O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w T

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

POZNAJ NOWE OTWARCIE O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Wakacyjna recepta na długowieczność

Naturalne sposoby na długie i zdrowe życie

Gry VR, które leczą

Rehabilitacja w wirtualnej rzeczywistości

Życie intymne i zdrowie

Seksualność to barometr zdrowia

Nootropy na lato

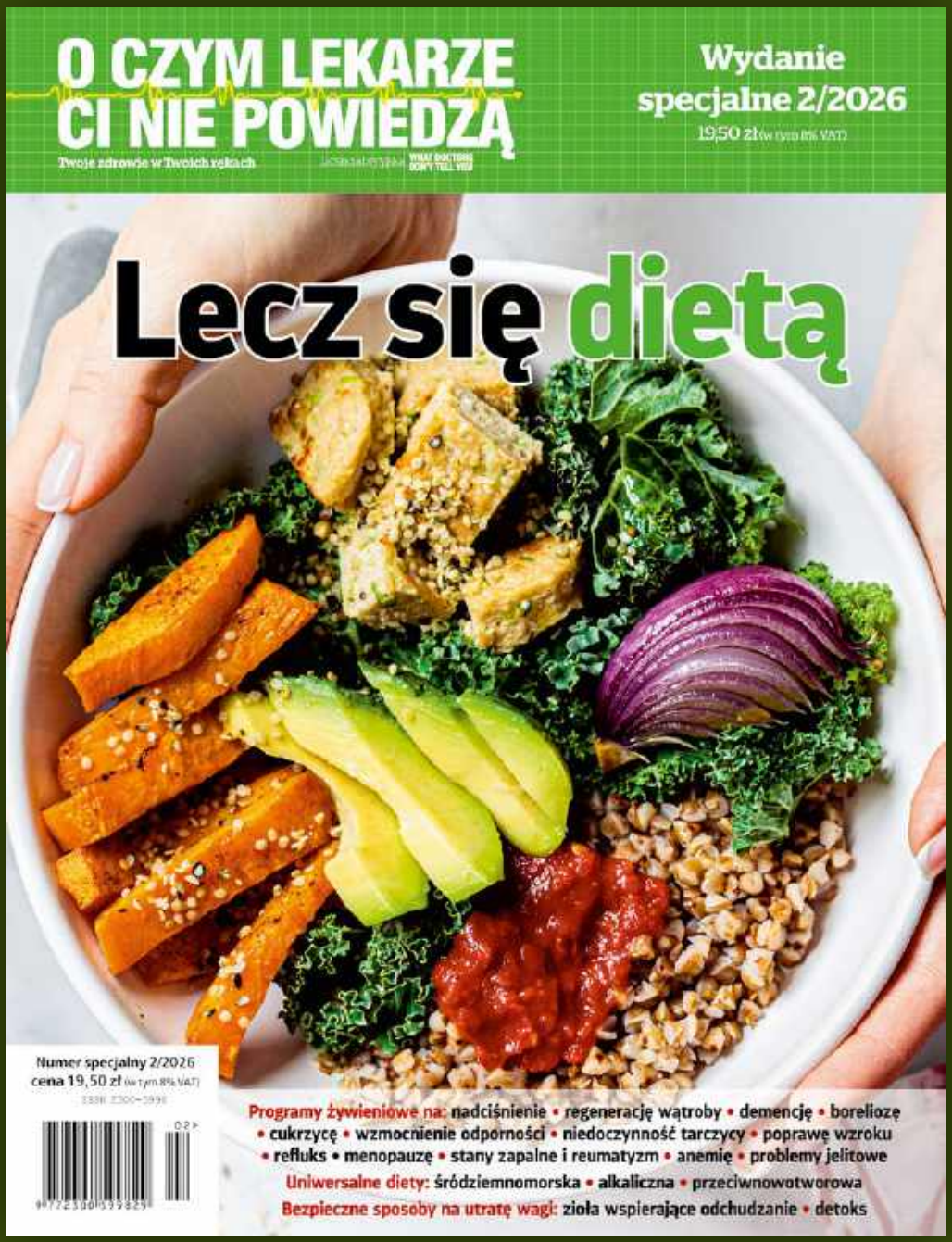
Ostrość umysłu na wyciągnięcie ręki

Numer 8 | sierpień 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ODS 30:08:26 r.
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 Sposobów na **stłuczenia i siniaki**

Jak sobie radzić z...
- chorobą Parkinsona
- ubytkiem kolagenu po lecie

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Zamów na:

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl d2bae50c4b

POPARZENIA SŁONECZNE?

UKOJENIE I REGENERACJA DLA TWOJEJ SKÓRY

PRZED
poparzenie słoneczne

- Skóra zaczerwieniona, ciepła, bolesna
- Może wystąpić uczucie pieczenia i swędzenia
- Skóra odwodniona i wrażliwa
- Ryzyko uszkodzeń i długotrwałych skutków

PO
pielęgnacji i regeneracji

- Skóra ukojona, zregenerowana
- Nawilżona, miękka i elastyczna
- Wzmocniona bariera ochronna skóry
- Gotowa na kolejne słoneczne dni

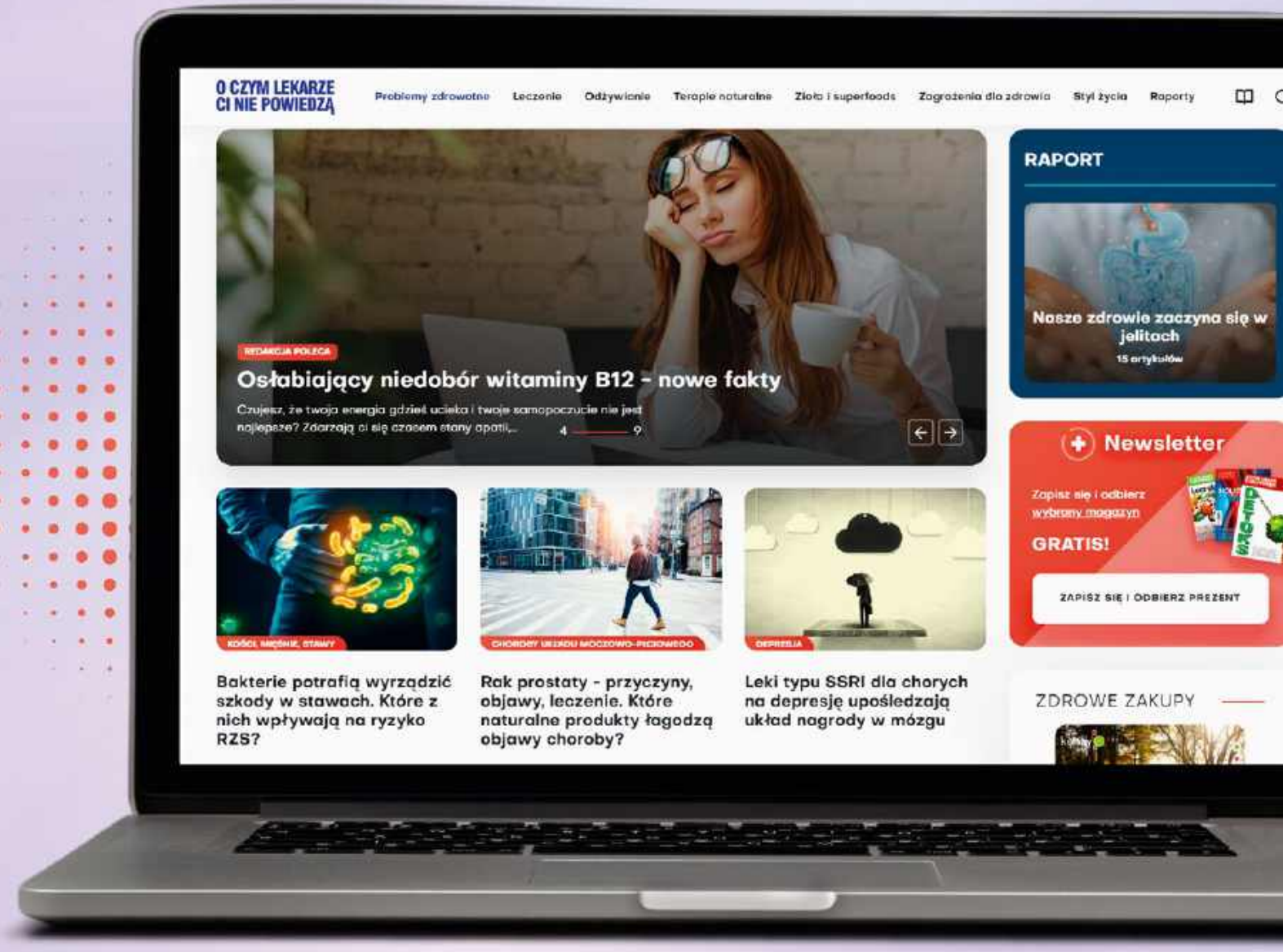
Grupa
OZONELLA®
(NIE)Zwykła pielęgnacja olejami z ozonem po słońcu

FORMUŁA MEDYCZNA

- ✔ Koi i łagodzi podrażnienia
- ✔ Nawilża i wspiera regenerację skóry
- ✔ Wzmacnia barierę ochronną
- ✔ Do codziennej pielęgnacji po słońcu

PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl d2bae50c4b

Najstarsze tabu ludzkości... w gabinecie

Mimo że seks jest jednym z najsilniejszych biologicznych popędów, przez większość historii ludzkości pozostawał jednym z największych tabu kulturowych. Dlaczego coś tak naturalnego, pięknego i, o czym najmniej się mówi, zdrowego, budziło przez wieki jednocześnie fascynację i lęk? Tabu seksualne służyło przede wszystkim kontroli. Władza świecka i religijna decydowała, kto, z kim, kiedy i w jaki sposób mógł uprawiać seks. A to z kolei definiowało granice przyzwoitości, moralności i przynależności. Ale jest też druga strona medalu. Liczne zakazy, zabobony i rytuały, nakładane na intymność, miały też nas chronić, przed chorobami, skutkami kazirodztwa czy niechcianymi ciążami, a także szkodami psychicznymi i utratą pozycji społecznej. Seksualność kształtowała zatem nie tylko postawy moralne, ale budowała także całą hierarchę społeczną, wynosiła na tron władców i równie łatwo ich obalała, dawała kontrolę i ją odbierała, inspirowała artystów i poetów. Siła i silny popęd seksualny był, i w pewnym stopniu nadal jest, synonimem męskości, zaś płodność i czułość atrybutem kobiet. Przez wieki sfera intymna naszego życia przeszła wiele metamorfoz, od naturalności pogan, przez otwartość starożytnego świata i późniejszą grzeszność oraz pruderyjność. A w międzyczasie skodyfikowaliśmy, zaszufladkowaliśmy, podzieliliśmy na kategorie, obwarowaliśmy kulturowo i dodaliśmy etykiety do tej jednej z najpiękniejszych sfer naszego życia. Co nam to dało? Dziś, w erze pozornej swobody, tabu nie zniknęło, a jedynie się zmieniło. Pornografia jest wszechobecna, ale szczera rozmowa o pragnieniach, problemach czy fantazjach pozostaje krępująca i nadal jest jedną z tych, które najtrudniej zacząć. Dlaczego tabu jest tak trwałe? Bo seks dotyka najgłębszej intymności i odsłania nas bez maski. Łamie granice między tym, kim chcemy się wydawać, a tym, kim jesteśmy naprawdę. Jednocześnie tabu chroni naszą wrażliwość i buduje napięcie, które czyni akt seksualny czymś wyjątkowym. Zdrowe podejście do seksualności nie polega zatem na całkowitym zniesieniu tabu, lecz na jego świadomym przewartościowaniu. Tam, gdzie chodzi o szacunek, zgodę i dobrostan – cisza szkodzi. Tam, gdzie chroni prywatność i godność – pozostaje cenną granicą.

Jest też trzeci element – tam, gdzie w grę w chodzi nasze zdrowie, nie ma miejsca na wstyd i tabu. Odkąd w epoce oświecenia seksualność stała się przedmiotem dociekań naukowych, upłynęły wieki. Dziś już wiemy, że ludzka intymność jest najbardziej złożoną i skomplikowaną sferą naszego życia, a seksualność i zdrowie są ze sobą splecione w dwukierunkowy, fascynujący sposób. Dobry stan zdrowia umożliwia prowadzenie aktywnego i satysfakcjonującego życia seksualnego i odwrotnie, satysfakcjonująca seksualność poprawia nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Dlaczego zatem milczymy? Dlaczego w gabinecie lekarskim potrafimy zapytać o wszystko, ale nie o sprawy intymne? Kluczymy, uciekamy wzrokiem, brak nam słów… Dlaczego tak łatwo rezygnujemy z bliskości i radości seksu z powodu choroby, zamiast zapytać otwarcie o to, kiedy możemy do niego wrócić? I tak rzadko mamy świadomość, że ten czuły barometr o wielu problemach zdrowotnych i emocjonalnych poinformuje nas jako pierwszy. Dlatego postanowiliśmy poświęcić temu zagadnieniu temat numeru. Nie po to, by kogokolwiek zawstydzać lub podpowiadać, jak powinno wyglądać życie intymne. Wręcz przeciwnie. Chcemy pokazać, że seksualność jest częścią zdrowia, a nie dodatkiem do niego i zasługuje na uwagę lekarza tak samo, jak każda inna sfera naszego życia. Nie zapominamy też, że bliskość, radość, czułość, przyjemności i bezpieczeństwo w relacji z drugim człowiekiem, to ulotne i trudne do nazwania, opiewane przez poetów uczucie intymności między dwojgiem ludzi, czynią nasze życie piękniejszym i głębszym. Mam nadzieję, że lektura tego numeru pomoże naszym Czytelnikom spojrzeć na życie intymne i zdrowie z zupełnie nowej perspektywy. Nie jako na temat tabu ani powód do wstydu, lecz jako na sposób, w jaki nasz organizm opowiada o swoim stanie. Bo zdrowie bardzo rzadko krzyczy, najczęściej najpierw mówi szeptem. Warto go usłyszeć.

REDAKTOR PROWADZĄCA

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 d2bae50c4b

110

10

SPIS TREŚCI

Sierpień 2026

Z OKŁADKI

Wakacyjna recepta na długowieczność 28

Naturalne sposoby na długie i zdrowe życie

To nie przypadek, że najbardziej długowieczne populacje świata prowadzą tryb życia, który dla nas jest synonimem wakacji. Poznaj trzy filary długowieczności

Gry, które leczą 45

Rehabilitacja urazów letnich w wirtualnej rzeczywistości

Coraz więcej klinik fizjoterapeutycznych sięga po nietypowe narzędzie: gogle wirtualnej rzeczywistości. Co się dzieje w mózgu i ciele pacjenta, gdy fizjoterapię zamienia się w grę?

Nootropy na lato 48

Ostrość umysłu na wyciągnięcie ręki

Wakacje to idealna pora na to, by wypróbować naturalne substancje poprawiające pamięć, koncentrację i zdolności poznawcze, zwłaszcza, że jednocześnie chronią one nasz układ nerwowy

Życie intymne i zdrowie 58

Seksualność to barometr zdrowia

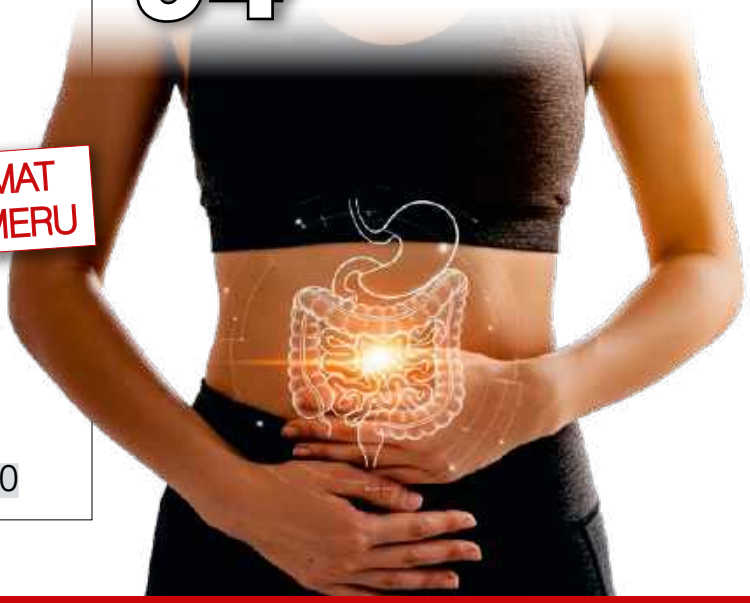
Kiedy myślimy o zdrowiu, rzadko zaczynamy od sypialni. A jednak życie intymne jest jednym z tych wymiarów codziennego funkcjonowania, które najwięcej mówią o naszym samopoczuciu, zarówno fizycznym, jak i psychicznym

9 sposobów na stłuczenia i siniaki 110

24

94

TEMAT NUMERU



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

eprasa.pl d2bae50c4b

80

28

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Liczą się małe zmiany 20
Nie potrzeba wielkich rewolucji, już niewielka korekta naszych nawyków może mieć ogromne znaczenie dla zdrowia

NEWS FOCUS

Superzmysły ludów pierwotnych 24

RAPORT SPECJALNY

Wakacyjna recepta na długowieczność 28
Naturalne sposoby na długie i zdrowe życie

Zegary metylacji DNA 29
Jak nauka mierzy twój prawdziwy wiek i czy można go cofnąć?

Letni reset komórkowy 34
Jak wakacyjny odpoczynek uruchamia geny długowieczności

Sezonowy biohacking 38
Sierpniowy talerz pełen senolityków

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 42
Mamy przynajmniej 7 powodów, by zadbać o odpowiednią podaż witaminy B5 w diecie

Nootropy na lato 48
Ostrość umysłu mamy na wyciągnięcie ręki, dzięki naturalnym substancjom pobudzającym pracę mózgu

Wywiad z prof. Peterem Carrollem 72

Sposoby na urodę 75
Sekret zdrowych i pięknych nóg

Dieta planetarna 98
Poznaj dietę, która ma wyżywić ludzkość i zadbać o naszą planetę

TEMAT NUMERU

Życie intymne i zdrowie 58
Seksualność to barometr zdrowia
Życie intymne jest jednym z tych wymiarów codziennego funkcjonowania, które najwięcej mówią o naszym samopoczuciu, zarówno fizycznym, jak i psychicznym

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Degradacją kolagenu 86

Chorobą Parkinsona 90

DETEKTYW MEDYCZNY

Kiedy jelita się buntują 94
Naturalne sposoby na zahamowanie biegunki

ALTERNATYWY

Zaproś dobre tłuszcze do swojej kuchni 101

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Cukrzyca a choroby przyzębia 80
jama ustna i poziom glukozy w krwi wpływają na siebie nawzajem

Przejdź na jasną stronę 104
W jaki sposób cieszyć się słońcem, jednocześnie chroniąc skórę przed uszkodzeniami?

Ulga w bólu 108
Poznaj 16 preparatów homeopatycznych, które łagodzą objawy zapalenia kaletki maziowej

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

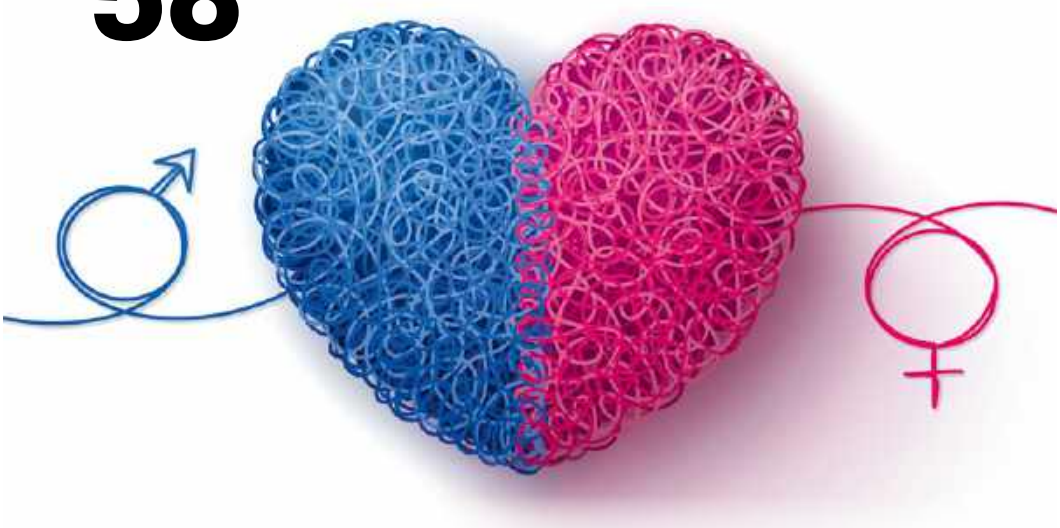
Listy czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik 121

58



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

LICZBY i FAKTY

Polacy żyją coraz dłużej, kobiety 82,2 lat, a mężczyźni 75,9 – to **wzrost o około 0,3 roku** w stosunku do danych z 2023 roku

Liczba zakażeń **wirusem HIV** na świecie **spadła o 40%**

Według WHO **1 na 2 ludzi zachoruje na raka** w ciągu życia, w Polsce do 2040 roku liczba zachorowań **wzrośnie o około 19%**

Z nadwagą lub otyłością boryka się już około **55% dorosłych Polaków**

Kobiety chorują na choroby autoimmunologiczne **3–4 razy częściej niż mężczyźni**

eprasa.pl d2bae50c4b

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

Do jakiego terapeuty?

Droga Redakcjo, przeszłam niedawno operację wymiany stawu biodrowego i choć lekarz wyjaśniał mi, że powrót do sprawności będzie długim procesem, zwłaszcza, że mam już prawie 70 lat, jestem rozczarowana długością rekonwalescencji. Zaskoczyło mnie to, jak wielu czynności nie mogę wykonywać i jak wielu muszę się zasadniczo uczyć na nowo. I nie chodzi tu o coś wymyślnego, ale o proste sprawy, takie jak wstawanie z łóżka czy poruszanie się po domu. Wydawało mi się, że po operacji, niczym za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ból, trudności w poruszaniu i wszystkie problemy znikną. A tymczasem nie dość, że do końca nie minęły, to okazuje się, że jestem strasznie nieporadna w wielu sprawach. Wydawało mi się zatem rozsądne, żeby zapisać się do fizjoterapeuty, który po okresie choroby i długim unieruchomieniu po zabiegu, usprawni moje ciało. Tymczasem znajoma powiedziała mi, że poza fizjoterapią powinnam skorzystać z pomocy terapeuty zajęciowego. Czym się taka osoba zajmuje? Nigdy nie spotkałam się z taką profesją. Czy taki terapeuta faktycznie może mi pomóc?

Jadwiga

Terapeuta zajęciowy faktycznie może pomóc w Pani sytuacji. To specjalista, który pomaga m.in. osobom starszym i chorym, niepełnosprawnym i po poważnych operacjach, powrócić do codziennej sprawności, ale trochę w inny sposób, niż czyni to fizjoterapeuta. Zadaniem terapeuty zajęciowego nie jest bowiem tylko usprawnienie ciała, ale sprawienie, aby pacjent był samodzielny w zakresie podstawowych codziennych czynności. Mam tu na myśli poruszanie się po mieszkaniu, ubieranie się, higienę osobistą czy przygotowywanie posiłków. Czasami bowiem po udanej operacji pacjent potrzebuje nauczyć się odpowiednich technik wstawania czy schylania się, aby nie doszło do nawrotu problemu, lub opracować nowe sposoby funkcjonowania z ograniczeniami, które nie znikną. Ale to nie wszystko, terapeuta zajęciowy koncentruje się także na zdolnościach poznawczych pacjenta, jego stanie emocjonalnym i funkcjonowaniu społecznym. Chodzi o to, by pacjenta, którego choroba na miesiące przykuła do łóżka lub zamknęła w czterech ścianach domu, ponownie przystosować do kontaktów społecznych, pomóc mu zwalczyć lęki (np. przed opuszczeniem bezpiecznej przestrzeni, przed upadkiem, przed nawrotem choroby), czy przy wsparciu neurologa i logopedy nauczyć komunikacji, jeśli choroba zaburzyła tę zdolność. Wsparcie terapeuty zajęciowego pomaga chorym wrócić nie tylko do domu i czuć się w nim bezpiecznie, ale także przywraca samodzielność i niekiedy umożliwia nawet powrót do pracy zawodowej lub aktywności rodzinnej, np. opieki nad wnukami. Aby osiągnąć dobre efekty, warto łączyć fizjoterapię z terapią zajęciową i, co cieszy, coraz więcej ośrodków rehabilitacji i szpitali oferuje taką możliwość. Na czym polega takie współdziałanie? W Pani przypadku fizjoterapeuta może skupić się na wzmocnieniu mięśni nóg i tułowia, aby zapobiec utracie równowagi i upadkom,

eprasa.pl d2bae50c4b

przywrócić prawidłowy chód, podczas gdy terapeuta zajęciowy może zidentyfikować problemy w Pani otoczeniu, takie jak nieodpowiednie rozmieszczenie mebli, czy pułapki, o które można się potknąć. Następnie zaproponuje takie zmiany aranżacji wnętrza lub jego doposażenie (uchwyt przy wannie, podnóżek w kuchni czy specjalna łapka, która sprawia, że nie pacjent nie musi wchodzić na stołek by np. ściągnąć pranie z podsufitowego wieszaka), które nie tylko zapobiegną wypadkom, ale także usprawnią Pani poruszanie się i codzienne funkcjonowanie. Zatem, choć to mało znana specjalizacja, warto poznać ją bliżej i pozwolić sobie pomóc, aby szybciej odzyskać samodzielność i zdrowie.

Bezsenność lekarstwem na brak snu?

Szanowna Redakcjo, od lat cierpię na bezsenność. Zaczęło się niewinnie, od kilku całkowicie zarwanych nocy, kilku dni, kiedy spałem jedynie po kilka godzin i ciągłej presji psychicznej w pracy, która, jak już się położyłem, nie pozwalała mi na zrelaksowanie się i spokojne zaśnięcie. A potem poszło już lawinowo i po kilkunastu tygodniach takiego życia nie mogłem już normalnie zasnąć lub budziłem się kilka razy w nocy. Próbowałem coś z tym zrobić, wysypiać się w weekendy, ale nic to nie dało, stosowałem także zioła uspokajające, również bezskutecznie. Skończyłem zatem z zestawem leków nasennych, ale źle się po nich czuję, bo choć śpię, to ten sen jest jakiś taki inny, nie daje mi poczucia wyspania i relaksu. Zacząłem poszukiwać rozwiązania problemu i trafiłem na informację o terapii ograniczania snu, gdzie bezsenność leczy się brakiem snu. Jak to możliwe, że to działa? Czy taka terapia może mi pomóc?

Robert

Jeśli cierpisz na chroniczną bezsenność i, jak piszesz, wykorzystałeś już inne możliwości, być może terapia ograniczania snu (ang. *sleep restriction therapy*, SRT) jest dla Ciebie. To podejście może wydawać się sprzeczne z intuicją, a nawet szalone, ale wielu osobom naprawdę pomaga. Terapia SRT polega na zmniejszeniu liczby godzin spędzanych w łóżku, co z kolei sprawia, że stajesz się bardziej senny, zatem gdy w końcu kładziesz się spać, masz większe szanse na szybkie zaśnięcie. Zwiększa to również prawdopodobieństwo, że prześpisz noc spokojnie, głębokim i regenerującym snem. Bez leków. Ale aby terapia była skuteczna, trzeba ją prowadzić z głową i poprzedzić dokładną analizą przyczyn bezsenności, harmonogramu dnia, wzorców snu i cyklu dobowego. Specjalista terapii SRT sprawdzi też, czy nie stosujesz leków lub suplementów, które mogą zaburzać rytm dobowy i sen. Dopiero po uzbrojeniu się w tę wiedzę, terapeuta może wyznaczyć Ci indywidualny tryb deprywacji snu i wydać dodatkowe zalecenia, np. co do warunków w sypialni i czasu ostatniego posiłku, zasypiania oraz godzin pobudki, a także korzystania z telefonu czy oglądania TV. Warto jednak wiedzieć, że terapia SRT to nie magia i jej powodzenie zależy w dużej mierze od zaangażowania pacjenta. Nie jest to bowiem coś, czego próbuje się przez kilka nocy lub raz na jakiś czas – SRT wymaga konsekwencji i uporu. Początki mogą być bardzo trudne – może Ci być ciężko wstać rano z budzikiem lub nie spać do późnej nocy, możesz też doświadczać senności w ciągu dnia i problemów z koncentracją. Jeśli tylko wytrwasz, to minie. Trzeba także zaznaczyć, że terapia SRT nie jest dla wszystkich. Nie podałeś swojego zawodu, ale jeśli jesteś zawodowym kierowcą lub codziennie prowadzisz samochód, wykonujesz zawód wymagający skupienia i podejmowania szybkich reakcji, albo obsługujesz ciężki sprzęt lub pracujesz zmianowo, terapia SRT nie jest dla Ciebie. Z terapii wykluczają również niektóre problemy psychiczne, takie jak choroba afektywna dwubiegunowa. Dlatego nie podejmuj SRT na własną rękę, ale udaj się do specjalisty. A teraz najważniejsze pytanie – czy to działa? Badania dowodzą, że terapia SRT poprawia jakość snu i zmniejsza bezsenność, przynajmniej doraźnie. Naukowcy zauważyli jednak, że potrzeba większej liczby badań, aby określić długoterminowe skutki. To, co wiemy, to to, że terapia SRT u niektórych osób jest bardzo skuteczna, pomaga uregulować rytm dobowy, a w ślad za tym sen przychodzi o odpowiedniej porze, łatwiej zasypiamy i nie wybudzamy się w nocy. Czasami stosuje sie ją, jako podstawowy sposób na uregulowanie snu, czasami jedynie jako dodatek do farmakoterapii lub psychoterapii – wszystko zależy od indywidualnych potrzeb i stanu pacjenta.

Autorzy opublikowanych listów otrzymają zestaw kosmetyków marek YOSKINE, NUXE i BARWA, składający się z intensywnego serum modelującego, które poprawia owal twarzy, wzmacnia zdolność skóry do regeneracji i głęboko ją nawilża, a także z ultralekkiej, odświeżającej mgiełki, zapewniającej niewidoczną ochronę SPF 30 przed przedwczesnym fotostarzeniem. W skład zestawu wchodzi również nawilżający balsam do ciała, który przywraca komfort, elastyczność i miękkość skórze suchej, szorstkiej i odwodnionej oraz mydło nawilżające stworzone z myślą o codziennej pielęgnacji skóry wymagającej odżywienia, rewitalizacji i ochrony przed przesuszeniem. Gratulujemy!

eprasa.pl d2bae50c4b

„WIECZNE CHEMIKALIA" MOGĄ PRZYSPIESZAĆ BIOLOGICZNE STARZENIE

Tak zwane wieczne chemikalia (ang. per- and polyfluoroalkyl substances, PFAS), obecne w tworzywach sztucznych i opakowaniach żywności, mogą przyspieszać biologiczne starzenie organizmu – szczególnie u mężczyzn w wieku 42–65 lat. Do takich wniosków doszli naukowcy z Shanghai Jiao Tong University School of Medicine (Chiny). Badacze przeanalizowali próbki krwi 326 osób, oznaczając w nich poziomy 11 różnych związków PFAS. Następnie porównali ich stężenie z 12 tzw. zegarami epigenetycznymi, które służą do określania wieku biologicznego organizmu. Wiek biologiczny odzwierciedla stopień zużycia organizmu na poziomie komórkowym i może różnić się od wieku metrykalnego.

PFAS wykryto u 95% uczestników badania. Wyższe stężenia tych substancji były silnie związane z przyspieszonym starzeniem epigenetycznym u mężczyzn w wieku 42–65 lat. Co ciekawe, podobnego efektu nie zaobserwowano u kobiet. Naukowcy nie są jeszcze pewni, dlaczego właśnie mężczyźni w średnim wieku okazali się najbardziej podatni na to zagrożenie. Przypuszczają jednak, że szkodliwe działanie PFAS może być wzmacniane przez czynniki stylu życia, takie jak palenie papierosów czy dieta bogata w cukier, które nasilają przewlekły stan zapalny w organizmie.

PFAS znajdują się m.in. w naczyniach z nieprzywierającą powłoką, wodoodpornej odzieży, pianach gaśniczych, opakowaniach żywności, środkach czystości i wielu wyrobach z tworzyw sztucznych. Substancje te opracowano w latach 60. XX wieku, jednak obecnie coraz więcej państw ogranicza ich wykorzystywanie. Francja zakazała już stosowania PFAS w odzieży i kosmetykach, a Unia Europejska rozważa wprowadzenie podobnych ograniczeń. Do czasu wprowadzenia szerszych regulacji, naukowcy zalecają ograniczanie kontaktu z PFAS poprzez unikanie wysoko przetworzonej żywności w plastikowych opakowaniach, ograniczenie używania naczyń z powłoką nieprzywierającą i niepodgrzewanie żywności w plastikowych pojemnikach w kuchence mikrofalowej.

FrontAging,2026;6:1722675

Korzystanie z telefonu w toalecie sprzyja hemoroidom

Większość z nas słyszała już zapewne o bezmyślnym przewijaniu ekrany telefonu i pochłanianiu negatywnych informacji jak gąbka. Zjawisko to, czyli doomscrolling, ma nowe oblicze – loo scrolling, czyli przeglądanie treści na telefonie podczas wizyty w toalecie. I jest ono równie groźne, ponieważ może zwiększać ryzyko wystąpienia hemoroidów – ostrzegają naukowcy z Beth Israel Deaconess Medical Center (USA). Wiele osób czyta lub przegląda telefon podczas korzystania z toalety. Problem polega na tym, że wydłuża to czas siedzenia na sedesie, a to z kolei zwiększa nacisk na tkanki odbytu. Zbadano, że osoby korzystające z telefonu w toalecie spędzają tam ponad 5 minut, podczas gdy osoby, które zostawiają telefon za drzwiami, przebywają w toalecie średnio około 3 minut. Badacze przeanalizowali nawyki 125 osób, poddawanych badaniu endoskopowemu. Dwie trzecie uczestników przyznało, że korzysta ze smartfona podczas siedzenia w toalecie. Okazało się, że nawyk ten zwiększa ryzyko wystąpienia hemoroidów aż o 46%.

PLOSOne,2025;20(9):e0329983

eprasa.pl d2bae50c4b

Kolagen? Naturalnie!

Gdy jesteśmy młodzi, zazwyczaj bywamy piękni i sprawni. A później? Różnie z tym bywa. Dlaczego?

Kolagen to najważniejsze białko strukturalne w naszym ciele. Tworzy podporę dla wszystkich tkanek – od skóry, przez kości, stawy i naczynia krwionośne, aż po oczy i narządy wewnętrzne. Jego coraz wolniejsza z biegiem lat synteza odbija się więc na naszym zdrowiu i urodzie. Czy można na to coś zaradzić? Naukowcy na próżno głowili się nad tym od lat, próbując uzyskać kolagen, który mógłby uzupełniać nasz własny. Popularny „kolagen" w kremach, napojach, saszetkach, otrzymywany metodą ekstrakcji, w trakcie procesu technologicznego tracił jednak bezpowrotnie swoją strukturę i aktywność biologiczną. Dopiero polscy uczeni na początku XXI wieku wypracowali metodę, zachowującą aktywność kolagenu. Kolagen aktywny biologicznie łatwo ulega rozpadowi (promieniowanie, temperatura, zanieczyszczenia), wymaga więc szczególnych rygorów przechowywania (w szklanych pojemnikach i w lodówce) i aplikacji: nabieramy go sterylną łyżeczką i wklepujemy w skórę obficie zwilżoną (jeśli chcemy, aby otrzymała ona porcję naturalnych składników odżywczych, najlepiej zastosować hydrolat różany). A dbając o naturalną syntezę kolagenu, pamiętajmy o witaminie C – nie tylko podnosi ona odporność i jest silnym antyoksydantem (działa przeciwstarzeniowo), ale też uczestniczy w syntezie kolagenu. Najwyższą jej przyswajalność (na poziomie 90%) zapewnia forma liposomalna, w połączeniu z naturalnym składnikiem, bogatym w witaminę C, jak np. rokitnik.

Maciej (60): Prowadzę bardzo aktywny tryb życia. Chodzę po górach, gimnastykuję się. Ale też sporo podróżuję samochodem. Od kilku lat dokuczała mi dyskopatia, a wskutek bólu w kolanach, penetrującego aż do kręgosłupa, wędrówki po górach stawały się coraz bardziej uciążliwe. Raz podczas powrotu z takiej wędrówki poczułem tak dojmujący ból w stawach kolanowych, że poważnie się przestraszyłem. Po kąpieli zaaplikowałem na kolana kolagen szary. Odtąd robię to codziennie, po porannej toalecie. I nie tylko nie mam problemów z chodzeniem, ale i dolegliwości kręgosłupa zmalały. Czytałem sporo o kolagenie i przypuszczam, że poprawę stanu kręgosłupa zawdzięczam przemieszczeniu się kolagenu aktywnego biologicznie od kolan w kierunku kręgosłupa, gdzie występował największy jego deficyt.

Barbara: Od ponad roku używam kolagenu na żylaki i widzę dużą poprawę w wyglądzie skóry, żylaki są mniej widoczne, nie pojawiają się nowe, znikły też obrzęki, które wcześniej były moim problemem.

Tadeusz (52): Przez dwa miesiące stosowałem kolagen w kapsułkach AP Sensation na dolegliwości związane ze stawami (niedostateczne smarowanie). Stwierdzam, że następuje poprawa. Bóle stawów ustępują, ustępuje też chrupanie.

Halina (71): Choruję na przewlekłe zapalenie ściany pęcherza. Stosowałam różne leki, zalecane przez urologa (sama również jestem lekarzem), miałam operację za granicą, ale najbardziej pomogły mi kapsułki kolagenowe Sensation, już po 2 miesiącach stosowania. Mój stan zdrowia i samopoczucie bardzo się poprawiły. Mogę normalnie funkcjonować, chodzić. Wcześniej mimo przyjmowania wielu leków nie było to możliwe. Bez tego kolagenu nie wyobrażam sobie życia.

Maria (80): Miałam problem z nietrzymaniem moczu. Po zużyciu zaledwie jednego opakowania kolagenu intymnego poprawa jest wręcz spektakularna.

Zofia: Doświadczyłam wypadnięcia macicy. Nie życzę tego żadnej kobiecie. Przeczytałam o kolagenie intymnym dla pań, opracowanym przy uwzględnieniu najnowszej wiedzy naukowej o budowie i fizjologii kobiecego narządu rodnego. I aż sama nie mogę uwierzyć: Nie zużyłam nawet jednego opakowania, a macica wróciła na swoje miejsce! I już nie wypada!

Anna Marzec

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów. Produkty kosmetyczne i suplementy diety nie mają właściwości leczniczych.

Kolagen i ja, książka autorstwa Anny Pikura i Aleksandry Czwojdrak

„Kolagen, brać, czy nie brać? Bo różnie mówią? Często, że to tylko pic na wodę. A kremy z kolagenem? Chyba działają, skoro tyle firm kosmetologicznych ma w składzie swoich produktów pielęgnacyjnych właśnie ten składnik? Kiedy przeczytasz *Kolagen i ja*, wszystko stanie się jasne! A czyta się dobrze, bo nawet elementy sensacyjne znajdziesz w tej książce. I prawdopodobnie zaczniesz żałować, że dopiero teraz na nią trafiłaś. I pożądać będziesz, jak ja. Bo natychmiast chcę wypróbować wszystkie cuda, o których pisze Anna Pikura."

Grażyna Wolszczak, aktorka teatralna i filmowa

Preparaty, w tym także witaminę C 1000 liposomalną z rokitnikiem oraz książkę *Kolagen i ja*
autorstwa Anny Pikura można kupić wysyłkowo: tel. **509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03**, w sklepie **www.annapikura.com** oraz na miejscu w **Klinikach ANNA PIKURA.**

KLINIKI ANNA PIKURA:
Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445
Kraków, ul. Starowiślna 82, tel. 12 430 15 83, 501 087 886
www.annapikura.com

eprasa.pl d2bae8bc4b

Jazda na rowerze wydłuża życie

Jeśli jesteś seniorem – wsiądź na rower. Badania dowodzą, że jazda na rowerze nie tylko utrzymuje dobrą kondycję fizyczną, ale daje także poczucie niezależności. Naukowcy z Uniwersytetu w Tsukubie (Japonia) obserwowali stan zdrowia i samopoczucie grupy seniorów przez 13 lat, aby sprawdzić, czy regularna jazda na rowerze ma pozytywny wpływ na ich zdrowie. Zauważono, że rowerzyści mieli większe szanse przeżyć kolejne 13 lat i częściej prowadzili niezależne życie. Wielu uczestników, którzy nie jeździli na rowerze, zmarło natomiast lub trafiło do domu opieki. Korzyści zdrowotne były ponadto największe u osób, które nie prowadziły samochodu. Wyniki te potwierdzają wcześniejsze badania, wskazujące, że rowerzyści są zdrowsi i bardziej aktywni społecznie.

Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 2025;111:296-305

MIKROPLASTIK MOŻE SPRZYJAĆ ROZWOJOWI RAKA PROSTATY

Niemal wszystkie rodzaje komórek prostaty zawierają cząstki mikroplastiku, co sugeruje, że zanieczyszczenia te mogą przyczyniać się do rozwoju choroby – badania dowiodły, że tkanki nowotworowe prostaty zawierają aż 2,5 razy więcej mikroplastiku, niż otaczające je zdrowe komórki. Naukowcy z New York University Langone (USA) wykryli mikroplastik aż u 9 na 10 mężczyzn z rozpoznanym rakiem prostaty, a cząstki te były skupione w komórkach nowotworowych. Jednocześnie zaobserwowano je również w około 80% zdrowych próbek prostaty. Badacze nie są jeszcze pewni, czy mikroplastik rzeczywiście powoduje raka, jednak przypuszczają, że może on wywoływać długotrwałą reakcję zapalną w tkance prostaty. A wiemy, że przewlekły stan zapalny może z czasem uszkadzać komórki i prowadzić do zmian genetycznych, sprzyjających rozwojowi nowotworów.

Szacuje się, że około 1 na 8 mężczyzn zachoruje na raka prostaty na pewnym etapie swojego życia. Tworzywa sztuczne, stosowane w opakowaniach żywności, kosmetykach i wielu produktach codziennego użytku, rozpadają się na mikroskopijne fragmenty pod wpływem zużycia, ogrzewania lub procesów chemicznych. A to sprawia, że cząstki mikroplastiku mogą przedostawać się do organizmu poprzez żywność, wodę, wdychane powietrze oraz kontakt ze skórą. Wcześniejsze badania wykazały obecność mikroplastiku w niemal każdym narządzie, w płynach ustrojowych i nawet w łożysku.

J Clin Oncol, 2026;44(7suppl):379

eprasa.pl d2bae50c4b

Poranny kubek pełen korzyści dla mózgu

Picie 2 do 3 filiżanek kawy lub herbaty dziennie zmniejsza ryzyko demencji i pogorszenia funkcji poznawczych o około 30%. Korzystny efekt obserwowano nawet u osób z genetyczną predyspozycją do rozwoju demencji. Efekty ochronne narastają stopniowo. Za odkryciem tym stoi zespół badaczy z Massachusetts General Hospital (USA), który śledził losy prawie 500 tysięcy osób przez ponad 10 lat, aby ocenić wpływ spożywania kawy i herbaty na zdrowie mózgu.

Te popularne napoje zawierają związki, takie jak polifenole i kofeina, które mogą wspierać pracę mózgu poprzez zmniejszanie stanów zapalnych oraz ograniczanie uszkodzeń komórek nerwowych – oba te procesy są związane z rozwojem zaburzeń poznawczych. W ciągu dziesięciu lat obserwacji, ponad 11 tysięcy uczestników zachorowało na demencję. Osoby pijące większe ilości kawy, zawierającej kofeinę, miały około 30% niższe ryzyko rozwoju demencji niż osoby pijące ją rzadko lub wcale. Uzyskiwały również nieco lepsze wyniki w testach, oceniających funkcje poznawcze. Podobne zależności zaobserwowano u osób regularnie pijących herbatę. Nie stwierdzono natomiast takich korzyści u osób pijących kawę bezkofeinową. Badacze uznali, że optymalna ilość to 2–3 filiżanki kawy z kofeiną dziennie lub 1–2 filiżanki herbaty. Większe ilości nie zwiększały efektu ochronnego, ale również nie wiązały się ze wzrostem ryzyka demencji.

JAMA,2026;335(11):961-974

Wylecz próchnicę, zapobiegniesz cukrzycy

Wizyta u dentysty może nie tylko ocalić nasz ząb, ale także zmniejszyć stan zapalny w organizmie, który w przeciwnym razie mógłby prowadzić do rozwoju cukrzycy, chorób serca, a nawet nowotworów. Leczenie stomatologiczne poprawia także zdolność organizmu do rozkładania cukrów, zmniejszając tym samym ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Naukowcy z King's College London (Wielka Brytania) ocenili wpływ leczenia kanałowego na zdrowie w grupie 97 pacjentów, których obserwowali przez 3 lata po zabiegu. W tym czasie analizowali m.in. wyniki badań krwi, aby sprawdzić, jak organizm przetwarza cukry i tłuszcze oraz jak reaguje na infekcję i leczenie. Stwierdzili, że nieleczona próchnica zębów umożliwia bakteriom przedostawanie się do krwiobiegu i wywoływanie stanów zapalnych. Jednocześnie zaznaczono, że skuteczność leczenia kanałowego jest przedmiotem dyskusji. Szacuje się, że niepowodzenia zabiegu występują w około 5–15% przypadków, zależnie od doświadczenia stomatologa i stanu zęba. Zwolennicy stomatologii biologicznej twierdzą, że leczenie kanałowe jedynie zamyka infekcję wewnątrz organizmu, zachowując funkcję martwego zęba, co może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego. Zalecają oni alternatywne metody, takie jak dezynfekcja ozonem czy terapia osoczem bogatopłytkowym.

JTranslMed,2025;23(1):1195

eprasa.pl d2bae50c4b

Fibermaxxing – trend, za którym warto podążać

Błonnik ponownie trafia na nasze talerze. Ten podstawowy składnik odżywczy nagle stał się modny, a stawianie go na pierwszym miejscu jest obecnie popularnym trendem w mediach społecznościowych. Fibermaxxing to internetowy trend wellness, polegający na świadomej maksymalizacji spożycia błonnika pokarmowego w codziennej diecie, aż do osiągnięcia co najmniej zalecanej całkowitej dziennej ilości, stosownie do masy ciała. I to akurat ten z modnych trendów, który rzeczywiście warto naśladować – mówi dr Jennifer Lee, specjalistka z Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging przy Uniwersytecie Tufts (USA), badająca od lat liczne korzyści zdrowotne błonnika. A badania pokazują, że jego długotrwale niskie spożycie może przyczyniać się do rozwoju zaburzeń metabolicznych i chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym cukrzycy i otyłości. Zgodnie z zaleceniami dotyczącymi zdrowego odżywiania, powinniśmy spożywać 22–34 g błonnika dziennie, w zależności od wieku i płci. Dr Jennifer Lee podaje prostą zasadę: około 14 g błonnika na każde 1000 spożywanych kalorii. Przy czym warto mieć świadomość, że starsze osoby często jedzą mniej, dlatego ich spożycie błonnika również może spadać. *„Dla kobiety w wieku od 19 do 30 lat zalecane dzienne spożycie błonnika wynosi około 28 g przy diecie 2000 kcal"* – mówi dr Lee. *„Dla mężczyzny w tym samym wieku zalecenie wzrasta do 34 g, ponieważ zwykle spożywa on nieco więcej kalorii."* Błonnik pokarmowy dzieli się na dwa główne rodzaje: błonnik rozpuszczalny – rozpuszcza się w wodzie i spowalnia trawienie oraz błonnik nierozpuszczalny – pomaga przesuwać treść pokarmową przez przewód pokarmowy. Dr Lee zaleca spożywanie około dwukrotnie większej ilości błonnika nierozpuszczalnego niż rozpuszczalnego. Błonnik rozpuszczalny pomaga bowiem regulować poziom cukru we krwi, spowalniając trawienie i ograniczając nagłe wzrosty stężenia glukozy. Może również obniżać poziom cholesterolu, utrudniając jego wchłanianie. Dobrym źródłem błonnika rozpuszczalnego są owoce i warzywa, takie jak jabłka, awokado, banany, kapusta, brokuły i kalafior, a także rośliny strączkowe oraz płatki owsiane. Błonnik nierozpuszczalny znajduje się zaś w owocach i warzywach (szczególnie w skórkach), pełnych ziarnach, roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Emily Brognano, "Maxing Out Your Fiber Intake Can Have Broad Health Benefits", Oct 30, 2025, now.tufts.edu

Bubble tea – problematyczne kulki

Bubble tea, znana także jako boba tea, cieszy się ogromną popularnością, jednak spożywanie znajdujących się w niej kulek może wiązać się z problemami zdrowotnymi. Ten tajwański napój, przygotowywany z czarnej herbaty, mleka, cukru i pereł tapioki, może zawierać wysokie stężenia ołowiu. Same kulki tapioki mogą także powodować problemy trawienne – ponieważ są bogate w skrobię, mogą spowalniać opróżnianie żołądka, prowadząc do stanu zwanego gastroparezą (zaburzenie, w którym żołądek opróżnia się z pokarmu znacznie wolniej niż zwykle, mimo braku mechanicznej przeszkody), zwłaszcza gdy spożywa się ich dużo. To z kolei może powodować nudności, wymioty i bóle brzucha – informują badacze z Uniwersytetu Lancaster (Wielka Brytania). Napój ten jest również zwykle bardzo słodki. Typowa porcja zawiera nawet 50 g cukru, podczas gdy puszka Coca-Coli zawiera około 35 g. Zwiększa to ryzyko rozwoju m.in. próchnicy, otyłości, cukrzycy i stłuszczenia wątroby. Istnieją również doniesienia, łączące częste spożywanie bubble tea z kamicą nerkową oraz pogorszeniem zdrowia psychicznego. Opisano przypadek kobiety, u której powstało ponad 300 kamieni nerkowych, ponieważ bubble tea była jej ulubionym napojem – po który sięgała częściej, niż po wodę. Jak w przypadku wielu produktów, kluczowa jest ilość. Okazjonalne wypicie bubble tea prawdopodobnie nie zaszkodzi, jednak naukowcy zalecają ograniczanie jej spożycia.

Adam Taylor, „Bubble Tea's Dark Side: From Lead Contamination to Kidney Stones", Mart 1, 2026, theconversation.com

BOBA TEA CZĘSTO JEST WRĘCZ WYPEŁNIONA CUKREM – TYPOWA PORCJA NAPOJU ZAWIERA GO NAWET 50 G, PODCZAS GDY PUSZKA COLI TO „TYLKO" 35 G

Do 2050 roku większość Amerykanek będzie cierpieć na choroby serca

Naukowcy przewidują, że do 2050 roku około 60% Amerykanek będzie chorować na schorzenia układu sercowo-naczyniowego (europejskie prognozy są bardzo podobne). Już dziś niemal połowa Amerykanek cierpi na choroby sercowo-naczyniowe. Dotyczy to także jednej na trzy kobiety w wieku 22–44 lat, które już mogą zmagać się z jakąś postacią choroby serca, w tym m.in. nadciśnieniem tętniczym i cukrzycą. Do głównych przyczyn wzrostu liczby zachorowań należą otyłość i dieta bogata w żywność wysoko przetworzoną. Raport Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ang. *American Heart Association*, AHA) przewiduje również, że do 2050 roku 32% dziewcząt w wieku 2–19 lat będzie otyłych. Prognozy te pojawiły się po opublikowaniu przez AHA ważnego stanowiska, w którym wskazano, że stan zapalny jest główną przyczyną chorób serca, natomiast tradycyjna teoria zatkania naczyń krwionośnych, według której cholesterol LDL powoduje zwężenie tętnic, jest raczej skutkiem dalszych procesów niż ich pierwotną przyczyną.

Circulation, 2026, 153(13): e1061-e1077

eprasa.pl d2bae50c4b

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

Kolagen jest ważnym składnikiem budulcowym tkanki łącznej. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, celem zapewnienia właściwego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Witamina C sprzyja ponadto sprawności układu odpornościowego i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia. KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100 % oryginalnym! KolagenCito rekomendowany jest dla osób dbających o siebie.

Kupisz w korzystnej cenie ok. 44 zł.

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Reutter – *ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!*

eprasa.pl d2bae50c4b

Zmęczeni wypoczywaniem

Wreszcie udało Ci się wyjechać na wymarzone wakacje, a po powrocie zamiast werwy i energii do pracy czujesz wyczerpanie i większe zmęczenie niż przed spakowaniem walizek? Nie tylko Ty! Z raportu Rainbow Tours „Urlop bez bagażu?" wynika, że zaledwie 1/3 Polaków czuje po urlopie, że realnie wypoczęła. Co gorsza, aż 80% z nas odczuwa stres związany z pracą jeszcze w trakcie wakacji. Dlaczego tak się dzieje i jak mądrze zresetować mózg? Odpowiada prof. Małgorzata Dobrowolska, psycholog przyszłości.

Przedurlopowy sprint śmierci Zostawiasz wszystko na ostatnią chwilę, pracując po kilkanaście godzin dziennie, aby wyczyścić biurko do zera? W ten sposób fundujesz swojemu organizmowi tak ekstremalny skok obciążenia, że tydzień wakacji zaledwie wystarcza na odrobienie strat po tym wysiłku, a co dopiero po całym roku pracy. Nie doprowadzaj się na skraj wyczerpania przed wylotem. Postaraj się rozłożyć pracę, którą musisz wykonać na mniejsze porcje, przedłużając czas pracy o 1-2 godz. dziennie.

Sabotaż własnego ciała Zastanawiałeś się, dlaczego w pierwszych dniach urlopu często łapie Cię infekcja lub potężna migrena? To zjawisko zwane let-down effect. Kiedy napięcie spada, Twój układ odpornościowy dosłownie wariuje i wyłącza się, bo nie musi już utrzymywać Cię na placu boju. Pierwsze 3 dni urlopu przeznacz po prostu na odespanie, zamiast rzucać się w wir zwiedzania od 6 rano. Musisz dać swojej głowie czas na fizjologiczne odprężenie.

Awantura po hiszpańsku 3. dnia wyjazdu wybucha gigantyczna kłótnia z bliskimi o to, gdzie zjeść obiad? Winny jest „odwyk kortyzolowy" i skrajne zmęczenie decyzyjne. W nieznanym miejscu mózg przetwarza setki nowych zmiennych, co błyskawicznie wyczerpuje Twoje płaty czołowe. Gdy spada stres zawodowy, na wierzch wychodzą tłumione miesiącami emocje. Recepta na to jest prosta – zgoda na nudę i mikrodawkowanie wakacyjnych atrakcji.

Wakacyjna „otyłość dopaminowa" Wybierasz all-inclusive, myśląc, że to szczyt relaksu? Dla umysłu to po prostu inny rodzaj przebodźcowania. Głośna muzyka, nadmiar alkoholu i ciągłe przewijanie social mediów z leżaka to nie to, czego potrzebuje Twoje ciało. Las na Podlasiu i wpatrywanie się w chmury skuteczniej wyleczą przebodźcowany układ nerwowy niż hałaśliwy, 5-gwiazdkowy resort.

Oszustwo workation Zabierasz laptopa na plażę? „Jeśli pracujesz z hotelowego leżaka, kodujesz to z pozoru przyjemne miejsce jako strefę stresu czy obowiązku" – ostrzega prof. Dobrowolska. Twój mózg nie zna pojęcia „workation" – albo jesteś w trybie przetrwania, albo w trybie pełnej regeneracji. Próba ich łączenia to poznawcza schizofrenia. Jeśli musisz pracować, wydziel na to 1,5-3 godz. w ramach tzw. „deep work" w pokoju, a po tym czasie ciesz się plażą bez obowiązków. Jednak warto wiedzieć, że takie działanie utrudnia regenerację. Aby organizm mógł odzyskać siły, konieczne jest psychologiczne odłączenie się od obowiązków.

Szok po powrocie Powrót do biura po 2 tygodniach naturalnego regulowania poziomu dopaminy wywołuje biologiczny wstrząs. Zderzenie z dziesiątkami nieprzeczytanych maili organizm odczytuje niemal jak fizyczne zagrożenie, fundując Ci potężny wyrzut kortyzolu. Zastosuj strategię „miękkiego lądowania" – wróć do domu na 1-2 dni przed pójściem do pracy, aby spokojnie zaadaptować się do rutyny i po prostu wyspać we własnym łóżku.

Owoce przyjdą później Badanie opublikowane we *Frontiers in Psychology* wskazuje, że pełne korzyści z urlopu mogą ujawniać się dopiero po pewnym czasie. Uczestnicy oceniali swoją kreatywność najwyżej ok. 2 tygodni po powrocie do pracy, a nie bezpośrednio po zakończeniu wakacji.

eprasa.pl d2bae50c4b

Raport Rainbow Tours „Urlop bez bagażu?" Front. Psychol., 23 December 2021 Sec. Positive Psychology; Front. Sports Act. Living 4:872084

eprasa.pl d2bae50c4b

Chcesz schudnąć? Obniż temperaturę ciała

Czy można schudnąć – i to znacznie – bez chodzenia na siłownię i ograniczania spożycia kalorii? Nowe badania sugerują, że tak. Kluczem może być obniżenie temperatury ciała. Organizm spala więcej kalorii, gdy jest mu zimno. Naukowcy zastanawiali się więc, czy można pobudzić organizm do wytwarzania większej ilości ciepła, a tym samym zwiększyć spalanie tkanki tłuszczowej? Tak.

Sekret tkwi w obniżeniu poziomu dwóch aminokwasów – metioniny i cysteiny, które występują głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, jaja i nabiał. Aminokwasy te pomagają regulować temperaturę ciała. Kiedy ich poziom ulega obniżeniu, organizm odbiera to jako sygnał zimna i uruchamia intensywniejsze spalanie tkanki tłuszczowej, twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Południowej Danii. Proces spalania kalorii w celu wytworzenia ciepła nazywany jest termogenezą. Zdaniem badaczy może on umożliwić utratę masy ciała bez konieczności ograniczania kalorii czy zwiększania aktywności fizycznej. Opracowali zatem tzw. dietę termogeniczną, która ogranicza spożycie białka zwierzęcego i opiera się głównie na produktach roślinnych. Według nich jej działanie jest porównywalne z efektem długotrwałego przebywania w chłodnym otoczeniu o temperaturze około 5°C. Badanie przeprowadzono na dwóch grupach myszy. Obie otrzymywały taką samą ilość pożywienia, jednak dieta jednej z grup zawierała mniej metioniny i cysteiny oraz więcej produktów roślinnych. Już po 7 dniach poziom termogenezy u myszy na diecie roślinnej wzrósł o około 30%, a zwierzęta zaczęły szybciej tracić masę ciała. Spalanie kalorii zachodziło głównie w tzw. brązowej tkance tłuszczowej, tkance, znajdującej się pod skórą, która uaktywnia się podczas ekspozycji na zimno. Badacze podsumowują, że dieta wegańska lub wegetariańska może okazać się jedną z najskuteczniejszych metod wspomagających utratę masy ciała poprzez zwiększenie naturalnej termogenezy organizmu.

eLife, 2025; doi:10.7554/eLife.108825.3

Ukryte niebezpieczeństwo tabletek odchudzających

Tabletki, zawierające semaglutyd, pojawiły się na rynku jako wygodniejsza alternatywa dla zastrzyków odchudzających, ale okazało się, że ich stosowanie może wiązać się z ukrytym ryzykiem. Zawierają one bowiem sól sodową kwasu salkaprozowego (SNAC) – substancję, która umożliwia organizmowi wchłanianie substancji czynnej, czyli semaglutydu. Jednocześnie może ona wpływać na mikrobiom jelitowy i uruchamiać procesy zapalne, które potencjalnie zwiększają ryzyko rozwoju cukrzycy oraz chorób serca. Naukowcy z Uniwersytetu w Adelajdzie (Australia) odkryli, że te niepokojące zmiany mogą pojawić się już po 3 tygodniach stosowania tabletek. Dotychczas zaobserwowano je jednak wyłącznie w badaniach na zwierzętach, dlatego nie wiadomo jeszcze, czy podobne efekty wystąpią u ludzi.

Badania wykazały ponadto, że SNAC – chroniący semaglutyd przed rozkładem przez enzymy żołądkowe i umożliwiający jego wchłanianie do krwi – może wywoływać szereg niekorzystnych zmian, takich jak: zmniejszenie liczby korzystnych bakterii jelitowych odpowiedzialnych za rozkład błonnika; obniżenie poziomu krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które chronią błonę śluzową jelit i pomagają kontrolować stan zapalny; zwiększenie masy wątroby, co może świadczyć o rozwoju stanu zapalnego; wzrost stężenia markerów zapalnych we krwi i obniżenie w mózgu poziomu białka, wspomagającego procesy poznawcze. Tabletki zawierające semaglutyd cieszą się zainteresowaniem, oczekuje się, że będą tańsze i wygodniejsze w stosowaniu niż dotychczasowa forma leku, podawana we wstrzyknięciach.

Sól sodowa kwasu salkaprozowego zapobiega rozpadowi semaglutydu, może wywoływać kaskadę działań niepożądanych

JcontrolRelease, 2026;392:114711

Potężny propolis

Propolis, czyli żywiczna substancja, wytwarzana przez pszczoły z żywic roślinnych, śliny i wosku. Pszczoły pokrywają jego cienką warstwą wnętrze ula, tworząc tzw. osłonę propolisową. Badania naukowców z University of Minnesota (USA) wykazały coś zaskakującego: kolonie żyjące w ulach z naturalną osłoną propolisową miały niższą ekspresję genów odpornościowych u poszczególnych pszczół robotnic. Innymi słowy: im więcej propolisu jest w środowisku ula, tym mniej energii pojedyncza pszczoła musi inwestować we własną odporność komórkową. Propolis działa zatem jak zewnętrzna tarcza odpornościowa. A jak to się ma do naszego zdrowia? Substancja ta działa w ludzkim organizmie podobnie i wzmacnia naturalną barierę błon śluzowych, czyli pierwszą linię obrony przed patogenami. A to wszystko dzięki unikalnej kombinacji ponad 300 substancji aktywnych.

Jednym z najciekawszych kierunków badań jest wykorzystanie propolisu w walce z bakteriami, w tym tymi opornymi na antybiotyki. Badania wykazały, że propolis uszkadza błony komórkowej bakterii i hamuje tworzenie biofilmu, za którym patogeny chronią swoje kolonie. Dzięki temu propolis znalazł zastosowanie także w stomatologii – niszczy bakterie *Streptococcus mutans*, wywołujące próchnicę, wspomaga także leczenie stanów zapalnych dziąseł i przyzębia, a także pleśniawek i aft. Ponadto propolis wspomaga i przyspiesza gojenie się ran i zapobiega ich zakażeniom. Z jego dobroczynnego działania możemy korzystać także wewnętrznie. Okazuje się bowiem, że propolis, przyjmowany doustnie, niszczy patogeny, zarówno bakterie, jak i grzyby i wirusy w układzie oddechowym, co sprawia, że jest nieocenionym wsparciem przy przeziębieniach, grypie, anginie i bólu gardła. W przewodzie pokarmowym wspomaga leczenie stanów zapalnym i choroby wrzodowej, reguluje także metabolizm, zwłaszcza u osób chorych na cukrzycę typu 2 i zespół metaboliczny – badania dowodzą, że propolis wspomaga kontrolę glikemii (poziom glukozy we krwi) i poprawia profil lipidowy.

REKLAMA

propolis
Farmapia
- naturalne składniki
- polskie surowce
- przebadane
- 20 lat na rynku

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Suplement diety, nie stosować u osób uczulonych na produkty pszczele. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

www.farmapia.pl
www.propolis.pl

Liczą się małe zmiany

Nie potrzeba wielkich rewolucji, bowiem już niewielka korekta naszych nawyków, może mieć ogromne znaczenie dla zdrowia.

Nieznaczne korekty stylu życia, takie jak wydłużenie o kilka minut snu czy przejście zaledwie kilku kroków więcej każdego dnia, mogą zmniejszyć ryzyko zawału serca – każda z takich drobnych zmian obniża je aż o 10% i jest możliwa do wykonania bez wielkiego wysiłku – twierdzą badacze z University of Sydney (Australia).

Naukowcy badali jakość snu, aktywność fizyczną i dietę ponad 53 tysięcy osób przez 8 lat. W tym czasie, około 2 tysiące uczestników, doświadczyło zdarzenia sercowego, takiego jak zawał lub udar. Ci z badanych, którzy prowadzili zdrowszy tryb życia, mieli aż o 57% niższe ryzyko wystąpienia tych zdarzeń. Co takiego robili inaczej niż pozostali uczestnicy? Spali 8-9 godzin każdej nocy, ćwiczyli średnio 42 minuty dziennie i trzymali się zdrowej diety. Kierownik naukowy badania, dietetyk, dr Nicholas Koemal powiedział: *„Połączenie małych zmian w kilku obszarach życia, może mieć olbrzymi pozytywny wpływ na nasze zdrowie sercowo-naczyniowe”*.

Z tym stwierdzeniem zgodzili się naukowcy z Northwest University (USA), którzy wskazali na korzyści, płynące ze spożywania ostatniego posiłku 3 godziny przed położeniem się do łóżka i tym samym wydłużenia czasu nocnego postu. Okazało się, że takie działanie korzystnie wpływa na ciśnienie krwi, tętno i glikemię (poziom glukozy we krwi), co razem zmniejsza jednocześnie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. A to wszystko można osiągnąć nie zmieniając diety i nie odmawiając sobie posiłku.

Badanie wykazało, że największe korzyści z powyższych zmian odnoszą osoby w średnim wieku i starsze. Wystarczy wydłużyć nocny post o dwie godziny – zjeść kolację o godzinę wcześniej i śniadanie godzinę później. Dotyczy to szczególnie osób zagrożonych chorobami układu krążenia i cukrzycą.

Eksperyment przeprowadzono z udziałem 39 osób z nadwagą i otyłych, w wieku 36-75 lat, których podzielono na 2 grupy. Jedną z nich poproszono o wydłużenie czasu nocnego postu do 13-16 godzin (czas ten uwzględniał nocny sen), a drugą o zachowanie dotychczasowego rytmu dnia, z czasem nocnego postu wynoszącym 11-13 godzin. Chociaż okres postu był podobny w obu grupach, uczestnicy eksperymentu, którzy pościli nieco dłużej, zaobserwowali obniżenie ciśnienia krwi o 3,5% i tętna o 5%. Badacze podkreślają, że planowanie czasu posiłków zgodnie z naturalnym rytmem snu może przynieść większe korzyści niż samo wydłużanie okresu postu.

BIBLIOGRAFIA
1 Eur J Prev Cardiol, 2026; doi:10.1093/eurjpc/zwag141
2 Arterioscler Thromb Vasc Biol, 2026; 46(4): e323355

Dokonaj drobnych zmian w stylu życia, by obniżyć ryzyko chorób serca
Poznaj SPAN (z ang. *sleep, physical activity and nutrition*), czyli sen-aktywność fizyczną i dietę – podstawowe wyznaczniki długości naszego życia, w których jednoczesna, niewielka zmiana, to sposób na poprawę zdrowia układu krążenia. A jeśli chcesz wzmocnić efekt, dodaj do nich wydłużenie czasu nocnego postu.

Wprowadzając w życie zmiany, zaznaczone na niebiesko, zmniejszysz ryzyko zawału serca lub udaru aż o

10%

Wprowadzając w życie zmiany, zaznaczone na zielono, możesz zmniejszyć ryzyko zdarzeń sercowych nawet o

57%

SEN
Spij dodatkowe 11 minut każdej nocy

DIETA
Dodaj jeden posiłek dziennie, składający się z warzyw

ĆWICZENIA
Wydłuż codzienny spacer o 5 minut

eprasa.pl d2bae50c4b

Aby dodatkowo obniżyć o 3,5% ciśnienie krwi i o 5% tętno:

ZASTOSUJ POST

- wydłuż czas postu o 2 godziny: zjedz kolację godzinę wcześniej, a śniadanie godzinę później
- ostatni posiłek spożyj 3 godziny przed snem
- staraj się, aby post trwał 13-16 godzin, wliczając sen
- wyłącz światło 3 godziny przed snem

SEN

Śpij 8-9 godzin każdej nocy

DIETA

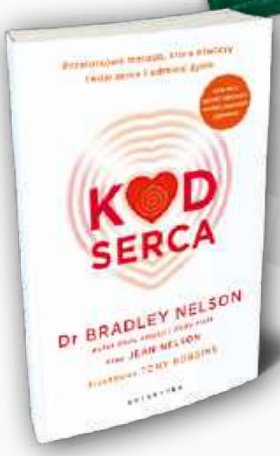
Stosuj zdrową dietę, opartą na nieprzetworzonym pokarmie

ĆWICZENIA

Wykonuj łagodne do umiarkowanych ćwiczenia przez 42 minuty dziennie

eprasa.pl d2bae50c4b

WARTO WIEDZIEĆ



Jak się nie zestarzeć?

Wszyscy chcemy żyć zdrowo i cieszyć się dobrym samopoczuciem jak najdłużej, jednak w natłoku informacji trudno oddzielić fakty od mitów. W swojej najnowszej książce Michael H. Greger analizuje wyniki najlepszych badań naukowych, dotyczących starzenia się i długowieczności, przekładając je na konkretne wskazówki dla każdego. Poznaj sprawdzone metody na długie życie i odkryj proste, a jednocześnie skuteczne strategie dla ciała i umysłu, które mogą pomóc zachować zdrowie na lata.

Zainspirowany dietą i stylem życia mieszkańców tak zwanych niebieskich stref – miejsc, gdzie ludzie żyją najdłużej – autor pokazuje praktyczne sposoby dbania o organizm. Czy codzienne jedzenie jabłek naprawdę pomaga zachować zdrowie? Co ma większy wpływ na długowieczność: regularny ruch czy określone nawyki żywieniowe? Ta publikacja to kompleksowy, oparty na naukowych dowodach przewodnik, który pokazuje, jak zadbać o zdrowie i zachować dobrą formę na długie lata. Znajdziesz tu zbiór praktycznych metod, dzięki którym można nie tylko wydłużyć życie, ale przede wszystkim poprawić jego jakość.

Dr Michael H. Greger: „Jak się nie zestarzeć. Naukowe podejście do zachowania zdrowia mimo upływu lat", cena: 61,99 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

Uroda nie przemija po 40. roku życia!

Nowa książka Olgi Szemley zawiera autorski system 40 ćwiczeń do samodzielnej, długoterminowej praktyki, a także liftingujące i limfatyczne masaże modelujące kontury. Ich zestawy dopasowane są do poszczególnych stref twarzy i najczęstszych problemów, takich jak obrzęki pod oczami, lwia zmarszczka, poziome linie czoła czy bruzdy nosowo-wargowe. Całość uzupełniają checklisty do codziennego wykorzystania, plany treningowe na każdą porę roku oraz wskazówki dotyczące diety, hormonów, suplementacji i świadomego doboru kosmetyków. Dzięki lekturze tej książki nauczysz się łączyć elementy automasażu i suplementacji oraz wykorzystywać narzędzia wzmacniające ich efekty, takie jak oddech, praca z emocjami i intencją czy podejście inspirowane biohackingiem. To wszystko zaś przełoży się na utrzymanie jędrności skóry, rozluźnienie napięć oraz ułatwi wygładzenie rysów i redukcję oznak zmęczenia lub stresu – bez inwazyjnych zabiegów i bez presji. Co istotne, opisany w książce program jest oparty na badaniach naukowych.

Olga Szemley: „Joga twarzy na 365 dni", cena: 36,15 zł, Wydawnictwo Luna, www.wydawnictwoluna.pl

Zburz mur wokół serca

Wyobraź sobie, że wokół serca osadzają się bolesne emocje: rozpacz po stracie bliskiej osoby, poczucie winy, uczucie zdrady lub rozczarowania itd. Tworzą one energetyczne obwarowanie powstającym na skutek bolesnych doświadczeń, które – choć niezauważalne dla oczu – sabotuje nasze życie i szczęście. Opierając się na wieloletnim doświadczeniu pracy z pacjentami, dr Bradley Nelson wraz z żoną Jean, przybliżają mechanizm obronny podświadomości i pokazują, jak może on niepostrzeżenie blokować: relacje i zdolność do pełnego dawania i przyjmowania miłości, zdrowie fizyczne i emocjonalne oraz sukces finansowy i poczucie obfitości. Dzięki przystępnym technikom „Kod serca" dostarcza nam narzędzia pozwalające rozpoznać i usunąć emocjonalne bariery zbudowane wokół serca, otwierając drogę do pełni zdrowia, głębszej miłości i prawdziwej obfitości. Uczy też, jak pomóc dzieciom radzić sobie z traumą.

To jednak coś więcej niż indywidualne uzdrowienie – to zaproszenie, by otworzyć serce i w pełni przeżywać życie, które jest Ci przeznaczone.

Dr Bradley Nelson i Jean Nelson: „Kod serca. Przełomowa metoda, która otworzy twoje serce i odmieni życie", cena: 36,99 zł, Wydawnictwo Galaktyka, www.galaktyka.com.pl

eprasa.pl d2bae50c4b

CENTRUM ALOHA

CENTRUM HOLISTYCZNE
SZCZECIN

CZY MOŻNA STWORZYĆ MIEJSCE, W KTÓRYM LEKARZE NAPRAWDĘ LECZĄ RAZEM?

A może przyszłość medycyny zaczyna się od współpracy?

Coraz więcej osób dochodzi do momentu, w którym przestaje pytać jedynie: „Co mi dolega?", a zaczyna zastanawiać się: „Dlaczego mój organizm przestał sobie radzić?"

Przewlekły stres, ból, napięcie, problemy trawienne czy bezsenność często nie są chorobą samą w sobie. To sygnały, że organizm utracił równowagę. Coraz częściej mówi się więc nie tylko o leczeniu objawów, ale również o profilaktyce, regeneracji i szukaniu przyczyn problemów zdrowotnych.

Z takiego przekonania powstało **Centrum Holistyczne ALOHA w Szczecinie**.

To miejsce, w którym lekarze, fizjoterapeuci, psychoterapeuci, dietetycy oraz terapeuci różnych specjalizacji wspólnie pracują nad poprawą zdrowia i jakości życia pacjentów. Fundamentem ALOHA jest współpraca specjalistów i indywidualne podejście do każdego człowieka.

Już dziś Centrum oferuje konsultacje lekarskie oraz szeroki zakres terapii wspierających zdrowie i regenerację organizmu – od fizjoterapii, terapii manualnych i psychoterapii, po dietetykę, akupunkturę, refleksologię, terapię czaszkowo-krzyżową oraz zajęcia grupowe, takie jak joga, medytacje czy sesje oddechowe.

To jednak dopiero początek. W kolejnych etapach powstaną nowe gabinety lekarskie i terapeutyczne, strefa rehabilitacji, sauny, restauracja promująca zdrowy styl życia oraz ALOHA Residence, dzięki której możliwe będzie prowadzenie kilkudniowych programów zdrowotnych i regeneracyjnych dla pacjentów z całego kraju.

W ALOHA WIERZYMY, ŻE...

- zdrowie to równowaga ciała, umysłu i emocji
- każdy pacjent jest wyjątkowy i zasługuje na uważność
- przyczyna jest równie ważna jak objaw
- najlepsze efekty daje współpraca specjalistów

JUŻ DZIŚ W ALOHA

- konsultacje lekarskie
- fizjoterapia
- psychoterapia
- dietetyka
- medycyna wschodu (akupunktura, refleksologia i inne)
- terapie manualne
- joga i medytacja
- sesje oddechowe

i wiele innych

POWSTAJE

- ALOHA Residence turnusy zdrowotne
- strefa saun i relaksu
- restauracja, zdrowa kuchnia
- nowoczesna diagnostyka
- programy profilaktyczne i regeneracyjne

LEKARZU - DOŁĄCZ DO ZESPOŁU ALOHA

WSPÓŁTWÓRZ Z NAMI PRZYSZŁOŚĆ MEDYCYNY.

W związku z dynamicznym rozwojem Centrum poszukujemy lekarzy różnych specjalizacji, którzy chcą współtworzyć miejsce oparte na współpracy, nowoczesnym spojrzeniu na zdrowie i kompleksowej opiece nad pacjentem.

Jeżeli bliskie jest Ci leczenie oparte nie tylko na diagnozie, ale również na zrozumieniu człowieka i współpracy z innymi specjalistami - porozmawiajmy.

Razem możemy więcej.

+48 660 520 412
zarnowski@locus-security.pl
www.centrumaloha.pl

ZESKANUJ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

PLAC JANA KILIŃSKIEGO 3, 71-414 SZCZECIN

eprasa.pl d2bae50c4b

Superzmysły ludów pierwotnych

Nasi przodkowie musieli usłyszeć drapieżnika w ciemności, wypatrzyć rybę pod powierzchnią wody i wrócić do obozu bez latarki oraz GPS-u. Dla nich zmysły nie były dodatkiem – były warunkiem przeżycia. A to, które z nich się wyostrzały, zależało od miejsca i sposobu ich życia, tak, jakby natura sama wiedziała, czego potrzebują najbardziej. Współczesny człowiek, otoczony ekranami, sztucznym światłem i mapami w telefonie, pozwolił wielu z tych zdolności zaniknąć. Ale na Ziemi wciąż żyją ludy, które ich nie utraciły – bo nigdy nie przestały ich potrzebować. Sekret nie leży w odmiennych genach, a w mózgu, który, niczym plastelina, formuje się pod wpływem tego, czego naprawdę wymaga od niego środowisko.

Neuroplastyczność to zdolność mózgu do zmiany własnej struktury i sposobu działania w odpowiedzi na doświadczenie. Kiedy się czegoś uczymy – gry na skrzypcach, czytania alfabetu Braille'a, jazdy taksówką po labiryncie ulic naszego miasta – między neuronami powstają nowe połączenia synaptyczne, a te już istniejące wzmacniają się zgodnie z zasadą, sformułowaną w latach 40. XX wieku przez Donalda Hebba: „Neurony, które wystrzeliwują impulsy razem, łączą się ze sobą". W skrajnych przypadkach mózg potrafi nawet przekwalifikować całe obszary kory do zupełnie nowych zadań.

Klasycznym dowodem jest badanie Eleanor Maguire z University College London (Wielka Brytania) z 2000 roku: u londyńskich taksówkarzy, którzy latami pamięciowo poznawali sieć kilkudziesięciu tysięcy ulic bez GPS-u, hipokamp – struktura odpowiedzialna m.in. za pamięć przestrzenną – był mierzalnie większy niż u osób niewykonujących tej pracy, a jego objętość rosła proporcjonalnie do lat spędzonych za kierownicą. Podobnie u osób niewidomych od urodzenia, które czytają alfabet Braille'a, kora wzrokowa, teoretycznie bezczynna, zostaje przekwalifikowana na przetwarzanie informacji dotykowych, co pokazały prace profesora neurologii Alvaro Pascual-Leone, pracującego na Harvardzie, zajmującego się badaniem sposobów, w jaki mozg uczy się i dostosowuje przez całe nasze życie[1].

Genialne narzędzie ewolucji

Z ewolucyjnego punktu widzenia neuroplastyczność to cudowne rozwiązanie problemów, których geny nie są w stanie rozwiązać samodzielnie. Środowisko człowieka – od lodów Arktyki, przez lasy deszczowe, po busz Kalahari – jest zbyt zmienne, by naturze opłacało się sztywno zakodować w DNA każdą potrzebną umiejętność sensoryczną. Ewolucja poszła więc na skróty: zamiast programować konkretne umiejętności, wyposażyła nas w mózg, zdolny do dostosowania się do lokalnych warunków. Najbardziej podatne na zmiany są tak zwane okresy krytyczne wczesnego rozwoju – zjawisko opisane już w latach 60. przez Davida Hubla i Torstena Wiesela w badaniach na kociętach, u których czasowe zasłonięcie jednego oka we wczesnym okresie życia prowadziło do trwałych zmian w organizacji kory wzrokowej. Innymi słowy: to, czego mózg dziecka intensywnie doświadcza w pierwszych latach życia, dosłownie rzeźbi jego układ nerwowy na dekady.

To właśnie dzięki neuroplastyczności, umożliwiającej szybką adaptację do otoczenia i zdobywanie wiedzy oraz umiejętności praktycznych, nasz gatunek mógł przetrwać. Umysł ludzi pierwotnych szybko się rozwijał, bo od tego zależało przetrwanie. Potrzebna była im bowiem wiedza o tym, gdzie szukać pokarmu, jak go zdobywać, gdzie i w jaki sposób skutecznie polować, a każda porażka i wieczór spędzony w głodzie uczył, czy podjęte działania były skuteczne, czy nie. Ta sama umiejętność kształtowała również więzi społeczne, pozwalała porozumieć się z pobratymcami, uczyć się od siebie nawzajem. I, co ciekawe, w ekstremalnych warunkach umożliwiła wykształcenie unikalnych i fenomenlnych cech, których nie powstydziliby się superbohaterowie, a które świadczą o tym, jak niezwykli jesteśmy[1].

Ludzie, którzy widzą pod wodą

Lud Moken, znany też jako cyganie morscy, od pokoleń żyje na łodziach wzdłuż archipelagu Mergui na Morzu Andamańskim, na granicy Tajlandii i Birmy. Dzieci ludu Moken uczą się nurkować po muszle, ryby i skorupiaki już od 5. roku życia – bez maski, bez okularów, z otwartymi oczami.

W 2003 roku szwedzka badaczka, Anna Gislén z Uniwersytetu w Lund, opublikowała w czasopiśmie *Current Biology* wyniki testów ostrości wzroku pod wodą dzieci z ludu Moken w porównaniu z dziećmi europejskimi w tym samym wieku. Różnica okazała się ponad dwukrotna na korzyść ludu Moken. I, co ciekawe, nie ma nic wspólnego z inną budową oka – to kwestia treningu dwóch odruchów, które u większości ludzi działają na przekór sobie: akomodacji, czyli zmiany kształtu soczewki i zwężenia źrenicy. Normalnie akomodacja rozszerza źrenicę, ale dzieci ludu Moken nauczyły się

eprasa.pl d2bae50c4b

SUPERMOC NASZEGO MÓZGU

Neuroplastyczność to jedna z najbardziej niezwykłych zdolności tego organu, polegająca na reorganizacji połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi (neuronami). Dochodzi do niej w odpowiedzi na doświadczenia, naukę, powtarzanie czynności lub nawet urazy. Dzięki niej mózg nie jest sztywno zaprogramowanym komputerem, ale elastycznym organem, ulegającym zmianom w miarę potrzeb. Dzięki neuroplastyczności może tworzyć nowe ścieżki neuronowe, wzmacniać istniejące i adaptować się przez całe życie, a najintensywniej ten proces zachodzi w naszym dzieciństwie. Oto umiejętności, które zawdzięczamy neuroplastyczności:

- **Uczenie się nowych rzeczy i doskonalenie umiejętności** – nauka jazdy samochodem, obsługi smartfona, nowej aplikacji czy gotowania według nieznanego wcześniej przepisu – to wszystko wymaga tworzenia nowych połączeń neuronalnych. Z czasem czynności te stają się automatyczne i wykonujemy je bez wysiłku.
- **Tworzenie i zmiana nawyków** – powtarzanie czynności, takich jak budzenie się o stałej porze, regularne ćwiczenia, rzucanie palenia czy budowanie zdrowej diety, wzmacnia ścieżki neuronowe, dzięki czemu nawyk staje się łatwiejszy i bardziej automatyczny. Działa to też w drugą stronę – neuroplastyczność pomaga przełamywać złe nawyki.
- **Zapamiętywanie** – utrwalenie sobie imienia nowej osoby, numeru telefonu, drogi do nowego sklepu czy listy zakupów, a także materiału w szkole oraz każde nowe wspomnienie to efekt neuroplastyczności mózgu.
- **Adaptacja do zmian i nowego środowiska** – nauka nowej trasy do pracy, poruszanie się po obcym mieście, dostosowanie się do nowej pracy lub mieszkania po przeprowadzce wymaga tworzenia nowych ścieżek neuronowych.
- **Umiejętności ruchowe i koordynacja** – gra na instrumencie, sporty, pisanie, a nawet zwykłe mycie zębów czy ubieranie się wymaga od mózgu ciągłej optymalizacji kontroli nad ciałem.
- **Umiejętności poznawcze i emocjonalne** – koncentracja uwagi, rozwiązywanie problemów i regulacja emocji, a także nauka języka obcego nie byłaby możliwa bez powstawania nowych połączeń nerwowych.
- **Przetwarzanie sensoryczne** – czyli odbieranie bodźców, ich interpretacja i podejmowanie decyzji o odpowiedniej reakcji, zależy od neuroplastyczności. Ta sama umiejętność pomaga wyostrzać pozostałe zmysły, jeśli jeden ulega uszkodzeniu[1].

Dla rodziców i osób pracujących z dzieckiem, płynące z tego wnioski są konkretne, choć wymagają cierpliwości. Warto ograniczać czas ekranowy na rzecz codziennej zabawy na zewnątrz, angażującej wszystkie zmysły: chodzenie na boso po różnych powierzchniach, gry orientacyjne bez mapy i kompasu, zabawy słuchowe w ciemności lub z zasłoniętymi oczami, rozpoznawanie zapachów przypraw i roślin, obserwację przyrody bez pośrednictwa aplikacji do identyfikacji gatunków.

rozdzielać te dwa mechanizmy i jednocześnie maksymalnie zwężać źrenicę, niemal do granicy fizjologicznych możliwości, co pod wodą działa jak przysłona w aparacie fotograficznym, radykalnie zwiększając głębię ostrości. Najważniejszy wniosek z tego badania sformułowała sama dr Gislén: kiedy przez kilka tygodni trenowała grupę szwedzkich dzieci w tej samej technice, ich ostrość widzenia pod wodą również wzrosła do poziomu zbliżonego do wyników dzieci z ludu Moken. Nie jest to zatem dar genetyczny, zarezerwowany dla jednej grupy etnicznej, ale udokumentowany przykład neuroplastyczności narządu wzroku, dostępnej w zasadzie dla każdego dziecka, które zacznie trenować systematycznie[2].

Kompas w ludzkiej głowie

Aborygeni z ludów Guugu Yimithirr i Gurindji posługują się językami, w których nie istnieje pojęcie strony lewej i prawej w odniesieniu do przestrzeni. Zamiast tego używają wyłącznie kierunków świata – północ, południe, wschód i zachód – nawet w najbardziej codziennych sytuacjach, np.: „podaj mi tę filiżankę stojącą na północ od talerza" albo „mrówka wchodzi ci na zachodnią nogę".

Badania lingwisty i antropologa kognitywnego, Stephena Levinsona z Instytutu Psycholingwistyki Maxa Plancka (Niemcy) wykazały, że użytkownicy tych języków potrafią wskazać kierunek północny z dokładnością do kilku stopni w praktycznie każdych warunkach – w nocy, w gęstym buszu, po obudzeniu w nieznanym pomieszczeniu, a nawet po obróceniu ich kilkukrotnie wokół własnej osi. Odpowiadający na taki test Europejczyk najczęściej rozkłada ręce w geście bezradności. U mówiących językiem absolutnym, orientacja przestrzenna działa raczej jak wewnętrzny system nawigacji, który pracuje nieprzerwanie w tle, niezależnie od tego, czy w danym momencie jest potrzebny[3]. Podobny mechanizm opisały amerykańskie badaczki, Lera Boroditsky i Alice Gaby, badające Aborygenów Kuuk Thaayorre z Pormpuraaw – grupy spokrewnionej kulturowo z Guugu Yimithirr. Poproszeni o uporządkowanie w czasie serii zdjęć, na przykład kolejnych etapów starzenia się banana, badani konsekwentnie układali je od wschodu do zachodu, niezależnie od tego, w którą stronę byli w danym momencie zwróceni twarzą. Innymi słowy, ich wewnętrzny zegar czasu jest dosłownie przyłączony do stron świata. Ta zdolność nie jest jednak wrodzonym talentem, lecz efektem gramatycznego przymusu – dziecko od chwili, gdy zaczyna mówić, jest tysiące razy dziennie zmuszane do monitorowania swojej orientacji względem stron świata, co przez lata wynusza niejako trening neuroplastyczny układu orientacji przestrzennej[4].

Wielosensoryczna integracja

Hadza, jedna z ostatnich w pełni łowiecko-zbierackich społeczności na Ziemi, żyjąca w okolicach jeziora Eyasi w Tanzanii, słynie z umiejętności tropienia – doświadczony tropiciel Hadza jest w stanie na podstawie odcisku łapy w piasku i śladów zapachowych określić gatunek, wiek i kondycję zwierzęcia oraz czas, jaki upłynął od jego przejścia. To zdolność wymagająca wielosensorycznej integracji, ćwiczonej od dzieciństwa przez towarzyszenie dorosłym na polowaniach. Jednym z najlepiej udokumentowanych przykładów wyjątkowej percepcji słuchowo-głosowej u ludów zbieracko-łowieckich jest opisana przez prof. Claire Spottiswoode i współpracowników relacja między ludźmi a dzikim ptakiem, miodowodem dużym (*Indicator indicator*). Miodowody prowadzą ludzi do gniazd pszczół w zamian za dostęp do wosku, a poszczególne społeczności, w tym Hadza, posługują się specyficznymi, przekazywanymi z pokolenia na pokolenie okrzykami przywołującymi, które ptaki uczą się rozpoznawać i na które reagują wielokrotnie skuteczniej niż na przypadkowe dźwięki. To dowód na to, że percepcja słuchowa tych społeczności jest ukształtowana nie tylko do wykrywania dźwięków środowiska, ale również do precyzyjnej, dwustronnej komunikacji międzygatunkowej[5].

Echolokacja niczym u nietoperza

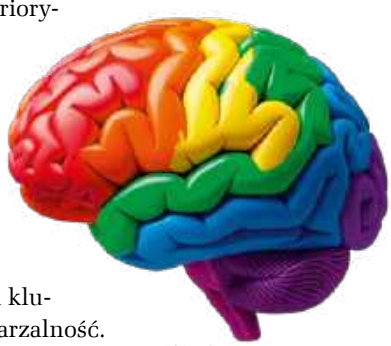
Zdolność do echolokacji, czyli lokalizowania obiektów na podstawie odbitego echa własnych dźwięków (kląskania językiem), bywa przypisywana ludom żyjącym w gęstym buszu, jednak najbardziej rzetelne dane pochodzą z badań z udziałem osób niewidomych. Wykazały one, że u ekspertów w echolokacji, zwłaszcza tych, którzy stracili wzrok w dzieciństwie, przetwarzanie echa aktywuje korę wzrokową, a nie słuchową, co jest kolejnym spektakularnym przykładem neuroplastycznego przeprogramowania mózgu. Doniesienia etnograficzne mówią o podobnych zdolnościach u ludu Hadza i Pigmejów Aka, zamieszkujących lasy deszczowe Republiki Środkowoafrykańskiej i Kongo. Polują oni metodą sieciową w warunkach, w których widoczność sięga czasem kilku metrów, a tam wzrok ustępuje miejsca słuchowi. Dorosły łowca Aka jest w stanie zlokalizować zwierzę uciekające przez zarośla wyłącznie na podstawie dźwięku, a komunikacja w grupie odbywa się za pomocą charakterystycznych okrzyków i gwizdów, niosących się na duże odległości mimo gęstej roślinności. Bezpośrednim, choć niepochodzącym od Pigmejów, potwierdzeniem tego, że tryb życia w cichym, naturalnym środowisku akustycznym chroni słuch, jest praca dr. Samuela Rosena, który badał plemię Mabaan w Sudanie Południowym, żyjące w otoczeniu praktycznie bez hałasu przemysłowego. U jego najstarszych członków stwierdzono jedynie minimalne, w porównaniu z populacjami zachodnimi, upośledzenie słuchu związane z wiekiem[6].

eprasa.pl d2bae50c4b

Superzmysły od najmłodszych lat

Wszystkie opisane zdolności łączą cztery elementy, które można nazwać przepisem na neuroplastyczny trening zmysłów.

1. Imperatyw przetrwania – mózg konsoliduje najskuteczniej te umiejętności, które mają bezpośredni związek z przetrwaniem lub statusem społecznym, ponieważ oznacza takie doświadczenia jako priorytetowe do zapamiętania.



2. Rozłożona w czasie powtarzalność – dziecko Moken nurkuje tysiące razy, a dziecko Guugu Yimithirr określa strony świata setki razy dziennie, zanim skończy dziesięć lat, zatem kluczem do sukcesu jest powtarzalność.

3. Wczesny start – najlepiej rozpocząć trening już w pierwszych latach życia, kiedy plastyczność synaptyczna jest największa.

4. Stały, natychmiastowy odzew od starszych członków grupy – korekta zachowania czy skuteczności działania ma miejsce w czasie rzeczywistym, nie jest odroczona.

A jak neuroplastyczność świadomie trenować każdego dnia? **Ucz się nowych, wymagających umiejętności** – języka obcego lub gry na instrumencie. Oddawaj się hobby, może to być rysowanie, taniec, programowanie czy szachy, cokolwiek, co lubisz i sprawia ci przyjemność. **Bądź aktywny fizycznie** – biegaj, pływaj, trenuj sztuki walki, wspinaj się, albo spaceruj z psem. Wybieraj rower zamiast samochodu, trenuj amatorsko sporty, wymagające koordynacji ruchowej, takie jak tenis, squash czy piłka nożna. **Medytuj i trenuj uważność** – medytacja uczy skupiania uwagi i ignorowania rozpraszaczy, pozwala zagłębić się w swoje myśli. **Zadbaj o dobry sen** – zdrowy, regularny i nieprzerwany sen niejako utrwala nowe połączenia w mózgu. **Wprowadzaj nowość i ogranicz rutynę** – zmieniaj co jakiś czas codzienną trasę do pracy czy sklepu, częściej używaj niedominującej ręki, zmieniaj otoczenie, podróżuj, czytaj książki. **Trenuj zdolności poznawcze** – rozwiązuj zadania, takie jak krzyżówka czy sudoku, dużo czytaj i ucz się tekstów na pamięć (wiersze, teksty piosenek). **Dbaj o relacje społeczne i emocje** – rozmawiaj z bliskimi, przyjaciółmi i buduj nowe relacje. Pomagaj, angażuj się społecznie. **Zmień dietę** – wprowadź do niej produkty wspomagające neuroplastyczność, takie jak tłuste ryby, orzechy włoskie, siemię lniane, zawierające kwasy omega-3, zieloną herbatę, pieprz i kurkuminę, owoce jagodowe oraz ciemną czekoladę. Unikaj żywności wysokoprzetworzonej.

Słuchaj muzyki i śpiewaj, znajdź sposób na **relaks i odpoczynek psychiczny**[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Brain Res. 2025 Jul 1:1858:149643.
2. Current Biology. 2003;13(9):833–836.
3. Levinson SC. Space in Language and Cognition: Explorations in Cognitive Diversity. Cambridge University Press; 2003
4. Psychological Science. 2010;21(11):1635–1639.
5. Science. 2016;353(6297):387–389.
6. PLoS ONE. 2011;6(5):e20162.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn

- Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

* 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 d2bae50c4b

Wakacyjna recepta na długowieczność

Dla części z nas przepis na letni odpoczynek to leżak, szum fal lub chłodna woda w basenie, zapach kremu z filtrem i błogie „nic nie muszę". Dla innych urlop doskonały to dobre buty, górski szlak, pot, wysiłek i satysfakcja z osiągnięcia zamierzonego celu. Są też tacy urlopowicze, dla których wakacje to czas zwiedzania, niespieszny spacer zabytkowymi uliczkami i kawa, wypita w małej kawiarence. Niezależnie od tego, do której grupy turystów należymy, letnie miesiące to wyczekany czas przełamania rutyny, zatrzymania się w biegu, jeśli ciągle ścigamy się z własnym cieniem lub przeciwnie, czas gdy porzucamy fotel przed komputerem i rzucamy się w wir przygód. I to właśnie czyni wakacje sposobem na długowieczność. A wszystko za sprawą tajemniczego zjawiska hormezy.

Kiedy w 1958 roku fizjolog Hans Selye badał reakcję organizmów na stres, natrafił na paradoks, który do dziś fascynuje naukowców, zajmujących się starzeniem. Odkrył on, że krótkie, kontrolowane szoki – zimna woda, głód czy wysiłek fizyczny, nie szkodzą organizmowi, tylko go wzmacniają. Zjawisko to, nazwane hormezą, jest dziś jednym z filarów nowoczesnej medycyny przeciwstarzeniowej. A wakacje są dla niego wymarzonym poligonem doświadczalnym. Bo to właśnie latem, gdy zmieniamy rytm dnia, jemy inaczej, więcej się ruszamy i wystawiamy skórę na słońce, a ciało na zapomniane bodźce, uruchamiamy w organizmie kaskadę procesów, które w laboratoriach opisuje się terminami wprost jak z podręcznika biologii molekularnej: autofagia, ekspresja sirtuin czy remodeling zegarów epigenetycznych. Mówiąc prościej – w wakacje nasze komórki dostają impuls do posprzątania, naprawy i regeneracji, którego nie doświadczają przez resztę roku, uwięzione w biurowej rutynie i sztucznym świetle.

To nie przypadek, że najbardziej długowieczne populacje świata – mieszkańcy Okinawy, Sardynii czy Ikarii, badani przez demografa Dana Buettnera, w ramach projektu „Blue Zones" – prowadzą tryb życia, który dla nas jest synonimem wakacji. Posiłki spożywają niespiesznie, w gronie bliskich, znajdują czas na drzemkę w środku dnia, mają stały kontakt z naturą i żyją bez niepotrzebnego stresu. Może więc urlop to coś więcej, niż tylko zasłużony odpoczynek od pracy? Przyjrzyjmy się trzem filarom długowieczności[1,2].

e-prasa.pl d2bae50

Zegary metylacji DNA

Jak nauka mierzy twój prawdziwy wiek i czy można go cofnąć?

Zdmuchujesz kolejną świeczkę na torcie i zastanawiasz się nad upływem czasu. Ale czy wiesz, że wiek to tylko liczba, a twój organizm może być starszy lub młodszy niż data w dowodzie osobistym? To nie metafora, lecz konkretny, mierzalny parametr biologiczny, który naukowcy nazywają wiekiem epigenetycznym. Najnowsza generacja tak zwanych zegarów metylacji DNA nie tylko ocenia, jak szybko się starzejemy, ale coraz częściej pokazuje też, że starzenie można spowolnić, a w niektórych przypadkach nawet częściowo odwrócić.

Na początek zastanówmy się, czym jest metylacja DNA? To jeden z podstawowych mechanizmów epigenetycznych, czyli sposobów, w jaki organizm włącza i wyłącza poszczególne geny, bez zmiany samej sekwencji DNA. Jak to działa? Do wybranych miejsc na nici DNA, przyłączane są niewielkie grupy metylowe, które działają jak przełączniki, wpływające na aktywność sąsiednich genów – włączają je lub wyłączają. Wzorzec tych przełączników zmienia się w ciągu życia w sposób zaskakująco przewidywalny i to właśnie ta przewidywalność pozwoliła stworzyć pierwsze zegary biologiczne. Przełomem było badanie amerykańskiego genetyka Steve'a Horvatha z 2013 roku, który na podstawie wzorca metylacji w 353 miejscach DNA, zbudował matematyczny model, przewidujący wiek chronologiczny człowieka z zaskakującą dokładnością i to niezależnie od typu badanej tkanki. Tak narodził się tzw. zegar Horvatha, pierwszy z całej rodziny narzędzi, które dziś nazywamy zegarami epigenetycznymi.

Nauka o zegarach epigenetycznych rozwija się bardzo szybko, a kolejne generacje narzędzi mierzą coraz więcej niż tylko liczbę naszych lat[3]. Spójrzmy, jakie mamy dostępne narzędzia:

- **I generacja, zegar Horvatha** – szacuje wiek chronologiczny na podstawie wzorca metylacji, z niewielkim marginesem błędu rzędu kilku lat[3].
- **II generacja, PhenoAge, wiek fenotypowy** – algorytm, który opiera się na 9 biomarkerach, oznaczanych z krwi, które odzwierciedlają tempo starzenia się organizmu i ryzyko rozwoju chorób przewlekłych. Dzięki temu lepiej przewiduje ryzyko rozwoju chorób i zgonu niż sama liczba lat. Nazwa PhenoAge to połączenie słów wiek i fenotyp, a słowo fenotyp oznacza zespół wszystkich możliwych do zaobserwowania cech organizmu[4].
- **III generacja, DunedinPACE** – to zaawansowany biomarker starzenia epigenetycznego, który mierzy aktualne tempo starzenia biologicznego, wyrażone jako liczba lat starzenia na jeden rok chronologiczny.

Może wykryć przyspieszenie starzenia nawet u osób młodych i pozornie zdrowych. Jego nazwa pochodzi od nazwy nowozelandzkiego miasta, w którym przeprowadzano od 1972 roku wszechstronne badanie starzenia się populacji[5].

Czy da się cofnąć wiek biologiczny?

To pytanie, które najbardziej intryguje. Nauka ma już pierwsze, choć wstępne odpowiedzi. W małym, pilotażowym badaniu TRIIM z 2019 roku, 9 zdrowych mężczyzn w średnim wieku przyjmowało przez rok kombinację hormonu wzrostu, dehydroepiandrosteronu, czyli hormonu wytwarzanego przez nadnercza i metforminy, leku obniżającego poziom glukozy we krwi. Efekt zmierzony za pomocą zegarów Horvatha okazał się zaskakujący – średni wiek epigenetyczny uczestników zmniejszył się o około 2,5 roku, a dodatkowo zaobserwowano u nich oznaki odmłodzenia układu odpornościowego. To pierwsze opublikowane badanie, w którym udało się zmierzyć realną, choć niewielką, poprawę

eprasa.pl d2bae50c4b

wskaźnika starzenia epigenetycznego. Nie potrzeba jednak eksperymentalnej farmakoterapii, by wpływać na te same mechanizmy[6]. W badaniu z 2021 roku ośmiotygodniowy program, obejmujący zmianę diety, wzorca snu, aktywności fizycznej, technik relaksacyjnych i przyjmowanie kilku suplementów, zmniejszył wiek epigenetyczny uczestników średnio o 3,23 roku w porównaniu z grupą kontrolną[1]. Jeszcze mocniejszych dowodów dostarczyło trzyletnie badanie DO-HEALTH, prowadzone w aż 7 europejskich ośrodkach naukowych, w którym ponad 2 tysiące osób po 60. roku życia przyjmowało witaminę D3, kwasy omega-3 i wykonywało proste ćwiczenia w domu. Połączenie tych trzech, pojedynczo dość skromnych interwencji, wyraźnie spowolniło tempo starzenia epigenetycznego, a najsilniejszy efekt dała ich kombinacja, nie żaden z elementów osobno[7]. Co zatem możemy zrobić, by cofnąć wiek biologiczny? W pierwszej kolejności warto uzupełnić dietę o przeciwstarzeniowe składniki.

Antyoksydanty

Antyoksydanty to substancje neutralizujące wolne rodniki, czyli niestabilne cząsteczki, powstające jako produkt uboczny metabolizmu komórkowego, zwłaszcza w mitochondriach, podczas produkcji energii. Nadmiar wolnych rodników prowadzi zaś do stresu oksydacyjnego, który uszkadza DNA jądrowe i mitochondrialne, białka oraz błony lipidowe komórek, przyspieszając procesy starzenia. Wśród antyoksydantów warto zwrócić uwagę na witaminę C, witaminę E, karotenoidy i polifenole, które znajdziemy w m.in. świeżych owocach, a także obecny w produktach zbożowych mangan, którego nasz organizm potrzebuje do wytwarzania enzymów, zwalczających wolne rodniki tlenowe. Antyoksydacyjnie działa także selen, którego najlepszym źródłem są owoce morza, jaja, ryby i orzechy brazylijskie. Wszystkie wymienione substancje działają dodatkowo przeciwzapalne i mogą wpływać na ekspresję genów, związanych z długowiecznością[8].

Resweratrol

Resweratrol to polifenol, występujący naturalnie m.in. w skórce czerwonych winogron, czerwonym winie, kakao i czekoladzie, owocach jagodowych oraz orzeszkach ziemnych i pistacjach. Zainteresowanie tym związkiem wybuchło na początku lat 2000., gdy badania na drożdżach, muszkach owocowych i myszach wykazały, że aktywuje on sirtuiny – rodzinę enzymów, z których SIRT1 odgrywa kluczową rolę w regulacji naprawy DNA, autofagii, czyli procesie samooczyszczania komórek oraz odpowiedzi komórki na stres metaboliczny. Mechanizm działania sirtuin częściowo naśladuje efekty ograniczenia kalorycznego, o którym wiadomo, że wydłuża życie. Głównym problemem jest bardzo niska biodostępność resweratrolu – po spożyciu doustnym jest on szybko metabolizowany w wątrobie i jelitach, a jego stężenie we krwi spada praktycznie do zera w ciągu kilku godzin. Zatem jego źródła powinny być stałym elementem naszej diety[9].

NAD+ i jego prekursory

NAD+ (dinukleotyd nikotynamidoadeninowy) to jeden z najważniejszych koenzymów w organizmie, niezbędny dla setek reakcji metabolicznych, w tym dla pracy sirtuin oraz enzymów naprawczych DNA. Poziom NAD+ w tkankach ulega jednak obniżeniu wraz z wiekiem – u osób w wieku 60-80 lat może być nawet o połowę niższy, niż u młodych dorosłych, co wiąże się z osłabieniem zdolności komórek do naprawy uszkodzeń DNA i wytwarzania energii. Ponieważ sam NAD+ słabo przenika przez błony komórkowe, badacze skupili się na jego prekursorach – mononukleotydzie nikotynamidowym (NMN) oraz rybozydzie nikotynamidowym (NR), które organizm może efektywniej wykorzystać do syntezy NAD+. NMN znajdziemy w warzywach strączkowych i kapustnych, a także w awokado, ogórkach i pomidorach oraz pieczarkach. Źródłem rybozydu jest natomiast mleko krowie, drożdże, cykoria, banany i pomarańcze. Badania kliniczne potwierdzają, że suplementacja NMN i NR rzeczywiście zwiększa poziom NAD+ we krwi, nawet o 40-100%[10].

PQQ (pirolochinolinochinon)

PQQ to niewielka cząsteczka o właściwościach antyoksydacyjnych, obecna w niewielkich ilościach w pietruszce, papai, natto (fermentowana soja) czy zielonej herbacie. Jej kluczową funkcją jest wspieranie biogenezy, czyli tworzenia nowych mitochondriów w komórce. Badania na modelach zwierzęcych wykazały, że suplementacja PQQ zwiększa liczbę i sprawność mitochondriów w komórkach, co ma szczególne znaczenie dla procesów wytwarzania energii i długowieczności – dowiedziono, że dysfunkcja mitochondriów przyspieszają starzenie organizmu. PQQ działa dodatkowo jako silny antyoksydant[11].

Koenzym Q10

Koenzym Q10 obecny jest w błonach wewnętrznych mitochondriów, gdzie pełni fundamentalną rolę w kaskadzie reakcji, odpowiedzialnej wytwarzanie energii. Jednocześnie koenzym Q10 działa jako silny antyoksydant, chroniąc mitochondria i inne struktury komórkowe przed uszkodzeniem przez wolne rodniki tlenowe. Nasz organizm wytwarza tę waż-

eprasa.pl d2bae50c4b

ną cząsteczkę samodzielnie, jednak zdolność ta systematycznie maleje z wiekiem – u osób 80-letnich poziom koenzymu Q10 w niektórych tkankach może być nawet o 50% niższy niż u młodych dorosłych. Spadek ten jest szczególnie istotny dla tkanek o bardzo wysokim zapotrzebowaniu energetycznym, takich jak mięsień sercowy. Suplementacja koenzymem Q10 znalazła zatem zastosowanie kliniczne między innymi u seniorów i pacjentów z chorobami serca, a także u osób przyjmujących statyny, które mogą obniżać naturalną syntezę tego związku. Badania dowiodły, że regularne przyjmowanie suplementów, zawierających koenzym Q10 znacząco, bo prawie o 50%, zmniejsza częstotliwość zdarzeń sercowo-naczyniowych, w tym udaru i zawału serca, obniża śmiertelność z powodu chorób krążenia oraz zmniejsza nasilenie objawów niewydolności serca. Jeżeli zaś połączymy przyjmowanie koenzymu Q10 i selenu, możemy obniżyć śmiertelność z powodu chorób układu krążenia nawet o 54% i znacząco poprawić parametry pracy serca.

Najlepszym źródłem koenzymu Q10 są podroby, tłuste ryby, mięso, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy i nasiona, a z warzyw szpinak, brokuły, kapusta i kalafior. Koenzym Q10 znajdziemy także w truskawkach i pomarańczach[12].

Kwasy omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3, a konkretnie kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA), to wielonienasycone kwasy tłuszczowe, pozyskiwane głównie z tłustych ryb morskich (łosoś, makrela, sardynki) oraz z alg. Uderzają one w jedną z głównych przyczyn przyspieszenia starzenia się organizmu – stany zapalne o niskim nasileniu. Nie czujemy ich, nie powodują bólu ani dyskomfortu, ale w dłuższej perspektywie prowadzą do poważnych uszkodzeń i zaburzeń metabolizmu, co nie tylko nas postarza, ale także jest jedną z przyczyn rozwoju chorób cywilizacyjnych – a te, razem i każda z osobna, dodatkowo skracają nasze życie. Ponadto kwasy omega-3 hamują wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, chronią mitochondria przed uszkodzeniem i korzystnie wpływają na metylację DNA, cofając wskazówki zegara biologicznego. Nie bez znaczenia jest także to, że kwasy omega-3 hamują skracanie telomerów – to zakończenia chromosomów, które ulegają skróceniu z każdym podziałem komórki i w ten sposób odmierzają czas jej życia. Gdy telomery osiągają swoją minimalną długość, komórka przestaje się dzielić i umiera, a jeżeli proces ich skracania przyspiesza (np. wskutek stresu, stanów zapalnych czy złej diety), starzejemy się szybciej niż wskazuje nasz zegar biologiczny[7].

Adaptogeny

Adaptogeny to grupa roślinnych substancji, których wspólną cechą jest zdolność do modulowania odpowiedzi organizmu na stres, niezależnie od jego charakteru – stres fizyczny, psychiczny czy środowiskowy. Królową wśród nich jest witania ospała (*Withania somnifera*), nazywana też ashwagandhą, stosowana od wieków w medycynie ajurwedyjskiej, a królem różeniec gorski (*Rhodiola rosea*), tradycyjnie wykorzystywany w medycynie skandynawskiej i syberyjskiej. Rośliny te działają głównie poprzez wpływ na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (oś HPA), czyli centralny system, regulujący reakcję organizmu na stres poprzez stymulowanie nadnerczy do uwalniania kortyzolu – głównego hormonu stresu. Dlaczego to właśnie ten hormon jest na celowniku adaptogenów? Otóż przewlekle podwyższony poziom kortyzolu wiąże się z szeregiem niekorzystnych zmian, przyspieszających starzenie się, w tym

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Koenzym Q10

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

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

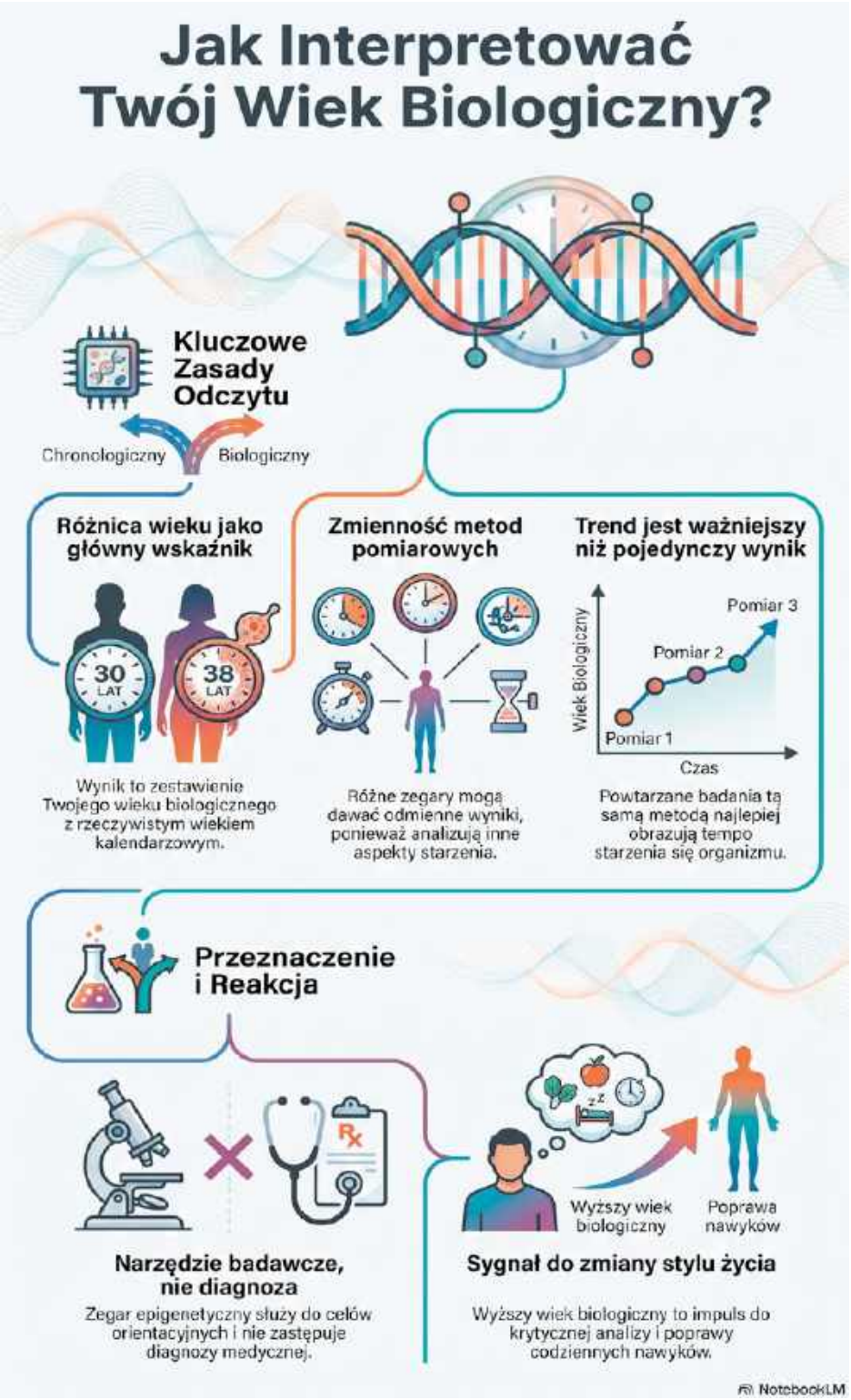
Preparat dzięki tak zmikronizowanym cząsteczkom jest rozpuszczalny w wodzie i łatwo przyswajalny dla organizmu człowieka.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2026 r.

eprasa.pl d2bae50c4b

szybszym skracaniem telomerów, nasileniem stanów zapalnych i zaburzeniami metabolizmu glukozy. Badania dowodzą, że u osób przyjmujących ashwagandhę dochodzi do obniżenia poziomu kortyzolu w surowicy nawet o 20-30% oraz poprawy subiektywnie odczuwanego poziomu stresu i jakości snu. Z kolei różeniec górski był badany głównie pod kątem redukcji zmęczenia psychicznego i fizycznego oraz poprawy odporności na stres oksydacyjny. Oba adaptogeny, w nie do końca jeszcze zrozumiały przez naukę sposób, korzystnie wpływają na zegary metylacji DNA i przez to mogą wydłużać nasze życie[13].



Sprawdź swój wiek biologiczny

W ślad za odkryciami, dotyczącymi zegarów metylacji, jak grzyby po deszczu wyrosły ośrodki i firmy, oferujące badanie wieku biologicznego. Moda na wykonywanie takich testów podsycana jest systematycznie przez influencerów, takich jak 47 letni Bryan Johnson, który stosując niezwykle restrykcyjną dietę, korzystając z najnowszych osiągnięć medycyny i medycyny estetycznej oraz anti-ageing i przyjmując po kilkadziesiąt ściśle wyselekcjonowanych suplementów diety, cofnął swój wiek biologiczny o prawie 20 lat. Jak sam mówił w wielu wywiadach, stosuje na sobie wszystkie dostępne metody, ale zdaje sobie sprawę, że większość z nich jest poza zasięgiem zwykłych ludzi. Sam siebie uważa za doskonały przykład do dalszych badań nad długowiecznością, które, jak ma nadzieję, doprowadzą naukowców do opracowania metod możliwych do zastosowania u każdego człowieka.

Na rynku dostępne są testy wieku epigenetycznego, które korzystają z realnych, recenzowanych naukowo metod. Warto jednak podchodzić do nich z pewnym dystansem, ponieważ wyniki różnych platform mogą się różnić, gdyż mierzą nieco inne warianty zegarów, a jednorazowy wynik zawsze będzie obarczony pewnym błędem pomiarowym. Ponadto wyników nie można traktować jak wyroku, a raczej jako wskazówkę, czy i gdzie dokładnie należy dokonać zmian w stylu życia lub diecie. Wiek biologiczny nie jest bowiem wyrytą w kamieniu wartością – to dynamiczny wskaźnik, na który realny wpływ na wiele czynników, w tym dieta, sen, aktywność fizyczna i sposób radzenia sobie ze stresem.

BIBLIOGRAFIA

1. Aging (Albany NY). 2021 Apr 12;13(7):9419-9432.
2. Contemp Clin Trials. 2021 Jan:100:106124.
3. Genome Biol. 2013;14(10):R115.
4. Aging (Albany NY). 2018 Apr 18;10(4):573-591.
5. Elife. 2022 Jan 14:11:e73420.
6. Aging Cell. 2019 Sep 8;18(6):e13028.
7. Nature Aging volume 5, pages 376–385 (2025)
8. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Mar 14;2012(3):CD007176.
9. Nature Reviews, Drug Discovery, 5, 493-506.
10. Cell Metab. 2018 Mar 6;27(3):513-528.
11. Current Research in Food Science Volume 9, 2024, 100889
12. Front Physiol. 2018 Feb 5:9:44.
13. Indian Journal of Psychological Medicine 34(3): 255-62

eprasa.pl d2bae50c4b

Recepta na długowieczność? Zacznij urlop od odpoczynku

Regeneracja – podstawa długiego życia w dobrym zdrowiu

Żyjemy coraz dłużej, ale niekoniecznie zdrowiej. Przewlekły stres, przebodźcowanie, siedzący tryb życia, problemy ze snem i brak kontaktu z naturą sprawiają, że organizm przez większość czasu funkcjonuje w trybie „przetrwania". Tymczasem coraz więcej badań pokazuje, że to właśnie **codzienne nawyki** – a nie spektakularne terapie czy modne diety – **mają największy wpływ na długość i jakość życia.**

Idea longevity nie polega na walce z upływem czasu. To świadome dbanie o organizm, aby przez długie lata zachował sprawność, energię i dobrostan psychofizyczny. Eksperci są zgodni: **filarami zdrowego starzenia są: regenerujący sen, regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta, umiejętność redukcji stresu i kontakt z naturą.**

Urlop może być doskonałym momentem, by nie tylko odpocząć, ale także wypracować zdrowe nawyki. Na tej filozofii opiera się autorski program **Longevity. Emocje a napięcia w ciele – „Nasze zdrowie w naszych rękach"**, realizowany w Polskim Centrum Biowitalności mazowieckiego hotelu Manor House SPA, m.in. w terminie **13-16 września 2026 r.** Ten program zachęca do uważnego wsłuchania się w potrzeby własnego organizmu i pokazuje, jak poprzez proste, naturalne działania, wspierać jego zdolności regeneracyjne.

Pięciodniowy turnus łączy wiedzę o funkcjonowaniu organizmu z praktyką. Uczestnicy rozpoczynają dzień od ćwiczeń w wodzie, uczą się rozpoznawać napięcia zapisane w ciele i poznają techniki, które pomagają wyciszyć układ nerwowy. Ważnym elementem pobytu jest autorska **joga oddechu i ciała**, prowadzona przez certyfikowanego trenera TRE®, **oparta na pracy z oddechem, powięzią oraz naturalnych mechanizmach rozładowywania stresu.** Jednym z filarów programu jest również **kontakt z naturą**. Kąpiele leśne, sylwoterapia, chodzenie boso po trawie czy spokojne spacery po zabytkowym, 10-hektarowym parku, pozwalają zwolnić tempo i odzyskać wewnętrzną równowagę. **Wystarczy 20–30 minut przebywania wśród drzew, aby obniżyć poziom hormonów stresu, uspokoić układ nerwowy i poprawić samopoczucie**. Przyroda jest jednym z najskuteczniejszych i jednocześnie najłatwiej dostępnych sprzymierzeńców profilaktyki zdrowotnej.

Regenerację wspierają także **koncerty mis i gongów tybetańskich, seanse haloterapii** w Chacie Solnej, **rytuały saunowe oraz energetyczne terapie**. Wszystkie aktywności zostały tak zaplanowane, aby nie przeciążać organizmu, lecz przywracać mu naturalny rytm. Istotną rolę odgrywa też **zdrowe odżywianie** – lekkie, sezonowe posiłki, kiszonki, napary ziołowe i świadome komponowanie diety, pomagają odbudować energię i wspierają procesy regeneracyjne.

Największą wartością programu nie są pojedyncze zabiegi, ale **zmiana sposobu myślenia o zdrowiu**. W świecie, w którym łatwo ulec presji ciągłego rozwoju, kolejnych treningów i coraz bardziej skomplikowanych metod „naprawiania siebie", coraz częściej zapominamy, że organizm najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy ma przestrzeń na odpoczynek. **Według Longevity profilaktyka zaczyna się od codziennych decyzji – regularnego snu, świadomego oddechu, ruchu, kontaktu z naturą i umiejętności zatrzymania się.**

Być może właśnie dlatego najlepszą wakacyjną inwestycją nie jest kolejna atrakcja do odhaczenia, ale kilka dni poświęconych na regenerację.

www.manorhouse.pl

Letni reset komórkowy

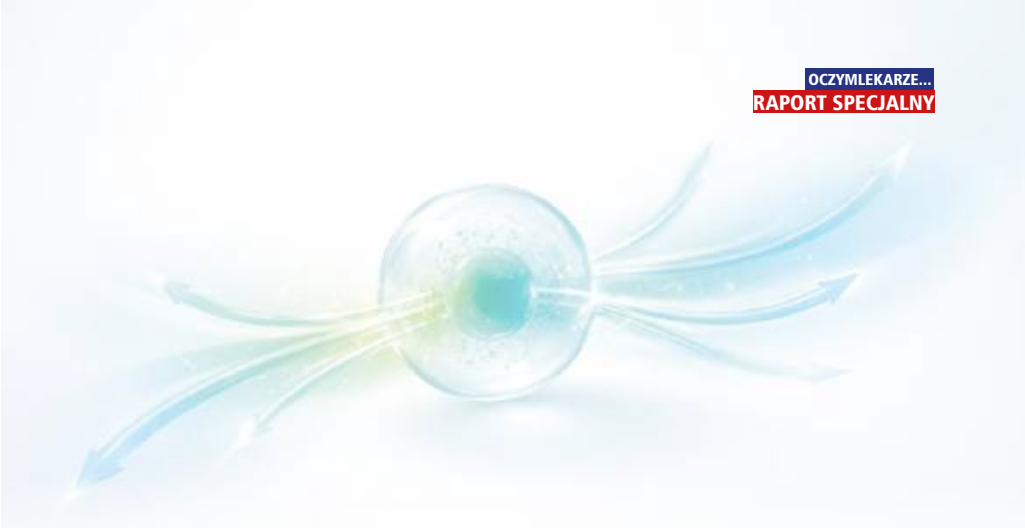
Jak wakacyjny odpoczynek uruchamia geny długowieczności

Wakacje to nie tylko przerwa od pracy i codziennych obowiązków. Z biologicznego punktu widzenia to seria drobnych, kontrolowanych „wstrząsów", na które organizm reaguje uruchomieniem własnych mechanizmów naprawczych. Umiarkowana ekspozycja na słońce i ciepło, sen zgodny z rytmem światła dziennego, spacery boso po trawie i piasku, a nawet zapach lasu – wszystko to może aktywować procesy samonaprawy komórkowej, takie jak hormeza i autofagia.

Hormeza, jak już wiemy, to zjawisko, w którym niewielka, kontrolowana dawka stresu wywołuje w organizmie odpowiedź adaptacyjną, znacznie silniejszą niż sam stresor. Umiarkowany wysiłek fizyczny, chwilowe wychłodzenie, krótkotrwałe uczucie głodu czy ekspozycja na ciepło – to wszystko przykłady hormetycznych sygnałów, które organizm interpretuje jako polecenie: „napraw się i wzmocnij na przyszłość". A jednym z kluczowych mechanizmów tej odpowiedzi jest autofagia – wewnątrzkomórkowy proces recyklingu, za odkrycie którego japoński biolog, prof. Yoshinori Ohsumi, otrzymał w 2016 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny[1]. Termin ten ukuł w latach 60. XX wieku belgijski biochemik Christian de Duve, ten sam, który odkrył lizosomy, czyli pęcherzyki wypełnione enzymami, które trawią składniki komórek, i za to dostał Nobla w 1974 roku. Zaobserwował on, że komórki potrafią dzięki lizosomom zjadać własne uszkodzone fragmenty. Jednak prawdziwy przełom nastąpił dopiero w latach 90., kiedy prof. Ohsumi, pracując na drożdżach piekarskich, zidentyfikował geny, odpowiedzialne za ten proces. To dzięki niemu autofagia z ciekawostki biochemicznej stała się jednym z gorętszych tematów badań nad starzeniem. Czym dokładnie jest autofagia?

Wyobraź sobie, że komórka to dom, w którym z czasem robi się bałagan: stoją zepsute sprzęty, stare meble, śmieci, które nie trafiły do kosza i wszędzie zalega kurz. Aby znów było przytulnie i dało się mieszkać, trzeba posprzątać. I tu wkracza autofagia – ekipa sprzątająca, która wszystkie uszkodzone sprzęty (białka, organelle), bród (patogeny) i kurz (wadliwe produkty metabolizmu) pakuje w worki (lizosomy), a wnętrze naszego domu (komórki) zaczyna przypominać to z dnia gdy się wprowadza-

eprasa.pl d2bae50c4b



liśmy. Ale komórka jest mądrzejsza niż ekipa sprzątająca dom i nie wyrzuca wszystkiego na śmietnik. Zawartość lizosomów zostaje rozłożona na czynniki podstawowe, a te trafiają z powrotem do komórki i służą do odtwarzania uszkodzonych organelli i białek oraz odbudowy zniszczeń. To doskonały recykling na poziomie molekularnym. Autofagia zachodzi w naszym ciele cały czas, ale z czasem staje się mniej efektywna. Także nasz styl życia ma wpływ na jej tempo. A skutkiem zahamowania autofagii jest przewlekły stan zapalny, o którym już wiemy, że przyspiesza starzenie. Autofagia włącza się za to na pełną moc w sytuacjach stresu, a przede wszystkim podczas głodówki lub ograniczenia kalorycznego, ale też przy wysiłku fizycznym czy chłodzie[2]. A te i inne czynniki działają na nasze ciała szczególnie intensywnie właśnie latem.

> “Badania na modelach zwierzęcych dowiodły, że wzmożona autofagia wydłuża życie i odwrotnie, zablokowanie autofagii skraca je. Dlatego proces ten jest obecnie jednym głównych kierunków badań nad długowiecznością”

Słońce i ciepło

Umiarkowana ekspozycja na słońce to coś więcej niż tylko sposób na syntezę witaminy D. Badania nad skórą pokazały, że promieniowanie UVA uwalnia w skórze tlenek azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. To odkrycie częściowo wyjaśnia, czemu umiarkowane opalanie kojarzone jest z lepszym samopoczuciem i poprawą zdrowia sercowo-naczyniowego – rzecz jasna w rozsądnych dawkach, bez poparzeń[3]. Podobny mechanizm hormetyczny stoi za popularnością sauny. Fińskie badania wykazały, że osoby korzystają-

REKLAMA

eprasa.pl d2bae50c4b

> Aby organizm mógł wytworzyć dzienną dawkę witaminy D, wystarczy przebywać na słońcu około 20-30 minut, z odsłoniętymi 15% ciała. W praktyce oznacza to odkryte przedramiona i podudzia oraz twarz

ce z sauny 4–7 razy w tygodniu miały istotnie niższe ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych i ogólnej śmiertelności niż osoby korzystające z niej raz w tygodniu. Ciepło pobudza bowiem wytwarzanie białek szoku termicznego, które chronią inne białka przed uszkodzeniem, a w modelach zwierzęcych stres termiczny aktywuje również szlaki autofagii. Warto jednak pamiętać, że hormeza ma swoją granicę, a przegrzanie czy poparzenie słoneczne to już nie adaptacja, a uszkodzenie, wymagające często leczenia[4].

Chłód

Chłód sierpniowego wieczoru, wiatru, morskiej bryzy lub jeziora, nie tylko delikatnie koi po upalnym dniu, ale jest także łagodnym szokiem, który działa hormetycznie. Jesienią i zimą efekt ten zapewniają nam zimne prysznice lub morsowanie. Ekspozycja na zimno, tzw. łagodna hipotermia, obniża dostępność energii w komórce, co aktywuje enzym pobudzający autofagię – komórka intensywnie sprząta, utylizuje własne uszkodzone organelle oraz nieprawidłowo sfałdowane białka, zamieniając je w budulec lub energię.

Zimno aktywuje także biogenezę mitochondriów, czyli ich namnażanie – a to właśnie dysfunkcja tych organelli lub ich brak jest jednym z głównych czynników, przyspieszających starzenie się. Co ciekawe, regularna ekspozycja na niskie temperatury reguluje także nasz metabolizm. Ponadto kontakt z zimną wodą gwałtownie podnosi nawet 2-3 krotnie poziom noradrenaliny we krwi, co przekłada się na poprawę czujności, nastroju i potencjalnie wspiera neuroplastyczność, czyli zdolności adaptacyjne naszego mózgu[3].

Poranne światło i zegar biologiczny

Ekspozycja na jasne, poranne światło to jeden z najsilniejszych sygnałów, synchronizujących nasz zegar biologiczny. O poranku, gdy jeszcze leżymy w łóżku, nasze oko rejestruje już światło, przenikające przez zamknięte powieki i jest to sygnał do zahamowania wydzielania melatoniny, która przez poprzednie kilka godzin zawiadowała naszym snem. Co ciekawe, to poranne oddziaływanie światła pozwala także ustabilizować wieczorne wydzielanie tego hormonu i ułatwia nam zasypianie kilkanaście godzin później oraz zapewnia głębszy sen. Poranne promienie słoneczne ogrzewają ponadto przyjemnie nasze ciało, wprawiają w stan błogości i relaksu, co pozwala zacząć dzień bez niepotrzebnego stresu i zmniejsza stany zapalne w organizmie[5].

Boso po trawie, piasku i w wodzie

Teoria uziemienia zakłada, że bezpośredni kontakt skóry z ziemią umożliwia przepływ wolnych elektronów, które mają neutralizować nadmiar wolnych rodników i ograniczać stan zapalny. Pozwala także na odzyskanie równowagi elektrycznej, a przecież każda komórka naszego ciała wyzwala pewien potencjał elektryczny. Nie możemy zapominać o mózgu, w którym aktywność elektryczna jest największa i umożliwia nam przesyłanie impulsów nerwowych. Ponadto wskutek uziemienia reguluje się praca serca, ponieważ ten narząd ma własny rozrusznik, pobudzający jego pracę. Badania wykazały, że uziemienie obniża także poziom hormonów stresu. Zatem spacer boso po trawie czy piasku i brodzenie w płytkiej wodzie to nie tylko miłe doznanie sensoryczne, ale sposób na poprawę ogólnego samopoczucia i zdrowia, a także wydłużenie życia – zwłaszcza, że wszystkie towarzyszące temu bodźce działają jednoczesnie hormetycznie[6].

Kąpiele leśne

Japońska praktyka shinrin-yoku, czyli kąpieli leśnej, wbrew pozorom opiera się na silnych podstawach naukowych. Drzewa iglaste – sosny, cedry, jałowce, świerki – wydzielają do powietrza fitoncydy, lotne związki organiczne, które

BIBLIOGRAFIA

1. NPJ Aging. 2024 May 15;10(1):26.
2. Cells. 2022 Jul 22;11(15):2262.
3. Cell Cycle. 2016 Sep 29;15(24):3335–3336.
4. JAMA Intern Med. Published Online: April 2015, 2015;175;(4):542-548.
5. Sci Am. 2025 Jun 1;332(6):22.
6. J Environ Public Health. 2012:2012:2915412.
7. Sante Publique. 2019 May 13;S1(HS):135-143.

eprasa.pl d2bae50c4b

❝ W upalne dni, zwłaszcza wieczorem, las iglasty zamienia się w ośrodek aromaterapii. Nagrzane słońcem igły zaczynają wydzielać olejki eteryczne, zawierające lotne substancje, głównie α-pinen i limonen, których zadaniem jest ochrona przed patogenami i szkodnikami. Gdy spacerujemy i wysiłek sprawia, że oddychamy nieco głębiej niż zazwyczaj, do naszych płuc trafia powietrze nasycone tymi i wieloma innymi olejkami, wydzielanymi przez leśną florę. Badania dowodzą, że już 2–3 dniowy pobyt w lesie iglastym zwiększa aktywność i liczbę białych krwinek, kluczowych dla odporności przeciwwirusowej nawet o 50%, przy czym poziom ten utrzymuje się jeszcze tydzień po powrocie do domu. Dodatkowo olejki eteryczne działają uspokajająco, obniżają tętno i ciśnienie krwi, poprawiają także nasz nastrój ❞

chronią rośliny przed patogenami. Badania wykazały, że po pobycie w lesie wzrastała w naszym organizmie aktywność stojących na pierwszej linii obrony komórek NK układu odpornościowego, obniża się poziom kortyzolu i adrenaliny, obniżeniu ulega również stężenie markerów zapalnych. Spacer w warunkach miejskich nie daje takiego efektu. Działa tu najprawdopodobniej połączenie działania fitoncydów i olejków eterycznych (intensywnie wydzielanych przez drzewa w upalne dni) z efektem relaksacyjnym samego spaceru, który obniża aktywność układu współczulnego[7].

REKLAMA

eprasa.pl d2bae50c4b

Sezonowy biohacking

Sierpniowy talerz pełen senolityków

Sierpień to szczyt sezonu na truskawki z drugiego owocowania, brzoskwinie, owoce jagodowe, dojrzałe pomidory, cebulę i pierwsze winogrona – istne skarbnice cennych substancji odżywczych i senolityków. Czym one są? To substancje, które pomagają organizmowi usuwać starzejące się komórki i tym samym pobudzają do zastępowania ich nowymi, co odmładza nasz organizm. Jak działają i jak komponować letnie menu, by było ich jak najwięcej?

Senescencja, czyli starzenie komórkowe, to stan, w którym komórka – w odpowiedzi m.in. na uszkodzenie DNA, dysfunkcję mitochondriów, skrócenie telomerów lub aktywację onkogenu – przestaje się dzielić, ale nie obumiera, jak to powinno mieć miejsce. Problem nie polega jednak na samym zatrzymaniu podziałów, a na tym, co taka komórka robi dalej – wydziela cały koktajl prozapalnych cytokin, który nie tylko podtrzymuje przewlekły stan zapalny, ale może też uszkadzać sąsiednie komórki i pobudzać w nich procesy, związane ze starzeniem się. Z tego powodu komórki senescencyjne nazwano komórkami zombie, ponieważ niejako „zakażają starością" sąsiednie, zdrowe komórki. Komórki te gromadzą się z wiekiem w tkankach, a że ich metabolizm jest upośledzony, przyspiesza to starzenie się tkanek i narządów, nieadekwatnie do ich wieku biologicznego. Od czasu odkrycia tego procesu powiązano go już nie tylko ze starzeniem się organizmu, ale także z rozwojem wielu chorób przewlekłych[1].

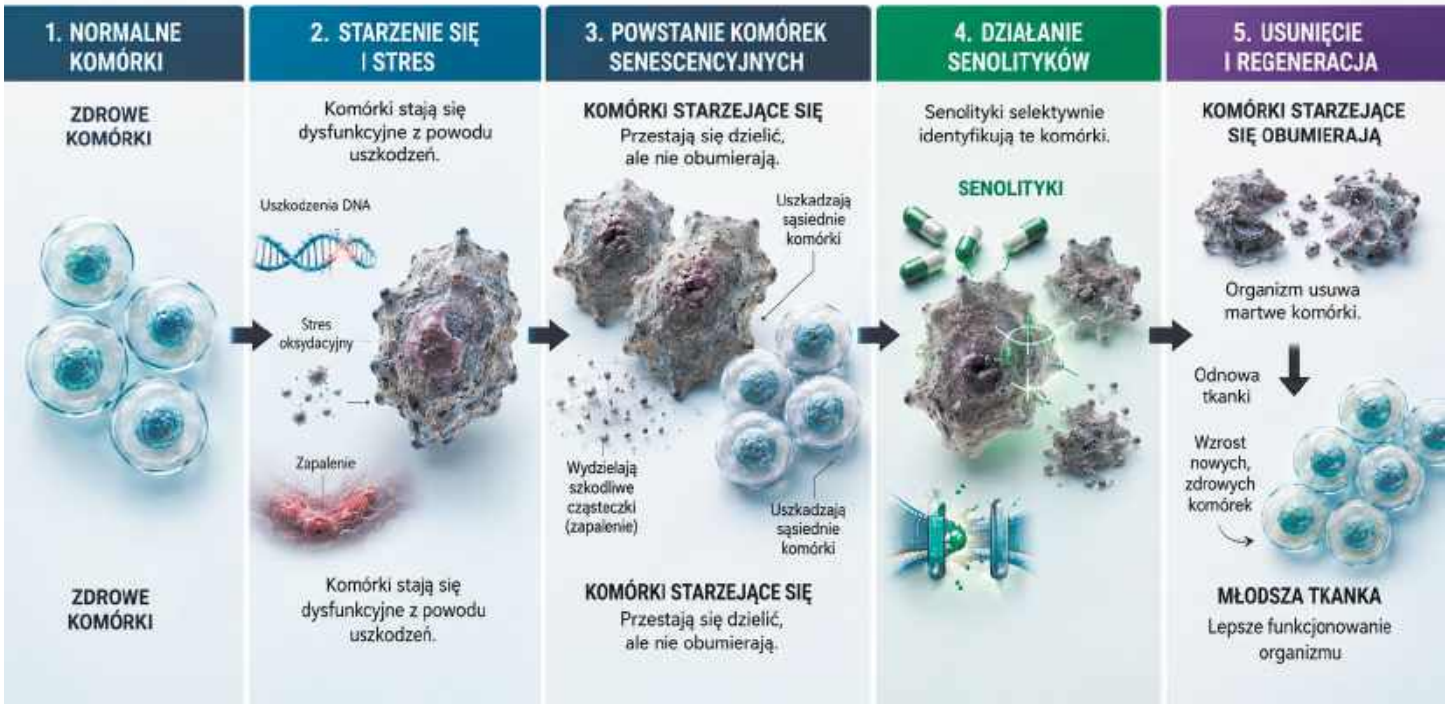
Senescencja, komórki zombie, telomery... wszystko się łączy

Historia odkrycia starzenia komórkowego (senescencji) to jedna z ciekawszych opowieści w biologii XX wieku, bo obalała dogmat, który przez dekady uchodził za pewnik – mit nieśmiertelnych komórek. W 1912 roku, francuski chirurg i biolog Alexis Carrel, laureat Nagrody Nobla, przeprowadził słynny eksperyment z hodowlą komórek serca kurczaka. Dr Carrel twierdził, że jego hodowla żyje i dzieli się nieprzerwanie. Kultura komórkowa była utrzymywana przy życiu przez 34 lata, co znacznie przekraczało długość życia jakiegokolwiek kurczaka. Eksperyment zakończono celowo dopiero dwa lata po śmierci samego dr. Carrela. Na podstawie tego badania naukowiec ogłosił, że komórki zwierzęce są z natury nieśmiertelne. Twierdził, że starzenie się nie wynika z wewnętrznych cech komórek, lecz z zanieczyszczenia środowiska, w którym żyją. Przez kilka dekad naukowcy wierzyli zatem w tezę, że przy odpowiednim odżywianiu, ludzkie tkanki można utrzymywać przy życiu w nieskończoność. Później okazało się, a przynajmniej tak się powszechnie podejrzewa, że wynik ten był artefaktem metodologicznym – asystenci dr. Carrela prawdopodobnie nieświadomie dorzucali do hodowli świeże komórki embrionalne przy każdej wymianie pożywki, co sztucznie „odmładzało" kulturę. Ale przez blisko 50 lat nikt tego nie kwestionował.

Przełom nastąpił dopiero w latach 60. ubiegłego wieku. Dr Leonard Hayflick i dr Paul Moorhead, pracujący z Filadelfii (USA), zajmujący się ho-

eprasa.pl d2bae50c4b

JAK DZIAŁAJĄ SENOLITYKI NA STARZEJĄCE SIĘ KOMÓRKI



REKLAMA

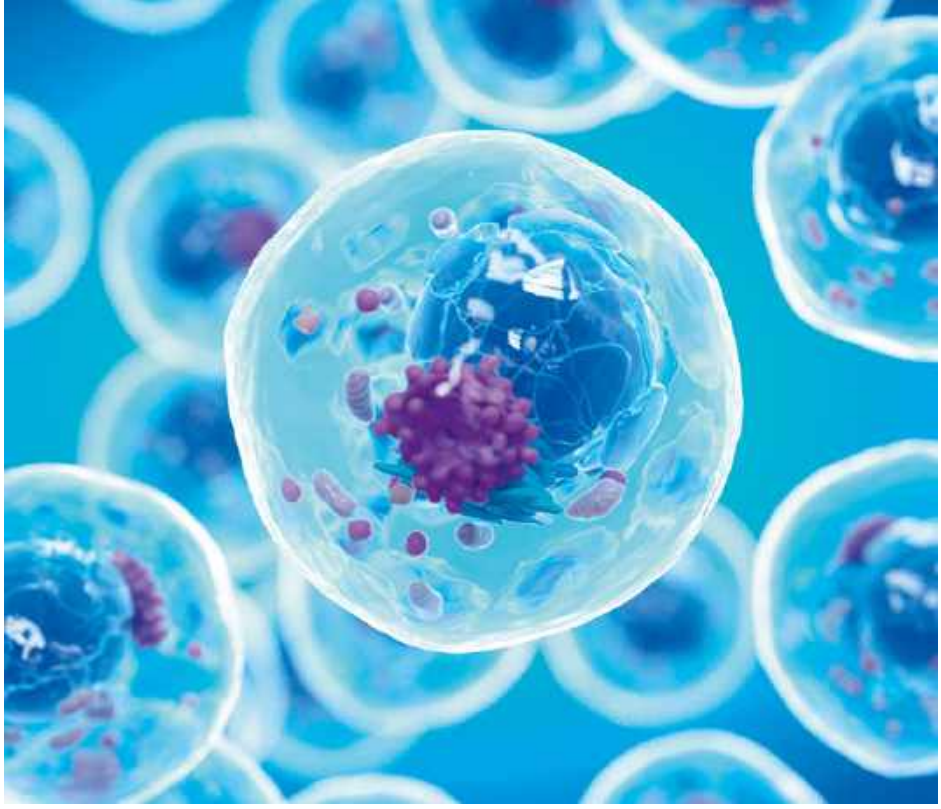
dowlą fibroblastów, czyli komórek tkanki łącznej, zauważyli, że komórki somatyczne dzielą się jedynie ograniczoną liczbę razy – zwykle przechodzą 40–60 podziałów – po czym wchodzą w stan trwałego zatrzymania podziałów, mimo że pozostają metabolicznie aktywne. Nie umierają, choć powinny. Publikacja tych obserwacji spotkała się z ogromnym oporem środowiska naukowego – dosłownie oskarżano naukowców o to, że popełnili błędy laboratoryjne, bo przecież „wiadomo", że komórki są nieśmiertelne. Zjawisko to nazwano później limitem Hayflicka, a sam stan zatrzymania podziałów – starzeniem replikacyjnym[1].

Mechanizm ten wyjaśniono dopiero dekadę później. W 1971 roku rosyjski badacz Aleksiej Olowników zaproponował teorię końca replikacji po tym, jak zauważył, że jeden z enzymów nie potrafi w pełni skopiować końców liniowego DNA, więc chromosomy muszą się skracać z każdym podziałem. Powiązał to zjawisko z limitem Hayflicka, choć telomerów jeszcze nie znano z nazwy.

Sam telomer i enzym telomeraza zostały odkryte dopiero w latach 80. ubiegłego wieku. To odkrycie połączyło przysłowiowe kropki – okazało się, że komórki przestają się dzielić, gdy telomery ulegają krytycznemu skróceniu.

Późniejsze badania dowiodły, że za senescencją stoją też inne czynniki, niż samo skracanie telomerów – dowiedziono, że starzenie komórek może przyspieszać stres oksydacyjny, a także uszkodzenia DNA, aktywacja onkogenów, zła dieta i przewlekły stres.

eprasa.pl d2bae50c4b



> Starzejące się komórki, tzw. komórki zombie, nie umierają, a zamiast tego uszkodzone trwają i wysyłają organizmowi sygnał alarmowy oraz wydzielają substancje o działaniu zapalnym, które przyspieszają starzenie się sąsiednich, zdrowych komórek

Kolejnym kamieniem milowym było odkrycie, że komórki starzejące się nie są bierne, lecz aktywnie wydzielają cytokiny prozapalne, uszkadzając sąsiednie i zamieniając je w komórki senescencyjne. To wtedy nazwano je komórkami zombie. To tłumaczy także, dlaczego ich nagromadzanie się z wiekiem przyczynia się do przewlekłego stanu zapalnego i chorób związanych ze starzeniem[2].

Jak senolityki niszczą komórki zombie?

Kiedy komórka starzeje się, powinna wejść na szlak apoptozy, czyli zaprogramowanej śmierci i ustąpić miejsca nowej. Problem w tym, że komórki senescentne aktywnie bronią się przed apoptozą i uruchamiają liczne mechanizmy (znamy już ich kilkadziesiąt), pozwalające im uniknąć uśmiercenia. Wydzielają m.in. specyficzne białka, wzmacniają szlaki przeżycia i zmieniają metabolizm energetyczny. Senolityki nie niszczą komórek bezpośrednio jak trucizna. Działają poprzez blokowanie właśnie tych szlaków, które komórki starzejące się wykorzystują do obrony przed apoptozą i zmuszają je do uruchomienia programowanej śmierci. Ale, co bardzo ważne, działają selektywnie i nie zmuszają do śmierci komórek zdrowych. Dodatkowo zmniejszają stan zapalny i unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe oraz zapobiegają uszkadzaniu sąsiednich komórek przez komórki zombie, ograniczając w ten sposób ich szkodliwy wpływ na tkanki i cały organizm. Niektóre senolityki dodatkowo aktywują białka długowieczności, autofagię i inne mechanizmy molekularne, promujące długowieczność. Co ciekawe, wiele z nich współdziała ze sobą, wzmacniając wzajemnie swoje działanie, zatem kluczem do sukcesu jest komponowanie jak najbardziej zróżnicowanych posiłków. A jakie pokarmy i zioła powinny trafić na talerze, podpowiada nasz sierpniowy kosz piknikowy[3,4]?

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2021 Dec 6;22(23):13173.
2. Aging Cell. 2015 Apr 22;14(4):644–658.
3. Med Chem. 2023;19(7):653-668.
4. Free Radic Biol Med. 2021 Aug 1:171:169-190.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

NATURALNY OLEJ Z KRYLA ANTARKTYCZNEGO

Ten suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*. Dzięki czemu stanowi synergiczne połączenie kwasów tłuszczowych NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w Naturalnym oleju z kryla antarktycznego wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i serca, wpływają na utrzymanie właściwego poziomu trójglicerydów we krwi oraz regulację ciśnienia krwi, jak również usprawniają widzenie. Natomiast będąca silnym antyoksydantem astaksantyna chroni go przed utlenianiem oraz wiąże wolne rodniki, które uszkadzają nasz organizm. Preparat przeznaczony jest dla osób dorosłych.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2026 r.

eprasa.pl d2bae50c4b

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

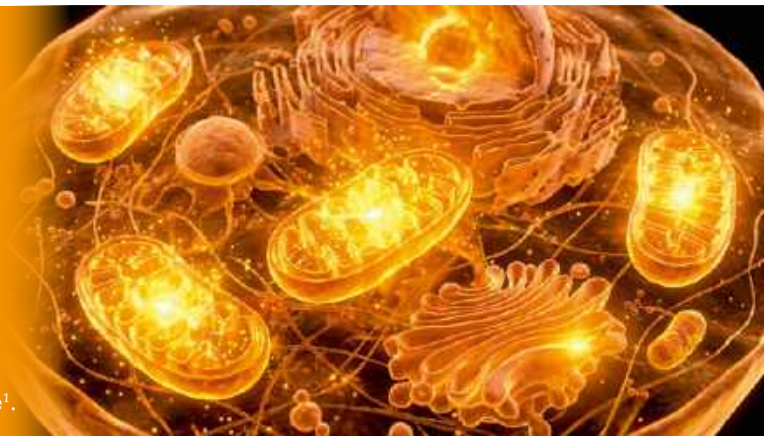
Przyjmuj kwas pantotenowy

Witamina B5 (kwas pantotenowy) wspiera regenerację skóry, prawidłowy metabolizm energetyczny i syntezę hormonów sterydowych, a to dopiero początek listy. Oto 7 powodów, dla których warto zadbać o jej odpowiednią podaż w diecie.

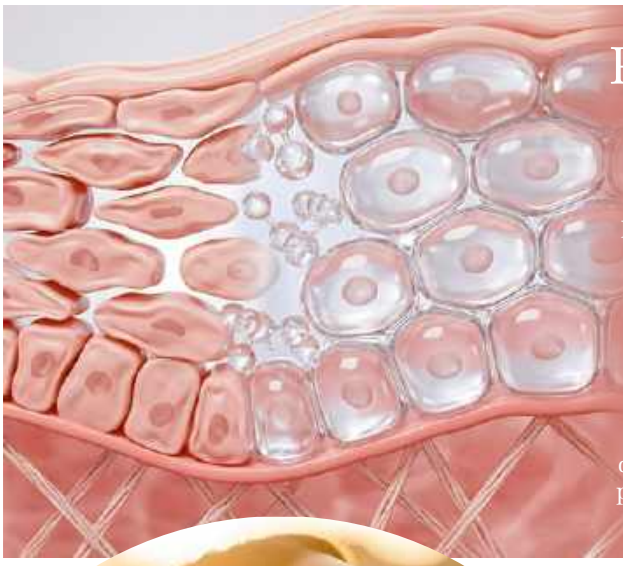
Kwas pantotenowy zawdzięcza swoją nazwę greckiemu słowu *pantothen*, oznaczającemu ze wszystkich stron – co jest bardzo trafnym opisem, ponieważ związek ten w niewielkich ilościach występuje praktycznie we wszystkich produktach spożywczych: w mięsie i podrobach, pełnych zbożach, awokado, batatach, grzybach, brokułach oraz żółtku jaja. Witamina B5, jako witamina rozpuszczalna w wodzie, nie jest magazynowana w organizmie, dlatego wymaga regularnego uzupełniania z pożywieniem. Jej fundamentalna rola biologiczna wynika z tego, że jest prekursorem koenzymu A (CoA) oraz białek, niezbędnych w setkach reakcji enzymatycznych, zachodzących w każdej komórce naszego ciała. To właśnie dzięki tej centralnej funkcji, kwas pantotenowy wpływa na tak wiele różnych procesów fizjologicznych. Warto jednak wiedzieć, że jawny niedobór witaminy B5 jest dziś rzadkością, ponieważ substancja ta jest powszechnie dostępna w pożywieniu. Obserwuje się go zasadniczo jedynie u osób drastycznie niedożywionych wskutek np. zaburzeń odżywiania, a także u osób stosujących rygorystyczne diety odchudzające lub rygorystyczne posty lecznicze oraz chorych z zaburzeniami wchłaniania. Także przewlekły stres może wyczerpać zasoby witaminy B5.

1 Napędza metabolizm energetyczny

Koenzym A, którego prekursorem jest kwas pantotenowy, jest kluczowym elementem procesów wytwarzania energii w komórkach. Dzięki niemu mitochondria, mikroskopijne organelle, mogą wykorzystać glukozę z pokarmu lub kwasy tłuszczowe z tkanki tłuszczowej do wytworzenia energii, która napędza metabolizm. Dlatego przy niedoborach witaminy B5 szlaki metaboliczne ulegają zaburzeniu, a my odczuwamy zmęczenie pomimo długiego odpoczynku, bóle i zawroty głowy, jesteśmy drażliwi i niestabilni emocjonalnie. Do tego dochodzą zaburzenia snu i problemy żołądkowo-jelitowe[1].



eprasa.pl d2bae50c4b



2 Przyspiesza regenerację skóry

Prowitamina kwasu pantotenowego – dekspantenol (prowitamina B5) – jest jednym z najlepiej przebadanych składników, stosowanych miejscowo w dermatologii. Wnika w głąb skóry, gdzie przekształcany jest w kwas pantotenowy, który wspomaga nawilżenie warstwy rogowej, wzmacnia barierę skórną i przyspiesza gojenie ran, otarć oraz podrażnień, w tym oparzeń słonecznych. Ponadto działa przeciwzapalnie, łagodząco i chroni skórę przed wolnymi rodnikami tlenowymi, a także pobudza syntezę kolagenu, odpowiedzialnego za elastyczność i jędrność naszej skóry. To dlatego dekspantenol jest tak popularnym składnikiem maści na drobne urazy skóry i kremów dla dzieci. Poleca się go także do skóry suchej i skłonnej do podrażnień. Prowitamina B5 to również doskonały wybór po zabiegach kosmetycznych, takich jak terapia laserowa czy mikrodermabrazja, łagodzi także podrażnienia po tatuażu[2].

3 Dba o równowagę hormonalną

Jako prekursor koenzymu A, kwas pantotenowy jest niezbędny w szlaku metabolicznym, prowadzącym do syntezy cholesterolu – substratu, z którego nadnercza i gonady wytwarzają hormony steroidowe: kortyzol i aldosteron – biorące udział m.in. w reakcji stresowej oraz testosteron, progesteron i estrogeny – hormony płciowe. Z tego powodu kwas pantotenowy bywa nazywany witaminą antystresową, ponieważ jego niedobór ogranicza zdolność organizmu do wytwarzania odpowiedniej ilości kortyzolu w sytuacjach zwiększonego obciążenia fizjologicznego. A z drugiej strony wspomaga funkcje układu rozrodczego, libido i płodność[3].

4 Wspomaga leczenie trądziku

Badania dowiodły, że suplementacja kwasu pantotenowego przez 12 tygodni istotnie zmniejszyła liczbę zmian skórnych u osób z trądzikiem łagodnym do umiarkowanego. Mechanizm nie jest do końca poznany – jedna z hipotez łączy go z rolą koenzymu A w regulowaniu pracy gruczołów łojowych. Witamina B5 przyspiesza gojenie zmian zapalnych (krostek i grudek), wspiera regenerację naskórka i odbudowę bariery skórnej oraz redukuje zaczerwienienie i podrażnienie. Zmniejsza także stres oksydacyjny w skórze[4].

eprasa.pl d2bae50c4b

5 Zwiększa sprawność umysłową

Witamina B5 wspiera funkcje poznawcze – jest to jedno z oficjalnie zatwierdzonych przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) oświadczeń zdrowotnych. Kwas pantotenowy jest bowiem niezbędny do syntezy neuroprzekaźników, kluczowych dla pamięci, koncentracji i zdolności uczenia się. Wspomaga także wytwarzanie energii w komórkach nerwowych, a tej potrzebują one ogromne ilości. Chroni jednocześnie układ nerwowy przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniem. W efekcie, dieta bogata w witaminę B5 lub przyjmowanie suplementów poprawia pamięć roboczą i długotrwałą oraz zdolność skupiania uwagi, zmniejsza zmęczenie psychiczne i mgłę mózgową, pomaga również w stanach wyczerpania psychicznego[7].

6 Wzmacnia włosy i paznokcie

Prowitamina B5 (dekspantenol) jest częstym składnikiem szamponów i odżywek wzmacniające włosy – nadaje im połysk i ułatwia rozczesywanie. Działa głównie powierzchownie jako emolient i środek nawilżający, dzięki czemu włosy stają się bardziej elastyczne, miękkie i mniej łamliwe. Ponadto regeneruje i przyspiesza odbudowę uszkodzonych włosów (po farbowaniu, stylizacji termicznej, rozjaśnianiu), stymuluje cebulki i poprawia mikrokrążenie, a także wygładza łuski włosa, co zwiększa odbicie światła. Prowitamina B5 hamuje również wypadanie włosów i pobudza ich wzrost[5]. Dekspantenol to także cenny składnik odżywek do paznokci, ponieważ wzmacnia płytkę, poprawia nawilżenie i przyspiesza regenerację macierzy paznokcia[6].

7 Bierze udział w wytwarzaniu witaminy D

Witamina B5 jest bezpośrednio zaangażowana w syntezę witaminy D w skórze, odgrywa także ważną rolę w jej dalszym metabolizmie. Po tym, jak pod wpływem promieni słonecznych w skórze, z 7-dehydrocholesterolu, do którego syntezy potrzeba witaminy B5, wytworzona zostanie prowitamina D, potrzebne są kolejne przemiany, które uczynią ją aktywną – a te zachodzą w wątrobie i nerkach, już z bezpośrednim udziałem kwasu pantotenowego. Przy niedoborze witaminy B5 może zatem dochodzić do upośledzenia aktywacji witaminy D, nawet jeśli jej synteza w skórze lub podaż z suplementów jest prawidłowa[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Perm J. 2022 Jun 29;26(2):89-97.
2. Am J Clin Dermatol. 2002;3(6):427-433.
3. Phytother Res. 2020 Feb;34(2):306-314.
4. Dermatol Ther. 2014;4(1):93-101.
5. Curr Issues Mol Biol. 2021 Sep 28;43(3):1361-1373.
6. Int J Cosmet Sci. 2007 Aug;29(4):277-82.
7. Biochem Biophys Res Commun. 2020 Jan 29;522(1):220-225.
8. https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/pantothenic-acid

eprasa.pl d2bae50c4b

Rehabilitacja urazów letnich w wirtualnej rzeczywistości

Gry, które leczą

Skręcona kostka na plaży, naderwany bark po serwisie w siatkówce, kolano nadwyrężone podczas rowerowej wyprawy – lato to sezon urazów ortopedycznych. Tradycyjna rehabilitacja bywa monotonna i bolesna, a ból i znużenie często zniechęcają pacjentów do systematycznych ćwiczeń. W ostatniej dekadzie coraz więcej klinik fizjoterapeutycznych sięga zatem po nietypowe narzędzie: gogle wirtualnej rzeczywistości. Co się dzieje w mózgu i ciele pacjenta, gdy fizjoterapię zamienia się w grę?

Dlaczego najwięcej urazów zdarza się latem? To czas, w którym wstajemy zza biurka i ochoczo rzucamy się w wir wakacyjnych przygód, odkurzamy zapomniany rower lub pierwszy raz decydujemy się na sporty ekstremalne, oferowane w wielu kurortach. I robimy to nader często bez należytego przygotowania kondycyjnego i sprawnościowego, a to sprzyja urazom. Nasze zastałe ciało nie jest bowiem przygotowane na takie wyzwania. A nawet jeśli zaczynamy wakacje wytrenowani i w dobrej kondycji, to sama intensywność tego czasu i różnych rodzajów aktywności, może skutkować niechcianym urazem. Ten z kolei może nie tylko zepsuć nam urlop, ale także ograniczyć mobilność po powrocie do domu i generować dodatkowe problemy, takie jak wady postawy czy bóle. Dlatego szybka i skuteczna rehabilitacja jest kluczowa, jeśli chcemy jak najszybciej wrócić do sprawności. A tu pojawiają się bariery psychologiczne i fizyczne – od zniechęcenia i braku cierpliwości, przez brak czasu i rozgoryczenie, aż po praktyczne trudności w wykonywaniu codziennych czynności. Nowoczesna fizjoterapia daje nam ciekawe możliwości i ułatwia pokonanie wielu barier. Wystarczy zanurzyć się w wirtualnej rzeczywistości.

Jak VR wpływa na organizm?

Czym właściwie jest wirtualna rzeczywistość (ang. *virtual reality*, VR)? To technologia, która z pomocą gogli i czujników ruchu tworzy trójwymiarowe, interaktywne środowisko, na tyle wiarygodne, że mózg częściowo reaguje na nie tak, jakby było prawdziwe. Użytkownik nie tylko widzi wirtualny świat, ale porusza się w nim: skręt głowy zmienia obraz w czasie rzeczywistym, a kontrolery lub czujniki założone na kończyny przekładają realny ruch ciała na działania awatara, czyli naszego wirtualnego odwzorowania. W rehabilitacji ten właśnie element – przełożenie prawdziwego ruchu pacjenta na wynik w grze – jest kluczowy.

Efekty VR nie są jedynie psychologiczne w sensie potocznym – mają dobrze opisane podłoże neurofizjologiczne. Pierwszy mechanizm to modulacja bólu poprzez odwrócenie uwagi. Zgodnie z teorią kontroli wrót bólowych (tzw. teoria bramkowa bólu) sygnały

eprasa.pl d2bae50c4b

bólowe płynące z ciała do mózgu przechodzą przez swoiste wrota w rdzeniu kręgowym, które mogą zostać częściowo zamknięte przez inne, silniejsze pobudzenia, na przykład intensywne zaangażowanie wzrokowo-poznawcze. Gdy pacjent skupia całą uwagę na zadaniu w grze, mniej zasobów poznawczych zostaje na przetwarzanie bólu. Badania z użyciem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego pokazują, że podczas zanurzenia w wirtualny świat, zmniejsza się aktywność w obszarach mózgu, odpowiedzialnych za przetwarzanie bólu. Drugi mechanizm to gamifikacja, czyli wykorzystanie mechanizmów znanych z gier, takich jak zdobywanie punktów, pokonywanie poziomów i otrzymywanie natychmiastowej informacji o postępach oraz celach rozgrywki. Dzięki temu gamifikacja aktywuje układ nagrody i wydzielanie dopaminy, neuroprzekaźnika zwiększającego motywację do wykonywania powtarzalnych, często nudnych ćwiczeń rehabilitacyjnych. VR działa też jak forma biofeedbacku – czujniki mierzą kąt zgięcia stawu, zakres ruchu czy równowagę, a pacjent widzi efekt swojego ruchu na ekranie w czasie rzeczywistym – co ułatwia korekcję wzorca ruchowego bez konieczności stałej korekty przez fizjoterapeutę.

Trzeci mechanizm dotyczy strachu przed ruchem, zwanego kinezjofobią – bardzo częstego zjawiska po urazach ortopedycznych, gdy pacjent podświadomie ogranicza ruch w obawie przed bólem lub ponownym uszkodzeniem tkanki. Zanurzenie w atrakcyjnym środowisku wirtualnym odwraca uwagę od tego lęku i pozwala rehabilitantowi „przemycić" większy zakres ruchu, niż pacjent zgodziłby się wykonać w warunkach klinicznych bez takiej dystrakcji[1].

> “Propriocepcja, nazywana także szóstym zmysłem lub czuciem głębokim, to zmysł pozwalający nam orientację ułożenia własnego ciała. Dzięki receptorom w mięśniach i stawach wiemy, gdzie znajdują się nasze kończyny bez patrzenia na nie. Pozwala to na płynny ruch, precyzję i utrzymanie równowagi”

Zastosowanie w rehabilitacji ruchowej

W praktyce fizjoterapeutycznej VR wykorzystuje się między innymi w rehabilitacji po rekonstrukcji więzadeł i po zabiegach ortopedycznych kolana czy barku, gdzie gry wymagają precyzyjnych ruchów w określonym zakresie, w tym treningu równowagi i propriocepcji. VR sprawdza się także po skręceniach stawu skokowego – urazie letnim, do którego najczęściej dochodzi podczas zabaw i gier na plaży oraz w łagodzeniu bólu podczas bolesnych procedur, takich jak zmiana opatrunków po oparzeniach czy mobilizacja stawu po unieruchomieniu w gipsie. Ważnym polem medycyny, na którym wykorzystuje się świat wirtualny jest także rehabilitacja neurologiczna, np. po udarze, wylewie czy urazie mózgu oraz terapia bólu fantomowego u osób po amputacjach.

Rehabilitacja z pomocą VR to nowa i szybko rozwijająca się gałąź fizjoterapii. Czy w twoim przypadku może pomóc? Poza letnimi urazami sportowymi VR pomaga w rehabilitacji wielu poważnych chorób i po ciężkich wypadkach. Oto główne rodzaje urazów i operacji, po których taki rodzaj rehabilitacji daje dobre efekty i pomaga odzyskać sprawność.

- Udar mózgu – usprawnienie funkcji kończyn górnych, równowagi i koordynacji oraz terapia chodu.
- Urazy mózgu – poprawa motoryki, funkcji poznawczych i integracji sensoryczno-motorycznej.
- Urazy rdzenia kręgowego – trening chodu, równowagi i funkcji motorycznych.
- Stwardnienie rozsiane – poprawa równowagi i chodu oraz zapobieganie upadkom, rehabilitacja poznawcza, zmniejszenie napięcia mięśni.

Niezwykły SnowWorld

Jednym z najbardziej znanych i wielokrotnie powtarzanych eksperymentów, przeprowadzonych w celu zbadania wpływu VR na nasze ciała, jest seria badań zespołu dr. Huntera Hoffmana z University of Washington (USA), prowadzonych od końca lat 90. ubiegłego wieku. Na potrzeby badania zaprojektowano grę VR o nazwie SnowWorld – lodowy kanion, w którym pacjent rzuca śnieżkami w bałwany i pingwiny, do wtóru muzyki Paula Simona.

Grę testowano na pacjentach z rozległymi oparzeniami, u których codzienna zmiana opatrunków i fizjoterapia ran należą do najbardziej bolesnych procedur w medycynie. Chorzy podczas ich wykonywania zanurzali się w wirtualny świat gry i okazało się, że dzięki temu, choć odczuwali ból, był on o wiele słabszy niż wtedy, gdy w pełni świadomie uczestniczyli w tych bolesnych procedurach. W kolejnym etapie badań wykorzystano fMRI, aby zajrzeć do mózgu pacjentów. Badanie fMRI to funkcjonalny rezonans magnetyczny, nieinwazyjna technika neuroobrazowania, która bada aktywność mózgu poprzez rejestrowanie przepływu i utlenowania krwi, pozwalająca lekarzom obserwować w czasie rzeczywistym, które obszary mózgu są aktywne podczas wykonywania określonych zadań. W ten sposób potwierdzono, że faktycznie u pacjentów korzystających z gry SnowWorld zmniejszeniu uległa aktywność w 5 z 6 badanych regionów mózgu, związanych z przetwarzaniem bólu. Mechanizm, który tam zaobserwowano, jest dokładnie tym samym, który wykorzystuje się dziś w gabinetach fizjoterapii sportowej: silna immersja w wirtualną rzeczywistość i zadanie wymagające ruchu, przekładają się na zmniejszenie odczuwania bólu i zwiększają chęć do wykonania pełnego zakresu ćwiczenia.

ŹRÓDŁO
1. Front Hum Neurosci. 2019 Aug 8;13:262

eprasa.pl d2bae50c4b

Zdrowie dzieci ukryte w wirtualnym świecie

Wirtualna rzeczywistość jest jedną z najlepiej zbadanych nowoczesnych metod, wspomagających rehabilitację dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. Zamienia żmudne i trudne ćwiczenia w atrakcyjną grę, co zwiększa motywację i liczbę powtórzeń, jakie mogą wykonać maluchy. Dzięki temu możliwa jest m.in. poprawa stabilności tułowia i postawy, równowagi statycznej i dynamicznej oraz koordynacji ruchów, a także zmniejszenie napięcia mięśniowego.

Technologia VR sprawdza się także u dzieci po urazach ortopedycznych i neurologicznych, czy intensywnie rehabilitowanych z powodu wad postawy czy chorób, które utrudniają im poruszanie się. Wirtualna rzeczywistość zamienia trudne, czasami bolesne i zwyczajnie nudne dla dzieci zadania w angażującą, ciekawą oraz wesołą zabawę. Dzięki temu maluch jest bardziej zaangażowany w terapię, zrelaksowany, wykonuje ćwiczenia z ochotą i nie unika trudniejszych zadań. A to znacząco poprawia efekty rehabilitacji i poprawia stan psychiczny chorego dziecka.

ŹRÓDŁO

1. Am J Occup Ther. 2025 Nov 1; 79(6):7906205140.

- Choroba Parkinsona – trening łączony chodu i koordynacji oraz wykonywania zadań.
- Operacje mózgu i kręgosłupa – odzyskanie utraconych funkcji motorywcznych i pomoc w rehabilitacji poznawczej.
- Złamania kości (zwłaszcza kończyn górnych i dolnych) – poprawa zakresu ruchu, siły i koordynacji.
- Urazy więzadeł i ścięgien – trening proprioceptcji i stabilizacji stawu.
- Operacje wymiany stawu biodrowego, kolanowego lub barkowego – przyspieszenie powrotu do sprawności, lepsza mobilizacja i zmniejszenie odczuwania bólu.
- Urazy mięśni i tkanek miękkich, skręcenia, zwichnięcia – szybsza rehabilitacja i zmniejszenie odczuwania bólu.
- Bóle przewlekłe – redukcja odczuwania bólu.
- Rehabilitacja po amputacjach – trening adaptacji do protezy.
- Zaburzenia równowagi – poprawa koordynacji ruchów i stabilności postawy.
- Rehabilitacja po urazach wielonarządowych lub długim unieruchomieniu.

Rehabilitacja przyszłości?

Najlepsze efekty daje połączenie terapii z wykorzystaniem VR z tradycyjną fizjoterapią, a nie zastępowanie jej całkowicie. W Polsce coraz więcej ośrodków, zwłaszcza neurologicznych i ortopedycznych, oferuje terapię VR, np. po udarach, urazach rdzenia czy operacjach stawów[2]. VR w rehabilitacji ortopedycznej nie jest gadżetem, a nowym narzędziem, opartym na dobrze poznanych mechanizmach neurofizjologicznych: kontroli wrót bólowych, dystrakcji poznawczej, biofeedbacku i redukcji strachu przed ruchem. Dla pacjenta po urazie oznacza to możliwość wykonania większego zakresu ćwiczeń przy mniejszym odczuwanym dyskomforcie – a to, w połączeniu z większą motywacją, płynącą z elementów gry, może realnie przełożyć się na szybszy powrót do sportu i codziennej aktywności.

BIBLIOGRAFIA

1. Sensors (Basel). 2025 May 13;25(10):3080.
2. EClinicalMedicine. 2023 Sep 14:64:102220.
3. Physiol Res. 2025 Aug 1;74(4):563–569.

REKLAMA

Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witaminopodobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane.

Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl d2bae50c4b

Nootropy na lato

Ostrość umysłu na wyciągnięcie ręki

Wakacyjne rozproszenie, urlopowy chaos w kalendarzu, a jednocześnie presja, by mimo wszystko nie wypaść z gry zawodowo – nic dziwnego, że w tym czasie wiele osób sięga po tzw. nootropy. Rynek suplementów wspierających funkcje poznawcze rośnie w tempie, które trudno dziś zignorować, a producenci prześcigają się w obietnicach: lepsza pamięć, dłuższa koncentracja i odporność na stres. I to prawda, bo tak działają nootropy. Jednak zanim zdecudujesz się po nie sięgnąć, sprawdź, jak działają i który najbardziej pasuje do twoich potrzeb.

Termin nootrop (nootropik) wprowadził do medycyny w 1972 roku rumuński psycholog i chemik Corneliu E. Giurgea, łącząc greckie słowa *nous* (umysł) i *trepein* (zwracać, kierować). Dr Giurgea zaproponował nawet konkretne kryteria, które substancja musi spełniać, by zasługiwać na tę nazwę. Nootrop powinien:

- ułatwiać uczenie się,
- poprawiać pamięć,
- chronić mózg przed uszkodzeniami,
- działać nawet w warunkach zaburzonych funkcji mózgu,
- wykazywać jedynie minimalne działania niepożądane,
- nie wykazywać cech farmakologicznych leków psychoaktywnych (np. uspokojenia czy pobudzenia jak po amfetaminie).

W praktyce współczesny rynek używa tego słowa znacznie szerzej – nootropami nazywa się dziś często wszystkie substancje, czy to naturalne, czy syntetyczne, które w jakikolwiek sposób wpływają na pracę układu nerwowego[1].

Czy są konieczne?

Nie. Żaden nootrop nie jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu u zdrowej osoby, dlatego warto je traktować jako opcjonalne wsparcie, a nie fundament, na którym buduje się wydajność poznawczą. Na co mogą zatem pomóc i kiedy warto po nie sięgnąć?

Realistyczne oczekiwania wobec nootropów dotyczą zwykle kilku obszarów: skrócenia czasu potrzebnego na skupienie uwagi, złagodzenia odczuwanego zmęczenia psychicznego, poprawy nastroju

eprasa.pl d2bae50c4b

w warunkach stresu, a w przypadku niektórych substancji – wspierania pamięci roboczej i długotrwałej.

Momenty, w których najczęściej sięgamy po nootropy, to okresy zwiększonego obciążenia poznawczego bez możliwości pełnej regeneracji, w tym m.in. sesja egzaminacyjna, zaliczenia przedmiotów, ważny projekt zawodowy czy podróże ze zmianą strefy czasowej. Nootropy nie zastąpią jednak snu, którego dług organizm i tak w końcu odbierze, a wielu badaczy podkreśla, że u osób wypoczętych i dobrze odżywionych efekt większości nootropów jest znikomy – działają najsilniej tam, gdzie wyjściowo czegoś brakuje[2].

Dlaczego latem?

Wiele osób sięga po substancje nootropowe szczególnie w lato. Dlaczego? Zanim uczniowie skończą szkołę, a studenci zaliczą sesję, czeka ich czas wzmożonego wysiłku umysłowego i nauki. Potem przychodzą upragnione wakacje, ale i one dają się nam we znaki, zwłaszcza, gdy lato jest kapryśne i pojawiają się kolejne fale nieznośnych upałów. A te pogarszają nasze funkcjonowanie. Z kolei późne lato, czas przygotowań do powrotu do szkół czy na uczelnie, a także do pracy i nowych projektów, również wymaga od nas koncentracji i wysiłku umysłowego. Przyjrzyjmy się zatem bliżej powodom, dla których lato to idealny czas na nootropy:

- **Upał i termoregulacja** – kiedy jest gorąco, organizm zużywa zasoby energii na chłodzenie ciała poprzez pocenie się i rozszerzanie naczyń. Sa to procesy bardzo energochłonne, dlatego mózg dostaje mniej substancji odżywczych, których deficyt może niekorzystnie wpływać na myślenie, koncentrację i pamięć. To klasyczna przyczyna letniego *brain fog*, czyli mgły mózgowej.
- **Odwodnienie organizmu** – nawet lekkie odwodnienie, do którego często dochodzi latem (i nawet tego nie zauważamy), pogarsza koncentrację, szybkość reakcji i niekorzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne.
- **Zmęczenie i gorszy sen** – upały utrudniają zasypianie i pogarszają jakość nocnego odpoczynku, wskutek czego upośledzone zostają procesy regeneracji i kolejnego dnia odczuwamy zmęczenie, Nie bez znaczenia jest także to, że latem, zwłaszcza w wakacje, częściej jesteśmy aktywni do późna w nocy (zabawy, koncerty, wyjścia z przyjaciółmi).
- **Jet lag** – zmiana strefy czasowej poważnie zaburza rytm dobowy, a ten z kolei metabolizm praktycznie całego organizmu.
- **Stres oksydacyjny** – wyższa temperatura, słońce i większa niż zazwyczaj aktywność fizyczna to silny stresor dla organizmu, prowadzący do wytwarzania nadmiaru wolnych rodników tlenowych i rozwoju stanów zapalnych[1,2].

> Najsilniejszym i najlepiej udokumentowanym nootropem wciąż pozostaje odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna, dieta i redukcja chronicznego stresu

Jak działają nootropy?

Nie mają jednego uniwersalnego mechanizmu, a każdy z nich wpływa na mózg w odmienny sposób. Zbierając całą naszą wiedzę o tych substancjach możemy zbiorczo powiedzieć, że:

- Poprawiają zaopatrzenie mózgu w tlen i glukozę – zwiększają przepływ krwi w centralnym układzie nerwowym, pobudzają mikrokrążenie i plastyczność erytrocytów, co przekłada się na lepsze dotlenienie i odżywienie komórek nerwowych.
- Regulują wydzielanie i aktywność neuroprzekaźników, a tym samym wpływają na takie funkcje mózgu, jak pamięć, koncentracja, zdolność uczenia się, nastrój i odpowiedź na sytuacje stresowe.
- Działają neuroprotekcyjnie i antyoksydacyjnie, chroniąc komórki nerwowe przed stresem oksydacyjnym, wolnymi rodnikami, toksynami i niedotlenieniem, zmniejszają także stan zapalny w mózgu, który może odpowiadać za pogorszenie zdolności poznawczych i złe samopoczucie psychiczne.
- Wspierają metabolizm energetyczny komórek nerwowych – zwiększają wytwarzanie energii w mitochondriach (centrach energetycznych komórek) i chronią te organelle przed uszkodzeniem.
- Stymulują syntezę fosfolipidów, będących budulcem błon komórkowych wszystkich komórek w naszym ciele, w tym neuronów, wspomagają także syntezę białek i kwasów nukleinowych (RNA, DNA).
- Zwiększają neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do zmian, adaptacji i reorganizacji w odpowiedzi na doświadczenia, naukę, urazy lub zmiany w otoczeniu, poprzez pobudzanie tworzenia nowych połączeń synaptycznych, a w niektórych przypadkach nawet neurogenezę, czyli tworzenie nowych komórek nerwowych[1].

Soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*)

To grzyb leczniczy, rosnący na drzewach liściastych. Tradycyjnie używany był od tysięcy lat w medycynie chińskiej i japońskiej. Jak działa?

- Zawiera substancje, które silnie pobudzają wzrost nowych komórek nerwowych i zwiększają neuroplastyczność mózgu.
- Działa neuroprotekcyjnie, przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.
- Poprawia pamięć i funkcje poznawcze.
- Zmniejsza mgłę mózgową.
- Poprawia nastrój, łagodzi objawy lęku i depresji.

Efekty widoczne są po 4–8 tygodniach. Można ją stosować długoterminowo.

Przeciwwskazania: uważana jest za bezpieczną, rzadko powoduje problemy żołądkowe lub reakcje alergiczne.

eprasa.pl d2bae50c4b

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*)

Znana też pod nazwą brahmi, to roślina, od tysięcy lat stosowana w medycynie ajurwedyjskiej jako zioło inteligencji i jeden z najmocniejszych nootropów roślinnych. Jak działa?

- Zwiększa neuroplastyczność i pobudza neurogenezę.
- Poprawia pamięć i koncentrację oraz ułatwia uczenie się.
- Działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie w mózgu.
- Obniża poziom stresu i lęku.
- Korzystnie wpływa na nastrój.

Efekty są zwykle zauważalne po 4–8 tygodniach regularnego stosowania.

Przeciwwskazania: może powodować łagodne dolegliwości żołądkowe i nasilać działanie leków uspokajających i przeciwlękowych. Nie należy jej stosować w ciąży i podczas karmienia piersią, a z ostrożnością przy chorobach tarczycy. Wchodzi w interakcję z wieloma lekami, dlatego należy koniecznie skonsultować się z lekarzem przed jej zastosowaniem.

Mumio (shilajit)

Mumio to gęsta, lepka żywica mineralno-organiczna, która wycieka ze skał w górach Himalajów, Kaukazu i Ałtaju. Powstaje przez setki lat z rozkładu roślin i materii organicznej. Jest niezwykle bogate w kwasy fulwowe i humusowe, minerały i substancje bioaktywne. Jak działa?

- Zwiększa produkcję energii w mitochondriach.
- Poprawia transport tlenu i składników odżywczych do mózgu.
- Działa neuroprotekcyjnie i antyoksydacyjnie, chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi.
- Reguluje poziom neuroprzekaźników.
- Zwiększa poziom testosteronu i redukuje stężenie hormonów stresu.
- Zmniejsza zmęczenie psychiczne.
- Poprawia koncentrację, wspomaga pamięć i funkcje poznawcze, dając uczucie jasności umysłu.

Przeciwwskazania: nie należy go stosować przy hemachromatozie (nadmiar żelaza) i kamicy nerkowej, a także ostrożnie przy niskim ciśnieniu. Nie jest zalecane w ciąży i podczas karmienia piersią.

Lakownica żółtawa (*Ganoderma lucidum*)

Nazywana jest także reishi i grzybem nieśmiertelności. To jeden z najstarszych adaptogenów (substancji uodparniających nas na skutki stresu), w medycynie chińskiej. Jak działa?

- Immunomodulująco, czyli wspiera odporność organizmu.
- Łagodzi skutki przewlekłego stresu.
- Działa przeciwzapalnie.
- Działa uspokajająco i zmniejsza napięcie nerwowe oraz lęki.
- Poprawia jakość snu.

Przeciwwskazania: może nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych i obniżać ciśnienie, z ostrożnością należy po nią sięgać przy chorobach autoimmunologicznych. Przed zastosowaniem warto skonsultować się z lekarzem.

Maczużnik chiński (*Cordyceps militaris/sinensis*)

Ten pasożytniczy grzyb, nazywany potocznie kordycepsem, to prawdziwy skarb dalekowschodniej medycyny. Jak działa?

- Zwiększa wytwarzanie energii w komórkach, poprawia także wykorzystanie tlenu.
- Działa adaptogennie, czyli uodparnia nas na skutki stresu.
- Dodaje energii i zwiększa wytrzymałość fizyczną.
- Wspiera funkcje poznawcze.
- Zmniejsza uczucie przemęczenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.
- Zwiększa libido i korzystnie wpływa na funkcje seksualne

Przeciwwskazania: kordyceps uważany jest za bezpieczny, ale przy chorobach autoimmunologicznych i lekach immunosupresyjnych należy skonsultować się z lekarzem przed jego zastosowaniem.

eprasa.pl d2bae50c4b

Nie każde mumio zasługuje na Twoje zaufanie

Od ponad 13 lat pomagamy naszym klientom wybierać mumio, którego jakość zaczyna się na długo przed otwarciem opakowania.

Bo nie każde mumio jest takie samo

Na pierwszy rzut oka produkty wyglądają podobnie. Ta sama nazwa, podobne opakowania, często bardzo różne ceny. Jednak prawdziwa różnica nie znajduje się na etykiecie. Zaczyna się znacznie wcześniej – od miejsca pochodzenia surowca, sposobu jego pozyskiwania, procesu oczyszczania, metod przetwarzania oraz odpowiedzialności producenta. To właśnie dlatego powstała marka **Sekret Mumio**. Nie chcieliśmy stworzyć kolejnego produktu. Chcieliśmy stworzyć markę, której sami moglibyśmy zaufać.

Od ponad 13 lat wybieramy tylko takie mumio, które sami podalibyśmy swoim najbliższym.

Bo wierzymy, że kiedy chodzi o zdrowie i naturalne produkty, kompromisy nie powinny istnieć.

Dlaczego klienci wybierają Sekret Mumio?

✔ Ponad 13 lat doświadczenia

Od 2012 roku rozwijamy markę Sekret Mumio na rynku europejskim. Jako jedni z pierwszych oficjalnie wprowadziliśmy mumio do Polski w formie suplementu diety. Przez lata zdobywaliśmy wiedzę, doskonaliliśmy procesy i budowaliśmy zaufanie tysięcy klientów.

✔ Sprawdzone pochodzenie

Nasze mumio pochodzi z Kirgistanu – z gór Tien-szan, uznawanych za jedno z najlepszych źródeł autentycznego mumio. Znamy drogę surowca od miejsca pozyskania aż po gotowy produkt, dzięki czemu masz pewność, że wybierasz produkt o sprawdzonym pochodzeniu.

✔ Kontrolowana jakość na każdym etapie

Proces oczyszczania rozpoczyna się już w Kirgistanie, a końcowe przetwarzanie odbywa się w Polsce, zgodnie z najwyższymi standardami jakości, w temperaturze nieprzekraczającej 42°C. Pozwala to zachować naturalny charakter surowca i jego cenne właściwości.

✔ Czysty skład

W naszych produktach znajdziesz wyłącznie starannie dobrane składniki pochodzenia naturalnego. Bez zbędnych dodatków, sztucznych konserwantów i wypełniaczy.

✔ Wiedza zamiast obietnic

Nie wierzymy w cudowne rozwiązania ani głośne hasła marketingowe. Od lat edukujemy klientów, pokazując, jak rozpoznać wysokiej jakości mumio i dlaczego jego pochodzenie ma tak duże znaczenie.
Świadomy wybór zaczyna się od zaufania.
Wybierając Sekret Mumio, wybierasz produkt tworzony z pasją, doświadczeniem i odpowiedzialnością.
To efekt ponad 13 lat pracy, podczas których nie szukaliśmy najtańszych rozwiązań, lecz najlepszych.
Bo najlepsze produkty nie potrzebują głośnych obietnic.
Potrzebują jakości.
Rzetelności.
Transparentności.
I zaufania budowanego przez lata.

Kompleksowa pielęgnacja i wsparcie organizmu z mocą mumio

Siła mumio zainspirowała nas do stworzenia czegoś więcej niż jednego produktu.

Dlatego dziś oferujemy nie tylko nasz flagowy **Suplement Diety Sekret Mumio**, ale również **Ekstrakt Mumio** oraz linię naturalnych kosmetyków, opartych na mumio, przeznaczonych do codziennej pielęgnacji skóry i włosów.

Nasza oferta obejmuje między innymi kremy, balsam, szampon i odżywkę z ekstraktem mumio. Dzięki temu możesz korzystać z dobrodziejstw mumio zarówno od wewnątrz, jak i w codziennej pielęgnacji. Wszystkie produkty łączy ta sama filozofia – sprawdzone pochodzenie surowca, najwyższa jakość oraz dbałość o każdy etap ich powstawania.

Jedno mumio. Jedna filozofia jakości. Wiele sposobów, aby każdego dnia czerpać z siły natury.

Jeśli szukasz autentycznego mumio ze sprawdzonego źródła, wybierz markę, której zaufały już tysiące klientów.

Sekret Mumio – naturalna jakość. Sprawdzone pochodzenie. Świadomy wybór.

Masz pytania? Chętnie na nie odpowiemy.

www.sekretmumio.pl • tel. 601 345 150

eprasa.pl d2bae50c4b

L-teanina

L-teanina to naturalny aminokwas, występujący głównie w liściach zielonej herbaty (*Camellia sinensis*) oraz w mniejszych ilościach w czarnej i białej herbacie. Jak działa?

- Wprowadza nasz mózg w stan relaksu, ale nie zmniejsza przy tym czujności.
- Reguluje poziom neuroprzekaźników, korzystnie wpływając na nasz nastrój.
- Łagodzi negatywne efekty spożywania nadmiaru kofeiny, takie jak nerwowość i wewnętrzne rozedrganie.
- Poprawia koncentrację i pamięć roboczą.
- Zmniejsza lęk i łagodzi stres.
- Poprawia jakość snu.

Przeciwwskazania: jest uważana za bardzo bezpieczną, rzadko powoduje lekkie bóle głowy lub obniżenie ciśnienia (przy bardzo wysokich dawkach). Jest bezpieczna w ciąży i podczas karmienia piersią. Może jednak nasilać działanie leków uspokajających i obniżających ciśnienie.

> Substancje nootropowe wykorzystuje się w medycynie w leczeniu m.in. zaburzeń poznawczych związanych z wiekiem, choroby Alzheimera i demencji, stanów po udarze i urazach głowy, ADHD, zespołu chronicznego zmęczenia, fibromialgii, depresji, zaburzeń koncentracji po chemioterapii i padaczki

Błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*)

Bardziej znany jest pod nazwą chaga. To grzyb, pasożytujący na brzozach, wyglądający jak spalone drewno. Jest najsilniejszym antyoksydantem wśród grzybów leczniczych. Jak działa?

- Zmniejsza stany zapalne, przyspiesza regenerację organizmu.
- Działa immunomodulująco, zwiększa odporność organizmu.
- Chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem.
- Poprawia pamięć i koncentrację.
- Dodaje energii i sił.
- Korzystnie wpływa na nastrój.

Przeciwwskazania: może wchodzić w interakcje z lekami i zaburzać procesy odpornościowe w chorobach autoimmunologicznych, zatem przed zastosowaniem warto skonsultować się z lekarzem.

Kofeina

Kofeina to najpopularniejsza substancja psychoaktywna świata, naturalnie występująca w ziarnach kawy, liściach herbaty i kakaowcu. Jak działa?

- Zmniejsza senność i zmęczenie.
- Zwiększa czujność, koncentrację i szybkość reakcji.
- Pobudza wydzielanie dopaminy i noradrenaliny, poprawiając nastrój i motywację.
- Zwiększa wydolność fizyczną, redukuje zmęczenie mięśni.
- Wspomaga metabolizm tłuszczów.

Przeciwwskazania: kaka jest niewskazana przy nadciśnieniu, arytmii, bezsenności i nadpobudliwości. Może nasilać zaburzenia lękowe, wchodzi także w interakcje ze stymulantami i niektórymi lekami.

eprasa.pl d2bae50c4b

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA

R ZAREJESTROWANE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

eprasa.pl d2bae50c4b

Żeń-szeń (*Panax ginseng*)

Żeń-szeń to jedna z najstarszych i najbardziej znanych roślin leczniczych na świecie. I do tego najbardziej wszechstronnych. Jak działa?

- Usprawnia krążenie mózgowe.
- Chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem.
- Zwiększa produkcję energii komórkowej.
- Działa silnie pobudzająco, zarówno fizycznie, jak i psychicznie.
- Uodparnia na działanie stresu.
- Poprawia pamięć, koncentrację i szybkość przetwarzania informacji.
- Zwiększa wydajność poznawczą u osób starszych.
- Korzystnie wpływa na libido i funkcje seksualne.

Przeciwwskazania: nie należy go stosować przy nadciśnieniu, bezsenności, nadpobudliwości i w ciąży. Może wchodzić w interakcje z lekami przeciwcukrzycowymi, przeciwzakrzepowymi i stymulantami, dlatego konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)

To roślina adaptogenna, rosnąca w górach Skandynawii, Syberii i Himalajach. Używana jest od wieków w medycynie naturalnej, zwłaszcza skandynawskiej i rosyjskiej. Jak działa?

- Zwiększa odporność na stres.
- Poprawia funkcjonowanie mitochondriów, dzięki czemu dodaje energii.
- Moduluje dopaminę, serotoninę i noradrenalinę.
- Działa pobudzająco na organizm, motywuje do działania.
- Zmniejsza zmęczenie psychiczne i fizyczne.
- Poprawia koncentrację, pamięć i wydajność umysłową.
- Pomaga uprać się z wypaleniem zawodowym.
- Poprawia nastrój.

Przeciwwskazania: nie należy go stosować przy chorobach autoimmunologicznych, zaburzeniach psychicznych i w czasie ciąży. Różeniec może wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi, dlatego jego przyjmowanie należy skonsultować z lekarzem.

Witania ospała (*Withania somnifera*)

Nazywana także ashwagandhą jest jedną z najważniejszych roślin w ajurwedzie, znana jako silny adaptogen. Jak działa?

- Obniża poziom hormonów stresu i uodparnia na jego szkodliwe działanie.
- Pobudza regenerację nerwów.
- Działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.
- Uspokaja i wzmacnia psychicznie.
- Ma działanie uspokajająco-wzmacniające.
- Poprawia jakość snu.
- Zwiększa energię i wytrzymałość przy chronicznym zmęczeniu.
- Poprawia koncentrację i pamięć.
- Korzystnie wpływa na nastrój.

Przeciwwskazania: po ashwagandhę nie należy sięgać przy chorobach tarczycy i w ciąży, a także w sytuacji, gdy pacjent przyjmuje leki uspokajające lub nasenne. Przeciwwskazaniem są także choroby autoimmunologiczne.

Po nootropy sięgaj z głową

Substancje nootropowe są dobrym, opcjonalnym wsparciem w okresach zwiększonego obciążenia poznawczego, ale nie są substytutem podstaw naszego dobrostanu: snu, prawidłowej diety i czasu na regenerację. Zanim zatem sięgniesz po nootropy, zwłaszcza jeśli przyjmujesz inne leki, jesteś w ciąży lub masz choroby przewlekłe, skonsultuj się z lekarzem. Z uwagą wybierz ten, po który sięgniesz, ponieważ niektóre działają niemal od razu, a inne wymagają regularnego stosowania przez dłuższy czas. Niektóre możesz stosować na stałe, a inne jedynie okresowo i konieczne są przerwy. Każda substancja ma też swoje specyficzne działanie, które trzeba uwzględnić.

Zatem przemyśl i omów ich stosowanie z lekarzem, uwzględniając swoje indywidualne potrzeby[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Biology (Basel). 2025 Sep 11;14(9):1244.
2. Nutrients. 2022 Aug 17;14(16):3367
3. Crit Rev Food Sci Nutr. 2023;63(22):5521-5545.
4. Plants (Basel). 2023 Mar 18;12(6):1364.

eprasa.pl d2bae50c4b

Kwasy tłuszczowe omega-3

Kwasy omega-3, kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA), to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, występujące głównie w tłustych rybach morskich, tranie i algach. Jak działają?

- Budują błony komórek nerwowych, poprawiając ich elastyczność i przewodnictwo.
- Działają przeciwzapalnie, ograniczając stany zapalne w mózgu.
- Wspierają neuroplastyczność i pobudzają tworzenie nowych komórek nerwowych.
- Poprawiają pamięć, koncentrację i nastrój.
- Chronią naczynia mózgowe i poprawiają ukrwienie mózgu.

Przeciwwskazania: wysokie dawki mogą powodować dolegliwości żołądkowe i dawać rybny posmak w ustach. Ostrożność powinni zachować pacjenci, przyjmujący leki przeciwzakrzepowe.

Kurkumina

Kurkumina to główna bioaktywna substancja, obecna w korzeniu ostryżu długiego (*Curcuma longa*), z którego wytwarza się przyprawę – kurkumę, od tysięcy lat stosowany w medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej. Jak działa?

- Działa silnie przeciwzapalnie.
- Ma właściwości antyoksydacyjne, neutralizuje wolne rodniki.
- Wspiera neuroplastyczność i tworzenie nowych komórek nerwowych.
- Poprawia pamięć i nastrój, łagodzi objawy zaburzeń lekowych i stanów depresyjnych.

Przeciwwskazania: ostrożność należy zachować przy kamicy żółciowej. Ponadto kurkumina może wchodzić w reakcje z lekami przeciwzakrzepowymi i jest niewskazana w ciąży.

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

BACOPA MONNIERI FORTE – Bacopin®

Ten suplement diety przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. roku życia. Zawiera standaryzowany i przebadany ekstrakt z bakopy drobnolistnej, który wspomaga centralny system nerwowy i jest środkiem wzmacniającym mózg.

Bakopa drobnolistna wpływa na poprawę pamięci i funkcji poznawczych oraz wspiera zdrowie psychiczne. Wspomaga też usuwanie z organizmu toksyn i metali ciężkich.

Ekstrakt z *Bacopa monnieri* w preparacie BACOPA MONNIERI FORTE – BACOPIN® jest standaryzowany na zawartość 57% bakozydów.

Co istotne, preparat nie zawiera żadnych substancji wypełniających, przeciwzbrylających, konserwantów ani barwników. Jest też odpowiedni dla wegan.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl d2bae50c4b

Medikzap
witalna siła impulsów elektrycznych

„Jeśli chcesz zrozumieć swój organizm, to myśl w kategoriach energii i wibracji."

Nikola Tesla

Liliann Kristinn Elmborg

Organizm człowieka jest złożonym systemem, który dla zachowania sprawności musi być utrzymywany w stanie równowagi energetycznej. Wiele dolegliwości, w tym zmniejszona odporność organizmu i zakłócenia w normalnym funkcjonowaniu narządów wewnętrznych, może być spowodowanych obniżeniem potencjału elektrycznego komórek. Można go jednak wzmocnić poprzez doładowanie aparatem Medikzap. Aparat ten skutecznie równoważy poziom energii w organizmie i przyczynia się do prawidłowego utrzymania naturalnych procesów obronnych.

Medikzap - droga do właściwej równowagi organizmu

Impulsy generowane przez to urządzenie stymulują naturalną energię i wspierają utrzymanie wewnętrznej harmonii i lepszego samopoczucia. Poprzez emisję odpowiednich częstotliwości, aparat wspomaga naturalne procesy fizjologiczne związane z samooczyszczaniem komórkowym i wzmacnia mechanizmy detoksykacyjne organizmu dzięki czemu:

- Pomaga przywrócić wewnętrzną równowagę elektromagnetyczną, co przekłada się na lepsze samopoczucie.
- Stwarza niekorzystne środowisko dla szkodliwych mikroorganizmów.
- Wspomaga naturalne procesy detoksykacji, ułatwiając eliminację zbędnych produktów przemiany materii.
- Pobudza naturalną odporność w walce z czynnikami zewnętrznymi.
- Sprzyja utrzymaniu prawidłowej flory mikrobiologicznej układu pokarmowego.
- Łagodzi stres i korzystnie wpływa na spokojniejszy sen.

Intrygujące badania porównawcze

Dwa aparaty emitujące prąd o zbliżonym przebiegiem impulsów – Medikzap firmy Medi-Flowery oraz zapper skonstruowany według schematu dr Huldy Clark (w badaniach oznaczony jako NE 555) – poddano testom in vitro w laboratorium mikrobiologicznym, w celu oceny ich efektywności w zwalczaniu drożdżaka *Candida albicans* [1]. Badanie wykazało skuteczność obu urządzeń, z jedną wszakże istotną różnicą: grzyb poddany działaniu Medikzap został bezpowrotnie wyeliminowany, natomiast komórki *Candida albicans* poddane działaniu aparatu NE 555 uaktywniły się ponownie już po 30 dniach. Medikzap jest prawdopodobnie jedynym na świecie tego typu aparatem, który pomyślnie przeszedł takie badania.

Inny test wykazał, że Medikzap nie powoduje zmian w ilości i rodzajach pożytecznych bakterii obecnych w organizmie człowieka. Z kolei zapper o tradycyjnej konstrukcji wpłynął wyraźnie na zmniejszenie tej dobroczynnej flory.

Dla użytkownika tradycyjnego zappera ewentualne obrzmienie i krwawienie dziąseł stanowić może niepokojący objaw, świadczący o niszczeniu pożytecznych mikroorganizmów. Tego typu symptomy nie są normalne i nie powinny towarzyszyć procesom oczyszczania. Tylko naiwni wierzą, że w takim przypadku, dla przywrócenia stanu równowagi flory bakteryjnej, wystarczy połknąć jakiś probiotyk lub zjeść trochę jogurtu. Tak nie jest. Aparaty o zbliżonej budowie mogą w praktyce wykazywać zupełnie różne działanie.

Należy zwrócić również uwagę, że używanie zapperów, które emitują nieharmonijne częstotliwości, może przyczyniać się do zaburzenia naturalnej równowagi organizmu i stać się czynnikiem stresogennym.

Trzy rodzaje prądu – trzy różne efekty

W niezależnym laboratorium mikrobiologicznym w Lublinie przeprowadzono badania in vitro nad skutecznością zwalczania grzyba *Candida albicans* za pomocą trzech aparatów różnie modulujących emitowany prąd elektryczny [2]. Testy wykazały, że:

1. Prąd pulsujący jednokierunkowy skutecznie zwalcza komórki grzyba.

eprasa.pl d2bae50c4b

2. Prąd naprzemienny o przebiegu symetrycznym jest obojętny – nie usuwa grzyba, ale też nie przyczynia się do jego rozwoju.
3. Prąd stały galwaniczny powoduje gwałtowny wzrost populacji *Candida albicans*, jakby był dla niego czymś w rodzaju pożywki.

Wyniki tych badań [2] potwierdzają, jak istotne znaczenie ma wybór aparatu generującego właściwe fale elektryczne. Co więcej, różne urządzenia wytwarzające impulsy elektryczne o takim samym przebiegu fali mogą się różnić pod względem skuteczności. Zależy to bezpośrednio od zastosowanych w nich rozwiązań technicznych i oprogramowania.

Mistyka i nauka

Edgar Cayce (1877–1945), największy mistyk i wizjoner amerykański, mówił w swoich odczytach o wpływie elektryczności na organizm człowieka. Według niego „u podstaw życia leży najprostsza forma wibracji elektrycznej". To właśnie ona decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu.
Według Caycego aura, czyli subtelne pole energetyczne otaczające żywe organizmy, stanowi obrazową reprezentację zdrowia, myśli i potencjału życiowego jednostki.
W dosłownym sensie aura jest wskaźnikiem kondycji całego "ja" - czyli ciała, umysłu i ducha.
Edgar Cayce sformułował także teorię, że zrównoważone siły elektryczne w organizmie zapewniają zdrowie całego ciała – w tym wszystkich narządów wewnętrznych, tkanek, kości i nerwów.
Zbyt niski poziom energii elektrycznej może prowadzić do zakłócania równowagi i osłabienia organizmu. Istnieje jednak możliwość uzupełnienia tej energii, czyli doładowania wewnętrznych „baterii", właśnie za pomocą aparatu Medikzap.
Także **prof. Włodzimierz Sedlak** - polski duchowny katolicki, twórca szkoły bioelektroniki i elektromagnetycznej teorii życia - twierdził, że życie drga impulsami elektromagnetycznymi, a zatem istnieją podstawy uzasadniające elektroniczną interpretację praw biologii.
W 1967 roku sformułował on przełomową hipotezę o istnieniu bioplazmy. Definiował ją jako specyficzny dla organizmów żywych „piąty stan materii", którego cechą charakterystyczną jest emisja światła [3].

Najnowsze **badania naukowców z Uniwersytetu w Calgary** potwierdzają istnienie biofotonów, czyli cząsteczek emitujących delikatne światło odpowiadające energii elektromagnetycznej wszystkich żywych organizmów. Odkrycia kanadyjskich uczonych przenoszą pojęcie aury ze sfery wierzeń i mistycyzmu do głównego nurtu nauki. [4].

Przez dłonie do meridianów

Aparat Medikzap ma 4 programy dodające energii, która przywraca naturalną równowagę różnym obszarom organizmu.
Program 1: Układ kostny, mięśniowy, immunologiczny oraz krwionośny.
Program 2: Mózg, serce, wątroba, nerki, nadnercza, piersi, płuca, śledziona, tarczyca, jelito grube, macica, prostata, centralny układ nerwowy oraz białe i czerwone krwinki.
Program 3: Jelito cienkie, jajniki, pęcherz i drogi moczowe, gruczoły limfatyczne, trzustka, pęcherzyk żółciowy, miednica, żołądek, krtań, narządy słuchu i wzroku, a także skóra, włosy i paznokcie. W obszarze tym mieści się również centrum gospodarki hormonalnej oraz kwasowo-zasadowej.
Program 4: Energetyzuje i stabilizuje cały organizm. Stosowany w połączeniu z programami 1–3 wzmacnia ich działanie.

Impulsy elektryczne emitowane przez Medikzap rozchodzą się po całym ciele przez elektrolity (płyny ustrojowe) oraz tkanki nerwowe i mięśniowe.
W celu maksymalnego wykorzystania energii (czyli potencjału) aparatu Medikzap firma Medi-Flowery poleca elektrody kuliste, ponieważ przekazują one o 60% więcej mocy niż inne typy elektrod. Przy stosowaniu elektrod walcowatych lub płaskich znaczna część emitowanej energii „ucieka" przez ich krawędzie, co zmniejsza efektywność terapii. Elektrody kuliste działają skuteczniej na punkty akupunktury na powierzchniach dłoni. Pozwala to na równomierne rozprowadzenie energii po całym organizmie przez meridiany (kanały energetyczne).

Odkrycia współczesnej nauki oraz mądrość dawnych wizjonerów prowadzą do jednego wniosku: kluczem do dobrego samopoczucia jest dbałość o energetyczną równowagę organizmu. Wybierając Medikzap dajesz ciału precyzyjne doładowanie, na jakie zasługuje. Tak właśnie moc technologii wspiera naturę.

Uwaga: Urządzenie emituje delikatne impulsy o niskiej częstotliwości. Aparat nie jest wyrobem medycznym w rozumieniu przepisów prawa i nie zastępuje profesjonalnej diagnostyki ani leczenia medycznego. W przypadku problemów zdrowotnych należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Bibliografia:
1. Puacz E., Elmborg L., Studies on the effect of Medikzap and NE 555 devices used in natural medicine on the *Candida albicans* fungus cells, „Polish Journal of Environmental Studies" 2006, t. 15, nr 2b, s. 1517–1519.

2. Puacz E., Elmborg L., Evaluation study on the effect of three electric currents on the *Candida albicans* fungus cells, „Polish Journal of Environmental Studies" 2006, t. 15, nr 2b, s. 1514–1516.

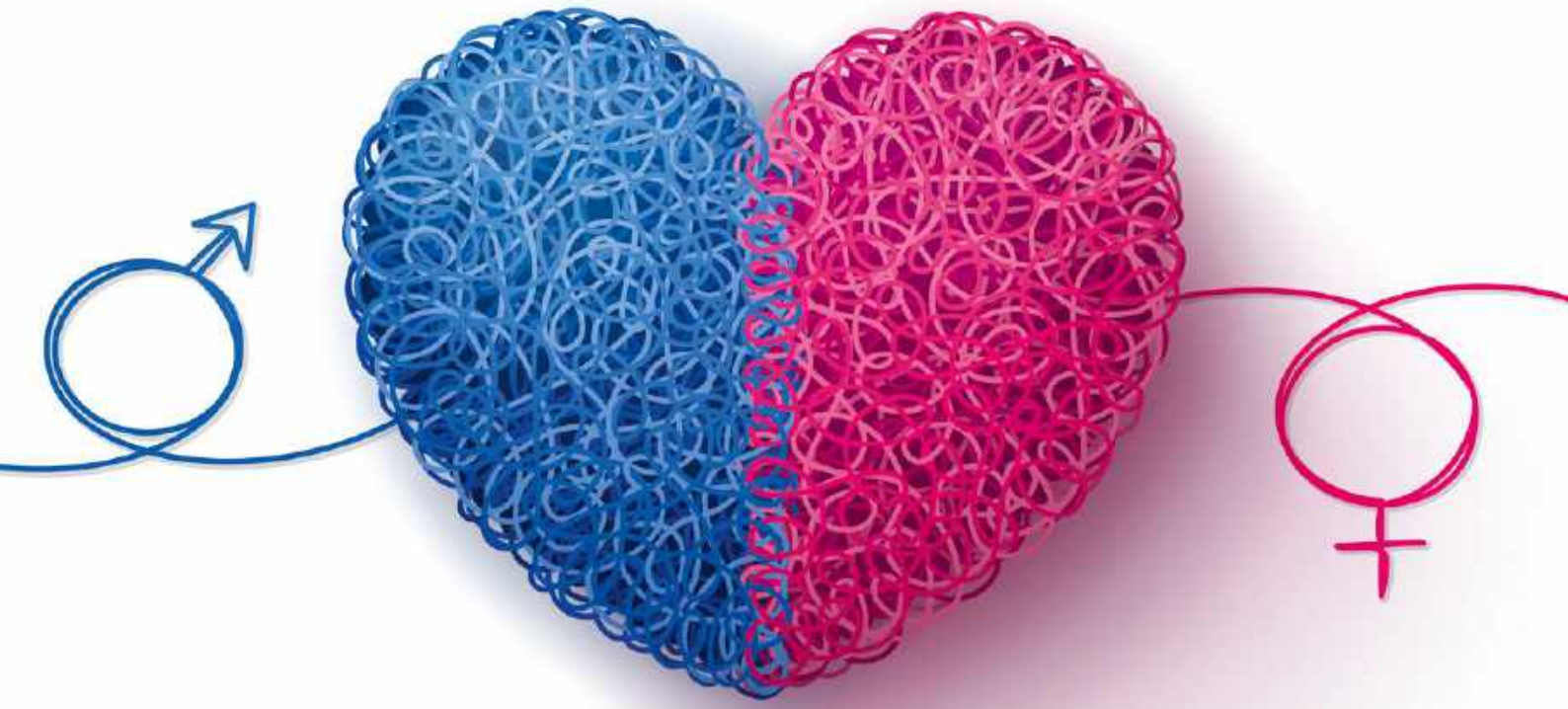
3. Sedlak W., Wejście w nieznane rejony życia, „Roczniki Filozoficzne" 1989–1990, t. 37–38, z. 3.

4. Salari, V., Seshan, V., Frankle, L., England, D., Simon, C., & Oblak, D. (2025). Imaging ultraweak photon emission from living and dead mice and from plants under stress. The Journal of Physical Chemistry Letters, 16(5), 4354–4362. doi.org

MEDI-FLOWERY

Produkt do nabycia:
www.medi-flowery.com
tel. 518 414 369.

eprasa.pl d2bae50c4b



Życie intymne i zdrowie

Dlaczego seksualność to element zdrowia, a nie dodatek do niego

Kiedy myślimy o zdrowiu, rzadko zaczynamy od sypialni. A jednak życie intymne jest jednym z tych wymiarów codziennego funkcjonowania, które najwięcej mówią o naszym samopoczuciu, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Nie jest lifestyle'owym dodatkiem do zdrowia. Jest jego częścią. Współczesne badania pokazują, że zdrowie seksualne wiąże się z niższym nasileniem depresji i lęku, lepszą jakością życia oraz wyższym dobrostanem ogólnym. To nie znaczy, że seks leczy, ale sposób, w jaki funkcjonuje nasza intymność bywa czułym barometrem tego, jak funkcjonujemy w ogóle. Spójrzmy zatem na nasze życie intymne z tej perspektywy.

Wielu z nas myśli o życiu intymnym w kategoriach liczb: czy kochamy się wystarczająco często, czy wystarczająco długo i wystarczająco sprawnie. To mylące podejście. Zdrowie seksualne nie jest bowiem licznikiem. O wiele lepiej jest zadać sobie inne pytanie: czy moje życie intymne jest zdrowe? A na to pytanie nie odpowiada ani sama sprawność, ani częstotliwość. Odpowiada połączenie kilku rzeczy: satysfakcji, poczucia bezpieczeństwa, autonomii, przyjemności, jakości relacji i zgodności życia seksualnego z własnymi potrzebami. Innymi słowy, ważne jest to, czy czujesz się bezpiecznie, czy doświadczasz przyjemności, czy twoje potrzeby

eprasa.pl d2bae50c4b

są zauważane i czy seksualność wzmacnia, czy osłabia jakość twojego życia.

Spośród tych wymiarów szczególnie użyteczny jest jeden: satysfakcja seksualna. Badania sugerują, że to właśnie ona bywa dobrym, praktycznym wskaźnikiem zdrowia seksualnego i ogólnego dobrostanu, czulszym niż sama liczba zbliżeń. Można współżyć rzadko i być w pełni zadowolonym, można też często i czuć narastające napięcie. Liczy się zatem jakość, nie statystyka. Gdy pytamy „czy to normalne?", nie chodzi o normę w sensie średniej, lecz o to, czy życie intymne służy człowiekowi, czy go wzmacnia, czy być może obciąża. I jest to sprawa indywidualna każdego z nas.

Wszystko, o czym piszemy dalej, czyli wpływ chorób przewlekłych, leków, stresu i depresji na intymność, znaczenie komunikacji w parze, działa podobnie, niezależnie od tego, kto z kim i w jakiej pozostaje relacji. Dlatego, choć piszemy prostym, codziennym językiem, staramy się, by porady były prawdziwe dla każdego Czytelnika, a nie tylko dla jednej konfiguracji. Dalej pokażemy, jak odczytywać sygnały, które wysyła życie intymne: kiedy spadek pożądania jest powodem do diagnostyki, jak choroby przewlekłe wpływają na bliskość, co naprawdę pomaga i jak rozmawiać o tym z lekarzem oraz z partnerem. Zaczynamy od najważniejszej zmiany perspektywy: intymność nie jest dodatkiem do zdrowia. Jest zdrowiem.

Czy to normalne?

Większość poradników o życiu intymnym kończy się tam, gdzie powinny się zaczynać: na radzie „porozmawiaj z partnerem" albo „zadbaj o relaks". To nie jest nieprawda, to po prostu za płytko. Bo seksualność jest jednym z najczulszych przyrządów pomiarowych, jakie nosimy w ciele, a jej odczyty rzadko kłamią. Problem w tym, że prawie nikt na nie nie patrzy.

Ten rozdział jest o tym, dlaczego objaw w sypialni bywa pierwszym sygnałem z zupełnie innego układu i jak odróżnić sygnał, który warto zbadać, od zwykłego szumu codzienności.

Najczulszy test, którego nie zlecił żaden lekarz Sprawna odpowiedź seksualna, czyli odczuwanie pożądania, pobudzenie, wzwód lub nawilżenie i orgazm, wymaga, by jednocześnie zadziałało kilka układów: naczynia krwionośne (napływ krwi), nerwy (przewodzenie sygnału), hormony (testosteron, ale też tarczyca i prolaktyna) oraz mózg (pożądanie, nagroda, brak lęku). To czyni z seksu rodzaj domowego testu wysiłkowego: angażującego jednocześnie układ krążenia, układ nerwowy, gospodarkę hormonalną i psychikę. A skoro angażuje je wszystkie, to gdy któryś zaczyna szwankować, seksualność często rejestruje to jako pierwsza, zanim pojawią się specyficzne objawy choroby. Seks nie jest zatem osobnym tematem zdrowotnym. Jest odczytem ze wszystkich pozostałych.

Pułapka przypisania: „to wiek, stres, związek" Najczęstszy błąd nie polega na tym, że ktoś nie zauważa objawu. Polega na tym, że od razu przypisuje go najłatwiejszej przyczynie: „mam swoje lata", „jestem zmęczony", „coś się między nami wypaliło". Czasem to prawda. Ale właśnie ta gotowa odpowiedź sprawia, że uleczalna choroba przechodzi niezauważona, bo skoro „wiadomo, że to wiek", to po co iść do lekarza?

Istnieje prosty, domowy trop, który u mężczyzn pomaga odróżnić problem „mechaniczny" od „psychicznego": poranne i nocne erekcje. Powstają one w czasie snu, niezależnie od pożądania i stresu i są swoistym testem samego sprzętu. Jeśli się utrzymują, a zawodzi tylko współżycie, częściej wskazuje to na podłoże psychiczne lub relacyjne (sprzęt działa, oprogramowanie nie). Jeśli znikają razem z resztą, rośnie prawdopodobieństwo przyczyny organicznej – naczyniowej, nerwowej lub hormonalnej – i to jest sygnał do rozpoczęcia diagnostyki.

To tylko wskazówka, nie wyrok. Sen bywa płytki, silny stress potrafi tłumić i nocne erekcje, a większość przypadków ma charakter mieszany. Ale jako pierwszy domowy test, mówiący o tym, czy „sprzęt" w ogóle się włącza, jest zaskakująco użyteczny.

Lek, który wszedł między was Bardzo wiele przyjmowanych codziennie leków cicho obniża funkcję seksualną i często to one, a nie wypalenie związku, są sprawcą kłopotów w sypialni.

Najlepiej udokumentowany przykład takiego działania to leki przeciwdepresyjne z grupy SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny). Skala zjawiska jest większa, niż mówią ulotki: pierwotne badania rejestracyjne podawały, że zaburzenia seksualne wy-

> „Jeśli leki zaburzają intymność, wniosek nie brzmi „bierz, cierp i nie pytaj" ani „odstaw". Brzmi: to wszystko jest do rozwiązania, jeśli temat w ogóle padnie. A pada rzadko, zarówno ze strony chorego, jak i lekarza. Przeglądy praktyki klinicznej pokazują, że seksualne potrzeby pacjentów bywają systematycznie pomijane, choć i choroba, i leczenie, wprost w nie uderzają. Najczulszy przyrząd diagnostyczny leży więc nieużywany, bo obie strony milczą"

eprasa.pl d2bae50c4b

stępują u mniej niż 10% pacjentów, ale gdy w późniejszych badaniach zaczęto o nie pytać wprost, okazało się, że dotyczą aż 40–65% pacjentów. Różnica nie wzięła się z samego sposobu stosowania leków, lecz z zadania innego pytania, zwłaszcza, że wcześniej po prostu nikt nie pytał, a pacjenci, kierowani wstydem, sami rzadko zgłaszają takie rzeczy. Najczęstsze objawy to opóźniony orgazm i anorgazmia, czyli utrata zdolności do odczuwania przyjemności podczas seksu. Przy czym ryzyko zaburzeń orgazmu rośnie ponad trzykrotnie, wielu pacjentów odczuwa także spadek pożądania. To ważne, bo bywa odwrotnie interpretowane: jako ochłodzenie uczuć, co potrafi rozbić związek, który tak naprawdę zderzył się jedynie z farmakologią, a nie z brakiem miłości.

> Nagła lub uporczywa zmiana w życiu intymnym zasługuje na to samo, co każdy nowy objaw – na pytanie „dlaczego?", a nie na ciche „widać tak ma być"

Problem nie dotyczy jednak tylko leków psychiatrycznych. Na nasze życie intymne negatywnie wpływają także:

- **leki na nadciśnienie** – zwłaszcza diuretyki tiazydowe i starsze, nieselektywne beta-blokery,
- **leki na prostatę i łysienie z grupy inhibitorów 5-alfa-reduktazy** – negatywny wpływ otrzymuje się także pewien czas po odstawieniu, a najbardziej zwodniczo działają u młodych mężczyzn, którzy przyjmują je na łysienie i nie łączą problemów intymnych z terapią,
- **opioidy** – przewlekle obniżają poziom testosteronu i dają wysoki odsetek zaburzeń erekcji nawet u młodych mężczyzn,
- **niektóre leki na zgagę** – nie tylko odbierają libido, ale także zaburzają płodność,
- **leki przeciwpsychotyczne** – poważnie zaburzają intymną sferę życia, o czym świadczy to, że właśnie ten powód jest najczęstszą przyczyną ich odstawienia lub zmniejszenia dawki,
- **leki uspokajające** – wiele z nich tłumi odczucia seksualne i często wręcz uniemożliwiają podjęcie pożycia intymnego.

Dlatego warto rozmawiać z lekarzem także o sprawach intymnych,

eprasa.pl d2bae50c4b

bo często pomaga korekta dawki lub zmiana leku na inny, „przyjazny seksualnie". Jedna zasada jest nieprzekraczalna: nie odstawiaj niczego samodzielnie. Odstawienie leku na nadciśnienie czy antydepresantów na własną rękę bywa groźniejsze niż problem, który chciałeś rozwiązać. Właściwy ruch to rozmowa z lekarzem o zamianie, a żeby ją zacząć, trzeba skojarzyć fakty: „to zaczęło się, odkąd biorę…".

Gdy seks i psychika napędzają się nawzajem Związek między seksualnością a psychiką jest dwukierunkowy i to jest źródłem najgorszych spirali. Depresja, lęk i przewlekły stres tłumią pożądanie oraz pobudzenie, m.in. przez przewagę układu współczulnego, który wprowadza organizm w stan „walcz albo uciekaj", charakterystyczny dla przewlekłego stresu, który utrudnia pożycie na poziomie fizycznym i odbiera chęć na intymność. Drugim mechanizmem jest zaburzenie równowagi dwóch neuroprzekaźników – serotoniny i dopaminy. Ale zależność ta działa też w drugą stronę: utrata satysfakcji seksualnej obniża samoocenę, nasila wstyd i izolację oraz pogarsza relację, co z kolei pogłębia obniżenie nastroju. Powstaje pętla: gorszy nastrój ⇒ gorszy seks ⇒ większy wstyd i dystans ⇒ jeszcze gorszy nastrój. Co gorsza, lek mający przerwać pierwsze ogniwo (zazwyczaj antydepresant) potrafi uderzyć w drugie (funkcję seksualną), a pacjent, zamiast powiedzieć o tym lekarzowi, po cichu odstawia tabletki. To jedna z częstszych przyczyn nawrotów depresji: w jednym z badań blisko 42% mężczyzn i 15% kobiet przerwało leczenie psychiatryczne z powodu podejrzenia, że to właśnie te leki zaburzają ich życie seksualne.

Z chorobą w łóżku

Co przewlekła choroba naprawdę zmienia w bliskości i ile z tego można odzyskać?

Gdy w życie wchodzi przewlekła choroba, taka jak nadciśnienie, cukrzyca, niewydolność serca czy depresja, bliskość zwykle cichnie. Najczęstsze wyjaśnienie brzmi: „no cóż, jestem chory". Jest ono wygodne, ale w połowie fałszywe. Bo spora część tego, co gaśnie w chorobie, nie wynika z samej choroby, lecz ze strachu, zmęczenia, działania leków i zmiany ról — a te akurat da się odzyskać. Warto także z dużą ostrożnością podchodzić do powszechnie powielanych mitów i półprawd, które wprowadzają niepotrzebny zamęt w emocjach i słuchać tego,

REKLAMA

Dobra dla Twojego serca[1], mózgu[2] oraz wzroku[2]

Naturalny olej z ryb wolnożyjących, w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, które organizm łatwo przyswaja i wykorzystuje.

W Bio-Omega 3 Plus kwasy tłuszczowe omega-3 łączą się z witaminą B12 i kwasem foliowym, aby wspierać poziom energii[3] i układ odpornościowy[3].

Każda kapsułka to 500 mg oleju rybnego zawierającego 65% kwasów tłuszczowych omega-3 EPA i DHA. Małe kapsułki są łatwe do połknięcia.

Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymogi regulacyjne UE dotyczące czystości.

[1]DHA/EPA wspomagają pracę serca* [2]DHA pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia i prawidłowego funkcjonowania mózgu** [3]Kwas foliowy (witamina B9) i witamina B12 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. *Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg EPA i DHA **Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl d2bae50c4b

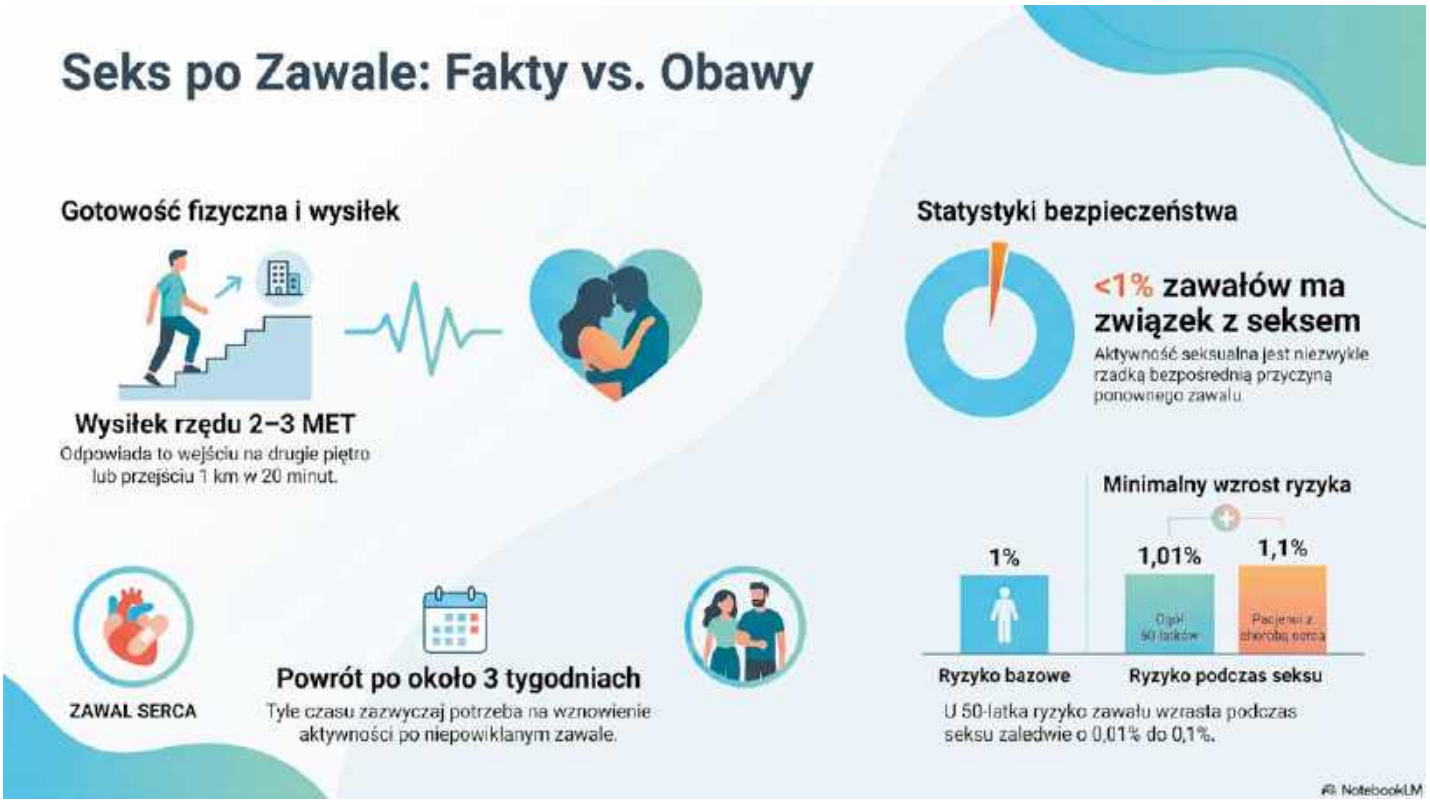
co mówi nauka i doświadczenie lekarzy. Przyjrzyjmy się problemom, przed jakimi naszą intymność stawia choroba.

Czy częstszy seks faktycznie wiąże się z dłuższym życiem? W badaniach z udziałem dorosłych Amerykanów wykazano, że u pacjentów po zawale i u osób z nadciśnieniem częstość współżycia korelowała z niższą śmiertelnością. Rodzi się zatem oczywista pokusa: skoro tak jest, to wystarczy częściej. I tu wpadamy w pułapkę. Korelacja nie oznacza bowiem istnienia związku przyczynowo-skutkowego. Częstość współżycia nie tyle przedłuża życie, ile je odzwierciedla: by regularnie współżyć, trzeba mieć dość wydolności krążeniowej, w miarę dobry nastrój, działające naczynia i nerwy oraz dobrą relację. Aktywność seksualna jest więc dla organizmu rodzajem wskaźnika sprawności, podobnym do tego, czy ktoś bez zadyszki wchodzi na drugie piętro. Lekarze nazywają to stanem sprawności i czytają z niego rokowanie. Seks robi to samo, tyle że nikt o niego nie pyta. Dlatego właściwy wniosek z tych badań nie brzmi „uprawiaj więcej seksu, żeby żyć dłużej", lecz jeśli życie intymne nagle gaśnie mimo chęci, to sygnał, że coś w maszynerii naszego organizmu zawodzi. Częstotliwość jest zatem jedynie termometrem, nie lekarstwem.

Czy to bezpieczne? Na to niezadane często pytanie lekarz nie odpowie, sami powinniśmy je zadać. A jest to najczęstszy powód zmartwień pacjentów po zawale serca, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, choć problem częściej dotyczy panów. Po zawale serca w głowach obojga partnerów pojawia się ten sam, niewypowiedziany strach: a jeśli to go zabije? Para wycofuje się więc profilaktycznie z bliskości na miesiące albo i na zawsze – i prawie nigdy nikt z personelu medycznego sam o tym nie wspomni. A dane są uspokajające.

Współżycie to wysiłek rzędu 2–3 równoważnika metabolicznego (MET) – to mniej więcej tyle, co wejście dwóch pięter po schodach albo przejście kilometra w 20 minut. Jeśli pacjent robi to bez bólu w klatce i bez zadyszki, seks jest dla niego zazwyczaj bezpieczny. Ryzyko jest realne, ale w liczbach minimalne: 50-letni mężczyzna ma roczne ryzyko zawału około 1%, a aktywność seksualna podnosi je do około 1,01% i 1,1% u panów chorych na serce. Szacunki medyczne tez są pocieszające: sama aktywność seksualna odpowiada za mniej niż 1% wszystkich zawałów serca. Po niepowikłanym zawale do współżycia można zwykle wrócić po około 3 tygodniach, jeśli próba wysiłkowa wypadnie dobrze.

Podobnie sprawa wygląda w przypadku wielu innych chorób i stanów po operacjach – dlatego warto odważyć się zadać pytanie: panie doktorze, a co z seksem? I nie wstydzić się, że w chorobie myśli się o takich sprawach. To ludzkie, normalne i ważne. Każda choroba zmienia bliskość kilkoma drogami naraz i nie zawsze tymi, o których najczęściej myślimy. W cukrzycy problem nie sprowadza się jedynie do erekcji, której osiągnięcie utrudnia uszkodzenie drobnych naczyń krwionośnych i nerwów, a u kobiet do pogorszenia nawilżenia, mniejszej wrażliwości na bodźce i trudności z osiąganiem orgazmu. I nie, nie są to normalne problemy chorych – to objawy poważnych zaburzeń metabolizmu i zwiastuny wtórnych kłopotów zdrowotnych. Podobnie jest w niewydolności serca, w której najczęstszą przeszkodą w intymności nie jest uszkodzenie serca w sensie mechanicznym, lecz zmęczenie, duszność i skutki uboczne stosowania leków. W depresji to z kolei anhedonia, czyli zanik zdolności do odczuwania przy-



eprasa.pl d2bae50c4b

> Przewlekła choroba zmienia życie intymne, ale rzadziej i mniej nieodwołalnie, niż się parom wydaje. Najwięcej odbiera nie samo schorzenie, lecz to, co wokół niego narasta: strach, zmęczenie, cisza i zsunięcie się w rolę pacjenta lub opiekuna. A z tym, w odróżnieniu od wielu chorób, da się pracować

jemności, plus efekty działania leków. Wynika z tego rzecz nieoczywista i pocieszająca: w wielu chorobach przewlekłych, największe przeszkody w bliskości – strach, zmęczenie, skutki leków, obniżenie nastroju – można niwelować skuteczniej, niż objawy samej choroby. A to oznacza, że jest o co walczyć.

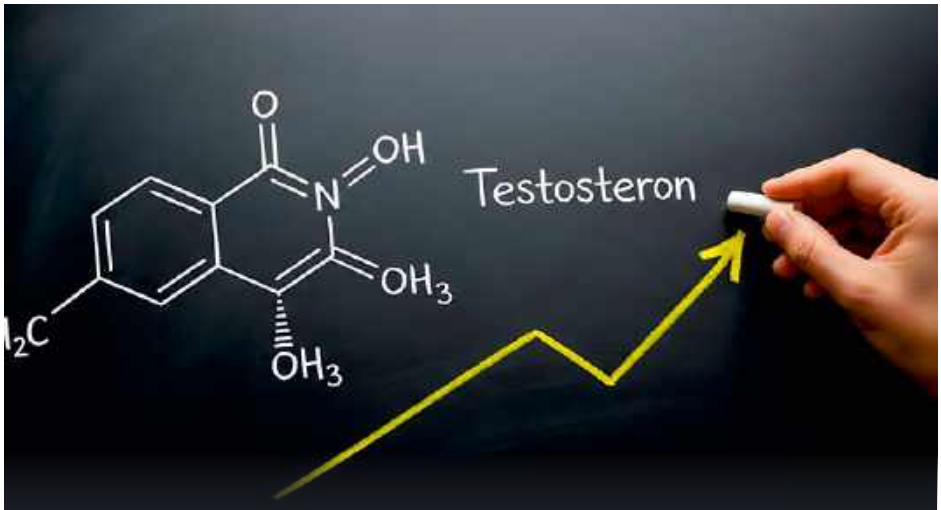
Pułapka ról Jest jednak przeszkoda, której nie widać w żadnym wyniku badania, a która rozłącza pary skuteczniej niż niejedna choroba: zmiana ról. Kiedy jedno z partnerów staje się chorym, a drugie opiekunem, erotyka cicho się wykrusza, nie dlatego, że ciało nie może, lecz dlatego, że trudno pożądać kogoś, komu właśnie podaje się leki, mierzy ciśnienie czy zmienia opatrunki. Opiekun przestaje być kochankiem, a chory zaczyna czuć się bardziej pacjentem niż mężczyzną czy kobietą. Odzyskiwanie bliskości w chorobie to w dużej mierze świadome pilnowanie, by relacja partnerska nie została w całości pochłonięta przez relację pacjent–opiekun. Bywa, że najważniejszą sprawą nie jest tabletka ani pozycja, lecz wieczór, w którym przez chwilę nie ma między partnerami choroby, leków, terminów wizyt – jest tylko dwoje kochających się ludzi.

Erekcja jak kanarek w kopalni

Mężczyzna, u którego erekcja przestaje być pewna, najczęściej szuka jednego: szybkiego rozwiązania, czegoś, co przywróci dawną formę. Najczęściej sięga po niebieską tabletkę albo po wątpliwe preparaty z Internetu, obiecujące zdziałać cuda. I jedno, i drugie traktuje jak rozwiązanie kłopotu w sypialni.

Tymczasem kłopot ten bywa pierwszym, cichym sygnałem, że coś dzieje się w naczyniach krwionośnych, często o wiele lat wyprzedzając objawy ze strony serca. To jest rzecz, o której rzadko mówi się przy okazji zakupu sildenafilu i innych tego typu leków. A jeśli już o niej wiadomo, zmienia się całe pytanie: nie „jak szybko przywrócić erekcję?", lecz „dlaczego erekcja zawiodła i co to mówi o reszcie organizmu?".

Erekcja to przede wszystkim sprawa naczyń. Do wzwodu dochodzi, gdy do prącia napływa krew – w tym celu tętnice muszą się rozszerzyć. Odpowiada za to śródbłonek, cienka wyściółka naczyń, i wytwarzany przez niego tlenek azotu. Kiedy śródbłonek szwankuje, naczynia gorzej się rozszerzają. Najpierw widać to tam, gdzie tętnice są najwęższe. I tu zaczyna się rzecz najważniejsza. Tętnice prącia mają zaledwie 1–2 mm średnicy, tętnice wieńcowe serca 3–4 mm. Miażdżyca i dysfunkcja śródbłonka to procesy ogólnoustrojowe, które dotykają wszystkich naczyń mniej więcej w tym samym stopniu. Ale w wąskim naczyniu to samo zwę-



Testosteron – cichy złodziej intymności

Poziom testosteronu u mężczyzn ulega obniżeniu powoli, średnio o około 1% rocznie po 30.–40. roku życia. Z czasem może to prowadzić do obniżenia libido, spadku energii i pogorszenia nastroju, a tym samym negatywnie wpłynąć na intymność. U większości mężczyzn w sile wieku poziom testosteronu pozostaje jednak dostateczny, a i tak doświadczają problemów w sypialni. Zatem trudno zrzucić te problemy na karb andropauzy. Częściej stoją za nim przyczyny odwracalne, takie jak depresja, niedoczynność tarczycy, cukrzyca, bezdech senny, przyjmowane leki, napięcia w relacji czy przewlekły stres. Co ważne, zarówno wymienione choroby, jak sam niedobór testosteronu można skutecznie leczyć, trzeba tylko przełamać wstyd i udać się do androloga – lekarza specjalisty od „męskich spraw".

eprasa.pl d2bae50c4b

żenie daje objawy wcześniej niż w szerokim. Dlatego prącie bywa dosłownie kanarkiem w kopalni układu krążenia – ostrzega, zanim dławica czy zawał dadzą o sobie znać. Mechanizm ten nazwano hipotezą rozmiaru tętnic.

Nie jest to tylko teoria. W 2003 roku przebadano 300 mężczyzn z udokumentowaną chorobą wieńcową. U blisko 70% z nich zaburzenia erekcji pojawiły się wcześniej niż objawy ze strony serca, średnio o 2–3 lata przed dławicą i o 3–5 lat przed zawałem czy udarem. Te przedziały czasowe potwierdził później międzynarodowy konsensus kardiologów i urologów. Inne badania dowodzą, że zaburzenia erekcji są niezależnym czynnikiem, zapowiadającym chorobę wieńcową, zawał, udar i zgon, niezależnie od innych czynników ryzyka.

Co naprawdę działa?

Jest też dobra wiadomość, i to taka, która świetnie pasuje do filozofii zdrowia komplementarnego: część metod naturalnych ma solidne, twarde podstawy naukowe. Tyle że nie są to tabletki. To, co najlepiej udokumentowane, działa na tę samą przyczynę, o której była mowa na początku – na naczynia krwionośne i śródbłonek. Od czego zacząć? **Regularny wysiłek fizyczny** poprawia funkcję śródbłonka i zwiększa dostępność tlenku azotu, co prowadzi do istotnej poprawy erekcji. A efekt jest jeszcze lepszy, jeśli ruch połączymy z **dietą śródziemnomorską**, bogatą w warzywa, owoce, oliwę, orzechy, ryby i produkty pełnoziarniste. Badania dowodzą konsekwentnie, że jest ona jednym z najzdrowszych wyborów dla serca i układu krążenia. Nie dziwi zatem, że przywraca prawidłową erekcję u wielu mężczyzn. Konieczna jest także **redukcja masy ciała, rzucenie palenia** i **ograniczenie alkoholu**, co korzystnie wpływa na libido i męską sprawność. Są to jednocześnie czynniki, które znacząco poprawiają stan serca i układu krążenia, leczące przyczynę, a nie tylko maskujące objaw. A suplementy roślinne? Niektóre, takie jak **L-arginina, żeń-szeń czy ekstrakt z kory sosny nadmorskiej** wspomagają krążenie, co pośrednio korzystnie wpływa na funkcje seksualne. Można także wypróbować buzdyganek naziemny, palmę sabałową, pieprzyce peruwiańską (korzeń maca),

Zanim sięgniesz po cokolwiek na potencję

Potraktuj objaw poważnie – trwałe zaburzenia erekcji to powód do sprawdzenia ciśnienia, cukru i lipidów, nie tylko do zakupu tabletki. **Powiedz lekarzowi o wszystkich lekach, jakie przyjmujesz**, zwłaszcza nasercowych, ponieważ skutkiem ubocznym wielu z nich są problemy z intymnością. **Nie kupuj cudownych leków z niepewnych źródeł**, słowo naturalny na etykiecie nie znaczy, że w środku nie ma ukrytego leku. **Zacznij od tego, co działa:** ruch, dieta, masa ciała, papierosy, alkohol. **Nie odwlekaj diagnozy** – problemy z erekcją mogą być sygnałem, który daje 2–3 lata przewagi nad zawałem, szkoda to okno zmarnować.

Jak mówić o problemach?

Od początku tego tematu zwracamy uwagę, że życie intymne to wymiar zdrowia, a jego zmiany niosą informację. Ale informacja, której się nie wypowie, jest bezużyteczna. Najczulszy przyrząd diagnostyczny, jaki opisaliśmy, działa tylko wtedy, gdy ktoś wypowie go na głos, w gabinecie lekarza lub w domowym zaciszu zwierzy się partnerowi. Problem w tym, że „porozmawiaj o tym" to najczęstsza i najmniej pomocna rada świata – ponieważ intymność to trudny temat, często schowany za tabu, o którym nikt nie uczy nas mówić. Dlatego brak nam często odwagi i słów, brak też często bezpiecznej przestrzeni do tego rodzaju

eprasa.pl d2bae50c4b

zwierzeń. Przeszkoda są też wzorce kulturowe, które zwłaszcza mężczyzn uczą, że przyznanie się do porażki lub kłopotów w tej dziedzinie życia, pozbawia ich męskości, sprawczości i znaczenia. Poza zatem rozprawić się i z tym problemem.

Cisza, która kosztuje W gabinecie rozgrywa się cicha gra – pacjent czeka, aż lekarz zapyta, a lekarz czeka, aż pacjent sam poruszy temat. Oboje zbyt często milczą i obie strony tłumaczą to sobie podobnie: „pewnie nie wypada". Praktyka kliniczna potwierdza, że personel medyczny rutynowo unika tematu seksualności. Skutek jest taki, że objaw, który mógłby naprowadzić lekarza na chorobę serca, cukrzycę czy działanie leku, nie pada nigdy. Pierwszy nieoczywisty wniosek jest zatem prosty – skoro lekarz nie zacznie, to to ty musisz zacząć. I nie jest to oznaka braku wstydu ani nachalności, to po prostu zgłoszenie objawu, do którego masz pełne prawo, jak do każdego innego.

Treść i forma Najważniejsza zmiana jest w formie. Przestań myśleć o rozmowie o intymności jak o wyznaniu, a zacznij jak o raporcie o stanie zdrowia: „od kilku tygodni zauważam zmianę X, odkąd dzieje się Y". Lekarz słyszy wtedy dane, nie zwierzenie i ma się czego chwycić.

Odpowiedni moment Najgorszy błąd to pułapka „a, i jeszcze jedno…", gdy ważny temat zostaje często rzucony, gdy już trzymasz dłoń na klamce, gdy wizyta już się skończyła i nie ma czasu. Odwróć to: powiedz o tym, co ważne, na początku albo wpisz na listę powodów wizyty na równi z resztą objawów.

Wiedz, o co pytać Masz już w głowie pewne gotowe tropy: czy to może być sygnał ze strony serca lub naczyń? Czy winny bywa któryś z moich leków? Czy da się go zamienić na przyjazny seksualnie? Czy po zawale współżycie jest dla mnie bezpieczne? Czy warto sprawdzić testosteron albo tarczycę? To nie są pytania wstydliwe. To są pytania diagnostyczne.

Rozmowa z lekarzem to jedno, konieczna jest jeszcze rozmowa z partnerem lub partnerką, a ta wydaje się często jeszcze trudniejsza, niż ta ze specjalistą. Ogólniki, jakie można znaleźć w poradnikach, więcej szkodzą niż pomagają, a już na pewno nie ułatwiają komunikacji w tak delikatnych sprawach. W jaki sposób przygotować się i jak przeprowadzić taką rozmowę?

> Przebadano 300 mężczyzn z udokumentowaną chorobą wieńcową. U blisko 70% z nich zaburzenia erekcji pojawiły się wcześniej niż objawy ze strony serca, średnio o 2–3 lata przed dławicą i o 3–5 lat przed zawałem czy udarem. Te przedziały czasowe potwierdził później międzynarodowy konsensus kardiologów i urologów. Inne badania dowodzą, że zaburzenia erekcji są niezależnym czynnikiem, zapowiadającym chorobę wieńcową, zawał, udar i zgon, niezależnie od innych czynników ryzyka

Miejsce i czas Najgorsze momenty na tę rozmowę to łóżko i chwila tuż po nieudanej próbie. Lepiej znaleźć neutralny grunt, aby dom i sypialnia nie kojarzyły się z trudnymi rozmowami, rozmawiać spokojnie, rzeczowo, z szacunkiem, bez presji, że musimy coś naprawić.

Oddziel problem od osoby Różnica między „ty mnie już nie chcesz" a „coś się z nami dzieje i chcę to zrozumieć" to różnica między oskarżeniem a sojuszem. Większość problemów intymnych to nie wyrok na uczucie, lecz usterka do rozwiązania we dwoje i dla dwojga.

Rozbieżność pożądania jest normą To, że dwoje ludzi ma różny apetyt na bliskość, jest regułą, nie awarią. Odmienne libido i oczekiwania, co do bliskości i jej charakteru to problem bardziej logistyczny, który można rozwiązać rozmową i pójściem na kompromisy, a nie zgrzyt w związku.

Nazwij strach W chorobie, po zawale, po latach zmagań, lęk, że zawiodę, zaszkodzę, lub że już nie jestem atrakcyjny działa najsilniej, gdy jest niewypowiedziany. Wypowiedziany, traci połowę mocy. Dlatego warto konkretnie, po imieniu, nazwać to, co nas boli emocjonalnie i czego się najbardziej boimy.

Zgoda to nie formalność, to umiejętność Na koniec rzecz, którą łatwo pomylić z formalnością: zgoda i komunikacja potrzeb to nie jednorazowy punkt do odhaczenia, lecz umiejętność ćwiczona przez całe wspólne życie. Potrzeby i upodobania różnią się między ludźmi i zmieniają w czasie, nie ma jednej normy, do której trzeba parę dopasować. Sednem nie jest dopasowanie do jakiegoś katalogu, lecz umiejętność spokojnego pytania i słuchania: co jest dla ciebie dobre, co nie, co się zmieniło. To właściwa kompetencja długiej bliskości i najlepsza ochrona przed tym, by drobny problem urósł w milczeniu do rozmiarów przepaści nie do pokonania. Ten artykuł zaczął się od tezy, że intymność to zdrowie. Kończy się jej praktyczną konsekwencją: zdrowie, o którym się nie mówi, zostaje bez opieki. Najtrudniejsze i najważniejsze w całej tej historii nie jest żadne badanie ani lek. Jest jedno zdanie wypowiedziane na głos, we właściwym momencie, do właściwej osoby.

Tekst dr Anna Anderson

eprasa.pl d2bae50c4b

Intymność nie jedno ma imię

Dotąd patrzyliśmy na życie intymne jak na sprawę ciała: naczyń, nerwów, hormonów czy leków. To prawdziwy, ale niepełny obraz. Bliskość ma też bowiem drugą stronę – psychiczną. I nigdzie nie jest ona tak decydująca jak tam, gdzie sama forma związku odbiega od monogamicznego domyślnego wzorca: w związkach otwartych, u swingersów, w fantazjach fetyszystów, a od niedawna także w relacjach z partnerem, wygenerowanym przez sztuczną inteligencję (AI). Część Czytelników uzna niektóre z tych form za obce, a może i odpychające. To w porządku, nie zamierzamy ich promować ani do nich namawiać. Stawiamy tylko pytanie, jedyne, które ma sens z perspektywy zdrowia: co właściwie rozstrzyga, czy taki układ ludziom pomaga, czy szkodzi?

Najnowsza i największa jak dotąd analiza tego zagadnienia zebrała 35 badań i blisko 24,5 tysiąca uczestników z USA, Kanady, Australii i Europy. Wniosek: między związkami monogamicznymi a konsensualnie niemonogamicznymi nie ma istotnej różnicy ani w satysfakcji ze związku, ani z seksu. Wynik ten utrzymał się w podgrupach, niezależnie od orientacji i od konkretnego typu układu. Słowem kluczem była jednak, świadoma zgoda na taką, a nie inna formę związku, między wszystkimi zaangażowanymi stronami.

To nie jest zachęta do zmiany modelu, autorzy wyraźnie zaznaczają, że dane nie mówią, że każdemu będzie lepiej w związku niemonogamicznym. Mówią coś innego, ważniejszego klinicznie: o jakości relacji rozstrzyga nie jej forma, lecz proces. Te same cztery osie, od których zaczęliśmy poprzedni artykuł, czyli zgoda, bezpieczeństwo i autonomia, komunikacja oraz satysfakcja, działają także tutaj. Układ, w którym jest jawna zgoda, szczerość i rozmowa, bywa zdrowy. Układ oparty na przymusie, ukrywaniu i milczeniu szkodzi – i to niezależnie od tego, czy partnerów jest dwoje, czy więcej i w jakiej konfiguracji.

Związek otwarty i swingowanie

Wbrew wrażeniu, jakie dają media, to nie jest ani zjawisko marginalne, ani masowe. W reprezentatywnych próbach dorosłych Amerykanów około 20% badanych przyznało, że kiedykolwiek w życiu było w jakiejś formie konsensualnej nie monogamii. Obecnie żyje tak około 4–5% osób będących w związku. Statystycznie więc niemal w każdym większym gronie znajomych ktoś takie doświadczenie ma, częściej, niż się o tym mówi. Uczciwość wymaga pokazania obu stron. Owszem, wspomniana analiza nie wykryła różnicy w satysfakcji. Ale w części badań związki czysto otwarte wypadały nieco gorzej niż inne formy intymności i różnica ta znikała, gdy uwzględniono jakość komunikacji oraz to, czy ludzie wchodzili w taki układ z wyboru, czy pod presją partnera. Znowu rozstrzyga proces, nie etykieta. Z perspektywy zdrowia najważniejsze jest jednak co innego. Najlepiej udokumentowanym obciążeniem nie jest sama forma związku, lecz piętno i związany z nim stres mniejszościowy, lęk przed ujawnieniem, trudniejszy dostęp do przychylnej opieki. To wskazówka także dla lekarza w gabinecie: pacjenta w nietypowym układzie intymnym nie trzeba leczyć z układu, ale trzeba potraktować, jak każdego innego i ulżyć mu w cierpieniu.

eprasa.pl d2bae50c4b

Gdzie otwartość musi być dosłowna

Jest jeden punkt, w którym wątek psychiczny wraca do ciała: ryzyko zakażeń przenoszonych drogą płciową. Tu nie ma miejsca na domyślność – regularne badania, stosowanie prezerwatyw i szczera rozmowa o testach to nie temat do negocjacji, lecz warunek bezpieczeństwa każdego układu z więcej niż jednym partnerem. Przykładem jest tu cuckolding.

Polega on na osiąganiu podniecenia wskutek wyobrażenia sobie partnerki lub partnera z inną osobą. Bywa traktowany jako margines albo wręcz obelga. Dane mówią jednak co innego. W największym jak dotąd badaniu fantazji seksualnych, przeprowadzonym na ponad 4 tysiącach dorosłych Amerykanów, tego rodzaju fantazja okazała się zaskakująco powszechna – miewa ją około 50% mężczyzn i blisko 30% kobiet. W osobnym badaniu niemal 30% osób w związkach monogamicznych przyznała, że jakaś forma otwartości jest częścią ich ulubionej fantazji. Kluczowe rozróżnienie, to samo, które ratuje wiele rozmów w gabinecie, brzmi: fantazja to nie to samo co praktyka, a jedno nie zobowiązuje do drugiego. Badacze widzą w cuckoldingu często mechanizm oswajania zazdrości czy lęku przed zdradą, poprzez paradoksalne przekształcenie czegoś groźnego w coś podniecającego. Dla wielu osób pozostaje on bezpieczną fantazją, a gdy jest w pełni uzgodniony i komunikowany bywa elementem wzbogacającym więź. Granica między zdrową a niezdrową fantazją nie przebiega więc w jej treści, lecz w jej działaniu. Niepokoić powinny trzy rzeczy: przymus (gdy jedna strona ulega, by nie stracić drugiej), kompulsja (gdy fantazja przestaje być wyborem) i cierpienie (gdy temat zostawia po sobie wstyd, a nie bliskość). Najczęstszym źródłem szkody nie jest zresztą sama fantazja, lecz wstyd i milczenie wokół niej – to one izolują, nie sama treść wyobraźni.

Partner wygenerowany przez AI

Najnowsze i najszybciej rosnące z tych zjawisk nie istniało jeszcze parę lat temu. Aplikacje oferujące towarzysza AI – rozmówcę, przyjaciela, czasem partnera romantycznego – mają już dziesiątki milionów użytkowników, a rynek tych produktów liczony jest w dziesiątkach miliardów dolarów. Dla części osób to realna ulga: badania pokazują, że rozmowa z AI potrafi obniżyć poczucie samotności w stopniu zbliżonym do rozmowy z drugim człowiekiem, a dla ludzi nieśmiałych, wykluczonych czy w żałobie, bywa pierwszym od dawna miejscem, gdzie czują się wysłuchani – bez oceny, o każdej porze.

Jest tu jednak haczyk. Badania dowiodły, że umiarkowane korzystanie z takich narzędzi AI bywało pomocne, ale intensywne i codzienne wiązało się z większą samotnością, mniejszą liczbą realnych kontaktów i silniejszą zależnością emocjonalną. Inne analizy opisują jednocześnie mechanizm szkody: partner AI jest zbyt ludzki, a zarazem nie dość ludzki – wystarczająco, by uruchomić przywiązanie, lecz nie na tyle, by je odwzajemnić. Dochodzi do tego konflikt interesów, wpisany w sam model biznesowy: aplikacja zarabia na zaangażowaniu, więc jest projektowana tak, by przy niej zostać – zawsze potakująca, nigdy nie kłótliwa, dostępna na żądanie. Tworzy to wzorzec, z którym żywy człowiek, który przecież bywa nieprzewidywalny i wymagający, nie ma jak konkurować.

Pytanie rozstrzygające jest więc proste: czy AI prowadzi cię do ludzi, czy ich zastępuje? Jako pomost – ćwiczenie rozmowy, towarzystwo w trudnym okresie, oswojenie samotności – potrafi pomóc. Jako substytut partnera zamyka pętlę: im więcej czasu z aplikacją, tym mniej z ludźmi i tym trudniej do ludzi wrócić. Szczególnej ostrożności wymagają osoby najbardziej podatne na manipulację, w tym nastolatki i osoby w kryzysie psychicznym. Opisano już tragiczne przypadki, w których intensywna relacja z chatbotem współwystępowała z pogłębieniem kryzysu. To nie argument za zakazem, lecz za czujnością, aby narzędzie, które ma łagodzić samotność, nie stało się powodem, by przestać szukać drugiego człowieka.

Tekst dr Anna Anderson

eprasa.pl d2bae50c4b

Antykoncepcja

Bez tabu i bez leku

Intymność to wymiar zdrowia. Są w niej jednak dwie sprawy, które decydują, czy seks jest wolny od lęku – to antykoncepcja i higiena intymna. Pierwsza zdejmuje strach przed niechcianą ciążą, druga jest polem największej liczby przesądów. Obie mają ze zdrowiem więcej wspólnego, niż często zakładamy. Tymczasem antykoncepcja i higiena intymna wciąż bywają traktowane jako temat techniczny, sprowadzony do wyboru metody czy rytuału codziennej pielęgnacji. W rzeczywistości to jeden z najbardziej złożonych obszarów zdrowia kobiecego, w którym przenikają się procesy fizjologiczne, hormonalne i psychiczne. Wybór metody antykoncepcji wpływa bowiem nie tylko na płodność, ale i na mikrobiom pochwy, gospodarkę hormonalną, a nawet nastrój i libido, podczas gdy zaniedbana higiena intymna może prowadzić do przewlekłych infekcji, które z czasem odbijają się na samopoczuciu psychicznym i jakości życia seksualnego. Przyjrzymy się zatem temu, jak świadomy wybór antykoncepcji i codzienne nawyki higieniczne mogą wspierać, albo zaburzać, równowagę intymną, fizyczną i emocjonalną.

Zacznijmy od antykoncepcji. Lekarz wypisuje receptę, przekazuje instrukcję stosowania, a ty wracasz do domu przekonana, że wszystko będzie dobrze. Tymczasem to, co mówi lekarz, i to, co producent umieszcza w ulotce, to instrukcja użycia idealnego, gdy nikt nie zapomina tabletki lub zmiany plastra, a każda prezerwatywa jest założona bezbłędnie. A jak wiemy, życie jest idealnie nieidealne. W realnym życiu liczy się nie tylko skuteczność z ulotki, ale skuteczność przy użyciu typowym, uwzględniającym pomyłki, spóźnienia i pominięcia. Różnica między nimi to nie szczegół statystyczny – to różnica między spokojem, a niechcianą niespodzianką. Bo w antykoncepcji nie ma metod skutecznych w 100%.

eprasa.pl d2bae50c4b

Tabletka dwuskładnikowa zawodzi przy użyciu idealnym u około 0,3% kobiet rocznie, ale typowo aż u około 7%, czyli u jednej na czternaście kobiet. Prezerwatywa nie działa w 2% przy idealnym użyciu, ale już 3% typowo, jeszcze gorzej jest ze stosunkiem przerywanym, gdzie odsetek ten to odpowiednio 4% i 20%. Metody obserwacji cyklu i użycie aplikacji do śledzenia dni płodnych, to przy typowym użyciu rząd 7–8%. A na drugim biegunie mamy wkładki i implanty, dla których zawodność to poniżej 1% rocznie, zarówno idealnie, jak i typowo, bo nie ma w nich czego pomylić. Stąd najważniejszy, rzadko wypowiadany wniosek: o skuteczności w praktyce decyduje nie sama moc metody, lecz to, jak bardzo wybacza ona błędy. Wybierając, pytaj zatem nie tylko o to, ile ma procent skuteczności, ale też o to, co się stanie, gdy raz zapomnisz.

Założyć i zapomnieć – długodziałające metody odwracalne

To najskuteczniejsza i, wbrew obiegowej opinii, jedna z najbezpieczniejszych grup środków antykoncepcyjnych. Raz założone działają latami, bez konieczności zachowania codziennej dyscypliny.

Implant podskórny To cienki pręcik, wszczepiany pod skórę ramienia, uwalniający progestagen przez 3–5 lat. Jest uważany za najskuteczniejszą odwracalną metodę antykoncepcyjną, z zawodnością rzędu 0,1% rocznie. Działa hamując owulację i zagęszczając śluz szyjkowy, by utrudnić plemnikom dotarcie do jajowodów. Najczęstszy efekt uboczny to nieregularne plamienia, zwłaszcza w pierwszych miesiącach po założeniu.

Wkładka miedziana Nie zawiera hormonów, działa skutecznie przez 5–10 lat (część modeli nieco dłużej). Jony miedzi działają plemnikobójczo i wywołują odczyn w błonie śluzowej macicy, niesprzyjający zapłodnieniu. Jej niewątpliwą zaleta jest brak hormonów. Wadą to, że u części kobiet nasila krwawienia i bóle miesiączkowe.

Wkładka hormonalna Uwalnia progestagen miejscowo przez 5–8 lat, zagęszcza śluz, ścieńcza wyściełające macicę endometrium i hamuje owulację. Jej zawodność wynosi poniżej 0,5%. Dodatkowo znacząco zmniejsza krwawienia, dlatego czasami stosuje się ją w leczeniu obfitych miesiączek, a u części kobiet zatrzymuje je całkowicie. Wchłanianie ogólnoustrojowe hormonu jest niewielkie. Czasami stosuje się ją także w terapii hormonalnej w menopauzie.

Metody dwuskładnikowe – tabletka, plaster, krążek

Klasyczna pigułka antykoncepcyjna i jej krewni – plaster i dopochwowy krążek – hamują owulację. Poza ochroną przed ciążą dają realne korzyści dodatkowe: regulują cykl, łagodzą bolesne i obfite miesiączki, poprawiają stan skóry trądzikowej, a przy długim stosowaniu obniżają ryzyko rozwoju raka jajnika i endometrium. To rzeczy, o których w pośpiechu gabinetu rzadko się mówi. Jest jednak druga strona: zawarty w nich estrogen zwiększa ryzyko zakrzepicy żylnej. Warto jednak zobaczyć to w liczbach bezwzględnych, bo to studzi panikę i zarazem uczy wybierać. U kobiet niestosujących hormonów ryzyko zakrzepicy żylnej to około 2 przypadki na 10 tysięcy kobiet rocznie, przy tabletce z lewonorgestrelem wzrasta ono do 5-20, a przy preparatach z desogestrelem, gestodenem czy drospirenonem do około 10–20, czyli 1,5–2 razy więcej. Dla porównania, sama ciąża i połóg niosą ryzyko wyraźnie wyższe niż jakakolwiek tabletka. Stąd dwa praktyczne wnioski: rodzaj progestagenu ma znaczenie (najniższe ryzyko ma lewonorgestrel), a bezwzględne ryzyko u zdrowej kobiety pozostaje małe.

Kiedy estrogen jest przeciwwskazany? Metod dwuskładnikowych nie powinny stosować kobiety palące papierosy po 35. roku życia, doświadczające migren z aurą, pacjentki z nadciśnieniem, panie z otyłością wysokiego stopnia, a także po przebytej zakrzepicy lub z trombofilią. W tych sytuacjach bezpieczne pozostają metody bez estrogenu (progestagenowe i wkładki). To jeden z najważniejszych punktów, w których dobór metody ratuje przed groźnym powikłaniem.

Metody tylko progestagenowe – minipigułka i zastrzyk

Nie zawierają estrogenu, więc **nie zwiększają ryzyka zakrzepicy** – to opcja dla kobiet, które estrogenu stosować nie mogą.

Minipigułka (tabletka progestagenowa) wymaga regularności i stosowaniao tej samej godzinie, nowsze preparaty (z drospirenonem lub dezogestrelem) są pod tym względem bardziej wybaczające.

Zastrzyk z octanu medroksyprogesteronu (DMPA) podaje się co około 12–13 tygodni. Przy terminowych iniekcjach jest bardzo skuteczny, ale w użyciu typowym zawodzi w około 4%, głównie

Skuteczność metod antykoncepcji

Zawodność w ciągu roku (na 100 kobiet) — im mniej, tym skuteczniej

Metoda	Użycie idealne	Użycie typowe
Metody typu „założyć i zapomnieć" (<1% zawodności)		
Implant podskórny	0,1%	0,1%
Wkładka hormonalna	0,1%	0,4%
Wazektomia	0,1%	0,15%
Podwiązanie jajowodów	0,5%	0,5%
Wkładka miedziana	0,6%	0,8%
Charakteryzują się najniższym ryzykiem błędu, ponieważ nie wymagają codziennej pamięci o ich stosowaniu.		
Znaczna różnica między teorią a praktyką (Wymagające regularności)		
Zastrzyk (DMPA)	0,2%	4%
Tabletka / plaster / krążek	0,3%	7%
W tej grupie błąd ludzki (np. pominięcie dawki) drastycznie obniża faktyczną skuteczność ochrony.		
Wysokie ryzyko przy braku precyzji (Zawodne w użyciu typowym)		
Prezerwatywa (męska)	2%	13%
Prezerwatywa „dla kobiet"	5%	21%
Błona / kapturek	6%	16%
Obserwacja cyklu / aplikacja	1–5%	7–23%
Stosunek przerywany	4%	20%
Metody barierowe i naturalne wymagają największej dyscypliny, a ich zawodność w codziennym życiu sięga od kilku do kilkunastu procent.		

<1% — „założyć i zapomnieć" · wymaga regularności · zawodne w użyciu typowym

eprasa.pl d2bae50c4b

z powodu spóźnień. Dwie rzeczy, o których trzeba wiedzieć: powrót płodności po ich odstawieniu bywa opóźniony nawet o kilka–kilkanaście miesięcy, a w czasie stosowania dochodzi do odwracalnego spadku gęstości kości.

Metody barierowe, jedyne, które chronią także przed zakażeniem

Prezerwatywa wypada słabiej w tabeli skuteczności, z około 13% skutecznością typową, ale ma cechę, której nie ma żadna inna metoda: chroni przed zakażeniami przenoszonymi drogą płciową. Dlatego najsensowniejsza bywa strategia podwójna – skuteczna metoda zapobiegania ciąży (np. wkładka) plus prezerwatywa przeciw infekcjom, zwłaszcza z nowym partnerem. **Prezerwatywa dla kobiet, błona dopochwowa i kapturek naszyjkowy**, z których niektóre zawierają środek plemnikobójczy, to metody niszowe, o wyraźnie wyższej zawodności.

Antykoncepcja awaryjna – koło ratunkowe

Trzy nieporozumienia potrafią tu naprawdę zaszkodzić. Po pierwsze, **to nie jest środek poronny**. Tabletka „po" działa, opóźniając lub blokując owulację, jeśli do jajeczkowania już doszło, nie zadziała. Dlatego liczy się czas: im wcześniej zostanie przyjęta, tym lepiej. Po drugie, **preparaty nie są sobie równe**. Lewonorgestrel jest zarejestrowany do 72 godzin i z czasem jego działanie słabnie, octan uliprystalu działa skuteczniej, nawet do 120 godzin. Badania dowodzą, że odsetek ciąż dla lewonorgestrelu wynosi około 2,2%, a dla octan uliprystalu około 1,4%. Co ważne, **masa ciała ma znaczenie:** skuteczność lewonorgestrelu spada już powyżej 70 kg i BMI (wskaźnik masy ciała) 30, a octan uliprystalu zaleca się powyżej BMI 25. U cięższych kobiet rozważa się podwójną dawkę lewonorgestrelu albo octanu uliprystalu. Po trzecie, i najmniej znane: **najskuteczniejszą metodą awaryjną nie jest żadna tabletka, lecz wkładka miedziana,** założona do kilku dni po stosunku – jej skuteczność sięga powyżej 99%, niezależnie od masy ciała, a przy okazji od razu staje się antykoncepcją na lata.

Metody trwałe

Wazektomia dla mężczyzn i **podwiązanie jajowodów** to metody dla osób pewnych, że nie chcą już mieć dzieci. Warto znać jednak asymetrię: wazektomia to drobny zabieg, wykonywany w znieczuleniu miejscowym, o zawodności poniżej 0,15%, wymagający kontrolnego badania nasienia po około 3 miesiącach. Podwiązanie jajowodów u kobiety jest zabiegiem operacyjnym, o dużo większym ryzyku i nieco wyższej zawodności. Obie metody traktuje się jako nieodwracalne, mimo że bywają operacyjnie odwracane. Wazektomia jest w Polsce legalna i powszechnie dostępna na życzenie, ponieważ zabieg ten uważa się za odwracalny. Natomiast podwiązanie jajowodów na życzenie jest uznawane za nielegalne z uwagi na jego nieodwracalny charakter – po uszkodzeniu jajowodów plemniki nie mogą dotrzeć do komórki jajowej – to w jajowodzie dochodzi do zapłodnienia, nie w macicy. Lekarze w Polsce powołują się na art. 156 Kodeksu Karnego, który penalizuje „spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu" poprzez pozbawienie zdolności płodzenia. W przypadku wazektomii ryzyko to jest minimalizowane dzięki możliwości jej odwrócenia, a w przypadku operacji u kobiet, uszczerbek jest nie do naprawienia.

Co po cichu osłabia antykoncepcję

Skuteczność antykoncepcji potrafią obniżyć **interakcje lekowe** – zwłaszcza leki i suplementy indukujące enzymy wątrobowe (część leków przeciwpadaczkowych, przeciwgrzybiczych i antybiotyków oraz dziurawiec, lukrecja i adaptogeny). Znaczenie ma też **masa ciała** (dla niektórych metod) oraz najzwyklejsze błędy: **pominięcie tabletki, spóźnienie zastrzyku** czy **złe założenie prezerwatywy**. Antykoncepcję osłabiać może także **biegunka i wymioty** oraz **palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.**

Pytanie, którego nikt nie zadaje – kiedy naprawdę można odstawić antykoncepcję?

Płodność po 40. roku życia ulega gwałtownemu obniżeniu, ale nie znika aż do menopauzy. Kobiety w okresie okołomenopauzalnym systematycznie nie doceniają ryzyka ciąży, a ciąża w tym wieku wiąże się z wyższym ryzykiem powikłań. Reguły odstawienia antykoncepcji są konkretne: po 55. roku życia antykoncepcję może zrezygnować z każdej metody antykoncepcji, ponieważ samoistne zajście w ciążę po tym wieku jest skrajnie rzadkie, nawet przy wciąż obecnych krwawieniach. Wcześniejsze odstawienie antykoncepcji jest zalecane po 12 miesiącach bez miesiączki, jeśli masz 50 lat lub więcej, a jeśli mniej niż 50 to dopiero po 24 miesiącach.

Seks po menopauzie

Menopauza to koniec lęku przed ciążą, ale nie może być końcem ostrożności.

Warto to nazwać wprost, bo rzadko się o tym mówi: dla wielu kobiet seks po menopauzie, uwolniony od strachu przed ciążą, a często i od miesiączki, bywa najlepszym w życiu. To realna zmiana jakości, nie pocieszenie. Są jednak pewne sprawy, które przemilczają i poradniki, i lekarze.

Infekcje nie przechodzą na emeryturę

Liczba zakażeń przenoszonych drogą płciową u osób po 55. roku życia podwoiła się w ciągu ostatniej dekady. Powód jest ludzki: skoro ciąża już nie grozi, prezerwatywa wydaje się zbędna – używa jej tylko około 3% osób po 60. roku życia. Dochodzą nowi partnerzy po rozwodzie czy owdowieniu, aplikacje randkowe, a po menopauzie, cieńsza, bardziej wrażliwa śluzówka pochwy, w której infekcji łatwiej się przyjąć i trudniej ją zwalczyć zwiększają ryzyko zachorowania. Zatem po menopauzie prezerwatywa zmienia rolę. Nie chroni już przed ciążą, ale przed zakażeniem.

Suchość i atrofia To częste i wstydliwe, ale w pełni uleczalne problemy. Spadek poziomu estrogenu po menopauzie ścieńcza i wysusza śluzówkę, zmniejsza ukrwienie i podnosi pH pochwy, pro-

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet Public Health. 2021 Aug;6(8):e608-e613.
2. Dtsch Arztebl Int 2020. DOI: 10.3238/arztebl.2020.0645
3. J Sex Med. 2022 Oct;10(5):100543.
4. Psychiatr. Pol. 2014; 48(4): 715–726
5. J Sex Med. 2020 Oct;17(10):1903-1913.
6. Am J Med. 2020 Jan;133(1):100-107.
7. J Sex Med. 2023 Jul 31;20(8):1078-1084.
8. Int J Clin Pract 2010;64(7):848–857
9. J Sex Med. 2026 May 11;23(6):qdag137
10. Int J Impot Res 2006;18(4):405–410.
11. Arch Intern Med 2011;171(20):1797–1803.
12. J Sex Med 2016;13(5):852–859.
13. J Clin Endocrinol Metab 2001;86(2):724–731.
14. J Sex Med. 2013 Nov;10(11):2658-70.
15. New Media & Society 2024;26(10):5923–5941.
16. Contraception 2011;83(5):397–404.
17. Indian J Sex Transm Dis AIDS. 2025 Jun 9;46(1):16–21.
18. Microorganisms. 2023 Jan 23;11(2):298.
19. Int J Gynecol Obstet 2018;141(3):287–294.

eprasa.pl d2bae50c4b

wadząc do rozwoju zespołu moczowo-płciowego menopauzy, którego główne objawy, to suchość, pieczenie, ból przy współżyciu i częstsze infekcje dróg moczowych oraz pochwy. Problem ten dotyczy większości kobiet po menopauzie, a mimo to jest rażąco rzadko leczony, bo wstyd każe go znosić. Niepotrzebnie, opcji jest sporo i są skuteczne.

Lubrykant to nie to samo co nawilżacz To rozróżnienie, którego prawie nikt nie tłumaczy. Lubrykant działa doraźnie i stosuje się go przed i w trakcie współżycia, by zmniejszyć tarcie, nie zmienia on samej tkanki. Nawilżacz dopochwowy stosuje się za to regularnie, 2–3 razy w tygodniu, niezależnie od seksu – wiąże wodę w nabłonku i działa dłużej. W badaniach jego skuteczność przy łagodnej suchości bywa porównywalna z miejscowym estrogenem.

Miejscowe stosowanie estrogenu Najskuteczniejszym leczeniem zespołu moczowo-płciowego menopauzy jest niskodawkowy estrogen miejscowy (krem, globulka, pierścień). Odbudowuje on nabłonek i poprawia ukrwienie, obniża pH, przywraca prawidłową florę, a przy okazji zmniejsza ryzyko nawrotu zakażeń dróg moczowych, przy minimalnym wchłanianiu ogólnoustrojowym. To ważne, bo lęk przed hormonami każe wielu kobietom rezygnować z bezpiecznej terapii. Gdy estrogen jest niewskazany lub niechciany, są alternatywy: dopochwowy DHEA (dehydroepiandrosteron, prasteron), doustny ospemifen czy kwas hialuronowy. Wystarczy wraz z lekarzem wybrać jedną z opcji.

Higiena intymna – mniej znaczy więcej

Najważniejsze zdanie o higienie intymnej brzmi: pochwa jest samoczyszcząca. Wydzielina, którą wiele kobiet uznaje za brud, jest mechanizmem oczyszczania. Utrzymuje kwaśne środowisko (pH około 3,8–4,5), zdominowane przez pałeczki kwasu mlekowego (*Lactobacillus*), które wytwarzają kwas mlekowy i nadtlenek wodoru i bronią przed patogenami. Estrogen podtrzymuje ten układ, dlatego po menopauzie, gdy estrogenu ubywa, pH pochwy rośnie, a flora staje się bardziej podatna na zaburzenia – to kolejny powód, by właśnie wtedy nie dezynfekować pochwy na własną rękę. Bo w tym przypadku miej, znaczy więcej.

Trzeba powiedzieć głośno: irygacje (płukanki dopochwowe) nie mają udowodnionych korzyści, a szkodzą. Zaburzają mikrobiom, podnoszą pH i wiążą się z częstymi zakażeniami bakteryjnymi pochwy, infekcjami grzybiczymi i stanem zapalnym miednicy mniejszej, a nawet większym ryzykiem zakażeń, przenoszonych drogą płciową i powikłań ciąży. Mimo to stosuje je od 10 do 40% kobiet. To paradoks, że metoda i produkty, sprzedawane jako higieniczne, wywołują dokładnie te problemy (przykry zapach, świąd, upławy), które obiecuje rozwiązać – bo niszczy mikroflorę, która im zapobiega. To samo dotyczy perfumowanych mydeł, żeli, płynów do higieny intymnej i chusteczek do higieny, a także modnych rytuałów w rodzaju parowania pochwy czy kamiennych jajeczek joni – podrażniają, rozregulowują florę i nie leczą niczego. Sprzedają głównie poczucie wstydu. Również nadużywanie kwasu borowego na własną rękę bywa szkodliwe – to nie jest kosmetyk do rutynowego stosowania.

Tekst dr Anna Anderson

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol
płyn doustny, lek roślinny

- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użycie wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynną lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

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

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

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

eprasa.pl d2bae50c4b

Rak prostaty

Badać czy nie badać PSA?

Rak prostaty jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym u mężczyzn w Stanach Zjednoczonych i jedną z głównych przyczyn zgonów. Według amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom co roku lekarze zgłaszają 250–300 tysięcy nowych przypadków, a umiera około 30 tysięcy mężczyzn rocznie. W Polsce, według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, rak prostaty to najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy u mężczyzn, który wyprzedził ostatnio raka płuc w statystykach zachorowalności. Rocznie diagnozuje się około 18–20 tysięcy nowych przypadków, co świadczy o znaczącym wzroście, jednak eksperci uważają, że częściowo za ten wzrost odpowiada większa wykrywalność, nawet u pacjentów bezobjawowych. Pod względem umieralności rak prostaty plasuje się niżej niż zachorowalność – to nowotwór o relatywnie powolnym przebiegu, wielu pacjentów umiera raczej z rakiem prostaty, a nie z jego powodu. Polska nadal ma niższą zachorowalność niż kraje Europy Zachodniej i USA, ale różnica ta zmniejsza się każdego roku.

Podstawą diagnostyki i badań przesiewowych od dekad jest badanie poziomu antygenu specyficznego dla prostaty (PSA). Wykonuje się je przy okazji corocznych badań już od 45. roku życia. Chociaż podwyższony poziom PSA może wskazywać na obecność raka, może być również spowodowany czynnikami niezwiązanymi z chorobą. A to zrodziło pewne wątpliwości, dotyczące badań przesiewowych i zasadności tak szerokiego zastosowania tego parametru. Obecnie zaleca się, także w Polsce, aby po 70. roku życia zaprzestać badań poziomu PSA, jeśli stan pacjenta jest dobry i nie budzi wątpliwości. Czy to rozsądne, zwłaszcza, że koszt badania to jedynie około 50–80 zł? Czy nie wpadamy z jednej strony w pułapkę zbytniej diagnostyki, podczas gdy z drugiej umykają nam pojedyncze przypadki mężczyzn, u których choroba pojawia się dopiero po 70-tce i rozwija galopująco? Badać zatem, czy nie badać?

Na to pytanie, zadane przez Redakcję Wellness Letter, wydawanego przez Uniwersytet Berkeley w Kalifornii (USA), odpowiada prof. Peter Carroll, wybitny amerykański urolog i onkolog, ekspert w dziedzinie

eprasa.pl d2bae50c4b

wczesnego wykrywania oraz leczenia raka prostaty, pęcherza i nerek.

Wellness Letter: Wiele osób było zaskoczonych wiadomością, że były prezydent Joe Biden cierpi na agresywną postać raka prostaty, który dał już przerzuty do kości. Rak prostaty występuje co prawda bardzo często u starszych mężczyzn, ale najczęściej rozwija się powoli, więc większość pacjentów, u których zostanie zdiagnozowany, umiera z innych przyczyn. Czy może Pan przedstawić kontekst tej sytuacji i wyjaśnić, jak do tego doszło?

Peter Carroll: Decyzje dotyczące badań przesiewowych w kierunku raka prostaty są podejmowane w porozumieniu z pacjentami. Omawiamy ryzyko i korzyści w oparciu o ich wiek i inne okoliczności. Nie wiemy, o czym rozmawiali prezydent Biden i jego lekarz dekadę temu, kiedy miał on około 70 lat i ostatni raz wykonywał badanie PSA. Myślę, że historia choroby byłego prezydenta sięga tego ostatniego badania PSA. Nie wiemy, jakie były wyniki. Być może w 2014 roku poziom PSA był bardzo niski. Oznaczałoby to, że ryzyko w przyszłości było niewielkie i decyzja o zaprzestaniu badań przesiewowych była rozsądna. Jednak nawet jeśli poddawałby się badaniom kontrolnym co roku, mógłby zachorować na szybko rozwijającego się raka, bez żadnych objawów. Nie jest to częste, ale zdarza się. Po prostu nie znamy całej historii. Istnieje również kwestia drugorzędna, czy w przypadku osoby na jego stanowisku należy wziąć pod uwagę inne czynniki niż w przypadku osób, które nie kierują krajem? Być może standardy badań przesiewowych powinny być wyższe dla niego niż dla mnie i innych osób, które nie wykonują tej pracy, wymagającej bardzo dużej sprawności fizycznej i psychicznej.

WL: Jakie jest obecnie stanowisko środowiska medycznego w sprawie wartości badania PSA?

PC: Uważam, że badania przesiewowe PSA są ważne. Poziom PSA w wieku 45 lat pozwala bardzo dobrze przewidzieć przyszłe ryzyko raka prostaty i ryzyko wystąpienia przerzutów. Na podstawie tego badania, historii rodzinnej i innych czynników można bowiem określić, czy dana osoba powinna poddawać się badaniom przesiewowym co roku, co 2 lata, czy rzadziej. Te kwestie ustala się z pacjentem indywidualnie.

Badania przesiewowe PSA pozwalają także przewidzieć ryzyko, jednak nie są specyficzne dla raka prostaty. Jeśli przebadałbym 1000 mężczyzn, u około 250 z nich stwierdziłbym podwyższony poziom PSA. Jeśli jednak wykonałbym u wszystkich z nich biopsję, okazałoby się, że tylko około połowa z nich ma raka. Reszta ma, po prostu, łagodny przerost prostaty, który także podnosi poziom PSA, a wbrew obiegowej opinii, nie jest stanem przedrakowym i wymaga innego sposobu leczenia.

WL: Czy obecne podejście do raka prostaty i badań przesiewowych PSA różni się od tego sprzed lat?

PC: Zdecydowanie. Zajmuję się tym od dawna i widzę, że nastąpiła ogromna zmiana w sposobie postrzegania raka prostaty, jego diagnozowania i leczenia. Badania przesiewowe PSA zyskały na popularności już w połowie lat 90. W tamtym czasie badano wszystkich mężczyzn, wykrywano chorobę i leczono wszystkich. Dane wykazywały, że badania przesiewowe PSA ratują życie. Z czasem stało się jednak jasne, że istnieje poważny problem z nadmierną wykrywalnością i nadmiernym leczeniem. Nadmierna wykrywalność oznacza wykrycie nowotworu, który nie stanowiłby problemu dla pacjenta przez całe życie, gdyby nie został wykryty. Nadmierne leczenie oznacza natomiast leczenie nowotworu u pacjenta, który doświadczając poważnych skutków ubocznych leczenia, nie odnosi żadnych korzyści.

WL: Czy w przypadku raka prostaty można stwierdzić, czy wymaga on leczenia, czy nie?

PC: Myślę, że obecnie jest to możliwe, a University of California, San Francisco (USA) jest liderem w tej dziedzinie. Obserwujemy i badamy jedną z największych na świecie grup mężczyzn, objętych aktywnym nadzorem, tj. obserwowanych przez pewien czas bez leczenia, chyba że nowotwór postępuje. U wielu mężczyzn diagnozuje się nowotwory o niskim stopniu złośliwości i niewielkiej objętości. Dowiedliśmy, że w takich przypadkach bezpieczniejszy jest aktywny nadzór. Jak to działa? Otóż ryzyko przerzutów w przypadku nowotworów o niskim stopniu złośliwości jest bardzo niskie i wynosi około 1% w ciągu 10 lat. W tym czasie około jedna trzecia mężczyzn zostanie poddana leczeniu, ponieważ obserwujemy u nich pewne zmiany w przebiegu choroby nowotworowej. Jeśli jednak dzięki aktywnej obserwacji możemy opóźnić leczenie o 5, 10 czy 15 lat, to jest to sukces – pacjenci nie doświadczają

Polskie wytyczne diagnostyki raka prostaty

Kto i kiedy powinien się badać

- Mężczyźni 50+ bez obciążeń rodzinnych.
- Mężczyźni 45+ przy dodatnim wywiadzie rodzinnym (ojciec lub brat z rakiem prostaty).
- Nosiciele mutacji BRCA1/BRCA2 – badania zaleca się już od 40. roku życia, ze względu na bardziej agresywny przebieg raka prostaty w tej grupie.

Badania pierwszej linii

- PSA (antygen swoisty dla prostaty) – badanie krwi, podstawa skriningu, choć kontrowersyjne ze względu na ryzyko nadrozpoznawalności.
- DRE (badanie *per rectum*) – badanie palpacyjne, nadal zalecane jako uzupełnienie diagnostyki, mimo ograniczonej czułości.
- Ocena wskaźnika PSA/wolne PSA oraz gęstości PSA przy wynikach granicznych.

Kluczowa zmiana ostatnich lat dotyczy zalecenia wykonania wieloparametrycznego rezonansu magnetycznego (mpMRI) przed biopsją u mężczyzn z podwyższonym poziomem PSA i bez wcześniejszej biopsji. Zmiany ocenia się w 5 stopniowej skali PI-RADS, w której wynik 1-2 oznacza niskie ryzyko, brak konieczności wykonania biopsji i zalecenie obserwacji. PI-RADS 3 wskazuje na średnie ryzyko i wiąże się z zaleceniem indywidualnej oceny stanu pacjenta i zasadności biopsji, a wynik 4-5, oznaczający wysokie ryzyko, jest już zdecydowanym wskazaniem do wykonania biopsji. Narzędzia wspomagające decyzję, co do sposobu leczenia, to tzw. kalkulatory ryzyka, czyli algorytmy, łączące wynik PSA i badania DRE, wiek i wywiad rodzinny, pomagające zdecydować, czy w ogóle kierować pacjenta na biopsję.

eprasa.pl d2bae50c4b

bowiem w międzyczasie żadnych skutków ubocznych leczenia. Mężczyźni i ich rodziny muszą zatem podejmować decyzje wraz z lekarzem, w oparciu o najlepsze dostępne informacje. Często jednak nie otrzymują tych informacji.

WL: Jakie jest zatem właściwe podejście w przypadku podwyższenia poziomu PSA?
PC: Opracowaliśmy obecnie kilka dodatkowych badań, które pozwalają określić prawdopodobieństwo wystąpienia klinicznie istotnej choroby u pacjenta z podwyższonym poziomem PSA. I nie chodzi tu o dowolny nowotwór, ale o schorzenie, które może wymagać leczenia. Dysponujemy szeroką gamą opcji, takich jak badania krwi i moczu oraz badania MRI (rezonans magnetyczny) prostaty, a także profilowanie genomowe, które pozwalają określić ryzyko wystąpienia klinicznie istotnego raka prostaty. Na podstawie tych informacji możemy podjąć decyzję o wykonaniu biopsji.

W ostatnich latach, dzięki tym możliwościom, udało nam się zmniejszyć liczbę biopsji w o co najmniej 30–40%. Innymi słowy, obecnie biopsję wykonujemy bardzo selektywnie. A jeśli jest ona konieczna, badanie MRI może pomóc w jej bardziej precyzyjnym wykonaniu. Ponadto przed wykonaniem biopsji zawsze informuję mężczyzn o ryzyku nadmiernego wykrycia raka prostaty. Mówię im: „Proszę zrozumieć, że mogę wykryć raka, a następnie poinformować pana, że nie wymaga on leczenia". I przedstawiam im dane. Należy poinformować mężczyzn o tym przed wykonaniem biopsji, a nie po jej wykonaniu, ponieważ wielu mężczyzn słysząc słowo rak, utożsamia je z chorobą śmiertelną.

WL: W jaki sposób decyduje pan, kiedy najlepszą strategią jest aktywna obserwacja, a kiedy konieczne jest rozpoczęcie leczenia?
PC: W przypadku mężczyzn z chorobą we wczesnym stadium, bez przerzutów, pierwsze pytanie, które zawsze zadajemy, brzmi: czy w ogóle potrzebują leczenia? Ponownie, na podstawie stopnia zaawansowania nowotworu, jego objętości, genomiki i obrazowania MRI można wybrać pacjentów, którzy początkowo nie wymagają żadnego leczenia. Wtedy właśnie stosujemy nadzór. W takich przypadkach udało nam się również zminimalizować schemat nadzoru. Kiedyś mężczyźni musieli co roku poddawać się biopsji kontrolnej. Odkryliśmy, że możemy przewidzieć prawdopodobieństwo progresji choroby, dzięki czemu możemy dostosować schemat do potrzeb poszczególnych pacjentów i zmniejszyć liczbę biopsji kontrolnych. Mamy różne opcje leczenia. Ostateczna decyzja o tym, kiedy i jak leczyć, zależy od trzech rzeczy. Pierwsza to rodzaj raka. Potem patrzymy na wiek i stan zdrowia pacjenta, czy ma jakieś choroby współistniejące, na przykład serce czy płuc, i w końcu pytamy, jaka jest wola pacjenta. Ważne jest, żeby jasno powiedzieć o najczęstszych skutkach ubocznych leczenia, czyli problemach z pęcherzem, jelitami i seksualnością.

WL: Wracając do prezydenta Bidena i pacjentów z agresywnym rakiem prostaty, jakie jest standardowe leczenie w takich przypadkach i jakie są rokowania?
PC: Myślę, że leczenie jest bardzo podobne we wszystkich głównych ośrodkach medycznych. Najczęstszą metodą leczenia jest terapia hormonalna, polegająca na obniżeniu poziomu testosteronu w surowicy. Prawie wszystkie nowotwory prostaty, przynajmniej w początkowej fazie, są zależne od androgenów, co oznacza, że ich rozwój jest stymulowany przez poziom testosteronu. Ogólnie rzecz biorąc, długoterminowe wyniki leczenia mężczyzn z przerzutami są obecnie o wiele lepsze niż 20 lat temu. Mamy nowe możliwości, a to daje nadzieję.

Zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Urologicznego nie ma sztywnej górnej granicy wieku wykonywania badania PSA. Obowiązuje zasada oceny oczekiwanej długości życia. Do około 70. roku życia rutynowe badania PSA są jak najbardziej zasadne. Powyżej 70. roku życia decyzja jest indywidualna, oparta na tzw. oczekiwanej długości życia, a nie samym wieku metrykalnym:

- Jeśli przewidywana długość życia przekracza 10-15 lat, czyli pacjent jest w dobrym stanie ogólnym, bez istotnych chorób współistniejących, badanie nadal ma sens, bo rak prostaty rozwija się powoli, a wcześnie podjęte leczenie zwiększa szanse na całkowite wyleczenie.
- Jeśli przewidywana długość życia jest krótsza niż 10 lat, a pacjent cierpi na poważne choroby współistniejące i ma zaawansowany wiek biologiczny, wytyczne odradzają wykonywanie dalszych badań, z uwagi na ryzyko nadrozpoznawalności i nadleczenia, z którymi wiążą się liczne powikłania, a ryzyko przewyższa potencjalną korzyść.

eprasa.pl d2bae50c4b

Sekret pięknych i zdrowych nóg

Suchą skórę, uczucie ciężkości, obrzęki, pajączki czy podrażnienia w wielu przypadkach można wyraźnie ograniczyć dzięki kilku dobrym nawykom, które wspierają skórę, naczynia oraz mikrokrążenie.

W pielęgnacji nóg najlepiej działa strategia małych kroków: regularne nawilżanie, delikatne złuszczanie, wspieranie mikrokrążenia, rozsądna depilacja i odpowiednio dobrane składniki aktywne.

Gładka i zadbana skóra

W związku z tym, że w łydkach znajduje się stosunkowo niewiele gruczołów łojowych, szybciej tracą one wilgoć i ulegają przesuszeniu. Problem dodatkowo nasilają gorące kąpiele, klimatyzacja, częste golenie i noszenie obcisłych spodni. Mycie ciała z użyciem mydeł również może prowadzić do naruszenia naturalnej bariery ochronnej i utraty wilgoci[1]. Skóra przesuszona nie tylko wygląda mniej estetycznie, ale staje się też bardziej podatna na podrażnienia, swędzenie, mikrouszkodzenia i nierówną teksturę. Skuteczna pielęgnacja nóg powinna koncentrować się na odbudowie bariery hydrolipidowej skóry. **Mocznik** to jeden z najlepszych składników, stosowanych w pielęgnacji suchej i szorstkiej skóry. Występuje naturalnie w ludzkim naskórku jako element tzw. naturalnego czynnika nawilżającego, odpowiedzialnego za utrzymanie właściwego poziomu wilgoci. W niższych stężeniach działa przede

eprasa.pl d2bae50c4b

wszystkim nawilżająco – wiąże wodę i ogranicza jej utratę, dzięki czemu skóra staje się bardziej miękka i mniej napięta. Wyższe stężenia mają dodatkowo działanie wygładzające i delikatnie złuszczające, dlatego sprawdzają się przy zrogowaceniach, szorstkości[2].

Ceramidy to naturalne lipidy budujące barierę ochronną skóry. Można je porównać do cementu, który spaja komórki naskórka i zapobiega nadmiernej utracie wilgoci. Kiedy ich poziom spada, na przykład wskutek częstego golenia, gorących kąpieli czy stosowania silnych detergentów, skóra szybciej staje się przesuszona, szorstka i bardziej reaktywna. Preparaty zawierające ceramidy pomagają odbudować uszkodzoną warstwę ochronną, dzięki czemu zmniejszają uczucie napięcia, pieczenia i swędzenia[3]. Są szczególnie polecane osobom, które po depilacji zauważają zaczerwienienie lub dyskomfort. Najlepiej działają w połączeniu z substancjami nawilżającymi i emolientami.

Gliceryna jest jedną z najskuteczniejszych substancji nawilżających. Jej działanie polega na przyciąganiu i zatrzymywaniu cząsteczek wody w naskórku, co poprawia miękkość i elastyczność skóry. Regularnie stosowana pomaga ograniczyć szorstkość, łuszczenie się naskórka oraz uczucie jego ściągnięcia. Sama gliceryna nie tworzy jednak warstwy ochronnej, dlatego najlepsze efekty daje w połączeniu z lipidami, np. ceramidami lub masłem shea, które zapobiegają utracie wilgoci.

Skwalan jest pochodną skwalenu, czyli jednego z lipidów wytwarzanych przez komórki skóry[4]. Ma zdolność wzmacniania warstwy ochronnej naskórka, nie pozostawia tłustej warstwy ani uczucia lepkości. Pomaga ograniczać utratę wody i wspiera regenerację po goleniu czy depilacji. Chroni także skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania ultrafioletowego[5].

Masło shea to ceniony emolient, stosowany przy silnym przesuszeniu i szorstkości skóry. Tworzy delikatny film ochronny, który ogranicza utratę wilgoci oraz chroni przed działaniem czynników zewnętrznych, takich jak mróz czy klimatyzacja. Regularne stosowane może poprawiać elastyczność skóry i dodawać jej miękkości.

Odświeżająca kąpiel do stóp

Do miski z ciepłą wodą wsyp 2 łyżki soli (najlepiej morskiej), dodaj sok z jednej mandarynki oraz łyżkę miodu. Zanurz stopy na 10-15 min, a następnie delikatnie je osusz. Kąpiel działa odświeżająco, wspiera regenerację i nawilżenie, a sól pomaga zmiękczyć zrogowaciały naskórek, przygotowując skórę do dalszej pielęgnacji pięt.

Niacynamid, czyli aktywna forma witaminy B3, działa wielokierunkowo. Wspiera odbudowę bariery ochronnej skóry, pomaga zmniejszać zaczerwienienie i ogranicza nadmierną utratę wody[6]. Szczególnie dobrze sprawdza się u osób, które po goleniu lub kąpieli zauważają pieczenie, uczucie napięcia albo skłonność do podrażnień. Dodatkowo może wspierać wyrównanie kolorytu skóry i poprawiać jej ogólny wygląd, dzięki czemu nogi wydają się bardziej gładkie i zadbane.

Pantenol, znany także jako prowitamina B5, to składnik szczególnie ceniony po depilacji. Działa kojąco, wspiera regenerację naskórka i pomaga zmniejszyć uczucie pieczenia oraz zaczerwienienie, dlatego sprawdzi się przy skórze skłonnej do podrażnień. Dodatkowo poprawia nawilżenie skóry i wspiera procesy naprawcze. Z tego powodu znajdziesz go w składzie kremów po opalaniu.

Kwas hialuronowy ma zdolność wiązania dużych ilości wody, dzięki czemu poprawia poziom nawilżenia skóry i sprawia, że wydaje się ona bardziej sprężysta. W połączeniu z emolientami, np. skwalanem lub ceramidami, pomaga dłużej utrzymać efekt gładkości. Przyspiesza także gojenie ran[7].

Warto pamiętać, że nawet najlepsze kuracje nie przyniosą efektów, jeśli stosujemy je sporadycznie. Konieczne są systematyczność i cierpliwość.

Ciężkie nogi

Długotrwałe siedzenie utrudnia prawidłowy powrót krwi żylnej do serca, podobnie jak wielogodzinne stanie. Wysokie temperatury dodatkowo rozszerzają naczynia krwionośne, co sprzyja zatrzymywaniu płynów. Z wiekiem dochodzi do osłabienia ścian naczyń i zmniejszenia elastyczności tkanek. To dlatego nogi często wydają się cięższe latem, podczas podróży samolotem albo po całym dniu pracy przy biurku. Charakterystycznym objawem kłopotów stają się ślady po skarpetkach na kostkach lub uczucie, że buty wieczorem robią się wyraźnie ciaśniejsze.

Jednym z najskuteczniejszych sposobów walki z tym problemem i poprawy krążenia pozostaje regularny ruch. Spacer, jazda na rowerze, pływanie czy nawet krótkie serie wspięć na palce aktywują tzw. pompę mięśniową łydek, która pomaga przesuwać krew ku górze. Pomocne może być również unoszenie nóg nieco powyżej poziomu serca przez kilkanaście minut dziennie. Taka pozycja wspiera odpływ krwi żylnej i może zmniejszać uczucie napięcia. Wiele osób odczuwa też wyraźną ulgę po naprzemiennym polewaniu nóg chłodniejszą wodą, która delikatnie obkurcza naczynia krwionośne.

Escyna z kasztanowca zwyczajnego może wspierać napięcie naczyń żylnych i ograniczać obrzęki związane z przewlekłą niewydolnością żylną. U części osób działanie ekstraktu z kasztanowca jest porównywalne do lekkiej kompresjoterapii.

eprasa.pl d2bae50c4b

Peeling pomarańczowo-kokosowy

Wymieszaj 3 łyżki cukru trzcinowego z łyżką oleju kokosowego i drobno startą skórką z połowy pomarańczy. Wmasuj w wilgotne stopy, pięty i łydki kolistymi ruchami przez 2-3 min, a następnie spłucz ciepłą wodą. Cukier usuwa martwy naskórek, olej kokosowy zmiękcza i chroni skórę, a pomarańcza działa odświeżająco i wspiera regenerację skóry nóg.

Ruszczyk kolczasty, który wspiera napięcie ścian naczyń i może poprawiać komfort przy uczuciu ciężkości[8]. **Hesperydyna i diosmina** to flawonoidy stosowane wspomagająco przy problemach z krążeniem żylnym. U części osób mogą ograniczać obrzęki oraz uczucie napięcia[9].

Jednocześnie warto pamiętać, że przewlekłe, jednostronne obrzęki, wyraźny ból, zaczerwienienie lub nagłe pogorszenie stanu nóg zawsze wymagają konsultacji medycznej. Piękne nogi to nie tylko estetyka, to również zdrowe funkcjonowanie naczyń.

Pajączki i kruche naczynka

Teleangiektazje pojawiające się wokół kostek, na łydkach czy udach są pierwszym sygnałem, że układ żylny zaczyna działać mniej efektywnie[10]. Na ich pojawienie wpływa wiele czynników. Dużą rolę odgrywają predyspozycje genetyczne, hormony, ciąża, siedzący tryb życia oraz praca wymagająca wielogodzinnego stania. Znaczenie ma także masa ciała i częste przegrzewanie nóg – gorące kąpiele, sauna czy długie opalanie mogą sprzyjać pajączkom. Raz rozszerzone naczynka nie skurczą się samoistnie. Kosmetyki mogą wspierać kondycję naczyń, ale nie usuną już istniejących zmian. Właśnie dlatego tak ważna okazuje się tu profilaktyka. Jak pokazują badania, pomocne będą: rutyna, trokserutyna, escyna, arnika i wąkrota azjatycka[11]. Wspierają one mikrokrążenie i elastyczność ścian naczyń krwionośnych oraz ograniczają podatność na ich rozszerzanie.

Suplementacja witaminy C, K i E korzystnie wpłynie na kondycję drobnych naczyń. Warto zwrócić uwagę także na krzem, cynk i miedź, które uczestniczą w utrzymaniu elastyczności tkanek. W suplementacji często wykorzystuje się diosminę i hesperydynę, wspierające napięcie żył i mikrokrążenie[12], a także rutynę, pycnogenol, ekstrakt z pestek winogron i kwasy omega-3, które pomagają chronić naczynia i wspierają prawidłowe krążenie[13].

W codziennym życiu znaczenie mają też proste nawyki: częsta zmiana pozycji podczas pracy, unikanie długiego siedzenia z nogą założoną na nogę, regularny ruch oraz ograniczanie długotrwałego przegrzewania kończyn.

Cellulit bez mitów

„Skórka pomarańczowa" powstaje w wyniku różnic w budowie tkanki podskórnej i działania hormonów. U kobiet włókna tkanki łącznej przebiegają inaczej niż u mężczyzn, co sprzyja uwypuklaniu się komórek tłuszczowych pod powierzchnią skóry. Do tego dochodzą hormony, genetyka, wahania masy ciała, jakość mikrokrążenia i styl życia, w tym przewlekły stres[14]. Co więc działa najlepiej? Najmocniejsze dowody nadal dotyczą połączenia aktywności fizycznej, utrzymania stabilnej masy ciała i wspierania mikrokrążenia. Ruch jest podstawą walki z cellulitem. Nie chodzi wyłącznie o spalanie tkanki tłuszczowej, ale przede wszystkim o poprawę krążenia krwi i limfy[15].

W kosmetykach antycellulitowych najczęściej wykorzystuje się składniki wspierające mikrokrążenie, napięcie skóry i ograniczanie obrzęków. Kofeina, guarana czy zielona herbata pomagają pobudzać krążenie[16]. Kasztanowiec, ruszczyk kolczasty i bluszcz wspierają drenaż tkanek oraz zmniejszają tendencję do zatrzymywania wody. Z kolei retinol, wąkrota azjatycka i algi morskie poprawiają jędrność.

Gładkie nogi bez podrażnień

Depilacja bywa też jednym z głównych powodów podrażnień, przesuszenia i nierównej tekstury skóry. Zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie czy drobne krostki po goleniu mogą być pokłosiem źle dobranej metody usuwania włosków.

Najbardziej popularne pozostaje golenie maszynką, które ma jedną dużą zaletę: jest szybkie i mało inwazyjne, jeśli wykonujemy je prawidłowo. Taką depilację najlepiej wykonywać pod

Maseczka na suche łydki i kolana

Rozgnieć łyżkę pestek granatu i wymieszaj z 2 łyżkami jogurtu naturalnego oraz łyżeczką miodu. Nałóż na suche partie nóg, szczególnie kolana i łydki, pozostaw na 10-15 min, a następnie spłucz letnią wodą. Maska wspiera ochronę skóry przed starzeniem, delikatnie złuszcza i wygładza, działa kojąco i nawilżająco.

eprasa.pl d2bae50c4b

Chłodzący żel

Zaparz mocny napar z mięty i pozostaw do całkowitego ostudzenia. Dodaj łyżeczkę soku z limonki oraz kilka kropli oleju kokosowego, a następnie wymieszaj i przechowuj w lodówce. Wmasuj w łydki po długim dniu lub po wysiłku fizycznym. Mięta daje efekt chłodzenia i uczucie lekkości, cytrusy działają odświeżająco i antyoksydacyjnie, a delikatny masaż wspiera mikrokrążenie i zmniejsza uczucie ciężkości nóg.

koniec kąpieli, kiedy włosy są miękkie, a skóra mniej podatna na mikrouszkodzenia. Po zabiegu skóra potrzebuje przede wszystkim ukojenia i odbudowy bariery ochronnej. Szczególnie pomocne są preparaty zawierające pantenol, alantoinę, ceramidy, glicerynę czy niewielkie stężenia mocznika, które ograniczają przesuszenie i wspierają regenerację. Mocno perfumowane balsamy lub produkty z dużą ilością alkoholu często pogarszają sytuację, nasilając szczypanie i zaczerwienienie.

Jednym z bardziej frustrujących problemów pozostają wrastające włoski, kiedy to włos zamiast przebić się przez powierzchnię skóry zaczyna rosnąć pod nią. W takich sytuacjach pomocne może być delikatne złuszczanie skóry. Stosuj wtedy preparaty zawierające kwas salicylowy, kwas mlekowy albo glukonolakton, które pomagają utrzymać drożne ujścia mieszków włosowych. Dobre rezultaty daje też regularne nawilżanie skóry, ponieważ przesuszony naskórek łatwiej blokuje wyrastające włosy.

Coraz większym zainteresowaniem cieszy się depilacja laserowa, szczególnie przy tendencji do wrastających włosków i przewlekłych podrażnień. U wielu osób może znacząco ograniczyć problem zapalenia mieszków włosowych i poprawić komfort skóry, choć wymaga cierpliwości i serii zabiegów[17].

Fundament pięknych nóg

Skóra stóp jest znacznie grubsza niż w innych częściach ciała i stale narażona na nacisk oraz tarcie. To dlatego łatwo dochodzi do zrogowaceń, szczególnie w okolicach pięt. Problem nasila się latem, kiedy częściej nosimy odkryte obuwie, ale również zimą, gdy przesuszone powietrze i ogrzewanie sprzyjają utracie wilgoci.

Jednym z najczęstszych błędów jest zbyt agresywne ścieranie naskórka tarkami lub frezarkami. Paradoksalnie może to pobudzać skórę do jeszcze silniejszego rogowacenia. Znacznie skuteczniejsze okazuje się systematyczne zmiękczanie i odbudowa bariery ochronnej, np. preparatami z mocznikiem[18]. Pomocne bywają również preparaty z kwasem salicylowym[19], kwasem mlekowym, lanoliną, ceramidami albo substancjami okluzyjnymi, ograniczającymi utratę wilgoci.

Przy okazji warto wspomnieć o mniej znanym problemie, czyli guzkach piezogenicznych, który wiele osób zauważa przypadkiem. Są to niewielkie, miękkie uwypuklenia pojawiające się zwykle na bokach pięt. Powstają wtedy, gdy pod wpływem nacisku niewielkie fragmenty tkanki tłuszczowej przemieszczają się przez osłabioną tkankę łączną[20]. Najczęściej są niegroźne i stanowią jedynie problem estetyczny, choć u części osób mogą powodować tkliwość lub ból.

Ujędrniający peeling kawowy

Wymieszaj 2 łyżki fusów z kawy z łyżką cukru trzcinowego, łyżką oleju kokosowego i łyżeczką startej skórki z pomarańczy. Wmasuj energicznie w skórę ud i pośladków przez 3-5 min, a następnie spłucz ciepłą wodą. Kofeina wspiera mikrokrążenie i może poprawiać napięcie skóry, cukier złuszcza martwy naskórek, a pomarańcza działa odświeżająco, co razem wspiera efekt wygładzenia i „lekkości" skóry.

eprasa.pl d2bae50c4b

Wygładzające cytrusowo-granatowe serum olejowe

Wymieszaj 2 łyżki oleju kokosowego z łyżeczką oleju z pestek granatu i kilkoma kroplami soku z mandarynki. Wmasuj wieczorem w skórę nóg, szczególnie w okolice ud, kolan i łydek, wykonując ruchy ku górze. Serum zmiękcza i regeneruje naskórek, działa odświeżająco i poprawia wygląd skóry przy regularnym stosowaniu.

Kuracja na podrażnienia po depilacji nóg

Przygotuj mieszankę z 2 łyżek jogurtu naturalnego, łyżeczki miodu i kilku kropli soku z mandarynki. Nałóż cienką warstwę na skórę nóg na 10 min, szczególnie w miejscach zaczerwienionych, a następnie spłucz chłodną wodą. Łagodzi podrażnienia i wspiera odbudowę bariery naskórkowej, działa kojąco, nawilżająco i nadaje skórze świeży, bardziej wyrównany wygląd. Ze względu na obecność cytrusów nie stosuj bezpośrednio przed ekspozycją na słońce.

Guzki częściej obserwuje się u osób aktywnych fizycznie, długo stojących, z nadmiernym obciążeniem stóp lub większą wiotkością tkanki łącznej. Pomocne może być redukcja długotrwałego nacisku na pięty, ograniczenie przeciążeń, lepiej amortyzujące obuwie czy odpowiednie wkładki. Jeśli zmiany są bolesne lub szybko się nasilają, warto skonsultować je ze specjalistą.

Zacznij od codziennych nawyków

Znaczenie ma przede wszystkim nawodnienie. Zbyt mała ilość płynów może sprzyjać przesuszeniu skóry i zwiększać tendencję do obrzęków, szczególnie przy siedzącym trybie życia i wysokich temperaturach. Organizm znacznie lepiej radzi sobie z utrzymaniem równowagi wodnej, gdy płyny dostarczamy systematycznie[21].

Dla jędrności skóry ważne pozostaje również odpowiednie spożycie białka, które dostarcza aminokwasów niezbędnych do regeneracji tkanek i syntezy kolagenu. W codziennej diecie dobrze sprawdzają się ryby, jaja, fermentowany nabiał, rośliny strączkowe czy dobre jakościowo źródła białka roślinnego.

W kontekście naczyń krwionośnych i mikrokrążenia szczególną uwagę zwraca się na witaminę C, niezbędną do produkcji kolagenu budującego ściany naczyń. Korzystnie mogą działać także produkty bogate we flawonoidy, takie jak owoce jagodowe, cytrusy, aronia, gryka czy natka pietruszki. Związki te wspierają ochronę naczyń krwionośnych i mogą pomagać ograniczać ich nadmierną kruchość.

Znaczenie mają również kwasy omega-3, obecne m.in. w tłustych rybach morskich, siemieniu lnianym czy orzechach włoskich. Wspierają one funkcjonowanie bariery skórnej i mogą pomagać ograniczać przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu, który odbija się na kondycji skóry.

Piękny wygląd nóg rzadko jest rezultatem jednej spektakularnej zmiany. Znacznie częściej to efekt sumy codziennych decyzji: regularnego ruchu, rozsądnej pielęgnacji, wspierania krążenia i odrobiny cierpliwości. Bo piękne nogi nie oznaczają perfekcji. Najczęściej są po prostu zdrowe, zadbane i dają poczucie lekkości niezależnie od wieku czy rozmiaru.

Regenerująca maska na popękane pięty

Rozgnieć łyżkę pestek granatu i wymieszaj z łyżką oleju kokosowego oraz łyżeczką miodu. Nałóż grubą warstwę na popękane pięty, owiń stopy folią lub załóż bawełniane skarpety i pozostaw na 20-30 min, a najlepiej na noc. Maska intensywnie natłuszcza i zmiękcza skórę, a miód działa ochronnie i przyspiesza procesy odnowy naskórka, pomagając ograniczyć suchość i pękanie skóry pięt.

eprasa.pl d2bae50c4b

BIBLIOGRAFIA

1. Contact Dermatitis. 2008 May;58(5):255-62
2. J Clin Dermatol. 2003;4(11):771-788
3. Exp Dermatol. 2025 Feb;34(2):e70042
4. Sethi A, et al. Moisturizers: The Slippery Road. Indian J Dermatol. 2016;61(3):279-87
5. Altern Med Rev.1999 Feb;4(1):29-36
6. J Cosmet Dermatol. 2004 Apr;3(2):88-93
7. Indian J Dermatol. 2016;61(3):279-87
8. Arzneimittelforschung. 2002;52(4):243-50
9. Int Angiol. 2016 Apr;35(2):111-6
10. J Vasc Nurs. 2016 Jun;34(2):61-2
11. Panacea 2015;3(52): 22-23
12. Drugs. 2003;63(1):71-100
13. Atherosclerosis. 2012 Apr;221(2):536-43
14. Cureus. 2024 Jun 29;16(6):e63464
15. Dermatol Clin. 2014 Jan;32(1):51-9
16. Pharmaceuticals (Basel). 2025 Jan 27;18(2):171
17. Dermatol Surg. 2013 Jun;39(6):823-38
18. Med Monatsschr Pharm. 2000 Apr;23(4):110-5
19. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2015 Aug 26;8: 455–461
20. An Bras Dermatol. 2015 Nov-Dec;90(6):928-9
21. J Cosmet Laser Ther. 2004 Dec;6(4):181-5

Cukrzyca a choroby przyzębia

Jak jama ustna i poziom glukozy w krwi wpływają na siebie nawzajem

Czasami diagnozę otrzymujemy w najmniej spodziewanym miejscu. Wyobraź sobie, że idziesz do stomatologa z błahym problemem i wychodzisz z zaleceniem zbadania poziomu glukozy we krwi, bo stan twojej jamy ustnej od razu nasunął dentyście przypuszczenie, że możesz mieć problemy z glikemią. Skąd on to wie, nie patrząc w wyniki analizy krwi?

Może być też odwrotnie, masz problemy z glikemią, leczysz stan przedcukrzycowy lub już samą cukrzycę i zauważasz, że stałeś się częstym pacjentem gabinetu stomatologicznego, a kiedyś wystarczyła ci coroczna kontrola. Dlaczego tak się dzieje? Obie sytuacje nie są przypadkowe, a są dowodem na dwustronną zależność, pomiędzy jamą ustną a poziomem glukozy we krwi, o której często zapominamy.

Już w 1993 roku, wybitny norweski stomatolog, Harald Löe, nazwał choroby przyzębia szóstą komplikacją cukrzycy – obok retinopatii, nefropatii, neuropatii, chorób sercowo-naczyniowych i utrudnionego gojenia ran. Co jest tego przyczyną? Otóż utrzymujący się wysoki poziom glukozy we krwi sprzyja tworzeniu tak zaawansowanych produktów produktów końcowych glikacji (ang. advanced glycation end products, AGEs), które powstają, gdy nadmiar glukozy łączy się nieodwracalnie z białkami. Te z kolei gromadzą się w naczyniach krwionośnych m.in. dziąseł, upośledzają pracę komórek odpornościowych i osłabiają zdolność tkanek do regeneracji, co czyni jamę ustną diabetyka znacznie bardziej podatną na infekcje bakteryjne, stan zapalne i próchnicę.

Dodatkowo, podwyższony poziom glukozy w ślinie, niezależnie od tego, jak bardzo dbamy o higienę jamy ustnej i zębów, stale „dokarmia" bakterie, bytujące w kieszonkach zębowych i bakterie próchnicy. W efekcie chorzy na cukrzycę i osoby z insulinoopor-

eprasa.pl d2bae50c4b

nością częściej chorują na choroby przyzębia, których przebieg jest bardziej agresywny i trudniejszy do zatrzymania standardowym leczeniem[1].

Stan zapalny poza kontrolą

Gdyby sprawa była prosta i jednokierunkowa, nie byłoby zagrożenia, a wszystkie wymienione powyżej problemy zdrowotne dałoby się rozwiązać kontrolą glikemii – cukry wróciłyby do normy i po sprawie. Ale to tak nie działa. To, co dzieje się w jamie ustnej, nie dotyczy, niestety, tylko jamy ustnej. Przewlekłe stany zapalne, nawet te o niskim nasileniu, pobudzają bowiem nasz układ odpornościowy do stałego wydzielania cytokin prozapalnych, a te nie pozostają w naszych dziąsłach, ale wraz z krwią krążą po organizmie. I nie jest to obojętne dla zdrowia, bo nasila objawy insulinooporności – to stan, w którym komórki naszego ciała, wskutek stale wysokiego stężenia glukozy we krwi przestają prawidłowo odpowiadać na insulinę, czyli hormon, którego zadaniem jest wprowadzenie glukozy do komórek i umożliwienie im przetworzenia jej na energię. Skutek jest taki, że trzustka wydziela coraz więcej insuliny, by przełamać opór komórek, które bronią się zmniejszeniem ilości receptorów dla tego hormonu. A to sprawia, że poza podwyższonym poziomem glukozy we krwi, organizm musi radzić sobie ze zbyt wysokim stężeniem insuliny, a hiperinsulinemia również pogarsza stan jamy ustnej.

W efekcie nieleczone zapalenie przyzębia potrafi realnie pogarszać kontrolę glikemii u diabetyka.

I to nie tylko teoretycznie. Badania dowiodły, że leczenie periodontologiczne, polegające na głębokim czyszczeniu kieszonek dziąsłowych z osadów i bakterii, którego celem jest zmniejszenie stanu zapalnego przyzębia, obniżało u pacjentów z cukrzycą typu 2 poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c, marker stosowany w diagnostyce cukrzycy) średnio o około 0,4 punktu procentowego. Wydaje się to niewiele, ale wynik ten porównywalny jest z efektem dodania kolejnego leku pacjentowi z cukrzycą. Wniosek jest zatem prosty: leczenie dziąseł to nie tylko kwestia estetyki uśmiechu, ale realny element terapii cukrzycy[2].

Stomatolog widzi więcej

Coraz częściej stomatolodzy są tymi specjalistami, którzy jako pierwsi zwracają naszą uwagę na zdrowie. To cenne wskazówki, zwłaszcza, że wiele objawów, widocznych w jamie ustnej, wyprzedza pojawienie się tych ogólnych. Dentysta może być pierwszym lekarzem, który rzuci podejrzenie lub rozpozna niedobory witamin i żelaza, przewlekły stres, choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń czy liszaj płaski, choroby hematologiczne, w tym anemię i białaczkę, a nawet zakażenie wirusem HIV. Ponadto może zauważyć zmiany, charakterystyczne dla choroby Leśniowskiego-Crohna, choroby tarczycy i układu krążenia, a także nowotworów szyi i głowy, refluksu czy bulimii oraz, co ciekawe. osteoporozy. Uważne oko stomatologa może także wychwycić problemy o podłożu hormonalnym i skutki uboczne przyjmowania leków.

Skoro zatem nawet połowa dorosłych z cukrzycą typu 2 nie wie o swojej chorobie na wczesnym etapie, wizyta u dentysty bywa pierwszym sygnałem ostrzegawczym – zwłaszcza gdy dziąsła krwawią, puchną i nie reagują na standardowe leczenie. Na świecie coraz częściej wykonuje się proste, przesiewowe pomiary poziomu HbA1c z kropli krwi z palca, bezpośrednio na fotelu. Jest to bowiem cenna informacja dla stomatologa, na podstawie której może modyfikować postępowanie i sposób leczenia pacjenta[3].

Jak z pomocą diety i ziół przerwać błędne koło cukrzycy i chorób dziąseł?

Jeśli cukrzyca i choroby przyzębia napędzają się nawzajem, logiczne pytanie brzmi: jak przerwać ten łańcuch? Odpowiedź zaczyna się na talerzu. Dieta o niskim indeksie glikemicznym i ograniczająca gwałtowne zakwaszanie jamy ustnej, odżywia organizm, nie karmiąc jednocze-

> Osoby z insulinoopornością i diabetycy trafiają na fotel dentystyczny częściej niż przeciętny Kowalski – i to nie przypadek, lecz dwustronna zależność biologiczna, między zdrowiem jamy ustnej a poziomem glukozy we krwi. Nie bez powodu choroby przyzębia nazwano szóstą komplikacją cukrzycy już 30 lat temu i ta diagnoza wciąż jest aktualna

eprasa.pl d2bae50c4b

śnie bakterii żyjących w naszych ustach i nie wywołując skoków insuliny, które sprzyjają chorobom jamy ustnej. Na co zwrócić uwagę i jakie zmiany wprowadzić, by przerwać błędne koło cukrzycy i chorób jamy ustnej?

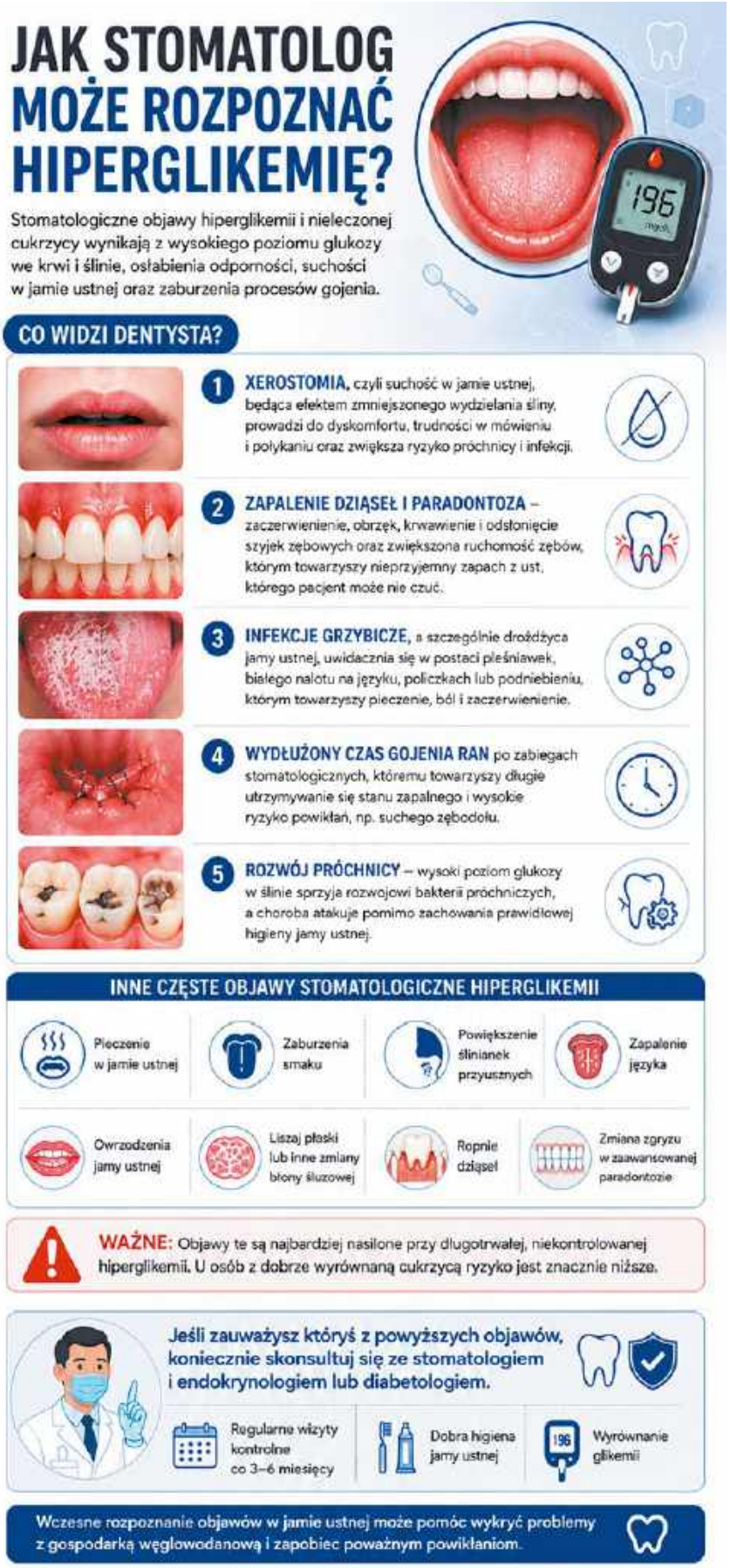
Indeks glikemiczny pomaga zagłodzić patogeny

Indeks glikemiczny (IG) jest dla nas informacją, jak szybko dany produkt podnosi poziom glukozy we krwi po spożyciu. Produkty o wysokim IG (powyżej 70), takie jak biały chleb, słodycze czy słodzone napoje, powodują szybki skok poziomu glukozy, jednocześnie dostarczając obfitego, łatwo przyswajalnego pokarmu bakteriom, żyjącym w płytce nazębnej i kieszonkach dziąsłowych. Bakterie te, fermentując cukry proste, produkują kwasy, które demineralizują szkliwo i tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi próchnicy oraz zapaleniu dziąseł. Dieta o niskim IG (poniżej 55), z przewagą warzyw, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych i białka, ogranicza skoki glukozy we krwi i zmniejsza podaż pokarmu dla bakterii jamy ustnej[4].

Środowisko jamy ustnej Zdrowe środowisko jamy ustnej jest neutralne lub lekko zasadowe, z pH w granicach 6,8–7,2. W takich warunkach ślina dobrze buforuje kwasy i wspiera remineralizację szkliwa, dominują bakterie korzystne, a nie kwasotwórcze, dzięki czemu ryzyko próchnicy, paradontozy i stanów zapalnych jest niskie. Kwaśne środowisko jamy ustnej o pH poniżej 5,5 jest natomiast szkodliwe i negatywnie wpływa na zdrowie jamy ustnej. Kwasy rozpuszczają bowiem hydroksyapatyt, główny składnik szkliwa i zębiny, co sprzyja uszkodzeniu szkliwa, nadwrażliwości zębów oraz rozwojowi próchnicy, a niskie pH pobudza rozwój bakterii próchnicotwórczych *Streptococcus mutans*. Ponadto kwaśne środowisko przyczynia się do rozwoju stanów zapalnych, powstawania osadów i płytki nazębnej. Co najczęściej zakwasza jamę ustną?

- Nadmierne spożycie cukrów i węglowodanów prostych.
- Kwaśne napoje, czyli cola, soki i napoje energetyczne.
- Refluks żołądkowo-przełykowy i zgaga.
- Suchość w ustach, kserostomia.
- Niektóre leki (salicylany, metformina, leki moczopędne) i choroby ogólnoustrojowe.

Im częściej i dłużej pH w jamie ustnej ulega obniżeniu poniżej 5,5, tym większe jest ryzyko zniszczenia zębów i problemów z dziąsłami, a tym samym insulinooporności i cukrzycy. Zmniejszyć je można ograniczając przekąski między posiłkami, myjąc jamę ustną i zęby po posiłkach i żując gumę bez cukru. Jeśli zaś przyczyną zakwaszenia są choroby lub leki, należy skonsultować się z lekarzem, który może zalecić



eprasa.pl d2bae50c4b

WYSOKI POZIOM INSULINY I CHOROBY JAMY USTNEJ

Związek między insulinoopornością a jamą ustną jest dwukierunkowy – insulinooporność pogarsza stan dziąseł i zębów, a choroby przyzębia nasilają insulinooporność.

Jakie skutki ma wysokie stężenie insuliny?

1. Stan zapalny o niskim nasileniu prowadzi do zwiększenia wydzielania cytokin prozapalnych przez białe krwinki, co z kolei osłabia odpowiedź immunologiczną i przyczynia się do rozwoju chorób przyzębia.
2. Zmiany w składzie flory bakteryjnej jamy ustnej sprawiają, że chorobotwórcze bakterie, bytujące w jamie ustnej, zyskują przewagę nad zdrowa mikrobiotą i produkty ich przemiany materii mogą dostawać się do krwiobiegu przez uszkodzone wskutek stanu zapalnego naczynia krwionośne dziąseł. A to prowadzi do nasilenia insulinooporności i poważnie zaburza metabolizm insuliny.
3. Zaburzenie procesów regeneracji jest efektem zaburzenia sygnalizacji insulinowej, ponieważ hormon ten reguluje procesy gojenia i regeneracji tkanek w naszym ciele. Stany zapalne, rany po zabiegach stomatologicznych lub urazach goją się zatem wolniej i często z komplikacjami.
4. Ryzyko próchnicy przy insulinooporności jest o wiele wyższe niż u osób zdrowych, ponieważ wskutek powyższego dochodzi do takich zmian w mikrośrodowisku jamy ustnej, które sprzyjają rozwojowi bakterii próchnicotwórczych.

zmianę dawkowania lub leku i rozpocznie leczenie np. refluksu[5].

Prawidłowy poziom glukozy we krwi to podstawa, jeśli chcemy przerwać błędne koło chorób jamy ustnej i cukrzycy. Tu dobrze sprawdzą się zioła i inne substancje o działaniu hipoglikemicznym, czyli obniżające stężenie glukozy we krwi. Nie zastąpią one oczywiście leków przeciwcukrzycowych, ale po konsultacji z diabetologiem lub endokrynologiem, mogą być cennym naturalnym wsparciem terapii. Pamiętaj jednak, że jeśli przyjmujesz już jakiekolwiek leki, obniżające poziom glukozy, zanim sięgniesz po suplementy, zasięgnij koniecznie opinii lekarza.

- **Berberyna** – to alkaloid, pozyskiwany z berberysu (*Berberis aristata)*, który reguluje metabolizm energetyczny komórki i obniża poziom glukozy we krwi w stopniu porównywalnym z lekami przeciwcukrzycowymi, takimi jak metformina.
- **Morwa biała (*Morus alba*)** – zawiera 1-deoksynojirimycynę, substancję hamująca aktywność enzymów, rozkładających węglowodany w jelitach, co zmniejsza poposiłkowy skok stężenia glukozy we krwi.
- **Chrom** – to pierwiastek śladowy, działający jako kofaktor sygnalizacji insulinowej, który korzystnie wpływa na glikemię.
- **Kwas alfa-liponowy (ALA)** – silny antyoksydant, poprawia wrażliwość tkanek na działanie insuliny i jest szeroko stosowany klinicznie we wspomaganiu leczenia powikłań cukrzycy. Jego źródłem są m.in. podroby, czerwone mięso, szpinak, brokuły, pomidory i ziemniaki.
- **Rutwica lekarska (*Galega officinalis*)** – to właśnie z tej łąkowej rośliny, znanej w medycynie ludowej od średniowiecza, wyizolowano związki guanidynowe, które stały się chemicznym punktem wyjścia do opracowania metforminy, dziś najczęściej przepisywanego leku na insulinooporność i cukrzycę typu 2 na świecie. Ekstrakty z rutwicy obniżają poziom glukozy we krwi i zwiększają wrażliwość komórek na działanie insuliny.
- **Traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*)** – to roślina lecznicza tradycyjnej medycyny chińskiej, wywierająca silny wpływ na metabolizm glukozy, poprzez zwiększanie wrażliwości komórek na działanie insuliny i regulowanie glikemii oraz wspieranie funkcji trzustki.
- **Kozieradka (*Trigonella L.*)** – jej nasiona bogate są w rozpuszczalny błonnik, galaktomannan, który spowalnia wchłanianie glukozy w jelitach i tym samym reguluje jej poziom we krwi.
- **Gorzki melon (*Momordica charantia*)** – zawiera charantynę i polipeptyd-P, substancje o działaniu naśladującym insulinę, dzięki czemu obniżają poziom glukozy i uwrażliwiają komórki na działanie insuliny.
- **Gurmar (*Gymnema sylvestre*)** – ekstrakt z liści zmniejsza wchłanianie glukozy w jelitach i reguluje jej wykorzystanie przez organizm, obniżając glikemię.
- **Opuncja *(Opuntia spp*.)** – jej owoce są bogatym źródłem błonnika, który reguluje wchłanianie cukrów w jelitach. Dlatego ich spożycie obniża poziom glukozy we krwi i jednocześnie stężenie insuliny, co znacząco poprawia stan osób z insulinoopornością.
- **Cynamon (*Cinnamonum cassia*)** – obniża poziom hemoglobiny glikowanej i korzystnie wpływa na metabolizm węglowodanów[6].

eprasa.pl d2bae50c4b

NATURALNE SPOSOBY NA ZDROWIE JAMY USTNEJ I ZAPOBIEGANIE CUKRZYCY

Witamina C

Jest niezbędna do syntezy kolagenu, budulca tkanki dziąseł, a jej niedobór, w skrajnej postaci znany jako szkorbut, od wieków kojarzony jest z krwawieniem i degradacją dziąseł oraz wypadaniem zębów. Witamina C reguluje poziom hemoglobiny glikowanej i obniża stężenie glukozy na czczo.

Koenzym Q10

Poza znaną rolą w wytwarzaniu energii i unieszkodliwianiu wolnych rodników tlenowych, koenzym Q10 wspomaga gojenie dziąseł, zmniejsza krwawienia i działa przeciwzapalnie oraz reguluje poziom hemoglobiny glikowanej.

Probiotyki stomatologiczne

Niektóre szczepy bakterii, takie jak *Lactobacillus reuteri*, *Streptococcus salivarius*, *Lactobacillus rhamnosus* i *Lactobacillus brevis* przywracają równowagę mikrobiomu jamy ustnej, regulują jej pH i modulują odpowiedź immunologiczną. Wspomagają leczenie stanów zapalnych i przyspieszają gojenie po zabiegach stomatologicznych, a jednocześnie zmniejszają ogólny stan zapalny, a tym samym poprawiają wrażliwość na działanie insuliny.

Płukanki ziołowe

Napary z kory dębu, szałwii, rumianku lub kłącza pięciornika, to tradycyjne składniki o działaniu ściągającym, łagodzącym, przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwbólowym, stosowane w chorobach jamy ustnej. Korzystnie wpływają także na mikrobiom, co razem zmniejsza stan zapalny i przyczynia się do zapobiegania cukrzycy.

BIBLIOGRAFIA

1. Diabetes Care 1993;16(1):329–334
2. British Dental Journal volume 227, pages 577–584 (2019)
3. https://health.osu.edu/health/dental-health/health-issues-a-dentist-can-identify
4. J Am Coll Nutr. 2009 Aug:28 Suppl:439S-445S.
5. J Pharm Bioallied Sci. 2025 Sep 20;17(Suppl 3):S2680–S2682.
6. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011.

eprasa.pl d2bae50c4b

Pasty do zębów

Tu warto być ostrożnym konsumentem i sięgać jednak po pasty z fluorem. Fluor, co potwierdzają liczne badania, skutecznie zapobiega próchnicy, zatem zmiana pasty na wariant bez tego składnika bywa krokiem w złą stronę, szczególnie u diabetyków, u których ryzyko chorób jamy ustnej i próchnicy jest wyższe, niż u zdrowych osób.

Irygatory wodne

Docierają tam, gdzie nie sięga szczoteczka i nitka dentystyczna, usuwają także biofilm bakteryjny, a tym samym zmniejszają ryzyko chorób przyzębia, paradontozy i próchnicy, a pośrednio także insulinooporności i cukrzycy – bo to właśnie w trudnodostępnych przestrzeniach między zębami i kieszonkach dziąsłowych najczęściej rozwija się stan zapalny.

Ssanie oleju

Ta ajurwedyjska praktyka płukania jamy ustnej olejem, najczęściej kokosowym, sezamowym lub słonecznikowym, mechanicznie czyści jamę ustną, ponieważ w zasadowym środowisku jamy ustnej olej zaczyna zachowywać się jak mydło. Ponadto działa antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo oraz zmniejsza stany zapalne.

Szczoteczki soniczne

Badania porównawcze wskazują, że szczoteczki tego typu są skuteczniejsze w usuwaniu płytki nazębnej niż szczoteczki manualne, co przy podwyższonym ryzyku zapalenia dziąseł ma realne znaczenie dla zapobiegajza chorobom jamy ustnej i cukrzycy.

eprasa.pl d2bae50c4b

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.

Degradacja kolagenu

Pytanie: Właśnie wróciłam po dwóch tygodniach spędzonych nad morzem – cudownych, słonecznych, wietrznych. Problem w tym, że moja skóra wygląda teraz jak mapa tej podróży: jest spierzchnięta, ściągnięta, w kilku miejscach łuszczy się drobnymi płatkami, a wokół oczu i ust pojawiły się zmarszczki. Mam 41 lat, więc wiem, że coś tam już naturalnie się dzieje z moją skórą, ale to wakacyjne zniszczenie wydaje się czymś innym, nigdy tak nie miałam. Czy da się odbudować skórę, czy zostały już tylko trwałe ślady?

Odpowiedź: To wakacyjne zniszczenie, jak opisujesz sytuację, ma swoją konkretną nazwę i mechanizm w fizjologii skóry, i rzeczywiście różni się od powolnego, chronologicznego starzenia, choć oba procesy się przenikają. To, co dzieje się z Twoją skórą po intensywnym opalaniu, długich godzinach na wietrze i słońcu, to przyspieszona degradacja kolagenu – białka, które jest dosłownie rusztowaniem naszej skóry, nadaje jej m.in. sprężystość i wiąże wodę, by mogła zachować wilgoć. Białko to stanowi około 70–80% suchej masy skóry właściwej i odpowiada za jej napięcie i zdolność do powrotu do pierwotnego kształtu po rozciągnięciu. Włókna kolagenowe układają się w gęstą, trójwymiarową siatkę, w którą wplecione są włókna elastyny, białka nadającego elastyczność, oraz wiążący wodę kwas hialuronowy. Kiedy ta siatka jest gęsta i dobrze zorganizowana, skóra pozostaje jędrna, gładka i odporna na mikrouszkodzenia. Kiedy zostaje naruszona, a wakacyjne słońce i wiatr robią to bardzo szybko i skutecznie, skóra traci sprężystość, robi się sucha, matowa i bardziej podatna na drobne zmarszczki[1].

Jak słońce wpływa na skórę?

Promieniowanie UVA i UVB to główny sprawca opisywanego przez Ciebie obrazu. Promienie UVA przenikają głęboko do skóry właściwej i aktywują enzymy zwane metaloproteinazami macierzy, które w warunkach fizjologicznych odpowiadają za kontrolowaną, zdrową przebudowę tkanki łącznej, ale pod wpływem intensywnego, skumulowanego naświetlania, zaczynają rozkładać kolagen szybciej, niż fibroblasty (komórki produkujące to białko) są w stanie go odtworzyć. Szacuje się, że nawet 80% widocznych oznak starzenia się skóry to efekt fotostarzenia, a nie samego upływu czasu. Oznacza to, że 2 tygodnie intensywnej ekspozycji na słońce, bez zabezpieczenia, mogą zaszkodzić skórze bardziej niż kilka lat normalnego, umiarkowanego trybu życia.

Promieniowanie UVB działa za to bardziej powierzchniowo, uszkadza naskórek i wywołuje rumień oraz, przy nadmiernej ekspozycji, oparzenie słoneczne. To właśnie ono odpowiada za opisywane przez Ciebie uczucie ściągnięcia i przesuszenia, ponieważ uszkodzona bariera naskórkowa traci zdolność do zatrzymywania wody, a skóra zaczyna się łuszczyć, próbując pozbyć się uszkodzonych komórek. Wiatr, bryza i sól morska dodatkowo wysuszają warstwę rogową naskórka, usuwając naturalny film lipidowy, który chroni skórę przed nadmierną utratą wody. Skóra odwodniona traci zaś elastyczność, niezależnie od stanu kolagenu – i to dodatkowo nasila wrażenie zwiotczenia oraz pogłębia drobne zmarszczki mimiczne, które w nawodnionej skórze byłyby znacznie mniej widoczne. Intensywne promieniowanie powoduje nasilenie wytwarzania w skórze reaktywnych form tlenu, które wprowadzają skórę w stan stresu oksydacyjnego (w którym organizm przegrywa walkę z nadmiarem wolnych rodników wskutek wyczerpania zapasów unieszkodliwiających je antyoksydantów),uszkadzającego bezpośrednio włókna kolagenowe i hamującego aktywność fibroblastów, czyli komórek odpowiedzialnych za wytwarzanie kolagenu. To dlatego skóra po wakacjach często wydaje się nie tylko sucha, ale też po prostu zmęczona, bo jest w stanie realnego, biochemicznego przeciążenia[2].

Wiek i kolagen

Wspomniany przez Ciebie wiek ma tu znaczenie, ale jest raczej tłem niż główną przyczyną opisywanego stanu. Od około 25. roku życia naturalna produkcja kolagenu zaczyna się zmniejszać o około 1% rocznie, co po kilkudziesięciu latach skutkuje znacznym obniżeniem zdolności regeneracyjnych skóry. To dlatego skóra 40-latek reaguje na te same wakacyjne czynniki nieco inaczej i trochę wolniej wraca do równowagi niż skóra 20-latki. Fibroblasty wytwarzają mniej kolagenu,

eprasa.pl d2bae50c4b

a procesy naprawcze są spowolnione. Jest to jednak czynnik modyfikujący tempo i intensywność reakcji, nie jej przyczynę: to słońce, wiatr i odwodnienie wywołują opisywany obraz, a wiek decyduje głównie o tym, jak szybko skóra się z niego podniesie[3].

Uszkodzony mikrobiom

Zniszczony naskórek po lecie to często nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim naruszenie kruchej równowagi ekosystemu Twojej twarzy. Promieniowanie UV, wysoka temperatura i słona woda mogą bowiem prowadzić do tzw. dysbiozy, czyli zaburzenia składu mikroorganizmów żyjących na skórze. Dlaczego to jest groźne? Otóż gdy naturalna bariera ochronna ulega osłabieniu, dochodzi do spadku odporności immunologicznej komórek naskórka, co otwiera drogę dla bakterii prozapalnych. Badania wskazują, że uszkodzony mikrobiom skóry bezpośrednio przyczynia się do nasilenia wytwarzania cytokin zapalnych, co skutkuje przewlekłym zaczerwienieniem, pieczeniem, a nawet nawrotem trądziku[4].

Sprawdzone sposoby na odbudowę kolagenu

Skóra ma zdolności regeneracyjne, jeśli dać jej odpowiednie wsparcie i czas. Pierwsze 2–4 tygodnie po intensywnej ekspozycji na słońce, wiatr i sól to kluczowy czas, w którym odpowiednia opieka może znacząco przyspieszyć powrót skóry do równowagi.

Nawilżenie skóry Intensywne nawilżenie i odbudowa bariery lipidowej to absolutny priorytet. Składniki, takie jak ceramidy, kwas hialuronowy oraz gliceryna, pomagają odbudować naturalną zdolność skóry do zatrzymywania wody. Badania pokazują, że odtworzenie bariery naskórkowej skraca czas potrzebny do ustąpienia subiektywnego uczucia ściągnięcia skóry.

Antyoksydanty stosowane na skórę i te pochodzące z diety (najwięcej znajdziesz ich w warzywach i owocach oraz świeżych ziołach) neutralizują nadmiar wolnych rodników tlenowych, wywołany ekspozycją na słońce.

Witamina C, najlepiej w formie serum do stosowania miejscowego, wspiera nie tylko walkę ze stresem oksydacyjnym, ale jest też niezbędnym czynnikiem w syntezie kolagenu – bez niej fibroblasty nie są w stanie prawidłowo łączyć nowych włókien. Pozyskiwana z alg *Haematococcus pluvialis* **astaksantyna**, silny karotenoid o właściwościach przeciwutleniających, zmniejsza widoczne objawy fotostarzenia skóry, w tym drobne zmarszczki, już 8–12 tygodniach suplementacji.

Retinoidy warto zastosować, ale dopiero po ustąpieniu ostrego stanu podrażnienia po słońcu, nigdy w trakcie aktywnego oparzenia. Stymulują one syntezę nowego kolagenu i przyspieszają odnowę naskórka. To jeden z najlepiej przebadanych pod względem realnego wpływu na produkcję kolagenu składników kosmetycznych, warto jednak wprowadzać retinoidy stopniowo.

Peptydy obecne w wielu kosmetykach, przeznaczonych do pielęgnacji skóry po opalaniu, dają za to sygnał fibroblastom, że czas naprawić tkankę łączną, naśladując naturalne sygnały pobudzające procesy gojenia. Ich regularne stosowanie pobudza wytwarzanie kolagenu i znacząco poprawia gęstość i jędrność skóry.

Kolagen doustny, najczęściej hydrolizowanym, w formie peptydów kolagenowych, może wspomóc regenerację skóry po lecie. Kolagen poprawia nawilżenie, zwiększa elastyczność skóry, zmniejsza widoczność drobnych zmarszczek i wspiera odbudowę bariery lipidowej skóry. Efekty pojawiają się zazwyczaj po 8–12 tygodniach regularnego stosowania. Najlepsze efekty dają peptydy kolagenowe o niskiej masie cząsteczkowej (hydrolizaty), zwłaszcza morskie[5].

Tradycyjne retinoidy, choć niezwykle skuteczne w walce ze starzeniem, często powodują podrażnienia i łuszczenie się skóry oraz uwrażliwiają ją na słońce. Warto w takie sytuacji zamienić je na olej z nasion marchwi, który oferuje wszystkie korzyści przy minimalnym ryzyku efektów ubocznych. Dzięki temu olej z marchwi jest idealny nawet dla osób z cerą wrażliwą, które pragną regeneracji po lecie

Postaw na marchew

Choć to warzywo kojarzy się głównie z kuchnią, w nowoczesnej dermatologii i kosmetologii zyskuje miano roślinnego retinolu. Dzięki ogromnej zawartości karotenoidów, w tym likopenu, luteiny i β-karotenu, flawonoidów i witamin, marchew stanowi kompletne rozwiązanie dla skóry wymagającej ratunku po letnim wypoczynku oraz skuteczny element całorocznej profilaktyki.

Zawarty w marchwi β-karoten jest prowitaminą, która w komórkach skóry ulega przemianie do aktywnej formy witaminy A, czyli kwasu retinowego. Jest ona najskuteczniejszym retinoidem, stosowanym miejscowo w walce z fotostarzeniem i dla poprawy jędrności skóry. Działa na kilku poziomach, głównie poprzez pobudzanie ekspresji genów kodujących syntezę kolagenu typu I, po-

eprasa.pl d2bae50c4b

Marchew to nasz wewnętrzny filtr przeciwsłoneczny. Jej regularne spożywanie lub picie soku pozwala karotenoidom kumulować się w naskórku – stąd jego lekko pomarańczowe zabarwienie. Związki te działają jak tarcza, neutralizując wolne rodniki bezpośrednio w komórkach naskórka i skóry oraz zapobiega oparzeniom słonecznym, co długofalowo przekłada się to na zwiększenie gęstości, grubości i blasku skóry

prawę funkcji fibroblastów, i hamowanie enzymatycznego rozkładu kolagenu. W efekcie dochodzi do zwiększenia produkcji tego białka w skórze nawet o 80% po kilku miesiącach stosowania. W efekcie uregulowane zostaje rogowacenie naskórka i wygładzają się drobne zmarszczki.

Co ciekawe marchew to jednocześnie źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak kwas linolowy i kwas oleinowy. Ten pierwszy uzupełnia brakujące lipidy w naskórku, przywracając mu spoistość i gładkość. Dzięki temu zapobiega tzw. przeznaskórkowej utracie wody i przesuszeniu skóry[6].

Roślinne wsparcie

Wiele dostępnych na rynku kremów i toników łagodzących podrażnienia skóry zawiera wyciągi roślinne. Warto zaopatrzyć się w nie lub stosować same zioła, napary lub odwary. Czasami, tak jak w przypadku ogórka, wystarczy pokroić go na plasterki, zatem opieka nad zmęczoną słońcem skóra nie musi być skomplikowana.

Aloes (*Aloe vera* lub *Aloe barbadensis*) to naturalny „opatrunek", którego opakowaniem jest skórka rośliny. Bogaty w wodę i liczne aktywne biologicznie składniki (aminokwasy, antrachinony, enzymy, kwas salicylowy, sterole, witaminy i minerały) galaretowaty miąższ hamuje procesy zapalne i przyspiesza gojenie ran. Od starożytności wykorzystuje się go do leczenia skaleczeń i innych uszkodzeń skóry. Obecnie w badaniach laboratoryjnych udało się zaobserwować, że aloes zarówno poprawia strukturę fibroblastów, jak i przyspiesza syntezę kolagenu. Możesz więc śmiało korzystać z kosmetyków z aloesem lub po prostu – jeśli masz go w doniczce – uciąć liść, obedrzeć go ze skórki i nasmarować galaretowatym miąższem twarz. Pamiętaj o nim również przed następnym sezonem wakacyjnym i w jego trakcie, bowiem udowodniono, że ten kolczasty sukulent jest skutecznym wsparciem dla skóry na każdym etapie jej ekspozycji na promieniowanie[7].

Ekstrakt z ogórka zapewnia efekt chłodzenia i dostarcza składników, niezbędnych przy łagodzeniu podrażnień. Warzywo to doceni każda kobieta, dbająca o swoją urodę, bowiem jest on źródłem witamin A, C i E oraz wielu witamin z grupy B, a także wapnia, magnezu, żelaza, cynku i fosforu oraz aktywnych biologicznie substancji. W badaniach laboratoryjnych wyciąg z ogórka wykazywał silną zdolność do zwalczania wolnych rodników, natomiast badania na myszach potwierdziły, że ekstrakty z ogórka znacznie redukują obrzęki i stany zapalne skóry. Podobnie jak w przypadku aloesu, aplikacja miąższu lub soku z ogórka bezpośrednio na twarz (ale nie do oczu!) pomoże skórze szybciej się zregenerować. Możesz też przygotować domową maseczkę odżywczo-nawilżającą z soku z ogórka, miodu i jogurtu[8].

Zielona i czarna herbata (*Camellia sinensis*) to powszechnie stosowany w Chinach domowy środek na oparzenia słoneczne. Badania sugerują, że kwas taninowy i teobromina, zawarte w herbacie, pomagają w usuwaniu ciepła z miejsc oparzeń słonecznych. Inne związki, zwane katechinami, pomagają za to zapobiegać uszkodzeniom skóry i naprawiać je, a nawet mogą działać przeciwnowotworowo. Wykazano, że zielona herbata ma też działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne względem komórek skóry. Polifenole zawarte w herbacie, stosowane doustnie lub miejscowo, łagodzą niepożądane reakcje skórne po ekspozycji na promieniowanie UV, w tym uszkodzenia skóry i rumień. Zielona herbata może również działać przeciwstarzeniowo, zmniejszając stany zapalne i usuwając wolne rodniki. Ponadto specjaliści odkryli, że główny składnik aktywny zielonej herbaty, galusan epigallokatechiny, działa jak filtr przeciwsłoneczny i pobudza syntezę kolagenu[7].

Pastwin trójpręcikowy (*Krameria triandra*), a dokładnie ekstrakt z jego korzenia, wykazuje potencjał antyoksydacyjny i fotoochronny, co zaobserwowano w różnych badaniach laboratoryjnych. W hodowlach ludzkich komórek naskórka, wystawionych na działanie promieniowania UVB, wyciąg z korzenia tej rośliny hamował utratę żywotności komórek i zapobiegał wewnątrzkomórkowym uszkodzeniom oksydacyjnym, w tym uszkodzeniom włókien kolagenu[7].

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) również świetnie spisze się w przywracaniu skórze równowagi po lecie. Znajdziemy w nim wiele substancji aktywnych, w tym działający przeciwzapalnie chamazulen i rege-

eprasa.pl d2bae50c4b

nerujący bisabolol. Dzięki wysokiej zawartości flawonoidów, takich jak apigenina, rumianek hamuje aktywność enzymów, wywołujących stany zapalne i redukuje rumień wywołany promieniowaniem UV i działa antyseptycznie oraz rozjaśniająco na przebarwienia. W badaniach klinicznych wykazano, że preparaty na jego bazie skutecznie zmniejszają rozmiar ran i przyspieszają ich gojenie[9].

Pamiętaj o olejkach

Są one skarbnicą składników odżywczych i chroniących skórę przed promieniowaniem słonecznym, a także pomagają odzyskać zdrową cerę po lecie. Zatem warto po nie sięgać przed, w trakcie i po urlopie. **Olejek z moreli (*Prunus armeniaca*)** zawiera m.in. kwas oleinowy, linolowy, palmitynowy i stearynowy. Do tego, dzięki witaminom A, C i E, β-karotenowi i liczny minerałom, olej z moreli chroni skórę przed powstawaniem nowych zmarszczek, głęboko ją nawilża, poprawia elastyczność i łagodzi podrażnienia, a także chroni kolagen przed uszkodzeniem przez wolne rodnik. **Olej z ogórecznika lekarskiego (*Borago officinalis*)** stymuluje aktywność komórek skóry i wspomaga jej regenerację. Znajdziesz w nim wysokie stężenie kwasu gamma-linolenowego (GLA), nieocenionego w leczeniu wszystkich chorób skóry, w szczególności alergii, zapalenia skóry i podrażnień. Ogórecznik łatwo wnika w naszą barierę ochronną i głębsze warstwy skóry, gdzie pobudza syntezę kolagenu i działa przeciwzapalnie. **Olej z wiesiołka dwuletniego (*Oenothera biennis*)** cechuje wysoka zawartość kwasu glutaminowego, który wspomaga zdrowie skóry i jej regenerację. Łagodzi on problemy skórne i stany zapalne, dzięki czemu jest dobrym wyborem dla osób z egzemą, łuszczycą lub jakimkolwiek innym rodzajem zapalenia skóry. Olej z wiesiołka dwuletniego zapobiega też przesuszeniu skóry i jej przedwczesnemu starzeniu, dzięki temu, że nie tylko pobudza wytwarzanie kolagenu, ale jednocześnie chroni jego włókna przed rozpadem. **Olej z awokado** (*Persea americana*) to źródło witaminy E, β-karotenu, witaminy D, białka, lecytyny i kwasów tłuszczowych. W kosmetykach pełni on rolę składnika łagodzącego podrażnienia, działa też ochronnie na skórę. **Olejek z drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*)** to starożytny środek leczniczy, skuteczny w zwalczaniu drobnoustrojów, w tym grzybów i bakterii. To również popularny składniki wielu preparatów z filtrem przeciwsłonecznym, które łagodzą oparzenia poprzez zwiększenie przepływu krwi w naczyniach włosowatych, dostarczając składniki odżywcze do uszkodzonej skóry. **Olej sezamowy** blokuje zaś nawet do 30% promieniowania UV, podczas gdy **oleje kokosowy, arachidowy, z oliwek i bawełniany** blokują około 20%[7].

Odwiedź dermatologa

Czasem samo naturalne wsparcie to za mało i konieczna jest pomoc specjalisty. Zresztą co roku po urlopie warto odwiedzić dermatologa, żeby pokazać mu wszystkie nowe zmiany na skórze.

Specjalista może zalecić w przypadku wyraźnych uszkodzeń tzw. mikronakłuwanie (microneedling), które stymuluje powstawanie kolagenu. To co możesz zrobić w domu, za zgodą dermatologa, to eksfoliacja. Za pomocą delikatnych kwasów (np. mlekowego lub glikolowego) usuniesz zniszczony naskórek i zrobisz miejsce na wytworzenie się nowego, zdrowszego. Inną możliwością są kosmetyki złuszczające z dodatkiem miłorzębu japońskiego (*Ginkgo biloba*), który działa tonizująco na naczynia krwionośne i wspomaga dotlenienie tkanek[1].

Ekstrakt z rumianku działa antybakteryjnie i skutecznie niszczy patogeny, bytujące na skórze, ale jednocześnie pobudza wzrost prawidłowej mikroflory naszej skóry, co działa na nią kojąco i zapobiega zakażeniom

Mądra profilaktyka

A jak możesz przygotować skórę na kolejny sezon? Przede wszystkim, pij dużo wody. Nawodniony organizm lepiej radzi sobie z wszelakimi wyzwaniami, które przed nim stawiamy: skóra staje się jędrniejsza i szybciej się regeneruje mimo wystawienia na niekorzystne warunki środowiskowe. Ponadto zapobieganie problemom jest zawsze łatwiejsze niż ich późniejsze leczenie. Oto złote zasady ochrony na przyszłość: **Stosuj krem z filtrem SPF 30+**, nie tylko w lato. Całoroczna ochrona skóry przed promieniowaniem to podstawa. **Zaprzyjaźnij się z cieniem** – kapelusz z szerokim rondem czy leżak ustawiony pod parasolem to dodatkowa ochrona przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Pamiętaj też o okularach przeciwsłonecznych i luźnej odzieży, zakrywającej ciało. **Unikaj chlorowanej wody w basenie**, ponieważ dodatkowo wysusza ona skórę – po kąpieli w hotelowym basenie koniecznie weź prysznic i umyj włosy. **Pij ziołowe napary** – badania dowodzą, że regularne spożywanie zielonej herbaty oraz naparu z żeń-szenia azjatyckiego może zwiększać odporność komórek na uszkodzenia DNA wywołane promieniowaniem UV[1].

eprasa.pl d2bae50c4b

Choroba Parkinsona

Pytanie: Mam 67 lat i od roku obserwuję u siebie niepokojące objawy: drżenie prawej ręki, które nasila się, gdy siedzę w spoczynku, wyraźne spowolnienie ruchów i pewną sztywność barku. Mój lekarz pierwszego kontaktu skierował mnie do neurologa, ale termin na cito dopiero za dwa miesiące. Podejrzenie jest poważne – choroba Parkinsona. Czy możecie mi przybliżyć, na czym polega ta choroba, skąd się bierze i jak wygląda jej leczenie? Chce być przygotowany na wizytę, wiedzieć, jakie zadawać pytania i czego się spodziewać. Słyszałem, że każdy rok wnosi coś nowego do terapii i nie można się poddawać, że oprócz leków istnieją też naturalne metody wspomagające. Czy coś mogę zrobić już teraz, zanim dostanę się do specjalisty?

Rozumiem ten niepokój i cieszę się, że masz już wyznaczony termin do neurologa – wizyta u specjalisty to najważniejszy krok. Pozwolę sobie jednak na wstępie trochę Cię uspokoić: drżenia ręki niekoniecznie wiążą się z chorobą Parkinsona. Mogą je powodować drżenia samoistne (najczęstszy powód drżeń u starszych osób), niedobór magnezu, nadczynność tarczycy, a nawet nadmierne spożycie kofeiny. To także częsty skutek uboczny przyjmowania niektórych leków. Tylko neurolog po badaniu jest w stanie postawić właściwą diagnozę. Niezależnie od wyniku warto wiedzieć, czym jest choroba Parkinsona, jak się ją leczy i co można zrobić samodzielnie. Mam nadzieję, że ta wiedza pomoże Ci podczas wizyty u lekarza, a że w silnych emocjach nasza pamięć zawodzi, rozważ przygotowanie sobie listy objawów, żeby niczego nie pominąć i listy pytań, jakie chciałbyś zadać specjaliście.

Cichy złodziej dopaminy

Choroba Parkinsona to postępujące schorzenie neurodegeneracyjne, zajmujące drugie miejsce pod względem częstości, zaraz po chorobie Alzheimera, wśród chorób zwyrodnieniowych układu nerwowego. Szacuje się, że dotyka ona około 1% osób powyżej 60. roku życia i około 3% powyżej 80. roku życia. W Polsce mierzy się z nią ponad 100 tysięcy osób. Przy czym mężczyźni chorują nieco częściej niż kobiety[1].

Istotą tego problemu jest stopniowe obumieranie neuronów dopaminergicznych w strukturze mózgu zwanej istotą czarną (*substantia nigra*). Komórki te wytwarzają dopaminę, neuroprzekaźnik niezbędny m.in. do precyzyjnego sterowania ruchami ciała. Gdy ginie ich zbyt wiele, sygnały przekazywane do struktur odpowiedzialnych za motorykę stają się chaotyczne i ulegają osłabieniu. Charakterystyczną cechą choroby Parkinsona jest też obecność w neuronach tzw. ciał Lewy'ego – nieprawidłowych skupisk specyficznego białka, które jest swoistym odciskiem palca tej choroby w badaniu patomorfologicznym. Co ciekawe, objawy ruchowe pojawiają się dopiero wtedy, gdy zniszczone zostanie już około 60–80% komórek dopaminergicznych. Oznacza to, że choroba rozwija się w tle przez wiele lat, zanim da o sobie znać. Ten okres nazywany jest fazą przedruchową i, jak wykazały ostatnie badania, może trwać nawet 10–20 lat[2].

Więcej niż tylko drżenie

Klasyczna triada objawów ruchowych choroby Parkinsona obejmuje: drżenie spoczynkowe (typowo jednostronne, ustępujące podczas ruchu), sztywność mięśniową (opór wyczuwalny przy biernym poruszaniu kończyną, opisywany jako koło zębate) oraz bradykinezję, czyli spowolnienie ruchowe. Do tego dochodzi niestabilność postawy: chory ma skłonność do pochylania się do przodu i trudności z utrzymaniem równowagi. Mniej znane, lecz nierzadko bardziej uciążliwe są objawy niemotoryczne, które często poprzedzają zaburzenia ruchowe o wiele lat. Należą do nich: zaburzenia węchu (anosomia), zaparcia, zaburzenia fazy snu REM (to faza gwałtownych ruchów gałek ocznych podczas marzeń sennych), depresja, lęk, nadmierne pocenie się, a także łojotok twarzy. W późniejszym etapie mogą pojawić się również zaburzenia poznawcze, a u części chorych także otępienie oraz charakterystyczna tzw. twarz maskowata, bez wyrazu, której towarzyszy cicha i monotonna mowa, a także mikrografia, czyli pismo, które z czasem staje się coraz mniejsze i bardziej ściśnięte[3].

Kto jest w grupie ryzyka?

Wiek pozostaje najsilniejszym czynnikiem ryzyka. Zdecydowana większość przypadków to postać niedziedziczna. Jednak około 10–15% chorych ma genetycznie uwarunkowaną formę choroby, związaną z mutacjami w genach, dlatego warto poinformować neurologa o ewentualnych przypadkach choroby Parkinsona w rodzinie. Istotną rolę odgrywają też czynniki środowiskowe. Wieloletni kontakt z pestycydami lub herbicydami (środki ochrony roślin) znacząco zwiększa ryzyko zachorowania – wykazano, że substancje te uszkadzają mitochondria neuronów dopaminergicznych i nasilają agregację ciałek Lewy'ego. Analogiczne działanie wykazują niektóre metale ciężkie: mangan, ołów i rtęć. Z kolei palenie tytoniu i regularne spożywanie kawy – co może brzmieć paradoksalnie – wiąże się ze statystycznie niższym ryzykiem zachorowania na chorobę Parkinsona[2].

Diagnoza i leczenie konwencjonalne

Diagnoza choroby Parkinsona opiera się na wywiadzie z pacjentem i badaniu neurologicznym. Pomocniczo stosuje się obrazowanie mózgu metodą PET lub scyntygrafię SPECT z użyciem znacznika DaTSCAN, które pozwalają ocenić aktywność układu dopaminergicznego. Rezonans magnetyczny, który często zaleca się pacjentom, służy głównie do wykluczenia innych schorzeń.

Podstawą farmakoterapii pozostaje lewodopa, prekursor dopaminy, który przenika przez barierę krew-mózg i ulega przekształceniu w brakujący neuroprzekaźnik. Stosuje się ją w połączeniu z karbidopą lub benserazydem, które hamują jej rozpad poza mózgiem i ograniczają działania niepożądane. Lewodopa jest najskuteczniejszym lekiem w historii leczenia tej choroby, lecz przy długotrwałym stosowaniu powoduje fluktuacje ruchowe – okresy dobrego i złego działania leku – oraz dyskinezę, czyli pojawienie się ruchów mimowolnych.

Innymi lekami pierwszego rzutu są agoniści dopaminy (pramipeksol, ropinirol), inhibitory MAO-B (rasagilina, selegilina), które spowalniają rozkład dopaminy, oraz inhibitory COMT (entakapon).

eprasa.pl d2bae50c4b

W zaawansowanych przypadkach stosuje się także głęboką stymulację mózgu (DBS) – zabieg neurochirurgiczny, polegający na wszczepieniu elektrod do jąder podkorowych, które modulują nieprawidłowe sygnały. Metoda ta może niezwykle poprawić jakość życia odpowiednio dobranych pacjentów[1].

Metylofenidat nie tylko w ADHD

Wiele wskazuje na głębokie i wielowymiarowe powiązania między ADHD, chorobą Parkinsona oraz zastosowaniem metylofenidatu jako terapii wspomagającej standardowe leczenie lewodopą. Nadpobudliwość psychoruchowa z deficytem uwagi i choroba Parkinsona dzielą wspólne podłoże neurochemiczne i anatomiczne, skoncentrowane w jądrach podstawy oraz móżdżku. Diagnoza ADHD wiąże się z 2,4-krotnym wzrostem ryzyka chorób jądra podstawy i móżdżku oraz 2,6-krotnym wzrostem ryzyka samej choroby Parkinsona. Do tego pacjenci choroba Parkinsona, u których w przeszłości zdiagnozowano ADHD, zapadają na tę chorobę znacznie wcześniej – średnia wieku to 56,9 lat w porównaniu do 72,5 lat u osób bez historii nadpobudliwości. Szacuje się, że ponad 40% takich pacjentów zachorowało przed 50. rokiem życia. Jednym z podejrzanych tej korelacji jest gen, odpowiadający za syntezę i funkcje transportera dopaminy[4].

Metylofenidat jest stymulantem ośrodkowego układu nerwowego, blokującym transportery dopaminy i noradrenaliny, zwiększającym ich stężenie w mózgu. W zaawansowanym stadium choroby Parkinsona substancja ta zdaje się obiecującym środkiem wspomagającym lewodopę w walce z objawami opornymi na standardowe leczenie. Pod uwagę bierze się przede wszystkim objawy pozaruchowe, takie jak apatia i depresja. Badania potwierdzają, że metylofenidat znacząco redukuje niechęć do jakiejkolwiek interakcji z otoczeniem oraz poprawia nastrój, co często przekłada się na lepsze funkcjonowanie w życiu codziennym. Ponadto metylofenidat może realnie chronić neurony dopaminergiczne przed śmiercią, wspomagać mechanizmy magazynowania dopaminy, zmniejszać stan zapalny i chronić komórki nerwowe przez neurotoksynami[5].

Natura w służbie neuronów

Choć choroba Parkinsona nie jest uleczalna, istnieje szereg naturalnych strategii, które mogą spowalniać jej postęp, łagodzić objawy i poprawiać ogólny stan zdrowia. Kluczowe jest tu pojęcie neuroprotekcji – ochrony neuronów przed dalszym uszkodzeniem. **Kurkumina**, główny aktywny składnik ostryżu długiego (*Curcuma longa*) wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Co szczególnie istotne w kontekście choroby Parkinsona, hamuje ona agregację ciałek Lewy-ego i chroni neurony dopaminergiczne przed uszkodzeniem, wywołanym stresem oksydacyjnym. Badania na modelach zwierzęcych pokazują, że kurkumina może ograniczać utratę neuronów istoty czarnej. Aby zwiększyć jej słabą biodostępność, warto przyjmować ją w połączeniu z piperyną, pochodzącą z czarnego pieprzu[6]. **Koenzym Q10** odgrywa kluczową rolę w łańcuchu oddechowym mitochondriów, czyli procesach wytwarzania energii i jest silnym antyoksydantem. U chorych na chorobę Parkinsona obserwuje się znaczące obniżenie poziomu koenzymu Q10 w mitochondriach. Suplementacja wysokimi dawkami spowalniania postęp choroby we wczesnym stadium. Źródłem koenzymu Q10 są m.in. podroby, mięso, tłuste ryby, nasiona i orzechy[7].

Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje, że choroba Parkinsona może zaczynać się w jelitach. Hipotezę tę, tzw. hipotezę Braaka, potwierdzają obserwacje, że ciała można znaleźć w jelitowym układzie nerwowym nawet na wiele lat przed pojawieniem się objawów ruchowych. Dysbioza jelitowa, czyli zaburzenie równowagi mikrobioty, może nasilać agregację tych ciał i neurozapalenie poprzez oś jelito-mózg, dlatego pacjentom zaleca się wprowadzenie zmian w diecie i przyjmowanie probiotyków.

NAD+ i jego prekursory Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD+) i rybozyd nikotynamidu (NR) oraz mononukleotyd nikotynoamidowy (NMN) to jedne z najintensywniej badanych ostatnio substancji, wspierających procesy wytwarzania energii mitochondria i aktywujących sirtuiny, czyli białka, zaangażowane m.in. w ochronę DNA i regulację procesów zapalnych. W kontekście choroby Parkinsona badania sugerują, że suplementowanie NAD+ i wzmacnianie jego funkcji może chronić neurony i chronić mitochondiria, centra energetyczne naszych komórek, przed uszkodzeniem, które obserwuje się w przebiegu choroby Parkinsona. Substancje te dostępne są w postaci suplementów diety[8].

Glutation to jeden z najważniejszych i najsilniejszych wewnątrzkomórkowych antyoksydantów, zwalczających niszczycielskie wolne rodniki. U chorych na chorobę

eprasa.pl d2bae50c4b

Opornik łatkowaty (*Pueraria lobata*), nazywany też kudzu, zawiera puerarynę, która wykazuje działanie neuroprotekcyjne wobec neuronów dopaminergicznych. Substancja ta zapobiega wyczerpaniu zapasów dopaminy, dzięki czemu może spowalniać degenerację neuronów dopaminergicznych i łagodzić objawy choroby

Parkinsona zaobserwowano znaczny niedobór tej substancji w istocie czarnej mózgu. Warto zatem do diety włączyć źródła prekursorów glutationu, by nasz organizm mógł go wytwarzać w potrzebnych ilościach – sa to N-acetylocysteina (NAC) i kwas alfa-liponowy. NAC znajdziemy w jajach, mięsie drobiowym, roślinach strączkowych, czosnku i cebuli, a kwas alfa-liponowy w podrobach, czerwonym mięsie, szpinaku, pomidorach i brokułach[9].

Zielona herbata zawiera w swoich liściach galusan epigallokatechiny, cenny polifenol, który przenika przez barierę krew-mózg i wykazuje silne działanie neuroprotekcyjne. Badania na modelach komórkowych i zwierzęcych pokazują, że ekstrakt z zielonej herbaty hamuje agregację ciałek Lewy'ego, zmniejsza stres oksydacyjny w neuronach dopaminergicznych i reguluje szlaki apoptotyczne, czyli mechanizm programowanej śmierci komórek[10].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) poprawia m.in. koordynację mięśniową i aktywność motoryczną, czego dowiodły badania na zwierzętach. Do tego znacząco podnosi poziom dopaminy i jej metabolitów, a jednocześnie może zmniejszać neurotoksyczność, będąca skutkiem ubocznym długotrwałego stosowania lewodopy[11].

Tarczyca bajkalska (*Scutellaria baicalensis*) zawiera flawonoidy, m.in. baikalinę i baikaleinę, które mogą zmniejszać sztywność i drżenie ciała. Ponadto pomagają obniżyć poziom żelaza w istocie czarnej mózgu, co zmniejsza stres oksydacyjny. Wiemy też, że ich stosowanie jest bezpieczne dla ludzi, choć w badaniach klinicznych u niektórych uczestników odnotowano wzrost poziomu trójglicerydów[12].

Ashwagandha, czyli witania ospała (*Withania somnifera*) wpływa bezpośrednio na biochemię mózgu: przy regularnym stosowaniu zwiększa stężenie dopaminy i jej pochodnych, a przy okazji działa ochronnie na mitochondria[12].

Gastrodia wysoka (*Gastrodia elata*) – jeden z jej flawonoidów, gastrodyna przenika barierę krew-mózg, wykazując działanie przeciwzapalne i przy okazji redukując deficyty motoryczne oraz spowolnienie ruchowe, charakterystyczne dla choroby Parkinsona[13].

Piwonia biała (*Paeonia alba*) – jej główny składnik, peoniflorynа, znacząco zmniejsza stan zapalny w układzie nerwowym i może łagodzić degenerację neuronów dopaminergicznych[13].

Ruch jako lek

Żaden suplement nie zastąpi regularnej aktywności fizycznej – a w chorobie Parkinsona jest ona wyjątkowo ważna. Badania kliniczne jednoznacznie potwierdzają, że ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności (np. marsz, nordic walking, jazda na rowerze stacjonarnym czy pływanie) spowalniają postęp choroby, poprawiają neuroplastyczność mózgu i zwiększają wydzielanie czynnika, który chroni neurony i wspiera tworzenie nowych połączeń synaptycznych[14].

Szczególnie polecany jest taniec, zwłaszcza tango argentyńskie. Nie jest to fanaberia, lecz wybór, poparty badaniami klinicznymi: rytmiczne, angażujące emocje i wymagające koordynacji ćwiczenie tańca przyniosło istotną poprawę równowagi, chodu i jakości życia u pacjentów z chorobą Parkinsona. Podobne korzyści wykazano w przypadku ćwiczeń tai-chi i qigong, które poprzez powolne, kontrolowane ruchy wzmacniają propriocepcję i redukują ryzyko upadków.

Badania wykazały, że regularne ćwiczenia fizyczne u myszy z indukowaną chorobą Parkinsona dosłownie chroniły neurony dopami-

BIBLIOGRAFIA

DEGRADACJA KOLAGENU

1. Br J Nurs. 2025 Aug 7;34(12):754-760.
2. Arch Dermatol. 2002 Nov;138(11):1462-70.
3. Curr Aging Sci. 2020 May;13(1):22–30.
4. Nat Rev Microbiol. 2011 Apr;9(4):244-53.
5. Dermatol Ther (Heidelb). 2025 Jan;15(1):189-200.
6. Cell Mol Life Sci. 2010 May;67(9):1423-45.
7. Pharmacogn Rev. 2011 Jul-Dec;5(10):164–173.
8. International Journal of Pharmaceutical Sciences and Medicine 6(3):39-49
9. From Tradition to Mechanism: Anti-inflammatory and Microbiota-Modulating Effects ofCalendula officinalisand Matricaria recutitaExtracts on the Skin, Prospects in Pharmaceutical Sciences, 2025.

CHOROBA PARKINSONA

1. Lancet. 2006;368(9537):718-21
2. Brain. 2003;126:1760-1773
3. Acta Neurol Scand. 2022;145(6):645-660
4. Cell Transplant. 2020 Oct 7;29:0963689720947416.
5. Brain Neurorehabil. 2025 Jun 20;18(2):e4.
6. Front Pharmacol. 2025 Apr 22:16:1593191.
7. N Engl J Med. 2004;351(24):2498-508
8. Adv Sci (Weinh). 2025 Oct;12(38):e08503.
9. Phytother Res. 2024 Dec;38(12):5567-5582.
10. Ann Neurol. 2017;81(2):175-190.
11. Iran J Pharm Res. 2023 Jul 31;22(1):e134722.
12. Molecules. 2024 Feb 15;29(4):866.
13. Biomedicines. 2025 Aug 18;13(8):2008.
14. Mov Disord. 2019;34(9):1307-1316.
15. Neurology. 2021;96(7):e988-e1000
16. Mov Disord. 2018;33(2):214-224.
17. Nutrients. 2021;13(3):726.
18. https://www.parkinson.org

eprasa.pl d2bae50c4b

nergiczne przed degeneracją. Mechanizm ochronny obejmował zwiększenie ekspresji genów antyoksydacyjnych i zmniejszenie neurozapalenia. To mocny argument, by nie odkładać aktywności na później[15].

Dieta śródziemnomorska i mikrobiom

Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje, że choroba Parkinsona może zaczynać się w jelitach. Hipotezę tę, tzw. hipotezę Braaka, potwierdzają obserwacje, że ciała Levy'ego można znaleźć w jelitowym układzie nerwowym nawet na wiele lat przed pojawieniem się objawów ruchowych. Dysbioza jelitowa, czyli zaburzenie równowagi mikrobioty, może nasilać agregację tych ciał i neurozapalenie poprzez oś jelito-mózg. Dieta śródziemnomorska, bogata w warzywa, owoce, pełne ziarna, oliwę z oliwek, ryby i orzechy, wykazuje działanie ochronne: w dużych badaniach kohortowych osoby ją stosujące miały niższe ryzyko zachorowania na chorobę Parkinsona i wolniejszą progresję objawów. Warto zatem zadbać o odpowiednią podaż błonnika (który jest pokarmem dla dobroczynnych bakterii), fermentowanych produktów mlecznych oraz kwasów tłuszczowych omega-3, które działają przeciwzapalnie na poziomie ośrodkowego układu nerwowego[16,17].

Przygotuj dom

Nie musisz od razu robić wielkiego remontu, wystarczą drobne, ale znaczące zmiany, które ułatwią Ci kolejne lata życia, niezależnie od ostatecznej diagnozy. Postaraj się o nakładki na narożniki stołów i szafek, dostępne w większości sklepów z wyposażeniem wnętrz. Będą chronić Cię przed urazami i zmniejszą ryzyko upadków. Zrezygnuj z dywanów, a jeśli masz w domu schody, rozłóż na nich maty antypoślizgowe. Połóż też taką matę w łazience przed prysznicem czy wanną oraz wewnątrz niej. Łazienkę uzupełnij też o relingi i zaopatrz się w mydło z pompką zamiast kostki. Pamiętaj o krzesełku pod prysznic. Jeżeli to możliwe, obniż temperaturę ciepłej wody poniżej 49°C.

Zaopatrz się w także elektryczną szczoteczkę do zębów i elektryczną golarkę. Opieraj łokcie na umywalce podczas golenia, czesania lub korzystania z suszarki do włosów. Przechowuj często używane przedmioty w łatwo dostępnych szufladach, aby uniknąć konieczności sięgania po nie lub schylania się. Kup także chwytak do zdejmowania wyżej położonych obiektów i laskę do podpierania się – wbrew pozorom te z kilkoma ramionami u podstawy bywają problematyczne, bo możesz się o nie potknąć. Jeśli potrzebujesz solidniejszego wsparcia, wybierz kijki do nordic walking, dzięki temu zyskasz też motywację do większej aktywności fizycznej. Zadbaj o to, aby materac łóżka znajdował się na takiej wysokości, żebyś siedząc dotykał stopami podłogi.

Unikaj weluru, nylonu i tkanin, które mogą powodować tarcie o inne powierzchnie i utrudniać ubieranie się. Zastąp guziki rzepami, możesz je wszyć również do ubrań z guzikami. Postaw na spodnie zapinane na rzepy lub z gumką w pasie. Zaopatrz się w luźne lub bezuciskowe skarpetki, najlepiej z bieżnikiem. Zamień kapcie klapkowe na wsuwane pantofle. Noś lekkie buty z rzepami lub elastycznymi sznurowadłami. Upewnij się, że w razie potrzeby zawsze możesz wezwać pomoc, np. przez telefon komórkowy[18].

REKLAMA

GDY W JELITACH ROBI SIĘ ZA CIASNO

SIBOn

SUPLEMENT DIETY

- Ekstrakt z korzenia berberysu
- Ekstrakt z nasion czarnuszki
- Ekstrakt z ziela bylicy pospolitej
- Ekstrakt z liścia babki lancetowatej
- Kora cynamonowca
- Ekstrakt z propolisu

liść babki lancetowatej wspomaga funkcje jelit, stymuluje wzrost korzystnej mikroflory jelitowej oraz sprzyja trawieniu i detoksykacji organizmu

korzeń berberysu wspiera funkcje wątroby

kora cynamonowca sprzyja zdrowiu jelit, co ma znaczenie m.in. w przypadku biegunek

ziele bylicy pospolitej poprawia apetyt

* 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 d2bae50c4b

Kiedy jelita się buntują

Biegunka to jedna z najczęstszych dolegliwości przewodu pokarmowego i choć zwykle mija samoistnie, potrafi w kilkanaście godzin doprowadzić organizm do groźnego odwodnienia. Jak pokazują badania, natura oferuje całą paletę sprawdzonych sposobów, by szybciej wrócić do równowagi.

Biegunka to nie choroba sama w sobie, lecz objaw – sygnał, że jelito cienkie lub grube z jakiegoś powodu przestało prawidłowo wchłaniać wodę i elektrolity albo zaczęło wydzielać je w nadmiarze do światła przewodu pokarmowego. Lekarze rozróżniają kilka rodzajów biegunek. Pierwszy z nich to biegunka osmotyczna, gdy w jelicie gromadzi się nadmiar nierozpuszczonych cząsteczek, np. wskutek nietolerancji laktozy, drugi to biegunka sekrecyjna, wywołaną działaniem toksyn bakteryjnych, jak to ma miejsce w przypadku salmonellozy czy niektórych szczepów *E. coli*. Trzeci rodzaj to biegunka zapalna, spowodowana uszkodzeniem błony śluzowej jelit i bariery jelitowej, a czwarty to biegunka czynnościowa, związana z przyspieszeniem perystaltyki jelit na tle m.in. stresu lub zespołu jelita drażliwego. Niezależnie od przyczyny, najpoważniejszym zagrożeniem, związanym z częstymi wizytami w toalecie, pozostaje odwodnienie i utrata elektrolitów – groźne zwłaszcza u małych dzieci i osób starszych, u których może ono rozwinąć się w ciągu zaledwie kilku godzin. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) od dekad podkreśla, że nawodnienie jest pierwszym i najważniejszym elementem terapii w każdym rodzaju biegunki, a dopiero w drugiej kolejności warto sięgać po środki wspierające regenerację błony śluzowej i mikrobioty jelitowej – w czym rośliny lecznicze, grzyby funkcjonalne i dobrze zbadane suplementy mogą okazać się cennym wsparciem. Warto jednak pamiętać, że jeśli objawy nie ustępują lub zaczyna im towarzyszyć ból brzucha, nudności, wymioty lub gorączka oraz znaczne osłabienie, albo zauważysz krew w kale, konieczna jest wizyta u lekarza[1].

Kora dębu (*Quercus cortex*)

Kora dębu szypułkowego i bezszypułkowego to jeden z klasycznych surowców zielarskich, stosowanych przy biegunce i jeden z najlepiej przebadanych pod względem mechanizmu działania. Zawiera od 8 do nawet 20% garbników (tanin), które nadają jej charakterystyczny, cierpki smak. Garbniki działają ściągająco: wiążą się z białkami błony śluzowej jelita, tworząc na jej powierzchni cienką, nierozpuszczalną warstwę ochronną. Ten swoisty opatrunek uszczelnia nabłonek, ogranicza przenikanie wody i elektrolitów do światła jelita oraz hamuje stan zapalny błony śluzowej. Dodatkowo garbniki wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe – zaburzają metabolizm bakterii, odpowiedzialnych za biegunki infekcyjne, w tym niektórych szczepów *Escherichia coli*, ograniczając ich namnażanie w przewodzie pokarmowym. Odwar z kory dębu: 1–2 łyżeczki rozdrobnionej kory zalej szklanką zimnej wody, doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem przez 5 minut, następnie odstaw na 15 minut i przecedź. Pij małymi porcjami, 2–3 razy dziennie. Ze względu na silne działanie ściągające, kuracja nie powinna trwać dłużej niż 3–4 dni, odwaru nie stosuje się u małych dzieci[2].

Kłącze pięciornika (*Potentilla erecta*)

Kłącze pięciornika kurzego ziela to bogate źródło garbników. Tradycyjnie stosowane jest w niespecyficznych, ostrych biegunkach. Działa ściągająco i przeciwzapalnie, a badania *in vitro* wskazują dodatkowo na jego aktywność wobec niektórych wirusów jelitowych. Jak przygotować odwar? 1 łyżeczkę sproszkowanego kłącza zalej szklanką wody i gotuj 10 minut pod przykryciem. Po ostudzeniu i przecedzeniu, pij 2–3 razy dziennie[3].

eprasa.pl d2bae50c4b

Suszone owoce borówki czernicy (*Vaccinium myrtillus*)

W przeciwieństwie do świeżych jagód, które mają działanie łagodnie przeczyszczające, suszone hamują biegunkę. Suszenie zagęszcza bowiem zawartość garbników i antocyjanów, które działają ściągająco na błonę śluzową jelit i dodatkowo wykazują właściwości przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne. Łyżkę suszonych owoców zalej szklanką wody, gotuj 10 minut, a po ostudzeniu spożywaj razem z odwarem 2–3 razy dziennie[4].

Ziele rzepiku pospolitego (*Agrimonia eupatoria*)

Rzepik zawiera garbniki oraz flawonoidy (m.in. kwercetynę i luteolinę), które łącznie odpowiadają za jego działanie ściągające, przeciwzapalne i łagodnie przeciwbakteryjne wobec patogenów jelitowych. Wspomaga także regeneracje uszkodzonej błony śluzowej jelit. W tradycyjnej medycynie ludowej stosowano go przy nieżytach żołądka i jelit. Łyżkę ziela zalej szklanką wrzątku, parz 15 minut pod przykryciem i popijaj 2–3 razy dziennie, między posiłkami. Rzepik działa łagodnie, można go stosować u dzieci[5].

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Szałwia, jedno z najbardziej popularnych ziół, stosowanych w biegunkach i stanach zapalnych, swoje właściwości zawdzięcza garbnikom i kwasowi rozmarynowemu. Obie te substancje działają przeciwzapalnie i ściągająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego, niszczą także chorobotwórcze bakterie, dlatego są szczególnie pomocne przy biegunkach infekcyjnych. Dodatkowo szałwia ma działanie rozkurczowe, zatem łagodzi ból brzucha i wzdęcia oraz hamuje nudności, wspomagając jednocześnie trawienie. Aby przygotować napar zalej szklanką wrzątku 1–2 łyżeczki suszonych liści i odczekaj około 10 minut. Napar pij 2–3 razy dziennie, możesz go też łączyć z rumiankiem, miętą lub rzepikiem, dla lepszego efektu[6].

Siemię lniane (*Linum usitatissimum*)

Picie namoczonego siemienia lnianego to jeden z naszych rodzimych i najstarszych sposobów na problemy żołądkowo-jelitowe. Nasiona lnu po zalaniu wodą uwalniają bowiem śluzy roślinne i tworzy się gęsty kisiel. To właśnie on działa osłonowo na błonę śluzową jelit i łagodzi jej podrażnienia. Warto pamiętać, że siemię lniane działa regulująco na rytm wypróżnień w obu kierunkach, z jednej strony łagodząc stan zapalny hamuje biegunkę, z drugiej, dzięki zawartości błonnika i śluzów, przy zaparciach ułatwia wypróżnienie. Dodatkowo łagodzi ból brzucha i skurcze jelit. Warto o nim pamiętać także po antybiotykoterapii, ponieważ intensywnie regeneruje błonę śluzową jelit i pomaga w odbudowie mikrobioty. Łyżkę siemienia zalej szklanką wrzątku i odstaw na 30 minut, aż powstanie gęsty śluz, który można pić oddzielnie lub spożywać z napęczniałymi nasionami 1–2 razy dziennie[8].

Liście jeżyny fałdowanej (*Rubus plicatus*)

Liście jeżyny, podobnie jak liście malin, są bogate w garbniki i flawonoidy o działaniu ściągającym i łagodzącym podrażnienie śluzówki jelit. W ziołolecznictwie ludowym wykorzystywano je zamiennie z korą dębu, zwłaszcza tam, gdzie ta ostatnia nie była dostępna. Napar przygotowuje się z 1–2 łyżek suszonych liści na szklankę wrzątku, parząc pod przykryciem 10–15 minut i należy go pić 2–3 razy dziennie[5].

eprasa.pl d2bae50c4b

Kleik ryżowy

Kleik i woda ryżowa to podstawa wielu tradycyjnych, domowych sposobów na biegunkę, a przegotowany wywar ryżowy bywa też stosowany jako baza doustnych płynów nawadniających w krajach, gdzie dostęp do leków na biegunkę jest ograniczony. Skrobia ryżowa działa zagęszczająco na treść pokarmową, a dodatkowo uwalnia się powoli, dostarczając energii bez dodatkowego obciążania osłabionych jelit. Ponadto kleik działa osłonowo i pomaga odbudować mikrobiotę przewodu pokarmowego. Do tego jest łagodny i nie drażni śluzówki przewodu pokarmowego. Kleik przygotowuje się gotując ryż w dużej ilości wody (proporcja około 1:8), aż do rozpadnięcia się ziaren, a następnie miksując całość na gładką papkę[11].

Babka płesznik i babka lancetowata (*Plantago psyllium, Plantago lanceolata*)

Łuski nasienne babki płesznik to jedno z najlepiej przebadanych źródeł błonnika rozpuszczalnego, który w kontakcie z wodą tworzy żel, wiążący nadmiar płynu w treści jelitowej i normalizujący konsystencję stolca. Babka lancetowata zawiera natomiast garbniki i śluzy, które dodatkowo łagodzą podrażnioną śluzówkę jelit. Jak je stosować? Łyżeczkę nasion babki płesznik zalej wodą, odstaw na 5-15 minut i pij 2 razy dziennie, natomiast liście babki lancetowatej zalej wrzątkiem, odczekaj 10 minut i pij tak przygotowany napar 2-3 razy dziennie[9].

Kłącze rdestu wężownika (*Bistorta officinalis*)

Kłącze ma silne właściwości ściągające, a to dzięki bardzo wysokiej, sięgającej 25% zawartości garbników. Ze względu na intensywne działanie, stosuje się go głównie w krótkich kuracjach, przy nasilonych, ostrych biegunkach. Rdest wężownik zmniejsza wydzielanie płynów do światła jelit, tworzy warstwę ochronną na błonie śluzowej, odkaża ją i hamuje stan zapalny, a jednocześnie zapobiega krwawieniu śluzówki przewodu pokarmowego – drobne krwawienia często towarzyszą stanom zapalnym. Hamuje także nadmierną perystaltykę, co łagodzi bóle brzucha i zmniejsza częstotliwość wizyt w toalecie. Aby przygotować odwar, 1 łyżeczkę sproszkowanego kłącza zalej szklanką wody i gotuj 10–15 minut. Pij go w małych porcjach, 2 razy dziennie, nie dłużej niż kilka dni[5].

Bodziszek (*Geranium maculatum* i *Geranium robertianum*)

Bodziszek plamisty, którego ojczyzną jest Ameryka Północna i nasz rodzimy bodziszek cuchnący, zawierają wysokie stężenia garbników. W medycynie ludowej Ameryki Północnej korzeń bodziszka od wieków był jednym z najczęściej stosowanych środków przy biegunkach i niewielkich krwawieniach z przewodu pokarmowego. Roślina ta działa ściągająco, antyseptycznie i przeciwzapalnie, hamuje drobne krwawienia z przewodu pokarmowego, które mogą towarzyszyć zatruciu i stanom zapalnym, a ponadto wspomaga pracę wątroby i nerek. Stosuje się ją w biegunkach, nieżytach żołądka i jelit oraz zatruciach pokarmowych. Odmierz 1 łyżeczkę suszonego ziela i zalej szklanką wrzątku. Po około 10 minutach napar jest gotowy – pij go 2-3 razy dziennie[7].

Marchewka (*Daucus carota*)

Zupa marchewkowa to domowy sposób na biegunki, znany każdej mamie i babci. W jaki sposób działa? Podczas długiego gotowania, pektyny zawarte w marchwi ulegają częściowej degradacji do oligogalakturonidów, substancji, które mają zdolność do blokowania przylegania bakterii chorobotwórczych do nabłonka jelitowego, a same pektyny dodatkowo wiążą wodę i toksyny w świetle jelita. Wystarczy pół kilograma marchwi ugotować do miękkości w litrze wody, zmiksować na gładko, uzupełnić wodą do pierwotnej objętości i doprawić szczyptą soli. Zupę należy spożywać małymi porcjami, kilkukrotnie w ciągu dnia i, co ważne, można ją podawać nawet małym dzieciom i osobom starszym[10].

eprasa.pl d2bae50c4b

Elektrolity: sód i potas

Żaden ziołowy napar nie zastąpi prawidłowego nawodnienia przy biegunce – to ono decyduje o bezpieczeństwie, zwłaszcza u dzieci i seniorów. Doustne płyny nawadniające opierają się na precyzyjnie dobranej proporcji sodu, potasu, cytrynianu i glukozy, która wykorzystuje mechanizm współtransportu sodowo-glukozowego w jelicie cienkim – działający sprawnie nawet wtedy, gdy zdolność wchłaniania samej wody jest wskutek choroby zaburzona. W domowych warunkach prosty roztwór można przygotować z litra przegotowanej wody, płaskiej łyżeczki soli i sześciu łyżeczek cukru, popijając go małymi łykami przez cały dzień[1].

Probiotyki

Saccharomyces boulardii i *Lactobacillus rhamnosus* GG to dwa najlepiej przebadane szczepy probiotyczne w kontekście biegunki. Pierwszy to drożdżak, drugi to dobroczynna bakteria. Badania dowodzą, że skracają one czas trwania biegunki infekcyjnej średnio o około 24 godziny i działają podobnie w odniesieniu do biegunki po kuracji antybiotykowej. *Saccharomyces boulardii* hamuje wzrost patogenów i neutralizuje ich toksyny, wzmacnia barierę jelitową i zmniejsza wydzielanie wody do światła przewodu pokarmowego, *Lactobacillus rhamnosus* GG konkuruje natomiast z patogenami o miejsce w jelicie, wytwarza substancje przeciwbakteryjne i korzystnie wpływa na funkcje śluzówki. Dlatego doskonale sprawdzają się w biegunce infekcyjnej, po antybiotykoterapii i w biegunce podróżnych. Łagodzą także objawy zespołu jelita drażliwego i można je stosować u dzieci, ale zawsze zgodnie z zaleceniami producenta[12].

Chaga, błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*)

Ten pasożytniczy grzyb, rosnący na brzozie, zawiera bogactwo polisacharydów, w tym beta-glukanów, którym przypisuje się działanie modulujące odpowiedź immunologiczną jelit oraz łagodzące stan zapalny błony śluzowej. Badania nad wpływem chagi na skład mikrobioty jelitowej są wciąż na wczesnym, głównie przedklinicznym etapie, ale dotychczasowe wyniki są obiecujące i wskazują, że grzyb ten działa jak prebiotyk, pobudzający wzrost prawidłowej flory jelit. Ponadto chaga działa przeciwzapalnie i lekko ściągająco, co łagodzi objawy biegunki. Zawierające go suplementy należy przyjmować zgodnie z zaleceniami producentów[14].

Maślan sodu (*Sodium butyrate*)

Maślan sodu to krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, będący głównym źródłem energii dla komórek nabłonka jelita grubego (kolonocytów). Wytwarza go mikrobiota jelitowa. Jego niedobór – częsty po biegunce infekcyjnej, gdy populacja bakterii, wytwarzających maślan zostaje zmniejszona – osłabia szczelność bariery jelitowej i produkcję ochronnej warstwy śluzu. Suplementacja maślanem sodu bywa więc stosowana jako element wspierający regenerację jelita po przebytej infekcji, bo sam maślan, bezpośrednio, nie hamuje biegunki. Jego działanie jest pośrednie, poprzez poprawę kondycji błony śluzowej jelit[13].

BIBLIOGRAFIA

1. Ther Adv Gastroenterol. 2026 Feb 22;19:17562848261424324.
2. Fitoterapia. 2011, 82(1), 67–71
3. J Ethnopharmacol. 2017 May 23:204:86-94.
4. Fitoterapia. 2010, 81(7), 941–946
5. J. Ethnopharmacol. 2012, 141(3), 803–818
6. Planta Med. 2013, 79(9), 774–780
7. J. Ethnopharmacol. 2007, 110(1), 26–33
8. Nutrients. 2020, 12(10), 3172
9. Cochrane Database Syst. Rev. 2015, (11), CD003460
10. Klin. Pädiatr. 2007, 219(6), 349–353
11. Cochrane Database Syst. Rev. 2004, (2), CD003754
12. Cochrane Database Syst. Rev. 2020, (4), CD003048
13. Aliment. Pharmacol. Ther. 2019, 49(2), 190–198
14. Int. J. Med. Mushrooms. 2019, 21(3), 237–251
15. Cochrane Database Syst. Rev. 2019, (6), CD011526
16. Curr Med Res Opin. 2018 Jul;34(7):1253-1259.

eprasa.pl d2bae50c4b

Dieta planetarna

Z myślą o zdrowiu i Ziemi

Roślinne odżywianie przestało oznaczać wyłącznie sałatkę i tofu. Dziś na talerzu obok brokułów czy mango może znaleźć się białko pozyskane drogą fermentacji, wegańskie owoce morza, mąka z owadów czy morskie algi. To nie kolejna moda, a odpowiedź na konkretny problem, przed jakim stanęła ludzkość – jak wyżywić rosnącą populację świata bez przekraczania możliwości naszej planety? Zwłaszcza, że do 2050 roku prognozuje się wzrost populacji do 10 miliardów ludzi. Ten kierunek myślenia ma swoją nazwę – dieta planetarna.

Skąd się wzięła dieta planetarna? Koncepcja ta jest w dużej mierze efektem działań komisji EAT-Lancet, w której grupa naukowców z całego świata próbowała odpowiedzieć na pytanie: jak może wyglądać dieta, która jest jednocześnie zdrowa dla człowieka i utrzymuje produkcję żywności w granicach, które nie destabilizują klimatu, gleb i zasobów wody? Pracowało nad nią 37 naukowców z 16 krajów, w tym wielu ekspertów z dziedzin, takich jak: odżywianie, zdrowie publiczne, rolnictwo, klimat, środowisko, ekonomia i nauki polityczne. Wynikiem prac komisji było stworzenie modelu żywieniowego, nazwanego dietą planetarną (z ang. *planetary health diet*), opartego głównie na roślinach, z ograniczoną ilością produktów zwierzęcych. Warto zaznaczyć, że choć z jednej strony dieta planetarna została przyjęta z entuzjazmem, z drugiej spotkała się z krytyką, między innymi za zbyt sztywne rekomendacje dotyczące żywienia, w tym ograniczenia spożycia czerwonego mięsa w regionach, gdzie stanowi ono trudny do zastąpienia składnik diety, oraz za niedostateczne uwzględnienie różnic regionalnych w dostępności żywności, a także zignorowanie tabu kulturowych różnych rejonów świata. Dlatego w 2025 roku, 6 lat po opublikowaniu raportu komisji EAT-Lancet, ukazała się jego aktualizacja, która uwzględnia nowe dane naukowe, większą uwagę przykłada do sprawiedliwości społecznej i precyzuje wytyczne. Dieta planetarna nie jest zatem jedynie modą czy chwilowym trendem, ale efektem prac sztabu naukowców, którzy nie spoczęli na laurach, ale stale dopracowują ten

eprasa.pl d2bae50c4b

model żywieniowy i wychodzą naprzeciw zgłaszanym do niego uwagom, nie tracąc z oczu celu – wyżywienia ludzkości i zachowania jej w zdrowiu, przy jednoczesnej trosce o planetę[1].

Zasady diety planetarnej

Zasady diety planetarnej są bardzo proste. Nie wymagają odważania produktów co do miligrama, nie każą nam szukać egzotycznych składników czy zjadać na siłę tego, czego nie lubimy. Nie musimy też spędzać w kuchni długiego czasu, aby wyczarować zdrowy posiłek. Wystarczy poznać jej podstawowe zasady, a komponowanie posiłków stanie się przyjemnością.

- **Warzywa i owoce zajmują największą część talerza** – orientacyjnie około połowy dziennego spożycia kalorii pochodzi z produktów roślinnych o niskim stopniu przetworzenia.
- **Pełnoziarniste produkty zbożowe (owies, kasze, brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo) zastępują rafinowane węglowodany** – białą mąkę, makarony, biały ryż, pieczywo cukiernicze, płatki śniadaniowe i słodycze.
- **Rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzyca, fasola, soja) stają się głównym, a nie dodatkowym źródłem białka** – to, co do tej pory było urozmaiceniem sałatek, staje się źródłem białka, zastępującym mięso i jego przetwory.
- **Orzechy i pestki są codziennym, a nie okazjonalnym elementem diety** – dostarczają zdrowych tłuszczów, białka i minerałów.
- **Produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, nabiał)**

> Jeśli wybierasz żywność lokalną, sezonową i pochodzącą z certyfikowanych upraw, chronisz planetę poprzez ograniczenie zużycia wody, azotu i pestycydów, a także paliw kopalnych, dzięki którym do naszych sklepów trafiają produkty z drugiego końca świata. W ten sposób dieta planetarna nie tylko wspiera nasze zdrowie, ale uczy także odpowiedzialności za środowisko

eprasa.pl d2bae50c4b

są znacznie ograniczone, ale w większości wersji diety nie są całkowicie wykluczone – ważne jest umiarkowanie, nie eliminacja.
- Cukry dodane i wysoko przetworzona żywność są maksymalnie zredukowane – w ten sposób ogranicza się spożycie szkodliwych dodatków do żywności[1].

Dla kogo dieta planetarna?

Dieta planetarna, w umiarkowanej, elastycznej wersji fleksitarianizmu, czyli zasadniczo wegetarianizmu z niewielkim udziałem produktów zwierzęcych, jest generalnie bezpieczna i korzystna dla większości zdrowych osób dorosłych – liczne badania wiążą wysokie spożycie warzyw, owoców, strączków i orzechów oraz ograniczenie spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa z niższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 i niektórych nowotworów.

Są jednak grupy, wymagające szczególnej uwagi lub modyfikacji zasad diety, ale nie jej całkowitego wykluczenia: **Kobiety w ciąży i karmiące** – zwiększone zapotrzebowanie na żelazo, witaminę B12, kwasy omega-3 (zwłaszcza DHA) i jod wymaga świadomej suplementacji i konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, jeśli dieta jest w pełni roślinna. **Dzieci i młodzież w okresie intensywnego wzrostu** – w pełni roślinna dieta wymaga tu precyzyjnego planowania, zwłaszcza w zakresie ilości białka, żelaza, cynku, wapnia, witaminy D i witaminy B12, by nie doprowadzić do niedoborów, negatywnie wpływających na rozwój młodego organizmu. **Osoby z przewlekłą chorobą nerek** – znaczny udział białka roślinnego i potasu, pochodzących z roślin strączkowych oraz orzechów może wymagać modyfikacji w zależności od stadium choroby i wymaga nadzoru nefrologa lub dietetyka klinicznego. **Osoby z zespołem jelita nadwrażliwego (IBS) lub SIBO** – wysoka zawartość łatwo fermentujących węglowodanów w wielu roślinach strączkowych bywa źle tolerowana i może nasilać wzdęcia oraz dyskomfort trawienny. **Osoby z chorobami tarczycy** – duże, nieregulowane spożycie spiruliny czy chlorelli, ze względu na zawartość jodu, wymaga tu ostrożności.

Nietypowe składniki

W diecie planetarnej znajdziemy nietypowe źródła białka, zastępujące mięso, takie jak **białka pochodzące z fermentacji** – mykoproteina z grzyba *Fusarium venenatum*, naturalnie występującego w glebie. Ponadto twórcy diety zwracają uwagę na **białka roślinne wzbogacane metodą fermentacji precyzyjnej**, czyli hybrydowe produkty spożywcze, w których bazowe białka roślinne, pochodzące np. z grochu, soi czy ryżu, są ulepszane dodatkami, pochodzącymi z fermentacji precyzyjnej – to proces, w którym genetycznie zmodyfikowane mikroorganizmy (drożdże, bakterie lub grzyby) zostają zaprogramowane do produkcji konkretnych białek, ale też enzymów, tłuszczy czy witamin. Kolejnym składnikiem przyszłości są **algi**, będące cennym źródłem białka, witamin, tłuszczów i mikroelementów oraz **owady, z których wytwarza się mączkę,** dopuszczoną już do stosowania w niektórych produktach spożywczych.

Sportowcy wyczynowi o bardzo wysokim zapotrzebowaniu energetycznym i białkowym – dieta roślinna wymaga większej koncentracji na objętości posiłków i rozkładzie aminokwasów w ciągu dnia[1].

Na co zwrócić uwagę?

Przejście na dietę zasadniczo roślinną nie jest neutralne i istnieje ryzyko niedoborów pewnych mikroskładników. A jeśli nie dostarcza ich podstawowa dieta, warto rozważyć jej modyfikację lub sięgnąć po suplementy. Czego może nam zabraknąć w diecie planetarnej? I na jakie jej składniki zwrócić uwagę, by sobie nie zaszkodzić? **Witamina B12** to jedyny składnik, co do którego mamy pewność, że nie występuje w istotnych ilościach w produktach roślinnych (poza żywnością fortyfikowaną, czyli z dodatkiem danego składnika), a jej niedobór prowadzi do nieodwracalnych w niektórych przypadkach uszkodzeń neurologicznych. Suplementacja witaminy B12 przy diecie w pełni roślinnej nie jest zatem opcją do rozważenia, ale koniecznością. **Żelazo** pochodzące z roślin (żelazo niehemowe) wchłania się znacznie słabiej niż żelazo z mięsa (żelazo hemowe). Jego przyswajanie można zwiększyć, spożywając źródła żelaza razem z witaminą C. Wchłanianie żelaza zmniejszają zaś fityniany i taniny, na przykład z herbaty czy kawy pitej do posiłku. **Cynk i selen** w diecie roślinnej bywają trudniejsze do pokrycia – fityniany w zbożach i strączkach ograniczają bowiem ich przyswajanie, a zawartość selenu w roślinach silnie zależy od zawartości tego minerału w glebie, w której rosły (stąd np. orzechy brazylijskie z niektórych regionów mają wyjątkowo wysoką zawartość selenu, a z innych śladową). **Kwasy omega-3 (EPA i DHA)** – choć tradycyjnie ich najlepszym źródłem jest mięso tłustych ryb, mamy też wegańskie suplementy z olejem z mikroalg, który niczym im nie ustępuje. **Spirulina i chlorella** – sinice i algi, znane jako superfoods, to bogate źródła białka i żelaza. Warto jednak wiedzieć, że spirulina i chlorella zawierają znaczące ilości jodu, który może zaburzać prace tarczycy u osób z chorobami tego gruczołu.

Dieta planetarna nie jest dietą restrykcyjną w sensie eliminacji pewnych produktów, jest raczej zmianą proporcji na talerzu na rzecz roślin, zawiera więcej różnorodnych źródeł białka i mniej przetworzonego mięsa oraz cukru. Więcej uwagi kładzie także na to, skąd żywność pochodzi. Dla zdrowej osoby dorosłej to model dobry i korzystny. Jego wersja w pełni roślinna, bez żadnych produktów zwierzęcych, jest natomiast projektem, wymagającym świadomego planowania składu posiłków i ich odpowiedniego bilansowania[1].

BIBLIOGRAFIA
1. The Lancet Vol. 406 No. 10512 P1553 -1700

eprasa.pl d2bae50c4b

Zaproś dobre tłuszcze do swojej kuchni

Od dekad słyszymy, że masło i smalec należy zastąpić olejami roślinnymi. Absolutnie nie namawiamy do całkowitej rezygnacji z tłuszczów zwierzęcych. Uważamy jednak, że warto urozmaicić jadłospis. Tym bardziej, że niektóre oleje mogą przyczynić się do zachowania zdrowia na długie lata.

Przez wiele lat tłuszcze zwierzęce były podstawowym źródłem energii w codziennej diecie. Dostarczają one m.in. witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i nadają potrawom charakterystycznego smaku, ale jednocześnie zawierają spore ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, których nadmiar u części osób może wiązać się ze wzrostem poziomu cholesterolu LDL i większym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych[1]. Wiele badań wskazuje, że zastępowanie części tłuszczów nasyconych tłuszczami roślinnymi – szczególnie bogatymi w jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe – może korzystnie wpływać na zdrowie serca i metabolizm[2].

Oleje roślinne różnią się jednak między sobą bardziej, niż mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka. Nie istnieje jeden najzdrowszy tłuszcz dla wszystkich – liczy się różnorodność, jakość produktu i ważny jest też sposób jego użycia. Niektóre oleje najlepiej spożywać wyłącznie na zimno, inne dobrze znoszą wysokie temperatury. Przyjrzyjmy się tym, które mają najciekawsze właściwości i najmocniejsze wsparcie w badaniach naukowych.

Olej lniany

Jeden z najcenniejszych olejów roślinnych, głównie ze względu na bardzo wysoką zawartość kwasu alfa-linolenowego (ALA), należącego do rodziny kwasów omega-3. Regularne spożycie tego tłuszczu może wspierać układ sercowo-naczyniowy, pomagać utrzy-

eprasa.pl d2bae50c4b

mać prawidłowy poziom cholesterolu i ograniczać przewlekły stan zapalny. W diecie osób jedzących niewiele tłustych ryb może on stać się szczególnie wartościowym uzupełnieniem. Dodajmy do tego obecne w siemieniu lnianym lignany – związki o działaniu przeciwutleniającym, które nie tylko chronią komórki przed stresem oksydacyjnym, ale również mają wpływ na gospodarkę hormonalną i metabolizm. Jak pokazuje literatura przedmiotu, wykazują one działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w odniesieniu do raka piersi i prostaty[3]. Badania wskazują, że produkty lniane mogą korzystnie wpływać na ciśnienie tętnicze i profil lipidowy, zwłaszcza przy regularnym stosowaniu[4].

Pamiętaj! Olej lniany jest wyjątkowo wrażliwy na światło, tlen i temperaturę, dlatego powinien być przechowywany w lodówce, w ciemnej butelce i spożywany wyłącznie na zimno. Dodawany do sałatek, twarogu, kasz czy koktajli może być prostym sposobem na wzbogacenie diety w cenne tłuszcze roślinne.

Olej rzepakowy

Uznawany jest za jeden z najbardziej zbilansowanych tłuszczów roślinnych, ponieważ zawiera stosunkowo korzystne proporcje jednonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów omega-3 i -6. Dzięki temu może wspierać zdrowie serca, szczególnie wtedy, gdy zastępuje część tłuszczów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe[5]. Dostarcza również witaminy E i fitosteroli, czyli naturalnych związków roślinnych pomagających ograniczać wchłanianie cholesterolu w jelitach. W badaniach wykazano, że jego regularne spożywanie wiązało się z poprawą profilu lipidowego oraz korzystnie wpływało na markery zdrowia metabolicznego[6]. Co ważne, neutralny smak sprawia, że łatwo włączyć go do codziennego menu.

Pamiętaj! Rafinowany olej rzepakowy dobrze nadaje się do smażenia, ponieważ jest stabilny termicznie, natomiast tłoczony na zimno sprawdzi się w sałatkach i pastach.

Olej z awokado

Bywa nazywany kuzynem oliwy z oliwek i podobnie jak ona zawiera dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, przede wszystkim kwasu oleinowego, który może wspierać zdrowie naczyń krwionośnych i pomagać utrzymać prawidłowy poziom lipidów we krwi[7]. Oprócz tego dostarcza witaminy E oraz luteiny, karotenoidu znanego z korzystnego wpływu na wzrok (ochrona siatkówki oka przed stresem oksydacyjnym).

Pamiętaj! Jedną z największych zalet oleju z awokado jest wysoki punkt dymienia, dzięki czemu dobrze sprawdza się podczas smażenia czy pieczenia. Choć jest mniej popularny niż oliwa czy olej rzepakowy, może być dobrym wyborem dla osób, które szukają tłuszczu nadającego się zarówno do sałatek, jak i obróbki termicznej. Delikatny smak sprawia, że łatwo komponuje się z warzywami, rybami i daniami kuchni śródziemnomorskiej.

Olej z czarnuszki

Tłoczony z nasion *Nigella sativa* o od wieków zajmuje ważne miejsce w medycynie Bliskiego Wschodu i Azji. Zawiera unikalne związki bioaktywne, takie jak tymochinon, nigellon i melatyna, które nadają mu silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwbólowe oraz przeciwbakteryjne[8]. Może wspierać organizm w ograniczaniu stresu oksydacyjnego, który odgrywa rolę w rozwoju wielu chorób przewlekłych. Ma również wpływ na metabolizm glukozy i lipidów. Regularnie stosowany wspiera kontrolę poziomu cukru we krwi, a także wpływa korzystnie na cholesterol całkowity i frakcję LDL. Eksperci zwracają też uwagę na jego potencjalną rolę w łagodzeniu objawów alergii i astmy – prawdopodobnie dzięki działaniu przeciwzapalnemu i modulacji odpowiedzi immunologicznej.

Pamiętaj! Jego smak jest intensywny, lekko pieprzny i korzenny, dlatego zwykle stosuje się go w niewielkich ilościach – najlepiej na zimno, np. do sałatek, pieczywa czy gotowych dań. Wysoka temperatura może osłabiać część cennych składników aktywnych.

Olej konopny

Produkowany jest z nasion konopi siewnych (*Cannabis sativa*) i nie wykazuje działania odurzającego. Jego największym atutem jest profil tłuszczowy – zawiera korzystne proporcje kwasów omega, idealnie dopasowane do potrzeb ludzkiego organizmu. Dzięki temu może wspierać zdrowie serca i dbać o równowagę procesów zapalnych. Warto też wspomnieć, że tłuszcz ten zawiera kwas gamma-linolenowy (GLA), który badany jest pod kątem potencjalnego działania przeciwzapalnego oraz wpływu na kondycję skóry i gospodarkę hormonalną. Olej konopny dostarcza również witaminy E i fitosteroli (pomagających chronić komórki przed stresem oksydacyjnym) oraz aminokwasów, które są niezbędne do budowy białek[9].

Pamiętaj! Ze względu na delikatną strukturę tłuszczów najlepiej spożywać go na zimno jako dodatek do sałatek, kasz czy warzyw. Ma lekko orzechowy

smak, dobrze komponuje się z prostymi daniami i może być wartościowym urozmaiceniem codziennego jadłospisu.

Olej z pestek dyni

Wyróżnia się intensywnym, lekko orzechowym smakiem. Jest bogaty w fitosterole, witaminę E i antyoksydanty. Fitosterole konkurują z cholesterolem o wchłanianie w jelitach, dlatego dieta bogata w te związki pomaga utrzymać prawidłowy profil lipidowy. Regularne stosowanie tego oleju wpływa na obniżenie poziomu „złego" cholesterolu LDL we krwi[10]. Może on pomóc zachować zdrowie naczyń krwionośnych, wiemy, że ułatwia ich rozkurczanie i obniża ciśnienie krwi[11]. Jest sprzymierzeńcem mężczyzn – regularne spożywanie oleju z pestek dyni może bowiem łagodzić objawy związane z łagodnym rozrostem prostaty oraz poprawiać komfort oddawania moczu. Może także wpływać na jakość snu i metabolizm.

Pamiętaj! Olej z pestek dyni najlepiej spożywać na zimno, ponieważ wysoka temperatura może zmniejszać ilość niektórych związków bioaktywnych. Świetnie sprawdza się jako dodatek do sałatek, pieczonych warzyw czy zup kremów.

Olej kokosowy

Od lat wzbudza emocje – dla jednych to niemal superfood, dla innych mit i kit. Faktem jest, że zawiera znaczną ilość średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT), które organizm metabolizuje szybciej niż większość innych tłuszczów. Mogą one wspierać uczucie sytości i szybciej dostarczać energii, dlatego bywa popularny wśród osób aktywnych fizycznie[12]. Jednocześnie trzeba pamiętać, że składa się głównie z tłuszczów nasyconych, których nadmiar w diecie może zwiększać poziom cholesterolu LDL[13]. Część badań wskazuje wprawdzie, że może równocześnie podnosić „dobry" cholesterol HDL, jednak większość towarzystw kardiologicznych zaleca ostrożność i umiarkowanie w jego spożywaniu.

Pamiętaj! Dobrze sprawdza się w potrawach kuchni azjatyckiej, deserach i wypiekach, a dzięki stabilności termicznej może być używany do smażenia. Warto też sięgać po niego, przygotowując domowe kosmetyki.

Olej z orzechów włoskich

To jedno z najcenniejszych źródeł zdrowych tłuszczy, charakteryzujące się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega-3, w szczególności zaś kwasu alfa-linolenowego (ALA), który wspomaga zdrowie serca i układu krążenia. Obniża poziom „złego" cholesterolu LDL, a jednocześnie podnosi poziom „dobrego" cholesterolu HDL. Jest również bogaty w witaminę E, która działa ochronnie na komórki, opóźniając procesy starzenia i wspomagając regenerację tkanek. Olej ten ma także właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, co czyni go pomocnym w walce z chorobami o podłożu zapalnym, takimi jak choroby stawów czy choroby skóry[14]. Jak wynika z badań, obecne w nim ellagitanniny mogą wykazywać działanie przeciwnowotworowe[15]. Co więcej, olej z orzechów włoskich wspiera funkcje mózgu i układu nerwowego, poprawiając koncentrację i pamięć. Jego stosowanie zaleca się także osobom mającym problemy ze wzrokiem, ponieważ zawiera luteinę, która jest korzystna dla zdrowia oczu.

Pamiętaj! Ze względu na delikatny smak i niską odporność na wysoką temperaturę, nie zaleca się używania tego tłuszczu do smażenia lub gotowania. Najlepiej stosować go na zimno.

Olej z kiełków pszenicy

Zawiera najwięcej witaminy E spośród wszystkich olejów roślinnych, w jego 100 g znajduje się jej aż 310 mg! Szczególnie α-tokoferol wykazuje silne działanie przeciwutleniające. Badania wykazały, że olej ten może mieć działanie przeciwzapalne i cytoprotekcyjne w komórkach wątroby[16]. Dodatkowo bogaty jest w lecytynę i cholinę, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Spowalnia procesy starzenia, wzmacnia naczynia krwionośne, zapobiega tworzeniu się blaszek miażdżycowych[17]. Właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne oleju z kiełków pszenicy zostały potwierdzone w badaniach *in vitro* i *in vivo*, które wskazują na jego potencjalne zastosowanie w profilaktyce hiperlipidemii, stresu oksydacyjnego oraz insulinooporności[18].

Pamiętaj! Olej ten należy stosować wyłącznie na zimno. Możesz go spożywać go bezpośrednio z buteleczki lub dodawać do sałatek, np. w proporcji 1:1 z wodą, a także korzystać z oleju na bazie kiełków pszenicy jako dodatku do pieczywa bądź świeżo wyciskanych soków.

Oliwa z oliwek

To jeden z najlepiej przebadanych tłuszczów roślinnych. Jej główną zaletą jest wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu oleinowego, który może wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i zdrowie naczyń krwionośnych[19]. Jednak to nie jedyny jej atut – tłoczona na zimno oliwa extra virgin zawiera także polifenole, czyli naturalne przeciwutleniacze o potencjalnym działaniu przeciwzapalnym. Szczególną uwagę badaczy zwrócił oleokantal, związek, którego działanie przeciwzapalne w badaniach porównywano do łagodnego działania ibuprofenu[20]. Regularne spożywanie oliwy jest jednym z filarów diety śródziemnomorskiej, uznawanej za jeden z najlepiej przebadanych modeli żywienia wspierających serce i długowieczność. Zastępowanie części tłuszczów nasyconych oliwą może korzystnie wpływać na profil lipidowy i obniżać ciśnienie tętnicze[21].

Pamiętaj! Najwięcej korzyści przynosi oliwa extra virgin, spożywana na zimno lub dodawana do potraw po obróbce termicznej, ponieważ wysoka temperatura może częściowo zmniejszać ilość cennych polifenoli.

BIBLIOGRAFIA

1. Circulation. 2017 Jul 18;136(3):e1-e23
2. PLoS Med. 2010 Mar 23;7(3):e1000252
3. J Food Sci Technol. 2014 Jan 10;51(9):1633-1653
4. Am J Clin Nutr. 2009 Aug;90(2):288-97
5. J Am Coll Nutr. 2019 Feb;38(2):185-196
6. PLoS Med. 2010 Mar 23;7(3):e1000252
7. Cell Host Microbe. 2018;23:705-715
8. BMC Complement med ther 24, 266 (2024)
9. J Agric Food Chem. 2014 Feb 5;62(5):1105-10
10. Int J Mol Sci. 2015 Jun; 16(6): 12871-12890
11. Vopr Pitan. 2015;84(1):80-8
12. J Acad Nutr Diet. 2015 Feb;115(2):249-263
13. Circulation. 2020 Mar 10;141(10):803-814
14. European Food Research and Technology 227(2):425-431
15. Antioxidants (Basel). 2023 Apr 22;12(5):982
16. Heliyon. 2022 Sep 23;8(9):e10748
17. Pakistan Journal of Nutrition 10 (5): 424-432, 2011
18. Br J Nutr. 2017 Aug;118(4):241-249
19. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2017 Dec;27(12): 1060-1080
20. Nature. 2005 Sep 1;437(7055):45-6
21. N Engl J Med. 2013 Apr 4;368(14):1279-90

eprasa.pl d2bae50c4b

Przejdź na jasną stronę

W jaki sposób cieszyć się słońcem, jednocześnie chroniąc skórę przed uszkodzeniami? Dr Leigh Erin Connealy wskazuje, jak znaleźć właściwą równowagę i chronić się przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych od wewnątrz.

Jak zauważa bohaterka broadwayowskiego musicalu Annie, w śpiewanej przez siebie piosence „Tomorrow", „Słońce wzejdzie jutro..." i pojutrze, i jeszcze następnego dnia. Szczególnie jasne wiosną i latem. Dni są dłuższe, promienie słoneczne są silniejsze, dlatego nie dziwi, że chętniej wychodzimy na zewnątrz, chłonąc słońce. Ta promienna kula życiodajnej energii jest błogosławieństwem dla zdrowia na wiele sposobów. Ale, jak to prawie zawsze bywa, co za dużo, to niezdrowo. Oto jak czerpać korzyści ze słońca i chronić się przed ryzykiem.

Korzyści z kąpieli słonecznych

Prawie każdego dnia, mniej więcej w południe, w porze lunchu, robię sobie przerwę między pacjentami, zdejmuję buty i wychodzę na zewnątrz, by pospacerować po trawie i położyć się na słońcu. W ten sposób nie tylko praktykuję uziemienie, nawiązując bezpośredni kontakt z powierzchnią Ziemi, ale także chłonę korzyści, płynące z kalifornijskiego słońca. Podczas gdy niektórzy pacjenci są tym zszokowani i alarmują „Dr Connealy! Nie martwi się pani rakiem skóry?", inni mają świadomość, że światła słonecznego nie należy unikać, lecz pławić się w nim z intencją i uważnością. Oto kilka kluczowych korzyści, płynących z regularnej, bezpiecznej ekspozycji na słońce.

Zwiększone wytwarzanie witaminy D

Kiedy skóra absorbuje promienie UVB ze słońca, wyzwala to reakcję fotochemiczną, która prowadzi do powstania witaminy D. Jest ona następnie przetwarzana w wątrobie i nerkach do swojej aktywnej postaci i rozprowadzana po całym organizmie, gdzie bierze udział w wielu reakcjach biologicznych. Stężenie witaminy D we krwi na poziomie lub powyżej 30 ng/ml zapewnia nam mocniejsze kości i chroni przed złamaniami, korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, wspiera pracę mięśni, poprawia nastrój i kondycję psychiczną, a także obniża ryzyko śmierci i rozwoju chorób, w tym niektórych nowotworów. Pewne badania sugerują, że stężenie witaminy D na poziomie 50–70 ng/ml zapewniają najlepszą ochronę.

Niższe ryzyko rozwoju nowotworów

Od prawie dwóch dekad badania wykazują korelację między bezpieczną ekspozycją na słońce a zwiększonym wytwarzaniem witaminy D, co zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. W badaniu z 2008 roku naukowcy zauważyli, że zbyt mała ekspozycja na słońce i wynikający z niej niedobór witaminy D, są powiązane z chorobami przewlekłymi, w tym chorobami autoimmunologicznymi, infekcjami, chorobami sercowo-naczyniowymi i nowotworami. Szacują, że jeśli każdego dnia dostarczymy co najmniej 1000 IU witaminy D z żywności i suplementów lub wystarczającej ilości słońca, aby podnieść poziom witaminy D we krwi powyżej 30 ng/ml, możemy obniżyć ryzyko zachorowania na raka piersi, jelita grubego lub prostaty o 30–50%.

Kortyzol i regulacja rytmu dobowego Odpowiednia ekspozycja na światło słoneczne, zwłaszcza w ciągu godziny od przebudzenia, jest dla organizmu sygnałem, że należy zatrzymać wydzielanie melatoniny (hormonu snu) i wyzwala reakcję przebudzenia z udziałem kortyzolu. Te biochemiczne sygnały pomagają regulować cykl snu i czuwania oraz przygotowują grunt pod normalne, zdrowe wahania hormonalne w ciągu dnia. Wyższy poziom kortyzolu rano pomaga utrzymać czujność i reguluje poziom tego hormonu stresu w późniejszej części dnia, co obniża stres i zapewnia lepszy sen.

Poprawa funkcji mitochondriów

Światło podczerwone i bliska podczerwień ze światła słonecznego pozytywnie wpływają na organizm na poziomie komórkowym. Gdy światło słoneczne przenika przez ciało i zostaje wchłonięte, uruchamia kaskadę reakcji komórkowych, zaczynając od poprawy funkcji wytwarzających energię mitochondriów i tym samym zwiększenia poziomu energii w organizmie. Odpowiednia codzienna dawka światła słonecznego pobudza także regenerację komórek, poprawia nastrój, usprawnia krążenie, wzmacnia odporność i zwalcza stany zapalne.

Najczęstsze nowotwory skóry

Korzyści z odpowiedniej ilości światła słonecznego i ekspozycji na nie są jasne. Należy jednak uważać, bo nadmiar szkodzi. Według najnowszych danych Światowego Funduszu Badań nad Rakiem (World Cancer Research Fund), w 2022 roku na całym świecie zdiagnozowano 331 722 nowych przypadków raka skóry, a najwięcej w Stanach Zjednoczonych, Niemczech i Wielkiej Brytanii.

Rak podstawnokomórkowy (BCC) to najczęstszy rodzaj raka skóry na świecie. Nowotwory te powstają w komórkach podstawnych, najgłębszej warstwie naskórka, będącej zewnętrzną powłoką skóry. Przybierają formę od otwartych ran po błyszczące guzki, czerwone plamy lub blizny, a zmiany te są zazwyczaj powodowane przez połączenie skumulowanej oraz intensywnej, sporadycznej ekspozycji na słońce. BCC rzadko dają przerzuty, ale nieleczone mogą powodować znaczne bliznowacenie i uszkodzenie tkanek.

eprasa.pl d2bae50c4b

1000 IU witaminy D dziennie, pochodzące z pożywienia, suplementów lub odpowiednio długiej ekspozycji na promienie słoneczne, może podnieść poziom witaminy D we krwi do 30 ng/mL, co obniża ryzyko rozwoju raka piersi, okrężnicy i prostaty nawet o 30–50%

Rak płaskonabłonkowy (SCC) jest drugim najczęstszym rodzajem raka skóry. Powstający w komórkach płaskonabłonkowych górnej warstwy naskórka SCC może objawiać się jako łuszczące się, czerwone lub twarde plamy, brodawki lub otwarte rany. SCC budzą większe obawy niż BCC, ponieważ mogą dawać przerzuty, jeśli nie zostaną wcześnie wykryte i wyleczone. Zapobieganie ma tu kluczowe znaczenie, ponieważ zazwyczaj choroba jest efektem trwającej całe życie ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe.

Czerniak (melanoma) to najbardziej znany i najniebezpieczniejszy ze wszystkich nowotworów skóry. Wywodzące się z wytwarzających barwnik melanocytów, większość czerniaków ma kolor czarny lub ciemnobrązowy, ale mogą być również różowe, białe, czerwone, fioletowe lub niebieskie. Są one poważniejsze i trudniejsze do leczenia, jednak pacjenci mają 99% szans na pięcioletnie przeżycie, jeśli wcześnie wykryją raka. W przypadku czerniaka istnieje także czynnik genetyczny – posiadanie krewnych pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) z tą chorobą znacznie zwiększa ryzyko zachorowania – ale winna może być również sporadyczna, intensywna ekspozycja na promieniowanie UV, jak np. oparzenia słoneczne podczas wakacji. Najlepszym sposobem na wczesną identyfikację tych problematycznych zmian jest nawyk samobadania ciała i stosowanie metody ABCDE. Pomaga ona odróżnić zwykłe pieprzyki od czerniaka skóry. Jeśli zauważysz u siebie znamię, wykazujące którąkolwiek z poniższych cech, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.

- **A**symetria – jedna połowa pieprzyka nie pasuje kształtem do drugiej.
- **B**rzegi – są nieregularne, poszarpane, postrzępione lub rozmyte.
- **C(K)**olor – zmiana ma niejednolitą barwę, zawiera różne odcienie brązu, czerni, a także czerwieni, bieli czy szarości.
- **D**uża średnica – znamię jest większe niż 6 mm (wielkość gumki do ołówka), chociaż czerniaki mogą być też mniejsze.
- **E**wolucja – pieprzyk w ostatnim czasie zmienił swój rozmiar, kształt, kolor lub pojawiły się nowe objawy (świąd, krwawienie, strup).

Wykrywanie raka skóry

Regularne badania skóry i coroczne wizyty u dermatologa są niezwykle pomocne w wykrywaniu raka skóry w najwcześniejszych stadiach. Jeśli jeszcze tego nie robisz, zacznij przeprowadzać comiesięczne samobadania. Stań nago przed dużym lustrem i zbadaj dokładnie każdy centymetr ciała, od stóp do głów. Użyj lusterka ręcznego, aby sprawdzić trudno dostępne miejsca, w tym skórę głowy, miejsca za uszami, kark i plecy. Nie zapomnij o podeszwach stóp, obszarach między palcami stóp i dłoni oraz ich wewnętrznych stronach. Zwracaj szczególną uwagę na wszelkie nowe pieprzyki lub zmiany w strukturze skóry, a także na świąd, powstawanie strupów lub krwawienie. Według Amerykańskiej Akademii Dermatologii użycie metody ABCDE może pomóc w zauważeniu problematycznych zmian. Jeśli odpowiesz tak na którekolwiek z tych pytań tej metody, skonsultuj się z dermatologiem. Lepiej zapobiegać niż leczyć, a im wcześniej wykryje się raka skóry, tym lepiej.

Bądź bezpieczny na słońcu

Podejmij te proste kroki, aby uniknąć raka skóry tego lata, gdy słońce świeci najmocniej.

Korzystaj ze słońca poza godzinami największego nasłonecznienia Staraj się korzystać z promieni słonecznych przed godziną 10.00 oraz po 16.00, aby organizm mógł wytwarzać witaminę D, jednocześnie ograniczając szkodliwe działanie promieniowania UV.

Stosuj nietoksyczny krem z filtrem Nawet w pochmurne dni promienie UVA i UVB docierają do skóry. Jeśli planujesz przebywać na zewnątrz dłużej niż godzinę, stosuj wysokiej jakości, nietoksyczny krem z filtrem SPF 30 lub wyższym. Nakładaj go po około godzinie ekspozycji na słońce lub wcześniej, jeśli łatwo ulegasz oparzeniom, i ponawiaj aplikację co godzinę.

Chroń skórę odpowiednim ubraniem Jeżeli zamierzasz długo przebywać na świeżym powietrzu – podczas pracy w ogrodzie, uprawiania sportu czy innych aktywności – noś kapelusz, okulary przeciwsłoneczne, luźne koszule z długim rękawem, długie spodnie oraz inną odzież ochronną. Wiele tkanin posiada obecnie wbudowany filtr SPF, zapewniający dodatkową ochronę.

Unikaj oparzeń słonecznych i solarium Nie dopuszczaj do oparzeń słonecznych i unikaj korzystania z łóżek opalających. Zarówno oparzenia, jak i opalanie w solarium przyspieszają bowiem starzenie się skóry oraz zwiększają ryzyko rozwoju raka skóry.

Holistyczne podejście do zapobiegania nowotworom

Holistyczne zapobieganie chorobom i leczenie obejmują wszystkie aspekty zdrowia, od stóp do głów, uwzględniając umysł, ciało i ducha. Podczas dziesięcioleci mojej praktyki medycznej odkryłam, że pacjenci, którzy stosują następujące niemedyczne porady łącznie z leczeniem, mają lepsze wyniki, lepsze perspektywy i lepszy ogólny stan zdrowia.

Spędzaj czas na łonie natury

Kontakt ze wszystkimi błogosławieństwami Matki Natury, od spacerów po lasach, przez pływanie w krystalicznie czystych zbiornikach wodnych, wygrzewanie się w obfitującym w witaminę D słońcu, aż po moczenie stóp w falach i chodzenie po piasku, ma głębokie znaczenie lecznicze. Staraj się zatem wychodzić na zewnątrz, kiedy tylko możesz.

Uwierz w wyzdrowienie

Umysł to potężne narzędzie, a wiara, że możesz wyzdrowieć, ma kluczowe znaczenie. Codzienne afirmację uzdrawiające to prosty sposób na wlanie dobrego samopoczucia do swojej duszy. Zaczynaj każdy poranek od czegoś prostego, na przykład: „Jestem zdrowy, jestem silny, potrafię wyzdrowieć". Szybko zauważysz, że lepiej się czujesz, czyniąc z tego rutynę.

Bądź optymistą

Wdzięczne serce, pozytywne nastawienie i szczera wiara we wszystko, co dobre w życiu, również mogą promować zdrowienie i pomagać odpierać choroby. Jeśli zauważysz, że wkrada ci się do głowy negatywne myślenie, każdego wieczoru zapisz pięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

Skup się na modlitwie lub medytacji

Wyciszenie umysłu, odcięcie się od natrętnych myśli i skupienie na pracy z oddechem ma niezliczone korzyści dla zdrowia. Badania wykazały, że takie działanie może mieć głęboki, korzystny wpływ zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Podobnie wiara w siłę wyższą pomogła niezliczonym pacjentom powrócić do zdrowia i przejść przez trudy diagnozy oraz choroby.

Nawiązuj więzi z innymi

Ludzkie więzi to jedne z najpotężniejszych środków uzdrawiających. Spędzanie czasu z ludźmi, którzy cię kochają, cenią i sprawiają, że czujesz się dobrze, może być właśnie tym lekarstwem, którego potrzebujesz.

Znajdź swój cel

Kiedy napędza cię cel, podchodzisz do życia z wigorem i poczuciem sensu, co sprawia, że ekscytujesz się na myśl o wstawaniu z łóżka i wychodzeniu na zewnątrz każdego dnia. Daje ci to także poczucie spełnienia. Gdy tym celem jest coś poza tobą samym, tym lepiej. Robienie rzeczy dla innych i zmienianie świata na lepsze, w jakiejkolwiek skali, przynosi korzyści nam wszystkim.

Bądź cierpliwy

Najzdrowsze, najlepiej przystosowane osoby, jakie znam, to te, które okazują wyrozumiałość i cierpliwość nie tylko ludziom wokół nich, ale także sobie samym. Popełnianie błędów jest w porządku, a zrozumienie i zaakceptowanie tego jest zdrowe. Bycie uprzejmym i miłym nic nie kosztuje, a procentuje wykładniczo.

eprasa.pl d2bae50c4b

Chroń skórę od wewnątrz

Witaminy, minerały i odpowiednio dobrane suplementy mogą chronić twoją skórę. Choć niektóre z nich określa się mianem wewnętrznych filtrów przeciwsłonecznych, należy je stosować wyłącznie jako uzupełnienie, a nie zamiennik standardowej ochrony przeciwsłonecznej.

Krem z filtrem tworzy fizyczną barierę, chroniącą organizm przed promieniowaniem UV, natomiast witaminy, minerały i składniki odżywcze wspomagają organizm od wewnątrz i pomagają ograniczać uszkodzenia, wywołane ekspozycją na promieniowanie słoneczne. Warto zatem codziennie spożywać świeżą, kolorową żywność, bogatą w składniki odżywcze. Dobrze jest także włączyć do diety kilka chroniących przed słońcem suplementów.

Paproć złocista (*Polypodium leucotomos*) Jednym z najlepiej przebadanych wewnętrznych filtrów przeciwsłonecznych jest ekstrakt z południowoamerykańskiej paproci *Polypodium leucotomos*. Roślina ta od dawna wykorzystywana jest w leczeniu chorób skóry, a coraz więcej badań wskazuje, że jej doustne stosowanie może chronić przed uszkodzeniami, wywołanymi promieniowaniem UV. W randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu z grupą placebo stwierdzono, że przyjmowanie 240 mg ekstraktu dwa razy dziennie przez 60 dni w bezpieczny sposób zmniejszało uszkodzenia skóry spowodowane promieniowaniem UV. **Sugerowana dawka: 240 mg dwa razy dziennie.**

Witamina B3 (nikotynamid) Kolejnym suplementem wartym rozważenia, szczególnie u osób, które pokonały raka skóry innego niż czerniak, jest witamina B3 (nikotynamid). Badania wykazały, że regularne stosowanie nikotynamidu zmniejsza ryzyko nawrotu raka skóry o 54%. Nawet u osób bez wcześniejszego rozpoznania raka skóry, suplementacja witaminą B3 zmniejsza ryzyko zachorowania o 14%. Witamina ta, naturalnie występująca w rybach, drobiu oraz niektórych orzechach i nasionach, wspomaga naprawę uszkodzeń DNA, wywołanych promieniowaniem UV i pomaga zapobiegać mutacjom, mogącym prowadzić do rozwoju nowotworu. **Sugerowana dawka: 500 mg dwa razy dziennie.**

Karotenoidy Karotenoidy to naturalne barwniki, nadające intensywne kolory roślinom, warzywom, owocom, a także niektórym zwierzętom. Astaksantyna odpowiada za różowe zabarwienie flamingów i krewetek, likopen nadaje czerwony kolor pomidorom i arbuzom, natomiast beta-karoten odpowiada za pomarańczową barwę marchwi i batatów. Karotenoidy są silnymi przeciwutleniaczami. Neutralizują wolne rodniki i pomagają zapobiegać uszkodzeniom oksydacyjnym, wywołanym promieniowaniem UV. **Sugerowana dawka: 3–6 mg dziennie.**

Zintegrowana terapia raka skóry

W Centrum Leczenia Nowotworów oferujemy zaawansowaną technologicznie terapię światłem, która precyzyjnie i skutecznie celuje w nieprawidłowe komórki.

Terapia fotodynamiczna (PDT) to skuteczna, mało inwazyjna metoda, wykorzystująca określone długości fali światła do precyzyjnego niszczenia komórek nowotworowych i przednowotworowych, przy jednoczesnym wspieraniu naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu. Terapia polega na nałożeniu na zmianę skórną światłoczułego preparatu, który następnie jest aktywowany światłem o odpowiedniej długości fali. Reakcja, jaka zachodzi na skórze, prowadzi do oksydacyjnego uszkodzenia nieprawidłowych komórek, co pozwala organizmowi na ich wyeliminowanie, a jednocześnie uszkodzenia zdrowych komórek są minimalne. Powoduje to wyzwolenie reakcji utleniających, skierowanych przeciwko nieprawidłowym komórkom, prowadząc do ich zniszczenia przy minimalnym uszkodzeniu zdrowych tkanek otaczających zmianę. Dla pacjentów z rakiem skóry metoda ta stanowi bezpieczną i skuteczną opcję leczenia ambulatoryjnego, wymagającą jedynie krótkiego okresu rekonwalescencji.

Terapia światłem może być również prowadzona dożylnie. Specjalny światłowodowy cewnik dostarcza światło o określonej długości fali bezpośrednio do krwiobiegu. Takie działanie ogólnoustrojowe wspiera zwalczanie komórek nowotworowych w całym organizmie. Metoda ta, nazywana fotobiomodulacją, umożliwia komórkom wykorzystanie energii świetlnej do poprawy mikrokrążenia, zwiększenia produkcji energii komórkowej oraz wzmocnienia naturalnych mechanizmów regeneracyjnych organizmu.

Ponieważ terapia ta nie wykorzystuje promieniowania jonizującego, można ją bezpiecznie łączyć z innymi metodami medycyny integracyjnej w celu zwiększenia skuteczności leczenia oraz poprawy wyników terapeutycznych. Dzięki temu znajduje zastosowanie zarówno w onkologicznym leczeniu miejscowym, jak i ogólnoustrojowym.

Zachowaj równowagę

Utrzymanie zdrowej skóry wymaga kompleksowego podejścia, a zapobieganie rakowi skóry jest jego ważnym elementem. Korzystaj zatem ze słońca w rozsądny sposób, wybieraj bezpieczne metody ochrony przeciwsłonecznej i wspieraj organizm odpowiednią dietą oraz składnikami odżywczymi. Dzięki temu możesz czerpać liczne korzyści zdrowotne z ekspozycji na światło słoneczne, jednocześnie ograniczając ryzyko uszkodzeń skóry i rozwoju nowotworów.

BIBLIOGRAFIA

1. Daniel D. Bikle, Vitamin D: Production, Metabolism, and Mechanism of Action (Endotext, 2025), ncbi.nlm.nih.gov
2. Nutrients, 2025; 17(2): 277
3. Clin J Am Soc Nephrol, 2008; 3(5): 1548–1554
4. Sci Rep, 2025; 15: 24435
5. World Cancer Research Fund, "Skin Cancer Statistics," accessed Apr 16, 2026, wcrf.org
6. Ali Venosa, "Back to Basics: Understanding the World's Most Common Cancer," Apr 16, 2024, skincancer.org
7. American Academy of Dermatology Assoc., "What to Look For: ABCDEs of Melanoma," accessed Apr 16, 2026, aad.org
8. J Clin Aesthet Dermatol, 2015; 8(2): 19–23
9. JAMA Dermatol, 2025; 161(11): 1140–1147

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 d2bae50c4b

Ulga w bólu

Zmagasz się z zapaleniem kaletki maziowej (*bursitis*)? Homeopata David Needleman dzieli się swoim doświadczeniem i poleca 16 preparatów homeopatycznych, które łagodzą ból i obrzęk, oraz radzi, jak wybrać odpowiedni środek dla siebie.

Zapalenie kaletki maziowej to bolesny stan zapalny małych, wypełnionych płynem woreczków, pełniących funkcję amortyzatorów między kośćmi, ścięgnami i mięśniami, które zmniejszają tarcie wokół stawów. Kiedy woreczki te ulegną podrażnieniu z powodu powtarzającego się ruchu, ucisku lub urazu, mogą puchnąć i powodować dyskomfort, najczęściej w okolicach barków, łokci, bioder, pośladków lub kolan.

Typowe objawy to ból, tkliwość, obrzęk i sztywność, które często prowadzą do ograniczenia ruchomości. W ciężkich przypadkach, dotknięty obszar może być wyraźnie zaczerwieniony, gorący w dotyku i niezwykle bolesny. Konwencjonalne metody leczenia często skupiają się na odpoczynku, stosowaniu okładów z lodu i leków przeciwzapalnych, a bardziej uporczywe przypadki wymagają drenażu lub dalszego leczenia pod okiem specjalistów. Homeopatia może tu jednak stanowić bezpieczną i skuteczną alternatywę.

Niedawno leczyłem moją żonę z powodu paskudnego przypadku zapalenia kaletki w prawym łokciu, podając jej kombinację Apis Mel i Bellis Perennis, oba preparaty w potencji 30C. Problem ustąpił w ciągu dwóch tygodni, bez konieczności stosowania jakiegokolwiek innego leczenia.

Jednak to, co działa na jedną osobę, niekoniecznie musi zadziałać na inną. Dobór odpowiedniego środka zależy od lokalizacji i natury objawów. W ramce na następnej stronie podpowiadam, jakie preparaty są najlepsze w zależności od umiejscowienia zapalenia kaletki. Spójrzmy, co działa najskuteczniej w przypadku tej choroby.

Leki homeopatyczne na zapalenie kaletki maziowej

Antimonium Crudum

Wybierz ten preparat, jeśli skóra wokół chorego miejsca jest zgrubiała, stwardniała lub stała się gładka i lekko przebarwiona. Możesz odczuwać mrowienie, kłucie lub drętwienie, nawet wtedy, gdy ból jest niewielki lub w ogóle go nie ma.

Apis Mellifica

Sięgnij po ten preparat, jeśli ból przypomina ugryzienie lub użądlenie przez owada. Dotknięty obszar może być objęty stanem zapalnym, zaczerwieniony, swędzący i niezwykle bolesny.

Arnica

To preparat pierwszego wyboru przy urazach. Arnica jest wskazana przy zapaleniu kaletki, spowodowanym uciskiem lub powtarzającym się ruchem. Objawy obejmują ból o charakterze rany, wrażenie stłuczenia oraz bolesność i sztywność stawów (zwłaszcza biodra i kolana), które utrudniają chodzenie w wyprostowanej pozycji. Należy jednak pamiętać, że Arnica nie powinna być stosowana przez osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (np. warfarynę) ani produkty ziołowe, rozrzedzające krew (takie, jak imbir, czosnek lub miłorząb japoński). W takim przypadku należy wypróbować Bellis Perennis.

Arsenicum Album

Jest wskazany, gdy opuchnięty obszar wydaje się bardzo gorący, ale ulgę przynosi ciepło (na przykład po przyłożeniu termoforu). Skóra nad zmienioną zapalnie kaletką może być ciemna lub sina, a obrzęk, sztywność i dyskomfort nasilają się w miarę gromadzenia się płynu.

Belladonna

Jest to doskonały środek na dolegliwości, obejmujące odczucie gorąca, stan zapalny, zaczerwienienie i ból. To szczególnie dobry wybór dla osób z opuchniętymi stawami, które powodują ograniczenie ruchomości, a także pacjentów, doświadczających uczucia rwania wzdłuż kończyn (często promieniującego od kaletki do krańców ciała). Objawy psychiczne, takie jak mania i majaczenie, również wskazują na zastosowanie Belladonny.

Bellis Perennis

Działający bardzo podobnie do Arniki, preparat ten jest wspaniałym środkiem na urazy tkanek miękkich oraz w przypadku obrzęków lub siniaków. W przeciwieństwie do Arniki, nie wykazuje negatywnych interakcji z lekami przeciwzakrzepowymi. Inne objawy, sugerujące użycie Bellis Perennis, to bolesność stawów i kończyn, którym towarzyszy świąd.

Benzoic Acid (Kwas benzoesowy)

Sięga się po niego w przypadku dny moczanowej, ale może pomóc także przy zapaleniu kaletki maziowej. Znajduje zastosowanie również w leczeniu gorących, opuchniętych i bolesnych stawów, a także tych, które trzeszczą lub strzelaj podczas ruchu. Może przy nim również występować wrażenie rozdzierającego bólu, szczególnie w obrębie kolan.

Bryonia

Sięgnij po ten środek, jeśli jakikolwiek ruch powoduje ból, a ty odczuwasz potrzebę pozostania w bezruchu. Prawdopodobnie występuje wtedy silna sztywność i stan zapalny (zwłaszcza w kolanach), i poczujesz się lepiej, powstrzymując się od ruchu. Rozdzierający ból to kolejny z objawów wskazujących na zastosowanie Bryonii.

Cantharis

Nie jest to środek standardowo kojarzony z zapaleniem kaletki maziowej, ale jeśli odczuwasz gorąco, pieczenie i parzenie lub rozdzierający ból (szczególnie w kończynach), lek ten może pomóc w złagodzeniu tych objawów.

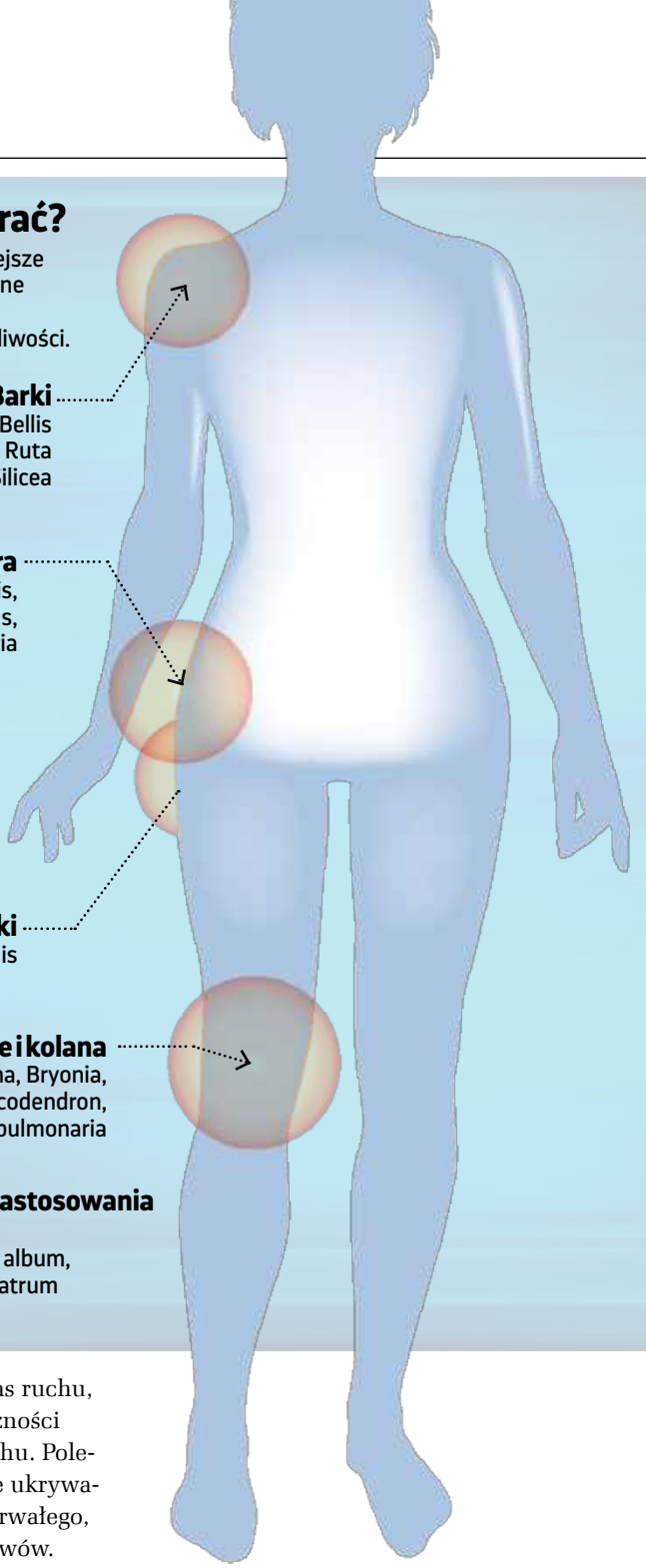
Natrum Muriaticum

Preparat ten należy wziąć pod uwagę, gdy zapaleniu kaletki towarzyszy trzeszczenie

eprasa.pl d2bae50c4b

Który preparat wybrać?

Poniżej przedstawiam najważniejsze środki homeopatyczne, stosowane przy zapaleniu kaletki maziowej, w zależności od lokalizacji dolegliwości.



Barki
Apis mellifica, Bellis perennis, Bryonia, Ruta graveolens, Silicea

Biodra
Arnica, Bellis perennis, Bryonia, Ruta graveolens, Silicea, Sticta pulmonaria

Pośladki
Arnica, Bellis perennis

Łokcie i kolana
Apis mellifica, Belladonna, Bryonia, Cantharis, Rhus toxicodendron, Silicea, Sticta pulmonaria

Bardziej ogólne środki, do zastosowania bez określonej lokalizacji
Antimonium crudum, Arsenicum album, Acidum benzoicum, Cantharis, Natrum muriaticum, Pulsatilla, Sulphur

lub strzelanie w stawach podczas ruchu, osłabienie kończyn oraz konieczności szukania podparcia podczas ruchu. Polecam go zwłaszcza osobom, które ukrywają swoje dolegliwości, do długotrwałego, a nie doraźnego łagodzenia objawów.

Pulsatilla

Objawy wskazujące na konieczność zastosowania Pulsatilli obejmują bóle przypominające napięcie lub rozdzieranie (zwłaszcza w nogach), drętwienie (szczególnie wokół łokcia), niepokój i bezsenność oraz uczucie zimna. Objawy te nasilają się, gdy kończyny zwisają swobodnie. Może występować tkliwość okolicy kolana. Pierwszy ruch jest zwykle najbardziej bolesny, ale dolegliwości ustępują podczas delikatnego, ciągłego poruszania.

Ruta graveolens

Preparat ten stosuje się zwykle przy bólach mięśni, więzadeł i ścięgien, które odpowiadają za ruch stawów i są ściśle związane z kaletkami maziowymi. W zapaleniu kaletki objawia się to jako sztywność i ból, nasilający się przy każdym ruchu. Często występuje również niepokój, który może być bardziej odczuwalny, gdy pojawia się ból stawu.

Silicea

Silicea jest zalecana częściej w przewlekłym zapaleniu kaletki niż w ostrych stanach. To preparat, który dobrze działa przy dłuższym stosowaniu i może być podawany (po dawce nasycającej) raz lub dwa razy dziennie przez pewien okres.

Sticta pulmonaria

Bóle reumatyczne (bóle stawów i mięśni) w prawym barku często dobrze reagują na ten środek. Ból może być silny, a wokół stawu może występować obrzęk, uczucie gorąca i zaczerwienienie. Preparat ten jest również często stosowany przy tzw. „kolanie pokojówki" (zapaleniu kaletki przedrzepkowej), które powoduje przeszywające bóle oraz obrzęk kolana i okolicznych mięśni.

Sulphur

Objawy sugerujące konieczność zastosowania Sulphur obejmują ból lewego barku, sztywność kolan i kostek.

Zalecane dawkowanie

Dla wszystkich wymienionych środków autor zaleca potencję 30C i przyjmowanie 1 granulki co godzinę przez pierwsze 4 godziny, a następnie 1 granulki 3 razy dziennie, aż do ustąpienia objawów.

David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl d2bae50c4b

9 SPOSOBÓW NA

Stłuczenia i siniaki

Siniaki i stłuczenia to częsta pamiątka z wakacyjnych wojaży. To czas, kiedy wreszcie wstajemy zza biurka, ruszamy na górskie szlaki, odkurzamy rowery i rolki, więcej także spacerujemy zwiedzając ciekawe miejsca. Często w pośpiechu, zachwycie, przez nieuwagę lub wskutek zmęczenia nie zauważamy przeszkody i… wypadek gotowy. W niektórych z nas wakacje budzą też chęć przeżycia przygody – wejścia na niebezpieczne tereny, eksplorowania nieznanego czy zaryzykowania sportów ekstremalnych, na które do tej pory nie starczało nam odwagi – a te obarczone są jeszcze większym ryzykiem urazów. Jak przyspieszyć ich gojenie? Stłuczenie to najczęstszy uraz tkanek miękkich, powstający w wyniku bezpośredniego uderzenia lub ucisku, bez przerwania ciągłości skóry. Siła urazu powoduje pękanie drobnych naczyń krwionośnych, znajdujących się w tkance podskórnej i mięśniowej. Może dojść również do uszkodzenia tkanki podskórnej, powięzi i mięśni. Krew wydostająca się z uszkodzonych naczyń nie ma ujścia na zewnątrz, dlatego gromadzi się w tkankach, tworząc siniak (podbiegnięcie krwawe), a czasem, gdy krwi jest więcej, także krwiaka – to wyczuwalne, bolesne zgrubienie, wypełnione krwią, które uciska na okoliczne tkanki, co pogłębia ich uszkodzenie. Charakterystyczna zmiana koloru siniaka to efekt rozkładu hemoglobiny, czerwonego barwnika krwi. Świeże stłuczenie ma barwę czerwono-fioletową, po kilku dniach przechodzi w sinoniebieską lub czarną, następnie w zielonkawą, a na końcu w żółtobrunatną (bilirubina), po c czym siniak znika. Proces ten trwa zwykle od 10 do 14 dni, choć w przypadku większych krwiaków może się wydłużyć nawet do kilku tygodni, a czasami krwiak trzeba usunąć. Poniżej znajdziesz sprawdzone sposoby, które mogą skrócić ten czas i złagodzić towarzyszący urazom ból oraz obrzęk.

eprasa.pl d2bae50c4b

1. ZASTOSUJ OKŁADY – ZIMY I CIEPŁY

Bezpośrednio po urazie, najlepiej w ciągu pierwszych 24–48 godzin, przyłóż do stłuczonego miejsca okład z lodu zawiniętego w ściereczkę (nigdy bezpośrednio na skórę, bo to grozi odmrożeniem) na 15–20 minut, powtarzając co 2–3 godziny. Niska temperatura obkurcza naczynia krwionośne, ograniczając dalsze wynaczynienie krwi, a jednocześnie hamuje narastanie obrzęku i działa miejscowo przeciwbólowo, przytępiając przewodzenie impulsów bólowych w zakończeniach czuciowych. Gdy ostra faza urazu minie, zwykle po 2 dniach, zamień lód na ciepły kompres. Ciepło rozszerza naczynia krwionośne i przyspiesza miejscowy przepływ krwi, co pomaga organizmowi szybciej wchłonąć i usunąć zalegającą w tkankach krew oraz produkty jej rozpadu, zmniejszy się także obrzęk tkanek. Ciepły okład, przykładany na 15–20 minut kilka razy dziennie, łagodzi też sztywność i ból mięśni w okolicy stłuczenia[1].

2. SIĘGNIJ PO ARNIKĘ

Arnika górska (*Arnica montana*) jest jednym z najlepiej przebadanych naturalnych środków na siniaki i stłuczenia, ale tylko w przypadku, gdy nie doszło do uszkodzenia skóry. Zawarte w niej substancje, głównie helenalina, wykazują silne działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwobrzękowe. Badania dowodzą, że miejscowe stosowanie 20% żelu z arniki znacząco przyspiesza zanikanie siniaków. Żel lub maść z arniki najlepiej nakładać 2–3 razy dziennie na nieuszkodzoną skórę, przez kilka dni, do czasu ustąpienia objawów. Ale uwaga – jeśli jesteś uczulony na rumianek lub nagietek, twój organizm może zareagować na arnikę[2].

3. WYPRÓBUJ ŻYWICIELA KOŚCI

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*), nazywany od wieków żywicielem kości, zawiera allantoinę oraz kwas rozmarynowy, które przyspieszają regenerację tkanek i działają przeciwzapalnie oraz przeciwbólowo. Nazwa ta nie jest przypadkowa – w starożytności i średniowieczu korzeń żywokostu rozgniatano i przykładano w formie okładu na złamania i poważne stłuczenia. Po wyschnięciu tworzył coś w rodzaju naturalnego gipsu, który stabilizował uszkodzone miejsce. Ponadto roślina przyspieszała tworzenie się kostniny (tymczasowej tkanki kostnej w miejscu złamania) i gojenie tkanek miękkich wokół kości. Badania dowodzą, że maść z ekstraktu z korzenia żywokostu skutecznie łagodzi ból i obrzęk po skręceniach stawów. Stosuje się ją także przy siniakach, stłuczeniach i bólach mięśniowych. Warto jednak sięgać wyłącznie gotowe preparaty apteczne – surowy korzeń żywokostu zawiera bowiem substancje, potencjalnie szkodliwe dla naszej wątroby, które zostają wyeliminowane podczas wytwarzania preparatów[3].

eprasa.pl d2bae50c4b

4. POSTAW NA NAGIETEK

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*), znany z łagodzenia użądleń i ukąszeń, równie dobrze radzi sobie ze stłuczeniami. Zawarte w nim triterpeny i flawonoidy hamują stan zapalny, przyspieszają gojenie tkanek i zmniejszają zaczerwienienie oraz obrzęk. Doskonale sprawdza się krem lub maść z nagietka, a także domowy okład ze świeżych, rozgniecionych kwiatów. Nagietek lekarski to jedna z najłagodniejszych i najbezpieczniejszych roślin leczniczych, stosowanych na skórę, zwłaszcza wrażliwą. Jest także bezpieczny dla dzieci. W przeciwieństwie do żywokostu i arniki można go stosować na lekko uszkodzoną skórę, np. na otarcia i oparzenia (ale tylko powierzchowne)[4].

5. WYKORZYSTAJ KASZTANOWIEC

Wyciąg z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) zawiera escynę – substancję obkurczającą naczynia krwionośne i zmniejszającą ich przepuszczalność. Dzięki niej kasztanowiec znajduje zastosowanie w leczeniu niewydolności żylnej i obrzęków oraz przyspiesza wchłanianie siniaków. Łagodzi także ból i uczucie napięcia. Zaleca się stosowanie kasztanowca zwłaszcza po urazach z wyraźnym obrzękiem i zasinieniem, a efekty jego działania są tym lepsze, im szybciej zaaplikujemy preparat. Ale z jednym zastrzeżeniem – można go stosować jedynie na nieuszkodzoną skórę[5].

6. NAŁÓŻ OCZAR WIRGINIJSKI

Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*) to bogate źródło tanin o silnych właściwościach ściągających i przeciwzapalnych. Oczar uszczelnia także naczynia krwionośne, zapobiegając powstawaniu brzęków. Okłady z wyciągiem z oczaru, żele, maści i hydrolaty łagodzą zaczerwienienie i zmniejszają obrzęk oraz zmniejszają ból po stłuczeniu, przyspieszają także wchłanianie wybroczyn i siniaków. Najlepsze efekty daje przy świeżych urazach z obrzękiem, a jego niewątpliwą zaleta jest łagodne działanie – oczar wirginijski jest dobrze tolerowany nawet przez osoby o wrażliwej skórze, można go stosować w okolicach oczu, gdy wskutek uderzenia pojawiają się charakterystyczne sine podkówki. Nie należy go jednak stosować na otwarte rany[6].

eprasa.pl d2bae50c4b

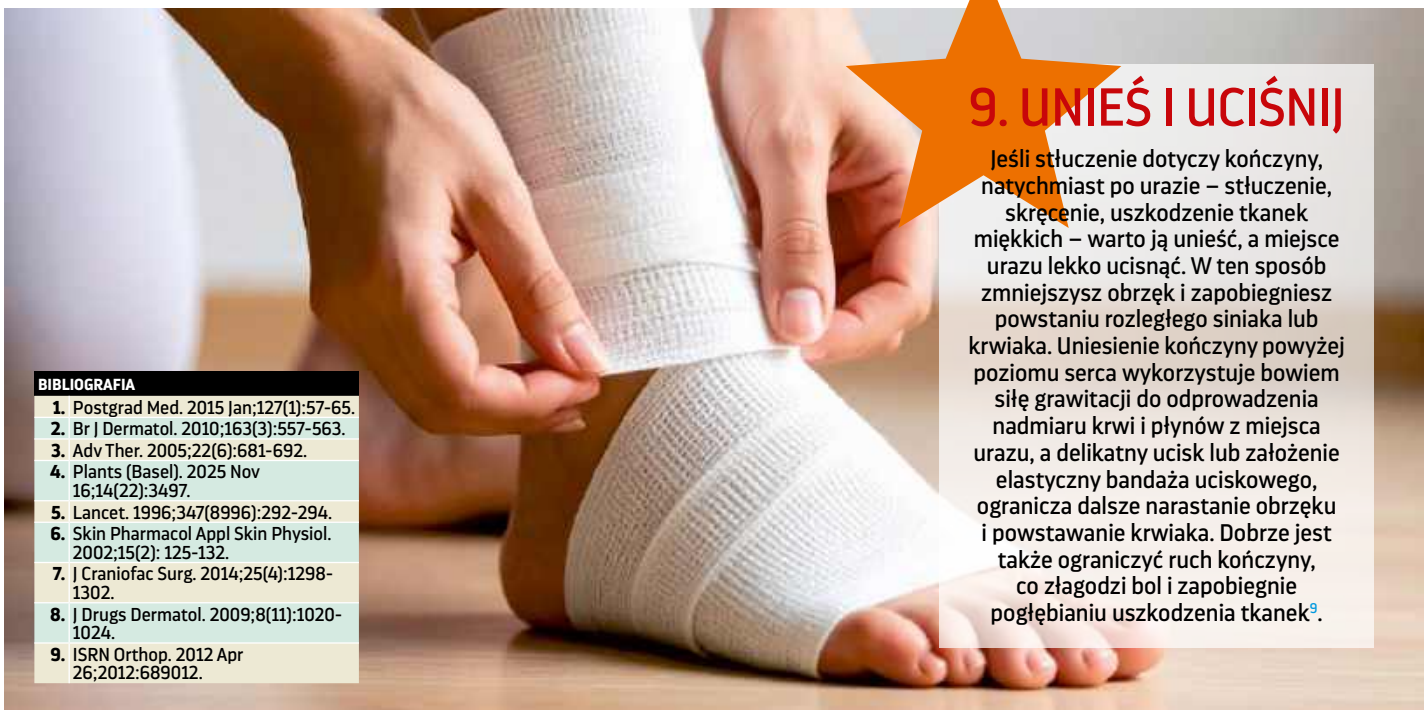
7. ZJEDZ ANANASA

Ananas (*Ananas* Mill.) zawiera bromelainę, enzym trawiący białka. To właśnie ona odpowiada za dobrze nam znane uczucie lekkiego pieczenia na języku, kiedy sięgamy po kęs tego owocu. Bromelaina działa przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie, a ponieważ trawi białka, może rozkładać także fibrynę, czyli białko, odpowiedzialne za powstawanie skrzepów, co przyspiesza gojenie tkanek. Badania dowodzą, że ananas przyspiesza także wchłanianie siniaków. W badaniach klinicznych suplementacja bromeliną istotnie ograniczała obrzęk i przebarwienia po zabiegach chirurgicznych, między innymi po ekstrakcji zębów mądrości Najwyższe stężenie bromelainy znajduje się w odrzucanym przez nas podczas obierania rdzeniu owocu. Aby zatem uzyskać najlepsze efekty, warto zblendować twardy środek ananasa np. w koktajlu. Ponadto świeży owoc jest bogatym źródłem witaminy C, która uszczelnia naczynia krwionośne i wspiera regenerację skóry. Ale uwaga, bromelaina może wchodzić w interakcje z lekami przeciwkrzepliwymi i zwiększać ryzyko krwawień[7].

Uwaga: Do lekarza należy się zgłosić, jeśli stłuczenie jest bardzo rozległe lub bolesne, towarzyszy mu silny obrzęk utrudniający ruch, siniaki powstają bez uzasadnionej przyczyny lub bardzo łatwo, a także jeśli osoba poszkodowana przyjmuje leki przeciwzakrzepowe – w takich przypadkach należy wykluczyć złamanie, uszkodzenie głębszych tkanek lub zaburzenia krzepnięcia.

8. NIE ZAPOMNIJ O WITAMINIE K

Witamina K, stosowana miejscowo, bierze udział w syntezie czynników krzepnięcia i wspomaga naprawę uszkodzonych naczyń włosowatych. Kremy z witaminą K, popularne w medycynie estetycznej, jako sposób na ograniczenie siniaków po zabiegach iniekcyjnych i laserowych, przyspieszają również ustępowanie zwykłych stłuczeń i wybroczyn[8]. Preparat najlepiej nakładać od razu po urazie i kontynuować przez kilka dni. Witamina K jest bezpieczna przy stosowaniu miejscowym, można ją także łączyć z arniką, kasztanowcem lub nagietkiem, dla lepszego efektu. Nie należy jej jednak stosować na otwarte rany[8].



9. UNIEŚ I UCIŚNIJ

Jeśli stłuczenie dotyczy kończyny, natychmiast po urazie – stłuczenie, skręcenie, uszkodzenie tkanek miękkich – warto ją unieść, a miejsce urazu lekko ucisnąć. W ten sposób zmniejszysz obrzęk i zapobiegniesz powstaniu rozległego siniaka lub krwiaka. Uniesienie kończyny powyżej poziomu serca wykorzystuje bowiem siłę grawitacji do odprowadzenia nadmiaru krwi i płynów z miejsca urazu, a delikatny ucisk lub założenie elastyczny bandaża uciskowego, ogranicza dalsze narastanie obrzęku i powstawanie krwiaka. Dobrze jest także ograniczyć ruch kończyny, co złagodzi bol i zapobiegnie pogłębianiu uszkodzenia tkanek[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Postgrad Med. 2015 Jan;127(1):57-65.
2. Br J Dermatol. 2010;163(3):557-563.
3. Adv Ther. 2005;22(6):681-692.
4. Plants (Basel). 2025 Nov 16;14(22):3497.
5. Lancet. 1996;347(8996):292-294.
6. Skin Pharmacol Appl Skin Physiol. 2002;15(2): 125-132.
7. J Craniofac Surg. 2014;25(4):1298-1302.
8. J Drugs Dermatol. 2009;8(11):1020-1024.
9. ISRN Orthop. 2012 Apr 26;2012:689012.

eprasa.pl d2bae50c4b

SUPER DEO – dobry dla niej i niego!

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Dezodorant Super Deo jest bezzapachowy, delikatny – nie podrażniający, przebadany dermatologicznie, wykonany z wysokogatunkowej i oryginalnej krystalicznej skały (nie jest imitacją!!). Doceniony przez aktywne sportsmenki i sportowców podczas wysiłku fizycznego, gdyż doskonale neutralizuje brzydki zapach potu u każdego. Super Deo nie zostawia plam – to produkt oryginalny! Nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Drzemie w nim jakość najlepsza z najlepszych! Starcza na rok. Dla Pań, Panów, aktywnej młodzieży. Jest w aptekach i zielarniach.

Opalanie i zdrowa skóra – czy to możliwe?

Onkomed
OZONELLA®, OZONELLA® LEN, OZONELLA® MIX
Cena: 42 zł (100 ml), 69 zł (200 ml), 139 zł (500 ml), 92 zł (300 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Zawierają wysokie stężenie Witaminy E – określanej jako WITAMINA MŁODOŚCI, która wykazuje silne działanie regeneracyjne i wspiera odbudowę skóry po ekspozycji na promieniowanie UV (oraz innych podrażnieniach termicznych, także po radioterapii). Preparaty są w 100% naturalne (wyłącznie oliwa i ozon), hipoalergiczne. Zawierają optymalne, bezpieczne stężenie OZONU, zapewniające maksymalną skuteczność. Podczas intensywnego nawilżania skóry stopniowo uwalniają aktywny ozon, który penetruje głębsze warstwy naskórka i utrzymuje działanie przez dłuższy czas, wspierając regenerację skóry przesuszonej po opalaniu. Wzmacniają barierę hydro-lipidową i pomagają utrzymać fizjologiczne, kwaśne pH skóry.

Naturalna odporność na stres i zmęczenie

Ginseng Poland
Ginseng 500 – żeń-szeń 500 mg i miód
Cena: ok. 40 zł / 10x10 ml
www.ginseng.com.pl

Organizm każdego dnia mierzy się ze stresem, przemęczeniem i intensywnym tempem życia. Choć posiada naturalne mechanizmy adaptacyjne, ich możliwości są ograniczone. Dlatego warto sięgać po adaptogeny – rośliny wspierające zdolność organizmu do przystosowania się do codziennych wyzwań. Ginseng 500 to płynny suplement diety z wysokiej jakości czerwonym żeń-szeniem Panax ginseng i naturalnym miodem. Żeń-szeń pomaga utrzymać energię i witalność, wspiera sprawność fizyczną i umysłową, pamięć , koncentrację oraz pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia. Wygodne fiolki 10 ml sprawdzą się każdego dnia – w pracy, podróży i podczas aktywności.

Witamina B12 w aktywnej formie

Pharma Nord
Witamina B12
Cena: 99,95 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Witamina B12 wspiera układ nerwowy, produkcję czerwonych krwinek oraz prawidłowy metabolizm energetyczny. Pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i jest szczególnie ważna dla osób stosujących dietę wegetariańską lub wegańską. Bioaktywna Witamina B12 od Pharma Nord zawiera metylokobalaminę, aktywną formę witaminy B12. Dzięki formule tabletek do ssania witamina może być wchłaniana przez błonę śluzową jamy ustnej, z pominięciem układu trawiennego. Tabletki mają przyjemny miętowy smak.

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 d2bae50c4b

Wsparcie trawienia

KENAY®
Maślan sodu SUPREME 1200 mg
Cena: 62 zł (60 kaps)
www.kenay.com.pl

Maślan sodu, czyli sól sodowa kwasu masłowego, należy do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Kwas masłowy naturalnie powstaje w jelitach dzięki bakteriom w okrężnicy i stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego. Suplement z tym składnikiem wspiera układ pokarmowy. Wyróżnia go wysoka dawka substancji aktywnej, ekologiczne szklane opakowanie oraz „clean label" – kapsułki zawierają wyłącznie składnik aktywny, bez wypełniaczy i dodatków. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych kapsułek DRcaps® odpornych na działanie kwasu żołądkowego, substancja uwalnia się dopiero w jelitach. To nie tylko zwiększa skuteczność działania, ale także zmniejsza ryzyko podrażnień żołądka. Produkt odpowiedni także dla wegan i wegetarian.

Ochrona żołądka

KENAY®
Lactobacillus reuteri Pylopass®
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Szczep *Lactobacillus reuteri* zastosowany w preparacie Pylopass® został wyizolowany spośród dziesiątek tysięcy innych, a badania potwierdziły jego wyjątkową skuteczność wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Pylopass® wyróżnia się odpornością na kwas żołądkowy – nie traci właściwości w niskim pH, dzięki czemu działa tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Co ważne, nie wymaga kontrolowanej temperatury w transporcie ani przechowywaniu, co zwiększa wygodę jego stosowania. Suplement powstaje w zaawansowanym procesie fermentacji opatentowanego szczepu *L. reuteri*, w ściśle kontrolowanych warunkach. Gotowy produkt jest stabilny, bez GMO, odpowiedni dla wegetarian (kapsułki Vcaps®) i pakowany w ekologiczne szklane opakowania.

Wspomaganie odporności i dobrostanu

KENAY®
Liposomalna Witamina C
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina C to niezbędny składnik codziennej diety, szczególnie polecany osobom prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Jej suplementacja jest istotna zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia odporności. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, zarówno na co dzień, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego. Wspiera produkcję kolagenu, kluczowego dla zdrowia naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry i zębów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomaga układ nerwowy, poprawia funkcje psychologiczne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Co więcej, zmniejsza uczucie zmęczenia, wspiera regenerację witaminy E oraz zwiększa przyswajanie żelaza.

Przyjaciele mózgu i serca

KENAY®
Liposomalna Witamina B Complex
Cena: 104 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

B-Complex LipoCellTech™ to suplement nowej generacji w formie liposomalnej o wyjątkowej wchłanialności i czystości biologicznej. To jedyna taka formuła na rynku – zawiera wyłącznie aktywne witaminy z grupy B. Dzięki technologii liposomalnej organizm optymalnie wykorzystuje potencjał składników, co przekłada się na lepszą energię i funkcje poznawcze. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, serce, produkcję czerwonych krwinek i redukują uczucie zmęczenia. Suplement wzbogacono o PABA dla synergii działania. Produkt jest bezglutenowy, wolny od soi, laktozy, konserwantów, barwników i GMO. Zamknięty w ekologicznym szklanym opakowaniu, odpowiedni dla wegan i wegetarian (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 d2bae50c4b

W poszukiwaniu nowych smaków

Manufaktura Rodziny Sadowskich
Olej z rokitnika
Cena: 64,90 zł / 250 ml
www.pasiekisadowskich.pl

Tłoczenie w temperaturze nieprzekraczającej 35°C to gwarancja, że w oleju zostaje to, co najcenniejsze: kwasy Omega-3, Omega-6 i Omega-9, witaminy i antyoksydanty. Niefiltrowane, wytwarzane ręcznie z najwyższą starannością oleje to prawdziwe płynne złoto. Latem sprawdzają się znakomicie: jako dressing do świeżych sałatek czy baza domowego pesto. Olej z rokitnika ma intensywną, głęboką, pomarańczową barwę. To znak, że jest wyjątkowo bogaty w karotenoidy i witaminę E. Ma lekko kwaskowaty, wyrazisty smak z charakterystyczną nutą rokitnika. Jak każdy zimnotłoczony olej nie nadaje się do smażenia, za to łyżeczka dodana do smoothie, jogurtu, letniego sosu czy koktajlu owocowego doskonale podkręca smak.

Idealny w podróży

Curaden Polska
Curaprox Travel set
Cena: 57 zł
www.curaprox.pl

Zestaw Curaprox Travel set o kompaktowych wymiarach ma zaledwie 9,5 x 6 cm. W pudełeczku znajduje się szczoteczka CS 5460 ale w sprytniejszej wersji – składa się z dwóch części, dzięki czemu bez kłopotu mieści się w tak niewielkim opakowaniu. Posiada 5460 włókien Curen®, gwarantuje skuteczne i wyjątkowo delikatne czyszczenie bez podrażnień i uszkodzeń szkliwa. Pasta do zębów z linii Be you o pojemności 10 ml, która pysznie smakuje, chroni przed próchnicą, nadwrażliwością zębów i dziąseł oraz redukuje płytkę bakteryjną. Uchwyt DUO ze szczoteczkami międzyzębowymi CPS prime, które zostały zaprojektowane tak, aby dotrzeć do ciasnych przestrzeni między zębami. Kiedy przychodzi czas na wymianę szczoteczki lub skończyła się pasta, wystarczy kupić poszczególne elementy osobno.

Zmysłowe rytuały w mini kosmetyczce

Joanna
Joanna's Sense Collection
Cena: krem do rąk 2,99 zł/20g, żel, balsam, szampon 7,99 zł/80ml
www.joanna.pl

Joanna's Sense Collection to nowa linia perfumowanych kosmetyków w wersji travel size. Obejmuje trzy kompozycje zapachowe, inspirowane bestsellerowymi, kobiecymi zapachami. W każdej z nich znajdziemy żel pod prysznic, szampon, balsam do ciała oraz krem do rąk i paznokci. Romantic Elixir to owocowo-kwiatowa mieszanka nut brzoskwini, moreli, truskawki i czarnej porzeczki, osadzona na kwiatowo-piżmowej bazie. Jest wibrująca, powabna i romantyczna. Sheer Vanille to słodka, otulająca, pudrowa kompozycja z kremową wanilią, piżmem, kaszmeranem i ambrą. Forbidden Desire ma bardziej odważny, owocowy charakter. Łączy melon, pomarańczę i cytrynę z kwiatowym sercem z jaśminu, lilii i frezji oraz ciepłą bazą z piżma i subtelnych nut drzewnych.

Naturalne wsparcie odporności i urody

Reutter
Cukierki aloesowe z trawą cytrynową
Cena: ok. 12 zł

To niezwykły duet ! Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakość ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są tak dobre, gdyż są produktem oryginalnym. Znana z urody egipska królowa Kleopatra też używała ekstrakt aloesu. Dostępne w aptekach i zielarniach.

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

eprasa.pl d2bae50c4b

Wsparcie mitochondriów

Singularis
Kwas R-alfa liponowy
Cena: 80 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

R-ALA to wysoce przyswajalna aktywna forma kwasu alfa liponowego, która pomaga w odpowiednim funkcjonowaniu mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny oraz ma właściwości antyoksydacyjne. Substancja ta może korzystnie wpłynąć na redukcję stężenia glukozy w krwiobiegu. Kwas R-alfa liponowy jest rozpuszczalny zarówno w wodzie, jak i w tłuszczach, co pozwala mu oddziaływać na każdą komórkę lub tkankę w ciele.

Natomiast zawarta w tym suplemencie diety inulina z korzenia cykorii wspomaga perystaltykę jelit oraz wchłanianie substancji odżywczych. Dobroczynna całość zamknięta jest w kapsułkach wegańskich.

Synergia dla zdrowia i lepszego wchłaniania

Singularis
Witamina C 1000+ BioPerine Superior
Cena: 35 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera odpowiednio wysoką porcję witaminy C w postaci kwasu l-askorbinowego uzupełnioną standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego (BioPerine®). Witamina C jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz jest niezbędna do produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, dziąseł oraz zębów. Z kolei pieprz czarny zawarty w składniku BioPerine® znacząco poprawia wchłanialność witaminy C.

Trzymaj w karbach cukier i cholesterol

Singularis
Odpowiedni cukier Berberyna
Cena: 45 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement zawiera opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu Rebersa®, standaryzowany na zawartość 99,8% berberyny. Wyciąg ten pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać poziom trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu. To jednak nie wszystko. Jak wynika z badań naukowych, berberyna ma działanie przeciwdrobnoustrojowe oraz przeciwzapalne.
Odpowiedni cukier berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, który wspomaga wchłanianie składników odżywczych.

Naturalna tarcza dla Twojego serca

Singularis
Naturalny Resweratrol
Singularis® Superior
Cena: 84 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Resweratrol pozyskiwany z korzenia rdestowca ostrokończystego to potężny, naturalny przeciwutleniacz, który kompleksowo dba o kondycję układu sercowo-naczyniowego. Dzięki aktywacji tlenku azotu ten wyjątkowy polifenol skutecznie wspiera pracę mięśnia sercowego, zapobiega incydentom niedokrwiennym oraz wykazuje silne działanie przeciwmiażdżycowe. Substancja ta rewelacyjnie stabilizuje ciśnienie tętnicze krwi poprzez rozluźnianie mięśni gładkich naczyń krwionośnych. Co ważne, resweratrol chroni śródbłonek naczyniowy również u osób zmagających się z nadciśnieniem. To prosty i naturalny sposób, by na co dzień podarować swojemu sercu solidne wsparcie.

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 d2bae50c4b

Dobre sklepy dla zdrowia

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

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

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

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

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

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

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

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

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

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

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

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

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

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

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.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 d2bae50c4b

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** rabatu

W prenumeracie tylko

~~202,80 zł~~

172,40 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl d2bae50c4b

Zamów wrześniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Sól – o co tyle hałasu?
- Temat numeru: Medycyna wykluczyła kobiety
- Dermoreksja – gdy dbałość o skórę przeradza się w obsesję
- Robaczki raz, proszę – czy dodatek mączki z owadów nam szkodzi?
- Nieodkryte bogactwo – dlaczego tak mało mówi się o niedoborach miedzi?
- Jak sobie radzić z… syndromem gęsiej stopki prezbiopią, czyli starczowzrocznością

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

15,40 zł zamiast 16,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelny
Wiesław Marciniak

Redaktor prowadząca
Kamila Makowska-Serkis
kamila.serkis@avt.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal, Julia Cember-Ogorzałek

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Paulina Muniak
paulina.muniak@avt.pl, tel. 513 637 603

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
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

AVT

miesięcznik nr 8/2026
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 d2bae50c4b

OGÓREK (*CUCUMIS SATIVUS*)

To jedno z najbardziej niedocenianych warzyw w codziennej diecie, mimo że jego właściwości zdrowotne wykorzystuje się już od starożytnych czasów. Dzięki wysokiej zawartości wody, obecności antyoksydantów, fitoskładników oraz mikroelementów, ogórek stanowi ważny element diety wspierającej nawodnienie, metabolizm i układ sercowo-naczyniowy.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Pochodzi z obszarów Azji Południowej, z terenów dzisiejszych Indii, gdzie był uprawiany już ponad 3000 lat temu[1]. W starożytnym Egipcie ceniono go jako roślinę nawadniającą i chłodzącą organizm, natomiast w medycynie ajurwedyjskiej przypisywano mu właściwości oczyszczające i równoważące. W Europie pojawił się dzięki Rzymianom, którzy szybko docenili jego delikatny smak i właściwości orzeźwiające. W średniowieczu stosowano go głównie jako element diety wspierającej trawienie i łagodzącej stany gorączkowe.

Dziś ogórek kojarzony jest głównie z odchudzaniem, jednak jego potencjał biologiczny wykracza daleko poza kulinarną rolę. To warzywo o działaniu przeciwzapalnym oraz ochronnym w chorobach cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2 czy miażdżyca.

Jest źródłem błonnika i zawiera stosunkowo niewiele kalorii – ok. 15 kcal na 100 g. Składa się w ok. 95-97% z wody i jest jednym z najbardziej nawadniających warzyw. Ta cecha ma istotne znaczenie fizjologiczne, szczególnie w kontekście gospodarki elektrolitowej i termoregulacji organizmu.

Dostarcza również niewielkich ilości witamin C, K i z grupy B, a także potasu, magnezu i manganu. W ogórku znajdują się także flawonoidy, lignany, fitosterole oraz związki fenolowe o działaniu antyoksydacyjnym. Jak się okazuje, ekstrakty z ogórka mogą wykazywać zdolność neutralizacji wolnych rodników, co zmniejsza stres oksydacyjny w komórkach. Szczególnie istotna jest obecność kukurbitacyn – związków, które wykazują działanie przeciwzapalne oraz potencjalnie przeciwnowotworowe[2].

Wsparcie nawodnienia

Dzięki bardzo wysokiej zawartości wody oraz obecności elektrolitów warzywo to może wspierać utrzymanie prawidłowego nawodnienia na poziomie komórkowym. Regularne spożywanie ogórka wspiera pracę nerek i ułatwia usuwanie toksyn z organizmu[3]. Wpływa to na utrzymanie stabilności środowiska wewnętrznego organizmu oraz zmniejszenie ryzyka sub-

BIBLIOGRAFIA

1. J.G. Vaughan, C.A. Geissler: Rośliny jadalne. Warszawa: Prószyński i S-ka, 2001, s. 124
2. Phytochemistry. 2022 May:197:113123
3. Ann Agric Environ Med. 2025 Mar 25;32(1):104-110
4. Foods. 2025 Mar 29;14(7):1200
5. BMC Complement Altern Med. 2018 Jun 25;18(1):194
6. Curr Top Med Chem. 2021;21(12): 1067-1095
7. J Am Heart Assoc. 2020 Jun 16;9(12):e015719
8. Fitoterapia. 2013 Jan:84:227-36
9. Asian J. Clin. Natur., 1(3): 131-138, 2009
10. Bohumír. Hlava: Rośliny kosmetyczne. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 1984, s. 88

eprasa.pl d2bae50c4b

klinicznego odwodnienia, które często pozostaje niezauważone.

Działanie przeciwzapalne

Zawarte w ogórku flawonoidy i lignany wykazują właściwości przeciwzapalne i mogą ograniczać aktywność substancji odpowiedzialnych za podtrzymywanie stanu zapalnego, takich jak TNF-α czy interleukiny. W badaniach obserwowano, że ekstrakty z ogórka zmniejszały poziom markerów zapalnych oraz ograniczały uszkodzenia komórek wywołane stresem oksydacyjnym[4]. Związki obecne w tym warzywie mogą też hamować aktywację szlaków, związanych z przewlekłym stanem zapalnym o niskim nasileniu, który rozwija się latami i zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych[5].

Profilaktyka cukrzycy

Ogórek sprawdzi się w diecie diabetyków. Ma bowiem niski indeks glikemiczny, a dodatkowo może stanowić element wspierający utrzymanie stabilnego stężenia cukru we krwi. Związki bioaktywne obecne w warzywie mogą wpływać na aktywność enzymów trawiennych oraz procesy związane z gospodarką węglowodanową, w tym potencjalnie na poprawę wrażliwości insulinowej[6]. Regularne włączanie go do jadłospisu wspiera ogólną równowagę metaboliczną i stanowi jeden z elementów profilaktyki cukrzycy, zwłaszcza w połączeniu z dietą bogatą w błonnik.

Ochrona układu sercowo-naczyniowego

Zawarty w ogórku potas przeciwdziała nadmiernemu działaniu sodu, co sprzyja utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia[7]. Dodatkowo flawonoidy obecne w ogórku wykazują działanie ochronne na śródbłonek naczyń krwionośnych, co może ograniczać rozwój miażdżycy. Dieta bogata w warzywa o wysokiej zawartości wody i antyoksydantów koreluje z niższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych.

Układ pokarmowy i mikrobiota

Jedz ogórka ze skórką! Zawiera ona bowiem nierozpuszczalny błonnik i związki bioaktywne wspierające rozwój korzystnej mikroflory jelitowej, co ma kluczowe znaczenie dla odporności i metabolizmu, w tym zapobieganiu zaparciom[8]. W medycynie ludowej ogórek był stosowany jako środek łagodzący zgagę, niestrawność oraz stany zapalne błony śluzowej żołądka. Współczesna fitoterapia tłumaczy te właściwości działaniem łagodzącym i alkalizującym. Badania wykazały także znaczący potencjał antywrzodowy ogórka[9].

Wpływ na skórę i procesy starzenia

Zawarte w tym warzywie antyoksydanty, witamina C i krzemionka wspierają kondycję skóry, poprawiają jej nawilżenie oraz elastyczność. Stosowany zewnętrznie ogórek wykazuje działanie oczyszczające, łagodzące podrażnienia i jest zalecany nawet dla skóry bardzo wrażliwej[10]. W kosmetologii najczęściej ekstrakty z warzywa zasilają formuły masek, kremów i toników, które wykazują działanie chłodzące i przeciwobrzękowe. Wynika to ze zdolności ogórka do redukcji stresu oksydacyjnego oraz wspierania bariery hydrolipidowej skóry.

Zastosowanie ogórka

Sałatka na trawienie
2 świeże ogórki pokrój w cienkie plasterki. Dodaj ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, 2-3 łyżki jogurtu naturalnego oraz łyżeczkę oliwy z oliwek. Dopraw koperkiem, solą i pieprzem. Spożywaj bezpośrednio po przygotowaniu. Sałatka wspiera pracę układu pokarmowego i sprzyja utrzymaniu prawidłowej mikroflory jelitowej.

Koktajl ogórkowo-jabłkowy
Pół świeżego ogórka, 1 jabłko i kilka listków mięty zmiksuj z 200 ml wody kokosowej. Dodaj sok z połowy limonki i opcjonalnie łyżeczkę siemienia lnianego. Pij najlepiej rano lub między posiłkami. Napój wspiera nawodnienie, może delikatnie pobudzać metabolizm oraz dostarcza antyoksydantów, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym.

Maseczka ogórkowa na zmęczoną skórę
Połowę schłodzonego ogórka zblenduj z łyżką naturalnego jogurtu lub żelu aloesowego. Nałóż na twarz na 10-15 min, a następnie spłucz letnią wodą. Stosuj 2-3 razy w tygodniu. Maseczka działa chłodząco, łagodząco i nawilżająco, wspiera regenerację skóry oraz zmniejsza uczucie napięcia i zaczerwienienia.

Syrop na podrażnione gardło
Starty ogórek wymieszaj z 2-3 łyżkami miodu i odstaw na kilka godzin, aż puści sok. Następnie przecedź przez gazę i przelej do słoika. Przechowuj w lodówce do kilku dni. Stosuj 1-2 łyżeczki kilka razy dziennie przy suchości lub drapaniu w gardle. Preparat działa łagodząco, nawilżająco oraz wspiera regenerację błon śluzowych.

Lekka sałatka detoksykująca
Pokrojonego ogórka połącz z rukolą, plasterkami awokado i pestkami dyni. Skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, dopraw solą morską. Taka kompozycja wspiera naturalne procesy detoksykacyjne organizmu, pracę wątroby i układu trawiennego, dostarcza błonnika i zdrowych tłuszczów.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Azji Południowej, obecnie uprawiany globalnie w klimacie umiarkowanym i ciepłym, szczególnie w Europie, Ameryce Północnej i Azji.
Surowiec: owoc (*Fructus Cucumiris*).
Uprawa: roślina jednoroczna, wymagająca gleby żyznej, przepuszczalnej i ciepłego stanowiska; bardzo wrażliwa na przymrozki, najlepiej rośnie w warunkach wysokiej wilgotności i dostępu do słońca.
Ważne: jest bezpieczny dla większości osób, jednak u niektórych może powodować wzdęcia. Największą wartość odżywczą zachowuje w stanie surowym, bez obróbki termicznej.

eprasa.pl d2bae50c4b

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

NOWOŚĆ
biotechnologii
Kelo-cote®
plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

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

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl d2bae50c4b

SWANSON
VITAMINS

Codzienne wsparcie Twojej diety

Szeroka oferta suplementów diety Swanson pozwala dopasować codzienne wsparcie do różnych potrzeb i stylu życia. Wybierz jakość, doświadczenie i składniki, po które warto sięgać świadomie.

www.swanson.com.pl

SINCE 1969

Minerały | Grzyby | Produkty pszczele | Probiotyki | Produkty ziołowe | Aminokwasy | Zdrowe kwasy tłuszczowe | Witaminy

Suplementy diety. Nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

eprasa.pl d2bae50c4b