O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Przetworzone jedzenie osłabia naszą odporność!

28-dniowy reset hormonalny złagodzi menopauzę

Zespół przewlekłego zmęczenia można pokonać z EFT

Chiropraktyka obniży ciśnienie, ukoi ból i... przywróci mowę?

Poznaj 3 główne przyczyny raka i naucz się ich unikać

Uratuj serce przed zawałem

Numer 1 | styczeń 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
01>
9 772300 599140

8 sposobów na zaparcia

Jak sobie radzić z...
- ganglionem
- nietrzymaniem moczu

eprasa.pl d028557d9b

Ostry w smaku, skuteczny w działaniu

Olejek oregano ekologiczny firmy Medi-Flowery zawiera naturalne substancje czynne: karwakrol i tymol czyli związki organiczne, wykazujące działanie przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe oraz przeciwbakteryjne.

Od wieków jest znanym i uznanym przez medycynę naturalną środkiem przeciwskurczowym, przeciwbólowym, moczopędnym, napotnym oraz żółciopędnym. Już Hipokrates, jeden z najsłynniejszych lekarzy starożytnej Grecji, uważał go za panaceum na niemal wszystkie dolegliwości.

Olejek oregano ekologiczny firmy Medi-Flowery skutecznie pomaga:

- w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego
- przy niestrawnościach i wzdęciach
- przy przeziębieniach
- przy infekcjach układu oddechowego i moczowego
- w uspokojeniu organizmu oraz zwalczaniu stresu.

MEDI-FLOWERY **Medi-Flowery,** tel. 518 414 369, **www.medi-flowery.com**

eprasa.pl d028557d9b

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelcz Laskowice

Jarmark Natury Jolanta Nolas
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Kielce

Sklep Zielarsko-Medyczny Zioła-Natura Alina Goleń
25-302 Kielce, Mała 2/9
666 044 036 • sklep@ziolanatura.kielce.pl
www.ziolanatura.kielce.pl

Nowa Sól

Zielone Delikatesy
67-100 Nowa Sól, Zielonogórska 8
573 220 330 • zielonedelikatesy@gmail.com
www.zielonedelikatesy.eu

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Radom

Sklep Zielarsko-Medyczny Lawendowo
26-600 Radom, Malczewskiego 2
48 363 13 45 • chempharmms@wp.pl

Warszawa

SM Zdrowa Zywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zbro-Trans Michał Zbrożek
02-790 Warszawa, Pawlaczyka 22
502 577 104• biuro@planetazdrowia.pl

Wyszków

Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl d028557d9b

https://oczymlekarze.pl/

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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl d028557d9b

Mniejsze i większe zło

Rankiem 5 czerwca 1898 r. wykład Johna Benjamina Murphy'ego wzbudził ogromne zainteresowanie i uznanie uczestników 49. Kongresu Amerykańskiego Towarzystwa Lekarskiego w Denver. Przedstawił on 2 chirurgiczne sposoby zwalczania gruźlicy, bezwzględnej zabójczyni, która w XIX stuleciu pozbawiła życia ok. ¼ populacji Europy. Jedną z tych metod była sztuczna odma opłucnowa.

Jednak cofnijmy się do zimy 1891 r. Wtedy właśnie dr John B. Murphy poznał Jeanette McBurns. Dziewczynka miała gruźlicę prawego płuca. Nie dość na tym, w wilgotnym mieszkaniu nabawiła się dodatkowego zapalenia opłucnej z dużym wysiękiem po prawej stronie. Przypadek wydawał się całkowicie beznadziejny. Dziewczynka leżała na sienniku, oprócz niej w izbie z jednym oknem gnieździło się sześcioro młodszego i starszego rodzeństwa, razem z 2 świniami i kozami. Lekarzowi udało się umieścić Jeanette u zdrowej rodziny, która właśnie miała wolne łóżko. Dziecko było tak słabe, że nie mógł zaryzykować nakłucia jamy opłucnej po to, by odprowadzić wysięk. Pozostała więc tylko dobra opieka, kompresy, kamfora i środki przeciwgorączkowe... Gdy udało mu się przeprowadzić Jeanette przez najostrzejsze stadium choroby i gorączka spadła, wysięk nadal nie został wchłonięty. Prawe, chore płuco musiało nim być mocno uciśnięte – jego czynność oddechowa była ograniczona do minimum.

– Siedziałem bezradny przy małym łóżeczku, gdy nagle zauważyłem, że mała mimo swej słabości znacznie mniej kaszle – wspominał później chirurg. – Któregoś dnia Jeanette sama powiedziała mi, że prawie wcale nie odczuwa już potrzeby kaszlenia. Ku mojemu zdumieniu nocne pocenie się i skoki temperatury ustępowały, chociaż wysięk nie zmieniał się. Po 5 miesiącach Jeanette była na tyle silna, że właściwie mogłem teraz, już bez obaw, podjąć się wykonania nakłucia. I wtedy przyszło mi po raz pierwszy na myśl, że musi chyba istnieć jakiś związek między wysiękiem opłucnowym a tą zdumiewającą poprawą. Dlatego nie robiłem już żadnej punkcji.

Lepszy skalpel w garści niż niepewny antybiotyk

Niestety parę dni po tym, jak wreszcie wstała z łóżka, dziewczynka uległa śmiertelnemu wypadkowi drogowemu. Murphy wykonał autopsję. 4 z 7 jam gruźlicznych w prawym płucu były zapadnięte, zabliźnione i zagojone. Następna znajdowała się w stadium postępującego zabliźniania się.

– Wszystko to, o czym mówiłem w Denver, narodziło się przy tej autopsji. Kiedy wpatrywałem się we wnętrze klatki piersiowej dziecka, zrozumiałem, że unieruchomienie płuca przez przypadkowy wysięk doprowadziło do daleko posuniętego wyleczenia gruźlicy. Wniosek nasuwał się sam, aby osiągnąć ten sam cel terapeutyczny, należy sztucznie spowodować uciśnięcie chorych części płuca. Chodziło tylko o to, by jego unieruchomienie dało ustrojowi możność samowyleczenia – opowiadał później lekarz.

Pytanie brzmiało jak w ostrożny sposób poddać uciskowi chore płuco bez otwierania klatki piersiowej? Naśladując patologiczny wysięk przy zapaleniu opłucnej, należałoby wprowadzić do klatki piersiowej jakiś płyn lub jakąś inną substancję, aby w ten sposób uzyskać ucisk płuca. Azot okazał się najbardziej przydatny.

30 kwietnia 1898 r. Murphy podjął pierwszą próbę, potem kolejne. W miejscu znieczulenia wykonywał minimalne nacięcie skóry między dwoma żebrami. Wkłuwał przez nie – przebijając opłucną – grubą igłę, połączoną gumowym wężem ze zbiornikiem azotu. U chorych dość szybko następowała poprawa samopoczucia, spadek temperatury, ustąpienie kaszlu, pojawienie się apetytu.

Sztuczną odma obok resekcji żeber stała się pierwszą chirurgiczną metodą leczenia suchot.

Wydawać by się mogło, że w dobie antybiotykoterapii, metoda ta nie będzie już potrzebna. Jednak gruźlica wciąż pozostaje drugą najczęstszą przyczyną śmierci spowodowanej chorobą zakaźną. Każdego roku dotyka prawie 10 mln osób, z czego nawet co trzecią zabija. Coraz częściej też mamy do czynienia z jej wielolekooporną postacią. W tym kontekście warto przypomnieć stare, sprawdzone metody.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.

Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**

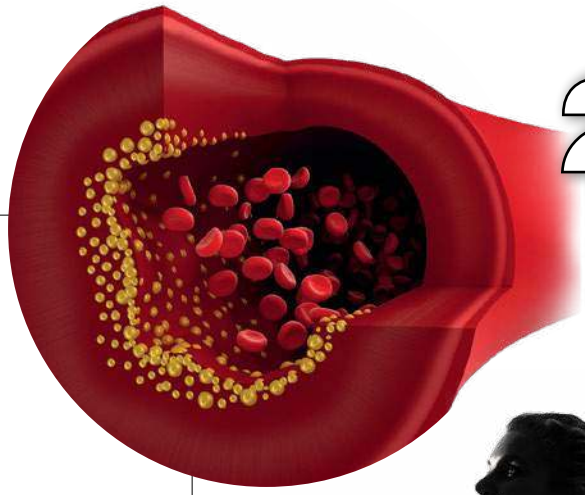
Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby", a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.

W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze* … jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl d028557d9b

48



29

SPIS TREŚCI

Styczeń 2024

Z OKŁADKI

Uratuj serce przed zawałem! 29

Dowody naukowe wykazują, że w tętnicach wieńcowych, mających stały dostęp do witaminy C, nigdy nie powstałyby zatykające je blaszki

Dieta na wzmocnienie odporności 52

Przetworzone jedzenie zaburza procesy obrony przed patogenami! Na szczęście wiemy, jak temu zaradzić

Jak pokonałam CFS 68

Angela Johnson usłyszała, że jej choroba jest nieuleczalna, ale odkryła, że może ją „odpukać" dzięki EFT

28-dniowy reset hormonalny 92

Specjalna dieta ketogeniczna pomoże wrócić do równowagi niezależnie od etapu menopauzy

Cudowne manewry 100

Chiropraktyka poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, pozwalając organizmowi na samoleczenie

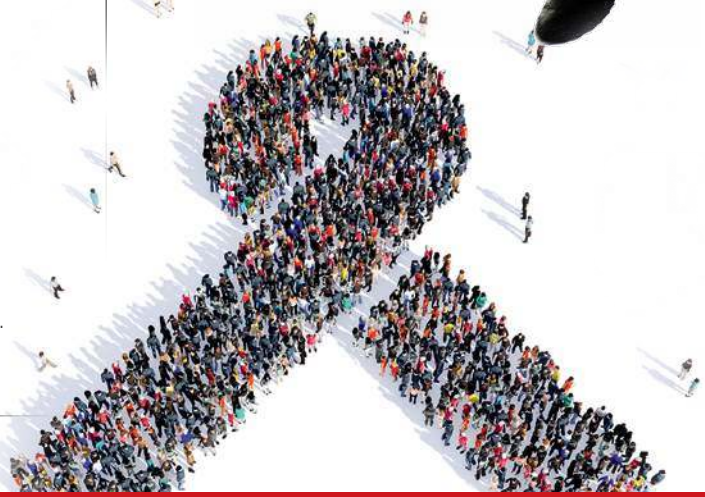
Co naprawdę powoduje raka? 106

Chorobę nowotworową najczęściej powodują czynniki środowiskowe. Dr Leigh Erin Connealy podpowiada, czego należy unikać

36

TEMAT NUMERU

106



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

eprasa.pl d028553d9b

40

76

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Uniknij otępienia 16
Istnieje 5 naukowo udowodnionych sposobów na zmniejszenie ryzyka choroby Alzheimera

NEWS FOCUS

ADHD: jajko czy kura? 19
Kiedy leki przepisywane z powodu tego zaburzenia mogą być niebezpieczne dla życia?

RAPORT SPECJALNY

Miej serce i patrzaj w serce 24
Naukowcy z Północnej Kalifornii twierdzą, że zmiana rytmu serca niweluje szkodliwy wpływ stresu na zdrowie

Uratuj serce witaminą C 29

Co robić, by serce nie stanęło? 36
Każdy, kto to przeżył, zadaje sobie pytanie, co może zrobić, by zmniejszyć ryzyko następnego zawału?

ZDROWY STYL ŻYCIA

Odmładzający koktajl 40
Składniki aktywne nie tylko odżywią skórę, ale też opóźnią powstawanie zmarszczek i zredukują niedoskonałości

62

Surowe Życie 44
Mariusz Budrowski radzi, jak rozgrzać się zimą i przeprowadzić wewnętrzne sprzątanie

Zmień jedną rzecz 48
Królowa jest tylko jedna – kwercetyna. Oto flawonol, który walczy nie tylko z cukrzycą i jej powikłaniami!

Jedz na zdrowie 52

Odchudzaj się łatwo i przyjemnie 59
Indeks sytości zamiast deficytu kalorii – to, najlepszy sposób na szybką i trwałą utratę masy ciała

TEMAT NUMERU

Chroniczne zmęczenie czy wypalenie? 62
Trafne rozpoznanie ułatwi skuteczną eliminację przeciwnika i powrót do zdrowia

Jak pokonałam CFS 68

Nie daj się wypalić 74
Przewlekły stress może spowodować wyczerpanie nadnerczy i rozregulować gospodarkę hormonalną

DETEKTYW MEDYCZNY

Leki i odtrutki 76
Nie tylko karczoch i ostropest mogą się pochwalić hepatoprotekcyjnymi właściwościami

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

ganglionem 82

nietrzymaniem moczu 86

PROFILAKTYKA I LECZENIE

28-dniowy reset hormonalny 92

Nie tylko nastawianie 100

Co naprawdę powoduje raka? 106

8 sposobów na zaparcia 112

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Estragon 121

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

LICZBY i FAKTY

Stres w latach 2015-2016 był przyczyną opuszczenia **ok. 11,7 mln dni roboczych**

Zanim **pojedyncza komórka rakowa** stanie się pełnoobjawowym guzem, **mija średnio 10-12 lat**

Choroby wątroby zabijają **co roku** prawie **2 mln ludzi** na całym świecie

Kwercetyna jest **10 razy silniejszym antyoksydantem** niż witaminy C i E

Trening HIIT zmniejsza ryzyko powikłań pooperacyjnych **o 56%** i skraca czas pobytu w szpitalu **o 3 dni**

eprasa.pl d028557d9b

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

„Nitki" w oczach

Szanowna Redakcjo, jakiś czas temu zauważyłam pod moimi powiekami „nitki", które łatwo dają się usunąć – wystarczy, że złapię je palcami i pociągnę. Są białawe, czasami czarne, a ich usuwanie jest, o dziwo, bezbolesne. Myślałam, że to rzęsy lub włosy, ale zbyt łatwo dają się przerwać i są naprawdę długie, a poza tym nazbyt często się pojawiają. Co to może być? Czy to groźne?

Aniela

Prawdopodobnie masz do czynienia z tzw. mucus fishing syndrome – nazwa ta, niestety, nie ma odpowiednika w języku polskim. Nitkowate twory, które wyciągasz z worka spojówkowego to pasma dość gęstego śluzu, wydzielanego przez komórki spojówki, czyli błony śluzowej pokrywającej wewnętrzną powierzchnię powiek i gałkę oczną (poza rogówką). Zazwyczaj śluzówka wydziela go niewiele, ot tyle, by przy wsparciu filmu łzowego zmniejszyć przy jego pomocy tarcie powiek po gałce ocznej. Jeżeli jednak spojówki ulegają ciągłemu podrażnieniu, oko zaczyna się bronić i intensywnie wydziela śluz, by chronić się przed uszkodzeniem. W śluzie obecne są także białe krwinki, których zadaniem jest unieszkodliwianie patogenów, które przedostały się do worka spojówkowego, oraz kontrolowanie reakcji zapalnej. To, co wyciągasz z oka, to zatem nic innego, jak śluz, który przez ruchy gałki ocznej formuje się w długie, ciągliwe nici, łatwe do usunięcia. Nie są one ciałem obcym, dlatego możesz je usunąć bezboleśnie i nie odczuwasz ich obecności. A czarne zabarwienie nadawać im może… Twój tusz do rzęs, którego drobiny przedostają się do worka spojówkowego. Mucus fishing syndrome sam w sobie nie jest groźną przypadłością, ale warto zastanowić się, co sprawia, że Twoje oko wydziela więcej śluzu, niż powinno – zazwyczaj to skutek uszkodzenia spojówek, będącego wynikiem podrażnienia lub reakcji alergicznej na kosmetyki, w tym tusz, odżywki do rzęs albo kremy pod oczy lub lakier, którym spryskujesz włosy. Dobrze by było, abyś udała się do okulisty, ponieważ przyczyną powstawania nitek śluzu mogą być także choroby oczu, w tym przewlekłe zapalenie spojówek, zespół suchego oka lub choroby gruczołów Meiboma. Na liście podejrzanych znajdują się także długotrwała praca przy komputerze (wtedy rzadziej mrugamy i oko ulega przesuszeniu oraz podrażnieniu), stosowanie niektórych leków, zaburzenia hormonalne, albo niedobory witamin. Zatem bez usunięcia pierwotnej przyczyny, nie pozbędziesz się trwale śluzowych nitek z oczu.

Ukłucie, jak igłą

Droga Redakcjo, mam taki wstydliwy problem. Od jakiegoś czasu odczuwam, raz na jakiś czas, nagły ból i silne ukłucia w okolicach odbytu, które po dosłownie chwili mijają i nic się nie dzieje. Byłam u lekarza, ale ten stwierdził, że nic

eprasa.pl d028557d9b

mi nie jest. Układ pokarmowy zdrowy, hemoroidów także nie mam. Boje się mimo wszystko, że to może być objaw jakiejś ukrytej choroby…

Dorota

Droga Czytelniczko, prawdopodobnie doświadczasz tzw. napadowego bólu odbytu, który jest uważany za czynnościowe zaburzenie pracy przewodu pokarmowego. Ból pojawia się zazwyczaj w nocy lub po wizycie w toalecie, a spowodowany jest nagłym i silnym skurczem mięśni zwieracza odbytu. Dlaczego do niego dochodzi, dokładnie nie wiemy, ale specjaliści podejrzewają, że jest on spowodowany nieprawidłową czynnością wspomnianego zwieracza lub ma podłoże genetyczne. Jednak istnieje wiele dowodów na to, że napadowy ból odbytu może być także reakcją organizmu na stres, stwierdza się go bowiem często u osób przepracowanych, znerwicowanych, z zaburzeniami lekowymi i hipochondryków. Jeżeli objawy występują często i utrudniają funkcjonowanie, lekarze mogą zalecić leki rozluźniające mięśnie zwieraczy, środki rozkurczowe lub miejscowe iniekcje toksyny botulinowej, która czasowo poraża włókna mięśniowe i uniemożliwia im kurczenie się. Zazwyczaj jednak pomagają ciepłe, odprężające i rozluźniające kąpiele lub położenie się na chwilę w pozycji embrionalnej, z nogami zgiętymi w biodrach. Choć przypadłość ta uważana jest zasadniczo za niegroźną, niech to nie uśpi Twojej czujności, ponieważ czasami klujące bóle okolicy odbytu, zwłaszcza jeżeli pojawiają się w trakcie miesiączki, mogą świadczyć o endometriozie – a ta groźna choroba wymaga dokładnej diagnostyki i leczenia.

Żelazo do poprawy

Szanowna Redakcjo, od roku borykam się z anemią, ale czego bym nie robił ani poziom żelaza w mojej krwi, ani liczba czerwonych krwinek, nie chcą wzrosnąć. A ja cały czas czuję się osłabiony, bez życia, nie mam na nic siły. Staram się zdrowo odżywiać, przyjmuję zalecone przez lekarza suplementy zawierające żelazo i nic, wyniki ani drgną. Może coś robię nie tak? Podpowiedzcie, proszę.

Adam

Czasami drobne błędy mogą zniweczyć wszystkie nasze wysiłki i prawdopodobnie tak jest w Twoim przypadku, skoro odżywiasz się racjonalnie, jesteś pod opieką lekarza i stosujesz się do jego zaleceń. Częstą przyczyną złego wchłaniania suplementów zawierających żelazo jest nie to, ile ich przyjmujemy, ale kiedy i w jaki sposób. Dla przykładu, jeżeli tabletkę popijasz poranną kawą lub mocną herbatą – nic z tego nie będzie, ponieważ polifenole zawarte w tych napojach skutecznie blokują przyswajanie żelaza na wiele godzin. Jeżeli zaś w Twojej diecie jest dużo płatków owsianych, otrąb, nasion, orzechów, soi i tofu, wraz z nimi spożywasz fityniany, które także hamują wchłanianie żelaza. Zarówno w przypadku kawy, herbaty, jak i pokarmów zawierających fityniany, należy zachować minimum 2-3 godz. odstępu od przyjęcia preparatów z żelazem. Unikaj także popijania suplementów mlekiem, kefirem lub jogurtem, ponieważ zawarty w nich wapń skutecznie blokuje na jakiś czas wchłanianie Fe.

Do diety włącz za to produkty, takie jak mięso, podroby i owoce morza, czyli źródła żelaza hemowego, które jest łatwiej przyswajalne, niż żelazo niehemowe, obecne w pokarmach roślinnych (np. w grochu, kaszy gryczanej, nasionach amarantusa lub komosie ryżowej). Żelazo niehemowe wchłania się jedynie w ok. 5%.

Co ważne, wszystkie pokarmy zawierające żelazo warto łączyć ze źródłami witaminy C, która zwiększa jego przyswajalność. Warto także, abyś zadbał o mikrobiotę jelitową, ponieważ niektóre z tworzących ją bakterii biorą udział w przyswajaniu żelaza, zatem konieczne jest regularne uzupełnianie ich szeregów, poprzez zwiększenie udziału kiszonek warzywnych i przetworów mlecznych w diecie lub przyjmowanie probiotyków.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują preparaty, które pozwolą w zdrowiu i z energią przetrwać końcówkę zimy. Nagrodę ufundowała firma Viridian.

Karnawał to okres, kiedy wielu z nas spędza czas na przyjęciach czy spotkaniach ze znajomymi, którym towarzyszą często ciężkostarwne smakołyki i trunki. Wzmożonego trawienie oraz zarwane noce warto wesprzeć odpowiednią suplementacją.

High Potency Digestive Aid zapewnia enzymy trawienne o szerokim spektrum działania, a B–Complex High Five – kompleks niezbędnych witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B12) wzbogacony o witaminę C oraz magnez. Więcej na www. viridian-polska.pl Gratulujemy!

eprasa.pl d028557d9b

Jedz śniadanie przed 8 rano, a zmniejszysz ryzyko cukrzycy

Ludzie, którzy jedzą pierwszy posiłek po godzinie 9, mają o 59% większe ryzyko rozwoju tej choroby niż ranne ptaszki.

Jednak zjedzenie wczesnego śniadania oznacza również spożycie wczesnej kolacji, co powinno nastąpić przed godziną 19, jeśli chcesz zachować co najmniej 12-godzinne okno między posiłkami, zgodnie z zaleceniami zwolenników przerywanego postu.

Naukowcy z Barcelona Institute for Global Health śledzili stan zdrowia ponad 100 tys. osób we Francji i odkryli, że nie tylko to, co jesz, zwiększa ryzyko cukrzycy, ale też, to kiedy to jesz.

W ciągu 7 lat badania 963 uczestników zachorowało na cukrzycę typu 2, a większość przypadków dotyczyła osób, które jadały śniadanie po godzinie 9. Ludzie, którzy później jadali kolację, tj. po 22, również częściej zapadali na słodką chorobę.

Naukowcy podsumowują, że idealne planowanie posiłków w celu zmniejszenia ryzyka cukrzycy oznacza śniadanie przed 8 i kolację przed 19.

IntlEpidemiol,2023;doi:10.1093/ije /dyad081

Pokonaj sklerozę parmezanem!

Probiotyk LGG (*Lactobacillus rhamnosus GG*) cofał problemy poznawcze w ciągu zaledwie 3 miesięcy w grupie osób starszych, które wykazywały wczesne oznaki upośledzenia umysłowego, mogące obejmować problemy z pamięcią, mową lub osądem.

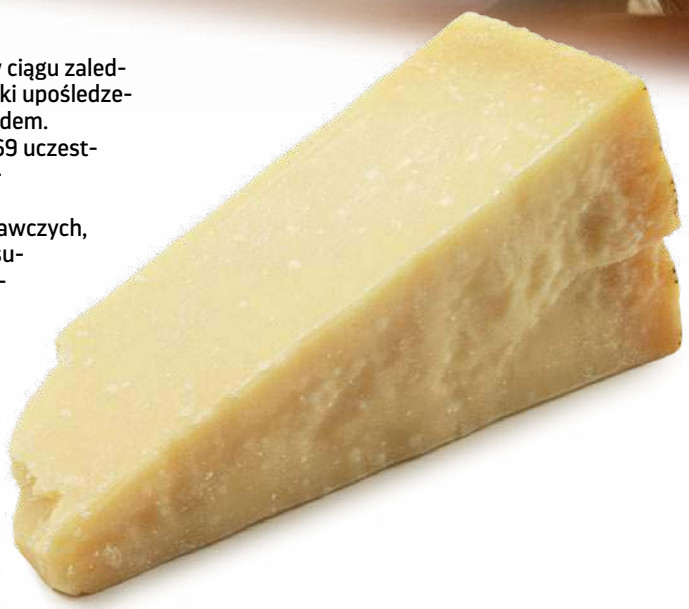
Naukowcy z University of North Carolina przetestowali LGG na grupie 169 uczestników w wieku 52-75 lat, z których połowa nie miała problemów poznawczych. Uczestnicy otrzymywali LGG lub placebo przez 3 miesiące.

Badacze odkryli, że ci, którzy wykazywali wczesny spadek funkcji poznawczych, mieli również wyższy poziom bakterii *Prevotella ruminicola* w jelitach, co sugeruje związek między zdrowiem jelit a bystrością umysłową. LGG zmniejszyło poziom *Prevotella* u ludzi z problemami poznawczymi, a ich wyniki poprawiły się pod koniec trwającego 3 miesiące badania.

– Testy na poziom tych bakterii w jelitach mogą wskazywać na wczesny spadek funkcji poznawczych, kiedy wciąż można coś z tym zrobić – mówią naukowcy.

Jeśli zatem nie chcesz mieć demencji, zacznij jeść więcej parmezanu i jogurtu, które są bogate w LGG. Probiotyk znajduje się również w sfermentowanej żywności, takiej jak kimchi i kapusta kiszona oraz jest dostępny jako suplement.

Mashael Aljumaah, Nutrition2023 (American Society for Nutrition), July 24, 2023



eprasa.pl d028557d9b

Moja Droga, czy jesteś w wieku 45-55 lat?

Zatrzymaj się tutaj na chwilę i zobacz bo może właśnie teraz rozpoczyna się kolejny etap pięknej podróży przez życie.

Naturalnym etapem życia kobiety jest **menopauza** i choć to coś oczywistego to fizyczne i emocjonalne konsekwencje mogą zaskakiwać i niepokoić. Nie ma jednego typowego przebiegu menopauzy – każda z nas jest inna. Zdarza się menopauza bezobjawowa, ale mniej więcej 80 proc. kobiet odczuwa dolegliwości przynajmniej w pewnym stopniu. W Polsce średni wiek menopauzy to ok. 52 lata, a u większości kobiet występuje w wieku 45-55 lat. W skrócie jest to czas, gdy ustają miesiączki. Dzieje się tak, ponieważ naturalnie zmniejsza się poziom estrogenu i progesteronu, co oznacza zatrzymanie jajeczkowania, ustanie miesiączek i brak dalszej możliwości zajścia w ciążę. Dla wielu to okres pozytywnych zmian i upragnionej wolności. Innym przeszkadzają gwałtowne wahania hormonalne.

Etapy menopauzy

Jej początek wyznacza upłynięcie 12 miesięcy od ostatniego cyklu menstruacyjnego. Przedtem możesz doświadczać nieregularnych miesiączek i innych objawów, które składają się na tzw. fazę **przedmenopauzalną**. To właśnie w trakcie tej przejściowej fazy następuje spadek poziomu hormonów, w szczególności produkcji estrogenów i progesteronu, co powoduje nieregularne cykle. Wbrew przekonaniom, wiele „typowych objawów menopauzy" występuje właśnie w fazie przedmenopauzalnej, która może rozpocząć się nawet do 10 lat przed właściwą menopauzą. U każdej kobiety przebiega to inaczej. Po potwierdzeniu menopauzy, jeśli miesiączka nie wystąpiła już od ponad 12 miesięcy, zaczyna się etap **postmenopauzalny**. W tym czasie objawy stają się mniej uporczywe, a często nawet ustają, choć niektórzy mogą wciąż doświadczać niektórych z nich w różnym stopniu.

Objawy menopauzy

Wpływ menopauzy na samopoczucie może być duży lub mały, ale często jest odczuwalny na wielu płaszczyznach. Dla niektórych objawy są bardziej fizyczne, podczas gdy u innych problemem jest bardziej sfera psychologiczna czy mentalna. Najpierw pojawiają się zmiany w menstruacji, a za nimi idą inne powszechne objawy, w tym: niskie libido, wahania wagi, osłabienie pęcherza, bóle stawów, mgła umysłowa, infekcje dróg moczowych, zmiany nastroju, napady złości, osłabione włosy, bóle głowy lub migrenyn nocne poty, uderzenia gorąca.

Wsparcie w okresie menopauzy

Przy objawach menopauzy lekarze często proponują tzw. „hormonalną terapię zastępczą" (inaczej HTZ). W skrócie, aby zmniejszyć dolegliwości, uzupełnia się poziom hormonów, które nie są już produkowane w ciele. Nie wszyscy jednak decydują się na tego typu terapię. Niektóre kobiety nie mogą przyjmować hormonów z powodów medycznych lub źle znoszą ich przyjmowanie albo wolą bardziej naturalne podejście. Warto porozmawiać o dostępnych możliwościach ze swoim lekarzem. Są też skutki uboczne odczuwalne dla niektórych osób stosujących HTZ, jak np. opuchlizna lub tkliwość piersi, nudności, skurcze, zaburzenia trawienne czy bóle głowy.

A teraz dobra wiadomość: jest wiele naturalnych sposobów na powszechne objawy menopauzy dostępnych w formie naturalnych suplementów diety.

Oprócz suplementów istnieje także szereg wskazówek dotyczących diety i stylu życia, które mogą pomóc Ci przejść przez ten okres w Twoim życiu. Dieta bogata w nieprzetworzone produkty i warzywa, połączona z regularną aktywnością fizyczną, to pozytywny krok w kierunku poprawy zdrowia w tym czasie i w latach, które nadejdą po nim.

Natura stworzyła taki specjalny czas w życiu kobiety i dała też „naturalne klucze" do przejścia przez ten czas. Zaopiekuj się sobą w czasie menopauzy.

Zarządzaj swoją Menopauzą

Bez obaw.

Z **Menopauza Kompleks*** masz to w garści!

Całkowicie naturalna. Stworzona przez specjalistów.

*Suplement diety

www.viridian-polska.pl

eprasa.pl d028557d9b

Niewydolność serca? Zacznij chodzić

Pokonywanie do 5 tys. kroków dziennie zmniejsza objawy i ograniczenia fizyczne, takie jak duszność i zmęczenie. U pacjentów chodzących 1-5 tys. kroków dziennie występuje „znacząca poprawa", chociaż korzyści wydają się na tym kończyć i nie zwiększają się, gdy chodzimy więcej, twierdzą naukowcy z University of Michigan i University of Missouri–Kansas City. Przetestowali oni korzyści płynące z chodzenia na przykładzie 400 pacjentów z niewydolnością serca, którzy otrzymali monitory aktywności liczące ich codzienne kroki i pokonywane przez nich piętra w ciągu 12 tygodni badania. Objawy uległy znacznej poprawie na każdy dodatkowy tysiąc kroków, które wykonali uczestnicy – do 5 tys. kroków. Liczba schodów, po których się wspinali, nie miała znaczącego wpływu na objawy.

JACC: Heart Failure, 2023; doi:10.1016/j.jchf.2023.05.033

20-minutowy spacer może powstrzymać depresję

Ludzie, którzy chodzą na krótki spacer 5 dni w tygodniu, zmniejszają ryzyko depresji o 16% i są o 43% mniej narażeni na poważną depresję.

– A gdy spacerujesz więcej, ryzyko spada dalej – przekonują naukowcy z University of Limerick.

Przyjrzeli się zebranym w ciągu 10 lat danym z Irish Longitudinal Study on Aging, co pozwoliło im odkryć najmniejszą ilość aktywności fizycznej potrzebną, aby odeprzeć depresję. Co ciekawe, pozytywne efekty łagodnych ćwiczeń były takie same dla wszystkich, niezależnie od wieku, wykształcenia, otyłości, palenia papierosów i spożywania alkoholu.

Chodzenie przez 20 min nie jest zbyt trudne do wkomponowania w codzienną aktywność, taką jak hobby czy interakcje społeczne, jak mówi badacz Eamon Laird. Jednak samo to nie wystarczy. Łagodne ćwiczenia to tylko jeden z elementów zdrowego stylu życia, który obejmuje również prawidłową dietę.

JAMA Netw Open, 2023; 6(7): e2322489

PRZED OPERACJĄ IDŹ NA SIŁOWNIĘ

Czeka Cię zabieg chirurgiczny? Zapisz się na sesje treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) na siłowni, a szybciej dojdziesz do siebie. Ćwiczenia zmniejszają ryzyko powikłań pooperacyjnych o 56% i skracają czas pobytu w szpitalu o 3 dni.

Powikłania po operacji są powszechne: zdarzają się u ok. 30% wszystkich pacjentów i połowy tych słabszych. Obejmują powikłania sercowe, zapalenie płuc oraz problemy jelitowe.

– HIIT poprawia zdrowie serca, a to jest znaczące, gdy mamy przed sobą operację – mówią badacze z University of Chicago. Przeanalizowali oni 12 badań, w których wzięło udział 832 pacjentów o średniej wieku 66 lat. Jak stwierdzili, 4-6 tygodni treningów HIIT przed operacją miało znaczący wpływ na powrót do zdrowia po zabiegu.

JAMA Network Open, 2023; 6(6): e2320527

REKLAMA

eprasa.pl d028557d9b

COVID-19 NEWS

Będą szczepionki

Osobom, które chciały zaszczepić się przeciwko koronawirusowi, grudzień upłynął na nerwowym poszukiwaniu szczepionek przeciw covid-19. Okazało się bowiem, że ich... zabrakło. Chętni nie mogli zarezerwować terminu szczepienia, a kiedy taka możliwość została uruchomiona – nowy preparat chroniący przed wariantem Kraken był dostępny w niewielu punktach, głównie zlokalizowanych w dużych miastach. Minister zdrowia Izabela Leszczyna podjęła decyzję o zamówieniu kolejnej partii 200 tys. szczepionek, zatem uspokajamy: osoby pragnące przyjąć kolejny zastrzyk, na pewno w nowym roku będą mogły to zrobić.

www.gov.pl/web/zdrowie/minister-zdrowia-podpisala-umowa-na-dostawe-kolejnych-szczepionek

Polifenole w akcji

Dowiedziono, że kwercetyna przerywa oddziaływanie białka S wirusa z receptorami ACE2 (enzym konwertujący angiotensynę – typ 2) gospodarza, co prowadzi do zakłócenia interakcji wirus-gospodarz. Bogatymi źródłami, z których można wyodrębnić kwercetynę, są m.in.: cebula zwyczajna, czosnek, szparagi, kapary, kolendra, granat, dziurawiec oraz herbata. Analiza 17 badań flawonoidów jako potencjalnych czynników przeciwko SARS-CoV-2 pozwoliła na wytypowanie najbardziej obiecujących. Prócz kwercetyny są to herbacetyna i izobawachalkon. Herbacetyna występuje np. w zielu przęśli, lnie zwyczajnym oraz różeńcu górskim, a izobawachalkon w lukrecji gładkiej, perełkowcu drobnolistnym, morwie farbiarskiej oraz chlebowcu afrykańskim. Warto więc wprowadzić przynajmniej część z tych roślin do codziennego zimowego menu.

Phytochem Rev 2020 Sep 18, 1-23

Uzdrawiający sen

Uczeni z Jordanii ocenili przeciwwirusowe właściwości melatoniny. W tym celu przeprowadzili wszechstronną analizę badań na ludziach, modelach zwierzęcych, hodowlach komórkowych oraz symulacjach *in silico*. Okazało się, że te ostatnie identyfikują melatoninę jako kandydatkę do walki z SARS-CoV-2, zmniejsza ona bowiem reakcje oddechowe związane z wywołaną przez namnażającego się wirusa burzą cytokin.

Z kolei badania na zwierzętach wykazały, że melatonina hamuje replikację wirusa oraz zmniejsza śmiertelność wśród zakażonych. Badacze dodatkowo zwracają uwagę na immunomodulujący, przeciwutleniający oraz przeciwzapalny potencjał tego związku.

Melatonina to hormon syntetyzowany głównie w szyszynce, który reguluje nasze rytmy dobowe, w tym snu i czuwania. Aby organizm mógł ją wytworzyć, potrzebne są tryptofan i... ciemność. Tak, bo produkcja melatoniny zostaje zahamowana pod wpływem światła. Oznacza to, że zbyt krótki sen lub ekspozycja organizmu w nocy na oświetlenie powoduje znaczne zmniejszenie syntezy i uwalniania tego hormonu.

Rev Med Virol. 2023 Dec 21:e2499

eprasa.pl d028557d9b

Kraken boi się cynamonu?

Czy zdajesz sobie sprawę, że ta popularna przyprawa może pochwalić się całkiem długą listą właściwości leczniczych? Dość powiedzieć, że działa antyseptycznie, przeciwgrzybiczo, przeciwwirusowo, przeciwzapalnie i immunomodulująco. To wszystko musiało zwrócić na nią uwagę naukowców.

Badacze odkryli, że zawarty w korze rośliny aldehyd transcynamonowy (TCA) może wpływać na szlaki sygnałowe związane z odpowiedzią zapalną. Z kolei olejek eteryczny uzyskany z cynamonu reguluje w dół biomarkery zapalne. Natomiast wodny ekstrakt cynamonu znacząco zmniejszał wydzielanie TNF-α i IL-6 w modelu *in vivo*.

Co więcej, zawarte w przyprawie związki aktywne, takie jak aldehyd cynamonowy i kwas cynamonowy mogą korzystnie wpływać na kaskadę zapalną ze względu na ich zdolność do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego u pacjentów z covid-19.

Life Sci. 2021 Nov 1; 284: 119201; Adv Exp Med Biol. 2021:1327:191-5

Koronawirus spowodował wzrost biedy

Globalny lockdown, który miał nas chronić przed zachorowaniem na covid-19 i śmiercią zepchnął 400 mln ludzi poniżej granicy skrajnego ubóstwa! Niemieccy akademicy zauważyli, że na skutek pandemii doszło do pogłębienia się przepaści między bogatymi i biednymi. Co więcej, zmiany ekonomiczne bardziej dotknęły kobiet, które z natury rzeczy są bardziej obciążone obowiązkami opiekuńczymi.

Badacze odnotowali również, że zamożniejsze kobiety w pandemii pracowały więcej godzin bez zmiany dochodów (w przeciwieństwie do zamożniejszych mężczyzn, których dochody wzrosły).

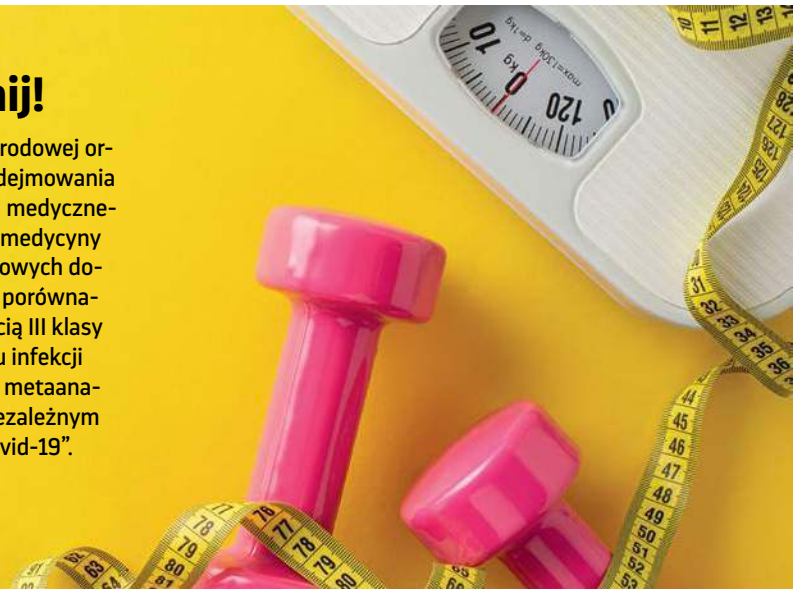
W przypadku osób zagrożonych ubóstwem ryzyko złego stanu zdrowia psychicznego jest zwiększone. Uczeni podkreślają, że na mniej zamożnych większy wpływ miały stresory psychospołeczne, depresja, stany lękowe i samotność. Wskazują też na fakt, że ubóstwo miejskie jest również powiązane z większym ryzykiem dysfunkcji rodziny.

Front. Sociol., 24 November 2022, 7, doi.org/10.3389/fsoc.2022.995318

Nie chcesz chorować, schudnij!

Badacze z Cochrane Collaboration – niezależnej międzynarodowej organizacja typu non-profit, której celem jest ułatwianie podejmowania świadomych i trafnych decyzji dotyczących postępowania medycznego poprzez opracowywanie dowodów w oparciu o zasady medycyny opartej na faktach – przeprowadzili analizę 149 prac naukowych dotyczących związku między covid a nadwagą i otyłością. W porównaniu z „normalnym" BMI (18,5-24,9 kg/m2) u osób z otyłością III klasy (BMI 40 kg/m2 i więcej) ryzyko śmiertelności w przypadku infekcji koronawirusowej może być zwiększone. Jak piszą autorzy metaanalizy: „nasze ustalenia sugerują, że otyłość jest ważnym niezależnym czynnikiem prognostycznym w przypadku wystąpienia covid-19".

Cochrane Database Syst Rev. 2023 May 24;5(5):CD015201



eprasa.pl d028557d9b

Uniknąć otępienia

Już dziś wyrób sobie dobre nawyki, aby jutro uniknąć alzheimera

Istnieje 5 naukowo udowodnionych sposobów na zmniejszenie ryzyka choroby Alzheimera. Najnowsze na liście jest ćwiczenie głębokiego oddechu.

1 Oddychaj

Zrób wdech, licząc do 5. Zrób wydech, licząc do 5. Powtarzaj przez 20 min każdego dnia, 2 razy dziennie.

2 Dobrze się odżywiaj

Jedz 7 porcji zielonych warzyw liściastych co tydzień i przestrzegaj zdrowej diety, spożywając zalecane ilości co najmniej 7 z 12 grup pokarmów: owoców, warzyw, ryb, mięsa, nabiału, soli, oleju, jajek, zbóż, roślin strączkowych, orzechów i herbat.

3 Dbaj o mózg

Codziennie pobudzaj swój mózg do pracy, na przykład czytając lub grając w gry, takie jak Sudoku czy Scrabble.

eprasa.pl d028557d9b

4 Ćwicz

Codziennie dbaj o aktywność fizyczną, na przykład chodząc na energiczne na 20-minutowe spacery czy wykonując prace domowe.

5 Przebywaj wśród ludzi

Regularnie spotykaj się z przyjaciółmi i rodziną.

Od zajścia pierwszych zmian w mózgu musi minąć ok. 20 lat, aż dadzą o sobie znać objawy choroby Alzheimera, takie jak utrata pamięci i splątanie. Zdecydowana większość przypadków dotyczy osób powyżej 75. r.ż., co sugeruje, że już dziś możemy wiele zrobić, aby cofnąć procesy chorobotwórcze godzące w neurony, zanim będzie za późno.

Najnowszy sposób jest chyba najprostszy ze wszystkich: oddychanie. Tak, oddychając głęboko przez 20 min każdego dnia, zmniejszamy poziom peptydów beta-amyloidowych we krwi, które z czasem odkładają się w tkance mózgowej jako blaszki i według dzisiejszej wiedzy odgrywają rolę w rozwoju alzheimera.

Naukowcy z Leonard Davis School of Gerontology przy Uniwersytecie Kalifornijskim przetestowali skuteczność oddychania na 2 grupach: osób młodych i starszych. Uczestników poinstruowano, by przez okres 4 tygodni oddychali głęboko przez 20 minut 2 razy dziennie. Jak odkryto, poziom beta-amyloidu spadł w obu grupach, co ma związek z tętnem[1].

Podczas ćwiczeń oddechowych zmienność tętna u ochotników wzrastała, co wpływa na układ nerwowy i sposób, w jaki mózg wytwarza białka i usuwa je. Kiedy nie śpimy i jesteśmy aktywni, używamy naszego współczulnego układu nerwowego, odpowiedzialnego za odruch walki lub ucieczki, a przerwy między uderzeniami serca są stosunkowo stałe. Ale wraz z wiekiem nasza zdolność korzystania z układu przywspółczulnego – odpowiedzialnego za odpoczynek i trawienie, który pomaga nam się zrelaksować – maleje, a zmienność tętna maleje wraz z nią. Wyraźnie tracimy umiejętność przełączania się między tymi 2 układami, którą mieliśmy, gdy byliśmy młodsi lub bardziej sprawni.

Można zrobić coś więcej oprócz głębokiego oddychania. Jak mówią uczeni z University of Chicago, blaszki amyloidowe da się również zredukować, jedząc co tydzień 7 porcji zielonych warzyw liściastych[2].

Zgadzają się z tym badacze z Chin. Doszli oni do wniosku, że zdrowa dieta – spożywanie zalecanych ilości co najmniej 7 z 2 grup żywności, w tym owoców, warzyw, ryb, mięsa, jaj, roślin strączkowych, orzechów i herbaty – jest najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka choroby Alzheimera. Po niej zaś plasuje się regularne pobudzanie mózgu do pracy, ćwiczenia fizyczne oraz aktywne życie towarzyskie[3].

BIBLIOGRAFIA:

1. Sci Rep, 2023; 13: 3967
2. Neurology, 2023; doi: 10.1212/WNL.0000000000207176
3. BMJ, 2023; 380: e072691

eprasa.pl d028557d9b

WARTO WIEDZIEĆ

Spacer może odmienić życie

Po znakomicie przyjętej książce „Jak rowery mogą uratować świat" Peter Walker zajął się tematem aktywności w mieście. Ruch przynosi tak ogromne korzyści zdrowotne, że gdyby został zamknięty w pigułce, byłby najcenniejszym lekiem na świecie. Na szczęście dla nas wciąż jest bezpłatny i dostępny dla każdego.

Codzienny wysiłek był przez tysiąclecia nieodłączną częścią naszego życia, ale w ciągu zaledwie kilku dekad został praktycznie z niego wyeliminowany. Ta książka jest kroniką tej współczesnej i w dużej mierze niezbadanej katastrofy oraz historią ludzi próbujących ją odwrócić. Poprzez wywiady z ekspertami z różnych dziedzin – lekarzami, naukowcami, architektami i politykami – autor bada, jak wprowadzić więcej ruchu do współczesnego świata i, co najważniejsze, do życia każdego z nas.

Najlepiej dla naszego zdrowia byłoby, gdybyśmy do pracy jechali rowerem, a już na miejscu co jakiś czas wstawali, podchodzili po szklankę wody, a na lunch szli do nieodległego bistro lub wychodzili na dziedziniec budynku, przy okazji pokonując kilka kondygnacji.

Peter Walker, Magdalena Milert: „Ruch – cudowne lekarstwo. Dlaczego warto chodzić po mieście", cena: 33,99 zł, Wydawnictwo Wysoki Zamek, www.wysokizamek.com.pl

Prześcignąć parkinsona

To przejmująca opowieść o zmaganiach nauki z chorobą, napisana z wyjątkowej perspektywy reportera i pacjenta. Jon Palfreman – sam cierpiący na chorobę Parkinsona – łączy rzetelnie zebrane fakty z poruszającymi, osobistymi historiami innych pacjentów. Ich zmagania z chorobą potrafią powiedzieć o niej więcej niż niejedno opracowanie naukowe.

Dziennikarz, podążając śladami uznanych na świecie uczonych, omawia prowadzone badania – od pierwszych opisów klinicznych po najnowsze odkrycia w dziedzinie neuronauki, które dają mu nadzieję na wyleczenie. Historia rozwija się jak zawiła zagadka, pełna niewłaściwych posunięć, obiecujących tropów, dygresji i niezwykłych odkryć.

Jon Palfreman: „Prześcignąć parkinsona", cena: 33,48 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

Sukces zaczyna się od kuchni

2 doświadczonych dietetyków sportowych oraz pasjonatów piłki nożnej zakasało rękawy i… oto jest „Foodball. Żywienie i suplementacja piłkarzy" – prawdziwie męska książka, której pierwsza część składa się z teorii z dużą dozą praktyki, a druga to już czysta praktyka. Bo przecież młody człowiek, zawodnik skupiony na sukcesie, musi mieć proste i praktyczne rozwiązania, które pozwolą mu błyskawicznie wprowadzić prawidłowe zasady żywienia i suplementację.

Skąd brać siłę napędową? Jakie witaminy, minerały i inne suplementy przyjmować? Co jeść po kontuzji, by szybciej wrócić do zdrowia? Jak się żywić przed, w trakcie i po meczu? Czy warto pić koktajle i jakie?

Na wszystkie te pytania znajdziesz odpowiedź w książce napisanej przez dietetyka z pięcioma Mistrzostwami Polski i trzema Pucharami Polski oraz aktualnego zawodnika i pasjonata dietetyki sportowej. Autorzy, wiedząc, że najtrudniej teorię przekuć w praktykę przygotowali cztery 7-dniowe jadłospisy, dzięki którym będzie Ci łatwiej wdrożyć prawidłowe zasady żywienia i suplementację.

Wojciech Zep i Filip Michał Borys: „Foodball. Żywienie i suplementacja piłkarzy", cena: 75,00 zł, Żywienie Mistrzów, www.zywieniemistrzow.pl

eprasa.pl d028557d9b

ADHD: jajko czy kura?

Eksperci medyczni skupiają się na potencjalnie śmiertelnym okazjonalnym zażywaniu narkotyków. Tymczasem połączenie leków regularnie przepisywanych z powodu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi niesie za sobą takie same zagrożenia – donosi Nicola Lund.

Peter Hitchens, słynny brytyjski autor, prezenter i felietonista „Daily Mail", napisał ostatnio artykuł kwestionujący istnienie zaburzenia, które na niezwykłą skalę narasta wśród dorosłych. Chodzi o ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Przyciągnęło to moją uwagę po niedawnym osobistym doświadczeniu zakwestionowania diagnozy tego zaburzenia u członka mojej rodziny.

W czerwcu 2022 r. mojego młodego kuzyna znaleziono martwego w jego mieszkaniu w Południowej Walii. Tom poderżnął sobie gardło tydzień przed swoimi 30. urodzinami. Był jedynakiem – wysokim, przystojnym i spokojnym chłopakiem, uwielbianym przez zastępy przyjaciół i członków rodziny. Chętnie odwiedzał festiwale – muzykę miał we krwi, a przygodę w duszy. Jednak od ponad 10 lat pozwalał niestety, by okazjonalnie zażywane narkotyki władały jego psychiką.

Tom nie był narkomanem. Przez lata utrzymywał się w wielu miejscach pracy, lubił brać udział w półmaratonach i generalnie żyć pełnią życia. Uzależniał się jednak od kolejnych „hajów" podczas wieczornych wyjść, szczególnie w trakcie muzycznych festiwali.

Agencja rządowa – Public Health Wales – potwierdza alarmujący wzrost liczby związanych ze środkami odurzającymi zgonów w ostatnich latach. W raporcie na ten temat skupia się jednak na okazjonalnie zażywanych narkotykach i lekach na receptę nielegalnie pozyskiwanych ze źródeł pozamedycznych[1]. Co dziwne – i przewidywalne – nie bierze pod uwagę środków zdobywanych legalnie ścieżkami medycznymi czy nawet nie uznaje, że niektóre zgony mogły być skutkiem połączenia tych 2 czynników.

Kilka lat przed śmiercią, po wyprowadzce z rodzinnego miasta, u Toma zdiagnozowano ADHD. Od tamtej pory nie mieliśmy ze sobą zbyt wiele kontaktu, lecz – jako byłej nauczycielce i osobie będącej z nim niezwykle blisko przez całe jego dzieciństwo – wydało mi się to szokujące. Tom nie wykazywał bowiem absolutnie żadnych zaburzeń zachowania czy uwagi w szkole lub w domu.

ADHD a zażywanie narkotyków

Teraz gdy zaczęłam badać tę kwestię, uświadomiłam sobie, że szereg artykułów naukowych łączy ADHD i inne objawy psychiczne z ciągłym okazjonalnym zażywaniem wielu narkotyków[2], które – jak obecnie wiadomo – stało się udziałem Toma. Strona internetowa NHS wskazuje, że ADHD to zaburzenie rozwojowe uważane za niemożliwe do wystąpienia u dorosłych bez pojawienia się najpierw w dzieciństwie. Wyjaśnia również, że jego objawy są dobrze zdefiniowane i zwykle ujawniają się przed ukończeniem 6. roku życia[3].

Problem polega na tym, że pobieżne wyszukanie w internecie hasła: „ADHD i zażywanie wielu narkotyków" prowadzi do stron na temat powiązań między tymi 2 zjawiskami. Na tej podstawie można dojść do przekonania, że to zaburzenie ma związek z wyższym ryzykiem nadużywania środków odurzających i uzależnienia. Czy to nie wygląda na zagadkę jajka i kury? Czy objawy uzależnienia od narkotyków nie mogłyby objawiać się jako ADHD, co mogłoby wyjaśniać rosnącą liczbę diagnoz w ostatnich latach?

W jednym z badań wspomniano, że ponad 25% nastolatków z problemem nadużywania substancji psychoaktywnych spełnia kryteria diagnostyczne ADHD[4]. W podobnym artykule (w którym przeanalizowano w szczególności stan psychiczny osób zażywających ecstasy/MDMA) wywnioskowano, że przyjmowanie tych narkotyków ma związek z „szeregiem objawów psychicznych i problemów psychobiologicznych"[5].

– Każda diagnostyka w kierunku ADHD powinna obejmować przegląd zażywanych substancji

eprasa.pl d028557d9b

Pobieżne wyszukanie w internecie hasła: „ADHD i zażywanie wielu narkotyków" prowadzi do stron sugerujących, że to zaburzenie ma związek z wyższym ryzykiem nadużywania środków odurzających... Czy to nie wygląda na zagadkę jajka i kury?

eprasa.pl d028557d9b

psychoaktywnych. Ważne, by klinicysta dysponował pełną i dokładną historią pacjenta pod tym kątem w celu postawienia kompletnej i trafnej diagnozy. Nie mamy świadomości istnienia uznanej bazy danych, która sugeruje, że często błędnie diagnozuje się ADHD. Z kolei wpływ okazjonalnie przyjmowanych substancji psychoaktywnych może przypominać symptomy tego zaburzenia, podobnie jak objawy odstawienia, których doświadczają osoby od takich środków uzależnione – powiedział mi rzecznik brytyjskiego Królewskiego Kolegium Psychiatrów.

Brak sensu

W okresie poprzedzającym śmierć Tomowi przepisano jednocześnie liczne leki, w tym gabapentynę na nerwoból[6], przeciwdepresyjną mirtazapinę[7] i lisdeksamfetaminę z powodu ADHD[8]. W szczególności w kontekście tych 3 substancji myśli samobójcze wymienia się jako możliwe działania niepożądane.

Miałam za zadanie komunikację z biurem koronera. Wspólnie z rodzicami i kilkorgiem bliskich przyjaciół Toma zgodziliśmy się, że zakwestionujemy diagnozę ADHD i alarmujący szereg potencjalnie szkodliwych leków. Skontaktowałam się nawet z brytyjskim Urzędem Rejestracji Produktów Leczniczych i Wyrobów Medycznych (Medications and Healthcare Products Regulatory Agency, MHRA), aby sprawdzić, czy mógłby wspomóc mnie w tym zadaniu, ale nie otrzymałam odpowiedzi.

Nasze dochodzenie odroczono w związku z kliniczną oceną poważnych incydentów prowadzoną przez Komisję Zdrowia Swansea Bay. Uzyskawszy dokumentację medyczną i przeczytawszy raport psychiatry z 2022 r. (z powodu covid-19 oparty na wywiadzie telefonicznym), znaleźliśmy kilka wypowiedzi Toma, które – jak stanowczo wiedzieliśmy – nie są prawdziwe. Zastanawialiśmy się, czy mógł to być przypadek zespołu fałszywej pamięci, który może występować u osób z historią depresji[9].

Zakwestionowaliśmy również samą diagnozę. Stało się to w świetle badania przeprowadzonego przez dr. Jonathana Haverkampfa, w którym omówiono, jak ADHD może być błędnie rozpoznawane w wieku dorosłym[10], oraz istnienia kilku innych zaburzeń, które mogą być nieprawidłowo diagnozowane jako ADHD[11].

W przypadku Toma wstępną diagnozę postawił konsultant psychiatra w Walii Północnej pod kierownictwem zatroskanej Komisji Zdrowia Betsi Cadwaladr[12]. Według doniesień ten sam lekarz składał podczas przesłuchania zeznania na temat innego młodego mężczyzny, który poderżnął sobie gardło w 2020 roku[13]. Po inspekcji ostatni psychiatra, który widział mojego kuzyna, twierdził, że diagnoza została podtrzymana po jego własnej (telefonicznej) ocenie z powodu objawów, takich jak:

- niestabilność nastroju,
- trudności z zasypianiem,
- trudności z porannym wstawaniem,
- niezdyscyplinowanie w szkole podstawowej,
- przemyślność,
- granie w gry wideo przez godziny,
- wagary w szkole średniej,
- notoryczne nieodrabianie pracy domowej i łatwość rozpraszania się.

Kilka z tych punktów, szczególnie te odnoszące się do szkoły i prac domowych, było po prostu nieprawdziwych, co można sprawdzić w szkolnej dokumentacji. Najwyraźniej lekarz uwierzył Tomowi na słowo. Pomimo absolutnego braku dowodów stwierdził nawet: „Jestem w stanie potwierdzić, że Thomas miał ADHD, który zaczął ujawniać się w dzieciństwie".

Pozostałe „objawy" z powyższej listy występują prawdopodobnie u ogromnej rzeszy ludności. Szczególnie niestabilność nastroju powodują – jak wiadomo – okazjonalnie zażywane narkotyki. Może być ona również skutkiem depresji. Nasze obawy odnośnie do działań niepożądanych leków na receptę spotkały się po prostu ze stwierdzeniem komisji zdrowia, że „występują one częściej u pacjentów w okresie dorastania".

Wydaje się, że lekarz, który diagnozował Toma przez telefon, uznał, że ma większe kompetencje do osądu jego charakteru i zdolności umysło-

REKLAMA

Badania naukowe potwierdzają, że kwasy omega-3 ALA, EPA i DHA odgrywają kluczową rolę w rozwoju mózgu a dzięki temu wspomagają:
Funkcje poznawcze
Spostrzeganie i zapamiętywanie
Zdolności kojarzenia
Działają jak naturalny booster koncentracji!

Dodatkowo kwasy omega-3 pomagają w utrzymywaniu równowagi neuroprzekaźników, co może wpłynąć **pozytywnie na nastrój i zachowanie.** Dla dzieci z ADHD, te kluczowe składniki mogą być właśnie tym, czego potrzebują.

W związku z tym, że stanowią składnik błon komórkowych mózgu i włókien nerwowych są niezbędne do prawidłowego rozwoju dzieci.
Nasz organizm nie wytwarza ich sam więc muszą być dostarczone do organizmu z dietą lub suplementacją.

Więcej informacji na stronie www.omegamedica.pl lub pod numerem telefonu: 884 334 159

©prasa.pl d028367d9b

wych niż rodzina, znająca chłopaka od niemal 3 dekad. Nie przyjął do wiadomości możliwości, że popełnił błąd, co pogłębiło cierpienie bliskich zmarłego. Wynikiem dochodzenia w tej sprawie było jedynie gołosłowne poparcie kilku bardzo drobnych „wyciągniętych wniosków" bez żadnych zaleceń na piśmie.

Niepożądane działanie leków

Internetowe poszukiwania sprawiają wrażenie, że diagnoza ADHD jest silnie powiązana z samobójstwem i próbami samobójczymi. Z niektórych nagłówków wynika nawet, że tego rodzaju zdarzenia to skutek braku farmakoterapii pacjentów[14]. Ale czy same leki nie mogłyby powodować myśli samobójczych, zwłaszcza w połączeniu z innymi substancjami, takimi jak okazjonalnie przyjmowane narkotyki i alkohol?

W leczeniu ADHD zarejestrowano w Wielkiej Brytanii 5 leków. Są to:
- metylofenidat (Ritalin),
- deksamfetamina,
- lisdeksamfetamina,
- atomoksetyna,
- guanfacyna.

W przypadku wszystkich poza ostatnią z tych substancji myśli samobójcze wymieniono na liście możliwych działań niepożądanych, chociaż częstość ich występowania określono jako „rzadką".

Według amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia ciągłe przyjmowanie stosowanych w terapii ADHD leków, spośród których większość to środki pobudzające, może nawet doprowadzić do psychozy, gniewu i paranoi, jeśli pacjent nie zmaga się z tym zaburzeniem[15]. W 2011 r. w USA młody mężczyzna – Richard Fee – powiesił się, po tym, jak popadł w uzależnienie od wydawanych na receptę medykamentów zażywanych z powodu ADHD, na który według jego rodziców nigdy nie cierpiał[16].

Specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego muszą mieć świadomość podobieństwa między skutkami zażywania wielu środków odurzających lub objawami odstawiennymi a symptomami ADHD

Aktualny problem

Skontaktowałam się z Peterem Hitchensem, by podziękować mu za zakwestionowanie alarmującej liczby nowych diagnoz ADHD. Przez wiele lat pisał krytyczne teksty na ten temat. – Bardzo rzadko ktokolwiek przyjmuje moje argumenty. Zwykle jestem obrażany, czemu towarzyszą (błędne) twierdzenia, że nie przeprowadziłem żadnych badań lub że subiektywne doświadczenie autora rozstrzyga problem. Doszedłem do wniosku, że diagnoza ADHD bardzo odpowiada wielu ludziom, którzy ją otrzymują, a w niektórych przypadkach ich rodzicom i nauczycielom, zwolnionym wówczas z odpowiedzialności za zachowanie takiej osoby – powiedział Hitchens.

Jeden z rodziców, z którym rozmawiałam ostatnio na temat diagnozy jego 19-letniej córki, wyraził obawę, że dziewczyna przystała na sugestię nauczyciela akademickiego, by poddała się diagnostyce w kierunku ADHD, ponieważ teraz ma prawo do pomocy finansowej. Na szczęście nie zdecydowała się na farmakoterapię. Organizacja ADHD Embrace wymienia dofinansowania i zniżki, które przysługują dzieciom i młodym ludziom z ADHD, jak również ich opiekunom[17].

Faktem pozostaje, że z pewnością musi być wiele innych podobnych do historii Toma tragicznych przypadków niepotrzebnego przepisywania leków bez wystarczającego wywiadu dotyczącego stylu życia. Mój kuzyn miał zarówno krótko-, jak i długoterminowe plany, a my do dziś zastanawiamy się, czy wywołana farmaceutykami psychoza[18] mogła doprowadzić do tego, że śmiertelnie się poranił.

Specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego muszą mieć świadomość podobieństwa między skutkami zażywania wielu środków odurzających lub objawami odstawiennymi a tymi definiowanymi jako ADHD. Ponieważ rząd odmawia stawienia czoła problemowi przyjmowania narkotyków, normalizacja i akceptacja błędnych diagnoz doprowadzi prawdopodobnie do wzrostu liczby samobójstw „z powodu ADHD".

BIBLIOGRAFIA

1 Public Health Wales, *Harm Reduction Database Wales: Drug Related Mortality*, 2022, phw.nhs.wales
2 Hum Psychopharmacol, 2012; 27(2): 209–16
3 NHS, "Symptoms: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)," Dec 24, 2021, nhs.uk
4 NHS, "ADHD, Autism and Epilepsy," in *Health and Care of People with Learning Disabilities Experimental Statistics 2019 to 2020*, March 6, 2023, digital.nhs.uk
5 Am J Addict, 2007; 16(supp 1): 45–56
6 Psychopharmacology (Berl), 2001; 159(1): 77–82
7 DailyMed, "Label: Mirtazapine Tablet," Nov 30, 2021, dailymed.nlm.nih.gov
8 University of Illinois-Chicago, "Lisdexamfetamine, Oral Capsule," June 6, 2018, healthline.com
9 Kimberly Holland, "False Memory: What You Need to Know," April 23, 2019, healthline.com
10 Christian Jonathan Haverkampf, "The Misdiagnosis of ADHD in Adults," 2020, jonathanhaverkampf.com
11 Keath Low, "Conditions That Can Produce ADHD-Like Symptoms," Dec 18, 2022, verywellmind.com
12 Paul Worthington, "Betsi Cadwaladr University Health Board: A Timeline of Events," May 17, 2023, research.senedd.wales
13 The Leader, "Psychiatrist Gives Evidence at Inquest of Wrexham Man Who Slit His Own Throat," Jan 9, 2020, leaderlive.co.uk
14 Robert Dalling, "'Our Son Died Three Days before Receiving the Medication That Might Have Saved His Life, after an Admin Error," May 28, 2022, walesonline.co.uk
15 National Institute on Drug Abuse, "Prescription Stimulants DrugFacts," June 2018, nida.nih.gov
16 Lisa Flam, "Dad's Word of Warning: Adderall 'Changed' My Son," Feb 7, 2013, today.com
17 ADHD Embrace, "Funding and Discounts for ADHD Children, Young People and Their Carers," n.d., adhdembrace.org
18 William Shanahan, "What Is Drug Induced Psychosis?," October 2022, priorygroup.com

eprasa.pl d028557d9b

WITAMINA ZE SŁOŃCA

D3K2MK7

90% Polaków cierpi na jej niedobór

suplement diety ASEPTA S.C. Tel: 33 817 34 24

Czym się kierować w wyborze witaminy D?

Podczas wyboru witaminy D w olejku warto kierować się kilkoma kluczowymi zasadami. Wybieraj preparaty z witaminą D3 (cholekalcyferol), która jest bardziej efektywna dla organizmu niż D2. Sprawdź dokładnie zawartość witaminy D w jednej porcji olejku, aby dostosować ją do zaleceń ekspertów. Preferuj olejki z witaminą D rozpuszczoną w tłuszczu, np. na bazie oleju z oliwek lub kokosowego, co poprawia wchłanianie. Witamina D3K2MK7 od ASEPTA na oleju kokosowym MCT to doskonały wybór, łączący wysoką jakość, niezwykłą wydajność i bardzo atrakcyjną cenę, która przekłada się na ekstremalnie niski koszt dziennego użytku.

NIEZWYKŁA WYDAJNOŚĆ:

10ml: na 3,5 miesięca (koszt dzienny: 16groszy)

30ml: na 11 miesięcy (koszt dzienny: 13groszy)

100ml: dla rodziny 2+2 na ponad rok (koszt dzienny: 24 grosze za rodzinę 2+2)

Zamów z dostawą do domu:

www.asepta.pro

123 510 514

Asepta

asepta_official

asepta_official

eprasa.pl d028557d9b

Miej serce i patrzaj w serce

Uniwersytety, np. Harwardzki, wychwalają zalety medytacji i tzw. reakcji relaksacyjnej, ale niewielki instytut z Północnej Kalifornii w USA rewolucjonizuje sposób radzenia sobie ze stresem. Sprawę bada Cate Montana.

Przewlekły stres wiąże się z zaburzeniami serca, nowotworami, samobójstwami, marskością wątroby, schorzeniami płuc i wypadkami – 6 głównymi przyczynami zgonów w USA.

To on przysparza lekarzom pracy. Ogół społeczeństwa wysyła zaś na zwolnienia chorobowe. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne szacuje, że ponad 75% wszystkich wizyt lekarskich ma związek z problemami związanymi ze stresem, który – według przeprowadzonego w Wielkiej Brytanii badania Labour Force Survey – w latach 2015-2016 był przyczyną opuszczenia ok. 11,7 mln dni roboczych.

Wykazano, że medytacja i techniki uważności mają pozytywny wpływ na łagodzenie napięcia psychicznego i wiele innych aspektów ludzkiego zdrowia. Nawet tradycyjne ośrodki medyczne, takie jak Klinika Mayo z USA, zalecają na swoich stronach internetowych medytację jako sposób na opanowanie i wewnętrzne uspokojenie. Jednak teraz naukowcy i badacze z amerykańskiego Instytutu HeartMath w Boulder Creek w Kalifornii twierdzą, że odkryli potencjalnie jeszcze skuteczniejszą ścieżkę do zdrowia fizycznego i psychicznego.

Rozważni czy romantyczni?

Przez tysiące lat ludzkie serce wiązano z miłością, współczuciem, troską, mądrością i odwagą. Niestety od nadejścia okresu oświecenia w XVIII w. w Anglii i Francji intelekt – i jego umiejscowienie, czyli mózg – zyskał przewagę, a znaczenie kierowania się sercem i intuicją straciło na wiarygodności.

Jednak naukowcy z centrum badawczego Instytutu HeartMath w Kalifornii w USA ostatnich 26 lat poświęcili na przywrócenie ludzkiego serca do zdrowotnego równania, prowadząc szczegółowe badania kliniczne dotyczące funkcjonowania i fizjologii tego narządu.

Instytut HeartMath w 1991 r. założył Doc Lew Childre. Jego misją jest odkrywanie mechanizmów wykorzystywanych przez serce do komunikacji z mózgiem (a tym samym wpływających na przetwarzanie informacji, percepcję, emocje i stan zdrowia człowieka) oraz – przez przynoszącą zyski gałąź firmy (HeartMath LLC) – opracowywanie metod wspomagających osiąganie fizycznej, umysłowej i emocjonalnej równowagi przy współpracy serca i mózgu.

Według dr. Rollina McCraty'ego, wicedyrektora i kierownika badawczego, za pomocą elektrokardiogramu stwierdzono, że pole elektryczne serca jest ok. 60 razy silniejsze niż w przypadku mózgu[1]. Serce ma skomplikowany układ nerwowy – sieć neuronów i neuroprzekaźników podobnych do tych znajdujących się w mózgu – który wysyła ogromną ilość regulujących informacji na temat układu nerwowego organizmu do mózgu. Wykrywa i kontroluje także hormony, neurochemię, jak również funkcje krążeniowe i autonomiczny system nerwowy. Narząd ten wydziela również peptydy pobudzające inne organy do uwalniania wpływających na nastrój hormonów[2]. Z kolei związane z sercem choroby mogą oddziaływać na funkcjonowanie poznawcze mózgu[3]. Co więcej, odkryto, że serce działa niezależnie od tego ostatniego. Kieruje reakcjami organizmu na sytuacje, zanim mózg zdąży się zorientować.

eprasa.pl d028557d9b

“Odkryto, że serce działa niezależnie od mózgu. Kieruje reakcjami organizmu na sytuacje, zanim mózg zdąży się zorientować.”

W trakcie pracy naukowcy Instytutu HeartMath odkryli, że klucz do zrozumienia interakcji między sercem a emocjami tkwi w tzw. zmienności rytmu zatokowego (heart rate variability, HRV), czyli rytmicznych wzorcach bicia serca. Ustalili, że negatywne emocje i stres mogą prowadzić do większych zaburzeń rytmu serca i autonomicznego układu nerwowego, a także szkodliwie wpływać na resztę organizmu oraz ogólny stan zdrowia[4]. I odwrotnie – uczeni odkryli również, że pozytywne emocje, takie jak wdzięczność i uznanie, harmonizują rytmy serca i cały system nerwowy, co wzmacnia układ odpornościowy[5] i pozytywnie oddziałuje na zdrowie oraz stan umysłu[6].

Dr Deborah Rozman, prezes i jedna z dyrektorów zarządzających Instytutu HeartMath, twierdzi, że wpływ utrzymujących się pozytywnych myśli jest w ogólnej redukcji stresu potencjalnie nawet skuteczniejszy niż medytacja i inne techniki relaksacyjne. Osiągane dzięki medytacji i innych podobnym metodom odprężenie wprowadza w stan odpoczynku zarówno ciało, jak i umysł. Inicjuje to rytm serca o niskiej amplitudzie i nasilenie aktywności układu przywspółczulnego (przeciwieństwo reakcji „walcz lub uciekaj”)[7]. Tymczasem utrzymujące się pozytywne emocje tworzą stan pobudzenia i wyczulenia, który charakteryzuje się występowaniem ściśle uporządkowanych spokojnych wzorców rytmu serca, co Instytut HeartMath określa jako „koherencję”. Skutkuje to lepszą synchronizacją układów organizmu – fizjologicznego, kognitywnego i psychoemocjonalnego – zachowywaną w czasie codziennego funkcjonowania. Ma ona wpływ na wszystkie aspekty życia – od percepcji i kreatywności po długowieczność[7].

Instytut HeartMath postanowił właściwie wykazać, że umiejętność kontroli i funkcjonowania z wyczuciem w stresujących sytuacjach jest skuteczniejsza niż „wyłączenie się” i oderwanie od rzeczywistości, do których dochodzi dzięki metodom, takim jak medytacja. Badania wykazują, że wysoki poziom samokontroli obserwowanej w sytuacjach, które zdarzają się w codziennym życiu, prowadzi do znacznej redukcji stresu psychicznego[8]. Podobnie wpływa na liczbę zgonów wśród starszych mężczyzn i kobiet po odpowiedniej modyfikacji wszystkich innych czynników zdrowotnych[9]. Wytworzenie tego rodzaju spójnego stanu psychofizjologicznego ma właściwie o wiele większy wpływ na potencjały elektryczne wzorców rytmu serca.

– Wzorzec rytmu serca staje się bardziej zsynchronizowany i koherentny, co synchronizuje mózg, system nerwowy i wszystkie drgające układy organizmu, tak by działały w tym samym rytmie. W skali potencjału mocy oddziałuje to więc 5 razy silniej niż zwykła relaksacja[7]. Myślę, że dlatego właśnie często bardzo szybko widzimy efekty w przypadku zespołu stresu pourazowego. Równie szybko następuje redukcja lęku – twierdzi dr Rozman.

Podstępna natura stresu

Długotrwałe psychiczne napięcie kryje się za wieloma – jeśli nie za wszystkimi – chorobami i może powodować:

- **miażdżycę tętnic szyjnych,** czyli zwężenie 2 głównych tętnic transportujących krew z serca do mózgu[1],
- **stan zapalny,** przez co prowadzi do rozwoju choroby sercowo-naczyniowej[2],
- **immunosupresję,** zwiększającą ryzyko wystąpienia infekcji wirusowych[3],
- **nadmierną produkcję histaminy,** która może wywołać ciężką astmę[3],
- **wzrost poziomu glukozy we krwi** przez wyzwalanie wydzielania hormonów walki lub ucieczki, co prowadzi do przewlekłej hiperglikemii i rozwoju cukrzycy[4],
- **szkodliwe zmiany w mózgu,** takie jak osłabienie normalnej produkcji neuronów, zaburzenia równowagi, które mogą doprowadzić do rozwoju choroby psychicznej[5].

BIBLIOGRAFIA

1 BMC Public Health, 2015; 15:780
2 J Psychosom Res, 2002; 52: 1–23
3 Malays J Med Sci, 2008; 15: 9–18
4 Diabetes Care, 1992; 15: 1413–22
5 http://news.berkeley.edu/2014/02/11/chronic-stress-predisposes-brain-to-mental-illness/

Sercowa technologia

Naukowcy Instytutu HeartMath opracowali szereg nowoczesnych technologii wykorzystujących bezpośrednią korelację między rytmem serca, pozytywnymi emocjami a zdrowiem, by pomóc ludziom zredukować stres oraz poprawić wydajność,

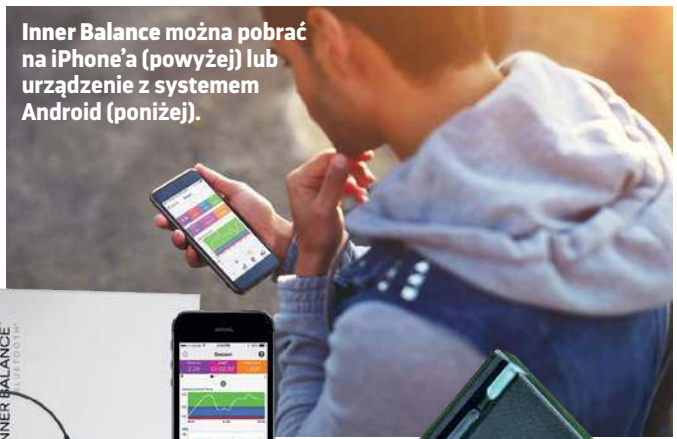
REKLAMA

eprasa.pl d028557d9b

Technologia HeartMath

emWave2 to przenośne urządzenie, które można podłączyć do komputera w celu wyświetlenia wykresów przedstawiających zmienność rytmu zatokowego (heart rate variability, HRV).

Inner Balance to aplikacja na smartfony rejestrująca rytm serca w czasie rzeczywistym, podczas gdy program audio prowadzi użytkownika.



Inner Balance można pobrać na iPhone'a (powyżej) lub urządzenie z systemem Android (poniżej).

emWave2 wykorzystuje czujnik odcisku kciuka lub klips do ucha na podczerwień do odczytu rytmów serca i HRV.

stan zdrowia i dobrostan. Aplikację Inner Balance można pobrać na iPhone'a lub urządzenie z systemem Android. Wykrywa ona rytm serca, zgodnie z pomiarem HRV, w czasie rzeczywistym, a program audio prowadzi użytkownika przez tzw. technikę szybkiej koherencji (patrz ramka pt. „Zrób to sam: koherencja serca"). Siedzi się w ciszy i rozmyślnie przywołuje w umyśle pozytywną emocję (np. miłość, troskę lub wdzięczność) przez powrót do pobudzającego ją wspomnienia. Oprogramowanie wyświetla w tym czasie odczyty tętna i zmienności rytmu zatokowego. Wraz z nasilaniem się pozytywnych uczuć wartości HRV coraz bardziej zbliżają się do „zielonych" zakresów, czyli optymalnych poziomów.

emWave2 (wymawiane jako M-wave) to przenośne urządzenie odczytujące rytmy serca i HRV za pomocą czujnika odcisku kciuka lub klipsa do ucha na podczerwień. Ich wartości podaje zarówno w formie wizualnej, jak i głosowej. Szereg niebieskich świateł LED z boku urządzenia rytmicznie pulsuje, a przez oddychanie w tym rytmie można uregulować oddech i uspokoić się, co ma pozytywny wpływ na HRV. emWave2 można również podłączyć do komputera. Wyświetla on wówczas wykresy przedstawiające wartości HRV, zarówno te bieżące, jak i skumulowane na przestrzeni czasu. Program zawiera również interaktywne gry i „wizualizatory" emocji (uspokajające obrazy) urozmaicające trening biologicznego sprzężenia zwrotnego.

> **„Badania wykazują, że wysoki poziom samokontroli obserwowanej w sytuacjach, które zdarzają się w codziennym życiu, prowadzi do znacznej redukcji stresu psychicznego"**

Oprogramowanie emWave Pro – przeznaczone dla pracowników ochrony zdrowia – wykorzystuje czujnik tętna podłączony do portu USB. Zebrane dane na temat pulsu przedstawia następnie w postaci łatwych w obsłudze grafik wyświetlanych na ekranie komputera. Dzięki temu klienci przechodzą trening rytmu serca w czasie rzeczywistym, ponieważ ćwiczą oddychanie i techniki wizualizacyjne ułatwiające szybki dostęp do pozytywnych stanów emocjonalnych.

Z technik i urządzeń HeartMath korzystają firmy ujęte w Fortune 500 (corocznym rankingu 500 największych amerykańskich przedsiębiorstw), organizacje rządowe i policyjne, szpitale, kliniki i szkoły, jak również tysiące ludzi na całym świecie. Według dr Rozman ich systematyczne używanie kilka razy dziennie przynosi znaczące korzyści. Ponad 15 tys. ocen wstępnych i końcowych przeprowadzonych przez organizacje branżowe z wykorzystaniem technologii HeartMath wykazało, że tacy sumienni użytkownicy uzyskali średnio 60-procentową redukcję przygnębienia, 40-procentowe złagodzenie lęku oraz 30-procentową poprawę jakości snu.

eprasa.pl d028557d9b

W jednym z badań korzystanie z technik HeartMath przez 3 miesiące przyniosło korzyści w postaci znaczącej redukcji ciśnienia skurczowego i rozkurczowego u osób z nadciśnieniem tętniczym[10]. W ramach innej próby, przeprowadzonej przez amerykańską Szkołę Medyczną Roberta Wooda Johnsona w New Jersey, pacjentów z astmą podzielono na 4 grupy. Pierwsza korzystała z biologicznego sprzężenia zwrotnego HRV i technik oddychania brzusznego, druga tylko z pierwszego z tych elementów, trzecią poddawano działaniu placebo (pozorowanego biologicznego sprzężenia zwrotnego) na podstawie badań z wykorzystaniem elektroencefalografu, a czwarta czekała na wdrożenie kuracji. W porównaniu z 2 ostatnimi grupami pacjenci stosujący biologiczne sprzężenie zwrotne HRV mieli mniej objawów astmy i byli w stanie zmniejszyć uzależnienie od sterydów[11].

Wykazano również, że biologiczne sprzężenie zwrotne HRV łagodzi ból i przygnębienie u pacjentów z fibromialgią[12]. Z kolei w badaniu amerykańskiego Uniwersytetu Stanforda oceniającym wpływ treningu HeartMath na osoby starsze z umiarkowaną do ciężkiej zastoinową niewydolnością serca osiągnięto nie tylko znaczącą redukcję stresu i przygnębienia, lecz także znaczną poprawę wydolności fizycznej[12].

Travis Slonecker, licencjonowany kliniczny pracownik socjalny w placówce wojskowej Fort Knox w Kentucky w USA, pracuje z powracającymi z misji weteranami bojowymi, u których zdiagnozowano zespół stresu pourazowego i urazowe uszkodzenie mózgu. Twierdzi, że technologie i programy HeartMath udowodniły, że są użytecznymi narzędziami do pomocy takim osobom w budowie „bezpiecznej i spokojnej przestrzeni" w ich umysłach i osiąganiu stanu ogólnego odprężenia. Techniki te okazały się również skuteczne we wspomaganiu weteranów w powrocie do życia w cywilu.

– Pierwszymi korzyściami, które zgłaszają, jest to, że nie złoszczą się tak szybko i nie naskakują tak bardzo na członków swoich rodzin. Ta technologia wspomaga utrzymanie otwartości serca na bliskich i poprawia jakość snu – zapewnia dr Rozman.

Obecnie naukowcy z Instytutu HeartMath badają skomplikowane urazy, takie jak te, których doświadczyły osoby torturowane i dzieci ze stref działań wojennych będące świadkami śmierci swoich rodziców. Takie zdarzenia odciskają na człowieku bardzo silne piętno z mnóstwem negatywnych konsekwencji dla jego samopoczucia.

– Wiele traum sprowadza się do obrazu samego siebie. Przykładem tego są molestowane seksualnie dzieci – to, jak to przerabiają i co ma na ten temat do powiedzenia społeczeństwo, jest często większym źródłem stresu niż samo traumatyczne wydarzenie – twierdzi dr Rozman. Rozwiązaniem jest według niej pomoc takim ofiarom w osiągnięciu stanu wewnętrznego spokoju. Zwykle wystarczy po prostu umożliwić im zmianę przekonań na własny temat, aby rozpocząć przebudowę ich wewnętrznych wzorców neuronalnych.

Zrób to sam: koherencja serca

Gama przydatnych urządzeń (Inner Balance, emWave2, emWave Pro) to nie wszystko. Instytut HeartMath propaguje również szereg praktyk wspomagających zarówno dzieci, jak i dorosłych w kontroli HRV oraz odstresowaniu się.

Rodzice nadmiernie aktywnych dzieci mogą świadomie wygospodarować kilka chwil wieczorem, kiedy ciało dziecka próbuje zwolnić, by pracować z maluchem. Można powiedzieć: „Poświęćmy kilka minut. Po prostu pooddychajmy sercem. Zwolnijmy i zastanówmy się, co dobrego się dzisiaj wydarzyło. Co Ci się podobało? Czy były jakieś serdeczne chwile, jakieś spokojne chwile? Za co byłaś/byłeś wdzięczna/wdzięczny?".

Jeff Goerlitz, specjalista ds. edukacji Instytutu HeartMath, zaleca przekonanie dziecka (lub dorosłego) do skupienia się na chwilę na tego rodzaju momentach. Następnie rekomenduje skorzystanie z prostej skoncentrowanej na sercu techniki oddechowej zwanej szybką koherencją.

Technika szybkiej koherencji

Krok 1: Skoncentruj się na obszarze serca. Wyobraź sobie, że Twój oddech wpływa do obszaru serca lub klatki piersiowej i zeń wypływa. Oddychaj przy tym nieco wolniej i głębiej niż zwykle.
Sugestia: wdech i wydech powinny trwać po 5 s (lub przebiegać w innym wygodnym rytmie).

Krok 2: Szczerze postaraj się doświadczyć regenerującego uczucia, np. wdzięczności czy troski o kogoś lub o coś w Twoim życiu.
Sugestia: Spróbuj ponownie doświadczyć uczucia miłości do kogoś lub czegoś – zwierzęcia domowego, specjalnego miejsca, osiągnięcia – lub skupić się na wrażeniu spokoju bądź komfortu.

Krok 3: Przez kilka minut świadomie doświadczaj spokoju i pozytywnych uczuć.

Leczenie ADHD

Instytut HeartMath nie zapomina również o dzieciach z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD). Uczy je stabilizacji emocji i uspokajania ciała. W zależności od zdolności koncentracji, samoregulacji oddechu oraz inicjacji pozytywnych emocji z wykorzystaniem urządzenia czy techniki HeartMath chłopcy i dziewczynki już od 6. r.ż. (a czasem nawet wcześniej) mogą uczyć się robić postępy dzięki różnym interaktywnym programom co najmniej 6 razy w tygodniu i do 10 min na sesję.

Randomizowane kontrolowane badanie kliniczne wpływu rozwijającego zdolności do samoregulacji programu HeartMath przeprowadzono na 38 dzieciach z klas VI-VIII (gimnazjum). Wykazało „znaczące postępy w różnych aspektach funkcji poznawczych". Chodziło m.in. o pamięć i rozpoznawanie

eprasa.pl d028557d9b

słów wśród uczestników badania, jak również „znaczącą poprawę zachowania… odpowiednią do wdrożenia w środowisku szkolnym”[13].

Jeden z programów internetowych – Smart Brain, Wise Heart (Sprytny mózg, mądre serce) dla dzieci od 9 lat – uczy je podstawowych pojęć dotyczących ich ciał oraz działania połączenia pomiędzy sercem a mózgiem i układem nerwowym. Wyjaśnia znaczenie ich emocjonalnej „wewnętrznej pogody” i pokazuje, jak regulować własne emocje przez skoncentrowany na sercu oddech.

Madeline Falcone, psycholog szkolny i prezes Instytutu Falcone w San Diego w Kalifornii w USA, wykorzystuje w pracy z dziećmi oprogramowanie komputerowe emWave, jak również ćwiczenia ruchowe, kojącą muzykę i opukiwanie, czyli technikę emocjonalnego uwalniania (emotional freedom technique, EFT). Zaczyna od podstawowych ćwiczeń oddechowych, a następnie przechodzi do gier emWave i programu o nazwie Emotion Visualizer (Wizualizator Emocji).

“U uczniów wykazano redukcję problemów emocjonalnych (o 51%), zaburzeń zachowania (o 43%) i hiperaktywności (o 40%) oraz 50-procentową poprawę zdolności do porozumienia z rówieśnikami”

Dee Edmonson, dyplomowana pielęgniarka i dyrektor amerykańskiego Centrum Neuroterapii Plano w Teksasie, od ponad 8 lat używa oprogramowania komputerowego HeartMath do pracy z dziećmi z ADHD. Twierdzi, że edukacja rodziców jest równie istotna, jak nauka maluchów samoregulacji.

– Jeśli rodzice nie są spokojni w interakcjach z dzieckiem, przekazują mu swoje negatywne emocje, a ono przecież już zmaga się z niepokojem i wzburzeniem. Dzięki temu, że sami używają technologii emWave – w czasie wspólnej sesji lub osobno – dziecko zyskuje ważną zachętę i wzór do nauki nowych umiejętności kontroli zachowania od spokojniejszego rodzica – tłumaczy Edmonson.

Jeff Goerlitz, dyrektor ds. edukacji Instytutu HeartMath, podkreśla znaczenie codziennego stosowania innych uspokajających technik i gruntowania programów HeartMath w prawdziwym życiu. Zabawa, przebywanie na łonie natury, samoregulujący oddech, kilka ćwiczeń, dobry nocny sen, zaplanowanie czasu wolnego od pobudzających komputerów, rysowanie i angażowanie się w inne rodzaje sztuki i muzyki – tego typu wzmacniające aktywności rzeczywistego świata pozytywnie wspierają trening HRV.

Goerlitz przypomina również rodzicom i nauczycielom, by spodziewali się u dzieci względnej poprawy, a nie radykalnych zmian.

– Mieliśmy 8-letniego chłopca z San Jose, który cały czas przeszkadzał i nie mógł usiedzieć w miejscu. Teraz – zamiast robić to 6 razy – może przerywać lekcję czytania tylko raz – opowiada Goerlitz.

Ponadto we wspomnianym powyżej badaniu programu treningowego HeartMath z udziałem dzieci z ADHD w Liverpoolu 13 nauczycieli zgłosiło, że były one spokojniejsze i mniej wybuchowe.

– Niewielkie zmiany to ziarna wzmocnienia z biegiem czasu. Wykonywanie tej pracy udowadnia dzieciom, że mają wybór – mogą przerwać te wzorce i przekierować swoją energię – przekonuje Goerlitz.

BIBLIOGRAFIA

1. www.heartmath.org/articles-of-the-heart/science-of-the-heart/the-energetic-heart-is-unfolding/
2. J Hypertens Suppl, 1984; 2: S329–31
3. Neth Heart J, 2013; 21: 55–7
4. Altern Ther Health Med, 1996; 2: 52–65
5. Psychosom Med, 2003; 65: 564–70
6. Integr Physiol Behav Sci, 1998; 33: 151–70
7. Integr Rev, 2009; 5: 10–115
8. J Gerontol Soc Work, 2010; 53: 512–30
9. Am J Epidemiol, 1997; 146: 510–9
10. J Altern Complement Med, 2003; 9: 355–69
11. Chest, 2004; 126: 352–61
12. Appl Psychophysiol Biofeedback, 2007; 32: 1–10
13. Altern Ther Health Med, 2010; 16: 34–42

Źródła:

HeartMath: www.heartmath.com

Lepiej myśleć sercem

W 2003 r. amerykańskie Kolegium Pielęgniarskie Uniwersytetu Oklahomy wprowadziło program HeartMath w celu sprawdzenia, czy trening ten może mieć jakikolwiek wpływ na poziom lęku wśród studentów, ich osiągnięcia i odsetek osób rezygnujących z nauki. Okazało się, że korzystanie z tych technik poprawiło wyniki testów średnio o 17 punktów, a wskaźnik rezygnacji obniżył się dzięki nim o 20%[1].

Korzyści odniosły również młodsze dzieci. 7 szkół podstawowych i ponadpodstawowych z Belfastu w Irlandii Północnej wzięło udział w jednodniowym interaktywnym programie, w ramach którego uczniowie uczyli się korzystania z emWave Pro. Otrzymali również płytę CD z ćwiczeniami samoregulacji HeartMath – Journey to my Safe Place („Podróż do mojego bezpiecznego miejsca”) – oraz zachęcono ich do grania w gry na emWave Pro 1 lub 2 razy w tygodniu. Pod koniec badania u uczniów wykazano redukcję problemów emocjonalnych (o 51%), zaburzeń zachowania (o 43%) i hiperaktywności (o 40%) oraz 50-procentową poprawę zdolności do porozumienia z rówieśnikami[1].

W amerykańskim stanie Kalifornia 2 szkoły średnie wzięły udział w kolejnym badaniu technik HeartMath. Sprawdzano ich skuteczność we wspomaganiu nauki i poprawie wyników testów w grupie 980 uczniów. Pod koniec badania okazało się, że u 75% uczestników doszło do obniżenia poziomu związanego ze sprawdzianami lęku[1].

Aby wspomóc przygotowanie dzieci do szkoły, dzięki programowi o nazwie Early HeartSmarts® (EHS) Instytut HeartMath obrał za cel nawet fobię szkolną. Testy prowadzono w 19 przedszkolnych salach 19 szkół okręgu szkolnego amerykańskiego stanu Utah. Dzieci, które korzystały z treningu EHS, wykazywały statystycznie znaczące przewagi nad odpowiadającą im grupą kontrolną w zakresie szeregu obszarów, w tym rozwoju społecznego/emocjonalnego, poznawczego i językowego, logicznego myślenia, jak również umiejętności słuchania, mówienia, czytania i pisania[1].

BIBLIOGRAFIA

1. McCraty R. *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance, Volume 2*. Boulder Creek, CA: HeartMath Institute, 2015

eprasa.pl d028557d9b

Uratuj serce witaminą C

Znany kardiolog Thomas Levy nie był zadowolony z rezultatów leczenia swych pacjentów – dopóki nie odkrył działania kwasu askorbinowego

eprasa.pl d028557d9b

Choroba wieńcowa (miażdżyca) co roku posyła przedwcześnie do grobu tysiące ludzi, dalsze ich miliony – na oddziały intensywnej terapii, a codziennie – tysiące chorych na sale operacji kardiologicznych (przy średnim koszcie ponad 100 000 dolarów)[1]. W Polsce miażdżyca jest drugą na liście śmiertelnych chorób. Choć fakty te są alarmujące, nie trafiają na czołówki gazet.

W moim przekonaniu wszystkie blokady tętnic wieńcowych mają tylko jedną przyczynę źródłową. Wysoki poziom trójglicerydów lub tłuszczów we krwi? Nie. To tylko wskaźniki ryzyka choroby, ponieważ odgrywają one istotną rolę w pogarszaniu drożności zwężonych tętnic – ale dopiero wtedy, gdy rozwinie się choroba.

Może więc przyczyną jest wysoki poziom cholesterolu lub nadciśnienie? Nie. One również tylko zwiększają blokady, ale nie inicjują ich. Istnieje ponad 20 powszechnie uznawanych czynników ryzyka choroby wieńcowej, ale żaden z nich, pojedynczo lub wespół z innymi, nie inicjuje tego zabójczego schorzenia[2].

Rozpoczyna się ono, gdy zaczyna się odklejać wewnętrzna ochronna wyściółka tętnic wieńcowych (*tunica intima*). Wyściółka ta składa się z pojedynczej warstwy komórek, funkcjonującej jak płytki ceramiczne na ścianie prysznica. I podobnie jak klej i zaprawa, mocujące płytki, komórki te utrzymuje żelowata substancja (zwana substancją podstawową), znajdująca się pomiędzy i pod nimi.

Dopóki substancja podstawowa jest mocna i zdrowa, komórki pozostają na swych miejscach, a tętnica chroniona jest przed zmianami chorobowymi[3].

Gdy jednak substancja podstawowa ulega rozrzedzeniu, między komórkami wyściełającymi pojawiają się otwarte przestrzenie, umożliwiające łatwiejsze wnikanie zawartych we krwi substancji tworzących blaszki miażdżycowe[4]. Proces tworzenia blaszek, a w konsekwencji – zatykania tętnic, wymaga zaistnienia tej właśnie początkowej zmiany substancji podstawowej z postaci żelowatej do wodnistej.

Czym spowodowane jest pogorszenie własności substancji podstawowej? Miejscowym niedoborem witaminy C w tętnicach wieńcowych, zwanym szkorbutem ogniskowym. Ciągłe i obfite dostarczanie witaminy C do wyściółki tętnic umożliwia natomiast utrzymanie substancji podstawowej w zdrowym stanie żelowym[5].

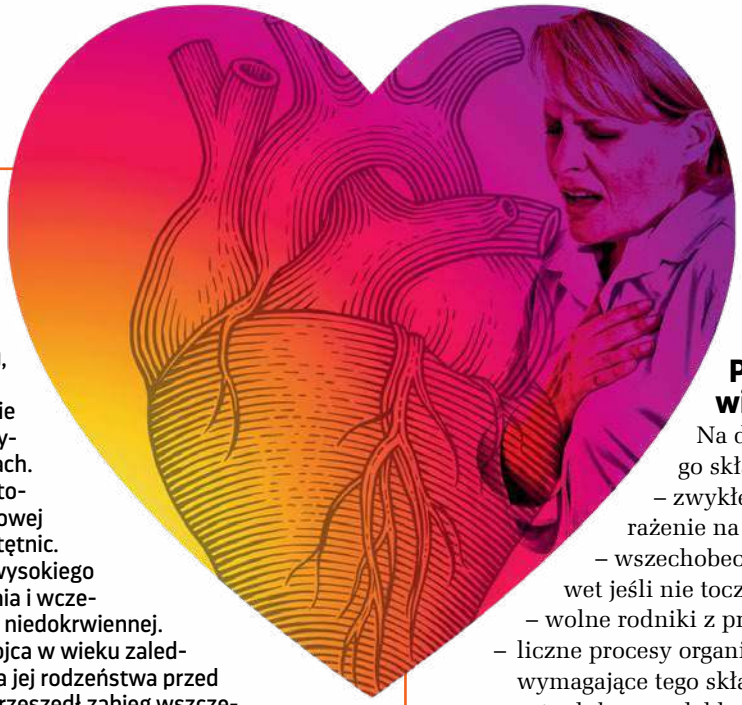
Sugeruje to, że jedyną pierwotną przyczyną wszystkich blokad w tętnicach wieńcowych jest niedobór kwasu askorbinowego w tych tętnicach.

Co więcej, jest on niezbędny do tworzenia i zachowywania mocnego i odpornego kolagenu. Ponieważ kolagen jest jednym z głównych składników strukturalnych ścian tętnic, to utrzymujący się niedobór witaminy C odpowiedzialny jest nie tylko za zapoczątkowanie choroby tętnic, lecz powoduje także nieograniczone gromadzenie się blaszek miażdżycowych w miarę, jak organizm stara się wzmacniać tętnice wciąż osłabiane przez malejącą ilość kolagenu i pogarszającą się jakość ich ścian.

Od dziesięcioleci medycyna konwencjonalna zmaga się z chorobą wieńcową, lecząc objawy i próbując

> Gruntowny przegląd dowodów naukowych wykazuje, że w tętnicach wieńcowych, mających nieprzerwany i szeroki dostęp do witaminy C, *nigdy* nie powstałyby zatykające je blaszki

eprasa.pl d028557d9b



Jej się udało

Po poddaniu się zabiegowi angioplastyki 62-letnia Angie (imię zmienione) miała podwyższony poziom cholesterolu i wyjątkowo wysoki poziom Lp(a), czyli lipoproteiny (a), rodzaju LDL, który powoduje powstawanie blokad w postaci blaszek miażdżycowych, tworzących się w tętnicach.

Angiogram wykazał 75-procentową blokadę prawej tętnicy wieńcowej i 50-procentowe blokady innych tętnic.

Angie miała rodzinną historię wysokiego poziomu cholesterolu, nadciśnienia i wczesnych zgonów w wyniku choroby niedokrwiennej. To właśnie wieńcówka zabiła jej ojca w wieku zaledwie 43 lat, a także troje z czworga jej rodzeństwa przed ukończeniem 40 lat. Brat Angie przeszedł zabieg wszczepienia by-passów w wieku 59 lat i zmarł tydzień później.

Angie otrzymała recepty na wiele leków obniżających cholesterol, lecz albo nie była w stanie ich tolerować, albo nie były one skuteczne. Skoro żadne leki nie mogły obniżyć Lp(a), postanowiła spróbować podejścia bardziej holistycznego, jakim był gugulipid, standaryzowany ekstrakt z balsamowca indyjskiego (*Commiphora mukul*), który, jak wskazują pewne badania, może rozpuszczać blaszki miażdżycowe.

Lekarz dodał 6 g dożylnej witaminy C oraz L-lizynę i L-prolinę, 2 naturalne aminokwasy, które odklejają od ścian naczyń krwionośnych tysiące złogów Lp(a).

Po 19 miesiącach powtórny angiogram pokazał, że 75-procentowa blokada została zredukowana do 40%, a 50-procentowe blokady zniknęły całkowicie[1]. Certyfikowany kardiolog potwierdził te rezultaty, jak również znacząco zmniejszoną chorobę wieńcową.

Cofnięcie blokad do tego stopnia uważane jest przez klasyczną medycynę kardiologiczną za niemożliwe. Ale w przypadku Angie i w badaniach publikowanych ponad 50 lat temu mantra o „nieodwracalności złogów blaszek miażdżycowych w tętnicach" okazuje się po prostu nieprawdą[2]. Cofnięcie znacznych blokad jest dla wielu pacjentów kardiologicznych całkiem realnym celem.

BIBLIOGRAFIA

1. J Orthomolecular Med, 1996; 11(3): 173–79
2. International symposium "State of Prevention and Therapy in Human Arteriosclerosis and in Animal Models," 1978; doi: 10.1007/978-3-663-06754-2_23

ograniczyć czynniki ryzyka, bez eliminowania, a nawet bez uznawania istnienia przyczyny źródłowej: ogniskowego szkorbutu tętnic wieńcowych.

W rezultacie, ludzie co roku wydają miliardy dolarów na drogie leki i jeszcze droższe zabiegi, które jedynie opóźniają postęp tej śmiertelnej choroby. A przecież skuteczna suplementacja witaminy C zapobiegłaby jej wystąpieniu u wielu osób, u których jeszcze się ona nie rozwinęła.

Gruntowny przegląd dowodów naukowych wykazuje, że w tętnicach wieńcowych, posiadających nieprzerwany i szeroki dostęp do witaminy C, *nigdy* nie powstałyby zatykające je blaszki. Gdybyśmy wszyscy utrzymywali w tętnicach środowisko bogate w ten składnik odżywczy, to wielce lukratywny przemysł choroby wieńcowej wysechłby z dnia na dzień. A u osób, które mają już chorobę wieńcową, skuteczne protokoły podawania witaminy C zatrzymałyby postęp – a w wielu przypadkach nawet spowodowałyby rozpuszczenie – wciąż narastających i zagrażających życiu blaszek, które blokują tętnice.

Przyczyny niedoboru witaminy C w tętnicach

Na deficyt kwasu askorbinowego składa się wiele czynników:

- zwykłe codzienne narażenie na toksyny;
- wszechobecne patogeny (nawet jeśli nie toczy się infekcja);
- wolne rodniki z prawidłowego metabolizmu;
- liczne procesy organizmu, wymagające tego składnika;
- ostre lub przewlekłe infekcje;
- fakt, że ludzie nie są już w stanie syntetyzować własnej witaminy C.

Dodatkowo, wszystkie uznane czynniki ryzyka w chorobie wieńcowej również mają swój udział w niedoborze tej witaminy i/lub nasilają się w wyniku tego deficytu[2].

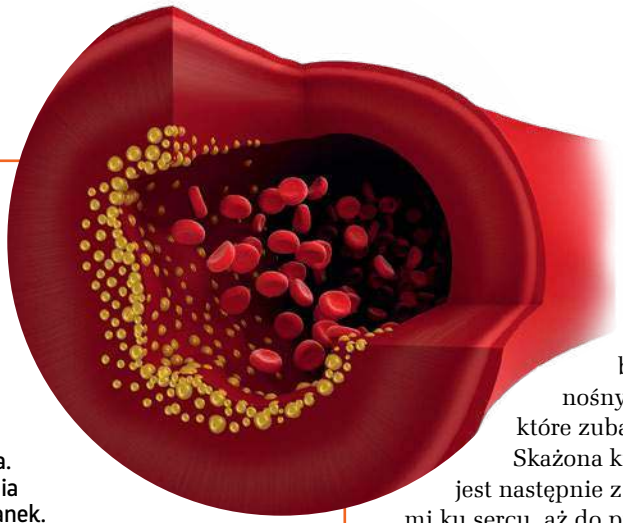
Oprócz wymienionych wyżej ogólnych mechanizmów uszczuplających zasoby witaminy C pewne czynniki w szczególny sposób zubażają jej ilość w sercu i wokół niego. Największymi złodziejami kwasu askorbinowego w organizmach większości ludzi są chorobotwórcze drobnoustroje i toksyny z jamy ustnej. Zły stan zębów, wypełnienia z amalgamatu, choroby dziąseł i leczenie kanałowe zębów są stałym źródłem niszczących witaminę C toksyn i patogenów uwalnianych do krwiobiegu[6]. W istocie, zagrożenia z okolic jamy ustnej są głównym źródłem toksyn i szkodliwych mikroorganizmów, które zapoczątkowują i napędzają choroby zwyrodnieniowe, takie jak rak i choroba wieńcowa[7].

> Cofnięcie znacznych blokad jest dla wielu pacjentów kardiologicznych całkiem realnym celem

Najlepszym przykładem jest kanałowe leczenie zębów. Wszystkie zęby tak leczone są zainfekowane, a usunięcie nerwów zęba i naczyń doprowadzających do niego krew eliminuje nie tylko dyskomfort, ale i jedyną drogę, którą układ odpornościowy może walczyć z infekcją. Jest to zabieg, który za każdym razem gwarantuje posiadanie przewlekle zainfekowanego zęba.

Przed zamknięciem zęba dentysta wciska do świeżo wyborowanych kanałów czynnik sterylizujący. Jednak środek dezynfekujący nie może dotrzeć do blisko 5 km kapilarnych kanalików w każdym

eprasa.pl d028557d9b



Na czym polega choroba wieńcowa?

U ogromnej większości ofiar choroby wieńcowej proces ten rozpoczyna się i postępuje etapami:

1. W tętnicach wieńcowych rozwija się miejscowy niedobór witaminy C.
2. Substancja podstawowa staje się wodnista, w wyniku czego rozpad ochronnej wyściółki tętnicy powoduje uszkodzenie naczynia. Tętnica traci zdolność skutecznego przyłączania i wiązania komórek ochronnych do swoich ścianek.
3. Gdy wapń, cholesterol, tłuszcze i inne substancje z krwi przenikają przez ścianę poprzez luki w substancji podstawowej, zaczynają tworzyć się z nich blaszki miażdżycowe. Organizm, wyczuwając postępujące osłabienie tętnic, stara się je załatać, uszczelnić i wzmocnić. Syntetyzuje nawet wiązki włókien kolagenowych nad wyściółką tętnicy, by wzmocnić coraz słabsze naczynie.
4. W miarę trwania tych wszystkich działań kompensacyjnych ściany tętnic twardnieją, stają się grubsze i zaczynają blokować przepływ krwi przez naczynia.
5. Jeżeli szybko i skutecznie przeciwdziała się niedoborowi witaminy C, to tętnica zagoi się, a blokady ulegną obkurczeniu. Jeśli nie, to blokady będą narastać, aż w końcu zagrożą życiu ofiary.

Przyczyną takiego chorobotwórczego miejscowego szkorbutu w tętnicach może być ogólny niedobór kwasu askorbinowego (szkorbut ogólny). Jednakże tacy pacjenci często umierają znacznie wcześniej, nim blokady tętnic zaczną stwarzać u nich problem.

Leczenie kanałowe szkodliwe dla serca

Weston Price, słynny dentysta i lekarz medycyny integracyjnej, stwierdził, że jest rzeczą niemal niemożliwą wysterylizowanie usuniętych zębów leczonych kanałowo – nawet poza ciałem, przy zastosowaniu metod zbyt ekstremalnych dla leczenia zęba w jamie ustnej!

Dr Price usunął ząb leczony kanałowo pacjentowi z ciężką chorobą ośrodkowego układu nerwowego. Ząb ten umieszczono kolejno pod skórą 31 królików. U wszystkich zwierząt nagle wystąpiła podobna choroba zakończona śmiercią[1].

Zbadano ponad 5 tys. usuniętych zębów leczonych kanałowo pod kątem silnych toksyn i stwierdzono ich obecność w każdym z nich. Toksyny te, a także infekcje, w wyniku których są wytwarzane, czynią zęby leczone kanałowo największymi złodziejami witaminy C w organizmie.

– Kilka lat temu mój bliski przyjaciel przeszedł zabieg założenia stentu Y w poważnie zablokowanych tętnicach wieńcowych. Ponieważ wciąż występowały u niego problemy z sercem i pojawiła się konieczność wstawienia w niedługim czasie nowych stentów, poradziłem mu, by usunął jedyny ze swych zębów, który był leczony kanałowo – wspomina dr Weston Price. – Jego schemat suplementacji należał do najlepszych, jakie widziałem, ale dopiero gdy usunął leczony kanałowo ząb, ustąpiły bóle w klatce piersiowej, a blokady przestały gwałtownie narastać. Dopiero wtedy wysokiej jakości suplementy, a wśród nich 9 g liposomalnej witaminy C dziennie, mogły wreszcie skutecznie działać.

Podczas dokonywanej co 5 lat kontroli jego kardiolodzy osłupieli, widząc, że stenty były „tak czyste, jak w dniu ich założenia!". A ja byłem zadowolony, choć nie zaskoczony. Stenty były czyste, ponieważ wreszcie usunęliśmy niedobór witaminy C w tętnicach.

BIBLIOGRAFIA

1 Robert Kulacz and Thomas E. Levy, *The Roots of Disease: Connecting Dentistry and Medicine* (Xlibris, 2002)

zębie, więc infekcje i toksyny pozostają tam i namnażają się. Przy każdym nacisku podczas żucia z zęba takiego uwalniają się do pobliskich naczyń krwionośnych patogeny i toksyny, które zubażają zasoby witaminy C. Skażona krew pompowana jest następnie z powrotem żyłami ku sercu, aż do pierwszych napotkanych tętnic: tętnic wieńcowych.

W rezultacie witamina C w tętnicach wieńcowych, która powinna utrzymywać w nich silną i zdrową substancję podstawową i kolagen, zużywa się całkowicie w próbach neutralizowania ataku drobnoustrojów zakaźnych i toksyn. Taki miejscowy niedobór kwasu askorbinowego otwiera drzwi miażdżycy i wynikającemu z niej gromadzeniu się blaszek miażdżycowych na skutek licznych, dobrze znanych czynników ryzyka (patrz ramka pt. „Leczenie kanałowe szkodliwe dla serca").

Aktualne terapie – „tymczasowa naprawa"

Większość kardiologów przyzna, że operacje wszczepienia by-passów, angioplastyki i stentowania rzadko przynoszą trwałe rozwiązanie. Wiedzą oni, że blokady w tętnicach będą nadal postępowały, najczęściej z 3 powodów:

1. Nie leczy się przyczyny zubażania zasobów kwasu askorbinowego.
2. Spożywana ilość jest zazwyczaj niewystarczająca.
3. Witamina C nie przedostaje się skutecznie do najuboższych w nią okolic tętnic.

Wyleczenie uzyskuje się wtedy, gdy wyeliminuje się przyczyny źródłowe, a nie wtedy, gdy leczy się lub tłumi objawy. Tak jak zainstalowanie nowej rury otaczającej stary zatkany odpływ pod zlewem kuchennym nie usunie blokady, tak też leczenie blokad tętnic bez usunięcia ich pierwotnej przyczyny – niskiego poziomu witaminy C w tętnicach wieńcowych – nigdy nie przyniesie trwałego rozwiązania. Blokady w dalszym ciągu będą się powiększać.

Gdy niedobór napędza nadmiar

Od kilkudziesięciu lat medycyna akademicka lansuje cholesterol jako głównego winowajcę w chorobie wieńcowej. Owszem, liczne prace wykazały, że obniżenie poziomu cholesterolu zmniejsza częstość występowania blokad tętnic i zawałów serca[8].

Dodatkowe badania dowodzą jednak, że blokady tętnic powstają i narastają przy *samym tylko*

eprasa.pl d028557d9b

niedoborze witaminy C – zupełnie bez podwyższonego poziomu cholesterolu[9]. Inne dowody pokazują, że poziom cholesterolu we krwi wzrasta wraz z deficytem kwasu askorbinowego[10] i, podobnie, nadmiar cholesterolu zubaża zasoby tego składnika[11].

Naukowcy wskazują również, że suplementacja witaminy C obniża poziom cholesterolu we krwi – nawet przy wysokocholesterolowej diecie[12]. Przyjmowanie jej chroni tętnice przed odkładaniem się w nich blaszek miażdżycowych, nawet w obecności wysokiego stężenia cholesterolu w surowicy krwi. Badania te dostarczają dalszych dowodów, iż witamina C ma zasadnicze znaczenie dla zachowania zdrowia tętnic wieńcowych.

Gromadzenie się zawierających cholesterol blaszek stanowi po prostu część reakcji organizmu na osłabienie ścian tętnic, zapoczątkowane przez brak witaminy C. Wobec ciągłego jej niedoboru, postępujące niszczenie tętnic wywołuje dalsze tworzenie zwężających naczynia blaszek.

Nadciśnienie

Chociaż chorobie tej nie przypisuje się zasadniczej roli w wywoływaniu choroby wieńcowej, to jednak jest ono znaczącym czynnikiem ryzyka w rozwoju choroby tętnic i, jak wiadomo, przyspiesza ten proces[13].

Dodatkowe badania pokazują, że niedobór kwasu askorbinowego może wywoływać i nasilać nadciśnienie[14]. Ma miejsce również sytuacja odwrotna: suplementacja witaminy C obniża ciśnienie krwi u pacjentów z nadciśnieniem[15].

Badania dowodzą, że dostateczna suplementacja witaminy C jest konieczna dla zachowania optymalnej zawartości kolagenu w naczyniach krwionośnych, a dla utrzymania zwartości tętnic przy podwyższonym – a nawet przy prawidłowym – ciśnieniu krwi niezbędna jest całkiem spora ilość kolagenu wysokiej jakości[16].

> Badania pokazują, że blokady tętnic powstają i rosną przy *samym tylko* niedoborze witaminy C

Nadciśnienia nie wolno ignorować, gdyż może ono być bardzo niebezpieczne, jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas. Jednakże liczne badania pokazują, że odpowiedni poziom witaminy C obniża ciśnienie krwi i chroni tętnice wieńcowe przed uszkodzeniem przez nadciśnienie.

Na przykład, badacze z Wielkiej Brytanii przez 8 tygodni podawali 40 uczestnikom koktajl przeciwutleniający z kwasem askorbinowym lub placebo. Po 2-tygodniowym okresie wypłukiwania grupy zamieniły się miejscami na kolejne 8 tygodni. Przeciwutleniający suplement obniżył ciśnienie skurczowe u wszystkich uczestników, nawet jeśli początkowo nie było nadmiernie wysokie[17].

Uczeni z Boston University School of Medicine zrekrutowali 39 pacjentów, którzy mieli nadciśnienie, ale poza tym byli zdrowi. Przez 30 dni podawano im tabletki z 2 g witaminy C lub pla-

REKLAMA

eprasa.pl d028557d9b

cebo. Jak stwierdzili badacze, witamina C samodzielnie obniżała ciśnienie krwi u pacjentów z nadciśnieniem[18].

Chińscy i japońscy naukowcy dokonali przeglądu 18 wcześniejszych badań i stwierdzili, że „witamina C w surowicy krwi ma znaczące odwrotne powiązanie zarówno ze skurczowym, jak i rozkurczowym ciśnieniem krwi”[19].

James M. May, badacz z Vanderbilt University School of Medicine, analizował sposób, w jaki kwas askorbinowy poprawia funkcjonowanie wyściółki tętnic. Doszedł do wniosku, że suplementacja jest realnym sposobem poprawy tego funkcjonowania i cofnięcia „miejscowego szkorbutu” w naczyniach krwionośnych[20].

Przeciwwaga dla lipidów

Jedną z wielu funkcji cholesterolu w organizmie jest neutralizowanie lub dezaktywacja toksyn. Dlatego też poziom cholesterolu jest z reguły podwyższony w schorzeniach związanych z większym narażeniem na toksyczne oddziaływania. Niestety, gdy ten ważny mechanizm kompensacyjny nie zostanie pohamowany, może przyspieszyć miażdżycową infiltrację ścian tętnic.

Trójglicerydy, podobnie jak cholesterol, należą do lipidów (tłuszczów lub substancji do nich zbliżonych). Powiązano je też z chorobą wieńcową. Podwyższony poziom trójglicerydów we krwi jest niezależnym czynnikiem ryzyka, związanym z wyższym zagrożeniem śmiercią w wyniku zawału serca[21].

Witamina C w wielkim stopniu ogranicza negatywny wpływ cholesterolu i trójglicerydów na rozwój miażdżycy, a nawet może mu zapobiegać. Wiele badań konsekwentnie potwierdza to odkrycie. Wykazały one, na przykład, co następuje:

- Francuski naukowiec analizował białka z toksyn bakteryjnych, które mogą powodować bezpośrednie uszkodzenia komórek. Stwierdził, że cholesterol nawet w niskich stężeniach wiąże się z tymi toksynami i dezaktywuje je[22].
- Badanie przeprowadzone w Centralnych Laboratoriach Mikrobiologicznych w Edynburgu wykazało, że cholesterol w ścianach tętnic wiąże się z toksynami bakteryjnymi, tworząc kompleks, który uszkadza tętnice[23].
- Uczeni monitorowali mieszkańców stanu Michigan od sierpnia 1968 r. do kwietnia 1970 r. i odkryli, że zwiększone narażenie na toksyczne pestycydy było skorelowane z podwyższonym poziomem cholesterolu[24].
- Kanadyjczycy zbadali ludzkie tętnice podczas sekcji zwłok i odkryli obszary niedoboru witaminy C w wyniku mechanicznych naprężeń spowodowanych chorobą. Niedobór

Ile brać?

Wyjściową ilością witaminy C dla zdrowych osób dorosłych jest ok. 6 g dziennie, a dawka ta rośnie proporcjonalnie do poziomu narażenia na działanie toksyn i intensywności wyzwań dla układu odpornościowego. Nie jest możliwe zaspokojenie tego zapotrzebowania wyłącznie ze źródeł żywnościowych. Badania dowodzą również, że gdy zwiększa się dawkę, procentowa ilość kwasu askorbinowego, jaka dostaje się do krwi, szybko się zmniejsza. W jednym z badań stwierdzono, że z 20-miligramowej dawki rozpuszczalnej w wodzie witaminy C do krwiobiegu dostaje się ok. 19 mg. Jednakże, gdy dawkę zwiększano, ilość ta gwałtownie spadała[1]. Projekcja wyników badania sugeruje, że z dawki 12 g do krwiobiegu trafi zaledwie 2 g[2], a dostarczenie do krwiobiegu 3 g witaminy C z pojedynczej dawki doustnej byłoby teoretycznie niemożliwe.

Kwas askorbinowy (we wszystkich tradycyjnych tabletkach, kapsułkach, płynach i żelkach do żucia) wchłaniany jest przez organizm poprzez ograniczoną ilość portali w ścianie jelita. Jednorazowo przez dany portal może przedostać się tylko jedna cząsteczka askorbinianu.

Gdy portale są zajęte, cała niewchłonięta witamina C przejdzie do jelita grubego i tam zostanie zmagazynowana. Właśnie z tego powodu ilość zwykłej witaminy C, jaką organizm może sobie przyswoić, jest tak ograniczona. Wyjaśnia to również, dlaczego dożylne jej podawanie jest skuteczniejsze niż suplementacja doustna w ostrych chorobach infekcyjnych i ciężkich zatruciach toksynami.

Badania biodostępności pokazują, że wchłanianie poprawia się, gdy codzienna suplementacja witaminy C zostaje podzielona na kilka mniejszych dawek, przyjmowanych w toku całego dnia.

Jednym ze sposobów ustalenia optymalnej dawki jest określenie tolerancji jelit na kwas askorbinowy. Duże jego ilości, które nie zostaną wchłonięte w jelicie cienkim, wywołują wodnistą biegunkę. Niewchłonięta witamina C dociera do jelita grubego i ściąga do niego wodę w takiej ilości, z jaką nie jest ono w stanie sobie poradzić.

Tolerancja jelitowa zwiększa się ogromnie w przypadku zatruć toksynami lub chorób. Dr Robert Cathcart, znany badacz witaminy C, odkrył podczas leczenia pacjentów z HIV/AIDS, że tolerancja jelitowa wzrastała u nich często do 75-100 g dziennie – przewyższając 20-50 razy tolerancję osób zdrowych[3]!

Co miesiąc, a nawet co tydzień sprawdzaj swą tolerancję, przyjmując rozłożone w czasie dawki sproszkowanej witaminy C rozpuszczone w wodzie, aż do pojawienia się biegunki. W tym momencie możesz określić swą aktualną dawkę podstawową, a jelita odniosą korzyść w postaci zdrowego oczyszczenia.

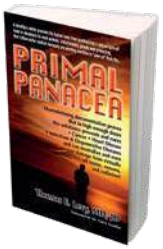
BIBLIOGRAFIA

1. James L. Groff, Sareen S. Gropper, and Sara M. Hunt, *Advanced Nutrition and Human Metabolism* (West Publishing Co., 1995), 222–37
2. “Bio-Technology Breakthrough Promises Nearly 100% Bioavailability,” *USA Today*, Dec 19, 2006
3. Med Hypotheses, 1981; 7(11): 1359–76

eprasa.pl d028557d9b

BIBLIOGRAFIA

1 Circulation, 2010; 121: e46–e215
2 Thomas E. Levy, *Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins* (MedFox Publishing, 2004)
3 Anatomical Record, 1934; 60: 93–109; J Experimental Med, 1939; 69: 265–82
4 Arch Pathol Lab Med, 1926; 1(1): 1–24; Biochemistry, 1968; 7(9): 3103–12; Arch Pathol, 1965; 80(4): 371–76
5 Agressologie, 1983; 24(7): 317–19; Diabetes, 1991; 40(3): 371–76
6 Am Heart J, 1999; 138(5 pt 2): S528–33; J Periodontol, 2000; 71(12): 1882–86
7 Robert Kulacz and Thomas E. Levy, *The Roots of Disease: Connecting Dentistry and Medicine* (Xlibris, 2002)
8 Circulation, 1970; 42(5): 935–42; JAMA, 1975; 231(4): 360–81; N Engl J Med, 1990; 323(14): 946–55
9 Can Med Assoc J, 1953; 69(1): 17–22
10 Proc Natl Acad Sci, 2000; 97(2): 841–46; Atherosclerosis, 1976; 24(1–2): 1–18; Am J Clin Nutr, 1971; 24(10): 1238–45
11 Am J Physiol, 1957; 189(1): 75–77
12 Nutr Metab, 1970; 2(2): 76–86; J Am Geriatr Soc, 1966; 14(12): 1239–60
13 Diabetes Res Clin Pract, 2005; 68 (supp 1): S43–47; Scand J Clin Lab Invest, 2005; 65(3): 201–9
14 J Hypertens, 2000; 18(4): 411–15; J Hypertens, 1998; 16(7): 925–32; Free Radic Biol Med, 2000; 28(9): 1421–29
15 Am J Clin Nutr, 1993; 57(2): 213–17; J Hum Hypertens, 1997; 11(6): 343–50; Lancet, 1999; 354(9195): 2048–49
16 J Glaucoma, 1997; 6(6): 402–7
17 Clin Sci (Lond), 1997; 92(4): 361–65
18 Lancet, 1999; 354(9195): 2048–49
19 Cardiovasc Ther, 2020; 2020: 4940673
20 Free Radic Biol Med, 2000; 28(9): 1421–29
21 J Orthomolecular Med, 1996; 11(3): 173–79; Diabetes, 1991; 40(3): 371–76
22 Archives de l'Institut Pasteur de Tunis, 1981; 58(3): 355–73
23 Lancet, 1975; 1(7902): 308–10
24 Pestic Monit J, 1977; 11(3): 111–15
25 Can Med Assoc J, 1955; 72(7): 500–3
26 Nutr Metab, 1970; 12(2): 76–86; Int J Vitam Nutr Res, 1977; 47(2): 123–34



Zaadaptowano z książki dr Thomasa Levy'ego pt. „Primal Panacea" wydanej przez MedFox Publishing.

ten uszkodził substancję podstawową i zainicjował odkładanie się cholesterolu w naczyniach krwionośnych[25].

– Emil Ginter i jego koledzy z Instytutu Badań nad Żywieniem Człowieka na Słowacji podawali 300 mg dziennie suplementu z witaminą C osobom po 40. r.ż. z wysokim poziomem cholesterolu i sezonowym niedoborem tej witaminy. Po 47 dniach witamina C znacząco obniżyła poziom cholesterolu u uczestników, szczególnie u tych, u których na początku badania był on najwyższy[26].

Witamina C – Twoja ochrona

Nie sposób przecenić znaczenia wysokich dawek kwasu askorbinowego dla zachowania zdrowych tętnic i zapobiegania miażdżycy. Gdyby ludzie nadal mieli zdolność syntetyzowania witaminy C w ilościach proporcjonalnych do zapotrzebowania, to choroba ta mogłaby w ogóle nie istnieć.

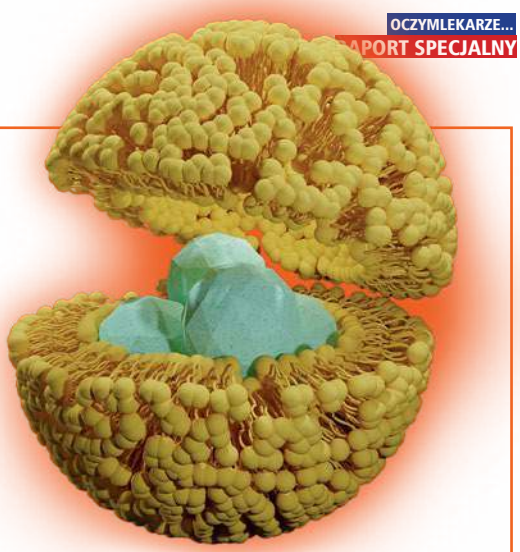
Ponieważ jednak większość z nas nie ma takiej zdolności, to jedynym rozsądnym rozwiązaniem jest suplementacja tego związku zależnie od naszych zmieniających się potrzeb. Wymaga to regularnego oceniania stanu choroby, stopnia narażenia na działanie toksyn, a także statusu poszczególnych czynników ryzyka choroby wieńcowej, które, jak wiadomo, obniżają dodatkowo poziom witaminy C w organizmie.

> Nie sposób przecenić znaczenia wysokich dawek witaminy C dla zachowania zdrowych tętnic

Nie można oczekiwać, że najlepsza nawet suplementacja tego składnika odżywczego zapobiegnie chorobie wieńcowej, jeśli jednocześnie nie wyeliminuje się lub przynajmniej mocno nie ograniczy codziennego wysokiego narażenia na działanie toksyn.

Nie oczekujmy jednak, że klasyczna medycyna zaakceptuje i zacznie promować witaminę C. Za utrzymaniem ustalonych metod leczenia choroby wieńcowej stoją całe góry ego i niewyobrażalne ilości pieniędzy. Opór będzie rósł, dopóki edukacja opinii publicznej nie wymusi zmiany.

Zanim tak się stanie, poszukaj oświeconego specjalisty medycyny integracyjnej, który rozumie, że gdy idzie o serce, ta prosta i łatwo dostępna witamina jest najlepszym lekiem.



Liposomalna witamina C

Gdy fosfolipidy (złożone głównie z kwasów tłuszczowych) znajdą się w roztworze wodnym w specjalnych warunkach, ich wyjątkowa struktura molekularna zmusza je do tworzenia mikroskopijnych pęcherzyków. Te maleńkie kulki, zwane liposomami, posiadają 2-warstwowe błony, niemal identyczne z 2-warstwowymi błonami otaczającymi większość komórek organizmu.

Liposomy w trakcie powstawania chwytają i zamykają w swym wnętrzu każdą substancję, którą rozpuszczono w roztworze wyjściowym. Ponieważ zbudowane są z kwasów tłuszczowych, nie rozpuszczają się w wodzie i nie ulegają rozkładowi w żołądku.

Dzięki swemu składowi, a także niezwykle małym rozmiarom, liposomy mogą ułatwiać wchłanianie znacznej części zamkniętego w nich ładunku, zanim enzymy rozłożą lipidy w jelicie. Gdy tylko liposomy dostaną się do jelita cienkiego, przenikają przez jego ścianę bez korzystania z punktów receptorowych. W ten sam skuteczny sposób liposomy przenikają przez ściany komórkowe.

Te i inne własności czynią je idealnymi nośnikami kwasu askorbinowego (i wielu innych rozpuszczalnych w wodzie składników odżywczych), dostarczającymi ją do krwi i komórek. Recenzowane przez specjalistów badanie wykazało, że witamina C zamknięta w liposomach docierała do krwi w ilości w przybliżeniu 2-krotnie większej niż ilość uważana wcześniej za możliwą do dostarczenia przy użyciu bardziej „tradycyjnych" form doustnych tego suplementu, nawet przy podawaniu dawek rozłożonych w czasie[1].

Ponieważ witamina C zamknięta w liposomach jest znacznie bardziej biodostępna niż wszystkie inne jej doustne formy, szczególnie w miarę zwiększania dawek, więc podajemy ogólny sposób przeliczania odpowiedników:

1000 mg liposomalnej = 3000-4000 mg sproszkowanej
2000 mg liposomalnej = 8000-10 000 mg sproszkowanej
3000 mg liposomalnej = 12 000-18 000 mg sproszkowanej

Całkowita dawka dzienna powinna wynosić przynajmniej tyle, ile ustalono podczas ostatniego testu tolerancji jelita z użyciem zwykłej witaminy C.

BIBLIOGRAFIA

1 Med Hypotheses, 1981, 7(11): 1359–76

eprasa.pl d028557d9b

Co robić, by serce nie stanęło?

Każdy, kto to przeżył, zadaje sobie pytanie, czy – poza zmianą diety, rzuceniem palenia, lekami i rehabilitacją kardiologiczną – może zrobić coś jeszcze, by zmniejszyć ryzyko następnego zawału?

Według American Heart Association ok. 1 na 5 osób, które tego doświadczyły, zostanie ponownie przyjęta do szpitala z powodu drugiego ataku serca w ciągu 5 lat[1]. Jest jednak wiele rzeczy, które zawałowiec może zrobić, aby zminimalizować to ryzyko. Należy tylko pamiętać, aby najpierw skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej, zwłaszcza jeśli chodzi o przyjmowanie suplementów i ziół.

Stosuj dietę śródziemnomorską

Jest bogata w owoce, warzywa, ryby, orzechy i oliwę z oliwek. Ściśle łączy się z lepszą kondycją serca[2]. W jednym badaniu z udziałem pacjentów, którzy mieli za sobą zawał, stosowanie diety śródziemnomorskiej radykalnie zmniejszyło ryzyko kolejnego zawału, a także innych zdarzeń sercowo-naczyniowych lub śmierci[3].

Nie odmawiaj sobie czekolady

Jej odrobina w każdym tygodniu może zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu chorób serca[4]. Według przeglądu 14 badań 100 g tygodniowo to idealna ilość dającą efekty ochronne względem mięśnia sercowego[5]. Należy jednak wybierać ciemną (gorzką) czekoladę zamiast mlecznej lub białej – jest w niej bowiem najwięcej zdrowych dla serca flawonoli[6].

Nie martw się, ciesz się życiem

Zamartwienie się jest związane z chorobami serca i może ponad 2-krotnie zwiększyć ryzyko zawału[7]. Uczucia złości i wrogości mogą również sprzyjać zawałom[8]. Technika wolności emocjonalnej (Emotional Freedom Technique, EFT), czyli opukiwanie, jest jednym ze sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami i poprawy samopoczucia psychicznego. Jedno z badań wykazało zmniejszenie lęku, depresji i zespołu stresu pourazowego, a także zwiększenie oceny szczęścia po tym, jak uczestnicy wzięli udział w 4-dniowych warsztatach EFT[9].

eprasa.pl d028557d9b

Bierz suplementy

L-karnityna Przyjmowanie tego aminokwasu wydaje się zwiększać szanse na przeżycie zawału serca[10]. W jednym badaniu na pacjentach, którzy mają za sobą zawał serca, ci, którzy brali suplement L-karnityny wraz ze standardowymi lekami, mieli znacznie mniejsze ryzyko zgonu w ciągu następnego roku w porównaniu do osób otrzymujących placebo (1,2% a 12,5%).

Sugerowana dawka dzienna: 2 g.

Olej z ryb Przyjmowanie po zawale tego obfitującego w kwasy omega-3 tłuszczu wydaje się chronić przed kolejnym incydentem sercowym. W tym samym badaniu olej musztardowy, również bogaty w kwasy omega-3, miał podobne działanie, chociaż tylko olej rybny zmniejszał ryzyko śmiertelnych zawałów serca[11].

W innym eksperymencie z udziałem ponad 11 tys. pacjentów, którzy niedawno przeszli zawał serca, osoby, którym podano kwasy omega-3, miały o 20% mniejsze ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny i o 30% mniejsze ryzyko zgonu związanego z chorobami serca[12].

Sugerowana dawka dzienna: zgodnie z ulotką.

Koenzym Q10 Ten podobny do witaminy przeciwutleniacz ma szybkie działanie lecznicze na serce, gdy jest podawany pacjentom wkrótce po zawale. Badanie Kisel-10 zaskakująco dobrze udokumentowało redukcję śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych (aż o 54%!), a dalsze analizy danych z badania pokazały, że to tylko jeden z wielu pozytywnych efektów, jakie udało się uzyskać u osób starszych, które otrzymywały suplementy Q10 oraz drożdże selenowe. Badacze dowiedli, że taka kombinacja zmniejsza ryzyko kolejnego zawału serca – śmiertelnego lub niezakończonego zgonem[13].

Sugerowana dawka dzienna: 200 mg koenzymu Q10 i 200 μg selenu.

Witaminy antyoksydacyjne Podobnie jak koenzym Q10, witaminy A, C, E i beta-karoten – czyli silne przeciwutleniacze – najwyraźniej zmniejszają uszkodzenia spowodowane zawałem i mogą pomóc w zapobieganiu przyszłym problemom z sercem[14].

Sugerowana dawka dzienna: 50 tys. j.m. witaminy A, 1000 mg witamina C, 400 mg witaminy E i 25 mg beta-karotenu.

Witaminy z grupy B Wysoki poziom aminokwasu homocysteiny i niski poziom witamin B6, B9 (kwas foliowy) oraz B12 są powiązane ze zwiększonym ryzykiem zawału serca[15]. Z kolei suplementacja B6, B9 i B12 obniża poziom homocysteiny[16].

Witamina B1 również może być korzystna. Przyjmowana po zawale poprawia funkcję (pompowanie) komór serca[17].

Sugerowana dawka dzienna: wybierz wysokiej jakości suplement kompleksu witamin z grupy B, zawierający ich aktywne formy i stosuj zgodnie z ulotką.

REKLAMA

„Lekarz leczy, natura uzdrawia"
Hipokrates

Omegamedica Cardio zawiera wysoką dawkę kwasu ALA (alfa-linolenowego) **w formie bioestrów,** który jest jedynym niezbędnym dla ludzkiego organizmu kwasem z grupy omega 3 i **musi być dostarczony do organizmu w diecie lub suplementacji.**

Stosowanie **Omegamedica Cardio wspiera organizm** i ma wpływ na:
- **Utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi**
- **Działanie przeciwmiażdżycowe,** hamowanie powstawania blaszek miażdżycowych i zapobieganie ich łamaniu się - zmniejszenie ryzyka zawału mięśnia sercowego
- Redukcję procesów krzepliwości krwi - **działanie przeciwzakrzepowe**
- Stabilizację rytmu pracy serca, **działanie przeciwarytmiczne**
- **Regulację profilu lipidowego.**

Więcej informacji na stronie www.omegamedica.pl lub pod numerem telefonu: 884 334 159

Spędzaj czas z innymi

Izolacja społeczna i samotność są powiązane z chorobami serca, zawałami serca i śmiercią[18]. Warto zatem spotykać się z przyjaciółmi i rodziną lub dołączyć do lokalnej grupy wspólnych zainteresowań, aby pozostać w kontakcie z innymi.

Napij się trochę

Wielu zawałowców zastanawia się, czy koniecznie powinni unikać alkoholu. Według nowego badania odpowiedź brzmi: nie. Mała ilość każdego dnia może faktycznie zmniejszyć ryzyko kolejnego zawału serca.

Po przeanalizowaniu danych dotyczących ponad 14 tys. osób, które przeszły zawał serca, dusznicę bolesną lub udar, naukowcy odkryli, że picie do 105 g alkoholu tygodniowo zmniejsza ryzyko zgonu i zdarzeń sercowo-naczyniowych w porównaniu z całkowitą abstynencją. Ci, którzy piją 8 g alkoholu dziennie, co odpowiada jednej jednostce, czyli małej lampce wina, cieszyli się największą ochroną[20].

Jednak przed wypiciem przysłowiowego kieliszka wina do obiadu należy wciąż też pod uwagę indywidualne okoliczności. Alkohol może nie być odpowiedni np. dla osób przyjmujących niektóre leki, próbujących schudnąć oraz ludzi, którzy przeszli chorobę onkologiczną. Poza tym niepijący raczej nie powinni z tego powodu zaczynać sięgać po napoje wyskokowe. Naprawdę istnieje wiele innych sposobów ochrony serca.

Odstresuj się

Uważa się, że przewlekły stress odgrywa rolę w chorobach serca i zgonach związanych z nimi[21], dlatego warto rozważyć techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, joga i qigong.

Spróbuj ziół

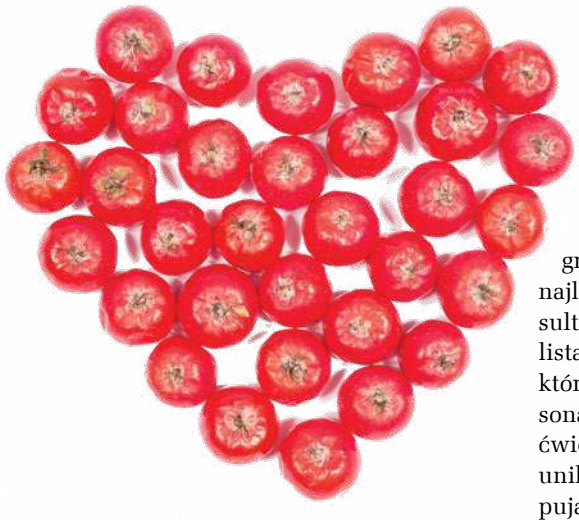
Zielarz Meilyr James, właściciel kliniki Herbal Clinic w Swansea w Walii (www.herbalclinic-swansea.co.uk), poleca zioło *Crataegus oxyacanthoides* (głóg) dla zdrowia serca.

– Głóg reguluje rytm serca, zwiększa dopływ tlenu do ser-

BIBLIOGRAFIA

1. American Heart Association News, Apr 4, 2019. "Proactive steps can reduce chances of second heart attack." www.heart.org
2. Circ Res, 2019; 124: 779–98
3. Am J Clin Nutr, 1995; 61(6 Suppl): 1360S–7S
4. J Intern Med, 2009; 266: 248–57
5. Heart, 2019; 105: 49–55
6. J Cardiovasc Pharmacol, 2009; 54: 483–90
7. Circulation, 1997; 95: 818–24
8. Circulation, 1996; 94: 2090–5; Am J Cardiol, 1998; 82: 1192–6
9. J Evid Based Integr Med, 2019; 24: 2515690X18823691
10. Postgrad Med J, 1996; 72(843): 45–50
11. Cardiovasc Drugs Ther, 1997; 11: 485–91
12. Lancet, 1999; 354(9177): 447–55
13. Int J Cardiol. 2013 Sep 1;167(5):1860-6
14. Am J Cardiol, 1996; 77: 232–6; Int J Immunopathol Pharmacol, 2005; 18: 487–96
15. Atherosclerosis, 1988; 71: 227–33; Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2005; 15: 100–8; Am J Epidemiol, 1996; 143: 845–59
16. Am J Cardiol, 1999; 83: 821–5
17. Congest Heart Fail, 2013; 19: 214–22
18. Antioxid Redox Signal, 2018; 28: 837–51; Heart, 2018; 104: 1536–42
19. Psychosom Med, 2016; 78: 122–33
20. BMC Medicine, 2021; 19: 167
21. J Am Coll Cardiol, 2012; 60: 1756–63
22. Front Physiol, 2020; 11: 270

eprasa.pl d028557d9b



ca poprzez rozszerzanie naczyń wieńcowych, stabilizuje kolagen w naczyniach krwionośnych i pomaga regulować wysokie ciśnienie krwi – mówi James.

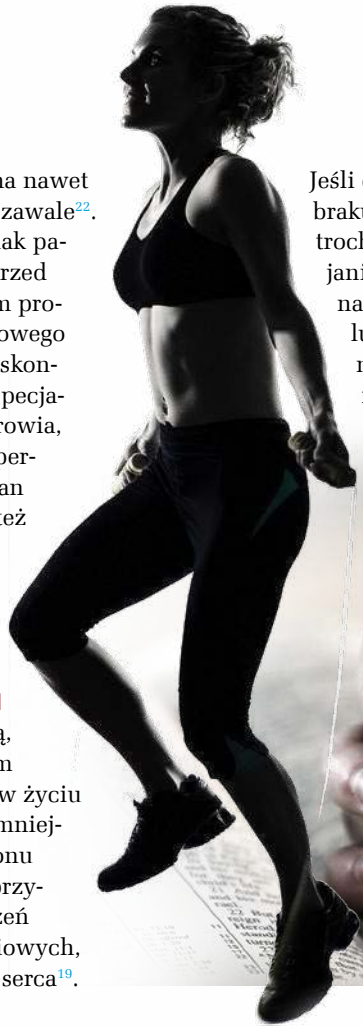
Jak przyjmować: stosuj nalewkę z jagód głogu 1:3, biorąc 20 kropli na niewielkiej ilości wody 3 razy dziennie.

Ćwicz

Jak wiadomo, umiarkowana aktywność fizyczna pomaga zapobiegać i leczyć choroby serca oraz wydaje się bezpieczna i korzystna nawet dla osób po zawale[22]. Należy jednak pamiętać, że przed rozpoczęciem programu treningowego najlepiej byłoby skonsultować się ze specjalistą ochrony zdrowia, który opracuje spersonalizowany plan ćwiczeń. Lepiej też unikać wyczerpującego wysiłku fizycznego.

Rozwijaj poczucie celu

Badania sugerują, że osoby z silnym poczuciem celu w życiu mają znacznie zmniejszone ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny oraz zdarzeń sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca[19].



Jeśli czujemy, że w naszym życiu brakuje sensu i kierunku, warto trochę czasu poświęcić na rozwijanie swoich pasji i tego, co nas napędza. Zwykły wolontariat lub przygarnięcie zwierzaka może pomóc w nadaniu swemu życiu poczucia sensu.

REKLAMA

kenay.poland

WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

UBICHINOL V100, MAGNEZ, L-KARNITYNA

kenay® NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

ul. Częstochowska 25,
62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89
sklep@kenay.com.pl

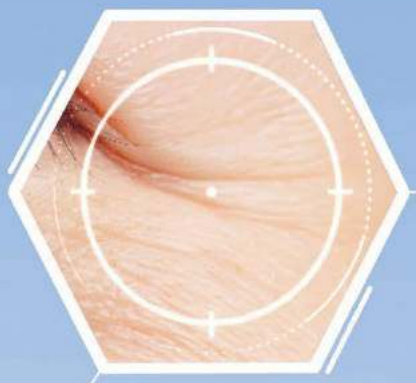
PRODUKT ODPOWIEDNI DLA WEGETARIAN
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
BEZ GMO
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

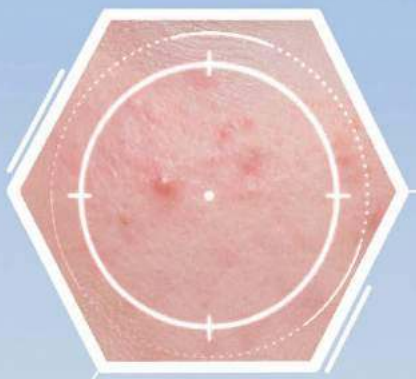
eprasa.pl d028557d9b

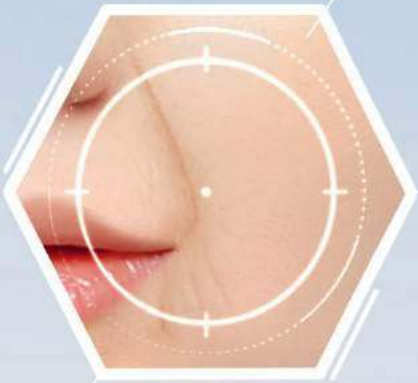
Odmładzający koktajl

Ofiaruj skórze witaminy i składniki aktywne, które nie tylko ją odżywią, ale też opóźnią powstawanie zmarszczek i zredukują niedoskonałości

eprasa.pl d028557d9b







Wnioskując po liczbie świątecznych zestawów wystawionych przed świętami w drogeriach, nie sposób się oprzeć wrażeniu, że niemal każdy znalazł jakiś kosmetyk pod choinką.

Zazwyczaj poprzestajemy na pobieżnej lekturze opakowań nabytych w drogeriach preparatów – cieszymy się, że nie mają parabenów albo że producent wzbogacił je aktywnym węglem, olejem arganowym, ceramidami, antyoksydantami lub innymi składnikami odżywczymi. Tymczasem warto dokładnie zapoznać się ze składem swoich kosmetyków. Nie sztuką jest bowiem nałożyć na skórę kilka preparatów, sztuką jest zrobić to tak, aby substancje czynne wzajemnie się nie zneutralizowały, tylko zmaksymalizowały swoje działanie, dając efekt „wow".

Zastrzyk witamin

Zacznijmy zgodnie z alfabetem, od **A**. Pochodne tej witaminy to potężni sprzymierzeńcy kobiet, o udowodnionym wielkokierunkowym działaniu na skórę. Lecz choć są do siebie bardzo podobne, to warto wiedzieć, czym się różnią. Retinal potrzebuje zaledwie jednej reakcji, by przekształcił się w kwas retinowy (aktywną formę), dlatego jest skuteczny już w małych stężeniach (0,02-0,3%). Działa antybakteryjnie. Sprawdza się nawet przy cerze wrażliwej.

Retinolowi przekształcenie się w kwas retinowy zajmuje więcej czasu i reakcji chemicznych. Z tego powodu musi być w wyższym stężeniu i na jego działanie trzeba nieco poczekać. To zaś przekłada się na większe ryzyko podrażnień. Jednak jest na to rada: stosuj metodę kanapkową, to znaczy nakładaj go na skórę pokrytą uprzednio kremem nawilżającym i na samym końcu zamknij pielęgnację kremem.

Aplikuj retinol na twarz najlepiej przed snem, a następnego dnia używaj kremów z wysokim filtrem przeciwsłonecznym (SPF 50 i SPF 50+). Omijaj też okolicę oczu i ust.

Retinoidy niwelują przebarwienia i niedoskonałości, regulują wydzielanie sebum, poprawiają gęstość skóry, przeciwdziałają zmarszczkom i redukować już obecne[1].

Stosując je, pamiętaj o intensywnym nawilżaniu i natłuszczaniu cery, by uniknąć wysuszającego działania tych związków.

Witamina B (cyjanokobalamina) przebojem wdziera się na rynek kosmetyczny. Do niedawna traktowano ją tu jako przyjemny różowy barwnik, tymczasem okazało się, że działa jak opatrunek na podrażnioną skórę. Najnowsze badania dowodzą, że witamina B przyczynia się do ochrony bariery skórnej przed uszkodzeniami wywołanymi stanem zapalnym, a także łagodzi objawy wrażliwości skóry i podrażnienia wywołane przez czynniki środowiskowe.

eprasa.pl d028557d9b

Jest pomocna w pielęgnacji cery naczynkowej, nadwrażliwej z tendencją to atopii, łagodzi bowiem podrażnienia i zmniejsza zaczerwienienie skóry. Ponadto wzmacnia barierę hydrolipidową naskórka, ujednolica koloryt, przywraca cerze blask oraz sprężystość i – rzecz jasna – spowalnia jej oznaki starzenia się[2].

Ma też tę zaletę, że działa aktywnie już w bardzo niewielkiej ilości – jej zalecane stężenie użytkowe wynosi 0,001-0,1%.

Witamina C (kwas askorbinowy) jest najbardziej demokratyczna – nadaje się do pielęgnacji każdego typu skóry bez względu na wiek. Znana jest przede wszystkim z właściwości antyoksydacyjnych pozwalających wymiatać z organizmu wolne rodniki, które powodują starzenie się skóry. Jednak to zaledwie początek listy jej zalet. Działa rozjaśniająco na przebarwienia, uszczelnia naczynka, rozświetla cerę no i oczywiście zapobiega zmarszczkom[3]. Jednak warto wiedzieć, że ma różne formy i pochodne, które mają swoje charakterystyczne właściwości. Najstarszy, najlepiej poznany i najbardziej rozpoznawalny jest kwas askorbinowy. Zdaniem ekspertów tak najprostsza postać witaminy C jest jednocześnie najmniej stabilna. Zapewnia efekt szybkiego rozświetlenia skóry i świetnie niweluje przebarwienia, ale trzeba pamiętać, że z racji niskiego pH może podrażniać. Ze względu na to, że skuteczna jest dopiero w wyższym stężeniu 10-15%, nie sprawdzi się przy skórze wrażliwej i naczyniowej.

Kosmetyków z tą formą witaminy C lepiej nie łączyć z retinioidami i niacynamidem. Stosuj je też raczej wieczorową porą. Jeśli natomiast doczytasz się, że w składzie Twojego preparatu znajduje się etylowany kwas askorbinowy (30-Ethyl-4-Ascorbic Acid) lub olejowa forma witaminy C (Ascorbyl Tetraisopalmitate), to możesz być spokojna. Ponoć obie formy są stabilne, nie wywołują podrażnień i działają już w kilkuprocentowym stężeniu. Z tego powodu możesz stosować je o każdej porze dnia i nocy. Sprawdzą się też w pielęgnacji każdego rodzaju skóry, także wrażliwej i naczyniowej. Jeśli jednocześnie używasz specyfików zawierających retinoidy, rób to na noc, a te z witaminą C, nakładaj rano.

Białko młodości

Kolagen wraz z elastyną tworzy rusztowanie tkanek naszej skóry. Niestety z upływem czasu zmniejsza się jego ilość w skórze, co powoduje utratę jędrności i elastyczności. Konsekwencją tego stanu rzeczy są zmarszczki oraz zmiana owalu twarzy (grawitacja zwycięża). Na szczęście kolagen można uzupełnić. Gdy dostarczamy go sobie w formie pożywienia lub suplementów diety możemy wzmocnić tkanki i poprawić ich elastyczność[4]. Warto w tym miejscu wspomnieć, że syntezę tego białka młodości i głównego składnika tkanki łącznej znacząco zwiększa witamina C[5]. Dlatego warto zadbać o jej odpowiednią i równoczesną podaż.

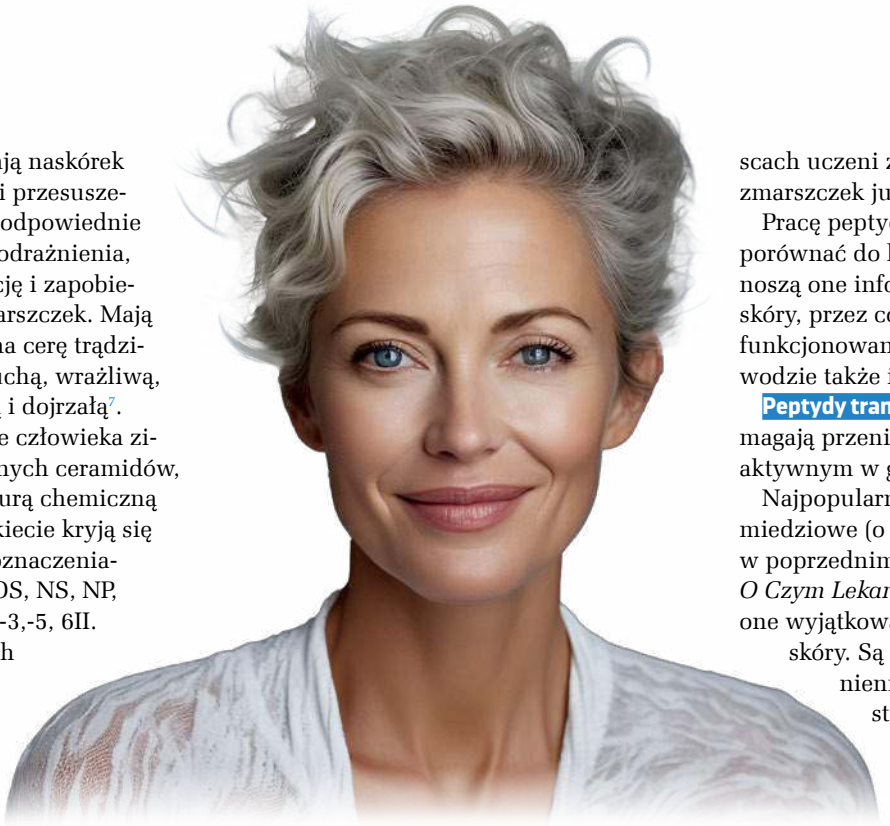
Natomiast zawarty w kosmetykach kolagen odgrywa nieco inną rolę. Nie uzupełnia ubytków tego białka w skórze, ale przenika w głąb naskórka, gdzie działa jako środek wiążący wodę. Dodatkowo na jego powierzchni tworzy hydrofilowy płaszcz, który zapobiega jej utracie, tym samym zwiększając poziom jej nawilżenia. Zapewnia w ten sposób odpowiednią elastyczność oraz spowalnia procesy starzenia się skóry[6].

Zastanawiasz się, kiedy zacząć stosować kolagen? Najlepiej nim zmarszczki się pokażą. Szukaj kosmetyków z nim w składzie, jeżeli masz cerę suchą lub odwodnioną, dojrzałą albo zwyczajnie czujesz, że skóra jest ściągnięta.

Zbuduj mur

Skóra to nasz największy narząd, a jedną z jej funkcji jest tworzenie bariery chroniącej nas przed inwazją patogenów. Oznacza to, że ten delikatny mur musi być bardzo ścisły i gładki, by nic nie mogło się na nim zaczepić, ani przezeń prześlizgnąć. Kamieniami tworzącymi tę barierę są komórki skóry, a zaprawę murarską stanowią lipidy, które tworzą tzw. cement międzykomórkowy. Ceramidy to aż 50% tej zaprawy! I to właśnie one odpowiadają za jej szczelność. Nic więc dziwnego, że są wykorzystywane jako składniki kosmetyków do pielęgnacji zniszczonej skóry.

eprasa.pl d028557d9b



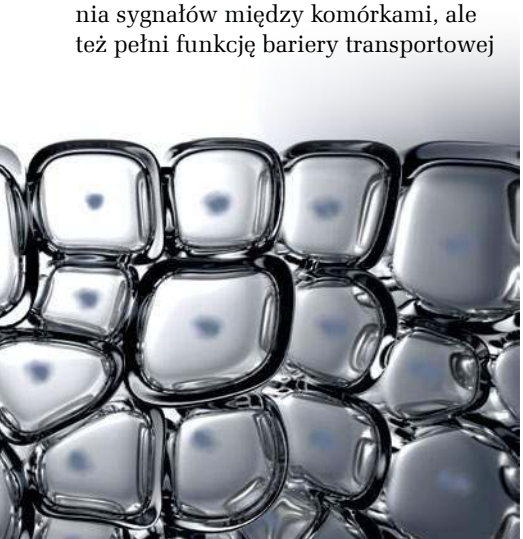
Ceramidy zabezpieczają naskórek przed odwodnieniem i przesuszeniem, zapewniają mu odpowiednie nawilżenie, łagodzą podrażnienia, wspomagają regenerację i zapobiegają powstawaniu zmarszczek. Mają dobroczynny wpływ na cerę trądzikową, naczynkową, suchą, wrażliwą, atopową, odwodnioną i dojrzałą[7].

Dotychczas w skórze człowieka zidentyfikowano 11 różnych ceramidów, które różnią się strukturą chemiczną i polarnością[8]. Na etykiecie kryją się najczęściej pod tymi oznaczeniami: Ceramide: EOP, EOS, NS, NP, NG. AP, AG, AS, -1,-2,-3,-5, 6II.

Warto korzystać z ich wsparcia przy kuracjach złuszczających oraz przeciwtrądzikowych (kwasy, retinoidy). Pomogą też złagodzić podrażnienia skóry (np. po ekspozycji na promieniowanie UV).

Nie zapomnij o komunikacji

Skóra dzieli się na 3 warstwy: tkankę podskórną, skórę właściwą (zbudowane z tkanek łącznych) oraz naskórek z tkanki nabłonkowej, połączony ze skórą właściwą błoną podstawną. To właśnie ta błona tworzy połączenie skórno-naskórkowe (DEJ, dermal-epidermal junction). Struktura ta składa się przede wszystkim z białek: kolagenu, proteoglikanów i glikoprotein. Aby zwiększyć możliwość przylegania do skóry właściwej, naskórek wpukla się głęboko w nią – to pofałdowanie zwiększa powierzchnię połączenia. Połączenie skórno-naskórkowe nie tylko zapewnia skórze stabilność strukturalną i uczestniczy w procesach przekazywania sygnałów między komórkami, ale też pełni funkcję bariery transportowej – ogranicza lub umożliwia transport cząsteczek między naskórkiem a skórą właściwą. Można powiedzieć, że jest to przejście graniczne dla transportu molekularnego. Ma też wpływ na procesy gojenia i przebudowy skóry, a także na jej ogólną kondycję i wygląd.



Z biegiem czasu połączenie skórno-naskórkowe staje się bardziej płaskie i naskórek otrzymuje mniej składników odżywczych. Wskutek tego wolniej zachodzą procesy odnowy komórkowej, skóra staje się cieńsza i mniej elastyczna.

W związku z niedawno zgłoszonym znaczeniem DEJ w starzeniu skóry, nowe pochodne peptydowe zostały przetestowane pod kątem ich wpływu na ekspresję białka błony podstawnej w hodowanych ludzkich naskórkowych keratynocytach.

Dalsza ocena *ex vivo* z wykorzystaniem wyciętej ludzkiej skóry potwierdziła, że miejscowe zastosowanie kompleksu peptydów znacznie zwiększyło ekspresję kolagenu skórnego. Wyniki badania sugerują, że peptydy mogą poprawić właściwości strukturalne DEJ poprzez jego zdolność do stymulowania białek błony podstawnej. W celu oceny korzyści przeciwzmarszczkowej kompleksu peptydowego *in vivo* przeprowadzono badanie kliniczne na 22 zdrowych azjatyckich wolontariuszkach w wieku powyżej 40 lat. W rezultacie we wszystkich 5 obserwowanych miejscach uczeni zaobserwowali redukcję zmarszczek już po 2 tygodniach[9].

Pracę peptydów w skórze można porównać do kurierów, gdyż przenoszą one informacje do komórek skóry, przez co wpływają na ich funkcjonowanie. I jak w każdym zawodzie także i tu są specjalizacje.

Peptydy transportujące: pomagają przenikać substancjom aktywnym w głąb skóry.

Najpopularniejsze z nich to peptydy miedziowe (o których więcej pisaliśmy w poprzednim wydaniu magazynu *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*). Mają one wyjątkową zdolność do odbudowy skóry. Są skutecznym uzupełnieniem kuracji z wykorzystaniem retinoidów lub kwasów złuszczających.

Peptydy sygnałowe głównie zajmują się stymulacją produkcji kolagenu i elastyny w skórze. Dzięki czemu staje się ona jędrna i gładka.

Neuropeptydy – nazywane są nieinwazyjnym botoksem – hamują skurcze włókien mięśniowych, dzięki czemu zmniejszają intensywność mimiki twarzy. Są też kluczowymi składnikami pielęgnacji przeciwzmarszczkowej w przypadku każdego typu skóry, także tej wrażliwej czy tłustej. Warto zacząć używać kosmetyków zawierających neuropeptydy, gdy pojawią się pierwsze zmarszczki, aby opóźnić ich powstawanie.

Peptydy możesz stosować jak rok długi, bowiem nie podrażniają i nie są fotouczulające. Nie łącz ich jednak z kwasami ani witaminą C. Działają w niskich stężeniach, co wymaga nieco cierpliwości, efekty – takie jak poprawa gęstości, wygładzenie zmarszczek, regeneracja skóry bądź działanie antycellulitowe – widać po 1-3 miesiącach codziennego stosowania.

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Interv Aging. 2006 Dec; 1(4): 327-48
2. Am J Clin Dermatol. 2015 Feb;16(1):27-33
3. J Clin Aesthet Dermatol. 2017 Jul; 10(7): 14-7
4. Nutrients. 2023 May; 15(9): 2080
5. J Cosmet Dermatol. 2008 Dec;7(4): 290-7
6. Materials (Basel). 2020 Oct; 13(19): 4217
7. Am J Clin Dermatol. 2021 Nov;22(6):853-66, J Am Acad Dermatol. 2014 Jul;71(1):177-84
8. The Open Dermatology Journal 2010, 4:10-3, doi 10.2174/1874372201004010010
9. Int J Mol Sci. 2020 Jan; 21(1): 73

eprasa.pl d028557d9b

Mariusz Budrowski – specjalista i praktyk zdrowego żywienia, witarianin i twórca projektu Odmładzanie na surowo oraz Surowego Życia. Propaguje surową dietę oraz sokoterapię jako recepty na zdrowie. Współautor książek, m.in. „Surowe zdrowie" czy „Moje 90 dni". Więcej na www.odmladzanienasurowo.com

Mariusz Budrowski **SUROWE ŻYCIE**

Rozgrzewające sprzątanie

Wysiłek fizyczny przyspiesza krążenie i sprawia, że robi nam się cieplej. Jednak tym razem, zamiast łapać za miotłę, sięgnij po zioła i witaminy, one zrobią to za Ciebie!

Kiedy czapka i szalik to zbyt mało, by poczuć się komfortowo, nawet witarianie sięgają po ciepłe jedzenie. Ale spokojnie niegorące (gotowane) tylko ciepłe, takie max. 48°C. Dzięki temu narządy wewnętrzne nie wychładzają się i nie zostają pozbawione życiodajnej energii.

Oczywiście jest jeszcze kilka trików, które pozwalają przetrwać zimę bez szczękania zębami. Sami pewnie zauważyliście, że niektóre pokarmy mają działanie rozgrzewające, np. zarówno świeży, jak i suszony imbir. Można go stosować, doprawiając potrawy oraz robiąc napar w postaci ziołowej herbatki. Najsilniej rozgrzewającą przyprawą jest pieprz kajeński, lecz nie należy używać go w nadmiarze. Przyjemne ciepło dają też: kora cynamonu, goździki, gałka muszkatołowa, chili, bazylia, rozmaryn, oregano, tymianek, korzeń arcydzięgla, liść laurowy oraz kardamon.

Szczypta ciepła

To jednak nie wszystko. Według medycyny chińskiej żywność dzieli się na 5 kategorii. Wyróżnia o potrawy wyziębiające – han, wychładzające liang, obojętne – ping, ogrzewające – wen i gorące – re.

Do tych 2 ostatnich kategorii zaliczają się: papryka, szczypior, fasola, jarmuż, por, cebula, pietruszka, pasternak, seler korzeniowy, marchew, kapusta, buraki, wiśnie, kokos, suszona papaja, winogrona, głóg, liczi, mango, ananas, maliny, mandarynki, daktyle, owies, otręby pszenne, zarodki pszenicy, czarna fasola, brązowy sezam, kasztan, soczewica, orzech sosny, orzech włoski, anyż, bazylia, kardamon, skórki owoców cytrusowych, goździki, nasiona kolendry, koper, świeży i suszony imbir, czosnek, żeń-szeń orientalny, czarny pieprz, kora drzewa cynamonowego, a także melasa i mód.

To, co może je jeszcze bardziej wzmocnić to drobne krojenie, ucieranie czy miksowanie oraz dokładne przeżuwanie w czasie jedzenia. Dokładniejsze przeżuwanie pokarmów wytwarza ciepło, rozdrabnianie pokarmów w jamie ustnej inicjuje wręcz wydzielanie enzymów trawiennych, ułatwiając wchłanianie składników odżywczych i wytwarzanie ciepła. Poza tym dzięki temu organizm nie zużywa tak wiele energii w procesie trawienia.

eprasa.pl d028557d9b

Inne działanie ziół rozgrzewających

Warto wiedzieć, jakie jeszcze korzyści możemy osiągnąć z przyprawiania potraw, jak również, kiedy i do czego jeszcze warto dodać ziół.

Anyż Działa rozkurczowo i pobudzająco na komórki mózgowe oraz rdzeń kręgowy. Olejek dodany do kąpieli relaksuje i odpręża obszary ciała wystawione na spory ból fizyczny. Wykorzystywany przez sportowców jako element rozgrzewający mięśnie. Można dodawać anyż do porannej kawy lub herbaty, aby osiągnąć wzrost energetyczny – stosunkowo wysokie właściwości pobudzające. Najstarsze greckie notatki mówią nawet o jego odmładzającym charakterze.

Bazylia walczy skutecznie ze wzdęciami. Przywraca równowagę trawienną. Oczyszcza nerki. Przeciwdziała gromadzeniu się złogów w naczyniach, pomaga rozszerzyć tętnice i działa korzystnie na cały układ sercowo-naczyniowy.

Kardamon ma kamforowy zapach i wyrazisty smak. Działa przeciwzapalnie na układ oddechowy. Koi układ nerwowy. Dodany do herbaty lub kawy nie tylko poprawia ich smak, ale również neutralizuje toksyczne składniki.

Skórki owoców cytrusowych poprawiają trawienie i przyspieszają metabolizm. Pomagają przy wzdęciach, zgadze, wymiotach i czkawce. Przyczyniają się również do rozpuszczenia flegmy, łagodzą kaszel i objawy astmy. Działają uspokajająco – łagodzą nerwowość i pomagają zasnąć.

Goździki Mielone podbijają smak ciast i ciasteczek. Skutecznie zwalczają wolne rodniki i oczyszczają organizm z toksyn. Dzięki właściwościom bakteriobójczym wzmacniają układ odpornościowy i zwalczają infekcje. Potrawy czy kosmetyki z dodatkiem goździka znakomicie redukują stres. Orzeźwiający zapach eugenolu odświeża i pobudza umysł, usuwa zmęczenie, pomaga w stanach lękowych i depresyjnych.

Nasiona kolendry Prócz charakterystycznego smaku, kolendra korzystnie wpływa na układ pokarmowy: reguluje procesy trawienne, poprawia apetyt, jest lekiem na wszelkiego rodzaju zatrucia pokarmowe, a przy tym uspokaja. Oczyszcza jeden z ważniejszych organów w naszym ciele – wątrobę.

Koper włoski Związki tego surowca likwidują wzdęcia, wiatry, nadmierną fermentację w jelitach oraz pobudzają żołądek do intensywniejszego działania. Indukują również wydzielanie śluzu w górnych drogach oddechowych oraz przywracają prawidłowy ruch nabłonka rzęskowego, co ułatwia odkrztuszanie. Owoce kopru włoskiego mają słabe działanie mlekopędne, co wykorzystywane jest czasem przez karmiące matki.

Kurkuma Jej lekko pikantny smak i korzenny zapach kojarzą się przede wszystkim z kuchnią indyjską. Potrawom nadaje złocisty kolor. Kurkuma doskonale sprawdza się w sosach i majonezach. Działa rozgrzewająco, dzięki czemu pobudza procesy trawienne.

Świeży i suszony imbir przyspiesza krążenie, dzięki czemu robi nam się cieplej, i skutecznie chroni przed infekcjami. Pasuje do potraw słodkich i pikantnych, zup, a także deserów. Pokrojony świeży imbir możemy dodać do herbaty zamiast cytryny albo do przegotowanej wody z odrobiną melasy lub miodu. Taka mikstura działa rozgrzewająco na organizm i wspomaga jego odporność. Kąpiel z imbirem na pewno pobudzi i rozgrzeje nas na cały długi dzień – szczególnie zimą!

Gałka muszkatołowa ma gorzko-słodki aromat. Poprawia krążenie i korzystnie wpływa na procesy trawienne. Zwalcza wolne rodniki, przyczyniające się do uszkodzeń DNA i starzenia się komórek. Według badań ta przyprawa może być dobrym źródłem antyoksydantów, korzystnie wpływających na zdrowie.

Wanilia doskonale aromatyzuje desery i świetnie komponuje się z owocami. Stanowi dobry środek pobudzający i rozgrzewający organizm. Ponadto wpływa kojąco na system nerwowy.

Chili dzięki zawartości kapsaicyny działa zbawiennie na układ immunologiczny, oczyszcza drogi oddechowe i rozgrzewa. Dodatkowo stymuluje organizm do produkcji hormonów szczęścia, czyli endorfin. Wystarczy zatem szczypta dodana do np. własnej roboty czekolady, by poprawić sobie nastrój po męczącym dniu.

Żeń-szeń odmładza wygląd skóry, zapobiega łysieniu i wypadaniu włosów oraz zwalcza negatywne działanie wolnych rodników. To naturalne źródło energii życiowej i wspaniały afrodyzjak.

Czarny pieprz poprawia ukrwienie układu pokarmowego, przez co wpływa na zwiększenie wchłaniania składników odżywczych z pożywienia, działa moczopędnie i lekko przeczyszczająco, dzięki czemu organizm szybciej pozbywa się szkodliwych produktów przemiany materii.

Kora drzewa cynamonowego hamuje rozwój bakterii, ma działanie antyseptyczne, czyli odkażające. Napój ze szczyptą cynamonu skutecznie zwalcza np. infekcje gardła. Stanowi doskonałe źródło manganu, żelaza i wapnia. Doskonale podkreśla smak deserów, np. szarlotki.

Korzeń lukrecji wzmacnia ścięgna oraz kości. Przyśpiesza wzrost mięśni i ich siłę. Wykazuje skuteczne działanie przeciw bakteriom Helicobacter pylori. Nie tylko hamuje rozwój wirusów, lecz także stymuluje układ odpornościowy do skutecznej walki z zakażeniami. Wspomaga też zdrowie Twoich dziąseł.

eprasa.pl d028557d9b

Osoby szczególnie narażone na zimno powinny spożywać dużo zbóż i nasion, takich jak orzechy, płatki owsiane, orkiszowe, żytnie, nasiona słonecznika, sezamu, anyżu i kminku.

Poszukiwane: witaminy

Prócz przyjemnego rozgrzania potrzebujemy też odżywienia. Dlatego równie ważnym elementem dostarczanym przez nasz pokarm powinny być witaminy. Działają one w ludzkim ciele jak „sprzątacze". Otóż wolne rodniki, które straciły jeden elektron, muszą być usunięte z organizmu i to najlepiej jak najszybciej, aby nie robiły bałaganu, który nazywamy stresem oksydacyjnym. A żeby się z nas wydostać, muszą pobrać ten elektron z witamin. Dlatego stały dopływ witamin jest nam niezbędny.

Witaminy są również odpowiedzialne za doładowanie nas energią. Dlatego, gdy zaczynasz pić świeżo wyciśnięte soki warzywne i owocowe, otrzymujesz coś w rodzaju dopalacza, zwiększa się energia i zaczynasz świetnie się czuć. W tym momencie muszę od razu wspomnieć, że niektórzy na samym początku sokoterapii, po paru dniach zaczynają odczuwać inne działanie witamin. Otóż nasze zatrute, brudne ciała mają tych wolnych rodników wszędzie pełno. Kiedy witaminy zaczynają swoją pracę, „wyciągają za fraki" wszystkich tych zasiedziałych gości i wpuszczają ich z powrotem do obiegu, aby znaleźć im drogę do wyjścia. Z tego powodu niektórzy mogą odczuwać dolegliwości w rodzaju stanów grypowych. Ale to wszystko mija po wstępnym oczyszczeniu, a dodatkowo możesz sobie jeszcze pomóc i zacząć jak najszybciej lewatywy, sauny i inne sposoby oczyszczania organizmy, o których więcej opowiem w kolejnych artykułach.

Sok gotowany czy surowy?

Oczywiście najskuteczniej dostarczamy sobie witamin w formie surowych pokarmów roślinnych lub soków. No, a skoro te soki są takie dobre, to dlaczego nie kupować ich gotowych w sklepie? Otóż prawo nakłada pewien obowiązek na producentów. Muszą oni zabezpieczyć produkt przed zepsuciem się. Ktoś mógłby powiedzieć, to chyba dobrze? Wszystkie procesy przedłużania tzw. okresu spożycia pokarmów zabijają jednocześnie te pokarmy! Pasteryzacja, sterylizacja czy UHT ma za zadanie zabicie enzymów, których nasz organizm właśnie potrzebuje! Niestety temperatura powyżej 48°C zabija nie tylko enzymy, ale też witaminy, a minerały stają się nieprzyswajalne.

Spożywanie soków ze sklepów, jest jak picie wody z cukrem zabarwionej kolorem owocowym. Jeśli nawet sok jest wyciśnięty z owoców, pomijając już fakt, że jest ugotowany, to i tak nie jest wyciskany prawidłowo. Chodzi o to, że soki należy wyciskać z owoców, które nie są obrane, gdyż w ich skórce znajduje się nawet do 95% wartości odżywczych!

Pomarańcze, grejpfruty, mandarynki czy cytryny powinny być wyciskane tylko po obraniu cieniutkiej kolorowej skórki, najlepiej przy użyciu obieraczki do ziemniaków, lub małego nożyka. Pozostawienie białej części skórki (albedo) to ponad 90% ekstra wartości odżywczych, dzięki którym dopiero poczujesz ich moc i powiesz, że nigdy w życiu nie piłeś jeszcze soku pomarańczowego. Różnica jest kolosalna!

I tak dzieje się ze wszystkimi warzywami i owocami. Nawet takie jak ananas, melon czy arbuz ze skórką nabierają niesamowitego smaku i zwiększają swoją moc wielokrotnie. To właśnie dlatego w poprzednim tekście tak zachęcałem Was do kupienia wyciskarki.

Dodatkowym szalenie ważne jest to, w jakich pojemnikach sprzedawane nam są soki. Najczęściej jest to plastik, metal lub karton. A to nie pozostaje bez wpływu na jakość tych napojów. Plastik pod wpływem temperatury czy słońca zmienia się w toksyczną substancję i uwalnia toksyny, w ten sposób zamienia pokarm w truciznę, która powoli nas zabija. Puszki w środku powlekane są rakotwórczymi substancjami, które mają zabezpieczać metal przed rdzewieniem. W czasie przechowywania żywności utleniają się one i łączą z pokarmami.

Wiem jak ciężko pozbyć się z życia tych wszystkich zapakowanych, gotowych pokarmów, jednak jeśli pragniesz rozpocząć nowe życie, jest to element niezbędny i nie można go przegapić.

Nie bój się gryźć!

Prócz picia soków warto również przeżuwać. Spożywanie surowych warzyw i owoców dostarcza nam niezbędnego do nakarmienia flory bakteryjnej błonnika (pulpę).

Niestety, najczęściej jedząc ananasa, melona czy arbuza zjadamy głównie miękką i słodką część, a reszta owocu, czyli skórka, która dostarczyłaby nam 95% zawartych w nich składników odżywczych, ląduje w koszu!

eprasa.pl d028557d9b

Nasza wyciskarka soku i prasa do oleju *w jednym*

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

Zdrowe soki, pełne witamin

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

Oleje tłoczone na zimno

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

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

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

Mleko roślinne, masło orzechowe

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

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

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl d028557d9b

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj kwercetynę

Oto 10 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Badania nad prozdrowotnymi związkami zawartymi w diecie sięgają lat 30. XX w., kiedy Albert Szent-Györgyi zidentyfikował flawonoidy obecne w owocach cytrusowych i zaobserwował ich korzystne działanie antyoksydacyjne. Od tego czasu poznano i opisano ok. 10 tys. związków flawonoidowych występujących powszechnie roślinach. Dane literaturowe wskazują, że są one obiecującymi nutraceutykami, które mogą się przyczyniać do zwalczania różnych zaburzeń, takich jak: choroby układu krążenia, otyłość, czy schorzenia neurologiczne i nowotworowe[1].

Mówi się, że królowa jest tylko jedna. To prawda. Tytuł ten przypada zupełnie niepozornej kwercetynie, która jest jednym z flawonoidów najliczniej występującym w świecie roślin, a przy tym jest 10 razy silniejszym antyoksydantem niż witaminy C i E[2].

Ten przeciwutleniający flawonol znajdziesz w winogronach, jagodach, wiśniach, jabłkach, owocach cytrusowych, cebuli, gryce, jarmużu i pomidorach. Jednakże stężenie kwercetyny może różnić się w poszczególnych roślinach, a nawet zmieniać zależnie od ich części. A jakby tego było mało, okazuje się, że ta pochodząca z cebuli ma wyższą biodostępność (jest lepiej wchłanialna) niż ta pochodząca z jabłek[3].

1 Wspomaga leczenie cukrzycy i jej powikłań

Wiele badań wykazało, że kwercetyna wzmacnia wrażliwość komórek na insulinę poprzez stymulowanie proliferacji komórek beta trzustki, poprawia metabolizm glukozy oraz wydzielanie insuliny. Ponadto ułatwia syntezę glikogenu[4].

Zmniejsza też stężenie glukozy we krwi w modelach cukrzycy indukowanej streptozotocyną (STZ) poprzez utrzymanie masy i funkcji komórek beta. Z kolei modelach zwierzęcych cukrzycy wywołanej aloksanem kwercetyna zmniejszyła niewydolność wysepek Langerhansa, zwiększyła wydzielanie insuliny przez komórki beta i dodatkowo zapobiegała cukrzycy poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego[5].

Ponadto flawonol chroni siatkówkę diabetyka przed neurodegeneracją poprzez zmniejszenie uszkodzenia oksydacyjnego i stanu zapalnego[6].

Może też opóźnić postęp nefropatii cukrzycowej oraz poprawić kształt nerek zmienionych przez hiperglikemię poprzez hamowanie aktywności kinazy białkowej C (PKC) oraz transformacyjnego czynnika wzrostu β1 (TGF-β1) i spowolnienie przerostu nerek[7].

2 Chroni układ sercowo-naczyniowy

Długotrwałe przyjmowanie kwercetyny zmniejsza ryzyko podwyższenia poziomu skurczowego ciśnienia krwi u szczurów z nadciśnieniem[8]. Ponadto związek ten ma korzystny wpływ na kanały wapniowe, dzięki czemu obniża ciśnienie oraz hamuje rozwój zmian miażdżycowych[9]. Poprawia też funkcje śródbłonka poprzez modulację stężenia tlenku azotu krwi[10]. W kontrolowanym placebo podwójnie zaślepionym badaniu podawanie 730 mg kwercetyny dziennie przez 28 dni spowodowało znaczne zmniejszenie ciśnienia skurczowego i rozkurczowego[11]. Natomiast u pacjentów z chorobą wieńcową wystarczyło 120 mg kwercetyny codziennie przez 2 miesiące, by obniżyć markery stanu zapalnego[12]. Wraz z rutyną i witaminą C uelastyczniają i wzmacniają naczynia krwionośne. Jest to możliwe m.in. dzięki ich zdolności do hamowania aktywności hialuronidazy i w następstwie tego zmniejszenia przepuszczalności i łamliwości naczyń krwionośnych[13].

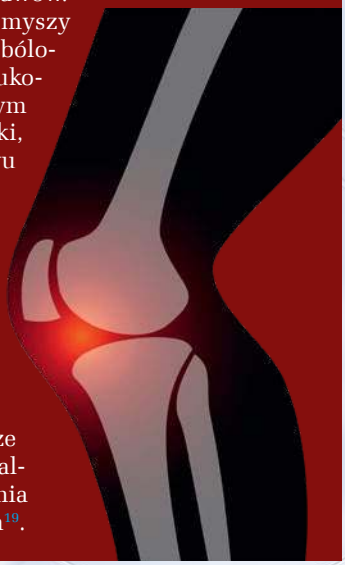
3 Przeciwdziała chorobie Alzheimera

Obecnie kwercetynę wprowadza się do leków stosowanych w terapii otępienia ze względu na jej neuroprotekcyjne działanie, przeciwutleniające właściwości oraz zdolność do regulacji mechanizmów apoptozy[14].

Udowodniono też, że flawonol hamuję agregację płytek amyloidowych[15]. Natomiast badania przeprowadzone *in vitro* dowiodły, że jest w stanie wydłużyć życie neuronów. Może też przeciwdziałać powstawaniu splątków nurofibrylarnych, czyli złogów nadmiernie ufosforylowanego białka tau[16].

4 Łagodzi zapalenie stawów

Zmniejszona ruchomość, obrzęk, ból, sztywność i zaczerwienienie to codzienność osób cierpiących na schorzenia reumatyczne[17]. Na szczęście stwierdzono, że kwercetyna zmniejsza ból i stan zapalny związany z zapaleniem stawów. Ten flawonoid hamował u myszy mechaniczną przeczulicę bólową, obrzęk i rekrutację leukocytów w stawie kolanowym w sposób zależny od dawki, bez niekorzystnego wpływu na inne narządy, takie jak wątroba, nerki czy żołądek. Mechanizmy jego działania obejmowały hamowanie stresu oksydacyjnego, produkcję cytokin i COX-2 oraz degradację proteoglikanu[18]. Podawanie kwercetyny okazało się skuteczniejsze w łagodzeniu stanu zapalnego u myszy od leczenia gryzoni metotreksatem[19].



5 Hamuje infekcje drobnoustrojowe

Streptococcus suis to bakteria wywołująca ostrą posocznicę oraz zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, a także zapalenie wsierdzia i płuc u młodych świń. Patogen ten bywa przenoszony ze zwierząt na ludzi. Takie zakażenie może prowadzić do zapalenia opon mózgowych, posocznicy, zapalenia wsierdzia i głuchoty[20]. Zdaniem naukowców w całym procesie istotną rolę odgrywa wydzielana przez bakterię toksyna o nazwie suilizyna, która ma działanie cytotoksyczne. Jak pokazały eksperymenty na myszach, kwercetyna nie tylko hamuje aktywność suilizyny, ale także zmniejsza jej cytotoksyczność i skutecznie redukuje poziomy IL-1β, IL-6 i TNF-α[21].

REKLAMA

eprasa.pl d028557d9b

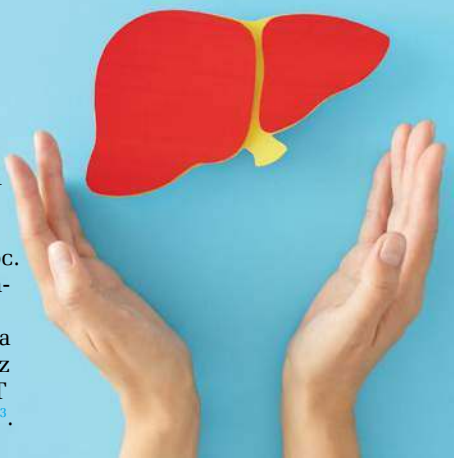
6 Zabija pasożyty

Liczne badania przedkliniczne wskazują, że kwercetyna może być potencjalnym batem na parazyty. Jak bowiem wynika z literatury przedmiotu, uderza w nie na wiele różnych sposobów – począwszy od generowania stresu oksydacyjnego, przez osłabianie naturalnych mechanizmów obronnych, na niszczeniu ich układu nerwowego kończąc. Udokumentowano, że kwercetyna jest zabójcza dla *Toxoplasma gondii*, *Giardia lamblia* i *Entamoeba histolytica*, niszczy też groźne pierwotniaki, takie jak leishmania i zarodziec malarii (*Plasmodium*)[24].

Dodatkowo Francuzi wykazali, że flawonol ten indukuje śmierć świdrowca gambijskiego, nie uszkadzając przy tym komórek gospodarza[25]. Z kolei w połączeniu z azytromycyną skutecznie hamuje wzrost tachyzoitów *Toxoplasma gondii*. Stwierdzono przy tym, że kwercetyna zwiększa wytwarzanie reaktywnych form tlenu i powoduje dysfunkcję błony mitochondriów zarówno wewnątrzkomórkowych, jak i zewnątrzkomórkowych tachyzoitów *T. gondii*[26].

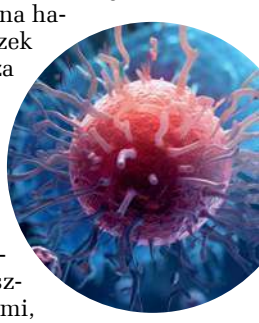
7 Wspiera pracę wątroby

Organ odgrywa niezastąpioną rolę w metabolizmie energetycznym, syntezie białek, produkcji substancji biochemicznych niezbędnych do trawienia oraz detoksykacji różnych metabolitów i leków[22]. Okazuje się, że kwercetyna i tu może pomóc. Badania na gryzoniach dowiodły, że poprawiała stan stłuszczonej wątroby, ponadto zmniejszała uszkodzenie narządu, obniżała też poziom trójglicerydów w surowicy oraz stężenia aminotransferazy alaninowej ALT i aminotransferazy asparaginianowej AST[23].



8 Niszczy wirusy

Kwercetyna i mirycetyna hamują wnikanie cząsteczek wirusa HIV-1 do wnętrza limfocytów CD4+ i wykazują aktywność antagonisty odwrotnej transkryptazy wirusa[30]. Przeciwwirusowa aktywność kwercetyny polega na zdolności wiązania się z białkami płaszcza wirusa, polimerazami, co wpływa na ich dezaktywację i destabilizacją DNA. Hamuje też aktywność innych wirusów, np. opryszczki (HSV), wścieklizny, grypy czy polio[13].



9 Działa przeciwzapalnie

Wiele patologicznych reakcji stanu zapalnego jest indukowanych przez lipopolisacharydy ściany komórkowej bakterii (LPSs). Następstwem jest wytwarzanie cytokin prozapalnych, m.in. interleukin (IL) – głównie IL-1β, IL-6, czynnika nekrozy nowotworów alfa (TNF-α), interferonu gamma (IFN-γ) oraz czynników wzrostowych prowadzących do eskalacji procesu zapalnego[28]. Kwercetyna hamuje indukowane przez LPSs powstawanie cytokin, m.in. obniża wytwarzanie TNF-α w makrofagach czy IL-8 w komórkach płuc. Zaobserwowano ponadto, że w komórkach glejowych obniża się stężenie mRNA dla TNF-α i IL-1. Można zatem przypuszczać, że kwercetyna będzie istotnym czynnikiem ochronnym przed śmiercią neuronów wywołaną aktywacją mikrogleju – nieneuronalnych komórek mózgu o charakterze makrofagów kontrolujących homeostazę i biorących udział w odpowiedzi immunologicznej. Przeciwzapalna rola kwercetyny polega również na hamowaniu aktywności cyklooksygenaz (COX) głównie COX-2, przez co obniża się synteza m.in. prostaglandyny 2 (PGE2), leukotrienu B4 i tromboksanu A2, co powoduje zahamowanie napływu leukocytów, wyregulowanie stanu napięcia naczyń włosowatych i zmniejsza odczyn zapalny[29].

10 Ułatwia pozbycie się nadwagi

Badania ostatnich lat ujawniły, że kwercetyna może kontrolować masę tkanki tłuszczowej przez indukcję apoptozy komórek tłuszczowych – adipocytów, hamowanie ich tworzenia – adipogenezy lub zwiększanie ich lipolizy[27].

BIBLIOGRAFIA

1. Trends Endocrinol. Metab. 2011; 22: 53-9
2. Food Chem. 2007, 103, 853-9
3. Curr. Res. Nutr. Food Sci. 2016, 4, 146-51. 10.12944/CRNFSJ.4.Special-Issue-October.20
4. Afr J Tradit Complement Altern Med. 2006 Aug 28;4(1):64-74
5. Biomed Pharmacother. 2019 Jan:109:1085-99
6. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2017 Jan 1;58(1):470-80; Microvasc Res. 2013 May:87:65-74
7. Diabetes Res Clin Pract. 2011 Jul;93(1):63-9
8. J Hypertens. 2006 Jan;24(1):75-84
9. The New Engl Journ Med 1999; 341: 1447-57
10. Circulation. 2003 Oct 28;108(17):2049-53
11. Am J Clin Nutr. 2002 Sep;76(3):560-8
12. .Indian Heart J. 2018, 70, 593-7
13. Proc. Natl. Acad. Sci. USA, 2007; 104: 13056-61
14. J Nutr Biochem. 2009 Apr;20(4):269-75
15. Biomed Pharmacother. 2016 Dec:84:892-08
16. J Ethnopharmacol. 2012 Sep 28;143(2):383-96; Acta Neuropathol. 2013 Oct;126(4):479-97
17. ACS Omega. 2020 May 26; 5(20): 11849-72
18. J Nutr Biochem. 2018 Mar:53:81-95
19. Biomed Pharmacother. 2017 Jun:90:38-46
20. J Microbiol Immunol Infect. 2005 Oct;38(5):306-13
21. J. Funct. Foods 2019, 52, 177–185. 10.1016/j.jff.2018.10.033
22. Surg Clin North Am. 2010 Aug;90(4):643-53
23. Food Chem Toxicol. 2019 Mar:125:21-28
24. Biomedicine & Pharmacotherapy 113 (2019) 108745 doi: 10.1016/j.biopha.2019.108745
25. Antimicrob Agents Chemother. 2004 Mar; 48(3): 924-9
26. Pasożyty wektory 16 , 261 (2023), doi: 10.1186/s13071-023-05849-3
27. Nutr. Rev., 2008; 66: S7-S11; J. Nutr. Biochem., 1990; 1: 228-37
28. Genome Res., 2004; 14: 1733-40
29. Brief. Funct. Genomic Proteomic, 2005; 3: 351-61
30. Nature Biotechnol., 2010; 28: 1057-68

eprasa.pl d02855709b

Produkty Dr. Jacob's

Regenerat *imun* *suplement diety*

Jelito jest największą błoną śluzową naszego ciała i jedną z najważniejszych części układu odpornościowego. Błona jelita podlega nieustannej regeneracji i potrzebuje do tego dużych ilości składników odżywczych. **Regenerat *imun*** zawiera kompleks składników dla odżywienia i regeneracji błony śluzowej jelita oraz odporności: kwasy tłuszczowe omega-3, białka oraz wybrane aminokwasy, 12 witamin i 5 pierwiastków śladowych, kurkumę i fosfolipidy (lecytyna).

Regenerat *imun* jest doskonały do okresowych kuracji odżywiających jelita i florę bateryjną oraz wzmacniających odporność (np. raz na 2 miesiące).

Świetnie sprawdza się także w przypadku:

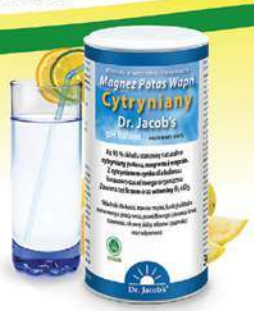
- zespołu jelita drażliwego lub nieszczelnego,
- przy nietolerancji fruktozy, glutenu, laktozy i histaminy,
- u osób z osłabionym trawieniem lub wchłanianiem,
- doskonałe uzupełnienie aminokwasów w diecie wegańskiej.

Więcej informacji – zeskanuj kod* przy zdjęciu lub wejdź na **DrJacobs.pl**.

** za pomocą aplikacji do czytania kodów QR na twoim telefonie*

DHA-EPA

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



Magnez Potas Wapń Cytryniany

Magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla funkcjonowania układu nerwowego, prawidłowego napięcia mięśni, relaksacji, zdrowia kości i zębów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.

Ahista

Składniki dla dobrego trawienia, ochrony błony jelit, detoksu i **hamowania niekorzystnego działania histaminy** – polecane także przy nietolerancji histaminy (więcej w Czytelnia / Artykuły na DrJacobs.pl).

Lacta cholin

Cholina dla pracy i zdrowia wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B** i **niacyna** dla energii, układu nerwowego i odporności. **Kwas mlekowy** dla dobrego pH jelit i odżywienia mikroflory.

Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 640 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, kości, zębów.

Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub wersja **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zdrowych zębów i kości, funkcji mięśni, odporności i witalności. Krople wchłaniają się już w ustach.

Witamina słońca D_3 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 lub **Forte** po 50 µg (2000 j.m.). Łatwe porcjowanie dla całej rodziny. Teraz też wersja **Baby dla niemowląt** (nie powoduje kolki). Dla odporności, zdrowych kości i zębów, mięśni.

Żelazo liposomalne

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

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Dr. Jacob's®

eprasa.pl d028557d9b

Dieta na wzmocnienie odporności

By prawidłowo funkcjonować, układ immunologiczny potrzebuje składników odżywczych stymulujących jego pracę zamiast przetworzonych produktów zaburzających procesy obrony przed patogenami

Jedzenie ma moc. To nie tylko paliwo niezbędne do codziennego funkcjonowania, ale także źródło składników, które odżywiają poszczególne układy i organy, by funkcjonowały na miarę swoich możliwości, a nawet zapobiegają konkretnym chorobom i pomagają je leczyć. Dlatego otwieramy nowy cykl artykułów, w których podsumowujemy doniesienia naukowe na ten temat i doradzamy, co warto jeść, by poprawić stan swojego zdrowia.

Na pierwszy ogień idzie odporność, która oznacza nie tylko walkę z przeziębieniem czy innymi infekcjami. Oczywiście te dolegliwości odzwierciedlają sprawność układu immunologicznego: gdy funkcjonuje on prawidłowo, wówczas jest pierwszą linią obrony przed patogenami. Warto jednak pamiętać o tym, że im silniejsza odporność, tym mniejsze ryzyko występowania stanów zapalnych i rozwoju chorób autoimmunologicznych, alergii czy wszelakich zakażeń wirusowych, bakteryjnych, pasożytniczych, a nawet nowotworów. Tym bardziej warto wiedzieć, w jaki sposób odżywić skomplikowaną sieć komórek układu immunologicznego (limfocyty, makrofagi, bakterie jelitowe), by zwiększyć jej wydajność i skuteczność.

Słodkie (i słone) kłopoty

Ogólna zasada jest prosta: węglowodany proste oraz żywność wysokoprzetworzona osłabiają układ odpornościowy. Jak się okazuje, dieta bogata w cukry powoduje nieprawidłową aktywację wrodzo-

eprasa.pl d028557d9b

> Spożycie 100 g węglowodanów prostych hamuje zdolność białych krwinek do pochłaniania i niszczenia szkodliwych mikroorganizmów

nego układu odpornościowego, w tym niszczenie jego komórek i rozwój stanu zapalnego[1]. Inne badanie wykazało, że wysoki poziom cukru we krwi wpływa niekorzystnie na mechanizmy zwalczania infekcji u chorych na cukrzycę[2]. W przebiegu hiperglikemii dochodzi bowiem m.in. do zaburzenia funkcji neutrofilów, układu antyoksydacyjnego i odporności humoralnej.

Już w latach 70. wykazano, że do osłabienia układu immunologicznego (przede wszystkim pracy limfocytów) potrzeba zaledwie 75 g cukru[3]. Co więcej, skutki spożycia go w takiej ilości są odczuwane przez organizm nawet przez 5 godzin! Według współczesnych analiz dawka 100 g węglowodanów (takich jak fruktoza, glukoza i sacharoza) hamuje zdolność białych krwinek do pochłaniania i niszczenia szkodliwych mikroorganizmów, a zwłaszcza ta pierwsza (zawarta np. w syropie kukurydzianym) negatywnie wpływa na reakcję organizmu na wirusy i bakterie[4].

Duże ilości cukru znajdują się m.in. w żywności wysokoprzetworzonej, która zawiera też nadmiar tłuszczów nasyconych, dodatków i konserwantów (sól, wzmacniacze smaku i zapachu, barwniki, emulgatory, tłuszcz palmowy, olej słonecznikowy, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, syrop glukozowo-fruktozowy, azotany sodu i potasu, benzoesan sodu, sorbinian potasu)[5]. Wszystkie te składniki poprawiają smak i konsystencję takich produktów, zapewniając ich długą zdatność do spożycia. Niestety, sięgając po nie regularnie, narażamy się na nadmiar kalorii i pogłębiający się niedobór witamin, błonnika i przeciwutleniaczy, co znacznie upośledza prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i zwiększa ryzyko infekcji oraz przewlekłych chorób niezakaźnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca typu 2. Dieta wysokoprzetworzona powoduje bowiem zmiany na poziomie komórkowym, w wyniku których rozwija się stres oksydacyjny, co wpływa na proliferację, apoptozę i szlaki sygnalizacyjne komórek odpornościowych. Podobnie spadek czynnika transkrypcyjnego NRF2, w wyniku

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!

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

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

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

eprasa.pl d028557d9b

Przydatne suplementy

Wsparciem dla prawidłowej diety wzmacniającej odporność mogą być preparaty zawierające substancje, które stymulują układ immunologiczny.

Cynk odgrywa istotną rolę już na najwcześniejszych etapach odpowiedzi immunologicznej. Nawet niewielki jego niedobór zakłóca równowagę między limfocytami Th1 i Th2 oraz powoduje zaburzenia układu odpornościowego, ale wszystkie te funkcje zostają przywrócone po rozpoczęciu odpowiedniej suplementacji[1]. Przy podawaniu tabletek do ssania zawierających glukonian cynku zaobserwowano również skrócenie czasu występowania takich objawów jak gorączka, nieżyt nosa i złe samopoczucie[2].

Witamina C Jej odpowiedni poziom może ograniczyć namnażanie się wirusów oraz skrócić czas choroby, naturalnie pobudzając układ odpornościowy do walki. Według badań wystarczy regularnie stosować dawkę powyżej 0,2 g dziennie, by skrócić czas infekcji i uniknąć ich nawrotów[3].

Witamina D uczestniczy w wytwarzaniu tzw. naturalnych antybiotyków i reguluje funkcje limfocytów T[4]. Jej niedobór zwiększa ryzyko nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. Warto ją suplementować cały rok, a przynajmniej od września do kwietnia.

Miód manuka dzięki dużej zawartości MGO hamuje replikację wirusa grypy, a zdaniem badaczy wykazuje potencjalne działanie lecznicze w przypadku tej infekcji[5].

Kwasy omega-3 wzmacniają mechanizmy obronne organizmu, hamują nadmierną odpowiedź immunologiczną, a także ograniczają przebieg infekcji wirusowych i bakteryjnych[6].

Probiotyki, takie jak LGG, *L. casei* DN-114 i *L. acidophilus* NCFM, zmniejszają ryzyko chorób infekcyjnych, w tym zapalenia górnych dróg oddechowych, a także pozwalają szybciej zwalczyć gorączkę, kaszel i katar[7]. Wzmacniają układ odpornościowy m.in. poprzez aktywację pobudzających go receptorów, inicjowanie syntezy przeciwciał i cytokin oraz stymulację fagocytozy[8].

Siara bydlęca zawiera przeciwciała IgA, które efektywnie chronią przed infekcjami, a ponieważ są odporne na trawienie przez enzymy żołądkowo-jelitowe, mogą być dostarczone do krwi, a stamtąd – na powierzchnię błon śluzowych wszystkich układów[9].

Brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata)* Zawarte w niej goryczki wzmacniają najważniejsze bariery immunologiczne – błony śluzowe żołądka i jelit, korzystnie oddziałują też na układy oddechowy i krążenia. Zioło wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu przeciwciał i makrofagów mających istotne znaczenie w walce z zakażeniami.

Ze względu na jej immonomodulacyjne właściwości brodziuszkę zaleca się przy obniżonej odporności, a także nagłych i przewlekłych infekcjach[10].

Glutation to bardzo silny antyoksydant, niezbędny do rozwoju limfocytów oraz sprawnego działania komórek NK, które stoją w pierwszej linii obrony przed infekcjami. Warto przyjmować go wraz z witaminą C, ponieważ zwiększa ona jego poziom w komórkach układu odpornościowego[11].

Koenzym Q10 to kolejny potężny antyutleniacz, którego niedobory wiążą się z osłabieniem układu immunologicznego. W badaniu na myszach wykazano, że po podaniu suplementu z tym składnikiem gryzonie wykazywały o wiele większą odporność na wirusa grypy[12].

Olejek z oregano zabija większość bakterii oraz hamuje ich rozwój[13]. Wzmacnia też cały organizm i sprawdza się w profilaktyce, ponieważ jest prawdziwą skarbnicą naturalnych minerałów, takich jak wapń, magnez, żelazo, fosfor, miedź, cynk, bor, potas oraz mangan.

Pyłek pszczeli podwyższa fizyczną, psychiczną i immunologiczną odporność organizmu na szkodliwe czynniki środowiskowe. Zawiera ponad 200 substancji odżywczych, z których najważniejsze są białka, węglowodany, kwasy tłuszczowe (linolowy i arachidowy), witaminy A, E, D, C i z grupy B oraz flawonoidy[14].

Pierzga wykazuje działanie antybiotyczne (bakteriostatyczne i bakteriobójcze), podnosi ogólną odporność organizmu, a ponadto jest stosowana w leczeniu niedokrwistości, chorób jelit, cukrzycy, braku łaknienia, w stanach wyczerpania oraz podczas rekonwalescencji[15].

Selen wykazuje działanie immunomodulacyjne, ponieważ gromadzi się w limfocytach, makrofagach i neutrofilach, pobudzając reakcje układu odpornościowego i stymulując odpowiedź obronną organizmu. Jego deficyt prowadzi do zaburzeń ilościowych i czynnościowych limfocytów[16].

Olej z wątroby rekina zwalcza stany zapalne, infekcje, zapobiega zmniejszaniu się ilości białych krwinek i płytek krwi, wzmacnia odporność i ma działanie antynowotworowe[17].

Tran, czyli olej z wątroby dorsza, to bogate źródło witamin D i A oraz kwasów omega-3, dzięki którym wzmacnia odporność i zwalcza stany zapalne. W jednym z badań wykazano nawet, że dostarczana z nim słoneczna witamina zapobiega rakowi piersi u kobiet[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Exp. Med., 2000, 13, 1
2. Ann. Intern. Med., 1996, 125, 81
3. BMC Family Practice 2011; 12: 6; Int J Clin Pract 2009; 63 (4): 606-612
4. J Immunol 2009; 182: 4289-4295; J Allergy Clin Immunol 2010; 126: 52-58
5. Transl Biomed. 2012;3(2):2
6. Nutrition, 2001;17:669-673; Pol. J. Food Nutr. Sci., 2005, 14/55 (4), 335-340
7. Eur J Clin Nutr 2010; 64:669-677; Pediatrics 2009; 124: e172-9
8. Functional Food Rev 2009; 1: 29-41
9. Altern Med Rev 2003;8(4):378-394; J Clin Chem Clin Biochem 1990;28:19-23; Nutr Res 2002;22:755-767
10. J Ayurveda Integr Med. 2021 Jul-Sep; 12(3): 529-34; 3 Biotech. 2022 Nov; 12(11): 319
11. Am J Clin Nutr. 2003; 77(1): 189-195
12. Biochem Biophys Res Commun 1988; 153(2):888-896
13. Med Dosw Mikrobiol. 2012;64(4): 297-307
14. Post Fitoter 2006; 4: 213-222
15. Pszczelarstwo 2002; 6: 8-9
16. Nor. J. Agric. Sci., 1993; 11:S105-S119
17. Przegl Lek. 2006; 63(4):223-6
18. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2007 Mar;16(3):422-9

eprasa.pl d028557d9b

wzmożonej produkcji reaktywnych form tlenu, pogarsza funkcjonowanie układu odpornościowego i reakcję na infekcje[6]. Ponadto żywność przetworzona jest źródłem składników, które mogą wywoływać stan zapalny i zmieniać skład mikroflory jelitowej[7].

Dlatego też, jeśli choć 10% diety stanowią słodkie i słone przekąski, zupy i sosy w proszku, mrożone pizze i paluszki rybne, parówki i inne przetworzone mięsa – komórki układu immunologicznego mogą przestać działać prawidłowo. Oznacza to nie tylko większe narażenie na infekcje, ale też wzrost ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, stanów zapalnych jelit, alergii czy nowotworów[8].

Siła prostoty

Istnieje wiele badań, które udowadniają związek diety z pracą układu odpornościowego również w drugą stronę. Pod koniec 2022 r. eksperci z bytomskiego Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego potwierdzili hipotezę, że osoby stosujące tradycyjny (czyli nieoparty o gotowe produkty) wzorzec żywieniowy i przyjmujący suplementy powszechnie uznawane za stymulujące układ odpornościowy, miały większe szanse na łagodne przechorowanie epizodu covid-19[9]. Jak podkreślili, zbilansowana dieta może dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości białka, tłuszczów i węglowodanów oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, minerałów i witamin (zwłaszcza A, D, E i C, które wykazują bardzo wymierny wpływ na wspieranie odporności organizmu i na łagodniejszy przebieg choroby wirusowej).

Już wcześniej światowe doniesienia wskazywały jednoznacznie, że istnieje silny związek między pożywieniem a występowaniem chorób zakaźnych. Jak wyjaśniano, zbilansowana dieta może m.in. sprzyjać zdrowej mikroflo-

REKLAMA

eprasa.pl d028557d9b

Dieta na odporność w pigułce

Wybieraj:	Unikaj:
✓ zielone/krzyżowe warzywa (jarmuż, szpinak, kapusta, brukselka, natka pietruszki, brokuły, kalafior, kalarepa, boćwina) oraz paprykę, marchew i szczaw – bogate w witaminę C i beta-karoten; ✓ czosnek, cebulę, por i szczypiorek; ✓ kiszonki; ✓ owoce obfitujące w antyoksydanty (porzeczki, truskawki, poziomki, kiwi, cytrusy, morele, melony, brzoskwinie i śliwki); ✓ banany i awokado; ✓ fermentowane produkty mleczne (kefir, maślanka, jogurt naturalny); ✓ strączki, soję, ryby i mięso jako źródła białka; ✓ ryby morskie (tuńczyk, łosoś, sardynki), orzechy włoskie, pestki dyni, siemię lniane i oleje roślinne – bogate w kwasy omega; ✓ ostrygi, wątróbkę i pełnoziarniste pieczywo (źródła cynku); ✓ rozgrzewające przyprawy: imbir, chilli, kardamon, czosnek niedźwiedzi; ✓ miód; ✓ ziołowe napary z bzu, jeżówki purpurowej, wiesiołka, berberysu, głogu i czarnej porzeczki.	× słodyczy; × gazowanych i owocowych napojów z nadmiarem cukrów prostych; × słonych przekąsek (chipsy, orzeszki prażone, paluszki); × gotowych posiłków (mrożona pizza, frytki, paluszki rybne); × parówek oraz innych przetworzonych mięs i wędlin; × zup i sosów w proszku; × pieczywa pszennego i masowej produkcji (np. tostowego, z mrożonego ciasta); × słodkiego nabiału (np. owocowych jogurtów).

rze jelitowej, która odgrywa ogromną rolę w treningu i regulacji układu odpornościowego[10]. Najnowsze dowody wykazały z kolei, że większe spożycie owoców i warzyw oraz zdrowej żywności pochodzenia roślinnego (a wraz z nimi witaminy C, kwasu foliowego oraz błonnika) wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem zakażenia covid-19[11].

Zielone na talerze

Właśnie warzywa i owoce wydają się największymi przyjaciółmi naszego układu odpornościowego. Nic dziwnego, skoro są skarbnicą witamin i antyoksydantów, zwalczających odpowiadające za stan zapalny wolne rodniki. Natka pietruszki, brokuły, kalafior, szpinak, jarmuż, brukselka, kalarepa, papryka, porzeczki, truskawki, poziomki, kiwi i cytrusy obfitują w witaminę C, która pobudza produkcję interferonu – białka skutecznie zwalczającego wirusy, bakterie i pasożyty[12]. W bananach i awokado znajdziesz witaminę B6. Ona również zwiększa odporność naszego organizmu na infekcje oraz wspomaga proces tworzenia przeciwciał[13]. Z kolei, aby zaopatrzyć organizm w odpowiednie ilości antyoksydacyjnego beta-karotenu (prowitaminy A), nie można zapominać o marchewce, natce pietruszki, jarmużu, szpinaku, szczawiu, szczypiorku, papryce czerwonej, boćwinie oraz takich owocach jak morele, melony, brzoskwinie i śliwki. Jak widać, część z nich zawiera zarówno witaminę C, jak i beta-karoten.

Warto też pamiętać o warzywach cebulowych. Poza związkami siarkowymi zawierają one witaminy A, C, E i z grupy B, składniki mineralne (siarkę, selen, magnez, żelazo) oraz olejki eteryczne. Czosnek i cebula to źródła fitoncydów, które wykazują działanie bakteriobójcze, wirusobójcze i grzybobójcze. Jedna z nich – allicyna – powstaje w wyniku zmiażdżenia lub krojenia czosnku i doskonale sprawdza się w leczeniu infekcji dróg oddechowych[14].

Należy jeść codziennie ok. 400 g warzyw i owoców w 5 porcjach (z przewagą tych pierwszych). By zachowały one jak najwięcej składników odżywczych, najlepiej gotować je na parze lub spożywać na surowo, a poza sezonem posiłkować się mrożonkami.

Fermentacja dla jelit

Jeśli chodzi o przetworzone warzywa, to niekwestionowanym liderem w kontekście odporności pozostają kiszonki. Klasyczne kapusta i ogórki, ale także buraki, pomidory, kalarepa, papryka, dynia, kabaczek, bakłażan czy marchew nadają się do tego doskonale, ponieważ zawierają bakterie fermentacji mlekowej (LAB), dzięki którym obecne w nich węglowodany zostają przekształcone w kwas mlekowy, nadający kiszonkom charakterystyczny zapach i smak. W wyniku fermentacji rośnie zawartość wita-

eprasa.pl

miny C w kapuście (nawet o 50%) oraz jej ogólne działanie przeciwutleniające[15].

Najważniejsze okazują się jednak korzyści dla jelit. Jak pokazują badania, kiszonki są naturalnym źródłem korzystnej mikroflory i probiotyków, które nie tylko stymulują układ odpornościowy, ale również wspierają organizm przy antybiotykoterapii[16]. W jednym z eksperymentów u myszy, którym podano wyizolowany z fermentowanych warzyw szczep *Lactobacillus casei* DK128, zaobserwowano reakcje immunologiczne korelujące z ochroną przed wirusem grypy typu A, m.in. zwiększenie liczebności makrofagów pęcherzykowych w płucach i drogach oddechowych, wczesną indukcję przeciwciał, a także zmniejszenie poziomu cytokin prozapalnych. U gryzoni rozwinęła się także odporność na wtórne zakażenie wirusem innego podtypu[17].

Naturalnym źródłem probiotyków są również fermentowane produkty mleczne, jak jogurt naturalny, kefir i maślanka – podobnie jak kiszonki odbudowują one prawidłową mikroflorę w jelitach, umożliwiając optymalne wchłanianie składników odżywczych i usprawniając odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

> W wyniku fermentacji rośnie zawartość witaminy C w kapuście (nawet o 50%) oraz jej ogólne działanie przeciwutleniające

Korzystne zmiany w mikrobiomie można wywołać również poprzez zwiększenie podaży błonnika. Jego fermentacja powoduje bowiem intensywną produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFAs), a zdaniem naukowców dieta bogata we włókna tłumi nadmierne reakcje immunologiczne w płucach i jednocześnie zwiększa odporność przeciwwirusową, aktywując limfocyty. W przeprowadzonych eksperymentach zarówno suplementacja inuliną, jak i SCFAs chroniła myszy przed grypą typu A, nasilając odpowiedź immunologiczną[18]. To kolejny powód, by sięgać po świeże warzywa i owoce oraz produkty pełnoziarniste – najlepsze źródła błonnika pokarmowego.

Morskie przysmaki

Prócz warzyw i owoców ważne jest dostarczenie odpowiedniej ilości dobrej jakości białka – z obecnych w nim aminokwasów organizm wytwarza przeciwciała zwalczające chorobotwórcze drobnoustroje[19]. Znajdziesz je w mięsie, rybach, soi i roślinach strączkowych.

Ryby morskie (tuńczyk, łosoś, sardynki) są przy okazji bezcennym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 (podobnie jak orzechy włoskie, pestki dyni, siemię lniane i oleje roślinne). Wzmacniają one mechanizmy obronne organizmu i przyspieszają jego regenerację po przebytej infekcji, m.in. poprzez hamowanie nadmiernej odpowiedzi immunologicznej, a także ograniczanie ostrości przebiegu procesów zapalnych o etiologii wirusowej i bakteryjnej[20].

REKLAMA

Dla czytelników „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" **5% rabatu** na zakupy z kodem: **ZDROWIE**

eprasa.pl d028557d9b

Łosoś i tuńczyk to również – obok orzechów brazylijskich – cenne źródła selenu. Odpowiedni poziom tego pierwiastka jest niezbędny, by utrzymać funkcje układu odpornościowego na optymalnym poziomie, unikając jednocześnie jego autoagresji. Niedobór selenu w surowicy krwi wiąże się bowiem ze zwiększonym ryzykiem autoimmunologicznego zapalenia tarczycy.

Warto też sięgać po ostrygi – te owoce morza to jedno z najważniejszych źródeł cynku, czyli pierwiastka o kluczowym znaczeniu w profilaktyce infekcji. Jego niedobór powoduje osłabienie śluzówek, co ułatwia patogenom wtargnięcie do organizmu. Jest on również niezbędny do prawidłowego funkcjonowania komórek układu odpornościowego oraz kształtowania komórkowej i humoralnej odpowiedzi immunologicznej[21]. Dieta cynkowa powinna zawierać również pełnoziarniste pieczywo i wątróbkę.

Rozgrzewające dodatki

W diecie wzmacniającej odporność ważne są nie tylko główne składniki posiłków, ale również dodatki. Kluczową rolę odgrywają przyprawy o rozgrzewających właściwościach, które stymulują aktywność układu immunologicznego. Najważniejsza z nich to imbir – źródło przeciwzapalnych substancji (jak zingiberol, gingerol i zinferol), dodatkowo działające odkażająco, stąd stosowane w infekcjach jamy ustnej czy gardła[22].

Równie pożądaną przyprawą w antywirusowej diecie jest chili, które dzięki obecności kapsaicyny oczyszcza drogi oddechowe, rozgrzewa i pobudza komórki nerwowe[23].

Podobnie korzenny w smaku kardamon rozgrzewa organizm, a dodatkowo pomaga usuwać z niego toksyny i zwalczać zakażenia.

> Dieta bogata w błonnik tłumi nadmierne reakcje immunologiczne w płucach i zwiększa odporność przeciwwirusową

Łagodzi też objawy przeziębienia i kaszel oraz działa przeciwzapalnie w błonach jamy ustnej i gardła[24].

Z kolei czosnek niedźwiedzi – podobnie jak tradycyjny – należy do silnych naturalnych antybiotyków, wspomagających profilaktykę oraz leczenie chorób górnych dróg oddechowych. Pobudza wydzielanie śluzu w oskrzelach, zabija bakterie, zapobiega infekcjom wirusowym, stymuluje produkcję przeciwciał i ułatwia odkrztuszanie[25].

Między posiłkami warto z kolei sięgać po naturalne napary wzmacniające odporność. Bogata w polisacharydy jeżówka purpurowa zapobiega przeziębieniom, zmniejsza ich nasilenie i przyspiesza ustąpienie objawów, a ponadto pomaga odbudować odporność nadszarpniętą przez nawracające infekcje[26]. Z kolei ekstrakty z owoców i kwiatów bzu czarnego regulują mechanizmy obronne organizmu i mogą zapobiegać grypie[27]. I wreszcie wiesiołek dziwny, berberys zwyczajny, głóg jedno- i dwuszyjkowy oraz czarna porzeczka to ziołowe składniki bogate w witaminy i składniki odżywcze, które pomagają uzupełnić ich niedobory i wzmocnić cały organizm.

Na koniec dobra wiadomość dla łasuchów: miód to słodki dodatek, na który można sobie pozwolić ze względu na jego cenne właściwości. Jest bardzo odżywczy (zawiera enzymy, kwasy organiczne, mikro- i makroelementy, jak żelazo, miedź, magnez, chrom oraz cynk, witaminy, proteiny, polifenole i aminokwasy), a użyty na początkowym etapie infekcji skutecznie chroni drogi oddechowe przed rozwojem zakażenia, łagodzi kaszel, katar, chrypkę, ból i drapanie gardła, nawilża błony śluzowe i eliminuje ropną wydzielinę[28].

BIBLIOGRAFIA

1. Exp Cell Res 2018 Jul 15;368(2):215-224
2. Indian J Endocrinol Metab. 2012 Mar; 16(Suppl1): S27-S36
3. Am J Clin Nutr 1973; 26:1180-4
4. Open Journal of Immunology 2011; 1(2):41-49
5. Public Health Nutr. 2019;22(5):936-941
6. Nutrition 2021 Nov-Dec:91-92:111419
7. Eur J Nutr. 2022 doi: 10.1007/s00394-021-02786-8
8. Eur Heart J. 2022;43(3):213–224. doi: 10.1093/eurheartj/ehab783; BMJ (Clinical research ed) 2021;374:n1554. doi: 10.1136/bmj.n1554; BMJ (Clinical research ed) 2018;360:k322. doi: 10.1136/bmj.k322
9. Life (Basel) 2022 Nov 25;12(12):1976. doi: 10.3390/life12121976
10. BMJ Nutr Prev Health. 2020;3(1):74-92
11. Gut. 2021;70(11):2096-2104; BMC Med. 2021;19(1):290
12. Rev Immunogenet. 2000;2(3):374-86
13. Nat Rev Immunol. 2008 Sep; 8(9):685-698
14. Trends in Food Science & Technology 2016; 52:49-56; Cochrane Database Syst Rev. 2014 Nov 11;2014(11):CD006206
15. Przem. Ferm. Owoc.-Warz. 2007; (11):8-9; Przem. Ferm. Owoc.-Warz. 2010; (5):22-23; . Probl Hig Epidemiol 2013, 94 (3): 639-641
16. Medycyna Wet. 2007; 63(8):909-913; Bromat.Chem. Toksykol. 2010; 44(2):160-168; J Appl Microbiol 2018; 124 (3): 842-854
17. Sci Rep. 2017 Dec 12; 7(1):17360
18. Immunity. 2018 May 15; 48(5):992-1005.e8
19. Surgery 1990;108:331-337
20. Nutrition 2001; 17:669-673; Pol. J. Food Nutr. Sci. 2005;14/55(4):335-340
21. J. Nutr., 2000; 130:1399; Ann. Intern. Med. 1996; 125:81
22. Asian J Androl 2002; 4(4):299-301
23. Molecules 2011; 16(2):1253-1270
24. P. Czikow, Rośliny lecznicze i bogate w witaminy, Warszawa 1983, s. 152
25. Nat Prod Commun 2009; 4(8):1059-1062
26. Panacea 2006; 2(15):11-13
27. J Diet Suppl 2014; 11(1):80-120
28. Post Fitoter 2007; 4: 202-206; Molecules 2012; 17:4400-4423

eprasa.pl d028557d9b

Odchudzaj się prościej i skuteczniej!

Indeks sytości zamiast deficytu kalorii – to, zgodnie z najnowszymi badaniami, najlepszy sposób na szybką i przede wszystkim długotrwałą utratę masy ciała

Redukcja zbędnych kilogramów to jedno z najpopularniejszych noworocznych postanowień, a jednocześnie najczęściej łamanych. Nic dziwnego, kiedy na fali styczniowego entuzjazmu wdrażamy skomplikowane lub rygorystyczne diety, które dość szybko okazują się trudne i rozczarowujące. Naukowcy przekonują jednak, że można podejść do tego tematu prościej i zastąpić mozolne liczenie kalorii jedzeniem produktów o wysokim indeksie sytości. Daje to nie tylko lepsze efekty na bieżąco, ale też zwiększa szansę na utrzymanie wymarzonej sylwetki, ponieważ taki sposób żywienia można stosować nawet przez całe życie.

Dietetyczne konkury

Najpopularniejszą metodą odchudzania jest redukcja przyjmowanych z pożywieniem kalorii. Opiera się ona na oczywistym założeniu: jeśli dostarczymy organizmowi mniej energii, niż potrzebuje do normalnego funkcjonowania, zacznie zużywać zbędne zapasy tkanki tłuszczowej. Podobny efekt osiągniemy, gdy zaczniemy regularnie ćwiczyć, zwiększając wydatek energetyczny bez większych zmian w jadłospisie. Problem jednak w tym, że dla większości ludzi takie metody na dłuższą metę są nieskuteczne, ponieważ opierają się na dość dużej kontroli posiłków i z definicji są restrykcyjne. Kiedy przestajemy je stosować, zrzucone wcześniej kilogramy szybko wracają.

Jest jednak prostsza – i skuteczniejsza! – opcja. Jak wykazali naukowcy, wysoki indeks sytości daje lepsze efekty niż deficyt kaloryczny. Takie wnioski przyniosły wyniki randomizowanego badania, opublikowanego kilka miesięcy temu w piśmie *The Annals of Family Medicine*[1]. Porównano w nim skuteczność 2 diet zalecanych pacjentom przez amerykańskie władze w celu redukcji tkanki tłuszczowej. Jedna z nich to tradycyjne liczenie kalorii (CC), bez dokładniejszej analizy samych spożywanych produktów – ważne jest utrzymanie wspomnianego deficytu. Drugie podejście to dieta o wysokim indeksie sytości, czyli MyPlate. Opiera się ona na jedzeniu zapewniającym szybkie i długie uczucie sytości (m.in. warzywach, owocach, płatkach owsianych, jajkach i rybach), co pozwala zwiększyć przerwy między posiłkami.

W badaniu uczestniczyło 261 ochotników z nadwagą, którzy stosowali jeden z analizowanych sposobów odchudzania. Eksperci chcieli sprawdzić, jakie efekty dają wybrane strategie żywieniowe w utracie wagi oraz jak wpływają na zdrowie po 6. I 12. miesiącach stosowania.

Wyniki pokazały, że wszyscy uczestnicy stracili kilogramy i zmniejszyli swoje obwody w pasie (stosujący

eprasa.pl d028557d9b

MyPlate o 3,15 cm, a w przypadku CC o 2,7 cm). Po roku ponad 59% osób na diecie MyPlate ważyło mniej niż na początku badania, a przy deficycie odsetek ten wyniósł 53%.

Choć efekty stosowania obu diet były podobne, to jednak badacze twierdzą, że ta oparta na produktach o wysokim indeksie sytości ma więcej zalet, m.in. obniża poziom skurczowego ciśnienia krwi, wspiera zdrowie mikroflory jelitowej i prawidłową gospodarkę hormonalną. Można ją również stosować przez całe życie, w przeciwieństwie do ograniczania kalorii, które zaleca się jedynie przez ograniczony czas, ponieważ w dłuższej perspektywie może przynieść niekorzystne efekty.

Tajemnica sukcesu MyPlate

Badacze uznali, że liczenie kalorii każdego dnia stanowi praktyczny problem, co często zniechęca ludzi do stosowania diety redukcyjnej. Według naukowców bardziej przyjazne jest podejście oparte na wysokim indeksie sytości, ponieważ nie wymaga precyzyjnych kalkulacji, a jedynie przestrzegania kilku zasad, przedstawionych wizualnie na talerzu, które stanowią wskazówki żywieniowe na całe życie. Dieta MyPlate opiera się bowiem na wartościowych produktach, minimalnie przetworzonych oraz bogatych w białko i błonnik, które zapewniają organizmowi zastrzyk zdrowej, stopniowo uwalnianej energii oraz uczucie sytości[2]. Już wcześniej niektóre badania sugerowały, że właśnie taki jadłospis może dawać lepsze efekty odchudzające niż ograniczanie kalorii[3]. Ważne jest tu również uczucie nasycenia, czyli zadowolenia z posiłku. Nietrudno się domyślić, że wpływa ono korzystnie na motywację do dalszego stosowania danej diety.

Jadłospis MyPlate zdecydowanie takie uczucie gwarantuje. Opracowany ponad 10 lat temu i promowany przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) model talerza miał zastąpić piramidę żywienia jako rozwiązanie bardziej praktyczne i przydatne, ponieważ ukazuje optymalne proporcje poszczególnych składników odżywczych w każdym posiłku (patrz grafika).

MyPlate opiera się przede wszystkim na świeżych warzywach i owocach, które łącznie powinny stanowić połowę

> Rafinowane ziarna szybciej podnoszą poziom cukru i insuliny we krwi więc, zamiast wspomagać redukcję masy ciała, mogą zwiększyć ryzyko otyłości i cukrzycy

Źródło: www.choosemyplate.gov

wybieranych produktów, oczywiście z przewagą jarzyn (najlepiej sezonowych). Ważne, by były one różnorodne – przy wyborze warto kierować się ich zróżnicowanymi kolorami. Jedno z wcześniejszych badań, obejmujące ponad 108 tys. ochotników w czasie 30 lat, wykazało, że spożywanie warzyw (oprócz skrobiowych, jak groszek, ziemniaki i kukurydza) oraz owoców w zalecanej ilości 5 porcji dziennie zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci[4].

Na talerzu powinny znajdować się także zboża (25%), takie jak owies, żyto, orkisz, pszenica, jęczmień, proso i ryż, a także wysokiej jakości białko, w tym rośliny strączkowe (soczewica, groch, fasola, ciecierzyca i łubin) oraz orzechy (25%). Ponadto w niewielkich ilościach zaleca się nabiał (jogurt czy mleko jako dodatek do posiłku). Co istotne, sam talerz USDA obejmuje po prostu zboża, niemniej w badaniu zachęcano uczestników do wybierania pełnoziarnistych, które zawierają znacznie większe ilości błonnika, witamin i minerałów, a przy tym mają niższy indeks glikemiczny, co ułatwia odchudzanie. Rafinowane ziarna szybciej podnoszą poziom cukru i insuliny we krwi więc, zamiast wspomagać redukcję masy ciała, mogą wręcz zwiększyć ryzyko otyłości i cukrzycy[5].

Kontrowersje

Brak doprecyzowania, jeśli chodzi o produkty zbożowe, to jeden z zarzutów wobec autorów modelu MyPlate. Zwraca się również uwagę, że talerz promuje regularne spożywanie nabiału o potencjalnie prozapalnych właściwościach, a pomija zupełnie wodę, stanowiącą podstawę zdrowego odżywiania i odchudzania. Dlatego naukowcy z Harvard School of Public Health przedstawili własną, bardziej szczegółową wersję talerza[6]. Dodali do niej szklankę wody (łącznie powinno się wypić

Podkręć metabolizm

Jak wiadomo, nie ma suplementów odchudzających, są natomiast substancje, które skutecznie poprawiają pracę układu pokarmowego, przyspieszając redukcję tkanki tłuszczowej. Oto najważniejsze składniki o udowodnionym działaniu.

Piperyna należy do tzw. termogeników, czyli substancji wytwarzających ciepło, dzięki któremu organizm szybciej spala kalorie i tłuszcz[1].

Kurkumina wspomaga spalanie kalorii, a dodatkowo działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie (m.in. zmniejsza ekspresję cytokin prozaplanych w podskórnej tkance tłuszczowej)[2].

Kapsaicyna podkręca metabolizm oraz zmniejsza apetyt, zapobiegając podjadaniu między posiłkami[3].

Imbir przyspiesza przemianę materii, zmniejsza łaknienie, usprawnia pracę jelit (pobudza wytwarzanie soków trawiennych) i przeciwdziała odkładaniu się tkanki tłuszczowej[4].

L-karnityna w postaci suplementów diety nasila proces spalania kwasów tłuszczowych, pochodzących m.in. z tkanki tłuszczowej[5].

Berberyna przyczynia się do regulacji procesów metabolicznych zachodzących w organizmie, a ponadto zmniejsza ekspresję genów odpowiedzialnych za przyrost tkanki tłuszczowej[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Pharmacol. 2011 May-Jun; 43(3):296-299
2. PLoS One. 2013 Nov 19;8(11):e81252
3. Chem Senses. 2012 Feb;37(2):103-21
4. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019; 59(11):1753-1766
5. Pharmacol Res. 2020 Jan:151:104554
6. Sci China Life Sci. 2015 Sep;58(9):854-9; Diabetes. 2006 Aug;55(8):2256-64. doi: 10.2337/db06-0006

eprasa.pl d028557d9b

Skarb polskich sadów

Jak pokazują badania, nie tylko egzotyczne owoce pomagają walczyć z nadmiernymi kilogramami. Okazuje się, że niskokaloryczne jabłka mają jednocześnie bardzo wysoką gęstość odżywczą i niski indeks glikemiczny oraz zawierają liczne związki antyoksydacyjne. Istnieją nawet diety oparte jedynie na tych owocach. Ich zadaniem jest szybka utrata niechcianych kilogramów, oczyszczenie organizmu z toksyn i poprawa przemiany materii. Jednak zamiast sięgania po takie restrykcyjne metody zalecamy włączenie większej ilości tego produktu do codziennego menu w ramach zdrowej diety. Jak wykazano, mają one zdolność do zmniejszania przyrostu masy ciała m.in. poprzez działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne[1]. Polifenole z jabłek potencjalnie łagodzą przyrost masy ciała wywołany dietą zawierającą duże ilości prostych węglowodanów również poprzez mechanizmy związane z regulacją mikroflory jelitowej i hamowaniem apetytu[2].

Codzienne spożycie jabłek zmniejsza też biomarkery zapalne wydzielane przez komórki jednojądrzaste w osoczu i krwi obwodowej u osób dorosłych z nadwagą i otyłością[3].

Warto przy tym zrezygnować z obierania owoców – w ich skórce znajduje się nawet 41% całkowitej zawartości flawonoidów i 31% fenoli[4].

BIBLIOGRAFIA
1. Journal of the American College of Nutrition 2018; 37(7):627-639
2. J Agric Food Chem. 2022 Jan 12;70(1):196-210
3. Am J Clin Nutr. 2021 Aug 2;114(2):752-763
4. Foods. 2022 Feb; 11(4): 497

2-2,5 l dziennie) oraz zdrowe tłuszcze (jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy), sugerując ograniczenie nabiału do 1-2 porcji dziennie. Jednoznacznie zalecają również wyłącznie pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleby razowe, kaszę jęczmienną i brązowy ryż). Ich zdaniem warzywa powinny stanowić 3, a owoce 2 porcje z rekomendowanych 5 dziennie. I wreszcie harwardzcy eksperci dodali do swojej wersji grafiki wskazówkę o konieczności aktywności fizycznej.

Jak widać, zarówno oryginalna koncepcja talerza MyPlate, jak i jej modyfikacja pozwalają na smaczne, pełnowartościowe i obfite posiłki, które dostarczają odpowiednią ilość energii. Dobrze skomponowane dania, dające uczucie sytości i zadowolenia, niwelują też chęć na podjadanie, dodatkowo ułatwiając odchudzanie.

Inna strategia

Do grona skutecznych metod odchudzania, porównywalnych z deficytem kalorycznym, należy zaliczyć również post przerywany. Jak wynika z ubiegłorocznych badań prof. Kristy Varady z University of Illinois w Chicago, pozwala on zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać pożądaną masę ciała w dłuższej perspektywie[7].

W zaprojektowanym przez nią eksperymencie uczestniczyło 90 otyłych ochotników. Część z nich miała zredukować o 25% ilość przyjmowanych kalorii, druga grupa jadła jedynie w określonych oknach żywieniowych (początkowo 8, a po 6 miesiącach 10 godzin w ciągu dnia), natomiast pozostali nie wprowadzili zmian w swoim menu. Okazało się, że uczestnicy, którzy jedli w ograniczonym czasie, stracili średnio ok. 4,5 kg więcej niż osoby z grupy kontrolnej, a osoby liczące kalorie – ok. 5,4 kg więcej. Co ciekawe osoby stosujące post przerywany mimowolnie same ograniczyły liczbę przyjmowanych kalorii (choć nie zalecono im tego), ale bez poczucia przymusu czy niedojadania. Zdaniem autorów po prostu nie podjadali wieczorami, kiedy zamykało się ich okno żywieniowe. Ponownie więc okazało się, że choć obie strategie dają podobne rezultaty, post jest prostszy i wygodniejszy, jeśli chodzi o długotrwałe stosowanie.

> Otyłość to jeden z głównych czynników rozwoju chorób cywilizacyjnych, które zabijają nawet 7 na 10 osób na świecie

Do dzieła!

Jak zatem widać, nie trzeba katować się restrykcjami, by zdrowo schudnąć i utrzymać masę ciała. A im wybrana metoda wydaje się mniej restrykcyjna, tym większa szansa na wytrwanie w noworocznym postanowieniu. Na pewno warto, bo zdrowotne skutki otyłości są już solidnie udokumentowane. Według Centers for Disease Control and Prevention (CDC) stanowi ona jeden z głównych czynników rozwoju chorób cywilizacyjnych (cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie, niewydolność układu oddechowego), które zabijają nawet 7 na 10 osób na świecie[8]. Dodatkowo otyłość wyniszcza aparat ruchu (głównie mięśnie szkieletowe i stawy), powoduje problemy z trawieniem białek i tłuszczów (grożąc niedożywieniem organizmu i większą podatnością na choroby związanie z pracą wątroby czy trzustki), a także osłabia odporność i pogarsza przebieg infekcji oraz sprzyja rozwojowi autoagresji, a nawet nowotworów[9]. Warto więc zawalczyć o siebie i swoje zdrowie, wybierając jak najlepszą metodę odchudzania i korzystając z najnowszej wiedzy naukowców, którzy wskazują składniki i suplementy diety o najlepszym działaniu (patrz ramki).

BIBLIOGRAFIA
1. Ann Fam Med. 2023 May-Jun; 21(3):213-219
2. Nutrients. 2019; 11(1): 157. doi:10.3390/nu11010157
3. Am J Clin Nutr 2015 Jun;101(6):1320S-1329S; J Nutr 2019 Oct 1;149(10):1742-1748
4. Circulation 2021 Apr 27;143(17):1642-1654
5. Eur J Epidemiol 2013 Nov;28(11):845-58
6. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/
7. Ann Intern Med 2023 Jul; 176(7):885-895
8. https://www.cdc.gov/globalhealth/healthprotection/ncd/global-ncd-overview.html
9. Front Endocrinol (Lausanne). 2020 May 21;11:332; J Clin Med. 2022 Apr 14;11(8):2191; Int J Obes 2014; 38:1324-1327; Physiol Behav. 2014 Sep;136:74-8; Diabetes Metab Syndr. 2020 Nov-Dec;14(6): 2199-2203; Curr Obes Rep. 2020 Sep;9(3):245-254; Front Immunol. 2019 Oct 1;10:2349

eprasa.pl d028557d9b

Chroniczne zmęczenie czy wypalenie?

Oto jest pytanie. Jak odróżnić, czy po prostu potrzebujemy chwili oddechu, czy dopadło nas wypalenie zawodowe, skoro objawy są podobne? Przyjrzyjmy się obu tym stanom, ponieważ jeżeli będziemy umieć je rozpoznać, będziemy także w stanie sobie pomóc.

Specjaliści mają nie lada problem z oszacowaniem skali chronicznego zmęczenia (chronic fatigue syndrome, CFS). Oficjalne statystyki wskazują, że z problemem tym boryka się ok. 3-8% społeczeństwa, jednak inne dane wskazują na to, że ponad 90% chorych może pozostawać niezdiagnozowanych. Z kolei wypalenie zawodowe dotyka ok. 60% Polaków. I tu znów mamy do czynienia z olbrzymim niedoszacowaniem problemu, ponieważ, podobnie jak w przypadku przewlekłego zmęczenia, wiele osób nie zdaje sobie sprawy z istnienia tych przypadłości i z tego, że ich bliżej niesprecyzowane złe samopoczucie można nazwać, zdefiniować i – co najważniejsze – skutecznie leczyć. Nie wiedzą także, gdzie szukać pomocy i wstydzą się o nią prosić, bo kto to widział, by odnoszący sukcesy biznesmen żalił się, że wstanie z łóżka to wręcz tytaniczny wysiłek? Albo czy to wypada, by żona i matka skarżyła się na zmęczenie, wszak ma, co chciała? Obawa przed piętnem lenia, nieroba czy mazgaja sprawia, że wstydzimy się prosić o pomoc, nie szukamy jej i jak ryba wyjęta z wody rzucamy się, nie znajdując ratunku[1]. Co w takiej sytuacji robić?

Zmęczeni zmęczeniem

CFS diagnozuje się przede wszystkim na podstawie objawów zgłaszanych przez pacjenta, opisanych jako kryteria Fukudy, od nazwiska Keiji Fukudy, leka-

eprasa.pl d028557d9b

rza, który zdefiniował tę chorobę. Wśród nich znajduje się przewlekłe zmęczenie fizyczne i psychiczne, utrudniające wykonywanie codziennych czynności i pracę, które nie ustępuje pomimo odpoczynku i stan ten utrzymuje się przynajmniej od pół roku. Do tego dochodzą zaburzenia snu, w tym bezsenność w nocy i senność w ciągu dnia, trudności w zasypianiu i wielokrotne wybudzanie się w nocy oraz trudności z koncentracją, pamięcią i dyscypliną w wykonywaniu pracy. Chronicznie zmęczeni często wpadają przez to w pułapkę prokrastynacji, czyli odkładania zadań na później, zakładając, że jak odpoczną i wyśpią się, to szybko uporają się z zadaniem. Tymczasem to „odpoczną" nigdy nie nadchodzi, a chorego dopada przez to dodatkowy niepotrzebny stres. Objawem CFS jest także obniżona tolerancja wysiłku, zmęczenie najprostszymi czynnościami, częste bóle głowy i migreny, bóle mięśni i stawów, apatia i zobojętnienie, kołatanie serca oraz zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Mogą pojawić się również objawy podobne do tych towarzyszących infekcji, takie jak bóle gardła, powiększenie węzłów chłonnych, kaszel i uczucie zatkanego nosa, obserwuje się niekiedy także przewlekły stan podgorączkowy, zaburzenia widzenia, zawroty głowy i mdłości.

Choroba dopada najczęściej osoby w wieku 30-45 lat, aktywne zawodowo, częściej są to kobiety. Nasilenie objawów jest cechą osobniczą, są przypadki lekkie – chorzy jakoś radzą sobie i pozornie prowadzą normalne życie, są też osoby, którym choroba uniemożliwia całkowicie funkcjonowanie – mówimy wtedy o wyniszczającej formie chronicznego zmęczenia.

Osoby z CFS długo próbują radzić sobie same, objawy kładąc na karb stresu. Kupują witaminy, piją litry kawy lub zaczynają stosować pobudzające suplementy. Do lekarza udają się już w skrajnej desperacji, gdy nic nie pomaga. Niestety, często i w gabinecie nie znajdują zrozumienia, zatem do psychiatry trafiają zazwyczaj po wielu nieudanych próbach poradzenia sobie z problemem. Zmęczeni przewlekłym zmęczeniem zazwyczaj dopiero u niego otrzymują pomoc i dowiadują się, że ich objawy to nie lenistwo lub hipochondria, a właśnie CFS.

Jeżeli stan chorego jest poważny i brak jest czasu na wypróbowanie naturalnych metod leczenia, lekarze najczęściej przepisują leki przeciwdepresyjne, których zadaniem jest zwiększenie w organizmie stężenia hormonów korzystnie wpływających na samopoczucie psychiczne. Jeżeli chory uskarża się na bóle, zaleca mu się niesteroidowe leki przeciwzapalne, a na pobudzenie sterydy. Niezwykle ważnym elementem leczenia są także psychoterapia i ćwiczenia ruchowe oraz fizjoterapia.

Jako że CFS bywa objawem innych schorzeń, najpierw należy wykluczyć depresję, schizofrenię, chorobę afektywną dwubiegunową, boreliozę, nowotwór, anemię, zakażenie wirusem HIV, długi covid, gruźlicę, stwardnienie rozsiane, chorobę Alzheimera, zespół jelita drażliwego, fibromialgię, toczeń układowy, alergie, reumatoidalne zapalenie stawów oraz choroby tarczycy i sercowo-naczyniowe. Po stwierdzeniu którejkolwiek z nich konieczne jest jednoczesne leczenie przyczynowe.

Niestety wciąż nie znamy przyczyn CFS, a specjaliści snują wiele teorii. Wśród nich poczesne miejsce zajmują hipoteza zakaźna (wskazująca na boreliozę, mononukleozę oraz zakażenie grzybami *Candida)*, hormonalna (zaburzenia regulacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza i wydzielania kortyzolu), genetyczna oraz autoimmunologiczna. Niektórzy podejrzewają, że CFS to skutek zachodniego stylu życia, pośpiechu, przeładowania bodźcami, złej diety, zanieczyszczenia środowiska i przewlekłego stresu, prowadzących do wyczerpania zasobów fizycznych i psychicznych organizmu[2].

Wypaleni zawodowo

Pojęcie wypalenia zawodowego jako pierwszy wprowadził amerykański psycholog, Herbert Freudenberger – był to wynik wnikliwej obserwacji współpracowników, którzy początkowo pełni entuzjazmu, stopniowo tracili zapał do pracy, odczuwali objawy przewlekłego przemęczenia i wyczerpania psychicznego. Ostatecznie wypalenie zawodowe zdefiniowano jako przedłużoną reakcję na przewlekłe działanie stresorów, których źródłem jest praca zawodowa i stan wyczerpania emocjonalnego. Przyczyną wypalenia jest przede wszystkim długotrwały stres i brak umiejętnego zarządzanie nim, które prowadzą do wyczerpania psychicznego i fizycznego organizmu. I to jest zasadnicza różnica między CFS a wypaleniem zawodowym – w przypadku tego pierwszego mamy do czynienia z dominacją objawów fizycznego przemęczenia, zaś w odniesieniu do wypalenia, choć towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie (jako psychosomatyczny objaw), dominują symptomy emocjonalne i psychiczne.

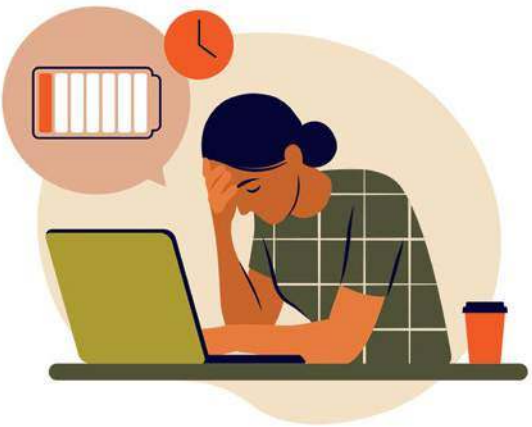
Jaka jest droga do wypalenia? Zdaniem psychologów ma ono 3 fazy,

eprasa.pl d0285

Skarb z wnętrza Ziemi

Mumio, oleista substancja powstająca w wyniku rozkładu materii organicznej i nieorganicznej, to istna skarbnica składników odżywczych, w tym aminokwasów, kwasów organicznych, olejków eterycznych, minerałów, kwasów tłuszczowych, witamin i żywic. Stosowane od wieków wykazuje m.in. działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, reguluje metabolizm, korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego, stymuluje odporność i, co ważne w odniesieniu do CFS i wypalenia zawodowego, stabilizuje nastrój, łagodzi ból mięśni i stawów, reguluje rytm dobowy i ułatwia zasypianie, działa przeciwlękowo i łagodzi stres, korzystnie wpływa na siłę mięśni oraz zmniejsza uczucie zmęczenia[1].

BIBLIOGRAFIA
1. J Int Soc Sports Nutr. 2019; 16: 3



w których objawy narastają. W pierwszej zaczynamy odczuwać zmęczenie, stajemy się drażliwi i zaczyna brakować nam cierpliwości, w drugiej tracimy poczucie sensu w tym, co robimy, a praca przestaje dawać zadowolenie. Trzeci etap to utrata motywacji, satysfakcji z wykonanej pracy i obniżenie jej jakości. W praktyce wygląda to zazwyczaj tak, że początkowo pełni nadziei, ambicji i entuzjastycznie nastawieni do wyzwań pracownicy, świadomi swojej wartości, zaczynają stopniowo tracić zapał, są przemęczeni, rodzą się w nich frustracje, zwłaszcza jeżeli zdarza się im zawieść czyjeś oczekiwania. Wypalona osoba nie potrafi trafnie ocenić swoich dokonań, czuje się bezwartościowa, staje się chłodna emocjonalnie i zobojętniała, nie potrafi się już ani cieszyć, ani złościć, a pracę zaczyna wykonywać mechanicznie, bez zaangażowania. Izoluje się od otoczenia, widzi świat w czarnych barwach, brak jej motywacji, odczuwa pustkę i nie widzi perspektyw dla siebie. Wypalenie zawodowe charakteryzuje się także depersonalizacją – osoby wcześniej empatyczne i serdeczne izolują się emocjonalnie od problemów innych osób, zaczynają je traktować oschle, czasami nawet bezdusznie, ponieważ nie mają już psychicznej siły na przeżywanie cudzych trosk.

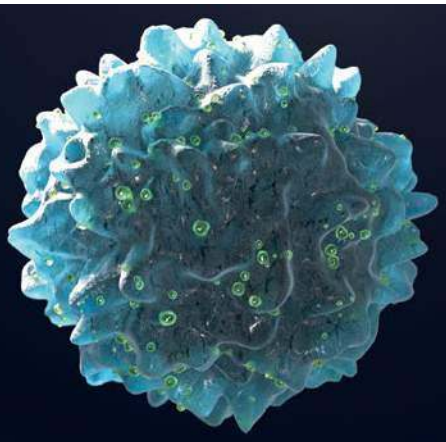
Przyczyn wypalenia zawodowego jest wiele, od nadmiernego obłożenia obowiązkami, przez konflikty, brak doceniania za wykonaną pracę, trudności w zaakceptowaniu uległości służbowej, aż po mobbing i niezadowolenie z wynagrodzenia. To, czy dopadnie ono pracownika, zależy w dużej mierze od osobistej odporności psychicznej, tego, czy ma on wsparcie w najbliższych i czy potrafi radzić sobie z przewlekłym stresem.

Co robić, jeśli poczujemy się wypaleni? Dobrze jest udać się po pomoc do psychologa, który pomoże nam uporządkować stosunek emocjonalny do pracy i ustawi zachwianą skalę wartości. Dobrze jest także wprowadzić zmiany w miejscu pracy, m.in. wykazywać się asertywnością, zaplanować czas na odpoczynek podobnie do tego, jak planujemy spotkania biznesowe, stawiać sobie realne oczekiwania, nagradzać się samemu za sukcesy i znaleźć swój sposób na radzenie sobie ze stresem (modlitwa, medytacja, joga, ćwiczenia, mindfulness)[3].

Jak wykryć zmęczenie?

Jak uniknąć fałszywych diagnoz, nie bagatelizując i jednocześnie nie stawiając tez na wyrost? Jak mierzyć zmęczenie, skoro kryteria diagnostyczne są złożone i w dużej mierze opierają się na subiektywnych odczuciach pacjenta, przy braku obiektywnych kryteriów? Z tymi pytaniami zmierzyli się naukowcy z Oxfordu i stworzyli test pozwalający na wykrycie chronicznego zmęczenia. Okazuje się bowiem, że CFS powoduje zmiany w aktywności jednojądrzastych komórek krwi obwodowej – to rodzaj leukocytów (białych krwinek). W komórkach tych dochodzi do zmian w procesie wytwarzania energii w mitochondriach, które można wykryć przy pomocy spektroskopii Ramana, polegającej na pomiarze promieniowania rozpraszania, czyli sposobu, w jaki dane komórki, poddane działaniu wiązki światła, rozpraszają fotony. Niebawem wystarczy zatem pobrać krew osoby diagnozowanej, by sprawdzić, czy faktycznie cierpi na zespół chronicznego zmęczenia[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Adv. Sci.2023,10, 2302146



eprasa.pl d028557d9b

Jak sobie pomóc?

Niezależnie od tego, czy borykamy się z CFS, czy z wypaleniem zawodowym, pomóc nam może zmiana nawyków i dieta, których celem jest wspomaganie przemęczonego fizycznie i psychicznie organizmu. Zmiany w menu i przyjmowanie pewnych suplementów są stałym elementem terapii obu przypadłości, zalecanym przez psychologów i psychiatrów, do których trafiają wypaleni zawodowo i chronicznie przemęczeni. Nie zwalczymy przy ich pomocy przyczyn problemu, ale damy organizmowi wsparcie na drodze do odzyskania równowagi. Od czego zacząć?

Zniweluj napięcie Stres atakuje nas nie tylko w warstwie psychicznej. To, co najgorsze dzieje się na poziomie komórkowym – rozregulowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza i ciągły wyrzut kortyzolu (hormony stresu) powoduje uwalnianie olbrzymich ilości wolnych rodników tlenowych, które zaczynają siać spustoszenie we wszystkich tkankach organizmu. Dlatego kluczowe jest obniżenie poziomu kortyzolu we krwi (więcej piszemy o tym w tekście pt. „Nie daj się wypalić").

> W przypadku CFS mamy do czynienia z dominacją objawów fizycznego przemęczenia, zaś w odniesieniu do wypalenia zawodowego dominują symptomy emocjonalne i psychiczne

W tym celu można doraźnie sięgać po uspokajające zioła, takie jak melisa, kozłek lekarski lub szyszki chmielu[4]. Pomocne są także adaptogeny, czyli rośliny uodparniające organizm na skutki przewlekłego stresu i usprawniające mechanizmy radzenia sobie z jego skutkami i regulujące rytm dobowy, takie jak witania ospała (ashwagandha), różeniec górki, traganek błoniasty, eleuterokok kolczasty i cytryniec chiński[5].

Zwalczaj wolne rodniki Choć organizm posiada naturalne mechanizmy ich unieszkodliwiania i wytwarza w tym celu antyoksydanty, warto uzupełniać jego zasoby. Warzywa i owoce to doskonałe źródła witamin A i C dezaktywujących wolne rodniki tlenowe i zapobiegają uszkodzeniom komórek, a naturalne oleje to źródło witaminy E, która dodatkowo wspomaga procesy gojenia i regeneracji tkanek.

Z kolei awokado, szparagi, czosnek i cebula dostarczają glutationu – to jeden z najsilniejszych antyoksydantów, który organizm sam syntezuje. Jednak żeby mógł go wytworzyć, potrzebuje N-acetylocysteiny (NAC), którą znajdziesz w mięsie drobiowym, jajkach i jogurtach. Ryby, podroby i szpinak zawierają za to koenzym Q10. Związek ten chroni tkanki przed stresem oksydacyjnym, a zwłaszcza serce, organ najszybciej odczuwający skutki przewlekłego stresu i przemęczenia[6].

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

Żywe Mumio przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów analizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przypływie sił fizycznych i umysłowych.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm

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

epfasa.pl d028557d9b

Wypaleni życiem

Niektórzy specjaliści zwracają uwagę na to, że podobne do wypalenia zawodowego objawy mogą dotknąć osoby ciężko doświadczone przez los – w takim przypadku to nie praca zawodowa, ale trudy dnia codziennego prowadzą do wypalenia. Jego objawy i konsekwencje są takie same, inna jest przyczyna. Najczęstszą są wszelkiego rodzaju trudności, które trwają i pomimo podjętych działań sytuacja nie ulega poprawie. Wypalenie życiowe dotykać może zwłaszcza osób przytłoczonych obowiązkami domowymi, opiekujących się całodobowo chorymi członkami rodziny i rodziców ciężko chorych lub niepełnosprawnych dzieci – nadzieja i determinacja z czasem zaczyna ustępować zmęczeniu, zniechęceniu i bezradności, a brak mocy sprawczej pogłębia poczucie osamotnienia w problemach. Podobnie sprawa wygląda u osób borykających się nieustannie z problemami ekonomicznymi, rodzinnymi, uwikłanymi w sprawy sądowe, żyjących w trudnych warunkach mieszkaniowych czy doświadczającymi przemocy psychicznej. W takim przypadku także warto szukać wsparcia u psychoterapeuty, nie bać się poprosić o pomoc[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Siemiński, M., Nitka-Siemińska, A., & Nyka, W. M. (2007). Zespół wypalenia. In Forum Medycyny Rodzinnej (Vol. 1, No. 1, pp. 45-49)

Wysypiaj się Zadbaj o sen, ponieważ jego brak także podnosi poziom kortyzolu we krwi i niekorzystnie wpływa na nasze samopoczucie psychiczne oraz czyni nas bardziej podatnymi na negatywne emocje. Regularnie kładź się spać, wyłącz telefon i nie pracuj przed monitorem na 2 godziny przed snem – niebieskie światło ekranu rozbudza organizm. Możesz wspomóc się także suplementami zawierającymi melatoninę, naturalny hormon, którego zadaniem jest wprowadzenie organizmu w sen, podczas którego nasz organizm regeneruje się, a psychika odpoczywa[7].

Dodaj sobie energii Zarówno osoby z CFS, jak i borykające się z wypaleniem zawodowym, odczuwają spadek energii i brak sił, ponieważ ich organizm zużywa wszystkie dostępne mu zasoby energetyczne. Dobrze jest zatem zapewnić mu dostatek substancji niezbędnych do wytwarzania energii. Jedną z nich jest wspomniany już koenzym Q10, który jest ważnym składnikiem w szlakach wytwarzania energii w mitochondriach. Te mikroskopijne „elektrownie", obecne w komórkach naszego ciała, potrzebują także witamin z grupy B, a zwłaszcza witaminy B1 (mięso, orzechy i produkty zbożowe) oraz witaminy B3 (ryby i mięso).

Mitochondria potrzebują także NADH – dinukleotydu nikotynamidoadeninowego – który jest kluczowym elementem łańcucha oddechowego, czyli szlaku reakcji prowadzących do wytworzenia energii. Nie bez znaczenia jest także to, że NADH bierze udział w wytwarzaniu dopaminy,

> Stres atakuje nas nie tylko w warstwie psychicznej. To, co najgorsze dzieje się na poziomie komórkowym – rozregulowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza i ciągły wyrzut kortyzolu powoduje uwalnianie olbrzymich ilości wolnych rodników tlenowych, które zaczynają siać spustoszenie we wszystkich tkankach organizmu.

BIBLIOGRAFIA
1. Anesth Pain Med. 2021 Jun 26;11(3): e113629.
2. B. Łoza. Neuropsychiatria. ISSN 2080-4091. VOL. 10 (NR 1)/2018
3. Int J Environ Res Public Health. 2022 Feb; 19(3): 1780.
4. Recent Pat Biotechnol. 2022;16(4):284-310.
5. Chin Med. 2018; 13: 57.
6. Chronic Obstr Pulm Dis. 2020 Jul;7(3):182-202.
7. Br J Health Psychol. 2003 Feb;8(Pt 1):95-105.
8. Front Biosci. 2006 Sep 1:11:3129-48.
9. Saudi J Biol Sci. 2023 Feb;30(2):103555.
10. Lancet. 2021 Jan 16;397(10270):233-248.
11. Nutrients. 2018 Dec 2;10(12):1863.
12. Lancet. 2012 Mar 31;379(9822):1256-68.
13. Adv Nutr. 2013 Mar 1;4(2):176-90.
14. Sultan Qaboos Univ Med J. 2007 Dec;7(3):267-72.
15. Cureus. 2022 Oct 9;14(10): e30091.

eprasa.pl d028557d9b

czyli działającego pobudzająco neuroprzekaźnika. Substancje tą można przyjmować w postaci suplementów zawierających NADH (forma zredukowana) lub NAD+ (forma utleniona)[8].

Z kolei L-karnityna, którą znajdziemy w mięsie i przetworach mlecznych wspomaga szlaki energetyczne organizmu poprzez transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, które mogą one wykorzystać jako alternatywne źródło energii wtedy, gdy organizmowi brakuje glukozy. Substancja ta wspiera także funkcjonowanie mięśni, a jednym ze skutków jej niedoboru mogą być bóle i szybkie męczenie się mięśni oraz ogólne osłabienie organizmu[9]

W odzyskaniu energii i sił do działania pomocne są także niektóre ze wspomnianych już adaptogenów, w tym szczodrak krokoszowaty, pieprzyca peruwiańska (korzeń maca), bakopa drobnolistna i wąkrotka azjatycka (gotu kola). Działają one także pobudzająco, poprawiają pamięć i koncentrację, obniżają napięcie nerwowe oraz korzystnie wpływają na nastrój[5].

Uzupełnij niedobory Deficyt niektórych składników mineralnych może przyczyniać się do zaostrzenia objawów CFS i wypalenia zawodowego. Żelazo jest niezbędne do wytwarzania erytrocytów, czyli czerwonych krwinek. Jego niedobory są jedną z przyczyn silnie osłabiającej organizm anemii. Doskonałym źródłem tego pierwiastka są podroby i produkty zbożowe[10].

Z kolei magnez bierze udział m.in. w wytwarzaniu energii, działa uspokajająco, wzmacnia mięśnie i reguluje funkcjonowanie układu nerwowego. Wśród objawów jego niedoboru jest rozdrażnienie, przewlekłe zmęczenie, skurcze mięśni i zaburzenia nastroju. Dlatego włącz do menu zawierające magnez produkty zbożowe, kasze gryczaną i jaglaną oraz kakao[11].

Przyczyną szybkiego męczenia się mięśni i przewlekłego zmęczenia mogą być także niedobory selenu, którego źródłem jest mięso, ryby i owoce morza[12].

Z kolei niedobory cynku, którego źródłami są owoce morza, ryż, jaja i grzyby, skutkują zaburzeniami pamięci, osłabieniem koncentracji i przewlekłym zmęczeniem oraz prowadzić mogą do rozwoju depresji[13].

Podobne objawy daje niedobór jodu, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy zawiadującej m.in. naszym metabolizmem i regulującej pracę układu nerwowego. Źródłami jodu są ryby morskie, owoce morza, algi i sól jodowana[14].

Pamiętaj o zdrowych tłuszczach A zwłaszcza o niezbędnych nienasyconych kwasach omega-3, których nasz organizm potrzebuje m.in. wzrostu komórek nerwowych, funkcjonowania narządów zmysłów i wymiatania wolnych rodników tlenowych oraz regeneracji powstałych wskutek ich działania uszkodzeń. Najważniejsze są 3 kwasy omega-3, kwas dokozaheksaenowy (DHA), eikozapentaenowy (EPA) i alfa-linolenowy (ALA). Źródłem DHA i EPA są ryby i tran, a ALA oleje roślinne, zwłaszcza lniany, rzepakowy i sojowy. Zwiększenie spożycia kwasów omega-3 korzystnie wpływa na koncentrację, procesy poznawcze, poprawia wzrok, pobudza procesy regeneracji w organizmie i przyczynia się do uregulowania rytmu dobowego[15].

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Koenzym Q10

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

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

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

BEZ ZAWIERA ALERGENÓW
GLUTEN FREE
GMO FREE
BEZ KONSERWANTÓW
VEGAN CAPS

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

Jak pokonałam zespół przewlekłego zmęczenia

Angela Johnson usłyszała, że jej choroba jest nieuleczalna, ale odkryła, że może ją „odpukać" dzięki EFT – donosi Cate Montana

Historia Angeli zaczęła się, gdy była ona bardzo aktywną licealistką, która uprawiała różne sporty, a po szkole pracowała w kilku miejscach, by zarobić na kieszonkowe. Jednak w klasie maturalnej zmagała się z uczuciem kompletnego przytłaczającego zmęczenia, którego po prostu nie mogła znieść.

– Tak jakby moje ciało po prostu postanowiło się poddać. Czułam się bardzo bezbronna. Dotarłam do punktu, w którym naprawdę przestałam poznawać samą siebie. Miałam tylko 17 lat, było tyle aktywności społecznych, które chciałam podejmować, a po prostu nie mogłam nadążyć – opowiada kobieta.

Angela była świadoma, jeśli chodzi o kwestie zdrowotne. W przeciwieństwie do przeciętnego nastolatka, który spożywa słodkie, wysoce przetworzone i paczkowane produkty typu fast food, dobrze się odżywiała, a ponadto uprawiała jogę i medytowała. Fakt ten czynił jej sytuację jeszcze bardziej zagadkową. Jednak bez względu na to, jak bardzo ulepszała swój jadłospis i poszukiwała naturalnych rozwiązań, takich jak witaminy i suplementy diety, długoterminowo nic nie działało na zmęczenie, które szybko stało się wyniszczające.

Angela miała również dużo dolegliwości bólowych, dotyczących zwłaszcza mięśni i stawów. – Byłam jak 20-latka w ciele 90-latki. Miałam problem ze wstawaniem z łóżka, podnoszeniem czajnika z wodą, by zrobić sobie herbatę, czy 10-minutowym spacerem bez uczucia kompletnego wyczerpania i zadyszki – opowiada kobieta. Ponadto nie mogła spać, ponieważ wciąż odczuwała ból. Z powodu upośledzenia układu odpornościowego łatwo się przeziębiała. Pojawiły się też zaburzenia systemu trawiennego i objawy zespołu jelita drażliwego. Miesiączki były nieregularne. W zasadzie wyglądało to tak, jakby choroba objęła wszystkie funkcje organizmu.

W końcu, gdy Angela była w maturalnej klasie, jeden z jej fizjoterapeutów, który leczył jej sportową kontuzję, zasugerował konsultację lekarską i badanie pod kątem idiopatycznego chronicznego zmęczenia, lepiej znanego jako zespół przewlekłego zmęczenia (CFS). Jak można się było spodziewać, lekarz pierwszego kontaktu zlecił kilka badań i zdiagnozował u niej to zaburzenie, a dodatkowo jeszcze fibromialgię.

– „Z tymi problemami będziesz się zmagać już zawsze i po prostu będziesz musiała nauczyć się z nimi żyć i kontrolować je. Poza tym niewiele możemy zrobić" – usłyszałam. Pamiętam, że siedziałam w gabinecie reumatologa i jako młoda osoba myślałam: „Nie ma takiej opcji. To się nie dzieje!" – opowiada Angela.

Lekarze zalecali jej wypróbowanie technik relaksacyjnych (już medytowała), lecz nie zasugerowali, co powinna zrobić lub gdzie się udać. Stwierdzili również, że powinna zmienić dietę i upewnić się, że zdrowo się odżywia, co i tak już robiła.

– O to chodziło. Tak naprawdę nic mi nie powiedzieli, kazali tylko wrócić za rok na badania krwi – wspomina Angela.

Natychmiastowa ulga

Jak można się było spodziewać, czuła się zagubiona i samotna. Codzienne zmęczenie, ból i niezdolność do podtrzymywania znajomości z przyjaciółmi czy kolegami z klasy mieszały jej w głowie. Zaczęła zmagać się również z wciąż pogłębiającymi się problemami psychicznymi i emocjonalnymi. Przyjmowała wszelkiego rodzaju różne leki przeciwdepresyjne, które – jak jej powiedziano – miały łagodzić również ból. Odkryła jednak, że środki te w ogóle nie wpływają na jej objawy, a ona odczuwa jedynie ich działania niepożądane, takie jak przerażające koszmary senne, co wydłużało listę jej narastających problemów.

– Kiedy przyjmowałam leki przeciwdepresyjne, czułam się jeszcze bardziej przygnębiona niż bez nich. Czułam po prostu, jakbym kompletnie opuściła swoje ciało, jakby mnie nawet nie było – opowiada Angela. Pewnego dnia podczas prowadzenia samochodu zaczęła się zastanawiać, jakby to było wjechać w drzewo i zakończyć to wszystko. W tamtym momencie uświadomiła sobie, że musi coś jeszcze ustalić. – Ta myśl dała mi jeszcze więcej siły woli do odkrycia, co mogę zrobić w związku z moją sytuacją – wspomina kobieta.

Jednak dopiero po ukończeniu studiów trafiła do gabinetu zarejestrowanego psychologa klinicznego i zdrowia dr Pety Stapleton, która kilka lat wcześniej była jednym z jej nauczycieli na australijskim Uniwersytecie Bonda w Queensland. Ta światowej sławy specjalistka w dziedzinie techniki emocjonalnej wolności (Emotional Freedom Technique, EFT), kontroli masy ciała i zaburzeń odżywiania wprowadziła Angelę w arkana EFT, co zmieniło cały jej świat.

– Od zawsze interesowały mnie alternatywne terapie, metafizyczna strona rzeczy i to, jak jesteśmy stworzeni. Jako bardzo młoda osoba orzekłam, że wszyscy jesteśmy energią, a EFT opiera się w dużej mierze na psychologii energii i połączeniu między ciałem a umysłem – mówi Angela.

Jak twierdzi, jej pierwsza sesja była naprawdę cicha i spokojna, ale jednocześnie emocjonująca. W końcu bowiem poczuła, że znalazła kogoś, kto nie tylko zrozumiał, przez co przechodzi, lecz także faktycznie może jej pomóc. Podczas tamtej pierwszej sesji dr Stapleton nauczyła ją podstaw EFT i jej stosowania. A pierwszym problemem, którym Angela postanowiła się zająć, był ból.

– Mój ból był dla mnie bardzo oczywisty i intensywny. Od razu zauważyłam korzyści płynące z EFT, ponieważ w ciągu kilku minut znacząco złagodniał.

> – „Będziesz musiała nauczyć się z tym żyć" – usłyszałam. Nie było takiej opcji – opowiada Angela.

eprasa.pl d028557d9b

– Moja podróż była tylko odklejaniem emocjonalnych warstw, które przyczyniały się do przewlekłego stresu – tłumaczy Angela

Emocje a choroba

Idiopatyczne chroniczne zmęczenie, znane również jako ogólnoustrojowa choroba nietolerancji wysiłku lub encefalopatia mialgiczna, jest powszechne. Uważa się, że dotyka ok. 10-15% światowej populacji[1]. Dokładna przyczyna przewlekłego zmęczenia wciąż pozostaje nieznana, przynajmniej dla medycyny konwencjonalnej, chociaż istnieje wiele teorii na ten temat. Są one związane np. z infekcjami wirusowymi czy psychicznym stresem. W najnowszych badaniach CFS powiązano ze stresem oksydacyjnym[2] – stanem, w którego przebiegu produkcja reaktywnych form tlenu (reaktywnych związków chemicznych zawierających tlen, np. nadtlenku wodoru) w organizmie przytłacza jego bariery antyoksydacyjne. Encefalopatię mialgiczną połączono również z ogólnie odczuwanym psychicznym stresem[3] i problemami w funkcjonowaniu mitochondriów, które pełnią w każdej komórce rolę energetycznych zasilaczy[4].

Angela twierdzi, że – ponieważ przewlekłe zmęczenie jest tak obciążone emocjonalnie – najgłębszą pracą, jaką wykonała, było rozpoznanie, a następnie świadome uwolnienie jej emocjonalnych wzorców myślowych i programów, które ją więziły i dalej stresowały. Kobieta, która dorastała jako środkowe dziecko, twierdzi, że była zestresowana nawet jako mała dziewczynka. Chciała być lubiana i odpowiedzialna, więc koncentrowała się na sposobach na uzyskanie akceptacji i zapewnienia, że wpasowuje się w otoczenie.

– To była w dużej mierze emocjonalna strona przewlekłego zmęczenia, którym się zajmowałam.

Byłam pod wrażeniem tej techniki. „Wow, jeśli to mogę zrobić w ciągu kilku minut, wyobrażam sobie, co to może zdziałać, jeśli dalej będę praktykować!" – pomyślałam – wspomina Angela.

Dr Stapleton odesłała ją do domu z pewnym zadaniem do wykonania i zaleciła jej nieco opukiwania, by oswoiła się z techniką, a Angela odniosła wielki sukces w przypadku wielu jej objawów. Z powodu upośledzenia układu odpornościowego np. ciągle się przeziębiała. Teraz kiedy zaczynała czuć, że boli ją gardło, opukiwała je, a ból ustępował. Praktykowała, praktykowała i odkryła, że EFT jest bardzo skuteczna w zwalczaniu jej objawów. W końcu postanowiła więc stać się specjalistką w tej dziedzinie.

– Odkryłam, że przewlekłe zmęczenie – i tego rodzaju ból – jest bardzo pojemną chorobą, silnie związaną ze stresem. Często w momencie diagnozy pacjent od bardzo dawna obciążony jest chronicznym stresem. Moja podróż była tak naprawdę tylko odklejaniem emocjonalnych warstw, które przyczyniały się do powodującego objawy przewlekłego stresu – tłumaczy Angela.

Czym jest opukiwanie?

W ramach EFT wykorzystuje się konkretny zestaw meridianowych punktów akupunkturowych z tradycyjnej medycyny chińskiej. Opukuje się je opuszkami palców, jednocześnie werbalizując emocjonalny problem do rozwiązania. Robi się to w celu swoistego przemówienia do emocjonalnego centrum mózgu, czyli układu limbicznego – w tym ciała migdałowatego w płacie skroniowym – które odpowiada za kontrolę emocji, instynkty przetrwania i pamięć.

Chociaż ma wcześniejsze korzenie, EFT narodziła się w gruncie rzeczy w latach 90. XX w. Wówczas to psycholog Roger Callahan odkrył związek między kilkoma punktami akupunkturowymi na głowie a układem limbicznym. Doszło do tego, po tym, jak pacjentka z ciężką hydrofobią powiedziała mu, że odczuwa swój strach w żołądku. W nagłym natchnieniu Callahan polecił jej opukiwanie odpowiadającego temu narządowi punktu akupunkturowego, znajdującego się na kości policzkowej pod okiem. Ku jego zaskoczeniu u kobiety nie tylko ustąpiły objawy żołądkowe, lecz także zniknął jej trwający całe życie obezwładniający strach przed wodą. A wszystko to trwało tylko kilka minut.

Odkrycie to doprowadziło ostatecznie do stworzenia przez psychologa techniki Callahana i terapii pola myśli, która obejmuje opukiwanie różnych sekwencji punktów akupunkturowych podczas werbalnego przetwarzania poruszanego problemu. Praktykę tę uprościł później Gary Craig. Opracował metodologię z jedną podstawową sekwencją punktów opukiwanych niezależenie od sytuacji. Swój uproszczony proces nazwał techniką emocjonalnej wolności (Emotional Freedom Technique, EFT).

eprasa.pl d028557d9b

Im więcej przyczyniających się do chronicznego zmęczenia warstw trzeba poruszyć, tym dłużej trzeba będzie poczekać na doświadczenie realnej zmiany. Kiedy jednak zajmowałam się najgłębszą podstawą mojego emocjonalnego wyczerpania, kiedy tam docierałam, doznawałam natychmiastowej ulgi i często ten objaw nie był już problemem w przyszłości – opisuje Angela.

Jak mówi kobieta, zarówno w przypadku samoleczenia jej przewlekłego zmęczenia i fibromialgii z wykorzystaniem EFT, jak i pracy z dr Stapleton zazwyczaj zaczynała kurację skupiona na fizycznych objawach, takich jak wyczerpanie czy ból, które odczuwała. Jednak szybko odkrywała, że zawsze były one powiązane z pewnymi jej konkretnymi emocjami, np. lękiem, brakiem kontroli czy strachem.

– Strach jest silny. To bardzo nieuświadomiona choroba energetyczna, która wymaga po prostu poruszenia bardzo wielu rzeczy. Myślę, że to w ten sposób takie zaburzenia, jak np. przewlekłe zmęczenie, znienacka atakują ludzi. Musiałam skupić się na tym, jak funkcjonowałam. Musiałam uświadomić sobie, że starałam się być wszystkim dla każdego, a niczym dla samej siebie. To był główny motyw. Byłam bardzo zdolną osobą, bardzo aktywną i zaangażowaną w pomoc innym ludziom, ale też bardzo chciałam innych zadowalać. Musiałam również zająć się faktem, że jestem równie ważna, jak każdy inny człowiek, na którym mi zależy – wyjaśnia Angela.

Wpływ na fale

Badania wykazują, że EFT działa przez regulację ekspresji genów wpływających na ogólny stan zdrowia. Wyłącza geny stresowe i aktywizuje te odpowiadające za redukcję stresu[1]. W jednym z najnowszych badań EFT znacząco łagodziła objawy bólu (o 57%), lęku (o 40%), przygnębienia (o 35%) i zespołu stresu pourazowego (o 32%) przy jednoczesnym nasilaniu radości (o 31%) i obniżaniu tętna spoczynkowego, ciśnienia tętniczego i poziomu kortyzolu[2].

A w jaki sposób przynosi takie rezultaty?

– Badania z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego i elektroencefalografu wykazują, że EFT redukuje w mózgu fale beta, czyli mózgowe fale stresu, a wzmacnia fale alfa, teta i delta. Fale teta to główne fale uzdrawiania i powstawania komórek macierzystych oraz ich wędrówki do uszkodzonych miejsc w organizmie. Wszystkie te fale mózgowe opukiwanie gwałtownie wzmacnia – wyjaśnia dr Dawson Church, trener instruktorów EFT i spadkobierca pracy twórcy tej metody Gary'ego Craiga.

Opukiwanie pewnych punktów akupunkturowych przy jednoczesnym skupieniu na konkretnym problemie emocjonalnym wpływa nie tylko na ekspresję genów. Ponadto – jak się uważa – redukuje stres i traumę przez zapewnianie limbicznej części mózgu, która odpowiada za emocje, instynkty przetrwania i pamięć, że „wszystko jest już w porządku". Wprowadza to narząd w bardziej stabilny i spokojny stan neurologiczny w związku z konkretnym problemem.

BIBLIOGRAFIA
1 Energy Psychology, 2016; 8: 17–32
2 J Evid Based Integr Med, 2019; 24: 2515690X18823691

Negatywne emocje odgrywają w przebiegu zaburzeń zdrowotnych ogromną rolę. Uczucia, takie jak złość, lęk i przygnębienie, to np. czynniki ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej[5]. Nastawienie człowieka może być również związane z odpornością. W jednym z badań zdrowych ochotników eksponowano na powodującego przeziębienie wirusa. Ci ogólnie pozytywnie nastawieni byli mniej podatni na faktyczne wystąpienie objawów chorobowych. Tymczasem ci doświadczający negatywnych emocji – bardziej narażeni na zachorowanie[6].

Dr Dawson Church, trener EFT, klinicysta i prawdopodobny następca pomysłodawcy EFT Gary'ego Craiga, skutecznie pracuje nad tym, by metodę tę – jako legalną i skuteczną terapię – doceniło Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. Specjalista wskazuje na epidemiczną rolę emocji w rozwoju chorób. Z tego względu twierdzi, że gdyby miał wybór między doskonałą dietą, spożywaniem wyłącznie najlepszych dostępnych organicznych produktów, piciem codziennie idealnej wody, ale cierpieniem z powodu emocjonalnego rozregulowania a kontrolą emocji i stołowaniem się wyłącznie w McDonald's, wybrałby to drugie.

– Ludzie obawiają się np. niewystarczającej podaży selenu w diecie, a ja po prostu wybu-

eprasa.pl d028557d9b

cham śmiechem, ponieważ będzie ona miała tak mały wpływ na stan zdrowia. Prawdziwe pytania, które powinniśmy sobie zadawać, brzmią: „Czy jestem wystarczająco kochany, lubiany, dotykany?" oraz „Czy jestem emocjonalnie połączony ze wszechświatem?". Te kwestie są dla człowieka o wiele bardziej znaczące niż idealna mieszanka suplementów diety – podkreśla dr Church.

Mój największy dar

Całkowite pokonanie przewlekłego zmęczenia zajęło Angeli ok. 2 lat. Od tego czasu, jak mówi, pozostaje to kwestią samopielęgnacji. Czasami, po stresującym tygodniu lub w wyniku niewystarczającej ilości snu, pojawiają się u niej objawy. Jednak wówczas kobieta szybko stosuje EFT w celu złagodzenia stresu i pozbycia się występujących symptomów.

– Kiedyś postrzegałam przewlekłe zmęczenie jako ciężar, lecz teraz uważam je za mój największy dar. Dało mi bowiem narzędzia pozwalające na naprawdę szybkie zauważanie ludzkich emocji i energii. Szczerze wierzę w to, że musiałam doświadczyć czegoś takiego, by zyskać taką świadomość ciała, umysłu i energii, że mogę natychmiast wyczuwać niewielkie zmiany w moim organizmie. Jestem też wrażliwa na energie innych – mówi Angela.

Wrażliwość ta – dawniej cichy sabotażysta jej zdrowia – jest obecnie jednym z najważniejszych atutów Angeli jako praktyka EFT. Pozwala jej na skuteczne prowadzenie klientów przez proces tej terapii. Oprócz podstawowej 8-punktowej techniki (przedstawionej w skrócie w ramce pt. „Samoleczenie dzięki EFT") jest wiele innych wzorców EFT, które wykorzystuje, by pomagać innym żeglować przez często wzburzone emocjonalne wody ukryte pod wieloma ich sytuacjami i dolegliwościami. Jak mówi Angela, odkąd została terapeutką, wciąż zadziwia ją fakt, że podstawy przewlekłego zmęczenia tkwią tak naprawdę głęboko w psychice.

– Osoby dotknięte chronicznym zmęczeniem, podobnym do tego, z którym ja się zmagałam, wydają się tkwić w porównywalnych wzorcach myślowych – emocjach, które regularnie odczuwają, takich jak strach, lęk i syndrom „co by było, gdyby", czyli ciągłe myślenie: „A co jeśli to nie zadziała?", „A co jeśli tak się stanie?", „Co ja sobie myślałem?". Tacy ludzie często nigdy nie mieli zdrowego wzoru do naśladowania, kiedy byli młodsi, i nie wiedzieliby, jak wygląda zdrowa granica, gdyby się o nią potknęli. Uważam również, że z przewlekłym zmęczeniem często zmagają się osoby wysoko wrażliwe – twierdzi Angela.

Jednakże równie ważne, jak praca z profesjonalistą, który służy za przewodnika w przypadku dużych problemów, jest według niej to, za co najbardziej ceni EFT. Chodzi o to, że ludzie mogą się tej metody uczyć i – w oparciu jedynie o podstawy – zaczają ją stosować od razu po powrocie do domu.

– To szybkie, skuteczne i nieinwazyjne. Można to robić wszędzie. Ja praktykuję opukiwanie w samochodzie, pod prysznicem czy w kolejce pod szkołą, kiedy czekam na odbiór mojego syna. EFT to skuteczne narzędzie, które każdy powinien poznać, ponieważ poczucie siły i kontroli, które odzyskujesz, kiedy poznajesz siebie, może spowodować Twoje uzdrowienie – ma przemożny wpływ. Jest on też natychmiast rozpoznawalny, ponieważ czujesz różnicę. A bierzesz w tym udział tylko Ty, opuszki Twoich palców i opukiwane punkty. Niczego więcej nie potrzeba – mówi Angela.

Co leczy EFT?

Przeprowadzono setki badań klinicznych dotyczących wykorzystania techniki emocjonalnej wolności w terapii różnych chorób. Udowodniono jej skuteczność w redukcji wielorako uwarunkowanych silnych lęków[1] i jest ona szczególnie potężną terapią zaburzeń lękowych[2]. Jest również bardzo skuteczna w leczeniu zespołu stresu pourazowego – w ramach tylko 4 sesji z terapeutą lub jako praktyka samopomocy[3]. Klinicznie udowodniono, że EFT wspomaga odchudzanie. Poprawia wskaźnik masy ciała, redukuje zachcianki żywieniowe, wzmacnia opanowanie łaknienia i usprawnia funkcjonowanie psychiczne[4]. Wykazano, że metoda ta trwale łagodzi depresję[5]. W przypadku rannych weteranów – jak odkryto – poprawia zaś stan zdrowia psychicznego i jakość życia, a jednocześnie redukuje lęk i bezsenność oraz wzmacnia układ odpornościowy[6].

Udowodniono również skuteczność EFT w łagodzeniu objawów fibromialgii[7]. Jak wskazuje dr Dawson Church, w leczeniu tego zaburzenia jest ona o wiele bardziej efektywna niż standardowa terapia chorób sercowo-naczyniowych z wykorzystaniem statyn, takich jak Lipitor.

– Ze statystyk wynika, że EFT działa na 1 z 3 osób. Innymi słowy: statystycznie, by wyleczyć tą metodą jednego pacjenta z fibromialgią, trzeba jej użyć w przypadku 3. Jeśli zaś przeanalizuje się liczbę chorych, których trzeba leczyć według konwencjonalnej ścieżki medycznej statynami, tak by były one skuteczne w profilaktyce udaru mózgu u 1 człowieka, okazuje się, że trzeba je podać 270 ludziom. A jeden na 21 przyjmujących te leki pacjentów doświadcza objawów niepożądanych, takich jak uszkodzenie mięśni lub ból. Zatem statyny szkodzą większej liczbie ludzi, niż pomagają – tłumaczy dr Church. I tu jest kolejna przewaga techniki EFT, ona nie szkodzi nikomu.

Różnica pomiędzy skutecznością protokołu EFT i standardowego leczenia rozlicznych problemów zdrowotnych jest ogromna. Dr Church przyznaje jednak również, że nie jest to metoda doskonała. Jak mówi specjalista, nie jest skuteczna w sytuacjach czysto fizjologicznych, np. w przypadku takich schorzeń, jak szumy uszne.

– Kiedy jednak istnieje komponent emocjonalny – problem jest do pewnego stopnia psychiczny – EFT zadziała – zapewnia dr Church.

BIBLIOGRAFIA

1. Energy Psychology, 2003; 2, 13–30
2. J Nerv Ment Dis, 2016; 204: 388–95
3. Explore (NY), 2017; 13:16–25
4. Energy Psychology, 2012; 4: 13–24
5. Explore (NY), 2016; 13(6), 416–26
6. Iran J Allergy Asthma Immunol, 2015; 14: 37–47
7. Integrative Med, 2008; 7: 30–5

Źródła:
Angela Joy Johnson, licencjat nauk o zdrowiu, trener EFT i holistyczny trener ciała, umysłu i energii: www.thejoyhut.com.au
Dr Dawson Church: www.dawsonchurch.com
Źródła dotyczące EFT: www.eftuniverse.com

BIBLIOGRAFIA

1. J Psychosom Res, 2008; 64: 357–62; J Affect Disord, 2010; 127: 248–56
2. Sci Rep, 2018; 8: 12890
3. BMC Res Notes, 2011; 4: 238
4. S. Myhill, Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis: It's Mitochondria, Not Hypochondria (Hammersmith Health Books, 2017)
5. J Psychosom Res, 2000; 48: 323–37
6. Psychosom Med, 2003; 65: 652–7

eprasa.pl d028557d9b

Samoleczenie

Im bardziej psychiczna natura problemu, tym lepsze efekty osiągnie się dzięki EFT.

Na początek:

- Pomyśl o problemie, nad którym chcesz popracować. Mogą to być kwestie związane z gniewem w stosunku do partnera, poczuciem zagubienia w pracy, uogólnionym lękiem dotyczącym pieniędzy – wybierz zagadnienie.
- Kiedy myślisz o swoim problemie/zagadnieniu, zastanów się nad poziomem towarzyszących mu emocji. Powiedz, że pracujesz np. nad strachem przed pająkami, i określ jego poziom w skali od 0 do 10.
- Stwórz swoje stwierdzenie porządkujące. W ramach EFT jest to połączenie: a) rozpoznania problemu, nad którym chcesz pracować, i b) zapewnienia się, że zmaganie z nim jest w porządku. Druga część stwierdzenia porządkującego brzmi następująco: „Chociaż boję się pająków, głęboko i całkowicie się akceptuję". Być może Twoim problemem jest brak pewności siebie w pracy. Jeśli tak jest, możesz powiedzieć: „Chociaż czuję się niepewnie w związku z moją pracą, głęboko i całkowicie się akceptuję".

Zabieg:

- Opukuj punkt karate – znajdujący się na zewnętrznej krawędzi dłoni poniżej małego palca – na którejkolwiek z dłoni, a jednocześnie 3-krotnie powtórz stwierdzenie porządkujące.
- Opuszkami palców (nie paznokciami) delikatnie, ale pewnie opukuj 8 poniższych punktów, każdy z nich 7-krotnie (lub więcej razy). Powtarzaj przy tym krótką frazę przypominającą/podsumowującą Twój problem. Podczas zajmowania się np. strachem przed pająkami opukujesz kolejno 8 poniższych punktów, a przy każdym z nich mówisz raz: „strach przed pająkami". Podczas opukiwania wszystkich punktów pamiętaj o powtarzaniu frazy przypominającej i oddychaniu.

Przejdź przez tę sekwencję 3-krotnie, po czym zatrzymaj się i oddychaj głęboko i cicho. Wróć do rzeczywistości i sprawdź poziom emocji towarzyszących wybranemu problemowi (pająki, praca itd.). Ponownie określ natężenie strachu (lub lęku czy jakiejkolwiek innej emocji) w skali od 1 (brak) do 10 (dotkliwy). Czy strach się nasilił, czy osłabł? Czy pozostał taki sam? Brak zmiany nie powinien budzić niepokoju. Po prostu kontynuuj opukiwanie i obserwację.

W miarę postępów możesz zmieniać swoje stwierdzenie porządkujące. Możesz np. powiedzieć: „Chociaż wciąż boję się pająków, głęboko i całkowicie się akceptuję". Nie obawiaj się też zmiany sformułowania stwierdzenia przypominającego, jeśli podczas opukiwania pojawi się coś innego. Być może np. uświadomisz sobie, że boisz się tylko dużych, czarnych pająków. Podążaj za tym i zmień stwierdzenie przypominające na: „duże czarne pająki" lub cokolwiek, co odzwierciedla Twoją obserwację.

Kontynuuj serie opukiwania i sprawdzaj swój stan co 2 do 3 cykli, tak by uzyskać dostęp do własnej kondycji emocjonalnej. Spróbuj zobaczyć, czy możesz obniżyć swoją ocenę emocjonalną do poziomu drugiego lub niższego.

Punkt pierwszy: czubek głowy tuż za ciemieniem (miękką błoną na główce małego dziecka). Opukiwanie wszystkimi 4 palcami obu dłoni.

Punkt drugi: wewnętrzne krawędzie brwi między grzbietem nosa a początkiem brwi. Do opukiwania można użyć tylko 2 placów.

Punkt trzeci: bok oka między końcem brwi a skronią. Nie zapomnij o powtarzaniu frazy przypominającej przy każdym opukiwanym punkcie.

Punkt czwarty: pod obojgiem oczu na szczycie kości policzkowych.

Punkt piąty: między końcem nosa a górną wargą.

Punkt szósty: zagłębienie między dolną wargą a koniuszkiem podbródka.

Punkt(y) siódmy(-e): bezpośrednio pod oboma końcami obojczyka, ok. 2,5 cm w dół.

Punkt ósmy: tuż przy linii biustonosza pod pachami. Zamknij cykl ponownym opukiwaniem czubka głowy.

eprasa.pl d028557d9b

Nie daj się wypalić

U wielu pracoholików lub osób żyjących w ciągłym stresie napięcie może spowodować wyczerpanie nadnerczy i zaburzenie równowagi reszty układu hormonalnego. Endokrynolog dr Shawn Tassone pokazuje, jak można naturalnie przywrócić ich prawidłowe funkcjonowanie.

Nadnercza odpowiadają za codzienną produkcję kilku hormonów wykorzystywanych przez cały organizm. Ich zmęczenie może spowodować inne problemy zdrowotne, począwszy od zaburzeń hormonalnych. Nadnercza są również istotne dla ogólnego funkcjonowania organizmu. Ich zmęczenie często staje się więc zauważalne w kilku obszarach życia, chociaż możesz nie mieć pewności co do tego, co dokładnie dzieje się wewnątrz Twojego ciała.

Najczęstsze zaburzenie pracy nadnerczy może wystąpić nawet bez fizycznej choroby, wydaje się bowiem bardziej związane ze stresem. Objawy to często reakcje autoimmunologiczne, więc dla niektórych osób diagnoza może być trudna. Kiedy układ immunologiczny wchodzi w tryb nadaktywności, zaczyna atakować zdrową tkankę, ponieważ opacznie podejrzewa, że organizm jest w niebezpieczeństwie.

Od kortyzolu po estrogeny

Głównym produkowanym przez nadnercza hormonem jest hormon stresu – kortyzol. Poza regulacją stresu odpowiada on za kontrolę równowagi elektrolitowej, zatrzymywania płynów w organizmie i masy ciała, wspomaganie snu i koncentracji, popęd seksualny oraz pełni wiele innych ról.

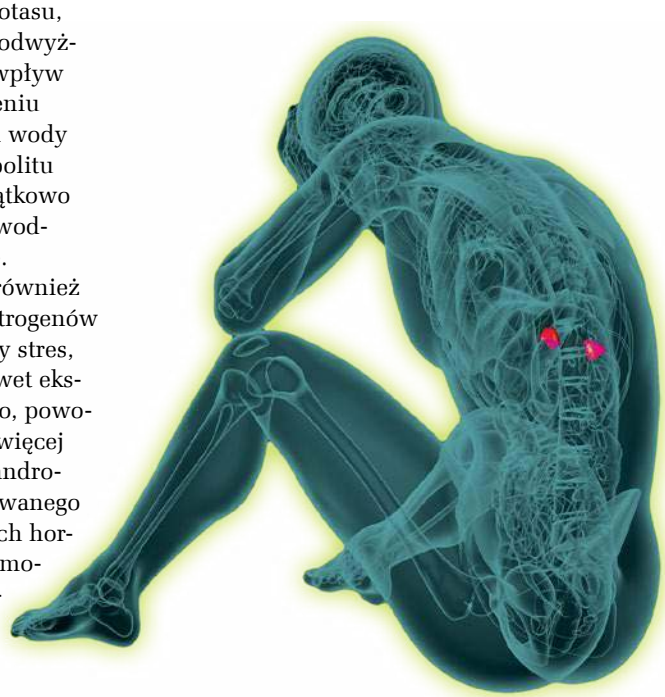
Innym ważnym hormonem wydzielanym przez te organy jest aldosteron. Jest on wiązany w nerkach w celu zachowania sodu i wydzielania potasu, co nasila zatrzymanie wody i podwyższa ciśnienie tętnicze. Ogólny wpływ aldosteronu polega na zwiększeniu wchłaniania zwrotnego jonów i wody w nerkach. Jego rola jako metabolitu w ludzkim organizmie jest wyjątkowo istotna w regulacji równowagi wodno-elektrolitowej w całym ciele.

Zmęczenie nadnerczy może również przyczynić się do niedoboru estrogenów i testosteronu. Kiedy przewlekły stres, w tym z powodu choroby, a nawet ekstremalnego treningu sportowego, powoduje, że gruczoły te produkują więcej kortyzolu i DHEA (dehydroepiandrosteronu – hormonu wykorzystywanego przez nie do wytwarzania innych hormonów) kosztem produkcji hormonów płciowych, poziomy estrogenów i testosteronu spadają.

Szerokie spektrum objawów

Następstwa te są szczególnie znaczące dla kobiet w okresie perimenopauzy lub menopauzy. Nadnercza są bowiem kluczowe dla postmenopauzalnej produkcji estrogenów i testosteronu.

Możesz konsekwentnie doświadczać ogólnego zmęczenia, nawet przy wy-



eprasa.pl d028557d9b

starczającym poziomie odpoczynku, niskiej temperatury ciała, zamroczenia, zwiększonej podatności na infekcje wirusowe i bakteryjne oraz nasilonej nadwrażliwości na czynniki środowiskowe i alergeny pokarmowe. Możesz również odczuwać ochotę na cukier. Niektóre z najczęstszych objawów to:

- chroniczne zmęczenie utrzymujące się dłużej niż kilka tygodni,
- osłabienie mięśni,
- zmiany apetytu, głównie jego brak,
- utrata masy ciała,
- problemy trawienne,
- niskie ciśnienie tętnicze lub niski poziom glukozy we krwi,
- zmiany nastroju, drażliwość i przygnębienie,
- nieregularne miesiączki lub ich czasowy zanik.

Naturalne wsparcie

Jeśli podejrzewasz u siebie zmęczenie nadnerczy, zalecam wizytę u lekarza. Istnieje jednak kilka działań, które można podjąć, aby wspomóc cofnięcie objawów i odbudowę równowagi hormonalnej.

Modyfikacja diety Wyklucz z jadłospisu kofeinę, alkohol, cukier i przetworzoną żywność lub ogranicz ich spożycie oraz jedz produkty o niskim indeksie glikemicznym.

Zwiększ podaż białka Spożywaj 2 g chudego białka na kilogram masy ciała oraz naturalne węglowodany, takie jak warzywa i owoce o niskiej zawartości cukru, np. jagodowe.

Redukcja stresu Zadbaj o własne zdrowie, np. przez medytację i techniki oddechowe.

Spędzanie czasu na zewnątrz Dodaj umiarkowane ćwiczenia na świeżym powietrzu, a w razie potrzeby skorzystaj z profesjonalnej pomocy.

Sen jako priorytet Zaplanuj sobie harmonogram snu, tak by przesypiać każdej nocy 8-10 godz. i umożliwić regenerację organizmu.

Olejki eteryczne Dodaj kilka kropli olejku lawendowego, z gałki muszkatołowej, sosnowego, rozmarynowego, świerkowego, ze słodkiej pomarańczy albo walerianowego do kąpieli lub olejku do masażu w celu wsparcia nadnerczy i ewentualnej pomocy w przypadku objawów niskiego poziomu kortyzolu.

Badania pod kątem alergii pokarmowych

Moc w kapsułce

Przed rozpoczęciem suplementacji porozmawiaj najpierw z wykwalifikowanym specjalistą i zapoznaj się z rekomendacjami. Zalecenia powinny jednak obejmować:

- Złożony wspierający nadnercza suplement diety z krowiego, świńskiego lub owczego suszonego gruczołu przyjmowany przez kilka tygodni do kilku miesięcy.
- Jeden lub kilka adaptogennych suplementów diety – rośliny i pozyskiwane z nich substancje, które mogą wesprzeć układ nadnerczy i zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem: korzeń lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*), ajurwedyjski lek o nazwie witania ospała (ashwagandha), różeniec górski (złoty korzeń), peruwiańskie zioło maca lub betainę, aminokwas pochodzenia roślinnego, która – jak wykazano – wspiera przyrost mięśni (600 mg) i spalanie tkanki tłuszczowej (1 g). Przyjmuj zawierające je preparaty przed posiłkami, najlepiej w połączeniu z pepsyną dla maksymalnej skuteczności.
- Metylowany kompleks witamin z grupy B zawierający kwas foliowy (1-2 mg), ryboflawinę (25 mg), witaminę B6 (10-25 mg) i B12 (zwaną również metylokobalaminą lub, w jej syntetycznej formie, cyjanokobalaminą, 1 mg).
- Oleje rybie i witaminę C (po 3 g na dobę).

Dr Shawn Tassone to lekarz o 2 specjalizacjach – położnictwa/ginekologii i medycyny integracyjnej – oraz autor książki pt. „The Hormone Balance Bible" („Biblia równowagi hormonalnej"; Hay House, 2021).

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ASHWAGANDHA FORTE 620 mg

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

Jego bioaktywne cząsteczki zaangażowane w modulację układu odpornościowego obejmują witanolidy, witanozydy i witaferynę-A.

Witanolid A nasila proliferację limfocytów T indukowaną przez mitogen, co sugeruje działanie immunostymulujące.

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

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

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

eprasa.pl d028557d9b

Leki i odtrutki wprost z natury

Nie tylko karczoch i ostropest mogą wspomagać pracę wątroby i zapobiegać jej chorobom. Naukowcy wciąż odkrywają nowe zioła o hepatoprotekcyjnych właściwościach.

Każdego roku z powodu schorzeń wątroby umiera prawie 2 mln ludzi na całym świecie[1]. Sprzyja temu nasz niezdrowy styl życia: żywienie się fastfoodami, częste sięganie po rozmaite medykamenty, wysoki poziom cukru, cholesterolu i trójglicerydów, podwyższone ciśnienie krwi, otyłość oraz nadmierne spożycie alkoholu. Niestety, choć wątroba to wdzięczny organ, o olbrzymich właściwościach regeneracyjnych, to gdy zaczyna chorować, nie zawsze umiemy ją wyleczyć. Na szczęście klasyczną medycynę wspiera w tym zakresie fitoterapia, a ma ona sporo do zaoferowania!

Cykoria podróżnik (*Cichorium intybus*)

Uczeni z Gizy w eksperymencie na szczurach oceniali aktywność fitochemiczną i hepatoprotekcyjną różnych ekstraktów tego suszonego zioła przeciwko tetrachlorkowi węgla (CCL4). Zwierzęta zatrute CCL4, które otrzymały ekstrakt z cykorii (500 mg/kg masy ciała) wykazywały znaczącą poprawę parametrów biochemicznych: aminotransferazy alaninowej (ALT), aminotransferazy asparaginianowej (AST), fosfatazy alkalicznej (ALP), bilirubiny, albuminy, białka całkowitego i glutamylotransferazy (GGT). Jak napisali Egipcjanie: „badanie histopatologiczne tkanek wątroby potwierdziło te ustalenia, co oznacza, że cykoria podróżnik ma znaczące właściwości hepatoprotekcyjne”[2]. Inne badanie wykazało, że ekstrakt z korzenia tej rośliny chroni wątrobę przed uszkodzeniem indukowane alkoholem[3]. Potwierdza to zastosowanie cykorii w tradycyjnej medycynie ujgurskiej (praktykowanej przez grupę etniczną pochodzenia tureckiego zamieszkująca północno-zachodnie Chiny).

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

U szczurów, którym na kwadrans przed niedokrwieniem wątroby dootrzewnowo podano ekstrakt z tego zioła w dawce 50 mg/kg masy ciała, odnotowano mniejsze uszkodzenia organu. Zdaniem uczonych duża w tym zasługa antyoksydacyjnych właściwości dziurawca, który wspomógł wymiatanie wolnych rodników[4]. Ponadto ze względu na dużą zawartość hiperycyny roślina zlecana jest w terapii wirusowego zapalenia wątroby typu C. Jak się jednak okazuje, dobrze radzi sobie również z kamicą żółciową oraz pobudzaniem regeneracji wątroby. Jak podkreślają zielarze wyciąg olejowy ze świeżych lub suszonych kwiatów dziurawca na oliwie łączy w sobie właściwości żółciotwórcze i żółciopędne obu składników, co przynosi widoczne rezultaty terapeutyczne[5].

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Zawarte w nim kwasy, flawonoidy, fitosterole oraz garbniki mają duży potencjał ochronny wobec wątroby. Pobudzają regenerację hepatocytów oraz odtruwają organ i osłaniają go przed działaniem wolnych rodników. Wspomagają też produkcję żółci, która odgrywa kluczową rolę w procesach trawienia. Dodatkowo obniżają stężenie lipidów, cholesterolu oraz cukru we krwi[9]. Systematyczny przegląd i metaanaliza przeprowadzone 2 lata temu przez irańskich uczonych wykazały, że suplementacja karczocha wywołała znaczne obniżenie stężenia enzymów wątroby, szczególnie wśród pacjentów z niealkoholową stłuszczeniową chorobą tego organu (NFALD). Z kolei z prac Polaków wynika, że wyciąg z liści karczocha w połączeniu z sylimaryną i fitosterolami efektywnie zapobiega stłuszczeniu oraz marskości wątroby, nerek i serca[10].

eprasa.pl d028557d9b

Carqueja (*Baccharis trimera*)

Popularny lek przeciwbólowy (APAP) przyjmowany w wysokich dawkach może doprowadzić do poważnych uszkodzeń wątroby i ostrej jej niewydolności. W literaturze przedmiotu wykazano, że antyoksydanty chronią przed ostrą hepatotoksycznością wywołaną przedawkowaniem leku. Dlatego badacze w odległej Brazylii postanowili sprawdzić, czy i jak rosnąca tam carqueja – tradycyjnie stosowana w leczeniu schorzeń wątroby – wpłynie na ostre zapalenie narządu wywołane podaniem nadmiernych ilości APAP u szczurów. Analiza histopatologiczna potwierdziła, że podanie wyciągu z rośliny złagodziło uszkodzenia wątroby i zmniejszyło zmiany spowodowane przez lek. Autorzy eksperymentu wskazują, że hepatoochronne działanie carqueji czyni z niej potencjalny środek w leczeniu przed uszkodzeniami spowodowanymi przedawkowaniem[11]. W innym badaniu wykazano, że u gryzoni z indukowaną NFALD wyciągi z carqueji (w dawkach 30, 100 i 300 mg/kg) mogą skutecznie obniżać poziomy AST i ALT, a zioło uznano za obiecujący środek hepatoprotekcyjny[12].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Głównym związkiem czynnym rośliny jest silymaryna – mieszanka flawonolignanów, które wykazują właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwfibrotyczne. Wspiera ona funkcję wątroby poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego, promowanie regeneracji uszkodzonych komórek wątroby i zapewnienie bariery ochronnej przeciwko szkodliwym substancjom, które mogą uszkodzić narząd. Co więcej, silimaryna zapobiega stłuszczeniu wątroby, hamuje jej włóknienie oraz sprzyja wytwarzaniu nowych hepato- cytów, wykazuje, więc korzystne działanie we wszystkich przypadkach uszkodzeń organu. Dotyczy to zarówno zmian degeneracyjnych wywołanych przez organiczne związki chloru, tetracykliny i pestycydy, jak i leki. Ponadto pomaga procesy detoksyfikacji, wzmacniając zdolność organu do przetwarzania i usuwania toksyn z organizmu[6]. Inne badania wykazały, że przyjmowanie owoców ostropestu wspomaga leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu C[7]. Pomaga również obniżyć poziom fosfatazy alkalicznej oraz gamma-glutamylotranspeptydazy (GGTP)[8].

Burak zwyczajny (*Beta vulgaris*)

To dobre źródło glutationu – najpotężniejszego i najskuteczniej oczyszczającego przeciwutleniacza w organizmie – oraz betaniny, która wspomaga wątrobę w pozbywaniu się toksyn. Nic więc dziwnego, że sok z tego warzywa nazywany jest tonikiem oczyszczającym wątrobę. Węgierscy uczeni empirycznie stwierdzili, że dieta bogata w buraki znacząco podniosła poziom enzymatycznych przeciwutleniaczy wątroby (peroksydazy glutationowej i dysmutazy ponadtlenkowej). Oznacza to, że leczenie miało pozytywny wpływ na stan redoks organu[13].

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

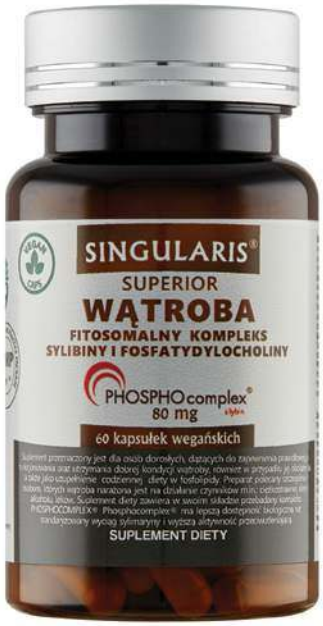
Wsparcie wątroby

Suplement diety Singularis Superior Wątroba Fitosomalny Kompleks to produkt wspomagający utrzymanie wątroby w dobrej kondycji. Zawarte w nim substancje czynne pomagają również zregenerować narząd oraz uzupełnić codzienną dietę w fosfolipidy, szczególnie kiedy wątroba jest obciążona ciężkostrawną dietą, alkoholem oraz lekami.

W składzie suplementu znajduje się unikalny Phosphocomplex, czyli standaryzowany kompleks sylibiny i fosfatydylocholiny (80 mg) oraz inulinę z korzenia cykorii (125 mg).

BIODOSTĘPNOŚĆ Sylibiny w porównaniu do sylimaryny jest znacząco wyższa. Większość badań pokazuje różnicę na korzyść SYLIBINY 10:1. 800 mg sylimaryny jest niezbędne do uzyskania korzyści zdrowotnych uzyskanych z 80 mg Sylibiny

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



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

eprasa.pl d028557d9b

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

W obecnym świecie coraz częściej problemem staje się zatrucie wątroby i uszkodzenie jej komórek spowodowane różnymi toksycznymi chemikaliami. Aby sprawdzić, jak skutecznie możemy chronić przed nim wątrobę, uczeni często podają zwierzętom eksperymentalnym tetrachlorometan (czterochlorek węgla, CCL4). Tak było i tym razem na Al-Nahrain University. CCL4 spowodowało poważne uszkodzenie wątroby u myszy, o czym świadczyły podwyższone poziomy SGOT w surowicy, SGPT i ALP. Jednak podawanie myszom zarówno zapobiegawczo, jak i leczniczo ekstraktu z krwawnika (200 mg/kg masy ciała) przeciwdziałało podwyższeniu tych parametrów. Badacze uznali, że „ekstrakt metanolowy *Achillea melifolium* znacząco chroni wątrobę przed CCL4, a także odgrywa istotną rolę w leczeniu tego narządu”[14]. Natomiast w Iranie dowiedziono, że diabetycy powinni spojrzeć na krwawnik łaskawym okiem, ponieważ wyciąg z tej rośliny lepiej od metforminy obniża poziom glukozy oraz enzymów wątrobowych[15].

Lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*)

Przed pojawieniem się silnych środków wirusostatycznych, preparat dożylny zawierający główną substancję czynną rośliny – glicyryzynę oraz cysteinę i glicynę był uznanym sposobem leczenia przewlekłego zapalenia wątroby w Japonii. W modelach eksperymentalnych glicyryzyna łagodzi toksyczne uszkodzenie wątroby, prawdopodobnie dzięki właściwościom przeciwutleniającym[18]. Akademicy wielokrotnie testowali jej działanie w różnych przewlekłych chorobach wątroby. Obecnie wiadomo, że poprawia poziom enzymów wątrobowych w surowicy, podczas gdy nie wpływa na markery wirusowe. Jednak dane retrospektywne wskazują na znaczne zmniejszenie ryzyka rozwoju raka wątrobowokomórkowego u pacjentów z wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV)[19]. Warto jednak pamiętać, że terapia może mieć skutki uboczne. Należą do nich hipokaliemia, zatrzymanie sodu, pogorszenie wodobrzusza i nadciśnienie.

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*)

Zwłóknienie wątroby jest konsekwencją różnorodnych uszkodzeń wątroby i może ostatecznie rozwinąć się w marskość wątroby. Popularny suplement ziołowy, który większości z nas kojarzy się z usprawnianiem pamięci, został powiązany z poprawą zdrowia wątroby. Okazuje się, że zastosowanie u gryzoni zastrzyków z wyciągu z suszonych liści miłorzębu znacząco zmniejsza zwłóknienie wątroby i poprawiło funkcję wątroby[20].

Traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*)

Ten adaptogen powszechnie stosowany jest w tradycyjnej medycynie chińskiej. I nic dziwnego, wypełniony jest saponinami, izoflawonoidami i polisacharydami, które mają potężne właściwości terapeutyczne. Badania przeprowadzone na gryzoniach wskazują, że traganek może chronić przed niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby indukowaną dietą o wysokiej zawartości tłuszczu oraz zwłóknieniem organu, zarówno gdy jest stosowany sam, jak i w połączeniu z innymi ziołami[17].

eprasa.pl d028557d9b

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Płatki kwiatu są najsilniejszym antidotum stosowanym w zatruciach. Wyciąg z nich oceniano pod kątem jego działania ochronnego przed ostrą hepatotoksycznością wywołaną przez CCL4. Stwierdzono, że aktywność markerów uszkodzenia wątroby surowicy, takich jak transaminaza glutaminianowo-pirogronianowa (SGPT), transaminaza glutaminianowo-szczawiooctanowa (SGOT) i fosfataza alkaliczna (ALP), została znacznie zmniejszona dzięki uprzedniemu podawaniu ekstraktu kwiatowego w dawkach 100 i 250 mg/kg masy ciała. Potwierdzono również, że peroksydacja lipidów w wątrobie, marker uszkodzenia błony, oraz całkowita zawartość bilirubiny w surowicy były na istotnie niskim poziomie w grupie, której podawano preparat, co wskazuje na jego ochronną rolę[16].

Imbir (*Zingiber*)

12-tygodniowe badanie u 46 osób z NAFLD wykazało, że suplementacja z 1500 mg proszku imbirowego dziennie znacznie zmniejszyła poziom ALT, całkowitego i złego (LDL) cholesterolu, cukru we krwi na czczo oraz białka CRP w porównaniu do grupy placebo[22]. Potwierdzają to obserwacje badaczy z Teheranu. Zauważyli oni, że osoby z NAFLD, które przyjmowały 2 g imbiru przez 12 tygodni, doświadczyły znacznego zmniejszenia ALT, GGT, markerów zapalnych oraz stężenia tłuszczu w wątrobie, w porównaniu z grupą placebo[23].

Konopie siewne (*Cannabis sativa*)

Encefalopatia wątrobowa jest zaburzeniem neuropsychiatrycznym o złożonej patogenezie wywołanym ostrą lub przewlekłą niewydolnością wątroby. Uczeni z Grecji i Izraela zbadali działanie niepsychoaktywnego składnika rośliny – kannabidiolu (CBD) na funkcje mózgu i wątroby w tej przypadłości związanej w tym konkretnym przypadku z piorunującą niewydolnością wątroby wywołaną u myszy przez tioacetamid. Okazało się, że znane ze swoich właściwości przeciwzapalnych CBD przywraca pracę wątroby. Co więcej, kannabidiol przywrócił poważnie upośledzone funkcje neurologiczne i poznawcze u gryzoni[24].

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

W medycynie ludowej Rosji, Chin i Indii od wieków stosowany jest w leczeniu przewlekłych chorób wątroby. Słuszność tego postępowania znajduje odzwierciedlenie w wynikach badań naukowych. Dowiedziono już właściwości hepatoprotekcyjnych, antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych rośliny. Choć zielarze wskazują, że mniszek w całości jest zdrowy, to jednak, by wspomóc wątrobę, najlepiej wykorzystać lecznicze właściwości jego korzenia[21].

BIBLIOGRAFIA

1. J Hepatol. 2019 Jan;70(1):151-71
2. J Diet Suppl. 2016;13(5):570-84
3. Evid Based Complement Alternat Med. 2021 Jun 16:2021:6643345
4. Cytotechnology. 2014 May; 66(3): 443-8
5. Phytomedicine vol 46, 15 July 2018, 193-8
6. JPCCR. 2014;8:55-60
7. Postępy fitoterapii 2004, nr 4, s. 189-90
8. J Appl Toxicol. 1990 Aug;10(4):275-9
9. Int J Clin Pract. 2021 Nov;75(11):e14726
10. Phytother Res. 2018 Jul;32(7):1382-1387
11. Mediators Inflamm. 2014:2014:196598
12. J Ethnopharmacol. 2020 May 23:254:112729
13. Nutrition. 2007 Feb;23(2):172-8
14. Int. J. Adv. Res. Biol. Sci. (2017). 4(8): 98-109
15. Lipids Health Dis. 2020; 19: 81
16. Indian J Exp Biol. 2009 Mar;47(3):163-8
17. Evid Based Complement Alternat Med. 2020; 2020: 8370698; J Ethnopharmacol. 2016 Aug 2:189:148-56; Am J Chin Med. 2017;45(1):85-104
18. Biomed Res Int 2014;2014:872139
19. Dig Liv Dis 2007;39:293-304
20. Drug Des Devel Ther. 2015; 9: 6303-6317
21. Journal of Applied Pharmaceutical Science. 6. 202-205. 10.7324/JAPS.2016.60429
22. Clin Exp Gastroenterol. 2020; 13: 35-45
23. Hepat Mon. 2016 Jan 23;16(1):e34897
24. Br J Pharmacol. 2011 Apr; 162(7): 1650-8

eprasa.pl d028557d9b

Alternatywa dla skalpela i operacji

Czy elektrostymulacja prądami może zasklepić bolesną wewnętrzną ranę lub udrożnić tętnice szyjne? Pacjenci, terapeuci i sam twórca metody przekonują, że tak!

Szczelina odbytu to bolesna rana błony śluzowej kanału odbytu w postaci liniowego „pęknięcia", najczęściej na tzw. tylnym spoidle (od strony kości ogonowej). Objawia się piekącym bólem okolicy odbytu nasilającym się przy wypróżnieniach, możliwe jest niewielkie krwawienie (ślad krwi na papierze toaletowym).

Mechanizm jej powstawania nie jest nadal do końca poznany. Niezaprzeczalny udział w nim ma wzmożenie napięcia zwieracza wewnętrznego o niewyjaśnionej przyczynie. Dolegliwości bólowe nasilają skurcz zwieraczy, co pogarsza gojenie szczeliny i wzmaga dolegliwości, zamykając błędne koło.

Choroba dotyczy najczęściej ludzi młodych, w wieku 20-40 lat, szacuje się, iż zapada na nią nawet 1 na 300 dorosłych.

Podobnie jak w innych schorzeniach medycyna wyróżnia ostrą i przewlekłą postać schorzenia. W pierwszym przypadku następuje duże nasilenie objawów, ale zwykle trwają one krótko, w drugim rana może doskwierać przez długi czas. Wtedy też może dojść do wykształcenia fałdu na brzegu odbytu.

W czarnej... rozpaczy

Barbara (imię zmienione) od lat borykała się z problemem nawracającej szczeliny odbytu oraz zakrzepami i hemoroidami w tejże okolicy.

– Pierwszy raz zdiagnozowano u mnie szczelinę odbytu jakieś 10 lat temu przy okazji próby podjęcia leczenia hemoroidów metodą Hemoron. Nawroty choroby do tej pory zdarzały się co 2-3 lata, ale zawsze udawało mi się jakoś zagoić rankę – opowiada kobieta. – Jednak 4 lata temu szczelina powróciła z większą siłą. Ze stanu ostrego przeszła w przewlekły. Z 5 mm rany przerodziła się w 2 cm.

Leki przepisywane przez chirurgów na początku pomagały, ale szybko przestały działać – łagodziły tylko stan zapalny, ale nie goiły rany.

– Przyjmowałam masę leków, by tylko uśmierzyć straszliwy ból: czopki, maści (też z diltiazemem), leki przeciwbólowe – wspomina Barbara. – Przez te 4 lata przeszłam 3 zabiegi: ostrzykiwanie botoksem zwieracza odbytu i czyszczenie rany, wymrażanie i w końcu 1,5 roku temu operację wycięcia szczeliny.

Viktor Żenni

Pociągały mnie podróże. W latach 80. XX w. wyemigrowałem do dalekiej Australii, gdzie pracowałem w Canberze, w Bibliotece Narodowej. Ponieważ pracowałem w bibliotece, mogłem poświęcić dużo czasu na lektury i właśnie wtedy zwróciłem uwagę na książkę amerykańskiego neurochirurga Richarda Bergiana poświęconą funkcjonowaniu mózgu. Bardzo mnie to zainteresowało i zacząłem zgłębiać temat. Dowiedziałem się, że główną rolę w sterowaniu podstawowymi funkcjami organizmu odgrywa podwzgórze, które przekształca elektryczne sygnały mózgu na hormonalne informacje przekazywane do organów ciała. Doszedłem więc do wniosku, że odpowiednia stymulacja elektryczna może usprawnić procesy elektrochemiczne zachodzące między mózgiem a gruczołami dokrewnymi w ciele człowieka, wspomagając w korzystny sposób działanie poszczególnych organów.

Ponieważ kiedyś studiowałem na politechnice, podszedłem do sprawy w sposób typowo techniczny, wykorzystując stosowany w medycynie aparat emitujący tzw. prądy Bernarda. Najpierw eksperymentowałem na sobie. Szybko przestał mnie boleć kręgosłup i poczułem się o wiele lepiej. Zająłem się więc swoją rodziną, również z dobrym skutkiem.

Mieszkając w Australii, powoli i ostrożnie zacząłem pomagać innym ludziom w przypadkach różnych dolegliwości. Rezultaty okazały się bardzo zachęcające. W miarę jak przybywało chorych, nabywałem coraz większego doświadczenia. Wynaleziony przez siebie w 1987 r. sposób terapii nazwałem metodą Zenni.

W Australii udowodniłem skuteczność swojej metody leczenia, wykorzystując w sposób nowatorski znane od 55 lat prądy Bernarda i uzyskując tytuł doktora przyznany przez Senat Uniwersytetu w Colombo. Praca nad wynalazkiem trwała 20 lat. Zyskałem uznanie australijskich lekarzy. W 1990 r. stymulacja metodą Zenni została opatentowana przez Australijski Urząd Patentowy.

W oparciu o odkrycia amerykańskich uczonych opracowałem własną unikatową metodę zastosowania tych prądów do stymulacji systemu nerwowego, gruczołów wewnątrzwydzielniczych oraz narządów wewnętrznych jak: przysadka, tarczyca, wątroba, żołądek, trzustka i jelita.

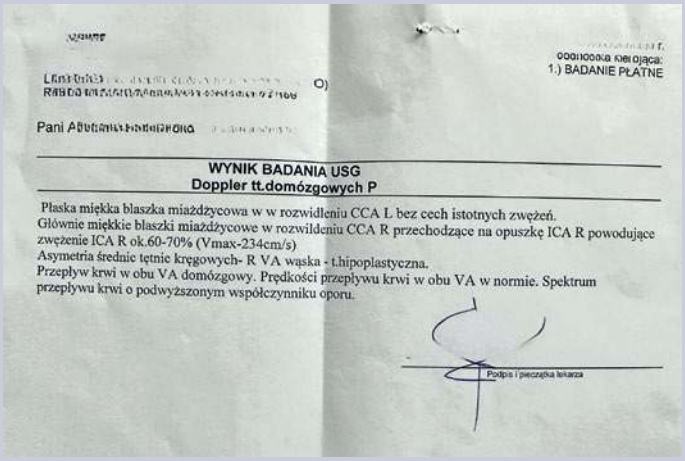
Żałuję, że polscy lekarze do mojej terapii podchodzą z dystansem, tym bardziej że jest ona dobrą alternatywą dla skalpela i operacji.

eprasa.pl d028557d9b

Coraz czystsze tętnice

– Pani A. została skierowana na angioplastykę. Jednakże kilka dni przed planowanym zabiegiem, otrzymała informację o awarii sprzętu, co uniemożliwiło jego przeprowadzenie. Zaniepokojona kobieta, która obawiała się procedury, poczuła ulgę, interpretując to zdarzenie jako znak do poszukiwania alternatywnych metod leczenia – opowiada fizjoterapeuta Karol Gorzechowski, który metodą elektrostymulacji leczy zakrzepicę naczyń głębokich, oraz miażdżycę tętnic szyjnych. – Przypomniała sobie wtedy o swojej znajomej, która rok wcześniej z miażdżycą kończyn dolnych szukała pomocy w moim gabinecie Białymstoku. Po serii stymulacji elektromagnetycznych zmiany miażdżycowe zaczęły się u niej cofać, co potwierdziły wyniki badań lekarskich. Zainspirowana tym przypadkiem, pacjentka zdecydowała się na podobne leczenie.

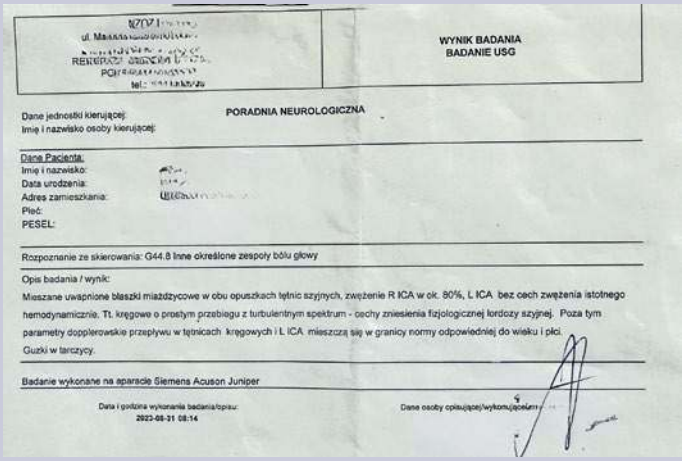
Pani A. zgłosiła się do mnie. Po serii zabiegów elektrostymulacji pacjentka przeszła kolejne badanie USG Doppler tętnic szyjnych. Wyniki wykazały, że wcześniej uwapnione blaszki miażdżycowe stały się miękkie, a stopień zwężenia tętnicy zmniejszył się do 60%. W związku z tym lekarz prowadzący postanowił odłożyć zabieg angioplastyki. Pacjentka kontynuuje terapię elektrostymulacją, mając nadzieję na całkowite wyeliminowanie blaszek miażdżycowych – mówi fizjoterapeuta.


1.) BADANIE PŁATNE

WYNIK BADANIA USG
Doppler tt.domózgowych P

Płaska miękka blaszka miażdżycowa w w rozwidleniu CCA L bez cech istotnych zwężeń.
Głównie miękkie blaszki miażdżycowe w rozwildeniu CCA R przechodzące na opuszkę ICA R powodujące zwężenie ICA R ok.60-70% (Vmax-234cm/s)
Asymetria średnie tętnic kręgowych- R VA wąska - t.hipoplastyczna.
Przepływ krwi w obu VA domózgowy. Prędkości przepływu krwi w obu VA w normie. Spektrum przepływu krwi o podwyższonym współczynniku oporu.

Podpis i pieczątka lekarza


WYNIK BADANIA
BADANIE USG

PORADNIA NEUROLOGICZNA

Dane jednostki kierującej:
Imię i nazwisko osoby kierującej:

Dane Pacjenta:
Imię i nazwisko:
Data urodzenia:
Adres zamieszkania:
Płeć:
PESEL:

Rozpoznanie ze skierowania: G44.8 Inne określone zespoły bólu głowy

Opis badania / wynik:
Mieszane uwapnione blaszki miażdżycowe w obu opuszkach tętnic szyjnych, zwężenie R ICA w ok. 80%, L ICA bez cech zwężenia istotnego hemodynamicznie. Tt. kręgowe o prostym przebiegu z turbulentnym spektrum - cechy zniesienia fizjologicznej lordozy szyjnej. Poza tym parametry dopplerowskie przepływu w tętnicach kręgowych i L ICA mieszczą się w granicy normy odpowiedniej do wieku i płci.
Guzki w tarczycy.

Badanie wykonane na aparacie Siemens Acuson Juniper

Data i godzina wykonania badania/opisu:
2023-08-31 08:14

Dane osoby opisującej/wykonującej

Niestety rana pozabiegowa opornie się goiła. Barbara dostała leki z nitrogliceryną, które powodowały straszne bóle głowy. Trochę pomogły, ale nie do końca.

– Podjęłam wtedy też próbę ostrzykiwania szczeliny biostymulatorami i dopiero to zaskoczyło – kontynuuje swoją historię.

Jednak szczęście kobiety nie trwało długo. Po roku szczelina powróciła – pękła wzdłuż, na granicy blizny i zdrowej tkanki. Do tego pojawiły się problemy z zakrzepami i hemoroidami.

– W gabinecie u chirurga usłyszałam, że jestem trudnym przypadkiem. Właściwie to nie wiadomo, co ze mną zrobić. Stałam się niewygodnym, męczącym pacjentem, przy którego leczeniu standardowa medycyna zawodzi. W efekcie zostałam zostawiona sama sobie, bez odpowiedzi na zadawane pytania. Blizna we wrażliwym miejscu, ciągłe wizyty u chirurga-proktologa, jeżdżenie po Polsce „za lekarzami", masa wydanych pieniędzy, ból, niestabilność emocjonalna, depresja, nerwica – robi gorzkie podsumowanie.

Elektryzująca nadzieja

W taki dokładnie stanie trafiła do dr. Żenniego, który podjął próbę leczenia szczeliny odbytu elektrostymulacją. Metoda ta łączy wykorzystanie prądów diadynamicznych z prądem galwanicznym do stymulacji narządów wewnętrznych oraz układu nerwowego. Podczas stymulacji przywracane są naturalne potencjały elektryczne w komórkach, a pobudzany układ nerwowy reguluje pracę narządów wewnętrznych, normalizuje układ hormonalny oraz stymuluje procesy naprawcze w gruczołach wydzielania wewnętrznego. Prądy mają również działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, rozszerzające naczynia krwionośne, a także zmniejszają napięcie mięśni.

– Przeszłam serię 3 zabiegów, dzień po dniu. Po pierwszym przestało boleć tak, że mogłam się posmarować palcem i w ogóle podjąć próbę samobadania. Po stymulacji przysadki poczułam się, jakby ktoś mi dał zastrzyk energii. Powrócił apetyt. Drugiego dnia z rana, po pierwszej stymulacji, załatwiałam się już bez bólu. Nie wyczuwałam żadnych zakrzepów, czy hemodoidów. Wszystko się cofnęło. Po drugiej i trzeciej stymulacji stałam się bardziej stabilna psychicznie, szczelina przestała boleć, pojawiło się tylko dziwne uczucie dyskomfortu, nadwrażliwości i napięcia, jakby gojenia się rany – opowiada Barbara. – W trakcie kuracji było kiepsko ze snem – albo nie mogłam spać, albo spałam niespokojnie i się wybudzałam. Czwartego dnia uczucie napięcia szczeliny zniknęło. Blizna stała się napięta i jędrna. Poprawił się też sen. Od czasu do czasu pojawiało się uczucie kłucia w szczelinie, zwłaszcza przy dłuższym siedzeniu. Pojawiło się też pulsowanie w miejscu, gdzie miałam największy problem z zakrzepem. Po tygodniu jednak dyskomfort i kłucia zniknęły. Jestem 2 tygodnie po zabiegach i nie mam objawów chorobowych, czuję się dobrze.

Ponadto Barbara profilaktycznie stosuję 2 x dziennie olej CBD na bliznę po szczelinie. Przyjmuje go również doustnie wraz z olejem lnianym.

– Nie biorę obecnie żadnych leków – zapewnia kobieta – i modlę się, by tak pozostało!

Viktor Żenni
Telefon 603 887 868, www.zenniviktor.pl

eprasa.pl d028557d9b

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.

Ganglion

Pytanie: Mniej więcej rok temu zauważyłam na nadgarstku guzek, który z czasem zaczął się powiększać i powodować ból. Przestraszyłam się, że to nowotwór i szybko pobiegłam do lekarza, który uspokoił mnie i powiedział, że to tylko ganglion i najlepiej go nie ruszać – ot, taka moja uroda, prawdopodobnie sam się wchłonie. Jednak po wizycie było już tylko gorzej, poruszanie nadgarstkiem stało się trudne i bolesne, a najgorzej było podczas pisania. Do tego doszło odrętwienie palców i uczucie rozpierania w nadgarstku. Zapisałam się do lekarza i czekam na wizytę, ale może jest coś, co mogę zrobić, by sobie ulżyć? A może są naturalne sposoby na to, by się tego pozbyć?

Odpowiedź: Gangliony nadgarstka, inaczej nazywane torbielami galaretowatymi, to, zdaniem wielu specjalistów, choroba cywilizacyjna. Zmiany, jakie zaszły w sposobie życia, nauki i wykonywania pracy spowodowały bowiem, że na organizm działają inne siły, niż jeszcze do niedawna. Większość zadań wykonujemy już nie siłą całego ciała, ale przy użyciu tzw. motoryki małej, czyli niewielkich, ale częstych i powtarzalnych, precyzyjnych ruchów dłońmi. Spójrzmy, chociażby na to, jak pracujemy przy komputerze – gdy nasza dłoń spoczywa na myszce, nie wykonuje wielkich ruchów, przesuwamy ją minimalnie i wystarczą nieznaczne ruchy palców, byśmy mogli obsługiwać komputer. A gdy piszemy na klawiaturze, nasze nadgarstki są cały czas lekko uniesione, co powoduje niefizjologiczne napięcie mięśni dłoni, przedramienia i ramienia, aż po obręcz barkową. Podobnie jest z obsługą telefonów komórkowych, które projektowane są w taki sposób, byśmy jedną dłonią mogli trzymać i jednocześnie obsługiwać urządzenie – konia z rzędem temu, kogo po 30 min grania czy przeglądania social mediów nie zaboli nadgarstek. Co ciekawe, coraz częściej diagnozuje się z tego powodu gangliony u dzieci – sięgają one po komórki i gry komputerowe zaraz po tym, jak ich zmęczone pisaniem dłonie dopiero co odłożyły długopisy. Kiedy, w takiej sytuacji, stawy mogą odpocząć? To wszystko sprawia, że ulegają one znacznemu przeciążeniu, które, niestety, ma swoje konsekwencje.

Teorii tłumaczących powstawanie ganglionów jest wiele. Jedna z nich mówi, że to właśnie wspomniane przeciążenie stawów dłoni prowadzi do rozwoju stanu zapalnego, a ten z kolei powoduje wzrost wydzielania mazi stawowej, która przestaje się mieścić w wąskim stawie nadgarstkowym i zaczyna napierać na torebkę stawową[1]. Wskutek tego naporu, w pewnym momencie, tworzy się uwypuklenie, które powiększa się w miarę napływu mazi, aż staje się wyczuwalne. Klasyczny ganglion ma zatem kształt grzyba, którego nóżka wyrasta ze stawu, a kapelusz tworzy guz wypełniony mazią stawową, uwypuklający się pod skórą.

Ganglion może z czasem zmieniać swoje rozmiary, maleć lub rosnąć w zależności od tego, ile mazi stawowej go wypełnia. Często jest tak, że po przeciążeniu stawu ulega on powiększeniu, a po odpoczynku maleje.

Inną przyczyną powstania ganglionów jest choroba zwyrodnieniowa stawów, która deformując chrząstki stawowe i struktury stawu powoduje zmianę sił oraz naprężeń, powstających podczas ruchu, co może predysponować do powstawania torbieli galaretowatych. Gangliony częściej diagnozuje się u kobiet, zazwyczaj między 20.-40. r.ż., ale medycyna nie wie, co sprawia, że młode panie są tak podatne na zachorowanie.

Kolejnym czynnikiem predysponującym są urazy stawów, zwłaszcza takie, wskutek których dochodzi do uszkodzenia torebki stawowej i jej miejscowego osłabienia – w takim przypadku nawet przy prawidłowej ilości mazi stawowej, może ona wydostać się poza staw i utworzyć gangliona.

Najmniej poznaną, prawdopodobną przyczyną powstawania ganglionów są elastopatie, czyli wrodzone genetyczne zaburzenia w budowie tkanki łącznej, prowadzące do nadmiernej ruchomości stawów w całym ciele. Hipermobliność stawów to nie jedyna konsekwencja elastopatii, wiele osób ma z tego powodu poważne problemy nie tylko ze stabilnością kręgosłupa i cierpi na różne wady postawy, ale także z kruchością naczyń i skłonnościami do przepuklin oraz właśnie powstawania ganglionów – osłabiona na skutek wadliwej budowy tkanki łącznej torebka stawowa nie jest w stanie „wytrzymać" nawet lekko zwiększonego ciśnienia mazi stawowej.

Najbardziej widocznym i oczywistym objawem gangliona jest pojawienie się wypukłości lub guza w okolicy stawu – najczęściej jest to,

eprasa.pl d028557d9b

tak jak w Twoim przypadku, staw nadgarstkowy, częściej jego strona grzbietowa niż dłoniowa, ale ganglion może pojawić się także na stawach paliczków lub stopy i stawie skokowym. Może on nie dawać żadnych objawów, ale to rzadki przypadek. Częściej towarzyszy mu uczucie rozpierania, ból podczas ruchu, ograniczenie ruchomości stawów i osłabienie chwytu dłoni oraz trudności z chodzeniem w przypadku gangliona na stopie. Mogą pojawić się także zaburzenia czucia w palcach i mrowienie lub drętwienie, które są konsekwencją ucisku, jaki torbiel wywiera na nerwy, a sam ból może promieniować do dłoni albo stopy i wzdłuż przedramienia lub podudzia[2].

Jeżeli zatem zauważymy u siebie tego rodzaju guzek, warto jak najszybciej udać się do lekarza pierwszego kontaktu po skierowanie do chirurga lub ortopedy, który zbada guzek i postawi wstępne rozpoznanie oraz ustali, co dalej. Zazwyczaj pacjent zostaje skierowany w pierwszej kolejności na badania obrazowe – rentgen nadgarstka i USG, które pomagają określić dokładną lokalizację gangliona, jego rozmiar i strukturę (świeże gangliony mają zazwyczaj postać cysty, a w starych dochodzi do przebudowy łącznotkankowej i podziału cysty na komory). W uzasadnionych przypadkach możemy spodziewać się także skierowania na rezonans magnetyczny lub tomografię komputerową. Ważne jest bowiem wykluczenie nowotworowego charakteru zmiany i dokładne określenie, na jakie struktury uciska i czy nie spowodował już trwałych zmian w stawie.

Niektórzy lekarze zalecają także nakłucie gangliona, w celu sprawdzenia, jaka ciecz go wypełnia – w typowym ganglionie jest to galaretowata, przezroczysta maź stawowa, gdy zaś w zaaspirowanym płynie obecna jest krew lub ropa albo jest on mętny, sprawa jest poważniejsza. Brak możliwości pobrania płynu może świadczyć o przebudowie gangliona lub o tym, że guz ganglionem nie jest i wywodzi się z innych tkanek, co wymaga podjęcia szybkiej, dalszej diagnostyki.

Jeżeli lekarz stwierdzi, że mamy do czynienia z typową torbielą galaretowatą, ma 3 drogi postępowania do wyboru. Pierwszą z nich jest pozostawienie gangliona i obserwacja, ponieważ w ponad 50% przypadków znika on samoistnie i powraca jedynie po silnym przeciążeniu stawu. W takim przypadku, z czasem może dojść jedynie do niewielkiego pogrubienia okolic stawu. Drugim sposobem pozbycia się guzka jest odciągnięcie nadmiaru mazi stawowej poprzez nakłucie guza grubą igłą. Po takim zabiegu lekarz zakłada opatrunek uciskowy na 1-2 dni i zaleca oszczędzanie stawu przez ok. 2 tygodnie, po czym można powrócić do normalnej aktywności[3]. Czasami stosuje się jednoczesne z zabiegiem odsysania podanie dostawowe sterydu, które ma zapobiegać nawrotowi. Niestety, w wielu przypadkach ganglion po odessaniu i tak powraca. Jeżeli zatem kilkukrotne usunięcie jego zawartości jest nieskuteczne, lekarz może zdecydować o konieczności operacyjnego usunięcia gangliona. To ostateczna opcja, ale i ona nie zawsze jest skuteczna i w ok. 15% przypadków torbiel znów się pojawia. Pełną sprawność dłoni po operacji pacjenci odzyskują zazwyczaj po ok. 4-6 tygodni.

Radziłbym z ostrożnością podchodzić do pojawiających się w Internecie opcji pozbycia się gangliona. Otóż znajdują się tam takie sposoby, jak celowe uszkodzenie go, np. poprzez uderzenie w leżącą na stole dłoń ciężką książką – wtedy torbiel pęka, a jej zawartość przedostaje się pod skórę, a w miejscu pęknięcia tworzy się blizna. Co prawda po takim urazie maź ulegnie wchłonięciu, a blizna może zapobiegać nawrotowi guzka, ale… ryzyko uszkodzenia stawu, ścięgien i – co najważniejsze – nerwów oraz rozwoju stanu zapalnego, który może uczynić pacjenta niepełnosprawnym, jest tak duże, że nie warto ryzykować i lepiej jest zaufać lekarzom. Gdyby zdarzył Ci się przypadkowy uraz gangliona, zgłoś się jak najszybciej do chirurga, który sprawdzi, czy poza pęknięciem torbieli nie doszło do poważniejszych uszkodzeń[4]. Co możesz jeszcze zrobić, w oczekiwaniu na wizytę u specjalisty?

Zwłaszcza „świeże" gangliony dobrze reagują na fizjoterapię. Specjaliści zalecają zazwyczaj masaż, którego zadaniem jest odprowadzenie mazi stawowej do stawu i prawidłowe ustawienie kości budujących staw, które na skutek obecności torbieli i ucisku mogą ulec przemieszczeniu

Usztywnienie

Najprostszym sposobem na szybką ulgę w bólu jest oszczędzanie stawu, na którym wytworzył się ganglion. A najlepiej sprawdza się tu usztywnienie, które ogranicza możliwość ruchu w stawie i odciąża go. Można w tym celu zastosować miękkie opaski usztywniające, ortezy lub, po prostu, bandaż elastyczny. Dobrze sprawdza się także bandaż kohezyjny, który po założeniu spaja się samoczynnie, tworząc sztywny i trwały opatrunek. Czasami samo usztywnienie pomaga i po pewnym czasie ganglion cofa się. Warto jednak, abyś miała świadomość, że to jedynie doraźny sposób, ponieważ unieruchomienie

eprasa.pl d028557d9b

Sprawdź, czy sprzęty domowe i biurowe, z których korzystasz, mają właściwe atesty, np. czy biurko ma odpowiednią wysokość, blat szerokość i czy krzesło daje naszemu kręgosłupowi odpowiednie podparcie?

stawu, w dłuższej perspektywie, może powodować albo osłabienie, albo nawet zanik mięśni. Dlatego, jeżeli torbiel nie maleje pomimo usztywnienia i oszczędnego trybu życia, tak czy inaczej trzeba udać się do lekarza i poszukać innych rozwiązań[5].

Kinezjotaping

Skutecznym sposobem na ograniczenie bólu, poprawę sprawności kończyny z ganglionem, odciążenie stawu i zapobieganie uciskowi na nerwy jest kinezjotaping[6]. Odpowiednio zaaplikowana taśma nie ogranicza, tak jak usztywnienie np. ortezą lub bandażem, funkcjonowania mięśni, zatem nie ma ryzyka ich osłabienia, ponadto można tę metodę stosować przez dłuższy czas. Kinezjotaping jest także pomocny podczas rehabilitacji po odessaniu lub chirurgicznym usunięciu gangliona. Po przeszkoleniu przez fizjoterapeutę taśmy można zakładać samodzielnie[7].

Maści przeciwzapalne

Jeżeli ganglion powoduje silny ból, w stawie toczy się stan zapalny lub jest on wynikiem oddziaływania torbieli galaretowatej na sąsiednie tkanki, specjaliści zalecają często stosowanie maści z niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi. Niestety, nie można ich używać zbyt długo, dlatego lepiej jest zacząć od wypróbowania preparatów naturalnych. Czasami wystarczy maść chłodząca (działa przeciwbólowo) zawierająca pozyskiwany z ziela mięty mentol lub okład z naparu z imbiru albo czarnej herbaty. Dobrze sprawdzają się także maści przeciwzapalne, zawierające ekstrakt z żywokostu lekarskiego[4].

Fizjoterapia

Zwłaszcza „świeże" gangliony dobrze reagują na fizjoterapię. Specjaliści zalecają zazwyczaj masaż, którego zadaniem jest odprowadzenie mazi stawowej do stawu i prawidłowe ustawienie kości budujących staw, które na skutek obecności torbieli i ucisku mogą ulec przemieszczeniu. Pomocne w łagodzeniu bólu i stanu zapalnego są także: terapia ultradźwiękami, krioterapia i zabiegi z wykorzystaniem lasera lub pola magnetycznego. Fizjoterapeuta może pomóc również w zidentyfikowaniu nawykowych nieprawidłowości w wykorzystywaniu stawu, które mogą przyczyniać się do powstawania lub nawrotów gangliona. Może to być nieprawidłowy sposób trzymania długopisu podczas pisania, złe ustawienie ręki (np. brak oparcia łokcia na blacie) podczas korzystania z komputera, zbyt długie trzymanie jedną ręką telefonu komórkowego, wykrzywianie stóp w przypadku gangliona stawu skokowego czy niewłaściwy sposób korzystania z narzędzi.

Ergonomia

Często zapominamy, że nasze ciało jest całością, a nie zbiorem niezależnych od siebie układów. Zatem niezwykle ważne jest to, byśmy korzystali z niego w sposób prawidłowy, nie nadwyrężając jego fizjologicznych możliwości. Czuwa nad tym ergonomia, nauka, której zadaniem jest takie dostosowanie otoczenia, byśmy korzystając z niego lub podczas pracy zachowali fizjologiczne, prawidłowe warunki naszego organizmu. Dlatego warto sprawdzić, czy sprzęty domowe i biurowe, z których korzystamy, mają właściwe atesty, np. czy biurko ma odpowiednią wysokość, blat szerokość i czy krzesło daje naszemu kręgosłupowi odpowiednie podparcie. Nieprawidłowości w jednej części naszego ciała, np. wady postawy czy niewłaściwe ustawienie kręgosłupa podczas pracy przy komputerze, mogą generować siły, które będą oddziaływały nawet na odległe stawy, powodując w nich niepotrzebne napięcia. Warto porozmawiać z ortopedą lub fizjoterapeutą także o odpowiednich usprawnieniach – specjalista może doradzić, z jakich pomocy powinnaś korzystać, by odciążyć nadgarstek podczas pracy – są bowiem dostępne specjalne myszki do komputera, tzw. myszy pionowe i podkładki pod mysz z żelowym podparciem nadgarstka, które doskonale sprawdzają się u osób, cierpiących na różne choroby stawów dłoni. Nauczy on również, jak podnosić przedmioty i jakich ruchów nadgarstka lub innego stawu unikać. Skoryguje wady postawy i nieprawidłowe nawyki, w tym np. niewłaściwe ustawianie stóp podczas chodu czy garbienie się podczas siedzenia[4].

Dieta przeciwzapalna

Warto, abyś pomyślała także o wprowadzeniu do diety produktów, które wspomogą organizm w walce ze stanami zapalnymi towarzyszącymi i przyczyniającymi się do powstania ganglionów. Wśród nich są witaminy A, C i E oraz polifenole i flawonoidy – najlepszym źródłem tych substancji są świeże warzywa i owoce, zdrowe oleje i dobrej jakości mięso oraz podroby.

Gojenie tkanek przyspieszają kwasy omega-3, których doskonałym źródłem są tłuste ryby i pozyskiwany z nich

eprasa.pl d028557d9b

Obecny w pieczywie pełnoziarnistym, podrobach, brokułach, szpinaku, szparagach i brukselce kwas foliowy bierze udział w syntezie aminokwasów, niezbędnych do utworzenia włókien kolagenowych, które tworzą torebkę stawową

olej rybi oraz tran. Aby zaś układ odpornościowy działał prawidłowo, dobrze jest zadbać o mikrobiotę jelitową, włączając do menu kiszonki warzywne i fermentowane przetwory mleczne lub stosować suplementy. Powinnaś także unikać produktów prozapalnych, które działają na organizm drażniąco i wzbudzają stany zapalne, (a zatem cukru oraz zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty i polepszacze smaku żywności wysokoprzetworzonej). Zrezygnuj również z potraw smażonych na głębokim tłuszczu i fastfoodów[8].

Wsparcie torebki stawowej

Niezależnie od pierwotnej przyczyny powstawania ganglionów, dobrze jest także wesprzeć tkankę, z której utworzona jest torebka stawowa. Ponieważ jest ona zbudowana w dużej mierze z kolagenu, który nadaje jej odpowiednią wytrzymałość, elastyczność i sprężystość, warto zadbać o to, by organizm miał pod dostatkiem substancji, niezbędnych do jego wytworzenia. Kluczowa jest tu witamina C, której doskonałym źródłem są owoce jagodowe, cytrusy, papryka i nać pietruszki – reguluje ona szlaki syntezy kolagenu i ekspresję genów odpowiedzialnych za jego wytwarzanie.

Z kolei kwas foliowy, czyli witamina B9, którą znajdziemy m.in. w pieczywie pełnoziarnistym, podrobach, brokułach, szpinaku, szparagach i brukselce, bierze udział w syntezie aminokwasów, niezbędnych do utworzenia włókien kolagenowych.

Tymczasem orzechy, ciecierzyca i owoce morza dostarczą Twojemu organizmowi równie niezbędnego w tym procesie cynku, a otręby,

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych

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

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

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

eprasa.pl d028557d9b

ziemniaki i zioła, takie jak pokrzywa lub skrzyp polny to bogate źródła krzemu.

W Twojej diecie nie może zabraknąć także białka, ponieważ to z niego organizm pozyskuje aminokwasy niezbędne do tworzenia kolagenu[9].

Elektroakupunktura

W literaturze przedmiotu dostępny jest zapis przypadku kobiety, która leczona była za pomocą elektroakupunktury o wysokiej częstotliwości. Po 6 kolejnych zabiegach w ciągu 4 tygodni pacjentka zgłosiła objawową poprawę i zmniejszenie wielkości torbieli[10].

Nietrzymanie moczu

Pytanie: W czasie pierwszych dużych opadów śniegu tej zimy przez ponad godzinę czekałam na pociąg w Zbąszynku i bardzo zmarzłam. To oczekiwanie przypłaciłam trwającą tydzień ostrą infekcją. Jednak choć wygrzewałam się w łóżku i przyjmowałam przepisane leki, to nie doszłam całkowicie do zdrowia. Zauważyłam, że ciągle mam uczucie parcia na mocz. Co gorsza, gdy kaszlę lub kicham, zdarza mi się popuszczać! Lekarz powiedział, że mam nadreaktywny pęcherz i wysiłkowe nietrzymanie moczu. Co mogę zrobić, by pozbyć się tych dolegliwości? Czy może Pan mi coś doradzić?

Odpowiedź: Zgodnie z definicją podaną przez International Continence Society (ICS) nietrzymanie moczu (NTM) to stan, w którym niezależny od woli wyciek moczu jest źródłem istotnych dla chorego problemów higienicznych i socjalnych[1]. Jedna z postaci NTM jest elementem zespołu nadreaktywnego pęcherza (overactive bladder – OAB). Definiuje się go jako wzmożone, uporczywe, często nagłe, niewspółmierne do wypełnienia pęcherza odczucie potrzeby oddania moczu (parcie naglące), częste oddawanie moczu w ciągu dnia i nocy (nokturia), czasami z towarzyszącym naglącym nietrzymaniem moczu.

W przebiegu OAB zwykle stopniowe nasilenie dolegliwości prowadzi do zmiany stylu życia, pacjenci ograniczają ilość przyjmowanych płynów, starają się nie oddalać od miejsca zamieszkania lub pozostawać w pobliżu toalet[2]. 60% z nich przyznaje, że jakość ich życia uległa istotnemu pogorszeniu. Wyniki kwestionariuszy oceny jakości życia pacjentów wykazują, że obniżenie to jest większe niż u chorych z cukrzycą, astmą czy innymi chorobami przewlekłymi[3]. Jest to także jeden z czynników decydujących o przeniesieniu chorych do domów opieki. W USA blisko połowa mieszkańców tych ośrodków ma objawy naglącego nietrzymania moczu[4].

Niestety uczucie zażenowania sprawia, że nawet w najwyżej rozwiniętych krajach tylko 1/3 pacjentów potrafi zwierzyć się z tego problemu lekarzowi, a 2/3 szuka pomocy po więcej niż 2 latach trwania dolegliwości. Przyczyną takiego stanu, oprócz niesłusznego uczucia wstydu, jest wiązanie zaburzeń z procesem starzenia się oraz mylne przekonanie, że skoro nie dochodzi do uszkodzenia organizmu, leczenie nie jest potrzebne lub jest nieskuteczne[5].

Tymczasem szacunkowe dane wskazują, że NTM dotyczy ok. 200 mln ludzi, w tym 7% populacji poniżej 5. r.ż, 1,4% w wieku 15-24 lat i 2,9% w wieku 55-64 lat[6].

Mimowolny wyciek moczu to efekt kilku, często niezwiązanych ze sobą przyczyn i stosownie do nich zostało wyróżnionych 5 głównych postaci tego stanu[7].

1. Wysiłkowe nietrzymanie moczu – do wycieku moczu dochodzi na skutek niewydolności zwieraczy cewki moczowej i/lub osłabienia mięśni dna miednicy stanowiących podporę pęcherza moczowego. W tej sytuacji nawet niewielki wzrost ciśnienia w jamie brzusznej nie jest równoważony przez mechanizm zwieraczowy i prowadzi do niekontrolowanego wycieku moczu.

2. Nietrzymanie moczu z przepełnienia – wyciek następuje w sytuacji, gdy znaczna ilość moczu przekracza maksymalną pojemność pęcherza moczowego i jego ciśnienie powoduje „przelewanie" moczu przez cewkę moczową. Sytuacja ma miejsce, gdy na skutek zaburzeń neurologicznych (np. pęcherz neurogenny po urazie rdzenia kręgowego) pęcherz moczowy nie opróżnia się całkowicie w trakcie mikcji, wskutek czego pozostaje w nim niedostateczna wolna objętość dla kolejnych napływających porcji moczu.

3. Funkcjonalne nietrzymanie moczu występuje w sytuacji, gdy z przyczyn fizycznych, psychicznych lub socjalnych pacjent nie ma dostępu do toalety, np. jest długotrwale unieruchomiony.

4. Naglące nietrzymanie moczu wywołane jest autonomicznymi, niezależnymi od woli skurczami pęcherza na skutek nadmiernej aktywności jego mięśni gładkich. Chory odczuwa silną i niepohamowaną potrzebę oddania moczu, często niewspółmierną do stopnia wypełnienia pęcherza. Nadaktywność wypieracza może towarzyszyć patologiom pęcherza moczowego (kamica, zakażenia) lub schorzeniom centralnego układu nerwowego. W części przypadków nie można ustalić przyczyn opisywanego objawu. Naglącemu nietrzymaniu moczu może towarzyszyć częste oddawanie moczu w dzień i w nocy oraz stałe uczucie parcia na mocz niezależnie od wypełnienia pęcherza, określane jako zespół nadreaktywnego pęcherza.

5. Postać mieszana łączy w sobie przyczyny i cechy wysiłkowego oraz naglącego nietrzymania moczu.

W większości form NTM (1-3) można ustalić pierwotną przyczynę choroby i w mniejszym lub większym stopniu ją usunąć. Niestety, wciąż nie wiemy, jakie jest podłoże naglącego nietrzymania moczu. Pewne światło na istotę choroby rzucają wyniki badań klinicznych. Jej częstość wzrasta z wiekiem, po 75. r.ż. 58% mężczyzn i 68,7% kobiet ma kłopoty z utrzymaniem moczu[8]. Wśród pań 49% przypadków NTM to postać wysiłkowa, 22% nagląca, a 29% mieszana. Z kolei u mężczyzn 73% przypadków NTM to postać nagląca, 19% mieszana, a tylko 8% wysiłkowa[9]. Objawy pęcherza nadreaktywnego występują w niemal równym stopniu u obu płci, tj. u 15,6% panów i 17,4% kobiet. Wykazano też, że u 45% pacjentów z naglącym nietrzymaniem moczu dodatkowo występują cechy wysiłkowego NTM[10]. Jak więc widzisz, nie jesteś sama.

eprasa.pl d028557d9b

W zespole pęcherza nadreaktywnego do skurczu pęcherza dochodzi już we wczesnej fazie jego wypełniania.

Skurcze te występują spontanicznie i u części pacjentów prowadzą do wspomnianego naglącego nietrzymania moczu[11]. Naglące nietrzymanie moczu to mimowolny, niemożliwy do zatrzymania jego wypływ występujący krótko po odczuciu parcia w okolicy pęcherza. Wywołane jest nieadekwatnym do stopnia wypełnienia pęcherza skurczem wypieracza. Objawy OAB (częstomocz, parcia naglące, naglące nietrzymanie moczu) mogą występować łącznie lub w różnych kombinacjach. Częstość ich występowania analizowano w kilku badaniach klinicznych. Jedno z nich, przeprowadzone metodą ankietową, objęło 16 776 kobiet i mężczyzn powyżej 40. r.ż. z Wielkiej Brytanii, Francji, Hiszpanii, Włoch, Niemiec i Szwecji. Jako chorych zakwalifikowano 16,6%. Najczęstszym objawem przez nich zgłaszanym był częstomocz (85% chorych), parcia naglące podawało 54%, a nietrzymanie moczu 36%. U połowy chorych dolegliwości utrzymywały się dłużej niż 3 lata. Tylko 60% z nich szukało porady lekarskiej, a jedynie 27% było leczonych[8]. Pacjenci zgłaszali się do lekarza głównie z powodu naglącego nietrzymania moczu, a przeciętny okres trwania objawów wynosił 8,5 lat. Po 3 miesiącach od rozpoczęcia leczenia liczba używanych podkładek spadła o 25%, natomiast w tym samym czasie u nieleczonych osób wzrosła o 35%[12].

Choć niewiele ciągle wiemy o przyczynach powstawania OAB, to szczęśliwie mamy już pewną pulę opcji, z których można skorzystać, by zredukować dojmujące objawy tego schorzenia. NTM można w dużej liczbie przypadków skutecznie wyleczyć i to bez użycia skalpela. Do najskuteczniejszych metod leczenia w tym przypadku należy fizjoterapia. Możesz ją dodatkowo wspomóc rozsądną dietą.

Zrzuć wagę

Wiele badań wykazało, że ryzyko wystąpienia OAB u kobiet otyłych jest 2-krotnie wyższe w porównaniu do kobiet z prawidłową masą ciała, natomiast nie wykazano tej zależności u mężczyzn[13].

W badaniu NOBLE nadaktywność pęcherza z NTM występowała ponad 2-krotnie częściej u kobiet z BMI >30 w porównaniu do pacjentek z BMI<24. Inne badania kliniczne potwierdziły te obserwacje. Co więcej, okazało się, że jedynie 23% pacjentów z BMI >30 nie podaje żadnego z objawów nadreaktywności pęcherza[14].

Gdy otyłość brzuszna wywiera nacisk na pęcherz i mięśnie miedniczne, dlatego uznawana jest za czynnik ryzyka w przypadku NTM, czyli jak fachowo nazywają to lekarze inkontynencji moczowej. Dowiedziono, że zmniejszenie masy ciała nie tylko pomaga zapobiec przykrej dolegliwości, ale i wpływa na zmniejszenie nasilenia jej objawów.

Zespół dr Nancy N. Maserejian z Instytutu Badawczego Nowej Anglii w Watertown postawił istotne pytanie, czy dzieje się tak z powodu spadku wagi, czy też wpływ na poprawę stanu kobiet cierpiących na NTM ma zmiana diety oraz większa dawka ruchu? Próbując na nie odpowiedzieć, naukowcy przeanalizowali dane 2 060 mieszkanek Bostonu w wieku 30-79 lat dotyczące przestrzeganej diety i stylu życia. Kobiety wypytywano także o dolegliwości ze strony układu moczowego, wagę, wzrost i obwód pasa. Okazało się, że u nieco ponad 12% ankietowanych występowało średnio-mocno nasilone nietrzymanie moczu (co najmniej raz w tygodniu dochodziło do niekontrolowanego popuszczania). 20% próby stanowiły kobiety przyjmujące najbardziej kaloryczne posiłki. U nich – w porównaniu do pań z najniższym spożyciem kalorii – ryzyko wystąpienia inkontynencji było niemal 3-krotnie wyższe. Podobny wzrost zauważono u tych badanych, w których diecie znacznie więcej było nasyconych tłuszczy zwierzęcych od wielonienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia roślinnego. Na te korelacje nie miały wpływu ani waga uczestniczek, ani ich wiek czy przewlekłe schorzenia takie jak np. cukrzyca. Widać z tego wyraźnie, że jeżeli masz nadwagę, priorytetem dla Ciebie powinno być zrzucenie zbędnych kilogramów. Pomyśl też o zmianie diety. Amerykanie bowiem stwierdzili, że związek między przyjmowanymi kaloriami a nietrzymaniem moczu jest nawet silniejszy u szczupłych kobiet. Akademicy nie umieją jeszcze wytłumaczyć, czemu stosunek różnych rodzajów tłuszczów wpływa na ryzyko nietrzymania moczu, sądzą jednak, że może to mieć związek z przewlekłym układowym stanem zapalnym albo z pobudzaniem zwiększonej aktywności układu nerwowego, co podwyższa częstość wyładowań nerwów pęcherza (nadreaktywność)[15].

Dowiedziono, że zmniejszenie masy ciała nie tylko pomaga zapobiec nietrzymaniu moczu, ale również wpływa na zmniejszenie nasilenia jego objawów

eprasa.pl d028557d9b

Po 6 tygodniach u kobiet ćwiczących jogę w ramach specjalnego programu terapeutycznego o 70% zmniejszyła się częstość popuszczania w porównaniu do początku eksperymentu

Nie bój się wody

Picie odpowiedniej ilości płynów jest istotne, gdy podejmujesz walkę z nietrzymaniem moczu. Odwodnienie organizmu może prowadzić do zaparć, co podrażnia również pęcherz i przyczynia się do problemów z NTM. Pij 6-8 szklanek płynów dziennie (nie tylko wody, ale również herbat owocowych, ziołowych oraz soków). Staraj się jednak, by lwią część tej porcji wypić w ciągu dnia. Dzięki temu nie będziesz musiała wstawać do toalety w nocy.

Zrezygnuj z kawy

Zawarta w niej kofeina ma silne działanie moczopędne, co może przyczynić się do podrażnienia pęcherza moczowego i stymulować skurcze mięśni, co jest przyczyną NTM.

Co więcej, działa ona pobudzająco na mózg, a ponieważ pęcherz jest kontrolowany przez płat czołowy mózgu, jej spożycie może nasilić przebieg choroby[16].

Zachowaj spokój

W literaturze przedmiotu podkreślany jest istotny związek czynników psychogennych z nadreaktywnością pęcherza. Objawy OAB występują 3-krotnie częściej wśród cierpiących na depresję[17]. Praktykuj medytację i naucz się technik relaksacyjnych.

Zadbaj o kręgosłup

U podłoża zespołu OAB leżą 2 zjawiska: parcie naglące (wzmożona wrażliwość pęcherza powodująca uczucie potrzeby oddania moczu nawet przy niewielkim wypełnieniu) oraz nadaktywność wypieracza[18]. U chorych skurcz ten jest niezależny od wypełnienia pęcherza (pojawia się już podczas wstępnej fazy wypełniania pęcherza) i wymyka się świadomej kontroli – pęcherz staje się nadaktywny. Przyczyny tego zjawiska leżą w mięśniach gładkich pęcherza moczowego (przyczyny miogenne), nieprawidłowościach funkcjonowania włókien nerwowych i ich zakończeń oraz w samym centralnym układzie nerwowym (przyczyny neurogenne).

W prawidłowych warunkach opróżnianie pęcherza podlega świadomej kontroli. Przeciętnie, maksymalna objętość pęcherza wynosi 400-600 ml, a odczucie potrzeby mikcji pojawia się dopiero przy wypełnieniu 2/3 tej objętości. W trakcie stopniowego napływu moczu do pęcherza wypieracz ulega zwiotczeniu, a pasma mięśniowe zgrupowane wokół jego szyi oraz cewki moczowej pozostają w stanie stałego skurczu dzięki pobudzeniu przez współczulne włókna nerwowe wychodzące z segmentów Th11-L2 rdzenia kręgowego. Mikcja wymaga koordynacji szeregu zdarzeń zachodzących w obrębie mózgu, rdzenia kręgowego, obwodowego układu nerwowego i dolnych dróg moczowych. W prawidłowych warunkach pęcherz moczowy pozwala na stopniowe gromadzenie moczu bez znacznego wzrostu ciśnienia wewnątrzpęcherzowego. A jego oddanie jest świadomym aktem zachodzącym pod kontrolą danej osoby – zwieracze cewki moczowej zmniejszają swe napięcie i następuje skurcz wypieracza. Do opróżnienia pęcherza dochodzi dzięki sygnałom z układu przywspółczulnego przekazywanym przez włókna nerwowe z segmentów S2-S4 rdzenia kręgowego, poprzez splot krzyżowy unerwiający dolne drogi moczowe i mięśnie dna miednicy. Powodują one skurcz wypieracza, zwiotczenie szyi pęcherza, zwieraczy cewki moczowej i mięśni dna miednicy. Jednak nawet po maksymalnym wypełnieniu pęcherza skurcz wypieracza może być zahamowany przez zależne od woli sygnały z kory mózgowej.

Jak widzisz, w pozornie proste oddawanie moczu zaangażowane są aż 3 segmenty kręgosłupa: odcinka piersiowego, lędźwiowego i krzyżowego. Z tej przyczyny warto nie tylko dbać o prawidłową postawę, ale także wzmacniać gorset mięśniowy, co pozwoli uniknąć urazów kręgosłupa. Badania wykazały bowiem, związek między urazami kręgosłupa i rdzenia kręgowego a NTM.

Odkryj mięśnie dna miednicy

To właśnie one wpływają na zwieracz pęcherza moczowego i nim sterują, pozwalając popuścić lub zatrzymać strumień moczu. W latach 40. XX w. amerykański lekarz Arnold Kegel opracował zestaw ćwiczeń wzmacniający mięśnie dna miednicy. Polegają one na zaciskaniu mięśni pochwy i odbytu na ok. 8-10 s i powtarzaniu tej czynności w krótkich odstępach czasu zaczynając od 5 powtórzeń, dochodząc aż do 25, w miarę wzmacniania się mięśni. Mocne i elastyczne mięśnie zapobiegają opuszczaniu się narządów i wysiłkowemu nietrzymaniu moczu, zwiększają też satysfakcję seksualną kobiet[19]. Aby nauczyć pacjentki, jak kontrolować mięśnie Kegel skonstruował urządzenie działające podobnie jak aparat do mierzenia ciśnienia.

eprasa.pl d028557d9b

Kobieta z sondą w pochwie uczyła się kurczyć mięśnie, obserwując zmiany wychylenia słupka wody. Dziś perineometry zamiast kolumny wody mają wskaźnik, który przy prawidłowym napięciu mięśni dna miednicy, powoduje wychylenie wskaźnika.

Jak pokazuje wieloletnia praktyka, ćwiczenia Kegla przynoszą wymierne efekty w postaci rzadszego wycieku moczu już po 8-12 tygodniach regularnych ćwiczeń. Jednak pamiętając o zasadzie, że nieużywane mięśnie zanikają, nawet wtedy nie wolno przerywać treningu.

Wyniki randomizowanego badanie klinicznego opublikowanego w *British Medical Journal* wykazały, że klasyczne ćwiczenia mięśni dna miednicy są bardziej skuteczne niż terapia z zastosowaniem ciężarków dopochwowych oraz elektrostymulacja[20]. Dlatego też lekarze zalecają je jako pierwszy wybór leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu. Potwierdził to kompleksowy przegląd metod leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu opublikowane *w British Journal of Urology International* w 2010 r.[21].

Biologiczne sprzężenie zwrotne

Na analogicznej zasadzie opiera się też metoda biofeedback, który polega na wyćwiczeniu świadomej kontroli nad czynnością narządów działających dotychczas autonomicznie. Wykorzystuje się do tego aparaturę elektroniczną, która pokazuje podłączonej do niej osobie (w formie sygnału akustycznego albo świetlnego), jak mocno i jak długo kurczy ona mięśnie.

Niekiedy stosuje się elektrostymulację dopochwową mięśni głębokich dna miednicy. W tym celu wewnątrz pochwy umieszcza się elektrodę, przez którą wysyłane są impulsy elektryczne, drażniące pożądane mięśnie.

Publikowane wyniki randomizowanych badań wskazują, że skuteczność prawidłowo prowadzonej terapii biofeedback może być porównywalna do wyników leczenia farmakologicznego[22].

Stymulacja elektryczna

Pierwotnie była stosowana w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu u kobiet. Odpowiednie elektrody zostają umieszczone dopochwowo, przezskórne lub doodbytniczo, a generowany przez nie impuls pobudza mięśnie dna miednicy do skurczów. Mięśnie stopniowo zwiększają swe napięcie i siłę, podobnie jak każdy mięsień szkieletowy poddany stałym obciążeniom. Generowane impulsy elektryczne wpływają także na czynność nerwów biegnących w miednicy mniejszej, powodując zahamowanie przewodnictwa włókien ruchowych i czuciowych biegnących w nerwach podbrzusznych i sromowych. Właśnie ten efekt „porażenia" nerwów zainspirował medyków do zastosowania powyższej metody w leczeniu zespołu pęcherza nadreaktywnego.

Bardziej inwazyjny sposób elektrostymulacji polega na wszczepieniu stymulatorów z elektrodami zakończonymi w okolicach nerwów krzyżowych S2-S4. Jest on używany do leczenia zaburzeń pęcherza neurogennego po urazach rdzenia kręgowego.

Stymulacja taka prowadzi do obniżenia poziomu progu reaktywności ściany pęcherza moczowego i jednocześnie wzrostu napięcia zwieracza cewki moczowej[23].

W prospektywnym badaniu 44 kobiet z nadreaktywnym pęcherzem potwierdzono, że gosha-jinki-gang znacznie zmniejsza częstotliwość oddawania moczu, poprawia jakość życia i daje niewiele skutków ubocznych

Spróbuj jogi

Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco (UCSF) joga może pomóc w leczeniu NTM. Zespół dr Alison Huang zebrał grupę 20 kobiet cierpiących na tę przypadłość w wieku 40 lat i starszych. Połowa z nich wzięła udział w 6-tygodniowym programie terapeutycznym z ćwiczeniami jogi kształtującymi miednicę. Trening opracowano tak, by był bezpieczny dla starszych, cierpiących na osteoporozę pań, a także by ćwiczenia mogły wykonywać kobiety o ograniczonej mobilności. Okazało się, że u pań z grupy terapeutycznej o 70% zmniejszyła się częstość popuszczania w porównaniu do początku eksperymentu. W większości wypadków poprawa dotyczyła wysiłkowego nietrzymania moczu. Amerykanie zakładają, że dzieje się tak z przynajmniej 2 powodów – po pierwsze joga wzmacnia podtrzymujące pęcherz mięśnie dna miednicy, a po drugie poprzez medytację niweluje lęki i stres towarzyszące schorzeniu[24].

Bierz suplementy

Magnez To minerał niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i nerwów. Może również złagodzić objawy NTM. Badanie przeprowadzone w Izraelu na grupie 40 kobiet, które zażywały suplement diety z magnezem 2 razy dziennie, wykazało, że ponad 50% z nich odczuło poprawę w przebiegu choroby i znacznie rzadziej budziło się w nocy, żeby skorzystać z łazienki. Zdaniem naukowców może to mieć związek z tym, że magnez zmniejsza skurcze mięśni pęcherza moczowego

eprasa.pl d028557d9b

Badanie kliniczne przeprowadzone na Heilongjiang University of Chinese Medicine pokazało, że stymulacja klasyczną akupunkturą daje rezultaty w 54% przypadków, a protokół leczenia elektroakupunkturą pozwala na uzyskanie poprawy aż 86%

i umożliwia jego całkowite opróżnienie. W innym badaniu 30 paniom z tzw. pęcherzem nadreaktywnym podawano 350 mg wodorotlenku magnezu dziennie przez miesiąc. U 12 spośród nich odnotowano poprawę[25].

Magnez znajdziesz w czekoladzie, kukurydzy i bananach.

Dawkowanie: 150 mg 2 razy dziennie.

Witamina D Badania dowodzą, że może zmniejszyć ryzyko problemów z inkontynencją. Eksperyment przeprowadzony w 2010 r. na grupie kobiet wykazał, że u seniorek z prawidłowym poziomem słonecznej witaminy, ryzyko nietrzymania moczu jest niższe o 45%. Doktor Samuel Badalian z SUNY Upstate Medical University w Syracuse podkreśla, że jej wyższe stężenie wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia jakiejkolwiek choroby dna miednicy (nietrzymanie stolca, wypadanie narządów miednicy czy NTM) u wszystkich kobiet[26]. Produkcję witaminy D pobudzi 20-minutowe przebywanie na słońcu bez kremów z filtrem poza 11-15 godz. w okresie letnim. Możesz też dostarczyć jej sobie, jedząc mleko, jaja i ryby lub przyjmując jej suplementy.

Dawkowanie: dla dorosłej kobiety to 600 j.m. dziennie.

Wypróbuj chińskie zioła

W terapii OAB lekami z wyboru są preparaty z grupy leków antycholinergicznych, blokujące receptory muskarynowe. Tą drogą zmniejszają autonomiczne skurcze wypieracza, przynajmniej częściowo łagodząc objawy i zmniejszając liczbę epizodów nietrzymania moczu[27]. Niestety ich najczęstszymi skutkami ubocznymi są suchość w ustach i zaparcia, a także zmiany ciśnienia krwi, częstości tętna lub rytmu serca[28]. Nic więc dziwnego, że pacjenci i naukowcy szukają bezpieczniejszych alternatyw.

Gosha-jinki-gang (GJG) to tradycyjna chińska mieszanka złożona z 10 różnych ziół. Składa się z *Rehmanniae radix* (5 g), *Achyranthis radix* (3 g), *Corni fructus* (3 g), *Moutan cortex* (3 g), *Alismatis rhizoma* (3 g), *Dioscorea rhizoma* (3 g), *Plantaginis semen* (3 g) *Poriae cocos* (3 g), przetworzony *Aconiti tuber* (1 g) i *Cinnamomi cortex* (1 g)[29]. W eksperymentach na szczurach mieszanka hamowała uczucia parcia na mocz, co skutkowało zmniejszoną częstotliwością mikcji[30].

Z kolei w prospektywnym badaniu 44 kobiet z OAB potwierdzono, że gosha-jinki-gang znacznie zmniejsza częstotliwość oddawania moczu, poprawia jakość życia i daje niewiele skutków ubocznych[31].

Hachi-mi-jio-gang to nieco uboższa wersja GJG – składa się z 8 ziół. Uważa się, że relaksuje mięśnie gładkie[32].

Rzuć palenie

Są ku temu 2 istotne powody. Po pierwsze, nikotyna podrażnia pęcherz moczowy. Po drugie, palacze częściej niż niepalący kaszlą, co zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej, wywierając nacisk na pęcherz moczowy. To zaś może przyczyniać się do wysiłkowego NTM. Jak się okazuje, długotrwałe i częste palenie papierosów znacząco zwiększa ryzyko rozwoju wysiłkowego nietrzymania moczu[33].

Terapia behawioralna

W 1989 r. na konferencji poświęconej standardom leczenia nietrzymania moczu Agency for Health Care Policy and Research zaleciła stosowanie terapii behawioralnych jako leczenia pierwszego rzutu[34]. Polegają one na wypracowaniu prawidłowych odruchów opróżniania pęcherza i przywróceniu odpowiedniego cyklu mikcji poprzez wymuszanie oddawania moczu w stałym rytmie dobowym (jednakowe odstępy czasu i stałe pory). Obejmują opisane przez Kegla ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz naukę reakcji na wystąpienie odczucia parcia poprzez wytworzenie odruchowego rozluźnienia lub odwrócenia uwagi (np. wsteczne odliczanie) i wywołanie wybiórczego skurczu innych grup mięśni. Pacjent dąży do zwiększania pojemności pęcherza za pomocą ćwiczeń polegających na świadomym, stopniowym wydłużaniu czasu między kolejnymi mikcjami według wcześniej ustalonego harmonogramu (od 15 min do 2 godz.).

Jednocześnie chory uczy się świadomej kontroli wypieracza oraz zwieracza cewki. Trening prowadzi do wypracowania mechanizmu, dzięki któremu impulsy korowe pozwalają na hamowanie skurczów wypieracza, stymulują napięcie zwieracza cewki moczowej, modulują dośrodkowe włókna czuciowe[35].

Akupunktura

Zdaniem medycyny Wschodu NTM wynika nie tylko z nieprawidłowej pracy pęcherza, ale również innych narządów, w tym

eprasa.pl d028557d9b

nerek, płuc i serca. Wedle tego poglądu zaburzenia co najmniej 2 tych organów skutkują nadaktywnością pęcherza. Choć terapia za pomocą akupunktury jest długotrwała, jednak jest uważana za bardzo skuteczną. Badanie kliniczne przeprowadzone na Heilongjiang University of Chinese Medicine pokazało, że stymulacja klasyczną akupunkturą daje rezultaty w 54% przypadków, a protokół leczenia elektroakupunkturą pozwala na uzyskanie poprawy aż 86%[36].

Pessar

To silikonowe wkładki różnej wielkości i kształtu, dopasowywane indywidualnie. Materiał wykorzystywany do ich produkcji jest antyseptyczny, aby wyeliminować jakiekolwiek ryzyko zakażenia podczas użytkowania. Umieszcza się go głęboko w pochwie. Pessar cewkowy z kalotą, czyli specjalnym kołnierzem, podpiera cewkę moczową, co zapobiega niekontrolowanemu popuszczaniu. Można go stosować zarówno przy mieszanym, jak i wysiłkowym nietrzymaniu moczu. Z kolei pessar pierścieniowy wykonany jest z aluminiowego rdzenia, który można swobodnie odkształcać, co umożliwia dokładne dopasowanie. Stosuje się go najczęściej u kobiet, które pomimo operacji nadal cierpią na wysiłkowe nietrzymanie moczu. Pessar kołnierzowy ma dodatkową wypustkę w okolicy cewki moczowej, dzięki czemu przeciwdziała obniżeniu narządów rodnych oraz ich całkowitemu wypadaniu. Najczęściej wykonany jest z silikonu. Ze względu na to, że może podrażniać ścianki pochwy, niektóre kobiety stosując krążek dopochwowy, muszą używać specjalnych żeli dopochwowych[37].

Załóż szelki

Obecnie najlepiej przebadaną metodą leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu jest TVT (Tension-free Vaginal Tape), czyli operacja z wykorzystaniem taśmy polipropylenowej. Polega ona na podparciu środkowego odcinka cewki moczowej kobiety. Zabieg trwa ok. 30 min. Za pomocą cewnika opróżnia się pęcherz moczowy pacjentki, by w ten sposób zmniejszyć ryzyko jego uszkodzenia. Chirurg przeprowadza taśmę pod cewką moczową, tak aby jej końce wyprowadzić na skórze tuż powyżej spojenia łonowego. Tam wykonuje dwa 5-milimetrowe nacięcia, przez które wystają końce taśmy. Zostają one zaszyte wraz ze skórą. Tak założona taśma stabilizuje cewkę i zapewnia podparcie, które ma kluczowe znaczenie dla trzymania moczu. Według różnych badań skuteczność leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu metodą TVT wynosi 80-90%. Warto jednak pamiętać, że operacja ta wiąże się z istotnym ryzykiem uszkodzenia pęcherza moczowego[38].

Kolagen

Zastrzyki zawierające to białko mogą okazać się nową, skuteczną metodą leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu. Efektywności tej metody dowodzi opublikowane na łamach *Journal of Urology* studium przeprowadzone przez prof. Philippe'a Zimmerna z Southwestern Medical Center na Uniwersytecie Teksańskim. Wzięło w nim udział 31 pacjentek, u których standardowe leczenie operacyjne nie rozwiązało problemu nietrzymania moczu. Kobietom wstrzyknięto dawkę kolagenu w bezpośrednim sąsiedztwie cewki moczowej. Podane w ten sposób białko wywierało niewielki nacisk na cewkę, wspomagając w ten sposób pracę osłabionego zwieracza tego narządu. Aż 93% (29 kobiet) spośród badanych zaobserwowało u siebie poprawę lub nawet całkowite wyleczenie, u 2 pozostałych badanie USG wykazało niedostateczną ilość kolagenu lub jego niepoprawne rozłożenie w okolicach cewki moczowej. Choć wyniki eksperymentu są bardzo zachęcające, to jednak należy zwrócić uwagę, że był on przeprowadzany na stosunkowo niewielkiej grupie[39].

Estrogen

Badania wykazały, że lokalne podawanie tego hormonu może łagodzić objawy NTM. Przegląd Cochrane z 2012 r. ujawnił, że zmniejszało częstotliwość i pilność oddawania moczu. Inne badanie pilotażowe wykazało, że leczenie hormonalne estrogenem i progesteronem znacznie zmniejszyło nokturię, u kobiet, które dotychczas musiały wstawać, by oddać mocz 2 razy w nocy[40].

BIBLIOGRAFIA
ZAPALENIE ZATOK

1. J Bone Joint Surg Br. 1978 May;60-B(2):228-33; Skeletal Radiol. 1996 Oct;25(7):635-8
2. J Am Acad Orthop Surg. 1999 Jul--Aug;7(4):231-8
3. J Hand Surg Br. 2003 Apr;28(2):172-6; Acta Orthop Belg. 2005 Oct;71(5):528-34
4. Curr Rev Musculoskelet Med. 2008 Dec; 1(3-4): 205-11
5. J Hand Surg Am. 1992 Nov;17(6):1097-9
6. Baltic Journal of Health and Physical Activity 2021; 13 (2): 11-25; Śliwiński Z., Krajczy M. Dynamiczne plastrowanie – podręcznik Kinesioplogy Taping. Wydawnictwo MARKMED Rehabilitacja s.c., Ostrowiec Św. 2014
7. ISRN Orthop. 2013; 2013: 940615
8. Nutr Clin Pract. 2017 Jun;32(3): 318-25
9. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2005 Nov;289(5): E864-9
10. J Can Chiropr Assoc. 2017 Dec; 61(3): 269-76
11. J Can Chiropr Assoc. 2017 Dec; 61(3): 269-76

NIETRZYMANIE MOCZU

1. J Urol. 1979;121:551-554
2. J Am Geriatr Soc 2000;48:413-6
3. Am J Manag Care 2000;6:S565-73i
4. [J Am Med Assoc 1982;248:1194-8; Br J Urol Int 2002;90:544-9
5. Fam Pract 2001;18:48-52
6. Clin Obstet Gynecol. Dec 1996; 39(4): 906-11
7. Am J Med. 2007;120(3):211-220; Med Clin North Am. Sep 2006;90(5):825-36
8. Br J Urol Int 2001;87(9); 760-6
9. J Wound Ostomy Continence Nurs 1999;26:30-8
10. World J Urol 2003;20:327-36
11. Am J Obstet Gynecol. 2002;187:116-26
12. Clin Ther 2002;24:397-408
13. Drugs. 2003;63:2595-611
14. Br J Obstet Gynaecol 2003;110:247-54; Obstet Gynecol 1999;94:66-70
15. Am J Epidemiol. 2010 May 15; 171(10): 1116-25
16. https://goo.gl/xUfJZu
17. Br J Urol Int. 2003;92:69-77; Eur Urol 2003;43:535-8
18. Urology. 2002;60(Suppl 1):7-12
19. Minerva Ginecol. 2004 Aug;56(4):353-69; Arch Sex Behav. 1985 Feb;14(1):13-28
20. BMJ 1999;318:487
21. British Journal of Urology International. 2010, www2.bjui.org/ContentFullitem.aspx?id=427&-SectionType=4
22. J. Am. Geriatr. Soc. 2002; 50: 808-16; JAMA 2002; 288: 2293-99
23. Scand J Urol Nephrol Suppl 2002;210:82-6
24. Female Pelvic Med Reconstr Surg. 2014 May-Jun; 20(3): 147-54
25. JAMA. 2004 Feb 25;291(8):986-95
26. Obstetrics & Gynecology, 2010 Apr; 115(4):795-803
27. Lancet Neurol 2004;3:46-53
28. Clin Interv Aging. 2007;2(3):337-45; J Med Liban. 2009 Oct--Dec;57(4):215-7
29. Hinyokika Kiyo. 2007 Dec;53(12):857-62
30. J Pharm Pharmacol. 2002 Dec;54(12):1645-50
31. Hinyokika Kiyo, 2008, 54(2):95-9
32. Yakugaku Zasshi. 2009 Aug;129(8):957-64
33. Am J Obstet Gynecol. 1992 Nov;167(5):1213-8
34. JAMA. May 12 1989;261(18):2685-90
35. International Journal of Urology200916,2,126-142
36. Front Neurol. 2022; 13: 985288
37. Rev Obstet Gynecol. 2010 Winter; 3(1): 3-9
38. Int Urogynecol J 12 (Suppl 2), S5-S8 (2001)
39. Urology. 2006 Apr;67(4):725-9
40. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Oct 17;10(10):CD001405; Menopause. 2021 Mar 15;28(5):502-10

eprasa.pl d028557d9b

28-dniowy reset hormonalny

Niezależnie od etapu menopauzy możesz dokonać zdrowotnego resetu dzięki sprzyjającej równowadze hormonalnej diecie ketogenicznej – twierdzi holistyczna ekspertka w dziedzinie przekwitania dr Mindy Pelz

eprasa.pl d028557d9b

Dieta ketogeniczna zyskuje w ostatnich latach olbrzymią popularność. Otrzymała jednak nieco złych recenzji, zwłaszcza jeśli chodzi o kobiety. Wynika to w dużej mierze z faktu, że wielu pacjentek nie nauczono, jak synchronizować ich niskowęglowodanowe jadłospisy z układem hormonalnym.

Uważam, że dieta ketogeniczna może być dla kobiet przełomowa – zwłaszcza kiedy przechodzą menopauzę i zmagają się z jej objawami, np. przybieraniem na wadze, niskim poziomem energii i zmiennością nastrojów. Jednakże powinny ją one stosować w odmienny sposób. Oto jak uzyskać zdumiewające efekty dzięki przejściu na dietę ketogeniczną oraz poprawie kondycji mikrobiomu jelitowego i równowagi układu hormonalnego.

Krok pierwszy: licz węglowodany, nie kalorie

Bardzo wiele kobiet głodzi się przez spożywanie tylko pełnych chemikaliów i niskotłuszczowych produktów, które próbuje spalić podczas długich godzin na siłowni. Tę metodę odchudzania nie tylko trudno wytrzymać, lecz także powoduje ona zaburzenia metaboliczne i utrudnia utratę masy ciała w przyszłości.

Nie mówię, by przestać ćwiczyć, tylko przestać liczyć kalorie. Redukcja ich podaży niekoniecznie złagodzi hormonalną jazdę bez trzymanki – w przeciwieństwie do kontroli rodzajów przyjmowanego pokarmu.

Myśl o pożywieniu w skali makro – pod kątem makroskładników składających się na zawartość kalorii w pokarmach, czyli węglowodanów, białka i tłuszczu. Każdy z nich ma podczas menopauzalnej podróży inne zastosowanie. Każdy inaczej podniesie poziom insuliny, która ma wpływ na hormony płciowe.

Dieta ketogeniczna może być dla kobiet przełomowa – zwłaszcza gdy przechodzą menopauzę i zmagają się z jej objawami, np. przybieraniem na wadze, niskim poziomem energii i zmiennością nastrojów. Jednakże powinny ją one stosować w odmienny sposób.

Proces równoważenia poziomów estrogenów, progesteronu i testosteronu należy rozpocząć od upewnienia się, że rodzaje spożywanych pokarmów nie powodują ciągłych skoków stężenia insuliny. Dobrze zacząć od zleconej przez lekarza pełnej analizy krwi. Badanie poziomu hemoglobiny glikowanej pokazuje średnie stężenie insuliny w ostatnich 3 miesiącach. Jeśli chodzi o profilaktykę chorób, wynik powinien wynosić poniżej 5%, a dla długowieczności poniżej 3%.

Drugim sposobem na zrozumienie, ile insuliny może produkować organizm, jest uważne monitorowanie glikemii w domu glukometrem, który można z łatwością znaleźć w lokalnej aptece. Kiedy wzrasta poziom glukozy, podwyższa się też stężenie insuliny. To najlepszy sposób na regularne monitorowanie glikemii.

eprasa.pl d028557d9b

Pokarmy ketobiotyczne

Przechodzącym menopauzę kobietom zalecam tzw. dietę ketobiotyczną, czyli ketogeniczną, ale z mnóstwem odżywiających mikrobiom roślinnych pokarmów. Bardzo restrykcyjne odmiany diety ketogenicznej (20 g węglowodanów na dobę lub mniej) nie uwzględniają wystarczającej podaży takich produktów, a jest ona kluczowa dla równowagi hormonalnej.

Istnieją 3 kategorie składników pokarmowych, które korzystnie wpływają na dobroczynne drobnoustroje jelitowe: polifenole oraz pro- i prebiotyki. Produkty zasobne w polifenole i prebiotyki wspomagają rozrost już obecnych w jelicie korzystnych bakterii, a te bogate w probiotyki zwiększają bioróżnorodność mikrobiomu. Niezbędna jest codzienna równowaga tych 3 kategorii.

Moje ulubione produkty z polifenolami
Goździki
Oliwki
Gorzka czekolada
Owoce jagodowe
Surowe orzechy
Czerwone wino

Moje ulubione pokarmy prebiotyczne
Nasiona szałwii hiszpańskiej
Nasiona konopi
Siemię lniane

Moje ulubione produkty bogate w probiotyki
Kiszona kapusta
Kimchi
Jogurty probiotyczne
Napoje probiotyczne (kombucza, kefir wodny)
Surowy kefir mleczny

Jest wiele dobrych urządzeń pomiarowych do użytku domowego, ale ja rekomenduję Keto-Mojo. Wszystkich moich pacjentów zachęcam do porannych pomiarów glikemii. W przypadku większości dni poziom glukozy we krwi powinien mieścić się w przedziale 70-90 miligramów na decylitr (mg/dl). Jeśli konsekwentnie jest wyższy, być może trzustka musi wytwarzać zbyt dużo insuliny, co niweczy całą hormonalną kaskadę.

Jak utrzymywać niski poziom glukozy i insuliny we krwi dzięki diecie? Wszystko sprowadza się do obserwacji makroskładników.

Węglowodany

Spośród 3 makroskładników węglowodany zazwyczaj najbardziej podnoszą poziom glukozy i insuliny we krwi. Rafinowane węglowodany, np. chleb, makaron i słodkie smakołyki, mają najsilniejszy wpływ na insulinemię. Te zawierające błonnik, takie jak owoce i warzywa, powodują mniejszy wzrost glikemii, a zatem mniejszy wyrzut insuliny.

Jednym z pierwszych kroków w ramach kontroli poziomu insuliny jest wykluczenie z diety rafinowanych węglowodanów. Sama ta zmiana może radykalnie złagodzić objawy menopauzy. A w połączeniu z przerywanym postem (przedłużenie okresów powstrzymywania się od spożywania pokarmów; najprościej jest opóźniać śniadania i/lub przyspieszać kolacje, tak by pościć 13-15 godz. w ciągu dnia) może sprawić, że natychmiast zauważysz przypływ energii, zmniejszenie apetytu oraz poprawę jasności umysłu. Cały czas zauważam to u moich pacjentek.

Pierwszym krokiem, jeśli chodzi o białko, jest pozyskiwanie go z czystych źródeł. Kiedy to tylko możliwe, należy wybierać mięso organiczne, niezawierające hormonów i pochodzące od zwierząt pastwiskowych.

Kolejnym krokiem jest rozpoczęcie liczenia makroskładników. Zalecam ich codzienne śledzenie dzięki aplikacji, takiej jak np. Carb Manager. Aby utrzymać zdrowy poziom glukozy i insuliny we krwi, powinno się spożywać poniżej 50 g węglowodanów netto na dobę. Nie martw się – aplikacja Carb Manager wykona obliczenia za Ciebie. Ważne jednak, by wiedzieć, że istnieje różnica między całkowitą masą tych makroskładników a ich masą netto.

Węglowodany netto to węglowodany brutto minus błonnik, który świetnie rozkłada szkodliwe estrogeny – powinno się więc spożywać go sporo. Kiedy konsumpcja węglowodanów netto wynosi poniżej 50 g na dobę, poranna glikemia powinna spaść do zdrowego poziomu 70-90 mg/dl. Spadek ten powinien zmotywować organizm do produkcji ketonów.

Obecność ketonów to znak, że wątroba zmieniła paliwo do produkcji energii z węglowodanów na tłuszcze. To piękne. Kiedy nauczysz organizm tej zmiany, okaże się, że utrata masy ciała przebiega szybciej. Ke-

eprasa.pl d028557d9b

Dobre i złe tłuszcze

Najpowszechniejsze korzystne tłuszcze	Tłuszcze, których należy unikać
Oliwa z oliwek	Olej rzepakowy
Olej z awokado	Oleje roślinne
Olej kokosowy	Oleje częściowo utwardzane
Masło pochodzące od zwierząt pastwiskowych	Olej sojowy
Surowe orzechy i masła orzechowe	Margaryna
Masło klarowane	Olej kukurydziany
	Olej z krokosza barwierskiego
	Olej słonecznikowy

tony mają również ogromny leczniczy wpływ na mózg, a zwłaszcza na podwzgórze i przysadkę mózgową, które koordynują produkcję wszystkich hormonów.

Za pomocą glukometru można również zmierzyć poziom ketonów, który powinien wynosić powyżej 0,5 mmol/l. Stan ten nazywany jest ketozą pokarmową. Powinno się dążyć do poziomu między 0,5 a 5 mmol/l, który oznacza wykorzystanie tłuszczu jako źródła energii.

Kiedy zobaczysz, jak dobrze funkcjonuje organizm przy niskim spożyciu węglowodanów, kusząca stanie się jego dalsza redukcja. Często oznacza to poświęcenie warzyw. Jednak w przypadku przechodzących menopauzę kobiet jest to zły pomysł. Potrzebują one warzyw do rozkładania estrogenów.

Nie jestem miłośniczką bardzo niskowęglowodanowych diet dla kobiet przechodzących menopauzę. Takie jadłospisy często wymagają utrzymania spożycia węglowodanów na poziomie poniżej 20 g na dobę. Zamiast tego zalecam dietę ketobiotyczną – czyli ketogeniczną (z ograniczoną ilością węglowodanów), ale uwzględniającą pokarmy odżywiające mikrobiom jelitowy. Wymaga ona utrzymania spożycia węglowodanów netto na poziomie ok. 50 g na dobę i pozwala na konsumowanie mnóstwa warzyw liściastych oraz produktów bogatych w pre- i probiotyki, które rozkładają estrogeny (przykłady znajdziesz w ramce pt. „Pokarmy ketobiotyczne").

Kluczem do równowagi hormonalnej i utraty masy ciała są redukcja spożycia węglowodanów, umiarkowanie w konsumpcji białka i większa podaż tłuszczu

Białko

Mięso może być najbardziej toksyczne ze wszystkich spożywanych pokarmów. Przeznaczonym na ubój zwierzętom często wstrzykuje się antybiotyki i hormony wzrostu, a te chemikalia mogą siać w organizmie hormonalne spustoszenie.

Pierwszym krokiem, jeśli chodzi o białko, jest pozyskiwanie go z czystych źródeł. Kiedy to tylko możliwe, należy wybierać mięso organiczne i pochodzące od zwierząt pastwiskowych. Zacznij czytać etykiety. Analizuj skład mięsa. Zaczniesz zauważać, że wiele etykiet zawiera sformułowania: „wyhodowano bez antybiotyków", „od zwierząt pastwiskowych" lub „wolne od hormonów".

Następnie przeanalizuj ilość spożywanego białka. Osoby na dietach niskowęglowodanowych często zwiększają jego konsumpcję. Nie jest to stosowna wymiana, ponieważ białko również może podwyższać poziom insuliny. Najlepiej utrzymywać jego spożycie na poziomie poniżej 50 g na dobę. Jeśli korzystasz z aplikacji Carb Manager do pomiaru konsumpcji węglowodanów netto, pamiętaj o uwzględnieniu w swoich wyliczeniach również białka.

Tłuszcz

Spożywanie dobrych tłuszczów i unikanie tych złych jest podczas menopauzy kluczowe. Organizm składa się z bilionów komórek. Na zewnątrz nich znajdują się receptory powierzchniowe odbierające hormony i umożliwiające im wniknięcie do komórek w celu aktywacji. Kiedy hormon jest w stanie dotrzeć do wnętrza komórki i spełnić swoje zadanie, kobieta będzie miała dobre samopoczucie.

Receptory powierzchniowe mogą łatwo zablokować 2 czynniki: toksyny i szkodliwe tłuszcze. Taki zablokowany receptor to pocałunek śmierci dla przechodzącej menopauzę kobiety. Jej organizm już wytwarza mniej hormonów niż kiedykolwiek wcześniej. Jeśli więc te produkowane nie mogą docierać do komórek z powodu zablokowanych receptorów powierzchniowych, zaostrzą się objawy przekwitania.

Tłuszcze powinny być również organiczne i niezjełczałe. Receptory powierzchniowe mogą zablokować pestycydy, a nieorganiczne tłuszcze są tych ostatnich pełne. Pożądane tłuszcze oraz te, których należy unikać, znajdziesz w ramce.

Tłuszcze mogą jełczeć, pod wpływem działania tlenu, światła, wilgoci i fermentów niektórych bakterii. Zjełczałe tłuszcze spowodują stan zapalny błony komórkowej i również utrudnią hormonom docieranie do komórek. Ja kupuje mniejsze butelki olejów i częściej je wymieniam, tak by nie dopuścić do jełczenia. Zjełczenie oleju możesz stwierdzić przez powąchanie go. Ten, który uległ zepsuciu, ma wyraźny zapach mokrego kartonu.

Po przeglądzie tłuszczów przyjrzyj się ich ilości. Wróć do aplikacji Carb Manager i upewnij się, że stanowią one ponad 60% spożywanego dziennie pokarmu. Nie zalecam liczenia gramów tłuszczu, lecz procentów. Dobry tłuszcz nie tylko odżywia komórki, lecz także oddziałuje leczniczo na mózg, hamuje głód i dostarcza stałej przyzwoitej dawki energii przez cały dzień.

Wiem, że myślenie o jedzeniu takich ilości tłuszczu może być przerażające. Obiecuję jednak, że kluczem do równowagi hormonalnej i utraty masy ciała są redukcja spożycia węglowodanów, umiarkowanie w konsumpcji białka i większa podaż tłuszczu. Raz po raz obserwowałam działanie tego mechanizmu u tysięcy kobiet. Kiedy odżywianie się w ten sposób przez co najmniej 80% tygodnia nie sprawia Ci problemu, możesz przejść do kolejnego kroku procesu.

eprasa.pl d028557d9b

Żywność budująca hormony

Spożywanie pewnych pokarmów może wspomagać budowę 2 ważnych dla kobiet hormonów: estrogenów i progesteronu. Te sprzyjające estrogenom należy uwzględniać w dniach 12.-14. cyklu, a progesteronowi – w dniach 21.-28.

Pokarmy budujące estrogeny
Siemię lniane
Nasiona sezamu
Soja/zielona fasolka sojowa
Czosnek
Suszone morele
Daktyle
Suszone śliwki
Brzoskwinie
Owoce jagodowe
Warzywa krzyżowe (brokuły, kalafior i brukselka)

Pokarmy budujące progesteron
Fasola
Ziemniaki
Kabaczki
Komosa ryżowa
Owoce tropikalne
Owoce cytrusowe

Krok drugi: jedz procyklicznie

Poziom różnych hormonów wzrasta w różnych okresach miesiąca i można wspierać to dzięki spożywaniu pewnych pokarmów w konkretnych fazach cyklu. Nazywam je dniami budowania hormonów.

Mam świadomość, że wiele kobiet nie ma już cyklu bądź jest on w ich przypadku nieregularny i kuszące byłoby dla nich pominięcie tego kroku, lecz nie należy tego robić. Najpierw wyjaśnię zasadę jedzenia procyklicznego, a następnie uwzględnię poszczególne punkty menopauzalnej podróży.

Kiedy miałaś owulację, organizm przechodził 2 fazy: pęcherzykową i lutealną. Ta pierwsza trwa od 1. do 14. dnia cyklu, kiedy ciało przygotowuje się do uwolnienia jajeczka podczas jajeczkowania. Druga faza – lutealna – to dni od 15. do 28., kiedy to wyściółka macicy grubieje w ramach przygotowania na rozwój zapłodnionego jajeczka.

W tym momencie życia najważniejsze do zrozumienia odnośnie do tych 2 faz jest to, że obejmują one 2 okresy w ciągu 28-dniowego cyklu, kiedy dochodzi do ogromnego wzrostu poziomu hormonów. Są to dni 12.-24. i 21.-28. Pierwszy skok ma miejsce, gdy organizm potrzebuje najlepszych estrogenów, a drugi, gdy najbardziej łaknie progesteronu.

W latach menopauzy gwałtownie ubywa estrogenów i progesteronu, przez co miesiączki są nieregularne. Jest to również czynnik, który

28-dniowy reset hormonalny

Dni 1.-11. Dieta ketobiotyczna z wybranym postem

Dni 12.-14. Pokarmy budujące estrogeny z przerywanym postem

Dni 15.-20. Dieta ketobiotyczna z wybranym postem

Dni 21.-28. Pokarmy budujące progesteron z przerywanym postem

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

eprasa.pl d028557d9b

przyczynia się do występowania objawów menopauzalnych. Kiedy to rozpoznasz, możesz spożywać pewne pokarmy w konkretnym okresie miesiąca w celu wsparcia produkcji zarówno estrogenów, jak i progesteronu. Po pierwsze należy się dowiedzieć, które produkty wzmagają ich wytwarzanie (w ramce pt. „Żywność budująca hormony" znajdziesz niektóre z moich ulubionych wyborów).

Na pierwszy rzut oka zauważysz, że wiele z tych produktów zawiera więcej węglowodanów. Możesz nawet pytać samą siebie: „jak mam utrzymywać ładunek węglowodanowy poniżej 50 g na dobę, a jednocześnie jeść ziemniaki i owoce tropikalne?". I tu wkracza do akcji żywienie procykliczne. Najprawdopodobniej wpasujesz się w jedną z 3 poniższych kategorii.

Regularny cykl

Wciąż masz regularny lub półregularny cykl miesiączkowy – prześledź to. Ja lubię używać aplikacji Clue. Dla mnie żywienie procykliczne było tak pomocne w łagodzeniu objawów menopauzalnych, że zaczęłam sumiennie rejestrować miesiączki (kiedy nadchodziły) i jeść dla syntezy hormonów.

Kiedy obserwacja cyklu wejdzie Ci w nawyk, zwróć uwagę na 2 omówione wyżej hormonalne skoki. W czasie wzrostu poziomu estrogenów, do którego dochodzi zazwyczaj w dniach 12.-14., nie należy liczyć makroskładników. Wówczas powinno się jeść możliwie najwięcej pokarmów budujących estrogeny.

W czasie wzrostu poziomu progesteronu, który następuje zazwyczaj ok. 21. dnia cyklu i trwa aż do krwawienia, jedz tyle budujących ten hormon pokarmów, ile chcesz. Ta sama zasada odnosi się do dni budujących estrogeny: nie liczy się makroskładników.

Ten styl żywienia nazywam 28-dniowym resetem hormonalnym, ponieważ oddziałuje na insulinę, estrogeny i progesteron. Uczyłam tej regulującej hormony sztuki bardzo wiele kobiet i prawie zawsze słyszałam pytania: „Nie przytyję?" i „Czy to nie zaburzy ketozy?".

Jeśli również się tego obawiasz, oto co powinnaś zrobić. W dni skoków hormonalnych wciąż możesz praktykować post przerywany. Upewnij się, że nie jesz w tym czasie przez co najmniej 15 godz. dziennie (w tym również godziny nocne). W okresach miesiąca bez hormonalnych skoków zachowaj dyscyplinę w zakresie ilości makroskładników, które ustaliłam wcześniej, i rozważ dłuższy post, np. od kolacji do kolacji (24 godz. bez przyjmowania pokarmów).

W celu redukcji masy ciała należy pościć przez 36 godz. w dniach 1.-12., a następnie 15.-20. Ta wariacja umożliwi budowę kluczowych hormonów, gdy organizm ich potrzebuje, i ciągłe czerpanie korzyści z ketozy w okresach, gdy nie próbuje ich wytwarzać. Aby poznać więcej szczegółów na temat postu i sprawdzić, który jego rodzaj jest dla Ciebie najlepszy, dołącz do mojej bezpłatnej grupy na Facebooku – Resetter Collaborative: http://bit.ly/Resetters.

Wciąż nie jesteś przekonana? Mówię z perspektywy osobistych doświadczeń. Kiedy po raz pierwszy odkryłam, jak wspaniale czuję się dzięki ketozie i postom, rzadko jadłam węglowodany i często długo pościłam. To pogorszyło moje menopauzalne objawy.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol
płyn doustny, lek roślinny

Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl d028557d9b

Poziom progesteronu był u mnie tak niski, że miesiączkę zaczęłam miewać sporadycznie. Przeszłam od plamień do takich krwotoków, że myślałam, że powinnam zrezygnować z pracy i zostać w domu, by kontrolować upływ krwi. Przez tydzień poprzedzający miesiączkę byłam zaniepokojona i skrajnie drażliwa. Stany lękowe były tak nasilone, że nie byłam w stanie zrelaksować się, nawet siedząc w domu na kanapie. Wszystko to były objawy skrajnie niskiego poziomu progesteronu.

Kiedy wdrożyłam protokół 28-dniowego resetu hormonalnego, to szaleństwo się zatrzymało. Wszystko – od plamień i krwotoków po niepokój – kompletnie się uspokoiło. Teraz czuję, jak w czasie menopauzy moje cykle spowalniają, ale przebiega to łagodniej i spokojniej. Zsiadłam z kolejki górskiej i bardziej przypomina to wrażenie powolnego wyłączania jajników.

Nieregularny cykl

A co jeśli nie masz pewności, kiedy zbliża się miesiączka? Jest to częste w miarę zbliżania się do postmenopauzalnej fazy życia. Obserwuj i zapisuj, kiedy występuje miesiączka, nawet jeśli krwawienie trwa tylko 1 dzień. Traktuj go jako pierwszy dzień cyklu. Następnie postępuj zgodnie z planem 28-dniowego resetu hormonalnego. Wielu moim pacjentkom z nieregularnymi cyklami w czasie menopauzy protokół ten może przywrócić pewną regularność, którą miały wcześniej.

Pamiętaj, że średni wiek wkraczania w menopauzę to ok. 52-55 lat. Jeśli przekwitanie zaczyna się przed 50. r.ż., może to oznaczać nierównowagę w organizmie, którą należy się zająć. Zastosowanie powyższej strategii często wyrównuje zaburzenia i przywraca regularny cykl miesiączkowy.

A co powinnaś zrobić, kiedy docierasz do 28. dnia, a wciąż nie ma oznak nadchodzącej miesiączki? Jeśli tak jest, chciałabym, byś udawała, że 29. dzień to pierwszy dzień cyklu, nawet jeśli nie masz menstruacji. Wróć do aplikacji Clue i wyznacz go jako taki. Następnie postępuj zgodnie z zasadami 28-dniowego resetu hormonalnego – od początku.

Jeśli miesiączka się nie pojawia, kontynuuj 28-dniowy reset hormonalny aż do formalnej postmenopauzy. Jeśli krwawienie wystąpi w którymś momencie, po prostu rozpocznij program od pierwszego dnia, w którym je zauważysz. Kontynuuj tę rutynę przez całą menopauzę.

Brak cyklu

Co powinnaś zrobić, jeśli przeszłaś menopauzę lub nie masz pewności, w którym momencie menopauzalnej podróży jesteś, ale nie miałaś miesiączki od lat? Jeśli nie przekroczyłaś 50. r.ż., stosuj

Historia Cathy

W wieku 49 lat Cathy była u szczytu swoich menopauzalnych objawów. Nocne poty, stany lękowe, zaniki pamięci, wypadanie włosów, chroniczne zmęczenie, wzrost poziomu cholesterolu i niewyjaśnione przybieranie na wadze stały się jej nową normalnością. Jako ambitna sportsmenka była przyzwyczajona do szukania sposobu na pozbycie się wszelkich objawów. Jednak pierwszy raz w życiu ćwiczenia nie były lekarstwem.

Kiedy po raz pierwszy zaczęłam pracować z Cathy, była ona typem kobiety spożywającej 6 posiłków dziennie i mnóstwo węglowodanów. Wiele z zaleconych przeze mnie narzędzi wydawało jej się sprzecznych z intuicją i tym, czego przez całe życie nauczyła się na temat zdrowia. Jednak jej stare triki nie działały.

Zaczęłam od opóźnienia o godzinę śniadania Cathy. Szybko sobie z tym poradziła i w ciągu kilku tygodni każdego dnia stosowała przerywany post. Tylko dzięki temu pierwszemu krokowi poczuła przypływ energii.

Następnie odstawiłam Cathy od wysokowęglowodanowej diety. Zaczęła od wykluczenia z jadłospisu rafinowanych węglowodanów, takich jak chleb i makaron. To wyhamowało jej głód i umożliwiło dłuższy post. Ponieważ dłużej pościła, pozbyła się zgromadzonej w ciągu kilku minionych lat tkanki tłuszczowej z brzucha.

> Cathy była ambitną sportsmenką, która spożywała mnóstwo węglowodanów, więc zalecone przeze mnie narzędzia wydawały jej się sprzeczne z intuicją, ale jej stare triki nie działały

Kiedy miała więcej energii, jej apetyt się zmniejszył, a masa ciała obniżyła, przebadałam jelita Cathy, aby sprawdzić, które rodzaje dobroczynnych bakterii jej służą. Okazało się, że ogromnie brakowało jej pomocnych drobnoustrojów obniżających poziom cholesterolu, rozkładających toksyczne estrogeny i przyspieszających metabolizm. Zaczęła spożywać więcej różnych roślin, jak również produktów zawierających polifenole, pro- i prebiotyki. Dzięki temu krokowi – jak zaobserwowałam – obniżył się u niej poziom cholesterolu. Zauważyłam nawet zmiany w jej skórze i włosach.

Ostatnim krokiem była redukcja toksycznych obciążeń (kolejna istotna część mojego protokołu dla przechodzących menopauzę kobiet). Badanie na obecność metali ciężkich wykazało w organizmie Cathy niezwykle wysoki poziom ołowiu i rtęci. Kiedy nauczyłam ją, jak skutecznie i bezpiecznie usunąć te toksyny, zaczęła przesypiać noce, niepokój ustąpił, włosy przestały wypadać, a nocne poty odeszły do przeszłości. Choć formalnie Cathy nie przechodziła menopauzy, miała teraz narzędzia do minimalizacji swoich objawów.

eprasa.pl d028557d9b

28-dniowy reset hormonalny, jak to opisałam powyżej w przypadku nieregularnego cyklu. Istnieją duże szanse na to, że wkroczyłaś w okres menopauzy zbyt wcześnie. W przypadku wielu kobiet w mojej praktyce, które przestały miesiączkować przed ukończeniem 50 lat, stosowanie 28-dniowego resetu hormonalnego powoduje przywrócenie menstruacji, ponieważ ten sposób żywienia równoważy poziomy insuliny i hormonów płciowych.

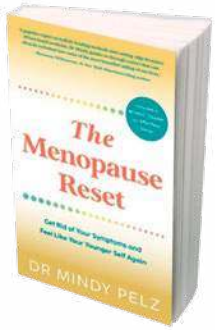
Jeśli masz ponad 50 lat i nie miesiączkujesz od ponad roku, najprawdopodobniej formalnie przeszłaś menopauzę. W takim przypadku budujące hormony dni nie są tak kluczowe, ponieważ jajniki przestały być aktywne. Organizm kobiety po menopauzie wciąż jednak potrzebuje nieco estrogenów i progesteronu.

Zauważysz, że kilka sprzyjających hormonom dni może być pomocnych. Będziesz również dobrze czuła się na diecie bardziej ketobiotycznej i zwykle będziesz mogła pościć dłużej w dowolnym czasie. Nie musisz myśleć o terminach, ale wciąż powinnaś koncentrować się na hormonach.

Zalecam utrzymywanie diety ketobiotycznej przez 80% czasu przy zachowaniu przedstawionej wcześniej ilości makroskładników (50 g węglowodanów netto, 50 g białka, ponad 60% tłuszczu). W przypadku pozostałych 20% należy wdrożyć jadłospis sprzyjający budowie hormonów (bez liczenia makroskładników). W skali tygodnia oznacza to 1 lub 2 dni prohormonalne. Przez resztę dni należy przestrzegać diety ketobiotycznej.

To działa

Niezależnie od momentu menopauzalnej podróży możesz poprawić swój stan zdrowia, tak jak to zrobiły inne kobiety, np. Cathy (patrz ramka). Postępuj według podanych kroków, a jeśli potrzebujesz więcej wsparcia i społeczności, wykorzystaj jeden z moich internetowych programów. Wiedz, że ten proces działa, i to za każdym razem.



Zaczerpnięto z książki pt. „The Menopause Reset: Get Rid of Your Symptoms and Feel Like Your Younger Self Again" („Reset menopauzy – pozbądź się objawów i znów poczuj się jak młodsza wersja samej siebie") autorstwa dr Mindy Pelz (Hay House, 2023)

REKLAMA

SIĘGNIJ PO WYDANIA ARCHIWALNE

Przejrzyj i zamów na www.ulubionykiosk.pl

eprasa.pl d028557d9b

Nie tylko nastawianie

Dobrze wiadomo, że chiropraktyka pozwala nastawić kręgosłup, ale – jak donosi Cate Montana – sprawdza się również w leczeniu nadciśnienia tętniczego, chorób autoimmunologicznych i wielu innych

W 1880 r. Daniel David Palmer, kanadyjski imigrant i „uzdrowiciel magnetyczny" samouk, przeprowadził się do Davenport w amerykańskim stanie Iowa, gdzie założył swoją praktykę. Do 1895 r. poczynił postępy w rozumieniu podstawowej przyczyny chorób i doszedł do wniosku, że jest nią stan zapalny. Palmer uważał, że objęte nim tkanki są efektem nieprawidłowego dopasowania struktur kręgosłupa, które ocierają się o siebie, co powoduje ucieplenie i ból. Jego zdaniem zaradzić tej sytuacji mogło tylko „nastawienie kręgosłupa". Jednakże miał on również silne podejrzenie co do pewnej roli układu nerwowego w tym procesie.

W tym momencie trafił do niego Harvey Lillard, afroamerykański dozorca w jego biurowcu w Davenport. Mężczyzna był kompletnie głuchy po poważnym upadku, do którego doszło 17 lat wcześniej, a który spowodował poważny wstrząs dolnej części kręgosłupa. Palmer dysponował niewielką wiedzą na temat układu nerwowego dostępną w 1895 r. Podejrzewał jednak, że rozdźwięk między mózgiem a uszami Lillarda, związany jest szczególnie z dolną częścią kręgosłupa. Nastawił odcinek lędźwiowy, co natychmiast przywróciło mężczyźnie słuch. I tak narodziła się lecznicza praktyka o nazwie chiropraktyka, czyli kręgarstwo.

2 lata po tym niezwykłym wydarzeniu, w 1897 r., Palmer założył pierwsze kolegium chiropraktyki. Przez kilkadziesiąt lat kręgarstwo koncentrowało się wyłącznie na nastawianiu kręgosłupa. Jednakże w miarę wzrostu jego popularności środowiska związane z przemysłem farmaceutycznym i medycyną alopatyczną zaczęły się niepokoić. Przed końcem II wojny światowej Amerykańskie Towarzystwo Medyczne rozpoczęło w USA bezwzględną ogólnokrajową kampanię dyskredytującą chiropraktykę i kręgarzy. W popularnych magazynach, czasopismach medycznych, a nawet chiropraktycznych publikowano oszczercze artykuły.

Pomimo kampanii dezinformującej i „szarlatańskiej" opinii chiropraktyka nadal się rozwijała. Dziś badania potwierdzają, że stan zapalny faktycznie leży u podstaw większości schorzeń przewlekłych: zaburzeń serca, jelit, cukrzycy, artretyzmu, nowotworów i choroby Alzheimera[1]. Jednakże za stan zapalny odpowiada rozregulowanie układu odpornościowego. I tu tkwi coś jeszcze bardziej interesującego: Palmer faktycznie miał rację co do tego, że strukturalne oddziaływania układu nerwowego stanowią podłoże wielu chorób.

Przez bardzo długi czas lekarze i naukowcy uważali, że układu nerwowy i immunologiczny to całkowicie odrębne systemy organizmu. Dlatego też gwałtownie wyśmiewali pogląd, według którego nastawianie kręgosłupa mogłoby mieć wpływ na odporność, a zatem i wiele różnych chorób. Następnie,

ok. 1990 r., odkryto, że układy immunologiczny i nerwowy nieustannie się ze sobą komunikują, i narodziła się neuroimmunologia. Odkrycie to wyważyło drzwi, którymi chiropraktyka wkroczyła w końcu na medyczną arenę jako wiarygodna metodyka umożliwiająca leczenie wielu różnych schorzeń.

Doktor chiropraktyki Guy Riekeman – były kanclerz amerykańskich uczelni Uniwersytetu Życia w Marietcie w stanie Georgia oraz Kolegium Chiropraktyki Palmera w Davenport w Iowa – jest kręgarzem w ośrodku Chiropractic Lifestyle Studios w Royal Oak w stanie Michigan.

– Człowiek to układ nerwowy. To nie serce, płuca, wątroba czy mięśnie. Jesteśmy własnym układem nerwowym. To on łączy zmysły, uczucia, pamięć, świadomość, miłość i wszystko inne. A układ nerwowy 40-latka nie jest taki sam jak u dwulatka. Rozwija się. Wszystko w ludzkim ciele znajduje się w nim z tylko jednego powodu: aby utrzymywać przy życiu i w zdrowiu układ nerwowy, kiedy przechodzi świadomą ewolucję w trakcie życia – mówi Riekeman. – Sedno sprawy – podsumowuje – polega na tym, że wywieranie wpływu na układ nerwowy – niezależnie od tego, czy jest on niszczący, czy łagodzący zakłócenia – to oddziaływanie nie tylko na miejsce schorzenia, ale cały organizm i jego zdolność do zdrowego funkcjonowania.

Czym naprawdę jest chiropraktyka?

Kilkudziesięcioletnia oszczercza kampania, którą przemysł medyczny prowadził przeciwko kręgarstwu, miała swą jasną stronę. Uwolniła kręgarzy od alopatycznych systemów poglądów medycznych, uprzedzeń i ograniczeń. Aby zostać doktorem chiropraktyki, po uzyskaniu zwykłego tytułu licencjata w dziedzinie nauk ścisłych należy ukończyć szczegółowe 4-letnie studia podyplomowe. Następnie obszar medycyny, który wybiera się jako cel kontynuacji kształcenia, zależy od osobistych preferencji. Mogą to być tradycyjna chiropraktyka koncentrująca się ściśle na manipulacjach w obrębie kręgosłupa bądź bardziej ekspansywne metody czy specjalizacje, takie jak prenatalna opieka chiropraktyczna.

– Definicja chiropraktyki zależy od tego, z kim się rozmawia na temat jej możliwości i ograniczeń, a to zależy od wiedzy tej osoby na ten temat. Jednakże w tradycyjnym ujęciu kręgarstwo to ręczne wspomaganie wyrównania fizycznego ustawienia ciała, tak by poprawić i/lub przywrócić, i/lub utrzymać funkcje neurologiczne. Pierwotnie kręgi są ułożone tak, by umożliwiać nerwom swobodę ruchu i prawidłowe funkcjonowanie – mówi doktor chiropraktyki David Milgram, właściciel amerykańskiego Centrum Leczenia Ameryki Północnej we Flagstaff w Arizonie.

Chiropraktyka opiera się na przekonaniu, że zniekształcenia struktur kostnych, więzadeł i innych tkanek łącznych mogą fizycznie ograniczać układ nerwowy. Ograniczenia te mogą z kolei hamować krążenie płynu mózgowo-rdzeniowego, krwi i limfy

eprasa.pl d028557d9b

Rodzaje technik kręgarskich

– Czasami wystarczy manewr manualny dłonią, czasami z urządzeniem, a czasami działa laser. Dzięki kinezjologii stosowanej odkrywam, która metoda najlepiej sprawdzi się u danego pacjenta – mówi Ed Wagner.

Kinezjologia stosowana, znana również jako ocena siły mięśniowej, to narzędzie diagnostyczne opracowane w latach 60. XX w., z którego korzysta ok. 40% kręgarzy w USA. Opiera się na teorii, według której pewne mięśnie są połączone z konkretnymi narządami, gruczołami i innymi obszarami organizmu. Pomiar fizycznej siły mięśni może więc określić kondycję odpowiednich struktur czy organów. Poniżej wymieniono niektóre techniki powszechnie stosowane przez kręgarzy w ramach kinezjologii stosowanej.

Manualne nastawianie kręgosłupa (technika pchnięcia bezpośredniego)
Technika pchnięcia bezpośredniego to najstarsza i najczęściej stosowana chiropraktyczna metoda nastawiania kręgosłupa. Polega na bezpośrednim nacisku dłońmi z odpowiednią siłą ukierunkowaną na wyznaczony krąg.

Nastawianie kończyn
Nastawianiu manualnemu można poddawać również ramiona, ręce, łokcie, nogi, kostki, nadgarstki oraz palce u dłoni i stóp.

Rozciąganie
Kręgarze mogą rozciągać dłońmi więzadła i mięśnie dzięki ruchom we właściwych, często przeciwnych, kierunkach – zwykle na podstawie informacji otrzymywanych z ciała podczas testów z zakresu kinezjologii stosowanej.

Technika opuszczania stołu
Jest znana również jako technika Thompsona i obejmuje manipulacje wykonywane na specjalnie zaprojektowanym stole. Jest on podzielony na odcinki, które bardzo subtelnie opuszczają się pod podlegającymi nastawianiu częściami kręgosłupa i innymi obszarami ciała. Umożliwia to specjaliście zastosowanie mniejszej siły przy jednoczesnym wzmocnieniu efektu zabiegu.

Metoda aktywatora
Przyrząd do ręcznego wspomagania siłą mechaniczną – aktywator – stosuje się czasem jako alternatywę wobec nastawiania manualnego. Małe przenośne urządzenie wywiera na nastawiany obszar ciała szczególny wpływ uderzeniowy.

Laser
Zabiegi z wykorzystaniem niskopoziomowego, czyli tzw. zimnego, światła lasera stosuje się w połączeniu z nastawianiem manualnym w celu redukcji bólu i stanu zapalnego, a jednocześnie stymulacji naturalnych zdolności organizmu do leczenia.

Terapia szybkiego uwalniania
To kolejna technika kręgarska z wykorzystaniem przyrządu, która została zatwierdzona przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA). Wykorzystuje ręczne urządzenie wibracyjne do leczenia zaburzeń nerwów i tkanek miękkich, takich jak więzadła, mięśnie i ścięgna.

SOT (sacro-occipital technique)
Technikę krzyżowo-potyliczną opracował w latach 20. XX w. major Bertrand DeJarnette, który uświadomił sobie znaczący związek między kością krzyżową (dużą trójkątną kością u podstawy kręgosłupa łączącą 5 kręgów utrzymujących razem miednicę i kręgosłup) a potylicą (kością znajdującą się z tyłu czaszki u jej podstawy). W rezultacie metoda ta obejmuje ręczne nastawianie kości czaszki oraz części okolicy krzyżowej.

BEST (bio-energetic synchronization technique)
Technika synchronizacji bioenergetycznej, opracowana ponad 45 lat temu przez dr. M. T. Mortera jr., to subtelny system punktów dotykowych ukierunkowany na zwarte wzorce neurologiczne powstałe wskutek urazów fizycznych i emocjonalnych. Kręgarze „przemawiają" do mózgu i korygują błędy przez dotykanie pewnych punktów na głowie i ciele według określonych schematów lub sekwencji.

Metoda Gonsteada
Koncentruje się na obręczy miedniczej. Jest to znajdująca się u podstawy tułowia kolista struktura kostna, która łączy go z nogami oraz wpiera jelita, pęcherz moczowy i wewnętrzne narządy płciowe. Jeśli obręcz miedniczna lub któreś kręgi w dolnej części kręgosłupa znajdują się w niewłaściwej pozycji, wpływa to na całą podstawę konstrukcji ciała, co powoduje w organizmie radykalne zmiany. Poza ręcznym nastawianiem metoda Gonsteada wykorzystuje wiele różnych ćwiczeń mających uwalniać energię i napięcie z problematycznych obszarów przez ruch.

eprasa.pl d028557d9b

w układzie nerwowym i wokół niego. Ma to wpływ na funkcje neurologiczne i obniża odporność organizmu na choroby. Kręgarz pracuje nad poprawą, przywróceniem lub utrzymaniem funkcji neurologicznych przez usuwanie ich ograniczeń.

Kolejna podstawowa zasada tej leczniczej praktyki głosi, że przy odpowiednim wsparciu ludzki organizm ma zdolność do samouzdrawiania, a leków i „niepotrzebnych" zabiegów chirurgicznych można uniknąć.

– Jesteśmy samorozwijającymi, samoadaptującymi i samouzdrawiającymi się mechanizmami. Ciało jest mądrzejsze niż lekarz. Bez poważnych zakłóceń wie, jak regulować ciśnienie tętnicze i – w pewnym stopniu – jak się leczyć. Jeśli utknie, lekarz może myśleć tylko o 8 rzeczach na raz. Dla kontrastu: organizm spełnia jednocześnie 50 bilionów funkcji. Wie więcej niż my – mówi Riekeman.

Odzyskane zmysły

Cały świat chiropraktyki obfituje w opowieści o pacjentach, którzy mieli zaplanowane wcześniej bolesne operacje kolana, szyi i kręgosłupa. Tymczasem uciekli spod skalpela, wyszli z tego bez szwanku, są wolni od bólu i odzyskali funkcje fizyczne. Jest jednak równie wiele historii na temat tego, że zabiegi kręgarskie obniżają ciśnienie tętnicze. Nie ma pewności co do tego, dlaczego tak się dzieje. Według jednej z teorii nastawianie dźwigacza (szczytowego kręgu kręgosłupa) ma pozytywny wpływ na układ przywspółczulny, co być może obniża rozkurczowe ciśnienie tętnicze. Jedno z badań wykazuje, że wyrównanie ustawienia dźwigacza oddziałuje na organizm równie silnie, jak przyjmowanie jednocześnie 2 leków hipotensyjnych[2]. Udowodniono, że nastawianie kręgosłupa redukuje również niepokój[3].

Przyczyny mogą być nieoczywiste, ale wyniki mówią same za siebie. Czasami dzięki kręgarstwu ustępują np. alergie, jak to miało miejsce w przypadku Angielki leczonej z powodu ostrej alergii na nabiał przez doktora chiropraktyki Eda Wagnera w jego gabinecie w Pacific Palisades w Kalifornii w USA.

– Rozwinęła się u niej zaraz po porażeniu prądem, kiedy przejechała kosiarką elektryczną po przewodzie zasilającym. Porażenie prądem to rodzaj wstrząśnienia mózgu. Przeprowadziłem 3 zabiegi, co całkowicie rozwiązało problem z nabiałem – opowiada Wagner.

Są również przypadki odzyskania wzroku, jak to miało miejsce u 100-letniego niewidomego pacjenta – Indianina z plemienia Nawaho – którego leczył David Milgram.

– Poszedłem do rezerwatu, aby odwiedzić jego rodzinę, ok. 3 miesięcy po tym, jak z nim pracowałem. Był tam, szedł samodzielnie drogą i nawet nie podpierał się laską. Byłem zaskoczony i spytałem, dlaczego nikt mu nie pomaga, a jego rodzina zwyczajnie odpowiedziała: „Och, po ostatnim zabiegu odzyskał wzrok". Człowiek ten żył potem przez kolejnych 8 lat – opowiada Milgram.

Riekeman opisał przypadek młodego hokeisty ze szkoły średniej na Alasce, który ciężko upadł na lodzie, w wyniku czego doznał wstrząśnienia mózgu.

– Chociaż inne objawy ustąpiły, nigdy nie odzyskał zdolności mowy. Lekarze powiedzieli jego rodzicom, że tak już pozostanie. Jednak ojciec chłopaka słyszał o tym, jak chiropraktyka pomogła zawodowemu hokeiście Sidneyowi Crosby'emu po wypadku. Wsiadł więc z synem do samolotu

REKLAMA

THERAMINE®

Do postępowania dietetycznego w przypadku
dolegliwości bólowych i stanów zapalnych

Jak działa THERAMINE®?

THERAMINE to specjalnie opracowana żywność medyczna wykorzystująca opatentowaną CELOWANĄ TECHNOLOGIĘ KOMÓRKOWĄ®. Wspomaga wchłanianie, a następnie wykorzystanie budulca neuroprzekaźników i poprawia poziom aminokwasów zaangażowanych w odżywcze wspieranie stawów, mięśni i układu nerwowego. Dedykowana dla osób z dolegliwościami bólowymi miedzy innymi kręgosłupa czy stawów.

Szukaj na **www.sanuvital.pl**

SANUVITAL

eprasa.pl d028557d9b

Timothy Herndon, 42 lata

LOS ANGELES, KALIFORNIA, USA

– W wieku ok. 6-7 lat miałem naprawdę poważane napady padaczkowe, zwykle w nocy. Kiedy zdarzyło się to po raz pierwszy, zabrano mnie karetką do szpitala. Kiedy tam dotarłem, lekarze nie wiedzieli, co mi jest. Nikt nie mógł tego zrozumieć – wspomina Timothy. Poza napadami miał niewytłumaczalnego pochodzenia guzek na szyi, który nie chciał zniknąć. Ponadto nie był w stanie biegać w skoordynowany sposób.

Matka Timothy'ego interesowała się alternatywnymi terapiami, a przyjaciel skierował ją do Eda Wagnera. Przez mniej więcej rok kilka razy w miesiącu woziła syna do gabinetu kręgarza.

– Nie pamiętam żadnych dokładnych szczegółów leczenia. Wiem, że stosował połączenie nastawiania, suplementów diety, ziół i innych środków. Przypominam sobie, że wiele problemów z napadami wiązał z pewnymi emocjonalnymi wzorcami rodzinnymi, które odziedziczyłem, ale nie pamiętam żadnych innych przyczyn – mówi Timothy.

W ciągu roku napady ustąpiły, guz na szyi zniknął, a Timothy był zwyczajnym małym chłopcem, który biegał bez żadnych problemów z koordynacją.

– Po tym wszystkim miałem się dobrze. Jednak potem, w 2012 r., u mojej matki zdiagnozowano toczeń. Przez mniej więcej rok chodziła na comiesięczne wizyty do dr. Wagnera, a pod koniec tego roku w ogóle nie odczuwała objawów choroby – opowiada Timothy.

Cathy Christiansen, 73 lata

HANCOCK PARK, KALIFORNIA, USA

Jako dwudziestokilkulatka Cathy była modelką. Jej życie układało się pomyślnie, dopóki nie rozwinęło się u niej zaburzenie krwi o nazwie idiopatyczna plamica małopłytkowa, czyli małopłytkowość immunologiczna. Jest to choroba śledziony, która charakteryzuje się nieprawidłowo obniżoną liczbą trombocytów – powstrzymujących krwawienie komórek krwi. To spowodowało, że Cathy została „wariatką".

– Czerwone kropki krwi prześwitywały mi przez skórę, a mimo to wszyscy lekarze mówili: „Wszystko z Tobą w porządku. To musi być problem psychiczny". Ciągle odsyłali mnie do różnych miejsc. W końcu doznałam krwotoku, w wyniku którego straciłam bardzo dużo krwi i trafiłam do szpitala – wspomina Cathy.

Pomiędzy transfuzjami, w ramach prób leczenia śledziony, lekarze podawali Cathy ogromne ilości prednizonu. Następnie wystąpiły u niej reakcje na przetaczanie krwi i rozwinęły się problemy autoimmunologiczne.

– Mój organizm się wyłączył. Nerki wysiadły, podobnie było z wątrobą. Lekarze nie mogli powstrzymać reakcji mojego organizmu na wszystkie przeprowadzane zabiegi. Schudłam do 28 kg i straciłam wszystkie włosy. Przez 3 lata nie chodziłam. Nie mogłam wychodzić z domu. Nie mogłam robić nic poza patrzeniem na karmniki dla ptaków za moim oknem – opowiada Cathy.

Na szczęście Ed Wagner usłyszał o Cathy przez grupę modlitewną w swoim kościele i zaczął ją codziennie leczyć w domu. Często mówił jej mężowi, co ma robić.

– Byłam tak mało przytomna, że nie pamiętam żadnych szczegółów, ale każdego dnia zalecał pewne drobne rzeczy – szczyptę swoich ziół, jakiś suplement diety z wodą, homeopatię, olejki eteryczne, zmianę w diecie, nastawianie. Mój stan poprawiał się krok po kroku. Zanim dałam radę wstać i na powrót nauczyć się chodzić, minęło ok. 3 miesięcy, a całkowity powrót do życia zabrał mi kilka lat – przyznaje Cathy.

i przywiózł go do Uniwersytetu Życia. Objęliśmy pacjenta opieką naszego oddziału chiropraktyki i neurologii funkcjonalnej. Chłopiec był niemy od miesięcy. 2 dni po objęciu opieką zaczął wydawać dźwięki. Po 4 był w stanie wypowiedzieć swoje imię. 8. dnia mówił prawie z normalną prędkością. Miesiąc później jego głosowe zdolności powróciły w 100% – opowiada Riekeman.

– Wyniki zabiegów z zakresu chiropraktyki są uzależnione od wyboru i różnorodności zastosowanych technik. Niektórzy kręgarze po prostu używają siły i trzymają się tylko nastawiania kręgosłupa. Inni, jak ja, wykonują dużo manipulacji w obrębie tkanek miękkich. Są bardziej kobiecy w swoim energetycznym podejściu i stosują np. SOT (technikę czaszkowo-krzyżową) z uciskaniem, pracą z czaszką i nastawianiem więzadeł, mięśni i narządów trzewnych – mówi Milgram (więcej patrz ramka pt. „Rodzaje technik kręgarskich").

Terapeuta opowiada też historię nastawiania opadniętej nerki, rzadkiego schorzenia zwanego nefroptozą.

– W ciągu 40 lat zgłosiło się do mnie może z 15 osób z nieznośnym bólem dolnego odcinka kręgosłupa, na który nic nie działało. Nie pomagało nic, dopóki nie przebadałem ich pod kątem opadniętej nerki i nie wykonałem nastawiania z dłońmi pod narządem i w dole kręgosłupa. Podniosłem organ w bardzo precyzyjny sposób, którego nauczyłem się w ramach SOT. Nie można czegoś uciskać, jeśli nie robi się tego właściwie, a to trzeba zobaczyć. Jednak wszyscy ci pacjenci byli natychmiast wolni od bólu i następnego dnia wrócili do pracy, a ich problem nigdy nie wrócił – przekonuje specjalista.

eprasa.pl d028557d9b

Udowodniony zakres skuteczności

W szeroko rozpowszechnionych wytycznych dotyczących praktyki klinicznej zaleca się zastosowanie terapii polegającej na manipulacji w obrębie kręgosłupa w przypadku bólu pleców i karku[4]. Chiropraktykę rekomenduje się w leczeniu bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa i jest ona bardziej opłacalna niż fizjoterapia[5]. Wiele badań klinicznych wykazuje jeszcze szerszy zakres leczniczych zastosowań kręgarstwa.

Wykazano, że zabiegi z zakresu chiropraktyki łagodzą migreny i bóle głowy pochodzenia szyjnego[6] oraz są skuteczne w leczeniu zespołu cieśni nadgarstka[7]. Tego rodzaju kuracje redukują również zamrożony bark[8]. Chiropraktyka może stanowić alternatywę wobec rutynowej operacji ortopedycznej w przypadku rozdarcia łąkotki – wyniszczającego i bolesnego przerwania tkanki chrzęstnej włóknistej kolana[9]. Opieka kręgarza redukuje również ból u pacjentów cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów[10] i może nawet hamować jej progresję u zwierząt[11].

Nastawianie górnych kręgów szyjnych może łagodzić ból i inne objawy stwardnienia rozsianego[12]. Może również redukować ból oraz poprawiać funkcje neurologiczne i mięśniowo-szkieletowe u pacjentów z chorobą Parkinsona[13]. Jedno z badań wykazało, że nastawianie stawów kręgosłupa zmienia funkcjonowanie mózgu – o 20% zwiększa aktywność kory przedczołowej, która odpowiada za podejmowanie decyzji, kontrolę motoryczną, ruch oczu, pamięć, reakcje na ból i wiele innych funkcji[14]. Chiropraktyka może poprawiać zdolności poznawcze osób z dysleksją i innymi zaburzeniami uczenia[15]. Pomaga także ludziom cierpiącym na depresję[16].

Jedno fascynujące zastosowanie chiropraktyki odnosi się do ubocznych skutków zdrowotnych związanych z doznanymi w dzieciństwie i późniejszym życiu wstrząśnieniami mózgu. Wagner opracował protokół leczenia pacjentów z różnymi schorzeniami mogącymi powstać wskutek uszkodzeń neurologicznych odniesionych przy upadkach i uderzeniach w głowę.

– Pewien mężczyzna miał bardzo nieprawidłową, skuloną postawę i mocno utykał z powodu opadania stopy. Nie mógł podnieść palców stóp, by zrobić krok, i od 30 lat nosił na nodze ortezę. Zapytałem go, czy kiedykolwiek uderzył się w głowę, a on odpowiedział: „Nie, ale przeszedłem operację mózgu z powodu oponiaka i przypadkowo przecięto nerw prowadzący do stopy". Sprawdziłem pacjenta pod kątem protokołu wstrząśnienia mózgu, który obejmuje wiele różnych testów. Nie przeszedł żadnego z nich, co oznaczało, że jego stan był skutkiem wstrząsu. Znalazłem dokładne miejsce na jego czaszce, które poddałem stymulacji ręcznym urządzeniem wibracyjnym ArthroStim. Po zaledwie jednym manewrze na czaszce jego stopa wróciła do życia – opowiada Wagner.

Opieka neurologiczna wyższego poziomu

Według Riekemana działanie układu nerwowego zakłócają 3 czynniki. Jednym z nich są urazy fizyczne, takie jak wstrząśnienie lub uszkodzenie mózgu. Drugim są toksyny środowiskowe, do których należą: dym tytoniowy, zawarte w żywności pestycydy, elektroniczne fale radiowe, mikrofale i sygnały 5G emitowane przez maszty telefonii komórkowej. Trzecim czynnikiem jest emocjonalny stres.

Działanie układu nerwowego zakłócają 3 czynniki: fizyczne urazy, toksyny środowiskowe i emocjonalny stres

– Weterani wracali z Bliskiego Wschodu i nawet jeśli nie odnieśli fizycznych urazów, wielu z nich miało za sobą traumy emocjonalne. Na Uniwersytecie Życia oferowaliśmy wszystkie te programy z psychologią pozytywną. Pracowaliśmy z Dalajlamą, ze współczuciem, przebaczeniem i pojednaniem, a programy te były bardzo skuteczne. Zabiegi na układzie nerwowym wypływają na każdy poziom ludzkiej egzystencji. A jako lekarze, jeśli chcemy wspomóc pacjentów w zdrowieniu, nie możemy sobie pozwolić na to, by o tym zapomnieć – przekonuje Riekeman.

BIBLIOGRAFIA

1 Front Med (Lausanne), 2018; 5: 316
2 J Hum Hypertens, 2007; 21(5): 347–52
3 J Manipulative Physiol Ther, 1988; 11(6): 484–88
4 Front Pain Res (Lausanne), 2021; 2: 765921
5 Healthcare (Basel), 2020; 8(1): 44
6 J Manipulative Physiol Ther, 2011; 34(5): 274–89
7 J Manipulative Physiol Ther, 1994; 17(4): 246–49
8 J Chiropr Med, 2012; 11(4): 267–72
9 J Chiropr Med, 2010; 9(4): 200–8
10 J Back Musculoskelet Rehabil, 2022; 35(5): 1075–84
11 Sci Rep, 2020; 10(1): 13237
12 Ann Ital Chir, 2015; 86(3): 192–200; Clin Chir, 2005; 8(2): 57–65
13 J Med Life, 2022; 15(5): 717–22
14 Neural Plast, 2016; 2016: 3704964
15 J Vertebral Subluxation Res, 2007; 15: 1–12
16 Acta Biomed, 2020; 91(supp 13): e2020006

eprasa.pl d028557d9b

Co naprawdę powoduje raka?

Choroba nowotworowa rzadko ma podłoże genetyczne – znacznie częściej powodują ją czynniki środowiskowe. Specjalistka w dziedzinie onkologii dr Leigh Erin Connealy wymienia główne przyczyny raka, których należy unikać.

Wielu ludzi zakłada, że jeśli bliski członek ich rodziny przeszedł chorobę nowotworową, są z góry skazani na pójście jego śladami. Tymczasem to po prostu nie dotyczy każdego. Według amerykańskiego Narodowego Instytutu Raka „dziedziczne mutacje genetyczne odgrywają główną rolę w rozwoju ok. 5-10% wszystkich nowotworów”[1]. Oznacza to, że 9 na 10 przypadków raka nie ma związku z genetyką.

Ekspresję genów można modyfikować przez kilka kontrolowalnych czynników z zakresu stylu życia. Zmiana żywienia i nawyków dotyczących aktywności fizycznej, redukcja poziomu stresu, wzmacnianie stanu zdrowia dzięki suplementom diety, wystarczająco długi sen oraz oczyszczenie organizmu z toksyn środowiskowych mogą być bardzo pomocne przede wszystkim w profilaktyce raka. Przyjrzyjmy się jednak bliżej jego 3 głównym przyczynom oraz możliwym metodom ich unikania.

Główni winni

Dokładna przyczyna rozwoju nowotworów nie jest znana. W przeciwnym wypadku prawdopodobnie znacznie bliżej byłoby do znalezienia na nie leku. Jednakże mnóstwo badań naukowych pokazuje właściwy kierunek. Teraz prawie każdy ma świadomość tego, że palenie tytoniu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia raka płuca. Jednak większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z faktu rozpoznania ponad 30 różnych czynników ryzyka rozwoju nowotworu. Można je podzielić na 3 główne kategorie: toksyny, infekcje (wirusowe) i uwarunkowania biologiczne.

Według amerykańskiej firmy zajmującej się badaniami medycznymi – spółki z ograniczoną odpowiedzialnością American Medical Research – toksyny odpowiadają za 70-75% wszystkich nowotworów. Wirusy i inne infekcje powodują 20-25% tego rodzaju chorób. Z kolei elektrosmog (promieniowanie) i genetyka stanowią przyczynę – jak się uważa – poniżej 5% wszystkich przypadków raka[2].

Chociaż przyczyny mogą być różne, wszystkie te czynniki podobnie wywołują w organizmie zaburzenia, stres oksydacyjny i nasilają stan zapalny. Proces ten niszczy materiał genetyczny wewnątrz komórek (RNA i DNA) oraz uszkadza produkujące energię komórkowe piece, czyli mitochondria. Kiedy dojdzie do ich upośledzenia, komórki przestają efektywnie działać w celu wytwarzania energii. Skutkuje to procesem zwanym glikolizą, w ramach którego jako jej źródło wykorzystywany jest cukier. Ta niewydajna metoda produkcji energii prowadzi do zaburzeń funkcjonowania narządów i układów organizmu, dalszego uszkadzania DNA, a w końcu wytworzenia większej ilości pożywki dla komórek nowotworowych.

Toksyny

Jedną z najczęstszych przyczyn mutacji komórkowych i uszkodzenia DNA są toksyny środowiskowe. W tej grupie znajdują się tzw. zwyczajowi podejrzani, czyli palenie tytoniu, szkodliwe światło słoneczne AVA/UVB, które powoduje oparzenia i narusza warstwy naskórka, oraz zatrucie rtęcią z różnych źródeł, np. skażonych ryb i amalgamatowych wypełnień stomatologicznych. Jednak inne, mniej znane toksyny środowiskowe również są problematyczne.

Pola elektromagnetyczne, wytwarzane przez telefony komórkowe, Wi-Fi, wieże mikrofalowe itd., mogą powodować mutacje komórkowe.

Stres geopatyczny, wynikający z zakłóceń powodowanych przez energie wytwarzane przez podziemne prądy, szczeliny w warstwach Ziemi i inne cechy geologiczne, również jest czynnikiem, który – jak sugerują badania – może być szkodliwy dla organizmu.

Dodatki do żywności, takie jak sztuczne słodziki, barwniki spożywcze i inne substancje, które utrwalają oraz poprawiają smak i wygląd pokarmów, mogą zwiększać ryzyko wystąpienia raka.

Zakażenia ogniskowe, zwłaszcza stomatologiczne, również są problematyczne. Tych niewielkich miejscowych ognisk infekcji często nie wykrywa się w rutynowych badaniach laboratoryjnych. Mogą one jednak

eprasa.pl d028557d9b

“Chociaż przyczyny mogą być różne, wszystkie te czynniki podobnie wywołują w organizmie zaburzenia, stres oksydacyjny, nasilają stan zapalny oraz niszczą materiał genetyczny wewnątrz komórek”

eprasa.pl d028557d9b

Rakotwórczy elektrosmog?

Co rusz media obiegają nowe informacje na temat potencjalnego zagrożenia ze strony telefonów komórkowych i innych źródeł pól elektromagnetycznych, jak chociażby sieci wi-fi. Lobby telekomunikacyjne zaprzecza, by istniał związek między nimi a rozwojem nowotworów, ale badania wydają się temu przeczyć.

Już w 2011 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Międzynarodowa Agencja ds. Badania Nowotworów (IARC) opublikowały wniosek, że telefony komórkowe prawdopodobnie wpływają kancerogennie na ludzi[1]. Wiele środowisk próbowało bagatelizować tę informację, argumentując, że nie dotyczy to „normalnego" (czy umiarkowanego) korzystania z komórek. Pytanie jednak, co oznacza norma? Metaanaliza obejmująca 11 długoterminowych badań epidemiologicznych w tej dziedzinie wskazała bowiem, że używanie telefonu komórkowego przez 10 lat lub dłużej w przybliżeniu podwaja ryzyko zdiagnozowania guza mózgu po tej samej stronie głowy, po której przykłada się słuchawkę[2]. Dane osiągnęły istotność statystyczną w przypadku glejaka i nerwiaka nerwu słuchowego, ale nie przy oponiaku.

Podobne wyniki przyniosła inna analiza, obejmująca tym razem pacjentów z guzem mózgu z australijskiej, kanadyjskiej, francuskiej, izraelskiej i nowozelandzkiej części badania Interphone, u których guzy zostały zlokalizowane przez neuroradiologów. Autorzy zauważyli, że istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia glejaka u długoterminowych (>10 lat) użytkowników telefonów komórkowych przy dużej ekspozycji na fale radiowe oraz podobny, choć najwyraźniej znacznie mniejszy, wzrost ryzyka oponiaka[3]. Japońscy naukowcy twierdzą nawet, że wystarczy zaledwie 5 lat korzystania z tych urządzeń przez zaledwie 20 min dziennie, by ponad 3-krotnie wzrosło ryzyko nerwiaka nerwu słuchowego[4]!

Co więcej, izraelscy eksperci powiązali zamieszkiwanie w bezpośrednim sąsiedztwie masztów telefonicznych z prawie 5-krotnym wzrostem ryzyka wystąpienia jakiegokolwiek nowotworu[5].

Choć wciąż wiele wyników wymaga doprecyzowania, już teraz wydaje się, że pole elektromagnetyczne, na które każdy z nas jest narażony zapewne dłużej niż od 10 lat, ma realny wpływ na ryzyko rozwoju nowotworów. Niestety należy się obawiać, że ze wzrostem znaczenia technologii (m.in. coraz szerszym zastosowaniem urządzeń korzystających z sieci bezprzewodowego internetu) problem będzie się pogłębiał, a ochrona przed elektrosmogiem stanie się elementem profilaktyki równie ważnym, co prawidłowa dieta czy aktywność fizyczna.

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization: IARC classifies radiofrequency electromagnetic fields as possibly carcinogenic to humans. Press release 208 (5/31/2011)
2. Surg Neurol 2009 Sep;72(3):205-14; discussion 214-5. doi: 10.1016/j.surneu.2009.01.019. Epub 2009 Mar 27
3. Occup Environ Med. 2011 Sep;68(9):631-40. doi: 10.1136/oemed-2011-100155. Epub 2011 Jun 9
4. Bioelectromagnetics, 2011; 32: 85-93
5. Int J Cancer Prev 2004; 1: 1-19

wytwarzać toksyny i powodować stan zapalny, co może prowadzić do rozwoju nowotworu w przyszłości.

Toksyny przemysłowe, takie jak amoniak, chlor i fluor, które obficie występują w powietrzu, żywności i zasobach wody, mogą gromadzić się w organizmie.

Promieniowanie jonizujące, które oddziałuje na organizm pacjenta podczas wykonywania zdjęć RTG i tomografii komputerowej, również zwiększa ryzyko wystąpienia raka. Napromieniowane produkty spożywcze przechodzą przez proces zmierzający do eliminacji organizmów powodujących zatrucia pokarmowe i wydłużenia okresu przechowywania. Jednakże promieniowanie, którego działaniu je poddano, uszkadza również ludzki organizm. Należy unikać tych produktów spożywczych dzięki kupowaniu żywności na targach rolniczych oraz uprawie własnych owoców i warzyw.

Promieniowanie jądrowe, pochodzące z wypadków w elektrowniach, ma udowodnione katastrofalne skutki.

Pestycydy, którymi opryskuje się owoce i warzywa, są coraz bardziej niepokojące.

eprasa.pl d028557d9b

Zanieczyszczona woda z kranu może być przepełniona lekami, pasożytami, drobnoustrojami, chlorem, fluorem i innymi związanymi z rakiem chemikaliami.

Ksenoestrogeny, czyli pochodzące z tworzyw sztucznych związki chemiczne, zaburzają naturalne cykle hormonalne oraz imitują estrogeny w organizmie.

Tzw. syndrom chorego budynku, czyli zanieczyszczenie obiektu przez pleśnie i inne biotoksyny, również wciąż – jak wskazują badania – stanowi potencjalną przyczynę raka.

Przedstawiam te ukryte toksyny środowiskowe nie po to, by straszyć. Zamiast tego chciałabym podnieść poziom świadomości oraz zwrócić uwagę na znaczenie redukcji natężenia tych potencjalnych przyczyn raka.

Infekcje

Czy wiedzieliście, że pewne infekcje bezpośrednio powiązano z konkretnymi rodzajami raka? Wirus brodawczaka ludzkiego (human papilloma virus, HPV) ma związek nie tylko z rakiem szyjki macicy, lecz także nowotworami głowy i szyi, a wirus Epsteina-Barr może powodować białaczkę. Zapalenie jelita grubego powiązano z rakiem tego narządu, a wirusowe zapalenie wątroby typu C z chorobą nowotworową wątroby. Z kolei wirus opryszczki pospolitej typu 2 zwiększa ogólne ryzyko nowotworowe.

Poza wirusami i bakteriami również inne patogeny, takie jak pasożyty i grzyby, np. pleśnie oraz rodzaj drożdżaka o nazwie *Candida albicans*, nasilają stan zapalny w całym organizmie i zwiększają ryzyko nowotworowe. Należy współpracować ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej w celu rozpoznania wszelkich ukrytych ostrych lub przewlekłych infekcji i uwolnienia się od nich, zanim spowodują długotrwałe problemy.

Czynniki biologiczne

Na to, czy u danej osoby rozwinie się nowotwór, mogą wpływać czynniki z zakresu stylu życia i liczne kontrolowalne kwestie.

Uboga dieta i niedobory żywieniowe to kwestie, które można łatwo rozwiązać przez spożywanie zdrowej żywności, wykluczenie z jadłospisu przetworzonych, niezdrowych i ubogich w składniki odżywcze produktów oraz uzupełnienie deficytów dzięki wysokiej jakości suplementom diety.

Przewlekły stres odgrywa ogromną rolę w rozwoju nowotworu i właściwie może nawet wpływać na jego zdolność do wzrostu i rozprzestrzeniania się. Więcej informacji na ten istotny temat przedstawię w kolejnym artykule.

Niedoczynność tarczycy, która może być spowodowana alergiami pokarmowymi, zatruciem metalami ciężkimi, chorobami autoimmunologicznymi i innymi problemami, to kolejny czynnik ryzyka wystąpienia nowotworu.

Zatrucie jelitowe lub uszkodzenie przewodu pokarmowego również stanowi przyczynę raka. Szkodliwe produkty spożywcze, antybiotyki, pestycydy i inne czynniki zanieczyszczające zwalczają korzystne drobnoustroje jelitowe oraz niszczą śluzówkę jelit i żołądka.

Hormonoterapie, takie jak pigułki antykoncepcyjne, syntetyczne hormony i blokery hormonów, mogą zaburzać działanie naturalnych hormonów organizmu i powodować zachwianie ich równowagi. To zaś potencjalnie może prowadzić do rozwoju raka. Ponadto rekombinowana somatotropina, znajdująca się w produktach nabiałowych i konwencjonalnie przetwarzanym mięsie, również może zaburzać równowagę hormonalną.

Upośledzenie detoksykacji, które może być skutkiem zaburzeń krążenia lub bliznowacenia, utrudnia organizmowi usuwanie toksyn i pozwala na gromadzenie się w nim problematycznych substancji.

Brak równowagi komórkowej może być skutkiem wpływu toksyn, kwaśnych odpadów i niedoborów żywieniowych. W sytuacji, gdy „wewnętrzny teren" organizmu jest zaburzony, mogą rozwijać się patogeny.

Niedobór tlenu na poziomie komórkowym występuje, gdy w organizmie jest podwyższony poziom kwasowości. Deficyt ten nasila się przez brak aktywności fizycznej, zanieczyszczenia i/lub brak dwutlenku węgla w komórkach.

Powstawanie nowotworów

W rzeczywistości każda komórka organizmu ma potencjał do przekształcenia się w komórkę nowotworową, jeśli jest upośledzona. Kiedy dochodzi do uszkodzenia normalnych jednostek

REKLAMA

RADION
Antyradiator®

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Możesz używać jeden, dwa lub więcej Antyradiatorów dla swojej ochrony przed elektrosmogiem.
2. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
3. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl
Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

eprasa.pl d028557d9b

strukturalnych ciała, te mutują i rozpoczynają samotną misję przetrwania zamiast współpracy z innymi zdrowymi komórkami dla dobra całości.

Komórki nowotworowe rosną szybko. Owo rozmnażanie „nieśmiertelnych" struktur nie współdziała zaś z naturalnymi mechanizmowi kontroli komórkowej organizmu. Pojedyncza komórka nowotworowa pomnaża się do całej masy takich komórek, która – kiedy osiąga pewien rozmiar – zaczyna szukać sobie „gniazda" w konkretnym narządzie lub zbiorze tkanek. Wtedy powstaje właściwy guz.

W miarę wzrostu guz wysysa coraz więcej składników odżywczych z krwi. Nowotwory są sprytne. W końcu, aby wspomóc napędzanie swego rozwoju, przez proces angiogenezy wytwarzają własny zbiór naczyń krwionośnych. Gdy pozostają nieodkryte, komórki rakowe mogą opuszczać pierwotne gniazdo i znajdować inne miejsca w organizmie, w których się osadzają (metastaza).

U zdrowej osoby samotne komórki rakowe zostałyby wykryte i zniszczone, zanim zdołałyby się rozmnożyć i uformować guza. Jednakże w sytuacji upośledzenia układu odpornościowego przez wspomniane powyżej potencjalne czynniki ryzyka stan zapalny może już powodować, że organizm pracuje bez wytchnienia. To zaś umożliwia komórkom rakowym łatwiejszą replikację.

W dodatku są one podstępne i maskują się fibrynową powłoką, co pozwala im na ukrywanie się przed układem odpornościowym, trzymają się razem i formują kolonię. Przyłącza się ona do mięśni gładkich oraz wykorzystuje angiogenezę do tworzenia nowych naczyń krwionośnych i odżywiania się.

Nowotwory ciężko i na wiele sposobów pracują, aby oszukać organizm i zapewnić sobie przetrwanie. Z guza wysyłane są sygnały, zwane czynnikami wzrostu, które wspierają jego powiększanie i rozwój. Przerywanie tej i innych destrukcyjnych transmisji oraz zapobieganie im są kluczowe, jeśli chodzi o hamowanie progresji nowotworu.

Na szczęście powstawanie nowotworu to powolny proces. Zanim pojedyncza komórka rakowa stanie się pełnoobjawowym rakiem, mija średnio 10-12 lat. To wspaniała wiadomość, ponieważ oznacza, że jest czas na redukcję lub eliminację przyczyn choroby na wczesnych etapach.

Kontrola „trzęsienia ziemi"

W mojej książce pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja", Da Capo Press, 2017) opisuję raka jako „niekontrolowany wzrost komórek organizmu, które się uzłośliwiły i zwariowały z powodu przytłoczenia i zestresowania". Te uszkodzone i zmutowane struktury mnożą się i zachowują nieprawidłowo. Wszystko wprawiają w stan chaosu – działają podobnie jak trzęsienie ziemi w organizmie.

Możemy zaoferować pacjentom krótkoterminowe rozwiązania, dzięki którym lepiej się czują i zaczynają odbudowywać organizm w ciągu tygodni. Terapie, takie jak dożylne wlewy

eprasa.pl d028557d9b

> Zanim pojedyncza komórka nowotworowa stanie się pełnoobjawowym guzem, mija średnio 10-12 lat. Oznacza to, że jest czas na redukcję lub eliminację przyczyn raka na wczesnych etapach.

witamin, tlenoterapia hiperbaryczna, zmiany w diecie, codzienne ćwiczenia i przewodnictwo duchowe, można wdrożyć od początku. Jednak pełna faza leczenia i odbudowy może trwać miesiącami, a nawet latami, zwłaszcza gdy stosuje się tylko konwencjonalne metody.

Dlaczego medycyna integracyjna to najlepsze podejście do leczenia raka?

Integracyjne leczenie nowotworu łączy w sobie najlepsze elementy medycyny konwencjonalnej z najbardziej nowatorską dostępną medycyną naturalną. Zamiast skupiania się tylko na guzie czy raku podejście to koncentruje się na terapii całego organizmu przez badanie podstawowej przyczyny choroby. Wykorzystanie najlepszych elementów obu tych światów oraz leczenie całego ciała zapewnia wyjątkowo dobre i obiecujące wyniki.

Wcześnie uświadomiłam sobie, że chemioterapia, radioterapia i chirurgia onkologiczna były po prostu niewystarczające do skutecznego leczenia raka. Metody te mogą być pomocne. Jednak stosowane samodzielnie lub nieprawidłowo mogą też być kosztowne, nieskuteczne i niebezpieczne. Co gorsza, nie zawsze działają, a pacjenci znajdują się w niekończącej się pętli robienia ciągle tych samych rzeczy i oczekiwania za każdym razem innego rezultatu. To prawdziwa definicja szaleństwa!

Niezbadanie całego organizmu, a zamiast tego coraz większa koncentracja na eliminacji raka w jego konkretnej części, to zlekceważenie nowotworu jako choroby ogólnoustrojowej. Ponadto coraz bardziej oczywiste jest to, że – aby leczenie onkologiczne było skuteczne – gruntownej terapii potrzebuje całe ciało.

Integracyjne leczenie raka koncentruje się na wzmacnianiu układu odpornościowego i przywracaniu równowagi (homeostazy) w organizmie. Zapewnia łagodniejsze terapie, które rzadko powodują straszne objawy niepożądane, jak to ma miejsce w przypadku konwencjonalnych kuracji onkologicznych. A te integracyjne zabiegi mogą być stosowane wraz z chemioterapią, radioterapią i chirurgią w celu wypracowania skutecznego wieloaspektowego podejścia.

Dostęp do integracyjnego leczenia raka

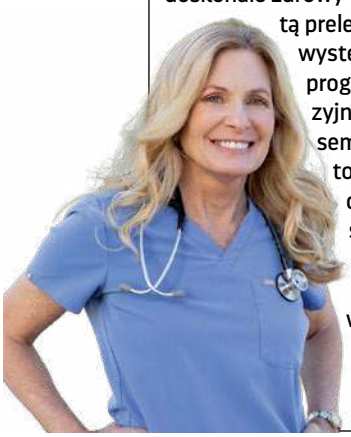
Skuteczność narzędzi i terapii stosowanych w ramach integracyjnego leczenia raka potwierdzają tysiące badań naukowych i doświadczenia niezliczonych lekarzy związane z ich własnymi pacjentami. Jednak w medycynie głównego nurtu nie można usłyszeć zbyt wiele na temat tych metod. Większość onkologów nauczono podporządkowywania się oraz stosowania tylko konwencjonalnych leków i terapii. Metod integracyjnych nie zauważy się w reklamach telewizyjnych czy krajowych kampaniach marketingowych. Jednak połączenie homeopatii, żywienia, medycyny bioenergetycznej, regeneracyjnej, chińskiego ziołolecznictwa i terapii przeciwstarzeniowych z modyfikacjami stylu życia może przynieść zdumiewające rezultaty.

Specjaliści w dziedzinie medycyny integracyjnej, tacy jak ja i inni wykwalifikowani lekarze z Cancer Center for Healing, rozumieją znaczenie wsparcia całego organizmu pacjenta przed leczeniem onkologicznym, w jego trakcie i po nim. A wsparcie to oferujemy w sposób troskliwy, propacjencki i wszechstronny.

BIBLIOGRAFIA

1. US National Cancer Institute, "The Genetics of Cancer," Oct 12, 2017. www.cancer.gov
2. American Medical Research, LLC, "The Cancer Cascade," October, 2004

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



eprasa.pl d028557d9b

Zaparcia

Zatwardzenie to niezwykle powszechna przypadłość, która dotyka nawet 15% ludzi na całym świecie[1]. Oprócz rzadkich wypróżnień definicja zaparć obejmuje nadmierny wysiłek przy oddawaniu kału, poczucie niepełnego wypróżnienia, twarde stolce oraz wzdęcia[2].

Zatwardzenie może być objawem różnych schorzeń, dlatego ważnym pierwszym krokiem jest badanie lekarskie, aby wykluczyć typowe przyczyny, takie jak zespół jelita drażliwego czy zaburzenie hormonalne. Jednak częściej zaparcia mogą być spowodowane czynnikami związanymi z dietą i stylem życia, takimi jak brak wystarczającej ilości błonnika, regularne ignorowanie chęci skorzystania z toalety, brak aktywności fizycznej czy stres.

Zaparcia bywają też rezultatem przyjmowania wielu leków, takich jak opioidy, niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), przeciwhistaminowe i przeciwbiegunkowe oraz środki zobojętniające sok żołądkowy. Często jednak utrzymują się one przez dłuższy czas bez oczywistej przyczyny. Mówimy wówczas o przewlekłych zaparciach idiopatycznych.

Standardowa terapia zaparć to zwiększenie błonnika w diecie, ale u niektórych pacjentów może to jeszcze pogorszyć objawy[3]. Kluczowe znaczenie może tu mieć ustalenie, czy w diecie znajdują się odpowiednie rodzaje błonnika.

Leki przeczyszczające stanowią kolejną powszechną terapię, ale mogą powodować nieprzyjemne skutki uboczne, takie jak nudności i wymioty, biegunka, skurcze brzucha i wzdęcia[4].

Jeśli jednak wypróbowało się wszystkie zwykłe porady od lekarza i nie znaleziono oczywistej przyczyny objawów, warto rozważyć poniższe naturalne opcje na zaparcia.

8 SPOSOBÓW NA

1 ZWIĘKSZENIE SPOŻYCIA BŁONNIKA

Może być pomocne w przypadku zaparć[5], ale należy robić to stopniowo i pić dużo wody, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Ważny może być również rodzaj przyjmowanego błonnika. Ten nierozpuszczalny – który zwiększa objętość stolca, taki jak inulina, otręby i żyto – powoduje bowiem więcej wzdęć i gazów[6]. A jeśli do tego nie toleruje się pokarmów obfitujących w ten składnik pokarmowy i nawet się o tym nie wie, problem jeszcze narasta. Najlepszym rozwiązaniem może być włączenie do diety mieszanki pokarmów bogatych w błonnik rozpuszczalny w celu wchłaniania wody i zmiękczania stolca (orzechy, nasiona, fasola i soczewica), a także pokarmów bogatych w błonnik nierozpuszczalny. Jeśli chodzi o suplementację, doskonałym wyborem będzie błonnik wytwarzany z łusek nasion babki jajowatej (*Plantago ovata*). W jednym badaniu okazał się ponad 3 razy skuteczniejszy niż otręby pszenne w zwiększaniu produkcji stolca[7]. Nie można jednak zapominać o reszcie swojego jadłospisu i trzeba przestrzegać zrównoważonej, zdrowej, pełnowartościowej diety. Pomoże to w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu trawiennego.

2 ZBADAJ ALERGIE

Przyczyną zaparć może być alergia lub nietolerancja pokarmowa. W badaniu na 4 kobietach, które próbowały wszystkiego na zaparcia, od środków przeczyszczających po suplementy błonnika, dieta oligoantygenna – czyli taka, która pozwala uniknąć wszystkich pokarmów podejrzanych o wywołanie reakcji alergicznej – całkowicie zwalczyła ich objawy[8]. Warto wypróbować dietę eliminacyjną z wyłączeniem typowych alergenów, takich jak gluten, nabiał czy jajka i sprawdzić, czy przyniesie to poprawę. Alternatywnie można też udać się do doświadczonego terapeuty żywieniowego, który pomoże w ustaleniu przyczyny zaparć, zaleci indywidualny plan diety i będzie monitorował postępy.

3 WYPRÓBUJ AKUPUNKTURĘ

Badania z Chin wykazują, że akupunktura jest skuteczna na zaparcia[9]. W jednym eksperymencie elektroakupunktura – w której niewielki ładunek elektryczny jest przepuszczany przez parę igieł do akupunktury – była bardziej skuteczna, niż leki przeciw zaparciom, jeśli chodzi o poprawę częstotliwości wypróżnień i ograniczenie objawów[10].

eprasa.pl d028557d9b

4 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch ciała pomaga rozruszać jelita. Badania wykazują wręcz, że ćwiczenia fizyczne mogą być skutecznym sposobem leczenia pacjentów z zaparciami. Nie musi to być intensywne – nawet delikatne formy aktywności, takie jak codzienne spacery lub qigong, mogą świetnie się tu sprawdzić[11].

5 WYMASUJ BRZUCH

Zielarz i akupunkturzysta Meilyr James zaleca samodzielny masaż brzucha w celu poprawy krążenia w narządach trawiennych i zapobiegania zaparciom. Badania sugerują, że może to znacząco złagodzić symptomy[12].

Oto jak to zrobić:

- Połóż jedną dłoń płasko na górnej części brzucha poniżej mostka i płynnie, ale mocno przeciągnij ją w dół w kierunku podbrzusza.
- Gdy pierwsza dłoń dotrze do podstawy brzucha, powtórz ruch drugą dłonią, aby tworzyły ruch cykliczny, przesuwając się w dół, a następnie przenosząc z powrotem na górę.
- Rób to przez 5 min 2 razy dziennie.

6 BIERZ PROBIOTYKI

Tzw. dobre bakterie, dają obiecujące wyniki w leczeniu zaparć, zwłaszcza szczepy *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*[15]. Nowe badania sugerują, że najlepiej sprawdzą się probiotyki wieloszczepowe, zwiększają bowiem częstotliwość wypróżnień, poprawiają konsystencję stolca i przynoszą ulgę od wzdęć lepiej niż probiotyki jednoszczepowe[16].

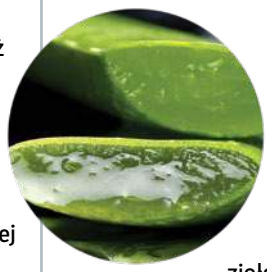
Sugerowana dawka: wybieraj preparaty wieloszczepowe wysokiej jakości i postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie.

7 ROZWAŻ ZIOŁA PRZECZYSZCZAJĄCE

Najlepiej skonsultuj się w tej kwestii z zielarzem medycznym, który doradzi najlepsze rośliny i bezpieczne dawki indywidualne. Jeśli jednak sięgniesz po jedno z opisanych niżej powszechnie stosowanych ziół, pamiętaj, że zwykle zaleca się je do krótkotrwałego użytku.

Senes Jest to popularny środek przeczyszczający i pobudzający, czyli stymulujący, skurcze mięśni jelit. Senes często znajduje się w środkach na zaparcia na receptę i bez niej, a jego skuteczność potwierdzają liczne badania[13].

Sugerowana dawka: ekstrakt dostarczający 20-60 mg sennozydów dziennie przez nie więcej niż 10 dni.



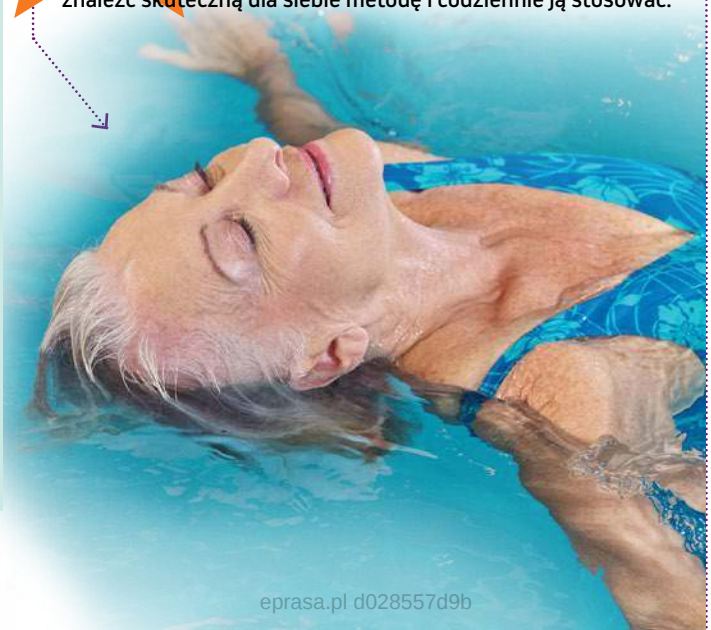
Aloes To tradycyjny hinduski lek na zaparcia. Zawiera związki zwane antrachinonami, które mają działanie przeczyszczające[14]. Działa jednak bardzo silnie i czasami może potęgować objawy, dlatego przed użyciem najlepiej skonsultować się z lekarzem.

Prawoślaz lekarski (*Althaea officinalis*) to kojące zioło, które zielarz Meilyr James poleca na zaparcia. Zawiera ono żelopodobny śluz, który nawilża przewód pokarmowy i daje delikatne działanie przeczyszczające.

Sugerowana dawka: 2-5 ml nalewki z korzenia prawoślazu 2 lub 3 razy dziennie.

8 ZAPANUJ NAD STRESEM

Jak wiadomo, długotrwałe napięcie psychiczne powoduje problemy z jelitami[17], dlatego pomocne mogą być techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, joga i ćwiczenia oddechowe. Warto znaleźć skuteczną dla siebie metodę i codziennie ją stosować.



BIBLIOGRAFIA

1. Am J Gastroenterol, 2004; 99: 750–9
2. Handb Exp Pharmacol, 2017; 239: 59–74
3. Am J Gastroenterol, 2005; 100: 232–42; Aliment Pharmacol Ther, 2016; 44: 103–16
4. Avicenna J Phytomed, 2019; 9: 517–29
5. Aliment Pharmacol Ther, 2016; 44: 103–16
6. Aliment Pharmacol Ther, 2016; 44: 35–44
7. J Am Assoc Nurse Pract. 2020;32(1):15–23
8. Scand J Gastroenterol. 2006 Apr;41(4):498-504
9. Am J Chin Med, 2013; 41: 717–42
10. Acupunct Med, 2017; 35: 324–31
11. Scand J Gastroenterol, 2019; 54: 169–77
12. Int J Nurs Stud, 2009; 46: 759–67
13. J Pediatr Surg, 2017; 52: 84–8; J Clin Pharm Ther, 2018; 43: 595–605
14. Indian J Dermatol, 2008; 53: 163–6
15. J Clin Gastroenterol, 2010; 44 Suppl 1: S30–4
16. Clin Nutr, 2020; S0261-5614(20)30010-8
17. Expert Rev Gastroenterol Hepatol, 2014; 8: 583–5

eprasa.pl d028557d9b

Ulga dla podrażnionego jelita

Xenico Pharma
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 36,30 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia.

Szwedzki przepis na stres

Holistic
Stress Tinktur
Cena: 119 zł (50 ml)
www.holistic-polska.pl,
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Suplement diety opracowany w Szwecji, zawierający mieszankę 5 najlepiej poznanych roślin adaptogennych, które od lat używane są w ramach wsparcia zestresowanego organizmu, takich jak korzeń ashwagandy i różeńca górskiego. Substancje te wzmacniają zdolności umysłowe i fizyczne w stanach zmęczenia i osłabienia. Adaptogeny świetnie sprawdzają się u osób, które doświadczają przewlekłego stresu, ponieważ ich działanie polega na zmniejszaniu poziomu odczuwalnego niepokoju, obniżaniu hormonów stresu, poprawie koncentracji, a także polepszeniu samopoczucia.

Codzienne stresy zamień w sukcesy

Herbal Pharmaceuticals
Lawenda i Różeniec Na Stres
Cena: 18,99 zł (30 kaps. wegetariańskich)
www.herbalpharmaceuticals.pl

Preparat sprawdzi się jako wsparcie w sytuacjach stresowych i zwiększonym napięciu, a ponadto zmniejsza uczucie zmęczenia i wspomaga utrzymania prawidłowej sprawności intelektualnej, bez efektu otępienia. Zawiera naturalne ekstrakty z ziół wysokiej jakości. Lawenda, męczennica, kozłek lekarski, głóg i chmiel sprzyjają uspokojeniu i redukują napięcie. Zaś adaptogeny – różeniec górski i ashwagandha zwiększają odporność organizmu na stres i stymulują sprawność intelektualną.

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 59,90 zł (90 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 40% polifenoli BPF w najwyższej dawce 400 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

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 d028557d9b

Wzmocnienie w stresie i podniesienie witalności

Singularis
Superior Żeń-Szeń
Kompleks Bioperine
Cena: 61,90 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Wyciągi z żeń-szenia działają wspomagająco przy zmęczeniu, stresie i rekonwalescencji. Przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu glukozy i insuliny oraz do prawidłowego krążenia krwi, co jest związane z wydajnością i reaktywnością mózgu. Czerwony żeń-szeń koreański pomaga zachować optymalną wytrzymałość, poczucie energii, witalności, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Produkt zawiera opatentowany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego BioPerine®, standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Naturalny NLPZ

Singularis
Curcumin C³ Complex® i BioPerine®
Singularis Superior
Cena: ok. 90 zł (70 kaps.)
www.singularis.com.pl

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C³ Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (*Curcuma longa*) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Pomaga też w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów.

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.

Odporność na zawołanie

Singularis
Colostrum liofilizowane
30% Ig G 50 mg
Cena: 42,52 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement zawiera siarę bydlęcą (*Colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G 30%. Colostrum zostało pozyskane w pierwszej dobie od porodu i poddane procesowi liofilizacji w niskiej temperaturze gwarantującej wysoką jakość produktu końcowego. Colostrum liofilizowane Singularis Superior nie zawiera wypełniaczy ani barwników. Zostało zamknięte w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian.

Preparat wzmacnia nasz układ immunologiczny i dzięki temu chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych.

Wzmocnij serce

Singularis
Koenzym Q10 Forte Microactive® SR
Cena: ok. 72 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Koenzym Q10 (ubichinion) jest naturalną substancją produkowaną przez ludzki organizm. W mitochondriach odpowiedzialny jest za wytwarzanie energii ATP, a także chroni je przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Szczególnie istotny jest dla serca i wątroby (tam też zauważono jego największe ilości). Producent w wegańskiej kapsułce umieścił inulinę pochodzącą z korzenia cykorii oraz koenzym Q10 Microactve® i koenzym Q10 w postaci ubichinionu, co ma gwarantować lepszą wchłanialność składnika.

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 d028557d9b

Dlaczego olej rycynowy?

Fushi
Ekologiczny Olej Rycynowy Tłoczony na Zimno
Cena: 69 zł (250 ml)
www.biowitalni.pl

Olej rycynowy jest od wieków używany ze względu na swoje terapeutyczne i lecznicze właściwości. Poznaj jeden z najlepiej strzeżonych sekretów urody – ci, którzy o nim wiedzą, mogą pochwalić się pełniejszymi brwiami, lśniącymi, nieskazitelnymi włosami! Ekologiczny Olej Rycynowy firmy Fushi jest tłoczony na zimno, co pozwala zachować jego najcenniejsze właściwości. Produkt ten ma certyfikat ekologiczny Soil Association. Na szczególną uwagę zasługuje również to, że jest w szklanej butelce. Zioła i rośliny wykorzystywane przez firmę Fushi są uprawiane zgodnie z zasadami rolnictwa biodynamicznego, przetwarzane w niskiej temperaturze oraz w 100% raw (surowe), aby zachowały swoje cenne właściwości odżywcze.

Cukier pod kontrolą

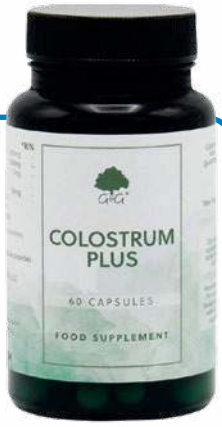
G&G
Gluco control
Cena: 139 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Suplement Gluco control brytyjskiej firmy G&G jest przeznaczony dla osób, które potrzebują wsparcia przy utrzymywaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Formuła tego suplementu diety zawiera ekstrakt z morwy białej, który przyczynia się do prawidłowego metabolizmu węglowodanów. W preparacie znajduje się także chrom, który wchodzi w skład czynnika tolerancji glukozy oraz witaminy z grupy B. Kapsułka z celulozy roślinnej została zaprojektowana specjalnie z uwzględnieniem czasu naturalnego rozkładu w kwasie żołądkowym, dzięki czemu organizm wchłania składniki odżywcze podczas trawienia. Wszystkie produkty firmy G&G nie zawierają stearynianu magnezu, niepotrzebnych dodatków czy barwników.

Sprawne stawy i sprężyste kości

G&G
Kolagen Extra Rybi
Cena: 85 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Kolagen Extra brytyjskiej marki G&G to prawdziwy klucz do piękniejszej skóry i zdrowszych stawów! Ten suplement diety łączy w sobie najlepsze właściwości kolagenu z dodatkiem glukozaminy, chondroityny, witaminy C i MSM. Kolagen jako złożone białko strukturalne występuje w tkankach włóknistych w ciele, takich jak ścięgna, więzadła, chrząstka, kość i skóra. Jest odpowiedzialny za gęstość, jędrność i sprężystość skóry. Witamina C przyczynia się do prawidłowego tworzenia kolagenu, dla normalnej funkcji kości i chrząstki.



Przeciwciała w obronie przed infekcją

G&G
Colostrum Plus Siara Bydlęca
Cena: 99 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Colostrum Plus to najwyższej jakości siara bydlęca wzmocniona dodatkowo pożytecznymi szczepami flory bakteryjnej: *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium*. G&G używa siary, która ma gwarantowany poziom 30% przeciwciał IgG (immunoglobuliny G). Przeciwciała te są jednym z głównych składników naszego układu odpornościowego. Siara jest pozyskiwana od europejskich krów karmionych trawą w rodzinnych gospodarstwach bez zanieczyszczeń, z drobiazgową identyfikowalnością krowy, zapewniając absolutną jakość na każdym etapie procesu produkcyjnego. Jako ostateczne zabezpieczenie G&G dopilnowuje, aby siara i fermy, z których pochodzi, były rutynowo sprawdzane przez ekspertów weterynaryjnych.

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 d028557d9b

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł
(60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl d028557d9b

Dla wegan i wegetarian pasta w stylu włoskim

Primavika
Pomidory i Bazylia pasta w stylu włoskim
Cena: ok. 6,99 zł
www.primavika.pl

Inspiracją do stworzenia pasty były wyraziste smaki ociekającej słońcem Italii. Bazę receptury stanowi uwielbiana przez wegan i wegetarian, bogata w wartości odżywcze ciecierzyca. W połączeniu z dojrzałymi pomidorami i bazylią otrzymaliśmy produkt, który będzie w stanie zachwycić każdego miłośnika zdrowej, roślinnej kuchni. Ta prosta w składzie pasta nie zawiera zbędnych dodatków i wyróżnia się niesamowicie intensywnym smakiem. Ponadto zadbaliśmy, aby nie zawierała glutenu, który może być problematyczny dla części naszych konsumentów. Spróbuj i rozkoszuj się smakiem pomidora, którego Włosi uwielbiają. Od teraz my również!

Smaczna i zdrowa Fasola a'la po bretońsku

Primavika
Fasola a'la po bretońsku
Cena: ok. 8,99 zł
www.primavika.pl

Jedno z najpopularniejszych dań kuchni polskiej teraz dostępne także w wersji 100% roślinnej. Dzięki nam możesz odkryć na nowo smak tej wyjątkowej potrawy. W dodatku bez godzin spędzonych w kuchni! Podstawowym składnikiem tego dania jest oczywiście fasola. Warto wspomnieć, że jest ona znakomitym źródłem pełnowartościowego białka. Posiada także duże ilości witamin takich jak witamina C, tiamina, ryboflawina, niacyna, witamina B6, kwas foliowy, a także witamina A, E oraz K. We wnętrzu fasoli znajdują się także znaczne ilości fosforu, potasu i wapnia. Oprócz fasoli bazę potrawy stanowią pomidory, które są znakomitym źródłem sodu i potasu. Kiełbasę i boczek zastąpiliśmy autorsko przygotowanym roślinnym białkiem, które wraz z odpowiednio dobranymi przyprawami i pozostałymi składnikami składają się na całość tego wyjątkowego dania.

Fasolka a'la po bretońsku to świetny pomysł na pożywny posiłek. Podgrzaną fasolkę a'la po bretońsku podawać możecie samodzielnie lub w towarzystwie świeżego pieczywa, bądź ziemniaczanego puree.

Sucha skóra zimą

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach. Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne. Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Mocne wsparcie dla całego organizmu

Ginseng Poland
Olekardin Kwasy Omega 3 6 9 + witamina E
Cena: ok. 25 zł / 30 kapsułek softgels
www.ginseng.com.pl

Olekardin zawiera niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) Omega 3, 6, 9, pochodzące z oleju rybiego, oleju z nasion wiesiołka i nasion z lnu. NNKT wpływają na utrzymanie prawidłowego widzenia oraz funkcje pracy mózgu i serca - kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas eikozapentaenowy (EPA). Wspierają kondycję skóry i tętnic, poprawiają procesy metaboliczne. Witamina E przyczynia się do ochrony składników komórek przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Wolne od GMO, bez zbędnych dodatków.

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

eprasa.pl d028557d9b

prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl d028557d9b

Zamów lutowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Nareszcie bez bólu głowy
- Temat numeru: Wygaś stan zapalny i uniknij raka
- Zresetuj swój system nerwowy
- Co robić, gdy układ limfatyczny jest przeciążony?
- Aromaterapia uzdrawia mózg!
- Jak sobie radzić z… nietolerancją histaminy chorobami przyzębia

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 1/2024
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited.
Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl d028557d9b

BYLICA DRAGANEK (*ARTEMISIA DRACUNCULUS*)

Jako że korzenie zioła przypominają kształtem fantastycznego stwora, Francuzi nazwali je – estragon – co oznacza małego smoka. Szybko też zyskało ono w kraju nad Loarą popularność ze względu na delikatny, korzenny i lekko gorzki aromat. Jednak o jego wyjątkowości przesądziło naukowo udowodnione bogactwo prozdrowotnych substancji aktywnych.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Bylica draganek znana jest ludzkości od setek lat. Bywa też określana wężowym zielem lub wężowcem, gdyż wierzono, iż jest w stanie zneutralizować jad węża. Starożytny uczony Pliniusz twierdził w swych pismach, że wiązki estragonu umieszczone w butach pielgrzymów pomagają znieść trudy dalekich wypraw. Uważano także, że roślina pomaga w zachowaniu mocy i krzepy oraz sprawia, że jest się niezwyciężonym.

Gdy estragon trafił do Europy w XI w., zdobył szczególne uznanie w kuchni francuskiej – dość powiedzieć, że jest składnikiem słynnej musztardy Dijon.

Jednym z najważniejszych składników estragonu są estragol, odpowiadający za jego charakterystyczny smak i aromat oraz eugenol, który wykazuje właściwości przeciwbólowe, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Ich obecność doceniano już w starożytnej Grecji, gdzie zioła używano do uśmierzania bólu oraz jako środek miejscowo znieczulający.

Estragon zawiera również kumaryny, flawonoidy, kwasy chlorogenowy i kawowy o działaniu przeciwnowotworowym, przeciwzapalnym i immunomodelującym[1].

Zioło jest doskonałym źródłem witaminy C, dlatego dawniej stosowane było jako środek przeciw szkorbutowi. Znajdziemy w nim witaminy A oraz z grupy B (kwas foliowy, pirydoksyna, niacyna czy ryboflawina), które działają jako przeciwutleniacze, oraz mikro- i makroskładniki, takie jak żelazo, magnez, wapń, mangan, potas, miedź i jod. Ich obecność sprawia, że estragon stanowi cenny składnik diety wspierający ogólną kondycję organizmu[2].

Świeży estragon jest jednym ze źródeł żywności o najwyższej wartości przeciwutleniającej wśród ziół. W fitoterapii stosowany jest jako środek bakteriobójczy, przeciwskurczowy i przeciwzapalny[3].

Napary z zioła działają żółciopędnie, wspomagają leczenie biegunki, skurczów jelit oraz chorób wątroby. Wykazuje działanie antyoksydacyjne, chroniące organizm przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki oraz zapobiegające chorobom serca i innymi związanymi ze stresem oksydacyjnym. Pobudza miesiączkowanie, jednocześnie zmniejszając bóle i objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Przynosi korzyści przy nieżycie układu oddechowego, np. w zapaleniu oskrzeli. Wpływa pozytywnie na wzrok i pracę układu immunologicznego, obniża poziom cholesterolu we krwi i uzupełnia niedobory minerałów. Herbata z estragonu działa wyciszająco i uspokajająco, pomaga w leczeniu bezsenności i nadpobudliwości. Zwiększa apetyt i przynosi ulgę w bólach reumatycznych i zapaleniu stawów. Napar, stosowany jako płukanka do ust, pomaga w leczeniu zapalenia jamy ustnej i gardła, kandydozy, aft, pleśniawek oraz parodontozy. Przeprowadzono badanie wskazujące, że związki zawarte w wężowym zielu mogą znaleźć zastosowanie w leczeniu stwardnienia rozsianego[4]. Poza tym ekstrakt z estragonu może być stosowany w leczeniu zaburzeń tolerancji glukozy.

BIBLIOGRAFIA

1. Avicenna J. Phytomedicine 6 (5), 526-34
2. Jan Macků, Jindrich Krejča, Apoloniusz Rymkiewicz: Atlas roślin leczniczych. Wrocław [etc.]: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo, 1989
3. Evid Based Complement Alternat Med. 2015: 895417
4. Nutr Neurosci. 2021 Nov;24(11): 843-9
5. Front Pharmacol. 2021; 12: 653993
6. Anna Mazerant: Mała księga ziół. Warszawa: Inst. Wyd. Zw. Zawodowych, 1990
7. Journal Of Herbal Pharmacotherapy 2001; 1 (3): 35-49
8. Chem Cent J. 2014; 8: 6
9. J. Parasit. Dis. 40 (4), 1571-4
10. Res. Pharm. Sci. 14 (6), 544-53
11. Oxid Med Cell Longev. 2018: 7418681
12. Essent. Oils Food Preserv., Flavor Saf. 813-817

eprasa.pl d028557d9b

Zastosowanie estragonu:

Nalewka miodowa z estragonem i cytryną
½ szklanki świeżej bylicy draganek i skórkę startą z 2 cytryn umieść w słoju. W oddzielnym naczyniu lekko podgrzej szklankę miodu, aż stanie się płynny, połącz ze szklanką wódki i zalej estragon i cytrynę. Zakręć i odstaw na ok. 3 tygodnie, następnie odcedź nalewkę i przelej do butelki. Może być podawana jako aperitif, dodatek do deserów lub do aromatyzowania herbaty.

Sos estragonowy do sałatek
W misce wymieszaj ½ szklanki jogurtu naturalnego, 2 łyżki świeżo posiekanego estragonu, łyżkę musztardy dijon, łyżeczkę miodu i sok z połowy cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Sos jest świetny do sałatek warzywnych, grillowanego kurczaka lub jako dip do warzyw.

Herbata z estragonem
Zalej pół łyżeczki czarnej, liściastej herbaty wrzątkiem, dodaj łyżeczkę suszonego estragonu i pozostaw do zaparzenia na 5 min. W razie potrzeby możesz dosłodzić miodem.

Bakteriobójcza płukanka do ust
Łyżkę świeżego lub suszonego estragonu zalej wrzącą wodą. Pozostaw na ok. 15-20 min. Dodaj sok z połówki cytryny, odcedź i pozostaw do przestudzenia. Możesz dodać łyżeczkę miodu, aby złagodzić smak płukanki. Płucz usta przez ok. 30 s, nie połykaj. Ma właściwości bakteriobójcze, a dodatkowo zapewni świeży oddech.

Estragonowy peeling do ciała
W misce połącz ½ szklanki gruboziarnistej soli morskiej, 2 łyżki suszonego estragonu, ¼ szklanki oleju kokosowego. Dodaj kilka kropli olejku eterycznego z estragonu. Wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Stosuj peeling podczas kąpieli, delikatnie masując ciało, a następnie spłucz.

Tonik do twarzy
W pojemniku wymieszaj szklankę ostudzonego naparu z estragonu, łyżkę octu jabłkowego i kilka kropel olejku eterycznego z lawendy. Przelej do szklanej butelki z ciemnego szkła, przechowuj w lodówce. Po umyciu twarzy przecieraj skórę wacikiem zwilżonym tonikiem.

Kąpiel relaksacyjna
Szklankę suszonego estragonu zalej 2 szklankami gorącej wody, zostaw do zaparzenia na kwadrans, odcedź, dodaj ½ szklanki miodu. Wlej do wanny z przygotowaną ciepłą wodą.

Trawienie

Zioło to ma dobroczynny wpływ na pracę układu pokarmowego, dlatego też zalecane jest przy schorzeniach pracy jelit i żołądka. Stymuluje produkcję śliny oraz wspomaga wydzielanie soków trawiennych, co przyspiesza trawienie pokarmu[5]. Poprawia również apetyt[6] i z tego względu wskazane jest dla osób np. z anoreksją. Ma działanie wiatropędne i przeciwwzdęciowe, dlatego warto go dodawać do ciężkostrawnych potraw. Jest skutecznym środkiem w walce ze stanami zapalnymi żołądka i dwunastnicy, skurczami jelit oraz zgagą.

Zdrowszy układ moczowy

Działając moczopędnie, *A. dracunculus* wspiera usuwanie niekorzystnych substancji z organizmu[7]. Usprawnia wydalanie kwasu moczowego, dzięki czemu redukuje problemy reumatyczne, artretyczne oraz zmniejsza objawy skazy moczanowej, czyli podagry.

Niszczy drobnoustroje

Ekstrakt z estragonu skuteczne zwalcza zasiedlające przewód pokarmowy bakterie *Helicobacter pylori*, a tym samym wspomaga leczenie stanów zapalnych błony śluzowej żołądka, dwunastnicy, w tym choroby wrzodowej i nadżerek. Wykazuje aktywność bakteriostatyczną i bakteriobójczą wobec szczepów *Escherichia coli*.

Duża liczba olejków eterycznych zawartych w estragonie wykazuje znaczącą aktywność przeciwko *Candida albicans*[8]. Dzięki zdolności zwalczania pierwotniaków ekstrakt tej roślinny może być stosowany w leczeniu leiszmaniozy[9].

Na stres i spokojną noc

Działanie przeciwdepresyjne rośliny związane jest z obecnością związków fenolowych i flawonoidowych[10]. Zwiększa odporność na depresję i wykazuje pozytywny wpływ na przewlekły stres oraz zmęczenie[11]. Aktywny składnik bylicy draganek – cineol, stymuluje ośrodkowy układ nerwowy, dodaje energii i poprawia samopoczucie.

Estragon zalecany jest również na problemy ze snem, pomaga w wieczornym wyciszeniu po ciężkim dniu i uspokojeniu nadaktywnego układu nerwowego.

W kosmetyce

Olejek ma antybakteryjne właściwości, bywa więc składnikiem dezodorantów i naturalnych preparatów przydatnych w pielęgnacji cery problematycznej. Działa przeciwtrądzikowo i przeciwłojotokowo. Ze względu na przyjemny, korzenny zapach jest wykorzystywany do aromaterapii, masażu, produkcji perfum i kremów do twarzy[12].

Ocet estragonowy po rozcieńczeniu z wodą stosuje się jako płukankę na włosy. Zamyka łuski włosa, nadaje im blask i miękkość.

Metryczka:

Występowanie: Pochodzi z Azji, skąd został sprowadzony do Hiszpanii w XI w. Dziko występuje w Azji, południowo-wschodniej Europie i Ameryce Północnej. W Polsce jest gatunkiem uprawnym.

Surowiec: Zielone liście o podłużnym kształcie.

Uprawa: Lubi stanowiska słoneczne, gleby próchniczne i wilgotne. Zaczyna kwitnienie w sierpniu, a kończy późną jesienią. Przed kwitnieniem należy ściąć pędy długości ok. 20 cm i suszyć związane w pęczki. Nie jest zbyt odporny na mrozy, ale można z powodzeniem uprawiać go przez cały rok w domu w doniczce.

Ważne: Może powodować zaburzenia procesów krzepnięcia krwi. Nie powinien być stosowany przez kobiety w ciąży oraz w okresie laktacji.

eprasa.pl d028557d9b

NOWY E-BOOK

Zamów na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl d028557d9b

Cirpusins®

YOUR NATURAL AND SAFE PATHWAY TO WEIGHT LOSS

NATURALNY, SPRAWDZONY I POTWIERDZONY NAUKOWO

Cirpusins® to standaryzowany ekstrakt z kłączy *Cyperus rotundus* zawierający minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B).

Cirpusins® opiera się na naturze, aby wzmocnić mechanizmy spalania tłuszczu w organizmie. Jego moc była obserwowana od dłuższego czasu i na całym świecie.

Ostatnie badania przeprowadzone przez Sabinsa udowodniły bezpieczeństwo **Cirpusins®**, podkreślając jednocześnie jego zdolność do wywoływania znacznego spadku masy ciała, BMI, obwodu talii i profilu lipidowego. Otwiera to wiele możliwości w zastosowaniach związanych z kontrolą wagi.

Cirpusins® odpowiada na zapotrzebowanie na sprawdzoną, naturalną i bezpieczną pomoc w otyłości, przyspieszającą spalanie tłuszczu u sportowców lub pomagającą osobom dbającym o wagę zachować szczupłą sylwetkę.

SABINSA

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

www.sabinsa.com
www.cirpusins.com

Magazynowa 16
62-030 Luboń, Polska

* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority.
Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.