitki polecane są na zwiotczałą i zmęczoną skórę. Poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych, działają przeciwzmarszczkowo i spowalniają proces starzenia się skóry[10].

Masaż na sucho

Olej migdałowy doskonale sprawdzi się w czasie masowania ramion – nie tylko zapewni poślizg, ale również wzmocni i ujędrni zwiotczałą skórę tej partii ciała.

Dobre efekty przyniesie również masaż bańką chińską. Choć zabieg nie należy do zbyt przyjemnych, to doskonale poprawia napięcie skóry. Należy go powtarzać nawet 3 razy w tygodniu.

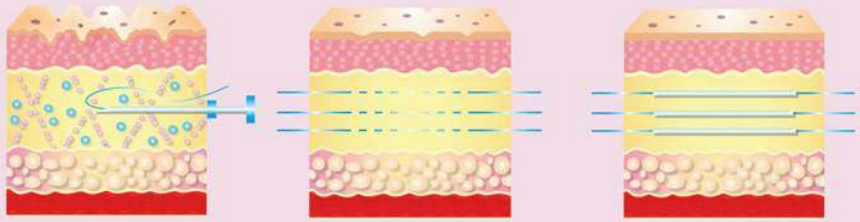
Jeśli ta forma ujędrniania jest zbyt bolesna, można zdecydować się na szczotkowanie skóry na sucho. Efekty są porównywane do najlepszych peelingów kawowych! Szczotkowanie sprawia, że skóra staje się gładsza, ma wyrównany koloryt, jest też bardziej elastyczna i jędrna.

U specjalisty

Zabieg falami radiowymi o bardzo wysokiej częstotliwości powoduje podgrzanie głębokich warstw skóry. Następuje wówczas rozerwanie wiązań w strukturach kolagenu, co pobudza włókna kolagenowe do wzmożonej regeneracji. Efekty w postaci ujędrnienia skóry ramion są widoczne dopiero po kilku miesiącach. Zabieg trwa 0,5-2 godz., a dyskomfort i opuchlizna utrzymują się przez 1-2 dni.

Karboksyterapia to zabieg polegający na wprowadzeniu pod skórę medycznego dwutlenku węgla. Substancja ta przyspiesza cyrkulację krwi, jednocześnie stymulując skórę do produkcji włókien kolagenowych. Powstały w wyniku zabiegu kwas węglowy rozpuszcza komórki tłuszczowe. Efektem jest wysmuklenie oraz poprawienie napięcia skóry. Zabieg trwa ok. 30 min. Zalecany jest jako bezbolesny środek w walce z obwisłą skórą, nadmiarem tkanki tłuszczowej oraz cellulitem. Aby uzyskać widoczny efekt, należy powtórzyć go 6-8 razy w tygodniowych odstępach.

Nici liftingujące wszczepia się pod skórę. Tam stopniowo rozpuszczając się, stymulują syntezę kolagenu, fibroblastów, dzięki czemu powstaje naturalny stelaż, który podtrzymuje tkanki i unosi je, utrzymując w pożądanym kształcie i napięciu. Zaletą tego rozwiązania jest możliwość jednoczesnego wymodelowania kształtu ramion.



BIBLIOGRAFIA

1. World Academy of Science, Engineering and Technology, vol. 47, pp. 896-899, 2010
2. Asian Journal of Chemistry, vol. 23, no. 2, pp. 810-812, 2011
3. Aging Clinical and Experimental Research, vol. 23, no. 5-6, pp. 333-336, 2011
4. International Journal of Academic Research, vol. 2, no. 2, pp. 121-126, 2010 .
5. B. Joanne, A. A. Linda, and P. J. David, Herbal Medicines, 2nd edition, 2002
6. Acta Poloniae Pharmaceutica - Drug Research, vol. 68, no. 5, pp. 693-701, 2011
7. Journal of Food Composition and Analysis, vol. 19, no. 6-7, pp. 544–551, 2006; Phytotherapy Research, vol. 21, no. 1, pp. 17-25, 2007
8. Postepy Dermatologii i Alergologii, vol. 31, no. 2, pp. 71-76, 2014
9. Cosmetic Dermatology, vol. 20, supplement 4, pp. 2-9, 2007; Journal of the American Academy of Dermatology, vol. 58, no. 2, supplement 2, p. AB64, 2008
10. Journal of the Chilean Chemical Society, vol. 51, no. 2, pp. 883-886, 2006; Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences, vol. 26, no. 6, pp. 1071-1076, 2013

eprasa.pl b869044dea

Profilaktyka i odbudowa odporności to tarcze ochronne na wypadek kryzysu

Drżąc ze strachu o swoje zdrowie wydajemy miliardy złotych rocznie na tzw. „suplementy diety", chcąc zapewnić sobie psychologiczne poczucie bezpieczeństwa. Prawda jest jednak taka, że nie tabletka, a chęć szczera i wiedza uchronią nas przed wieloma nie tylko sezonowymi, szalejącymi infekcjami wirusowymi.

Budowa odporności organizmu jest procesem złożonym i długotrwałym, trwającym od narodzin. Pielęgnacja tego procesu winna być stosowana w codziennym życiu bez względu na wykonywany zawód czy posiadany status materialny. Jedynie stanowcze i zorganizowane działania mogą przynieść pożądany efekt w postaci odbudowy układu immunologicznego, który jest jak tarcza dla naszego organizmu.

Profilaktyka odporności

W teorii medycznej to proces, któremu towarzyszą wszelkie działania mające na celu kontrolę i poprawę stanu zdrowia, poparte wiedzą i konkretnymi działaniami, tzw. profilaktycznymi, które: zapobiegną powstaniu warunków do rozwoju choroby,wyeliminują czynnik ryzyka i przyczynę chorobotwórczą, wcześnie wykryją i zatrzymają postęp choroby. Spektrum działań jest zatem niezwykle szerokie co nie oznacza, że powinność działań leży wyłącznie po stronie służby zdrowia.

Koncentracja w tym zakresie to zadanie długofalowe i zależy od chęci i zaangażowania każdej indywidualnej osoby.

Profilaktyka nie polega na wytwarzaniu mechanizmu psychologii strachu przed miejscami i ludźmi, ponieważ organizm musi być przystosowany do bytowania w różnych warunkach, także z bakteriami i wirusami.

Profilaktyka zdrowotna nie polega jedynie na przeprowadzaniu określonych badań w odstępach czasowych jako jedynym przejawie troski o zdrowie. Prawdziwy jej przejaw to przyjęcie określonego modelu zachowań i przyzwyczajeń, które są częściami składowymi naszego życia. Zasada profilaktyki ma wiele wspólnego z wiedzą z jęz. ang. 3xL - „Long Life Learning" - Nauka przez całe życie.

Flora bakteryjna - mikrobiom, w układzie pokarmowym, to 70% naszej odporności

Jest jednym z najważniejszych czynników odpowiadających za prawidłowe funkcjonowanie organizmu poprzez stymulowanie układu odpornościowego, rozkładanie resztek pokarmów, ochronę przed drobnoustrojami i toksynami oraz odżywianie komórek.
Mikrobiom w układzie pokarmowym, to około 100 bilionów bakterii. Może on być zaburzony przez namnożenie się bakterii gnilnych. Sprzyja temu zjawisku m. in.: terapia antybiotykami, niezdrowa dieta, długotrwały stres, zabiegi chirurgiczne, emisja na ciało złych pól magnetycznych. To z kolei może powodować konkretne przypadłości, jak; choroby przewodu pokarmowego (zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, wrzody), podatność na alergie i infekcje, autyzm, chorobę Alzheimera, depresje.

eprasa.pl b869044dea

Generatory częstotliwości

Osłabiony lub wyłączony układ immunologiczny, to zagłada dla naszego organizmu. Można by „rzec", że organizm taki pozbawiony zostaje swojego muru obronnego.

W sytuacji takiej obce wojska czyli różnego rodzaju wirusy, bakterie czy grzyby mają otwarty dostęp do każdego zakamarka Naszego ciała. Odbudowa i utrzymanie tego muru obronnego jest kluczem do wzmocnienia naszej odporności i zapewnienia odpowiedniej równowagi zdrowotnej ciała.

Chcąc przezwyciężyć choroby, a nie tylko je zaleczyć, coraz więcej świadomych osób decyduje się na kuracje metodą rezonansu elektromagnetycznego. To bardzo szybka metoda usuwania toksyn z organizmu, wsparcie w terapiach pasożytniczych, objawowych jak przeziębienia, bóle czy temperatura ale i tych przewlekłych jak borelioza, alergie, cukrzyca czy reumatyzm. To również sposób na przywrócenie równowagi emocjonalnej, psychicznej poprzez stosowanie programów uspokajających, relaksujących czy regenerujących. Takie generatory działają na prąd lub pole magnetyczne (SWEEPER, PARTNER). Są nośnikiem częstotliwości wspierających zdrowie w sytuacjach, kiedy organizm jest słaby by walczyć.

Metoda ta jest znana od czasów dr. Raymonda Rife'a, bezpieczna, bezinwazyjna, odnosi pozytywne efekty kiedy wdroży się ją jednocześnie z protokołem oczyszczania organizmu np. metodą Jewgienija Lebidiewa czy Borysa Bołotowa.

Jak nie dopuścić zatem do takiego ostanu?

Mądra profilaktyka to odrzucenie złych nawyków w szczególności żywieniowych, np. zbyt duża ilość czerwonego mięsa, cukier rafinowany, alkohol, przetworzona termicznie żywność w tym GMO, UHT, konserwy, barwniki, wzbogacone smakowo składniki, konserwanty w pożywieniu. Należy zatem spożywać produkty bogate w błonnik - kasze, owsianki, orzechy, zielone koktajle, soki owocowo-warzywne, ryby, kiszonki oraz wymiana „starej" wody z organizmu na świeżą, czyli picie odpowiednich ilości, czyli 1,5 – 2 litrów wody dziennie najlepiej ze szklanych butelek.

Budowa odporności to ochrona przed narażeniem ciała na złe pola magnetyczne pochodzące z nadajników BTS (mowa o 5G), codzienny sen, odpowiedni relaks, wszelki ruch fizyczny, sport na powietrzu wśród zieleni lasów, łąk, słońca, szumu morza i wycieczek górskich.

Warto pomyśleć nad zmianą utartych szlaków szczególnie teraz, gdy będąc w domu mamy szansę na edukację i zainteresowanie się nad zjawiskami chorobowymi, które nam doskwierają, a jakich możemy się pozbyć już od jutra.

Izabela Kaczorowska
Enso Electroncis

Nowe generatory częstotliwości

10 LAT RAZEM
JESTEŚMY Z WAMI JUŻ 10 LAT

Partner Plus
mobilny terapeuta

+ 2 książki gratis

Sweeper Plus
potrójna siła działania

+ 2 książki gratis

AKTYWNE WSPARCIE W TERAPII:

- przeziębień
- temperatury
- bólu, depresji
- alergii
- boreliozy
- usuwania pasożytów i innych

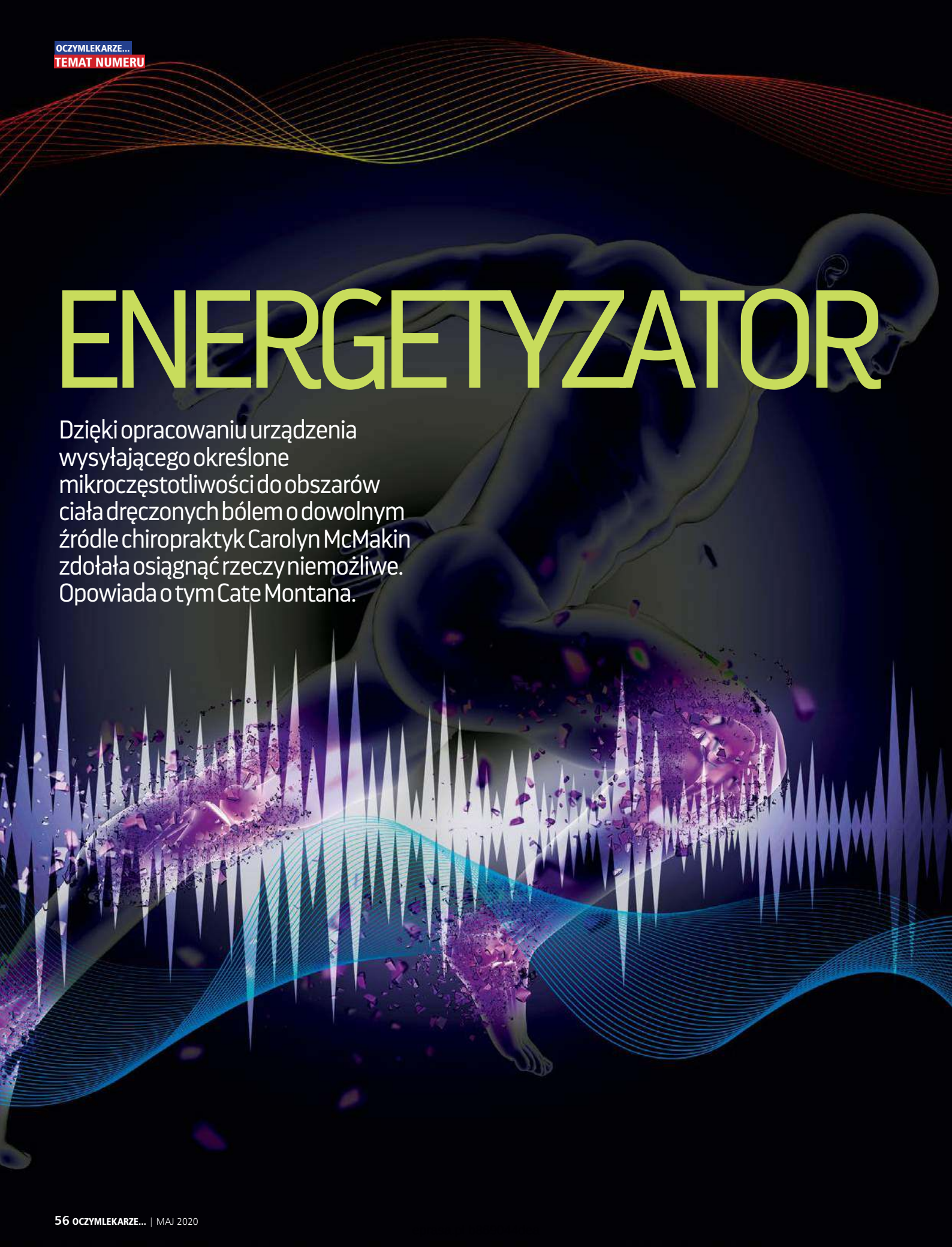
Enso

TEL. 22 382 55 50 | 796-104 230 | BIURO@ENSEL.PL | WWW.ENSOEL.PL

eprasa.pl b869044dea

ENERGETYZATOR

Dzięki opracowaniu urządzenia wysyłającego określone mikroczęstotliwości do obszarów ciała dręczonych bólem o dowolnym źródle chiropraktyk Carolyn McMakin zdołała osiągnąć rzeczy niemożliwe. Opowiada o tym Cate Montana.



19 stycznia 2004 r. podczas meczu futbolu amerykańskiego Terrell Owens, skrzydłowy Philadelphia Eagles, złamał kość strzałkową (długą, cienką kość podudzia, biegnącą równolegle do kości piszczelowej), oderwał więzadło przyśrodkowe od kości piszczelowej, skręcił staw skokowy i rozszarpał więzozrost krzyżowo-biodrowy.

Podczas operacji przeprowadzonej 2 dni później poskładano załamane kości i przywrócono właściwe położenie więzadła przyśrodkowego. Jak można było się spodziewać, zawodnik usłyszał, że nie będzie mógł uczestniczyć w Super Bowl, który miał odbyć się już za 6 tygodni. W najlepszym razie miał być zdolny do gry w następnym sezonie – ale mógł też nie zagrać już nigdy.

Owens nie tylko zagrał wtedy w Super Bowl, ale też odebrał 9 podań, zaliczając łącznie 122 jardy, a potem uprawiał zawodowo futbol jeszcze przez 8 lat. Jak to było możliwe? Zadzwonił do Carolyn McMakin.

Już w 3 godz. po złamaniu dr McMakin, chiropraktyk z Portland w stanie Oregon, zastosowała u niego leczenie mikroprądami o odpowiednio dobranych częstotliwościach impulsów (FSM). Godzinę po operacji Owens rozpoczął 24-godzinną sesję stymulacji mikroprądowej. Nie było ani obrzęku, ani krwiaków, ani bólu po obrażeniach oraz po zabiegu chirurgicznym.

– Stosujemy odpowiednie częstotliwości do powstrzymywania stanów zapalnych, do zwiększania tempa gojenia i do zatrzymywania krwawienia w ostrych urazach – mówi dr McMakin, założycielka New Heights Physical Therapy. – Po operacji aplikowaliśmy 4-5 godz. leczenia FSM dziennie. W trzecim dniu Owens biegał na bieżni w basenie. W szóstym obciążał już nogę i nosił tenisówki. W drugim tygodniu wykonywał ćwiczenia równoważne, mające na celu ponowne wytrenowanie proprioceptcji. Po 4 tygodniach skany wykazały, że złamanie i więzadła zagoiły się.

Dr McMakin, będąca nie tylko chiropraktykiem, ale też badaczem klinicznym, wykładowcą i autorką książek, zajęła się techniką FSM po tym, jak jej przyjaciel i kolega po fachu George Douglas z Waszyngtonu w 1983 r. kupił praktykę osteopatyczną od Harry'ego Van Geldera i odziedziczył po nim dwukanałową maszynę prądotwórczą z 1922 r. wraz z listą częstotliwości z lat 20. Maszyna i lista poniewierały się w szufladzie jeszcze przez kilka lat, zanim Douglas natknął się na nie.

– Mieliśmy wtedy dwukanałowe analogowe urządzenie do mikroprądów – wspomina McMakin. – George spojrzał na listę i powiedział: „Wiesz, ta stara maszyna Harry'ego miała dwa kanały. Ciekaw jestem, czy te częstotliwości będą działać na urządzeniu do mikroprądów". Odparłam, że warto to sprawdzić. Zaczęliśmy więc wypróbowywać ją na sobie nawzajem i nic złego nam się nie stało.

> Pacjenci wchodzą z bólem o średnim poziomie intensywności 7, a wychodzą godzinę później, nie czując go zupełnie

Carolyn McMakin

Do 1996 r., jak opowiada, nabrała już „wyczucia częstotliwości" i zaczęła leczyć pacjentów, a pod koniec owego roku robiła „niemożliwe" rzeczy z osobami cierpiącymi z powodu chronicznych dolegliwości: łagodziła bóle nerwowe, mięśniowe i mięśniowo-powięziowe, leczyła fibromialgię i przewlekłe zmęczenie, kiedy nic innego nie było w stanie pomóc.

Wtedy postanowiła sprawdzić, czy efekty te są powtarzalne. Zdecydowała więc uczyć innych chiropraktyków i naturopatów, czym są częstotliwości i jak z nich korzystać. Nie minął rok, nim zaczęły napływać potoki doniesień od innych terapeutów.

Od cudu do wymiernych wartości

W 2000 r. dr McMakin dawała już wykłady o leczeniu FSM. W końcu znalazła się w Narodowych Instytutach Zdrowia (NIH), gdzie opowiadała 30 mężczyznom w białych fartuchach laboratoryjnych o swych 25 przypadkach usunięcia bólu wywołanego przez fibromialgię.

– Mówiłam im o tym, jak pacjenci wchodzą z bólem na poziomie intensywności 7 i trwającym średnio od 12 lat, a wychodzą godzinę później, nie odczuwając zupełnie żadnych dolegliwości. Do osiągnięcia tego potrzeba tylko 2 częstotliwości: 40 Hz na kanale A w celu zredukowania stanu zapalnego i 10 Hz na kanale B, co oddziałuje na rdzeń kręgowy. Jedna terapia może trwać od 2 godz. do 2 tygodni, a jeśli przyczyną fibromialgii jest uraz kręgosłupa, to ta procedura jest skuteczna w 100% – mówi dr McMakin.

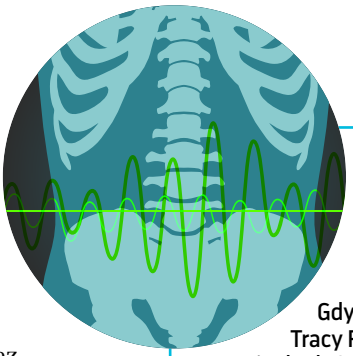
Mając świadomość, że do udowodnienia jej odkryć potrzebne będą twarde dane, dr McMakin zwróciła się z prośbą o pomoc do grupy z NIH. Na koniec wykładu podszedł do niej dr Terry Phillips, główny immunochemik w NIH, i powiedział, że jeśli dostarczy mu na paskach bibuły krew pacjenta pobraną na różnych etapach leczenia, będzie mógł powiedzieć, co się zmienia. McMakin zgodziła się pobierać próbki krwi, a on wysłał jej pocztą bibułę.

W międzyczasie dr McMakin spotkała młodą kobietę, która leczyła się z powodu rozległego bólu mięśniowo-powięziowego oraz bólu szyi i ramienia. Po przebyciu operacji przepukliny 2 dysków jej ból nasilił się, ogarniając całe ciało – osiągał siłę 7-8 w skali 10-stopniowej, a pacjentka przestała przyjmować środki przeciwbólowe, ponieważ nie pomagały.

Kilka minut po rozpoczęciu pierwszej sesji FSM mięśnie szyi kobiety zaczęły się rozluźniać i mięknąć, stopniowo zmniejszał się też ból stóp i nóg. Po 30 min leczenia otworzyła oczy i w stanie euforii – który, jak mówi dr McMakin, jest bardzo częsty na początkowym etapie leczenia – zapytała z niedowierzaniem: „czy to jest legalne?".

Gdy ból zmalał do zera, dr McMakin na 20 min zmieniła częstotliwości na kombinację, która według listy z lat 20. miała obniżać napięcie nerwowe oraz emocjonalne. W trakcie całego leczenia w odstępach czasowych pobierano próbki krwi, a pacjentka wróciła do domu, po raz pierwszy od 4 lat nie odczuwając bólu.

eprasa.pl b869044dea



We krwi

Te i wiele innych próbek dr McMakin wysłała do dr. Phillipsa i z niecierpliwością oczekiwała wyników. Tuż przed wykładem, który miała wygłosić na międzynarodowym sympozjum medycyny funkcjonalnej, otrzymała od niego kolumny danych.

Próbki wykazywały duże zmiany poziomu cytokin, małych cząsteczek białek produkowanych przez białe krwinki i nasilających stan zapalny, m.in. interleukin (IL)-1, IL-6, IL-8 oraz TNF-alfa, czyli czynnika martwicy nowotworów alfa (który wytwarzany jest podczas ostrych stanów zapalnych); CGRP, związku biorącego udział w przekazywaniu bólu oraz w rozszerzaniu naczyń krwionośnych; poza tym neuroprzekaźników: serotoniny i substancji P, uczestniczącej w stanach zapalnych i odczuwaniu bólu; jak również przeciwzapalnego hormonu – kortyzolu.

– Każdy specjalista od leczenia bólu wie, że substancja P wytwarzana jest w rdzeniu kręgowym i duże zmiany jej poziomu mogą oznaczać tylko to, iż leczenie rzeczywiście wywarło wpływ na jego funkcjonowanie – komentuje dr McMakin. – Ogromny spadek poziomu cytokin oznacza, iż terapia zmniejszyła stan zapalny, a wielki wzrost poziomu serotoniny i kortyzolu musi być wyjaśnieniem powstającego stanu euforii.

Jej stałe sukcesy w leczeniu metodą FSM nie były już poparte tylko subiektywnymi zmianami oceny bólu przez pacjentów. Teraz obiektywne dane dowodziły, że w wyniku tej terapii w organizmie zachodzi coś bardzo realnego. Uzbrojona w nowe dane dr McMakin wkroczyła na wypełnioną po brzegi salę wykładową na sympozjum.

– Zapanowała zupełna cisza, gdy wykresy słupkowe pokazały gwałtowny spadek markerów stanu zapalnego i substancji P oraz dziesięcio- lub dwudziestokrotny wzrost poziomu serotoniny i kortyzolu – wspomina. – Lekarze w audytorium wiedzieli, że takiego tempa zmian nie obserwowano nigdy wcześniej i że nie można uzyskać ich żadną inną znaną metodą leczenia. Gdy wykład dobiegł końca, rozległy się gromkie oklaski.

Reprogramowanie komórek

Większość układów pulsacyjnych pól elektromagnetycznych (PEMF) wykorzystuje niskie częstotliwości i długie fale – od 1 Hz (jednego cyklu na sekundę) do 10 tys. Hz – by otoczyć wybrany obszar ciała polem magnetycznym. Od czasu wprowadzenia terapii PEMF udowodniono jej skuteczność w leczeniu najróżniejszych schorzeń, od złamań i uszkodzeń ścięgien po przewlekły ból i depresję[1].

Innym podejściem do leczenia, które zyskało światową popularność, jest terapia TENS, czyli przezskórna elektryczna stymulacja nerwów, wykorzystująca prąd elektryczny o niskim natężeniu (zazwyczaj nie wyższym niż 700 mA) z elektrod umieszczonych w pobliżu miejsca uszkodzenia, przynoszący przejściową ulgę w bólu.

Mikroprądy o specjalnie dobranych częstotliwościach wykorzystują niezwykle łagodne prądy elektryczne (ok. jednej milionowej części ampera lub 0,001 mA), znacznie mniejsze niż w terapii TENS. Tym, co odróżnia metodę FSM, jest użycie 2 różnych kanałów i 2 różnych częstotliwości do jednoczesnego oddziaływania na schorzenie (np. na stan zapalny) na kanale A oraz na konkretną tkankę, której dotyczy problem (np. rdzeń

ŚWIADECTWA TERAPII FSM

„Mikroprądy przyniosły mi ulgę, lepszą jakość życia i nadzieję"

Gdy w 1998 r. Tracy Fuller udała się do dr Carolyn McMakin, dochodziła do siebie pod opieką lekarzy po poważnym wypadku samochodowym. Złamała w nim kręgosłup szyjny i z tego powodu przeszła operację zespolenia 2 kręgów szyjnych.

– Przez 6 miesięcy, gdy kręgi się zrastały, żyłam w opasce unieruchamiającej kręgosłup szyjny – wspomina Tracy. – W końcu zagoił się, lecz było to silną traumą dla całego mojego ciała i pozostawiło po sobie przewlekły ból oraz problemy ruchowe na wielu poziomach.

Tracy rozpoczęła fizjoterapię, stosowała też biofeedback, leczenie ciepłem i lodem oraz masaże, a wszystkie te zabiegi znacząco jej pomogły. Z czasem jednak poziom dolegliwości przestał się zmieniać, a po 3 latach stosowania leków przeciwbólowych i steroidów oraz po kilku operacjach pojawiły się u niej również problemy żołądkowo-jelitowe. Wtedy została skierowana do dr McMakin, by ta zobaczyła, co da się zrobić.

Początkowo Tracy oczekiwała po prostu pomocy w problemach trawiennych. Mikroprądy w połączeniu z kilkoma suplementami poleconymi przez Carolyn zmniejszyły bóle jelit, poprawiły trawienie i pozwoliły jej urozmaicić dietę, która przez długi czas była ograniczona tylko do kurczaka z ryżem. Dla Tracy to było wielkie zwycięstwo. Dlatego gdy dr McMakin poprosiła o pozwolenie leczenia jej bólu szyi i krzyża, kobieta zgodziła się z entuzjazmem.

– Moje przewlekłe dolegliwości mięśniowo-powięziowe natychmiast zareagowały na leczenie – wspomina. – Już po kilku sesjach istotnie zmniejszył się ból szyi i poprawił się zakres ruchu, a znaczna część tej poprawy okazała się trwała. W wyniku wypadku rozwinęła się u mnie także fibromialgia, ale i tu leczenie mikroprądami przyniosło mi wielką ulgę. No i był jeszcze ból krzyża. Unieruchomienie, w którym spędziłam pół roku, nie pozwalało mi leżeć płasko i od tamtej pory nie byłam w stanie tego robić. Gdy Carolyn zaczęła leczyć moją okolicę lędźwiową, mogłam położyć się już po jednej sesji. Utrwalenie tego wymagało jeszcze kilku sesji, ale moim zdaniem był to po prostu cud.

Chociaż zastosowanie mikroprądów gwałtownie przyspieszyło tempo gojenia, zmniejszyło ból nerwowy i zminimalizowało potrzebę przyjmowania leków przeciwbólowych, objawy dręczące Tracy są nadal obecne. Po wypadku samochodowym reumatoidalne zapalenie stawów, które kiedyś ograniczało się do kilku stawów, ogarnęło całe jej ciało i kobieta stała się inwalidką. Długotrwałe stosowanie immunosupresantów do leczenia tej choroby również pozostawiło skutki.

– W moich przewlekłych problemach zdrowotnych mikroprądy, jak sądzę, były najskuteczniejszym narzędziem, jakim dysponowałam w zwalczaniu bólu i innych objawów. Teraz mam własne urządzenie, którego używam codziennie. Dzięki niemu mogę zmniejszać ból reumatyczny i stan zapalny, ataki fibromialgii, problemy jelitowe, migreny, zespół napięcia przedmiesiączkowego, zamglenie umysłu, a nawet ból wywołany przez kamienie żółciowe i nerkowe. Mogę brać mniej leków. Odczuwam poprawę mobilności, zyskałam dłuższy, regenerujący sen, mam lepsze krążenie, detoksykację i trawienie, jaśniejszy umysł, równowagę emocjonalną. To nie jest bezbolesna podróż. Często muszę walczyć. Ale mikroprądy przynoszą mi ulgę, lepszą jakość życia i bogate życie wreszcie pełne nadziei.

eprasa.pl b869044dea

kręgowy) na kanale B. W odróżnieniu od TENS, jak twierdzi dr McMakin, terapia FMS powoduje zmianę stanu samej tkanki. Naukowcy nie są do końca pewni, w jaki sposób ta metoda sprzyja gojeniu. Może ona zwiększać produkcję energii w postaci ATP w uszkodzonych tkankach nawet o 500%, co bywa pomocne w procesie zdrowienia[2] (adenozynotrójfosforan, czyli ATP, produkowany jest w mitochondriach i służy jako główne źródło energii we wszystkich reakcjach chemicznych w organizmie).

Zagłębiając się bardziej w mechanizmy komórkowe, dr McMakin wyjaśnia, że aktualny model działania FSM ma związek ze sposobem, w jaki częstotliwości zmieniają sygnalizację komórkową.

– Wszystkie nasze komórki mają na swej zewnętrznej powierzchni receptory przypominające małe anteny osadzone w błonie komórkowej. Te receptory komórkowe reagują na środowisko zewnętrzne i w odpowiedzi na pewne jego czynniki powodują zmianę białek zwanych kinazami we wnętrzu komórki – tłumaczy. – Kinazy zmieniają następnie czynniki transkrypcyjne wchodzące w interakcje z DNA, co z kolei określa, jakie białka, hormony i inne substancje produkuje komórka.

> “FSM może zwiększać produkcję energii w uszkodzonych tkankach nawet o 500%”

Jak mówi dr McMakin, wpływ na komórkę jest natychmiastowy, co wyjaśnia, dlaczego terapia FSM działa tak szybko.

– Gdy podaje się komuś lek, by obniżyć poziom TNF-α, na efekt trzeba poczekać 1-3 miesiące. Dla porównania częstotliwości bardzo szybko redukują go do prawidłowej wartości, po czym proces zatrzymuje się, nigdy nie prowadząc do spadku poniżej normy. Zgodnie z modelem, który przyjmujemy obecnie, częstotliwości wpływają na zewnętrzne receptory błon komórkowych w sposób przypominający zdalne otwieranie drzwi samochodu, a następnie powodują zmianę receptora, który z kolei zmienia to, co robi komórka.

Gojenie w kilka minut

Dotychczasowe badania wykazały, że terapia FSM potrafi zmiękczać twardą zbliznowaciałą tkankę mięśniową, tkankę łączną i powięzi, i to dosłownie w kilka minut[3]. Może ona także zmniejszać lub usuwać ból mięśniowo-powięziowy głowy, szyi i twarzy[4], wspomagać gojenie oparzeń[5], usuwać objawy fibromialgii związane z urazami kręgosłupa[6] i opóźniać występowanie bólów mięśniowych[7]. Terapia mikroprądami przynosi nawet znaczącą poprawę widzenia w suchym, związanym z wiekiem zwyrodnieniu plamki żółtej[8].

– Czasami daje cudowne rezultaty w urazach neurologicznych – mówi dr Shirley Hartman, lekarz rodzinny i medycyny holistycznej z Jacksonville na Florydzie. – Miałam pacjentkę z taką spastycznością, że przejście przez korytarz do mojego gabinetu zabrało jej 5 min. Zastosowałam u niej akupunkturę i poddałam ją działaniu mikroprądów. Przed leczeniem wykazywała nieprawidłowe objawy móżdżkowe. Nie mogła w żaden sposób wykonać płynnie ruchu palcem do nosa ani piętą do goleni. Po leczeniu potrafiła to zrobić i normalnie chodzić. To było wprost zadziwiające.

Elektryczne ciało

Komórki organizmu człowieka (i wszystkich innych zwierząt) przewodzą prądy elektryczne, a elektryczność umożliwia układowi nerwowemu przesyłanie sygnałów w całym ciele i mózgu.

– Wszystkie reakcje chemiczne są elektryczne – mówi dr Steve Haltiwanger, niezależny badacz, lekarz neurologii ortomolekularnej i medycyny środowiskowej, a także specjalista patologii i psychiatrii biologicznej z El Paso w stanie Teksas. – Komórki organizmu to w zasadzie radioodbiorniki kryształkowe. Ich błony mają potencjał elektryczny i transportują energię. Mamy białka, które są półprzewodnikami. Organizm jest z natury elektroniczny aż do najniższego poziomu, jak seria zagnieżdżonych jedno w drugim pól energetycznych.

Prawie wszystkie komórki pozwalają przepływać przez błonę komórkową do wewnątrz i na zewnątrz naładowanym elementom, takim jak jony sodu, potasu, magnezu i wapnia, generując w ten sposób prądy elektryczne. Każdego rodzaju zaburzenie ich transportu w organizmie może prowadzić do problemów. Przykładowo to prądy elektryczne uruchamiają skurcze mięśnia sercowego pompujące krew. Zakłócenie tego przepływu energii elektrycznej może wywołać arytmię i inne problemy z sercem.

Odkrycie sprzed stuleci

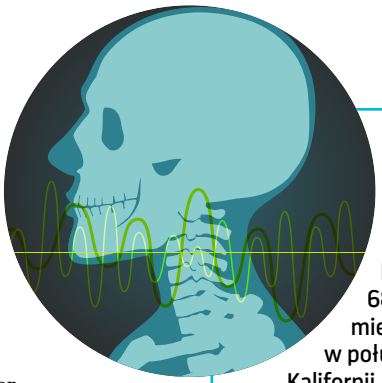
Gdy sięgniemy do historii, okaże się, że leczenie elektrycznością stosowano już 2750 lat p.n.e. – chociaż wtedy polegało ono na wstrząsach wytwarzanych przez... węgorze elektryczne. W 1812 r. dr John Birch z Londynu wyleczył złamanie kości piszczelowej, które nie chciało się zagoić, wszczepiając chirurgicznie igły w okolicę złamania i przepuszczając przez nie prądy elektryczne. W połowie XIX w. stało się to standardową metodą leczenia wolno gojących się złamań kości[1], a jak się szacuje, do 1884 r. ok. 10 tys. lekarzy w Stanach Zjednoczonych stosowało w swej praktyce jakąś formę terapii elektrycznej.

Jednakże Ustawa o Czystości Żywności i Leków z 1906 r. oraz Raport Flexnera z 1910 r., który zredefiniował parametry edukacji medycznej w Stanach Zjednoczonych, doprowadziły w końcu do całkowitego zakazu stosowania elektryczności w celach leczniczych. Przez ponad 50 lat praktyki takie nazywano szarlatanerią, aż wreszcie odkrycia lat 80. zapoczątkowały rozwój terapii pulsacyjnymi polami elektromagnetycznymi (PEMF) w gojeniu kości.

BIBLIOGRAFIA

1 J Altern Complement Med, 2013; 19:170–7

eprasa.pl b869044dea



Dr Hartman stosuje FSM również w urazach szokowych, w leczeniu starych blizn oraz bólu neurologicznego wywołanego przez złogi wapnia i żelaza, odkładające się z krwawień i krwiaków. Jak wyjaśnia, żelazo we krwi z wyschniętych krwiaków pozostaje w tkankach jeszcze długo po zagojeniu urazu, który przypomina czasami wsypanie garści żelaznych opiłków do tkanki nerwowej. Wspomina również pacjenta, u którego po uderzeniu tępym przedmiotem wytworzył się krwiak na powierzchni mózgu, co było przyczyną drgawek.

– Poddałam go działaniu mikroprądów przeciwko starym złogom żelaza w mózgu i drgawki przestały się pojawiać.

Mary Anne Tack, doktor chiropraktyki z Newberg w stanie Oregon, używa FSM do leczenia osób z bólami głowy, fibromialgią, problemami z dyskiem i nerwami, skurczami mięśni, półpaścem i starymi urazami, które nie goją się prawidłowo. Stosuje również mikroprądy do zwalczania współistniejących problemów emocjonalnych.

– Kiedy mamy do czynienia z narządami i tkankami, to oddziałujemy nie tylko na sferę fizyczną – wyjaśnia. – Wpływamy również na emocje. Gdy cofniemy się do akupunktury i innych kultur, zobaczymy, że tam jest rzeczą zrozumiałą, iż wszystkie narządy mają w sobie komponent emocjonalny. Przykładowo gdy ktoś ma kamienie nerkowe, wiąże się to z lękiem, a kiedy zajmujesz się płucami, zajmujesz się też smutkiem i poczuciem straty. Włączam więc do terapii takie kody częstotliwości, które łagodzą nie tylko schorzenie, ale i towarzyszące mu emocje. By leczyć pacjenta, trzeba włączyć w ten proces całość jego ciała i umysłu.

> Terapia FSM już w kilka minut może zmiękczać twardą, zbliznowaciałą tkankę mięśniową, tkankę łączną i powięzi

Cały świat możliwości

McMakin stwierdza, że sama terapia mikroprądami to w istocie łatwiejsza część jej pracy. Cała trudność leży w tym, by wiedzieć, co trzeba leczyć. Nie zawsze można opierać się na diagnozie medycznej, z którą pacjent przychodzi, ponieważ często jest ona nieprawidłowa. Jako przykład podaje przypadek 70-letniej kobiety, która twierdziła, że cierpi na zespół chronicznego zmęczenia – a konkretnie na encefalopatię mialgiczną (ME), którą zdiagnozowano u niej w wieku 40 lat, zaraz po urodzeniu siódmego dziecka.

– Odczuwała tak silny ból prawej ręki, że nie była w stanie podnieść noworodka, a oprócz tego dokuczały jej straszny ból całego ciała i osłabienie ramion. Ten stan trwał bez przerw przez 30 lat – opowiada dr McMakin. – Zapytałam ją, czy zdarza się jej ból gardła, gorączka lub obrzęk gruczołów. Na wszystkie pytania odpowiedziała przecząco. Zdziwiło mnie, że w takim razie zdiagnozowano u niej ME.

Dr Carolyn McMakin zaczęła podejrzewać, że pacjentka cierpi na fibromialgię, i leczyła ją zgodnie z tym tropem. Godzinę później kobieta w ogóle nie czuła już bólu.

– Odbyłyśmy jeszcze jedną sesję terapeutyczną i to było wszystko – opowiada dr McMakin. – To nie było trudne. Wcześniejsza diagnoza była nieprawidłowa, więc nikt nie leczył pacjentki we właściwy sposób, nikt nie poświęcił czasu, by rozważyć inne możliwości. I to jest wspaniała strona FSM: gdy mamy narzędzie, które pozwala nam robić takie rzeczy, otwiera się przed nami cały świat możliwości.

ŚWIADECTWA TERAPII FSM

„Chciałam sprawdzić, czy byłoby to skuteczne u mnie"

MD jest 68-letnią lekarką mieszkającą w południowej Kalifornii. W ciągu 30 lat doznała licznych obrażeń głowy w 5 wypadkach motoryzacyjnych i jednym rowerowym. Oprócz nich było też uszkodzenie stawu międzywyrostkowego kręgosłupa szyjnego, piersiowego oraz uszkodzenie kręgów krzyżowych i prawego stawu krzyżowo-biodrowego.

Przez większą część ostatniego trzydziestolecia kobieta cierpiała na przewlekły ból, a zmiany zwyrodnieniowe w jej kręgosłupie szyjnym spowodowały ucisk nerwów, prowadzący do częstych i dotkliwych ataków bólu. Odwiedzała chirurgów, energoterapeutów, specjalistów leczenia bólu, neurologów, fizjoterapeutów, reumatologów, osteopatów, anestezjologów – a każdy stawiał inną diagnozę. Dopiero na początku 2019 r. usłyszała od kolegi o terapii mikroprądami o określonych częstotliwościach.

– Chciałam sprawdzić, czy byłoby to skuteczne u mnie – wspomina. – Po pierwszej sesji objawy zmniejszyły się na 2 godz., a po drugiej – na 4. Ponieważ mam tyle obszarów objętych chorobą, mogłam być leczona jednocześnie w wielu okolicach dzięki specjalnym częstotliwościom dla mnogich schorzeń i lokalizacji.

Później MD zakupiła urządzenie do leczenia domowego, które zostało przeprogramowane przez dr McMakin.

– Po jego zastosowaniu w konkretnej okolicy urazu, bólu lub znacznego dyskomfortu miewam stałe okresy zmniejszenia dolegliwości. Niedawno przewróciłam się na ulicy i nadwerężyłam szyję, prawą górną i dolną część pleców oraz staw krzyżowo--biodrowy. Ponieważ są to wrażliwe okolice, normalnie po takim bezpośrednim uderzeniu czułabym ostry ból przez 5-10 dni. Tym razem jednak od razu zastosowałam programy FSM i po 2 czy 3 dobach ostrość bolesnych następstw zmniejszyła się, co było zdecydowanie odmienne od poprzednich okresów zdrowienia.

MD nadal używa urządzenia i twierdzi, że uspokoił się cały jej układ nerwowy. Nie reaguje już na urazy w tak hiperaktywny sposób. Jak mówi, jest ogólnie bardziej ostrożna i zwolniła tempo, ale to redukcja bólu w jej życiu sprawiła, że stało się ono bardziej satysfakcjonujące.

BIBLIOGRAFIA

1. J Orthop Translat, 2017; 9: 60–8
2. Clin Orthop Relat Res, 1982; (171): 264–72
3. J Altern Complement Med, 2013; 19: 170–7
4. Top Clin Chiro, 1998; 5: 29 21, 2003
5. Proceedings of John Bowswick Burn and Wound Symposium, Maui, HI, 2003
6. J Bodyw Mov Ther, 2005; 9: 169–76
7. J Bodyw Mov Ther, 2010; 14: 272–9
8. Clin Ophthalmol, 2015; 9: 2345–53

eprasa.pl b869044dea

„Jakość pamięta się o wiele dłużej niż cenę"
Gucci

Kierujemy się dewizą: pilnując jakości, potęgujemy skuteczność

W Łomiankach pod Warszawą już ponad 20 lat istnieje ośrodek wspomagania leczenia chorób cywilizacyjnych – Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, które skupia wokół siebie pasjonatów ziołolecznictwa: lekarzy, farmaceutów, botaników. Jego misją jest dostarczanie pacjentom roślin leczniczych z najczystszych terenów świata i zapewnianie im tylko takich preparatów, które będą miały wyłącznie pozytywny wpływ na ich zdrowie. Jako jedyna firma w Polsce Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora współpracuje z peruwiańskim Instytutem im. Ojca Edmunda Szeligi (IPIFA) w Limie.

Wspomagacie leczenie chorób przewlekłych, w tym nowotworów. Jak spełniacie swoje założenia?
Przede wszystkim jesteśmy uczciwi wobec naszych klientów (pacjentów). Proponujemy zawsze surowce naturalne i nieprzetworzone i zachęcamy do picia odwarów i naparów z ziół, ponieważ tylko przygotowane w ten sposób zachowują najwyższą wartość substancji czynnych. Wszystkie inne czynności, jak kapsułkowanie, tabletkowanie, zbyt wysoka temperatura, wilgoć, duża ilość światła, mogą spowodować, że surowiec będzie bezużyteczny. Dlatego ważne jest jego źródło i sposób przetwarzania po zebraniu! Od ponad 18 lat sprowadzam zioła z IPIFA – instytutu naukowo-terapeutycznego skupiającego pasjonatów ziół, farmaceutów, lekarzy, którzy wiedzę czerpali jeszcze od Indian peruwiańskich. Mam 100% pewności co do najwyższej jakości surowców, które otrzymujemy zawsze czyste i pachnące.

No dobrze, na rynku jest dużo preparatów np. z peruwiańskiej liany zwanej vilcacorą, którą mogą wspomagać się ludzie chorzy na nowotwory. Skąd mają wiedzieć, jaki preparat wybrać?
Tak, dużo, a nawet bardzo dużo. Ale jakiej są one jakości? My ją gwarantujemy, gdyż sprowadzane przez nas rośliny każdorazowo badane są testem *Allium* (test Levana) na Uniwersytecie Warszawskim u dr Julity Nowakowskiej. Poza nami żadna polska firma nie stosuje tej metody biologicznej. Test *Allium* jest wskaźnikiem aktywności preparatów leczniczych, głównie przeciwnowotworowych. Służy też do oceny ich toksyczności. Odznacza się dużą czułością, a oparty jest na macierzystych komórkach merystematycznych wierzchołków korzeni cebuli zwyczajnej – *Allium cepa* – stąd jego nazwa. Badania cytogenetyczne, m.in. test Levana, określają, czy chromosomy w komórkach podczas podziału ulegają uszkodzeniom, czy też nie.

Czy możesz to zobrazować jaśniej?
Za pomocą tego testu podczas obserwacji zmian wyglądu komórek cebuli pod mikroskopem elektronowym możemy określić stężenie wodne (roztwór), który powoduje apoptozę (śmierć) komórek nowotworowych. Test informuje nas również, czy odpowiednie stężenie nie niszczy komórek zdrowych, co jest bardzo istotne, oraz udziela odpowiedzi, jakie stężenie (dawka) pozwoli uzyskać efekt leczniczy i nie zaszkodzi.

Jednakże to są komórki cebuli, a nie nowotworowe...
Ale są one niezwykle cennym źródłem komórek mitotycznych i charakteryzują się intensywnymi podziałami, podobnie jak komórki nowotworowe, oraz ścisłą kontrolą prawidłowej syntezy

CERTYFIKAT

Badania in vitro przeprowadzone na Wydziale Biologii Uniwersytetu Warszawskiego potwierdziły hamujący wpływ preparatu

WILCACCORA IMPULSO EKSTRAKT

na podziały komórek MCF-7 estrogenozależnego gruczolakoraka piersi, a w obecności cisplatyny, stosowanej w chemioterapii, nasilenie efektu hamowania podziałów komórkowych.

WILCACCORA

DNA, a także segregacją chromosomów podczas cyklu mitotycznego. Wyniki tego testu pokrywają się z innymi badaniami, np. cytometrycznymi, na liniach komórek ludzkiej białaczki HL-60[1].

Czy rzeczywiście niektóre rośliny, znane jako lecznicze, mogą niszczyć zdrowe komórki?
Tak może być. Przykładem tego są różne odmiany cisu (*Taxsus baccata*), z których powstał lek na raka Taxotere – o silnych działaniach ubocznych.

Jakość, skuteczność. Może jakiś przykład poprawy zdrowia?
Popraw mamy dużo, np. mężczyzna z niedrobnokomórkowym rakiem płuc i przerzutami do mózgu, gdzie średnie przeżycie wynosi ok. 20 miesięcy. Pacjent żyje już 4 lata, obserwowany od 3 lat. Leczenie: radioterapia i chemioterapia. Od 3 lat bierze vilcacorę, reishi, kordyceps. Istnieje dokumentacja, są to fakty niezaprzeczalne. Pacjentów z tą jednostką chorobową mamy wielu.

Gdzie można uzyskać poradę?
Konsultacje w Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, Łomianki, ul. Warszawska 71A lub telefonicznie (22 751 65 07, 22 751 85 43).

Dziękuję za rozmowę.
Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, rozmawiała Jo.An.

BIBLIOGRAFIA

1. Antiproliferative activity of various Uncaria tomentosa preparations on HL-60 promyelocytic leukemia cells. Pilarski R, Poczekaj-Kostrzewska M, Ciesiołka D, Szyfter K, Gulewicz K.

eprasa.pl b869044dea

Jeśli zidentyfikujemy emocjonalne podłoże bólu, możemy dotrzeć do jego źródła i złagodzić, a nawet całkowicie przezwyciężyć go zaledwie w parę minut – twierdzi Nick Ortner

Pukając do źródła

Każdego roku ponad 10 mln Brytyjczyków i 100 mln Amerykanów cierpi z powodu chronicznego bólu. Wielu z nich po zdiagnozowaniu fizycznej przyczyny trafia na stół operacyjny. Jednak nawet po udanym zabiegu dolegliwości często nie znikają, a czasami nawet się zwiększają. Przykładowo 1/5 pacjentów po aloplastyce kolana zmaga się z nawracającym bólem. Większość z nich jest skazana na leki przeciwbólowe, które przynoszą na ogół tylko krótką i częściową ulgę, powodują natomiast wiele skutków ubocznych. Gdzie zatem szukać ratunku, gdy ani zabieg chirurgiczny, ani leki nie przynoszą pożądanego efektu?

eprasa.pl b869044dea

Tapping, czyli opukiwanie

Metoda ta, opracowana 30 lat temu przez psychologa dr. Rogera Callahana, jest dziś z powodzeniem wykorzystywana przez tysiące ludzi do walki z nawracającym bólem. Łączy ona zalety wschodniej i zachodniej medycyny, celując zarówno w fizyczne, jak i psychiczne źródło bólu. Opiera się na wygaszaniu negatywnych emocji poprzez opukiwanie opuszkami palców określonych meridian.

Callahan zaobserwował u pacjentów pozytywne efekty swojej metody, którą nazwał Terapią Pola Umysłu (Thought Field Therapy – TFT). Zaczął więc uczyć jej również innych specjalistów. Jednym z jego studentów był Gary Craig, inżynier z Uniwersytetu Stanforda, który uprościł metodę Callahana i zmienił jej nazwę na Techniki Emocjonalnego Wyzwolenia (Emotional Freedom Techniques – EFT). Metoda EFT identyfikuje 9 kluczowych punktów, w które celują współcześni eksperci tappingu. Razem z Metodą Wyborów dr Patricii Carrington techniki te sprawiły, że tapping stał się łatwy do stosowania dla każdego, nie tylko dla wyszkolonych specjalistów.

Zależności między umysłem a ciałem

Aby lepiej zrozumieć przyczynę niezwykłej skuteczności tappingu w walce z bólem, przyjrzyjmy się fundamentalnym odkryciom neurobiolog dr Candace Pert, dotyczącym zależności między ciałem a umysłem. Gdy w latach 70. jeszcze jako doktorantka pracowała w zdominowanych przez mężczyzn laboratoriach amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia, odkryła receptory opioidowe, co stanowiło naukową podstawę jej koncepcji „ciałoumysłu" (bodymind). Jak wyjaśnia w swojej książce „Molekuły emocji" (Studio Astropsychologii, 2014): „Postęp technologiczny pozwolił nam na zbadanie mechanizmu emocji na poziomie molekularnym, co otworzyło drogę do poznania zależności między emocjami a fizjologią. Wtedy zrozumiałam, że to właśnie emocje są tym, co łączy nasze ciało z umysłem".

> Pod koniec sesji poziom odczuwanego bólu pleców Vickie spadł z 8/10 do 5/10

Receptory opioidowe, które badała Pert, są jak dziurki od klucza. Pasują do nich tylko konkretne klucze, czyli białka, które dr Pert nazwała molekułami emocji. Kiedy receptor opioidowy, znajdujący się na powierzchni komórki, trafi na dokładnie pasujące do niego białko, zachowanie tej komórki może się zmienić. Innymi słowy, w każdym momencie zachowanie danej komórki jest w stanie zmienić się w zależności od tego, które „białkowe klucze" połączą się z jej receptorami. W skali makro – wyjaśnia Pert – te reakcje na poziomie komórkowym oddziałują na nasze zachowanie, aktywność fizyczną oraz nastrój. Wnioski z jej badań dostarczyły naukowych podstaw dla teorii o możliwości leczenia dolegliwości ciała poprzez odwoływanie się do emocji. Zdaniem Pert współczesny główny nurt

Odpukać diagnozę

Odkąd u Vickie w wieku dwudziestu kilku lat zdiagnozowano skoliozę, próbowała różnych metod – rolfingu, wizyt u kręgarza, akupunktury, fizykoterapii. – Dosłownie wszystkiego, co pozwoliłoby mi uniknąć środków przeciwbólowych oraz interwencji chirurgicznej – mówi. Kiedy ból pleców stał się nie do zniesienia, udała się w końcu do neurochirurga. Lekarz wszedł do gabinetu bez przywitania i wyrecytował pospiesznie: „Skrzywienie wynosi teraz 50 stopni. Twój kręgosłup się rozpada. Z powodu przygarbienia jesteś niższa o prawie 4 cm. Operacja niczego nie zmieni, w Twoim wieku jest niewskazana, nie zakwalifikujesz się. Poczekamy kolejne 20 lat, aż prawdopodobnie będziesz poruszać się na wózku i wtedy zobaczymy, co da się zrobić". Po czym opuścił gabinet, zostawiając zrozpaczoną Vickie samą. Aby pomóc jej uporać się z traumą wspomnienia diagnozy postawionej w tak brutalny sposób, podczas pierwszych kilku sesji tappingu skupiłem się na szoku i strachu, które jej od tamtego dnia towarzyszą. Następnie pracowaliśmy nad jej poczuciem beznadziejności sytuacji, co doprowadziło nas do konkluzji: „Może jednak istnieje cień szansy... Na początek wystarczy, aby się zrelaksować, znaleźć sposób na wyzdrowienie...". Pod koniec sesji tappingu poziom odczuwanego bólu pleców Vickie spadł z 8/10 do 5/10. Cień nadziei okazał się zbawienny. Kilka tygodni później zadzwoniła, by poinformować mnie, że poziom ten spadł do zera. Uwalniając się od traumy spowodowanej przez lekarza i walcząc z ogromnym stresem związanym z chorobą, udało jej się osiągnąć wewnętrzny spokój, dzięki któremu ból minął.

eprasa.pl b869044dea

Zarządzanie stresem

Mark doświadczał ostrego, przeszywającego bólu w dolnej części pleców i palącego w górnej. Jak sam twierdził, nie radził sobie z pewnymi aspektami swojego życia. „Podaj mi jeden przykład czegoś, co Cię przytłacza", powiedziałem.„Finanse" odparł bez zastanowienia. „Jest kilka spraw, którymi muszę się zająć. Jednak przeraża mnie sama myśl o nich". Przeprowadziliśmy zatem sesję tappingu, podczas której skupiliśmy się na jego niepokoju związanym z finansami, w szczególności dotyczącym planowania przyszłości. Zadawaliśmy przy tym pytania: „Dlaczego te kwestie finansowe są tak stresujące?" i „Skąd się bierze ten ból?". Tapping jest nie tylko świetnym narzędziem rozwiązywania problemów. Pomaga także uwolnić emocje i wspomnienia, które nadal wywierają na nas wpływ, mimo że zepchnęliśmy je do podświadomości. Kiedy więc pojawi się pytanie, na które nie możesz sobie odpowiedzieć, staraj się powtarzać je w kółko, jednocześnie opukując kolejne meridiany. Po kilku minutach tappingu, któremu towarzyszyło dręczące Marka pytanie, Mark przypomniał sobie, że jego ojciec używał presji finansowej, by kontrolować dorastającego Marka i jego brata. Jedno wspomnienie szczególnie utkwiło mu w pamięci. Tego dnia skończył 18 lat i wrócił właśnie z długiej podróży po Europie. Ojciec wszedł do pokoju, rzucił mu na łóżko plik banknotów, po czym bez słowa wyszedł. Mark nie wiedział jak odebrać ten gest. Pamiętał uczucie przerażenia i niepewności, nie widział o co ojcu chodziło: czy chciał, by się z nim rozliczył, czy odciął się finansowo, czy może jeszcze coś innego. Poprosiłem Marka, by opowiedział to ponownie, ciągle opukując meridiany, a potem jeszcze raz i jeszcze raz, aż intensywność wspomnienia się zmniejszyła. Kiedy starasz się uwolnić od jakiegoś wspomnienia, odtwarzaj je sobie jak film – obrazy, dźwięki, zapachy i wszelkie inne szczegóły, jakie zapamiętałeś – w kółko, aż będziesz w stanie myśleć o nim bez tego ładunku emocjonalnego, jaki się z nim wiązał. Gdy Ci się to uda, będziesz od niego uwolniony. Podczas sesji strach i niepokój Marka przerodził się we wściekłość na ojca za to, że nie powiedział mu, co zrobił źle i co ma zrobić, by to naprawić. Kontynuowaliśmy zatem tapping, skupiając się na jego gniewie, powtarzając: „Jestem wściekły na ojca" i „Plecy bolą mnie przez mój gniew i strach". W drugiej części sesji, Mark zmienił wypowiadane zdania na: „Muszę uwolnić ten gniew i strach z moich pleców tu i teraz", „muszę wyzwolić się z wściekłości na ojca tu i teraz". Kiedy sesja dobiegła końca, niepewność Marka zniknęła, a wraz z nią ból pleców. Poprosiłem go, by zastanowił się nad swoimi finansami. – Jestem spokojny – odparł. Właściwie nabrałem ochoty do działania.

medycyny nie jest skuteczny w rozwiązywaniu problemu niezagojonych siniaków i ran emocjonalnych, z którymi boryka się w milczeniu większość ludzi.

Przyczyny bólu

John Sarno, autor książki pt. „Recepta na zdrowie. Lecząc ciało, lecząc ból" (IFC Press, 2005), stosował odkrycia Pert w swojej praktykce lekarskiej. Lecząc tysiące pacjentów, Sarno zidentyfikował chorobę „ciałoumysłu", którą nazwał zespołem napięciowego zapalenia mięśni (ang. Tension Myositis Syndrome – TMS), będącego następstwem fizjologicznych zmian zachodzących w mięśniach. Według Sarno wszyscy odczuwamy negatywne emocje: to jest naturalne i zwykle pożyteczne. Ale gdy np. gniew czy złość nie znajdują ujścia, kumulują się w naszej podświadomości. – Skumulowana złość przeradza się we wściekłość, a gdy i ta nie może zostać rozładowana, pojawiają się dolegliwości bólowe – wyjaśnia. Proces ten jest całkowicie naturalny, jednak trudno nad nim zapanować za pomocą konwencjonalnych terapii. Według Sarno „Większość ludzi, mając do wyboru pogodzenie się z trudnymi emocjami i odczuwaniem intensywnego bólu, wybierze to pierwsze. Jednak sposób, w jaki zorganizowany jest system ludzkich emocji, zmienia nasze zachowania". W rezultacie, zamiast wyrażać negatywne emocje, takie jak gniew, często podświadomie dusimy je w sobie. Kiedy ilość nagromadzonego w podświadomości gniewu przekroczy pewien poziom, mózg zaczyna wywoływać objawy fizyczne, takie jak ból, poprzez ograniczenie przepływu krwi do niektórych obszarów naszego ciała.

> “Kiedy ilość nagromadzonego w podświadomości gniewu przekroczy pewien poziom, mózg zaczyna wytwarzać objawy fizyczne”

Wyobraź sobie, że kilka lat temu przeszłaś burzliwy rozwód. To było nieuniknione i ostatecznie wyszło Ci na dobre. Odnosisz wrażenie, że się z tym pogodziłaś. Ale tak naprawdę nie miałaś pojęcia, że Twoja podświadomość cały czas gromadziła tłumiony gniew. Taka jest jej rola – przejmuje kontrolę bez Twojej wiedzy czy zgody. Z czasem ten tłumiony gniew staje się przyczyną ograniczenia przepływu tlenu do mięśni. Niedobór tlenu powoduje skurczenie mięśnia, które następnie dotyka sąsiednie mięśnie. Z tym mechanizmem masz do czynienia za każdym razem, kiedy zaciskasz pięść. Najpierw kurczą się mięśnie dłoni, następnie przedramienia. Z czasem, jeśli Twoje mięśnie pozostają skurczone, zaczynasz odczuwać ból.

Według Sarno jedynym sposobem radzenia sobie z TMS jest odniesienie się do podświadomych emocji, które są jego przyczyną:

eprasa.pl b869044dea

„Kiedy pacjent zda sobie sprawę z nagromadzonego w nim gniewu czy innych negatywnych uczuć, zaprzestają one walki o przedostanie się do świadomości. Dzięki temu można wyeliminować potrzebę fizycznego odwracania uwagi, a ból ustępuje".

Praktyka doktora Sarno pokazuje, jak można zwalczyć ból poprzez nowe sposoby dotarcia do naszego „ciałoumysłu", co pozwala w pełni sobie poradzić z emocjami.

Ból, mózg i emocje

Umysł i ciało mogą na różne sposoby wywoływać, potęgować i przewlekać ból. Niekiedy stoi za tym zdarzenie fizyczne: podnosimy coś ciężkiego i doznajemy urazu pleców. Wówczas ból pojawia się zazwyczaj natychmiast albo wkrótce po tym zdarzeniu. Następnie układ nerwowy, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia podobnego urazu w przyszłości, wzmaga naszą czujność. Ta zdolność ludzkiego mózgu nazywa się neuroplastycznością. Zmiany neuroplastyczne, które następują w naszej centrali, mają różny zakres w zależności od konkretnej osoby, a także rodzaju urazu. Niektórzy eksperci są zdania, że rodzaj i moment wystąpienia konkretnych neuroplastycznych zmian w mózgu mają wpływ na to, jak długo odczuwamy ból i w którym miejscu się pojawia. Inaczej mówiąc, nasz stan emocjonalny w momencie wystąpienia urazu i krótko po nim może zdeterminować miejsce wystąpienia bólu, jego natężenie itp. Badania przy użyciu rezonansu magnetycznego wykazały,

Jakie emocje wywołują u Ciebie ból?

Na początek weź długopis i kartkę. Zamknij oczy, weź głęboki wdech i zacznij pukać w kolejne punkty, zadając sobie jednocześnie pytanie: Jakie emocje wywołują u mnie ból? Jakie emocje pojawiają się, gdy widzę, słyszę i czuję wspomnienie bólu? Nie ma tu złych ani dobrych odpowiedzi. Po prostu pukaj, zadając sobie w kółko te pytania. Kiedy pojawi się odpowiedź typu gniew, strach, poczucie winy, spróbuj ocenić natężenie tych emocji w skali od 0 do 10. Oceń także w tej samej skali poziom pojawiającego się bólu. Kiedy już określisz emocje powodujące ból, kontynuuj tapping, zadając sobie konkretniejsze pytania, takie jak: Czego się boję? Na kogo (co) jestem zły? Za co się obwiniam? Gdy już znajdziesz odpowiedzi, powoli otwórz oczy i zapisz te emocje oraz cyfrę określającą ich intensywność, a także inne myśli, wrażenia, refleksje, które Cię naszły podczas tappingu.

Być jak Atlas

Kiedy pierwszy raz poprosiłem Nicole, by podniosła prawą rękę, zawahała się. Spróbowała ją unieść, jednak natychmiast skrzywiła się z bólu. Od 3 lat zmagała się z bólem i drętwieniem ramienia, wywołanymi pracą wymagającą ciągłego sięgania rękami ponad głowę. Nawracający ból nie pozwalał jej w pełni żyć. Przeszła nawet 2 operacje ramienia, lecz nie uśmierzyły bólu ani nie przywróciły jej tak bardzo oczekiwanej sprawności. – Są takie dni, że jestem w stanie tylko leżeć – powiedziała. Zaczęliśmy tapping, skupiając się na „czuję ból w moim ciele". Następnie poprosiłem ją, by, podążając za sekwencją, opowiedziała mi o tym, co się stało, gdy nastąpił uraz, skupiając się na emocjach i wrażeniach wzrokowych, dźwiękowych, zapachowych itd. z tamtego czasu. To bardzo ważne, by mówić podczas tappingu, gdyż zwerbalizowanie pomaga w dotarciu do tej nagromadzonej energii, traumy i emocji, które są przyczynami bólu. Dając sobie szansę na ich poznanie oraz głośne wypowiedzenie, można się od nich uwolnić. Podczas sesji Nicole opowiedziała mi, że przed urazem miała pracę swych marzeń jako intendent na statku wycieczkowym. Musiała jednak ją rzucić, bo jej matka zachorowała. Zatrudniła się w agencji pracy dorywczej, biorąc dużo nadgodzin, by zarobić tyle, ile wcześniej. Nicole z coraz większym trudem godziła pracę z opieką nad matką, która zapadła na demencję i nie mogła samodzielnie funkcjonować. – To był dla mnie trudny i stresujący okres – wyjaśniła. – Nie miałam znikąd pomocy i musiałam zajmować się matką, sama będąc w nieciekawej sytuacji i jednocześnie dużo pracując. Nareszcie mogłam to z siebie wyrzucić. Samo mówienie o tym przynosi mi ulgę – dodała. Przeszliśmy do kolejnej sekwencji, skupiając się na traumie, której doświadczyła i jej wpływie na kondycję ramienia. – Nikt mi w opiece nad mamą nie pomógł – wyjaśniła. Skupiliśmy się zatem na jej złości na rodzinę za brak wsparcia, za to, jak ją traktowali. Staraliśmy się także dążyć do wyzwolenia tej złości, do odblokowania jej ramienia i do zwalczenia bólu. Już po 20 min ból znacząco ustąpił. Nicole była w stanie podnieść rękę pod kątem 45° pierwszy raz od czasu urazu. Udało jej się także odnaleźć prawdziwe źródło bólu: jej gniew i złość na rodzinę za brak pomocy w opiece nad chorą matką.

eprasa.pl b869044dea

że negatywne emocje, takie jak strach czy niepokój, mogą mieć wpływ na nasilanie się bólu, a także zmienić ten przemijający w przewlekły. Podczas badań nad fibromialgią holenderscy naukowcy wywoływali doznania bólowe za pomocą impulsu elektrycznego u kobiet, które przypominały sobie neutralne emocjonalnie zdarzenie oraz takie, które wywoływało w nich smutek, złość itp. Ból wywołany w momencie wspominania zdarzenia powodującego negatywne emocje był wyraźnie silniejszy.

Istnieją również dowody na to, że wyrażanie emocji pomaga zwalczać ból. Badania na próbie 150 losowo wybranych pacjentów wykazały, że ci, których poddano terapii poznawczo-behawioralnej, mający możliwość wyrażania swoich emocji, doświadczali mniejszego bólu, zmęczenia oraz ograniczeń w sprawności funkcjonalnej niż pozostali.

Jeżeli pojawia się nagły, ostry ból, który nie ma oczywistego powodu, przed rozpoczęciem terapii tappingiem należy skonsultować się z lekarzem. Jest on bowiem środkiem komunikacji, za pomocą którego nasze ciało porozumiewa się z nami. Aby prawidłowo zinterpretować treść tego przekazu i ocenić, czy stan wywołujący dyskomfort będzie wymagał interwencji lekarskiej, często konieczne jest przeprowadzenie pewnych badań diagnostycznych.

> “Ból jest środkiem komunikacji, za pomocą którego nasze ciało porozumiewa się z nami. Aby prawidłowo zinterpretować treść tego przekazu i ocenić, czy stan wywołujący ból będzie wymagał interwencji lekarskiej, konieczne może być przeprowadzenie odpowiednich badań diagnostycznych”

Naturalne środki przeciwbólowe

Dr Dawson Church przeprowadził badania metodą podwójnie ślepej próby, które wykazały, że podczas jednej godziny tappingu poziom kortyzolu obniżył się o 24%. Po godzinie samej psychoterapii spadek ten był mniejszy. Ulga w bólu, którą daje tapping, może częściowo wynikać właśnie z obniżenia poziomu kortyzolu. W jednym z badań przeprowadzonych w Szpitalu Czerwonego Krzyża w Atenach na losowo wybranych pacjentach, cierpiących na napięciowy ból głowy, wykazano spadek częstotliwości i nasilenia dolegliwości o ponad połowę dzięki metodzie tappingu. Kolejne badanie na 216 pracownikach służby zdrowia wykazało znaczący spadek odczuwanego przez nich bólu fizycznego po jednodniowych warsztatach tappingu. Jeszcze inne badania, przeprowadzone na weteranach i osobach cierpiących na fibromialgię, również potwierdziło skuteczność tappingu w zwalczaniu bólu.

Udowodniono też, że akupunktura oraz akupresura pomagają uśmierzyć ból poprzez podniesienie poziomu

Tapping krok po kroku

1. Zamknij oczy i weź kilka wdechów. Skup się na teraźniejszości. Poczuj, że stoisz twardo na ziemi.
2. Skup się na bólu, który odczuwasz (lub na tym, co aktualnie Ci dolega). Zapisz sobie, jaki rodzaj bólu odczuwasz (ostry, ciężki, palący) i gdzie jest umiejscowiony.
3. Oszacuj intensywność bólu w skali od 0 do 10, gdzie 10 oznacza największy ból, jaki tylko możesz sobie wyobrazić.
4. Biorąc pod uwagę powyższe dane, przygotuj „komunikat wyjściowy”. Powinien skupić się na bólu. Może to być coś w stylu: mimo bólu (opisz go) akceptuję siebie w pełni. Na przykład: mimo tego przeszywającego bólu w krzyżu, akceptuję siebie w pełni. Twój komunikat wyjściowy powinien odzwierciedlać to, czego doświadczasz w momencie, gdy zaczynasz terapię tappingiem.
5. Pukaj opuszkami palców w punkt „siekierka” (zobacz rysunek obok), trzykrotnie powtarzając komunikat wyjściowy. Następnie pukaj w kolejne 8 punktów, powtarzając przy każdym trzykrotnie swój komunikat wyjściowy.
   1. Skroń
   2. Obok oka (wew. zakończenie brwi)
   3. Pod okiem
   4. Pod nosem
   5. Broda
   6. Obojczyk
   7. Pod ramieniem
   8. Czubek głowy
6. Puknij w każdy punkt 5-7 razy, ale nie przejmuj się liczeniem czy precyzją. Tapping wybacza błędy. Nie ma także znaczenia, czy wybierzesz lewą, czy prawą dłoń lub stronę ciała – te same kanały meridianowe biegną po obu stronach ciała.
7. Po zakończeniu sekwencji weź głęboki wdech i dokonaj ponownej oceny. Oszacuj znowu natężenie bólu w skali 0-10, aby sprawdzić, czy coś się zmieniło.
8. Zweryfikuj postęp, wykonując ruch lub przypominając sobie zdarzenie lub wywołując emocje, które wcześniej sprawiały ból.
9. W razie potrzeby wykonaj ponowną sekwencję tappingu.
10. Zapisuj zmiany, które zachodzą w odczuwanym bólu oraz w jego intensywności.

eprasa.pl b869044dea

Siekierka

Wew. zakończenie brwi

Skroń

Pod okiem

Pod nosem

Broda

Obojczyk

Pod ramieniem

Czubek głowy

eprasa.pl b869044dea

endorfin w ciele. Tapping, podobnie jak akupresura, wpływa na obniżenie kortyzolu oraz, najprawdopodobniej tak jak akupunktura, stymuluje ciało do produkcji endorfin, które przynoszą ulgę w bólu.

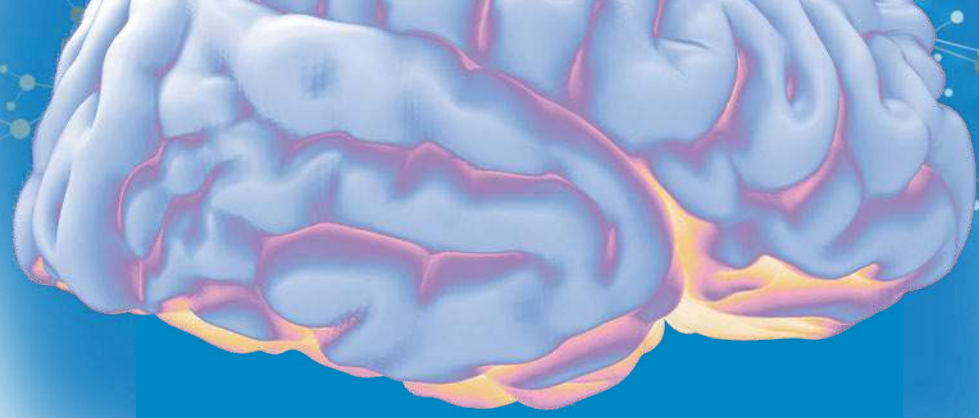
Niesamowita skuteczność tappingu w zwalczaniu bólu częściowo wiąże się z dotykaniem kanałów zwanych meridianami. Choć wiedza o nich była dostępna już w starożytnych Chinach, opisano je dopiero w latach 60. XX w. Jako pierwszy zrobił to północnokoreański naukowiec Kim Bong-Han, dlatego czasem nazywa się je przewodami Bonghana. Meridiany (inaczej południki) to kanały podobne do rurek o średnicy 30 -100 µm, biegnące z góry na dół przez całe nasze ciało. Kanały meridianowe można porównać do sieci światłowodów rozmieszczonej w naszym ciele. Przewodzą one dużą ilość informacji w postaci impulsów elektrycznych, często przekraczającą możliwości systemu nerwowego czy receptorów chemicznych. Dzięki dostępowi do tych kanałów połączonemu z wyrażaniem emocji i myśli, tapping może – zdaniem niektórych – dotrzeć do samego źródła bólu szybciej niż jest to możliwe przy wykorzystaniu innych metod. Wysyłając wyciszające i relaksujące sygnały bezpośrednio do ciała migdałowatego w mózgu (które odgrywa istotną rolę w przetwarzaniu emocji), tapping może pomóc zmienić negatywne nastawienie i uczucia. Wykorzystując tapping do zneutralizowania tego, co ciało migdałowate uznało za zagrożenie, możemy przeprogramować mózg tak, by wspierał bardziej pozytywne doświadczenia, takie jak ulga, przyjemność czy odprężenie.

> “Tapping najprawdopodobniej – tak jak akupunktura – stymuluje ciało do produkcji endorfin, które przynoszą ulgę w bólu”

Artykuł opracowano na podstawie książki Nicka Ortnera pt. „Metoda opukiwania” (P&G Editors, 2015)

BIBLIOGRAFIA

1. Arthritis Care Res [Hoboken], 2010; 62: 1377–85
2. Psychology, 2013; 4: 645–54
3. Explore [NY], 2013; 9: 91–9
4. Depress Res Treat, 2012; Article ID 257172, 7 pages; doi: 10.1155/2012/257172
5. Pain Manag Nurs, 2014; 15: 539–50
6. J Acad Med Sci, 1963; 10: 1–41; PLoS One, 2010; 5: e9940



Negatywne nastawienie mózgu

Ludzki mózg wyewoluował tak, że bardziej skupia się na negatywach niż pozytywach. To dla naszego bezpieczeństwa zawsze zakłada najgorsze scenariusze. Dr Rick Hanson w swojej książce „Hardwiring Happiness” pisze tak: „Nasi przodkowie mogli popełnić jeden z dwóch rodzajów błędu: 1. Założyć, że w krzakach czai się tygrys, podczas gdy go tam nie było lub 2. Założyć, że w krzakach nie ma tygrysa, podczas gdy tam był. Rezultatem pierwszej pomyłki była najwyżej niepotrzebna obawa, podczas gdy popełnienie drugiego błędu oznaczało śmierć. W konsekwencji nauczyliśmy się popełniać pierwszy błąd tysiące razy, by uniknąć popełnienia drugiego choćby raz. Wyjściowym ustawieniem mózgu jest więc przeszacowywanie zagrożeń i niedoszacowywanie szans oraz niedocenianie możliwości zarówno radzenia sobie z niebezpieczeństwem, jak i z wykorzystywaniem szans. Zwykle też wzmacniamy te ustawienia za pomocą informacji, które je potwierdzają, jednocześnie ignorując bądź odrzucając te, które ich nie uzasadniają”. W naszym ciele migdałowatym istnieją rejony powstałe wyłącznie po to, by przeciwdziałać oduczaniu się strachu, zwłaszcza tego, który wynika z naszych dziecięcych doświadczeń. Prowadzi to do nadmiernego skoncentrowania na zagrożeniach, które są mniejsze lub łatwiejsze do pokonania, niż się obawialiśmy, z jednoczesnym zaprzepaszczaniem szans, które są faktycznie większe, niż oczekiwaliśmy. W efekcie nasz mózg owładnięty jest „obsesją papierowego tygrysa”. Wielu z nas bazuje na tej specjalnej funkcji strachu, ponieważ mamy ją utrwaloną w podświadomości od tysiącleci. Przyjrzyjmy się naszej codzienności. Po doświadczeniu bólu wywołanego jakąś czynnością, większość ludzi będzie jej w przyszłości unikać. Jeśli natomiast doświadczymy czegoś przyjemnego lub uśmierzającego ból, nasz mózg aż tak skrupulatnie tego nie odnotuje. Innymi słowy, ludzki mózg rozwinął przede wszystkim funkcje ochronne, dlatego odnotowuje dużo więcej negatywnych doświadczeń niż pozytywnych. Psycholog Daniel Kahneman otrzymał Nagrodę Nobla z ekonomii, ponieważ udowodnił, że większość ludzi zada sobie więcej trudu, by zminimalizować stratę lub jej uniknąć niż aby uzyskać korzyści. W relacjach osobistych potrzebujemy najczęściej aż 5 pozytywnych interakcji, by zrównoważyć 1 negatywną. Aby człowiek dobrze funkcjonował, pozytywne doświadczenia muszą przeważyć negatywne co najmniej trzykrotnie. Ciało migdałowate, część mózgu aktywująca emocje, zwykle pobudza się bardziej przez doznania negatywne niż pozytywne. Będąc w stanie stresu lub zagrożenia, mózg pobudza organizm do wydzielenia kortyzolu, zwanego także hormonem stresu. Zagrożenie może być zarówno fizyczne (np. ucieczka z drogi nadjeżdżającego samochodu), jak i emocjonalne (np. odczucie niepewności, strachu czy złości). Kiedy stres jest długotrwały, organizm wydziela nadmiar kortyzolu, który czyni go bardziej podatnym na ból oraz zmniejsza prawdopodobieństwo wyleczenia urazu i doznania ulgi. Kiedy jesteśmy nastawieni pozytywnie, organizm jest zrelaksowany, poziom kortyzolu naturalnie spada. Leczenie jest wtedy skuteczniejsze, a doznanie ulgi bardziej prawdopodobne.

eprasa.pl b869044dea

Uwolnij emocje, by odzyskać zdrowie

„EFT działa tam, gdzie wszystko inne zawiodło”
Gary Craig

Katarzyna Dodd, psycholog, teolog, terapeuta EFT

W psychologii dopiero od niedawna mówi się o dużym znaczeniu ciała w uwalnianiu się od emocjonalnych trudności. Dotychczas uważano, że sama rozmowa i zrozumienie wystarczą, aby wyleczyć się z mentalnych problemów czy traum. Okazuje się, że to za mało. Niejednokrotnie klienci przychodzą na sesję EFT po kilkuletnich terapiach, podczas których zrozumieli bardzo wiele, natomiast nadal zmagają się z tym samym problemem, tylko teraz mogą go lepiej kontrolować.

> “Metoda EFT rozwija się w Polsce od 13 lat”

Podobnie w nowoczesnej medycynie, która podchodzi do człowieka całościowo, dopiero od niedawna zaczyna się dostrzegać nierozerwalny związek między emocjami a zdrowiem fizycznym. Dotychczas koncentrowano się tylko na ciele i jego chemii, nie doceniając potężnych wpływów emocji, czyli pola elektromagnetycznego w układzie nerwowym. Nieuwolnione emocje potrafią nie tylko blokować efekt zdrowienia, ale też powodować chorobę.

Nierozerwalny związek

Najnowsze badania pokazują, że kiedy przechodzimy przez jakieś potężne doświadczenie (czy jest to trauma emocjonalna, czy fizyczna), cały mózg je rejestruje.

Mózg funkcjonalnie można z grubsza podzielić na 3 części. Najniższa zarządza ciałem, środkowa emocjami, a najwyższa intelektem. Kiedy np. ulegamy w nocy wypadkowi samochodowemu i ciało doznaje urazu, rejestruje to również mózg emocjonalny i pojawia się np. strach, a potem wtórnie złość czy lęk. Rejestruje to również mózg intelektualny, wytwarzając przy tym jakieś przekonanie, np. samochody w nocy są niebezpieczne.

I odwrotnie: kiedy doświadczamy traumy emocjonalnej, np. wyrzucili nas z pracy i mamy lęk przed utratą mieszkania i brakiem jedzenia, reaguje też ciało, np. ściska się żołądek lub robi się ciężko na klatce piersiowej, a mózg intelektualny wytwarza przekonanie, np. nie można ufać pracodawcom.

EFT, czyli holistyczne podejście

Traumatyczne doświadczenie ZAWSZE zapisuje się w owych 3 częściach mózgu. Więc aby się od niego uwolnić, musimy je wszystkie wziąć pod uwagę. Co więcej, musimy je wziąć pod uwagę JEDNOCZEŚNIE, tak samo jak traumatycznie doświadczenie kodowało się we wszystkich 3 częściach równolegle, a nie w różnym czasie.

Kiedy pracujemy nad jakąś traumą emocjonalną, ale nie weźmiemy pod uwagę, że jest ona zapisana również na poziomie komórkowym w ciele, nie będzie wyraźnego postępu.

Analogicznie gdy pracujemy nad problemem fizycznym, obojętne czy jest to uraz, czy choroba, nie będzie głębokiego uzdrowienia, jeśli nie weźmiemy pod uwagę emocjonalnych czynników, jakie temu towarzyszą.

Metoda EFT (tapping) oferuje ten kluczowy mechanizm uwalniania, gdzie wszystkie 3 części mózgu są stymulowane jednocześnie i do uwalniania dochodzi natychmiast, jeszcze w trakcie ćwiczenia. Jedyne, czego potrzebujesz, to chwila spokoju i własne ręce.

Dowiedz się więcej na temat metody EFT w Polsce: https://metodaeft.net/

Wypróbuj darmowe ćwiczenia EFT na YouTube na różne tematy i sprawdź, jak działają: https://www.youtube.com/MetodaEFTKatarzynaDodd

Przeczytaj darmowego ebooka autorstwa Gary’ego Craiga „EFT na ból pleców i kręgosłupa”: https://metodaeft.net/wp-content/uploads/2019/10/EFT-na-bol-plecow-i-kregoslupa.pdf

Naucz swoje dziecko punktów EFT, czytając mu o tym piękną baśń: http://bajkimocy.com/slider.html

Weź udział w grupowym warsztacie EFT online na temat emocjonalnego jedzenia lub chorób autoimmunologicznych: https://metodaeft.net/warsztaty-online/

Skorzystaj z profesjonalnych treningów EFT dla terapeutów: http://www.fundacjanumen.pl/

Polub stronę EFT na FB, aby być na bieżąco z nowościami EFT w Polsce: https://www.facebook.com/EFTKatarzynaDodd

EFT Katarzyna Dodd

eprasa.pl b869044dea

Jak pokonałam dyskopatię bez operacji

Osteopata Sally Lansdale doskonale znała ograniczenia operacji kręgosłupa, kiedy więc rozwinęła się u niej przepuklina krążka międzykręgowego, znalazła bezpieczniejszą opcję

eprasa.pl b869044dea

Kiedy Sally Lansdale w 1984 r. ukończyła szkolenie w Brytyjskiej Szkole Osteopatii, nie zdawała sobie sprawy z tego, że pewnego dnia jej ciało przekroczy granice tego, co osteopatia i chiropraktyka mogły wtedy skutecznie leczyć.

– Zawsze bolała mnie dolna część pleców. Większość kręgarzy ma problemy z kręgosłupem ze względu na nasze szkolenie. Najpierw praktykują na Tobie studenci, a potem przez jakiś czas jest trochę ryzykownie, kiedy po ukończeniu szkoły po raz pierwszy leczy się pacjentów – przyznaje Sally.

Rzadko myślała o swoim chronicznym bólu kręgosłupa o niewielkim nasileniu w odcinkach szyjnym i lędźwiowym. Poza praktyką osteopaty prowadziła aktywny tryb życia, który obejmował pasję do gry w tenisa i jazdy konnej.

Następnie seria wypadków – upadek z konia, kontuzje podczas windsurfingu i jazdy na nartach – nasiliła istniejący problem. W wyniku wypadku samochodowego kobieta doświadczyła również urazu kręgosłupa szyjnego.

– Pojedynczo żaden z tych incydentów nie był poważny, ale ból pleców się nasilił, a potem rozwinęła się rwa kulszowa – opowiada Sally.

Określenie to odnosi się do ucisku nerwu kulszowego biegnącego od dolnej części pleców przez biodro i pośladek wzdłuż nogi.

– Trudno mi było wstawać, a ból był bardzo silny. Jednak dopiero kiedy pojawiły się parestezje w obu dłoniach i stopach, naprawdę się zaniepokoiłam – wspomina kobieta.

Profesjonalna wiedza Sally doprowadziła ją do podejrzenia, że rozwinęło się u niej stwardnienie rozsiane – powodująca inwalidztwo choroba mózgu, rdzenia kręgowego i ośrodkowego układu nerwowego. Przeszła badanie z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego, które wykazało uwypuklenia kilku dysków w odcinku szyjnym i lędźwiowym kręgosłupa. Kobieta natychmiast rozpoczęła serię zabiegów u osteopaty, które pomogły, ale nie uwolniły jej od bólu.

– Proste czynności, takie jak próba podniesienia zakupów spożywczych, kiedy szłam ze sklepu, sprawiały, że wszystkie dolegliwości wracały – wspomina Sally. W miarę pogarszania się kondycji pleców kobieta zaczęła wyznaczać sobie tempo pracy. – Przyjmowałam kilku pacjentów, następnie wykonywałam ćwiczenia, po czym wracałam do pracy. Większość poranków spędzałam na spacerach, by aktywizować kręgosłup. Pewnego dnia, kiedy szłam korytarzem w pracy, pacjent powiedział: „Kulejesz! Jesteś w gorszej sytuacji niż ja!". Miał rację, ale udawałam, że to nic i robiłam swoje – wspomina Sally.

> Niechirurgiczna dekompresja kręgosłupa stanowiła dla Sally realną alternatywną opcję złagodzenia jej bólu pleców

W końcu dotarła do punktu, w którym nie mogła już znieść bólu. Miała nadzieję na uniknięcie operacji, tym bardziej, że wcześniej słyszała, iż ostatni postęp w dziedzinie metod niechirurgicznej dekompresji kręgosłupa, opracowanych przez dr. Allana Dyera w 1985 r., znacznie wykroczył poza tradycyjne urządzenia do trakcji kręgosłupa, przeznaczone do leczenia dyskopatii lub przepukliny krążka międzykręgowego, rwy kulszowej, ucisków na nerw, narośli kostnych, choroby zwyrodnieniowej krążka międzykręgowego i innych. Stanowiło to dla niej realną opcję złagodzenia bólu pleców.

Pod napięciem

Wybrzuszenie, wypadnięcie i przerwanie krążka międzykręgowego (dyskopatia), zapadnięcie dysku, niestabilność więzadeł kręgosłupa i osteofity mogą zwężać kanał kręgowy i otwory nerwowe. Powoduje to podrażnienie, stan zapalny i przewlekły ból o znacznym nasileniu.

Trakcję kręgosłupa, czyli rozciąganie go w celu odciążenia uciśniętych dysków, stosowano z różnym skutkiem od czasów Hipokratesa (460-385 p.n.e.). Sam „ojciec medycyny" leczył dyskopatię technikami manipulacyjnymi z wykorzystaniem grawitacji i stołu trakcyjnego z pasami, kołami i osiami.

W latach 50. XX w. lider brytyjskiej osteopatii James Cyriax spopularyzował rodzaj opracowanej przez siebie, zmechanizowanej trakcji lędźwiowej, w terapii dyskopatii dolnej części pleców.

Przez lata wyniki badań klinicznych oceniających skuteczność podstawowej trakcji w łagodzeniu bólu pleców i leczeniu schorzeń kręgosłupa, szczególnie dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowego, były bardzo zróżnicowane. Zespół badawczy z Uniwersytetu Ulster w Irlandii Północnej stwierdził np. „utrzymujący się brak metodologicznej dyscypliny oraz ograniczone zastosowanie parametrów klinicznych wykorzystywanych w praktyce"[1]. Innym stale stawianym zarzutem, poza niespójnymi wynikami badań, był oczywisty fakt, że często trakcja przynosi tylko chwilową ulgę. Po jej zwolnieniu ból pleców zwykle szybko powraca.

Chirurgiczną dekompresję kręgosłupa stosowano przez dziesięciolecia w próbach łagodzenia tych samych objawów bólu pleców, co za pomocą trakcji – tych powodowanych przez ucisk (kompresję) na rdzeń kręgowy i korzenie nerwowe. Jej różne formy są równie powszechne (patrz ramka na następnej stronie), co potencjalnie niebezpieczne. Przykładowo możliwe działania niepożądane discektomii obejmują uszkodzenie korzenia nerwowego, ból pooperacyjny, krwawienie i infekcję, zakrzepicę żył głębokich oraz nietrzymanie moczu bądź stolca. Laminektomie z kolei mogą powodować uszkodzenie nerwu, zakrzepy, infekcję i wyciek płynu rdzeniowego, a korpektomia skutkuje czasem silnym bólem, skrajnym osłabieniem kończyn, odrętwieniem i redukcją, a nawet utratą zdolności motorycznych. Również stosunkowo prosta procedura usunięcia narośli kostnych może być źródłem problemów, a wszystkie zabiegi chirurgiczne niosą za sobą ryzyko w związku z zastosowaniem znieczulenia.

– Nie lubię krytykować medycyny, ale w 25% przypadków ból pleców pogarsza się po operacji. Dlaczego miałabym tak ryzykować? – pyta Sally.

Chiropraktyk dr Tim Kanady jest jeszcze bardziej brutalnie szczery w kwestii kiepskich rokowań.

Zdjęcia: Richard Weaver; www.richardweaverphotography.co.uk

eprasa.pl b869044dea

– Statystycznie operacje pleców to najmniej skuteczny obszar chirurgii. Większość pacjentów w ciągu roku wraca pod nóż – nie owija w bawełnę.

Kiedy Sally zastanawiała się nawet nad tym, czy będzie mogła kontynuować pracę, usłyszała o pracy dr. Allana Dyera i nowej serii urządzeń do niechirurgicznej dekompresji kręgosłupa. Wprowadzenie ich na rynek zainicjowało rozwój terapii z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej. Metoda dr. Dyera rozciąga kręgosłup za pomocą starannie skalibrowanego napięcia. Utrzymuje się je, po czym częściowo zwalnia. Ta zmienna dynamika nacisku i rozluźnienia jest wielokrotnie powtarzana w czasie półgodzinnej sesji. Napięcie daje uszkodzonym dyskom więcej miejsca w kręgosłupie oraz pobudza dopływ krwi, składników odżywczych i tlenu do dotkniętego zaburzeniami obszaru. Zastosowana zamiast nienaturalnego nieprzerwanego ucisku w ramach tradycyjnej trakcji zmienna dynamika stymuluje fizjologiczne działanie. Dysk zaczyna leczyć się naturalnie i odzyskuje swój pierwotny kształt.

Sally zlokalizowała jedyne tego typu urządzenie w kraju, które stosował jej kolega po fachu w Klinice Buckingham w Glasgow.

– Poszłam do tego osteopaty i w zasadzie już po jednym zabiegu odczułam dużą różnicę. Tak naprawdę nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak bardzo pochylałam się do przodu, a już po pierwszym spotkaniu mogłam stanąć prosto – opowiada.

Konwencjonalne leczenie

Wiele problemów z plecami wynika z ucisku na nerwy lub sam rdzeń kręgowy przez wypadający dysk (przepuklina krążka międzykręgowego) bądź zwężenie (stenozę) kręgosłupa, kręgów lub stawów międzywyrostkowych (niewielkie zgrubienia z boku każdego dysku, które wspomagają ruch kręgosłupa). Powszechnie zalecane procedury chirurgiczne mające na celu dekompresję obejmują:

- **discektomię** – usunięcie części dysku w celu złagodzenia nacisku na korzenie nerwowe,
- **korpektomię** – usunięcie głównej struktury kręgu, w tym dysków,
- **laminotomię lub laminektomię** – usunięcie części łuków kostnych otaczających kanał kręgowy,
- **usunięcie osteofitu** – chirurgiczne wycięcie narośli kostnych,
- **rizotomię** – ucięcie lub kauteryzację wybranych korzeni nerwu rdzeniowego.

Różnicowa dynamika międzykręgowa

Bólu dolnej części pleców przynajmniej raz w ciągu całego życia doświadcza 80% osób dorosłych. Szacuje się też, że 80% dolegliwości w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa ma związek z problemami z krążkami międzykręgowymi[2].

Terapia z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej to skomputeryzowana, niechirurgiczna dekompresja kręgosłupa stosowana w leczeniu bólu dolnej części pleców i szyi oraz często związanych z nimi schorzeń, takich jak rwa kulszowa. Jednym z jej najważniejszych i najbardziej wyjątkowych aspektów jest to, że – w przeciwieństwie do powszechnych urządzeń do trakcji – generowane przez przyrząd i sterowane komputerowo siły ciągnące można wykorzystywać do delikatnego odsuwania od siebie konkretnych odcinków kręgosłupa i łagodzenia nacisku na określone dyski i nerwy przy jednoczesnym lekkim rozciąganiu napiętych mięśni i sztywnych więzadeł.

Udowodniono, że terapia z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej jest bezpieczna i bezbolesna. Przeciętny plan leczenia obejmuje ok. 20 sesji, które realizuje się w ciągu ok. 5 tygodni. Każdy zabieg wykonuje się przy użyciu fizjoterapeutycznego urządzenia pod nadzorem profesjonalisty. Sesje trwają zazwyczaj ok. 30 min, o ile nie towarzyszą im inne nieinwazyjne procedury, takie jak tzw. zimny laser, ciepłolecznictwo lub manipulacja manualna.

Podczas zabiegu napięcie (ciężar) rozpoczyna się od zerowego i stopniowo zwiększa się je do wartości ok. połowy masy ciała pacjenta. Następnie następuje niewielka redukcja i utrzymanie, po czym kolejna redukcja i utrzymywanie coraz mniejszego nacisku. Przy każdym zabiegu, jeśli wszystko przebiega dobrze,

eprasa.pl b869044dea

> 70% pacjentów, którzy doświadczają pozytywnego oddziaływania terapii, po 2 latach wciąż nie odczuwa dolegliwości bólowych

terapeuta zwiększa obciążenie i bazuje na nim, dopóki nie nastąpi zmiana w problematycznym obszarze kręgosłupa.

Potwierdzone wyniki

W przeciwieństwie do przestarzałych urządzeń do trakcji wyniki badań klinicznych nad terapią z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej są obiecujące, zwłaszcza w takich schorzeniach jak rwa kulszowa, przepuklina krążka międzykręgowego, choroba zwyrodnieniowa krążka międzykręgowego czy zespół tylnego stawu międzywyrostkowego. W jednej z prób u 86% pacjentów z pęknięciem krążka międzykręgowego i 75% tych z chorobą zwyrodnieniową stawów międzywyrostkowych po terapii dekompresyjnej uzyskano wyniki „dobre" (poprawa na poziomie 50-89%) lub „doskonałe" (poprawa w 90-100%). Dla kontrastu: dzięki trakcji rezultaty te osiągnięto odpowiednio tylko u 55 i 50% chorych[3].

Wyniki terapii z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej utrzymują się również o wiele dłużej niż te osiągnięte dzięki trakcji. Przyjmuje się, że ok. 70% pacjentów, którzy doświadczają pozytywnego oddziaływania tej pierwszej, nie odczuwa dolegliwości bólowych po 2 latach.

HISTORIA SUKCESU:
58-letni Tatsuya z Londynu

Tatsuya przez 8 miesięcy był unieruchomiony przez przepuklinę krążka międzykręgowego, silny ból dolnej części pleców i rwę kulszową.

Zanim trafił do specjalisty w dziedzinie kręgosłupa, był w stanie przejść o kulach maksymalnie ok.ź50 m. Lekarze ze szpitala, w którym był leczony, zewnątrzoponowo podawali mu środki sterydowe w celu redukcji stanu zapalnego i bólu związanego z uciskiem na korzeń nerwu.

Kiedy to nie pomagało, zalecono mu przyjmowanie leków przeciwzapalnych. Te spowodowały niestety objawy niepożądane, takie jak nieregularne bicie serca, zawroty głowy, nadwrażliwość skóry i przygnębienie. Sally Lansdale i terapia z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej wydawały się jego ostatnią nadzieją.

– Nie chciałem poddawać się operacji z powodu przepukliny krążka międzykręgowego. I chociaż odczuwałem silny ból, prawdę mówiąc, zasnąłem podczas zabiegu u Sally – wspomina mężczyzna. Jak mówi, dzięki terapii dekompresyjnej centrum bólu dolnej części pleców oraz objawy rwy kulszowej znacznie osłabły, a on może samodzielnie chodzić.

– Codziennie powoli spaceruję przez 30-40 min. Uświadomiłem sobie też, że ćwiczenia oddechowe wspomagające krążenie krwi, uszczęśliwiają mnie i zapewniają dobry nastrój. Każdego ranka przez 15-20 min wykonuję też trening stabilizacyjny mięśni głębokich. W ten sposób zyskałem siłę i elastyczność – opowiada Tatsuya.

Sally była pod takim wrażeniem wyników, które osiągnęła dzięki terapii z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej, że natychmiast zdecydowała się włączyć ją do swojej własnej praktyki osteopatycznej. Ukończyła szkolenie, by zdobyć certyfikat wymagany do pracy ze sprzętem, a jej biuro najpierw wynajęło, a następnie zakupiło odpowiednią maszynę. Tak jej praktyka osteopatyczna stała się drugą w Wielkiej Brytanii z takim urządzeniem.

– Zdecydowanie warto wypróbować tę terapię, ponieważ operacja może kosztować co najmniej 15 tys. funtów, podczas gdy pełna seria zabiegów z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej 10% tego – zaznacza Sally.

W Wielkiej Brytanii koszty takiego leczenia często pokrywa ubezpieczenie, ponieważ wykazano, że skutkuje ono statystycznie znaczącym złagodzeniem bólu dolnej części pleców, kiedy stosuje się je wraz z innymi niechirurgicznymi technikami, takimi jak laseroterapia i manipulacja w obrębie tkanek miękkich[4]. W badaniach klinicznych terapia ta znacząco redukowała dolegliwości bólowe odcinków szyjnego i lędźwiowego kręgosłupa, jak również ograniczyła związane z nimi mrowienie i poczucie odrętwienia oraz osłabienie mięśni[5].

eprasa.pl b869044dea

Już nie utykam i nie odczuwam parestezji. Gram w tenisa, znów jeżdżę na nartach. W zasadzie odzyskałam swoje życie.

Odzyskane życie

Rosnąca liczba praktyków, od kręgarzy i osteopatów po chirurgów kręgosłupa, stosuje terapię z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej i potwierdza jej skuteczność. Jednym z nich jest chirurg ortopeda Otto Von Arx z Bath w Wielkiej Brytanii.

– Leczenie jest wygodne i mogę rozpoznać, kiedy pomoże pacjentom. Operuję jedynie niewielki odsetek osób, które do mnie przychodzą. Terapia z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej, jak program niechirurgicznej dekompresji kręgosłupa, umożliwia leczenie określonych problemów z dyskami, a w wielu przypadkach także uniknięcie potrzeby podążenia drogą inwazyjnych procedur – mówi ortopeda.

Kanady, pierwszy kręgarz na Alasce, który jeszcze w 2001 r. kupił urządzenie stosowane w tej terapii, mówi, że widzi zdumiewające wyniki u pacjentów z problemami w obrębie odcinków szyjnego i lędźwiowego kręgosłupa (leczenie tą metodą odcinka piersiowego nie jest możliwe).

– Przychodzą ludzie, którzy nie mogą pracować, z bardzo ograniczoną codzienną aktywnością, przyjmujący leki, mający za sobą inne wieloletnie terapie zachowawcze. U pacjentów, których leczymy z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej, obserwujemy wskaźnik poprawy na poziomie 80-90% – mówi dr Tim Kanady.

Sama Sally to kolejna historia sukcesu. Jak mówi, po poddaniu się standardowemu programowi 20 sesji leczenia z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej czuje się obecnie doskonale.

– Nie odczuwam bólu. Mogę stać prosto i pracować cały dzień. Już nie utykam i nie odczuwam parestezji, 2 razy w tygodniu gram w tenisa, ćwiczę jogę, znów jeżdżę na nartach. W zasadzie odzyskałam swoje dawne życie – cieszy się Sally.

HISTORIA SUKCESU:
49-letnia Jennie z Londynu

Jennie zmagała się z bólem pleców, odkąd pamięta. Badanie z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego wykazało dyskopatię odcinka lędźwiowego na poziomie L5, która oddziaływała na nerw kulszowy i powodowała ekstremalne objawy rwy kulszowej, czasami wręcz unieruchamiające kobietę. Przez jakiś czas kontrolowała swój stan regularnymi zabiegami u osteopaty i środkami przeciwbólowymi.

– W końcu ból był nie do zniesienia i nie byłam w stanie stać bez omdlenia dłużej niż 90 s. We wszystkim potrzebowałam pomocy – wspomina.

Po miesiącu takiego funkcjonowania 2 niezależnych specjalistów zaleciło sterydowe blokady nerwów, wyznaczono także termin operacji kręgosłupa.

– W końcu drugi zastrzyk zaczął działać. Wciąż odczuwałam silny ból, ale mogłam się ruszać. Przyjmowałam dużo leków, ale rzadko hamowały ból nerwu, a ja wciąż nie byłam w stanie samodzielnie się przemieszczać – opowiada pacjentka, która ciągle musiała chłodzić plecy i leżeć płasko.

Niechętna operacji Jennie zaczęła szukać innych opcji. Po przeczytaniu o leczeniu kręgosłupa z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej zrozumiała, że nie ma już nic do stracenia, i umówiła się na zabieg do Sally Lansdale.

– Przyszłam i usiadłam z gorącą podkładką na dolnej części pleców na 10 min, a następnie przeszłam do gabinetu zabiegowego, gdzie wytłumaczono mi działanie urządzenia. Uważam, że zabieg był dość relaksujący, kiedy już do wszystkiego przywykłam. Było to bardzo delikatne, łagodne odczucie. Prawie wyczuwa się, jak powstają przestrzenie między stawami – opowiada Jennie. – Przeszłam 20 zabiegów i za każdym razem mogłam powiedzieć, że jest ze mną coraz lepiej, czuję się silniejsza oraz bardziej uwolniona.

Kobieta zaczęła poddawać się zabiegom manualnym i coraz rzadziej stosowała urządzenie do różnicowej dynamiki międzykręgowej. Dziś nie odczuwa bólu, jeździ konno i prowadzi normalne życie.

– Mam się naprawdę dobrze. Zaczęłam nawet znowu jeździć na nartach. Moje plecy czasem sztywnieją i muszę ostrożnie wykonywać ćwiczenia. Nie mogę podnieść nic ciężkiego bez konsekwencji, ale szybko się regeneruję – mówi Jennie.

Podobnie jak część pacjentów, którzy z sukcesem poddali się leczeniu, Lansdale po serii zabiegów ponownie wykonała rezonans magnetyczny. Zaskoczona odkryła, że w zasadzie nie było zmian w uwypukleniach w odcinkach szyjnym i lędźwiowym jej kręgosłupa.

– Wielu naszych pacjentów poddaje się temu badaniu przed terapią i po niej i u niektórych obserwuje się pewne fizyczne zmiany, ale nie u wszystkich. Nauczyłam się, że tak naprawdę niekoniecznie cho-

eprasa.pl b869044dea

Dzięki różnicowej dynamice międzykręgowej wielu ludzi może uniknąć operacji. Jestem taka wdzięczna, że mogę powiedzieć moim pacjentom o istnieniu tej szansy!

dzi o to, jak to wygląda. Chodzi o ruch, który się uzyskuje i związany z tym proces leczniczy – wyjaśnia Sally.

Z drugiej strony są pacjenci, którzy oprócz redukcji objawów i bólu doświadczają zdumiewających zmian fizycznych. Kanady wspomina jednego z pierwszych chorych, którego leczył z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej. Zgłosił się on z bolesną ośmiomilimetrową przepukliną w odcinku lędźwiowym kręgosłupa na poziomie L5.

– 8 tygodni później rezonans magnetyczny wykazał jej fizyczny brak. Nie wiadomo, czy się wchłonęła, czy wyhamowała, ale pacjent już od 18 lat nie odczuwa objawów – opowiada Kanady.

Sally mówi, że jak dotąd stosowała terapię kręgosłupa z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej u pacjentów w każdym wieku – od osób po siedemdziesiątce i osiemdziesiątce po młodzież, która przesadziła z siłownią i doznała naprawdę poważnych urazów. Leczyła zaburzenia w odcinku szyjnym i lędźwiowym kręgosłupa, rwę kulszową, a nawet opadanie stopy przy porażeniu nerwu strzałkowego, w przebiegu którego nerw rdzeniowy zostaje tak poważnie zablokowany, że oddziałuje to nawet na neurony ruchowe i powoduje paraliż niewielkiego obszaru. Niektórzy pacjenci z problemami z szyją doświadczają promieniującej w dół neuralgii barkowej, którą Sally opisuje jako najgorszą. Jak odkryła, terapia z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej jest skuteczna w przypadku wszystkich tych schorzeń.

– Ludzie są często naprawdę zdesperowani, kiedy do mnie trafiają. Czasem nie chcą operacji, nie nadają się do niej lub znajdują się na liście oczekujących na zabieg i odczuwają tyle bólu, że zrobiliby wszystko, by się od niego uwolnić. Innym razem próbowali już wszystkiego: fizjoterapii, osteopatii, chiropraktyki, wielokrotnych zastrzyków, operacji. Niektórzy mieli mikrodiscektomie i nadal cierpią. Dzięki różnicowej dynamice międzykręgowej wielu z nich może uniknąć operacji. Sama jej nie chciałam. Jestem taka wdzięczna, że mogę powiedzieć moim pacjentom o istnieniu innej opcji – cieszy się Sally.

Cate Montana

HISTORIA SUKCESU:
38-letnia Natasha z Londynu

Natasha była zapaloną biegaczką i fryzjerką, zawsze na nogach. Pracowała również w służbach ratowniczych w Kanadzie. Jej problemy z kręgosłupem zaczęły się od objawów rwy kulszowej w wieku 32 lat. Próbowała radzić sobie z bólem przez rozciąganie kręgosłupa i codzienne ćwiczenia, ale to tylko pogorszyło sprawę. W końcu Natasha udała się do specjalisty, który wykonał prześwietlenie. Diagnoza? Kręgi w jej kręgosłupie tuż powyżej kości ogonowej były mocno ściśnięte i uciskały nerwy.

– Lekarz powiedział, że będę miała operację, aby utworzyć przestrzenie między nimi. Prawdopodobnie musiałabym rzucić pracę i wszystkie aktywności. Pomyślałam sobie, że to niemożliwe – opowiada Natasha. Kobiecie powiedziano także, że nigdy nie będzie miała dzieci, ponieważ jej kręgosłup nie utrzyma dodatkowych kilogramów w ciąży.

Zainteresowana analizowaniem różnych opcji Natasha rozpoczęła fizjoterapię, która utrzymywała ból na poziomie „do pewnego stopnia opanowanym". Jednakże po 9 sesjach, wykonując codzienne zalecane ćwiczenia, uświadomiła sobie, że leczenie po prostu nie działa. Fizjoterapeutka wspomniała w rozmowie o terapii kręgosłupa z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej i zapytała, czy Natasha byłaby skłonna ją wypróbować.

– Pomyślałam, że wypróbuję wszystko, by uniknąć operacji – wspomina kobieta. Rozpoczęła więc terapię i przy trzecim zabiegu zdała sobie sprawę, że to może być jej bilet do życia bez bólu.

– Zaczęłam leczenie i okazało się ono niesamowite. Byłam na dnie, przebywszy drogę od dziewczyny, która biega 10 km każdego ranka, do tej, która odczuwa ból tylko dlatego, że żyje. To było szalone. Teraz jest w porządku – mówi Natasha.

Kobieta była również w stanie zajść w ciążę, donosić swoje bliźnięta prawie do terminu porodu, a przy tym przez pierwsze 34 tygodnie wciąż pracować jako fryzjerka.

– To było wspaniałe. Fizjoterapeutka oglądała mój kręgosłup i wykonywała badania kontrolne. Po urodzeniu dzieci poszłam na jeden zabieg i tyle. To zmieniło moje życie. Nie mogę wyjść z zachwytu nad tą terapią – przekonuje Natasha.

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Phys Med Rehabil 2003; 84:1542–53
2. J Phys Ther Sci, 2015; 27: 481–3
3. AJPM, 1997; 7: 63–5
4. J Spine 2018; 8:432
5. J Nov Physiother Phys Rehabil, 2017; 4:062–5

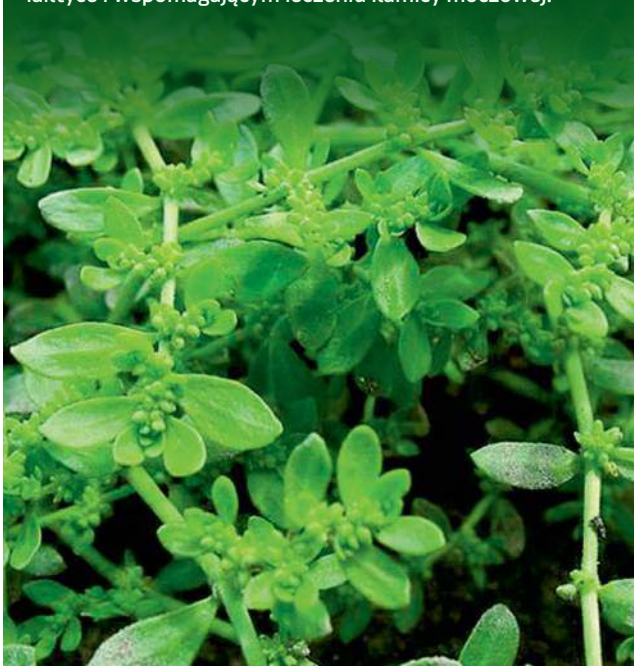
eprasa.pl b869044dea

Zielona ochrona pęcherza

Fitoterapia pomoże uniknąć nawracających zapaleń dróg moczowych. Medycyna naturalna dysponuje bogatym asortymentem ziół moczopędnych, dezynfekujących i oczyszczających układ moczowy, które mogą być zastosowane zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu przewlekłych i nawracających stanów zapalnych oraz zakażeń układu moczowego.

Połonicznik nagi (*Herniaria glabra*)

Diuretyczne właściwości rośliny znane były już w XVI w. W kolejnych wiekach lekarze tacy, jak Weinmann (1742 r.), Oesterlen (1861 r.) czy Kobert (1904 r.) potwierdzili i doświadczalnie wykazali, że wodne wyciągi z zioła odkażają drogi moczowe oraz działają przeciwobrzękowo i przeciwkamiczo. Ziele połonicznika zwiększa ilość wydalanego moczu, rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, nerek, moczowodów i pęcherza moczowego, poprawia usuwanie mocznika i ksenobiotyków, działając odtruwająco. Dzięki zawartym w nim związkom saponinowym i kumarynowym hamuje rozwój bakterii i drożdżaków, nawet tych opornych na antybiotyki[1]. Z tego względu napary i odwary z rośliny zalecane są w leczeniu stanów zapalnych i infekcji moczowodów i pęcherza moczowego, zapalenia cewki moczowej, skąpomoczu, białkomoczu, a także w profilaktyce i wspomagającym leczeniu kamicy moczowej.



Skrzyp (*Equisetum arvense*)

W połowie XVIII w. szwajcarski lekarz Albrecht von Haller zaczął zalecać przetwory z tej rośliny do leczenia chorób pęcherza moczowego. W XIX w. Sebastian Kneipp wodne wyciągi ze skrzypu zaliczał do środków „czyszczących krew" i moczopędnych oraz usuwających złogi z układu moczowego. Zielnik lekarski dr. Czarnowskiego z 1905 r. zaleca herbatę ze skrzypu: „na przeczyszczenie żołądka, dla złagodzenia boleści w kamieniu i piasku oraz dla ulgi w trudnym moczu; od wodnej puchliny, od krwawych wymiotów i krwioplucia (z dodatkiem mięty)". Roślina bogata jest w związki krzemu i saponiny, które zapobiegają kumulowaniu się złogów moczanowych w drogach moczowych, mogą wpływać na ich strukturę i przyczyniać się do ich rozkruszania oraz wypłukiwania z układu moczowego. Natomiast niedawne badania chińskich naukowców wskazują na istotną rolę skrzypu w regulowaniu aktywności pęcherza, co sprawia, że może on być środkiem terapeutycznym przeciw nadreaktywności tego narządu[2].

Macerat ze świeżego skrzypu: zmiel zioło, zalej je letnią wodą w proporcji 1 część masy roślinnej na 2 części wody. Odstaw na 6 godz., po czym dokładnie odciśnij. Uzyskany wyciąg pij 4-6 razy dziennie po 25-50 ml. Unikaj wyciągów sporządzonych na bazie alkoholu (powyżej 60%), bowiem nie przenikają do nich sole mineralne i saponiny skrzypu.

Łopian większy (*Arctium lappa*)

Wodne i alkoholowe wyciągi z łopianu hamują rozwój bakterii i grzybów, działają rozkurczowo. Wzmagają wydzielanie potu i moczu, a wraz z nimi szkodliwych i zbędnych metabolitów. Sok z łopianu wzmacnia odporność, aktywuje procesy odnowy tkanek i reguluje wydzielanie łoju. Malezyjscy uczeni udowodnili też, że ekstrakty z nasion łopianu hamują niszczące działanie przywry krwi na nerki i przywracają ich prawidłowe funkcje. To doniosłe odkrycie, bowiem zakażenie tym płazińcem jest silnie związane z rakiem pęcherza moczowego[7].

Odwar łopianowy: łyżkę rozdrobnionego korzenia zalej szklanką wody (200-220 ml), gotuj pod przykryciem 5-10 min, odstawna 30 min, przecedź. Pij 2-3 razy dziennie po szklance.

eprasa.pl b869044dea

Perz właściwy (*Agropyron repens*)

Jako zioło pomocne w leczeniu kolek, chorób nerek i pęcherza moczowego opisano go po raz pierwszy w XVI w. Na początku XX w. popularnym lekiem w takich przypadkach był odwar z kłącza perzu: 5-15 g rozdrobnionego surowca na 180 g wody należało gotować 5-10 min, odstawić na 20-30 min, a następnie pić filiżankami w ciągu dnia, nie przekraczając 300-400 ml odwaru na dobę[3]. Dziś wiemy, że było w tym dużo racji. Kolejne badania potwierdziły, że napar zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych[4], natomiast 20% etanolowy płynny ekstrakt z perzu (60 kropli 3 razy dziennie) zmniejsza nietrzymanie moczu, trudności w jego oddawaniu, odczucie parcia na pęcherz oraz skłonność do stanów zapalnych gruczołu krokowego i pęcherza moczowego[5]. U 96% uczestniczących w eksperymentach pacjentów wyniki określono jako dobre lub bardzo dobre.

Fiołek wonny (*Viola odorata*)

Wyniki badania przeprowadzonego przez irańskich naukowców dowodzą, że substancje zawarte w tym uroczym kwiatku mają silne działanie przeciwdrobnoustrojowe, zwłaszcza wobec bakterii Gram-ujemnych[8]. Akademicy stwierdzili, że ekstrakt etanolowy z liści fiołka wonnego był skuteczny przeciwko *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*, *Staphylococcus aureus* i *Pseudomonas aeruginosa*. Z tego powodu uczeni zalecają stosowanie go w leczeniu zapalenia pęcherza moczowego. W pewnym badaniu wodny ekstrakt z *Viola odorata* wykazywał właściwości przeciwzapalne porównywalne z hydrokortyzonem[9].

W przypadku zapalenia pęcherza moczowego lub cewki moczowej, bolesnego oddawania moczu albo skąpomoczu sporządź napar: 1-2 łyżeczki rozdrobnionego ziela na 1-2 szklanki wrzącej wody, odstaw pod przykryciem na 30-45 min, przecedź. Pij 2-4 razy dziennie po 100-150 ml. Można też zaparzyć je w mleku i osłodzić do smaku miodem.

Pokrzywa (*Urtica dioica*)

W podwójnie zaślepionym badaniu klinicznym wykazano, że ten popularny chwast chroni drogi moczowe, działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo oraz łagodzi objawy łagodnego rozrostu prostaty[10]. Poza tym wodne wyciągi i sok z pokrzywy hamują wchłanianie zwrotne mocznika i chlorku sodu w kanalikach nerkowych[11]. Dziennie należy wypić 100-125 g świeżego soku, małymi porcjami. Konserwuje się go, mieszając z alkoholem 40-60% w proporcji 1:1. Taki sok można zażywać 2 razy dziennie po 10-15 ml.

Ziołomiód pokrzywowy: 1 część świeżych posiekanych liści lub młodych wiosennych pędów skrop alkoholem 40%, a potem zalej 2 częściami miodu. Zażywaj 1-2 razy dziennie po łyżce jako środek wzmacniający. Po tygodniu kuracji zrób 14-dniową przerwę.

Znamiona kukurydzy (*Stigma maydis*)

To skuteczny zastrzyk antyoksydantów, związków przeciwzapalnych, rozkurczowych oraz przeciwkamiczych (zapobiegających wytrącaniu się kamieni i złogów szczawianowych, lipidowo-cholesterolowych, moczanowych i fosforanowych w układzie moczowym i żółciowym). Co ciekawe znamiona kukurydzy pobudzają także procesy odpornościowe (aktywują syntezę IgG i IgM oraz interferonu, a hamują wytwarzanie IgE) oraz wzmagają czynność tarczycy. Jednak w przypadku osób cierpiących na zapalenie pęcherza najważniejszy jest fakt, że pobudzają diurezę, łagodząc ból towarzyszący oddawaniu moczu.

Badania na szczurach wykazały, że 5% odwar ze znamion kukurydzy odznacza się silnym działaniem diuretycznym, a przy tym jest skorelowany ze wzrostem poziomu filtracji w kłębuszkach nerkowych i hamowaniem reabsorpcji sodu i chloru w kanalikach nerkowych[6].

Panom cierpiącym z powodu trudności w oddawaniu moczu związanych z przerostem prostaty poleca się olej kukurydziany w kapsułkach.

Brzoza biała i omszona (*Betula alba* i *pubescens*)

Pędy i liście obu zwiększają wydalanie moczu, działają przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie w obrębie dróg moczowych. Zawarty w nich kwas betulinowy zabija takie patogeny jak *Bacillus subtilis*, *Staphylococcus aureus*, *E. coli* oraz *Candida albicans*[13]. Wyciągi z pączków brzozowych działają także oczyszczająco na układ moczowy oraz odtruwająco na cały organizm.

Napar: łyżkę rozdrobnionych pączków zalej 200 ml wrzącej wody. Odstaw na 30 min pod przykryciem. Potem przecedź. Pij 2 razy dziennie po 100-200 ml przez 2-3 tygodnie.

Miód z pączkami brzozy: na każdą łyżkę naturalnego miodu daj łyżeczkę zmielonych świeżych lub suchych pączków brzozy oraz pół łyżeczki alkoholu 40%. Wymieszaj. Zażywaj rano i wieczorem po łyżce.

Napar z liści brzozy odkaża drogi moczowe. Podawany przez dłuższy czas może powodować rozkruszanie złogów moczanowych i wypłukiwanie piasku z dróg moczowych. 1-2 łyżeczki rozdrobnionych liści zalej szklanką wrzącej wody, odstaw pod przykryciem. Po 15 min przecedź i wypij małymi porcjami w ciągu dnia.

Sok z brzozy pij przynajmniej 2 razy dziennie po 100-150 ml, przez 2-3 tygodnie.

Pietruszka zwyczajna (*Petroselinum crispum*)

Jako zioło skuteczne w leczeniu chorób dróg moczowych zalecał ją już w XVI w. Lonicerus. Miał rację: korzeń pietruszki rozluźnia mięśnie gładkie dróg moczowych i działa przeciwdrobnoustrojowo. Pomaga chorym ze zmniejszonym wydalaniem moczu oraz w stanach zapalnych pęcherza. Badacze uważają, że to zasługa zawartej w korzeniu apigeniny, która wywiera działanie przeciwzapalne[15].

Napar: 10-25 g rozdrobnionego korzenia zalej na 100 ml wrzątku. Taką dawkę wypij małymi porcjami w ciągu dnia.

Możesz też jako diuretyku użyć oleju pietruszkowego w dawce 5 kropli 3 razy dziennie.

Lubczyk lekarski (*Levisticum officinale*)

Warto dostrzec w nim więcej niż afrodyzjak i aromatyczną przyprawę. Korzeń rośliny dzięki kumarynom, flawonoidom i związkom alkiloftalidowym zwiększa wydalanie moczu oraz działa rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg moczowych. Niemiecka Komisja E zaleca go w profilaktyce kamicy nerkowej oraz jako środek leczniczy w zakażeniach układu moczowego. Wodne i alkoholowe wyciągi z rośliny wykazują działanie antyseptyczne[14].

Napar: 2-3 g ziela zalej szklanką wrzącej wody. Odstaw na 15-20 min. Pij po szklance 3 razy dziennie. Pamiętaj, że zioło zwiększa wrażliwość skóry na światło słoneczne.

Nawłoć pospolita i kanadyjska (*Solidago virgaurea* i *canadensis*)

Zawarte w niej glikozydy fenolowe i saponiny poprawiają filtrację w kłębuszkach nerkowych, przez co powodują zwiększone wydalanie moczu. Natomiast antocyjany, fenolokwasy i flawonoidy działają dodatkowo przeciwzapalnie, przeciwwysiękowo i rozkurczowo.

Bezpośrednie porównanie z diklofenakiem wykazało, że wysoka dawka ekstraktu z nawłoci ma taką samą skuteczność przeciwzapalną, jak ten środek[12]. Z tych względów obie rośliny zalecane są w leczeniu stanów zapalnych pęcherza moczowego.

Napar: 2 łyżki rozdrobnionego ziela nawłoci zalej szklanką wrzącej wody. Odstaw na 30 min. Przecedź. Pij 3-4 razy dziennie po 100-150 ml.

eprasa.pl b869044dea

Berberys zwyczajny (*Berberis vulgaris*)

Ten niewysoki krzew o charakterystycznych małych, podłużnych owocach można spotkać praktycznie w całej Polsce. Jego właściwości lecznicze znane są od wieków i cenione zarówno w Azji, jak i Europie. Przetwory berberysu polecała już św. Hildegarda z Bingen. Dostarczają one berberyny, która uniemożliwia bakterii *E. coli* przyczepienie się do nabłonka pęcherza oraz jelita grubego[22]. Alkaloid ten można znaleźć również w mahonii pospolitej, gorzkniku kanadyjskim czy cynowodzie chińskim.

Mącznica lekarska (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Jej liście zawierają glikozydowy arbutozyd. Gdy pH moczu jest wystarczająco alkaliczne (>7), wówczas związek ten rozkłada się samorzutnie w nerkach, uwalniając hydrochinon, który działa jako bezpośredni środek przeciwdrobnoustrojowy[16]. W pewnym badaniu kontrolowanym podwójnie ślepą próbą panie cierpiące z powodu nawracającego zapalenia pęcherza przez miesiąc przyjmowały placebo lub ekstrakt z liścia mącznicy. Okazało się, że kobiety otrzymujące zioło nie miały epizodów choroby w następnym roku w porównaniu z 23% nawrotów u kobiet z grupy placebo. Badacze podkreślają, że w ten sposób dowiedziono również profilaktycznego działania ekstraktu z mącznicy. Jednak ostrzegają też, by kuracja nie przekraczała 2 tygodni[17].

Odwar: 3 g liści zalej 150 ml wody, gotuj nie dłużej niż 10 min. Uzyskany wyciąg wypij w ciągu dnia małymi porcjami.

Żurawina (*Vaccinium macrocarpon*)

Ta krzewinka bogata jest w proantocyjanidyny, które hamują wiązanie *Escherichia coli* i innych drobnoustrojów z nabłonkiem pęcherza[19]. Skutkiem tego jest blokowanie rozprzestrzeniania się bakterii oraz ułatwienie wypłukiwania ich z pęcherza wraz z moczem, co uniemożliwi im zainicjowanie infekcji. W eksperymencie z podwójnie ślepą próbą 153 kobietom, które cierpiały na bakteriurię i pyurię, codziennie podawano 300 ml soku żurawinowego lub soku placebo[20]. U tych pierwszych znacząco więcej wytworzyło sterylny mocz. Systematyczny przegląd badań wykazał, że profilaktyczne stosowanie żurawiny u osób z nawracającymi zakażeniami układu moczowego znacznie zmniejszyło częstość występowania takich infekcji po 12 miesiącach[21].

Ponadto żurawina znakomicie odtruwa organizm i – zwłaszcza w połączeniu z olejem czarnuszkowym – zapobiegania kandydozie przewodu pokarmowego i dróg moczowych.

Wrzos (*Calluna vulgaris*)

Od dawien stosowany jest w medycynie tradycyjnej w leczeniu infekcji dróg moczowych. Zespół badaczy z Bośni i Hercegowiny oraz Serbii postanowił sprawdzić *in vitro* przeciwbakteryjne działanie wodnego ekstraktu rośliny na różne szczepy *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis* i *Proteus vulgaris*. Okazało się, że wykazuje on znaczącą aktywność przeciwbakteryjną, działa moczopędnie i przeciwzapalnie[18]. Napar 5-10% można pić w ilości 200-400 ml w ciągu dnia.

BIBLIOGRAFIA

1. Indo Am. J. P. Sci, 2018; 05(04)
2. Tropical Journal of Pharmaceutical Research August2015; 14(8): 1451-1458
3. J Ethnopharmacol 1995; 45:211-4; Postępy Fitoterapii 3/2017, s. 190-195
4. Erfahrungsheilkunde 1981; 30:1011-6.
5. Z Phytother 2000; 21:252-5
6. Molecules. 2012 Aug; 17(8): 9697-971; Pharmazie 2004, 59, 967-971
7. J Parasit Dis. 2016 Dec; 40(4): 1246-1254
8. J Antimicrob Chemother. 2010; 65(9): 1964-1971
9. Journal of Herbs, Spices & Medicinal Plants 2003; 10(2): 95-103
10. J Herb Pharmacother. 2005;5(4):1-11;
11. Journal of Ethnopharmacology Volume 90, Issues 2-3, February 2004, Pages 205-215
12. Arzneimittelforschung. 1995 Feb;45(2):165-8
13. L. Phytotherapy Research 2003;17(2): 129-134; J Ethnopharmacology 2008; 120(2): 272-276
14. World J Urol (2002) 20: 285-293
15. Arch Pharmacol Res 16:25-28
16. PlantaMed 18:23-25
17. Curr Ther Res Clin Exp 53:441-443
18. Bosn J Basic Med Sci. 2014 Nov; 14(4): 234-238
19. Antimicrob Agents Chemother 1989;33:92-96
20. JAMA 1994;271:751-754
21. Cochrane Database Syst Rev 2004;1:001321
22. Antimicrob Agents Chemother 32:1274-1277

6 SPOSOBÓW NA

Uczulenie na zwierzęta

Alergia na sierść zwierząt domowych to jeden z najpowszechniejszych rodzajów alergii niesezonowej – czyli takiej, której objawy występują niezależnie od pory roku. Tego typu uczulenia wywołują alergeny przenoszone w powietrzu, takie jak cząsteczki naskórka (łupież zwierzęcy), roztocza czy pleśń[1].

Kichanie, kaszel, swędzące oczy i zapchany nos to nie wszystkie objawy takiego uczulenia. Alergicy skarżą się też na problemy ze snem, zmęczenie, osłabienie koncentracji oraz trudności w codziennych czynnościach[2]. Objawy te mogą pojawić się nawet wtedy, gdy po prostu przebywamy w jednym pokoju z osobą, która ma zwierzęta.

Stosowane często leki antyhistaminowe mogą powodować senność i suchość w ustach. Dobre wieści są takie, że dysponujemy licznymi naturalnymi sposobami na objawy alergii, których skuteczność popierają badania naukowe. Poniżej przedstawiamy kilka najlepszych opcji.

1. LEPIĘŻNIK

Badania potwierdziły, że ta roślina lecznicza jest równie skuteczna w leczeniu kataru alergicznego różnego pochodzenia, co antyhistaminy[3]. Co ważne nie przynosi ona efektu usypiającego. Należy przy tym dopilnować, by preparat nie zawierał alkaloidów, związki te mogą bowiem powodować uszkodzenia wątroby.

Sugerowana dawka: 50-75 mg standaryzowanego ekstraktu z lepiężnika 2 razy dziennie (zawiera on zazwyczaj co najmniej 7,5 mg petazyny oraz izopetazyny, czyli głównych składników aktywnych).

2. WITAMINA C

Przyjmowany w formie suplementu kwas askorbinowy wykazuje działanie porównywalne do antyhistamin[4]. Jak wykazało badanie nad sprejem do nosa, którego głównym składnikiem była witamina C, związek ten ogranicza objawy u 74% pacjentów cierpiących na alergiczny nieżyt nosa[5].

Sugerowana dawka: 2 g witaminy C dziennie, przyjmowane doustnie.

Ciekawostka

Wbrew popularnemu przekonaniu zazwyczaj to nie sierść wywołuje reakcję alergiczną, a raczej alergeny obecne w zrzuconych komórkach naskórka (łupieżu zwierzęcym), pocie, ślinie oraz moczu.

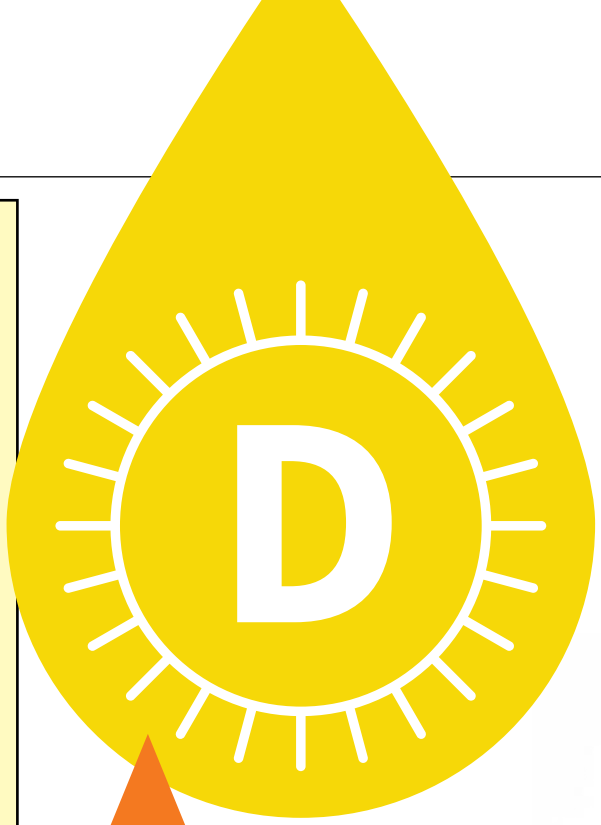
eprasa.pl b869044dea

Zmiany stylu życia

Oto kilka wskazówek, jak ograniczyć kontakt z alergenami zwierzęcymi w pracy czy w cudzych domach. **Unikaj ubrań z wełny i polaru**, materiały te przyciągają bowiem aż 10 razy więcej łupieżu zwierzęcego niż nagie ciało. Świeżo wyprany t-shirt będzie gromadził o wiele mniej alergenów niż znoszony[1]. **Poproś znajomych i rodzinę, by wytyczyli strefę wolną od zwierząt** na Twoje wizyty oraz porządnie odkurzyli podłogę odkurzaczem z filtrem HEPA o wysokiej wydajności. **Zamontuj oczyszczacz powietrza** w pomieszczeniu, w którym pracujesz, by filtrował zwierzęce alergeny znajdujące się w powietrzu. **Wypróbuj naturalny sprej przeciwalergiczny**, który redukuje obecność alergenów, w tym zwierzęcych, w pomieszczeniach. Psikaj nim w domu i w pracy, a znajomych posiadających zwierzęta poproś, by użyli go, gdy masz ich odwiedzić.

BIBLIOGRAFIA

1 J Allergy Clin Immunol, 2000; 106: 874–9



3. PROBIOTYKI

W toku badania na dzieciach cierpiących na całoroczną alergię szczep probiotyczny *Lactobacillus paracasei* LP-33 okazał się równie skuteczny, co należąca do antyhistamin cetyryzyna. Jego zaletą było zaś to, że nie przynosił żadnych poważniejszych efektów ubocznych[7].

Sugerowana dawka: wypróbuj probiotyk zawierający szczepy *Lactobacillus*, stosując się do zaleceń na opakowaniu.

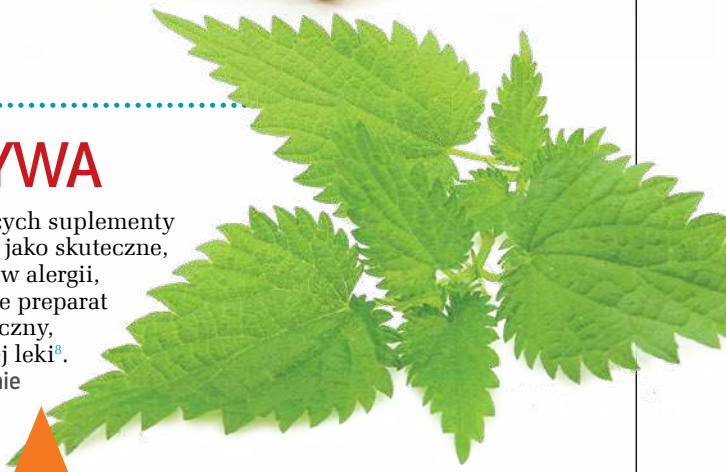
4. WITAMINA D

Jej niedobór łączy się z alergicznym nieżytem nosa[6], dlatego też warto przebadać poziom tego związku we krwi i w razie potrzeby zacząć suplementację. W Internecie dostępne są zestawy do samodzielnego badania poziomu witaminy D.

5. POKRZYWA

Niemal 60% alergików przyjmujących suplementy z liofilizowanej pokrzywy oceniło je jako skuteczne, jeśli chodzi o łagodzenie objawów alergii, podczas gdy połowa stwierdziła, że preparat jest równie bądź bardziej skuteczny, co stosowane przez nich wcześniej leki[8].

Sugerowana dawka: 300 mg dziennie



BIBLIOGRAFIA

1 Allergy Asthma Proc, 2009; 30: 573–83
2 Altern Med Rev, 2000; 5: 448–54
3 Clin Exp Allergy, 2004; 34: 646–9; Phytother Res, 2005; 19: 530–7; BMJ, 2002; 324: 144–6
4 J Am Coll Nutr, 1992; 11: 172–6
5 Ear Nose Throat J, 1991; 70: 54–5
6 J Family Community Med, 2014; 21: 154–61
7 Pak J Med Sci, 2019; 35: 1538–43
8 Planta Med, 1990; 56: 44–7; Altern Med Rev, 2000; 5: 448–54
9 www.haymax.biz/studies-surveys

6. BALSAM BARIEROWY

Szybką i łatwą pomoc zapewni w 100% naturalna mieszanina oleju słonecznikowego i wosku pszczelego, którą aplikuje się u podstawy nosa, by redukowała ilość alergenów przedostających się do organizmu. Niezależne badania nad takim balsamem wykazały, że efektywnie wiąże on w nosie pyłki z powietrza[9]. Producenci zapewniają zaś, że działa równie skutecznie na alergeny pochodzenia zwierzęcego.

eprasa.pl b869044dea

BĄBELKI NA ZDROWIE

Celeste McGovern przedstawia obiecujące nowe badania nad wyjątkowymi korzyściami płynącymi ze stosowania wodoru, a szczególnie nad jego zdolnością leczenia serca po zawale lub innych uszkodzeniach

eprasa.pl b869044dea

Jest to najmniejsza cząsteczka na naszej planecie, a jednocześnie – najobficiej występująca we wszechświecie. Gazowy wodór, czyli H2, zbudowany z 2 najlżejszych spośród wszystkich atomów, znany jest jako paliwo rakietowe i otoczony złą sławą jako sprawca ogniowego piekła, które ogarnęło sterowiec Hindenburg w chwili jego wybuchu w 1937 r. Później wodór odzyskał dobre imię jako jedno z najbardziej obiecujących alternatywnych czystych paliw, jednak jego potencjał leczniczy pozostawał praktycznie niezbadany na przestrzeni niemal całej historii medycyny – aż do dziś.

W ostatnich dziesięcioleciach nastąpiła prawdziwa eksplozja badań nad skutkami zdrowotnymi stosowania wodoru. Setki prac sugerują, że może on przynosić korzyści w różnorodnych schorzeniach, od choroby Alzheimera po artretyzm, raka, a nawet zaburzenia nastroju. Najbardziej zadziwiające są nowe dowody, które pokazują, że gaz ten ma zdolność leczenia serca po uszkodzeniach, a nawet zawale.

Rynek zalały rozmaite urządzenia, od butelek do wody i tabletek uwodorniających wodę, aż po maszyny do produkcji gazu. W Japonii rozkwitł cały przemysł przeciwstarzeniowych i upiększających wodorowych produktów oraz urządzeń. Spa oferują gazowy wodór z kurka, wodorowe kąpiele, piany i kremy, a woda wodorowa jest praktycznie terminem z zakresu gospodarstwa domowego. Japońskie ministerstwo zdrowia zaaprobowało nawet inhalacje z gazowego wodoru jako zaawansowaną terapię medyczną dla pacjentów po zawale, a jeśli badania będą kontynuowane i zostaną potwierdzone w praktyce klinicznej, to gazowy wodór wkrótce może być stosowany w karetkach pogotowia, dostarczany z gniazd ściennych w szpitalach, a nawet dostępny do użytku domowego. Może wręcz strącić witaminę C z piedestału głównego przeciwutleniacza w przemyśle zdrowotnym.

– Mamy obecnie już ponad 1 500 badań wykazujących terapeutyczne zalety cząsteczkowego wodoru – mówi Tyler LeBaron, założyciel i dyrektor wykonawczy działającego non-profit Molecular Hydrogen Institute (Instytutu Wodoru Cząsteczkowego). – Wykazał on swój potencjał leczniczy w 170 różnorodnych ludzkich i zwierzęcych modelach chorób. Większość tych badań opublikowano w ciągu zaledwie 12 ostatnich lat, więc jest to naprawdę obiecujące.

LeBaron był studentem biochemii, gdy odkrył informację o zdrowotnym działaniu wodoru po publikacji przełomowego badania z 2007 r., które zapoczątkowało obecny wir doniesień naukowych.

W tym odkrywczym artykule grupa japońskich badaczy wykazała, że gazowy wodór zapobiega uszkodzeniom mózgu w laboratoryjnych szczurzych modelach udaru. Dzięki temu, że jego cząsteczki są tak małe, mogą szybko przenikać drogą dyfuzji przez błony (łącznie z barierą krew-mózg), a gdy dotrą do uszkodzonych komórek, działają jak selektywny przeciwutleniacz.

Wprawdzie wodór w sensie technicznym sam nie jest antyoksydantem, ale badacze odkryli, że wyzwala on działanie przeciwutleniające, nakierowane konkretnie na toksyczne wolne rodniki. Jednocześnie nie wywiera wpływu na inne wolne rodniki, pełniące w organizmie użyteczne funkcje[1].

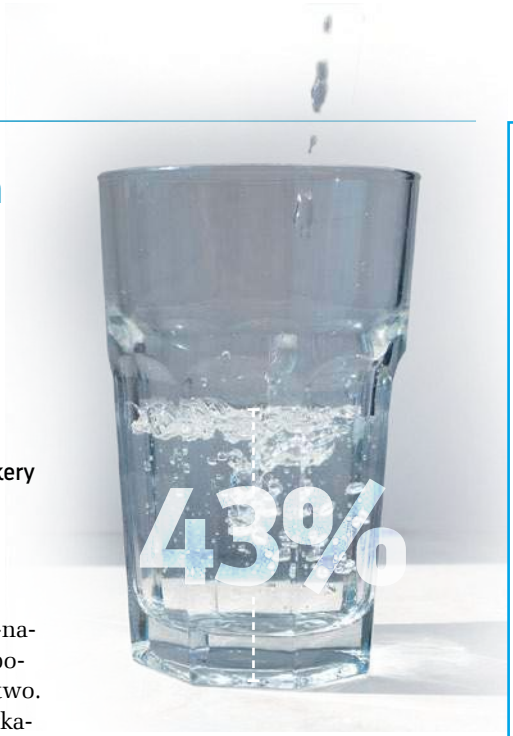
Paliwo dla badań

Ponieważ stres oksydacyjny, wywoływany przez słońce, zanieczyszczenia, a nawet przez normalne procesy życiowe organizmu, uszkadza komórki i odgrywa rolę w procesach starzenia, a także w większości chorób, łącznie

eprasa.pl b869044dea

Wodór przyspiesza metabolizm i zmniejsza stres oksydacyjny

Gdy 20 osób z zespołem metabolicznym piło wodę wodorową przez 8 tygodni, ich markery stresu oksydacyjnego spadły o 43%, podczas gdy markery ryzyka cukrzycy i chorób serca (tolerancja glukozy i cholesterol) znacznie się poprawiły.



z rakiem i schorzeniami sercowo-naczyniowymi, japoński artykuł zapoczątkował istne naukowe szaleństwo.

Od tamtej pory wiele badań wykazało, że gazowy wodór (w formie inhalacji lub rozpuszczony w wodzie) zmniejsza stres oksydacyjny i przywraca równowagę elektronową (utleniania i redukcji, czyli redoks) we wnętrzu komórek – a to jest źródłem jego rozległego potencjału terapeutycznego.

Testy kliniczne również potwierdziły te wstępne odkrycia. Na przykład w pewnym niewielkim badaniu otwartym 20 pacjentów z potencjalnym zespołem metabolicznym (schorzeniem, które często poprzedza cukrzycę typu 2) wypijało 1,5-2 l bogatej w wodór wody codziennie przez 8 tygodni i wykazało spadek markerów stresu oksydacyjnego w moczu o 43%, jak również poprawę poziomu cholesterolu i tolerancji glukozy[2].

Gazowy wodór ma również, jak udowodniono, działanie przeciwzapalne. Podobnie jak utlenianie, stan zapalny jest czynnikiem napędzającym niemal każdą poważną chorobę, od schorzeń sercowo-naczyniowych i neurodegeneracyjnych, po choroby autoimmunologiczne, a nawet otyłość.

Być może najbardziej zadziwiającym odkryciem dotyczącym tego nietoksycznego gazu bez smaku i zapachu jest to, że ma on zdolność regulowania ekspresji genów. Badanie na szczurach udowodniło, że po spożywaniu wzbogaconej wodorem wody przez zaledwie 4 tygodnie w przypadku 548 genów była ona zwiększona, a w 695 – zmniejszona. W pierwszej grupie znalazły się takie, które kodują białka wpływające na utlenianie i redukcję[3].

– To mogłoby tłumaczyć działanie wodoru bez potrzeby uciekania się do nieprecyzyjnego stwierdzenia, że H2 ma bezpośredni, chemiczny wpływ przeciwutleniający, którego w istocie mu brakuje – mówi profesor Garth Nicolson, biochemik i założyciel Institute of Molecular Medicine w Kalifornii. – Potrzeba będzie trochę czasu, by zrozumieć te zmiany regulacji genów, ponieważ wiele z nich koduje białka o nieznanych funkcjach. Ale całkiem niedługo będziemy mieli już dobre pojęcie o tym, jak działa H2 u ludzi.

Jak dodaje LeBaron, to odkrycie może wyjaśnić, dlaczego niektóre skutki działania gazowego wodoru utrzymują się jeszcze długo po kontakcie z nim.

> Jeśli badania będą dalej potwierdzane w praktyce klinicznej, gazowy wodór już wkrótce może być stosowany w karetkach pogotowia, dostarczany z gniazd ściennych w szpitalach, a nawet dostępny do użytku domowego

Zawały

Nie jest niespodzianką, że wiele badań skoncentrowało się na potencjale wodoru w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych. Wysiłki zmierzające do zmniejszenia obszaru uszkodzeń powstałych w wyniku zawału mają decydujące znaczenie, jeśli chodzi o zapobieganie zmianom kształtu serca i pogorszeniu jego funkcjonowania, prowadzącym do niewydolności.

Prof. Shigeo Ohta z Nippon Medical School w Tokio oraz dr Masafumi Kitakaze z National Cerebral and Cardiovascular Center w Osace rozpoczęli eksperymenty na szczurach i psach, które potwierdzają, że inhalacje z gazowego wodoru o stężeniu 1-4% pozwalają ograniczyć uszkodzenia serca i rozmiar martwej tkanki będącej skutkiem zawału[4].

Uzbrojeni w dowody poprawy wyników u zwierząt i bezpieczeństwa stosowania H2 naukowcy rozpoczęli badania na ludziach, podając mie-

Wodór w Twoim brzuchu

Drobnoustroje jelitowe, takie jak *Escherichia coli*, prowadzą fermentację błonnika, produkując codziennie litry gazowego wodoru.

Badania wykazały, że ten wewnętrzny gazowy wodór ma w istocie zdolność walki z utlenianiem i stanami zapalnymi oraz chronienia nas przed chorobami, podobnie jak robią to sztucznie produkowane gazowy wodór i woda wodorowa, o czym też przekonują nas naukowcy.

Bakterie wytwarzające gazowy wodór mogą np. zmniejszać stan zapalny w zapaleniu wątroby[1]. Antybiotyki natomiast są w stanie wybić te drobnoustroje, co może tłumaczyć, dlaczego jedni ludzie zapadają na infekcje, a inni nie.

W pewnym badaniu stwierdzono, że produkcja gazowego wodoru jest ponad dwukrotnie niższa w jelitach pacjentów z chorobą Parkinsona niż w grupie kontrolnej[2].

Liczne badania próbują określić, jakie drobnoustroje są nieobecne lub nadmiernie reprezentowane w tej chorobie[3], a według jednej z teorii brak gatunków produkujących wodór może stanowić część mechanizmu parkinsona[4].

BIBLIOGRAFIA

1 Biochem Biophys Res Commun, 2009; 386: 316–21
2 PLoS One, 2015; 10: e0142164
3 Front Neurol, 2019; 10: 1155
4 Trends Endocrinol Metab, 2018; 29: 286–8

eprasa.pl b869044dea

Opis przypadku: „Ja nazywam to lekiem”

Yvonne Petty przyjmowała insulinę od blisko 3 dekad. Gdy miała 21 lat, z całą siłą uderzyła w kierownicę podczas wypadku samochodowego, a jej trzustka została uszkodzona w 90%.

Lekarze starali się uratować ten produkujący insulinę organ, okazało się to jednak niemożliwe. Yvonne straciła również jedną nerkę i pęcherzyk żółciowy. Nie mogła wytwarzać wystarczającej ilości własnej insuliny, więc została zakwalifikowana jako cierpiąca na cukrzycę typu 1.

W wieku 50 lat kobieta miała nadwagę, ponieważ przy wzroście zaledwie 160 cm ważyła 72,5 kg. Zaczęła intensywnie ćwiczyć, jeździć rowerem po 2 godz. dziennie oraz stosować ścisłą dietę ketogeniczną. Jej waga spadła do 54 kg, lecz wciąż czuła się zmęczona. Insulina, której przyjmowała codziennie od 6 do 12 jednostek, też jej nie pomagała.

Jakieś 4 lata temu Yvonne przypadkiem natknęła się w serwisie YouTube na wideo o wodorze, przeczytała wyniki kilku badań i postanowiła spróbować dostępnych bez recepty tabletek, które po wrzuceniu do szklanki z wodą musują, rozpuszczając gazowy H2.

> To naprawdę działa jak insulina. Widzę to w czasie rzeczywistym na moim glukometrze

– To działało. Czasami czułam, jak spada mi poziom cukru. Wiedziałam, że coś w tym jest, ale były to próby na chybił trafił – wspomina Yvonne.

Gdy w lipcu 2018 r. dostała w prezencie trochę gotówki, wykosztowała się na bardziej zaawansowany domowy generator wodoru, nasycający wodę tym gazem.

– Po prostu nie mieści mi się w głowie, że to działa jak insulina – mówi Yvonne. – Nazywam to lekiem, ponieważ naprawdę działa jak lek. Widzę to w czasie rzeczywistym na moim glukometrze.

Yvonne przyznaje, że nigdy nie testowała wody wodorowej na przekąsce tak bogatej w węglowodany jak pączek, ale eksperymentowała ze swym urządzeniem i obserwowała, jak jej poziom glukozy we krwi szybuje w górę ze 100 do 200 po wypiciu słodzonej kawy, a następnie spada do 105 po 5 filiżankach wody wodorowej. By to osiągnąć, musiałaby wziąć 3 jednostki insuliny.

Chociaż urządzenie wyposażone jest w adapter do bezpośredniego odbierania gazu, Yvonne stwierdziła doświadczalnie, że picie wody wodorowej jest bardziej skuteczne i wygodne. Mogła dzięki temu w bardzo dużym stopniu ograniczyć wstrzyknięcia insuliny i stosuje je teraz tylko wtedy, gdy zdarzy jej się znaczne odstępstwo od diety.

Woda ogólnie pomaga obniżyć gwałtowne skoki cukru we krwi, a jak wykazano, odwodnienie zaburza regulację poziomu glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2[1]. Będąc jednak diabetyczką z długim stażem wstrzyknięć insuliny, Yvonne jest całkowicie przekonana, że odczuwane przez nią skutki wykraczają daleko poza zwykłe nawodnienie.

– Zdarzały się chwile, gdy wręcz zaczynałam drżeć z powodu zbyt niskiego poziomu cukru, jeśli wypiłam za dużo wody wodorowej – opowiada. – Tak silnie działa.

BIBLIOGRAFIA

1 NutrRes, 2017; 43: 25–32

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Niech Twoja odporność będzie jak Mur Chiński

Immunobon
Suplement diety

Apibon kapsułki doustne
Suplement diety

Apibon
Ze względu na zawartość pyłku pszczelego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspierające naturalną odporność organizmu na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze.*

Immunobon
Ze względu na zawartość ziela jeżówki i kwiatu rumianku preparat wspomaga pracę układu odpornościowego.*

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

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

eprasa.pl b869044dea

Szansa dla pacjentów onkologicznych

Gdy naukowcy dokonali przeglądu wszystkich opublikowanych dowodów dotyczących terapii wodorowej u osób cierpiących na raka, odkryli, że 40% z nich odczuwało poprawę stanu fizycznego. Wśród pacjentów z rakiem płuc aż 75% doświadczyło spadku aktywności choroby, ocenianego na podstawie jej markerów we krwi.

„Odwróciłam objawy choroby"

W 2015 r., po wielu latach niewyjaśnionego, dręczącego bólu oraz osłabienia mięśni, brytyjska osteopatka Irene Phillips usłyszała, że cierpi na chorobę centralnego rdzenia (CCD) – bardzo rzadkie schorzenie powiązane z dystrofią mięśniową.

Powiedziano jej, że w końcu będzie skazana na wózek inwalidzki, zainstalowała więc w swym domu poręcze, a na obu piętrach wstawiła chodziki pomagające jej w poruszaniu się. W tym samym roku spotkała jednak terapeutę Jana Beute'a, który zaznajomił ją z wodą wodorową i wykonał dla niej urządzenie umożliwiające jej samodzielną produkcję w domu przy użyciu proszku.

– Obecnie moje objawy uległy całkowitemu odwróceniu. W ogóle nie czuję bólu – mówi Irene. Kupiła własne urządzenie, które może wytwarzać gaz lub wodę, a od niedawna zaczęła również leczyć w ten sposób bóle swoich pacjentów, co, jak stwierdza, wydaje się przynosić rezultaty.

szaninę 1,3% wodoru, tlenu i azotu hospitalizowanym pacjentom po zawale serca. Początkowo, ku swemu rozczarowaniu, stwierdzili, że obszar zniszczonej tkanki bezpośrednio po incydencie nie zmniejszał się. Jednakże skany rezonansu magnetycznego (MRI) wykonane tydzień i 6 miesięcy później pokazały, że gaz znacząco zredukował długofalowe uszkodzenia wywołane przez zawał[5].

Niedawne badania również wykazują, że gazowy wodór jest lepszy niż sama standardowa terapia hipotermiczna w zapobieganiu uszkodzeniom neurologicznym po zawale serca w modelach zwierzęcych, tzn. u szczurów i świń[6]. Obecnie trwa japońskie wieloośrodkowe badanie kliniczne nad stosowaniem gazowego wodoru u pacjentów, którzy doznali ataków serca poza szpitalem. Ma ono na celu sprawdzenie, czy metoda ta przyniesie takie same korzyści u ludzi[7].

Udary

W 2017 r. japońscy naukowcy donosili, że gazowy wodór poprawia również stan chorych po udarze. Do badania pilotażowego wybrali 50 pacjentów, którzy przeżyli taki incydent. Połowę z nich leczyli inhalacjami z 3% gazowym wodorem przez godzinę 2 razy dziennie, a pozostałych – standardową terapią dożylną z użyciem leku stosowanego w udarach przez 7 dni. Pierwsza grupa miała znacząco lepsze wyniki w zakresie uszkodzeń i w ocenie fizjoterapeutycznej[8].

Zaburzenia mózgu

Wiele innych badań donosiło o korzyściach ze stosowania wodoru w eksperymentalnych modelach urazowych uszkodzeń mózgu[9], krwawień do niego[10] oraz szkód wywołanych lekami[11]. Jak się wydaje, efekty te nie ograniczają się jednak do tego typu bezpośrednich, fizycznych zmian narządu, lecz rozciągają się również na problemy rozwojowe i związane ze starzeniem.

Niedawno przeprowadzone badanie udowodniło, że woda bogata w wodór znacząco zredukowała zachowania typu autystycznego u myszy, obniżając jednocześnie poziom markerów zapalnych we krwi[12]. Testy na ludziach wykazały, że picie wody bogatej w wodór łagodzi lęk i poprawia funkcje autonomiczne, natomiast prof. Nicolson wraz z kolegami odkrył, że w komórkach mózgu cząsteczkowy wodór zwiększa syntezę glutationu, przeciwutleniacza chroniącego komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi związanymi z podeszłym wiekiem[13].

Nic więc dziwnego, że wodór wzbudził zainteresowanie naukowców jako lek w chorobach neurodegeneracyjnych, takich jak parkinson i alzheimer.

W badaniu pilotażowym z 2013 r. pacjenci z chorobą Parkinsona pili wodę wodorową codziennie przez 48 tygodni. Stwierdzono, że większa ich liczba osiągnęła poprawę sprawności niż w grupie kontrolnej, gdzie stan ochotników uległ pogorszeniu[14].

Przeprowadzone później w Japonii większe i dłuższe badanie nie stwierdziło wprawdzie niekorzystnych skutków spożywania wody wodorowej, ale nie wykazało też żadnych korzyści[15]. Tym niemniej niektórzy naukowcy, zainspirowani zachęcającymi rezultatami, kontynuują testy nad zastosowaniem wody wodorowej w chorobie Parkinsona[16].

> Rosnąca liczba dowodów pokazuje, że gazowy wodór może łagodzić skutki uboczne chemioterapii lub hamować wzrost komórek rakowych

eprasa.pl b869044dea

Zapisy wideo z jednego z takich badań pokazują szczura, któremu wstrzyknięto neurotoksynę imitującą chorobę Parkinsona. Zwierzę wykazuje głęboki paraliż i zaburzenia ruchowe, podczas gdy leczony wodorem szczur, który otrzymał tę samą substancję, najwyraźniej porusza się normalnie[17]. Inne wideo pokazuje 72-letniego Malezyjczyka, u którego po 2 godz. wdychania mieszanki z gazowym wodorem silne drżenia parkinsonowskie uspokoiły się i w końcu zniknęły[18].

Analogicznie szereg testów na zwierzętach wykazał pozytywne rezultaty stosowania wodoru cząsteczkowego w chorobie Alzheimera[19], co zaowocowało będącymi w toku badaniami klinicznymi z obiecującymi wynikami wstępnymi u osób z umiarkowanym upośledzeniem poznawczym[20].

Nowotwory

Jednym z najnowszych obszarów badań nad wodorem są terapie onkologiczne. Jeszcze w 1975 r. stwierdzono, że myszy wystawione na działanie wysokiego stężenia gazowego H2 (97,5%) w komorze hiperbarycznej wykazywały znaczącą regresję guzów skóry[21], ale ponieważ podawanie wysokiego stężenia wodoru pod ciśnieniem nie jest łatwe, nie podążano dalej tą drogą – aż do dzisiaj.

Opublikowane w 2019 r. badanie chińskich naukowców śledziło postęp 82 pacjentów z zaawansowanym rakiem (stopień III i IV), odkrywając, że po 4 tygodniach inhalacji wodorem część z nich zgłosiła znaczącą poprawę w zakresie zmęczenia, bezsenności, jadłowstrętu i bólu. U ponad 40% nastąpiła poprawa stanu fizycznego, a 75% pacjentów z rakiem płuc wykazywało polepszenie poziomu biomarkerów związanych z nasileniem choroby[22].

Inny raport z 2019 r. opisuje przypadek 72-letniej Chinki z rakiem pęcherzyka żółciowego oraz przerzutami do wątroby, węzłów chłonnych, trzustki i jelita cienkiego, które rozwinęły się mimo leczenia obejmującego m.in. operację chirurgiczną i chemioterapię. Pacjentka odmówiła dalszej konwencjonalnej terapii, a zamiast tego rozpoczęła codzienne inhalacje wodorowe.

Po 30 dniach leczenia guzy pęcherzyka żółciowego i wątroby nadal rosły, lecz po 3 miesiącach od rozpoczęcia terapii wodorowej, jak podaje raport, ich rozmiar stopniowo się zmniejszał, poziom markerów rakowych wrócił do normy, a pacjentka była w stanie ponownie podjąć normalne życie. Jej stan pozostawał później stabilny przez ponad 4 miesiące, aż do czasu opublikowania raportu[23].

Badania w dziedzinie wykorzystania wodoru jako terapii rakowej dopiero się rozpoczęły. Jak podsumowano niedawny artykuł przeglądowy, „rosnąca liczba dowodów pokazuje, że gazowy wodór może łagodzić skutki uboczne wywoływane przez konwencjonalne leki chemioterapeutyczne lub też hamować wzrost komórek rakowych i guza z ksenoprzeszczepu, co sugeruje szerokie i skuteczne zastosowanie tej metody w terapii klinicznej”[24].

Cukrzyca

Jednym z obszarów najintensywniejszych badań nad gazowym wodorem jest jego wpływ na metabolizm i zaburzenia metaboliczne, m.in. stan przedcukrzyco-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

* 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 b869044dea

wy i cukrzycę. Kolejne badania pokazują, jak może on oddziaływać na otyłość, oporność insulinową i inne schorzenia.

Na poziomie komórkowym, jak stwierdził Nicolson ze współpracownikami, woda uwodorniona stymuluje układ sygnalizacji insulinowej poprzez aktywowanie receptorów na błonie komórkowej. W badaniu z 2018 r. opisano, jak u myszy z cukrzycą typu 2, którym wstrzyknięto pod skórę gazowy wodór, poprawiły się tolerancja glukozy, wrażliwość na insulinę i poziom trójglicerydów w surowicy krwi, jak również nastąpiło znaczące obniżenie markerów choroby wątroby związanej z cukrzycą[25].

W badaniu z 2013 r. także stwierdzono, że wodór poprawia wychwytywanie glukozy przez tkankę mięśniową w eksperymentalnym modelu myszy z cukrzycą typu 1. Badacze doszli do wniosku, iż „H2 wywiera wpływ metaboliczny zbliżony do insuliny i może być nową alternatywą terapeutyczną w cukrzycy typu 1, nadającą się do podawania doustnego”[26].

Bardzo dziki Zachód

Brytyjska osteopatka Irene Phillips jest jedną z pionierek terapii wodorowej w Wielkiej Brytanii, na Zachodzie będącej wciąż w powijakach. Tyler LeBaron określił zatrzęsienie urządzeń i butelek do wody, jakie nagle zalały rynek, jako „bardzo dziki Zachód”. Sklepy internetowe oferują dziesiątki butelek do wody wodorowej, jak również urządzenia wytwarzające gaz, których ceny idą w tysiące dolarów.

– Pojawia się mnóstwo nowych zastosowań gazowego wodoru i uwodornionej wody, opracowywane są kolejne systemy ich dostarczania i następuje gwałtowny rozwój badań nad ich możliwymi zastosowaniami zdrowotnymi – mówi Garth Nicolson, naukowiec zajmujący się powstrzymywaniem procesów starzenia.

Jak to zwykle bywa, zdarzają się i oszustwa. Niedawno sieć telewizyjna CNBC donosiła, że kilkanaście osób dało się namówić do zaciągnięcia pożyczek na kilka tysięcy dolarów w celu zakupienia drogiego urządzenia do wytwarzania wody wodorowej, którego producent obiecał im, że wezmą udział w badaniu, otrzymując za to co miesiąc środki na spłatę zobowiązania. Pieniędzy nie otrzymali, a urządzenia nie działały[27].

Szybki rozwój rynku wodorowego oznacza, że produkty staniały, a technologia jest ulepszana, wciąż jednak brakuje wskazówek, co warto kupować, a także w jakich ilościach i jak często stosować wodór. Czy należy przyjmować go jako wodę czy gaz?

> Pojawia się mnóstwo nowych zastosowań gazowego wodoru i uwodornionej wody

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Med, 2007; 13; 688–94
2. J Clin Biochem Nutr, 2010; 46: 140–9
3. Biosci Biotechnol Biochem, 2011; 75: 774–6
4. Biochem Biophys Res Commun, 2008; 373: 30–5; Cardiovasc Drugs Ther, 2012; 26: 217–26
5. Circ J, 2017; 81: 940–7
6. Shock, 2016; 46: 312–8, JACC Basic Transl Sci, 2019; 4: 176–87
7. Trials, 2017; 18: 488
8. J Stroke Cerebrovasc Dis, 2017; 26: 2587–94
9. J Surg Res, 2012; 178: e9–e16
10. Med Gas Res, 2019; 9: 74–9
11. Front Pharmacol, 2019; 10: 823
12. Front Behav Neurosci, 2018; 12: 170
13. Med Gas Res, 2017; 7: 247–55; J Am Food Nutr, 2018; 6: 9–13
14. Mov Disord, 2013; 28: 836–9
15. Mov Disord, 2018; 33: 1505–7
16. PLoS One, 2009; 4: e7247; Med Gas Res, 2012; 2: 15
17. Lee KY, "2 Hydrogen Water Helps Parkinson's Disease Clinical Studies" www.youtube.com/watch?v=K5MsTHKpKUg
18. Osmio Water, "Hydroxy Case Study - Parkinson's" www.youtube.com/watch?v=-Z3lan12YsI
19. Med Gas Res, 2018; 8: 176–80
20. Curr Alzheimer Res, 2018; 15: 482–92
21. Science, 1975; 190: 152–4
22. Med Gas Res, 2019; 9: 115–21
23. World J Clin Cases, 2019; 7: 2065–74
24. Front Oncol, 2019; 9: 696
25. Am J Food Nutr, 2016; 4: 161–8; J Diabetes Investig, 2018; 9: 83–90
26. PLoS One, 2013; 8: e53913
27. CNBC, Sep 14 2019
28. Med Gas Res, 2012; 2: 15
29. www.molecularhydrogeninstitute.com/videos

Nabywco, uważaj!

Nie ma żadnych odnotowanych zagrożeń związanych z przyjmowaniem gazowego wodoru – jeżeli po prostu pijesz wodę wodorową. Przy stężeniu niższym niż 4% pierwiastek nie jest palny. Co więcej, nie ma odnotowanych skutków ubocznych; od dziesięcioleci używany jest przez nurków głębinowych, nie wiąże się z tlenem, hemoglobiną ani innymi związkami biologicznymi, nie wywiera też wpływu na ciśnienie krwi.

Wodoru cząsteczkowego nie można przedawkować, ponieważ każdy nadmiar po nasyceniu krwi jest po prostu wydychany, a po zaprzestaniu inhalacji jego poziom we krwi gwałtownie spada. Należy jednak zwrócić uwagę na kilka rzeczy:

Ostrożnie podchodź do butelek z wodą wodorową. Niektóre wykorzystują wodorotlenek glinu lub innych metali, które uwalniają się w trakcie procesu wodorowania, należy więc ich unikać ze względu na neurotoksyczność aluminium.

Trzymaj się z dala od wody pakowanej w aluminiowe torebki, które mają zapobiegać ucieczce gazowego wodoru, a są w istocie kolejnym źródłem toksycznego metalu.

Bądź podejrzliwy, jeśli woda przypomina zapachem basen pływacki. Niektóre butelki wydzielają, jak udowodniono, gazowy ozon i chlor – obydwa o potencjalnie szkodliwym działaniu.

Szukaj na etykiecie oznaczeń „Proton Exchange Membrane Electrolysis” (elektroliza z membraną wymiany protonowej) **lub „PEM”**, by znaleźć wodę, z której odfiltrowane i usunięte będą chlor, ozon i wszystkie inne gazy z wyjątkiem wodoru.

Czy większa dawka jest lepsza? Czy lepszy jest ciągły dopływ, czy niskie dawki pulsacyjne?

Na te i wiele innych pytań wciąż jeszcze nie ma odpowiedzi. Zespół dr Ohty stwierdził jednak, że w leczeniu choroby Parkinsona przerywane pulsacje gazowego wodoru są bardziej skuteczne niż terapia ciągła, ale najlepsze efekty przynosi picie wody (patrz ramka)[28].

Różnica może wynikać z aktywności wodoru jako regulatora genów, gdy wysyła on sygnał przypominający buczący alarm – pulsacyjny, a nie ciągły – by komórki nie przywykały do niego, jak wyjaśnia dr Ohta w wywiadzie dla Molecular Hydrogen Foundation[29].

W tym zalewie produktów i twierdzeń jedno jest pewne: jednym z najbardziej obiecujących uniwersalnych leków mogą okazać się bąbelki gazu.

PRZYDATNE ADRESY

Molecular Hydrogen Institute:
www.molecularhydrogeninstitute.com

eprasa.pl b869044dea

aQuator
Domowe Źródło Zdrowia

domowezrodlozdrowia.pl

Woda jonizowana nasycona **aktywnym wodorem** to najprostsza domowa kuracja

AKTYWNY WODÓR (0,9-1,3 ppm)
zawarty w wodzie alkalicznej to najsilniejszy naturalny przeciwutleniacz, ze zdolnością selektywnej redukcji wolnych rodników

POTENCJAŁ ORP (do -700)
świadczy o obecności w wodzie dużej ilości aktywnego wodoru, zdolnego do łączenia się z wolnymi rodnikami, dzięki czemu organizm może skutecznie bronić się przed chorobami

ALKALICZNE PH (do 11 pH)
pozwala zachować równowagę kwasowo-zasadową wspierając naturalne bufory i system immunologiczny, dzięki dużej zawartości jonów alkalicznych

NIŻSZE NAPIĘCIE POWIERZCHNIOWE
zwiększa zdolność wody alkalicznej do łączenia się z płynami ustrojowymi i utrzymuje ich właściwą gęstość

MNIEJSZE CZĄSTECZKI
wody alkalicznej ułatwiają transport i absorpcję wartości odżywczych oraz oczyszczanie organizmu z ubocznych produktów przemiany materii

30 dni na zwrot kup i testuj

PZH PRODUKT Z ATESTEM

BPA FREE

www.domowezrodlozdrowia.pl info@domowezrodlozdrowia.pl tel: 729 960 020

eprasa.pl b869044dea

SILNY DUET w służbie odporności

Działanie tych pierwiastków wzajemnie się uzupełnia. Niedobór jednego może upośledzać aktywność drugiego, zwłaszcza w kontekście usprawniania pracy układu immunologicznego. Można powiedzieć, że jest to para doskonała. Poznajcie siłę cynku i selenu.

eprasa.pl b869044dea

> Bez wystarczających dostaw cynku i selenu niemożliwa jest produkcja enzymów antyoksydacyjnych. W efekcie najpierw spada odporność, a później wolne rodniki dobijają układy osłabionego organizmu.

Przez lata oba te minerały raczej nie cieszyły się większym zainteresowaniem. W końcu to pierwiastki śladowe, a zatem obecne w naszych organizmach w niewielkich ilościach, a przez to – teoretycznie – raczej trudno o ich deficyt. Mieliśmy zresztą łatwo je pozyskiwać: powinny znajdować się po prostu w glebie, a stamtąd być pobierane przez rośliny, które trafiają później na nasz stół. Nie żyjemy jednak w świecie idealnym i zawartość obu tych pierwiastków w ziemi pozostawia wiele do życzenia.

Z pustej gleby na stół

Co prawda w przypadku cynku sytuacja w Polsce nie jest dramatyczna, ponieważ skały macierzyste, z których powstały nasze gleby, zawierały ten pierwiastek, a ich w większości kwaśny odczyn sprzyja jego dostępności. Nadal jednak roślinne produkty nie są dla człowieka najlepszym źródłem Zn – bardziej skutecznie przyswajamy go ze zwierzęcych (takich jak ostrygi, krewetki i inne skorupiaki), a 30% populacji cierpi na jego niedobory[1].

Jeśli natomiast chodzi o selen, nasze rodzime ziemie są wybitnie ubogie w ten mikroelement, co w głównej mierze zawdzięczamy nadmiernej produkcji rolnej i stosowaniu herbicydów i pestycydów. W efekcie jego średnie spożycie wciąż należy do najniższych w Europie (35 mcg przy normie 55 mcg dla kobiet i 70 mcg dla mężczyzn), a stężenie w osoczu nawet nie zbliża się do prawidłowego (przeciętnie wynosi 70 mcgl/l, ale u ponad 95% osób jest niższe niż 105 μg/l)[2]. Nawet jedzenie orzechów brazylijskich (najważniejszego źródła pokarmowego) nie zawsze pomaga, bo ilość tego składnika jest w nich w bardzo zróżnicowana i trudno oszacować realne spożycie.

Jak to wszystko przekłada się na nasze zdrowie? Bardzo niekorzystnie, ponieważ bez wystarczających dostaw cynku i selenu do organizmu niemożliwa jest produkcja ważnych enzymów antyoksydacyjnych. W efekcie w pierwszej kolejności spada nasza odporność, a później wolne rodniki dobijają układy osłabionego organizmu.

Chory zdrowy człowiek

O ile niedobory magnezu kojarzymy z chorobami układu sercowego, a deficyt żelaza z ryzykiem niedokrwistości, o tyle w przypadku selenu sytuacja wydaje się bardziej skomplikowana. Brak odpowiedniej zawartości tego pierwiastka w diecie nie powoduje konkretnej choroby, ale sprawia, że zaczynamy cierpieć na wiele innych, gdyż istotnie spada nasza odporność.

W końcu selen jako składnik różnych enzymów i niektórych białek budujących błony komórkowe pełni funkcje enzymatyczne i stabilizujące. Zapewnia aktywność biologiczną m.in. peroksydazy glutationowej (GPX), dzięki czemu pozwala łagodzić stres oksydacyjny i redukować ryzyko chorób nowotworowych i autoimmunologicznych[3]. Do tego tworzy nieaktywne kompleksy, które pozwalają oczyścić organizm z kadmu, ołowiu i rtęci, a także uczestniczy w regulacji odpowiedzi układu odpornościowego na patogeny[4]. Wspiera też układ krwionośny i czynność serca, odpowiada za potencję i oddychanie komórkowe. Wpływa na prawidłowy wzrost oraz szybkość regeneracji po dużym wysiłku, zwłaszcza sportowym.

Równie istotną rolę przypisuje się selenowi w regulacji funkcji tarczycy. Zmniejszenie stężenia tego pierwiastka oznacza zaburzenie syntezy jej hormonów, i to na kilku poziomach – od zmniejszenia aktywności enzymów niezbędnych w tym procesie,

eprasa.pl b869044dea

przez mechanizmy immunologiczne, po bezpośrednie uszkodzenie komórek gruczołu. Właśnie na skutek zmniejszenia poziomu selenu oraz aktywności enzymów antyoksydacyjnych wzrasta ryzyko wystąpienia zapalenia tarczycy oraz niedoczynności gruczołu[5].

> U pacjentów z rakiem przewodu pokarmowego podawanie selenu i cynku przez 50 dni zatrzymało postępujące niedożywienie, poprawiło apetyt i zmniejszyło osłabienie

Wszechobecny mikroelement

Niemniej ważna okazuje się rola cynku w organizmie. On również odgrywa rolę strukturalną i regulacyjną, jest niezbędny do podziałów komórkowych i różnicowania powstających komórek, uczestniczy w homeostazie, reakcjach odpornościowych, w apoptozie i starzeniu się organizmu. Cynk jest również składnikiem wielu enzymów i białek (w tym dysmutazy ponadtlenkowej) oraz istotnym elementem spermatogenezy i syntezy hormonów steroidowych[6]. Istotny wydaje się także jego udział w minimalizowaniu efektów toksycznych związanych z narażeniem organizmu na metale ciężkie, np. kadm i ołów.

Wykazano, że długotrwały niedobór tego pierwiastka niesie ze sobą zwiększoną skłonność do powstawania uszkodzeń powodowanych przez stres oksydacyjny. Może także powodować hipogonadyzm, zaburzenia potencji, zmniejszoną żywotność plemników, a nawet bezpłodność[7]. Oczywiście cynk wpływa również na kondycję włosów, skóry i paznokci, a do tego wyostrza zmysły (poprawia wzrok i słuch), a nawet pracę tarczycy i mózgu! Wszystko przez to, że to naprawdę wszędobylski mikroelement, którego obecność potwierdzono we wszystkich tkankach i płynach ustrojowych.

Wspólny front

Nie brakuje punktów stycznych dla cynku i selenu. Jednym z nich może być tarczyca – w tym przypadku po raz pierwszy wykazano wprost, że pierwiastki te działają synergistycznie. Selen jest bowiem niezbędny, aby aktywować hormony tarczycy, natomiast cynk odpowiada za dostarczanie enzymów katalizujących proces przekształcenia T4 w T3.

W 2015 r. pojawiło się badanie, które pokazało, że połączeniu tych 2 składników podczas suplementacji w niedoczynności tarczycy daje pozytywne rezultaty. W eksperymencie zastosowano 30 mg cynku w formie glukonianu oraz 200 μg selenu w postaci preparatu zawierającego drożdże selenowe.

Po 12 tygodniach wśród kobiet przyjmujących zarówno sam selen, jak i jego połączenie z cynkiem odnotowano wzrost stężenia hormonu T3, ale jedynie w drugiej grupie zarejestrowano również zwiększenie stężenia T4 oraz obniżenie TSH. Wyniki te sugerują, że suplementacja pierwiastkami może wywierać bardziej pozytywny wpływ na pracę tarczycy niż stosowanie tylko jednego z nich[8].

To jednak dopiero początek listy dowodów ich synergistycznego działania.

Męska grypa to nie mit!

Dlaczego mężczyzna nie ma gorączki, tylko walczy o życie? Okazuje się, że w żartach na temat niezwykłej wrażliwości panów na infekcje tkwi wcale niemałe ziarenko prawdy. Kobiety mają po prostu dużo mocniejszy i bardziej waleczny układ odpornościowy, dzięki czemu łatwiej przechodzą grypę czy przeziębienie.

Naukowcy z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health odkryli, że kluczową rolę odgrywają tu chromosomy. Kobiety mają 2 w wersji X – czyli silniejszej, natomiast mężczyznom przypada konfiguracja XY – słabsza, bo uboższa także w geny odpowiedzialne za odpowiedź immunologiczną. Panie są również uprzywilejowane, jeśli chodzi o gospodarkę hormonalną. Dominujące u nich estrogen i progesteron są bowiem odpowiedzialne za pobudzanie do walki z intruzem białych krwinek, których zresztą płeć piękna ma blisko 2 razy więcej od mężczyzn[1].

Panom na pocieszenie trzeba powiedzieć, że taki nierówny podział ma dla nich również plusy, ponieważ duża aktywność układu odpornościowego może sprawić, że zacznie on atakować własne tkanki i narządy. Nie bez powodu spośród ok. 80 istniejących chorób autoimmunologicznych 75% występuje właśnie u kobiet.

BIBLIOGRAFIA
1. Neuroscience and Biobehavioral Reviews 2000; 24(6):627-638

eprasa.pl b869044dea

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– jedną tabletką dziennie

- **SYSTEM ODPORNOŚCIOWY[1,2,3,4]**
- **METABOLIZM[4]**
- **WŁOSY[1,4]**
- **PAZNOKCIE[1,4]**
- **SKÓRA[1]**
- **ENERGIA[2,3]**

Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów [1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę [1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci [1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy [4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego [1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii [2,3].
1: Cynk / 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

PL_SelenZinc_Ad_Czym_210x275_0320

eprasa.pl b869044dea

Męska rzecz

Zarówno cynk, jak i selen odgrywają ważną rolę w produkcji hormonów anabolicznych, które są niezbędne dla funkcji seksualnych mężczyzn, płodności, siły i wyników sportowych. Niedobór tych minerałów jest związany ze spadkiem testosteronu i insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (IGF-1), co może przyczyniać się do cukrzycy, zmniejszonej masy kostnej i mięśniowej, upośledzenia funkcji seksualnych i zmniejszenia energii. Wyniki jednego z przedklicznicznych badań pokazują, że równoczesna suplementacja cynkiem i selenem w połączeniu z magnezem jest bardziej efektywna niż poszczególne składniki w pojedynkę w podnoszeniu poziomu testosteronu i siły mięśni[9].

Często zresztą te mikroelementy określane są jako „minerały płodności", ponieważ ich niedobór może zaburzać prawidłowe funkcjonowanie układu rozrodczego, również u kobiet: cynk jest ważny dla odpowiedniego przebiegu owulacji, cyklu menstruacyjnego oraz metabolizmu hormonów płciowych, natomiast diecie ubogiej w selen częściej towarzyszą poronienia i porody przedwczesne (przynajmniej w badaniach na zwierzętach).

Podwójne uderzenie w raka

Wydaje się jednak, że w ostatnich latach największe zainteresowanie cynkiem i selenem wiąże się z ich potencjalnym wpływem przeciwnowotworowym. Tu również mamy do czynienia z różnymi mechanizmami działania, dającymi nieraz spektakularne efekty.

Przykładowo wysoki poziom selenu w organizmie zmniejsza ryzyko zachorowania na najczęściej występującą odmianę raka trzustki nawet o 95%, podczas gdy odwrotny efekt wywołują wysokie poziomy ołowiu, arsenu i kadmu[10]. A który pierwiastek może pomóc pozbyć się tych metali ciężkich? Cynk! W ten sposób protekcyjne działanie tych pierwiastków śladowych może się uzupełniać.

Podobnie jest w przypadku raka gruczołu krokowego. Z jednej strony badania pokazują, że obniżone poziomy cynku w prostacie mogą odgrywać istotną rolę w etiologii nowotworu[11], a z drugiej duża zawartość selenu w diecie lub suplementacja drożdżami selenowymi przyczynia się do istotnego obniżenia ryzyka tego raka[12].

Z kolei wśród pacjentów z rakiem przewodu pokarmowego doustne podawanie selenu i cynku w postaci tabletek przez 50 dni poprawiło kliniczny przebieg choroby (m.in. zatrzymało postępujące niedożywienie, poprawiło

Ciała nie oszukasz...

Często zapominamy, że sztuka nie polega na przyjmowaniu leków czy suplementów, kiedy już pojawi się infekcja, a na systematycznym wspieraniu układu immunologicznego, by był przygotowany na ataki patogenów. Dobrze zaplanowana profilaktyka nieswoista ma umacniać oraz poprawiać stan zdrowia, a obejmuje m.in. hartowanie, wypoczynek czy racjonalną dietę[1]. By działania te przyniosły oczekiwany efekt, należy wdrażać je jeszcze przed pojawieniem się czynnika chorobotwórczego.

Styl życia odgrywa zatem kluczową rolę, ponieważ właśnie powtarzalne zachowania umożliwiają systematyczne wystawianie układu immunologicznego na próby, a tym samym – hartowanie go.

Chodzenie boso po trawie, jesienne spacery czy choćby polewanie ciała na zmianę zimną i ciepłą wodą mają wspólną cechę: uczą organizm szybkiego reagowania na wahania temperatury. Dzięki temu podnosi się jego odporność na wirusy i bakterie. Badania potwierdzają, że ekspozycja na niskie temperatury skutkuje niewielkimi zmianami poziomu interleukin decydujących o mobilizacji układu odpornościowego[2]. Innymi słowy – hartowanie wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Kolejny ważny aspekt to wypoczynek, a przede wszystkim sen – naturalny wzmacniacz odporności. Nieustannie pracujące elementy układu immunologicznego potrzebują czasu na regenerację. Kiedy jesteśmy pozbawiani odpowiedniej ilości snu, nasze komórki zaczynają produkować nadmierne ilości hormonu stresu – kortyzolu. Pozostajemy wprawdzie w stanie czuwania, jednak odbywa się to kosztem osłabienia funkcji immunologicznych. Według badania z 2019 r. osoby, które się wysypiały, miały wyższy poziom limfocytów T, czyli komórek odpowiedzialnych za odpowiedź odpornościową. Dlatego też najlepiej spać przynajmniej 7 godz. na dobę, ponieważ dowiedziono, że osoby, które stosowały się do tego zalecenia, były 4 razy mniej narażone na przeziębienie niż te, które spały mniej niż 6[3].

Elementem profilaktyki nieswoistej jest również wypoczynek na świeżym powietrzu, który gwarantuje lepsze dotlenienie organizmu. Podobny korzystny wpływ ma regularna aktywność fizyczna, która dodatkowo obniża poziom hormonu stresu, co zmniejsza ryzyko zachorowania. Badania sugerują nawet, że ćwiczenia mogą przekładać się na efektywniejszą walkę z wirusami[4]. Zaleca się aktywność o umiarkowanej intensywności przez 30-60 min kilka razy w tygodniu. Nie należy jednak przesadzać, ponieważ przetrenowanie powoduje wzrost produkcji wolnych rodników, które okradają nas z antyoksydantów.

BIBLIOGRAFIA

1. Balneo Pol 2006; 48 (4): 245-252
2. Eur J Appl Physiol 2010; 109 (1): 67-72; Scand Clin Lab Invest 2011; 71 (5): 419-425
3. Sleep. 2015 Sep 1; 38(9):1353-9
4. Br J Sports Med. 2011 Sep; 45(12):987-92

eprasa.pl b869044dea

> Cynk jest antagonistą selenu, ale nie na poziomie wchłaniania, tylko już w organizmie – przy zbyt dużych ilościach pierwszego pierwiastka drugi będzie go usuwać, zapobiegając zatruciu

apetyt i zmniejszyło osłabienie w porównaniu do grupy kontrolnej)[13].

Pogromcy stresu oksydacyjnego

Autorzy metaanalizy podsumowującej dowody z 6 badań epidemiologicznych stwierdzili, że antykancerogenne działanie selenu wynika przede wszystkim z faktu, że jako silny przeciwutleniacz m.in. redukuje on oksydacyjne uszkodzenia DNA i mutacje genetyczne[14]. Dodatkowo niektóre produkty jego rozpadu mogą ograniczać wzrost guza poprzez zwiększenie aktywności komórek odpornościowych i zahamowanie rozwoju jego naczyń krwionośnych.

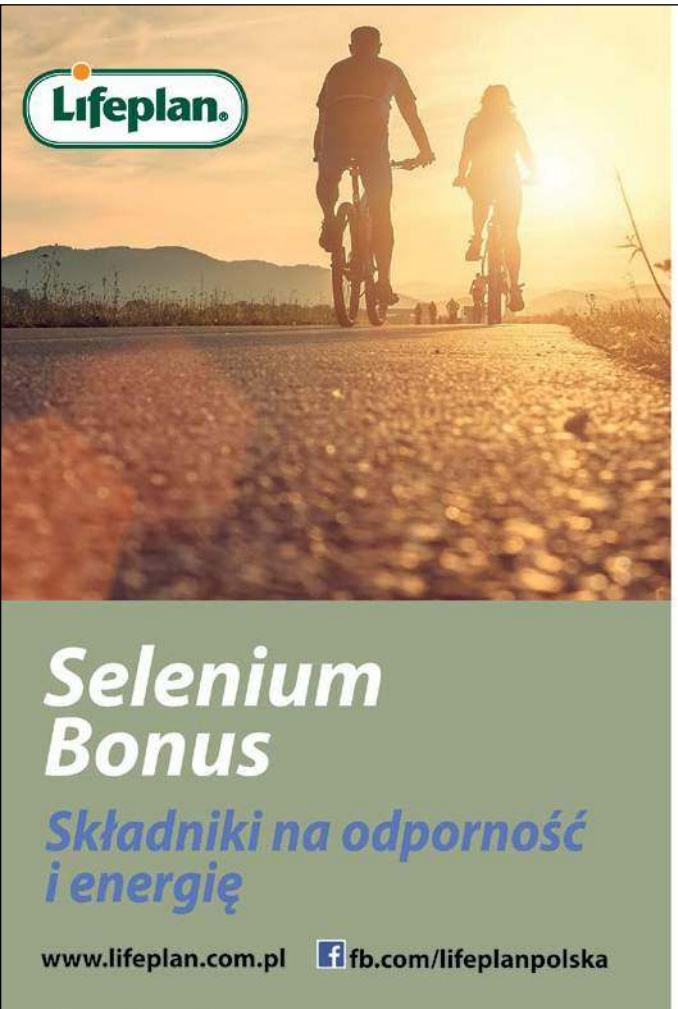
Również w przypadku cynku kluczowe znaczenie (obok udziału w cyklu komórkowym i apoptozie) maja antyoksydacyjne właściwości tego pierwiastka. W końcu wchodzi on w skład dysmutazy ponadtlenkowej – jednego z najważniejszych enzymów przeciwutleniających, którego aktywność zależy m.in. od odpowiedniego stężenia Zn[15]. Dodatkowo ten pierwiastek śladowy bezpośrednio niszczy komórki rakowe.

Rodniki i stan zapalny

Stres oksydacyjny i nadmierna aktywność wolnych rodników odgrywają istotną rolę nie tylko w nowotworzeniu, ale również w pracy układu odpornościowego. Przede wszystkim wiążą się bowiem ze stanem zapalnym towarzyszącym infekcjom i zakażeniom – im bardziej się on nasila, tym bardziej rośnie liczba tych niekorzystnych dla nas cząsteczek, a tym samym wzrasta zapotrzebowanie na antyoksydanty.

Zależność tę widać na przykładzie posocznicy, która rozwija się zwykle w wyniku załamania odporności, a stres oksydacyjny z rozregulowanym stanem zapalnym są jej ważnymi cechami.

Jak wykazano w jednym z badań, stężenia interleukiny-6 i innych biomarkerów stanu zapalnego oraz uszkodzenia oksydacyjnego białek i lipidów były podwyższone u pacjentów z sepsą,



Selenium Bonus

Odporność i codzienna dawka energii!

Zn Se A B C E

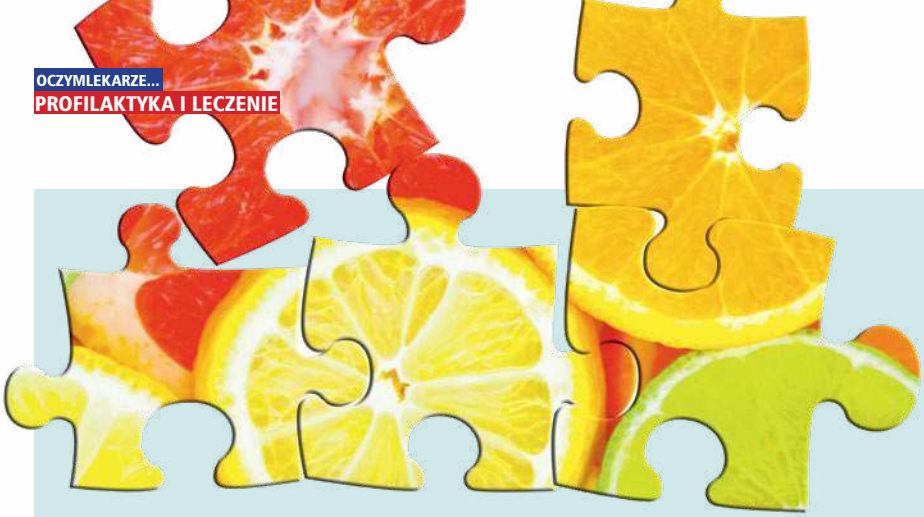
- Unikalna kompozycja
- Bariera dla wolnych rodników i toksyn
- Witaminy A, B6, C i E zapewniają lepsze wchłanianie selenu

Dumnie wyprodukowany w Wielkiej Brytanii

GREEN ENERGY ISO 9001 environ

Dystrybutor: ZIOŁO-PIAST Hurtownia Farmaceutyczna Marian Zaremba ul. Północna 8B 05-820 Piastów

eprasa.pl b869044dea



Odpornościowa mozaika

Nie należy wierzyć, że jedna substancja pozwoli uchronić się przed infekcjami – najlepsze efekty daje stosowanie większej ilości niezbędnych składników, zwłaszcza antyoksydantów, dostosowane do indywidualnego zapotrzebowania organizmu. Przykładowo w jednym z badań połączenie selenu, cynku oraz witamin D i C obniżyło ryzyko zachorowania o ok. 40%, a czas trwania infekcji dróg oddechowych – o 54%[1].

Oto składniki, które również uczestniczą w prawidłowej odpowiedzi immunologicznej i poprawiają funkcje odpornościowe organizmu.

Żelazo chociaż jest najbardziej znane ze swojej roli w produkcji czerwonych krwinek i transporcie tlenu, to zalicza się do najlepszych suplementów wzmacniających układ odpornościowy. Badania pokazują, że niedokrwistość z niedoboru tego pierwiastka może zaburzać odpowiedź immunologiczną organizmu, co potencjalnie zwiększa ryzyko infekcji[2]. Kobiety, niemowlęta, dzieci oraz osoby stosujące dietę wegańską lub wegetariańską mogą być narażeni na zwiększone ryzyko niedoboru żelaza.

Glutation to bardzo silny antyoksydant, niezbędny z punktu widzenia układu odpornościowego. Jego obecność jest konieczna do rozwoju limfocytów, przez co bezpośrednio wpływa na polepszenie odpowiedzi immunologicznej. Zapewnia również sprawność komórek NK, które stoją w pierwszej linii obrony przed infekcjami. Witamina C zwiększa jego poziom w komórkach układu odpornościowego[3].

Koenzym Q10 to kolejny potężny przeciwutleniacz niezbędny do tworzenia energii komórkowej w całym organizmie. Jego niedobory wiążą się z osłabieniem układu immunologicznego, a w jednym badaniu po podaniu CoQ10 myszy wykazywały o wiele większą odporność na wirusa grypy[4].

Siarka to kolejny składnik, który zwiększa poziom glutationu i wpływa na jego produkcję. Dzięki temu zmniejsza stres oksydacyjny. Dodatkowo hamuje uwalnianie cytokin, dzięki czemu wykazuje udokumentowane silne działanie przeciwzapalne. Oznacza to, że wpływa korzystnie na 2 czynniki osłabiające naszą odporność[5].

Witamina C jako czołowy antyoksydant zwalcza wolne rodniki oraz odgrywa kluczową rolę w pobudzaniu odpowiedzi immunologicznej. Dzięki temu przynosi widoczne efekty przede wszystkim w profilaktyce infekcji. Jednak jeśli zadbasz zawczasu o jej odpowiedni poziom, nawet w razie zachorowania możesz liczyć na złagodzenie i skrócenie jej czasu[6].

Witamina D3 zwiększa działanie przeciwdrobnoustrojowego filmu ochronnego dróg oddechowych, dzięki czemu przede wszystkim ogranicza patogenom dostęp do organizmu[7]. Tym samym pomaga zapobiegać infekcjom i zmniejsza ich częstotliwość.

Witamina A jest kluczowa dla rozwoju niektórych komórek odpornościowych niezbędnych do walki ze stanem zapalnym i infekcją, dzięki czemu zyskuje pozycję jednego z najważniejszych składników wspomagających układ odpornościowy[8].

Witamina E działa jako silny przeciwutleniacz, zapobiegając uszkodzeniom oksydacyjnym komórek. Badania pokazują, że suplementacja tym związkiem może poprawić funkcje immunologiczne, zwiększyć produkcję białych krwinek i odporność na infekcje[9].

Witamina B6 w jednym z badań po 2 tygodniach suplementacji była w stanie znacznie wzmocnić odpowiedź immunologiczną pacjentów w stanie krytycznym. Tymczasem inne doniesienia pokazują, że jej niedobór może zmniejszyć produkcję ważnych przeciwciał[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Ann. Intern. Med. 2003; 138:365-371; J Am Geriatr Soc 2004; 52:3-12
2. Comp Biochem Physiol A Comp Physiol. 1989; 94(1):11-9
3. Am J Clin Nutr. 2003; 77(1):189-195
4. Biochem Biophys Res Commun 1988; 153 (2): 888-896
5. Cytokine. 2015 Feb; 71(2):223-31; Nutr Metab (Lond). 2007; 4:24; PLoS One. 2011; 6(12): e28378
6. Ann Nutr Metab. 2006;50(2):85-94
7. BMJ Open Respir Res 2017; 4:e000211
8. Annu Rev Nutr. 2001; 21:167-92
9. Nutrients. 2018; 10(11): 1614
10. Eur J Clin Nutr. 2006 Oct; 60(10):1207-13; J Immunol Res. 2017; 2017:2197975

a jednocześnie odwrotnie proporcjonalne do stężenia cynku i selenu w osoczu. Co więcej, zdaniem autorów niedobory tych pierwiastków mogą prowadzić do nadmiernej aktywności wolnych rodników, a przez to przyczyniać się do uszkodzenia kluczowych białek[16].

Obudzić komórki immunologiczne

Wszystkie te obserwowane mechanizmy prowadzą nas do wniosku, że obszarem, na którym synergistyczne działanie cynku i selenu może być najważniejsze, jest odporność. Co prawda prawie wszystkie składniki odżywcze w diecie odgrywają kluczową rolę w utrzymywaniu optymalnej odpowiedzi immunologicznej, jednak te 2 pierwiastki zaczynają wyrastać na liderów, ponieważ regulują ją na różnych poziomach.

Jako składnik selenoprotein Se jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania neutrofili, makrofagów, komórek NK i limfocytów T – gromadząc się w nich, pobudza reakcje układu odpornościowego i stymuluje odpowiedź obronną organizmu. Podwyższone spożycie tego pierwiastka może łagodzić stres oksydacyjny i stany zapalne, a nawet przeciwdziałać rozwojowi zjadliwości i hamowaniu progresji HIV do AIDS[17]!

Z kolei cynk jest niezbędny jako jon strukturalny i regulatorowy dla enzymów, białek i czynników transkrypcyjnych, a zatem należy traktować go jako kluczowy pierwiastek śladowy w wielu mechanizmach homeostatycznych or-

BIBLIOGRAFIA

1. J. Food Compos. Anal. 2006; 19(5):420-433
2. Nutr Cancer. 2009;61(5):629-33; Wsp. Onkol. 2011; 15(supl.1):39-43; PLoS One. 2013; 8:e59051; Nutrion and Cancer 2009; 61: 629-633
3. Lancet 2000; 356(9225):233-241
4. Arch Environ Contam Toxicol 2004; 47(3):402-413; J Nutr 2003; 133(5):1457-1459
5. Biochem J 1995; 306(3):851; Clin Endocrinol Metab 2007; 92(10):3764-3773
6. Ann. Acad. Med. Siles. (online) 2017; 71:314-325
7. Adv Clin Exp Med 2005; 14(6):1295-1300
8. J Am Coll Nutr. 2015; 34(5):391-9
9. FASEB Journal 2019; 33 (supl. 1), Abstract Number 839.7
10. Gut. 2012 Nov; 61(11):1583-8
11. Arch. Biochem. Biophys., 2007; 463:211-217
12. Cochrane Database Syst. Rev., 2011; 11: CD005195; Asian Pac. J. Cancer Prev., 2013; 14(4):2181-2184
13. European Journal of Clinical Nutrition 2001; 55:293-297
14. Biosci Rep. 2016 Oct; 36(5):e00395
15. Neoplasma 1999; 46(2):100-104
16. Br J Anaesth. 2015 Jun; 114(6):990-9
17. Folia Microbiol (Praha). 2003; 48(3):417-26
18. Burns Incl. Therm. Inj., 1987; 13:118; J. Nutr.,1982; 112:1224; Exp. Med., 2000; 13:1

eprasa.pl b869044dea

> W jednym z badań połączenie selenu, cynku oraz witamin D i C obniżyło ryzyko zachorowania o ok. 40%, a czas trwania infekcji dróg oddechowych – o 54%

ganizmu, w tym w odpowiedzi immunologicznej. Co więcej, odgrywa istotną rolę już na najwcześniejszych jej etapach. Naukowcy udowodnili, że nawet niewielki jego niedobór zakłóca równowagę między limfocytami Th1 i Th2, powoduje obniżenie fagocytozy i spadek związanej z nią aktywności bakteriobójczej makrofagów oraz może wywoływać obniżenie produkcji limfocytów i zaburzenia układu odpornościowego[18].

Oba pierwiastki wykazują zatem działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i immunomodulacyjne, choć charakteryzują się odmiennymi mechanizmami działania. Ale właśnie dzięki temu mogą doskonale się uzupełniać.

Razem czy osobno?

Rosnąca świadomość roli cynku i selenu idzie w parze z wątpliwościami co do tego, czy można łączyć je ze sobą, czy jednak lepiej przyjmować oddzielnie. Niepokój jest tak naprawdę efektem przeprowadzonych w latach 80. niewielkich badań, które sugerowały, że pierwiastki te zmniejszają wzajemnie swoją biodostępność. Tymczasem prawda jest taka, że cynk jest antagonistą selenu, ale nie na poziomie wchłaniania, tylko już w organizmie – przy zbyt dużych ilościach pierwszego pierwiastka drugi będzie go usuwać, zapobiegając zatruciu.

Wchłanialność tych substancji zależy natomiast od innych czynników. Cynk wymaga do tego witamin rozpuszczalnych w wodzie (C, B6), a selen – rozpuszczalnych w tłuszczach (najlepiej sprawdza się E).

W przypadku cynku należy jeszcze pamiętać, że konkurują z nim miedź, żelazo i mangan, wypierając go z organizmu – jako prawdziwi antagoniści.

REKLAMA

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

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

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

stworzony dla KOBIET

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

eprasa.pl b869044dea

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.

Hipoglikemia

Pytanie: Kilka dni temu bardzo się przestraszyłam. Nagle zrobiło mi się słabo, poczułam nudności, drętwienie ust i zakręciło mi się w głowie. Bałam się, że zemdleję. Mój lekarz podejrzewa, iż objawy te były spowodowane nagłym spadkiem poziomu glukozy we krwi i być może świadczą o rozwijającej się cukrzycy. Zdziwiłam się, ponieważ stosuję zdrową i zbilansowaną dietę, regularnie ćwiczę, unikam słodkich przekąsek i napojów. Ponadto objawy pojawiły się 3 godz. po posiłku, który przecież powinien mi dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym także cukrów. Skąd więc taki spadek? W jaki sposób mogę wyregulować poziom glukozy i uniknąć niedocukrzenia? Czy grozi mi cukrzyca?

Odpowiedź: Opisane przez Ciebie objawy faktycznie mogą sugerować hipoglikemię, czyli sytuację, w której dochodzi do nagłego spadku poziomu glukozy we krwi poniżej 70 mg/dl. Problem jest poważny, rocznie w Polsce notuje się ponad 200 tys. ciężkich przypadków niedocukrzenia, w których konieczne było udzielenie choremu pomocy lekarskiej. Na ryzyko wystąpienia hipoglikemii najbardziej narażeni są chorzy na cukrzycę, zarówno tę insulinozależną typu 1, jak i insulinoniezależną typu 2. Najczęstszą przyczyną jest źle dobrana dawka insuliny lub doustnych leków przeciwcukrzycowych oraz nieprzestrzeganie diety i pór posiłków.

Organem najbardziej wrażliwym na niedocukrzenie jest nasz mózg, ponieważ to właśnie on jest głównym odbiorcą glukozy. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje jej aż 150 g dziennie. Dlatego też wśród symptomów hipoglikemii dominują te związane z zaburzeniami pracy układu nerwowego. Pierwszym z nich jest zazwyczaj uczucie niepokoju, któremu towarzyszą drętwienie okolicy ust, osłabienie, senność, przyspieszenie pracy serca, zawroty głowy i nudności, a czasami nawet wymioty. Mogą pojawić się również zaburzenia koordynacji ruchowej, drżenia mięśni lub drgawki, zlewne poty i problemy ze wzrokiem, takie jak podwójne lub niewyraźne widzenie. U niektórych chorych dominującym objawem jest wilczy apetyt, szczególnie na słodkie potrawy.

W skrajnych przypadkach, gdy poziom glukozy spada do 30 mg/dl, hipoglikemia może doprowadzić do utraty przytomności, śpiączki i śmierci, dlatego objawów niedocukrzenia nie można bagatelizować.

Aby zapobiegać skutkom hipoglikemii, osoby cierpiące na cukrzycę powinny nosić przy sobie słodką przekąskę, tabletki zawierające glukozę lub słodki napój, które po spożyciu szybko podnoszą poziom cukru we krwi. Niektórym chorym lekarze polecają, by nie rozstawali się z glukagonem w zastrzyku. Jest to hormon trzustkowy, który można zastosować w celu szybkiego zwiększenia stężenia glukozy we krwi.

Jednak coraz częściej hipoglikemia dotyka także osób, które nie chorują na cukrzycę. Naukowcy z Bharti Research Institute of Diabetes and Endocrinology (Indie) donoszą, że aż 17% przypadków hipoglikemii związanych jest z silnym stresem, zaburzającym pracę układu hormonalnego, a za 24% przypadków odpowiada zbyt intensywny wysiłek fizyczny oraz szybkie zużycie w krótkim czasie rezerw energetycznych organizmu[1].

Przyczyną nagłego spadku poziomu glukozy we krwi może być również hipoglikemia reaktywna, której objawy pojawiają się ok. 3-5 godz. po posiłku zawierającym znaczne ilości węglowodanów. Dlaczego tak się dzieje? U osób zdrowych stężenie glukozy we krwi wzrasta stopniowo po każdym posiłku, w miarę wchłaniania węglowodanów w jelitach, i zaczyna pobudzać trzustkę do wydzielania insuliny. Pod wpływem jej działania glukoza zosta-

eprasa.pl b869044dea

je przetransportowana do komórek, w których wykorzystywana jest do przemian energetycznych, a jej stężenie we krwi zaczyna spadać. U osób cierpiących na hipoglikemię reaktywną po spożyciu posiłku bogatego w cukry proste dochodzi do gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi, czemu stara się natychmiast przeciwdziałać trzustka, uwalniając duże ilości insuliny. Na skutek jej działania stężenie glukozy gwałtownie spada i pojawiają się objawy niedocukrzenia. Jednocześnie zahamowane zostaje wydzielanie podnoszącego poziom glukozy glukagonu.

Z hipoglikemią wiąże się jeszcze jeden problem zdrowotny – insulinooporność. W jej przebiegu komórki organizmu stają się niewrażliwe na działanie insuliny, skutkiem czego poziom glukozy we krwi jest stale podwyższony. Organizm stara się temu przeciwdziałać w jedyny znany sobie sposób – stale zwiększając wydzielanie insuliny. Utrzymywanie się takiego stanu może faktycznie prowadzić do rozwinięcia się cukrzycy typu 2, w przebiegu której niezwykle trudno utrzymać prawidłowy poziom glukozy, co grozi wystąpieniem hipoglikemii[2].

Warto również zaznaczyć, że powtarzające się epizody niedocukrzenia mogą wpłynąć na nasze zdrowie w późniejszych latach, zwiększają bowiem ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja. Jest to związane z tym, że najbardziej wrażliwe na brak glukozy i nagłe zmiany jej stężenia są rejony mózgu odpowiedzialne za logiczne myślenie (kora mózgowa), pamięć i orientację przestrzenną (hipokamp) oraz emocje (jądro ogoniaste)[1].

Niezależnie od przyczyny hipoglikemii można jej skutecznie zapobiegać. Oto kilka praktycznych porad, jak utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

Kontroluj poziom glukozy

Z czasem większość pacjentów potrafi już po pierwszych łagodnych objawach rozpoznać u siebie niedocukrzenie i dzięki temu może działać zawczasu. Niestety są też osoby, u których wraz ze spadkiem poziomu glukozy od razu dochodzi do omdlenia lub zapadnięcia w groźną dla życia śpiączkę. Dlatego ważne jest regularne kontrolowanie stężenia glukozy przy pomocy glukometru. W urządzenie to powinni się zaopatrzyć nie tylko chorzy na cukrzycę, ale także osoby, u których pojawia się hipoglikemia reaktywna. Jeśli glukometr wskaże zbyt niski poziom cukru, warto sięgnąć po słodką przekąskę, sok lub owoc. Diabetolodzy zalecają również noszenie opasek informujących o chorobie i konieczności podania czegoś słodkiego do jedzenia lub picia w przypadku niedocukrzenia. Dzięki temu osoby postronne będą mogły skutecznie i prawidłowo udzielić pierwszej pomocy. Jest to o tyle ważne, że objawy hipoglikemii często przypominają te towarzyszące upojeniu alkoholowemu,

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Gastrobonisol
płyn doustny, lek roślinny

- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użycie wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynnę lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

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 b869044dea

Osoby zmagające się z hipoglikemią powinny unikać spożywania alkoholu, ponieważ zaburza on proces glukoneogenezy, czyli magazynowania nadmiaru glukozy w wątrobie pod postacią glikogenu, i prowadzi do gwałtownego spadku stężenia glukozy we krwi

to zaś sprawia, że chorzy są mylnie postrzegani jako osoby pijane i nie udziela się im pomocy[1].

Pilnuj diety

Dzięki odpowiedniej diecie i stałym porom spożywania posiłków możemy zapobiegać gwałtownym wahaniom poziomu glukozy we krwi. Unikać należy pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym, zawierających łatwo przyswajalne cukry, po których stężenie glukozy szybko wzrasta. Wśród nich najgroźniejsze są sacharoza (to ta z cukierniczki), słodycze, biała mąka, makarony, miód, jedzenie typu fast food, słodzone i gazowane napoje. Warto je zastąpić warzywami, owocami, ryżem, ziemniakami, kaszami oraz pieczywem pełnoziarnistym. W menu powinny znaleźć się również jaja, chude wędliny, nabiał i dobrej jakości chude mięso, które dostarczają pełnowartościowego białka. Niezwykle ważny jest także błonnik pokarmowy, który reguluje wchłanianie węglowodanów w jelitach. Doskonałym jego źródłem są surowe warzywa i owoce, można go również uzupełnić, dodając do potraw nasion babki płesznik lub lnu oraz topinambur zawierający inulinę, która zmniejsza indeks glikemiczny dań[1].

Osoby zagrożone hipoglikemią powinny zjadać 6 niewielkich posiłków dziennie, w odstępie ok. 3 godz. Należy też ustalić stałe pory posiłków. Równie ważne jest odpowiednie komponowanie dań, aby 25% dobowej dawki kalorii dostarczało śniadanie, 15% drugie śniadanie, 35% obiad, 10% podwieczorek, a kolacja – 15%[3].

Pij wodę

Odwodnienie organizmu zaburza naturalne mechanizmy regulacji stężenia glukozy we krwi, w tym wydzielanie hormonów przez trzustkę. Zatem aby odpowiednio nawodnić organizm, należy wypijać 2-3 l płynów dziennie. Połowę tego zapotrzebowania pokrywa woda zawarta w zupach, owocach i warzywach. Resztę najlepiej uzupełnić, pijąc małymi porcjami średnio zmineralizowaną wodę. Warto unikać soków w kartonach oraz słodkich, gazowanych napojów, ponieważ zawierają one duże ilości cukru, często ukryte pod innymi nazwami, np. syrop glukozowy. Dla przykładu wraz z puszką coca coli wypijamy 35 g cukru, czyli aż 7 łyżeczek[3]!

Ćwicz z głową

Osoby, u których pojawia się hipoglikemia, powinny unikać intensywnych treningów, jednak całkowita rezygnacja z ćwiczeń nie jest wskazana, bowiem aktywność fizyczna pomaga w regulacji metabolizmu węglowodanów. Przed przystąpieniem do ćwiczeń warto zmierzyć poziom glukozy i jeśli jest za niski, zjeść lekki posiłek. Nie można także zapomnieć, że powysiłkowa hipoglikemia może się pojawić nawet do 2-4 godz. po zakończeniu treningu, dlatego warto co godzinę sięgnąć po glukometr i w razie potrzeby zjeść słodką przekąskę.

Najlepszą porą na aktywność fizyczną jest poranek, należy natomiast unikać treningów wieczorem, tuż przed snem, mogą być one bowiem przyczyną wystąpienia niedocukrzenia w nocy. Ćwiczenia powinny być regularne, przynajmniej 2-3 razy w tygodniu, umiarkowane i rozłożone na dłuższy czas, co pozwoli uniknąć gwałtownego wyczerpania zapasów energetycznych organizmu. Przez pierwsze 15 min treningu nasze ciało czerpie bowiem energię głównie z glukozy krążącej we krwi, dopiero po tym czasie zaczyna wykorzystywać glikogen zgromadzony w wątrobie, a po kwasy tłuszczowe zmagazynowane w tkance tłuszczowej sięga dopiero po ok. 30 min ćwiczeń. Ważne jest zatem, aby zbyt intensywnymi ćwiczeniami już na samym początku nie doprowadzić się do hipoglikemii. Trzeba również pamiętać o tym, że prace w ogrodzie, sprzątanie czy energiczny marsz mogą mieć podobny wpływ na organizm, jak intensywny trening[4].

Pamiętaj o kwasach omega-3 i witaminach

Źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów omega-3 są m.in. ryby, oleje roślinne, orzechy i awokado. Można je również przyjmować w postaci suplementów diety. Kwasy omega-3 zwiększają wrażliwość komórek naszego ciała na działanie insuliny i korzystnie wpływają

eprasa.pl b869044dea

na funkcjonowanie wysp trzustkowych produkujących ten hormon[5]. Naukowcy z University of North Carolina (USA) dowiedli, że kwasy omega-3, dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA), chronią trzustkę przed uszkodzeniem i zapobiegają rozwojowi cukrzycy typu 1[6]. W zapobieganiu hipoglikemii ważną rolę grają również witaminy z grupy B. Biorą one udział w metabolizmie glukozy, uwrażliwiają komórki na działanie insuliny, regulują transport glukozy do neuronów i chronią je przed szkodliwym wpływem wahań jej stężenia we krwi. Doskonałym źródłem witamin B są orzechy i pestki, jaja, nabiał, podroby, ryby, mięso drobiowe, otręby, pieczywo pełnoziarniste, kasze, groch oraz fasola.

Wirusy

Pytanie: Choć sezon grypowy właśnie mija, epidemia koronawirusa uświadomiła mi, że chronić się przed nimi powinnam cały rok. Boję się nie tylko o siebie, ale także o moje dzieci i rodziców, którzy są już w podeszłym wieku. Co mogę zrobić, aby ustrzec siebie i najbliższych przed infekcją? Jak wspomóc organizm w trakcie trwania choroby?

Odpowiedź: Wirusy atakują nas przez cały rok. Na samym początku warto jednak zaznaczyć, że nie każdy kontakt z nimi wiąże się z zakażeniem. Codziennie nasz organizm odpiera ataki setek takich mikrobów, a my nawet tego nie zauważamy. Dopiero gdy patogenowi uda się przeniknąć do wnętrza komórek i namnożyć, pojawiają się pierwsze objawy infekcji. Ważna jest też ilość cząstek wirusa (określana jako miano wirusa), z którymi mamy kontakt. Jeśli jest ich kilka, układ odpornościowy sobie z nimi poradzi, zanim zdążą wyrządzić nam krzywdę. Porównując infekcję do starcia 2 armii – im liczniejsze wojsko, tym trudniej jest odeprzeć jego atak.

Po wniknięciu do organizmu wirusy stosują podstępną taktykę. Początkowo nie atakują odległych tkanek, ale zwiększają liczebność swojej armii w miejscu wniknięcia, czyli na błonach śluzowych nosa, jamy ustnej, gardła lub narządów moczowo-płciowych. Proces namnażania zachodzi w zaatakowanych komórkach nabłonka, co po pewnym czasie prowadzi do ich nieodwracalnego uszkodzenia i rozpadu, podczas którego uwolnione zostają kolejne pokolenia wirusów. Dopiero wtedy patogen przypuszcza atak. Drobnoustroje infekują kolejne komórki błon śluzowych, infekcja się rozszerza, a część z nich przedostaje się do pobliskich naczyń krwionośnych i wraz z krwią wędruje po organizmie.

Na obecność wirusów w naszym ciele niemal natychmiastowo reaguje układ odpornościowy. Już w momencie ich przylgnięcia do powierzchni nabłonka, np. dróg oddechowych, wyzwalany jest odruch kaszlu lub kichania, którego celem jest mechaniczne usunięcie patogenów z organizmu.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny

- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwężającego zapalenia krtani/tchawicy.

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 b869044dea

Miód nawłociowy, nazywany polską manuką, wzmacnia odporność, niszczy wirusy, działa przeciwzapalnie i skraca czas trwania infekcji. Doskonale zastępuje pastylki do ssania przy infekcji gardła – wystarczy łyżeczka miodu 3 razy dziennie.

Odpieranie ich ataku wspomaga również zwiększenie ilości wydzielanego przez komórki nabłonkowe śluzu. Jeśli mimo tego wirus przedostanie się do wnętrza komórki, wyspecjalizowane limfocyty T i makrofagi rozpoznają zagrożenie na podstawie antygenów, czyli białek znajdujących się na jego powierzchni. Na tym etapie infekcji makrofagi wydzielają pirogeny, które pokonują barierę krew-mózg i wpływają na ośrodek termoregulacji (znajdujący się w podwzgórzu) w taki sposób, że uruchamia on mechanizmy prowadzące do podniesienia temperatury ciała.

Informację o tym, z jaką infekcją mamy do czynienia, limfocyty T przekazują limfocytom B, które następnie wytwarzają przeciwciała skierowane przeciwko konkretnemu wirusowi. Niszczą one patogeny, a usunięciem unieszkodliwionych wirusów z organizmu zajmują się komórki żerne, czyli makrofagi. Podczas infekcji we krwi pojawiają się także limfocyty pamięci immunologicznej, których zadaniem jest zapisanie informacji o sposobie zwalczania konkretnego wirusa. Dzięki nim jeśli dojdzie do ponownej infekcji, odpowiedź immunologiczna będzie szybsza i organizm może zdusić zagrożenie w zarodku.

Aby doszło do zakażenia, konieczny jest bezpośredni kontakt z osobą chorą lub przedmiotem, na którym osiadły wydzieliny jej ciała, takie jak ślina, plwocina, katar czy łzy. Zatem by ograniczyć możliwość zakażeń wirusowych, natura wyposażyła nas w jeszcze jedną broń – rybonukleazy, enzymy obecne na powierzchni naszej skóry i rozkładające materiał genetyczny patogenów. Gdyby nie one każdy kontakt z wirusem byłby dla nas zabójczy, a układ odpornościowy musiałby pracować non stop. To właśnie dzięki ich działaniu niemożliwe jest zarażenie się przez podanie ręki choremu, o ile nie dotkniemy dłonią błon śluzowych lub oczu[1].

Jak zatem zapobiegać infekcjom wirusowym, a jeśli już jakąś złapiemy, szybko się z nią uporać? Jest na to kilka sposobów.

Myj ręce i twarz

Dobre nawyki higieniczne są podstawą profilaktyki zakażeń oraz walki z wirusami. Po powrocie do domu za każdym razem dokładnie umyj ręce i twarz.

Udając się do toalety, myj ręce dwukrotnie. Pierwszy raz na wejściu – by zabezpieczyć siebie przed infekcją, a drugi raz po wyjściu, by chronić innych przed swoimi wirusami[2].

Otwórz okno

Wszystkie nasze układy działają prawidłowo w temperaturze 20-23°C oraz wilgotności powietrza 40-60%. Niestety większość dnia spędzamy zazwyczaj w zbyt suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach, w których wilgotność spada często poniżej 20%, albo w zbyt ciepłych mieszkaniach. W takich warunkach dochodzi do wysychania błon śluzowych, co ułatwia wirusom wnikanie do organizmu. Ponadto w niewietrzonych pomieszczeniach w powietrzu kumulują się wydychane przez nas patogeny i zmniejsza się ilość tlenu, a niedotleniony organizm jest bardziej podatny na infekcje. Dlatego nie bój się otwierania okien i wietrzenia kilka razy dziennie nawet w chłodne dni[3].

Nie poddawaj się stresowi

Gdy jesteś zdenerwowana, kora nadnerczy wydziela hormony stresu: kortyzol i adrenalinę. Następuje momentalne przestawienie metabolizmu w stan gotowości bojowej. Wzrasta zatem ciśnienie krwi, która zostaje przekierowana do mięśni i mózgu kosztem niedotlenienia pozostałych narządów, oraz wyostrzają się zmysły. Jeśli stres stanie się nieodłącznym towarzyszem Twojego życia i podwyższony poziom kortyzolu utrzymywać się będzie przez dłuższy czas, dojdzie do osłabienia układu odpornościowego i staniesz się bardziej podatna na infekcje.

Skoro nie da się uniknąć stresu, warto spróbować złagodzić jego skutki i przy okazji wzmocnić organizm. Pomogą w tym adaptogeny, czyli substancje pochodzenia naturalnego, które zwiększają odporność na stres, wspierają układ odpornościowy i pozwalają zachować stan równowagi, czyli homeostazę. Sięgaj zatem po ashwagandhę, czyli korzeń i liście witanii ospałej, wyciąg z korzenia traganka lub różeńca górskiego, brah-

eprasa.pl b869044dea

mi, czyli ekstrakt z bakopy drobnolistnej lub korzeń pieprzycy peruwiańskiej[4].

Śpij!

Naukowcy z Tübingen badający wpływ snu na odporność dowiedli, że zaburzenia rytmu dobowego są nie tylko silnym stresorem dla naszego organizmu, ale także działają bezpośrednio na układ immunologiczny i obniżają odporność. Gdy jesteśmy niewyspani i przemęczeni, zaburzone zostaje wydzielanie cytokin regulujących odpowiedź układu odpornościowego, osłabieniu ulega także pamięć immunologiczna[5].

Witaminy na talerze

Dieta antywirusowa powinna zawierać przede wszystkim naturalne antyoksydanty. Są to substancje zwalczające wolne rodniki tlenowe, czyli aktywne formy tlenu powstające w naszym organizmie podczas przemian metabolicznych. Gdy jest ich zbyt wiele, dochodzi do uszkodzenia komórek i znajdującego się w nich DNA, co skutkuje przyspieszeniem starzenia się tkanek oraz może stać się zaczątkiem procesu nowotworowego. Wolne rodniki tlenowe, uszkadzając komórki, prowadzą do powstawania stanów zapalnych w całym organizmie. Problem w tym, że większość z nich nie daje żadnych objawów. Dlatego nie jesteśmy świadomi tego zagrożenia. W ich zwalczanie zaangażowany zostaje układ odpornościowy, który przeciążony, nie jest w stanie prawidłowo zareagować na współistniejącą infekcję wirusową. Jego czas reakcji jest opóźniony, a odpowiedź nieadekwatna do skali niebezpieczeństwa. Dlatego jeśli chcesz wzmocnić odporność swoją i swoich bliskich, musisz najpierw rozprawić się z nadmiarem aktywnych form tlenu.

Jednymi z najsilniejszych antyoksydantów są witaminy A, C i E. Znajdziesz je w świeżych warzywach i owocach, olejach roślinnych, mięsie, podrobach oraz rybach. Zwróć szczególną uwagę na pomidory, czerwoną paprykę i suszone morele, które zawierają likopen – niezwykle silny antyoksydant. Z kolei nasiona soi, pistacje, orzechy włoskie i jajka dostarczą Ci cysteiny, aminokwasu niezbędnego do wytwarzania glutationu, naturalnej tarczy obronnej przeciwko działaniu wolnych rodników tlenowych. Związek ten nie tylko niszczy aktywne formy tlenu, ale także zwiększa aktywność limfocytów i chroni je przed apoptozą, czyli programowaną śmiercią komórkową[6].

Warto również sięgnąć po mumio, czyli przypominającą żywicę substancję wydobywaną ze skał gór Kaukazu. W jej składzie znajdują się m.in. niszczące wolne rodniki tlenowe kwasy fulwowe, które dodatkowo przyspieszają regenerację uszkodzonych tkanek. Ponadto mumio pobudza komórki układu

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

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

gsm

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

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

epfasa.pl b869044dea

Nasiona i olej z czarnuszki siewnej aktywują limfocyty Th1 i Th2 wyspecjalizowane do walki z wirusami, dzięki czemu pomagają zwalczać infekcje i podnoszą odporność organizmu

odpornościowego do szybkiego rozpoznania zagrożenia i przyspiesza ich przemieszczanie się do miejsca wniknięcia patogenów. Mumio uodparnia także nasz organizm na szkodliwe działanie stresu[7].

Nie walcz z gorączką

Podniesienie temperatury ciała to nasz naturalny mechanizm obronny. Gorączka przyspiesza dojrzewanie limfocytów i wytwarzanie przeciwciał, dzięki czemu zwiększa się siła działania układu odpornościowego. Jednocześnie wysoka temperatura hamuje namnażanie wirusa w zaatakowanych komórkach. Zaleca się, aby gorączki do 38,5°C nie zbijać.

Jeśli jest ona wyższa, warto zastosować, o ile to tylko możliwe, naturalne metody. Można zatem przyłożyć zimne okłady na czoło, wewnętrzną stronę ud i brzuch, czyli te miejsca, w których pod skórą przebiegają duże naczynia krwionośne. Schłodzona w ten sposób krew obniży temperaturę całego ciała. Dobrze sprawdzają się również zioła działające napotnie, np. napar z kwiatów lipy, liści malin czy syrop z czarnego bzu, ponieważ aż 22% ciepła tracimy właśnie podczas odparowywania potu z powierzchni skóry. Należy jednak pamiętać, że gorączka powyżej 39-40°C stanowi bezpośrednie zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia, i wtedy koniecznie trzeba szukać pomocy lekarza oraz zastosować jeden z niesteroidowych leków obniżających temperaturę ciała[8].

Sięgnij po grzyby

Stosowane od tysięcy lat w tradycyjnej medycynie chińskiej grzyby reishi, czyli lakownica lśniąca, shiitake, czyli twardnik japoński oraz kordyceps chiński zawierają beta-glukan podnoszący odporność. Jego działanie polega na zwiększaniu aktywności komórek NK w pierwszej linii obrony na błonach śluzowych naszego organizmu. Ich zadaniem jest m.in. rozpoznawanie wirusów. Połączone działanie beta-glukanu i kwasów ganoderowych z grzybów reishi prowadzi ponadto do zwiększenia liczby limfocytów we krwi, co wzmacnia siłę odpowiedzi immunologicznej. Z kolei kordycepina występująca w kordycepsie pobudza makrofagi do wydzielania cytokin regulujących odpowiedź układu odpornościowego[9].

Lecznicza moc roślin

Aby skrócić czas trwania infekcji i wspomóc organizm w walce z wirusami, sięgnij po zioła. Jednym z naszych najsilniejszych sprzymierzeńców jest bylica roczna, która silnie pobudza układ immunologiczny do działania, a przy tym kontroluje siłę tej reakcji. Zawarta w niej artemizyna hamuje namnażanie wirusów w komórkach nabłonka dróg oddechowych, działa przeciwzapalnie i obniża temperaturę ciała. Podobne działanie wykazuje olejek z oregano, czyli lebiodki pospolitej, oraz tymianek. Czas trwania infekcji skracają natomiast rozmaryn, czarny bez i czarnuszka[10].

Czosnek i imbir

Zawarta w tej roślinie allicyna działa przeciwzapalnie, podnosi odporność i uważana jest za naturalny antybiotyk. Wykazano również, że skutecznie hamuje namnażanie się wirusów atakujących górne drogi oddechowe[10]. Z kolei aktywne składniki korzenia imbiru zapobiegają przyleganiu wirusów i wnikaniu ich do wnętrza komórek nabłonka dróg oddechowych[11].

BIBLIOGRAFIA

HIPOGLIKEMIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3784865/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3568860/
3. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/aktualnosci/77001,lekarze-o-odzywianiu-i-nawodnieniu-organizmu-osob-z-cukrzyca-typu-2
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3039442/
5. https://journals.viamedica.pl/forum_medycyny_rodzinnej/article/viewFile/10288/8788
6. http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C396557%2Cdieta-moze-pomoc-chronic-komorki-trzustki-u-osob-z-cukrzyca-typu-1.html

WIRUSY

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK8149/
2. https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30454593
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991026/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3256323/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4944485/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17895634
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1297498/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25961060
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23123794

eprasa.pl b869044dea

Pokaż, kto tu nosi koronę!

Pandemia spowodowana koronawirusem COVID-19 sprawiła, że ludzie na poważnie wzięli się za profilaktykę zdrowotną. Jej podstawą jest dbanie o układ odpornościowy, bez którego sprawnego działania chorujemy lub umieramy. Jak przetrwać w zdrowiu pandemię COVID-19 i przewidywaną na jesień kolejną falę – COVID-20? Czego potrzebujemy dla silnej odporności?

Prawidłowe odżywienie

Nasz **układ odpornościowy** potrzebuje składników odżywczych, które powinny być dostarczane z pożywieniem. Jedz dużo warzyw i owoców. Zawierają **witaminę C** i **beta-karoten** (**witamina A**) i **aktywne enzymy.** Czosnek i cebula zawierają **fitoncydy**, które mają działanie bakteriobójcze. Spożywaj **produkty kiszone**, które wspomogą ważne dla odporności bakterie jelitowe. Wspomóż florę jelitową **probiotykami.** Zadbaj o dostarczanie **kwasów tłuszczowych Omega-3** (**DHA-EPA**), **cynku, selenu, żelaza** i **witaminy D.**

Przy złym odżywianiu, o pewnych porach roku, u osób chorych lub w okresach zwiększonego ryzyka zachrowalności, jak podczas epidemii, potrzebna jest **dodatkowa suplementacja** składników dla zdrowia i odporności. **Oto najważniejsze z nich:**

Witamina C

Najlepiej z naturalnego źródła, np. **z róży lub aceroli**, bo połączenie z innymi składnikami roślinnymi sprawia, że jest lepiej przyswajalna i aktywna dłużej. Najlepiej aby była **liposomalna**, czyli połączona w kompleksy z fosfolipidami, co znacząco zwiększa jej bioprzyswajalność. Takim produktem jest np. **Witamina C Fosfolipidy Dr. Jacob's.**

Witamina D

Jej niedobory są główną przyczyną zimowo-wiosennego spadku odporności i dlatego też w tym okresie najczęściej zdarzają się epidemie grypy. Powodowane są one brakiem wytwarzania tej witaminy w skórze pod wpływem słońca. **Każdy powinien ją suplementować:** dorośli przyjmując ok. 2000 jednostek, dzieci ok. 800.

Najlepiej jeżeli witamina D jest połączona z witaminami **K2**, **E** i **A**, jak w produkcie **Witamina ADEK Dr. Jacob's**. Będą one uzupełniać działanie witaminy D i dodatkowo wspomagać witalność i odporność.

Polifenole, cynk i selen

Te składniki są szczególnie ważne nie tylko dla silnej odporności ale także dla **zrównoważonej pracy układu odpornościowego i powstrzymywania nadmiernych reakcji zapalnych**. Zdarza się, że układ odpornościowy reaguje zbyt silnie. Wywołuje się wtedy tzw. „**burza cytokinowa**". Układ odpornościowy atakuje własne tkanki powodując silne stany zapalne. To one właśnie są główną przyczyną zgonów w przypadku grypy lub infekcji grypopodobnych, jak koronawirusem.

Bogatym źródłem **polifenoli** jest **fermentowany koncentrat z owocu granatu i czarnego bzu**. Produktem je zawierającym jest **Grana*imun***. Dodatek **cynku** i **selenu** czyni z niego doskonały produkt dla wzmocnienia odporności i hamowania nadmiernych reakcji zapalnych.

Żelazo

Jest niezbędne do budowy hemoglobiny i czerwonych ciałek krwi, które są odpowiedzialne za przenoszenie tlenu do komórek. Niedotleniona komórka nie może odpowiednio spalać pokarmu i wytwarzać energii, która jest potrzebna m.in. do obrony organizmu przed infekcjami. Ważne jest, aby było to **Żelazo liposomalne**, gdyż taka forma sprawi, że będzie się świetnie wchłaniało już w ustach i zachowa wysoką bioaktywność.

Ruch i odpoczynek

To kolejne filary odporności. **Ruch to życie i zdrowie.** Wpływa doskonale na cały organizm, w tym na odporność. Odpowiedni balans pomiędzy dostosowanym do własnych możliwości ruchem oraz odpoczynkiem jest bardzo istotny. Nadmiar pracy fizycznej, sportu czy nawet wysiłku umysłowego, przy niedoborze odpoczynku potrafi osłabić naszą odporność w kilka dni. Nawet przy zdrowym odżywianiu i suplementacji. Dbaj aby znaleźć odpowiednio dużo czasu na relaks.

Regenerujący sen

To podstawa zdrowia oraz kolejny **filar odporności**. Wiele osób zaniedbuje go, głównie z powodu zbyt długiego przesiadywania przed telewizorem czy komputerem. Przeciętny Polak śpi obecnie średnio godzinę krócej, niż 20 lat temu. Nie pozostaje to obojętne dla zdrowia, w tym psychicznego, i odporności. **Dlatego dbaj o dobry nocny wypoczynek.** Wycisz się już na pół godziny przed snem. Zasypiaj przed godziną 22. i śpij ok. 8 godzin. **Wyłączaj na noc telefon!**

Wiedza

Artykuły z informacjami i poradami związanymi z koronawirusem oraz dbaniem o odporność znajdziesz na stronie **DrJacobs.pl**.

Więcej informacji na DrJacobs.pl

Wiedza w służbie zdrowiu

Dr. Jacob's®

eprasa.pl b869044dea

do 6 wydań GRATIS

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 152,90 zł – czyli płacisz za 11 wydań, a dostajesz 12, tj. 1 numer otrzymujesz gratis! Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 250,20 zł – oznacza to, że płacisz za 18 wydań, a dostajesz 24 numery, tj. **6 wydań otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej

Prenumerata roczna wersji cyfrowej (PDF) kosztuje 111,00 zł (2 e-wydania gratis), prenumerata dwuletnia – 199,80 zł (6 e-wydań gratis). Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 26,60 zł/rok i 53,20 zł/2 lata.

Przywileje Prenumeratorów

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 41,70 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wystarczy powołać się na numer swojej prenumeraty podczas składania zamówienia na czasopisma,
- **bonus do prenumeraty** – każdorazowo opłacenie prenumeraty OCLCNP jest premiowane prezentem. W tym numerze są to następujące płyty muzyczne do wyboru: Norah Jones „Begin Again" lub Marcin Sójka „Kilka prawd". Wystarczy zgłosić nam wybór płyty, którą mamy dołączyć do prenumeraty.

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.
Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.
Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.
Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

eprasa.pl b869044dea

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 Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14

Gliwice

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Kaczyniec 20, tel. 322 312 606, www.pachnaca-ksiegarnia.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.sklep.kenayag.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łódź

❑ Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

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

❑ Market Smaki Świata, Osiedle Pod Lipami 104, tel. 723 877 950, www.smaki-swiata.manifo.com

❑ 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

❑ Sklep Zielarski, os. Zachód A17, tel. 915 736 188

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ Free Delikatesy Ekologiczne, ul. Puławska 17, www.freedelikatesy.pl

❑ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka, ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

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 b869044dea

Zadbaj o układ krążenia

Nasze serce pracuje przez całą dobę. W codziennym zabieganiu nie zapominajmy, że aby sprawnie działać, potrzebuje odpowiedniego paliwa.

Najważniejszych składnikiem, który umożliwia prawidłowe funkcjonowanie serca i naczyń krwionośnych, jest koenzym Q10. To on odpowiada za produkcję odpowiedniej ilości energii, by nasza pompa miała siłę do wykonywania swojej tytanicznej pracy. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, obniża poziom złego cholesterolu oraz chroni przed chorobą wieńcową.

Przyjaciółmi naszego układu krążenia są również kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Pomagają one m.in. w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu, wygaszaniu stanów zapalnych i normalizowaniu ciśnienia tętniczego.

W walce z podwyższonym cholesterolem sprawdzają się również roślinne surowce, takie jak bergamotka. Obecne w niej polifenole zmniejszają poziom jego frakcji LDL nawet o 40%!

Przełom w walce z cholesterolem

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

W trosce nie tylko o serce

Singularis
Koenzym Q10 Forte 120 mg + B1
Cena: ok. 66 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych i mięśniówki naczyń krwionośnych. Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach, zwłaszcza w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach, odpowiadająca za wytwarzanie energii. W mięśniu sercowym osób starszych jej poziom spada nawet o połowę.

Suplement uzupełnia dietę o wysoką dawkę – 120 mg – koenzymu Q10 w postaci ubichinonu, witaminę B1 oraz lecytynę. Szczególnie polecany osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie, sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay AG
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenayag.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 b869044dea

NOWOŚĆ – jonizator wody aQuator VIVO

Burbuliukas
Jonizator wody
aQuator VIVO
Cena: od 1849 zł
www.domowezrodlozdrowia.pl

W ofercie jonizatorów wody aQuator dostępny jest już nowy model VIVO w wersji Classic i Silver+. Nowoczesny design, ergonomiczny kształt, pojemny dzbanek, panel sterujący zintegrowany z korpusem, polskie menu i wygoda w użytkowaniu to jego atuty. Teraz w prosty sposób możesz zadbać o zdrowie swoje i Twoich najbliższych. Woda alkaliczna, kwaśna, srebrna – wtedy kiedy chcesz, zawsze świeża i gotowa już po chwili. Możesz mieć własne Domowe Źródło Zdrowia.

Dłonie a środki odkażające

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka, wrażliwa i narażona na uszkodzenia. Marszczy się, traci elastyczność i szybko się starzeje, piecze i ściąga się.

Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i regenerację naskórka. Odbudowują strukturę skóry, przyspieszają proces naprawy uszkodzonych komórek i odtwarzają naturalną zdolność skóry do zatrzymywania wody. Łagodzą podrażnienia spowodowane użyciem preparatów chemicznych i detergentów. Naturalny skład 100% oliwy (z oliwek lub olej lniany) i OZON. Hipoalergiczne.

Pokonaj zmęczenie

Singularis
Cytrynian magnezu + witamina B6
Cena: 26,99 zł (60 tabl.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.

Wzmocnienie na cały rok

Ginseng Poland
Ginseng 500 Plus Żeń-szeń/Panax ginseng C.A.
Meyer & Schisandra & Mleczko pszczele & Miód & Zielona herbata
Cena: 35 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Korzeń żeń-szenia należy do roślin adaptogennych, które dzięki zawartości ginsenozydów działają wielokierunkowo: poprawiają odporność organizmu, pamięć, koncentrację i samopoczucie, podnoszą wydolność fizyczną, wytrzymałość na stres i czynniki zewnętrzne oraz dodają energii (szczególnie w trakcie choroby lub w czasie rekonwalescencji).

Produkt wzbogacony o wartościowe mleczko pszczele, miód, cytryniec chiński i zieloną herbatę pomaga regulować i wspomagać układy neuroendokrynne i immunologiczne. Wysoka jakość potwierdzona badaniami.

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 b869044dea

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

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.

Podwójne uderzenie w zły cholesterol

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 500 mg, standaryzowanego na 32% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Opatentowana formuła: K2+D3 2000

Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 2000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 2000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnej japońskiej sfermentowanej soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.

Słońce w kapsułce

Singularis
Witamina D3 5000 Forte 5000 j.m.
Cena: ok. 79 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witamina D3 5000 j.m. Superior zawiera 125 µg cholekalcyferolu zawieszonego w oliwie z oliwek 100% extra virgin – nośniku gwarantującym najwyższą wchłanialność i skuteczność działania tego preparatu. To naprawdę wyjątkowe zestawienie składników na polskim rynku.

Produkt polecany jest szczególnie w profilaktyce osteoporozy, demineralizacji kości i chorób układu krążenia oraz przy zaburzeniach odporności.

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 b868044dea

Siła czarnej kurkumy

Kenay AG
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenayag.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 uszkodzeniem oksydacyjnym.

SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.

Energia pod ochroną

Invex Remedies
Witamina C + Magnez + Potas + Glutation
Cena: ok. 150 zł (150 g), ok. 375 zł (450 g)
www.invexremedies.pl

Składniki tego suplementu diety mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu: przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i równowagi elektrolitowej, wspierają funkcjonowanie układów nerwowego, mięśniowego i odpornościowego oraz chronią przed stresem oksydacyjnym. Jednocześnie są substancjami mitochondrialnymi, które umożliwiają wydajne funkcjonowanie naszych wewnętrznych elektrowni, dostarczających energię do wszystkich tkanek i organów. Stworzona przez polską markę Invex Remedies Seria Mitochondrialna Mt ma dostarczać je w dobrze przyswajalnej postaci.

Spirulina z Hawajów

Kenay AG
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenayag.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.

Liposomalne żelazo

Kenay AG
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenayag.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.

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 b868044dea

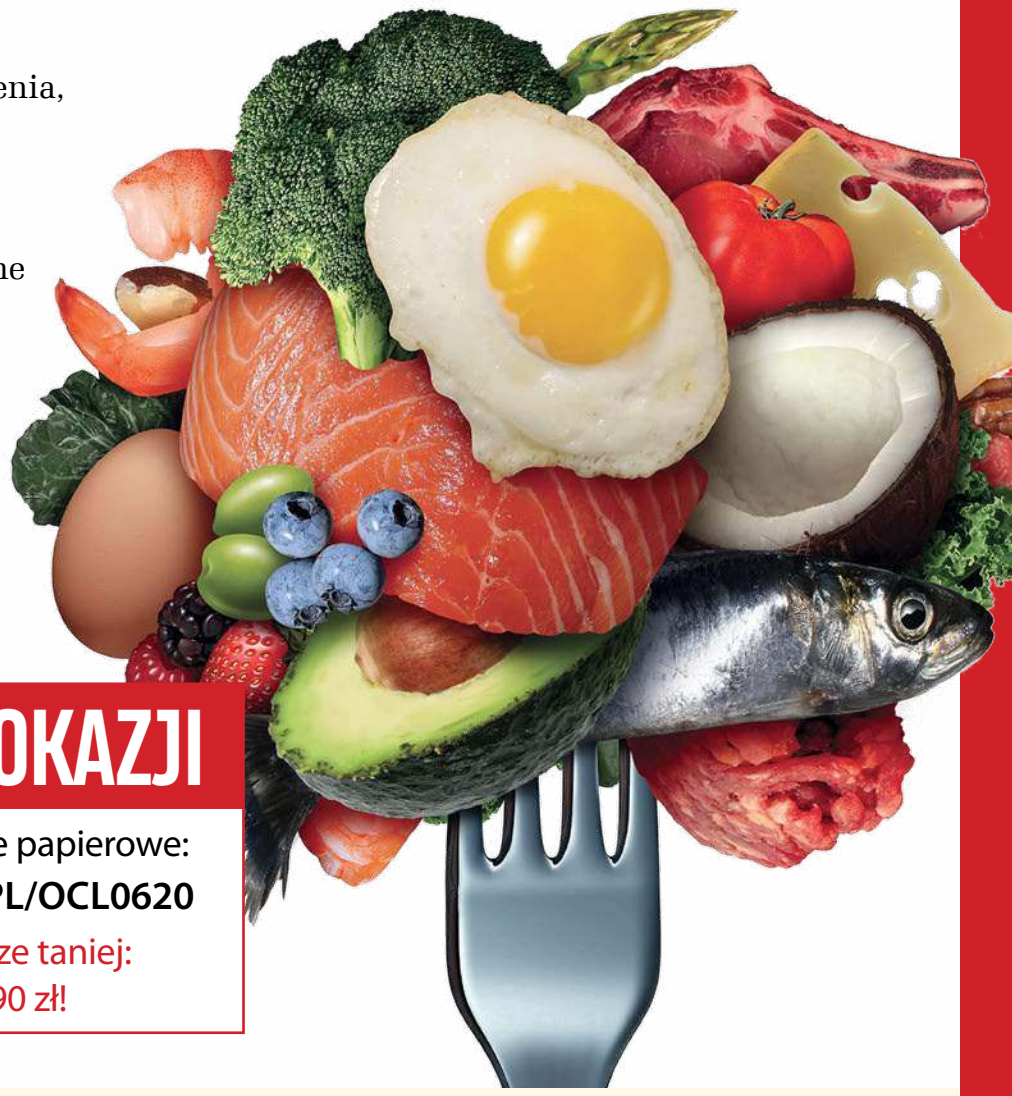
Już teraz zamów taniej czerwcowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

W następnym numerze:

- **Raport specjalny:** Dość słodzenia, skończ z cukrzycą!
- **Temat numeru:** Nie pozwól, by rak powrócił
- Kannabinoidy na stany zapalne i nie tylko
- Zrzuć zbędne kilogramy
- Jak sobie radzić z...
  wypadaniem włosów
  syndromem widzenia komputerowego



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0620

W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

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

Aleksandra Doda-Stępień
aleksandra.doda.stepien@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 90

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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 5/2020
na licencji WDDTY

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 b869044dea

MALINA WŁAŚCIWA (*RUBUS IDAEUS*)

Jej smaczne owoce znane są ze zdolności zwalczania przeziębień, ale warto wiedzieć, że prozdrowotne działanie mają również liście

Właściwości lecznicze owoców maliny znane były już w starożytności – ich uprawą zajmowali się Grecy i Rzymianie. W medycynie ludowej używano ich od wieków, jednak dopiero w ostatnich latach potwierdzono zdrowotne działanie zawartego w nich kwasu elagowego. Najnowsze badania naukowe potwierdzają pozytywny wpływ ketonu malinowego w leczeniu otyłości i w kuracjach odchudzających. Zarówno owoce, jak i liście są cennym surowcem leczniczym, mają walory odżywcze i dietetyczne, sprawdzają się jako środek na przeziębienie.

Bogaty skład

Owoce i liście malin zawierają cukry proste, kwasy organiczne i olejki eteryczne o właściwościach rozgrzewających i antyseptycznych. Są bogatym źródłem związków śluzowych, pektyn, antocyjanów, witamin, makro- i mikroelementów oraz substancji mineralnych[1]. Stanowią przede wszystkim bogate źródło związków o właściwościach przeciwutleniających: zawierają polifenole (kwasy fenolowe, flawonoidy wraz z antocyjanami), witaminy A i C oraz tokoferole, karotenoidy, wapń i selen. Dzięki temu napary z liści i owoców stosuje się w celu ogólnego wzmocnienia organizmu.

Na infekcje

Malina właściwa uznawana jest od dawna za surowiec o działaniu przeciwzapalnym i przeciwgorączkowym, stąd jej tradycyjne zastosowanie przy przeziębieniach, grypie i innych infekcjach – zarówno na tle wirusowym, jak i bakteryjnym. Właściwości przeciwwirusowe wykazuje m.in. kwas elagowy[2].

Dzięki obecnym w suszonych owocach olejkom eterycznym o właściwościach rozgrzewających i antyseptycznych surowiec wchodzi w skład mieszanek przeciwgorączkowych i napotnych. Dodatkowo duża zawartość witamin (C, E, A, PP, B1, B2, B3) wpływa korzystnie na układ odpornościowy.

Dla układu krążenia

Dzięki zawartości potasu i magnezu maliny wzmacniają serce. Obecna w nich lecytyna chroni przed zawałem, a żelazo i fosfor wpływają korzystnie na poziom czerwonych krwinek. Badania naukowe udowodniły też, że flawonoidy skuteczniej od aspiryny zmniejszają agregację płytek krwi, dlatego też

BIBLIOGRAFIA

1. Probl Hig Epidemiol 2015; 96(2):406-409
2. Panacea 2007; 4(21):22-23
3. Żywn Nauk Technol Jakość 2004; 4(41):5-28; Wiad Zielar 1997, 10:7-18
4. Obesity,2019;27:542-50
5. AnnNutrMetab,2019; 74:165-74
6. Food Chem. 2017 Jul 15; 227:305-314
7. Post. Fitoter. 2014; 1:32-39
8. J. Agric. Food Chem. 2012; 60:5755- 62
9. Phytomed 2001; 8(5):362-9
10. J Carcinog. 2007 Apr 18; 6:4; J Agric Food Chem 2007; 55(4):1156-63

eprasa.pl b869044dea

zalecane są w profilaktyce miażdżycy. Z kolei 5-krotnie mniejsza śmiertelność z powodu chorób serca wśród ludności południowej Francji w porównaniu do Anglii przypisywana jest większemu spożywaniu warzyw i owoców bogatych we flawonoidy, a także czerwonego wina zasobnego w antocyjany, obficie występujące m.in. w malinach[3].

Na cukrzycę

Naukowcy z Illinois Institute of Technology stwierdzili, że spożycie już 125-250 g malin wyraźnie zmniejszyło poziom insuliny u osób z potwierdzonym stanem przedcukrzycowym[4].

Z kolei u diabetyków poziom glukozy we krwi był znacznie niższy po 2 i 4 godz. od zjedzenia owoców wraz z posiłkiem. Po miesięcznym spożywaniu malin poziom markerów stanu zapalnego i ciśnienie krwi zmniejszyły się w porównaniu do osób na diecie standardowej[5].

Inni naukowcy donoszą, że spożywanie malin może chronić przed wywołanym cukrzycą stresem oksydacyjnym, co wykazano w badaniach na otyłych szczurach z tą chorobą[6].

Na nadwagę

W owocach występuje ponad 70 związków aromatycznych, których głównym składnikiem jest keton malinowy. Związek ten przyspiesza metabolizm, redukuje akumulację tkanki tłuszczowej oraz zabezpiecza przed wzrostem wagi wywołanym przez stosowanie diety bogatej w tłuszcze i cukry[7].

Dla układu pokarmowego

Owoce maliny są szczególnie cenne również ze względu na dużą zawartość błonnika (7%), pektyn i substancji śluzowych, które wpływają korzystnie na pracę układu pokarmowego. Z kolei liście mają właściwości moczopędne, żółciopędne i poprawiające trawienie, a oba surowce działają ściągająco i przeciwbiegunkowo.

Na reumatyzm

Przeprowadzone na zwierzętach badania potwierdziły efekty przeciwzapalne i chroniące chrząstkę stawową ekstraktu z owoców malin. Hamował on rozwój reumatyzmu, co oceniono na podstawie stopnia obrzęku łapy szczura. Z kolei w modelu *in vitro* w hodowli chrząstki zaobserwowano hamowanie procesu degradacji zarówno proteoglikanu, jak i kolagenu typu 2[8].

Co więcej, antocyjany występujące w owocach maliny właściwej o ponad 40% hamują aktywność cyklooksygenazy (COX-1 i COX-2), a zatem ich skuteczność jest porównywalna do niesteroidowych leków przeciwzapalnych – naproksenu i ibuprofenu[9].

Na raka

Prowadzone w ostatnich latach badania naukowe nad biologicznymi właściwościami malin wykazały potencjał przeciwnowotworowy kwasu elagowego i antocyjanów, dzięki którym ekstrakt z owoców hamuje rozwój komórek raka m.in. w okrężnicy i jelicie grubym[10].

Zastosowanie malin

Napar z owoców
2 łyżki suszonych malin zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 15 min. Przecedź. Pij 2-3 razy dziennie po szklance naparu podczas przeziębienia, grypy, anginy lub zapalenia oskrzeli, zwłaszcza gdy chorobie towarzyszy wysoka temperatura.

Napar z liści
Łyżkę liści malin zalej 1/2 szklanki wrzątku i odstaw pod przykryciem do naciągnięcia na 15 min. Przecedź. Pij po 1/2 szklanki naparu 2-3 razy dziennie w nieżycie żołądka i jelit, a także jako łagodny lek przeciwbiegunkowy. Napar z liści można też stosować do płukania w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej.

Syrop
Rozgnieć 2 kg niemytych, świeżych malin. Zostaw je na całą dobę, by puściły sok – odsącz go i zagotuj z 1 kg cukru. Systematycznie zdejmuj pianę, która może się tworzyć. Po zagotowaniu przelej sok do butelek lub słoików, zakręć je, a następnie włóż do garnka z wodą i gotuj ponownie przez ok. 15 min od momentu wrzenia. Wyjmij i przestudź. Przechowuj syrop w chłodnym miejscu i wyciągaj w przypadku przeziębienia – to doskonały środek napotny.

Sok
Weź dobrze umyty i wyparzony słój. Układaj w nim warstwami maliny i cukier w proporcji 1 kg owoców na 500 g cukru. Przykryj słój gazą i przewiąż ją sznurkiem lub tasiemką. Odstaw na 3 dni w ciepłe i słoneczne miejsce aż do momentu, w którym maliny zaczną puszczać sok. Gdy to nastąpi, przecedź owoce, a sok przelej do wyparzonych butelek. Zakręć je, odwróć do góry dnem i pozostaw do wystygnięcia. Pozostałe maliny w cukrze możesz wrzucić do garnka i podgrzać aż do wrzenia, a później wykorzystać np. do deserów.

Metryczka:

Występowanie: w Polsce pojawia się na terenie całego kraju, w lasach, na wyrębach, polanach, nizinach i w górach. Z powodzeniem można uprawiać je w ogródku.
Surowiec: owoce (*Rubi idaei fructus*) i liście (*Rubi idaei folium*).
Pora zbioru: liście można zrywać wiosną i przez całe lato – powinny być zdrowe, bez plam, młode, ale już dobrze wyrośnięte. Owoce pojawiają się na przełomie czerwca i lipca.
Ważne: ze względu na obecność związków purynowych malin powinni unikać chorzy na podagrę oraz zapalenie nerek. U niektórych ludzi owoce wywołują uczulenie. Podczas ciąży wolno sięgać po owoce, ale nie należy pić herbaty z liści, ponieważ może działać pobudzająco na pracę mięśni macicy i wywołać przedwczesny poród.

eprasa.pl b869044dea

Odporni na stres

Kannabinoidy mogą mieć pozytywny wpływ na układ odpornościowy, wzmacniając go na poziomie komórkowym. Do tego poprawiają samopoczucie oraz łagodzą niepokój, dzięki czemu czynią nas silniejszymi w nerwowych sytuacjach.

Budowanie i wspieranie odporności oraz walka ze stresem to tematy, które od kilku tygodni nie schodzą z pierwszych stron gazet. Szczególnie w dobie szalejącego wirusa widzimy, jak bardzo te aspekty zdrowia przeplatają się ze sobą. Lęk przed zachorowaniem osłabia bowiem siły obronne organizmu, a to czyni go bardziej podatnym na atak wirusów czy bakterii.

Dlatego też warto szukać naturalnych sposobów na pobudzenie układu immunologicznego i jednoczesne wyciszenie nadmiernej reakcji „walcz lub uciekaj". Coraz więcej badań pokazuje, że takim cennym orężem mogą być konopie.

Połączone układy

Kannabinoidy oddziałują na nasz organizm na wielu płaszczyznach. Wszystko przez to, że w naszym ciele znajduje się układ endokannabinoidowy (EKAN), który reguluje samopoczucie, cykl snu i apetyt, ale również działanie systemu odpornościowego. To w naszym układzie immunologicznym rozlokowane są bowiem receptory CB2, a poprzez nie CBD pobudza naturalną odporność oraz pomaga utrzymać homeostazę, czyli harmonijne warunki wewnątrz organizmu, dając mu szansę na obronę przed patogenami[1].

Innymi słowy kannabinoidy, takie jak CBD, wywierają regulacyjny wpływ na układ odpornościowy poprzez system EKAN.

Obiecujące wyniki

Co więcej, jak pokazują badania, podawanie kannabinoidów osłabia obciążenie chorobą i stan zapalny tkanek u samców makaków zakażonych małpim wirusem niedoboru odporności (SIV) oraz podwyższa produkcję komórek układu immunologicznego odpowiedzialnych za jego zwalczanie[2]. Inni naukowcy doprecyzowali, że dzięki kannabinoidom odsetek zainfekowanych komórek spadł aż o połowę (z 60 do 30%)[3].

Wszystko to oznacza, że konopie mogą stymulować działanie

układu odpornościowego m.in. poprzez pobudzanie do pracy jego komórek oraz łagodzenie stanów zapalnych. CBD może także modulować lub tłumić funkcje i wydzielanie cytokin.

CBD przeciwko lękom

Warto przy tym pamiętać, że receptory układu endokannabinoidowego znajdują się również w ludzkim systemie nerwowym, a sam EKAN hamuje i stymuluje czynności osi podwzgórze-przysadka-gruczoły w odpowiedzi na krótko- i długotrwały stres[4]. To zaś sprawia, że kannabinoidy mogą regulować nie tylko funkcje odpornościowe, ale również naszą reakcję na trudne sytuacje, zmniejszając towarzyszący im lęk.

Potwierdziły to badania z Uniwersytetu Sao Paulo oraz z londyńskiego King's College, których autorzy przyjrzeli się związkowi CBD ze stresem, niepokojem i stanami lękowymi. Okazało się, że w odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje działanie uspokajające nie tylko przez oddziaływanie na układ endokannabinoidowy, ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny[5].

Z chemicznego punktu widzenia ten neuroprzekaźnik to pochodna tryptaminy, określana często w skrócie jako 5-HT. Wiąże się z receptorami różnych typów, a kannabidiol modyfikuje jeden z nich (5-HT 1A), którego dysfunkcja może powodować depresję oraz stany lękowe. CBD stymuluje go, co w efekcie powoduje m.in. zwiększenie produkcji serotoniny i dopaminy, które pomagają zwalczyć objawy niepokoju. Jak wykazują badania, stres zmniejsza się już po podaniu pojedynczej dawki kannabidiolu.

Mechanizmy te wyjaśniają, dlaczego związki kannabinoidowe wpływają na reakcje psychiczne i samopoczucie oraz łagodzą sytuacje stresowe.

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.

BIBLIOGRAFIA

1. Prog Lipid Res. 2011; 50(2):193-211
2. AIDS Res Hum Retroviruses. 2014 Jun 1; 30(6):567-578
3. PLoS One. 2012; 7(3):e33961
4. Endocr. Rev. 2006; 27: 73-100; Endocrinol. 2004; 145: 5431-5438
5. Synapse. 2013; 67(3):145-159

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

eprasa.pl b869044dea

Naukowcy ogłaszają:

To definitywny koniec śmiertelnych ŻNIW CUKRZYCY!

Bolesne zastrzyki z insuliny to już przeszłość! Nowoczesna metoda walki z cukrzycą odbudowuje zniszczoną trzustkę i przywraca prawidłowy poziom glukozy we krwi!

Dzięki biostymulującej kuracji już ponad 17 tys. Polaków trwale wyleczyło się z cukrzycy oraz zwalczyło gwałtowne skoki insuliny – bez rygorystycznej diety, kontrolowania poziomu cukru czy robienia zastrzyków.

Analizy lekarzy nie pozostawiają złudzeń: aktywna teakryna wyrównuje poziom glukozy w organizmie, zwalcza napady głodu, normalizuje pracę trzustki, a także zapobiega stopie cukrzycowej, problemom z nerkami oraz eliminuje ryzyko śpiączki. A to wszystko już po 1 dawce! Trudno w to uwierzyć, ale praktycznie wszyscy pacjenci stosujący tę rewolucyjną metodę odstawili zastrzyki, pozbyli się drętwienia stóp i polepszyli wzrok aż o 71,7%!

Skuteczna, nawet w najbardziej zaawansowanej fazie cukrzycy, niezależnie od jej typu, stopnia zniszczenia trzustki, likwidująca nawet najgroźniejsze powikłania. Przełomowa formuła prof. Haleworth'a z Institute of Nutrition & Diabetology Uniwersytetu Nowojorskiego to pierwsze tak profesjonalne, szybkie i skuteczne wybawienie dla chorych na cukrzycę.

Wygrałam ze śpiączką!

Całe życie brałam zastrzyki i kontrolowałam cukier. Pewnego razu zaczęłam się dziwnie czuć, miałam wilczy apetyt, nudności, byłam niespokojna. W końcu dostałam drgawek i trafiłam na SOR, gdzie okazało się, że to początki śpiączki cukrzycowej! Lekarze nie wiedzieli jak mi pomóc, coraz bardziej odpływałam. Później dowiedziałam się, że młoda lekarka podała mi Glucobalance i dopiero zaczęłam się budzić. Po 9 dniach poziom glukozy był idealny! Brałam go jeszcze 3 tygodnie po wyjściu ze szpitala. A najlepsze w tym wszystkim jest to, że już nie muszę robić zastrzyków z insuliny!

Janina, 45l.

Aż 92% pacjentów po zażyciu 1 dawki pozbyło się napadów głodu, usprawniło trzustkę oraz zniwelowało uczucie ciągłego zmęczenia. Po 7 dniach zlikwidowali skoki insuliny i drętwienia stóp. Aż 9/10 cukrzyków deklaruje, że po 14 dniach odstawiłozastrzyki z insuliny, a regularne stosowanie biomolekularnego preparatu pomogło im schudnąć i trwale polepszyć wzrok. Ci, którzy przez lata zanieadbywali problemy i nabawili się poważnych powikłań, takich jak: stopa cukrzycowa czy kwasica ketonowa, **po 4 tygodniach wygrali z cukrzycą i jej groźnymi konsekwencjami.** Wiele osób pomyśli, że to kolejny „cudowny" preparat na cukrzycę. Jak jest naprawdę?

Uwolnij się od zastrzyków

Wielopłaszczyznowa metoda z bioteakryną opracowana przez amerykańskiego naukowca zyskała ogromne uznanie podczas renomowanego Kongress für gesunde Ernährung und Diabetiker w Stuttgarcie. To właśnie w trakcie tej najważniejszej, corocznej konferencji naukowej Europa dowiedziała się o prekursorskiej kuracji prof. Haleworth'a. W każdym przypadku nowoczesna formuła błyskawicznie odbudowuje trzustkę, **obniża stężenie glukozy we krwi o 98,7%,** ogranicza uczucie głodu, zapobiega hiperglikemii. Ponadto 97/100 pacjentów ponad wszelką wątpliwość deklaruje spadek wagi, wyostrzenie wzroku, lepszą pracę nerek i brak drętwienia stóp. Dzięki Glukobalance tysiące diabetyków uniknęło śpiączki, kwasicy ketonowej czy stopy cukrzycowej i na stałe odstawiło zastrzyki z insuliny. By mieć szersze spektrum informacji i pewność skuteczności tej autorskiej formuły, postanowiliśmy zapytać o nią prof. Mathias'a Gobler'a, diabetologa, przewodniczącego komisji diabetologicznej na Kongress für gesunde Ernährung und Diabetiker w Stuttgarcie:

> *Starannie wyselekcjonowane aktywne związki teakryny wykorzystuje się w leczeniu chorób trzustki, gdyż szybko wnikają w jej mikrostruktury. Ma to znaczący wpływ na odbudowę tego narządu. Dlatego już po 1 dawce chorzy zwalczają napady głodu i mają więcej energii.* ***Po 7 dniach nie uskarżają się na skoki insuliny,*** *a po 14 dniach pacjenci nie muszą już robić zastrzyków. Z ekscytacją stwierdzam, że po latach badań w końcu doczekaliśmy się prawdziwej rewolucji w walce z cukrzycą.*

Nie uzależniaj życia od insuliny!

Regularne stosowanie Glucobalance odbudowuje i trwale regeneruje trzustkę, dzięki czemu całkowite wyleczenie z cukrzycy jest możliwe. Ponadto wysokie stężenie aktywnej teakryny polepsza wzrok, udrażnia naczynia krwionośne oraz zmniejsza uczucie łaknienia, dzięki czemu aż 97% pacjentów schudło. Rezultaty kuracji z każdym dniem kumulują się, dając:

6 SUPER EFEKTÓW

- NATYCHMIASTOWA LIKWIDACJA UCZUCIA GŁODU
- BŁYSKAWICZNE ZWALCZENIE DRĘTWIENIA STÓP
- WYRÓWNANIE POZIOMU CUKRU W 24 GODZINY
- PEŁNA ODBUDOWA TRZUSTKI PO 7 DNIACH
- SZYBKI SPADEK WAGI BEZ EFEKTU JO-JO
- POLEPSZENIE WZROKU O 71,7%

Poznaj 3 FILARY działania Glucobalance!

- Zwiększa wydzielanie naturalnej insuliny o 200%
- Regeneruje trzustkę i trwale utrzymuje glukozę na właściwym poziomie już po 1 dawce
- Spowalnia proces uwalniania cukru do krwi

Nie zwlekaj! Pokonaj cukrzycę!

Już dziś możesz uwolnić się od cukrzycy i rozpocząć nowe życie – bez ciągłego kontrolowania cukru, diety, zastrzyków. W sposób w pełni automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku **na stałe pozbędziesz się wahań glukozy, napadowego uczucia głodu,** usprawnisz trzustkę, a także wyeliminujesz widmo poważnych powikłań, takich jak: śpiączka, zawał czy utrata wzroku. Wszystko w 14 dni! Wystarczy że będziesz regularnie stosować Glucobalance, którego skutecznie działanie potwierdzają liczne, niezależne badania kliniczne i tysiące zadowolonych pacjentów, którzy wygrali z cukrzycą. Dodatkowo, przysługuje Ci możliwość zamówienia preparatu w promocyjnej cenie.

Podstawą skutecznego leczenia cukrzycy są aktywne związki teakryny

Prof. Jason Haleworth, diabetolog i mikrobiolog, autor innowacyjnej metody walki z cukrzycą, od 20 lat prowadzi własny gabinet diabetologiczny w Nowym Jorku: *To wszystko wydaje się być niemożliwe. Jednak z naukowego punktu widzenia jest to normalna zdolność regeneracyjna, natura i biologia, które są zamknięte w każdym organizmie. Po 20 latach badań nad skutecznym lekiem na cukrzycę zauważyłem, że aktywne związki teakryny pozyskiwane z małży, intensywnie działają na nanostrukturę trzustki. Usprawniają jej działanie i regulują poziom cukru oraz pobudzają komórki do autoregeneracji, dzięki czemu trwałe odbudowanie trzustki w 14 dni jest realne. Wysokie stężenie wyciągu z Gurmaru i Wanadu w połączeniu z aktywną teakryną regulują poziom glukozy oraz cofają szkody wyrządzone przez cukrzycę i* ***zmniejszają ryzyko powikłań aż 17-krotnie.*** *Ponadto dzięki poprawie krążenia i regeneracji mięśni, związki teakryny docierają do neuronów likwidując drętwienia stóp. Natomiast wysoka zawartość kwasu liponowego hamuje apetyt i stymuluje metabolizm, dzięki czemu 97% pacjentów bezpowrotnie pozbyło się nadwagi. To zdecydowanie w* ***100% naturalny i bezpieczny*** *sposób walki z cukrzycą.*

SPECJALNA PROMOCJA!

BEZPIECZNA I STERYLNA PRZESYŁKA ZAMÓW NIE WYCHODZĄC Z DOMU

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 15 czerwca 2020 r., przysługuje ***całkowicie darmowa wycena*** *oraz* ***gwarantowane 73% dofinansowanie*** *na zakup preparatu* ***GLUCOBALANCE*** *wspomagającego walkę zcukrzycą i jej groźnymi dla zdrowia skutkami.*

61 300 31 93

(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)
Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00

eprasa.pl b869044dea