O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Zachowaj równowagę, a przetrwasz zimę bez złamań i urazów

Grypa może pozbawić zębów!

Nowe podejście do leczenia nadciśnienia

Co pomaga na zapalenie zatok?

Leki przeciwbólowe: krótka ulga, długi ból

Trzymaj hashimoto w ryzach

18 prezentów pełnych zdrowia

Jak sobie radzić z...
- szumami usznymi
- cellulitem

Numer 12 | grudzień 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl dc5128b688

Zwalczanie zakwaszenia – dieta i woda alkaliczna

Zadajemy sobie czasem pytanie, co jest kluczem do zdrowia? Obserwacje, życiowe doświadczenia i badania naukowe wydają się potwierdzać – jest nim równowaga. Homeostaza organizmu wymaga zrównoważenia na różnych poziomach, a jednym z nich jest stosunek zasad i kwasów. I chociaż modnym terminem, którym posługują się niektórzy dietetycy, specjaliści od niekonwencjonalnej medycyny czy trenerzy sportowi – jest zakwaszenie – to w podręcznikach medycznych ten problem nie jest wymieniany. Lekarze za to rozróżniają kwasicę (a także zasadowicę – jeśli przeważa odczyn zasadowy) oddechową, metaboliczną i mieszaną. Czy jednak łagodne zakwaszenie, nazywane przewlekłą kwasicą metaboliczną niskiego stopnia (low grade metabolic acidosis, LGMA) faktycznie nie występuje i nie jest zagrożeniem dla naszego zdrowia?

Alkalicznie w paleolicie

Od czasu, gdy nasi przodkowie przemierzali sawanny w poszukiwaniu pożywienia, przy okazji polując, zwyczaje żywieniowe diametralnie się zmieniły. Zanim zaczęliśmy uprawiać ziemię i hodować zwierzęta, tak by dostęp do mięsa był stały, żywiliśmy się głównie roślinami – warzywami korzeniowymi i liściastymi, owocami, orzechami i mięsem upolowanych, dzikich zwierząt, które jednak nie stanowiło podstawy naszej diety. Dziś zjadamy znacznie więcej tłuszczów, w tym w dużej mierze nasyconych, cukrów prostych i soli. W porównaniu do hominidów z paleolitu, przyjmujemy znacznie mniej błonnika i niezbędnych mikroelementów, takich jak potas i magnez. Amerykańscy badacze porównali współczesną dietę swoich rodaków i społeczeństw zbieracko-łowieckich sprzed tysięcy lat – okazało się, że kiedyś była ona aż w 87% zasadotwórcza[1]. Co więc dzieje się z organizmem, gdy spożywamy głównie białko pochodzenia zwierzęcego (zawierające siarkę), a także cukry proste i rafinowane zboża, owoce oraz warzywa, które również nie są alkaliczne? A do tego popijamy gazowane napoje, zawierające kwas fosforowy? Ciało wytwarza duże ilości kwasów, które muszą zostać zobojętnione i wydalone przez nerki, które w trakcie naszego życia sukcesywnie zmniejszają swoje zdolności oczyszczające.

Gdy zasady przegrywają

Jeśli nierównowaga kwasów i zasad w ustroju przeważa na korzyść tych pierwszych, organizm, dążąc do homeostazy, podkrada związki zasadowe z kości i mięśni. Efekt – występująca u ludzi starszych osteoporoza, ale i osłabienie oraz zanik mięśni. Na tym jednak nie koniec z fatalnymi skutkami zakwaszenia – jeszcze nim nastanie jesień życia, mogą nas czekać takie schorzenia jak insulinooporność, zespół metaboliczny (m.in. otyłość, miażdżyca, cukrzyca) oraz zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Naukowcy zbadali bowiem, że stan zakwaszenia przyczynia się do rozwoju powyższych chorób[2].

Na ratunek – alkaliczna woda i pokarm

Jeśli szkodzimy sobie dietą, to również poprzez jedzenie – jesteśmy w stanie sobie pomóc. W przypadku zmiany sposobu odżywiania na alkalizującą dietę wegetariańską – możemy zadziałać ochronnie na organizm i zapobiegać skutkom przewlekłej kwasicy, ale też wspomóc się w zwalczaniu skutków już zaistniałej sytuacji. Wskazują na to również niektóre badania naukowe[3]. Okazuje się też, że prostym, zdrowym, a zarazem łatwo przyswajalnym wsparciem jest woda – o potencjale zasadowym. Dzięki badaniom przeprowadzonym na kobietach w wieku przedmenopauzalnym, dowiedziono, że picie 1,5 l wody alkalicznej dziennie m.in. wpływało na poprawę

gęstości mineralnej kości, zwiększało pH moczu – a więc wydalanie kwasów[4].

Korzystny wpływ wody alkalicznej na organizm potwierdziło też inne badanie, w którym porównano skutki działania na organizm wody alkalicznej i mineralnej, o dodatnim potencjale kwasowym u 30 młodych kobiet. Okazało się, że pozytywne efekty, objawiające się wzrostem pH moczu i większym wydalaniem wodorowęglanów przez nerki – pojawiły się już po miesiącu w grupie przyjmującej wodę alkaliczną[5]. Widać więc, że zarówno to, co jemy, jaki i to – czym nawadniamy organizm ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia, warto więc spróbować wrócić do równowagi.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Clin Nutr 2002; 76, 1308-1316
2. Kidney mt, 1972; 1:3753-89; Diabet Med 2008; 25:798-804; Am J Physiol 1979; 236:E328-E334
3. Int J Integ Med 2000; Vol 2, No 6
4. J Int Soc Sports Nutr 2012; 9(1):35
5. Bone. 2009; 44(1):120-4

eprasa.pl dc5f28b688

Skąd biorą się najbardziej powszechne problemy ze zdrowiem?

Chciałabym omówić ten zawsze aktualny temat.

1. Większość ludzi musi stosować lekarstwa na nadciśnienie, choroby serca (w tym: arytmię), rozrzedzenie krwi czy ból głowy. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest zabójca nr 1 na planecie: brudne, twarde, zwapniałe żyły, prowadzące do wielu przedwczesnych zgonów.

Na zdjęciu widać zwapnienie na talerzyku po destylacji. Nawet po przegotowaniu wody w czajniku zostaje dużo białego, wapiennego osadu. Takiej wysoko zmineralizowanej wody, pełnej nieorganicznego, nieprzyswajalnego wapnia, nie należy pić. Dostając się do naszego organizmu, osadza się w narządach i powoduje, że organy twardnieją i wapnieją – na pewno każdy lekarz to widział. Zwapniałe i stwardniałe mięśnie serca, wątroba, trzustka, śledziona, nerki nie są w stanie właściwie pracować. Kiedy robię test na urządzeniach, wykazuje on popękane naczynia krwionośne w wątrobie, nerkach, trzustce, śledzionie, mózgu. Wśród objawów, które mogą się pojawić, są takie jak: zawroty głowy, duszności, szumy uszne, niedotlenienie mózgu, serca, innych narządów. Chcąc usunąć przyczynę, powinniśmy odstawić wysoko zmineralizowaną wodę, z której nieorganiczne, nieprzyswajalne minerały niszczą pracę narządów. Nasz organizm potrzebuje organicznych witamin i minerałów, a nie nieorganicznych, z twardej wody pełnej kamienia, które nie są absorbowane, tylko osadzają się w narządach.

Stwardniałe mięśnie serca i naczynia krwionośne nie mogą właściwie przepompowywać odpowiedniej ilości krwi. Może to skutkować pękaniem naczyń krwionośnych, wysokim bądź niskim ciśnieniem oraz kłopotami z pulsem. Jeżeli serce nie pracuje właściwie i ludzie muszą przyjmować leki na serce, oznacza to jednocześnie, że inne narządy i funkcje – nerki, limfa – także niedomagają. Nie uzdrawiamy więc pojedynczo tylko serca, tylko limfy bądź tylko nerek, ale działamy kompleksowo, traktujemy organizm całościowo.

Klienci często mnie pytają: jaką wodę zatem pani pije? Ja piję codziennie wodę destylowaną. Niekiedy spotykam się ze zdziwieniem: „Jak to? Wody destylowanej nie wolno pić!" Otóż, drodzy Państwo, od 30 lat piję codziennie wodę destylowaną i nie borykam się z przypadłościami i dolegliwościami, na jakie chorują inni ludzie.

2. Po usunięciu z organizmu nieorganicznego wapnia, należy podać suplement, który da elastyczność naszym narządom, naczyniom krwionośnym i wspomoże pracę mózgu – mianowicie krzem.

3. Proszę spojrzeć na grafikę. Tak jak zapchane są te rury, podobnie zapychają się naczynia krwionośne. Aby tego uniknąć, należy z jadłospisu usunąć smażone jedzenie oraz masło (w sporych ilościach). Trzeba spożywać i pić takie produkty, które rozpuszczą i wyczyszczą tłuszcz z naczyń krwionośnych i rozrzedzą krew. Jakie to są produkty, osobiście tłumaczę swoim klientom.

4. Potrzebny będzie także proces oczyszczania wątroby, która jest filtrem nr 1 w ludzkim organizmie. Przy brudnej wątrobie krew zawsze będzie brudna, gęsta, a serce będzie miało problem z jej przepompowywaniem.

5. Chcąc rozrzedzić krew musimy sięgnąć nie po syntetyczne leki, ale naturalne produkty i suplementy rozpuszczające cholesterol i oczyszczające żyły. Te informacje pozostawię jednak dla swoich klientów, będących na bieżąco pod moim nadzorem. Układ krwionośny to poważna sprawa, samodzielne oczyszczanie może być niebezpieczne i nieskuteczne.

6. Pilnujcie, aby Wasze ręce i nogi zawsze były ciepłe. Zimne kończyny oznaczają problemy z krążeniem. Zawały, wylewy i udary zdarzają się przeważnie w nocy, wtedy, gdy człowiek śpi. Przed pójściem spać warto więc podgrzać nogi w misce, w gorącej wodzie.

7. Chcąc być zdrowym, należy odstawić także takie produkty jak chleb czy ziemniaki. W chlebie jest pleśń (opisuję to w swoich książkach, które dostępne są w sprzedaży), natomiast ziemniaki – mówiąc najprostszym językiem – są po prostu klejem zaklejającym wszystko w naszym organizmie. Sprawia to, że nerki u ludzi przestają dobrze filtrować. Nie należy jednak samodzielnie, nagle odstawiać tych produktów. Wszystkie procesy powinny być stopniowe i robione z pomyślunkiem, aby były trwałe, a nie na tydzień czy miesiąc.

8. Cały proces uzdrawiania organizmu powinno się rozpocząć od: oczyszczania z pasożytów, a także oczyszczania z kamieni kałowych, złogów i innych nieczystości jelita cienkiego i grubego oraz zamykania zaworów od żołądka do dwunastnicy.

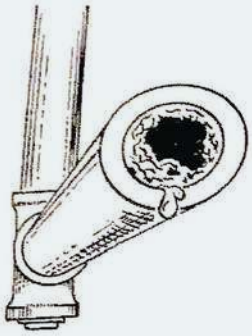
9. Równolegle z oczyszczaniem powinno się przeprowadzić odkwaszanie organizmu. O organizm należy dbać w sposób kompleksowy, uzdrawiać go całościowo, a nie na wyrywki, poprzez leczenie go wyłącznie u specjalistów od danego wycinka: laryngologa, kardiologa, urologa czy ginekologa.

Uzdrawianie organizmu w medycynie naturalnej jest procesem długotrwałym. Należy uzbroić się w cierpliwość. Efekty i czas zależą od wielu czynników: jak długo człowiek chorował, jakie ma dolegliwości, w jakim zakresie i natężeniu, jakie leki dotąd przyjmował. Nie jest tak, że u różnych ludzi przebiega to jednakowo. Jednym uda się pomóc szybciej, u innych proces może trwać latami.

Nie próbujcie tego robić także na własną rękę, gdyż skutki mogą być opłakane. Lepiej zdać się w tej kwestii na doświadczonych specjalistów. Zapraszam do kontaktu.

Jeżeli chcecie poczytać więcej o tym, co się dzieje w organizmie człowieka podczas choroby oraz w trakcie procesu oczyszczania, polecam swoje książki. Możecie je nabyć, dzwoniąc pod numer telefonu: 665 712 200.

Paulina Jodestol



Pamiętajcie: GRZYBY I PLEŚNIE ZJADAJĄ LUDZI ZA ŻYCIA, A ZAKWASZENIE I ZWAPNIENIE POGARSZAJĄ TEN PROCES. Należy to powstrzymać!

KTO CIĘ WYLECZY?

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

Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl dc5f28b688

Miejcie nadzieję, nie tę lichą, marną...

Był 19 stycznia 2015 r., gdy Joyce Smith dowiedziała się, że lód załamał się pod jej 14-letnim synem, gdy grał z kolegami w hokeja. John przez kilkanaście minut przebywał pod wodą, a kiedy przywieziono go do szpitala, był nieprzytomny. Joyce pognała do szpitala, przez całą drogę prosząc Boga, by nie zabierał jej dziecka. Kiedy przybyła na miejsce, powiedziano jej, że John od 45 min nie żyje. Lekarz pozwolił jej pożegnać się z synem. Zrozpaczona matka zaczęła modlić się nad jego ciałem. Po chwili komputer monitorujący funkcje życiowe nastolatka zaczął migać. Chociaż lekarze mówili rodzicom, że mózg ich syna został trwale uszkodzony i John prawdopodobnie nigdy nie odzyska sprawności, te przewidywania okazały się błędne. Po kilkunastu dniach chłopiec wyszedł ze szpitala o własnych siłach.

Rok temu Leszek osunął się nagle na ziemię. Nie zdążył zadzwonić, choć leżący obok niego telefon wskazywał, że prawdopodobnie chciał to zrobić. Gdy wiele godzin później znalazł go jego tata, był nieprzytomny z pulsem tak słabym, że ledwie wyczuwalnym. W szpitalu oceniono jego stan jako krytyczny i kazano nam się z nim pożegnać. Pękł tętniak, a krew zalała mózg. Po wielogodzinnej operacji neurochirurgom udało się zamknąć pęknięte naczynie i osuszyć delikatne tkanki. Tomografia i... złe wieści, ciągłe złe wieści.

Nadzieja daje siłę, by żyć

Cewnik. Kroplówki. Respirator. Tracheotomia. Peg. Zero kontaktu. A jednak czuliśmy, że Leszek reaguje na głos, że czasem ściska nas za rękę. Jedna infekcja. Druga. Kolejna. Wreszcie zapaść. 2 dni po niej lekarz powiedział nam, że gaśnie. Pamiętam to zdanie: „Jego serce bije tylko dzięki lekom, kiedy przestanie reagować na nie..."

Ta pauza pozbawiła mnie tchu, niemal pozbawiła nadziei. Wtedy właśnie to poczułam: lekarze są od mówienia o najczarniejszych scenariuszach, a my musimy mieć nadzieję i mu ją przekazywać. My musimy wierzyć w niemożliwe. Tego samego dnia na forum poświęconym takim przypadkom, młoda natrafiła na historię, która była niemal identyczna. Opisywała ją żona mężczyzny, który przeszedł to samo: pękniecie tętniaka, śpiączkę, infekcje, zapaść, a potem... obudził się, jak gdyby nigdy nic. I rok po przebudzeniu był w stanie samodzielnie chodzić po Tatrach. Post kończył się zdaniem: „Zawsze jest nadzieja, jej się trzymajcie".

3 dni później Leszek podjął walkę. Jego serce zaczęło pracować samodzielnie. W styczniu się obudził. Testy wykazywały, że jego świadomość jest minimalna. Tyle tylko, że tego typu badania są niemiarodajne. Nie umiemy zbadać świadomości sparaliżowanego człowieka z afazją. Neurolodzy szukają metody, która pozwoliłaby to osiągnąć.

Dziś Leszek, który miał umrzeć, a w najlepszym razie być warzywem, jest w pełni świadomy, odzyskał mowę i władzę nad ciałem, odzyskał pamięć, nie zmieniło się jego poczucie humoru, pasje, ani poglądy. Co prawda do pójścia w góry jeszcze mu sporo brakuje – musi odbudować mięśnie po półrocznej bezczynności, odzyskać poczucie równowagi…

Jestem głęboko wdzięczna, że nie musieliśmy przechodzić przez to, co rodzina Johna Smitha czy walczyć o nieodłączanie Leszka od aparatury podtrzymującej życie, tak jak musieli robić to rodzice Archiego Battersbee. Cieszę się, że mimo słabiutkich rokowań Leszek dostał czas i szansę na regenerację uszkodzonego mózgu i dzięki temu wrócił do nas.

Medycy mawiają, że nadzieja na wyleczenie jest najlepszym przyjacielem pacjenta i najsilniejszym sprzymierzeńcem klinicysty. A Thaïs Helène Downman, która w związku z rakiem kości doświadczała tak wielkiego bólu, że pragnęła jedynie śmierci, zaświadcza, że czasem nawet w otchłani rozpaczy może zakiełkować nadzieja, a z nią wola życia i… walki.

Refren popularnej bożonarodzeniowej kolęda brzmi: „A słowo ciałem się stało i mieszkało między nami". Życzę Państwu, aby nigdy nie opuszczała Was wola walki o zdrowie swoje i najbliższych oraz aby Wasze nadzieje zarówno w te święta, jak i w nadchodzącym nowym roku się spełniły.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

eprasa.pl dc5f28b688

52

99

SPIS TREŚCI

Grudzień 2022

Leki przeciwbólowe: krótka ulga, długi ból 22

Sprawdzają się w stanach ostrych, ale okazuje się, że szkodzą nam na dłuższą metę

Grypa może pozbawić zębów! 26

Higiena jamy ustnej ma wpływ na rozwój wirusowych infekcji oddechowych, a one z kolei mogą przetrzebić nie tylko trzonowce

18 prezentów pełnych zdrowia 60

Zainspiruj się naszymi pomysłami na świąteczne upominki dla najbliższych

Trzymaj hashimoto w ryzach 66

Przemyślany program żywieniowy wsparty suplementacją może doprowadzić do remisji choroby!

Co pomaga na zapalenie zatok? 76

Ok. 4 mln Polaków na nie narzeka, a my podpowiadamy, jak zminimalizować, a nawet wyeliminować te dolegliwości

Zachowaj balans, a przetrwasz zimę bez złamań i urazów 82

Dieta, ruch, równowaga kwasowo-zasadowa i hormonalna ochronią Twoje stawy i kości

Nowe podejście do leczenia nadciśnienia 99

Woda w czwartym stanie skupienia i światło podczerwone przychodzą na ratunek sercu

90

TEMAT NUMERU

82

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

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Świąteczne grzeszki 18
Odłóż na ten czas dietetyczne postanowienia. W łakociach też są zdrowe i odżywcze składniki!

NEWS FOCUS

Krótka ulga, długi ból 22

RAPORT SPECJALNY

Nie daj się wygryźć infekcji 26

Akcja higienizacja 30
Od igieł jeżozwierza po najnowocześniejsze szczoteczki soniczne – gdy zadbasz o zęby, wyjdzie Ci to na zdrowie!

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę D 42
To jedna z najwszechstronniejszych substancji – m.in. chroni przed neurodegeneracją, cukrzycą i wzmacnia kości

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Wzdęcia 58
Na wstydliwy problem pomogą zupa z wrotyczu i krem choinkowy

ZDROWY STYL ŻYCIA

Natura w służbie urody 36
Odżywcze olejki, pachnące peelingi i aksamitne maseczki – przygotuj je, wykorzystując składniki ze spiżarki

Cała prawda o fluorkach 40
Znajdziesz je nie tylko w pastach do zębów. Sprawdź, dlaczego warto ich unikać

Zaprogramuj się na zdrowie 46
Magda Wdowiak przybliża teorię biologii totalnej i opowiada o swojej praktyce w jej stosowaniu

Chleb nasz powszedni 52
Cassava i migdały – z tej mąki powstanie pyszne bezglutenowe pieczywo

TEMAT NUMERU

Ratunku, hipotyreoza! 66

Nakarm tarczycę 70
Chorobę Hashimoto można cofnąć w ciągu 90 dni dzięki zmianie nawyków żywieniowych i suplementacji!

DETEKTYW MEDYCZNY

Zielone diuretyki 80
Substancje moczopędne w ziołach wspomogą leczenie nadciśnienia oraz chorób urologicznych

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Pożar w zatokach 76

Równowaga – przyjaciel kości i stawów 82

Pigułka umysłu 90
Nasze przekonania na temat choroby mają realny, biologiczny wpływ na organizm i proces zdrowienia

Zadbaj o testosteron i odzyskaj energię 96
Niedobór tego hormonu dokucza zarówno mężczyznom, jak i kobietom

9 sposobów na bielactwo 106
Chińskie zioła, L-fenyloalanina i witaminy – pomogą we wczesnych stadiach vitiligo

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 126

Dobry wybór dla zdrowia 120

Nasz zielnik: ostryż długi 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

szumami usznymi 108

cellulitem 114

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

LICZBY i FAKTY

Testosteron spada u mężczyzn **o ponad 50%** między **20. a 80. r.ż.**

Rocznie **ok. 30 tys.** spraw w Ameryce związane jest z **zatruciami fluorkami u dzieci**

30% – zaledwie tyle wynosi **wydolność serca** jako urządzenia z **napędem ciśnieniowym**

Prawie co 3. dorosły Amerykanin cierpi z powodu przewlekłego bólu

„Zwykły" chód aktywuje ok. **50% mięśni**, zaś **nordic walking aż 90%**

Zaleca się, by **żywność o zasadowym pH** stanowiła **80% dziennego jadłospisu**

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

Colostrum w chorobach jelit

Droga Redakcjo,
Czy istnieją badania, które mówią o wpływie suplementacji colostrum na wrzodziejące zapalenie jelita grubego? Niestety leki stosowane w tej chorobie, mam na myśli lek immunosupresyjny, wykazują tak wiele działań niepożądanych, że samo przeczytanie ulotki przyprawia o ból głowy...

Czytelniczka

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego należy do grupy tzw. nieswoistych chorób jelit (inflammatory bowel diseases, IBD), których etiologia jest skomplikowana i niejasna. Naukowcy biorą pod uwagę czynniki genetyczne i środowiskowe. To, co łączy te choroby, to występowanie stanów zapalnych w ścianach jelit, powodujące uszkodzenia ich ciągłości oraz zaburzenia mikrobioty jelitowej. Procesy te powodują, że w dolnej części układu pokarmowego namnażają się bakterie i toksyny, które przenikają do układu krążenia. Niestety leki konwencjonalne stosowane przy wrzodziejącym zapaleniu jelita, o ile mają za zadanie powstrzymywanie stanów zapalnych, o tyle mogą sprzyjać nierównowadze mikrobiomu na rzecz patologicznych szczepów bakterii, a niekiedy wręcz nasilać zapalenie, któremu mają zapobiegać.

Colostrum, czyli siara lub młodziwo, to pierwsze mleko produkowane po urodzeniu przez ssaki, szczególnie bogate w immunoglobuliny, peptydy przeciwdrobnoustrojowe (np. laktoferynę, laktoperoksydazę) oraz inne składniki bioaktywne, w tym czynniki wzrostu. Od kilkunastu lat właściwości siary owczej oraz bydlęcej są przedmiotem zainteresowania naukowców. Wprawdzie badania nad skutecznością colostrum w chorobach jelit przede wszystkim dotyczą jak dotąd modeli zwierzęcych, np. myszy z indukowanymi chorobami jelit, to ich wyniki są obiecujące. Jeśli zaś chodzi o badania na ludziach, to dowiedziono, że podawanie w ramach lewatywy 10-procentowego roztworu colostrum bydlęcego przez 4 tygodnie chorym z zapaleniem jelita grubego, przyniosło poprawę w zakresie zmniejszenia objawów o 2,9% (w grupie placebo – 0,5%), ale poprawa pojawiła się także w wynikach histologicznych (5 na 8 pacjentów, którzy otrzymywali lewatywę z siary). Pełna treść artykułu dostępna jest pod linkiem: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1365-2036.2002.01354.x

Metaliczny posmak w ustach

Droga Redakcjo,
Jakie mogą być przyczyny metalicznego posmaku w ustach? Czy może to wynikać z jakiejś choroby, czy niekoniecznie?

Rafał

Faktycznie, posmak metalu w ustach może zwiastować jakieś schorzenie lub być jego objawem, ale bywa też skutkiem np. niedostatecznej higieny jamy ustnej (polecamy nasz „Raport specjalny"). Może wtedy wynikać z próchnicy, stanu zapalnego dziąseł (podczas którego dochodzi do krwawień, a krew ma właśnie taki nieprzyjemny smak), ale też np. z grzybicy – wtedy na języku widoczny jest białawy, kożuchowaty nalot.

eprasa.pl dc5f28b688

Pierwsze kroki warto więc skierować do stomatologa, by przyjrzał się stanowi uzębienia, śluzówki i dziąseł. Być może zweryfikuje on też, czy stosujesz odpowiednią pastę do zębów – niektóre z nich bywają tak agresywne, że powodują delikatne dysfunkcje kubków smakowych. Nieco bardziej problematyczne są zatrucia, np. chromem i potasem. Jeśli przedawkuje się te substancje, może to prowadzić do zaburzeń smaku. Pierwsza z nich stosowana jest w środkach odchudzających, druga zaś – w różnego rodzaju suplementach dla osób uprawiających sport. Jednak ta kwestia jest związana z badaniami krwi, więc również należy pytać o to lekarza. Nadmiar potasu, czyli hiperkaliemia, skutkuje niekiedy takim objawem. Dolegliwość ta może się pojawić podczas przyjmowania niektórych leków (zwłaszcza przewlekłego), np. kardiologicznych, litu, antybiotyków, środków stosowanych w dnie moczanowej i kamicy nerkowej. Niekiedy zgłaszają ją kobiety w ciąży, zwłaszcza w pierwszym trymestrze. Są również przypadki, że metaliczny smak odczuwają intensywnie trenujący sportowcy, np. po szybkim biegu. Wówczas może być to związane z dużym ukrwieniem w obrębie jamy ustnej. Istnieją również doniesienia o zmianie smaku wywołanej przebytą infekcją covid-19.

Domowe wybielanie zębów?

Droga Redakcjo, Czy istnieją bezpieczne i skuteczne metody na domowe wybielanie zębów? Słyszałem o używaniu takich produktów, jak kurkuma, węgiel, kwaskowate owoce czy skórki bananów. Czy faktycznie ich stosowanie może przynieść rozjaśnienie zębów? Czy działają one tylko ścierająco? Czy można bezpiecznie stosować te metody na co dzień?

Katarzyna

Struktura szkliwa jest porowata, co sprawia, że substancje zawarte w pokarmach i napojach, takich jak kawa, herbata, czerwone wino, ciemne owoce, a także toksyny z dymu tytoniowego – mogą osadzać się w tych mikroskopijnych otworach. Poza tym z wiekiem samo szkliwo ulega erozji, odsłaniając znajdującą się pod nim żółtą zębinę. Również niektóre leki, takie jak np. tetracyklina czy przyjmowanie doustne preparatów żelaza mogą przyczyniać się do przebarwiania się zębów. Syntetyczne produkty, zawierające np. nadtlenek wodoru niestety przez utlenianie mogą doprowadzać do demineralizacji zębów, ale pociągają też za sobą różne inne niekorzystne skutki – np. zwiększenie przebarwień czy bolesność szyjek i nadwrażliwość zębów. A jak się sprawy mają z tzw. naturalnymi metodami?

Również działają na 2 sposoby – albo mechanicznie, albo chemicznie. Jeśli chodzi o dowody w literaturze medycznej, to niestety nie ma potwierdzenia, że wykazują właściwości wybielające. Naukowcy analizowali takie substancje jak kurkuma, węgiel, truskawki, sodę oczyszczoną czy skórki bananów. Żadne z nich nie przyniosły efektu wybielającego. Co więcej, skórki bananowe i kurkuma powodowały dodatkowo zażółcenie zębów. Węgiel drzewny wprawdzie doprowadzał do starcia zewnętrznej warstwy szkliwa, ale nie doprowadzało to do wybielenia zębów. Podobnie działa soda oczyszczona, która dodatkowo ma ten minus, że działa bardzo drażniąco na dziąsła i może przyczyniać się do ich stanów zapalnych. Nie jest też zdecydowanie polecana dla osób cierpiących na nadwrażliwość szyjek zębowych. W kwestii kwasów owocowych, zawartych np. w truskawkach – to działają one również chemicznie, rozpuszczając najbardziej zewnętrzną warstwę szkliwa. Jedno z badań poświęcono analizie skuteczności truskawek z sodą oczyszczoną – wystarczyło zaledwie 10 dni szczotkowania zębów 3 razy dziennie, by szkliwo straciło na twardości o 10%. Tak więc naukowcy do tych rewelacyjnych porad z internetu mają stosunek sceptyczny, a wręcz odradzają ich stosowania. Warto jednak poradzić się w tej kwestii swojego stomatologa i stosować się do zasad codziennej higienizacji, by zapobiegać przebarwieniom. Zachęcamy też do przeczytania naszych artykułów na temat zdrowia jamy ustnej w „Raporcie specjalnym" oraz w tekście „Cała prawda o fluorkach".

Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement diety Magnez 300 mg marki Viridian. Magnez to pierwiastek istotny dla wielu funkcji komórkowych, m.in. produkcji energii oraz prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowego, a jego brak wywołuje objawy takie jak: bolesne skurcze łydek, zaburzenia pamięci, trudności w koncentracji, nagłe zawroty głowy oraz zaburzenia snu. Magnez firmy Viridian to aż 300 mg doskonale przyswajalnego magnezu (cytrynian, tlenek i diglicynian) w jednej kapsułce bez sztucznych dodatków. Więcej na www.viridan-polska.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl dc5f28b688

Spanie w pojedynkę zwiększa ryzyko bezsenności

Jak powszechnie wiadomo, dobry sen jest niezbędny dla naszego zdrowia, a jednym z najlepszych sposobów, aby go osiągnąć, jest dzielenie łóżka z partnerem. Takie osoby rzadziej cierpią na bezsenność i są mniej narażone na depresję, lęk i stres, mówią naukowcy z University of Arizona.

Ale ci, którzy śpią sami lub z dziećmi, nie mają tyle szczęścia. Z większym prawdopodobieństwem dokucza im stres i niepokój, a ponadto odnotowują niższe wyniki w zakresie pomiarów satysfakcji z życia i związków.

Badacze wyciągnęli takie wnioski na podstawie oceny wpływu snu na 1 007 uczestników badania Shades (*Sleep and Health Activity, Diet, Environment and Socialization* – sen, aktywność zdrowotna, dieta, środowisko i więzi społeczne).

Sleep, 2022; 45(supp 1): A4

Dlaczego jajka są dobre dla serca?

Swego czasu oczerniano je jako główną przyczynę chorób serca, a tymczasem w rzeczywistości zapobiegają one temu problemowi poprzez zwiększenie poziomu „dobrego" cholesterolu HDL (lipoproteiny o wysokiej gęstości). Okazuje się jednak, że jedzenie 1 jajka dziennie jest zdrowe.

Naukowcy odkryli, że osoby spożywające je w normie są znacznie mniej narażone na choroby serca lub udar, ponieważ mają wyższy poziom białka, które „buduje" cholesterol HDL. Zespół badawczy z Uniwersytetu Pekińskiego i Uniwersytetu Oksfordzkiego przeanalizował próbki krwi 4 778 osób, spośród których 3 401 miało chorobę sercowo-naczyniową. Ci, którzy jadali jaja z umiarem, mieli wyższy poziom APOA1 (apolipoproteiny A1), czyli budulca cholesterolu HDL. Chociaż grupy doradcze do spraw serca od jakiegoś czasu opowiadają się za jedzeniem jajek, chińscy uczeni są jednymi z pierwszych, którzy badają procesy biologiczne, jakie rozpoczynają się od jedzenia 1 jajka dziennie.

eLife, 2022; 11: e72909

eprasa.pl dc5f28b688

Czysty skład. To ma znaczenie.

Wszystkie kapsułki, proszki i płyny **Viridian** są opracowane przez specjalistów i zawierają 100% aktywnych składników i nic więcej.

viridian
The leading brand of ethical vitamins
www.viridian-polska.pl

BEZ GMO • BEZ OLEJU PALMOWEGO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH • ETYCZNA PRODUKCJA

eprasa.pl dc5f28b688

Chcesz zadbać o serce? Pij zieloną herbatę

Jeśli zdecydujesz się codziennie na picie do 5 filiżanek tego naparu, to przez zaledwie miesiąc możesz obniżyć poziom cukru we krwi, będący prekursorem cukrzycy typu 2. Dodatkową zaletą jest to, że obniża to również stan zapalny w jelitach i zmniejsza objawy nieszczelnego jelita.

Naukowcy z Ohio State University podawali 40 ochotnikom suplementy zielonej herbaty (zamiast samego napoju), które odpowiadały wypijaniu 5 filiżanek dziennie. 21 uczestników miało zespół metaboliczny, czyli zbiór takich objawów, jak nadmiar tłuszczu w obrębie brzucha, wysokie ciśnienie krwi, niski poziom cholesterolu HDL i wysoki poziom cukru we krwi, co zwiększa ryzyko chorób serca i cukrzycy. Pozostali uczestnicy byli zdrowi.

Obie grupy przyjmowały ekstrakt z zielonej herbaty przez 28 dni przed przejściem na placebo na kolejne 28 dni. Powiedziano im również, aby podczas przyjmowania suplementów utrzymali dietę ubogą w polifenole, czyli przeciwutleniacze obecne w owocach, warzywach, herbacie i przyprawach, aby jakakolwiek poprawa nie mogła być spowodowana przez lepsze nawyki żywieniowe. Po zażywaniu suplementów ich poziom cukru we krwi na czczo był znacznie niższy, niż podczas przyjmowania placebo, a stan zapalny w jelitach również został złagodzony. Objawy nieszczelnego jelita tj. stanu, w którym przepuszcza ono bakterie jelitowe do krwiobiegu – również uległy zmniejszeniu.

Cur Dev Nutr, 2022; 6(supp 1): 981

Niedojrzałe banany redukują ryzyko nowotworów w jamie brzusznej aż o połowę

Już jeden taki owoc dziennie może ograniczyć widmo tych schorzeń, nawet jeśli jesteśmy w grupie wysokiego zagrożenia z powodu czynników dziedzicznych czy genetycznych. Banan zawiera skrobię oporną, a więc należy do rodziny produktów spożywczych – takich jak owies, zboża, makaron i ryż, groch i warzywa zielone – które mogą zmniejszyć ryzyko niektórych nowotworów o 60% w ciągu zaledwie 2 lat.

Dieta taka została przetestowana na ok. 1 tys. osób z zespołem Lyncha, dziedzicznym stanem, który dramatycznie zwiększa zagrożenie rozwoju raka okrężnicy i odbytnicy. Nie zmniejszyło to wprawdzie ryzyka raka jelita grubego, ale zespół kierowany przez naukowców z uniwersytetów w Leeds i Newcastle odkrył, że dieta zmniejszyła o ponad połowę ryzyko innych nowotworów górnego odcinka przewodu pokarmowego, takich jak rak żołądka, dróg żółciowych, trzustki i dwunastnicy.

Uczestnicy codziennie przez 2 lata badania otrzymywali porcję skrobi opornej, która była równoważna 1 bananowi. Chociaż przyjmowali ją w postaci proszku, skrobia jest obecna w niedojrzałych owocach, gdy są jeszcze lekko zielone, a także w zbożach, owsie i makaronach.

– Skrobia oporna jest rodzajem węglowodanów, który nie jest trawiony w jelicie cienkim; zamiast tego fermentuje w jelicie grubym, karmiąc korzystne bakterie jelitowe – tłumaczy badacz John Mathers. Uważa on, że substancja ta zmienia metabolizm kwasów żółciowych, które w przeciwnym razie mogą uszkodzić DNA i spowodować raka.

Canc Prev Res (Phila), 2022; doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-22-0044

Wyciągi z nasion dyni skutecznie zwalczają nicienie

Pasożyty z rodzaju *Caenorhabditis elegans* i *Heligmosomoides Bakeri* występują zarówno u ludzi, jak i u zwierząt gospodarskich i wykazują się coraz większą opornością na stosowane przeciwko nim leki. Zespół polskich naukowców z Lublina postanowił zbadać *in vitro* i *in vivo* skuteczność przeciwpasożytniczą ekstraktu z dyni *Cucurbita pepo L.* na te nicienie w mysim modelu. Wyciągi z pestek tego warzywa, zawierające kukurbitynę, aminokwasy i kwasy tłuszczowe (oraz berberynę i palmatynę) wykazały właściwości hamujące rozwój *H. Bakeri* w badaniu *in vitro*. Porównywano działanie 3 rodzajów ekstraktów (gorąca woda, zimna woda, etanol). Wszystkie wykazały potencjał nicieniobójczy, natomiast najskuteczniejszy okazał się wyciąg etanolowy.

Int J Mol Sci. 2016 Sep 1;17(9):1456

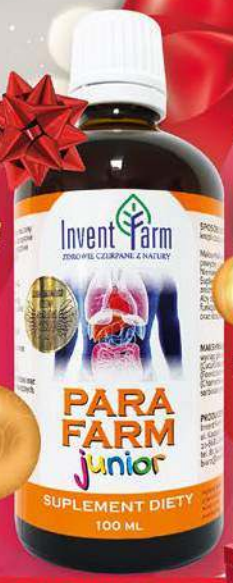
eprasa.pl dc5f28b688

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

PARA FARM JUNIOR

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu. Połączenie nasion dyni zwyczajnej, owocu kopru włoskiego oraz koszyczka rumianku nadaje produktowi przyjazną kompozycję smakową, chętnie akceptowalną przez najmłodszych.



POJEMNOŚĆ **100ML**

SUPLEMENT DIETY

POJEMNOŚCI **30ML | 100ML**

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 30/100ML

skomponowany jest na bazie 7 ziół, które stwarzają niekorzystne warunki do rozwoju pasożytów, a także bakterii i grzybów.

POJEMNOŚCI **45 | 90 KAPSUŁEK**

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami. Kapsułka Vcaps to specjalistyczna, opatentowana kapsułka roślinna wyprodukowana z celulozy roślinnej i wody, pozbawiona konserwantów i żelatyny.

POJEMNOŚĆ **100ML**

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

W skład preparatu Para farm Max Plus wchodzi aż 13 ziół wspomagających walkę z pasożytami. To połączenie składników wspomagających pracę przewodu pokarmowego.

ODWIEDŹ NAS NA facebook

INVENT FARM SP. Z O.O.
ul. Karpacka 66
20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI
502 560 120
780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY
502 086 764

COVID-19 NEWS

Zaopatrz się w szałwię

Jednym z głównych białek koronawirusa jest proteaza PLpro. Odgrywa ona kluczową rolę w replikacji wirusa i wpływa na obniżenie odpowiedzi immunologicznej. Zatem hamowanie jej aktywności jest ważną strategią terapeutyczną. Naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego przebadali ponad 15 mln związków chemicznych, które mogłyby hamować jego aktywność. Zidentyfikowano prawie 1 000 takich potencjalnych inhibitorów (w tym niemal 400 selektywnych).

Należy do nich etanolowy ekstrakt szałwii czerwonej (*Salvia miltiorrhiza*), który – jak wykazali badacze z Korei Południowej – spowodował w 88% zahamowanie PLpro SARS-CoV-2.

Int. J. Mol. Sci. 2021, 22(8), 3957; Bioorg. Med. Chem. 20 (19), 5928-35

Utuczone, smutne dzieci

Specjaliści z Instytutu Matki i Dziecka przeprowadzili badania na grupie ponad 2 tys. 8-latków z ponad 100 szkół na terenie całego kraju (i ich opiekunach) w związku z pandemią. Wyłania się z nich niepokojący obraz. 20% rodziców dzieci objętych badaniem zadeklarowało, że w czasie pandemii ich pociechy częściej sięgały po słone przekąski. U 23% zwiększyło się spożycie słodyczy. Wraz z ograniczoną w tamtym okresie aktywnością fizyczną przełożyło się to na ich zachowania teraz. Prawie 41% dzieci deklaruje, że spędzają obecnie więcej czasu przed ekranem komputera, smartfona czy tabletu, niż przed pandemią. W efekcie ok. 20% z nich jest otyłych, a 25% chłopców jest blisko wystąpienia otyłości brzusznej. Niepokojący jest też fakt, że 20% chłopców miało nieprawidłowo wysokie ciśnienie rozkurczowe, co może zwiastować problemy z nadciśnieniem w przyszłości. Natomiast z ankiet wypełnionych przez rodziców wynika, że kilka procent dzieci ma objawy depresji. Jednocześnie zaledwie połowa 8-latków ma dobre samopoczucie.

Zdrowie dzieci w pandemii covid-19, 2022, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka (do pobrania: https://tiny.pl/wcwq7)

Wakcyna 2 w 1

Pfizer i BioNTech poinformowały, że rozpoczynają I fazę badań dotyczących szczepionki skojarzonej chroniącej przed grypą i covid-19. Kandydatka łączy czterowalentną szczepionkę przeciw grypie opartą na mRNA firmy Pfizer, która obecnie znajduje się w badaniach klinicznych III fazy oraz dwuwalentną szczepionkę przeciw wariantowi omikron. Badanie jest prowadzone w Stanach Zjednoczonych. Ma być nim objętych 180 zdrowych ochotników w wieku 18-64 lat. Okres obserwacji dla każdego z nich wyniesie łącznie 6 miesięcy. Dawkę szczepionki podano już pierwszemu uczestnikowi. Testy mają ocenić bezpieczeństwo, tolerancję i immunogenność preparatu.

Tymczasem ogólnokrajowe badania przeprowadzone w Stanach wskazują na rosnącą niechęć zarówno do wakcyn przeciwko koronawirusowi, jak i grypie, jak również ewentualnych dawek przypominających.

www.pfizer.com/news/announcements/pfizer-and-biontech-initiate-phase-1-study-single-dose-mrna-based-combination; Vaccine. 2021 Dec 7

eprasa.pl dc5f28b688

Cirpusins™

cirpusins.com

US 11,052,125; US10,172,903; US 9,782,450; US 9,387,193; AU2015394033; AU2013292593; CA2883176; EA025578; EP3291805; EP3108935; EP2744571; HK1232483; JP6759243; JP6135761; KR10-1600212; KR10-1717889; NZ622927; PH1-2015-500349; PID201708495; RU2691404; SG11201707106U

21	1	1	6%
PATENTY	NAGRODY	PUBLIKACJE	STANDARYZACJA STILBENY

POWER OF STILBENS FOR WEIGHT MANAGEMENT UNLOCKED

Cirpusins® jest standaryzowanym ekstraktem wytworzonym z suszonych korzeni *Cyperus rotundus* i zawiera minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B). Badania kliniczne wykazały znaczną kontrolę masy ciała u osób otyłych. Efekt kontroli masy ciała **Cirpusins®** wykazał zależne od dawki znaczące hamowanie adipogenezy, a badanie przedkliniczne nad otyłością wywołaną dietą wysokotłuszczową wykazało zmniejszenie masy ciała i masy tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu trzewnego. Suplementacją **Cirpusins®** znormalizowano profil lipidowy oraz parametry biochemiczne.

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

SABINSA

* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

GENUINE SABINSA

eprasa.pl dc5f28b688

COVID-19 NEWS

Nie dla młodych mężczyzn

Departament Zdrowia Florydy odkrył 84-procentowy wzrost liczby zgonów sercowych wśród panów w wieku 18-39 lat w ciągu 28 dni po szczepieniu. Główny chirurg stanowy, dr Joseph Ladapo, mówi, że powinni oni szukać bezpieczniejszej szczepionki niezawierającej mRNA, a osoby z chorobami serca powinny zachować szczególną ostrożność.

Stan przeprowadził własne badania nad bezpieczeństwem szczepionek mRNA, analizując zgony mieszkańców Florydy w wieku 18 lat i starszych, którzy zmarli do 25 tygodni po przyjęciu wakcyny przeciw covid-19. Po szczepieniach odnotowano prawie 51 tys. zgonów, z czego 16 406 było wynikiem problemów z sercem. Wskaźnik zgonów sercowych u kobiet i tych, którym podano szczepionkę bez mRNA, nie był wyższy niż normalnie, natomiast wzrósł aż o 84% u młodych mężczyzn, którym podano szczepionkę mRNA.

– Badanie bezpieczeństwa i skuteczności wszelkich leków, w tym szczepionek, jest ważnym elementem zdrowia publicznego. Znacznie mniej uwagi poświęcono bezpieczeństwu, a obawy wielu osób zostały odrzucone. Są to ważne odkrycia, które należy przekazać mieszkańcom Florydy – powiedział dr Ladapo.

www.floridahealth.gov/newsroom/2022/10/20220512-guidance-mrna-covid19-vaccine.pr.html

Kiedy kolejna fala?

– Średnia liczba dziennych zakażeń utrzymuje się na poziomie poniżej 1 tys. – mówił w czasie konferencji prasowej minister zdrowia Adam Niedzielski. Zdaniem resortu ryzyko następnej fali zakażeń covid-19 pojawi się dopiero na przełomie roku.

Laur i spółka

System unani to połączenie najlepszych tradycji medycznych starożytnej Grecji z medycyną arabską i perską. Ważną rolę odgrywa w nim preparat o nazwie Triyaq-e-Araba, zawierający jagody liścia laurowego (*Laurus nobilis*), bergenii orzęsionej (*Bergenia ciliata*) oraz łodygę i korzenie kokornaku indyjskiego (*Aristolochia indica*) i balsamowca (*Commiphora myrrha*). Mieszanka ta ma udowodnione silne działanie przeciwwirusowe, w tym przeciwko SARS-CoV oraz przeciwko wirusowi grypy typu A i opryszczki zwykłej typu 1 (HSV-1), Zdaniem badaczy z Indii może okazać się skutecznym lekiem przeciwko covid-19 w tym sezonie.

Front. Pharmacol., 02 March 2021, doi: 10.3389/fphar.2020.578970

eprasa.pl dc5f28b688

Produkty Dr. Jacob's

Regenerat *imun* *suplement diety*

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

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

Świetnie sprawdza się także w przypadku:

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

Teraz w cenie specjalnej – zeskanuj kod* przy zdjęciu lub wejdź na **DrJacobs.pl**.

Teraz w cenie specjalnej!

DHA-EPA

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

Ahista

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

Magnez Potas Wapń Cytryniany

Minerały zasadowe: magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla kości, zębów, skóry, włosów, pracy mięśni, nerwów, trawienia, równowagi kwasowo-zasadowej. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.

Witamina C Liposomalna

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

Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych.

Witamina słońca D_3 / Forte

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

Żelazo liposomalne

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

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl dc5f28b688

ŚWIĄTECZNE GRZESZKI

Badacze z Florydy zauważyli, że choć wiemy, iż nadmierne spożycie cukru może nam szkodzić, to jednak często słodkie smakołyki traktujemy jako wyraz miłości

Ciasta i słodycze od wieków stanowią istotny akcent celebrowania istotnych wydarzeń w życiu rodzinnym. Nie wyobrażamy sobie urodzin czy wesela bez tortu, tak jak nie wyobrażamy sobie świąt Bożego Narodzenia bez makowca, sernika lub pierniczków. Choć nadmiar cukru jest szkodliwy, to jednak słodycze ułatwiają nam okazywanie miłości, podnoszą na duchu w trudnych chwilach i – co tu kryć – są nagrodą, dla której warto znosić trudy świątecznych przygotowań[1].

Zdrowe nawyki, liczenie kalorii czy ostrożne dobieranie jedzenia w święta zostają zawieszone. Naukowcy nazywają to fachowo strategiami efektywności zdrowotnej.

My natomiast zwracamy uwagę, że ciasta można przygotować w wersji dietetycznej, a dodając przypraw, maku oraz orzechów i rodzynek sprawić, że będą dostarczały korzystnych składników odżywczych*. Ponadto nic tak nie buduje więzi rodzinnych i pięknych wspomnień, jak wspólne pieczenie!

Opłatek

Jest pierwszym i najbardziej dietetycznym ciastem, którym dzielimy się z bliskimi podczas wigilii. To bardzo cienki biały płatek chlebowy, przaśny (czyli niekwaszony i niesolony), wypiekany z białej mąki i wody bez dodatku drożdży. Jest symbolem pojednania i przebaczenia, znakiem przyjaźni i miłości. Dzielenie się nim na początku wieczerzy wigilijnej wyraża chęć bycia razem. Ma swoją symbolikę w wymiarze nie tylko duchowym: sama materia opłatka: „chleb", podkreśla również doczesny charakter życzeń[2].

Kutia i makowiec

Nasiona maku usprawniają trawienie. Mają też spory potencjał antyoksydacyjny pochodzący z obecnych w nich tokoferoli i tokotrienoli, który przekłada się na obniżenie poziomu cholesterolu[3]. Mało kto wie, że zawierają dużo więcej wapnia niż mleko czy sery, a dodatkowo witaminy A, D, E i C. Niestety mak, a w związku z tym kutia i makowiec są bardzo kaloryczne.

Marcepan

Gdy zawitał do Polski w XVI w., uważano go za lek, który stosować mogli jedynie aptekarze. Dopiero po 300 latach trafił pod strzechy. Podstawowy składnik marcepanu stanowią migdały, które są dobrym źródłem m.in. witamin E i B2, manganu, miedzi oraz błonnika[4]. Niestety masa w połowie składa się z cukru, co sprawia, że jest on bardzo kaloryczny.

eprasa.pl dc5f28b688

Piernik

Już 400 lat temu ciastka korzenne uznawane były za środek na trawienie. I jak na lek przystało, wypiekany był przez panny apteczkowe. W recepturze z 1724 r. na biegunki obozowe zalecano konfekt, w którego składzie znajdował się piernik toruński. Zresztą trudno się temu dziwić, bo przyprawy zawarte w piernikach, takie jak cynamon, gałka muszkatołowa, imbir, kardamon, anyż, goździki czy pieprz mają działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne[5] i usprawniają procesy trawienne[6]. A dodatkowo, co istotne zimą – mają działanie rozgrzewające.

Orzechowiec

To niezwykle pyszne ciasto łączy w sobie zalety orzechów i miodu.

Legenda głosi, że pierwsze smakołyki zamknięte w łupinach w XII w. przywiózł z Rzymu św. Jacek, dominikanin pochodzący z rycerskiego rodu Odrowążów. Orzechy włoskie i laskowe są dobrym źródłem wapnia, fosforu, potasu, magnezu, a także witaminy E i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ponadto są bogate w białko[7].

Z kolei miód we wszystkich kulturach wykorzystywano jako produkt leczniczy. Jest bowiem nie tylko bogaty w składniki odżywcze, ale ma też właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe oraz przeciwnowotworowe[8].

Ciasto czekoladowe

Naukowcy z Uniwersytetu w Tel Awiwie odkryli, że zjedzenie go na śniadanie ma kilka korzyści zdrowotnych, w tym utratę wagi! Jeżeli jest spożywane razem ze zdrową dawką węglowodanów i białka, hamuje apetyt na cukier przez resztę dnia[9]. To nie wszystko. Inne badanie wykazało, że czekolada może poprawić pamięć, koncentrację i funkcje poznawcze[10]! Może więc warto zostawić sobie na poranek pierwszego dnia świąt kawałek brownie?

***O tym, jak tego dokonać, piszą Anna Reguła i Kinga Syposz w książce pt. „Nieprzyzwoicie zdrowe słodkości".**

BIBLIOGRAFIA

1. Soc Theory Health. 2022; 20(3): 237-59
2. The Polish Review Vol. 58, No. 3 (2013), pp. 65-76
3. Herbalism, 1 (2), 7-21; Annals of Nutrition and Metabolism, 48, 169-88
4. Journal of the Science of Food and Agriculture, 86(14), 2245-50; J Ind Microbiol Biotechnol. 2017 May;44(4-5):659-65
5. Asian Food Science Journal, 1(3), 1-7, doi: 10.9734/AFSJ/2018/39776; Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 19(12), 1258-70
6. Phytochemistry reviews : proceedings of the Phytochemical Society of Europe, 15(6), 1035-56; International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy, 2 (1) 47-54
7. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2022 Nov;32(11):2459-69
8. Pharmacognosy Res. 2017 Apr-Jun; 9(2): 121-7
9. Steroids, 2011; doi: 10.1016/j.steroids.2011.12.006
10. Front. Nutr., 16 May 2017, doi: 10.3389/fnut.2017.00019

eprasa.pl dc5f28b688

WARTO WIEDZIEĆ

Zdrowie zaczyna się w ustach

Mikrobiom ust to społeczność 20 mld mikroorganizmów, w tym ponad 600 różnych rodzajów drobnoustrojów. Utrzymanie ich równowagi jest kluczem do długiego życia.

Eksperci udowadniają, że przewlekłe, niegroźne choroby jamy ustnej są głównym źródłem stanu zapalnego. Może on wystąpić w całym organizmie i niekiedy skutkować poważnymi problemami układowymi, w tym chorobami układu sercowo-naczyniowego, cukrzycą typu 2, otyłością, a nawet… przedwczesnym porodem. 30-letnia praca dr. Geralda P. Curatoli zaowocowała programem, który przywraca równowagę mikrobów i redukuje ogniska zapalne. Zawiera on rozpisany na 4 tygodnie plan żywienia (z 50 przepisami) i suplementacji oraz 2 zestawy ćwiczeń, którym wystarczy poświęcić jedynie kwadrans 2 razy w tygodniu, a także techniki relaksacyjne.

Dr Gerald P. Curatola, Diane Reverand „Jama ustna klucz do zdrowia. Unikalny program usuwający stany zapalne – przyczynę przewlekłych chorób", cena: 36,06 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Zostań morsem!

Dla Michała Sroki odkrycie uzdrawiającego obcowania z zimnem było niczym grom z jasnego nieba – transformacja, która dokonywała się na jego oczach. Dziś autor jest certyfikowanym instruktorem II stopnia metody Wima Hofa.

Liczne antybiotykoterapie, osłabienie odporności i pogorszenie stanu zdrowia dotykają coraz więcej osób. Czy zimno – dawkowane we właściwych proporcjach – może nam pomóc? Książka Michała Sroki zaprasza w niezwykłą podróż, w której z każdym kolejnym krokiem temperatura spada, a poziom energii, ekscytacji, szczęścia i odporności wzrasta! Z jej lektury dowiesz się, jakie są korzyści płynące z okresowej ekspozycji na niskie temperatury, nauczysz się pracy z zimnem i oddechem oraz jak dzięki nim wzmacniać zdrowie dzieci.

Umiejętność wykorzystywania mocy natury nie tylko wzmacnia system odpornościowy, ale też podnosi poziom energii, redukuje stres, zwiększa wytrzymałość i poprawia jakość snu.

Michał Sroka: „Zimne kąpiele. Hartowanie ciała, metody oddechowe, dieta i ćwiczenia wzmacniające odporność", cena: 28,92 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl

Klucz tkwi w świadomym odżywianiu, a nie w dietach

Setki przyswojonych prac naukowych, tysiące stron książek i opracowań najlepszych specjalistów na świecie oraz 20 lat doświadczania zgłębianej wiedzy na własnym organizmie przyniosło autorowi zamierzony cel. Eliminację wszelkich chorób, dolegliwości, alergii oraz zapewnienie sobie niesamowitej odporności immunologicznej, a także młodzieńczej witalności pomimo swoich 50 lat. To z kolei zaowocowało książką, w której Piotr Platan opisuje najważniejsze zasady odżywiania, suplementacji, a także proste metody oczyszczania organizmu, które okazały się najskuteczniejsze na jego drodze do zdrowia i które mogą przynieść podobne efekty jego Czytelnikom w znacznie krótszym czasie. Odpowiada przy tym na najważniejsze pytania stawiane często przez osoby poszukujące własnej drogi do zdrowia oraz porządkuje wiedzę potrzebną do podejmowania świadomych wyborów żywieniowo-suplementacyjnych. Co więcej, pokazuje, że nie potrzeba żadnej diety ani wykluczania jakichkolwiek pokarmów, aby osiągnąć takie efekty, a przy okazji pozbyć się także nadmiarowych kilogramów.

Piotr Platan: „Świadomie po zdrowie i odporność organizmu", cena: 51,48 zł, Wydawnictwo Vitapit, www.vitapit.pl

eprasa.pl dc5f28b688

„Tylko komórki, które zostały przekształcone przez wirusa lub mutację genetyczną, mogły stać się nieśmiertelne".
Rebecca Skloot

Komórki Henrietty w służbie nauki

W Łomiankach pod Warszawą od ponad 20 lat istnieje ośrodek — Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora — skupiający pasjonatów fitoterapii (naukowców, farmaceutów i lekarzy), którzy pomagają osobom cierpiącym na schorzenia cywilizacyjne. Ośrodek ten współpracuje zarówno z krajowymi, jak i zagranicznymi placówkami i nieustająco poszerza wiedzę na temat fitoterapii i poszukuje nowych rozwiązań na potrzeby skutecznych metod leczniczych. Centrum sprowadza zioła i preparaty ze sprawdzonych źródeł. Ostatnio firma zakupiła nowotworowe linie komórkowe HeLa i gruczolakoraka prostaty (PC3), aby na bieżąco móc testować swoje preparaty. W ośrodku tym można uzyskać pomoc w doborze i zalecenia odpowiedniego stosowania preparatów ziołowych (tel. 22 751 65 07, 22 751 85 43, e-mail: vilcacora@biorelax.pl).

HeLa to jedna z najsłynniejszych linii komórkowych, która wywodzi się z komórek raka szyjki macicy. Zostały one pozyskane od 31-letniej Amerykanki, Henrietty Lacks, zakażonej wirusem brodawczaka HPV 18 (papilloma), i uratowały i nadal ratują miliony ludzi na świecie. Linia komórkowa otrzymała nazwę HeLa od pierwszych liter imienia i nazwiska dawczyni.

Z dr Julitą Nowakowską, kierownikiem Pracowni Obrazowania Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, autorką wielu publikacji naukowych, specjalistką w zakresie mikroskopii elektronowej i nauczycielem akademickim, rozmawia Marta Skolmowska, właścicielka Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach.

Marta Skolmowska: Pani Doktor, czy mogłaby Pani wytłumaczyć czytelnikom czym jest linia komórek nowotworowych HeLa i do czego można ją wykorzystać?

Dr Julita Nowakowska: Linia ta pochodzi z komórek nowotworu pacjentki i od ponad 70 lat jest wykorzystywana jako modelowa do badań aktywności przeciwnowotworowej nowych farmaceutyków. Komórki HeLa uważa się za nieśmiertelne, ponieważ są one zdolne do nieskończonych podziałów komórkowych. Jeżeli badany przez nas preparat spowoduje zahamowanie tych podziałów, a tym samym w efekcie doprowadzi do śmierci komórek, oznacza to, że wykazuje on właściwości przeciwnowotworowe.

Marta Skolmowska: Jakie rośliny badała Pani z wykorzystaniem tej konkretnej linii komórek nowotworowych i jakie są Pani spostrzeżenia?

Dr Julita Nowakowska: Udało nam się do tej pory przebadać na komórkach HeLa Wilcaccorę Impulso, Abutę i Sinergię Unica. Wszystkie te preparaty pochodziły z Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora. Badania potwierdziły wysoką zdolność do hamowania podziałów komórek HeLa przez wszystkie 3 przebadane preparaty. Komórki reagowały śmiercią po podaniu preparatów roślinnych już po 24 godzinach trwania eksperymentu. Świadczy to o dużej aktywności biologicznej każdego z nich.

Marta Skolmowska: Czy przeprowadzane przez Panią inne badania, np. z użyciem testu Allium potwierdzają bezpieczeństwo stosowania danej rośliny i czy badanie takie pozwala stwierdzić, że dany produkt lub zioło nie uszkadza zdrowych komórek? Proszę wyjaśnić, co dają te badania i na czym polegają.

Dr Julita Nowakowska: W teście Allium wykorzystujemy specjalną właściwość komórek merystematycznych pochodzących z korzeni cebuli, które, tak jak komórki nowotworowe, są zdolne do nieskończonych podziałów komórkowych. Dzięki takim testom jesteśmy w stanie, w bardzo prosty sposób, sprawdzić czy związek, który wykazuje działanie hamujące podziały komórkowe, dodatkowo ich nie uszkadza. Jest to bardzo ważna informacja. Niektóre leki przeciwnowotworowe niestety wywołują wiele skutków ubocznych, gdyż oprócz działania na nowotwór uszkadzają zdrowe komórki organizmu. Test Allium pozwala ustalić czy dany preparat nie uszkadza zdrowych komórek. Nasze badania wykazały, że ani Wilcaccora Impulso, ani Abuta czy Sinergia Unica nie powodują mutacji i nie uszkadzają zdrowych komórek.

Marta Skolmowska: Rak szyjki macicy jest 6. co do częstości występowania nowotworem u kobiet. Rocznie wykrywany jest u ok. 3 tys. kobiet, niestety aż 1 700 z nich umiera z jego powodu. Czy znając zdolność danego produktu lub rośliny do hamowania niekontrolowanego rozrostu komórek nowotworowych, możemy powiedzieć, że „mamy profilaktykę na raka szyjki macicy z głowy"?

Dr Julita Nowakowska: Niestety nie powinniśmy tak do tego podchodzić. Profilaktyka i wczesne wykrywanie nowotworów są i zawsze będą najważniejsze. To, że mamy coraz więcej możliwości na skuteczne leczenie nowotworu, nie zwalnia nas z obowiązku profilaktyki i badań. Lepiej się zabezpieczać niż leczyć. Chciałabym zwrócić uwagę na to, że większość preparatów roślinnych, dla których potwierdziliśmy ich zdolności przeciwnowotworowe, w niższych dawkach wykazują działanie prewencyjne. Oznacza to, że ich przyjmowanie w kuracjach stymulujących odporność przez zdrowe osoby poprawia kondycję układu odpornościowego, a dodatkowe właściwości takie jak np.: przeciwwirusowe, jakie wykazuje Wilcaccora Impulso, sprawiają, że w czynny sposób zabezpieczamy się przed atakiem wirusów na nasz organizm. Może być to zarówno wirus grypy w sezonie grypowym, ale też i wirus papilloma, wywołujący raka szyjki macicy.

Marta Skolmowska: Bardzo dziękuję Pani za ciekawą rozmowę i poświęcony czas.

Dalszy ciąg naszej rozmowy w kolejnych numerach OCL.

eprasa.pl dc5f28b688

Krótka ulga, długi ból

Jak wykazało nowe badanie, przeciwzapalne leki przeciwbólowe tylko w niewielkim stopniu łagodzą ostre dolegliwości, a mogą być przyczyną przewlekłych problemów już po kilku miesiącach

Zmaganie z bólem jest chyba nieodłączną częścią ludzkiego losu. Lekarze mogą potwierdzić, że u swych pacjentów leczą go znacznie częściej niż jakiekolwiek inne dolegliwości, a rozwiązanie jest niezmiennie takie samo: recepta na środek przeciwbólowy, jak np. silne i skuteczne NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne), steroid lub opioid.

Ok. $^1/_3$ wszystkich dorosłych Amerykanów cierpi z powodu przewlekłego bólu, a wielu z nich nigdy nie wybrało się do lekarza. Zamiast tego, sami ordynują sobie dostępne w aptece bez recepty leki przeciwbólowe, wybierając albo paracetamol (Panadol, Tylenol), albo NLPZ m.in. ibuprofen i aspirynę, która ma zwalczać stan zapalny w organizmie.

Popyt na tę grupę farmaceutyków zapoczątkowała aspiryna, która w 1917 r. została pierwszym dostępnym bez recepty lekiem o takim działaniu. Od tamtej pory ich produkcja stała się wielkim przemysłem, a dochody z ich sprzedaży mają do końca 2028 r. sięgnąć 27,7 mld dolarów, podczas gdy sprzedaż medykamentów na receptę ma osiągnąć, według przewidywań, wartość 91,6 mld dolarów już rok wcześniej[1].

Czy są skuteczne?

Podczas gdy pacjenci w najlepsze łykają tabletki, naukowcy bacznie obserwują te środki, oceniając ich skuteczność i bezpieczeństwo. Autorzy przeglądów Cochrane, będący niezależną grupą badaczy, ponownie przeanalizowali 10 spośród własnych prac przeglądowych, oceniających skuteczność 21 dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych, przyjmowanych osobno lub w kombinacji. Paracetamol (acetaminofen) i aspiryna, 2 z najpopularniejszych leków dostępnych bez recepty, okazały się najmniej skuteczne w zmniejszaniu ostrego bólu, pomagając zaledwie w 11% przypadków. Ale gdy paracetamol przyjmowany był wraz z ibuprofenem, jego skuteczność wzrastała do 70%[2]. Inni uczeni nie uznają nawet tych skromnych sukcesów, twierdząc, że działanie leków przeciwbólowych nie jest bardziej skuteczne niż placebo. Innymi słowy, osoba cierpiąca ból wierzy, że pigułka go złagodzi, i tak się dzieje. Może to też mieć jakiś związek z charakterystyką tej dolegliwości, gdyż, jak się wydaje, składają się na nią aspekty fizyczne, psychologiczne i emocjonalne.

Ale badacze z McGill University w Kanadzie odkryli coś bardzo dziwnego: wszelkie różnice pomiędzy efektem działania leku przeciwbólowego i placebo zmniejszają się z biegiem lat z powodu wzrostu efektu placebo. Podczas gdy dawniej istniała wyraźna różnica pomiędzy prawdziwym środkiem a placebo, to dzisiaj jest ona niemal niewidoczna. Zjawisko to stanowi problem dla firm farmaceutycznych, które próbują wprowadzić na rynek nowy lek i starają się wykazać znaczący efekt jego stosowania, przewyższający to, co oferuje placebo. Jeszcze dziwniejszy jest fakt, że takie zmniejszenie różnic notuje się jedynie w amerykańskich badaniach leków[3].

Badacze odkryli coś bardzo dziwnego: wszelkie różnice pomiędzy efektem działania leku przeciwbólowego i placebo zmniejszają się z biegiem lat

Czy są bezpieczne?

Leki przeciwbólowe nie są nieszkodliwymi pigułkami, które zalecałoby się łykać do śniadania w ramach zdrowego stylu życia. Aspiryna i inne NLPZ wyrządzają spustoszenie w jelitach i wykazują powiązanie z wieloma schorzeniami, od wrzodów po krwawienia z żołądka. W jednym z badań, obejmującym 713 zmarłych pacjentów, 244 przyjmowało któryś z NLPZ. Sekcje zwłok wykazały, że 30% grupy przyjmującej lek miało wrzody żołądka lub jelit, podczas gdy w grupie, która go nie stosowała odsetek ten wynosił 13%[4].

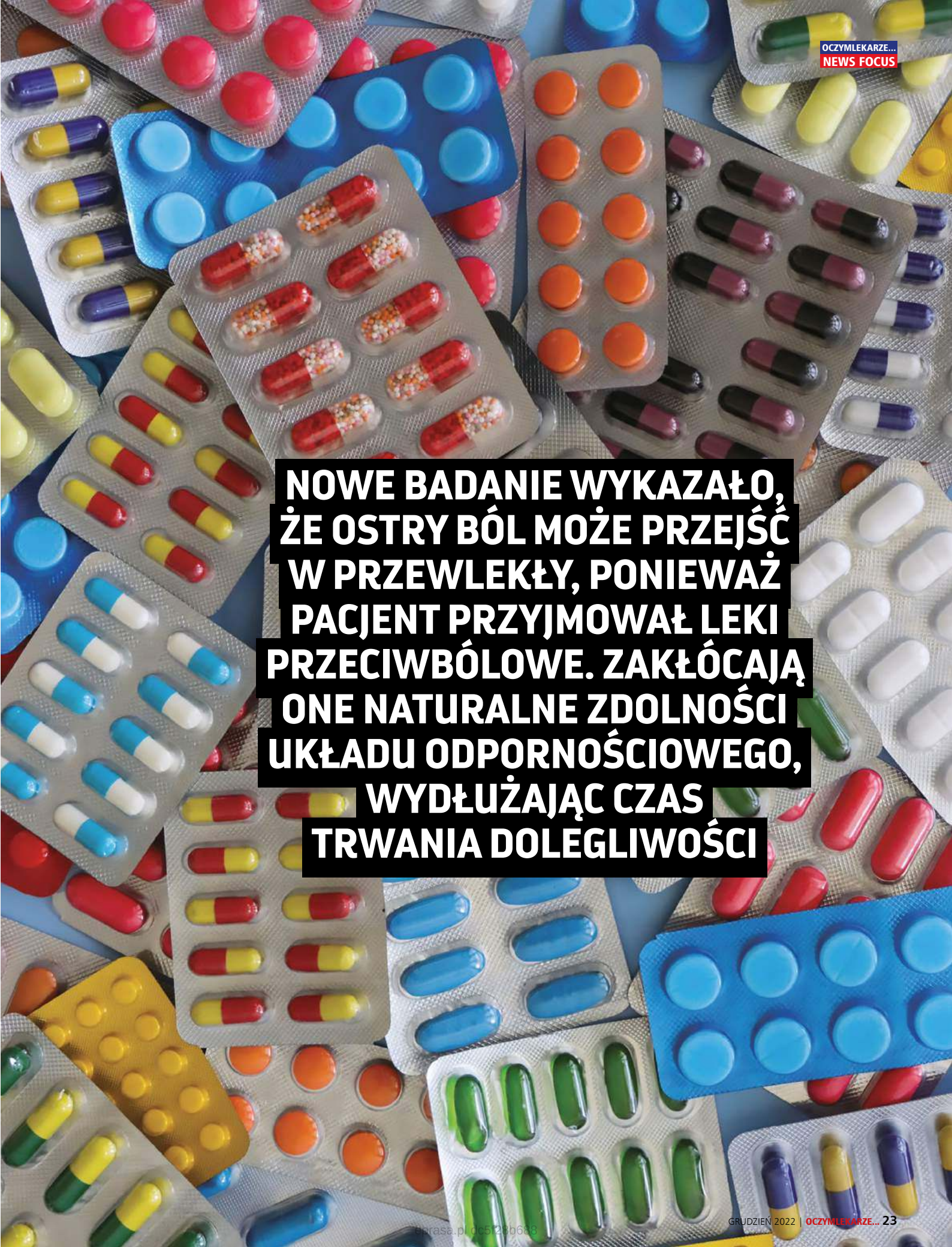
Leki te mogą także zabijać. Według Systemu Zgłaszania Niepożądanych Zdarzeń (FAERS) agencji FDA , były one odpowiedzialne za 64 354 poważne reakcje w 2015 i 2016 r., w tym blisko 13 tys. zgonów, a „poważne reakcje niepożądane" włącznie ze śmiercią wystąpiły w 67% takich przypadków[5].

Od ostrego do przewlekłego

Gdy ból utrzymuje się przez 2 lub więcej tygodni, zostaje przeklasyfikowany z ostrego na przewlekły. Jeśli nawet leki te są marginalnie skuteczne w przypadkach ostrych, to w zwalczaniu bólu przewlekłego są praktycznie bezużyteczne. Brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE), który ocenia koszt i skuteczność leków zanim będą one mogły być przepisywane przez Narodową Służbę Zdrowia (NHS), twierdzi, że standardowe leki przeciwbólowe – włącznie z aspiryną i ibuprofenem, benzodiazepinami i opioidami – nie powinny być oferowane osobom cierpiącym na ból przewlekły. Nawet antydepresanty mogą być od nich bardziej skuteczne, ponieważ mogą przynajmniej uporać się z niektórymi psychologicznymi aspektami bólu. Zamiast medykamentów, lekarze powinni sugerować grupowe programy ćwiczeń, terapie psychologiczne lub akupunkturę[6].

W tej historii następuje jeszcze jeden zwrot akcji. Otóż, w nowym badaniu odkryto, że ostry ból może przejść w przewlekły, ponieważ pacjent przyj-

eprasa.pl dc5f28b688



NOWE BADANIE WYKAZAŁO, ŻE OSTRY BÓL MOŻE PRZEJŚĆ W PRZEWLEKŁY, PONIEWAŻ PACJENT PRZYJMOWAŁ LEKI PRZECIWBÓLOWE. ZAKŁÓCAJĄ ONE NATURALNE ZDOLNOŚCI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO, WYDŁUŻAJĄC CZAS TRWANIA DOLEGLIWOŚCI

prasa.pl | cc5f23b648

mował te środki. NLPZ, paracetamol i steroidy zakłócają naturalne zdolności układu odpornościowego do radzenia sobie z bólem, wydłużając czas cierpienia z jego powodu.

Walka z organizmem

Największym winowajcą mogą być przeciwzapalne leki przeciwbólowe. Osoby cierpiące na ból krzyża – jedną z najczęstszych lokalizacji tych dolegliwości – są niemal dwukrotnie bardziej narażone na przejście w stan przewlekły, jeżeli we wczesnym stadium stosowały NLPZ, niż te, które używały innego rodzaju leku przeciwbólowego. Ogółem, ok. 40% osób w tej kondycji przyjmujących te środki wciąż odczuwa ból rok później, a badacze z McGill University twierdzą, że wiedzą, dlaczego tak się dzieje. Leki te blokują produkcję neutrofilów, czyli białych krwinek stanowiących pierwszą linię obrony układu odpornościowego w walce ze stanem zapalnym i w naprawie uszkodzonych tkanek[7].

Uczeni przeanalizowali profile genetyczne 98 osób z ostrym bólem krzyża i odnotowali zmiany ekspresji ponad 5,5 tys. genów u tych, którym po upływie 3 miesięcy ból już nie dokuczał, ale brak było zmian ekspresji genów u tych, u których nadal się utrzymywał. Odkrycia te sugerują, że farmaceutyki zatrzymały naturalną odpowiedź organizmu na ból.

Stan zapalny nie jest złoczyńcą, którego trzeba powstrzymać lekami przeciwzapalnymi; w istocie jest on początkiem procesu leczenia przyczyny bólu, a blokowanie go może wprawdzie przynieść pewną krótkotrwałą ulgę w ostrych dolegliwościach, ale jednocześnie spowoduje też przewlekłe, długofalowe problemy.

Jeffrey Mogil, badacz z McGill, wyjaśnia: „Stan zapalny pojawia się z jakiegoś powodu i, jak się wydaje, ingerowanie weń jest rzeczą niebezpieczną. Od kilkudziesięciu lat standardową praktyką medyczną jest leczenie bólu lekami przeciwzapalnymi, ale odkryliśmy, że to krótkoterminowe rozwiązanie może prowadzić do bardziej długotrwałych problemów”.

HISTORIA LECZENIA BÓLU

XVII w.: Lekarze oferują opium dla złagodzenia bólu

1806 r.: Morfina zostaje wyizolowana z opium

Lata 20. XIX w.: Morfina produkowana jest w niemieckich fabrykach i używana do leczenia bólu, lęku, gruźlicy i „choroby kobiecej”

Lata 60. XIX w.: Morfina używana jest jako lek przeciwbólowy do leczenia żołnierzy podczas amerykańskiej Wojny Secesyjnej

1898 r.: Firma Bayer produkuje heroinę, pochodną morfiny, aby zmniejszyć ryzyko uzależnienia, i sprzedaje ją jako lek na kaszel

1899 r.: Bayer opracowuje aspirynę z acetylowanego kwasu salicylowego, związku pochodzenia roślinnego

Początek XX w.: Morfina i heroina stają się najczęściej używanymi lekami przeciwbólowymi, pierwszymi spośród opioidów

1917 r.: Aspiryna staje się pierwszym lekiem przeciwbólowym dostępnym bez recepty, zastępując opiaty w leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu

Lata 20. XX w.: Osoby cierpiące z powodu przewlekłego bólu nadal charakteryzowane są jako ulegające urojeniom, symulujące lub uzależnione od narkotyków

Lata 60. XX w.: Leczenie bólu staje się uznaną dziedziną medycyny; w latach 70. wydawane jest już dedykowane zagadnieniu czasopismo naukowe, Pain, oraz powstaje stowarzyszenie: Międzynarodowe Stowarzyszenie Badania Bólu

1965 r.: Psychologowie Ronald Melzack i Patrick Wall publikują swą teorię „kontroli bramkowej”, postulującą, że ból związany jest z wysyłaniem sygnałów bólowych z rdzenia kręgowego do mózgu

Lata 80. XX w.: Świat medyczny ogłasza „niskie ryzyko” uzależnienia od opioidów

1985 r.: Chociaż NLPZ zapowiadane były jako „bezpieczne” leki przeciwbólowe, jeden z pierwszych tego typu środków na rynku, fenylobutazon, został zakazany, gdy stwierdzono, że wywołuje on niedokrwistość aplastyczną

1999 r.: Na rynek wprowadzone zostają pierwsze leki przeciwbólowe COX-2 jako opcja bezpieczniejsza niż NLPZ, ponieważ nie wywołują wrzodów żołądka i krwawień, lecz oddziałują na mediatory zapalne i omijają jelita

Początek XXI w.: Jako alternatywa dla leków przeciwbólowych, popularność zyskują mechanizmy radzenia sobie z bólem, takie jak terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

Bólu, nie odchodź!

Większość z nas prędzej czy później dozna tego stanu. „Ból jest stałym towarzyszem ludzkości”, jak mówi Marcia Meldrum, badaczka z University of California w Los Angeles (UCLA). Jednakże, pomimo jego powszechności medycyna dopiero usiłuje zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się w organizmie i jak to skutecznie leczyć, o ile w ogóle leczenie jest potrzebne[8].

Podjęto dotychczas kilka fałszywych tropów w kwestii traktowania bólu. Na przestrzeni lat oferowano morfinę i heroinę, a później opioidy, które stały się przyczyną jednego z największych skandali współczesnej medycyny, w wyniku którego całe miasta popadły w uzależnienie.

NLPZ wydawały się bezpieczniejszą drogą, ale wiele wskazuje na to, że stanowią one raczej część problemu niż rozwiązania, gdyż przekształcają dolegliwości ostre w przewlekłe. Jednakże dr Meldrum nie ma złudzeń, że cokolwiek szybko się zmieni: pigułki łatwo się łyka i stały się one sposobem życia dla wielu Amerykanów. Jak pisze: „Żyjemy teraz w kulturze, gdzie zbyt wiele osób postrzega leki nie tylko jako odpowiedź na ból, ale także sposób polepszenia życia”.

Skłonienie tych osób, by zobaczyły, że środki te skazują je na trwające całe życie dolegliwości, będzie wymagało ogromnej zmiany kulturowej, która nie nastąpi z dnia na dzień.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. Globe Newswire, “Over-the-Counter Pain Medication Market Is Estimated to Attain a Valuation of US $27.7 Bn by the End of 2028,” Apr 11, 2022. globenewswire.com; MarketWatch, “Pain Management Drugs Market Share, Key Players Profiles, Revenue, Regional Analysis and Forecast 2027,” press release, May 13, 2022. Marketwatch.com
2. Cochrane Database Syst Rev, 2015 (11): CD010794
3. Pain, 2015; doi: 10.1097/j.pain.0000000000000333
4. Postgrad Med J, 2001; 77: 82–8
5. Drug Saf, 2018; 41: 313–20
6. NICE draft clinical guidelines, August 3, 2020
7. Sci Transl Med, 2022; 14(644): eabj9954
8. JAMA, 2003; 290: 2470–2

eprasa.pl dc5f28b688

Na szlaku wypoczynku i rewitalizacji

Witamy na malowniczym zboczu Równicy, ponad centrum Ustronia, w otoczeniu górskiej przyrody, gdzie wszystkimi zmysłami poczujesz bliskość natury. Pozwól sobie zrelaksować się w Mazowsze Medi Spa, jak nigdy przedtem...

Nasz ośrodek oferuje pobyty pakietowe:

- odprężenie na zmęczenie, czyli pakiet **„kręgosłup jak nowy"** – ulga po wielogodzinnej pracy, zawrotnym tempie oraz ogromie obowiązków do załatwienia na tzw. wczoraj,
- połączenie relaksu z zabiegami oraz ćwiczeniami fizycznymi, czyli **pakiet regeneracyjny** dla osób ceniących relaks wraz ze wzmacnianiem sił witalnych,
- mocny impuls do wprowadzenia balansu w odżywianiu i ruchu – **pakiet odnowy biologicznej active** sprawdzi się najlepiej,
- dla aktywnych na co dzień, stawiających na wypoczynek i relaks poprzez różnorakie masaże polecamy **odnowę biologiczną relax**,
- turnus profilaktyczno-leczniczy pod opieką dietetyka, mgr Krystyny Dajki pod nazwą **post Daniela z dietą warzywno-owocową** – pokazuje, że oczyszczony organizm może więcej, a połączenie treningów z dietą temu służy,
- **pakiet zwiększający odporność** – oprócz zrównoważonej diety czy propozycji aktywności fizycznych swoim zakresem obejmuje diagnostykę wraz z terapią IMAGO Aurum,
- **pakiet rehabilitacyjny** – obejmuje pobyty komercyjne jak i z dofinansowaniem PFRON – nasza wykwalifikowana kadra wspomaga proces zdrowienia poprzez zastosowanie fizykalnych zabiegów leczniczych oraz indywidualną pracę z pacjentem w systemie „jeden pacjent – jeden terapeuta",
- nasz najnowszy **pakiet rewitalizacyjny** – przełom w zakresie realnej profilaktyki zdrowotnej, pozwoli wyregulować homeostazę, co w konsekwencji wpłynie na podniesienie odporności! Oparty na 4 skutecznych elementach: diagnostyce energii komórkowej urządzeniem IMAGO Aurum, systemie programowania wody, żywności V generacji oraz suplementach opartych na wyciągach z roślin,
- sezonowe oferty wakacyjne, świąteczne oraz w okresie ferii zimowych pozwolą na spędzenie czasu z najbliższymi w urzekającej okolicy.

Więcej informacji o pakietach uzyskają Państwo w recepcji lub na stronie internetowej www.mazowszemedispa.com.

Mazowsze MEDI-SPA

Mazowsze Medi SPA
43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 854 26 59
www.mazowszemedispa.com, **mazowsze@mazowszemedispa.com**

eprasa.pl dc5f28b688

Nie daj się wygryźć infekcji

Stan zdrowia jamy ustnej ma wpływ na rozwój chorób wirusowych układu oddechowego, ale też zwykła grypa może przyczynić się do utraty zębów!

Tuż za naszymi wargami zaczyna się prawdziwy eden dla mikrobów – zróżnicowany krajobraz pełen wspaniałych zakamarków: błony śluzowe, kieszonki dziąsłowe, szkliwo, przestrzenie międzyzębowe oraz głębokie bruzdy języka. Panuje tu idealny, wilgotny klimat o stałej temperaturze 32-37°C. W dodatku to kraina mlekiem i miodem płynąca, której mieszkańcy mają zapewniony darmowy catering – za każdym razem, gdy coś zjadamy, drobnoustroje zasiedlające jamę ustną ucztują.

Tak rajskie warunki sprzyjają przyrostowi naturalnemu – zdarza się więc, że w ciągu dnia przybywa nawet do 100 mld mikroorganizmów! Należą one nawet do 700 gatunków bakterii i grzybów. W warunkach równowagi fizjologicznej nie są groźne dla zdrowia i życia. Niewiele jednak potrzeba, by to się zmieniło…

Dlatego tak istotna jest prawidłowa higiena jamy ustnej, o której piszemy szerzej w następnym tekście.

Zabójcza moc

Ślina odgrywa kluczową rolę w ochronie gospodarza przed różnymi patogenami w jamie ustnej. Wiele biomolekuł w niej zawartych (m.in. mucyny, przeciwciała i białka przeciwwirusowe) działa na określone mikroby[1]. Ma to istotne znaczenie, bo codziennie przez nasze usta wraz z jedzeniem, pocałunkami czy oddechem do wnętrza dostają się setki milionów drobnoustrojów. Na szczęście nie każdy z nich może się zadomowić w jamie ustnej. Po pierwsze, trzeba wykazać się refleksem – i szybko znaleźć sobie miejsce. Mikroorganizmy można porównać do alpinistów, którzy próbują się utrzymać na ścianie w niekorzystnych warunkach pogodowych – po-

Niebezpieczna menopauza

Spadek poziomu hormonów ma istotny wpływ na kondycję jamy ustnej. Badania potwierdzają, że kobiety przechodzące menopauzę mają większą tendencję do złamań kości, a więc także zębów, które są słabsze, bardziej kruche. Niedobór estrogenów wpływa nie tylko na stopniowe zmniejszenie gęstości kości (utrata masy kostnej może sięgać 20% w ciągu 5-7 lat po menopauzie), ale zwiększa też ryzyko zmian zapalnych w organizmie, które mogą prowadzić do pogorszenia się stanu zdrowia dziąseł oraz paradontozy[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Int J Environ Res Public Health. 2019 Oct; 16(20): 3945

eprasa.pl dc5f28b688

dobnie jak ludzie mający sprzęt, który pozwala im się zaczepić, one wyposażone są w konkretne substancje, które odnajdują pokrewne im receptory na powierzchni komórek błony śluzowej i tam dokują. Jeżeli ich nie mają, czeka je bolesna śmierć w czeluściach żołądka, o ile wcześniej nie padły ofiarą naszej śliny.

Bat na wirusy

Zawarty w ślinie koktajl białek, enzymów i przeciwciał sprawia, że ma ona nie tylko właściwości dezynfekujące, ale również przyspieszające procesy gojenia. Odpowiedzialne za to jest białko SLPI. Ono również chroni błony śluzowe przed atakiem enzymów trawiennych oraz ma potwierdzone działanie antybakteryjne, antygrzybicze i antywirusowe.

Naukowcy przypuszczają, że białko SLPI jest nawet w stanie obronić białe krwinki przed wirusem HIV!

To jednak niejedyny antywirusowy składnik śliny. W ostatnich latach uczeni zwrócili szczególną uwagę na glikoproteinę GP340, która wykazuje znaczącą aktywność przeciw ludzkiemu wirusowi niedoboru odporności (HIV-1) oraz wirusowi grypy typu A, natomiast nie radzi sobie z wirusem opryszczki pospolitej (HSV), HIV-2 lub małpim wirusem niedoboru odporności (SIV)[2].

Ponadto ludzka ślina zawiera kwas sjalowy odpowiadający preferencjom substancji dokujących u wirusów grypy sezonowej[3]. Być może dlatego osoby w podeszłym wieku cierpiące na cukrzycę typu 2 oraz pacjenci z chorobami wątroby są bardziej narażeni na poważne powikłania związane z grypą, w tym ze zwiększoną śmiertelnością. Potwierdza to pewne badanie, w którym uczeni dowiedli, że ślina niemowląt ma działanie przeciwgrypowe właśnie dzięki obecnym w niej cząsteczkom zawierającym kwas sjalowy[4].

W tym miejscu warto też wspomnieć o immunoglobulinach związanych z układem odpornościowym. Są to różne rodzaje białka, które łączą się z antygenami (obcymi cząsteczkami) i pomagają usuwać je z organizmu. Należą do nich m.in. przeciwciała IgA wytwarzane w gruczołach ślinowych. Odgrywają one ważną rolę w hamowaniu proliferacji SARS-CoV-2 oraz w zapobieganiu przenikaniu koronawirusa do śliny.

> “Zawarty w ślinie koktajl białek, enzymów i przeciwciał sprawia, że ma ona nie tylko właściwości dezynfekujące, ale również przyspieszające procesy gojenia. Odpowiedzialne za to jest białko SLPI. Ono również chroni błony śluzowe przed atakiem enzymów trawiennych oraz ma potwierdzone działanie antybakteryjne, antygrzybicze i antywirusowe.”

Ich wydzielniczą formą są sIgA, czyli cząsteczki znajdujące się w śluzówce oraz w ślinie i łzach, które pełnią istotną funkcję w utrzymaniu odporności błony śluzowej, m.in. blokuje zakażenie wirusem grypy, hamując przyczepianie się patogenów i ich osadzanie się w nabłonku[5].

Niestety produkcja sIgA zmniejsza się z wiekiem[6]. To zaś umożliwia wnikanie patogenów podśluzówkowych, powodując w konsekwencji choroby górnych dróg oddechowych. Zdaniem badaczy różnica w podatności na zakażenie Sars-CoV-2 między osobami młodszymi a starszymi może zależeć właśnie od aktywności przeciwwirusowej w gruczole ślinowym oraz ślinie poszczególnych osób.

Badania śliny wykazały w niej obecność także innych cząsteczek przeciwwirusowych, takich jak katelcydyna, laktoferyna, lizozym, peroksydaza, aglutynina oraz α i β defensyny[7]. Wszystkie one hamują wzrost różnych mikrobów – m.in. wirusa pęcherzykowego zapalenia jamy ustnej (VSV), Epsteina-Barr (EBV), brodawczaka ludzkiego (HPV), wścieklizny, zapalenia wątroby typu A i C, grypy, morbilliwirusa odry, adenowirusa i hantawirusa[8].

Historia kamienia

Drobnoustroje są jak glony w rzekach – do życia potrzebują kamieni, na których będą się rozwijać i przepływających składników odżywczych, które będą pobierać. Część z nich osiada na dziąsłach, inne wybierają ściany policzków, ale znakomita większość osiada w bruzdach języka. Zagłębienia w jego tylnej części gwarantują ochronę i pożywienie. Te, które nie mieszczą się w bezpiecznych szczelinach, przenoszą się na pokrywające jego powierzchnię brodawki nitkowate (bez kubków smakowych) oraz liściaste, grzybkowate i okolone uzbrojone w komórki smakowe. Tam, wymieszane z obumarłymi komórkami, śliną leukocytami, tworzą biały nalot.

Oczywiście są i ryzykanci. Oni lokują się w przyzębiu i przestrzeniach

eprasa.pl dc5f28b688

Uwaga na popcorn!

Nie wyobrażasz sobie seansu filmowego bez prażonej kukurydzy? W takim razie zaopatrz się w nić dentystyczną oraz irygator do zębów. Okazuje się bowiem, że popcorn może być poważnym zagrożeniem dla zębów. Jego resztki mają tendencję do gromadzenia się między zębami i w kieszonkach dziąsłowych, co może doprowadzić do zapalenia dziąseł. Dlatego po każdym seansie dokładnie oczyść zęby.

międzyzębowych. Podczas przeżuwania rozdrabniamy pokarm, a zawarte w ślinie enzymy już w ustach rozpoczynają procesy trawienne. W efekcie wytrącone z jedzenia białka i węglowodany zaczynają tworzyć warstwę powlekającą ścianki zębów.

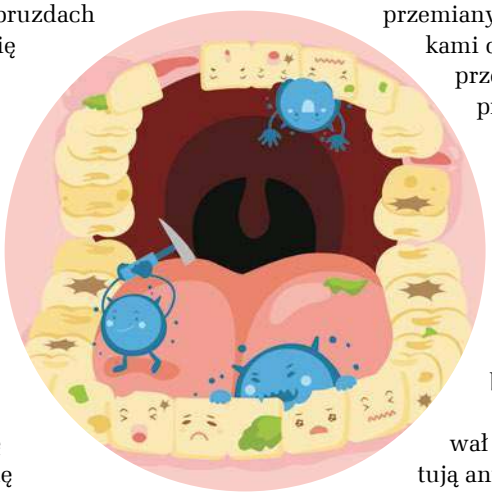
Szkliwo jest najtrwalszym materiałem budulcowym w naszym ciele – składa się z hydroksyapatytu (zawierającego wapń i resztę kwasu ortofosforowego), minerału twardszego niż stal! Jak to więc możliwe, że mikroskopijni najeźdźcy potrafią wywiercić w nim dziurę? Zgodnie z przysłowiem, że kropla drąży skałę. Bakterie bytujące w bruzdach szkliwa, odżywiają się zgromadzoną tam materią organiczną, a następnie wydalają kwasy: mlekowy, mrówkowy czy propionowy. Kwasy trawią szkliwo warstwa po warstwie, powodując zmiany próchnicze.

To jednak nie wszystko, gdy już się najedzą, zaczynają się błyskawicznie rozmnażać – w zależności od gatunku zajmuje im to ok. 30 min. W ciągu paru godzin z kilku kolonii rozwija się zwarta mata bakteryjna – to tzw. osad nazębny. Wzmacnia go cukier. Gdy jemy słodycze lub pijemy słodkie napoje, jego koncentracja w jamie ustnej może wzrosnąć nawet 50 tys. razy. Taka obfitość cukru nawet dla pożądających go mikrobów stanowi zagrożenie. Dlatego drobnoustroje tworzące osad wykształciły pożyteczną umiejętność: łączą pojedyncze cząsteczki cukru w długie łańcuchy, które nie mogą przeniknąć ich ścian komórkowych. Te cukry złożone wzmacniają osad i stanowią rezerwę pożywienia.

Gdy mikroorganizmy bytujące na zębach obumierają, pozostają na szkliwie, mineralizując się warstwa po warstwie. W ten sposób powstaje kamień nazębny[9].

Wieczna wojna pozycyjna

Kiedy okolice szyjki zęba zostają zanieczyszczone produktami bakteryjnej przemiany materii i szczątkami drobnoustrojów, przez błonę śluzową przenikają substancje podrażniające dziąsło. To dla układu odpornościowego sygnał do rozpoczęcia działań obronnych. Na pierwszy ogień idą białe krwinki. Makrofagi tworzą wał obronny i prezentują antygeny limfocytom. Do walki włączają się przeciwciała. Jednak bez naszego wsparcia w postaci regularnego używania szczoteczki i nici dentystycznej układ immunologiczny ma niewielkie szanse. Naukowcy z Virginia Commonwealth University wykazali, że odpowiednia higiena jamy ustnej zmniejsza ilość mikrobów odpowiedzialnych za infekcje[10].



Na obrzeżach dziąseł nieustannie tworzą się nowe kolonie mikrobów. Gdy nie myjemy zębów, bakterie mogą zająć nie tylko korony zębów, ale również zacząć się namnażać w kieszonkach dziąsłowych. Tam czekają na sprzyjający moment: przeziębienie, grypę, gorączkę albo silny stres. Wtedy rozpoczyna się atak.

Zapalenie przyzębia (paradontoza) to *de facto* efekt kilkudziesięcioletniej wojny między drobnoustrojami a układem odpornościowym, która przebiega skokowo. Gdy w jej trakcie nastąpi osłabienie odporności, bakterie bezlitośnie je wykorzystają. Ich rozprzestrzeniające się ogniska zmuszają układ immunologiczny do dramatycznych decyzji: aby odzyskać przewagę, musi zastosować taktykę spalonej ziemi. W jej konsekwencji komórki zaczynają produkować substancje niszczące więzadła zęba – mocne włókna białkowe, które utrzymują jego korzeń w zębodole. Organizm pozbywa się zęba, by uzyskać przewagę nad mikrobami[9].

Druga strona medalu

Choć trudno w to uwierzyć, mycie zębów może stać się przyczyną infekcji. Na szczoteczce do zębów gromadzą się bowiem wszelkie drobnoustroje. Dlatego po każdej grypie czy przeziębieniu wymieniaj ją na nową. W przeciwnym razie narażasz się na powtórne zakażenie.

Jak pokazują badania zaprezentowane na konferencji IDWeek 2016 w Nowym Orleanie, bakterie Gram-dodatnie mogą zaszkodzić zarówno zębom, jak i płucom. Gdy wprowadzamy je do ust skażoną szczoteczką, zwiększamy zagrożenie chorobą. Zdaniem autorów badania zapalenie płuc – na które rocznie zapada kilkaset tysięcy Polaków – często rozwija się jako powikłanie pierwotnie przebytej infekcji wirusowej, szczególnie grypy lub jako

BIBLIOGRAFIA

1. AIDS. 2010;24:5–16. doi: 10.1097/QAD.0b013e328333525f
2. Adv. Dent. Res. 2011;23: 34-7
3. Arch. Virol. 2016;161:649-56
4. Viruses. 2019;11:766. doi: 10.3390/v11080766
5. Viruses. 2019;13:429-37; Vaccines. 2021;9:107
6. Physiol. Behav. 1996;60:243-8
7. J. Infect. Dis. 1998;178:1635-41
8. Adv. Dent. Res. 2011;23:34-7; J. Med. Viol. 2008;80:2122-6
9. Świat Wiedzy, Wydanie Specjalne Sekrety Medycyny 7/2015 (grudzień-luty), s. 76-85
10. Dent J (Basel). 2021 Apr; 9(4): 43.
11. ScienceDaily, 27 October 2016; https://idweek.org/wp-content/uploads/2021/03/IDWeek-2016-Final-Program.pdf

eprasa.pl dc5f28b688

> Mycie zębów może stać się przyczyną infekcji. Na szczoteczce do zębów gromadzą się bowiem wszelkie drobnoustroje. Dlatego po każdej grypie czy przeziębieniu wymieniaj ją na nową.

konsekwencja zapalenia zatok nosowych, któremu sprzyjają m.in. zepsute zęby. Można mu jednak stosunkowo łatwo zapobiec. Wystarczy regularnie odwiedzać dentystę, a także poddawać się zabiegom usunięcia kamienia nazębnego[11].

Dentyści podkreślają też, że starsze osoby noszące protezy zębowe, nie są zwolnione z obowiązku czyszczenia trzecich zębów. Powinny dokładne je oczyszczać specjalnymi preparatami o działaniu bakteriobójczym i antyseptycznym, a także przechowywać w specjalnym pojemniczku, a nie w szklance z wodą. W pewnym badaniu wykazano w biofilmie pokrywającym protezy zębowe obecność bakterii MRSA, czyli gronkowca złocistego opornego na metycylinę. Niektóre jego szczepy są odpowiedzialne właśnie za rozwój zapalenia płuc.

Gdy łupie w... zębach

Mało kto zdaje sobie sprawę, że następstwem infekcji dróg oddechowych może być także ból zębów.

– Przyczyną tego dyskomfortu jest przekrwienie zatok nosowych i śluzówek związane z przeziębieniem, grypą lub infekcją zatok. Obrzmiałe struktury mogą powodować ucisk, który promieniuje na górne zęby, a nawet szczęki. Z kolei infekcje ucha mogą powodować pozorny ból dolnych zębów trzonowych – mówi dr Victor K. Muradian z Simi Valley.

W czasie infekcji górnych dróg oddechowych należy zwracać szczególną uwagę na higienę jamy ustnej, bowiem leczenie często obejmuje przyjmowanie kilka razy dziennie słodkich syropów – o gęstej i wyjątkowo lepkiej konsystencji. Choć łagodzą kaszel i ból gardła, to niestety stają się świetną pożywką dla bakterii próchnicowych. Dlatego chwilę po przyjęciu lekarstwa należy umyć zęby lub przepłukać je płynem do płukania.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny

- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwężającego zapalenia krtani/tchawicy.

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

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

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

pl dc5f28b688

AKCJA HIGIENIZACJA

Zaniedbane zęby to nie tylko problem estetyczny – to również wrota najróżniejszych, nawet najbardziej groźnych infekcji. Właśnie dlatego w poszukiwaniu przyczyn problemu neurologicznego czy okulistycznego wielu diagnostów wysyła najpierw swoich pacjentów do... dentysty.

Przyjrzyjmy się temu, co dzieje się w naszej jamie ustnej – po posiłku na zębach lub między nimi zostają resztki pokarmu. Raczej rzadko bowiem od razu biegniemy do łazienki, by je natychmiast wyszorować. Takim „pokarmem" szybko zaczynają pożywiać się bakterie, które bytują w tym miejscu.

Kamień i życie pod nim

Ta swoista flora jamy ustnej zaczyna tworzyć osad, czyli płytkę, która z czasem twardnieje. Jeśli nie jest ona regularnie i starannie usuwana podczas czyszczenia zębów, stopniowo twardnieje i zmienia się w trudny do samodzielnego usunięcia kamień nazębny. Zazwyczaj tworzy się on na granicy dziąseł, dokładniej rzecz biorąc na i pod ich brzegiem. Na początku pojawia się od wewnętrznej strony zębów. Składa się on z soli mineralnych, resztek pokarmu i... bakterii. Ma charakterystyczny żółtawo-biały kolor, który u palaczy zmienia się w brązowy lub niemal czarny. Oczywiście, są osoby bardziej narażone na jego pojawianie się np. te, których zęby ciasno przylegają do siebie, jak i takie, którym łatwiej przychodzi uporanie się z problemem.

Pod płytką nazębną i kamieniem nadal zbierają się resztki pokarmu i rozwijają bakterie. Niektóre z nich nie tylko prowadzą do rozwoju próchnicy, ale też przedostają się do krwiobiegu i – tą drogą – docierają do innych organów ciała, niosąc ze sobą zakażenie i stany zapalne. Co istotne, te stany zapalne zazwyczaj mają tendencje nawracające. Tak długo bowiem, jak nie zostanie usunięta podstawowa przyczyna – proces zapalny w jamie ustnej – problem będzie wracał. A przyznajmy się, rzadko kojarzymy np. nawracające zapalenie tęczówki z higieną jamy ustnej, rozwijającą się próchnicą, tym bardziej, że dopóki się ona nie rozwinie, może nie dawać objawów bólowych.

Pierwsze oznaki problemów

Sygnałem alarmowym, który powinien zmusić nas do odwiedzenia stomatologa, jest krwawienie z dziąseł podczas my-

eprasa.pl dc5f28b688

cia zębów. Oznaczać to bowiem może, że doszło do ich zapalenia. Przypadłość ta wcale nie jest tak rzadka, a wynika właśnie z niedokładnej higieny jamy ustnej. Bakterie, które gromadzą się m.in. w płytce nazębnej, wytwarzają różne, niebezpieczne dla naszego zdrowia substancje chemiczne np. enzymy rozkładające białka czy toksyny, takie jak lipopolisacharyd (LPS, inaczej zwany endotoksyną) lub kwas lipotejchojowy (LTA). Pojawienie się tych groźnych substancji pobudza układ odpornościowy do reakcji. Mastocyty zabierają się do pracy: ze szczeliny dziąsłowej zaczyna się wydzielać wysięk zawierający przeciwciała i białka osocza. Neutrofile (komórki odpornościowe pierwszej linii obrony) przemieszczają się w kierunku podejrzanego ataku. Po kilku dniach, gdy płytka zębowa nie zostaje usunięta, rozwija się stan zapalny. Dziąsła nabrzmiewają, nabierają ciemnoczerwonej barwy, co jest wynikiem działania mastocytów. Produkowane przez nie substancje poszerzają naczynia krwionośne i zapewniają zwiększoną przepuszczalność dla składników krwi.

Zmasowany atak

Co więcej, flora bakteryjna staje się bardziej zróżnicowana, a przez to i bardziej niebezpieczna. Niedawne badania wykazały, że bakteria *Porphyromonas gingivalis,* odpowiedzialna za niektóre formy zapalenia dziąseł może wiązać się z rozwojem choroby Alzheimera. Jest ona bowiem w stanie migrować z jamy ustnej do mózgu, została też odnaleziona w mózgach niektórych chorych na alzheimera. Testy prowadzone na myszach wykazały w jaki sposób *P. gingivalis* migruje z ust do mózgu i w jaki sposób prowadzi do uszkodzeń komórek nerwowych. Niektórzy badacze twierdzą, że przewlekła nawracająca choroba dziąseł lub paradontoza zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na alzheimera nawet dwukrotnie[1]. Dane te z pewnością wymagają kolejnych badań, bakteria ta nie jest bowiem jedynym czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo zachorowania na AD. Nie zmienia to jednak faktu, że warto regularnie dbać, by nasze zęby pozostawały czyste.

Wspomniany patogen, wraz z kilkoma innymi m.in. *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* jest też odpowiedzialny za zapalenie przyzębia potocznie nazywane paradontozą lub paradentozą. Mogą one bowiem penetrować w głąb szczelin dziąsłowych (obszar między brzegiem dziąsła a szkliwem zęba) i tworzyć patologiczne kieszenie, a w efekcie – powodować zanik kości i rozchwianie zębów. Pierwszymi objawami są: obnażanie szyjek zębów przy jednoczesnym zapaleniu dziąseł. Sukcesywnie dochodzi do utraty kości, a zwłaszcza wyrostka zębodołowego, a przez to również aparatu wieszadłowego zęba. Mówiąc wprost, prowadzi to do wypadania zębów. Najbardziej podatni na paradontozę są palacze. Pewną rolę odgrywają również czynniki immunologiczne oraz genetyczne. Inaczej mówiąc u tych osób, których system odpornościowy działa prawidłowo, ryzyko pojawienia się zapalenia przyzębia jest znacznie mniejsze – nawet w przypadku przewlekłego zapalenia dziąseł.

> “Niektórzy badacze twierdzą, że przewlekła nawracająca choroba dziąseł lub paradontoza zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na alzheimera nawet dwukrotnie”

Serce, nerki, płuca

Niestety, paradontoza to nie tylko problem zębów. Badania wykazują, że choroby przyzębia mogą zwiększać ryzyko wystąpienia chorób serca. Pacjenci zagrożeni infekcyjnym zapaleniem wsierdzia mogą wymagać podania antybiotyków przed zabiegami stomatologicznymi. Na tym nie koniec: jak obecnie wiadomo, czynnikiem wpływającym na rozwój miażdżycy są nie tylko odkładające się na ścianach naczyń złogi cholesterolu, ale również reakcja immunologiczna i udział w niej cytokin prozapalnych: TNF-α, IL-1 i IL-6. Te właśnie one są związane z rozwojem chorób przyzębia. Inaczej rzecz ujmując, zarówno bakteriemia, jak i systemowy stan zapalny towarzyszący przewlekłemu zapaleniu przyzębia są czynnikami, które mogą inicjować lub nasilać proces zapalny ścian naczyniowych. Co więcej, niektóre badania wykazują spadek systemowych biomarkerów zapalnych po leczeniu periodontologicznym i – co z tym się wiąże – zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Zdaniem American Heart Association (AHA) tego typu zabiegi nie zapobiegają rozwojowi miażdżycy, ale zmniejszają stan zapalny i dysfunkcję śródbłonka naczyń. Kardiolodzy podkreślają, konieczność przeprowadzenia w tym obszarze dalszych badań[2].

Badania też potwierdziły, że mężczyźni cierpiący na choroby przyzębia aż o 49% częściej zapadają na nowotwory nerek, o 54% zwiększa się u nich prawdopodobieństwo nowotworu trzustki i o 30% nowotworów krwi[3].

Wykazano też związek z innymi przewlekłymi chorobami np. schorzeniami reumatycznymi czy chorobami płuc[4]. Te ostatnie wynikają najczęściej z aspiracji bakterii do układu oddechowego. Nieco bardziej skomplikowany jest związek między cukrzycą a chorobami przyzębia. Tu przypomina się pytanie:

eprasa.pl dc5f28b688

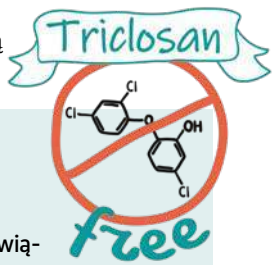
co było pierwsze – jajko czy kura? Z jednej strony cukrzyca sprzyja rozwojowi chronicznej paradontozy, z drugiej zaś – paradontoza może być jedną z komplikacji związanych z cukrzycą.

Nic zatem dziwnego, że w tzw. Deklaracji Tokijskiej z 2014 r. „W sprawie opieki stomatologicznej i zdrowia jamy ustnej", uznano, że utrzymanie zdrowia jamy ustnej i zębów przez całe życie jest podstawowym czynnikiem poprawiającym jakość życia, pomagającym chronić przed chorobami niezakaźnymi i przyczyniającym się do zapobiegania ich nasileniu. Zachęca się stowarzyszenia stomatologiczne i innych pracowników służby zdrowia na całym świecie do ułatwienia i wzmocnienia koordynacji działań, mających na celu zwiększenie globalnej świadomości i przyczynienie się do realizacji globalnego planu działań WHO w zakresie zapobiegania i kontroli chorób niezakaźnych[5].

Małe wielkie wybory

Polityka, polityką, ale – najlepiej zastanowić się nad tym, jak sami możemy przeciwdziałać zarówno chorobom dziąseł, jak i przyzębia. Podstawową zasadę niby wszyscy znają: regularnie czyścić zęby i dbać o higienę jamy ustnej. Diabeł jednak, jak zawsze, tkwi w szczegółach.

Po pierwsze: wybieramy odpowiednią dla nas szczoteczkę.



Uwaga na triklosan

Jest to aromatyczny związek organiczny z grupy fenoli (triclosan, C12H7Cl3O2). Ponieważ wykazuje on działanie antybakteryjne i grzybobójcze, od 40 lat był używany w niemal wszystkich środkach antyseptycznych: od mydeł po pasty do zębów. Jak jednak pokazały wyniki badań, nie jest on tak bezpieczny, jak wcześniej sądzono. Powoduje m.in. alergie, przyczynia się do powstawania zaburzeń hormonalnych, a – co najistotniejsze, nie tylko może ułatwiać kolonizację dróg oddechowych przez niebezpieczne gronkowce, ale także prowadzić do antybiotykooporności.

BIBLIOGRAFIA
1. https://www.federalregister.gov/documents/2016/09/06/2016-21337/safety-and-effectiveness-of-consumer-antiseptics-topical-antimicrobial-drug-products-for

> Badania wykazują, że choroby przyzębia mogą zwiększać ryzyko wystąpienia chorób serca. Powiązano je również ze schorzeniami płuc, reumatycznymi i cukrzycą.

I już tu możemy zatonąć. Wybór przyprawia o ból głowy: różny stopień miękkości, kształty, rodzaje – od zwykłych, manualnych po elektryczne, soniczne czy – wykorzystujące ultradźwięki.

Przegląd zacznijmy od tradycji, czyli szczoteczek manualnych. Warto zwrócić uwagę na wielkość główki: powinna ona obejmować 3 przylegające do siebie zęby, czyli mieć ok. 3 cm. Druga sprawa to elastyczność. Odginająca się główka będzie dobrym wyborem dla osób, które zwykły przyciskać szczoteczkę do zębów w trakcie czyszczenia. I kolejna kwestia: twardość włosia. Wyróżnia się 4 jego rodzaje, zależnie od jego grubości: twarda (0,25-0,3 mm), średnio-twarda (0,2-0,25 mm), miękka (0,18-0,2 mm), do implantów (0,08-0,12 mm). Dorosła zdrowa osoba z powodzeniem może korzystać z średniej grubości. Natomiast ci o nadwrażliwych dziąsłach, po zabiegach stomatologicznych – z miękkiej. Twarda raczej nie jest zalecana przez stomatologów.

Szczoteczka manualna ma jedną wielką zaletę: jest tania. Natomiast jej skuteczność już zależy od tego, czy umiemy się nią dobrze posługiwać i – jak często jej używamy. Większość z nas podczas szczotkowania zębów zapomina o ruchach wymiatających, szorujemy zaś w płaszczyźnie poziomej, co nie czyści przestrzeni między nimi. Poza tym, poświęcamy na tą czynność za mało czasu. Powinna nam ona zająć min. 2 min, po 30 s na każdą „ćwiartkę". Zaczynamy od tylnych zębów, gdzie zalega najwięcej osadu, przesuwamy ku przodowi, nie zapominając o wymiataniu resztek pokarmowych usuniętych wcześniej z przestrzeni miedzy zębami nitką dentystyczną.

Szczoteczkowy wyścig zbrojeń

Tym, którzy opisy prawidłowego szczotkowania i trening tych czynności uznają za nieco nużący lub skomplikowany, proponujemy szczoteczki elektryczne. Zacznijmy od tych najprostszych modeli, czyli oscylacyjno-rotacyjnych. Wyróżnia je okrągła główka czyszcząca, dzięki dużemu zakresowi jej obrotów na minutę (np. 8 800) skutecznie usuwa płytkę nazębną, szczególnie w okolicach szyjki zęba. Dostępne na rynku modele można wyposażać w końcówki o różnej miękkości bądź kształcie. Wbudowany timer powie nam, jeśli szczotkujemy

Szczoteczka w wersji mini

Małe wyciorki doskonale sprawdzają się w oczyszczaniu stałych aparatów ortodontycznych oraz przestrzeni międzyzębowych podczas leczenia ortodontycznego, gdyż aparat uniemożliwia użycie klasycznej nici do zębów. Poza tym te miniszczoteczki służą do pielęgnacji implantów oraz mostów i koron, a także do oczyszczania kieszeni dziąsłowych, miejsc po usunięciu zęba czy odsłoniętych korzeni zębowych. Dobranie odpowiedniego rozmiaru jest niezwykle ważne – zbyt duża podrażni, a nawet porani brodawkę dziąsłową. Za mała zaś nie spełni swojej funkcji należycie. Rozwiązania są 2: poproszenie stomatologa podczas wizyty o dobranie odpowiedniej lub zakup zestawu startowego złożonego z kilku (6-8) szczoteczek w różnych rozmiarach. Warto wybierać te, które mają w zestawie plastikową, wielorazową zatyczkę – ułatwia to noszenie ich ze sobą w kosmetyczce i stosowanie po każdym posiłku.

eprasa.pl dc5f28b688

za krótko. Niektóre poinformują też o zbyt silnym nacisku lub o tym, że ominęliśmy jakiś fragment jamy ustnej.

Kolejną, bardzo skutecznie usuwającą płytkę nazębną jest szczoteczka oscylacyjno-rotacyjno-pulsacyjna. Jej główka, jak wynika z samej nazwy, wykonuje jednocześnie 3 rodzaje ruchu, dzięki czemu dociera do wszystkich miejsc wymagających czyszczenia bez dodatkowych manewrów ręką.

Następna grupa szczoteczek elektrycznych do ruchów samej główki dołącza dodatkowy czynnik ułatwiający bądź to rozbicie i usunięcie płytki nazębnej, lub – likwidujący bakterie. Pierwszą będą tzw. szczoteczki soniczne. Różnicę widać już w kształcie główki, bardziej przypominającej szczoteczki tradycyjne. Co najważniejsze, urządzenia te wykorzystują fale dźwiękowe o częstotliwości ok. 260 Hz, które generują ruch włókien końcówki. Włókna te wprawiane są w ruch wymiatający, bezpieczny dla dziąseł. Co więcej, fale dźwiękowe rozchodzą się w płynie (wodzie, ślinie) i powodują powstanie swoistej chmury mikrobąbelków, których zadaniem jest docieranie i oczyszczenie miejsc niedostępnych dla włókien szczoteczki. Co istotne, czyszczenie za pomocą szczoteczki sonicznej wymaga innej techniki niż w przypadku np. tych manualnych. Producenci nazywają ją przyłóż-wyczyść-przesuń. Główkę należy przyłożyć pod kątem 45° w kierunki linii dziąseł, przytrzymać w danym miejscu kilka chwil, a następnie przesunąć w kolejny obszar. Nie należy wykonywać żadnych dodatkowych ruchów. Również w tej grupie szczoteczek mamy ogromny wybór dodatkowych opcji: od timera po kontrolę nacisku, dodatkowe tryby pracy, a nawet specjalne aplikacje telefoniczne, które mają nam pomóc zwiększyć skuteczność czyszczenia zębów. Zbierają one informacje dotyczące liczby szczotkowań, techniki mycia, a następnie tworzą statystyki, które mają pokazać efektywność higieny jamy ustnej.

Gałązki do żucia i igły jeżozwierza

Najstarsze przyrządy do higieny jamy ustnej pochodzą ze Starożytnej Mezopotamii (3500 r. p.n.e.) oraz Egiptu (3000 r. p.n.e.). Wówczas do pozbywania się resztek jedzenia używano gałązek. Z jednej strony były postrzępione, zaś drugi koniec był zaostrzony, tworząc coś na kształt nieco grubszej wykałaczki. W kulturze muzułmańskiej, a także w Afryce czy wśród Indian używano kijków do żucia, wybierano przy tym rośliny mające działanie antybakteryjne. Hipokrates natomiast zalecał czyszczenie zębów kulkami nasączonymi miodem. Przez wieki próbowano najróżniejszych sposobów: od srebrnych i złotych wykałaczek po igły jeżozwierza. Pierwsze szczoteczki z rękojeścią i osadzonym włosiem powstały w Chinach, w czasach dynastii Tang (619-907 r.). Wykonane były z bambusa lub kości (uchwyt) oraz szczeciny świńskiej, przy czym preferowano włosie pochodzące od zwierząt z północnych Chin lub Syberii. Do Europy przywędrowały wraz z innymi towarami z Dalekiego Wschodu i stopniowo w XVII w. weszły do użycia. Warto dodać, że Europejczycy uważali szczoteczki chińskie za zbyt twarde, woleli używać takich z włosiem końskim. W 1780 r. powstała pierwsza europejska manufaktura produkująca szczoteczki do zębów.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.loc.gov/everyday-mysteries/technology/item/who-invented-the-toothbrush-and-when-was-it-invented/

Na śmierć bakteriom

Dobrym rozwiązaniem, zwłaszcza dla osób mających już problemy z dziąsłami, rozwijającą się infekcją bądź też korzystających np. z aparatów ortodontycznych czy mających implanty, korony itp. są szczoteczki jonowe lub soniczno-jonowe (jonowe powstały na bazie sonicznych). Otóż ta technologia prowadzi do wytwarzania ujemnych jonów, które działają na zasadzie polaryzacji z jonami dodatnimi, z których zbudowana jest płytka nazębna. W ten sposób płytka, a zarazem bakterie są nie tylko rozbijane i wymiatane, ale również przyciągane do włókien szczoteczki i to nawet bez użycia pasty. Tej grupie osób polecane też są szczoteczki wykorzystujące ultradźwięki. Ich wysoka częstotliwość niszczy bowiem bakterie odpowiadające za próchnicę czy stany zapalne dziąseł – fale dźwiękowe o wysokiej częstotliwości uszkadzają błony komórkowe bakterii. Ponadto, delikatne wibracje poprawiają ukrwienie dziąseł, co je wzmacnia i chroni przed stanami zapalnymi.

eprasa.pl dc5f28b688

Higiena w wersji eko

Jeśli kogoś przeraża lista składników past i innych środków do higieny jamy ustnej, może spróbować wersji całkowicie naturalnej. Do płukania można np. używać roztwór soli (kamiennej, himalajskiej lub morskiej) i gorącej wody. Proporcje: 30 g soli na 500 ml gorącej niechlorowanej lub źródlanej wody w zupełności wystarczy, kropla olejku np. drzewa herbacianego lub eukaliptusa doda aromatu i wartości antyseptycznych. Taka mieszanka zmieni pH naszej jamy ustnej na zasadowe i doskonale poradzi sobie z bakteriami. W przypadku problemów z dziąsłami świetnie sprawdzi się płukanie naparem z szałwii. Inna metoda rodem z ajurwerdy to płukanie lub, jak niektórzy to określają, ssanie przez 10 min oliwy z dodatkiem np. olejku z oregano. Po tym czasie wypluwamy miksturę i dokładnie płuczemy usta wodą. W przypadku braku oliwy z oliwek można użyć oleju, jaki mamy w domu. Dodatek ziół (tymianek, babka lancetowata, rumianek, szałwia, nagietek) lub olejków o działaniu przeciwzapalnym np. eukaliptusowego poprawi smak mikstury i dobrze wpłynie na nasze dziąsła. A co z samą pastą? Tu trzeba być ostrożnym, najczęściej polecana soda oczyszczona w połączeniu z wodą utlenioną rzeczywiście oczyści zęby, bo ma wysokie właściwości ścierne. Na dłuższą metę jednak może uszkodzić szkliwo. A szczoteczka? Tu ciekawą, w pełni ekologiczną choć i egzotyczną alternatywą mogą być patyczki naam, wykonane z miodli indyjskiej lub popularny w świecie arabskim miswak z drzewa arakowego. Sposób użycia jest podobny: żucie i rozgryzanie uwalnia aktywne składniki, które mają działanie zarówno czyszczące, jak i lecznicze.

BIBLIOGRAFIA
1. https://kpu.krosno.pl/herbalism/wp-content/uploads/sites/55/2021/03/10_miodla_indyjska.pdf

Urządzenia do zadań specjalnych

Myliłby się ktoś, kto uważa, że na tym koniec, teraz wystarczy tylko dobra pasta i regularność. Jednak są osoby, których zęby ciasno przylegają do siebie. Zarówno one, jak i użytkownicy np. aparatów ortodontycznych nie zawsze są w stanie doczyścić przestrzenie międzyzębowe lub inne, trudno dostępne miejsca za pomocą np. nitek czy specjalnych miniszczoteczek, zwanych też czyścikami lub wyciorkami (patrz ramka „Szczoteczka w wersji mini). Wówczas warto sięgnąć po irygatory. To nic innego jak urządzenie, które zwiększa ciśnienie wody znajdującej się w zbiorniczku i wystrzeliwuje je przez wyprofilowaną dyszę. Płyn wnika w szczeliny i wypłukuje wszelkie osady i kamień nazębny. Co więcej, jak wynika z przeprowadzonego eksperymentu, to właśnie używanie irygatora zarówno po czyszczeniu zębów szczoteczką manualną, jak i elektryczną okazało się najskuteczniejszą formą higieny jamy ustnej. 28 uczestników podzielono na 3 grupy: przez 28 dni 1. używała manualnej szczoteczki i nici dentystycznej, 2. manualnej szczoteczki i irygatora, 3. – szczoteczki sonicznej i irygatora. Decydujące znaczenie miało wybranie nici dentystycznej, ta grupa okazała się najbardziej podatna na problemy z dziąsłami czy możliwość pojawienia się próchnicy[6]. Inne zaś badanie potwierdziło, że użycie szczoteczki sonicznej oraz irygatora pozwala można usunąć nawet 99,9% biofilmu śliny i znaczne ilości płytki nazębnej[7].

Irygacja nie tylko w domu

Irygatory dzielą się na stacjonarne, czyli te – których zbiornik na wodę i pompa znajdują się w osobnej podstawie, i bezprzewodowe w których części te znajdują się w uchwycie urządzenia. Godne uwagi jest również to, że ich użycie ogranicza możliwość uszkodzeń dziąseł, do czego czasem dochodzi podczas czyszczenia mechanicznego nitką dentystyczną lub wyciorkiem. Ponadto woda może nie tylko wypłukiwać nieczystości, ale też masować dziąsła i poprawiać ich ukrwienie. Irygatory bezprzewodowe, świetnie mieszczące się choćby do torebki, sprawdzą się zwłaszcza w przypadku osób noszących aparaty ortodontyczne. Jak wiadomo, wówczas szczególnie trudno zachować higienę i uchronić się zarówno przed zapaleniem dziąseł, jak i próchnicą, i zaleca się mycie zębów po każdym posiłku[8]. Uwaga! Do irygatorów absolutnie nie wolno używać płynów do płukania jamy ustnej, mogą one bowiem spowodować uszkodzenie urządzeń.

Chemia czy zioła?

Szczoteczka, a na niej? Pasta. I już widzimy niekończący się rząd tubek, pojemników i pudełek. Którą wybrać? Na co zwrócić uwagę? Na pewno skład, cenę oraz na to, jakie ma przeznaczenie. Warto zerknąć na zakończenie tubki, znajduje się tam pasek mówiący o bezpieczeństwie produktu, a ściślej rzecz biorąc o tym, jaki procent zawartości jest ze środków naturalnych, a jaki – z chemicznych. I tak – zielony to wyłącznie składniki naturalne, w tubkach oznaczonych paskiem niebieskim 80% to natura, czerwony: natura pół na pół z chemią, a czarny – to w 100%

Zanim pasta trafiła do tubki

W starożytnym Egipcie „pastę" przyrządzano z soli, pieprzu, liści mięty i kwiatów irysa. Używano również sproszkowanego pumeksu zwilżonego octem. Persowie uznali, że taka pasta będzie ścierać szkliwo. Zastosowali zatem drobno zmielone muszle ślimaków, wymieszane z porożami zwierząt i gipsem. Do takiej mieszanki, dodawali odświeżające zioła. Rzymianie do tworzenia pasty używali moczu ludzkiego. Może to wydawać się dziwne, ale zawiera on przecież amoniak, który działa antybakteryjnie. Nieprzyjemną woń zabijano za pomocą olejków lub rozdrobnionych ziół. Pasta w tubkach jaką znamy dziś to wynalazek XIX-wieczny. Pierwsza tubka została sprzedana w Stanach Zjednoczonych w 1896 r., a wyprodukowała ją firma Colgate&Company.

eprasa.pl/dc5f28b688

syntetyczna chemia. Ścieranie płytki nazębnej wynika z zawartości produktów ściernych i polerujących. Najczęściej jest to węglan wapnia, wodorotlenki wapnia i magnezu, tlenek krzemu, hydroksyapatyt i polimetakrylan. I tu zalecana jest ostrożność, zwłaszcza w przypadku osób z chorymi dziąsłami – duża zawartość środków ściernych może prowadzić nawet do obnażania szyjek zębowych. Te pasty, zaliczane do grupy wybielających, przeznaczone są dla osób o zdrowej jamie ustnej. Co istotne, należy je stosować przez czas wskazany przez producenta, w przeciwnym wypadku łatwo możemy napytać sobie biedy. Osoby z problematycznymi dziąsłami czy paradontozą powinny wybierać łagodniejsze środki, z dodatkiem ziół takich jak np. eukaliptus, szałwia, mięta, jeżówka, nagietek czy rumianek. Z kolei ci, których zęby są szczególnie wrażliwe np. na zimno, najlepiej skorzystają, wybierając dedykowane dla nich pasty z dodatkiem azotanu lub chlorku potasu, który to składnik przenikając do szkliwa, zamknie kanaliki nerwowe.

Kolorowy zawrót głowy

Na koniec do koszyka stomatologicznych zakupów powinna wpaść też buteleczka płynu do płukania jamy ustnej. Tu znów, zanim uwiodą nas rządki kolorowych flaszek, trzeba sobie zadać pytanie: jaki jest nasz główny problem? Nadwrażliwość? Potrzeba wybielenia? Krwawiące dziąsła? Zależnie od tego dobieramy środek, czy to łagodzący, antybakteryjny lub zawierający np. chlorheksydynę, doskonały po zabiegach stomatologicznych, dla osób noszących aparaty i dla tych, którym grozi próchnica. A może cierpimy na halitozę, czyli nieświeży oddech? I na to można dobrać odpowiedni środek. Niezdecydowani, lub przytłoczeni pewnie wybiorą produkty złożone, które po trochu radzą sobie z kilkoma problemami. Jeśli zaś wolicie naturalne metody, zajrzyjcie do ramki „Higiena w wersji eko". Warto więc rozważyć kompleksowy plan higieniczny, wyjdzie on bowiem na zdrowie nie tylko zębom, ale całemu organizmowi.

BIBLIOGRAFIA

1. Sci Adv. 2019 Jan 23;5(1):eaau3333
2. Postgrad Med. 2018 Jan;130(1):98-104
3. Periodontol 2000. 2020 Jun;83(1):213-233
4. 4 Oral Dis. 2007 Nov;13(6):508-12
5. https://www.who.int/westernpacific/health-topics/oral-health
6. J Clin Dent. 2005;16(3):71-7
7. Compend Contin Educ Dent. 2009 Mar;30 Spec No 1:1-6
8. Am J Orthod Dentofacial Orthop, 2008 Apr;133(4):565-71

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Vernikabon complex

suplement diety

Bezpieczne i naturalne wsparcie w walce z pasożytami jelitowymi dla całej rodziny.

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 dc5f28b688

Natura w służbie urody

Warto sięgać po naturalne kosmetyki dostępne w sklepach, ale możesz także pokusić się o stworzenie własnych receptur. Przygotowanie maseczki czy peelingu nie jest trudne, a do tego masz pewność, że zastosowane składniki są w 100% naturalne. Oprócz ziół, owoców czy olejków wystarczy kilka produktów z domowej spiżarni, aby cieszyć się ekologiczną pielęgnacją.

Olej kokosowy (nierafinowany)

Jest to bardzo ceniony, delikatny emolient, stosowany także w kosmetykach dla dzieci oraz w profilaktyce atopowego zapalenia skóry (AZS)[1]. Ma delikatny, kokosowy zapach, a w temperaturze poniżej 25°C przybiera postać stałą. Nie powoduje alergii i podrażnień. Polecany jest dla osób z bardzo suchą, pękającą i łuszczącą się skórą. Pomaga łagodzić uczucie suchości, szorstkości, pieczenia, a także wspiera przywracanie jej właściwego poziomu nawilżenia. Świetnie sprawdza się też do pielęgnacji włosów – nawilża je i tworzy warstwę chroniącą przed przesuszeniem i łamliwością[2]. Zamyka łuski włosów i sprawia, że są one gładkie i błyszczące.

Olejowanie włosów

Zmocz włosy, odciśnij ręcznikiem nadmiar wody i delikatnie je rozczesz. Na lekko wilgotne nakładaj równomiernie olej kokosowy, aż włosy przestaną go chłonąć (ok. 2-3 łyżeczki). Owiń głowę ciepłym ręcznikiem i zostaw na 1 do kilku godzin. Następnie umyj włosy naturalnym, delikatnym szamponem.

Miękkie skórki

Olej kokosowy wtarty w skórki przy paznokciach zmiękczy je i poprawi ich kondycję, co ułatwi wykonanie manicure i pedicure. Pomoże również na zrogowacenia na piętach – posmaruj nim wieczorem wysuszoną i pękającą skórę pięt i pozostaw na noc.

Imbir

Jest wykorzystywany w kosmetykach do twarzy, ciała i włosów. Ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwstarzeniowe i przeciwzmarszczkowe[3]. Powstrzymuje nadmierną produkcję łoju i walczy ze stanami zapalnymi na skórze głowy. W kosmetykach do twarzy ogranicza wydzielanie sebum, więc polecany jest do cery tłustej i mieszanej. Dzięki właściwościom rozgrzewającym i pobudzającym pomaga usprawnić krążenie, pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej i zwalczyć cellulit. Ujędrnia skórę i modeluje sylwetkę.

Maseczka do cery tłustej

Pomoże także zanieczyszczonej cerze z tendencją do trądziku i wyprysków. W szklanej miseczce wymieszaj sok z połówki grejpfruta z 1 łyżką miodu i ½ szklanki skrobi kukurydzianej. Nałóż maskę na oczyszczoną skórę twarzy. Pozostaw na 10-15 min i spłucz ciepłą wodą, a następnie delikatnie wklep w skórę ulubiony krem nawilżający. Zabieg powtarzaj raz w tygodniu.

eprasa.pl dc5f28b688

Rozgrzewająca sól do kąpieli

Potrzebujesz: ⅓ szklanki soli Epsom, 4 łyżeczki obranego świeżo zmielonego korzenia imbiru, ½ łyżeczki mielonego cynamonu, kilka kropel olejku eterycznego, np. pomarańczowego lub lawendowego. Wszystkie składniki wymieszaj i całość dodaj do gorącej kąpieli, która powinna trwać ok. 20 min. Imbir i cynamon pobudzają krążenie, co wpływa na stan skóry i pozwala rozluźnić mięśnie.

Peeling antycellulitowy

Rozgrzeje, pobudzi i pomoże w walce z cellulitem. Stosowany regularnie wygładzi i ujędrni skórę. W szklanym słoiku wymieszaj dokładnie ½ szklanki cukru, ¼ szklanki oliwy z oliwek, 3 łyżeczki świeżego, obranego i startego korzenia imbiru, skórkę z jednej, dokładnie umytej cytryny. Wmasuj miksturę w ciało kolistymi ruchami przez kilka minut, a następnie dobrze spłucz. Peeling możesz przechowywać w lodówce do tygodnia.

Grejpfrut

Ma działanie przeciwutleniające, więc pomaga zapobiegać starzeniu się skóry[4]. Wysoka zawartość witaminy C wpływa na syntezę kolagenu, co poprawia jej elastyczność, niweluje zmarszczki i utrzymuje właściwy poziom nawilżenia. Ekstrakt z tego owocu chroni przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych i zanieczyszczeniami środowiska. Wspomaga walkę z bliznami. Ma również działanie depigmentacyjne – zmniejsza widoczność plam posłonecznych lub starczych. Wyciąg z grejpfruta działa ściągająco i złuszczająco oraz wspomaga usuwanie martwych komórek, ułatwiając naturalną regenerację skóry.

Peeling solny na dłonie

Wymieszaj 1,5 łyżki oliwy z oliwek, 4 łyżki gruboziarnistej soli himalajskiej oraz kilka kropli soku z grejpfruta. Nałóż na lekko zwilżoną skórę i delikatnie wmasuj w całe dłonie. Po kilkunastu minutach spłucz letnią wodą i użyj nawilżającego kremu do rąk. Taki zabieg wykonuj raz w tygodniu.

Olej z opuncji figowej

Zawiera witaminy E, A, C, B1, B6, a także całą gamę kwasów tłuszczowych, aminokwasów i antyoksydantów. Owoc tego sukulenta wytwarza substancję zwaną Opuntia G o właściwościach przeciwzmarszczkowych[5]. Intensywnie nawilża i regeneruje uszkodzony naskórek. Wspomaga gojenie, łagodzi zaczerwienienia, stany zapalne i podrażnienia skóry. Wygładza ją oraz poprawia jej elastyczność i jędrność. Reguluje pracę gruczołów łojowych i wykazuje działanie przeciwbakteryjne. Polecany w pielęgnacji skóry tłustej, mieszanej i trądzikowej. Korzystnie wpływa także na włosy: wzmacnia je, regeneruje, dodaje im miękkości i blasku. Odżywia paznokcie i zmniejsza ich łamliwość.

Oliwa z oliwek

Ze względu na swoje ogromne właściwości odżywcze nazywana jest „płynnym złotem". Zawiera witaminy A, E, F, które działają na skórę odżywczo i łagodząco. Sprawia, że staje się ona miękka, jędrna i gładka oraz pomaga utrzymać jej właściwy stopień nawilżenia[6]. Bogata w naturalne przeciwutleniacze oliwa zwalcza oznaki starzenia się skóry. Łagodzi wszelkie podrażnienia i zaczerwienienia przy wysuszeniu naskórka, a także zapobiega jego pękaniu. Polecana jest do każdego typu cery, zarówno suchej, mieszanej, jak i tłustej. Jest również doskonałym środkiem regenerującym włosy i paznokcie. Sprawdzi się także do demakijażu – zastępując nią mleczka kosmetyczne, usuniesz nawet wodoodporny tusz[7].

Zwalcz niedoskonałości cery

Jej właściwości oczyszczające pomagają w walce z trądzikiem. Przygotuj mieszankę oliwy z oliwek z kilkoma kroplami olejku z drzewa herbacianego. Stosuj punktowo na wypryski i krostki.

Pięknie dłonie i stopy

Zmieszaj oliwę z olejkiem ze słodkich migdałów w proporcji 1:1. Dodaj kilka kropel hydrolatu z lawendy. Nakładaj na dłonie i stropy, najlepiej na noc, a dodatkowo załóż bawełniane rękawiczki i skarpetki. Skóra będzie miękka, gładka i odżywiona, pozbędziesz się też zrogowaceń.

Olejkiem z opuncji możesz wzbogacać kremy do twarzy, maski i odżywki do włosów. Regularne smarowanie specyfikiem skórek oraz płytki paznokciowej redukuje jej łamliwość i kruchość. To także znakomite serum na zniszczone końcówki włosów. Skutecznie chroni je przed rozdwajaniem, wzmacnia i chroni przed uszkodzeniami.

eprasa.pl dc5f28b688

Jabłko

Ten popularny owoc zawiera wiele cennych składników, takich jak: sole mineralne, pektyny, flawonoidy, witaminy oraz kwasy. Nadaje skórze blasku, nawilża ją, ujędrnia i odżywia. Staje się ona miękka i gładka dzięki obecności kwasów AHA, które delikatnie złuszczają martwe komórki naskórka i działają rozjaśniająco[8]. Ekstrakt z jabłka działa także silnie antyoksydacyjnie, hamując procesy starzenia oraz tworzy na powierzchni skóry warstwę ochronną, która zapobiega utracie wody. Po ten składnik powinny sięgnąć osoby z suchą, pozbawioną blasku i zniszczoną cerą, wymagającą silnej regeneracji, nawilżenia i odżywienia. Zawarta w nim witamina P uszczelnia naczynka krwionośne, dlatego jabłko pomaga też w problemach z cerą naczynkową.

Maseczka rozjaśniająca
Umyj i zetrzyj na tarce jabłko razem ze skórką. Dodaj 2 łyżki mąki ziemniaczanej i kilka kropel soku z cytryny i nałóż na twarz na 15-20 min.

Maseczka oczyszczająca
Jabłko zmiksuj z 1 łyżką miodu, łyżką jogurtu naturalnego i łyżką płatków owsianych. Nałóż na twarz, delikatnie wmasuj i zostaw na 15 min. Zmyj ciepłą wodą.

Jabłkowa maseczka do włosów
Działa regenerująco i nawilżająco. Doda włosom blasku i miękkości. 1 jabłko umyj i dokładnie zblenduj. Do szklanej miski wlej 1 szklankę niegazowanej wody mineralnej i 3 łyżki octu jabłkowego. Dodaj rozdrobnione jabłko i dokładnie wymieszaj. Mieszankę nakładaj na mokre włosy. Po upływie ok. 15 min spłucz ciepłą wodą.

Krem do cery mieszanej i tłustej

Przygotujesz go mieszając bezpośrednio przed aplikacją na dłoni żel aloesowy i olejek opuncjowy. Jeżeli stosujesz sam olej z opuncji, aplikuj go zawsze na zwilżoną skórę twarzy.

Zielona herbata

Dobroczynne właściwości zielonej herbaty były znane już kilka tysięcy lat temu. Zawiera witaminy C i E oraz substancje, które zapobiegają starzeniu się komórek. Chroni przed promieniowaniem UV, opóźnia procesy starzenia się skóry i pomaga w rozjaśnianiu ciemnych plam[12]. Doskonale oczyszcza. Jest pomocna w leczeniu trądziku, wyprysków i egzemy poprzez działanie antybakteryjne i redukujące stany zapalne. Ekstrakt z liści może pomóc w ukojeniu i złagodzeniu zaczerwienienia bardzo wrażliwej skóry. Zawarta w niej kofeina wzmacnia i uszczelnia naczynia włosowate, dlatego polecana jest do cery z problemami naczynkowymi.

Tonik z zielonej herbaty
Zaparz 2 łyżeczki liści w szklance wody przez 5 min. Po ostudzeniu płyn przelej do szklanej butelki i przechowuj w lodówce maksymalnie kilka dni. Możesz także wzbogacić skład toniku. Jeżeli masz suchą skórę, do podstawowego przepisu dodaj ¼ szklanki soku lub żelu z aloesu. W przypadku cery tłustej i trądzikowej wymieszaj płyn w równych proporcjach z naparem z oczaru wirginijskiego.

Granat

Zawiera kwasy organiczne, witaminy C, E, F, witaminy z grupy B oraz β-karoten, wapń, cynk, potas, selen i miedź. Jest silnym przeciwutleniaczem. Korzystnie wpływa na skórę, wykazując działanie przeciwzapalne oraz zapobiega powstawaniu przebarwień[9]. Duża zawartość polifenoli w owocach granatu chroni przed stresem oksydacyjnym, powodującym fotostarzenie[10]. Olej z nasion tego owocu przyczynia się do usuwania wolnych rodników, ma także właściwości łagodzące, regenerujące i odżywiające. Pomaga w odbudowie uszkodzonego naskórka, nawilża i odświeża skórę[11].

„Granatowa" maseczka do każdego typu skóry

Ziarna z połowy owocu wydrąż i zmiksuj albo rozgnieć, dodaj 1 żółtko, po łyżeczce: miodu, płatków owsianych i oliwy z oliwek. Dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz i dekolt na ok. 20 min. Po tym czasie zmyj ciepłą wodą i wklep ulubiony krem. Stosowana raz w tygodniu odświeża, nawilża i nadaje zdrowy koloryt zmęczonej i poszarzałej cerze.

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Dermatol 2014; 53(1):100-8
2 J Cosmet Sci 2011; 62:203-7
3 Postępy Fitoterapii, 2004, nr 2, s. 71-76
4 J Food Measur Charac, 2021, 15: 4917-4928
5 Jędrzejko K i in., Rośliny kosmetyczne. Wyd. Śląska Akademia Medyczna, Katowice, 2006: 147
6 Frohn B., Oliwa z oliwek dla zdrowia i urody, Bauer-Weltbild Media, Warszawa, 2006
7 Lofthouse T., Oliwa: różne rodzaje oliwy i jej zastosowanie, Wydawnictwo K.E. Liber, cop., Warszawa, 2008
8 Inż Ap.Chem. 2015, 54, 2: 40-41
9 Biosci Biotechnol Biochem, 2005, 69: 2368-73
10 Photochem Photobiol, 2007, 83: 882-8
11 Pol J Cosmetol, 2016, 19: 2-5
12 Shai A. i in., Handbook of Cosmetic Skin Care, Marftin Dunitz, London, 2002
13 Med Plants, 2014, 4(5): 590-609
14 Dermatol Ther, 2007, 20(5): 330-342, 322-329
15 Dermatit, 2004, 5,3: 109-16
16 Panacea, 2015;3(52): 22-23

eprasa.pl dc5f28b688

Twarz i dłonie – zadbaj o nie zwłaszcza zimą!

Twarz i dłonie – bez wątpienia to właśnie one najbardziej narażone są na negatywne działanie warunków atmosferycznych. Bez względu na to, jak mocno otulimy się ciepłymi ubraniami, buzia zawsze jest odsłonięta, a o rękawiczkach tak łatwo zapomnieć. Dlatego „zimowa pielęgnacja" to nie pusty slogan, a sposób, żeby cieszyć się każdym, nawet najbardziej mroźnym i wietrznym, dniem. **Linia Nivelazione Skin Therapy WINTER** od Instytutu Dermokosmetyków Ideepharm to 2 kremy do twarzy – dla dorosłych i dla dzieci oraz krem do rąk, tworzące ochronny film, który zmniejsza ryzyko podrażnień i odmrożeń.

Aby pielęgnacja była efektywna, kosmetyki należy dobrać z jednej strony do indywidualnych potrzeb skóry, a z drugiej – do warunków atmosferycznych, w jakich będziemy przebywać. Zwłaszcza lato i zima rządzą się swoimi konkretnymi prawami, kiedy to skóra narażona jest odpowiednio na promieniowanie UV czy słoną wodę lub wiatr oraz na mróz i wysuszone przez centralne ogrzewanie powietrze. Takie warunki nie są dla niej optymalne, dlatego może zareagować przesuszeniem, zaczerwieniem, a nawet pękaniem. Ale czy to oznacza, że od grudnia do marca powinniśmy żyć online i nie opuszczać domu, póki słupek rtęci na termometrze konkretnie nie wzrośnie? Oczywiście, że nie. Po prostu należy odpowiednio zabezpieczyć skórę, zwłaszcza jej odsłonięte fragmenty, czyli twarz oraz dłonie. W linii Nivelazione Skin Therapy WINTER od Instytutu Dermokosmetyków Ideepharm znajdziemy 3 produkty opracowane przez zespól dermatologów, które idealnie zadbają o skórę, gdy za oknem królować będą mroźne zawieje.

Zimowy krem regenerujący do twarzy skutecznie chroni przed mrozem, wiatrem i smogiem, a także zapewnia aktywną regenerację i odbudowę suchej skóry. Zawarte w nim składniki aktywne: witamina E, PP, B5, kwasy omega-3 i -6 oraz alantoina zabezpieczają skórę narażoną na działanie niskich temperatur i suchego powietrza. Już od pierwszej aplikacji krem łagodzi dyskomfort suchej skóry i tworzy film ochronny zmniejszający ryzyko odmrożeń, a stosowany jako kuracja głęboko odżywia i regeneruje skórę, redukuje zaczerwienienia i podrażnienia naskórka, utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia i opóźnia procesy starzenia.

Zimowy krem kojący do twarzy dla dzieci i niemowląt (od 6. mies. ż.) już od pierwszego zastosowania chroni przed nadmiernym wysuszeniem naskórka w wyniku zmian temperatur, tworzy film ochronny zmniejszający ryzyko odmrożeń oraz łagodzi i koi wrażliwą skórę najmłodszych. Jest to możliwe dzięki starannie dobranym składnikom aktywnym, takim jak pantenol, alantoina, olej ze słodkich migdałów, wosk pszczeli i masło shea. Regularnie stosowany – utrzymuje właściwy poziom nawilżenia, przywraca funkcje receptora witaminy D (VDR) oraz pozostawia delikatnie natłuszczoną skórę.

Zimowy krem odżywczy do rąk skutecznie chroni i odżywia skórę narażoną na działanie niskiej temperatury, wiatru i suchego powietrza. Formuła bogata w masło shea, glicerynę, mocznik i olej arganowy odbudowuje płaszcz hydrolipidowy, tworząc w ten sposób film zabezpieczający przed negatywnym wpływem warunków atmosferycznych. Ponadto, dzięki zawartości witamin A, E i F, kosmetyk regeneruje i wzmacnia płytkę paznokcia, a często aplikowany przywraca skórze miękkość i elastyczność.

Kosmetyki dostępne wyłącznie w aptekach oraz na stronie producenta: https://ideepharm.pl

Linia Nivelazione Skin Therapy WINTER od Instytutu Dermokosmetyków Ideepharm

Zimowy krem regenerujący do twarzy, Nivelazione Skin Therapy WINTER: 19,50 zł (50 ml)

Zimowy krem kojący do twarzy dla dzieci i niemowląt, Nivelazione Skin Therapy WINTER: 22 zł (75 ml)

Zimowy krem odżywczy do rąk, Nivelazione Skin Therapy WINTER: 12 zł (75 ml)

eprasa.pl dc5f28b688

Cała prawda o... fluorkach

Jak zmniejszyć ekspozycję na fluorki?

Dodaje się je do wody i pasty do zębów, aby zapobiec próchnicy, tymczasem mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia

CO TO JEST?

Są to związki jonowe pochodzące od pierwiastka fluoru. Występują w wielu postaciach, zarówno naturalnych, jak i syntetycznych. To właśnie te wytwarzane przemysłowo warianty, takie jak fluorek sodu czy kwas fluorokrzemowy, są dodawane do zasobów wody w niektórych obszarach, aby zapobiec próchnicy zębów. Jednak praktyka ta od dziesięcioleci budzi kontrowersje. Spożywanie zbyt dużej ilości tych substancji zarówno ze źródeł naturalnych, jak i syntetycznych może dawać cały wachlarz szkodliwych skutków dla zdrowia.

GDZIE MOŻNA JE ZNALEŹĆ?

Według organizacji Fluoride Action Network (fluoridealert.org), większość krajów Europy Zachodniej nie fluoryzuje wody kranowej. Ale w USA jest więcej ludzi pijących sztucznie wzbogacaną tymi związkami wodę niż we wszystkich innych krajach razem wziętych, fluoryzuje się tam bowiem ponad 70% zasobów wody. W Wielkiej Brytanii ok. 10% populacji ma fluoryzowaną wodę z kranu.

Inne źródła tych substancji w domu obejmują pastę do zębów i inne produkty do pielęgnacji zębów (zwykle jest to fluorek sodu lub monofluorofosforan sodu), pestycydy, przetworzoną żywność i napoje, powlekane teflonem patelnie nieprzywierające i niektóre leki, takie jak antybiotyk cyprofloksacyna i lek na serce — flekainid. Herbata, zwłaszcza odmiany ze starszych liści niższej jakości, mogą zawierać wysoki poziom fluorków, ponieważ rośliny herbaciane łatwo wchłaniają te związki z gleby.

CO JEST Z NIMI NIE TAK?

Fluorki są toksyczne, dlatego na każdym opakowaniu zawierającej je pasty do zębów sprzedawanej w USA widnieje ostrzeżenie o truciźnie. Nadmierne spożycie tych substancji powoduje fluorozę zębów (odbarwienie szkliwa) i szkieletu (wyniszczającą chorobę kości). Wiąże się to również z obniżonym IQ[1], ADHD[2], niedoczynnością tarczycy[3], złamaniami[4] i i nowotworami kości[5] — w niektórych badaniach nawet przy stosunkowo niskim poziomie ekspozycji. Dzieci są szczególnie na nie narażone, nawet jeśli nie piją fluoryzowanej wody. Badania wykazują, że spożywają one znaczną ilość fluorków każdego dnia z samej pasty do zębów[6], prawdopodobnie dlatego, że wiele z nich nie wypluwa pasty ani nie płucze ust wodą po szczotkowaniu[7]. Każdego roku ok. 30 tys. spraw w amerykańskich centrach kontroli zatruć wiąże się z ostrym zatruciem tymi związkami u dzieci, zwykle w wyniku spożycia zbyt dużej ilości pasty do zębów[8]. Skutki wahają się od tymczasowych objawów żołądkowych do poważnych problemów zdrowotnych, a nawet (rzadko) śmierci[9].

Sprawdź źródło wody

Dowiedz się, czy woda z kranu jest sztucznie fluoryzowana, kontaktując się z lokalną firmą wodociągową. Jeśli tak, zainstaluj system filtracji wody, taki jak system odwróconej osmozy, który filtruje te związki.

eprasa.pl dc5f28b688

Wybierz pastę do zębów bez fluorków

...i płyn do płukania jamy ustnej oraz inne produkty do pielęgnacji zębów (poniżej prezentujemy wybrane przez nas najlepsze marki). Sprawdzaj dokładnie etykiety, ponieważ wiele produktów sprzedawanych w sklepach ze zdrową żywnością i tak zawiera te substancje.

Jedz i pij ekologicznie

Wybieraj tego rodzaju produkty, gdy tylko to możliwe, aby uniknąć substancji pochodzących z pestycydów i nawozów. Unikaj też przetworzonej żywności i napojów, które z dużym prawdopodobieństwem będą zawierać fluorki z procesów produkcyjnych. Postawienie na dobrą dietę o niskiej zawartości cukru pomoże również w naturalny sposób zachować zdrowe zęby.

Poproś swojego dentystę, aby w miarę możliwości unikał stosowania produktów, które są fluoryzowane.

Czy fluor zapobiega próchnicy?

Fluoryzowana woda jest często wychwalana jako powód, dla którego Stany Zjednoczone odnotowały duży spadek próchnicy zębów w ciągu ostatnich 60 lat. Jednak ten sam spadek zaobserwowano we wszystkich krajach rozwiniętych, a większość z nich nigdy nie dodawała fluorków do swoich zasobów wody[1].

Obecnie powszechnie przyjmuje się, że korzystne działanie tych substancji wynika przede wszystkim z miejscowego kontaktu z zębami (tj. wraz z pastą do zębów), a nie spożycia (wraz z wodą czy tabletkami)[2]. Mimo to, z racji na wszystkie zagrożenia z nimi związane i wiele dostępnych już naturalnych opcji opieki stomatologicznej (najlepsze według nas marki w ramce poniżej), najlepiej jest w pełni unikać fluorków.

BIBLIOGRAFIA

1 World Health Organization (WHO), Global Oral Health Programme, www.mah.se/CAPP
2 Fluoride Action Network, 10 Facts about Fluoride

Staraj się nie pić zbyt dużo herbaty

Szczególnie uważaj na odmiany butelkowane i instant. Jeśli kochasz ten napój, wybieraj marki dobrej jakości z młodych liści, takie jak biała herbata, która ma niską zawartość tych związków i wysoką zawartość przeciwutleniaczy wzmacniających zdrowie.

Sprawdź przyjmowane leki

Sprawdź, czy Twoje lekarstwa nie są fluoryzowane. Jeśli tak, zapytaj swojego lekarza, czy istnieje bezpieczniejsza alternatywa.

Pielęgnacja zębów bez fluorków

Wypróbuj te marki past do zębów i innych produktów stomatologicznych pozbawionych fluorków, które wspomagają zdrowie zębów i dziąseł za pomocą naturalnych składników.

- Weleda
- Green People
- Sarakan
- Urtekram
- The Natural Family Co.
- North American Herb & Spice
- Georganics
- Nature's Answer
- Jack N' Jill Kids

Unikaj smażenia na patelniach pokrytych teflonem. Zamiast tego wypróbuj stal nierdzewną.

BIBLIOGRAFIA

1 Public Health, 2018; 154: 87–97; J Hazard Mater, 2011; 186: 1942–6
2 Environ Int, 2018; 121: 658–66
3 J Epidemiol Community Health, 2015; 69: 619–24
4 Am J Epidemiol, 1999; 150: 817–24
5 Cancer Causes Control, 2006; 17: 421–8
6 Fluoride Action Network, Fluoride Intake from Toothpaste vs. Recommended Daily Intake from All Sources; J Public Health Dent, 1999; 59: 211–23
7 Pediatr Dent, 1997; 19: 99–103
8 Monogr Oral Sci, 2011; 22: 66–80
9 Odontostomatol Proodos, 1989; 43: 31–9

eprasa.pl

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę D

Oto 11 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Związek ten jest wyjątkowy, ponieważ może być wytwarzany w skórze pod wpływem światła słonecznego.

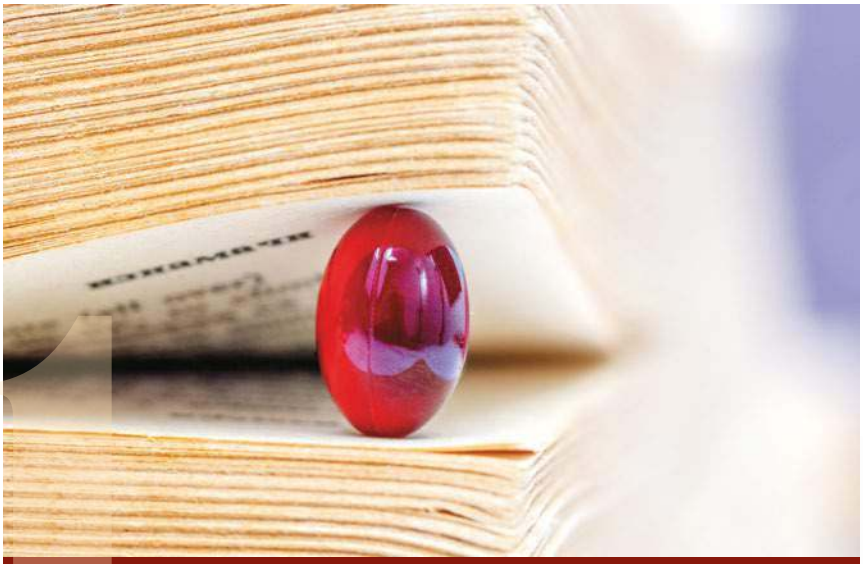
Biologicznie aktywna postać witaminy D – 1,25(OH)2D stymuluje wchłanianie wapnia w jelitach. Bez niej absorbowane jest zaledwie 10-15% tego pierwiastka z pożywienia i ok. 60% fosforu. Prawidłowa ilość słonecznej witaminy zwiększa wchłanianie wapnia o 30-40%, a i fosforu o 80%[1].

Wyprodukowana w naszej skórze witamina D może być odpowiedzialna za regulację do 200 genów[2]! Tymczasem niedobór tego związku dotyka prawie 50% populacji na całym świecie. Zdaniem ekspertów przyczyną tej wręcz pandemicznej hipowitaminozy jest nasz styl życia – coraz więcej czasu spędzamy we wnętrzach, co skutkuje niewystarczającą ekspozycją na światło słoneczne. Już samo noszenie kremu z filtrem przeciwsłonecznym o współczynniku 30 zmniejsza syntezę witaminy D w skórze o ponad 95%[3]!

Również niektóre choroby powodują deficyt słonecznej witaminy. Pacjenci cierpiący na zespół złego wchłaniania tłuszczu oraz osoby po operacji bariatrycznej często nie są w stanie wchłonąć tego rozpuszczalnego w tłuszczach związku, natomiast chorzy z zespołem nerczycowym tracą w moczu 25(OH)D[4].

Ponieważ niewiele pokarmów zawiera witaminę D, wytyczne zalecają jej suplementację. Jednak przed jej rozpoczęciem, dla bezpieczeństwa najlepiej wcześniej oznaczyć poziom 25-hydroksywitaminy D w surowicy i dopiero w przypadku wyników poniżej normy sięgnąć po preparat.

Warto to zrobić, bowiem metaanaliza badań wykazała, że suplementacja tego związku wiąże się ze znacznie zmniejszoną śmiertelnością[5]. Zobacz, co jeszcze potrafi słoneczna witamina!



1 Przeciwdziała zaburzeniom funkcji poznawczych

We włoskim badaniu populacyjnym Invecchiare in Chianti niski poziom witaminy D był związany ze znacznym spadkiem funkcji poznawczych w badanej populacji osób starszych w okresie 6 lat[6]. Naukowcy dowiedli też, że obniżone stężenie 25(OH)D może negatywnie odbijać się na funkcjach wykonawczych, podczas gdy pamięć i inne domeny poznawcze mogą być względnie zachowane.

2 Chroni serce

Liczne prace dostarczają dowodów na to, że protekcyjne działanie witaminy D na serce może odbywać się na kilka sposobów: poprzez tłumienie stanu zapalnego albo układ hormonalno-enzymatyczny reniny i angiotensyny, który kontroluje objętość krążącej w ustroju krwi oraz stężenia jonów sodowych i potasowych w płynach ustrojowych, lub bezpośredni wpływ na komórki serca i ściany naczyń krwionośnych. W Framingham Heart Study pacjenci z niskim stężeniem witaminy D (<15 ng/ml) mieli o 60% wyższe ryzyko chorób serca niż osoby mające jej wyższy poziom[2]. W innym badaniu, w którym obserwowano mężczyzn i kobiety przez 4 lata, osoby z niskim stężeniem witaminy D (<15 ng/ml) były 3-krotnie bardziej narażone na rozpoznanie nadciśnienia tętniczego niż mające >30 ng/ml[7].

eprasa.pl dc5f28b688

3 Oddala widmo cukrzycy typu 2

Badanie zdrowych ludzi w wieku 65 lat i starszych wykazało, że ci, którzy otrzymywali 700 j.m. witaminy D (plus wapń), mieli mniejszy wzrost stężenia glukozy w osoczu na czczo w ciągu 3 lat niż osoby, które przyjmowały w tym czasie placebo[8]. Natomiast fińscy uczeni, którzy obserwowali dzieci od urodzenia, dowiedli, że maluchy, którym podawano suplementy słonecznej witaminy w okresie niemowlęcym, miały prawie 90% mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1 w porównaniu z rówieśnikami, którzy ich nie otrzymywali[9].

4 Wstrzymuje neurodegenerację

Choroba Parkinsona jest główną przyczyną niepełnosprawności w populacji osób starszych. Niestety czynniki jej ryzyka są stosunkowo nieznane. Ostatnio zasugerowano, że przewlekle niewystarczające spożycie witaminy D odgrywa znaczącą rolę w patogenezie choroby Parkinsona. Badanie kohortowe oparte na Mini-Finland Health Survey wykazało, że niski poziom tego związku może być predyktorem jej rozwoju[13].

5 Wspiera układ odpornościowy

Aktywna forma tego związku wpływa na reakcje komórek immunologicznych, m.in. zwiększanie produkcji białek zwalczających mikroby. Słoneczna witamina moduluje odpowiedź immunologiczną dzięki 2 mechanizmom: uczestniczy w wytwarzaniu tzw. naturalnych antybiotyków (czyli katelicydyny i defensyny) oraz reguluje funkcje limfocytów T[10]. Zdaniem niektórych uczonych niedobór słonecznej witaminy w miesiącach zimowych może być sezonowym bodźcem, który wywołuje ogniska grypy[11]. W japońskim randomizowanym kontrolowanym badaniu dzieci, którym codziennie podawano jej suplement w dawce 1 200 j.m., miały o 40% niższy wskaźnik zachorowań na grypę typu A w porównaniu z tymi, którym podawano placebo[12].

REKLAMA

Witamina D
POMAGA
w utrzymaniu zdrowych kości i zębów
w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni
w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND

kenay®
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY
ul. Częstochowska 25,
62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

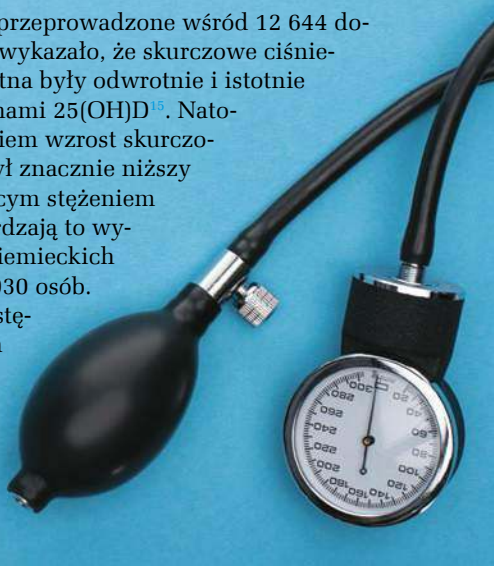
eprasa.pl dc5f28b688

Walczy z rakiem

Zmniejsza proliferację komórek i zwiększa ich różnicowanie, zatrzymuje wzrost nowych naczyń krwionośnych i ma znaczące działanie przeciwzapalne. Wiele prac naukowych sugeruje związek między niskim poziomem witaminy D a zwiększonym ryzykiem rozwoju nowotworów, z najsilniejszymi dowodami dotyczącymi raka jelita grubego. W badaniu Health Professionals Follow-up Study u osób z wysokim stężeniem słonecznej witaminy prawdopodobieństwo rozpoznania raka okrężnicy było o połowę mniejsze niż u osób z niskim stężeniem. Istnieją też pewne dowody łączące wyższe spożycie tego związku z niższym ryzykiem raka piersi[14].

Obniża ciśnienie

Badanie NHANES-III przeprowadzone wśród 12 644 dorosłych Amerykanów wykazało, że skurczowe ciśnienie krwi i ciśnienie tętna były odwrotnie i istotnie skorelowane z poziomami 25(OH)D[15]. Natomiast związany z wiekiem wzrost skurczowego ciśnienia krwi był znacznie niższy u osób z wystarczającym stężeniem witaminy D[16]. Potwierdzają to wyniki uzyskane przez niemieckich uczonych w grupie 4 030 osób. Zauważyli oni, że występowanie nadciśnienia tętniczego było także związane ze zmniejszonym poziomem 25(OH)D w surowicy.



Łagodzi depresję

Norweskie badanie przeprowadzone na ludziach z nadwagą wykazało, że u osób otrzymujących duże dawki witaminy D (20-40 tys. j.m. tygodniowo) odnotowano znaczną poprawę w wynikach skali objawów depresyjnych po roku w porównaniu z pacjentami otrzymującymi placebo[17].

Kiedy jest jej za mało?

Wynik badania 25(OH)D3, interpretowany jest w kontekście określonych przedziałów referencyjnych poddanych przez laboratorium. Wartości:

- poniżej 20 ng/ml (poniżej 50 nmol/l) oznaczają stan ciężkiego niedoboru witaminy D wymagający leczenia;
- 20-30 ng/ml (50-75 nmol/l) wskazują na niewystarczającą podaż tego związku;
- 30-50 ng/ml (75-125 nmol/l) są optymalne, czyli stanowią wynik prawidłowy;
- 50-100 ng/ml (125-250 nmol/l) potwierdzają za wysokie stężenie;
- 100-200 ng/ml (>250 nmol/l) uznawane są za stężenie potencjalnie toksyczne.

Wzmacnia kości i... zapobiega upadkom

Wiadomo, że witamina D pomaga organizmowi wchłaniać wapń i odgrywa rolę w zdrowiu kości. Jednak mało kto wie, że jej receptory znajdują się na szybkokurczliwych włóknach mięśniowych, które jako pierwsze reagują podczas upadku[18]. Przypuszcza się, że słoneczna witamina może zwiększać siłę mięśni, zapobiegając w ten sposób upadkom. Wiele badań wykazało związek między niskim stężeniem tego związku a zwiększonym ryzykiem złamań i upadków u osób starszych. Połączona analiza 12 badań nad zapobieganiem złamaniom wykazała, że suplementacja ok. 800 j.m. witaminy D dziennie zmniejszała liczbę złamań szyjki kości udowej i innych niż kręgosłup o ok. 20%[19].

BIBLIOGRAFIA

1. J Intern Med. 2006;260:245-5
2. Circulation. 2008;117:503-11; J Natl Cancer Inst. 2008;100:1581-91
3. Am J Clin Nutr. 2008;88:1519-27; J Clin Endocrinol Metab. 1987;64:1165-8
4. N Engl J Med. 2007;357:266-81
5. Arch Intern Med. 2007;167:1730-7
6. Arch Intern Med. 2010;170:1135-41
7. Hypertension. 2007;49:1063-9
8. Diabetes Care. 2007;30:980-6
9. Lancet. 2001;358:1500-3
10. J Immunol 2009; 182:4289-95; J Allergy Clin; Immunol 2010; 126:52-8
11. US Pharm. 2010;35:58-76
12. Am J Clin Nutr. 2010;91:1255-60
13. Arch Neurol. 2010;67:808-11
14. J Natl Cancer Inst. 2008;100:796-804; Am J Clin Nutr. 2010;91:1699-707
15. Am J Hypertens. 2007;20:713-9
16. Am J Clin Nutr. 2008;87:136-41
17. J Intern Med. 2008;264:599-609
18. Nutrition Action Healthletter. 2009 Nov 3-7
19. Arch Intern Med. 2009;169:551-61
20. JAMA. 2006;296:2832-8
21. J Pharmacol Pharmacother. 2012 Apr-Jun; 3(2): 118-126
22. Obstet Gynecol. 2010;115:795-803

eprasa.pl dc5f28b688

10 Zmniejsza ryzyko choroby autoimmunologicznej

Prospektywne badanie osób rasy białej wykazało, że ludzie z najwyższymi stężeniami witaminy D miały o 62% mniejsze ryzyko rozwoju stwardnienia rozsianego w porównaniu z osobami z najniższymi stężeniami[20]. Uczeni z Indii są zdania, że deficyt tego związku może przyczyniać się do chorób autoimmunologicznych, takich jak cukrzyca typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów oraz autoimmunologiczna choroba tarczycy[21].

11 Redukuje zagrożenie NTM

Częstość występowania zaburzeń dna miednicy, w tym nietrzymania moczu i stolca, wzrasta wraz z wiekiem. Te przykre dolegliwości pozostają jedną z najczęstszych przyczyn operacji ginekologicznych, w których niestety odsetek niepowodzeń wynosi 30%. Subnormalne poziomy 25(OH)D są powszechne wśród kobiet. Naukowcy zauważyli związek między niskim stężeniem tego związku a większym prawdopodobieństwem zaburzeń dna miednicy[22]. Wyniki National Health and Nutrition Examination Survey potwierdziły, że niższy poziom witaminy D wiąże się z podniesionym ryzykiem nietrzymania moczu u pań w wieku powyżej 50 lat.

REKLAMA

eprasa.pl dc5f25b688

Zaprogramuj się na zdrowie

O pamięci ciała, postrzeganiu choroby oraz sposobach odzyskania zdrowia z Magdą Wdowiak, konsultantką i ekspertką biologii totalnej, rozmawia Ewa Owczarek

OCL: Biologia totalna wyrosła na gruncie nowej medycyny germańskiej dr. Ryke'a Geerda Hamera. Jej ideę skonkretyzował francuski lekarz Claude Sabbah. Czym dla biologii totalnej jest choroba?

Magda Wdowiak: Manifestacją nieuświadomionego konfliktu, który się rozegrał na poziomie psychoemocjonalnym w naszej przeszłości. Brak uświadomienia go oraz emocji, które mu towarzyszyły, powoduje skierowanie tego sygnału do ciała i objawia się w postaci choroby, czyli utraty równowagi w organizmie. Ciało sygnalizuje nam, że zignorowany konflikt miał miejsce.

OCL: Jak możemy przywrócić równowagę w swoim organizmie?

Magda Wdowiak: Pamiętam, kiedy sama doświadczyłam skuteczności biologii totalnej. Pewnego ranka obudziłam się z bólem brzucha, którego przyczyną był rozwijający się stan zapalny wyrostka robaczkowego. Sięgnęłam po wiedzę z biologii totalnej i uświadomiłam sobie konflikt, który spowodował chorobę. Dotarłam do emocji z nim związanych i ból minął. Jestem przekonana, że gdyby nie ta moja praca wewnętrzna, wylądowałabym w szpitalu. W biologii totalnej szukamy tzw. efektu „aha!". Kiedy do niego dotrzemy, następuje przeskok kwantowy, a w naszym mózgu dochodzi do zmiany na poziomie neuronalnym. W tym momencie przestrajamy nasze DNA i odblokowujemy energię, która utkwiła w danym konflikcie. Oznacza to, że w naszych organizmach zostaje ona wprowadzona w ruch na nowo, dzięki czemu możemy się regenerować.

OCL: Jak szybko pojawią się efekty takiej pracy?

Magda Wdowiak: Jeden z moich pierwszych klientów przyszedł na sesje z pokrzywką wokół łokci, która w trakcie sesji zaczęła znikać. W tym czasie nie działo się nic więcej oprócz rozmowy. Nasza metoda właśnie na tym polega. Dzięki dobrze stawianym pytaniom wyciągamy z podświadomości to, co pozostawało ukryte. Choroba konkretnej części ciała nie jest przypadkiem. Naszym zadaniem jest dowiedzieć się, dlaczego zachorowała właśnie ta tkanka. Fascynuje mnie to. Skuteczność tej metody jest jej ogromną wartością, ale warunkiem jest otwartość umysłu. Musimy podążać za czuciem i słuchać uważnie mowy ciała. Umysł potrafi blokować niektóre informacje i sygnały. Prawdziwą sztuką jest słuchać ciała bez mentalnego blokowania.

OCL: Czasem doświadczamy wielu dolegliwości. Czy za każdą z nich stoi jakiś konflikt?

Magda Wdowiak: Jako społeczeństwo jesteśmy mało uwrażliwieni na własne ciało i płynące z niego sygnały. Przez nasze złe nawyki, historię osobistą, rodzinną, a nawet narodową odczuwamy je w zaburzony sposób. Zdarza się, że nawet czasem nie myślimy, czy jesteśmy głodni, czy nie, jedzenie jest dla nas czynnością nawykową. Nie kontaktujemy się z potrzebami organizmu oraz ignorujemy wiele sygnałów, które do nas płyną. Potem często interpretujemy je mylnie poprzez intelekt albo uznajemy za przypadkowe, zależne od zewnętrznych okoliczności. Na przykład przyjmujemy, że mamy kurzajki, bo byliśmy na basenie. Dlaczego jednak wirus, który mógł być obecny w obiekcie, aktywował się akurat w tym momencie u tej konkretnej osoby a u innej nie?

OCL: Z powodu nieuświadomionych konfliktów?

Magda Wdowiak: Często dotyczą one spraw podstawowych, jak terytorium albo tożsamość, a z nich wypływają wtórne. Wielość ich powoduje, że trudniej nam rozeznać się w sytuacji. Mówimy wtedy o powiązaniach albo o zespołach chorobowych, w których biorą udział różne tkanki. Trudno nam zrozumieć, dlaczego z jednej choroby przechodzimy w drugą, a jest to właśnie efekt niezrozumienia tego pierwszego konfliktu. W ten sposób jesteśmy prowadzeni do uświadomienia oraz uwolnienia emocji stojących za nimi. Ból i gorączka to właśnie wołanie naszego ciała o uwagę. Jeśli choroba położy nas do łóżka, da nam chwilę na zastanowienie. Często dopiero poważna choroba zatrzymuje nas przy sobie i zmusza do znalezienia odpowiedzi na mnożące się pytania. Dlaczego ja, a nie sąsiadka? Dlaczego teraz? Takie pytania są pierwszym impulsem do rozwoju osobistego, prowadzą do zmiany stylu życia i rozumienia siebie w świecie.

OCL: Kto sięga po biologię totalną?

Magda Wdowiak: Czasami dopiero ciężka choroba skłania do tego, ale coraz częściej bardziej świadome osoby nie chcą dopuścić do rozwinięcia się nawet lżejszych dolegliwości. Kiedy ciało nie jest jeszcze tak mocno obciążone, efekty terapii są szybsze. Możemy tą metodą pracować nie tylko z chorobami, ale także z wielokrotnie powtarzającymi się podobnymi nieprzyjemnymi doświadczeniami. Dotyczyć to może na przykład notorycznych bankructw, niemożności stworzenia związku, złych relacji z innymi lub nieustannego tracenia pracy. Jeśli dojdziemy do źródeł tych konfliktów, następują duże zmiany: odblokujemy przepływ pieniędzy, rozwiązujemy konflikty z ludźmi, a ciało przestaje chorować.

OCL: Jak dotrzeć do źródeł tych konfliktów?

Magda Wdowiak: W przypadku powtarzalnych zdarzeń zawsze należy dotrzeć do pierwszej trudnej sytuacji – bankructwa, zwolnienia z pracy, rozprawy sądowej. Jeżeli nie rozwią-

eprasa.pl dc5f28b688

żemy tego pierwotnego konfliktu, będą pojawiać się podobne po to właśnie, by nam o nim przypominać. Czasami przyczyna takich zdarzeń leży w naszym życiu osobistym. Bywa, że ktoś często doświadcza zwolnień, ponieważ w dzieciństwie był odrzucany przez rodziców albo wręcz został wygnany z domu. Naszym zadaniem, jest znaleźć to pierwotne opuszczenie, które aktualnie manifestuje się w życiu.

OCL: Czy zawsze te zdarzenia wynikają z naszej osobistej historii?

Magda Wdowiak: Konflikt wcale nie musi dotyczyć pierwotnie nas samych. Zostaliśmy powołani przez nasz ród, by rozwiązać także nierozwiązane konflikty przodków. Jeżeli więc w jakiejś rodzinie było bankructwo i powtarza się ono w kolejnych pokoleniach, może być to przejaw lojalności rodowej. Jest to rodzaj solidarności z naszymi przodkami, zgodnie z myślą „oni bankrutowali to ja też". Oznacza to, że w tej rodzinie aktywny jest jeszcze określony program. W biologii totalnej mówimy, że nieodkodowany program tworzy konflikt, z którym bezwiednie żyjemy. Naszą rolą jest zdać sobie sprawę z tego i świadomie go uwolnić.

OCL: Jak to zrobić?

Magda Wdowiak: Programy funkcjonują w naszym polu informacyjnym. Przykładem mogą być kobiety, które w sposób dziedziczny chorują na raka piersi, tak jak ich matki i babki. Z poziomu naszej metody mówimy, że nie dziedziczymy raka, tylko nierozwiązany konflikt. Po naszych przodkach niesiemy wspomnienia i emocje. Pierwsze pytanie, które należy postawić w przypadku raka piersi, dotyczy konfliktu gniazda, czyli relacji z partnerem i dziećmi. Być może kobieta ma jakąś troskę o dziecko albo pojawia się trudność z wykarmieniem potomstwa. Przyczyną mogą być zdrady, alkoholizm, brak pieniędzy lub dramaty związane z chorobą dziecka. Należy też sprawdzić, jak jej osobista historia koresponduje z życiem jej matki. Często życie kolejnych pokoleń wygląda podobnie. Bywają rody, w których kobiety kolejno wiążą się z alkoholikami, bo tak właśnie działa program.

OCL: Czy zdarza się, że konflikt zostaje uświadomiony, a choroba nadal trwa?

Magda Wdowiak: Tak. Oznacza to, że trzeba pracować dalej nad uwolnieniem emocji, które wciąż obciążają ciało. Samo uświadomienie konfliktu to 70% rozwiązania problemu. Jeśli choroba pozostaje, najprawdopodobniej oznacza to, że w pamięci komórkowej pozostał ślad emocjonalny. Aby ten zapis uwolnić, można wykorzystać wiele technik pracy z ciałem – kinezjologię, czy techniki pracy z emocjami. Jeżeli i to nie wystarczy, prawdopodobnie pod spodem danej choroby jest jeszcze inny konflikt, do którego należy dotrzeć. Czasami ciało manifestuje ich wiele. Rozwiązanie jednego pozwoli na jakiś progres w zdrowieniu, ale jeżeli nie mamy stuprocentowego wyzdrowienia, należy poszukać kolejnych przyczyn, a następnie uwolnić emocje z nimi związane.

OCL: Wydaje mi się, że praca konsultanta biologii totalnej to zajęcie wymagające precyzji i cierpliwości...

Magda Wdowiak: Czasami to jak praca detektywa z lupą. Jednak doświadczony konsultant biologii totalnej potrafi szybko namierzyć konflikt. Dobrze zadane pytanie może odblokować ich kilka jednocześnie.

eprasa.pl dc5f28b688

OCL: Czy wiedza biologa pomaga Pani w korzystaniu z biologii totalnej?

Magda Wdowiak: Bardzo. Zwykle intelektualizujemy problemy, a kiedy spoglądamy na nie przez pryzmat biologii, łatwiej nam uniknąć tej pułapki. Ludzie podlegają podobnym mechanizmom co zwierzęta. Są też konflikty stworzone przez człowieka, chociażby dotyczący niskiego poczucia własnej wartości. Zwierzęta nie porównują się, nie mają też problemu ze swoim wyglądem. Jednak kiedy popatrzymy na poczucie własnej wartości z poziomu świata zwierząt, zrozumiemy, że chodzi o swoje znaczenie w stadzie. Jako zwierzę stadne chcemy poczuć, że jesteśmy częścią pewnej społeczności.

OCL: Co poszczególne części ciała mówią o naszych chorobach?

Magda Wdowiak: Można ogólnie powiedzieć, że jak kogoś bolą plecy, to znaczy, że dźwiga dużo ciężarów. Z pewnością jest to prawda, ale zbyt mało precyzyjna, by komuś faktycznie pomogła. Jeśli jednak z uwagą popatrzymy na te plecy, określimy, czego dokładnie problem dotyczy – kręgosłupa, powięzi, mięśni czy skóry – rozwiążemy zagadkę i tu przydaje się wiedza z biologii i anatomii.

OCL: Co pamięta nasze ciało?

Magda Wdowiak: Wszystko, co wydarzyło się w naszym życiu osobistym, każdy fakt i emocję. Ciało zachowuje także wspomnienie momentu poczęcia i wydarzenia z życia prenatalnego, a także doświadczenia przodków. W biologii totalnej pracujemy do 4 pokoleń wstecz. Przyjmujemy, że oddziałują na nas jeszcze przeżycia naszych prapradziadków. Tradycyjne zapisy medycyny Wschodu mówią, że niesiemy zapisy poprzednich wcieleń. Biologia totalna pracuje jednak w oparciu o fakty. Jeśli ciało pamięta te poprzednie wcielenia, przełożą się one na historie rodowe i będą korespondować z tym, co dzieje się w naszym osobistym życiu.

OCL: Jak nasze historie rodowe przekładają się na nasze obecne życie?

Magda Wdowiak: Pamiętam swoją pierwszą reakcję, kiedy dowiedzieliśmy się o wybuchu wojny na Ukrainie. Jako matka samotnie wychowująca dwójkę dzieci, szukałam najlepszego sposobu na zabezpieczenie swojej rodziny. Odruchowo kupiłam spore zapasy jedzenia i dopiero wtedy poczułam się uspokojona. Opowiedziałam o tym przyjaciółce, a ona z kolei podzieliła się swoją historią – każdemu dziecku kupiła plecak, latarkę, koc termiczny itp. W ogóle nie pomyślała o żywności, ponieważ skupiła się na przygotowaniach do ewentualnej ucieczki. Pokazało mi to, że ja w swojej pierwotnej, nieuświadomionej reakcji odpowiedziałam na głód, jaki panował u moich przodków. Moi dziadkowie bowiem doświadczyli ekstremalnego głodu w obozach koncentracyjnych. Przodkowie mojej przyjaciółki natomiast zostali wygnani z kraju i na emigracji nie mieli podstawowych rzeczy, których potrzebowali do życia. Podprogowo zareagowałyśmy na to, czego doświadczali nasi przodkowie. Czasem zdarzają się anomalie w ciele – przesunięta nerka lub 2 śledziony – które także są odpowiedzią na historię rodową. Jeżeli przodek miał przestrzeloną nerkę w czasie wojny, jego potomek będzie miał tę nerkę wyżej, aby ją „ochronić".

OCL: Mam wrażenie, że biologia totalna staje się popularna. Czemu tak się dzieje Pani zdaniem?

Magda Wdowiak: Przyglądam się temu z ogromną radością. Obserwuję, jak ta metoda, która ma ponad 40 lat, zaraża dzięki swojej skuteczności. Rozumienie i słuchanie ciała, do czego ona nas namawia, powinno być naszą codziennością. Dzieci w sposób naturalny słuchają jeszcze tego wewnętrznego głosu – wiedzą, kiedy nie chcą być dłużej karmione i potrafią wyrazić swój sprzeciw, albo kiedy zmusza się je, żeby położyły się spać. Dorośli muszą nauczyć się tego od nowa.

OCL: Komu poleca Pani webinary, a dla kogo są indywidualne konsultacje?

Magda Wdowiak: Webinary są dla każdego. Można po nie sięgnąć, kompletnie nic nie wiedząc o metodzie. Wystarczy wysłuchać jednego wykładu dotyczącego danego zagadnienia, które na ten moment nas dotyczy. Otrzymuję wiele takich sygnałów, że potrafią pomóc. Na przykład odezwał się do mnie mężczyzna, który po obejrzeniu webinaru o pieniądzach, zdał sobie sprawę z tego, że jego długi ciągną go w dół. Gdy rozpoznał konflikt, dostał angaż, który dokładnie pokrywał wysokość tych należności.

Konsultacji natomiast potrzebujemy wtedy, gdy mimo wiedzy na temat przyczyny swojej choroby, nie możemy osiągnąć tego momentu „aha!", a co za tym idzie – wyzdrowienia. Ktoś może potrzebować pomocy przy znalezieniu pierwotnego programu. Czasami to wydaje się skomplikowane, a niekiedy po prostu lubimy, żeby to przyjazny specjalista przeprowadził nas przez cały proces. Momentowi spotkania z chorobą towarzyszy pewne szczególne poczucie osamotnienia, dlatego obecność drugiej osoby jest wtedy cenna.

OCL: Jeden z Pani webinarów, dotyczący trzustki, jest bezpłatny. Dlaczego?

Magda Wdowiak: To był mój urodzinowy prezent dla świata. Wybrałam go dlatego, że rak trzustki szybko zbiera swoje żniwo. Kilkakrotnie zdarzyło mi się pracować z osobami chorymi na ten nowotwór, które zgłosiły się zbyt późno na konsultacje. Ich ciało było już na tyle wycieńczone, że nie udało się uratować życia, nawet kiedy konflikty powodujące chorobę zostały rozwiązane. Zależy mi, żeby do tego webinaru mieli dostęp wszyscy, którzy zmagają się z tą chorobą, a bariera finansowa nie stała się przeszkodą w wyzdrowieniu. Chciałam w ten sposób upamiętnić wszystkich moich pacjentów chorych na raka trzustki.

OCL: Bardzo dziękuję za rozmowę.

Magda Wdowiak jest konsultanką biologii totalnej, a także Certyfikowanym Trenerem Nowoczesnych Technik Uczenia i Rozwoju Osobistego. Ma tytuł magistra inżyniera biotechnologii. Była także doktorantką Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Odbyła z klientami ponad 7 tys. godzin indywidualnych sesji. Ma za sobą ponad 5 tys. godzin przeprowadzonych wykładów i szkoleń.

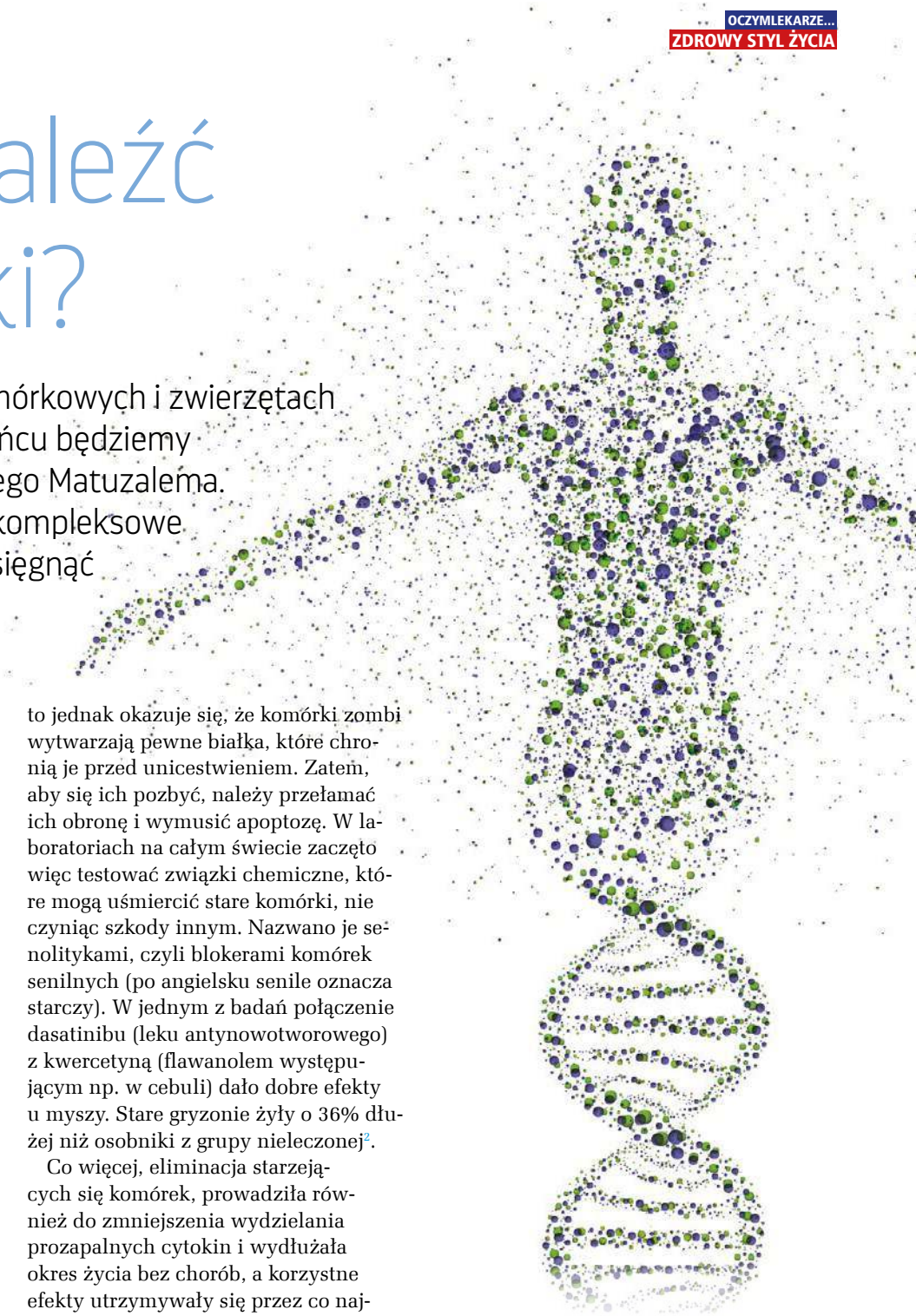
Więcej informacji: www.magdawdowiak.com

Bezpłatny webinar na temat raka trzustki https://magdawdowiak.com/produkt/trzustka-w-swietle-biologii-totalnej-podcast/

eprasa.pl dc5f28b688

Gdzie znaleźć senolityki?

Eksperymenty na liniach komórkowych i zwierzętach rozbudzają nadzieje, że w końcu będziemy w stanie dożyć wieku biblijnego Matuzalema. Jednak nim uczeni opracują kompleksowe pigułki na starość, możemy sięgnąć po sprawdzone rozwiązania.



W czerwcu 2018 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała 11. edycję Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, w której po raz pierwszy umieściła starzenie się. Klasyfikacja starzenia się jako choroby toruje drogę nowym badaniom nad nowymi lekami nie tylko na choroby związane z wiekiem, ale i na starość[1].

W ciągu ostatnich dekad naukowcy odkryli, jak podnosić poziom sirtuin – enzymów młodości, nauczyli się aktywować telomerazę, która zapobiega skracaniu telomerów, oraz pobudzić wzrost nowych mitochondriów. Jednak spektakularne efekty tych odkryć blokują starzejące się komórki (senilne albo zombie) z upływem lat akumulujące się w organizmie. Jak dowodzą eksperymenty, są one jednym z czynników osłabienia funkcji fizycznych oraz postępującej dysfunkcji tkanek. Gdy wszczepiono je młodym myszom, w ciągu zaledwie 2 tygodni spowodowały trwałe upośledzenie fizyczne, a także „zainfekowały" procesami starzenia inne tkanki!

Pozbyć się „infekcji"

Skoro stare komórki mają realny wpływ na zdrowie osobnika, to pozbycie się ich mogłoby poprawić naszą kondycję. Choć nasz organizm wyposażony jest w mechanizmy (takie jak np. apoptoza, czyli zaprogramowana śmierć komórkowa), które powinny rozwiązać ten problem, to jednak okazuje się, że komórki zombi wytwarzają pewne białka, które chronią je przed unicestwieniem. Zatem, aby się ich pozbyć, należy przełamać ich obronę i wymusić apoptozę. W laboratoriach na całym świecie zaczęto więc testować związki chemiczne, które mogą uśmiercić stare komórki, nie czyniąc szkody innym. Nazwano je senolitykami, czyli blokerami komórek senilnych (po angielsku senile oznacza starczy). W jednym z badań połączenie dasatinibu (leku antynowotworowego) z kwercetyną (flawanolem występującym np. w cebuli) dało dobre efekty u myszy. Stare gryzonie żyły o 36% dłużej niż osobniki z grupy nieleczonej[2].

Co więcej, eliminacja starzejących się komórek, prowadziła również do zmniejszenia wydzielania prozapalnych cytokin i wydłużała okres życia bez chorób, a korzystne efekty utrzymywały się przez co najmniej 7 miesięcy od leczenia.

Moc z roślin

No dobrze, ale skoro badania trwają i nie ma jeszcze pigułki dla ludzi, to co możemy zrobić, by ograniczyć infekcję komórek senilnych i zahamować procesy starzenia się oraz związane z nimi stany zapalne, które sprzyjają rozwojowi poważnych chorób? Na szczęście, dzięki mrówczej pracy naukowców, znamy już inne substancje, które mają działanie podobne do desatinibu i kwercetyny.

Należą do nich m.in. fisetyna (żółty barwnik występujący np. w jabłkach, persymonach, truskawkach i ogórkach) oraz apigenina (flawon obecny w rumianku, pietruszce, cebuli czy pomarańczy), które – jak wykazano – są w stanie eliminować starzejące się komórki. Podawanie fisetyny starym myszom przywróciło równowagę życiową ich tkanek, zmniejszyło zmiany patologiczne

eprasa.pl dc5f28b688

związane z wiekiem oraz zdecydowanie wydłużyło (o ponad 10%) średnią i maksymalną długość życia zwierząt. Co ważne, nie odnotowano żadnych niepożądanych efektów działania, nawet przy podawaniu jej w bardzo wysokich dawkach.

Natomiast apigenina, choć ma nieco słabsze działanie senolityczne, to dodatkowo wspomaga mięśnie.

A może herbatka z imbirem?

Chcąc zachować młodość, warto zamienić kawę na herbatę. Sprawdzi się tu zarówno czarna, jak i zielona. Uczeni przetestowali ekstrakt z czarnej herbaty (będący mieszaniną epikatechin i teaflawin) na muszkach owocówkach. Jego podawanie zwiększyło średnią długość życia u owadów z 51 do 56 dni. Warto przy tym dodać, że epikatechiny zawarte w zielonej herbacie wykazują silne działanie antyoksydacyjne i niszczą wolne rodniki tlenowe, zapobiegając tym samym uszkodzeniom DNA komórkowego i niszczeniu mitochondriów[3].

Natomiast teaflawiny przedłużają długość życia, przynajmniej częściowo, podnosząc ekspresję genową dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) oraz katalazy (CAT) – enzymów, które unieszkodliwiają aktywne formy tlenu, zamieniając je w tlen i wodę.

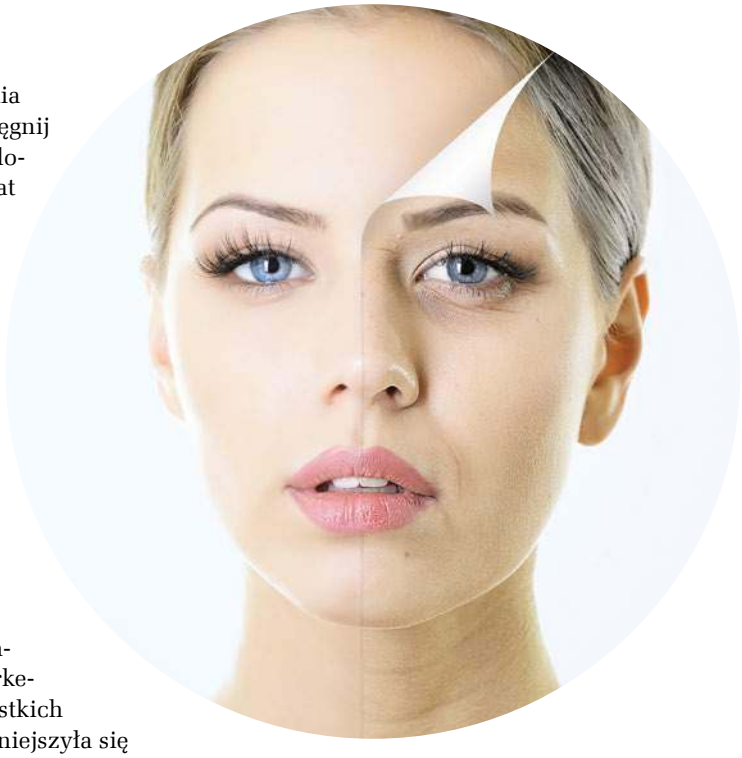
Do peletonu naturalnych senolityków dołącza też czarny imbir. Japończycy odkryli, że zawarte w jego kłączu polimetoksyflawony (KPMF) skutecznie aktywują sirtuiny. Wysoka zawartość tych białek w ciele człowieka może spowolnić procesy starzenia i obumierania komórek, a także przeciwdziała pojawianiu się stanów zapalnych. Wpływa również korzystnie na odporność organizmu, a nawet pomaga mu radzić sobie ze stresem. Co więcej, okazuje się, że związki te mogą być 15-50 razy bardziej skuteczne niż resweratrol!

Oba polimetoksyflawony bezpośrednio i skutecznie aktywują gen SIRT1, który również reguluje metabolizm glukozy i lipidów, dzięki czemu wspomaga walkę z otyłością i przeciwdziała insulinooporności oraz pełni istotne funkcje w zapobieganiu chorobom serca, nadciśnieniu, nowotworom i alzheimerowi.

Spowolnić zegar biochemiczny

Jeśli nie masz zaufania do nowych badań, sięgnij po farmaceutyki o udokumentowanym od lat działaniu przedłużającym życie.

Irańscy badacze doszli do wniosku, że krótkoterminowa wysoka dawka kwercetyny i resweratrolu zmienia markery starzenia w ludzkich komórkach nerkowych. Analiza danych wykazała, że ekspresja genu enzymu beta-galaktozydazy jako markera starzenia we wszystkich grupach leczenia zmniejszyła się w sposób zależny od dawki. We wszystkich grupach leczonych, w sposób zależny od dawki, wzrosła również aktywność sirtuin w porównaniu do grupy kontrolnej. Zdaniem autorów eksperymentu warto stosować resweratrol, by przeciwdziałał starzeniu[4].



Testy przeprowadzone przez Kanadyjczyków dowiodły, że resweratrol zwiększa stężenie SOD w mitochondriach aż 6-krotnie! To istotne, tym bardziej że właśnie tam w czasie przemian energetycznych kumuluje się najwięcej wolnych rodników, które mogą uszkadzać mitochondrialne DNA, prowadząc do uruchomienia procesu zaprogramowanej śmierci tych organelli. Wielu naukowców uważa, że właśnie długość ich życia określa ogólną długowieczność organizmu. Włoscy uczeni wykazali, że koenzym Q10 świetnie sobie radzi ze stresem oksydacyjnym i usuwa wolne rodniki, które mogą uszkodzić błony komórkowe i mitochondria[5]. Od dawna wiadomo, że przedwczesne starzenie się to jeden z głównych skutków ubocznych zbyt małej ilości tej substancji w organizmie. Jednak coraz częściej mówi się, że jego zredukowana forma – ubichinol – jest lepiej przyswajalna i aż 8 razy silniejsza.

A skoro już przy mitochondriach jesteśmy, warto też wspomnieć o dinukleotydzie nikotynoamidoadeninowym (NADH), który jest niezbędnym elementem procesu oddychania komórkowego. Bez niego te organelle nie byłyby w stanie magazynować energii pod postacią adenozynotrójfosforanu (ATP). Suplementy zawierające ten związek aktywują mitochondrialne szlaki oddychania komórkowego i hamują zbyt szybkie starzenie się komórek[6].

Ważną rolę odgrywa tu również metabolit witaminy B3 – mononukleotyd nikotynamidu (NMN), który jest kofaktorem procesów wewnątrz mitochondriów, sirtuin i PARP – rodziny białek biorących udział m.in. w procesach naprawy DNA, stabilności genomowej oraz programowanej śmierci komórki. W badaniach klinicznych potwierdzono, że zapobiega on starzeniu się komórek, chroni chromosomy przed skracaniem, usprawnia pracę mitochondriów, poprawia gospodarkę insulinową u osób z nadwagą i otyłością oraz dostarcza energii[7]. Czegóż więcej jeszcze chcieć?

BIBLIOGRAFIA

1. Front Genet. 2015. November 4;6:326
2. Nat Med. 2018 Aug;24(8):1246-1256
3. Exp Gerontol. 2009 Dec; 44(12):773-83
4. Int J Prev Med. 2017 Aug 31;8:64
5. Free Radic Res. 2002 Apr;36(4):429-36
6. Current Opinion in Plant Biology. 7 (3), s. 254-61, czerwiec 2004
7. Integr Med (Encinitas). 2020 Feb; 19(1): 12-4

eprasa.pl dc5f28b688

kenay®
kenay.com.pl

Senolityki

W bezpieczny sposób spowalniają procesy starzenia, powodują obumieranie starzejących się komórek robiąc miejsce nowym.

- Katechiny zielonej herbaty
- Koenzym Q10/Ubichinol
- Fisetin i FisQNAD
- SirtActivator
- NAD+/NADH
- Czarny imbir
- Resweratrol
- Kwercetyna
- Apigenina

Nowe możliwości na zdrowsze i dłuższe życie

Nasze suplementy pochodzą z certyfikowanych źródeł, nie zawierają zbędnych wypełniaczy. Dbając o najwyższą jakość oferowanych produktów nieustannie sprawdzamy ich czystość.

KENAY Sp. J.
ul. Częstochowska 25
62-800 Kalisz

tel. 62 757 35 88/89
FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

www.kenay.com.pl
sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl dc5f28b688

Chleb nasz powszedni, lecz... bez pszenicy

Małżonkowie James Colquhoun i Laurentine Ten Bosch, założyciele Food Matters, proponują pyszne, bezglutenowe alternatywy dla popularnych receptur opartych na tym wszechobecnym zbożu

Szacuje się, że 1% światowej populacji ma celiakię, a kolejne 7% wykazuje jakiś rodzaj wrażliwości na gluten. Liczby te wciąż rosną. Wrażliwość na tę grupę białek, a nawet nadmierne ich spożycie (do którego prowadzi nasza współczesna, zachodnia dieta) może przyczyniać się do przypadków kaskadowych stanów zapalnych, chorób autoimmunologicznych i przewlekłych[1].

Schorzenie z autoagresji, jeżeli nie jest metodycznie leczone, może wywierać długotrwały wpływ na nasze zdrowie, włącznie ze zwiększeniem ryzyka chorób serca, raka i stanów zapalnych jelit. Uświadomiliśmy sobie jedno: do przewlekłych kłopotów zdrowotnych przyczynia się nie tylko gluten, ale także proces uprawy zbóż. Rolnictwo monokulturowe (praktyka obsiewania jednego gatunku rok po roku na tym samym obszarze), a szczególnie uprawa pszenicy, może mieć rujnujący wpływ na nasze zdrowie z powodu rosnącej ilości stosowanych pestycydów i środków chemicznych.

Jeżeli sięgamy po mieszanki bezglutenowe na półkach sklepowych, najczęściej są one pełne chemicznych konserwantów, zagęszczaczy, stabilizatorów i barwników, by lepiej mogły imitować teksturę pszenicy.

Starajmy się więc, gdy tylko to możliwe, kupować organiczne mąki bezglutenowe z jak najmniejszą liczbą składników. Gdy zaczyna się piec i gotować bez glutenu, okazuje się, że wiele problemów z konsystencją i smakiem związanych jest bezpośrednio z rodzajem użytej mąki.

Na szczęście, z biegiem lat wypróbowaliśmy niemal każdy rodzaj takiej mąki, jaką tylko można sobie wyobrazić, i przedstawiamy tu 3 spośród najlepszych, które polecamy.

BIBLIOGRAFIA
1 Gastroenterol Hepatol (NY), 2011; 7(8): 554–6
2 Nutrients, 2017; 9(9): 1044

MĄKA Z MANIOKU (CASSAVA)

Ta mieszanka z korzenia rośliny Manihot esculenta Crantz (yuca) ma jedną z najbardziej zbliżonych do „prawdziwej mąki" tekstur. Aby uzyskać taką przypominającą gluten, zazwyczaj miesza się wiele rodzajów mąki i dodatków, lecz w przypadku manioku tak nie jest. Mąka ta, otrzymywana ze skrobiowych bulw, ma wysoką zawartość węglowodanów, co czyni ją cennym pożywieniem w wielu rdzennych kulturach.

W odróżnieniu od innych alternatyw, jest ona bardzo łagodna i neutralna w smaku, a także zawiera mało tłuszczu i cukru. Nie jest ziarnista ani żwirowata w konsystencji – jest raczej miękka i sypka. Poza tym, jest doskonała dla każdego, ponieważ nie zawiera glutenu, zbóż ani orzechów.

MĄKA TAPIOKOWA

Czasami terminy „mąka maniokowa" i „tapiokowa" używane są wymiennie. Jednakże należy tu odnotować kilka bardzo istotnych różnic. Tapioka jest skrobią uzyskiwaną z korzenia manioku w procesie wymywania i rozcierania. Następnie mokrą miazgę wyciska się, by otrzymać skrobiowy płyn. Gdy odparuje z niego cała woda, pozostaje mąka tapiokowa.

Tapioka jest niemal czystą skrobią, co oznacza, że ma podobne własności wiążące jak gluten. Zawiera niewiele białek, tłuszczu i błonnika, ale pomimo tego odgrywa cenną rolę w trawieniu. Jest źródłem skrobi opornej, która, jak wskazuje nazwa, wykazuje odporność na pewne funkcje układu pokarmowego. Ten rodzaj organicznego związku chemicznego wiązany jest z korzyściami, takimi jak odżywianie przyjaznych bakterii jelitowych, a przez to zmniejszanie stanów zapalnych jelit i populacji szkodliwych bakterii, jak również obniżanie poziomu cukru we krwi[2].

MĄKA MIGDAŁOWA

Jeżeli orzechy są jednym z filarów twej diety, to będzie ona kolejnym wspaniałym substytutem zwykłej mąki pszennej, szczególnie w wypiekach. Ma słodki, maślany i lekko orzechowy smak, a jej tekstura doskonale nadaje się do ciast i kruszonek.

Jest ona także jednym z najbardziej odżywczych substytutów mąki, gdyż obfituje w białko, mangan, witaminę E i tłuszcze jednonienasycone, natomiast uboga jest w węglowodany, ale zawiera błonnik. Na dodatek, stosunkowo łatwo można ją uzyskać z miazgi pozostałej po domowym wyrobie mleka migdałowego.

eprasa.pl dc5f28b688

Bezglutenowe wegańskie naleśniki z sezonowymi owocami i jogurtem kokosowym

Trudno znaleźć dobry przepis na wegańskie naleśniki, ale ten jest tak prosty, że stał się jednym z ulubionych dań naszego zespołu.

LICZBA PORCJI: 2
WYDAJNOŚĆ: 8 naleśników
CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min
CZAS SMAŻENIA: 10 min

SKŁADNIKI
½ szklanki* mąki z manioku
½ łyżeczki sody do pieczenia
1 szczypta nierafinowanej soli morskiej
½ szklanki niesłodzonego mleka roślinnego (do wyboru: kokosowego, migdałowego, owsianego)
1 łyżka czystego syropu klonowego
1 łyżka oleju kokosowego
1 szklanka świeżych jagód lub owoców sezonowych
2-3 łyżki jogurtu kokosowego (opcjonalnie)

1. W dużej misce wymieszaj mąkę z manioku, sodę do pieczenia i sól.
2. Wlej mleko i syrop klonowy, mieszając trzepaczką, i stopniowo wlej ¼ szklanki wody.
3. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu, natłuść ją olejem kokosowym i wlej ¼ szklanki mieszanki naleśnikowej na patelnię.
4. Smaż, aż zaczną tworzyć się pęcherzyki, po czym przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze przez minutę. Powtarzaj to, aż zużyjesz całą mieszankę.
5. Wsyp jagody na tę samą patelnię i dodaj ¼ szklanki wody. Podsmaż jagody na średnim ogniu, aż powstanie z nich sos.
6. Podawaj naleśniki polane sosem jagodowym i jogurtem kokosowym.

WSKAZÓWKA: Mąka z manioku (cassava) jest łatwo dostępna w sklepach ze zdrową żywnością. Jest ona doskonałym substytutem glutenu, gdyż ma teksturę bardzo zbliżoną do mąki pszennej.

eprasa.pl dc5f28b688

Pizza bezglutenowa z pieczonymi sezonowymi warzywami

Jest coś niezwykle satysfakcjonującego w domowym przyrządzaniu pizzy! Nasze ciasto jest łatwe do przygotowania i dobrze piecze się z dowolnymi dodatkami.

LICZBA PORCJI: 2
WYDAJNOŚĆ: 2 pizze
CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 min
CZAS PIECZENIA: 25 min

CIASTO NA PIZZĘ
1 i ½ szklanki mąki z manioku
1 szklanka mąki tapiokowej
2 łyżeczki nierafinowanej soli morskiej
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka suszonego tymianku
2 organiczne jaja z wolnego wybiegu
½ szklanki oliwy z oliwek oraz odrobinę do posmarowania ciasta
1 szklanka wody o temperaturze pokojowej

DODATKI
¼ szklanki sosu do makaronu z ukrytymi warzywami (patrz ramka: „Sos do makaronu z ukrytymi warzywami")
1 mała cukinia, starta na wstążki
½ czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plastry
½ strąka czerwonej papryki, pokrojonej w cienkie plastry
¼ szklanki oliwek kalamata, bez pestek, przekrojonych na połówki
3 łyżki stołowe pesto z nerkowców, konopi i bazylii
Garść świeżych liści bazylii

❶ Rozgrzej wstępnie piekarnik do temp. 200°C. Jeżeli masz kamień do pizzy, choć nie jest on niezbędny, włóż go do piekarnika, by się nagrzał.
❷ W średniej wielkości misce wymieszaj mąkę z manioku i tapiokową, sól, oregano i tymianek. Pośrodku zrób zagłębienie.
❸ Do zagłębienia dodaj jaja, olej i ½ szklanki wody. Przykryj mieszanką, by dobrze połączyć składniki, stopniowo dodając w miarę potrzeby więcej wody. Ciasto powinno być na tyle zwarte, by dało się wałkować.
❹ Odłóż je do schłodzenia do lodówki lub zamrażarki na ok. 20 min, a w tym czasie przygotuj dodatki. Dzięki temu ciasto stwardnieje i łatwiej będzie je wałkować.
❺ Połóż na blacie kawałek pergaminu, a ręce nasmaruj niewielką ilością oliwy, by ciasto nie przywierało.
❻ Wyjmij masę z lodówki i podziel na pół. Każdą połowę uformuj w kulę. Za pomocą wałka lub szklanej butelki rozwałkuj każdą część możliwie jak najcieniej.
❼ Piecz na kamieniu do pizzy lub tacy do pieczenia przez 10 min lub do chwili, gdy ciasto zacznie brązowieć.
❽ Wyjmij z piekarnika i nałóż sos do makaronu, cukinię, cebulę, paprykę, oliwki i pesto.
❾ Ponownie włóż do piekarnika i piecz jeszcze przez 15 min, aż warzywa zaczną brązowieć, a ciasto upiecze się tak, jak lubisz. Posyp bazylią i podaj.

Pesto z nerkowców, konopi i bazylii

Niektóre rzeczy w życiu warto zachować na dłużej, a należy do nich dobry przepis na pesto. Nasza wersja bazyliowa nie wymaga żadnych skomplikowanych składników, a wystarczą do niej najpopularniejsze pełnowartościowe produkty oraz bardzo dużo miłości.

LICZBA PORCJI: 4
WYDAJNOŚĆ: 1 i ½ szklanki
CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min
CZAS GOTOWANIA: nie wymaga

SKŁADNIKI
1 szklanka liści bazylii
1 ząbek czosnku, obrany ze skórki
¼ szklanki aktywowanych (namoczonych) nerkowców
1 łyżka nasion konopi
Po 1 szczypcie nierafinowanej soli morskiej i czarnego pieprzu
¼ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
Sok z 1 cytryny
1 łyżka drożdży odżywczych (opcjonalnie)

❶ Wymieszaj wszystkie składniki w blenderze. Jeżeli używasz moździerza i tłuczka, utrzyj bazylię, czosnek, nerkowce, nasiona konopi, sól i pieprz, aby powstała pasta. Na koniec dodaj oliwę i sok z cytryny, wszystko wymieszaj. Jeżeli chcesz uzyskać smak bardziej przypominający ser, dodaj drożdże odżywcze.
❷ Przechowuj w hermetycznym pojemniku lub słoiku w lodówce przez okres do 5 dni.

WSKAZÓWKA: Dodatek nasion konopi znacznie zwiększa wartość odżywczą, a drożdże nadają mieszance „serowy" smak bez użycia nabiału. To pesto nie ma sobie równych i ani się obejrzysz, a będziesz przyrządzać je co tydzień!

eprasa.pl dc5f28b688

Domowe bezglutenowe tortille

To danie jest stałą pozycją w naszym jadłospisie. Są one wyjątkowo łatwe do wykonania i doskonale zastępują gotowce kupowane w sklepie.

LICZBA PORCJI: 1
WYDAJNOŚĆ: 4 duże lub 6-8 małych tortilli
CZAS PRZYGOTOWANIA: 2 min
CZAS SMAŻENIA: 5 min

SKŁADNIKI
1 szklanka mąki migdałowej
1 szklanka mąki tapiokowej
2 organiczne jaja z wolnego wybiegu
½ szklanki mleka kokosowego z puszki
1 szczypta nierafinowanej soli morskiej
1 łyżeczka oleju kokosowego

1. Wymieszaj w misce mąkę migdałową i tapiokową, jaja, mleko kokosowe, ½ szklanki wody i sól, by powstało jednolite, rzadkie ciasto. Być może trzeba będzie dodać nieco więcej wody, by rozrzedzić mieszankę.
2. Roztop olej kokosowy na niewielkiej patelni na średnim ogniu.
3. Za pomocą łyżki wazowej nalej ¼ szklanki ciasta na patelnię, przechylając ją i obracając, by ciasto pokryło powierzchnię równą warstwą. Jeżeli chcesz otrzymać tortille wielkości taco, możesz każdorazowo nakładać nieco mniej ciasta, by były one mniejsze.
4. Smaż przez 2-3 min, po czym ostrożnie przewróć tortillę łopatką na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 min lub do chwili, gdy nabierze złocistej barwy. Zdejmij ją z patelni i odłóż.
5. Powtarzaj czynności z pozostałym ciastem, w razie potrzeby natłuszczając patelnię dodatkowo olejem kokosowym pomiędzy wlewaniem kolejnych porcji.

WSKAZÓWKA: Równie pyszne tortille otrzymasz, używając 2 szklanek mąki maniokowej zamiast mieszanki migdałowej i tapiokowej.

Codzienne taco z chilli, limonką i rybą

LICZBA PORCJI: 2
WYDAJNOŚĆ: 6
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min
CZAS PIECZENIA: 20 min

SKŁADNIKI
3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
Sok z 2 limonek, podzielony
1 łyżeczka sproszkowanego chilli
1 ząbek czosnku, zmiażdżony
2 szczypty nierafinowanej soli morskiej do smaku, podzielone
2 filety po 150 g z białej ryby (dorsza, łupacza, lucjana lub podobnej)
1 mango, świeże lub mrożone, pokrojone w kostkę
½ szklanki kolendry, grubo posiekanej
¼ czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plastry
¼ pęczka (ok. 4 szt.) rzodkiewki, pokrojonej w kostkę
1 długa czerwona papryka chilli, oczyszczona z nasion i pokrojona w cienkie plasterki
4-6 domowych bezglutenowych tortilli (patrz ramka: „Domowe bezglutenowe tortille")
½ awokado, pokrojonego w plastry

1. Rozgrzej wstępnie piekarnik do temp. 200°C.
2. Wymieszaj trzepaczką w misce oliwę, sok z jednej limonki, sproszkowane chilli, czosnek i szczyptę soli.
3. Zalej sosem rybę w żaroodpornym półmisku. Piecz przez 15-20 min.
4. Gdy ryba piecze się, przygotuj salsę, mieszając w misce mango, kolendrę, cebulę, rzodkiewki, pokrojone chilli, sok z ½ limonki i szczyptę soli. Odstaw.
5. Nałóż na tortille rybę, salsę, awokado i skrop pozostałym sokiem z limonki.

eprasa.pl dc5f28b688

Wegańskie carnitas z owocem chlebowca i pieczarkami

LICZBA PORCJI: 2
WYDAJNOŚĆ: 6 taco
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min
CZAS SMAŻENIA: 20 min

SKŁADNIKI
1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
1 szklanka pieczarek, pokrojonych w cienkie plastry
1 puszka 400 g młodych owoców chlebowca (jackfruit), odsączonych, opłukanych i pokrojonych w plastry
2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, podzielone
Sok z 1 i ½ limonki, podzielony
1 łyżka sosu tamari
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
2 łyżeczki mielonej kolendry
1 łyżeczka wędzonej papryki
1 łyżeczka suszonego oregano
4-6 domowych bezglutenowych tortilli (patrz ramka: „Domowe bezglutenowe tortille")
½ awokado, pokrojonego w plastry
¼ małej główki czerwonej kapusty, drobno poszatkowanej
Garść świeżej kolendry

1. W dużej misce wymieszaj cebulę, czosnek, pieczarki i jackfruit. Polej 1 łyżką stołową oliwy, sokiem z 1 limonki i sosem tamari. Dobrze wymieszaj i odstaw, by marynowały się przez 10 min.
2. W małej misce wymieszaj kmin rzymski, kolendrę, paprykę i oregano. Odstaw.
3. Wlej 1 łyżkę stołową oliwy z oliwek na dużą patelnię na średnim ogniu, a następnie wlej zamarynowaną mieszankę pieczarek i jackfruit. Smaż przez 10-12 min lub do chwili, gdy pieczarki zaczną mięknąć.
4. Dodaj mieszankę przypraw, dobrze mieszając, by pokryć nią wszystkie składniki. Smaż dalej przez 1-2 min.
5. Przygotuj taco, nakładając na tortille mieszankę pieczarek i jackfruit, awokado, kapustę oraz świeżą kolendrę i wyciskając odrobinę soku z limonki.

Sos do makaronu z ukrytymi warzywami

Gdyby tylko dzieci równie chętnie jadły warzywa, jak jedzą makaron! Właśnie z tego powodu sos do makaronu z ukrytymi warzywami jest ulubionym dodatkiem w naszym domu – jest pełen składników odżywczych, ma niezwykle szerokie zastosowanie i jest znacznie pyszniejszy niż wersje ze sklepu.

LICZBA PORCJI: 10
WYDAJNOŚĆ: 8 szklanek
CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 min
CZAS GOTOWANIA: 30 min

SKŁADNIKI
1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
1 żółta cebula, pokrojona w cienkie plastry
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
3 łodygi selera naciowego, pokrojone w drobną kostkę
2 średnie cukinie, pokrojone w drobną kostkę
1 czerwona słodka papryka, pokrojona w drobne plastry
2 marchewki, pokrojone w drobną kostkę
2 szklanki młodego szpinaku, grubo posiekane
½ łyżeczki suszonego oregano
½ łyżeczki suszonego tymianku
½ łyżeczki suszonej bazylii
1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki
1 butelka (700 g/3 szklanki) organicznej passaty pomidorowej
2 szklanki organicznego bulionu warzywnego lub na kościach
1 łyżka przecieru pomidorowego
½ pęczka świeżej bazylii

1. Do dużego garnka, ustawionego na średnim ogniu, wlej oliwę, dodaj cebulę i czosnek. Gotuj przez 2-3 min lub do chwili, gdy cebula stanie się szklista.
2. Dodaj seler, cukinię, paprykę świeżą, marchew i szpinak, i gotuj przez ok. 15 min, bez przerwy mieszając, aż warzywa zmiękną. Wsyp oregano, tymianek, bazylię i paprykę wędzoną, i mieszaj przez 1 min.
3. Wlej passatę, bulion warzywny i przecier pomidorowy. Wymieszaj, by składniki dobrze się połączyły. Zagotuj, po czym zmniejsz ogień i duś przez 15 min.
4. Pozostaw sos, by nieco przestygł, a następnie dodaj świeżą bazylię i wymieszaj blenderem do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Wystudź całkowicie sos. Podaj do potrawy, przechowuj w lodówce lub zamroź w porcjach do jednorazowego wykorzystania.

WSKAZÓWKA PRZECHOWYWANIA:
Z tej ilości składników powstanie bardzo dużo sosu. Najchętniej trzymamy trochę w lodówce do wykorzystania w ciągu tygodnia, a resztę zamrażamy w porcjach, by używać go do różnych dań.

eprasa.pl dc5f28b688

Bezglutenowy chleb bananowy

Ten łakoć był u nas zawsze kuchennym przebojem, ale staraliśmy się wyszukać jakieś wyjątkowo smaczne przepisy, które nie byłyby przeładowane glutenem. Chleby z kilku receptur bezglutenowych, jakie znaleźliśmy, kruszyły się w ręku i nie było to apetyczne. Przedstawiony poniżej stał się naszym osobistym faworytem, a z pewnością stanie się i Waszym.

LICZBA PORCJI: 8-10
WYDAJNOŚĆ: 8-10 kromek
CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min
CZAS PIECZENIA: 40 min

SKŁADNIKI
1 i ½ szklanki mąki z manioku
1 łyżeczka sody do pieczenia
½ łyżeczki nierafinowanej soli morskiej
¼ łyżeczki mielonego cynamonu
3 średnie bardzo dojrzałe banany, rozgniecione
⅓ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
⅓ szklanki czystego syropu klonowego
3 organiczne jaja z wolnego wybiegu
2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
3 łyżki niesłodzonego mleka roślinnego (do wyboru: kokosowego, migdałowego, owsianego)

❶ Rozgrzej wstępnie piekarnik do temp. 180°C i wyłóż foremkę do chleba (keksówkę) papierem do pieczenia.
❷ W dużej misce wymieszaj mąkę z manioku, sodę do pieczenia, sól i cynamon.
❸ Pośrodku suchych składników zrób zagłębienie i dodaj pulpę bananową, oliwę, syrop klonowy, jaja, ekstrakt waniliowy i mleko roślinne.
❹ Wymieszaj trzepaczką, aż składniki dobrze się połączą.
❺ Wlej ciasto do formy i piecz przez 35-40 min lub do chwili, gdy wbity w ciasto patyczek będzie suchy.
❻ Poczekaj, aż chlebek nieco przestygnie, zanim wyjmiesz go z foremki i podasz.

Pojemność szklanki we wszystkich przepisach to 250 ml.

eprasa.pl dc5f28b688

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Wzdęcia

Zupa z wrotyczu, herbatka z liścia laurowego lub kminku oraz krem choinkowy – poznaj skuteczne rozwiązania tego wstydliwego problemu

Wśród zielarzy prym wiodą ludzie zakonu – św. Hildegarda z Bingen oraz ojcowie Andrzej Klimuszko, Grzegorz Sroka i Jan Grande. Wszyscy mieli swoje sposoby na leczenie pospolitych i przewlekłych schorzeń. A ich sukcesy w tej materii sprawiają, że opracowane przez nich receptury są stosowane do dzisiaj. Jednak nie ograniczamy się tylko do medycyny monastycznej – zaglądamy też do receptularzy współczesnych zielarzy – dr. Henryka Różańskiego, Sandry Kynes czy Stephena Harroda Buhnera.

Każdy z nas produkuje średnio 0,5-2 l gazów dziennie i wydala je ok. 14 razy na dobę. Jednakże w okresie świątecznym – gdy przy obficie zastawionym stole spędzamy długie godziny – wzdęcia stają się prawdziwą zmorą. Zawarte w pokarmach substancje, niewchłonięte w jelitach, trafiają do okrężnicy, gdzie są fermentowane przez bakterie, czego skutkiem ubocznym jest powstawanie gazów. Ich zapach zależy od konkretnych produktów i rodzajów bakterii jelitowych. U niektórych wzdęcia są bardziej dokuczliwe, gdyż brakuje im konkretnych enzymów niezbędnych do rozkładu pewnych produktów (np. laktozy), u innych przyczyną ich powstawania mogą być zażywane farmaceutyki – m.in. blokery kanału wapniowego, trójcykliczne środki przeciwdepresyjne i opioidowe leki przeciwbólowe.
Na szczęście zioła skutecznie pomagają w zwalczaniu wzdęć. Pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, działają rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, usprawniają perystaltykę i mają właściwości bakteriobójcze. Dlatego doprawiaj ciężkie jedzenie bazylią, kminkiem, gorczycą, imbirem, gałką muszkatołową lub cynamonem.

Jeśli jednak jest już za późno na profilaktykę – zastosuj porady uznanych zielarzy.

Zioła na bębnice

Tak dawniej określano wzdęcia. U niemowląt i dzieci ojciec Sroka zalecał stosowanie naparu z kwiatów rumianku, owoców anyżu lub owoców kopru włoskiego, natomiast w przypadku dorosłych sporządzenie mieszanki ziołowej.

Dokładnie wymieszaj po 50 g ziela rdestu ptasiego, dziurawca, tymianku i krwawnika, liści mięty pieprzowej szałwii i melisy oraz owoców kminku i koszyczków rumianku. Następnie łyżeczkę zalej szklanką ciepłej wody i podgrzewaj pod przykryciem do wrzenia (nie gotuj!). Wyłącz palnik i pozostaw na 10-15 min, przecedź; pij gorące 2 razy dziennie po jedzeniu[1].

Krem choinkowy

Św. Hildegarda na kłopoty żołądkowe zalecała maść z igliwia. 50 g wiosennych igieł jodłowych i 25 g liści szałwii potnij i gotuj w 250 ml wody, aż powstanie maź. Zdejmij z ognia. Gdy przestygnie, stale mieszając, połącz ze 100 g masła od krowy. Odsącz wodę i przechowuj w lodówce. 1-2 razy dziennie wmasowuj krem w okolice serca i splotu słonecznego między mostkiem a pępkiem[2].

XIX-wieczna kuracja

Dr Henryk Różański przepis na nią znalazł w magazynie alumnów King's School w Canterbury, najstarszej szkoły w Wielkiej Brytanii (edukacja na terenie opactwa i ka-

eprasa.pl dc5f28b688

tedry trwa nieprzerwanie od 597 r.) Polski uczony wypróbował ją na sobie. Jak pisze, po 2 godz. od wypicia tej aromatycznej herbatki, poczuł jej wiatropędne działanie. Zwraca też uwagę, że wiązało się ono również z głębokim odbijaniem, jednak przyniosło oczekiwaną ulgę.

Zgodnie z przepisem należy posiekać i wymieszać 15 g kłącza kozłka, 10 g liści gorzkiej pomarańczy, 8 g liści mięty pieprzowej oraz 5 g kropidła wodnego (znanego też jako gałucha wodna). Następnie zalać wodą, zagotować i pić jak herbatę. Zgodnie z opisem dr B.A. Oks, 1896 r. zwiększy ona: „wessalność kiszek, zmniejszy w nich nienormalną fermentację, pobudzi działalność peristaltyczną kiszek i tym sposobem ułatwi odchodzenie gazów z przewodu kiszkowego”[3].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 77-79
2. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień”, Wydawnictwo Esprit, s. 171-173
3. Dr Henryk Różański; „Medycyna dawna i współczesna nauki medyczne i biologiczne; fitoterapia, fitochemia...” https://rozanski.li/47/carminativa-srodki-wiatry-pedzace/
4. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych”, Oficyna wydawnicza Rytm, s. 137
5. Medicinal Plants of South Asia. 2020: 63-74; Sandra Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody”, Wydawnictwo Vivante, s. 287

Mieszanka ojca Klimuszki

Wymieszaj po 50 g owoców kolendry i kopru włoskiego z liśćmi mięty pieprzowej, bobrka, melisy, korzeniem kozłka oraz zielem drapacza, rdestu ptasiego, dziurawca, krwawnika i tymianku. Następnie kopiastą łyżkę stołową mieszanki zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i zostaw na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem[4].

Zupa z wrotyczu

Zdaniem przeoryszy z Bingen w przypadku uczucia przesycenia i pełności w żołądku, warto przyrządzić sobie zupę grysikowo-orkiszową i dodać do niej 1-2 szczypt sproszkowanego wrotyczu lub ½ łyżeczki świeżo pociętych liści tej rośliny. Całość doprowadzić do wrzenia. Następnie doprawić do smaku i zjeść. To danie pomoże również pozbyć się zatwardzenia[2].

Napar z liścia laurowego

Sandra Kynes w przypadku uczucia pełności i rozpychania brzucha proponuje prosty i skuteczny sposób na pozbycie się gazów.

Rozkrusz pół łyżeczki suszonych liści laurowych i zalej je ok. 200 ml właśnie zagotowanej wody. Odstaw na 5 min, a następnie odcedź liście i powoli wypij płyn. Ulga powinna nadejść jeszcze przed opróżnieniem filiżanki[5]!

REKLAMA

W HARMONII Z NATURĄ!

Imbir* sok EKO

*wywiera pozytywny wpływ na układ pokarmowy

- Imbir Sok EKO to wysokiej jakości świeży sok roślinny wytwarzany przez specjalną metodę wyciskania roślin, dzięki której uzyskuje się najbardziej aktywną i dostępną ich formę biologiczną.
- Imbir Sok EKO działa rozkurczowo i żółciopędnie. Likwiduje wzdęcia, łagodzi mdłości. Wpływa korzystnie na układ trawienia.

Produkt naturalny bez dodatku cukru z upraw ekologicznych. Nie zawiera glutenu i laktozy, alkoholu oraz substancji konserwujących. Jest odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

100% SOKI 200 ml NATURALNE

EKO MARKA 2020

PRODUKT EKOLOGICZNY

Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska

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

eprasa.pl dc5f28b688

Świąteczne

Krem o doskonałym składzie dla wyjątkowej kobiety

Singularis
Krem Przeciwzmarszczkowy
Na Dzień Anti-Ageing Day Singularis®
Dermo
Cena: ok. 89 zł (50 ml)
www.singularis.com.pl

Krem o bardzo bogatym składzie i szerokim spektrum działania. LactoSporin wykazuje wysoką aktywność przeciwko patogenom skóry. Chroni komórki fibroblastów zarówno przed promieniowaniem UVA, które przyczynia się do fotostarzenia, fotokarcynogenezy i fotodermatozy oraz wzrostu reaktywnych form tlenu (ROS), jak i promieniowaniem UVB, mogącym indukować uszkodzenie DNA i śmierć komórek skóry. Substancja ta powstrzymuje ponadto aktywność kolagenazy – hamowanie tworzenia zaawansowanych produktów końcowych glikacji (AGE) przez opóźnienie tego procesu we włóknach kolagenowych zapewnia skórze młodość i estetyczny wygląd.

TODA ZDROWIE
TODA POLSKA
CERTIFIED ORGANIC INGREDIENTS

Siła morskiego żywiołu w trosce o Twoje zdrowie

CalanOil® od Arctic Marine Health Products®
Naturalny olej z widłonoga *C. finmarchicus*
Cena: 99 zł (90 kaps.)
www.calanoil.pl

CalanOil® to kompleksowe wsparcie dla Twojego zdrowia. Naturalny olej z widłonoga zawiera szereg cennych dla organizmu i kluczowych w jego prawidłowym funkcjonowaniu substancji odżywczych, takich jak kwasy omega-3, polikozanol, kwasy EPA i DHA, kwas stearydynowy i astaksantyna. Dzięki jego regularnej suplementacji wzmocnisz swoją odporność, poprawisz koncentrację i wzrok, usprawnisz pracę mózgu oraz działanie całego układu krwionośnego, w tym serca. Rewolucyjna formuła suplementu diety CalanOil® sprawia, że jest on jedną z najczystszych postaci kwasów omega-3 dostępnych na rynku!

Zdrowie serca zamknięte w kroplach

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

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

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

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 dc5f2ab666

inspiracje

Nowy rytuał na spokojny i zdrowy sen

Max Hemp
Rituals Na dobry sen
Cena: 99 zł (10 ml)
sklep.maxhemp.pl, +48 71 725 31 05

Stwórz swój nowy rytuał zasypiania, korzystając z wyjątkowego połączenia CBD z melatoniną: wystarczy kilka kropel podjęzykowo przed snem, aby każdego dnia zasypiać bez trudu i budzić się wyspanym. Dzięki połączeniu ekstraktu z konopi o pełnym spektrum fitozwiązków z mikrodawkami melatoniny szybciej zaśniesz, zredukujesz nocne wybudzenia, wyregulujesz zegar biologiczny organizmu i znacząco poprawisz jakość snu. Produkt Rituals Na dobry sen dostępny jest w 2 wersjach: naturalnej oraz wzbogaconej o macerat mięty pieprzowej.

Wygodne waporyzatory CBD na każdą porę dnia

Max Hemp
CBD Pen – waporyzatory CBD
Ccena: 99 zł (1 szt.)
sklep.maxhemp.pl, +48 71 725 31 05

Każdy z nich, dzięki wyjątkowej kompozycji znakomitych składników, pozwala na natychmiastowe osiągnięcie oczekiwanego efektu – pobudzenia (Na dzień dobry), relaksu (Na dobre południe) lub wyciszenia (Na dobry wieczór). Cechą wspólną jest zawartość destylatów konopnych produkowanych z najwyższą dbałością o jakość. Dodatkowo waporyzatory zawierają pieczołowicie dobrany zestaw łatwo przyswajalnych witamin (D3 i E). Efekty wzmacniane są poprzez starannie dobrane komponenty aromaterapeutyczne. Cały ten dobroczynny koktajl zamknięty jest w niewielkim, eleganckim aplikatorze, który zmieści się w torebce, plecaku, a nawet w kieszeni!

Holistyczne wsparcie dla domowych pupili

Max Hemp
Fauna dla zwierząt
Cena: od 249 zł (30 ml)
sklep.maxhemp.pl, +48 71 725 31 05

Olejek CBD dla psów i kotów wspiera i promuje długoterminowe zdrowie Twojego pupila. To holistyczna opcja dla świadomych właścicieli, którzy poszukują naturalnych i bezpiecznych metod wsparcia zdrowia i samopoczucia swoich zwierząt. Naturalny i ekologiczny skład, brak GMO, ksylitolu, sztucznych dodatków i syntetycznych kannabinoidów, a do tego łagodny smak i łatwa aplikacja – to wszystko sprawia, że Max Hemp Fauna to doskonały wybór. Wybierz jeden produkt dla całej ferajny – dozujesz w zależności od wagi, a nie gatunku! Olejek dostępny jest w 2 stężeniach: 600 mg oraz 1000 mg CBD w opakowaniu.

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.

epraca.pl ds512516989

Świąteczne

Probiotyk najnowszej generacji, który nie ma odpowiednika na świecie

Formuła Zdrowia
Vetom 1.1
Cena: 88 zł (50 kaps.)
www.formulazdrowia.pl,
tel. 600 251 508

Mówi się, że jelita to nasz drugi mózg. Vetom 1.1 produkuje alfa-2-interferon w przewodzie pokarmowym, dlatego jest uniwersalnym środkiem na odbudowę i wzmocnienie odporności. Pod wpływem suplementu normalizuje się: trawienie, wchłanianie i metabolizm żelaza, wapnia, tłuszczów, białek, węglowodanów, trójglicerydów, aminokwasów, cukrów, soli żółciowych, a także zakwaszenie środowiska w przewodzie pokarmowym. Suplement wspomaga procesy samooczyszczania organizmu – produkty przemiany materii i toksyny są skuteczniej usuwane z ustroju, w wyniku czego poprawia się metabolizm, a ogólny poziom zdrowia wzrasta. Spraw sobie prezent i zagwarantuj zdrowie.

Młodzieńczy i zdrowy blask skóry

Oceanic
AA Technologia Wieku 5 Repair 50+ Zestaw 3 produktów
Cena: 56 zł (krem na dzień 50 ml, krem na noc 50 ml, krem pod oczy 15 ml)
www.kosmetykiaa.pl

AA Technologia Wieku 5 Repair to program pielęgnacji dojrzałej skóry, aktywujący 5-stopniowy proces rewitalizacji, dzięki opatentowanej technologii Luteosfer. Są one biozgodnymi mikrosferami lipidowymi, które stopniowo i precyzyjnie uwalniają substancje aktywne do skóry, zapewniając jej wygładzenie, ujędrnienie i nawilżenie. Kompleks Rose Glow, oparty na olejku różanym i pigmentach sprawia, że cera odzyskuje zdrowy, młodzieńczy blask. W skład zestawu wchodzą 3 kremy: na dzień, na noc oraz pod oczy. Hipoalergiczna formuła testowana klinicznie u alergików zapewnia najwyższy poziom bezpieczeństwa i skuteczności nawet dla najbardziej wrażliwej cery.

Bursztynowa regeneracja zniszczonych włosów

Ideepharm
Zestaw Jantar Medica z wyciągiem z bursztynu: szampon, mgiełka i serum
Cena: 33 zł (330 ml, 200 ml, 30 ml)
www.ideepharm.pl

Jantar Medica to kosmetyki do włosów zniszczonych o zaawansowanych formułach, opartych na unikalnych właściwościach bursztynu i wyselekcjonowanych składnikach aktywnych. W skład zestawu wchodzą: szampon, mgiełka i serum. Szampon zawiera przywracającą blask biotynę, pobudzającą wzrost argininę, niacynamid, który ogranicza wypadanie włosów oraz keratynę – odbudowującą ich strukturę. Mgiełka, oprócz wspomnianych składników, bogata jest także w proteiny nadające miękkość, dzięki czemu włosy są bardziej odporne na uszkodzenia i łatwe do rozczesania. Serum zapewnia błyskawiczny efekt gładkich i miękkich włosów, ułatwiając rozczesywanie. Chroni je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i zwiększa ich wytrzymałość, a także nadaje fryzurze lekkość i zdrowy wygląd.

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 dc5f2ab699

inspiracje

Naturalne wsparcie metabolizmu

Kenay
Berberyna fitosomowa z Berbevis®
Cena: 102 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Preparat zawiera wyciąg z korzeni Berberis aristata w nowej, niestandardowej formule Phytosome, optymalizującej 10-krotnie wchłanianie i biodostępność składników aktywnych. Berberyna polecana jest szczególnie dla osób o obniżonej odporności i chcących utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Substancja ta ma również potencjał przeciwzapalny i wspiera gospodarkę lipidową organizmu. Produkt marki Kenay jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

Wyjątkowo efektywny kompleks witamin z grupy B

Kenay
Witamina B Complex LipoCellTech™
Cena: 100 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Wraz z wiekiem zdolność organizmu do przekształcania nieaktywnych witamin z grupy B w ich aktywną formę staje się coraz mniejsza. Ponadto ich zapasy wyczerpują stres, leki, kofeina, a także cukier i inne rafinowane węglowodany. Dlatego warto rozważyć suplementację i zwrócić szczególną uwagę na przyswajalność składników produktu. Suplement marki Kenay zawiera aktywny kompleks witamin z grupy B w postaci sproszkowanych, liposomalnych składników nowej generacji, charakteryzuje się wysoką wchłanialnością i czystością biologiczną. Wspomaga funkcje poznawcze, podnosi poziom energii i niweluje uczucie zmęczenia, wspiera serce i utrzymanie właściwego poziomu czerwonych krwinek. Polecany dla wegan i wegetarian.

Zadbaj o zdrowie stawów

Kenay
PEA Palmitoiloetanoloamid Levagen®+
Cena: 85 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid to suplement diety przeznaczony dla osób dbających o stawy i aktywnych fizycznie. Zapewnia wsparcie w przypadku objawów zwyrodnienia stawów, powiązanych z pogarszającą się jakością i zmniejszoną ilością chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu i umożliwienie przesuwania się powierzchni stawowych. Preparat przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania stawów i przeciwdziała ich sztywnieniu. Technologia LipiSperse® zwiększa biodostępność i wchłanialność jego składników. Idealny dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl dc5f28b688

Świąteczne

Wzmocnione i piękne włosy dzięki skrzypowi

Farmona
Zestaw Radical® Wzmacniający
Cena: 33,90 zł (szampon, odżywka, mgiełka)
www.farmona.pl

Kosmetyki z linii wzmacniającej to prawdziwy przełom w walce z wypadaniem włosów. Łączą naturalną moc skrzypu polnego ze skutecznością innowacyjnych składników o potwierdzonym działaniu. Zestaw prezentowy Radical® zawiera 3 produkty przeznaczone do radykalnej pielęgnacji włosów. Szampon wzmacniający do włosów osłabionych i wypadających skutecznie zmniejsza ich wypadanie. Oprócz ekstraktu ze skrzypu znajdziemy w jego składzie argininę i regenerującą prowitaminę B5. Odżywka wzmacniająca dzięki zawartości kofeiny poprawia kondycję włosów, pobudzi ich wzrost oraz przywróci im pożądaną grubość i objętość. Mgiełka zaś zawiera również keratynę, ułatwiającą rozczesywanie i nadającą fryzurze miękkość i blask.

Fryzura odżywiona od nasady aż po same końce

Herbapol Polana
Szampon odżywczy i odżywka regenerująca do włosów normalnych i skłonnych do przesuszania
Cena: 13,99 (szampon 400 ml), 13,99 (odżywka 200 ml)
www.herbapol-polana.com

Fitokosmetyki Herbapol Polana nie tylko dbają o włosy, ale dzięki cudownym aromatom czynią z codziennej pielęgnacji prawdziwy urodowy rytuał. Szampon odżywczy do włosów normalnych i skłonnych do przesuszania się daje efekt głębokiego odżywienia od nasady aż po same końce. Rumianek poprawia nawilżenie włosów oraz przywraca równowagę skórze głowy (i naturalnie rozjaśnia włosy złotymi refleksami!), peonia zapewnia naturalny blask zdrowych włosów, a dzięki biotynie kosmyki są wyjątkowo łatwe do rozczesania i ułożenia. Szampon jest wegański i zawiera 95% składników z natury. Odżywka regenerująca ma bogatą recepturę, która zapewnia odbudowę włosów i ich zdrowy wygląd, a także lekką i aksamitną formułę nieobciążającą fryzury. Znajdziemy w niej aż 97% składników pochodzących z natury.

Kurkuma – superfood dla skóry

Neutrogena
Neutrogena® Clear & Soothe – krem i micelarny żel do demakijażu z kurkumą
Cena: ok. 22 zł (krem 75 ml), ok.22 zł (żel 200 ml)
www.neutrogena.com.pl

Młoda skóra potrzebuje zrozumienia swoich specyficznych potrzeb i wyrozumiałości, gdy czasami okaże się nie być doskonała. Skłonność do wyprysków, na przemian – przesuszenie, cechy cery mieszanej, do tego nadwrażliwość – takim wymaganiom niełatwo sprostać. Dlatego w kosmetykach z linii Neutorgena® Clear & Soothe wykorzystano kurkumę, prawdziwy superfood dla skóry. Lekki, beztłuszczowy krem nawilżający z kurkumą błyskawicznie nawilża i łagodzi zmęczoną i podatną na zmiany trądzikowe skórę, nie pozostawiając uczucia lepkości i nie zapychając porów.

Beztłuszczowy żel micelarny z kurkumą świetnie poradzi sobie z usuwaniem nawet wodoodpornego makijażu bez spłukiwania, a ponadto ochroni skórę przed zanieczyszczeniami, jednocześnie zachowując jej nawilżenie i zdrowy wygląd.

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 dc5f2eb666

inspiracje

W krzemie siła drzemie!

Invex Remedies
Suplement diety krzem
z borem i jodem SILOR+B+J
Cena: 162 zł (1000 ml)
www.invexremedies.pl

Chcesz obdarować bliską Ci osobę czymś, co zapewni dobre samopoczucie i zdrowie? Sprezentuj jej innowacyjny suplement diety z krzemem, borem i jodem! Krzem to pierwiastek życia, niezbędny do funkcjonowania każdej komórki w organizmie. Bor wspomoże jego działanie, a jod usprawni pracę tarczycy, a tym samym cały metabolizm. Wesprze także zdrowie układu nerwowego. Piękne włosy, skóra, paznokcie to tylko dodatek! Technologia monojonowa gwarantuje wysoką przyswajalność produktu. Pamiętajmy, że od niewielkiego prezentu podarowanego dla bliskich rozpoczyna się długa droga zdrowia i wielu szczęśliwych lat.

Idealny duet na Święta

Invex Remedies
Suplement diety krzem
z metylokobalaminą SILOR+KOBALT
Cena: 95 zł (500 ml)
www.invexremedies.pl

Zdrowie jest naszym najlepszym dobrem. Jeżeli zadbamy o prawidłową dietę i odpowiednią suplementację będziemy pełni sił i energii. Kiedy zastanawiamy się, co ofiarować bliskiej osobie warto sięgnąć po witaminy z grupy B, a szczególnie witaminę B12, która przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspomaga prawidłowe funkcjonowania układu nerwowego oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, co jest szczególnie ważne w okresie zimowym! W połączeniu z krzemem – pierwiastkiem życia – to wręcz duet idealny, ponieważ jak mawiał prof. Wiernadski „Żaden organizm nie może istnieć bez krzemu".

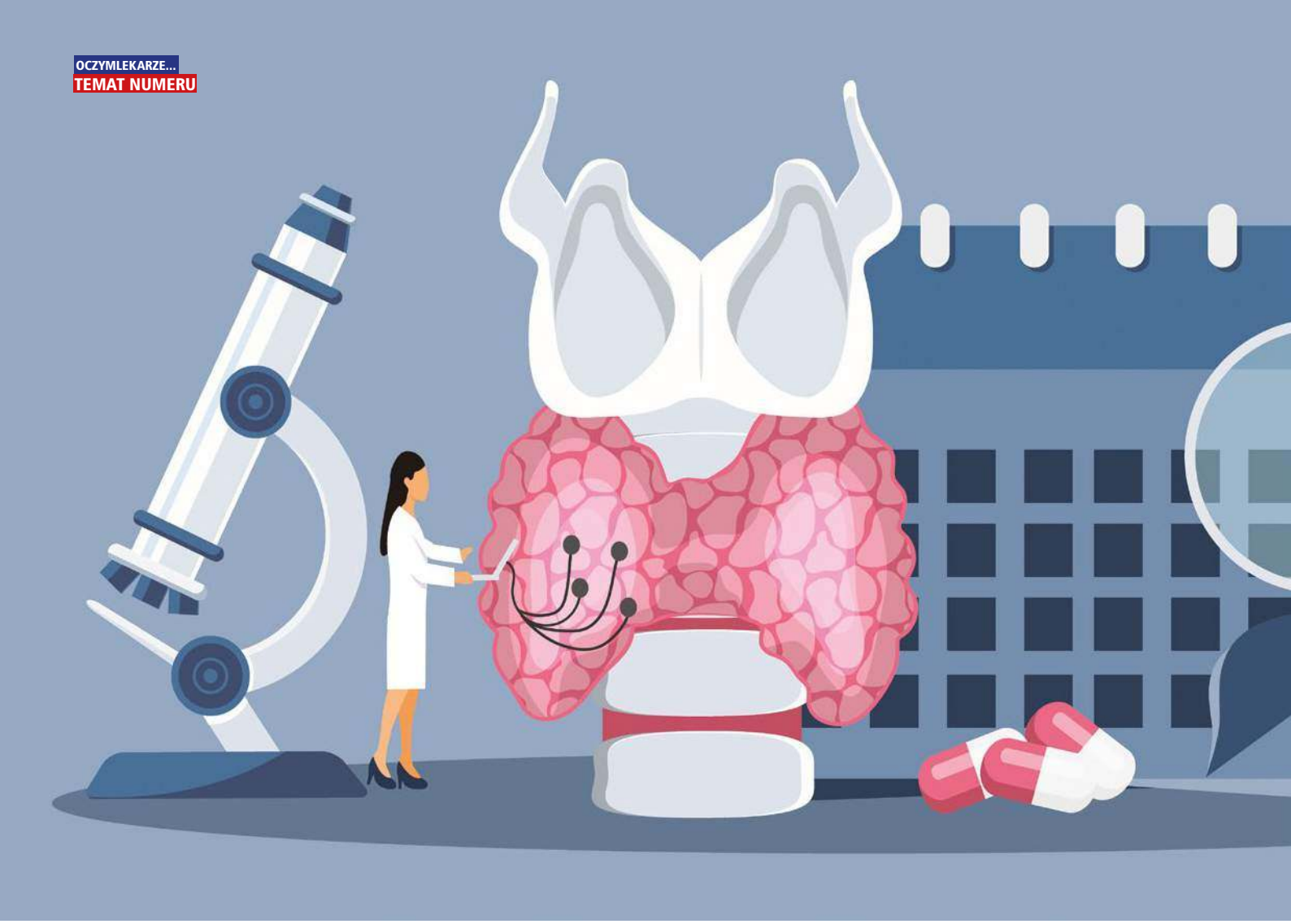
Obdaruj swoich najbliższych dawką witalności i energii

Invex Remedies
Suplement diety witamina C+magnez+potas+glutation
Cena: 165 zł (150 g)
www.invexremedies.pl

Prezenty na Gwiazdkę to świetna okazja, żeby pokazać bliskim, że nam na nich zależy. Z Invex Remedies upominek pod choinkę to przede wszystkim życzenie zdrowia. Zatem idealnym podarunkiem będzie suplement diety zawierający substancje mitochondrialne, które mają na celu wspomaganie wytwarzania energii. Zawarta w preparacie witamina C poprawi naszą odporność, magnez – zmniejszy uczucie zmęczenia, potas – pozytywnie wpłynie na funkcjonowanie mięśni oraz ciśnienie krwi, a glutation to silny przeciwutleniacz, który ochroni nas przed stresem antyoksydacyjnym.

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.

epraca.pl ds512sk989



Ratunku, hashimoto!

Dane statystyczne wskazują, że problemy z gruczołem tarczowym ma co 5. Polak, szacuje się jednak, że wielu chorych, być może nawet drugie tyle, pozostaje niezdiagnozowanych. Jak zatem rozpoznać, czy mamy kłopoty?

O wiele częściej diagnozuje się niedoczynność tarczycy (hipotyreozę) niż jej nadczynność (inaczej określana jako hipertyreoza). Niestety, wielu chorych nie łączy odczuwanych objawów z tym organem, a co gorsza, lekarze także często bagatelizują niespecyficzne objawy, mylnie przypisując je innym problemom zdrowotnym. Tymczasem uczucie zimna i nietolerancja chłodu, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia depresyjne, bóle mięśni i stawów, problemy z pamięcią i koncentracją, niskie ciśnienie krwi, wzrost masy ciała, zaparcia, suchość skóry i wypadanie włosów oraz zaburzenia cyklu menstruacyjnego i płodności u kobiet, powinny skłaniać do kontaktu z endokrynologiem – są to bowiem pierwsze objawy zaburzeń pracy narządu[1].

Gruczoły w osi

Tarczyca znajduje się w dolnej części szyi, z przodu krtani. Jest zbudowana z 2 płatów połączonych cieśnią. Objętość zdrowego organu wynosi ok. 18 ml u kobiet i 25 ml u mężczyzn. Choć tak niewielki, reguluje niemal wszystkie procesy metaboliczne zachodzące w naszym ciele, m.in. tempo przemiany materii, prace serca i narządów wewnętrznych. Wpływa też na samopoczucie psychiczne. Tarczyca jest sprzężona z przysadką i podwzgórzem[2]. Tę jednostkę czynnościową nazywamy osią podwzgórze-przysadka- tarczyca (HPT). Podwzgórze (będące podkorową częścią mózgowia) wytwarza tyreoliberynę (TRH), hormon, którego zadaniem jest pobudzanie wydzielania przez przysadkę tyreotropiny (TSH). To właśnie TSH bezpośrednio wpływa na wydzielanie hormonów tarczycy: tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3). A cały układ podlega samoregulacji na zasadzie ujemnego

eprasa.pl dc5f28b688

> Im dalej mieszkasz od morza, tym większe jest ryzyko niedoborów jodu. Do prawidłowego funkcjonowania, tarczyca potrzebuje 150 mikrogramów tego pierwiastka dziennie

sprzężenia zwrotnego, co oznacza, że niedobory T3 i T4 pobudzają wydzielanie TSH, a ich nadmiar hamuje jego syntezę. Tarczyca wytwarza głównie T4 (ponad 80%), który jest nieaktywny i w takiej formie trafia do krwioobiegu, przy pomocy szeregu enzymów zostaje on aktywowany dopiero w tkankach[3].

Choroba o wielu obliczach

O hipotyreozie mówimy w sytuacji, w której gruczoł wytwarza za mało hormonów T3 i T4, wskutek czego zachwianiu ulega homeostaza, czyli stan zdrowej równowagi organizmu. Najbardziej znaną i najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy jest choroba Hashimoto, czyli przewlekłe limfocytarne zapalenie tarczycy o podłożu autoimmunologicznym. W przebiegu choroby układ odpornościowy rozpoznaje komórki tarczycy jako obce antygeny i zaczyna wytwarzać przeciwko nim przeciwciała. Na skutek ich działania, w tarczycy chorego zaczyna toczyć się przewlekły stan zapalny i dochodzi do przebudowy łącznotkankowej narządu, który z czasem traci zdolność do prawidłowego funkcjonowania i utrzymania odpowiedniego poziomu hormonów. Początkowo atakowana tarczyca może być powiększona, dopiero w miarę postępu choroby staje się coraz mniejsza. Paradoksalnie, we wczesnej fazie choroby, poziom hormonów może utrzymywać się na normalnym poziomie, a pacjent może wcale nie odczuwać objawów. Mówimy wtedy o fazie utajonej choroby, w której organizm jeszcze sobie radzi, chociaż już postępuje niszczenie gruczołu. Z czasem hashimoto nieuchronnie prowadzi do niedoczynności i pojawia się konieczność przyjmowania hormonów w tabletkach, bowiem pomimo tego, iż przysadka podnosi poziom TSH, starając się pobudzić tarczycę do działania, nie jest ona w stanie zaspokoić zapotrzebowania organizmu na T3 i T4.

Hipotyreoza może być także wynikiem niedoczynności przysadki, która wytwarza zbyt mało TSH, czasami zdarza się także genetycznie uwarunkowana dysfunkcja osi podwzgórze-przysadka-tarczyca, obniżenie wrażliwości tkanek na działanie hormonów tarczycy lub wrodzone zaburzenia ich syntezy. W takim przypadku fizycznie tarczycy nic nie dolega, ale nie wytwarza odpowiedniej ilości hormonów.

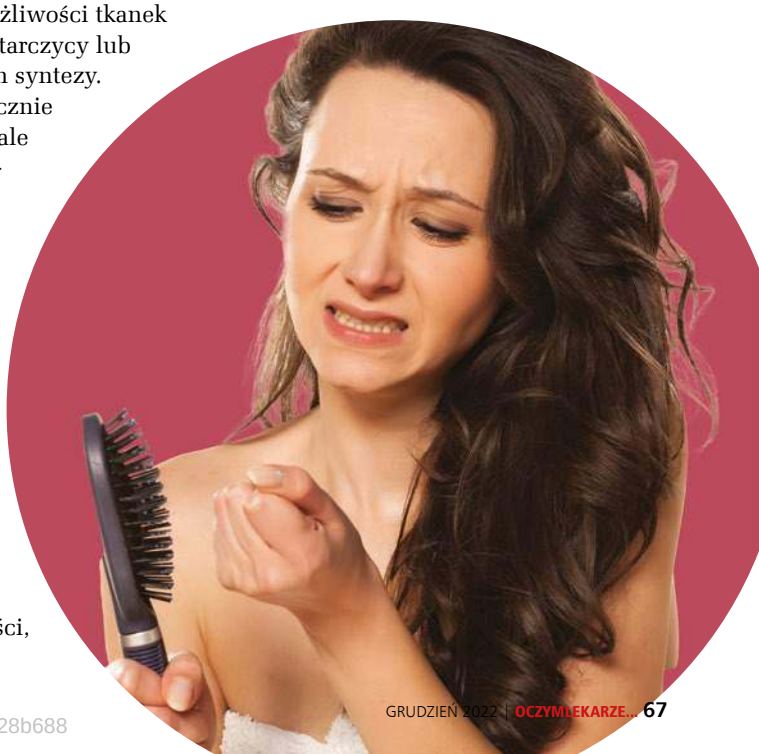
Warto przy tym zaznaczyć, że choroba Hashimoto może prowadzić do niedoczynności tarczycy, ale odwrotnie to nie działa – hipotyreoza nie prowadzi do przewlekłego limfocytarnego zapalenia gruczołu.

Jednak, jak zwracają uwagę polscy badacze, niedoczynność tarczycy sprzyja rozwojowi otyłości, która może przyśpieszyć rozwój autoimmunologicznego zapalenia tarczycy[4].

Nieleczona niedoczynność tarczycy ma poważne konsekwencje. Towarzyszy jej często otyłość, niezwiązana z nieprawidłową dietą, problemy gastryczne (zaparcia na przemian z biegunkami), kłopoty z krążeniem i sercem (nadciśnienie, niedociśnienie, zaburzenia rytmu serca), insulinooporność i cukrzyca, hipercholesterolemia, zatrzymywanie wody w organizmie (a czasami nawet wodobrzusze) oraz obrzęki rąk, nóg i twarzy, a także nużliwość mięśni i spadek wydolności organizmu. Jeśli przyczyną hipotyreozy jest hashimoto, istnieje także duże ryzyko rozwoju innych chorób autoimmunologicznych, np. celiakii, bielactwa czy reumatoidalnego zapalenia stawów[3].

5 szans, by uniknąć hipotyreozy

Wielu chorych na zapalenie tarczycy typu Hashimoto może nie wiedzieć, że na nie cierpi, gdyż lekarze nie zlecili im właściwych badań lub uznali, że „taka ich uroda" bądź „ich gruczoł objawia zmniejszoną aktywność". Z tego powodu warto dowiedzieć się, czym



eprasa.pl dc5f28b688

Obserwuj dziecko

Niedoczynność tarczycy to poważny problem w pediatrii może bowiem dotyczyć maluchów w każdym wieku, nawet noworodków.

Niektóre dzieci rodzą się z wrodzoną niedoczynnością tarczycy, co może mieć tragiczne konsekwencje dla ich rozwoju – nie tylko fizycznego, ale i intelektualnego. Choroba ta ma podłoże genetyczne lub wynika z niedoborów jodu u ciężarnej albo z obecności we krwi dziecka przeciwciał przeciwko tarczycy, pochodzących od matki. Lekarzy i rodziców powinna zaniepokoić przedłużająca się żółtaczka fizjologiczna, duże ciemiączko i szerokie szwy na główce niemowlęcia, obniżenie temperatury ciała oraz słabe łaknienie, jak również nadmierna senność i nieprawidłowy przyrost masy ciała. Wrodzona niedoczynność tarczycy wymaga jak najszybszego podjęcia leczenia, aby dziecko miało szansę dogonić rozwojowo rówieśników i uniknąć groźnych następstw, takich jak niedorozwój intelektualny.

U starszych dzieci, objawami niedoczynności tarczycy jest zahamowanie wzrostu, opóźnienie wymiany zębów mlecznych na stałe, późne dojrzewanie płciowe, nietolerancja zimna, suchość skóry, rogowaciejące, ciemne zmiany na łokciach i kolanach, wypadanie włosów, senność, zaburzenia koncentracji oraz problemy z nauką. Mogą im towarzyszyć przewlekłe zaparcia, wzrost masy ciała przy braku łaknienia, nieuzasadniony dietą podwyższony poziom cholesterolu, stwierdzany zazwyczaj przypadkiem podczas badań. Symptomy te mogą pojawiać się w rozmaitych konfiguracjach, dlatego wychwycone nawet pojedynczo przez rodzica, powinny go skłonić do jak najszybszego udania się z dzieckiem do specjalisty[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Endocrinol. 2016; 2016: 1671820; J Pediatr (Rio J). 2007;83(5 Suppl): S209-16

charakteryzują się kolejne etapy rozwoju choroby, aby móc ją wychwycić nim doprowadzi do niedoczynności.

Stadium 1 To jedynie genetyczna predyspozycja umożliwiająca pojawienie się zapalenia tarczycy typu Hashimoto, jednak choroba w żaden sposób nie daje o sobie znać. Tarczyca funkcjonuje optymalnie, nie ma też śladów ataku układu odpornościowego na gruczoł. Jednak zachowaj czujność. Okazuje się bowiem, że nawet 80% ludzi ma genetyczną predyspozycję do zachorowania na hashimoto, jeśli zetkną się z określonymi czynnikami wyzwalającymi chorobę.

Stadium 2 Atak autoimmunologiczny na tarczycę zaczyna się rozkręcać. Chociaż na tym etapie choroby badanie może pokazać, że przeciwciała przeciwtarczycowe są obecne w organizmie, wyniki wszystkich innych badań krwi na tarczycę będą uznawane za mieszczące się w normie. Jednak u osoby w tym stadium mogą już występować wyraźne objawy hashimoto. Lekarze często przypisują im stany lękowe, depresję albo uznają ich za hipochondryków.

Stadium 3 Na tym etapie, zwanym też subkliniczną niedoczynnością tarczycy, zaczynają się zaburzenia funkcji tarczycy. Gruczoł tarczowy nie jest już w stanie nadrobić strat wywołanych przez atak układu odpornościowego, można więc ilościowo określić zmiany, wykonując tradycyjne badania na tarczycę najwyraźniejszy objaw to nieco podwyższone TSH. Zgodnie z konwencjonalnym podejściem usłyszysz, że należy obserwować i czekać, aż tarczyca sama się wyniszczy. Niektórzy bardziej postępowi lekarze przepisują wtedy syntetyczne hormony tarczycowe.

Stadium 4 Widoczne są już jawne zaburzenia funkcjonowania tarczycy. Gruczoł nie jest już w stanie wyprodukować wystarczającej ilości hormonów ani nadrobić strat ze względu na rozległe zniszczenia. To stadium, w którym u większości osób diagnozuje się chorobę na podstawie wyraźnych objawów i wyników znacznie wykraczających poza normę. Badania wykazują podniesiony poziom TSH oraz niskie poziomy T3 i T4. Większość pacjentów najprawdopodobniej otrzyma receptę na syntetyczną tyroksynę, na przykład w formie lewotyroksyny (sprzedawanej w Polsce najczęściej jako Euthyrox lub Letrox).

Stadium 5 Następuje pogorszenie się stanu zdrowia, pojawiają się inne choroby autoimmunologiczne, na przykład toczeń rumieniowaty, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół Sjögrena lub łuszczyca.

W idealnym świecie pacjenci usłyszeliby diagnozę w stadium 2, dzięki czemu mogliby zmienić styl życia i zacząć zażywać hormony, by zapobiec rozwojowi choroby. Badania wykazały, że przeciwciała przeciwtarczycowe wskazujące na chorobę Hashimoto mogą pojawić się w organizmie nawet 10 lat przed wystąpieniem zaburzeń funkcji tarczycy[5]!

Jak wspierać tarczycę?

Niedoczynność tarczycy wymaga przyjmowania leków zawierających brakujące hormony. To jednak nie wszystko, co możemy zrobić. Niezależnie od tego, jaka jest przyczyna niedomagania tego gruczołu, pracę tarczycy możemy wspierać przede wszystkim odpowiednią dietą, która zaspokoi jej zapotrzebowanie na składniki niezbędne do wytwarzania hormonów.

Jak przekonują dietetycy z Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, przy niedoczynności tarczycy nie trzeba

eprasa.pl dc5f28b688

stosować żadnej szczególnej diety tarczycowej – wystarczy jedynie racjonalnie się odżywiać (choć zdania na ten temat są podzielone, o czym przeczytasz w tekście pt. „Nakarm tarczycę"). Istnieją jednak pewne zasady, których powinniśmy się trzymać.

Jeżeli nie stosujesz protokołów antyzapalnych ani programu dr Izabelli Wentz, najlepiej kieruj się zasadami racjonalnego żywienia – spożywaj 4-5 posiłków, co 2-3 godz., dbaj o odpowiednie skomponowanie potraw: powinno się w nim znaleźć źródło białka (10-15%), węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (55-75%) i zdrowe tłuszcze (10-30%), ¾ pokarmów roślinnych powinny stanowić warzywa, a owoce 25%, unikaj żywności wysokoprzetworzonej i zrezygnuj ze słodyczy oraz słodzenia napojów cukrem. Wypijaj ok. 2 l wody dziennie i nie przejadaj się – pojedyncze danie powinno mieścić się na miseczce utworzonej z obu dłoni. Pamiętaj też, że poranna kawa, wypita wcześniej niż godzinę po przyjęciu syntetycznych hormonów tarczycy, hamuje ich wchłanianie.

Odchudzaj się pod nadzorem – większość diet prowadzi do deficytów energetycznych i, niestety, niedoborów niektórych składników pokarmowych, w tym tych istotnych z punktu widzenia tarczycy. Dlatego odchudzanie omów z doświadczonym dietetykiem, który uwzględni problemy z tarczycą przy układaniu diety lub zaleci wspomaganie organizmu suplementami.

Najważniejszy jest jod – w naszym kraju po II wojnie światowej wprowadzono jodowanie soli kuchennej, gdyż niedobory tego pierwiastka w diecie uważa się za jedną z przyczyn niedoczynności tarczycy. Im dalej mieszkasz od morza, tym większe jest ryzyko niedoborów jodu. Do prawidłowego funkcjonowania, tarczyca potrzebuje 150 mikrogramów tego pierwiastka dziennie, a jego najlepszymi źródłami pokarmowymi są ryby (zwłaszcza makrela i dorsz), owoce morza, algi, glony, otręby i wody mineralne oraz wspomniana już sól jodowana. Zalecenia kardiologów, którzy nadmiernemu spożyciu soli przypisują wzrost zachorowalności na choroby serca i optują za zmniejszeniem jej podaży w diecie, sprawiły, że wiele osób drastycznie ograniczyło jej spożywanie. Tymczasem pełna łyżeczka soli jodowanej niemal całkowicie pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Jeśli jednak nie możesz ze względów zdrowotnych solić, sięgnij po suplementy diety zawierające jod[6].

> „Poranna kawa, wypita wcześniej niż godzinę po przyjęciu syntetycznych hormonów tarczycy, hamuje ich wchłanianie"

Nakarm mikrobiotę – to właśnie bakterie zamieszkujące jelita zapobiegają chorobom z autoagresji, w tym hashimoto. Okazuje się bowiem, że chronią one błonę śluzową jelit, stymulując wydzielanie ochronnego śluzu, a wytwarzane przez nie krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe odżywiają komórki nabłonka jelitowego (enterocyty), zapobiegając przeciekaniu jelit. Zjawisko to, uważane za jedną z głównych przyczyn autoimmunizacji, polega na tym, że dochodzi do rozszczelnienia połączeń pomiędzy niedożywionymi, uszkodzonymi i pozbawionymi ochrony enterocytami, na skutek czego do krwi przedostają się patogeny i kompleksy białkowe. W ich unieszkodliwienie zaangażowany zostaje układ immunologiczny, który na skutek nadmiernego pobudzenia może wymknąć się spod kontroli i zaatakować własne tkanki organizmu. Ponadto to mikrobiota bierze udział w wyciszaniu układu odpornościowego i uczy białe krwinki rozpoznawać wrogów od przyjaciół. A tym, czego bakterie jelitowe potrzebują najbardziej, jest właśnie błonnik, którego źródłem są wszystkie warzywa i owoce oraz zioła[7].

Uzupełnij kwasy omega-3 – włącz do diety ryby, ponieważ są one nie tylko doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, ale dostarczają także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Zwiększają one aktywność osi podwzgórze-przysadka-tarczyca, przez co regulują pracę tarczycy i pobudzają wydzielanie hormonów. Mają również działanie przeciwzapalne, co jest szczególnie ważne dla chorych na hashimoto.

Nie zapomnij o witaminach – witaminy A, C i E, których źródłem są warzywa i owoce, działają antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie, chroniąc tarczycę przed uszkodzeniem przez wolne rodniki tlenowe – jest to szczególnie ważne u chorych na Hashimoto. Więcej piszemy o tym w kolejnym tekście.

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet. 2017 Sep 23; 390(10101): 1550-62
2. Postępy Hig Med Dośw (online), 2017; 71: 1154-71
3. Ponichtera, E. Borowiak, „Choroby tarczycy jako poważny problem medyczny w Polsce", Problemy Pielęgniarstwa 2008; 16 (1, 2): 192–198
4. Varia Medica 2019 tom 3, nr 3, strony 238-42
5. I. Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie", Otwarte, 2017 Kraków
6. Ann Pediatr Endocrinol Metab. 2014 Mar; 19(1): 8-12
7. Nutrients. 2020 Jun; 12(6): 1769; Gut. 2019 Aug;68(8):1516-1526

Nakarm tarczycę

Przemyślany program żywieniowy wsparty suplementacją może doprowadzić do remisji choroby

Zapalenie tarczycy typu Hashimoto to najczęstsza choroba autoimmunologiczna na świecie. Dotyka ona 13,4-38% ludzi. Nic więc dziwnego, że syntetyczne hormony tarczycy były przez ostatnie lata w czołówce najlepiej sprzedających się leków. Dziwne jest jednak to, że mimo tak dużej grupy cierpiących na niedoczynność tarczycy i powiązaną z nią chorobę Hashimoto, medycyna tak niewiele może zrobić, by ulżyć ich niedoli.

Gdy bowiem odwiedzisz endokrynologa z wynikami wskazującymi na hashimoto, dowiesz się, że jest to autoimmunologiczna, nieuleczalna choroba, która przez następne lata powoli i nieustępliwie będzie szczuła Twój własny układ odpornościowy przeciwko Twojej tarczycy, a Ty możesz suplementować jedynie hormony i bezradnie się temu przyglądać.

Ostrożnie licząc, taki los spotyka 1 na 5 kobiet, a wśród nich – na szczęście dla nas – dr farmacji Izabellę Wentz. Gdy w 2009 r. zdiagnozowano u niej chorobę Hashimoto i odkryła, że medycyna nie ma jej wiele do zaoferowania, zadała sobie pytanie: „dlaczego moje ciało atakuje moją tarczycę?". W jej odczuciu podawanie hormonów, których tarczyca nie była w stanie wytworzyć, przypominało wlewanie wody do dziurawego wiadra. Logika wskazywała, że skuteczniejszą metodą, byłoby powstrzymanie autoagresji. Kolejne lata zajęło jej opracowanie kuracji – obejmującej określone zmiany w diecie i strategię suplementacji. Wreszcie osiągnęła swój cel – w 2013 r. nastąpiła u niej remisja choroby. Coś, o czym niewiele osób cierpiących na hashimoto w ogóle słyszało.

Co więcej, na przykładzie własnym i tysięcy chorych, którym pomogła, udowodniła, że choć hashimoto jest nieuleczalne, to w ciągu zaledwie 90 dni można cofnąć jego objawy: waga zacznie wracać do normy, włosy odrastać, wzrośnie poziom energii, podczas gdy wartości przeciwciał przeciwtarczycowych aTPO zaczną się obniżać.

Zgadnij, skąd to masz

Na początku dr Wentz proponuje przeprowadzenie małego śledztwa, którego celem jest określenie czynników wywołujących chorobę Hashimoto. Na akronim „ZGADNIJ TO" składają się:

- **z**apalenia;
- **g**luten;
- **a**lkaliczna fosfataza;
- **d**eficyty (niedobory);
- **n**adnercza, nietolerancje pokarmowe;
- **i**nfekcje, impulsy (czynniki wyzwalające chorobę);
- **j**od, jelita;
- **t**rawienie, toksyny;
- **o**dporność i jej obniżenie.

Perspektywa poszukiwania czynników wyzwalających chorobę może się wydawać przytłaczająca, ale zasadniczo można je podzielić na 3 główne kategorie: stres, infekcje i toksyny.

90-dniowy plan

Choć może się wydawać, że 3 miesiące to długi czas, jednak trzeba sobie uświadomić, że choroba nie rozwinęła się

eprasa.pl dc5f28b688

z dnia na dzień. Dlatego też organizm będzie potrzebował czasu, by odbudować uszkodzone struktury i wrócić na właściwe metaboliczne tory. Zwykle wystarczą 2 tygodnie, by poczuć się lepiej.

Choć hashimoto u każdego przebiega inaczej, to jednak, by zahamować atak na tarczycę, należy zmierzyć się z leżącymi u ich podstaw problemami w odpowiedniej kolejności, zaczynając od przeciążonej toksynami wątroby, regulacji hormonów stresu i problemów trawiennych, a kończąc na indywidualnych czynnikach wyzwalających chorobę.

Wątroba potrzebuje 2 tygodni. W tym czasie trzeba usunąć pokarmy mogące być czynnikami wyzwalającymi chorobę, takie jak gluten lub nabiał. W ich miejsce wprowadzić lecznicze potrawy lub produkty. Należy też ograniczyć kontakt z toksynami oraz zacząć wspomagać zdolności odtruwania organizmu.

Podczas kolejnych 4 tygodni plan dr Wenzt skupia się na odnowie nadnerczy. Tu głównym zaleceniem jest odpoczynek i ograniczenie stresu. Następnym krokiem jest wygaszanie stanów zapalnych oraz wyregulowanie poziomu cukru we krwi. Ostatnim krokiem jest odnowa zasobów składników odżywczych i wprowadzenie do diety adaptogenów.

Na koniec trzeba zająć się odbudową równowagi jelitowej. To zadanie na 6 tygodni. W tym czasie trzeba usunąć z diety pokarmy będące przyczyną nadwrażliwości. Zażywać suplementy z enzymami. Doprowadzić florę jelitową do równowagi i odżywić jelita.

Co jeść?

Plan kuracji obejmujący 90 dni Izabella Wentz nazywa podstawowym lub pierwszą fazą metody leczenia przyczyny źródłowej. Skupia się on na wzmocnieniu organizmu, tak, by sam mógł się uzdrowić. W praktyce oznacza to usunięcie glutenu, kofeiny, przetworzonej żywności i alkoholu z jadłospisu. Jak również ograniczenie cukru, nabiału i soi. W ich miejsce należy wprowadzić warzywa (w tym kapustne!), kiełki i siewki, owoce jagodowe, fermentowaną żywność, zioła, kurkumę i chlorofil. Pić należy wodę z sokiem z cytryny oraz soki z zielonych warzyw.

Na pierwszy rzut oka nie wygląda to zbyt zachęcająco. Łatwo zauważyć, że wykluczona została większość śniadań – nie będzie kanapek, płatków ani tostów. Za to, zamiast nich można zjeść dania złożone z warzyw i ryb lub mięsa (przepisy znajdziesz w ramce pt. „Smacznie, pożywnie i zdrowo")

Dzień najlepiej zacząć o godz. 7:00 od gorącej wody z cytryną. Ma ona właściwości oczyszczające – wspomaga żołądek i ułatwia odtruwanie wątroby. Ponadto ułatwia wchłanianie leków na tarczycę. Godzinę później należy wypić autorskie zielone smoothie Izabeli Wentz (przepis w ramce), które jest bombą składników odżywczych ułatwiających odtruwanie organizmu i łagodzących stany zapalne. Smoothie należy przeżuwać – to uruchomi proces trawienia. O 10:00 zielony sok,

Na lunch w samo południe zaplanowana jest sałatka.

O godz. 15:00 przychodzi czas na herbatę miętową lub latte z korzeniem maca.

REKLAMA

eprasa.pl dc5f28b688

Kolację zawierającą mięso i warzywa najlepiej spożyć ok. 18:00. A 2 godz. później można pozwolić sobie na odtruwający sok, fermentowaną margaritę lub virgin mojito[1].

Chemiczne wsparcie

Choć, założeniem planów podstawowych jest gruntowne odżywienie organizmu, to jednak nie zawsze jesteśmy w stanie wyrównać wieloletnie niedobory jedzeniem. Dlatego też podczas 90-dniowej kuracji warto stosować suplementację. W okresie odtruwania wątroby przydatne będą suplementy zawierające witaminy B6 i B12, aminokwasy oraz glutaminę, glicynę, taurynę, glutation, metioninę, inozytol, cholinę, NAC, kurkuminę z bioperyną oraz magnez. W czasie wzmacniania nadnerczy – pomocne będą mieszanki adaptogenów, witaminy C i z grupy B oraz selen i magnez. Natomiast podczas regulowania pracy jelit nieocenione są betaina z pepsyną, enzymy proteolityczne, probiotyki, L-glutamina, NAC, cynk, kwasy omega-3 oraz witamina D. Jak widać, w odzyskanie zdrowia zaangażowany jest cały batalion farmaceutyków.

Witamina A działa synergicznie z witaminą D, zapobiegając chorobom autoimmunologicznym poprzez tłumienie pewnego typu komórek autoagresywnych[2].

Witaminy B6, B12 i kwas foliowy są wskazane dla osób mających podwyższony poziom homocysteiny, który często towarzyszy niedoczynności tarczycy, jako podstawowy sposób na obniżenie stężenia tego aminokwasu. Przed rozpoczęciem suplementacji dobrze jest wykonać test na obecność mutacji genu MTHFR, która upośledza wchłanianie tych związków. Ostatnie doniesienia mówią, że może ją mieć nawet 40% ludzi. Osoby, które ją mają, potrzebują form zmetylowanych – B12 w formie metylokobalaminy oraz kwasu foliowego pod postacią L-5-metylotetrahydrofolian (L-5-MTHF), czyli tzw. folianu. Przy mutacji MTHFR również nie należy suplementować witaminy B6 w formie pirydoksyny a w formie aktywnej – fosforanu pirydoksalu (pyridoxal 5-Phosphate – P5P)[3].

Witamina C Uczeni z Iranu potwierdzili w badaniu klinicznym, suplementacja kwasu askorbinowego obniża poziom przeciwciał przeciw peroksydazie tarczycowej (TPO-Ab) u pacjentów z hashimoto. Pacjenci w wieku 15-78 lat, którzy otrzymywali 500 mg witaminy C przez okres 3 miesięcy. Po tym czasie stężenie TPO-Ab obniżyło się u nich, natomiast nie zmieniło się u osób otrzymujących placebo[4].

Witamina D pośredniczy w autoimmunologicznej dysfunkcji tarczycy. Nasza szerokość geograficzna (za sprawą długich i pochmurnych zim) sprzyja niedoborom słonecznej witaminy. Zdaniem ekspertów aż 90% Polaków ma deficyt tej witaminy, w tym u 60% jest to ciężki niedobór[5]! Nie należy jej jednak przyjmować „na zapas", bowiem może gromadzić się w organizmie, aż stanie się dlań toksyczna. Szczęśliwie organizm może wyprodukować zgodną z zapotrzebowaniem ilość, o ile tylko wystawimy twarz do słońca. Gdy go brakuje, warto sięgnąć po suplementy.

Cynk jest potrzebny do syntezy hormonów tarczycy. Udowodniono, że jego deficyt może skutkować niedoczynnością gruczołu oraz nasilenia procesów autoagresji. I odwrotnie, hormony tarczycy są niezbędne do wchłaniania cynku, a zatem niedoczynność tarczycy może skutkować nabytym niedoborem cynku. Badacze z Kalkuty dowiedli, że utrata włosów przypisywana niedoczynności tarczycy nie zostaje zahamowana, dopóki nie doda się suplementów cynku[6]!

Selen mało kto wie, że jest przechowywany w gruczole tarczycowym, gdzie bierze udział w metabolizmie hormonów. Wspomaga też ochronę tarczycy przy diecie wysokojodowej. Z naukowych doniesień wynika, że jego niedobór wiąże się z wysokim poziomem niedoczynności tarczycy. Ponadto pierwiastek ten warunkuje również prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego[7].

Jod Jest niezbędny dla poprawnej pracy tarczycy i syntezy jej hormonów. Jego niedobór skutkuje znacznym obniżeniem poziomu T3 i T4. Jednak nadmiar tego pierwiastka może nasilać procesy autoimmunizacyjne, co jest czynnikiem rozwoju choroby Hashimoto. Z tego powodu należy go przyjmować pod kontrolą lekarza.

Żelazo stanowi składnik peroksydazy jodującej, enzymu odpowiedzialnego za przekształcenie hormonów tarczycy w ich aktywną formę. Żelazo hemowe, występujące w czerwonym mięsie i podrobach jest znacznie lepiej przyswajalne przez ludzki organizm. Dlatego weganie i wegetarianie powinni dbać zarówno o odpowiednią ilość produktów będących źródłem żelaza roślinnego, jak i o sposoby na poprawę wchłanialności tego składnika. Pomogą w tym produkty zawierające witaminę C, np. warzywa, natka pietruszki albo sok z cytryny[8].

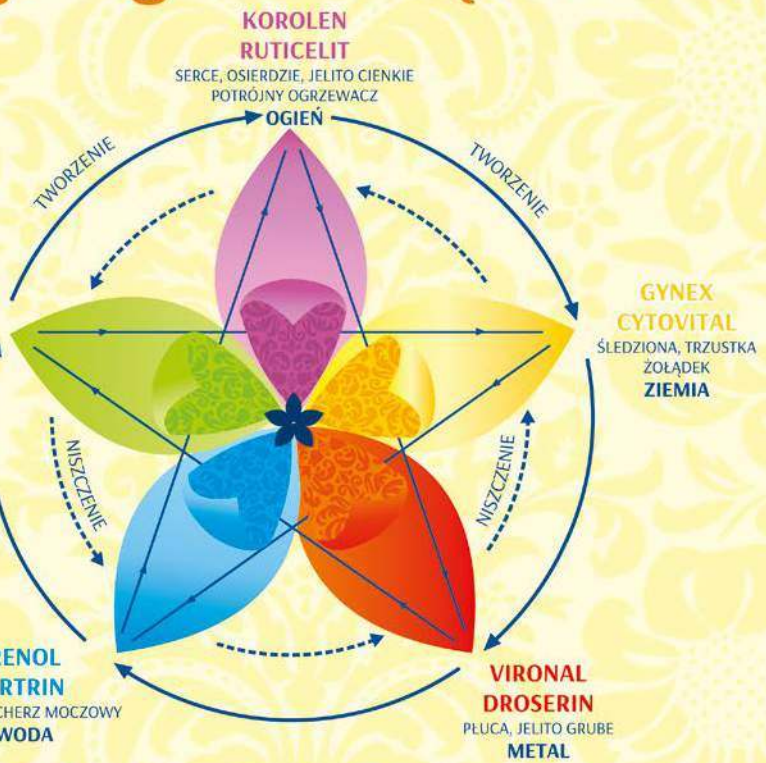
Magnez Niski poziom tego pierwiastka w surowicy jest związany ze zwiększoną częstością dodatnich wyników TGAb, chorobą Hashimoto i niedoczynnością tarczycy. Takie wnioski wysnuli chińscy badacze po analizie danych 1 257 osób[9].

Kwasy omega-3 działają przeciwzapalnie. Dysfunkcja tarczycy ma swoje źródło w przewlekłym zapaleniu, dlatego warto uwzględnić w diecie zdrowe tłuszcze i rozważyć suplementację zwłaszcza kwasów EPA, DHA[10].

N-acetylocysteina (NAC) pomoże zredukować poziom homocysteiny. Jak wykazało pewne szwedzkie badanie, obniża poziom tego aminokwasu w osoczu nawet o 45%[11]. Ponadto su-

eprasa.pl dc5f28b688

Regeneracja wg Teorii Pięciu Elementów



Harmonizuje układ hormonalny

Sprzyja regulacji cyklu menstruacyjnego, redukuje napięcie przedmiesiączkowe

Łagodzi problemy w okresie menopauzy

ENERGY

www.produkty.energy

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

eprasa.pl dc5f28b688

Smacznie, pożywnie i zdrowo

Łosoś z guacamole i kapustą

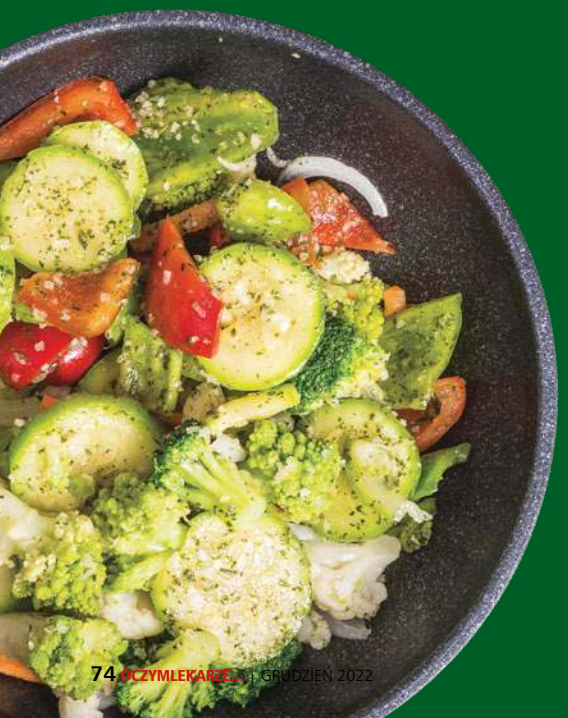
Składniki:
- wędzony dziki łosoś
- guacamole (awokado, sproszkowany czosnek, cebula, pomidory – o ile nie masz nadwrażliwości na rośliny psiankowate)
- kiszona kapusta

Przygotowanie:
Nałóż wszystkie składniki na talerz i zjedz!

Smażone warzywa z mięsem

Składniki:
- 450 g mielonej wołowiny z bydła karmionego trawą
- 4 szklanki mieszanki warzywnej (cukinia, marchew, brokuł, kalafior)
- ¼ szklanki posiekanej cebuli

Przygotowanie:
Smaż i mieszaj przez 10-15 min, aż warzywa i mięso zmiękną.
Wskazówka: Przygotuj większą ilość, podziel na jednodniowe porcje i włóż do zamrażarki.



Poranne spaghetti

Składniki:
- 1 średnia dynia (makaronowa, żołędziowa lub piżmowa)
- 1 szklanka ugotowanego i pokrojonego w kostkę mięsa z kurczaka, wołowiny lub wieprzowiny
- 1 łyżka oleju kokosowego.
- 1 łyżeczka bazylii
- sól morska do smaku
- woda

Przygotowanie:
Przed snem włóż dynię do wolnowaru. Dodaj pokrojone w kostkę mięso, olej kokosowy, bazylię i sól. Zalej wodą. Gotuj przez całą noc w niskiej temp. Rano obudzi Cię wspaniały aromat!

Śniadaniowy smakołyk

Składniki:
- olej kokosowy
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę dyni piżmowej
- 450 g piersi kurczaka
- 1 szklanka młodego jarmużu
- 1 łyżeczka bazylii
- sól morska do smaku
- oliwa do smaku

Przygotowanie:
Smaż składniki na oleju kokosowym przez 10 min, mieszając. Przed polej oliwą.

Zielone Smoothie u Źródła

Składniki:
- 1 szklanka mieszanych młodych zielonych warzyw
- 2 duże marchewki
- 1 dojrzałe awokado
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 ogórek
- 1 pęczek bazylii
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 miarka odżywki z białka grochu
- sól morska do smaku

Przygotowanie:
Rozdrobnij wszystkie składniki blenderem na gładką masę.

Odtruwający sok

Składniki:
- 1 pęczek kolendry
- 1 szklanka wody kokosowej
- stewia do smaku
- sok z ½ cytryny
- 10 kropli chlorofilu
- filtrowana gorąca woda

Przygotowanie:
Zblenduj wszystkie składniki i wypij.

Latte z korzeniem maca

Składniki:
- 1 łyżka mleka kokosowego
- 1 łyżka sproszkowanego korzenia maca
- 1 łyżeczka cynamonu
- stewia do smaku
- 1 szklanka filtrowanej gorącej wody

Przygotowanie:
Wszystkie składniki blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Fermentowana margarita

Składniki:
- 1 szklanka fermentowanej wody kokosowej
- sok z 1 limonki
- ½ łyżeczki soli morskiej
- stewia do smaku

Przygotowanie:
Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj lód. Możesz zblendować.

eprasa.pl dc5f28b688

plement zmniejsza stres oksydacyjny i pomaga usunąć ołów z organizmu[12].

L-glutamina odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu integralności błony śluzowej. Choć tradycyjnie określana jest jako aminokwas nieistotny, zgodnie z najnowszą literaturą medyczną wydaje się to nie do końca odpowiadać faktom. Dowiedziono bowiem, że w błonie śluzowej jelita cienkiego glutamina jest wyjątkowym składnikiem odżywczym, dostarczającym paliwo do metabolizmu, regulując proliferację komórek, naprawę i utrzymanie funkcji bariery jelitowej[13]. Można dostarczyć ją sobie w kapsułce lub przygotować wywar z kości cielęcych, lub wołowych ze szpikiem – trzeba go gotować przez minimum 7-8 godz. na małym ogniu i codziennie pić po szklance.

Ochronna moc natury

Powrót do zdrowia ułatwią zioła adaptogenne. Należy do nich wiele roślin, które wspomagają zdolność organizmu do radzenia sobie z czynnikami wywołującymi stres zarówno fizyczny, jak i emocjonalny, m.in. ashwagandha, traganek, lakownica żółtawa, dzwonkowiec kosmaty, żeń-szeń syberyjski i koreański, jiaogulan, lukrecja, maca, cytryniec chiński, spikanard oraz korzeń rośliny suma.

Uważa się, że adaptogeny normalizują funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. Mogą one zwiększyć odporność organizmu na stres.

Napar z lukrecji łagodnie tonizuje nadnercza (jednak przeciwwskazaniem do jego stosowania jest podwyższone ciśnienie krwi).

Korzeń maca można dodawać do napojów, np. zielonego smoothie[1].

Ekstrakt z korzenia ashwagandhy (*Withania somnifera*) podawany w dawce 600 mg dziennie przez 8 tygodni skutecznie normalizował wskaźniki tarczycy w surowicy. Leczenie znacząco poprawiło poziomy TSH trijodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4) w porównaniu z grupą przyjmującą placebo[14].

Jak pokazuje przykład dr Wentz, utrzymanie w ryzach swojego hashimoto jest możliwe!

Więcej szczegółowych informacji o przebiegu kolejnych faz kuracji oraz przepisów znajdziesz w książce Izabelli Wentz pt. „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie", Otwarte, Karków 2017, www.otwarte.eu

BIBLIOGRAFIA

1. Wentz „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie", Otwarte, Karków 2017, www.otwarte.eu
2. Nature Medicine, March 2009
3. Integr Med (Encinitas). 2016 Apr; 15(2): 48-52
4. J Endocrinol Invest. 2019 Apr;42(4): 481-7
5. Standardy Medyczne/Pediatria 2014, T. 11, 609-61
6. Int J Trichology. 2013 Jan-Mar; 5(1): 40-2
7. Indian J Endocrinol Metab. 2012 Dec; 16(Suppl 2): S354-5
8. Nutrients 2013, 5, 4642-52
9. YSci Rep. 2018; 8: 9904
10. Bromat. Chem. Toksykol., vol. 2, pp. 117-127, 2015
11. Atherosclerosis. 1996 Jan 5;119(1): 99-106
12. Toxicol Ind Health. 2016 Sep;32(9): 1607-18
13. J Epithel Biol Pharmacol. 2012 Jan; 5(Suppl 1-M7): 47-54
14. J Altern Complement Med. 2018 Mar;24(3): 243-8

REKLAMA

kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl dc5f28b688

Pożar w zatokach

Dla 10-15% ogółu populacji, czyli ok. 4 mln osób w Polsce, zimowe chłody oznaczają nawrót uporczywego problemu – infekcji zatok spowodowanych przede wszystkim gwałtownymi zmianami temperatury i wilgotności powietrza wewnątrz i na zewnątrz. Podpowiadamy, jak zminimalizować, a nawet wyeliminować te dolegliwości.

W układzie oddechowym wyróżniamy 4 rodzaje zatok przynosowych (*sinus paranasales*): szczękowe, czołowe, klinowe i sitowe – wszystkie o bardzo podobnej budowie. Są to puste, łączące się ze sobą niewielkimi otworami, przestrzenie mające bezpośrednie połączenie z jamą nosową. W prawidłowych warunkach wypełnia je przede wszystkim powietrze; oprócz niego w zatokach obecna jest też niewielka ilość wydzieliny. Wyścielająca zatoki błona śluzowa ma kolor różowy, a budują ją 4 rodzaje komórek: podporowe urzęsione, podporowe pozbawione rzęsek, kubkowe i podstawne[1].

Istotne przestrzenie

Do tej pory nie udało się jednoznacznie ustalić funkcji zatok przynosowych. Najbardziej prawdopodobne wydaje się stwierdzenie, że mają one wielorakie zadania do spełnienia. Zatoki są odpowiedzialne za ogrzewanie i nawilżanie powietrza, które dostaje się do organizmu poprzez nos, co pozwala zmniejszać liczbę infekcji. Wyrównują też ciśnienie podczas oddychania czy gwałtownego jego wzrostu. Biorą udział w odbieraniu bodźców węchowych (stąd problemy z odczuwaniem zapachów w przebiegu infekcji zatok) oraz w procesach mowy i słyszenia, stanowiąc przestrzeń rezonacyjną chroniącą ucho wewnętrzne przed przewodzeniem własnego głosu. Co więcej, tworzone przez nie przestrzenie amortyzują urazy, a w przypadku uszkodzenia odłamki kości trafiają właśnie do zatok. Biorą one również udział w procesach termoizolacji struktur czaszki, a dzięki wypełniającej je powietrzu zmniejszają też masę czaszki i przez to odciążają kręgosłup[2].

Gdy głowa pęka

Objawy zapalenia zatok są niezwykle bolesne i dokuczliwe, a nieleczone mogą prowadzić do poważnych powikłań. Chorobę zwykle powodują wirusy lub bakterie, rzadziej jest wynikiem zakażeń grzybiczych. Może też ona mieć podłoże alergiczne. Najczęściej jednak jest konsekwencją niedoleczonych infekcji nosa, gardła, czasem zębów lub też bagatelizowanego kataru. Problem ten zaostrzają zaburzenia hormonalne oraz przyjmowanie pewnych leków (polekowy nieżyt nosa towarzyszy nadużywaniu kropli i sprayów do nosa, ale może być również skutkiem ubocznym przyjmowania leków na nadciśnienie czy depresję).

Gdy dochodzi do infekcji, a w jej konsekwencji do nadprodukcji śluzu, zapycha on zatoki, powodując ucisk. To dlatego cierpiący na zapalenie zatok skarżą się na rozsadzający ból pogłębiający się przy pochylaniu głowy. W zależności od miejsca jego występowania i innych symptomów można określić, które zatoki chorują. Gdy u pacjenta widoczny jest obrzęk powiek i okolic oczu to wskazuje na infekcję sitowych. Objawem zapalenia zatok szczękowych jest ból górnej szczęki, policzków

eprasa.pl dc5f28b688

i zębów. Ból głowy i okolic czoła oraz uczucie ciężkości i ogólnego rozbicia najczęściej towarzyszy chorobie zatok czołowych. Inne objawy infekcji to nadwrażliwość na dotyk, upośledzenie drożności nosa, zaburzenia węchu, spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, a także gorączka i osłabienie. Nie ignoruj choroby, gdyż niedoleczona może skończyć się interwencją chirurgiczną, w celu udrożnienia chorej zatoki.

Naturalne wsparcie

Ważnym działaniem w leczeniu zapalenia zatok jest ich udrożnienie, tak aby zalegająca wydzielina nie powodowała bólu i nie stała się pożywką dla bakterii. Dlatego też skuteczne mogą okazać się inhalacje, np. solą fizjologiczną, ziołami (np. szałwią) lub olejkami eterycznymi.

W 2009 r. naukowcy niemieccy przeprowadzili badanie, którego wyniki potwierdziły, że cyneol zawarty w olejku eukaliptusowym jest efektywnym sposobem wspierania organizmu w czasie infekcji zatok. Eukaliptus ma działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i przciwbakteryjne[3]. Olejek z drzewa herbacianego, a ściślej mówiąc będąca jego składnikiem alfa-sabina, ma właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Wspomaga ona też układ odpornościowy dzięki zawartości terpinen-4-ol[4]. Olejki eteryczne można stosować w różnorakiej formie: dodawać je do kąpieli, podgrzewać w kominkach lub w specjalnych urządzeniach do inhalacji parowej. Dostępne są również mieszanki olejków eterycznych w formie sprayu do nosa. Do inhalacji najczęściej stosowane są mieszanki olejków eterycznych (np. do wody dodać 3 krople olejku eukaliptusowego oraz po 2 krople olejku kamforowego, jodłowego i z drzewa herbacianego).

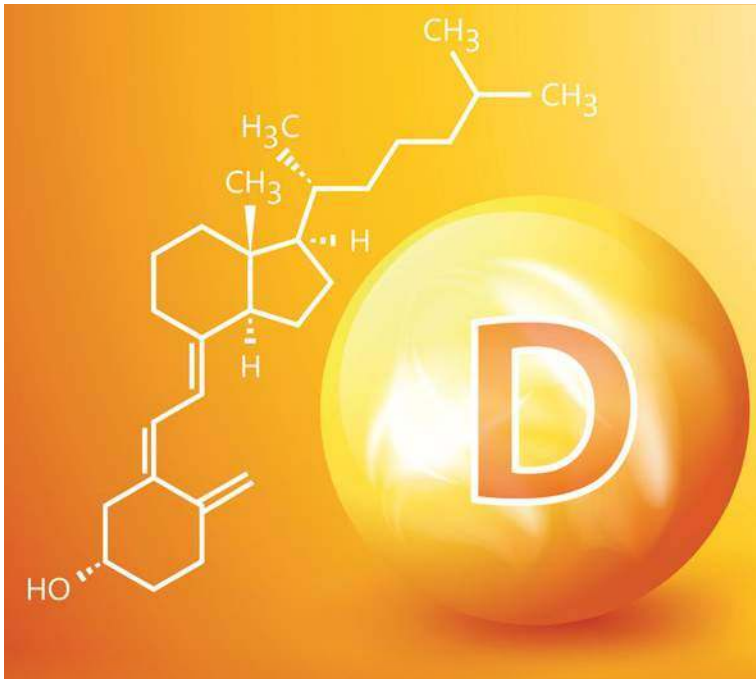
Echinacea

Wyciąg z jeżówki purpurowej od stuleci cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem osób zainteresowanych poprawieniem funkcjonowania układu odpornościowego – roślina aktywuje układ odpornościowy i wspiera go w walce z wirusami[5]. Badania wykazują, że jej liście i korzenie mają potencjał hamujący rozwój wirusów powodujących infekcje układu oddechowego: grypy A i B (H3N2, H1N1, H5N1, H7N7 i S-OIV), RSV i opryszczki zwykłej (HSV). *Echinacea* wpływa na zdolność replikacji tych mikrobów we wczesnych stadiach, nie dopuszczając tym samym do zakażenia. Niemieccy uczeni dowiedli, że jest skuteczna zarówno w długo-i krótkofalowym zapobieganiu infekcjom, jak i leczeniu objawowym[6]. Natomiast badanie przeprowadzone w 2021 r. w Szwajcarii, obejmujące 187 dzieci w wieku 4-12 lat wykazało, że przyjmowanie 400 mg ekstraktu alkoholowego z jeżówki purpurowej 3 razy dziennie zmniejszyło ogólną liczbę infekcji górnych oddechowych, w tym również infekcji zatok, w porównaniu z grupą kontrolną zażywającą witaminę C. W grupie przyjmującej *Echinaceę* odnotowano również niższą liczbę infekcji wymagających podania antybiotyku[7].

> W 2009 r. naukowcy niemieccy przeprowadzili badanie, którego wyniki potwierdziły, że cyneol zawarty w olejku eukaliptusowym jest efektywnym sposobem wspierania organizmu w czasie infekcji zatok

Cynk i selen

Oba te pierwiastki śladowe pełnią istotną rolę w odpowiedzi immunologicznej organizmu. Cynk jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania grasicy i dojrzewania w niej komórek odpornościowych — limfocytów T, które następnie przedostają się do krwi obwodowej i do narządów limfatycznych, a pełną zdolność immunologiczną uzyskują w śledzionie. W czasie



Bezcenna odrobina słońca

Jeśli często chorujesz na zapalenie zatok. Sprawdź swój poziom witaminy D. Irańscy naukowcy potwierdzili bowiem, że im niższe mamy stężenie słonecznej witaminy, tym większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia tej choroby oraz większego nasilenia jej objawów[1].

Witamina D wzmacnia naturalne bariery, np. błony śluzowe, stymuluje wytwarzanie białek o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych i odpowiedź odpornościową[2]. Z tych powodów, gdy tylko możesz, wystawiaj twarz do słońca choć na kwadrans, a w okresie zimowym (na naszej szerokości geograficznej) suplementuj ten związek.

BIBLIOGRAFIA
1. Iran J Otorhinolaryngol. 2020 Jan; 32(108): 35-41
2. Nutrition Research Reviews, December 2009, 22 (2): 118-36

eprasa.pl dc5f28b688

infekcji ich zadaniem jest niszczenie komórek zaatakowanych wirusem. Selen również wpływa na funkcjonowanie limfocytów T – zwiększa on ekspresję receptorów dla interleukiny 2, która jest ważnym czynnikiem warunkującym wzrost limfocytów T[8].

Płukanie zatok

Polega na wstrzykiwaniu lub wlewaniu roztworu soli do zatok i wypłukiwaniu wydzieliny wraz z bakteriami czy wirusami. Dostępne są różne metody płukania: tradycyjne dzbanuszki neti, apteczne irygatory czy nebulizatory ze specjalnymi nakładkami. 2 lata temu tajscy badacze porównali skuteczność różnych metod płukania zatok. W eksperymencie wzięło udział 418 pacjentów cierpiących na zapalenie zatok o różnej etiologii. Naukowcy ocenili skuteczność sprayów do nosa (mały strumień cieczy, wysokie ciśnienie), dzbanuszków neti (duży strumień, niskie ciśnienie) i irygatorów w formie butelki do wyciskania (duży strumień, duże ciśnienie). Badanie wykazało, że najefektywniejsze są urządzenia zapewniające duży strumień cieczy, bez względu na ciśnienie. Zapewniają one najlepsze oczyszczenie zatok z wydzielin i redukują spływanie wydzieliny, jak również „kapanie z nosa”[9].

Arsenał domowy

Sprzymierzeńców w walce z zapaleniem zatok możemy znaleźć także w kuchni. Kurkuma, imbir, kozieradka, pieprz cayenne, papryczki chilli, chrzan czy wasabi znane są ze swoich właściwości udrożniających drogi oddechowe. Badanie przeprowadzone na 241 Chińczykach potwierdziło, że kurkumina nie tylko oczyszcza drogi oddechowe, ale ma również działanie przeciwzapalne i modulujące odpowiedź immunologiczną[10]. Podobne własności ma imbir. Uczeni doszli do wniosku, że wyciąg z tego kłącza jest równie skuteczny co loratadyna w leczeniu alergicznego nieżytu nosa i towarzyszącego mu zapalenia zatok[11]. Działanie udrażniające ma także zawarta w pieprzu cayenne oraz papryczkach chilli kapsaicyna, odpowiadająca za ostry, piekący smak tych przypraw. Badanie przeprowadzone w Cincinnati w stanie Ohio wykazało, że stosowanie sprayu z kapsaicyną przez 2 tygodnie w bezpieczny sposób złagodziło objawy zapalenia zatok[12].

Płynne leki

Witaminy i substancje aktywne zawarte w owocach i warzywach mogą pomóc zwalczyć stany zapalne oraz oczyścić drogi oddechowe. Świeżo wyciskane soki są źródłem witaminy C, która wspiera aktywność białych krwinek i pobudza ich migrację w kierunku miejsca reakcji zapalnej; jest również jednym z najsilniejszych antyoksydantów chroniących komórki przed stresem oksydacyjnym, którego poziom wzrasta w czasie choroby. Badanie z udziałem 315 pacjentów z przewlekłym zapaleniem zatok wykazało, że w tej grupie poziom kwasu askorbinowego jest znacznie niższy niż w ogólnej populacji[13]. Z kolei hinduscy naukowcy doszli do wniosku, że suplementacja witaminą C w dawce 1 g dziennie przez 18 miesięcy pozytywnie łagodzi objawy przewlekłego nieżytu nosa[14].

Naturalny antybiotyk Umyj i zależnie od potrzeby obierz, a następnie włóż do wyciskarki: 1 rzodkiewkę, 1 cm świeżego korzenia imbiru, ząbek czosnku bądź połówkę średniej wielkości czerwonej cebuli, ¼ świeżego ananasa, 1 marchew lub 2 świeże morele oraz 1 pomarańczę albo pół grejpfruta wraz z albedo (białymi włóknami). Gdy będzie zbyt intensywny w smaku, możesz rozcieńczyć go wodą. Prócz przeciwdrobnoustrojowego i przeciwzapalnego działania, zmniejsza ilości śluzu zalegającego w przewodach nosowych, zawarty w marchwi i morelach beta-karoten wspiera regenerację błony śluzowej.

Impuls obronny umyj i obierz dużą marchewkę, 2 pomarańcze, połówkę cytryny oraz 2 cm kawałek korzenia świeżego imbiru. Dodaj do wyciskarki lub sokowirówki umyte, ale nieobrane zielone jabłko, szczyptę mielonego pieprzu cayenne oraz kurkumy. W ten sposób uzyskasz przeciwzapalną mieszankę, która da układowi odpornościowemu sygnał do wzmożonej walki. Ponadto taki sok jest doskonałym źródłem witaminy C.

Koktajl antyoksydantów Taka dawka witamin oraz substancji przeciwzapalnych uchroni przed nawrotem choroby, jak również złagodzi objawy nieżytu nosa. Umyj i obierz 3 łodygi selera naciowego, pół niewielkiej bulwy kopru włoskiego, pół ogórka, pół cytryny oraz 2 cm kawałek imbiru. Do wyciskarki dorzuć umyte zielone jabłko oraz łyżkę liści mięty.

BIBLIOGRAFIA

1. Anatomia człowieka, wyd. II, wyd. Urban & Partner, Wrocław 2010
2. Paranasal Sinuses: Anatomy and Function, The University of Texas Medical Branch Department of Otolaryngology, January 2002
3. Therapy for Acute Nonpurulent Rhinosinusitis With Cineole; the Laryngoscope, Vol. 114, Issue 4,2004, 738-42
4. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine; August 2015, 5(8): 601-11
5. Alternative therapies for chronic rhinosinusitis: A review. Ear, Nose & Throat Journal. 2020
6. Wien Med Wochenschr. 2013; 163(3): 102-5
7. Eur J Med Res 26, 33
8. Post N Med 2016; XXIX(12): 929-33
9. Laryngoscope Investig Otolaryngol. 2020 Dec; 5(6): 1003-10
10. Ann Allergy Asthma Immunol. 2016 Dec;117(6): 697-702
11. Med Ther 20, 119
12. Ann Allergy Asthma Immunol. 2011 Aug;107(2):171-8
13. Lin Chung Er Bi Yan Hou Tou Jing Wai Ke Za Zhi. 2022 May;36(5):382-385;388
14. International Journal of Otorhinolaryngology and Head and Neck Surgery 6(11):1951

eprasa.pl dc5f28b688

Najlepszy prezent dla Ciebie i Twojej rodziny

Wyciskarka soku z prasą do oleju Sana

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

Zdrowe soki, pełne witamin

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

Oleje tłoczone na zimno

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

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

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

Mleko roślinne, masło orzechowe

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

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

www.eujuicers.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl dc5f28b688

Zielone diuretyki

Substancje moczopędne zawarte w ziołach pomagają zarówno przy nadciśnieniu, jak i w chorobach urologicznych

Przegląd dostępnej literatury na temat ziół przeprowadzony przez międzynarodowy zespół uczonych donosi, że 85 gatunków roślin z różnych rodzin ma potwierdzone działanie moczopędne. Prof. Eric Yarnell wskazuje, że dodatkowo wiele z nich może mieć działanie antyseptyczne, ochronne dla nerek, przeciwadhezyjne (utrudniają bakteriom przyczepianie się do ścianek dróg moczowych)[1]. Te same rośliny stosuje się do obniżania nadciśnienia tętniczego, które uważane jest za czynnik predysponujący do udaru mózgu, choroby niedokrwiennej serca, choroby tętnic obwodowych, niewydolności serca i schyłkowej niewydolności nerek[2].

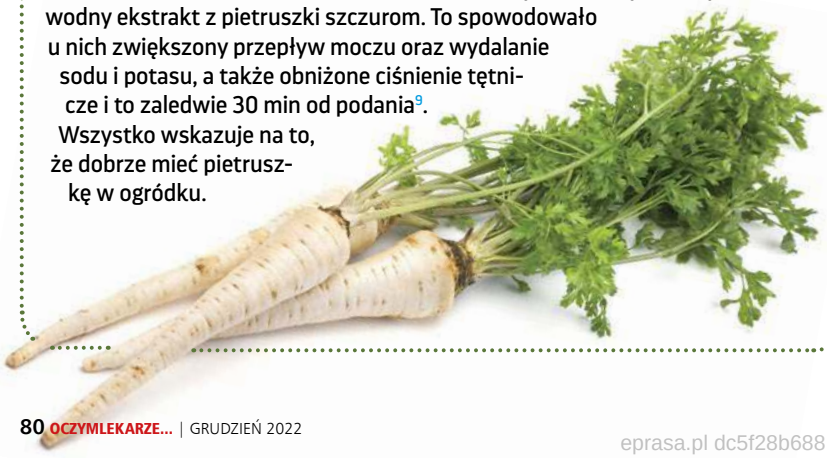
W najściślejszym znaczeniu diuretyki to substancje, które działają w nerkach i sprzyjają utracie płynów z organizmu. Jednak, aby były skuteczne klinicznie, takie związki muszą również powodować utratę sodu. Osiąga się to poprzez związki zakłócające reabsorpcję jonów, a także wody, przez ściany kanalików nerkowych, co sprzyja ich wydalaniu z organizmu[3].

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Jest stosowany od ponad 2000 lat na całym świecie jako środek moczopędny w tradycyjnej medycynie ludowej i nowoczesnej fitoterapii. Amerykańscy naukowcy postanowili sprawdzić, czy słusznie. W pilotażowym badaniu ochotnicy spożywali wysokiej jakości wodnoetanolowy ekstrakt ze świeżych liści mniszka. Na 2 dni przed rozpoczęciem eksperymentu ustalono wyjściowe wartości częstości oddawania moczu i współczynnika wydalania (objętość oddawanego moczu i spożycie płynów). Następnie w ciągu doby uczestnikom podano 3 razy 8 ml ekstraktu. Okazało się, że wystąpił istotny wzrost częstości oddawania moczu w okresie 5 godz. po podaniu pierwszej i drugiej dawki. Trzecia natomiast nie zmieniła żadnego z mierzonych parametrów[4].

Pietruszka zwyczajna (*Petroselinum sativum*)

Jak się okazuje, jest popularnym warzywem nie tylko w Polsce, ale również w Brazylii. Naukowcy zainspirowani tamtejszą medycyną ludową podawali wodny ekstrakt z pietruszki szczurom. To spowodowało u nich zwiększony przepływ moczu oraz wydalanie sodu i potasu, a także obniżone ciśnienie tętnicze i to zaledwie 30 min od podania[9]. Wszystko wskazuje na to, że dobrze mieć pietruszkę w ogródku.



Fenkuł włoski (*Foeniculum vulgare*)

Uczeni z Omanu przetestowali na myszach działanie fenkułu. Ekstrakt etanolowy z jego owoców wykazał doskonałe działanie moczopędne. Diureza wywołana przez podanie wyciągu w dawce 500 mg/kg była porównywalna z działaniem referencyjnego mocznika (dawka 960 mg/kg) i przyniosła prawie 2-krotnie większe wydalanie moczu niż w grupie, której nie podawano żadnych środków. Badacze zauważyli jednak, że nie wiązała się ze zmianami w wydalaniu sodu i/lub potasu[5]. Oznacza to, że ma niewielki wpływ na napięcie naczyń tętniczych. Ma za to inne zalety potwierdzone *in vitro* i *in vivo*, takie jak: działanie przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwmutagenne, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwskurczowe, przeciwzakrzepowe, hepatoprotekcyjne, hipoglikemiczne i hipolipidemiczne[6].

eprasa.pl dc5f28b688

Jesion wyniosły (*Fraxinus excelsior*)

Warto znaleźć w sąsiedztwie to dochodzące do 40 m wysokości drzewo z rodziny oliwkowatych. Jak wynika z eksperymentów przeprowadzonych w Maroku, wodny wyciąg z jesionu ma działanie moczopędne i hipotensyjne. Tamtejsi badacze podawali go codzienne przez 3 tygodnie (w dawce 20 mg/kg masy ciała) zarówno szczurom z prawidłowym ciśnieniem, jak i gryzoniom z samoistnym nadciśnieniem, co spowodowało znaczny spadek skurczowego ciśnienia krwi. Ponadto wodny ekstrakt z rośliny w obu grupach istotnie poprawiał oddawanie moczu, powodując przy tym znaczny wzrost wydalania wraz z nim sodu, potasu i chlorków[7].

Ketmia szczawiowa (*Hibiscus sabdariffa*)

Ostatnie badania dowiodły, że roślina ma działanie moczopędne, a przy tym oszczędzające potas. Jednak mechanizm wywołujący te efekty nie został jeszcze wyjaśniony. Należy jednak wspomnieć, że wodny ekstrakt z ketmii jest bogaty w przeciwzapalną kwercetynę, kwas chlorogenowy, który zmniejsza wchłanianie cukru oraz antocyjany i flawonoidy o działaniu antyoksydacyjnym. I to właśnie im uczeni z Meksyku przypisują jego działanie oszczędzające potas[8].

Bez czarny (*Sambucus nigra*)

Ta roślina tradycyjnie używana w leczeniu przeziębień, stanów gorączkowych, kaszlu i kataru, doczekała się uznania w świecie nauki, gdy w ostatnich latach potwierdzono jej działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwdepresyjne, hipoglikemizujące oraz zmniejszające stężenie tłuszczu i lipidów w organizmie[10]. Teraz badacze pochylili się nad innymi właściwościami czarnego bzu. Kolejne prace potwierdziły wysoką aktywność przeciwutleniającą jego owoców i kwiatów oraz fakt, że dzięki bogactwu flawonoidów mają właściwości napotne i moczopędne. Uszczelniają ściany naczyń włosowatych, poprawiają ich elastyczność oraz zapobiegają naciekaniu krwinek czerwonych i osocza poza naczynia dzięki zawartości związków (rutyny) posiadających właściwości witaminy P. Co ciekawe, również kora czarnego bzu działa moczopędnie[11]. Warto przy tym dodać, że owoce rośliny wykazują umiarkowane działanie przeciwbólowe, co może mieć znaczenie w leczeniu np. zapalenia pęcherza[12].

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

W pewnym podwójnie ślepym, randomizowanym badaniu klinicznym 36 zdrowych ochotników płci męskiej podzielono losowo na 3 grupy, które przeszły trzyetapowe leczenie. Co 10 dni przez 4 kolejne dni naukowcy podawali im naprzemiennie standaryzowany suszony ekstrakt rośliny (900 mg/dzień), placebo lub hydrochlorotiazyd (25 mg/dzień). Ekstrakt ze skrzypu wywoływał działanie moczopędne, które było porównywalne do działania leku i nie powodowało istotnych zmian w wydalaniu elektrolitów[13].

BIBLIOGRAFIA

1. World J Urol. 2002 Nov;20(5):285-93
2. Expert Opin Emerg Drugs. 2006 Mar;11(1):49-73
3. J Ethnopharmacology, 2007, 114(1): 1-31
4. J Altern Complement Med. 2009 Aug; 15(8): 929-34
5. Phytotherapy Research. 1996;10(1): 33-6
6. Biomed Res Int. 2014; 2014: 842674
7. J Ethnopharmacol. 2005 May 13;99(1): 49-54
8. Planta Med. 2012 Dec;78(18): 1893-8
9. Rev. bras. farmacogn. 19 (1a), Mar 2009 doi: 10.1590/S0102-695X2009000100010
10. J Funct Foods. 2018 Jan; 40: 377-90
11. Wiadomości Zielarskie. 2002;4: 11-2
12. Phytotherapy Research. 1999;13(3): 222-5; Naturwissenschaften. 1964;51: 361
13. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:760683
14. J Ethnopharmacol. 2001 May;75(2-3): 219-23

Równowaga – przyjaciel kości i stawów

Czy jesteśmy skazani w dojrzałym życiu na strzykanie stawów, uczucie „połamania" po najmniejszym wysiłku i groźne, osteoporotyczne złamania? Okazuje się, że dbanie o homeostazę organizmu i odpowiednia profilaktyka może powstrzymywać nieuchronną degenerację.

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia, jest ono stanem pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brakiem obiektywnie istniejącej choroby czy niepełnosprawności. Kryje się tu pewien szkopuł – nierzadko kompletnie nie zdajemy sobie sprawy z tego, że w ciele zachodzą procesy, prowadzące do choroby. Więc o ile czujemy się względnie dobrze i możemy uznać, że jesteśmy zdrowi, to diabeł tkwi w szczegółach. Podobnie jak w przypadku większości schorzeń, tak i w odniesieniu do problemów z układem mięśniowo-szkieletowym, początki przebiegają niezauważenie i są niekiedy niewinne. Zazwyczaj nie łączymy niestrawności czy przewlekłego przeziębienia z późniejszymi bólami kolan lub dyskomfortem i strzykaniem stawów w dłoni. Jednak organizm działa jak skomplikowana maszyna, w której różne procesy i trybiki są ze sobą ściśle powiązane. Dlatego dla zdrowia naszych kości i stawów potrzebna jest równowaga, która dotyczy różnych płaszczyzn.

Przeciwzapalny rozejm

Chociaż nie myślimy o tym, ale ciało przez całe życie ulega… zużyciu. Podobnie jest z kośćmi (zwłaszcza ich głowami i miejscami, gdzie się stykają) i stawami. Przez setki lat uważano, że taka jest właśnie patogeneza jednego z najbardziej demokratycznych schorzeń świata, czyli choroby zwyrodnieniowej stawów – artrozy. Jednak praca opublikowana w 2011 r. na łamach Nature Medicine rzuciła na to zagadnienie zupełnie nowe światło[1]. Zespół badaczy pod kierunkiem profesora immunologii i reumatologii Williama Robinsona zaobserwował w stawach osób dotkniętych artozą dużą ilość migrujących komórek zapalnych, które w zalążku choroby wydzielają pewne substancje chemiczne. Uruchamiają one całą sekwencję zdarzeń, zwaną kaskadą dopełniacza, a jej finałem jest atak na staw przez własny układ immunologiczny chorego. Organizm zaczyna uwalniać leukocyty, które kieruje do zaatakowanych obszarów, w okolice stawów napływa zatem więcej krwi, pojawia się opuchnięcie, zaczerwienienie i ocieplenie tych okolic. Obrzęk wyściółki torebki stawowej sprawia zaś, że chrząstka, chroniąca głowy kości ściera się. Ten stan oraz pobudzenie układu nerwowego zapaleniem i nadmiernym ukrwieniem sprawiają, że zaczynają się również dolegliwości bólowe. Nierzadko silne i bardzo dokuczliwe.

> “Jeśli ostry stan zapalny nie zostanie zatrzymany, a ciało nie jest w stanie wyeliminować jego przyczyny, może przerodzić się w proces przewlekły”

Odkrycie to sprawiło, że choroba zwyrodnieniowa stawów przestała być traktowana jako nieuleczalna, obciążająca cierpiących na nią ludzi nie tylko nieprzemijającym bólem, ale fatalnymi skutkami ubocznymi leków stosowanych do jego zmniejszania, np. kortykosteroidów. A my, wiedząc to, możemy robić wszystko, by niwelować stan zapalny w organizmie również w naturalny sposób, sięgając po ciężki arsenał farmaceutyczny wtedy, gdy utrzymanie homeostazy jest bardzo utrudnione. I, jak w przypadku wielu przypadłości, wiedząc, że mamy skłonności – np. genetyczne – możemy wdrożyć zawczasu środki zaradcze, by unikać kaskady stresu oksydacyjnego.

Na co zatem warto zwrócić uwagę, by uchronić się przed konsekwencjami tych procesów biochemicznych? Jeśli ostry stan zapalny nie zostanie zatrzymany, a ciało nie jest w stanie wyeliminować jego przyczyny, może przerodzić się w proces przewlekły. Dobrze jest więc wyeliminować największych winowajców. Należą do nich takie czynniki jak nieleczone alergie i nietolerancje pokarmowe, nawracające infekcje (nawet lekkie), siedzący tryb życia i brak ruchu, powiązany ze złą kondycją fizyczną, problemy ze snem i niewysypianie się, prozapalna dieta, pełna wysokoprzetworzonych produktów, otyłość, ale także niedożywienie (te 3 ostatnie elementy bywają ze sobą

eprasa.pl dc5f28b688

Aktywności fizyczne najlepsze dla stawów i kości

Jazda na rowerze Wzmocni stawy kolanowe i mięśnie nóg, poprawi również wydolność oddechową i ogólną kondycję.
Spacery i nordic walking „Zwykły" chód aktywuje ok. 50% mięśni, zaś nordic walking aż 90%. Spacery w fińskim stylu są ponadto polecane dla pacjentów ze złamaniami osteoporotycznymi[1].
Pływanie i aqua aerobik Wodne aktywności odciążają przede wszystkim kręgosłup, ale również są niemal bezkontuzyjne. Do tego są bezpieczne dla osób z otyłością i problemami z sercem oraz układem krążenia, a ponadto wpływają na stabilność chodu u seniorów[2].
Yoga Zadba o wzmocnienie gorsetu mięśniowego kręgosłupa oraz mięśni wokół stawów, a także poprawę równowagi.
Wschodnie systemy ćwiczeń Przez Chińczyków stosowane od setek lat, stają się coraz popularniejsze również w Polsce. Tai-chi i qigong koncentrują się na pobudzaniu przepływu energii życiowej w ciele – chi. Badania potwierdzają ich korzystny wpływ na poprawę równowagi, niwelowanie bólu kręgosłupa i stawów, a także regulację ciśnienia tętniczego[3].

BIBLIOGRAFIA
1 https://nordicwalkingpoland.pl/uploads/feed/eaeb68a24e4cfe8dbbbb48ee81db65fe.pdf
2 J Phys Ther Sci 2013, 25: 923-927
3 J Altern Complement Med. Jan-Feb 2008;14(1):27-37; Medicine (Baltimore), 2015;94: e352; JAMA, 2000; 284: 1534-40, https://www.livescience.com/38192-qigong.html

powiązane). Zdecydowanie szkodliwe są używki, takie jak papierosy i alkohol. Chociaż trudno byłoby powiązać te czynniki z bólem stawów na pierwszy rzut oka, trzeba być świadomym, że organizm w takich wypadkach toczy stan zapalny o niskim nasileniu, moszcząc się również w obrębie stawów.

Gdy hormony dają w kość

Zachwiana gospodarka hormonalna organizmu wpływa również na naszą wydolność, siłę mięśni, twardość kości i zdrowie stawów. Gdy pojawiają się zaburzenia pracy tarczycy, narażone są wszystkie struktury układu mięśniowo-szkieletowego, ponieważ substancje przez nią produkowane –tyroksyna (T4), trójjodotyronina (T3) oraz kalcytonina – mają znaczenie dla procesów metabolicznych w kościach, ale również dla produkcji kolagenu, podstawowego budulca tkanki łącznej.

Tyreotoksykoza, czyli nadmiar hormonów tego gruczołu, zwiększa stopniowe wchłanianie składników mineralnych w kościach – resorpcję. Jest to naturalny proces, który ulegając przyspieszeniu prowadzi do obniżenia mineralnej gęstości kości, czyli osteopenii, a w konsekwencji – do osteoporozy. Słabsze, cieńsze kości o rozrzedzonej strukturze znacznie łatwiej ulegają złamaniom. Prawidłowa praca tarczycy równa się tworzeniu zdrowych i odpornych elementów układu szkieletowego oraz ich właściwą dynamikę metaboliczną, czyli tzw. obrót kostny. Nadmierne zaś wydzielanie hormonów zaburza tę równowagę na rzecz procesów kościogubnych, wskutek czego tkanka korowa i beleczkowa kości może zmniejszać się nawet o 20%[2]. Innym zaburzeniem związanym z nadczynnością tarczycy i chorobą Gravesa-Basedowa jest osteoartropatia przerostowa, która obejmuje dystalne części kończyn. Objawia się m.in. palcami pałeczkowatymi (Hipokratesa), lecz także może wiązać się przewlekłym zapaleniem okostnej kości długich oraz zapaleniem stawów. Palce nabierają kształtu pałeczek dobosza, a paznokcie – szkiełek od zegarka – stają się wypukłe i zaokrąglone.

Brak równowagi jest niekorzystny w każdym przypadku, również przy niedoczynności tarczycy. Procesy przebudowy kości spowalniają, zmniejsza się szybkość obrotu kostnego, a także aktywność komórek kościotwórczych – osteoblastów oraz kościogubnych – osteoklastów. Świadczy o tym np. spadek aktywności niekolagenowego białka odpowiedzialnego za mineralizację kości, czyli osteokalcyny, która uważana jest za marker aktywności osteoblasów w surowicy krwi[3]. W konsekwencji prowadzi to do spadku tempa mineralizacji nawet o połowę, a prawdopodobieństwo złamań również niebezpiecznie rośnie.

Wśród hormonów, które wpływają na zdrowie kości należy wymienić również estrogeny. Oprócz funkcji związanych z układem rozrodczym, regulują one również gospodarkę wapniową oraz produkcję substancji odpowiedzialnych za elastyczność i nawilżenie tkanek – kolagenu i kwasu hialuronowego. Wpływają na odkładanie się w kościach wapnia i są naturalną ochroną przed osteoporozą. Jednak wskutek przemian związanych z menopauzą u kobiet, które pojawiają się ok. 44.-56. r.ż, ich produkcja spada, a gospodarka wapniowa ulega zaburzeniu. Masa tkanki kostnej i jej gęstość mineralna zmniejszają się, przyspieszają procesy kościogubne, a dotychczas zwarta struktura kości zaczyna przypominać rzeszoto. Niestety, choroba jest praktycznie

eprasa.pl dc5f28b688

niewidoczna i często jej pierwszym objawem jest złamanie, spowodowane nawet niewielkim urazem. Bywa też, że osłabieniu ulegają również mięśnie, w tym szkieletowe, które pełnią funkcję podporową dla kręgosłupa. Zmniejsza on swoją ruchomość, pogłębić się może kifoza, co manifestuje się pochyleniem głowy i powstaniem garbu, ale tym procesom towarzyszy również ból w klatce piersiowej, miednicy i w całym kręgosłupie[4].

Tak, jak w przypadku kobiet estrogeny, tak u mężczyzn na gospodarkę wapniową wpływa testosteron. Uważany jest powszechnie za hormon męskości, odpowiedzialny za rozrost i siłę mięśni – decyduje również o zwiększaniu gęstości mineralnej kości. W badaniach na myszach stwierdzono, że spadek osteokalcyny, produkowanej w kościach i regulującej proces odbudowy tkanki kostnej, powiązany jest z obniżeniem poziomu testosteronu u samców. Okazuje się, że substancja ta i testosteron są ze sobą zwrotnie powiązane, co może dać przyczynek do leczenia niepłodności u mężczyzn oraz innych schorzeń powiązanych z niedoborem tych hormonów[5].

Trzymaj się zasad

Zdrowa i przeciwzapalna dieta jest korzystna dla kości i stawów nie tylko dlatego, że dostarcza odpowiedniej ilości minerałów, witamin i innych substancji, takich jak kolagen. Równowagę niezbędną dla zdrowia zyskujemy również dzięki odpowiedniemu pH pokarmów i napojów. Dlaczego jest ono istotne dla narządu ruchu? Liczne badania pokazują, że brak równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie

REKLAMA

NATURALNE WSPARCIE ORGANIZMU

uroda
Naturalny kolagen z dzikiego dorsza

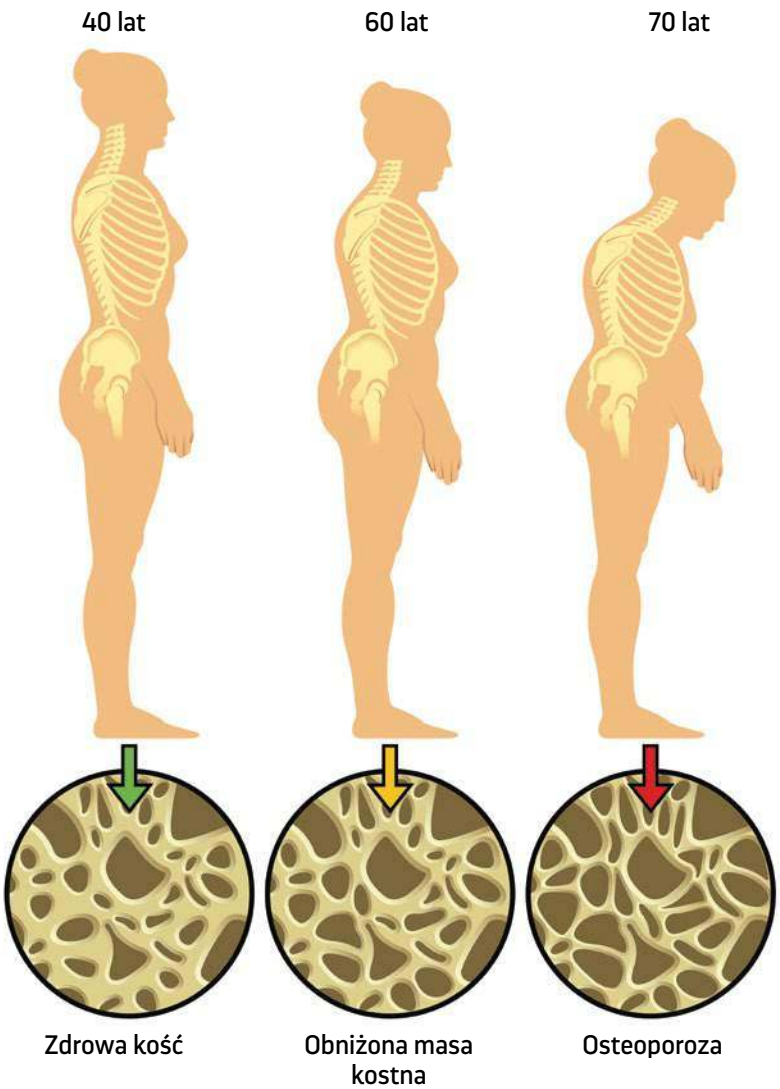
witaminy i minerały
Glukozamina + Chondroityna

RABATU NA WSZYSTKO 10% RABATU NA WSZYSTKO
z kodem PHARMOVIT22
na www.sklep.pharmovit.pl

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA DOBRA MARKA 2022
JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA POLSKA – DOBRA MARKA 2022

PharmoVit®
e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. +48 22 22 82 198
www.pharmovit.pl

eprasa.pl dc5f28b688



ma wpływ na takie schorzenia jak zapalenie stawów, dna moczanowa oraz obniżony poziom gęstości mineralnej kości, który prowadzi do osteoporozy. Zmiana zaś diety na bardziej alkaliczną może odwrócić te niekorzystne procesy[6].

Zaleca się wobec tego, by żywność o zasadowym pH stanowiła 80% dziennego jadłospisu. Kwasotwórcze pokarmy oparte są na białku zwierzęcym, rafinowanych zbożach i cukrach prostych, zaś zasadotwórcze – na warzywach i owocach. Brak tej równowagi może prowadzić do przewlekłej kwasicy metabolicznej niskiego stopnia (low grade metabolic acidosis, LGMA), podczas której prawidłowe pH krwi spada, a metabolizm zostaje zaburzony – zmienia się struktura i funkcje białek, wydzielanie i efektywność hormonów i enzymów, a nawet funkcje tkanki łącznej, tak istotnej dla naszego narządu ruchu[7].

Przywracanie równowagi wspiera również woda alkaliczna. W jaki sposób pokarmy i woda mogą być pomocne, skoro w żołądku poddawane są działaniu kwasów o pH 4? Gdy stykają się z nimi, zachodzi reakcja chemiczna, a jej skutkiem jest spadek potencjału zasadowego płynu lub pożywienia. Jednak gdy neutralizują się one wzajemnie, pH żołądka zmienia się na mniej kwaśne, a wzrasta bieżąca produkcja kwasu solnego z kwasu chlorowodorowego, dwutlenku węgla, wody i chlorku sodu (czyli soli). Prócz zwiększonego wytwarzania kwasu, powstaje również wodorowęglan sodu, który trafia do krwi i staje się samym „buforem zasadowym" w układzie krwionośnym, który ma prozdrowotną właściwość neutralizacji pozostałości kwasów w krwiobiegu. Stanowi to część układu regulacyjnego, dbającego o równowagę w organizmie, oprócz funkcji wydalania nadmiaru CO2 przez płuca i usuwania produktów przemiany materii (w tym kwasów) przez nerki. Trzeba jednak pamiętać, że aż połowa niewęglowych kwasów neutralizowana jest przez wspomniane bufory. Tak więc nasze wybory dietetyczne i spożywanie wody alkalicznej mogą korzystnie zwiększyć produkcję wodorowęglanów[8].

Ruch kontra bezruch

Czy do hasła „ruch to zdrowie" trzeba jeszcze kogoś przekonywać? Okazuje się, że tak. Ponieważ panuje epidemia chorób serca i otyłości, które w głównej mierze bazują na niehigienicznym, siedzącym trybie życia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2020 r. opublikowała nowe wytyczne w ramach znanej już piramidy żywienia. Ruch został umieszczony u jej podstaw, a dorośli 18-64 lat powinni poświęcić tygodniowo 150-300 min na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności lub 75-150 min – na bardziej intensywną. Co istotne, chociaż 2 razy w tygodniu powinny to być ćwiczenia wzmacniające mięśnie, a jest to ważne szczególnie w przypadku seniorów. Nie tylko poprawiają wydolność organizmu, ale też zapobiegają upadkom, które u osób starszych mogą niestety skutkować groźnymi w skutkach złamaniami. Są również bardzo ważnym elementem profilaktyki osteoporozy – nacisk wywołany aktywnością fizyczną przyczynia się do zwiększonej produkcji macierzy kostnej i mineralizacji kości. Potwierdzają to badania prowadzone wśród sportowców, udowodniono że gęstość ich kości jest większa niż u osób, które nie są aktywne fizycznie. Połączenie umiarkowanego ruchu z odpowiednim nawodnieniem i zdrową dietą korzystnie wpłynie również na stawy, zwiększając ich ruchomość, nawilżenie i elastyczność torebek stawowych.

Akcja suplementacja

Chociaż staramy się, by codzienna dieta zapewniała nam wszystkie niezbędne składniki odżywcze, to nie mamy niestety gwarancji, że to co trafia na talerz,

eprasa.pl dc5f28b688

> Zaleca się, by żywność o zasadowym pH stanowiła 80% dziennego jadłospisu

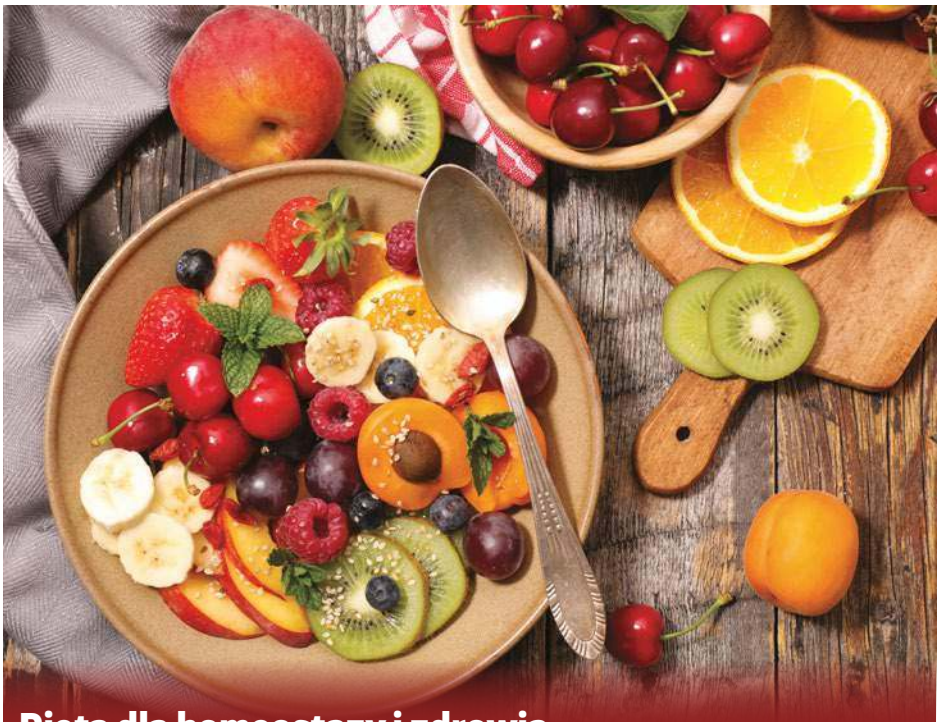
wyczerpie nasze zapotrzebowanie. Przemysłowa produkcja, hodowla i uprawa sprawiają, że owoce zawierają mniej witamin, a mięso – np. kwasów omega-3. Istotna jest także wchłanialność, która z powodu różnych schorzeń i przyjmowanych leków także może być obniżona. Dlatego warto przyjrzeć się swojemu jadłospisowi i rozważyć rozsądną suplementację.

Witamina D Jest ona hormonem steroidowym wytwarzanym z cholesterolu na skutek działania światła słonecznego na skórę, dlatego nazywana jest „słoneczną witaminą". Z pokarmem przyjmujemy ją jako cholekalcyferol – D3, obecny m.in. w tłustych rybach i żółtkach jaj, oraz jako ergokalcyferol) – D2, znajdujący się w niektórych roślinach, grzybach i drożdżach. Jednak czy podaż w diecie i przebywanie na słońcu jest wystarczające, żebyśmy uniknęli niedoborów? W jednym z badań przeanalizowano poziom tej witaminy we krwi mieszkańców Bostonu i okazało się, że na niedobory cierpi aż ⅔ z nich[9]. Warto zauważyć, że w tym amerykańskim mieście liczba godzin słonecznych rocznie to ok. 2 800, zaś w Warszawie – zaledwie ok. 2 200. Przy założeniu, że zdrowy dorosły powinien przyjmować 800-2000 j.m., seniorzy – 2000-4000 j.m., a osoby otyłe – 4 000 j.m., a zawartość w produktach spożywczych nie jest zawrotna, np. 100 g makreli zawiera 360 j.m., a 100 g sardynek: 272 j.m. – warto rozważyć suplementację. Dawki lecznicze przy niskim poziomie witaminy D mogą wynosić nawet 10 000 j.m., a suplement powinien być przyjmowany wraz z tłustym pokarmem, co umożliwia wchłanianie substancji. Jej niedobory wiążą się z takimi objawami, jak przewlekłe bóle mięśni, bóle kości u dorosłych (np. przy nacisku na piszczel lub mostek), a u dzieci – krzywica (np. w ciężkich przypadkach beczkowato wygięte nóżki, problemy z chodzeniem).

Witamina K2 (menachinon) Kluczowa w wytwarzaniu białka biorącego udział w tworzeniu macierzy kostnej – osteokalcyny. Odpowiada także za prawidłowy transport wapnia w organizmie i zapobiega jego odkładaniu się w naczyniach krwionośnych. Jej dzienna dawka to 1 μg na kilogram masy ciała dziennie i jest szczególnie zalecana w profilaktyce osteoporozy. Aby zadbać o nią w diecie, warto spożywać kiszonki, przetwory mleczne i sery, ale także dbać o florę jelit, ponieważ jest ona wytwarzana przez zasiedlające je bakterie.

Wapń Wielozadaniowy mikroelement, którego znaczenie dla zdrowia kości jest nie do przecenienia – to z niego powstaje hydroksyapatyt, tworzący kości. Potrzebujemy go ok. 1 000 mg dziennie, ale nie powinniśmy przekraczać ilości 1 500 mg, ponieważ nadmiar nie wpływa dobrze na serce i nerki. Warto więc sprawdzić jego podaż w diecie. Najlepiej suplementy popijać wodą, a nigdy herbatą – zmniejsza ona bowiem jego wchłanianie.

Fosfor Łącząc się z wapniem, tworzy fosforan, z którego powstają kryształy hydroksyapatytu – budulca kości.



Dieta dla homeostazy i zdrowia

W przypadku komponowania takiego jadłospisu, który będzie uwzględniał składniki przeciwzapalne i zapobiegające stresowi oksydacyjnemu nie wolno też zapominać o potencjalnych alergiach i nietolerancjach pokarmowych czy też ograniczeniach związanych z różnymi schorzeniami. Jeśli bowiem dokucza Ci np. nietolerancja laktozy czy alergia na seler, nawet z pozoru korzystne dla organizmu produkty będą go delikatnie rozregulowywać i utrzymywać stan zapalny o niskim nasileniu. Tak więc decydując się na dietę w stylu śródziemnomorskim, uważaną za jedną z najzdrowszych, ponieważ ogranicza podaż mięsa na rzecz ryb i jest pełna pokarmów zasobnych w polifenole, antocyjany, resweratrol, beta-karoten i kwercetynę – czyli pełen arsenał przeciwutleniaczy – sprawdź, czy nie warto zrezygnować np. z warzyw psiankowatych (pomidor, papryka, bakłażan). Jeśli zaś masz stwierdzone zaburzenia tarczycy, unikaj warzyw kapustnych (kapusta, brokuły, kalafior, brukselka), strączkowych, ogranicz gluten i nabiał z dużą zawartością laktozy (niefermentowany). Na szczęście mamy do wyboru wiele różnych warzyw i owoców, dlatego nawet jeśli odstąpisz od spożywania niektórych z nich, dbaj, by Twój talerz był kolorowy i urozmaicony.

Nie zapominaj też o przyprawach, które nie tylko wzbogacają smak potraw, dodają efektu umami, gdy np. ograniczasz mięso, ale przede wszystkim mają udowodnione, prozdrowotne właściwości. Należą do nich wspomniana już kurkuma (zwłaszcza w duecie z pieprzem) i jej złocisty towarzysz – szafran, imbir, cynamon, gałka muszkatołowa, goździki, rozmaryn, oregano oraz szałwia.

eprasa.pl dc5f28b688

> Dorośli w wieku 18-64 lat powinni poświęcić tygodniowo 150-300 min na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności lub 75-150 min – na bardziej intensywną

Jest więc niezbędny do prawidłowej mineralizacji. 700-900 mg – tyle potrzebujemy dziennie tego pierwiastka.

Magnez Pierwiastek ten jest nieodzowny dla metabolizmu wapnia – odpowiada za jego właściwe wchłanianie i dostarczanie do kości. Tam też znajdują się największe depozyty magnezu. Dzienne zapotrzebowanie u osoby dorosłej to ok. 250-400 mg. Co bardzo ważne – nie powinno się spożywać suplementów go zawierających wraz z wapniem – ich wchłanianie będzie przez to utrudnione.

Glukozamina Wraz z pochodną N-acetyloglukozaminą – są naturalnie produkowane przez organizm i stanowią budulec chrząstek, więzadeł i tkanki łącznej, a także wspomagają tworzenie kwasu hialuronowego. Umożliwiają płynny ruch stawów i wzmacniają je[10]. Doustna suplementacja poprawia objawy choroby zwyrodnieniowej stawów i spowalnia jej postępy[11].

BIBLIOGRAFIA

1 Nat Med. 2011 Nov 6;17(12):1674-9
2 Baill Clin Rheumatol 2000; 14:251-76; J Endocrin 2005; 187:1-15
3 Semin Arthritis Rheum 1995; 24:282-9
4 Semin Reprod Med. 2014 Nov;32(6):454-62
5 https://biotechnologia.pl/biotechnologia/hormon-wytwarzany-w-kosciach-wplywa-na-meska-plodnosc-i-nie-tylko,1721
6 J Environ Public Health. 2012; 2012: 727630
7 Swiss J Integr Med 2006; 18:255-266
8 Am J Clin Nutr 2002; 76:1308-1316
9 Am J Med, 2002; 112: 659062
10 Life Sci 2016 May 1;152:21-9; Arthritis. 2014; 2014: 432463
11 J Cosmet Dermatol. 2006 Dec; 5(4):309-15
12 Nutr J, 2008; 7:3
13 Drugs R D, 2011; 11:13-27
14 Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2016; 18 (1): 91-97; J Sci Food Agric. 2015; 95 (4): 702-7
15 Curr Med Res Opin. 2006 Nov;22(11): 2221-32
16 Brain Res. 1985 Mar 11; 329(1-2):27-38; Science. 2000;288: 306-13
17 Arthritis Rheum. 2001 Nov;44(11):2531-8
18 Ayu. 2011 Oct;32(4): 478-82; Int J Med Sci. 2010; 7(6): 366-377
19 Phytother Res, 2003, 7: 733-6
20 Phytother Res. 2012, 26(11):1719-25
21 Arthritis Res Ther. 2016; 18: 128
22 Ther Adv Musculoskelet Dis. 2012 Jun; 4(3): 181-207; Complement Ther Clin Pract. 2007 Feb;13(1):25-8
23 BMC Complement Altern Med, 2004; 4: 13
24 Mar Drugs. 2013 Jun 5;11(6):1920-35
25 Clin Exp Rheumatol. Sep-Oct 2017;35 Suppl 107(5):59-67; Cell Death Dis. 2020, 11(8): 714
26 Eur J Pain. 2016 Jul; 20(6): 936-948

Kwas hialuronowy Jeden z budulców naszej chrząstki, który również może być suplementowany z korzyścią dla stawów. Potwierdza to badanie, w którym osoby z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych zgłaszały zmniejszenie bólu i poprawę funkcjonowania stawów po 8 tygodniach suplementacji[12]. Jego mechanizm działania opiera się m.in. na ograniczeniu produkcji enzymów, które uszkadzają tkankę chrzęstną. Podaje się go również w postaci iniekcji, bezpośrednio do stawów, z dobrymi efektami[13].

Kolagen Białko budulcowe, odpowiedzialne za sprężystość i wytrzymałość tkanek – mięśni, kości, chrząstek – może być przyjmowane jako suplement, wzmacniający w stanach zapalnych i zwyrodnieniowych stawów. Wykazuje zdolność do zatrzymywania degeneracji w stawach objętych stanem zapalnym poprzez hamowanie ekspresji MMP (metaloproteinaz macierzy pozakomórkowej) oraz cytokin[14]. Hydrolizat przyjmowany doustnie kumulował się u chorych w chrząstce stawowej i aktywował jej komórki budulcowe, chondrocyty. Przyczyniał się też do zmniejszenia bólów stawów[15].

Naturalna apteczka

Okazuje się, że w przypadku problemów kostno-stawowych, wynikających czy to ze stanu zapalnego, czy z przeciążenia i urazów, nie jesteśmy zdani jedynie na obciążającą farmakologię. Właściwości łagodzące bóle i zmniejszające obrzęki wykazuje wiele roślin i substancji znanych i stosowanych od wieków w medycynie naturalnej. Dziś, dzięki badaniom, mamy pewność co do ich skuteczności.

Papryczka chilli (*Capsicum annum*) Zawarta w niej kapsaicyna powoduje degenerację wrażliwych na tę substancję zakończeń nerwowych nocyceptywnych i ma zdolność do selektywnego znieczulania. W badaniach nad jej właściwościami przeciwbólowymi w neuropatiach obwodowych i przewlekłym bólu mięśniowo-szkieletowym uzyskano korzystne wyniki[16]. Maści, żele i plastry z wyciągami z chilli stosuje się jako środki rozgrzewające i przeciwbólowe w przypadku problemów ze stawami i kręgosłupem. Należy zachowywać ostrożność w ostrej fazie stanu zapalnego, ponieważ mogą nasilać ból.

Imbir (*Zingiber officinale*) Olejek eteryczny z jego kłącza może być stosowany jako miejscowy środek przeciwbólowy. Wysoko oczyszczony ekstrakt z imbiru stosowano w 6-tygodniowej próbie klinicznej u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego – przyniósł on statystycznie istotne zmniejszenie bólu[17].

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) Wytwarzana przez nie żywica gumowa olibanum zawiera kwasy bosweliowe, o dużym potencjale leczniczym, porównywalnym do kortykosteroidów. Łagodzą stan zapalny w chorobie zwyrodnieniowej stawów, hamując odpowiedź zapalną oraz enzymy odpowiadające za degradację chrząstki[18].

Wawrzyn szlachetny (*Laurus nobilis*) Wykazuje silne działanie przeciwzapalne, co potwierdziły badania nad schorzeniami stawów związanymi z bólem. Substancja czynna zawarta w olejku, czyli partenolid, okazała się tak silna, jak niesteroidowy lek

eprasa.pl dc5f28b688

przeciwzapalny piroxicam w badaniu nad myszami i szczurami z obrzękami wywołanymi formaliną[19].

Kurkuma (*Curcuma longa*) Żółty barwnik kłączy ostryżu długiego czyli kurkumina, znana jest w medycynie naturalnej Chin i Indii od wieków. Wykazuje właściwości hamujące stan zapalny i wpływa na niwelowanie bólu, związanego z artretyzmem i reumatyzmem. Jest ponadto silnym przeciwutleniaczem[20]. Badania na modelach zwierzęcych są niezwykle obiecujące – substancja ta umożliwiła spowolnienie postępu choroby zwyrodnieniowej stawów i dała poprawę w dolegliwościach bólowych u myszy[21].

Czepota puszysta (*Uncaria tomentosa*) Jej często stosowane nazwy to koci pazur i vilcacora. Peruwiańska roślina jest silnym antyoksydantem, który wpływa korzystnie na zmniejszenie stanu zapalnego stawów i działa ochronnie na chrząstkę[22].

Czarci pazur (*Harpagophytum procumbens*) Wywodząca się z afrykańskiej medycyny ludowej roślina ma potwierdzone badaniami korzystne działanie w zwyrodnieniu stawów kręgosłupa, kolan i bioder. Łagodzi również przewlekłe bóle krzyża. Analizie poddawano efekty działania postaci sproszkowanej (zawierającej 60 mg składnika aktywnego – harpagozydu) lub płynnego ekstraktu (50-60 mg harpagozydu)[23].

Omułek zielonowargowy (*Perna canaliculus*) Olbrzymie nowozelandzkie małże są bogate m.in. w glikozaminoglikany (GAG), nienasycone kwasy omega-3 oraz minerały (wapń, żelazo). Wyciągi z omułka testowano w badaniu osób z chorobą zwyrodnieniową stawów – uzyskano poprawę objawów, a zmniejszenie bólu na skutek suplementacji wyniosło aż 89%[24].

CBD Kannabinoidy z konopi łagodzą stany zapalne i ból, a zarazem nie powodują skutków ubocznych, charakterystycznych dla leków o tym samym działaniu. Przyjmowane doustnie hamują sygnalizację szlaku bólowego i działają na fibroblasty maziowe, łagodząc zapalenie w stawach[25]. Dowiedziono, że preparat z CBD podany przezskórnie redukował obrzęk stawów, pogrubienie błony maziowej i naciekanie komórek odpornościowych, a także obniżał poziom markerów zapalnych[26].

REKLAMA

eprasa.pl dc5f28b688

Pigułka umysłu

Według najnowszych dowodów najsilniejszym lekiem jest właśnie on i jego oczekiwania – twierdzi naukowiec, dr David Hamilton

eprasa.pl dc5f28b688

„Nie poprawia im się. Oni tylko myślą, że im się poprawia". To była typowa wypowiedź przez moich kolegów z firmy farmaceutycznej, kiedy pytałem ich o opinię na temat efektu placebo. Zjawisko to było szczególnie istotne dla naszej pracy, zważywszy że leki, które opracowywaliśmy, testowano w badaniach klinicznych.

Opinię tę zawsze wyrażano zgodnie, ale podkreślała ona utrzymywane przez dziesięciolecia założenie, że efekt placebo to „wyłącznie kwestia umysłu". Jeśli stan pacjenta, któremu w ramach badania klinicznego leku podawano placebo, poprawiał się, uznawano to za nieistotne, za element naturalnego przebiegu choroby, który i tak by wystąpił.

Jest to nieaktywna (sztuczna) terapia w formie pigułki, zastrzyku lub urządzenia. Stosuje się ją w badaniach klinicznych w testach prawdziwych leków lub kuracji w odniesieniu do kontroli (porównanie). Placebo nie ma na celu jakiegokolwiek wpływu terapeutycznego na przyjmujących je pacjentów. Jednakże w rzeczywistości często go wywiera. A kiedy do tego dochodzi, jest to spowodowane faktem, że pacjent wierzy, że zażywa prawdziwy lek lub korzysta z realnej terapii – ma przekonanie, że ten środek działa.

Przekonanie zmienia biologię

Efekt placebo może wydawać się złudzeniem, ale naukowo wykazano, że samo przekonanie ma realny, biologiczny wpływ. Właściwie nie ma wątpliwości, że powoduje ono w mózgu chemiczne zmiany, uzależnione od tego, w co wierzy dana osoba. Pacjenci mogą mieć np. sprzeczne przekonania na temat tego samego placebo, przez co wpływa ono na nich w zupełnie inny sposób. Jeśli dana osoba wierzy, że pigułka (jeśli to ona jest placebo) złagodzi ból, zazwyczaj tak się stanie. Jeśli jednak pacjent uważał, że spowoduje ona ból, taki właśnie efekt wywoływała.

W pierwszym przypadku przekonanie powoduje w mózgu produkcję naturalnych odpowiedników morfiny. Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco wykazali, że endogenne opioidy – własna morfina mózgu – były odpowiedzialne za przeciwbólowy wpływ placebo, które stosowano podczas zabiegów stomatologicznych[1]. Decydująca była jednak jedna kwestia. Substancje te są produkowane w odpowiedzi na przekonanie lub oczekiwanie, że ból ustąpi. Inaczej jest, jeśli pacjent wierzy, że tabletka (jeśli to ona jest placebo) spowoduje ból. Przekonanie to blokuje wówczas te naturalne opioidy w mózgu, co w zasadzie nasila dolegliwości[2].

Mniemanie, że nie-lek wspomoże relaksację, zadziała uspokajająco, ale jeśli wierzy się, że jest on środkiem pobudzającym, odczuje się podniecenie, a tętno i ciśnienie wzrosną – w obu przypadkach to atrapa. Kiedy grupie sportowców podawano substancje, które, jak uważali, miały zwiększyć ich siłę i wytrzymałość, faktycznie zyskiwali na sile i wytrzymałości. Jednak przyjmowali placebo. Na szczęście to „poprawiające wyniki placebo" nie mogło spowodować wykluczenia ich z konkursu, ponieważ było, no cóż... atrapą[3].

W innym badaniu 40 pacjentom z astmą, rozedmą płuc lub chorobą restrykcyjną płuc podawano inhalator zawierający placebo w postaci nebulizowanej soli fizjologicznej, ale powiedziano im, że były w nim alergeny, które spowodują zwężenie ich dróg oddechowych[4]. Wkrótce u 19 osób nastąpiła znaczna obturacja. U 12 doszło do pełnego ataku astmy. Kiedy jednak uczestnikom podano inny inhalator i powiedziano, że spowoduje on złagodzenie ich objawów, chociaż składniki nebulizacji były takie same jak w pierwszym przypadku, doszło do zmniejszenia dolegliwości. A zatem ten sam inhalator z substancją obojętną ograniczał lub powodował skurcz oskrzeli u astmatyków w zależności od tego, w co wierzyli pacjenci.

Percepcja ma znaczenie

Możliwe jest również stosowanie jako placebo koloru ze względu na to, co symbolizuje. Profesorowie medycyny z amerykańskiego Uniwersytetu w Cincinnati podali grupie studentów różowe i niebieskie neutralne tabletki. Powiedzieli im, że to środki pobudzające i uspokajające[5]. Okazało się, że uspokajająca skuteczność niebieskich pigułek wyniosła 66% w porównaniu z 26% w przypadku różowych. Innymi słowy: niebieskie placebo było ok. 2,5 raza lepsze niż różowe we wspomaganiu odprężenia. To dlatego że dla większości ludzi niebieski to uspokajający kolor, a to trochę wpływa na wiarę w takie jego działanie.

Opakowanie nie-leku również ma wpływ na jego moc. W badaniu przeprowadzonym na brytyjskim Uniwersytecie Keele 835 kobietom podawano jedną z 4 różnych pigułek na ból głowy[6]. Jedna grupa przyjmowała tabletkę dobrze znanej marki aspiryny, 2. tabletkę aspiryny opisaną po prostu: „analgetyk", 3. placebo w postaci aspiryny znanej marki, a 4. niczym niewyróżniające się i nieoznakowane placebo opisane jako „analgetyk". Markowa aspiryna działała lepiej niż nieoznakowana i – o dziwo – podpisane jako markowe placebo było skuteczniejsze niż nieoznakowane, chociaż obie te pigułki wykonano z cukru.

To wyjaśnia, dlaczego tak wielu ludzi przysięga, że markowe środki przeciwbólowe, takie jak Nurofen czy Advil, działają u nich lepiej niż generyczny ibuprofen, chociaż to ten sam lek. Różnica w cenie jest znacząca. W dodatku Nurofen ma drogo wyglądające opakowanie, więc ludzie więcej się po nim spodziewają. Lekarstwa mają na celu pełnienie funkcji biologicznych, jednak na ciało wpływa nie tylko farmaceutyk, lecz także umysł.

Moc pozytywnej konsultacji

W niektórych przypadkach umysł może nasilić wpływ leku – w zależności od tego, w co wierzy pacjent, lub jego postrzegania lekarza, który wypisał receptę – a w innych tłumić, zgodnie z przekonaniami przyjmu-

eprasa.pl dc5f28b688

jącego. Wiadomo o tym, ponieważ zmienność efektu placebo częściowo sprowadza się po prostu do komunikacji pomiędzy personelem medycznym a chorymi.

W przypadku stosunkowo częstych dolegliwości lekarz, który okazuje pewność siebie lub optymizm w stosunku do powrotu do zdrowia chorego, ma znacznie większe szanse na uzyskanie poprawy jego stanu niż ten, który jest niepewny lub pesymistyczny. Na podstawie badań wykazujących brak jednoznacznej diagnozy w przypadku ok. 40-60% chorych zgłaszających się na wizytę do lekarzy rodzinnych brytyjski Uniwersytet Southampton zbadał np. skutki różnych rodzajów konsultacji wśród pacjentów w tej kategorii. Naukowcy porównali wyniki 12 osób, spośród których w przypadku połowy porada przebiegła w „pozytywny" sposób, a w przypadku 2. połowy – w „negatywny"[7].

W pierwszej grupie chorzy otrzymywali pewną diagnozę i z przekonaniem powiedziano im, że wrócą do zdrowia w ciągu kilku dni. Czasami wypisywano receptę, a lekarz zapewniał, że poprawi się ich stan. Jeśli jej nie było – gwarantował, że nie jest potrzebna. W przypadku „negatywnych" konsultacji lekarz okazywał niepewność, mówiąc: „Nie mam pewności, co Ci dolega". Jeśli oferował leczenie, dodawał: „Nie mam pewności, czy ta terapia zadziała". Gdy decydował o nie podawaniu leków mówił: „… i dlatego nie będzie żadnej kuracji".

Na recepcie były 3 mg witaminy B1, oznaczonych jako „chlorowodorek tiaminy", czyli bardzo niska dawka, w zasadzie placebo. Po 2 tygodniach poprawił się stan 64% pacjentów, którym udzielono pozytywnej konsultacji. Tymczasem po skorzystaniu z negatywnej porady do zdrowia wróciło zaledwie 39% osób. Nie miało też znaczenia, czy pacjenci byli leczeni, czy nie. Różnica w liczbie osób, które wróciły do zdrowia – prawie 50% – wynikała ze sposobu komunikacji z lekarzem.

Dlaczego przekonanie przynosi takie efekty? Przeciwbólowe placebo działa, ponieważ dana osoba oczekuje odczucia złagodzenia bólu. To oczekiwanie powoduje produkcję w mózgu jego własnych naturalnych środków przeciwbólowych, które następnie zmniejszają dolegliwości.

Badania przeprowadzone w kanadyjskim Centrum Zaburzeń Neurodegeneracyjnych Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej wykazały, że wiara w to, że placebo to lek na parkinsona, powoduje w mózgu produkcję neuroprzekaźnika dopaminy[8]. W tym miejscu, jak w przypadku działania przeciwbólowego, przekonanie mobilizuje naturalne zasoby mózgowe by spełniły oczekiwania pacjenta. A zatem nastawienie co do tego, co powinno się stać, instruuje mózg do produkcji tego, co należy wyprodukować, aby osiągnąć taki rezultat.

Oczywiście stosuje się to tylko w granicach zdrowego rozsądku. Przekonanie, że placebo to lek chemioterapeutyczny, nie spowoduje produkcji w mózgu jego własnej substancji tego rodzaju.

Leczenie życzliwością

Fenomen „rzeczywistość kontra wyobraźnia" jest dużo bardziej powszechny, niż się zwykle przyjmuje. Mózg produkuje hormony stresu niezależnie od tego, czy człowiek jest w stresującej sytuacji, czy ją sobie wyobraża. To uczucia niepokoju wywołują wydzielanie hormonów stresu, takich jak adrenalina i kortyzol, niezależnie od samej sytuacji.

Dwie przyjaciółki utykają np. w samochodzie w korku ulicznym. Jedna z nich czuje się zestresowana na myśl o spóźnieniu się na spotkanie, podczas gdy druga wie, że niewiele może w związku z tym zrobić, więc się odpręża. U pierwszej kobiety dojdzie do podwyższenia poziomów adrenaliny i kortyzolu. U drugiej nie. Poziomy hormonów mają niewiele wspólnego z samą sytuacją, a o wiele bardziej z tym, co każda z osób w związku z nią czuje.

To samo dzieje się w przypadku życzliwości. Większość ludzi zakłada, że przeciwieństwem stresu są spokój, cisza lub uczucie odprężenia, ale stany te stanowią jego brak, a nie przeciwieństwo. Przeciwieństwem poczucia niepokoju jest odczucie wywoływane przez życzliwość[1].

W badaniu, w którym rejestrowano dzienny poziom napięcia u ludzi oraz przybliżoną liczbę zrobionych lub powiedzianych przez nich życzliwych rzeczy, stres i życzliwość stanowiły swoje przeciwieństwo. Tak jak na huśtawce – kiedy wzrasta poziom życzliwości, opada stres i na odwrót. Nie oznacza to, że życzliwość powoduje brak stresujących zdarzeń, a jedynie to, że oba te uczucia nie mogą współistnieć. A zatem kiedy nasilają się odczucia wywoływane przez życzliwość, redukują nieco niepokój w przypadku normalnie stresujących sytuacji. A zatem jeśli chcesz obniżyć stres, wypróbuj życzliwość.

BIBLIOGRAFIA

1 David R. Hamilton, *The Five Side Effects of Kindness* (Hay House UK, 2018) and *The Little Book of Kindness* (Gaia, 2019)

Ubrane na sukces

W badaniu dotyczącym wpływu opakowania leku na skuteczność terapii 835 kobietom podawano jedną z 4 pigułek na ból głowy: tabletkę dobrze znanej marki aspiryny, aspirynę opisaną po prostu: „analgetyk", placebo w postaci markowej aspiryny lub niczym niewyróżniające się i nieoznakowane placebo opisane jako „analgetyk". Markowa aspiryna nie tylko działała lepiej niż nieoznakowana, lecz także, o dziwo, opisane jako markowe środki neutralne były jeszcze bardziej skuteczne niż nieoznakowane – chociaż obie te pigułki wykonano z cukru.

eprasa.pl dc5f28b688

W dodatku takie eksperymenty zawsze byłyby nieetyczne. Jednakże do niektórych udokumentowanych spontanicznych remisji u pacjentów może dochodzić z powodu mobilizacji układu odpornościowego przez przekonanie lub wiarę.

Czy można wykorzystać efekt placebo?

W niemieckim Centrum Kardiologicznym Uniwersytetu w Marburgu 124 pacjentów, którym zaplanowano operację wszczepiania by-passów tętnic wieńcowych, losowo przydzielono do jednej z 3 grup. W tej pod nazwą „Oczekiwanie" koncentrowano się na optymalizacji pozytywnych oczekiwań chorych co do życia po zabiegu, np. podejmowania aktywności. Członkom grupy pod nazwą „Wsparcie" udzielano emocjonalnego wsparcia. Zbiór uczestników pod nazwą „Standardowa opieka medyczna" leczono w sposób konwencjonalny[9].

6 miesięcy po operacji jakość życia oraz subiektywna zdolność do pracy pacjentów z grupy „Oczekiwanie" były o wiele lepsze niż w przypadku osób z 2 pozostałych. Wsparcie również było pomocne, ale przekonanie, że sprawy ułożą się pomyślnie, miało zdecydowanie największy wpływ. Kiedy lekarze dają pacjentom nadzieję, wspomagają ich oczekiwanie poprawy, szybciej ona następuje.

Kontrolowana placebo redukcja dawki

Eksploracje tego zagadnienia stanowią fascynującą serię badań, w ramach których naukowcy przez kilka dni podają uczestnikom lek, a następnie bez ich wiedzy zmieniają go na placebo. Im więcej razy pacjenci otrzymywali farmaceutyk, tym silniej kojarzyli z jego przyjmowaniem złagodzenie objawów. A zatem silniejszy był wpływ nie-leku, kiedy dochodziło do zmiany. W ten sposób dawkę środka leczniczego można zmniejszyć, a w końcu zastąpić go – neutralnym.

Prof. Fabrizio Benedetti z włoskiej Akademii Medycznej Uniwersytetu Turyńskiego przekonująco dowiódł tego efektu w badaniu z udziałem pacjentów z parkinsonem[10]. Podzielono ich na kilka grup. Pierwszego dnia badania wszystkim poza jedną podawano pełną dawkę leku na tę chorobę – apomorfiny. Profesor mierzył odpowiedź kliniczną jako redukcję drżenia i sztywności mięśni oraz stopień aktywacji pojedynczych neuronów w obszarze mózgu, na który, jak wiadomo, oddziałuje schorzenie. 2. grupie pacjentów podawano zamiast leku zastrzyk z placebo (solą fizjologiczną). Nie miał on żadnego wpływu klinicznego.

W ciągu kilku kolejnych dni badacz zmieniał lek na placebo. Jedna z grup, która przyjmowała

Hormon miłości

Podobnie jak odczuwanie stresu powoduje produkcję określonych hormonów, życzliwość ma własne produkty biologiczne. Nazywam je hormonami życzliwości. Ich główny przedstawiciel to oksytocyna. Substancja ta o dobrze znanym znaczeniu dla reprodukcji, karmienia piersią, a nawet więzi społecznych, odgrywa w organizmie również wiele innych kluczowych ról.

Hormony stresu zwiększają ciśnienie tętnicze, a oksytocyna obniża je. Ma również właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, wspomaga trawienie i gojenie ran, a nawet bierze udział w budowie mięśnia sercowego i wielu innych rodzajów komórek z komórek macierzystych. Oznacza to, że wszystkie te funkcje pozostają pod wpływem odczuwania życzliwości, podobnie jak doświadczanie stresu oddziałuje na wiele funkcji w mózgu i organizmie.

Większość wcześniejszych prac w tym obszarze badań wyznaczyła wpływ stresu na mózg i ciało. Dopiero zaczynają się liczne analizy ubocznych skutków pozytywnych odczuć, które z psychologicznego punktu widzenia zwiększają poziom szczęścia, budują odporność i chronią przed depresją. Wpływają na funkcjonowanie mózgu, a nawet powodują neurologiczne zmiany, jeśli utrzymują się przez jakiś czas. Zmniejszają również stan zapalny, a nawet wspomagają dłuższe życie.

Mózg nie rozróżnia prawdziwych stresujących zdarzeń i tych wyobrażonych. Tak samo jest z życzliwością. Wyprodukuje on hormony życzliwości, kiedy jest się miłym czy doświadcza aktu dobroci. Jednak taki sam efekt wywoła wyobrażenie lub nawet wspomnienie czegoś takiego. We wszystkich przypadkach pojawia się doznanie życzliwości, które ma konsekwencje w postaci skutków fizjologicznych. Myślenie o rzeczach irytujących podsyca poczucie stresu, a następnie fizjologiczny stres. Życzliwe myśli na temat innych ludzi, które wywołują miłe odczucia, mogą być prostą metodą na obniżenie poczucia stresu.

Optymizm poprawia wyniki

200 pacjentów leczono placebo lub nie leczono wcale, ale połowa z nich odbywała „pozytywne" konsultacje, w czasie których lekarz był pewien co do tego, że wkrótce wrócą do zdrowia, a druga połowa „negatywne" – medyk wyrażał niepewność co do terapii. Po 2 tygodniach poprawił się stan 64% osób z pozytywnej grupy w porównaniu z zaledwie 39% w grupie negatywnej.

64%
pacjentów, którzy odbywali „pozytywne" konsultacje, wróciło do zdrowia

39%
pacjentów po „negatywnych" konsultacjach wyzdrowiało

eprasa.pl dc5f28b688

go 1. dnia, 2. otrzymała sól fizjologiczną. Kolejna zażywała apomorfinę przez 2 dni, co uległo zmianie na placebo 3. dnia. Jeszcze innej podawano lek przez 3 dni, a 4. nastąpiła zmiana. Za każdym razem gdy pacjent otrzymywał dawkę apomorfiny, doświadczał „po wykonaniu zastrzyku zmniejszenia drżenia oraz sztywności mięśni". Każdego dnia wpływ środka neutralnego nasilał się. 5. dnia prof. Benedetti dokonał zmiany leku na placebo w ostatniej grupie pacjentów, która otrzymywała apomorfinę przez 4 poprzednie dni i zgromadziła największe doświadczenie w związku z farmakoterapią. O dziwo, siła soli fizjologicznej dorównywała tej właściwej lekowi w redukcji drżenia i sztywności mięśni oraz aktywacji neuronów w tym samym stopniu. „Należy odnotować, że podawanie placebo po 4 przygotowawczych próbach z apomorfiną powodowało równie silne odpowiedzi kliniczne, co w przypadku farmaceutyku" – informował uczony. Wyniki te nie były tylko „wyłącznie kwestią umysłu". Dochodziło bowiem do zauważalnych zmian w obszarze mózgu, w którym u pacjentów z parkinsonem zwykle brakuje dopaminy.

Tego samego rodzaju efekt wykazano w przypadku układu odpornościowego, kiedy stopniowo wymieniano lek immunosupresyjny (cyklosporynę A) na substancję neutralną, która tłumiła aktywność immunologiczną[11]. Kontrolowana placebo redukcja dawki działała, ponieważ oczekiwanie i wiara powodowały fizyczne zmiany biochemii. Celem tej serii badań nad układem odpornościowym jest pomoc pacjentom po przeszczepach narządów oraz z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów i toczeń. Ostatecznie, jeśli kontrolowaną placebo redukcję dawki można by stosować w szerszym zakresie schorzeń, mogłoby to skutkować ogromnymi oszczędnościami kosztów, co umożliwiłoby skierowanie funduszy do innych obszarów opieki zdrowotnej.

Trącanie klawiszy... i wyobraźnia

W pionierskim badaniu nad siłą wizualizacji jedną grupę ochotników poproszono o granie na pianinie sekwencji 5 nut codziennie przez 5 dni. W tym samym czasie inna grupa robiła to samo, ale bez pianina. Zamiast korzystania z instrumentu jej uczestnicy zamykali oczy i wyobrażali sobie wygrywanie 5 nut w podanej sekwencji. Wszystkim ochotnikom każdego dnia wykonywano tomografię mózgu. Pod koniec 5-dniowego okresu w obu grupach jego obszar odpowiadający mięśniom palców znacznie się zmienił. Właściwie mózgi osób ćwiczących na prawdziwym pianinie były nie do odróżnienia od narządów tych, które tylko wyobrażały sobie wygrywanie nut.

Pozytywne afirmacje

Kluczem do pracy wizualizacyjnej jest powtarzanie. Jak wykazano, wpływa ono na sieci mózgowe przez kształtowanie ich tak, by wywoływały to, co jest wyobrażane. Moim pierwszym doświadczeniem tego rodzaju powtórzenia były pozytywne afirmacje, które działają podobnie. Słownik psychologiczny definiuje je jako „krótkie frazy wymawiane raz za razem w dążeniu do zasiania w ludzkiej psychice ziaren szczęśliwych i pozytywnych myśli, koncepcji i zachowań"[1].

Pod koniec XIX w. francuski psycholog Émile Coué zauważył, że jego pacjenci często szybciej dochodzą do zdrowia, jeśli wspomaga ich w oczekiwaniu poprawy. Opracował więc coś, co nazwał autosugestiami. Najbardziej znane tego rodzaju zdanie brzmi: „Każdego dnia w każdy sposób jest ze mną coraz lepiej". Obecnie mówi się o autosugestiach jako o pozytywnych afirmacjach lub pozytywnych autoafirmacjach, kiedy utwierdzają one kluczowe wartości. Wspomagają one bardziej pozytywne myślenie i odczuwanie i – w rezultacie – podejmowanie pozytywnego, potwierdzającego je działania.

Poważne badania nad afirmacjami rozpoczęły się w latach 80. XX w., kiedy amerykański psycholog społeczny Claude Steele opublikował artykuł na temat jego teorii autoafirmacji[2]. Zakłada ona, że ludzie są zasadniczo zmotywowani do utrzymywania pozytywnej samooceny, czyli ogólnie postrzegają samych siebie jako dobrych, prawych, kompetentnych, stabilnych, zdolnych do wolnego wyboru i mających poczucie kontroli nad ważnymi osiągnięciami życiowymi. Autoafirmacje to zatem wypowiedzi potwierdzające kluczowe wartości. Jeśli np. czyjąś główną wartością jest dobroć, afirmacja brzmiałaby mniej więcej tak: „Jestem dobrą osobą". Badania wykazały, że kiedy oświadcza się coś, co potwierdza wartości w ten sposób, wywołuje to bardziej pozytywne myśli i odczucia. Znacznie zwiększa się również prawdopodobieństwo zdrowych zachowań i pozytywnych kroków w celu poprawy jakości życia. Ma to miejsce szczególnie w przypadku powtarzania afirmacji.

BIBLIOGRAFIA
1 psychologydictionary.org/affirmation/
2 Adv Exp Soc Psychol, 1988; 21: 261–302

Ta metoda może również ograniczać działania niepożądane leków. W jednym z badań nad tym zjawiskiem wzięły udział dzieci z ADHD. 50% dawki przyjmowanego przez nie leku zmieniono na placebo, dzięki czemu doświadczały mniej związanych z środkami pobudzającymi objawów niepożądanych[12].

Siła wyobraźni

W szerszym zakresie mózg nie rozróżnia rzeczywistości od wyobrażeń, a to wzmacnia pewne aspekty efektu placebo (patrz ramka „Leczenie życzliwością"). Przeko-

eprasa.pl dc5f28b688

nanie o tym, że coś się dzieje, sprawia, że naprawdę się to dzieje, o ile jest w to zaangażowany mózg i uwalnia substancje chemiczne niezbędne do potwierdzenia, że wizja jest faktycznie rzeczywista.

Jedno z moich ulubionych badań naukowych z czułością określa się jako studium pianina[13]. W 1995 r. Álvaro Pascual-Leone, profesor neurologii amerykańskiej Harwardzkiej Szkoły Medycznej, poprosił grupę ochotników o wygrywanie na pianinie sekwencji 5 nut codziennie przez 5 dni. Każda sesja obejmowała robienie tego przez 2 godziny. Każdą nutę wygrywano kolejnymi palcami dłoni, poruszając się w górę i w dół po skali 5 nut.

W czasie gdy ochotnicy to robili, inna grupa osób ćwiczyła tak samo, ale bez pianina. Ludzie ci zamykali oczy i wyobrażali sobie, że wygrywają 5 nut w ten sposób. Nazywa się to obrazowaniem kinestetycznym i polega na odtwarzaniu ruchu przez barwne wyobrażanie sobie, jak to jest się poruszać.

Każdemu uczestnikowi badania wykonywano codziennie tomografię mózgu. Pod koniec 5-dniowego okresu u tych, którzy wygrywali nuty na pianinie, doszło do znacznych zmian w jego obszarze powiązanym z mięśniami palców. Jednakże zaobserwowano je również w przypadku osób, które tylko wyobrażały sobie tę czynność. Właściwie przy porównywaniu wyników badań niemożliwe było stwierdzenie, czy badany wygrywał nuty palcami, czy umysłem.

Kiedy prowadzono to badanie, wiedziano już, że sportowcy mogą poprawić wyniki dzięki praktyce wizualizacji. Jednak było ono pierwszym neuroobrazowym potwierdzeniem tego, co naprawdę dzieje się w jej trakcie. Powszechnym przekonaniem wśród trenerów sportowych jest to, że ćwiczenia umysłowe działałają przez zwiększanie koncentracji sportowca i jego motywacji do treningu i praktyki. Wszelkie poglądy na temat tego, że mózg faktycznie się zmieniał, odrzucano jako pseudonaukowe.

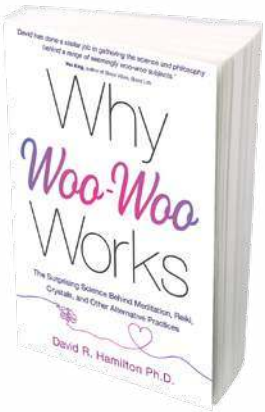
Dziś, po pokaźnej liczbie badań dobrze rozumie się, że optymalnym sposobem na poprawę wyników w jakimkolwiek sporcie lub ruchu jest połączenie fizycznej praktyki z wizualizacją. Analizy wykazują, że jest to podejście skuteczniejsze niż sam fizyczny trening, który jest z kolei lepszy niż samo działanie umysłu.

Wizualizacja na wsparcie powrotu do zdrowia

Tego rodzaju praktyka pomogła również setkom osób szybciej wyzdrowieć po udarze mózgu. W licznych badaniach takich pacjentów poddawano standardowej fizjoterapii lub tej metodzie z dodatkiem wizualizacji, a ci, którzy trenowali również umysł, poprawiali swój stan zdrowia w większym stopniu i dużo szybciej niż ci, którzy ćwiczyli tylko ciało.

W badaniu amerykańskiego Uniwersytetu w Cincinnati po każdej sesji fizjoterapii przewlekle chorzy po udarze mózgu słuchali np. taśmy prowadzącej ich przez wizualizacje poruszania dłonią, ręką i ramieniem po upośledzonej stronie ciała[14]. Badana po 6 tygodniach funkcja ramienia pacjentów była znacznie lepsza niż w grupie kontrolnej, która po fizjoterapii relaksowała się.

Od tego czasu w obszernej metaanalizie wizualizację nazwano „opłacalną interwencją" w przypadku osób dochodzących do zdrowia po udarze[15]. Dalsze analizy sugerują, że w przypadku niektórych chorych wspomagała ona nawet naprawę niektórych uszkodzonych obszarów mózgu. U innych region odpowiedzialny za ruch zastępowała nowa lokalizacja, która nie odniosła obrażeń, co umożliwia jej neuroplastyczność i powrót do zręczniejszych ruchów. W jednym z badań naukowcy donieśli, że w mózgach pacjentów po udarach, którzy stosowali wizualizację, wskutek tej praktyki doszło w pewnym stopniu do reorganizacji kory mózgowej[16].



Zaczerpnięto z książki dr. Davida R. Hamiltona pt. „Why Woo-Woo Works: The Surprising Science Behind Meditation, Reiki, Crystals, and Other Alternative Practices" („Zaskakujące naukowe podstawy medytacji, reiki, kryształów i innych alternatywnych praktyk – dlaczego działają wbrew logice", Hay House, 2021).

BIBLIOGRAFIA

1 Lancet, 1978; 312(8091): 654–7
2 J Neurosci, 2005; 25: 7754–62
3 J Neurosci, 2007; 27: 11934–9
4 Psychosom Med, 1968; 30: 819–25
5 Lancet, 1972; 299(7763): 1279–82
6 Br Med J (Clin Res Ed), 1981; 282(6276): 1576–8
7 Br Med J (Clin Res Ed), 1987; 294(6581): 1200–2
8 Science, 2001; 293(5532), 1164–6
9 BMC Med, 2017; 15(1): 4
10 J Physiol, 2016; 594(19): 5647–60
11 FASEB J, 2002; 16(14): 1869–73
12 J Dev Behav Pediatr, 2010; 31: 369–75
13 J Neurophysiol, 1995; 74(3): 1037–45
14 Stroke, 2007; 38(4): 1293–7
15 Aust Occup Ther J, 2013; 61(2): 38–48
16 Arch Phys Med Rehabil, 2006; 87(12), 2–11

Wizualizacja kontra rak

Badania ujawniają, że podział na rzeczywistość i wyobraźnię, o ile angażują one mózg, staje się coraz bardziej nieostry. W ślad za dowodami na to, że ochotnicy byli w stanie podnieść poziom przeciwciał w układzie odpornościowym przez wizualizację jego wzrostu, naukowcy ze Szpitali Zespolonych Lincolnshire NHS Trust w Wielkiej Brytanii przeprowadzili randomizowaną kontrolowaną próbę z udziałem kobiet leczonych z powodu raka piersi[1].

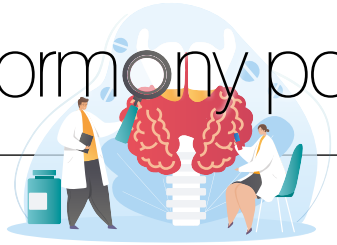
Wszystkie panie poddawano zaplanowanej terapii (chemioterapii, operacji, radioterapii i hormonoterapii), jednak połowa z nich odbywała również codzienne sesje wizualizacji obejmujące wyobrażanie sobie, że układ odpornościowy niszczy komórki rakowe. Wiele pacjentek wyobrażało sobie swoje komórki immunologiczne jako piranie, a nawet postać Pac-Mana. Niektóre wizualizowały makrofagi połykające komórki nowotworowe.

Okazało się, że kobiety z grupy wizualizacyjnej miały o wiele wyższe poziomy kluczowych komórek odpornościowych, takich jak naturalne komórki cytotoksyczne, limfocyty T i limfocyty T pomocnicze, niż te, które nie wykonywały tego ćwiczenia, nawet po 4 cyklach chemioterapii. Naukowcy poinformowali, że układ immunologiczny wciąż wykazywał wysoką cytotoksyczność przeciwko komórkom rakowym po 4 cyklach. Dotyczyło to jednak tylko uczestniczek, które wizualizowały niszczenie komórek nowotworowych przez komórki odpornościowe.

BIBLIOGRAFIA

1 Breast, 2009; 18: 17–25

eprasa.pl dc5f28b688



Zadbaj o testosteron i odzyskaj energię

Testosteron to esencja męskości, hormon, o którym wiedzą nawet osoby zazwyczaj niezainteresowane problematyką medyczną. Ba, jako jedyny stał się też tytułem filmu, rzecz jasna traktującym o męskim świecie. Nie zawsze jednak pamiętamy, że hormon ten, wydzielany też przez organizm kobiet jest niezbędny dla ich zdrowia.

Zacznijmy od początku, czyli od chwili, gdy w ciele przyszłej matki rozwija się płód. W przypadku gdy ma się narodzić chłopiec, między 8 a 24 tygodniem rośnie w nim poziom testosteronu, wytwarzanego przez łożysko. Wpływa nie tylko na rozwój układu rozrodczego, ale również mózgu. Tak, to testosteron odpowiada za to, że mężczyźni są z Marsa.

Mars kontra Wenus

Hormon ten jest obecny zarówno w organizmach mężczyzn jak i kobiet. U panów jest produkowany głównie przez komórki śródmiąższowe Leydiga w jądrach. Nieco testosteronu wytwarza również kora nadnerczy. Jego poziom wpływa nie tylko na zachowania dorosłych. Właśnie dzięki niemu chłopcy częściej wybierają aktywności wymagające siły fizycznej, a nawet agresji, wdają się z bójki lub podejmują ryzykowne działania, podczas gdy dziewczynki preferują spokojniejsze zabawy. Oczywiście, w obrębie w obrębie danej płci mogą być chłopcy o niższym poziomie tego hormonu, którzy podejmą spokojniejsze aktywności, jak i dziewczynki, które dołączą do chłopców. To testosteron sprawia, że w okresie dojrzewania sylwetka chłopców się zmienia, nabierają masy mięśniowej, kości się wzmacniają i rosną, podczas gdy ich rówieśniczki nabywają kobiecych krągłości, wzmocnionych stosowną warstewką tłuszczu[1]. Na tym nie koniec. Stężenie testosteronu wpływa na poziom empatii społecznej. Otóż podczas społecznych interakcji możemy wyczuwać motywy lub uczucia innych między innymi dzięki informacjom przekazywanym niewerbalnie, takimi jak np. zmiany mimiki, zwłaszcza w okolicy oczu. Ta empatyczna zdolność poznawcza jest jednym z najważniejszych składników inteligencji społecznej, jest też elementem podstawowym w skutecznych kontaktach społecznych. Zazwyczaj to kobiety przewyższają w nich mężczyzn pod względem poziomu poznawczej empatii. A dzieje się tak dlatego, że… mają niższy poziom testosteronu. Hormon ten bowiem nie tylko może obniżać inteligencję społeczną przez wpływ na rozwój mózgu w życiu płodowym, ale także poprzez swoje bieżące oddziaływanie na mózg. Jak stwierdzili badacze w trakcie eksperymentu, podanie testosteronu 16 młodym kobietom doprowadziło do znacznego upośledzenia ich empatii poznawczej. Nie były one w stanie sprawnie i szybko odczytywać i interpretować informacji niewerbalnych[2].

Macho z pierwszego świata

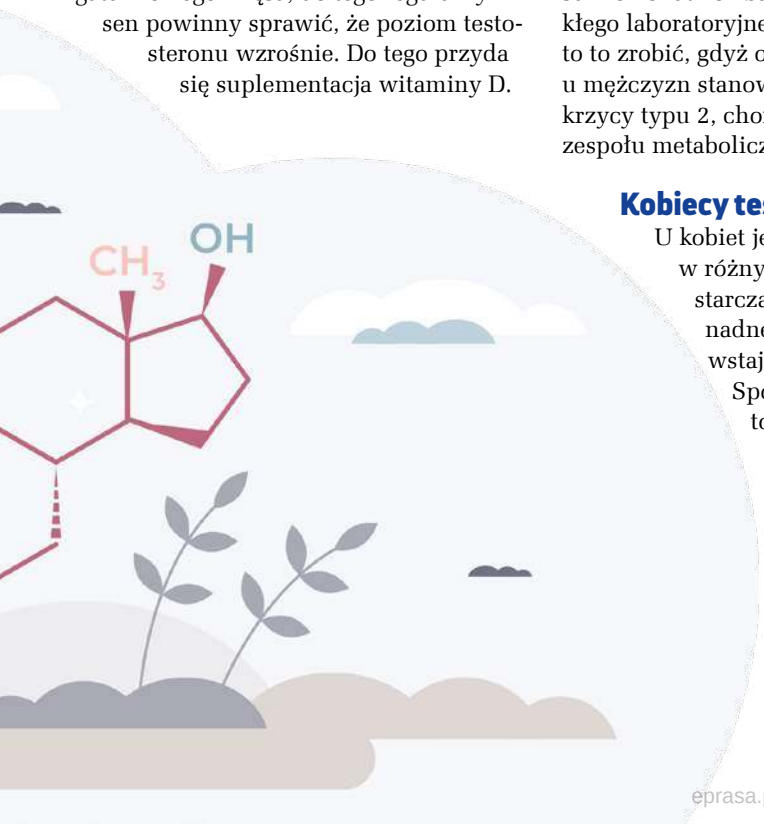
Co interesujące, poziom tego hormonu jest zależny nie tyle od miejsca urodzenia, co wychowania, a ściślej rzecz biorąc od tego, w jakich warunkach dziecko jest wychowywane. Im okoliczności środowiskowe lepsze – tym wyższy poziom testosteronu. Do grupy „najbardziej męskich mężczyzn" należą mieszkańcy pierwszego świata czyli Skandynawowie, obywatele Stanów Zjednoczonych czy Japonii. Efekt ten jest widoczny u dzieci emigrantów. Przy czym, im wcześniej trafią w miej-

eprasa.pl dc5f28b688

sce, które zapewni im lepsze warunki życia, tym wyższy poziom hormonu. Chłopcy urodzeni w Bangladeszu po przeprowadzce do Londynu czy USA urosną wyżsi niż ich rówieśnicy, którzy pozostali w miejscu urodzenia. Będą też silniejsi, zdrowsi i sprawniejsi fizycznie. Badacze tłumaczą to zjawisko faktem, że organizm, który zużywa większość energii na walkę z infekcjami mniej jest w stanie zainwestować w czynniki zwiększające reprodukcję. Ważniejsze od niej jest samo przeżycie i na związany z tym wysiłek są przeznaczane wszystkie zasoby organizmu[3].

Lot w dół

Optymalny dla danego organizmu poziom testosteronu ustala się ok. 19 r.ż. Potem zaczyna stopniowo spadać. Jest to proces naturalny, związany ze starzeniem, na który jednak można wpłynąć i to zarówno przez dietę, jak i codzienną higienę. Siedzący tryb życia, otyłość, palenie papierosów czy nadmiar alkoholu – przyspieszają obniżanie się poziomu tego hormonu. Dla odmiany – mężczyźni pracujący fizycznie mają szansę na zachowanie wysokiego poziomu androgenów. Zrównoważona dieta bogata w zdrowe tłuszcze pochodzące z olejów tłoczonych na zimno (np. oliwa z oliwek), nasion i orzechów, awokado, tłustych ryb morskich, jaj oraz wysokogatunkowego mięsa, do tego regularny sen powinny sprawić, że poziom testosteronu wzrośnie. Do tego przyda się suplementacja witaminy D.



Testosteron w liczbach

Mężczyźni
Jądra dorosłego mężczyzny wytwarzają dziennie ok. 4-7 mg testosteronu, ale jego stężenie waha się zależnie od emocji i stanu zdrowia. Norma to 2,2-9,8 ng (nanograma)/ml krwi. Do 25.-30. r.ż. poziom testosteronu u mężczyzny utrzymuje się na wysokim poziomie, potem zaczyna się spadek. Na początku są to niewielkie wahania, ale z wiekiem stężenie obniża się, średnio o 1% rocznie. Między 20. a 80. r.ż. spada o ponad 50%. O tym, jak szybko proces ten postępuje, decyduje stan zdrowia, styl życia i sposób odżywiania.

Poziom testosteronu u mężczyzny
– dla testosteronu wolnego – 174-792 pmol/l (50-210 ng/l),
– dla testosteronu całkowitego – 9,0-34,7 nmol (260-1000 ng/dl).

Kobiety
Całkowita dzienna produkcja testosteronu wynosi ok. 100-400 µg. Jego ilość zmienia się u kobiet wraz z przebiegiem cyklu miesięcznego. Zbyt wysokie stężenie u kobiet może pojawić się w przypadku guza jajnika, nadnerczy lub w przebiegu zespołu policystycznych jajników (PCOS).

Norma testosteronu u kobiet
– dla testosteronu wolnego – do 29,5 pmol/l (<8,5 ng/l),
– dla testosteronu całkowitego – 0,52-2,43 nmol/l (15-70 ng/dl).

Niepokojącym objawem spadku poziomu testosteronu u panów są m.in. spadek libido oraz jakości i częstości wzwodów, zwłaszcza tych nocnych, zmiany nastroju z towarzyszącym spadkiem aktywności intelektualnej, zaburzenia snu, zmniejszeniem beztłuszczowej masy ciała z towarzyszącą utratą masy mięśni i ich siły, wzrost objętości tłuszczu trzewnego, ubytek owłosienia oraz zmiany skórne, a także spadek gęstości mineralnej kości. Tego rodzaju objawy powinny zmusić do przeprowadzenia badań kontrolnych. Poziom testosteronu stosunkowo łatwo zbadać za pomocą zwykłego laboratoryjnego badania krwi. Warto to zrobić, gdyż obniżone jego stężenie u mężczyzn stanowi czynnik ryzyka cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, zespołu metabolicznego i osteoporozy.

Kobiecy testosteron

U kobiet jest on produkowany w różnych organach: ¼ dostarczają jajniki, ¼ komory nadnerczy, a połowa powstaje w innych tkankach. Sporo testosteronu to wynik konwersji obwodowej z innych hormonów. Głównym prekursorem jest androstendion, który zazwyczaj konwertowany jest do estronu, ale może być również zmieniany w androgeny. Drugim ważnym prekursorem jest DHEA, naturalny hormon steroidowy, produkowany z cholesterolu w warstwie siateczkowatej kory nadnerczy.

I tak docieramy do istoty problemu. W okresie pre- i postmenopauzalnym jajniki zaczynają produkować coraz mniej estrogenów. Nadal wytwarzają testosteron, ale jest go już znacznie mniej. Jednocześnie spada poziom DHEA, prekursora produkowanego przez korę nadnerczy. I jest to spadek duży. Organizm kobiety w wieku „40+" wytwarza 50% mniej DHEA niż dwudziestolatki. Prawdopodobnie również wynika to z niedoboru enzymu 17,20-liazy, który jest niezbędny do wytworzenia DHEA z 17-hydroksypregnenolonu. Innymi słowy, nagle dochodzi do spadku zarówno wydzielania testosteronu z głównych podstawowych źródeł, jak i tego, który pochodzi z przetworzenia innych hormonów. W efekcie wszystkie objawy niedoboru testosteronu stają się znacznie bardziej odczuwalne i dokuczliwe[4].

Emocje na huśtawce

Pełni on bardzo ważną rolę w kobiecym zdrowiu. Jego nadmiar stosunkowo łatwo dostrzec: pojawia się nadmierne owłosienie, zaburzenia miesiączkowania, problemy z zajściem w ciążę, a także zmiany w zachowaniu, takie jak np. nadpobudliwość czy skłonność do depresji. Niedobór testosteronu powoduje zaś o wiele subtelniejsze zmiany, które mogą zostać przeoczone przez lekarza lub też niewłaściwie rozpoznane. Objawy: obni-

eprasa.pl dc5f28b688

żone libido, zły nastrój, trudność w osiągnięciu satysfakcji seksualnej – skłaniają do szukania pomocy u psychiatry lub psychoterapeuty. Tymczasem najbardziej odpowiednie i skuteczne byłoby zmierzenie poziomu hormonów. Niedobory androgenów diagnozuje się rzadko, gdyż takie symptomy jak zmniejszenie libido tradycyjnie są wiązane z czynnikami psychologicznymi, takimi jak stres lub depresja. Co prawda, pierwsze doniesienia dotyczące powiązania między zmniejszeniem libido a obniżeniem poziomu testosteronu u kobiet były opublikowane w 1959 r., ale nie przebiły się do powszechnej świadomości.

Trudność diagnostyczna wynika też z faktu, że niedobory androgenów mogą przypominać objawy innych schorzeń. Głównym symptomem jest spadek pożądania seksualnego, co oznacza też zmniejszenie seksualnych fantazji i myśli. Innym problemem jest osłabienie siły mięśni, poczucie wyczerpania, odczuwalne zwłaszcza przez osoby o atletycznej budowie ciała. Mogą też pojawiać się kłopoty z pobudzeniem podczas stosunku, osiągnięciem orgazmu, a także odpowiednim nawilżeniem pochwy nawet u kobiet, które regularnie miesiączkują. Niektóre badania wykazują, że to właśnie testosteron obok estrogenu odpowiada bezpośrednio za pobudzenie seksualne oraz fizjologię orgazmu. Nierzadko pojawiają się zaburzenia snu, które tak jak i obniżenie nastroju każą podejrzewać depresję.

Ruch i zdrowa dieta

Co z tym począć? Po pierwsze zanim skarżąc się na depresję, trafimy do psychologa lub psychiatry, warto sprawdzić, czy złe samopoczucie, osłabienie, uczucie wyczerpania i obniżony nastrój nie wynika właśnie z problemów hormonalnych. Proste badania laboratoryjne określą zarówno poziom testosteronu, jak i DHEA. Po drugie, zanim zapełnimy półki suplementami diety, trzeba przyjrzeć się temu, jak w naturalny sposób podnieść poziom androgenów. I tu przychodzą w sukurs wszystkie rady kierowane do panów marzących o sylwetce kulturysty.

Zaczynamy od ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu. Testosteron kocha ruch. Wysiłek poprawi stan naszych mięśni, kości, ale też zmusi organizm do pracy, w tym wydzielania hormonów. Nie musi być to wielki wysiłek, ważne, by był regularny i sprawiał przyjemność. Spacer, nordic walking, pływanie – poprawią stan mięśni, kości, układu krążenia, a jednocześnie pobudzą wydzielanie androgenów.

Przyjrzyjmy się też codziennemu jadłospisowi. Trzeba z niego wykreślić wszystkie cukry proste. Nie tylko przestajemy słodzić kawę czy herbatę, ale także rezygnujemy ze słodyczy, zwłaszcza wytworzonych z białej mąki. Zależność jest prosta – tego rodzaju produkty sprawiają, że rośnie poziom insuliny, a im wyższy poziom tego hormonu, tym niższy – testosteronu. Naukowcy z Oksfordu dowiedli, że spożywając każdego dnia 75 g cukru (tyle znajduje się np. 2 puszkach napoju z kofeiną) można po pewnym czasie obniżyć poziom wydzielanego testosteronu nawet o 25%[5]! Z talerza powinien zniknąć też wszelki niezdrowy tłuszcz. Produkty wysokoprzetworzone lądują w koszu. Lepiej zapomnieć o hamburgerach i podobnych fast foodach. Nie oznacza to całkowitej rezygnacji z tłuszczów. Wręcz przeciwnie, dieta niskotłuszczowa również nie jest wskazana, powoduje bowiem obniżenie tego hormonu. Tłuszcze powinny stanowić 20-30% diety. Ważne jednak, by były to tzw. zdrowe tłuszcze, czyli niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) – z rodziny omega-3 i -6 oraz CLA. Występują one w olejach roślinnych i rybich oraz tłustych rybach morskich. Do tego odpowiednia ilość białka i powinno się udać.

Warto też przetestować ziółka. Badania wykazują, że wydzielanie testosteronu stymulują buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) oraz ashwagandha (*Whitania somnifera)* inaczej zwana witanią ospałą lub żeń-szeniem indyjskim. Na uwagę zasługuje zwłaszcza ashwagandha, uznawana w Indiach za cudowny lek. Zarówno korzeń, jak i owoce zawierają witanolidy o właściwościach antynowotworowych i przeciwbakteryjnych oraz glikowitanolidy działające adaptogennie. Witania wspomaga terapię stanów lękowych, depresyjnych i poprawia sen. Wycisza objawy menopauzy i jest z powodzeniem używana w przypadku bólu pleców, szyi oraz zapaleniu stawów. To także silny antyoksydant, doskonałe źródło żelaza i stymulator komórek odpornościowych[6].

Oddech i dotyk

W radzeniu sobie z niskim stanem testosteronu przydaje się też… medytacja lub inna metoda radzenia sobie ze stresem. Otóż podczas stresu organizm wydziela kortyzol, a jest to hormon wytwarzany z tego samego prekursora co testosteron. Zatem – im mniej powstanie kortyzolu, tym więcej może wytworzyć się testosteronu.

Na koniec jeszcze jedna niezawodna metoda: seks. To prawda, że przy niskim poziomie testosteronu ochota na intymne igraszki spada, ale też każda, nawet najmniejsza próba, ba – nawet niezobowiązujące delikatne pieszczoty – sprawią, że organizm zacznie reagować przygotowaniem do seksu i… wydzielaniem testosteronu. Warto spróbować. Podobno działa niezawodnie.

Zadbaj o te składniki:

cynk – niedobory powodują spadek libido oraz zmniejszenie poziomu testosteronu,
magnez – reguluje pracę układu nerwowego, łagodzi stany zapalne oraz optymalizuje wydzielanie testosteronu,
witaminę B6 – poprawia zdolności regeneracyjne organizmu (doskonałym połączeniem cynku, magnezu i witaminy B6 są preparaty ZMA, czyli asparaginian cynku i magnezu),
witaminę D – hamuje procesy związane z zamienianiem testosteronu w estrogen,
boostery testosteronu – oparte na bazie naturalnych składników, jak np. syntetyzowany w organizmie kwas d-asparaginowy, określany skrótem DAA, cynk, witamina B6, kozieradka, żeń-szeń czy *tribulus terrestris.*

BIBLIOGRAFIA

1 Eur J Endocrinol, 2006, 155 Suppl 1:S115-21; Biol Sex Differ, 2015, 6:3; Early Hum Dev, 2006, 82(12): 755-60
2 Proc Natl Acad Sci USA, 2011, 108(8): 3448-5
3 https://worldpopulationreview.com/country-rankings/testosterone-levels-by-country
4 www.bumc.bu.edu/sexualmedicine/publications/testosterone-insufficiency-in-women-fact-or-fiction/
5 Reprod Biol Endocrinol, 2018, 16(1): 61
6 Medicine (Baltimore), 98(37): e17186

eprasa.pl dc5f28b688

Najprostsze lekarstwo dla serca?

Medycynie trudno wyjaśnić, dlaczego kuracje w saunie na podczerwień mogą być korzystne dla pacjentów z niewydolnością serca lub nadciśnieniem tętniczym. Jak twierdzi dr Stephen Hussey, może to tłumaczyć nowa teoria dotycząca wody i centrum układu krążenia.

Większość ludzi sądzi, że serce pompuje krew, a czynność ta decyduje o sposobie jej przepływu przez organizm. Zgodnie z tą opinią przy niewielkiej pomocy jednokierunkowych zastawek żylnych i skurczu mięśnia szkieletowego ludzkie serce może kurczyć się wystarczająco silnie, by pompować krew przez tętnice aż do czubków palców stóp, a potem z powrotem przez żyły do centrum układu. To konwencjonalna wiedza, przekazywana w akademiach medycznych na całym świecie. Co jednak, jeśli nie jest zgodna z prawdą?

W połowie XIX w. niemiecki lekarz i naukowiec Johann Thudichum wątpił w zdolność serca do przetaczania krwi przez całe ciało. „Gdyby oprócz niego nie było żadnej innej siły pobudzającej krążenie, do wywołania nawet bardzo powolnego i słabego przepływu w ludzkiej klatce piersiowej potrzebne byłoby serce wieloryba" – oświadczył[1].

eprasa.pl dc5f28b688

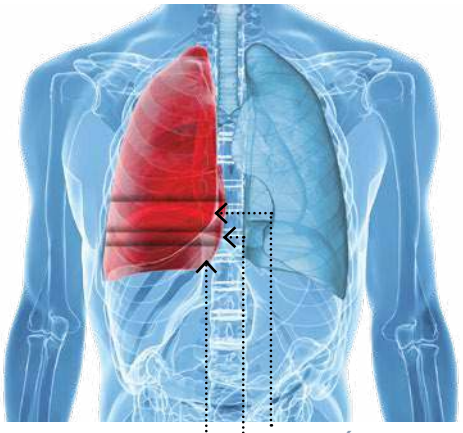
Inny niemiecki lekarz – Ernst Heinrich Weber – skonstruował model układu krążenia z wykorzystaniem fragmentu jelita cienkiego oraz imitującej serce pompy z napędem ciśnieniowym. Odkrył, że niezależnie od siły jej działania nie mógł utrzymać ciśnienia w żylnej części swego mechanizmu. „Średnie ciśnienie nie zależy od czynności serca, lecz od ilości płynu w modelu" – wywnioskował[2].

Poza tymi wczesnymi badaniami, również niektóre współczesne badania kwestionują przekonanie o tym, że serce jest głównym nośnikiem krwi w organizmie. Np. w 2003 r. naukowcy przebadali wydajność mięśnia sercowego. Sprawdzili, ile energii wykorzystują jego komórki w porównaniu z faktyczną siłą pompowania tego narządu. Odkryli, że wydajność serca jako pompy z napędem ciśnieniowym wynosi około 30%[3].

Co więcej, niektóre badania wykazują, że funkcjonujące serce nie jest niezbędne do normalnego przepływu krwi. W latach 40. XX w. naukowcy zastosowali sztuczne oddychanie do wywołania „cyrkulacji mechanicznej" u zdechłego psa. Po śmierci i spadku poziomu tlenu w organizmie zwierzęcia wstrzyknęli do jego tętnicy udowej znacznik. Następnie wywołali oddech za pomocą respiratora. Jak się okazało, substancja śladowa nie tylko dotarła do innych części ciała, lecz także w całym organizmie wzrosła saturacja, ponieważ krew nadal krążyła przez płuca[4]. Uczeni wywnioskowali, że ruch tych ostatnich był wystarczający do wzbudzenia krążenia. Wykazano nawet, że u osób doświadczających zapadnięcia płuca moc wyjściowa serca spada o 66%, przepływ krwi przez oskrzela o 84%, a przez prawą tętnicę płucną o 80%[5].

Jednakże w latach 60. XX w. powtórzono doświadczenia naukowe, których wyniki zasugerowały bardziej złożony mechanizm. Polski chirurg Leon Manteuffel-Szoege poświęcił swą karierę badaniu przepływu krwi w układzie krążenia i powtórzył eksperymenty z psem, które przyniosły przełom. Najpierw ponowił pierwotne doświadczenie i odkrył, że pośmiertna wentylacja mechaniczna spowodowała ostatecznie saturację na poziomie 100%. Następnie zamiast stosowania wentylacji mechanicznej wdmuchiwał tlen do płuc, co wykluczyło zmienność ich rozszerzania i skurczu jako możliwy mechanizm przepływu krwi. W tym doświadczeniu saturacja wzrosła z 20-30 do 85%.

W końcu Manteuffel-Szoege w ogóle nie podawał tlenu w żadnej postaci. Zamiast tego po prostu wstrzyknął znacznik. Odkrył, że krew nadal krążyła – do 2 godzin – po tym jak serce przestało bić. Wywnioskował, że miała ona swoją „własną energię motoryczną"[6]. Jak to możliwe? Ta odpowiedź – która wyjaśnia również pośmiertny przepływ krwi w doświadczeniach naukowych z psami – ma związek z pewnymi wyjątkowymi i mało rozumianymi właściwościami wody.



Krążeniowe skutki zapadniętego płuca
Płuca odgrywają główną rolę w kierowaniu przepływem krwi. U osób doświadczających zapadnięcia płuca moc wyjściowa serca oraz przepływ krwi przez oskrzela i prawą tętnicę płucną obniżają się.

Woda w 4. stanie skupienia

Jest najliczniej występującą na Ziemi cząsteczką i stanowi do 70% ludzkiego ciała. W szkole większość ludzi uczy się, że H2O ma w zależności od temperatury 3 stany skupienia: stały (lód), ciekły (woda) i lotny (para wodna). Jednak naukowcy – zwłaszcza nominowany do Nagrody Nobla amerykański fizjolog i biochemik komórkowy, dr Gilbert Ling, oraz profesor bioinżynierii amerykańskiego Uniwersytetu Waszyngtońskiego, dr Gerald Pollack – twierdzą, że odkryli 4. A ten może wspomóc zrozumienie zjawisk obserwowanych wokół każdego dnia, w tym sposobu przepływu krwi przez organizm.

Woda ma zdolność do zatrzymywania energii – konkretnie energii promieniowania. Jest ona pozyskiwana ze Słońca, z Ziemi, a nawet od żywych organizmów, np. ludzi. Kiedy znajduje się ona przy hydrofilowej (wodolubnej) powierzchni i wydziela się energia promieniowania, dochodzi do rozbicia jednego z wiązań pomiędzy tlenem a wodorem (O-H) i oddzielenia atomu wodoru. Następnie cząsteczki O-H wiążą się i tworzą 6-kątną strukturę. Ta zaś łączy się z innymi takimi strukturami, by uformować gładką, przypominającą siatkę płaszczyznę. Płaszczyzny te układają się przy hydrofilowej powierzchni w kształtny stos[7].

Ta strukturyzowana woda nie jest ani w stanie stałym jak lód, ani ciekłym jak woda. Bardziej przypomina żel, tak jak galaretka. Ma kilka różnych nazw: strukturyzowana woda, woda w strefie wykluczenia i – preferowane określenie dr. Pollacka – woda w 4. stanie skupienia. Chociaż naukowiec sztucznie wytworzył ją w swoim laboratorium, odkrył, że występuje ona też naturalnie. „Odkryliśmy również strefy wykluczenia

eprasa.pl dc5f28b688

przy naturalnych powierzchniach biologicznych, m.in. śródbłonku naczyniowym, okolicach korzeni roślin i mięśniach" – napisał w książce pt. „The Fourth Phase of Water" („Czwarty stan skupienia wody", Ebner and Sons, 2013)[8].

Według tej teorii tętnice to zatem powierzchnia hydrofilowa i – ponieważ około połowy krwi stanowi woda – zjawisko to zachodzi na nabłonku tych naczyń. Dr Pollack odkrył również, że formowanie strukturyzowanej wody na wewnętrznej powierzchni rurki może powodować samoistny przepływ. Umieścił przewód z hydrofilowego materiału w pojemniku z wodą i zastosował energię promieniowania. Woda zaczęła wówczas przepływać przez niego bez żadnej innej zewnętrznej siły gradientu energii.

Płaszczyzny strukturyzowanej wody układają się jedna na drugiej, tak że formują coraz grubsze obszary. Tworzące siatki cząsteczki O-H są naładowane ujemnie, ale oddzielone atomy wodoru sprawiają, że płyn w rurce utrzymuje ładunek dodatni. Kiedy wystarczająco dużo siatkopodobnych warstw strukturyzowanej wody uformuje wyściółkę przewodu, przestrzeń w środku kurczy się. Ponieważ wszystkie atomy wodoru są naładowane dodatnio, a podobne ładunki odpychają się wzajemnie, zaczynają się poruszać, co tworzy przepływ.

Dr Pollack odkrył, że „przepływ tej natury mógłby utrzymywać się bez końca, gdyby protony i woda były stale uzupełniane…, a nieprzerwane krążenie wody występuje nieuchronnie w prawie każdym scenariuszu obejmującym strefy wykluczenia i energię promieniowania"[9]. Czy mógłby to być mechanizm, dzięki któremu Manteuffel-Szoege obserwował krew płynącą przez tętnice zdechłych psów, po tym jak ich serca przestawały ją pompować? Ostatnia praca doktoranta w laboratorium dr. Pollacka – Zhenga Li – na amerykańskim Uniwersytecie Waszyngtońskim w Seattle sugeruje, że odpowiedź brzmi: tak. Odkrył on, że u zarodków kurcząt po zatrzymaniu akcji serca krew może płynąć samoistnie. „Kiedy serce się zatrzymało, krew dalej krążyła, chociaż wolniej. Po wprowadzeniu promieniowania podczerwonego przepływ zwiększył się o około 300%"[10].

WODA MA ZDOLNOŚĆ DO ZATRZYMYWANIA ENERGII, POZYSKIWANEJ ZE SŁOŃCA, Z ZIEMI, A NAWET OD ŻYWYCH ORGANIZMÓW, NP. LUDZI

Istnieje wiele mechanizmów wspomagających przepływ krwi w organizmie, w tym pompowanie serca i skurcz mięśni szkieletowych. Jednak praca pochodząca z laboratorium dr. Pollacka zdecydowanie sugeruje, że główną rolę odgrywa w tym procesie (lub transporcie wody w górę

Dynamika spiralna

Regulacja ciśnienia to tylko jedna z funkcji serca. Jeśli spojrzeć na jego kształt, widać, że część zawierająca wszystkie mięśnie przypomina wierzchołek wrzecionowatej piłki do gry w football. Najlepiej rzucać ją w ciasnej spirali – rzut jest wówczas bardziej skuteczny i dalszy.

Jeśli przyjrzeć się sposobowi kurczenia się serca, również widać, że jest on spiralny. Jest tak, dlatego że narząd ten składa się z zespołu mięśni, zwanego komorowym, owiniętego wokół siebie w rodzaj skręconego węzła. Kiedy sygnał do skurczu jest wysyłany do serca, zaczyna się on w jednym z końców zespołu i wędruje przez organ liniowo. Z powodu owinięcia się mięśnia wokół siebie w momencie wysyłania tego skurczowego sygnału narząd kurczy się w ruchu skręcającym[1].

Kiedy dr Gerald Pollack badał sposób utrzymywania energii przez wodę, odkrył również, że wirująca (lub obracająca się) woda przy obecności tlenu (powietrza) może je energetyzować. Już w czasach renesansu Leonardo da Vinci jako jeden z pierwszych zauważył przepływającą przez serce spiralę krwi[2]. Właściwie przy przechodzeniu przez komory narządu wiruje ona wiele razy. Początkowo, gdy krew wędruje z żyły głównej górnej i dolnej, poszczególne strumienie nie zderzają się, ale przepływają obok siebie, tworząc wir. Po wypełnieniu komory mięśnie kurczą ją spiralnie, co powoduje dalsze wirowanie krwi. Wreszcie, gdy przechodzi ona przez zastawkę płucną, opuszczając komorę, pojawia się niewielki wir.

Ponieważ krew nigdy nie jest zupełnie pozbawiona tlenu, nawet w żyłach, w jego obecności zawsze krąży spiralnie. Spirala ta energetyzuje zawartą w niej wodę, tak że ta może ulegać strukturyzacji na nabłonku tętnic. W tym sensie przypuszczam, że można by powiedzieć, że serce jest odpowiedzialne za ruch krwi… tyle że nie jako pompa. Kiedy spojrzy się na ten narząd pod tym kątem, zyska się znacznie lepszą podstawę do zrozumienia jego zastoinowej niewydolności.

Zamiast winić serce za niedostateczne pompowanie krwi, lepiej i precyzyjniej byłoby powiedzieć, że woda w organizmie nie jest wystarczająco naenergetyzowana do utworzenia jej strukturyzowanej formy i utrzymania ruchu krwi, limfy i innych płynów. W niezdrowym ciele krew zbiera się w komorach bardziej niż powinna, a kurczące się komory muszą ją pompować silniej, niż są w stanie. Ten powolny transport krwi przez serce powoduje nadmierne ciśnienie w komorach.

BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Cardiothorac Surg, 2005; 27(2): 191–201
2. McMurrich, J.P. (1930). Leonardo da Vinci: The anatomist (1452–1519). Published for Carnegie Institution of Washington by the Williams & Wilkins Company.

eprasa.pl dc5f28b688

ku wierzchołkom drzew) gradient energii wytworzony przy przechodzeniu wody w 4. stan skupienia po ekspozycji na energię promieniowania. Jeśli chodzi o zrozumienie celu pracy serca, konsekwencje tego badania są ogromne. Pewne dowody sugerują, że narząd ten nie jest bardzo skuteczną pompą z napędem ciśnieniowym. I wcale też nie musi nią być, by krew mogła krążyć po organizmie.

Jeśli tak jest, czym jest serce? Praca Manteuffla-Szoegego przynosi pewne spostrzeżenia. „Pompa zasysa płyn ze zbiornika, który jest systemem hydrostatycznym, a nie hydrodynamicznym. Serce jest mechanizmem włączonym do układu krążenia, a więc jest bardzo szczególnym rodzajem pompy" – napisał on w jednym z artykułów[11]. Ma tu na myśli to, że pompa z napędem ciśnieniowym pobiera wodę zastałą, np. z jeziora lub zbiornika, i silnie przepompowuje ją w inne miejsce. Jeśli jednak krew porusza się samoistnie, a zatem nie stoi w miejscu, serce byłoby usytuowane w środku układu, w którym już krąży płyn. Zamiast porównywania tego narządu do pompy z napędem ciśnieniowym trafniejsze może być więc myślenie o systemie „pompującym", który działa, kiedy przepływ następuje samoistnie.

Rudolf Steiner, zmarły XIX-wieczny austriacki filozof, przez całe swoje życie twierdził, że serce służy tak naprawdę za narząd „tamujący", którego działanie można porównać do aktywowanego przepływem siłownika hydraulicznego. Kiedy wystarczająca ilość wody wypełnia komorę i wzrasta ciśnienie, zastawka przelewowa zamyka się. Woda przepływa wtedy przez jednokierunkową zastawkę u góry.

WŁAŚCIWIE JEDNĄ Z FUNKCJI SERCA JEST POWSTRZYMANIE – A NIE NAPĘDZANIE – PRZEPŁYWU KRWI

Być może najwierniejszą analogią byłoby stwierdzenie, że serce przypomina 2 siłowniki hydrauliczne obok siebie. Można by pomyśleć, że brzmi to jak pompa, z tym że wydolność tego narządu jako urządzenia z napędem ciśnieniowym wynosi zaledwie 30%. Kiedy komory serca kurczą się i przetaczają krew, robią to tylko na tyle, by wspomóc jej przepływ przez narząd, ale niewystarczająco, by przepompować ją przez cały organizm. Pompa z napędem ciśnieniowym silnie zasysałaby krew z jednej strony i silnie wypychała z drugiej. Serce tak nie działa.

Skoro krew porusza się głównie samoistnie, dlaczego w ogóle potrzebujemy tego kurczącego się mięśniowego narządu w samym środku całego układu? Odpowiedź ujawnia się podczas obserwacji ludzi w czasie aktywności fizycznej. Właściwie jedną z funkcji serca jest powstrzymywanie – a nie napędzanie – przepływu krwi. „Istnienie mięśniowej pompy służy temu samemu celowi co serce, a mianowicie hamowaniu dużego wzrostu powrotu żylnego, z zastawkami żylnymi chroniącymi przed przepły-

Niech stanie się światłość

Dr Pollack odkrył również, że światło podczerwone, zwłaszcza te o długości fali na poziomie 3 000 nanometrów (nm), najskuteczniej energetyzuje i strukturyzuje wodę. Skoro rozpad strukturyzowanej wody osłabia przepływ krwi, obciąża serce i prowadzi do jego zastoinowej niewydolności, terapia polegająca na ekspozycji organizmu na podczerwień, która powoduje gromadzenie wody w czwartym stanie skupienia i poprawia krążenie, warta jest dalszych badań.

Właściwie badanie z udziałem 188 pacjentów z zastoinową niewydolnością serca, których poddano 2-tygodniowej terapii z wykorzystaniem sauny na podczerwień, wykazało, że w grupie leczonej wszystkie markery funkcjonowania serca uległy znacznej poprawie. Tymczasem w grupie kontrolnej nie odnotowano żadnych korzyści[1]. Dalsze badania wykazały, że zastosowanie sauny na podczerwień u pacjentów z zastoinową niewydolnością serca jest skuteczne w redukcji arytmii oraz poprawie funkcji śródbłonka, tolerancji wysiłku i wydajności hemodynamicznej. Próba z 2013 r., której wyniki opublikowano na łamach czasopisma International Journal of Cardiology, ujawniła, że wykorzystanie sauny na podczerwień w grupie osób z wcześniejszą chorobą serca przyniosło poprawę funkcji śródbłonka – zdolności komórek wyściełających naczynia krwionośne do rozluźniania i kurczenia się[2].

Jeśli celem jest odprężenie i odciążenie serca w czasie leczenia, najlepsza metoda to optymalizacja mechanizmów samoprzepływowych krwi w organizmie. Wykazano, że tak właśnie działa sauna na podczerwień.

BIBLIOGRAFIA
1 J Cardiol, 2008; 52(2): 79–85
2 Int J Cardiol, 2013; 167(1): 237–43

eprasa.pl dc5f28b688

wem zwrotnym i przekrwieniem obwodowym. Wydolność serca podczas ćwiczeń fizycznych jest być może najlepszą ilustracją faktu, że narząd ten przeciwstawia się przepływowi krwi i raczej go tamuje, niż napędza" – wskazuje dr Branko Furst z amerykańskiego Kolegium Medycznego Albany w swojej najnowszej książce pt. „The Heart and Circulation: An Integrative Model" („Serce i krążenie w modelu integracyjnym", Springer, 2019 r.)[12].

W czasie aktywności fizycznej organizm potrzebuje nasilonego krążenia krwi w celu pokrycia zapotrzebowania tkanek na tlen i składniki odżywcze. Jeśli postrzega się serce jako pompę z napędem ciśnieniowym, jego szybsze bicie byłoby tym, co silnie wspomaga ten niezbędny przepływ. A jednak to nie ono go pobudza. Przepływ nasila się, ponieważ w czasie aktywności fizycznej podwyższone zapotrzebowanie tkanek powoduje, że krążenie krwi w 4. stanie skupienia przechodzi na najwyższe obroty. Wzrost tętna to reakcja serca na przyspieszony obieg, a nie jego przyczyna. W czasie ćwiczeń krew jest potrzebna w tkankach, tak by ciało mogło działać – lub uciec przed zagrożeniem, jeśli spojrzy się na to w kategoriach ewolucyjnych.

Jednakże w warunkach tak dużego zapotrzebowania metabolicznego w tkankach krew napływa do tętniczej części układu w celu jego zaspokojenia. A przynajmniej tak byłoby, gdyby nie było serca. Jeśli cała krew trafiłaby do tętniczej części układu, załamałaby się jego sieć żylna, co spowodowałoby rozpad całego systemu. Położenie serca bezpośrednio pomiędzy układem tętniczym i żylnym zapobiega temu stanowi przez spowalnianie lub – słowami Steinera – tamowanie przepływu krwi. Narząd ten wspomaga utrzymanie jednakowego ciśnienia w taki sam sposób jak siłownik hydrauliczny może hamować obieg i kierować płynem.

Pomyślmy o baseballistach: miotaczu, łapaczu i pałkarzu. Ten pierwszy rzuca piłkę, na którą pałkarz się zamachuje i nie trafia. Łapacz to serce, a miotacz rzucający piłkę (krew) to jej przepływ. Piłka od miotacza (krążenie krwi) trafia do serca z siłą, zwłaszcza w czasie aktywności fizycznej. Łapacz (serce) zatrzymuje ten pęd. Jednak nie tylko łapie i trzyma piłkę, lecz także podnosi się i odrzuca ją z o wiele mniejszą siłą z powrotem do miotacza. Tak też serce powstrzymuje krew, a następnie wtłacza ją z powrotem do obiegu z o wiele mniejszą siłą niż ta, z którą doń napłynęła. Pałkarz zamachujący się i nietrafiający w piłkę (krew) to wir, który wykonuje narząd, gdy przechodzi przezeń krew. Ma to sens nie tylko teoretycznie, potwierdzają to również badania.

W 2004 r. eksploracja hemodynamiki serca w czasie aktywności fizycznej doprowadziła grupę

Wsparcie zdrowia serca i układu krążenia

Monakolina Ekstrakt z czerwonego ryżu (*Oryza sativa*) poddaje się fermentacji przy udziale niektórych drożdży (*Monascus purpureus*, *M. pilosus*, *M. floridanus* lub *M. ruber*), a proces ten wzbogaca go o kompleks substancji, które, jak potwierdzają badania, wykazują działanie obniżające poziom lipidów – monakoliny[1]. Jedna z metaanaliz, obejmująca 20 badań klinicznych, wykazała, że substancja pozyskana ze sfermentowanego czerwonego ryżu obniża stężenie cholesterolu LDL o 39 mg/dl w porównaniu z placebo w ciągu 2-24 miesięcy stosowania suplementacji. Jest to wskaźnik podobny do efektów statyn starej generacji (prawastatyna 40 mg, symwastatyna 10 mg, lowastatyna 20 mg)[2].

Ubichinon Znany również jako koenzym Q10 wykazuje właściwości wspomagające leczenie różnych chorób układu krążenia, np. arytmii, dusznicy bolesnej, kardiomiopatii i nadciśnienia tętniczego. Trwające 2 lata badanie Q-SYMBIO potwierdziło, że suplementacja tej substancji jest pomocna w niewydolności serca. Naukowcy wykazali, że u osób, które oprócz leków standardowych przyjmowały preparaty z koenzymem Q10 ryzyko wystąpienia poważnych efektów niepożądanych w obrębie układu krążenia spadło o ponad 40% w porównaniu do grupy przyjmującej placebo. Również ryzyko zgonu spowodowanego chorobą serca i innymi schorzeniami obniżyło się o ok. 40%[3].

Allicyna Substancja, która wytwarza się podczas miażdżenia ząbków czosnku, ma silne właściwości antybakteryjne, ale również przeciwzakrzepowe. Badania potwierdzają, że wyciągi z czosnku mogą zapobiegać zakrzepicy, obniżać poziom cholesterolu i trójglicerydów, a także wpływać na elastyczność ścian aorty[4]. W próbie klinicznej (podwójnie ślepe, krzyżowe badanie) mężczyzn z umiarkowaną hipercholesterolemią, wykazano obniżenie o 6,1 % całkowitego cholesterolu oraz o 4,6% – LDL – po suplementacji wyciągiem 7,2 g czosnku w porównaniu do grupy placebo[5].

BIBLIOGRAFIA

1. J Agric Food Chem, 2000, 48(11): 5220-5225
2. Atherosclerosis 2015, 240(2): 415-423; Transplantation 2002, 74(8):1200-1201.
3. Open Heart, 2015; 2: e000326
4. J Nutr. 2006 Mar;136(3 Suppl):736S-740S
5. Am J Clin Nutr. 1996 Dec;64(6):866-70

eprasa.pl dc5f28b688

naukowców do wniosku, że „łączne maksymalne przewodnictwo naczyniowe ramion i nóg przeważa nad maksymalną wydajnością pompowania, co oznacza, że odpowiedź naczynioruchowa mięśnia (rozszerzanie naczyń krwionośnych) podczas maksymalnego wysiłku fizycznego musi być hamowana w celu utrzymania ciśnienia perfuzji”[13]. Innymi słowy? Napędzany przez aktywność ruchową przepływ krwi przewyższa wszelką zdolność serca do jej pompowania. Zamiast tego narząd osłabia krążenie, tak by móc utrzymać ciśnienie układu i zapobiec jego załamaniu.

NAPĘDZANY PRZEZ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ PRZEPŁYW KRWI PRZEWYŻSZA WSZELKĄ ZDOLNOŚĆ SERCA DO POMPOWANIA. ZAMIAST TEGO NARZĄD TEN OSŁABIA KRĄŻENIE.

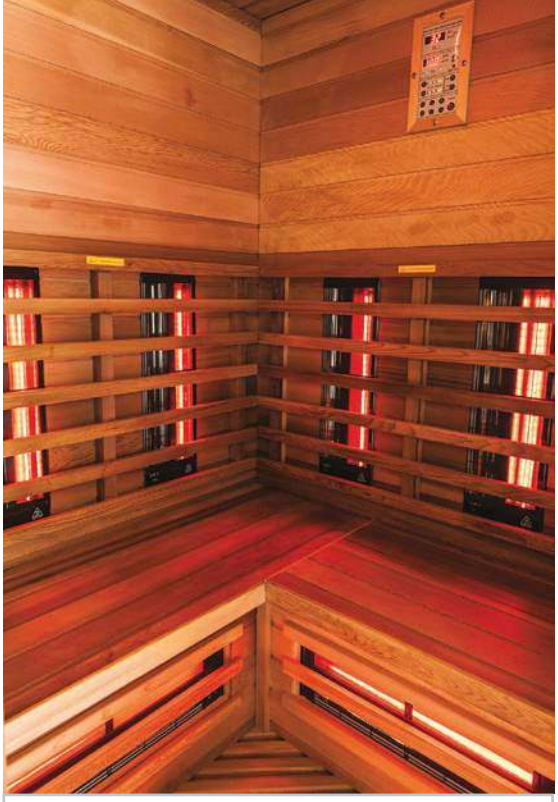
Inna grupa badawcza odkryła, że w czasie aktywności fizycznej wzrost sercowej mocy wyjściowej przepływu krwi, który zaobserwowano, był skutkiem nasilonego powrotu żylnego do serca. Niezależnie od tego, jak bardzo próbowano modyfikować tętno, nie udało się wpłynąć na krążenie. Powrót żylny był jedyną zmienną, która przyspieszała tętno[14].

Sportowcy wytrzymałościowi mają, jak wiadomo, większe i bardziej umięśnione serca. Można pomyśleć, że jest to spowodowane mocniejszym i częstszym pompowaniem narządu u tych dobrze wytrenowanych osób. Jednakże badanie z udziałem zawodowych piłkarzy wykazało u nich redukcję kąta skrętu lewej komory i prędkości skręcania w spoczynku. Sugeruje to, że większe serca tych sportowców były bardziej bezwładne, co skuteczniej zakłócało przepływ krwi[15]. Odkrycie to oznacza, że mają oni w swoich narządach więcej mięśni, nie dlatego że muszą być one silniejsze ze względu na ich wysiłek fizyczny, lecz ponieważ dłuższe okresy aktywności ruchowej wymagają, by efektywnie spowalniały krążenie w celu utrzymania ciśnienia w układzie sercowo-naczyniowym.

Umożliwia to większa muskulatura mięśnia sercowego. „Tylko kiedy postrzega się je jako narząd oporowy, serce może skutecznie przeciwstawić się »pociągowi poza kontrolą maszynisty«, czyli nadchodzącej krwi, w celu wytworzenia tylko umiarkowanie podwyższonego średniego ciśnienia tętniczego nawet w czasie maksymalnego wysiłku fizycznego… Mechanizm ten umożliwia sercu utrzymanie normalnych rozmiarów i ochronę przed nadmiernym rozszerzaniem w obliczu znacznie nasilonego przepływu krwi (»wydolność serca«)” – podsumowuje dr Furst.

BIBLIOGRAFIA

1. BMJ, 1855; s3-3(110): 122–7
2. Weber, EH (1850). Ueber die anwendung der wellenlehre auf die lehre vom kreislaufe des blutes und insbesondere auf die pulslehre. Berichte ueber die Verhandlungen, Koenigl. Sacchsische Gesellschaft der Wissenschaften, Leipzig: pp. 164–204
3. J Exp Biol, 2003; 206(16): 2725–32
4. J Thorac Surg, 1948; 17(3): 323–34
5. J Appl Physiol, 1996; 81(4): 1664–9
6. J Cardiovasc Surg, 1966; 7(3): 201–8
7. J Phys Chem B, 2009; 113(42): 13953–8
8. Sci Adv, 2020; 6(19): eaba0941
9. Pollack, GH. (2013). *The Fourth Phase of Water: Beyond Solid, Liquid, and Vapor.* Ebner and Sons Publishers: pp. 216–217.
10. Li, Z, & Pollack, GH. (2020). On the driver of blood circulation beyond the heart. (Unpublished doctoral dissertation). University of Washington, Seattle, Washington. www.biorxiv.org/content/10.1101/2021.04.19.440300v1
11. Thorax, 1960; 15(1): 47–53
12. Furst, B. (2013). *The Heart and Circulation: An Integrative Model.* Springer Science & Business Media: p. 176.
13. J Physiol, 2004; 558(1): 319–31
14. Am J Physiol, 1982; 243(1): R152–8
15. 2007 29th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society. doi.org/10.1109/iembs.2007.4352888

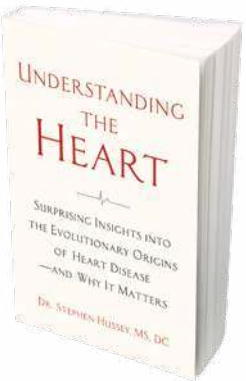


Rozświetlanie ciśnienia tętniczego

Badanie z 2012 r. przeprowadzone na szczurach wykazało, że ekspozycja na sztuczne światło podczerwone skutkowała „znacznym spadkiem tętna oraz ciśnienia skurczowego i średniego ciśnienia tętniczego”[1]. Ujawniono, że w przypadku ludzi zastosowanie sauny na podczerwień przez zaledwie 20 min 3 razy w tygodniu przez 3 miesiące dawało efekt hipotensyjny[2]. Jak się okazało, światło słoneczne, oryginalne źródło podczerwieni, również działa w ten sposób[3]. W jednym z badań sprawdzono, czy witamina D pochodząca z ekspozycji na słońce mogłaby wyjaśnić spadki ciśnienia tętniczego. Wywnioskowano, że nie[4]. To nie witamina D powoduje obniżenie ciśnienia, lecz energia promieniowania pobudzająca samonapędzający się mechanizm krwi. Przez zastosowanie światła podczerwonego, dzięki produkcji wody w 4. stanie skupienia, poprawia się jej przepływ. Dzięki temu organizm może rozluźnić zwężone naczynia krwionośne i obniżyć ciśnienie tętnicze.

BIBLIOGRAFIA

1. Chin J Physiol, 2012; 55(5): 323–30
2. Can J Diabetes, 2010; 34(2), 113–8
3. J Am Heart Assoc, 2020; 9(5): e013837
4. Hypertension, 2016; 34(9): 1704–10



Zaczerpnięto z książki dr. Stephena Husseya pt. „Understanding the Heart: Surprising Insights into the Evolutionary Origins of Heart Diseases – and Why It Matters” („Zrozumieć serce: zaskakujący wgląd w ewolucyjną genezę chorób serca i jej znaczenie”, Chelsea Green Publishing, 2022)

eprasa.pl dc5f28b688

Monakolina K

– Twoje wsparcie w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu

Problemy z układem sercowo-naczyniowym stanowią główną przyczynę przedwczesnych zgonów na świecie[1]. Według statystyk hipercholesterolemia dotyczy 60-80% dorosłej polskiej populacji, czyli aż 25 mln osób. Spośród nich prawie 61% nie jest świadomych swojej choroby, a leczonych skutecznie jest tylko 6%[2,4].

Podstawę leczenia mającego na celu obniżenie stężenia cholesterolu stanowi postępowanie niefarmakologiczne, polegające na modyfikacji stylu życia, a obejmujące przede wszystkim aktywność fizyczną i odpowiednią dietę (ograniczenie nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomerów trans)[2,4].

Według III Deklaracji Sopockiej stosowanie żywności funkcjonalnej uwzględniającej fitosterole, fitostanole oraz wzbogacenie jej o suplementy diety, takie jak **monakolina K**, stanowi kolejny etap postępowania niefarmakologicznego[2]. Według najnowszych polskich wytycznych w sprawie leczenia i diagnostyki zaburzeń lipidowych (2021 r.) produkty zawierające fermentowany czerwony ryż (RYR) mogą stanowić dobre rozwiązanie dla pacjentów:

- we wczesnej farmakoterapii dyslipidemii, niekwalifikujących się do leczenia statynami,
- niewyrażających zgody na leczenie statynami,
- z nietolerancją statyn,
- którzy pomimo dostępnego leczenia nadal nie osiągają celu terapeutycznego[4].

RYR jest nutraceutykiem powstającym w procesie fermentacji ryżu głównie przy udziale drożdży *Monascus purpureus*. **Monakolina K zawarta w RYR nazywana jest naturalną lowastyną, wykazującą mechanizm działania zbliżony do statyn** – najczęściej przepisywanych leków obniżających stężenie całkowitego cholesterolu oraz lipoprotein frakcji LDL we krwi[3,5,6]. Istotne **zmniejszenie stężenia cholesterolu** (15-20%) obserwuje się podczas **stosowania preparatów RYR**, które dostarczają co najmniej **2,5 mg monakoliny K**[3,4,7]. Wykazano, że u chorych po zawale serca **skutecznie zmniejszają one stężenie cholesterolu**, co wiązało się z **istotną redukcją incydentów sercowo-naczyniowych**[8].

Warto podkreślić, że 22 czerwca 2022 r. weszło w życie Rozporządzenie Komisji Europejskiej 2022/860 zmieniające rozporządzenie 1925/2006, z którego wynika, że dopuszczone do obrotu są obecnie tylko i wyłącznie suplementy diety zawierające mniej niż 3 mg monakoliny K. Oznacza to, że wszystkie preparaty zawierające 3 mg lub więcej monakoliny K w pojedynczej dawce zostały wycofane ze sprzedaży przez wzgląd na bezpieczeństwo konsumentów[9].

Sprawdź więcej na Anticholesteran.pl

To jest suplement diety. Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych. W przypadku problemów zdrowotnych należy skonsultować się z lekarzem.

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization (WHO). Cardiovascular diseases (CVDs). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds) [Dostęp z listopada 2022 r.]
2. Choroby Serca i Naczyń, 2018, t. 15, nr 4: 199-210
3. PLoS One. 2014;9(6): e98611
4. Lekarz POZ 4/2021: 1-111
5. Farm Pol, 2019, 75(7): 365-368
6. Int J Gen Med, 2019, 12: 167-171
7. Wytyczne ESC/EAS dotyczące postępowania w dyslipidemiach: jak dzięki leczeniu zaburzeń lipidowych obniżyć ryzyko sercowonaczyniowe (2019). Zeszyty Edukacyjne. Kardiologia Polska 3/2020.
8. Am J Cardiol. 2008, 101(12): 1689-1693
9. ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) 2022/860 z dnia 1 czerwca 2022 r. zmieniające załącznik III do rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w odniesieniu do monakolin ze sfermentowanego czerwonego ryżu.

eprasa.pl dc5f28b688

Bielactwo

Część chorych krępuje się tego, jak wygląda ich skóra — pokryta białymi plamami, kontrastującymi z naturalną karnacją. Ale bielactwo to żaden powód do wstydu, co udowodnia chociażby supermodelka Winnie Harlow. Jednak pomimo rosnącej świadomości i akceptacji, nadal często stygmatyzuje się osoby ze schorzeniami skóry i jak wiadomo, mają one negatywny wpływ na samoocenę i jakość życia[1].

Vitiligo dotyka ok. 1-2% populacji. Jest ono zagadkowym, nierzadko postępującym schorzeniem, które powoduje depigmentację (wybielanie) połaci skóry. Dzieje się tak, gdy melanocyty, komórki odpowiedzialne za pigmenty nadające kolor, obumierają lub nie są w stanie normalnie funkcjonować. Przyczyny tej choroby nadal są niejasne, ale według wiodącej teorii jest to zaburzenie autoimmunologiczne, w którym układ odpornościowy atakuje własne komórki i tkanki pigmentowe organizmu[2]. Uważa się, że pewną rolę odgrywa również stres oksydacyjny, czyli brak równowagi w organizmie między szkodliwymi wolnymi rodnikami a chroniącymi przed nimi przeciwutleniaczami[3]. Niektórzy sugerują też, że to właśnie ten stan wyzwala reakcję autoimmunologiczną[4]. W przypadku łagodnej postaci bielactwa zwykle stosuje się miejscowe kortykosteroidy, które mogą być skuteczne, ale niosą ze sobą efekty uboczne, takie jak zwiotczenie skóry i problemy hormonalne[5].

W przypadku bardziej rozległych zmian najczęściej stosowaną metodą jest przyciąganie większej ilości komórek pigmentowych na powierzchnię skóry przez fototerapię przy użyciu promieniowania ultrafioletowego UVA lub UVB (naturalnie występujących w świetle słonecznym, dzięki któremu się opalamy) albo w połączeniu jej np. ze światłoczułymi lekami psoralenowymi. Istnieją jednak obawy dotyczące skutków ubocznych, takich jak reakcje fototoksyczne i pęcherze, oraz braku danych na temat ryzyka raka skóry przy długotrwałym napromieniowaniu UV[6].

Jeśli chodzi o naturalne środki zaradcze, mamy do dyspozycji kilka obiecujących leków na bielactwo, zwłaszcza jeśli są stosowane we wczesnych stadiach choroby. Co prawda większość z nich została przetestowana w połączeniu z konwencjonalnymi terapiami, więc nie jest jasne, jaki efekt będą miały same w sobie. Najlepszym rozwiązaniem jest praca z doświadczonym naturopatą, który ułoży spersonalizowany program holistyczny. Tymczasem przedstawiamy podsumowanie najlepszych naturalnych propozycji.

9 SPOSOBÓW NA

1 ZADBAJ O PRZECIWUTLENIACZE

Uważa się, że stres oksydacyjny odgrywa rolę w bielactwie, a substancje te są obiecujące jako środek zaradczy. W jednym z badań suplement zawierający kwas alfa-liponowy, witaminy C i E oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe wzmocnił działanie fototerapii wąskopasmowej NB-UVB. Prawie połowa leczonych pacjentów doświadczyła ponad 75% repigmentacji w porównaniu z jedynie 18% w grupie placebo[7]. W innej pracy naukowej wykazano, że osoby przyjmujące suplementy witaminy E wraz z terapią NB-UVB miały lepsze wyniki niż leczeni samą fototerapią[8].

Sugerowane dawki: 100 mg kwasu alfa-liponowego; 100 mg witaminy C; 40 mg witaminy E

2 PRZYJMUJ WITAMINĘ D

Niski poziom tej słonecznej witaminy wiąże się z tym schorzeninem[9], więc dobrym pomysłem jest zbadanie jej poziomu we krwi. W próbie klinicznej z udziałem dzieci leczonych konwencjonalnym lekiem miejscowym takrolimusem tylko u tych, którym podawano również suplementy cholekalcyferolu (1 500 j.m. dziennie lub 3 000 j.m. dziennie w zależności od ich poziomów), zauważono poprawę stanu skóry[10]. Domowe zestawy do badania poziomu witaminy D są dostępne w aptekach i drogeriach oraz w internecie.

3 WYKLUCZ NIEDOBORY INNYCH WITAMIN

Są one powiązane z bielactwem, a w szczególności dotyczy to kwasu foliowego (witaminy B9), witaminy B12 i C[1]. W pewnym niewielkim badaniu suplementacja tymi witaminami doprowadziła do znacznej poprawy bielactwa po 3 miesiącach, a w niektórych przypadkach nawet do całkowitej repigmentacji po roku do 2 lat[12]. W innej pracy naukowej, opisującej długoterminowe badanie, wykazano repigmentację u ok. połowy osób stosujących leczenie skojarzone w postaci ekspozycji na słońce, kwasu foliowego i suplementów witaminy B12[13]. Warto skonsultować się z doświadczonym ekspertem, który pomoże zidentyfikować wszelkie niedobory i skorygować je za pomocą odpowiednich preparatów i dawek.

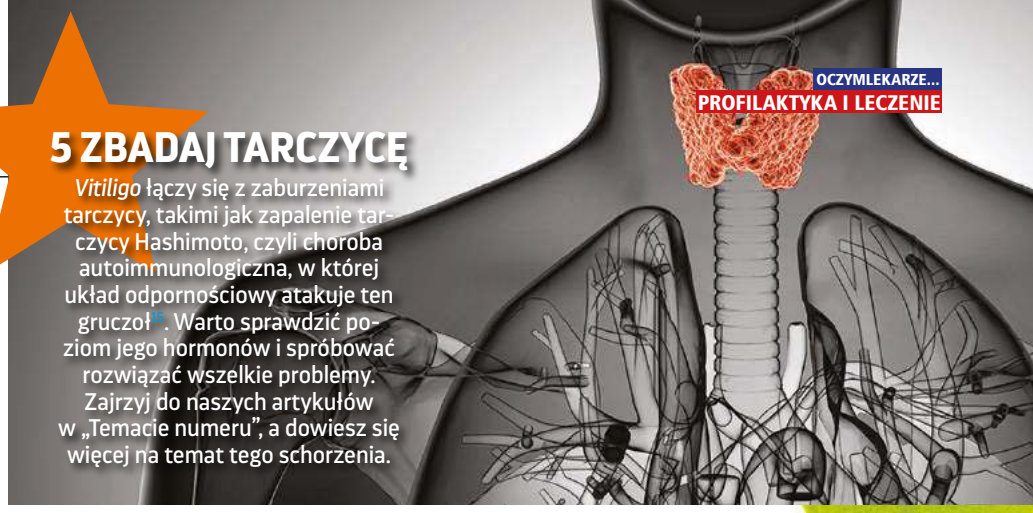
epiasa.pl dc5f28b688

4 POSTAW NA L-FENYLOALANINĘ

Suplementy tego niezbędnego aminokwasu, znajdujące się w mięsie, nabiale i fasoli, wydają się skuteczne w przypadku tej choroby, gdy są stosowane w połączeniu z fototerapią[14]. **Sugerowana dawka: 50 mg dziennie na każdy kg masy ciała**

5 ZBADAJ TARCZYCĘ

Vitiligo łączy się z zaburzeniami tarczycy, takimi jak zapalenie tarczycy Hashimoto, czyli choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje ten gruczoł[15]. Warto sprawdzić poziom jego hormonów i spróbować rozwiązać wszelkie problemy. Zajrzyj do naszych artykułów w „Temacie numeru", a dowiesz się więcej na temat tego schorzenia.

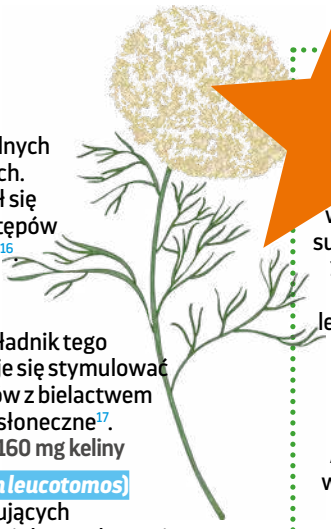


6 WYPRÓBUJ ZIOŁA

Kilka z nich wydaje się pomocnych. Oto, co wynikło z badań klinicznych.

Miłorząb japoński Znany jest z silnych właściwości przeciwutleniających. Gdy porównano go z placebo, okazał się skuteczny zarówno w zatrzymywaniu postępów bielactwa, jak i poprawie pigmentacji[16]. **Sugerowana dawka: 40 mg 3 razy dziennie**

Aminek egipski Kelina, aktywny składnik tego północnoafrykańskiego zioła, wydaje się stymulować repigmentację skóry u pacjentów z bielactwem po ekspozycji na światło słoneczne[17]. **Sugerowana dawka: 120-160 mg keliny**



Calaguala (*Polypodium leucotomos*) U chorych przyjmujących to południowoamerykańskie zioło w połączeniu z terapią NB-UVB zaobserwowano lepsze wyniki, niż u tych leczonych samą fototerapią[18]. **Sugerowana dawka: 250 mg 3 razy dziennie**

7 ZASTOSUJ HOMEOPATIĘ

Może być ona pomocna w leczeniu bielactwa, jak sugerują opisy przypadków 14 pacjentów leczonych zindywidualizowanymi lekami homeopatycznymi. Leczeni we wczesnych stadiach schorzenia mieli najlepsze wyniki, jak mówili naukowcy[19]. Aby znaleźć homeopatę w pobliżu, odwiedź naszą stronę: www.ktociewyleczy.pl/terapeuci/specjalizacje-terapeutyczne/homeopatia

8 SKORZYSTAJ Z CHIŃSKIEJ MEDYCYNY ZIOŁOWEJ

W przeglądzie 5 badań osoby z tym schorzeniem, przyjmujące doustnie chińskie zioła w połączeniu z fototerapią zaobserwowały większą repigmentację niż pacjenci stosujący samą fototerapię[20]. Specjalistów tradycyjnej medycyny chińskiej znajdziesz na naszej stronie: www.ktociewyleczy.pl/terapeuci/specjalizacje-terapeutyczne/medycyna-chinska

9 ROZWAŻ HIPNOTERAPIĘ

Dowody sugerują, że istnieje psychologiczny aspekt wielu chorób skóry, w tym bielactwa, i że hipnoza może pomóc jako terapia uzupełniająca[21]. W poszukiwaniu hipnoterapeuty pomoże nasza wyszukiwarka: www.ktociewyleczy.pl/terapeuci/specjalizacje-terapeutyczne/hipnoza

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Womens Dermatol, 2018; 4: 32–7
2. Autoimmun Rev, 2010; 9: 516–20
3. Indian J Dermatol Venereol Leprol, 2009; 75: 268–71
4. Med Sci Monit, 2019; 25: 1017–23
5. Am Fam Physician, 2009; 79: 135–40
6. BMC Dermatol, 2008; 8; 2
7. Clin Exp Dermatol, 2007; 32: 631–6
8. J Clin Pharmacol, 2009; 49: 852–5
9. Photodermatol Photoimmunol Photomed, 2016; 32: 181–90
10. Clin Nutr ESPEN, 2016; 15: 28–31
11. Pigment Int [serial online] 2015; 2: 76–80; Clin Exp Dermatol, 2012; 37: 62–4
12. Cutis, 1992; 50: 39–42
13. Acta Derm Venereol, 1997; 77: 460–2
14. Cochrane Database Syst Rev, 2006; (1): CD003263; J Dtsch Dermatol Ges, 2007; 5: 467–75
15. Acta Dermatovenerol Croat, 2011; 19: 248–54; J Am Acad Dermatol, 2005; 53: 220–3
16. Clin Exp Dermatol, 2003; 28: 285–7
17. Dermatologica, 1982; 165: 136–40
18. J Eur Acad Dermatol Venereol, 2007; 21: 942–50
19. Am J Case Rep, 2017; 18: 1276–83
20. Complement Ther Med, 2016; 26: 21–7
21. Arch Dermatol, 2000; 136: 393–9

epraca.pl dc5f28b688

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.

Szumy uszne

Pytanie: Od jakiegoś czasu słyszę w uszach piski i gwizdy. Najczęściej pojawiają się one wieczorem i utrudniają zasypianie. Co to może być? Gdzie się zgłosić po pomoc? A może istnieją domowe sposoby na pozbycie się tego problemu?

Odpowiedź: Z tego krótkiego opisu można wnioskować, że cierpisz, podobnie jak 10-15% społeczeństwa (niektóre źródła podają, że nawet 30-35%) na szumy uszne (*tinnitus auris*), które lekarze definiują, jako odczuwanie dźwięku w uszach lub w głowie, przy braku bodźców akustycznych. Statystyki pokazują, że z problemem tym styka się w ciągu swojego życia nawet 45% dorosłych osób, a 8% z nich doświadcza z powodu szumów usznych trudności z zasypianiem. Celowo nazwałem szumy uszne problemem, bowiem co do zasady, nie są one chorobą, ale jedynie objawem. Pacjenci opisują je jako szum podobny do dźwięku, jaki słyszymy, przykładając muszlę do ucha, lub dzwonienie, gwizdy, stukanie, trzaski, piski czy brzęczenie. Dźwięki te mogą być ledwo słyszalne lub tak głośne, że utrudniają funkcjonowanie. Jeśli słyszy je tylko pacjent, nazywamy je szumami usznymi subiektywnymi – te diagnozuje się częściej, a jeśli słyszy je także lekarz podczas badania – czy to zbliżając ucho do ciała pacjenta, czy np. przy pomocy stetoskopu – i może zmierzyć ich natężenie, określa się je mianem szumów obiektywnych.

Wspomniałaś, że szumy uszne pojawiają się u Ciebie wieczorem i utrudniają zasypianie. To, zapewne, pozorne odczucie, najprawdopodobniej towarzyszą Ci one w ciągu całego dnia, ale zagłuszane są przez głośniejsze dźwięki otoczenia. Dopiero wieczorem, gdy jest już ciszej i mniej bodźców dociera do Twoich uszu z zewnątrz, zaczynasz je wychwytywać, bo nic już nie odwraca Twojej uwagi od nich i stają się najgłośniejszym dźwiękiem.

Szumy uszne mogą być pokłosiem zaburzeń pracy każdego z odcinków narządu słuchu lub wynikać z nieprawidłowej pracy układu nerwowego. A ponieważ są tylko objawem, dokładne zlokalizowanie źródła problemu jest kluczowe, by móc podjąć skuteczne leczenie bezpośredniej przyczyny. Mogą mieć one charakter stały lub przejściowy i dotyczyć jednego bądź obu uszu.

Idąc ścieżką, jaką dźwięk trafia do naszego ucha, da się wychwycić niektóre przyczyny tej dolegliwości. Mogą one powstawać już w przewodzie słuchowym zewnętrznym, np. na skutek nagromadzenia się woskowiny, obecności ciała obcego lub guza deformującego kanał słuchowy. Przyczyną może być także otoskleroza, czyli zmiany na kosteczkach słuchowych, znajdujących się w uchu środkowym (problem ten częściej dotyczy kobiet) lub stan zapalny i związane z nim gromadzenie się płynu lub ropy w uchu. Częstą przyczyną powstawania szumów usznych jest narażenie na hałas, czy to związany z pracą, czy z głośnym słuchaniem muzyki (dlatego, przejściowo pojawiają się u uczestników koncertów). W takim przypadku są one wynikiem podrażnienia (wtedy mają charakter przejściowy) albo uszkodzenia komórek słuchowych w uchu wewnętrznym.

Szumy uszne mogą być także wynikiem patologicznych zmian w nerwach słuchowych lub zaburzenia funkcjonowania bądź trwałego

eprasa.pl dc5f28b688

uszkodzenia kory słuchowej, np. na skutek padaczki czy nowotworu.

Bywają również objawem chorób ogólnoustrojowych, nie tylko tych związanych z narządem słuchu. Pojawiają się one w przebiegu nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, przy nieprawidłowościach w budowie naczyń krwionośnych szyi i mózgu, cukrzycy, w schorzeniach nerek lub o podłożu reumatycznym, stwardnieniu rozsianym, zaburzeniach hormonalnych i chorobach wenerycznych. Zdarza się, że ich przyczyną są zmiany zwyrodnieniowe w odcinku szyjnym kręgosłupa albo zaburzenia napięcia mięśni oraz powięzi lub złe ułożenie szczęk! Doświadczony kręgarz albo fizjoterapeuta zajmujący się stawami skroniowymi może je odpowiednio ustawić i usunąć dotkliwe szumy[1]. Nie można też zapominać, że nagły szum w uszach może towarzyszyć skokowi ciśnienia krwi, zapaści lub udarowi – w takim przypadku trzeba jak najszybciej szukać pomocy lekarskiej, zwłaszcza jeśli pojawia się uczucie słabnięcia czy zbliżającego się omdlenia, porażenie mięśni twarzy, zaburzenie mowy lub silny ból głowy.

Dźwięki, które słyszy chory, mogą być także generowane w ślimaku (struktura ucha wewnętrznego) bez udziału bodźca akustycznego, jeśli dochodzi do patologicznego pobudzenia komórek słuchowych. Czasami szumy uszne mogą towarzyszyć także chorobom psychicznym, chorobie alkoholowej bądź przyjmowaniu dopalaczy lub narkotyków. Osoby wrażliwe mogą ich doświadczać po wypiciu kawy lub mocnej herbaty. Warto też sprawdzić domową apteczkę i zalecone w leczeniu chorób przewlekłych farmaceutyki. Niektóre z nich mogą bowiem powodować lub nasilać te dolegliwości, a są to zwłaszcza niesterydowe leki przeciwzapalne (ibuprofen, diklofenak, paracetamol), kwas acetylosalicylowy (aspiryna), leki moczopędne (np. diuretyki pętlowe, takie jak furosemid i torasemid), antybiotyki (aminoglikozydy) oraz niektóre leki stosowane w chemioterapii nowotworów.

Te wszystkie czynniki sprawiają, że diagnozowanie przyczyny powstawania *tinnitus auris* to proces długotrwały i skomplikowany, wymaga wykonania szeregu badań oraz odbycia wielu specjalistycznych konsultacji. Należy bowiem, krok po kroku, wykluczać przyczyny. A, że wiele z nich to poważne lub nawet zagrażające życiu choroby, nie można sprawy bagatelizować. Najlepiej zacznij od wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, który wystawi skierowanie do laryngologa[2].

Lekarz otolaryngolog, po zebraniu szczegółowego wywiadu, dokładnie bada i osłuchuje pacjenta. Może zalecić wykonanie badań słuchu, w tym audiometrii tonalnej, określającej

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!

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

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

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

eprasa.pl dc5f28b688

W opinii wielu zielarzy picie herbatki z jemioły jest jednym z najskuteczniejszych naturalnych środków leczących fizjologiczne szumy uszne, zawroty głowy oraz problemy z krążeniem i rytmem serca

próg słyszenia i stopień upośledzenia słuchu oraz audiometrii wysokoczęstotliwościowej, oznaczającej zakres słyszalności wysokich częstotliwości (często przy szumach usznych zmienia się zakres słyszalności tonów niskich i wysokich). Ponadto pomocne są tympanometria (mierząca odbicie fal dźwiękowych od błony bębenkowej) i badania oznaczające stopień napięcia mięśni wewnątrzusznych oraz otoemisji akustycznej, która pozwala na wykrycie niedosłuchu pochodzenia ślimakowego. Niektórych pacjentów kieruje się na badanie ABR (auditory brainstem response), czyli rejestrację słuchowych potencjałów wywołanych pnia mózgu, pozwalające na prześledzenie czynności elektrycznej w wyższych piętrach drogi słuchowej, czyli w ośrodkowym układzie nerwowym. Zadaniem laryngologa jest także wykluczenie podłoża zapalnego szumów usznych. Jeśli badania nie wykryją przyczyny po stronie narządu słuchu, konieczna będzie dalsza diagnostyka. A ta jest, jak już wspomniałem, bardzo szeroka. Spodziewaj się zatem zalecenia wykonania badania krwi i moczu w celu wykluczenia chorób układowych oraz przewlekłych, skierowania m.in. do endokrynologa, kardiologa i nefrologa. Jeśli lekarz uzna to za konieczne, może zalecić Ci także konsultację z neurologiem. Każdy z tych specjalistów może z kolei skierować Cię na kolejne badania, w tym USG, angiografię, rezonans magnetyczny albo tomografię komputerową określonych partii ciała lub narządów. Jeśli już leczysz jakąkolwiek chorobę przewlekłą, koniecznie skonsultuj się z lekarzem prowadzącym, bowiem może się okazać, że przyczyną szumów usznych są leki i wystarczy zmienić ich dawki lub zastosować zamienniki, aby objawy ustąpiły lub chociażby osłabły. Jeśli okaże się, że cierpisz na chorobę, której objawem są szumy uszne, podstawą terapii będzie leczenie farmakologiczne głównej przyczyny, np. nadciśnienia tętniczego czy chorób tarczycy. Natomiast gdy badania wykażą istnienie zmian anatomicznych w naczyniach krwionośnych szyi i głowy, konieczna może być konsultacja z chirurgiem w celu omówienia metod dalszego postępowania.

Zazwyczaj podjęcie leczenia głównej przyczyny likwiduje problem, jednak nie można się nastawiać na natychmiastowy efekt – potrzeba czasu na ustanie objawów. Czasami jednak, mimo ustalenia przyczyny i podjęcia leczenia, szumy uszne nie znikają. Co wtedy? Trzeba nadal szukać. Może się bowiem okazać, że choroba, której przypisujemy *tinnitus auris*, nie stanowi bezpośredniej ich przyczyny, lecz winne jest inne schorzenie. Dla przykładu: lekarz ocenia, że powodem szumów jest nadciśnienie tętnicze i przepisuje odpowiednie leki. Jednak mimo upływu czasu dolegliwości nie słabną. Przyczyną takiego stanu może być guz rozwijający się w głowie. Dlatego warto prowadzić diagnostykę do skutku. Dopiero po wyczerpaniu możliwości i usunięciu wszystkich możliwych przyczyn, można uznać, że problem ma charakter przewlekły – wtedy pacjenci zazwyczaj słyszą, że muszą nauczyć się z nimi żyć i zapoznawani są z technikami zmniejszania dokuczliwości objawów[3].

Na szczęście medycyna naturalna pozwala poradzić sobie z szumami usznymi i dzwonieniem w uszach aż w 80% przypadków. Choć to może zaskoczyć, czasami pomocna bywa zmiana sposobu odżywiania i stylu życia. Poniżej podajemy sposoby, które naprawdę działają:

Skreśl słodycze z listy zakupów

Unikaj rafinowanego cukru. Niektóre osoby cierpiące z powodu szumów usznych są wrażliwe na substancje zawarte w cukrze trzcinowym[4]. Istnieje również związek między ich występowaniem i hiperinsulinemią, czyli zbyt wysokim poziomem insuliny. Gdy stężenie tego hormonu spada, szumy uszne maleją. W takich przypadkach może

eprasa.pl dc5f28b688

pomóc niskowęglowodanowa i wysokoproteinowa dieta[5].

Ogranicz tłuszcze

A już na pewno spożycie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, takich jak mięso oraz utwardzane tłuszcze roślinne. U pacjentów, którzy mają wysoki poziom cholesterolu we krwi, szumy uszne często zmniejszają się albo całkowicie nikną, gdy tylko zaczynają oni stosować ubogą w tłuszcze dietę[6].

Pij napój z jemioły

W opinii wielu zielarzy picie takiej herbatki jest jednym z najskuteczniejszych naturalnych środków leczących fizjologiczne szumy uszne, zawroty głowy oraz problemy z krążeniem i rytmem serca. Trzeba jednak uważać – jemioła ma silne działanie i stosowana w nadmiarze może wywołać wymioty, kolki, a nawet majaczenie i drgawki.

Dawkowanie: 1 czubatą łyżeczkę ziela jemioły zalej szklanką zimnej, przegotowanej wody. Odstaw na 10-12 godz., następnie lekko podgrzej. Pij 3 razy dziennie po szklance.

Wypróbuj leczenie dźwiękami

Terapia dźwiękami, nazywana także metodą habituacji (TRT) uznawana jest za najbardziej skuteczną metodę leczenia. Polega ona na słuchaniu specjalnego szerokopasmowego szumu, który tłumi ten uszny. W trakcie trwania terapii mózg zaczyna filtrować dochodzące do niego bodźce i uczy się ignorować szum uszny. W efekcie można przestać je słyszeć lub ulegną one obniżeniu do akceptowalnego poziomu. Niektórym pacjentom pomaga także słuchanie szumu wody lub wiejącego wiatru[1].

Daj sobie wbić igłę

W leczeniu tej przypadłości pomocna może być także akupunktura głowy, której istotą jest przywracanie prawidłowego przepływu życiodajnej energii *qi*, a co za tym idzie równowagi w organizmie. Podobnie działa akupresura ucha, której można nauczyć się od specjalisty i wykonywać ją samodzielnie[7].

Lecznicza moc ciśnienia

Warto też rozważyć (o ile nie masz przeciwwskazań medycznych) pobyt w komorze hiperbarycznej. Jeśli na skutek niedotlenienia doszło do uszkodzenia komórek słuchowych, pobyt w pomieszczeniu o podwyższonym ciśnieniu zwiększy natlenienie krwi nawet o 400% i pomoże w dotlenieniu wszystkich tkanek, w tym szczególnie wrażliwych receptorów słuchowych. Badania niemieckich lekarzy wykazały, że pobyt w komorze hiperbarycznej zmniejszał objawy aż u 81,3% uczestników, a 4% przestało w ogóle odczuwać jakiekolwiek objawy[8].

Wyciszający trans

Części pacjentów pomaga hipnoza, podczas której ich organizm uczy się ignorować niechciane dźwięki i nie reagować na ich obecność, co znacząco zmniejsza rozdrażnienie u chorych oraz poprawia ich komfort życia.

Wypróbuj neurofeedback

Jego zadaniem jest nauczenie pacjenta, jak przejąć psychiczną kontrolę nad procesami zachodzącymi w ciele bez świadomości, w tym przypadku nad sposobem, w jaki mózg przetwarza bodźce dźwiękowe. Tę nową terapię z powodzeniem zastosowano w Polsce, w Zakładzie Audiologii Eksperymentalnej w Kajetanach pod Warszawą. Poddani terapii pacjenci potrafią już sami, przy pomocy odpowiednich technik, zmniejszyć intensywność i uciążliwość objawów nawet o 30%[9].

Poddaj się fizjoterapii

Jedną z przyczyn szumów usznych może być zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego i nieprawidłowości w układzie mięśniowo-powięziowym. Dlatego czasami konieczna jest pomoc fizjoterapeuty, który stosując odpowiednie techniki – najczęściej jest to terapia punktów spustowych (TrP), masaż tkanek głębokich, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe

REKLAMA

Gabinet Bioenergoterapii Centrum Uzdrawiania Drezdenko C.U.D.
zaprasza na wyjątkową terapię – bez działań ubocznych –
i na odległość **urządzeniem QUANTEC** oraz na terapię w gabinecie
najnowocześniejszym urządzeniem **biorezonansu z BIOFEEDBACKiem**
SCIO-THETA (możliwe również terapie na odległość)

CUD QUANTEC
Centrum Uzdrawiania Drezdenko

Szczególnie polecam terapie na dolegliwości:
układu oddechowego (płuca, oskrzela, zatoki),
astma, alergie, na choroby stawów, kręgosłupa,
schorzenia jelit i układu trawienia, uszu,
neurologiczne i wiele innych.
Oba urządzenia mają wyjątkowo pozytywne działanie
na depresję, nerwice i nerwowość.
Możliwe terapie Quantec-iem dla psów i kotów.

mgr ANNA SCHULZ
tel. +48 506 665 013, hanilucy57@gmail.com
www.cud-quantec.pl

RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl dc5f28b688

Części pacjentów pomaga hipnoza, podczas której ich organizm uczy się ignorować niechciane dźwięki i nie reagować na ich obecność, co znacząco zmniejsza rozdrażnienie oraz poprawia ich komfort życia

i terapia czaszkowo-krzyżowa – przywróci prawidłowe wzajemne ustawienie tkanek i kręgosłupa oraz napięcie tkanek miękkich. U niektórych pacjentów problem z szumami może nasilać się wskutek nieprawidłowego napięcia w stawie skroniowo-żuchwowym – wtedy konieczna jest pomoc stomatologa, który zaleci noszenie specjalnej szyny relaksacyjnej na zębach lub aparatu przywracającego prawidłowe ustawienie szczęki w stosunku do żuchwy[10].

Wypróbuj suplementy

Czasami szumy uszne wiążą się z niedoborami cynku, magnezu i potasu. Dlatego wykonaj testy potu lub badanie włosa, co pozwoli wiarygodnie ocenić poziom tych pierwiastków w organizmie. Według jednego z badań te dolegliwości pojawiające się u osób starszych są najczęściej związane z niedoborem cynku[11]. Jak dowodzą naukowcy, podawanie suplementów zawierających ten pierwiastek osobom starszym, u których jego poziom był w dolnej granicy normy, złagodziło objawy szumów usznych, a u $^1/_3$ z nich zmniejszyło ubytki słuchu związane z wiekiem[12].

Warto też zaopatrzyć się w suplementy z koenzymem Q10 lub wprowadzić do diety jego naturalne źródła, takie jak mięso wołowe i wieprzowe, podroby, tłuste ryby i oleje roślinne. Substancja ta jest silnym antyoksydantem. Taką funkcję spełniają również witaminy A, C i E – jeśli zatem Twoja dieta nie obfituje w warzywa, owoce i naturalne oleje, sięgnij po suplementy. Warto to uczynić, gdyż wytwarzanie wolnych rodników nasila się w stresie, nie tylko tym psychicznym. Silnymi stresorami dla naszego organizmu są także hałas i niedotlenienie[13].

Do powstawania tego problemu przyczynia się także niedobór witaminy B12, dlatego w codziennym menu powinny się znaleźć podroby, owoce morza, jaja i nabiał. Witamina ta jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania komórek nerwowych i komórek narządów zmysłów, w tym komórek słuchowych w ślimaku, a jej niedobory niekorzystnie odbijają się na mikrokrążeniu. W badaniach dowiedziono, że przyjmowanie suplementów z witaminą B12 znacząco poprawia stan pacjentów uskarżających się na dzwonienie w uszach. Niektórzy naukowcy pokusili się nawet o wysnucie tezy, iż szumy uszne są jednym z objawów jej niedoboru, jednak badania w tym zakresie nadal trwają[14].

Do prawidłowego działania zmysł słuchu potrzebuje także cynku i – podobnie jak w przypadku witaminy B12 – u osób cierpiących na szumy uszne, diagnozuje się niski poziom tego pierwiastka. Zatem do Twojej diety powinny trafić owoce morza, żółte sery, kasza gryczana, jaja i pestki dyni lub odpowiednie suplementy[15].

Z kolei magnez, który znajduje się w produktach pełnoziarnistych, orzechach i kakao jest niezbędny m.in. do prawidłowego przekazywania impulsów nerwowych do centralnego układu nerwowego[16]. Natomiast kwas alfa liponowy wspiera regenerację komórek słuchowych. Znajdziesz go m. in. w brokułach, szpinaku, brukselce i groszku[13].

Sięgnij po Ginkgo biloba

Miłorząb dwuklapowy, nazywany też japońskim, to lider w naturalnym leczeniu szumów usznych. Poprawia ukrwienie tkanek poprzez rozszerzanie naczyń włosowatych i rozrzedzenie krwi, dzięki czemu łatwiej dociera ona do najmniejszych włośniczek. Ekstrakt z rośliny niszczy też szkodliwe wolne rodniki tlenowe. Na pierwsze efekty trzeba jednak poczekać ok. miesiąca.

Daj sobie pomóc

Ważnym elementem terapii szumów usznych jest pomoc psychologa lub psychiatry. Intensywne objawy mogą bowiem dezorganizować życie codzienne, niekorzystnie wpływać na relacje międzyludzkie, uniemożliwiać skupienie i podjęcie pracy oraz

eprasa.pl dc5f28b688

NOWOŚĆ

Odczarować menopauzę, czyli praktyczny poradnik dla kobiet w każdym wieku!
Na ponad 120 stronach wyjaśniamy m.in. komu pomoże hormonalna terapia zastępcza (HTZ), co pokona mgłę umysłową i kłopoty z pamięcią, które ćwiczenia fizyczne i produkty spożywcze sprzyjają utrzymaniu zdrowia i witalności, jak wzmocnić kości i uniknąć osteoporozy, zwalczać uderzenia gorąca, przesypiać na nowo całe noce, odzyskać libido w sypialni i dobre samopoczucie na co dzień oraz opóźnić procesy starzenia skóry i wypadanie włosów.

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl dc5f28b688

U niektórych pacjentów szumy uszne mogą nasilać się wskutek nieprawidłowego napięcia w stawie skroniowo-żuchwowym – wtedy konieczna jest pomoc stomatologa, który zaleci noszenie specjalnej szyny relaksacyjnej na zębach lub aparatu przywracającego prawidłowe ustawienie szczęki w stosunku do żuchwy

utrudniać zasypianie. Wielu chorych popada w depresję, zaczyna odczuwać lęki, a nawet przejawia objawy chorób psychicznych. Udokumentowano nawet przypadki targnięcia się na swoje życie. Nic dziwnego, skoro wielu z nich doświadcza wykluczenia społecznego i jest skrajnie umęczonych ciągłą deprywacją snu oraz nieustępującymi objawami. Dlatego koniecznie skorzystaj z pomocy psychologa, który pomoże Ci uporać się z frustracją i trudnościami, zanim Cię one przerosną. Psychoterapia pomaga opanować objawy i obniżyć ich natężenie oraz zmniejsza pobudzenie układu nerwowego, zmęczonego ciągłymi bodźcami dźwiękowymi, a to znacząco poprawia komfort życia. W niektórych przypadkach konieczna okazuje się pomoc psychiatry i przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych, uspokajających lub przeciwdrgawkowych. Jest to konieczne szczególnie w przypadku pacjentów, u których dolegliwości te są wynikiem nieprawidłowości w ośrodkowym układzie nerwowym.

Cellulit

Pytanie: Mam 29 lat i nie mogę się pozbyć cellulitu, który jest niechlubną pamiątką po tym, jak w ciąży mocno przybrałam na wadze. Mimo że po porodzie wróciłam do prawidłowej wagi, to skórka pomarańczowa na udach została. Co mogę zrobić, żeby się jej pozbyć? Czy istnieją na to jakieś skuteczne sposoby?

Odpowiedź: Choć problem cellulitu jest powszechny – dotyczy nawet 90% kobiet – to wciąż stanowi trudny orzech do zgryzienia dla medyków, dietetyków i kosmetologów. Nieestetyczne zmiany pokrywają okolice ud, bioder, kolan, pośladków i ramion. Ciało w tych miejscach staje się nierówne i pofałdowane – i wyglądem przypomina powiększoną skórkę pomarańczy (stąd potoczna nazwa). Zazwyczaj jest to po prostu defekt kosmetyczny, jednak czasami cellulit może być objawem choroby, np. niewydolności żylnej lub zakrzepicy. Co gorsza, czasem może też powodować dolegliwości bólowe.

Jak już wspomniałem, nad problem skórki pomarańczowej pochylają się przedstawiciele co najmniej 3 dziedzin. Znaleźli więc dla niej swoje fachowo brzmiące nazwy: lipodystrofia typu kobiecego, liposkleroza czy guzkowe twardniejące zwyrodnienie tłuszczowe[1].

Jednak bez względu na imię, jakie otrzymał cellulit, brutalna prawda jest taka, że nadal nie wiemy, co go powoduje.

Faktycznie pojawia się najczęściej u kobiet w ciąży, w okresie dojrzewania przyjmujących leki antykoncepcyjne czy hormonalne, jak również w okresie menopauzy[2]. Co wskazuje na jego związek z zaburzeniami gospodarki hormonalnej.

Po latach badań i obserwacji mikroskopowych wykazano, że za zmianę struktury skóry odpowiada nie stan zapalny (jak początkowo sądzono), a zwyrodnienie tkanki podskórnej o charakterze obrzękowo-włókniejącym[3]. Powoduje je wiele czynników, które ze względu na budowę tkanki tłuszczowej i łącznej bardziej oddziałują na kobiety. Szczególną uwagę zwraca się na tryb życia: małą aktywność fizyczną, palenie papierosów, stres czy nieprawidłową dietę.

Warto przy tym wspomnieć, że w literaturze przedmiotu podkreśla się, iż nadmiar kilogramów nie ma wpływu na rozwój tej przypadłości. Skórka pomarańczowa pojawia się również u osób, które zawsze były szczupłe[4].

Badacze coraz częściej biorą pod uwagę wpływ czynników genetycznych na jej rozwój. Odkryli oni silny związek między wariantami genu kodującego ACE (enzym konwertazy angiotensyny) a umiarkowanymi lub ciężkimi przypadkami cellulitu.

ACE odgrywa ważną rolę w układzie regulującym ciśnienie krwi i bilans wodny. Odpowiada on za przekształcenie angiotensyny I w angiotensynę II, która powoduje kurczenie

eprasa.pl dc5f28b688

się drobnych naczyń tętniczych i wzrost ciśnienia krwi, a także reguluje przepływ krwi w podskórnej tkance tłuszczowej, co może wyjaśniać jej związek z powstawaniem skórki pomarańczowej[5].

Każdy człowiek ma 2 kopie genu ACE, a w każdej z nich może znaleźć się allel D lub I. Okazuje się, że ten pierwszy powoduje znaczny wzrost poziomu enzymu ACE[6]. Badanie genotypu ACE u 400 włoskich pacjentek (z których 200 miało cellulit co najmniej 2 stopnia, a 200 – stopnia 0) wykazało, że osoby z co najmniej jedną kopią z allelem D mają większe ryzyko rozwoju umiarkowanego lub ciężkiego cellulitu[7]. Prawdopodobieństwo, że u kobiet tych rozwinie się umiarkowany lub ciężki cellulit, oceniono na blisko 70%.

Naukowcy zdefiniowali 2 rodzaje cellulitu: twardy, inaczej wodny, występujący głównie u pań, których masa ciała nie zmieniła się w ostatnim czasie, oraz miękki, tłuszczowy, spotykany u osób mało aktywnych, które straciły na wadze. Pierwszy rodzaj przypomina tkankę mięśniową, jest tak samo widoczny niezależnie od pozycji ciała, często towarzyszą mu rozstępy. Drugi natomiast zajmuje większą powierzchnię, tkanka podskórna jest wyraźnie pofałdowana i obrzmiała. Wiąże się z wiotkością tkanki mięśniowej i jej słabym napięciem[8].

W zależności od zaawansowania zmian patologicznych w skórze wyróżniamy 4 stopnie cellulitu: lekki (0), średniozaawansowany (1), zaawansowany (3) i ciężki (3). O ile w przypadku 3 pierwszych jego postaci zaleca się jedynie działania zapobiegające jego rozprzestrzenianiu się, o tyle przy zaawansowanym stadium wskazane jest systematyczne i wielotorowe leczenie, obejmujące zarówno wzmocnienie naczyń krwionośnych, poprawę krążenia, jak i ograniczenie aktywności wolnych rodników oraz wygaszenie stanów zapalnych[9]. Ważne jest przy tym pobudzenie procesów lipolitycznych, działanie przeciwobrzękowe oraz aktywowanie przepływu limfy i krwi.

Choć mechanizm rozwoju cellulitu nie został jednoznacznie określony, eksperci są zgodni co do tego, że zdecydowanie trudniej cofnąć nieestetyczne zmiany niż im zapobiegać. Dlatego zalecają przede wszystkim eliminację czynników ryzyka. Stosowanie się do kliku prostych zaleceń pomoże zapobiec wystąpieniu lub pogłębianiu się skórki pomarańczowej.

Zadbaj o prawidłowe nawodnienie

Woda pomaga oczyścić organizm z toksyn i dostarcza mu niezbędne mikroelementy. Codziennie pij 2-3 l niskozmineralizowanej niegazowanej wody, herbat owocowych lub świeżych soków warzywnych. Ilość ta pozwoli na wypłukanie toksyn z organizmu. Wskazane jest zmniejszenie spożycia mocnej czarnej herbaty, kawy i innych napojów zawierających kofeinę.

Zmień jadłospis

Regularne posiłki (najlepiej 5 razy dziennie) usprawniają metabolizm i ograniczają odkładanie się tkanki tłuszczowej, a unikanie soli zapobiega zatrzymywaniu wody w organizmie. Zamiast słodyczy, tłustych dań, wypieków (i nie tylko!) z białej mąki oraz wysokoprzetworzonych potraw pełnych sztucznych barwników, oraz konserwantów wybieraj warzywa i owoce, produkty wielozbożowe (chleb najlepiej razowy, brązowy ryż, razowy makaron, kasze), oleje roślinne, orzechy oraz nasiona dyni lub słonecznika. Odpowiednia dieta sprzyja prawidłowemu trawieniu i nie powoduje zaparć, które są jednym z czynników predysponującymi do powstawania lipodystrofii.

Trzymaj balans

Bardzo istotne jest zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Tymczasem, by ją zaburzyć, wystarczy, że:

- pijesz więcej niż 3 kawy dziennie;
- pijesz zbyt dużo słodzonych napojów gazowanych;
- jesz czerwone mięso, wędliny oraz podroby częściej niż 3 razy w tygodniu;
- spożywasz proteiny zwierzęce każdego dnia, a nawet kilka razy dziennie;
- nie jesz warzyw w 2 głównych posiłkach dnia ani nie spożywasz owoców;
- w Twoim dziennym menu jest ponad 50 g cukru rafinowanego lub słodyczy;
- wypalasz ponad 5 papierosów dziennie[10].

Sięgnij po te suplementy

Udowodniono, że niektóre pierwiastki podawane doustnie wpływają korzystnie na równowagę kwasowo-zasadową czy gospodarkę hormonalną i wodno-elektrolitową organizmu[11], a poprzez to na kondycję skóry. Ponadto są one ważne dla utrzymania jej struktury i wyglądu.

Chrom jest niezbędny w metabolizmie lipidów, węglowodanów oraz białek. Wpływa również na działanie insuliny – regulatora lipogenezy i lipolizy.

Cynk pomaga w usuwaniu skutków stresu oksydacyjnego, wchodzi w skład enzymatycznych przeciwutleniaczy, bierze udział w metabolizmie kwasów tłuszczowych, usprawnia odnowę skóry oraz wzmacnia jej strukturę.

Krzem to jeden z budulców szkieletu strukturalnego tkanki łącznej.

Magnez bierze udział w tworzeniu oraz rozpadzie związków, których dostępność wpływa na tempo procesów lipolitycznych w tkance podskórnej.

Wapń wspomaga prawidłową pracę mięśni, trawienie tłuszczów poprzez zmniejszanie ich wchłaniania w jelicie, ponadto uczestniczy w reakcjach enzymatycznych ważnych w procesach metabolizmu.

Ziołowe składniki

Rynek preparatów antycellulitowych jest bardzo szeroki, co niestety nie idzie

eprasa.pl dc5f28b688

Algi są źródłem fitosteroli, które działają przeciwutleniająco, stymulują odnowę tkanki łącznej, a także wpływają na jędrność skóry poprzez aktywację syntezy elastyny i kolagenu

w parze z ich skutecznością. Jeśli sięgasz po tego typu kosmetyki, wybieraj te, które zawierają wyciągi roślinne bogate we flawonoidy, saponiny i garbniki. Substancje te uszczelniają śródbłonek naczyń oraz poprawiają przepływ krwi i limfy. Pozwala to zapobiegać przedostawaniu się płynu do przestrzeni międzykomórkowych i tworzeniu się obrzęków.

Właściwości takie wykazują m.in. bluszcz pospolity, kasztanowiec zwyczajny, mniszek lekarski, arnika górska, miłorząb japoński, rumianek pospolity, skrzyp polny czy nagietek lekarski[12].

Algi

To jedne z najbogatszych w składniki biologicznie aktywne surowców naturalnych. W profilaktyce cellulitu największą rolę odgrywają glony z gatunku *Laminaria digitat*, *Coralloid*, *Lithothaminions* oraz *Fucus vesiculosus*. Często wykorzystywane są one w preparatach nawilżających i antycellulitowych. Alginiany i fukany zawarte w wodorostach poprawiają ukrwienie skóry, przyspieszają gojenie ran, aktywują wytwarzanie kolagenu oraz proliferację fibroblastów. Algi są również źródłem fitosteroli, które działają przeciwutleniająco, stymulują odnowę tkanki łącznej, a także wpływają na jędrność skóry poprzez aktywację syntezy elastyny i kolagenu[13].

Wonne olejki

Niektóre z nich mają właściwości przeciwcellulitowe i stosuje się je często jako środki ujędrniające skórę. Olejki cynamonowy, kolendrowy oraz z kopru włoskiego poprawiają jej napięcie i pobudzają mikrokrążenie, z kolei imbirowy i pomarańczowy działają rozgrzewająco.

Olejek cyprysowy ma pozytywny wpływ na gospodarkę wodno-tłuszczową i system krążenia, działa przeciwdrobnoustrojowo i przeciwbólowo[14]. Można stosować go w postaci kompresów, kąpieli oraz do masażu. Z kolei olejek jałowcowy reguluje gospodarkę wodną w organizmie. Z tego względu jest przydatny w terapii cellulitu i otyłości[15]. Działa też ściągająco i zmniejsza skórne rozstępy.

Zafunduj sobie masaż

Regularne masowanie miejsc zagrożonych cellulitem pobudza przepływ krwi i limfy oraz usuwa martwy naskórek. Efektem jest zmniejszenie nierównomiernego ułożenia tkanki tłuszczowej oraz podskórnych nierówności powstałych przez zaburzenia tkanki łącznej. W połączeniu z użyciem preparatów przyśpieszających spalanie tłuszczu masaż przynosi jeszcze lepsze efekty, ponieważ skóra ulega rozgrzaniu i lepiej wchłania substancje czynne zawarte w kosmetykach[16].

Wejdź pod natrysk

Z kolei polewanie naprzemiennie ciepłą i zimną wodą pozwala zachować jędrność i elastyczność skóry. Pamiętaj przy tym, by zawsze kończyć zimną wodą. Podczas kąpieli warto używać szorstkiej gąbki, szczotki lub rękawicy z trawy morskiej. Dostępne są również gumowe szczotki, które stosuje się do wmasowywania preparatów przeciwdziałających powstawaniu skórki pomarańczowej.

Zrób peeling

W redukcji cellulitu pomocne okazuje się również mechaniczne złuszczanie naskórka, po którym skóra nabiera świeżego i zdrowego wyglądu oraz jest lepiej ukrwiona i dotleniona[17]. Peeling wykonuj 2 razy w tygodniu, najlepiej z użyciem naturalnych składników – takich jak zmielone ziarna kawy czy sól.

Nawilżaj ciało

W pielęgnacji skóry należy również pamiętać o jej systematycznym nawilżaniu. Pomoże to ją ujędrnić oraz zwiększy napięcie tkanek, co w efekcie poprawi wygląd skóry objętej cellulitem. Składnikami nawilżającymi są kwas hialuronowy, kolagen i elastyna, kwas mlekowy (o stężeniu do 10%), sorbitol, pantenol. cyklometikon, dimetikon, glikol propylenowy oraz gliceryna. Kosmetyki zawierające wymienione związki najlepiej nakładać po uprzednim masażu lub peelingu. Dzięki temu zostaje złuszczony zrogowaciały naskórek, co ułatwi ich wchłanianie i penetrację składników aktywnych[18].

Chemiczne uderzenie

Istotną grupą składników w produktach antycellulitowych są związki

eprasa.pl dc5f28b688

o działaniu lipolitycznym (czyli ułatwiające rozkład tłuszczów do wolnych kwasów tłuszczowych) oraz zapobiegające zwyrodnieniu tkanki skórnej.

Kofeina hamuje oraz zmniejsza cellulit, ponieważ wykazuje aktywność lipolityczną w komórkach tłuszczowych, a także pozytywnie wpływa na krążenie krwi. Łatwo przenika przy tym przez naskórek[19].

Wyciąg z nostrzyka żółtego i rutyny usprawnia mikrokrążenie i odpływ limfy. Kumaryna zawarta w wyciągu redukuje przepuszczalność naczyń. Jest antyoksydantem, który ogranicza przewlekłe zapalenia. Rutyna natomiast uwalniania histaminę, ogranicza procesy zapalne, zmniejsza przepuszczalność i kurczliwość naczyń. Wzmaga również syntezę kolagenu w ścianie naczyniowej. Połączenie tych substancji działa przeciwobrzękowo[20].

Witamina A w postaci retinolu oraz pochodnych reguluje proces keratynizacji, przyspiesza odnowę naskórka, ogranicza rozrost tkanki tłuszczowej oraz wzmacnia włókna kolagenowe. W ten sposób poprawia kondycję skóry i skutecznie przeciwdziała powstawaniu zmian cellulitowych[21].

L-karnityna w preparatach antycellulitowych wykorzystywana jest ze względu na zdolność regulowania poziomu lipidów poprzez nasilanie procesów spalania kwasów tłuszczowych[22].

Mezoterapia igłowa

W obszar miejsc chorobowo zmienionych wstrzykuje się indywidualnie przygotowaną mieszaninę substancji lipolitycznych, regenerujących, odżywiających, przeciwutleniających (np. krzemionki, kofeiny i wyciągu z liści karczocha)[23]. Zabieg zalecany jest szczególnie u osób mających zaawansowany cellulit. Aby przyniósł pożądane efekty, należy jednak równocześnie wprowadzić działania profilaktyczne (dieta, suplementacja i aktywność fizyczna) oraz zabiegi fizykalne, np. masaż.

Karboksyterapia

Podstawą tej metody leczenia cellulitu, jest wykorzystanie właściwości dwutlenku węgla. W sposób mechaniczny uszkadza on komórki tłuszczowe, poprawia krążenie, rozszerza naczynia, dotlenia skórę, a także nasila produkcję kolagenu i poprawia elastyczność. Zabieg jest całkowicie nieinwazyjny. Dwutlenek węgla podawany jest igłą o bardzo małej średnicy do tkanki podskórnej przy pomocy specjalnej głowicy, co nie wymaga znieczulenia[24].

Mezoterapia bezigłowa

Metoda ta polega na wprowadzeniu w głąb skóry substancji bez naruszenia jej ciągłości. Jej działanie polega na przenikaniu substancji czynnych zawartych w żelu z zastosowaniem impulsów elektrycznych, fonoforezy, drenażu limfatycznego i lasera biostymulującego. Wykorzystuje się w niej właściwości lasera do pobudzenia procesów naprawczych w komórkach (przygotowanie do zabiegu), następnie impulsy elektryczne wzmagają transport komórkowy, rozszerzając odpowiednie ujścia gruczołowe, a drenaż wspomaga układ chłonny w pozbywaniu się toksyn i wpływa na poprawę zdolności skóry do regeneracji. Zabiegu nie wolno stosować u osób ze schorzeniami nowotworowymi, padaczką, stwardnieniem rozsianym, zapaleniem żył i naczyń chłonnych, chorobami tarczycy, infekcją oraz z wszczepionym rozrusznikiem serca, implantami metalowymi, spiralą domaciczną, a także u kobiet w ciąży[25].

Ruch pobudza układ limfatyczny oraz stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, a poza tym zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej, która sprzyja zaostrzaniu się cellulitu (dlatego też problem pojawia się w miejscach jej nadmiernego gromadzenia)

Fala uderzeniowa

Badacze sprawdzili, jak metoda ta wpływa na strukturę kolagenu w miejscach dotkniętych lipodystrofią różnego stopnia. W eksperymencie uczestniczyło 21 kobiet w wieku 20-60 lat, u których zabieg fali uderzeniowej stosowano 2 razy w tygodniu przez 1,5 miesiąca. Okazało się, że u większości z nich doszło do przemodelowania włókien kolagenowych skóry, co wpłynęło na redukcję cellulitu[26].

Lipoliza laserowa

To zabieg niechirurgiczny, podobny do liposukcji, ale wykonywany na mniejszym obszarze (np. na brzuchu). Przez małe nacięcia w skórze wprowadzane są światłowody w celu transmitowania energii do tkanki podskór-

eprasa.pl dc5f28b688

W obszar miejsc chorobowo zmienionych wstrzykuje się indywidualnie przygotowaną mieszaninę substancji lipolitycznych, regenerujących, odżywiających, przeciwutleniających (np. krzemionki, kofeiny i wyciągu z liści karczocha). Zabieg zalecany u osób mających zaawansowany cellulit.

nej. Celem lipolizy jest leczenie ograniczonych nagromadzeń tkanki tłuszczowej oraz zwiększenie napięcia skóry. Pomimo że zabieg ten jest polecany do walki z cellulitem, w praktyce może się okazać nieskuteczny, gdyż został stworzony przede wszystkim do odsysania tłuszczu[27].

Masaż podciśnieniowy

Nie tylko usuwa cellulit, ale też ujędrnia skórę, modeluje sylwetkę (likwidując poduszeczki tłuszczowe) i zmniejsza retencję wody. A wszystko to za pomocą 2 sterowanych mechanicznie rolek ulokowanych w hermetycznej komorze, w połączeniu z podciśnieniem. Endermologia – bo tak również określa się ten zabieg – polega na zwinięciu w fałd konkretnego obszaru skóry przez pierwszą rolkę, a następnie rozwinięciu go przez drugą. Zabieg trwa 30-60 min. Zalecana częstotliwość wykonywania to 2-3 razy w tygodniu, a następnie 1-2 razy w miesiącu. Bezpośredni efekt to pobudzenie komórek skóry właściwej, zwiększenie syntezy kolagenu i elastyny oraz usprawnienie przepływu chłonki i działanie przeciwobrzękowe[28].

Ultradźwięki

Wibracje o wysokiej częstotliwości powodują rozszerzenie naczyń i wpływają na zmiany temperatury, co ułatwia penetrację leków w głąb tkanek. Ultradźwięki oddziałują na tkankę podskórną, powodując uszkodzenie błon komórkowych adipocytów (komórek tłuszczowych) i uwolnienie zmagazynowanego w nich tłuszczu. Aby zabieg był skuteczny, powinna towarzyszyć mu dieta niskokaloryczna, gdyż w przeciwnym razie tłuszcz zostanie z powrotem skumulowany w tkance podskórnej[29].

Presoterapia

Terapia uciskowa wykonywana jest za pomocą masażu pneumatycznego. Ucisk tkanek wykonywany zgodnie z kierunkiem przepływu krwi pobudza odpływ żylny. Zabieg ten stosowany do leczenia obrzęków limfatycznych, żylnych lub mieszanych w obrębie kończyn, stanowi jeden ze skuteczniejszych sposobów zwalczania cellulitu[9].

BIBLIOGRAFIA

SZUMY USZNE

1. Stoddard A. Manual of Osteopathic Practice. London: Hutchinson & Co, 1974: 230
2. Medycyna Ogólna, 2008, 14 (XLIII), 4
3. The Journal of Family Practice 2010;59(7):389-93
4. Int Tinnitus J, 2004; 10: 24-30
5. Ann Otol Rhinol Laryngol, 1981; 90: 615-8
6. Int Tinnitus J, 2007; 13: 143-9
7. Braz J Otorhinolaryngol, 2006; 72: 182-6; Braz J Otorhinolaryngol, 2007;73: 599-607
8. Adv Otorhinolaryngol. 1998;54: 86-99
9. https://slysze.ifps.org.pl/nowatorska-terapia-szumow-usznych-za-pomoca-neurofeedbacku-w-kajetanach/
10. Front Neurosci. 2016;10: 545
11. Prog Brain Res, 2007; 166: 279-85
12. Am J Otol, 1989; 10: 156-60
13. Nutrients. 2019 Dec; 11(12): 3037
14. Noise Health. 2016; 18(81): 93-97
15. Auris Nasus Larynx. 2003;30 Suppl: S25-8
16. Int Tinnitus J. 2011;16(2): 168-73

CELLULIT

1. Derm Estet 2006; 3 (44): 132-8
2. Pol J Cosmetol 2014; 17: 179-84
3. Derm Estet 2011; 1 (72): 29-31
4. J Dtsch Dermatol Ges 2012; 10:553-8
5. J Physiol 2006; 571: 451-60
6. Hypertension 1997; 29: 165-70
7. J Euro Acad Dermatol Venereol 2010; Epub
8. Probl Hig Epidemiol 2008, 89(4): 487-91
9. Cabines 2010; 38: 34-6
10. Dermatologia i Uroda. 2007, 3-4
11. Int J Cosmet Sci 2006; 28: 175-90; Panacea 2012; 4: 20-2; Post Fitoter 2015; 16(2): 96-101
12. Panacea 2007; 2 (19): 20-2
13. Post Fitoter 2009; 3: 168-74
14. Panacea 2012;4: 20-2; Lis A. Najcenniejsze olejki eteryczne. Część II. Monografie Politechniki Łódzkiej, Łódź 2013; s. 43
15. Góra J, Lis A. Najcenniejsze olejki eteryczne. Wyd. UMK, Toruń 2007; s. 121
16. Cabines luty-marzec 2010: 34
17. J. Dylewska-Grzelakowska, Kosmetyka stosowana, WSIP, Warszawa 2010
18. Derm Estet. 2002, 2 (19), 90-1
19. Probl Hig Epidemiol 2012; 93(1): 14-20; J Cosmet Dermatol 2008; 7(1): 23-9 Int J Cosmet Sci 2011; 33(6): 519-26; Pol J Cosmetol 2011; 14(4): 238-44
20. Hygeia Public Health 2014, 49(3): 425-30
21. J Cosmet Laser Ther 2012; 14(2): 50-8; Probl Hig Epidemiol 2010; 91(3): 352-6 Clin Interv Aging 2007; 2(4): 623-30
22. Int J Cosmet Sci 2011; 33(6): 519-26; Pol J Cosmetol 2011; 14(4): 238-44
23. Prz Dermatol. 2009; 96: 212-25
24. Adamski Z., Kaszuba A.: Dermatologia dla kosmetologów. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010
25. Głowacka A. Mezoterapia bezigłowa. [w:] Aparatura kosmetyczna i metodyka zabiegów. Wróblewska I, Maj J, Chilicka-Jasionowska K (red). PMWSZ, Opole 2013
26. Clin Interv Aging 2007; 2(4): 623-30
27. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2014, 60, 1, 29-38
28. Cabines. 2013; 61:34-39; Studia Med 2010, 19: 7-11
29. Derm Estet. 2002, 1 (18), 4-10
30. Ciupińska M, Noszczyk M. Lipodystrofia – cellulit. [W:] Noszczyk M (red.). Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska, PZWL, Warszawa 2010; s. 192
31. Kaniewska M.: Kosmetologia. Podstawy. WSiP, Warszawa 2011, 186-93
32. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2011; 25(9): 1116-7

eprasa.pl dc5f28b688

Aktywność fizyczna

Niestety, żadne zabiegi i kosmetyki nie przyniosą taki efektów, jakie możesz uzyskać za darmo sama – wystarczy regularny wysiłek fizyczny. Ruch bardzo korzystnie wpływa na stan skóry oraz działa również jak wysoko specjalistyczna metoda leczenia. Zgrubiałą podskómą tkankę tłuszczową od mięśni oddziela zaledwie cienka powłoka (powięź). Jeśli poprawia się ukrwienie mięśni, to wpływa to również na przepływ krwi w tkance tłuszczowej. Im lepiej ukrwione są mięśnie, tym wyższa jest redukcja umiejscowionego nad nimi tłuszczu. Natomiast im mięśnie stają się silniejsze, tym cieńsza jest warstwa pokrywającej je tkanki tłuszczowej. Systematyczne ćwiczenia fizyczne, usprawniają krążenie krwi i limfy, dotlenione zostają komórki, organizm pozbywa się toksyn, następuje wzrost napięcia mięśni poprawiających całość sylwetki. Ponadto stymulują one produkcję kolagenu i elastyny, a poza tym zapobiegają odkładaniu się tkanki tłuszczowej, która sprzyja zaostrzaniu się cellulitu (dlatego też problem pojawia się w miejscach jej nadmiernego gromadzenia)[30]. Regularna aktywność fizyczna ma jeszcze tę zaletę, że podnosi efektywność zabiegów kosmetycznych. Podstawą skuteczności wysiłku fizycznego jest systematyczność. Zalecane są ćwiczenia aerobowe w celu usprawnienia krążenia, takie jak aerobik, jazda na rowerze czy pływanie. Ćwicz 3 razy w tygodniu po 45 min.

Noś luźne ubrania

Choć wydaje się to nie mieć żadnego związku z powstawaniem skórki pomarańczowej, to jednak częste noszenie zbyt obcisłej odzieży oraz obuwia na wysokim obcasie może ograniczać prawidłowe krążenie krwi[31].

Zadbaj o dobry sen

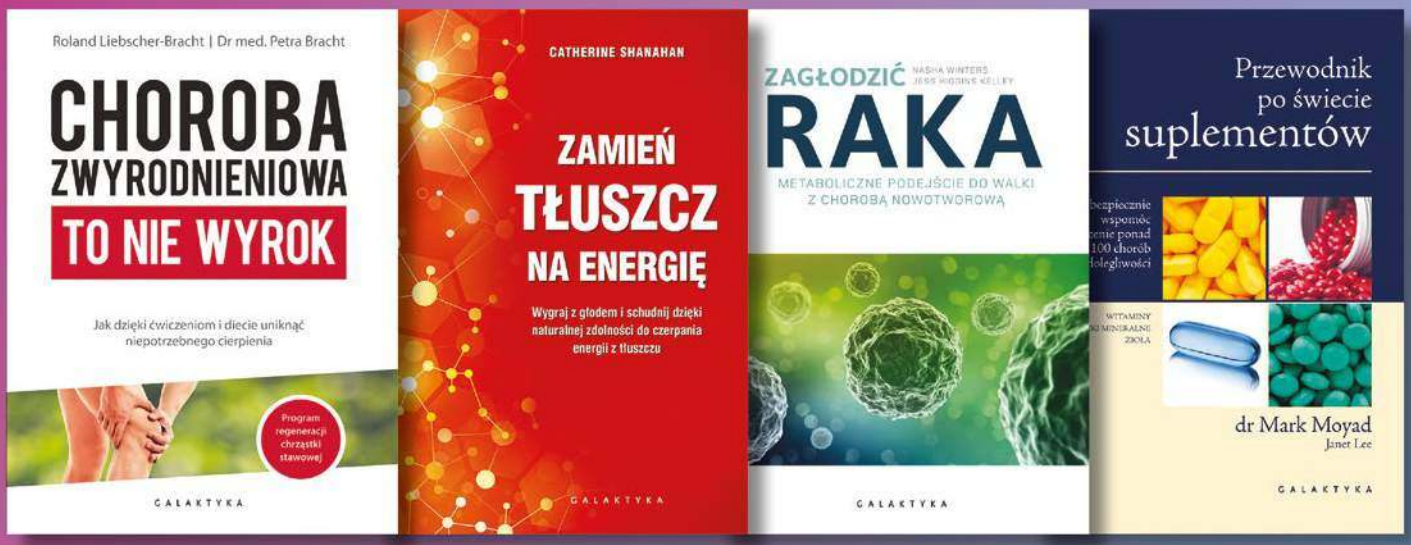
Poza zapewnieniem sobie minimum ruchu pamiętaj o wypoczynku. Powinny składać się nań: odpowiednia liczba godzin snu (6-8 godz.) oraz krótki relaks w ciągu dnia dla rozładowania bieżących stresów.

Rzuć to

Niestety, pewne rzeczy trzeba poświęcić, by odzyskać gładką skórę. Skończ z paleniem. Nałóg ten zmniejsza przepływ krwi w naczyniach krwionośnych oraz osłabia kolagen i tkankę łączną, zmniejszając elastyczność skóry. W efekcie powoduje to rozwój i zwiększenie widoczności cellulitu[32]. Porzuć też alkohol. Dowiedziono bowiem, że napoje wyskokowe przyczyniają się do powstawania skórki pomarańczowej. Unikaj długotrwałego przebywania w pozycji stojącej oraz długich gorących kąpieli. Zachowaj też umiar w opalaniu się.

REKLAMA

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSK
Z RABATEM DO 30%



ZOBACZ PEŁNĄ OFERTĘ – PONAD 500 TYTUŁÓW!
www.UlubionyKiosk.pl
eprasa.pl dc5f28b688

Wsparcie krążenia i poprawa glikemii dzięki berberynie

Xenico
Berberyna HCL Xenico
Cena: 44,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Berberyna, substancja bioaktywna z grupy alkaloidów, pozyskiwana jest z korzenia berberysu (*Berberis aristata*). Wspiera ona utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, co z kolei przyczynia się do poprawy krążenia. Wpływa również na zwiększenie kontroli poziomu glukozy we krwi przez poprawę jej metabolizmu, a ponadto m.in. wspomaga zdrowie wątroby oraz wygląd skóry. Berberyna HCL Xenico to najwyższej jakości 100% naturalny produkt zawierający 400 mg ekstraktu z korzenia berberysu.

Na obniżenie cholesterolu i glukozy

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34,50 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

Zdrowe kości i lepsza odporność

Xenico
Menachinox® K2 + D3
Cena: ok. 27 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Naturalna witamina K2 w preparacie Menachinox® K2 + D3 otrzymywana jest ze sfermentowanej soi Natto i pozyskana naturalnie w procesie biofermentacji, a witamina D3 – z lanoliny. Obie są rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, co sprzyja lepszemu przyswajaniu przez organizm. Duet K2 i D3 to wsparcie dla organizmu w utrzymywaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi i odpowiednim wchłanianiu tego pierwiastka oraz fosforu – dzięki czemu kości są zdrowe, a układ odpornościowy wzmocniony. Produkt jest odpowiedni dla diabetyków.

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 dc5f28b688

Naturalny sposób na przeziębienie

Singularis
Przeziębienie Andrographis
Paniculata Singularis®
Cena: ok 39,00 (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, to roślina, którą łatwo rozpoznać po jej bardzo gorzkim smaku. Zajmuje ważne miejsce w medycynie ludowej, gdzie stosowano ją już tysiące lat temu. Wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Regularna suplementacja pozwala na zyskanie nowej energii do życia i polepszenie samopoczucia. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety będzie jeszcze bardziej skuteczny.

Pierwszoligowe kwasy omega-3

Singularis
Naturalny olej z kryla antarktycznego
Singularis® Superior
Cena: ok. 42 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*, który żyje głównie w krystalicznie czystych wodach Oceanu Południowego. Te niewielkie organizmy, osiągające wagę do 2 g i długość ok. 6 cm, stanowią pożywienie morskich ptaków, wielorybów i fok. Olej z kryla jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i innych wartościowych substancji, korzystnych dla zdrowia organizmu. Preparat stanowi synergiczne połączenie NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w produkcie wspomagają prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu.

Łagodzenie objawów menopauzy

Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Doskonałe wyciszenie z olejkiem CBD

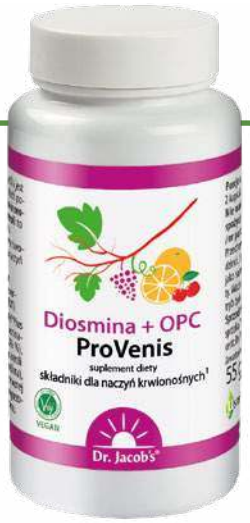
Singularis
Olej z Ekstraktem Konopi Włóknistych
Broad Spectrum 1500mg Singularis®
Cena: ok. 220 zł (10 ml)
www.singularis.com.pl

Olej CBD świetnie wycisza umysł, odpręża i relaksuje. Zawarty w nim kannabidiol to w 100% legalna i najważniejsza substancja aktywna konopi, o bardzo szerokim spektrum działania. Spośród wielu związków wykrytych w tej roślinie CBD posiada najsilniejsze właściwości zdrowotne. Kannabidiol w produkcie uzyskiwany jest przez ekstrakcję nadkrytyczną CO2 — metodę, którą cechuje wysoka efektywność, a także czystość i dbałość o środowisko. Dzięki niej substancje czynne z konopi nie tracą swoich cennych walorów.

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 dc5f28b688

Dla zdrowia naczyń i serca



Dr. Jacob's Medical
Diosmina + OPC ProVenis
Cena: ok. 99 zł (90 kaps., 45 porcji)
sklep.drjacobs.pl

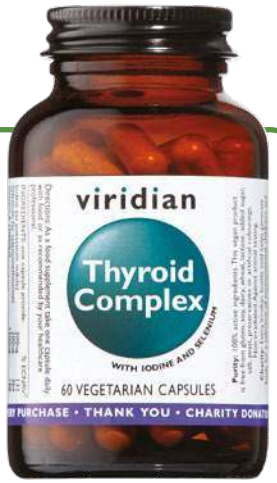
Diosmina + OPC ProVenis to specjalny kompleks diosminy o podwyższonej biodostępności, hesperydyny, flawonoidów, super antyutleniacza OPC oraz z kwercetyny i kemferolu. Zawiera także naturalną witaminę C. Składniki produktu wspomagają funkcjonowanie serca i układu krążenia oraz wytwarzanie kolagenu dla sprężystości naczyń krwionośnych. Chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i przedwczesnym starzeniem. Sprzyjają szczelności i sprężystości naczyń, co wspomaga prawidłowe krążenie krwi. Korzystnie wpływają na naczynia żylne, także w nogach i jelicie grubym.

Naturalne panaceum na szumy uszne

Energy
Audiron
Cena: 52 zł (30 ml)
www.produkty.energy

Preparat zawiera substancje aktywne z roślin, które wspierają zdrowie narządu słuchu, m.in. wyciągi z kasztanowca zwyczajnego, bodziszka cuchnącego, babki lancetowatej, żywokostu lekarskiego, olej rycynowy, a także olejki eteryczne (mirra, geranium) i witaminę E. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, ściągająco, przeciwutleniająco i przeciwgrzybiczo. Łagodzi ból ucha, koi podrażnioną śluzówkę i likwiduje świąd. Polecany jest w przypadku szumów usznych, zapalenia ucha i niedosłuchu u osób starszych, a także do codziennej higieny.

Kompleksowe wsparcie tarczycy



Viridian
Thyroid Tarczyca Kompleks + Jod 60 kapsułek
Cena: 139 zł (60 kapsułek)
www.biowitalni.pl

Viridian Thyroid Tarczyca Kompleks to suplement wspomagający tarczycę i dający jej pełną ochronę. Zawiera m.in. jod i selen niezbędne do funkcjonowania tarczycy oraz witaminy B1, B2 i B3, które zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia. Produkt został opracowany dla osób z niedoczynnością tarczycy. Nie zawiera substancji konserwujących, barwników i aromatów, a także składników pochodzenia zwierzęcego. Suplementy diety Viridian są nazywane etycznymi, ze względu na pochodzenie składników, proces produkcji oraz zawartość 100% aktywnych składników bez niepotrzebnych dodatków.

Ozon na trądzik i ŁZS

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 30 zł (100 ml), od 46 zł (200 ml), od 94 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.

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 dc5f28b688

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl dc5f28b688

Colostrum we wzmocnionej formule

G&G
Colostrum Plus Siara Bydlęca
Cena: 89 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Colostrum Plus to najwyższej jakości siara bydlęca wzmocniona dodatkowo pożytecznymi szczepami flory bakteryjnej: *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium*. Ma ona gwarantowany poziom 50% IgG i jest pozyskiwana od europejskich krów karmionych trawą w rodzinnych gospodarstwach bez zanieczyszczeń, z drobiazgową identyfikowalnością krowy. Zapewnia to najwyższą jakość na każdym etapie procesu produkcyjnego. Colostrum wzmacnia odporność organizmu i chroni przed bakteriami i wirusami.

Kompletne wsparcie mikrobiomu jelit

Holistic
Holistic Lactovitalis® pro
Cena: 138 zł (30 kaps.)
www.holistic-polska.pl, Ekspertlinia Holistic: +48 572 312 127

Opracowany w Szwecji synbiotyczny suplement zawiera 12 różnych szczepów bakterii, w tym bakterie kwasu mlekowego, *Lactobacillus rhamnosus* GG. Jedna kapsułka gwarantuje zawartość co najmniej 20 mld bakterii. Produkt opiera się na opatentowanej technologii, która chroni pożyteczne, lecz wrażliwe bakterie kwasu mlekowego na ich drodze do jelit, dzięki czemu ok. 90% z nich dociera tam nieuszkodzonych. Zawiera on również witaminę C, B2 oraz FOS (fruktooligosacharydy – pożywienie dla symbiotycznych bakterii). Opakowanie Activ Vial™ chroni roślinne kapsułki przed wilgocią.

W 30 dni do zdrowego stylu życia

Arbonne
30 Dni Do Zdrowego stylu ŻYCIA
Cena: 1885 zł (zestaw na 30 dni)
www.arbonne.com

Zestaw produktów spożywczych Arbonne został opracowany tak, aby pomóc Ci wyrobić zdrowe nawyki, nabrać energii, wspomóc programy kontroli wagi oraz dobre samopoczucie dzięki czystym, wegańskim składnikom. Celem programu jest pomoc we wskazaniu, które elementy codziennego odżywiania nie służą Twojemu dobremu samopoczuciu, oraz w odczytaniu komunikatów wysyłanych przez ciało. W skład zestawu wchodzą: GutHealth Wspomaganie układu pokarmowego, CleanTox Herbatka Ziołowa, EnergyFizz proszek musujący z żeń-szeniem oraz Shake proteinowy z białka grochu.

Aby móc swobodniej oddychać

Kobu Medical Solutions
Inhalator solny Saltpipe
(wyrób medyczny)
Cena: 79,99 zł
www.saltpipe.pl

Inhalator Saltpipe zawiera sól kamienną o właściwościach leczniczych. Wyselekcjonowana sól działa terapeutycznie u osób zmagających się z chorobami układu oddechowego. Pomaga oczyścić organizm z zalegającego w płucach i drogach oddechowych śluzu oraz zanieczyszczeń. Inhalacja przynosi ulgę w oddychaniu. Dodatkowo korzystnie wpływa na wydajność organizmu u osób uprawiających sport. Saltpipe zalecany jest przy objawach astmy, alergii oddechowej, uporczywego kaszlu, w tym kaszlu palacza, przeziębieniach, a także u osób narażonych na wdychanie zanieczyszczonego powietrza.

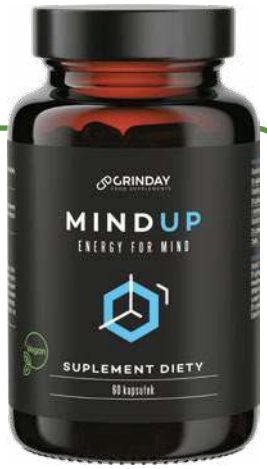
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu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

eprasa.pl dc5f28b688

Buduj swoją wytrzymałość na stres

Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

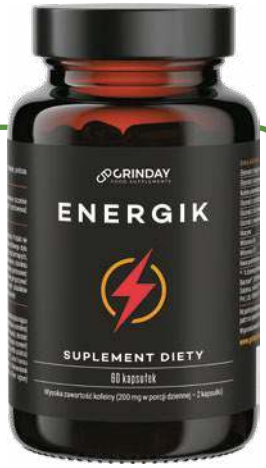
Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.



Zdrowo wspomagaj koncentrację

Grinday
Grinday Mind Up
Cena: 89,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Mind Up to kompilacja wyjątkowych składników: ashwagandhy, żeń-szenia koreańskiego i różeńca górskiego. Dzięki nim preparat wspiera pamięć i koncentrację oraz przyczynia się do poprawy ukrwienia mózgu, co wpływa na jego wydajność i szybkość reakcji. Produkt nie zawiera barwników i wypełniaczy oraz ma czysty skład. Zastosowano w nim opatentowany składnik: Ashwagandha KSM-66®. Idealny dla wegan.



Poczuj naturalną energię

Grinday
Grinday Energik
Cena: 109,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który powstał by naturalnie wesprzeć witalność ciała. Zawiera naturalną kofeinę, ekstrakty roślinne, w tym z witanii ospałej (ashwagandhy) i witaminy. Dzięki witaminie B6 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Wyciąg z bakopy drobnolistnej przyczynia się do poprawy pamięci i koncentracji, a witamina B12 – do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Preparat ma czysty skład, bez barwników oraz wypełniaczy. Grinday Energik zawiera opatentowane składniki: enXtra™, KSM-66®, Bacopin®, Centellin®, BioPerine®. Idealny dla wegan.

Wspieraj swoją odporność

Grinday
Grinday Imuno
Cena: 119,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który dzięki zawartości jeżówki purpurowej i cynku stymuluje wrodzoną odporność. Zawartość beta-glukanu, witaminy C i witaminy D wpływa na wrodzone mechanizmy obronne organizmu. Wyciąg z jeżówki wpływa łagodząco na jamę ustną, gardło i struny głosowe. Produkt o czystym składzie, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: beta-glukan M-Gard®, witamina D z alg Vita-algae®. Idealny dla wegan.

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 dc5f28b688

prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl dc5f28b688

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białystok

❑ Sklep zielarski FITO, ul. Ordonówny 1, tel. 85 651 22 06, http://fito.com.pl/

❑ Zioła Podlasia, ul. Ludwika Waryńskiego 3/5, tel. 603 882 838

❑ Zdrowie Rodzinne, ul. Bolesława Chrobrego 10A, tel. 790 617 611, https://www.zdrowierodzinne.pl/

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ ROLNIK EKOLOGICZNY Michał Zarzycki ul. Stefana Żeromskiego 64, 01-846 Warszawa tel. 505 028 953

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Magdalena Zienkiewicz /współpraca B2B/, magdalena.zienkiewicz@avt.pl, tel.: 22 257 84 22

eprasa.pl dc5f28b688

Zamów styczniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Cofnąć raka prostaty**
- **Temat numeru: Sen uzdrawia jelita?**
- **Choroby towarzyszące osteoporozie**
- **Powikłania po infekcjach**
- **Jedzenie pomoże wydłużyć życie**
- **Jak sobie radzić z… osłabieniem nerek chromaniem przestankowym**

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

AVT

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 12/2022
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 dc5f28b688

OSTRYŻ DŁUGI (*CURCUMA LONGA*)

Popularna na całym świecie roślina, potocznie zwana jest kurkumą. Znana od stuleci w tradycyjnej medycynie chińskiej, a do Europy trafiła w XIII w. dzięki Marco Polo. Wykorzystuje się ją jako przyprawę, ale wykazuje też liczne właściwości prozdrowotne, które znajdują potwierdzenie w badaniach.

BIBLIOGRAFIA

1. Pharm Biol. 2016, 54(12):2857-63; Chem Biol Interact. 2016, 244: 187-94
2. Mol Cell Biochem, 2011, 358: 53-60; Int. J Biochem Cell Biol., 2009, 41: 40-59
3. Int J Med Sci, 2013; 10: 337-81, Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 636053
4. J Clin Med. 2018, 7(10): 298; Ann Gastroenterol, 2020, 33(1): 53-58; Nutrients, 2020, 12(8): 2296
5. Phytomedicine, 2009, 16(12):1137-43
6. Foods. 2017 Oct; 6(10): 92
7. AAPS J, 2013, 15(1):195-218; Arthritis Res Ther, 2019, 21(1):179
8. BMC Complement Altern Med, 2019, 19: 252
9. Phytother Res, 2012, 26(11):1719-25
10. DOI=10.3389/fonc.2020.574827
11. Clin Gastroenterol Hepatol 2006, 4(12): 1502-6
12. Pharmacogn Rev, 2013 7(13): 42-6

Przyprawa i surowiec leczniczy to mielone kłącze. Zawiera ono ok. 5% kurkuminoidów, z których najważniejsza jest kurkumina, silny przeciwutleniacz o właściwościach przeciwzapalnych, odpowiadająca za charakterystyczny, ostro-pikantny smak i żółtą barwę. 4-6% to olejki eteryczne, w tym: α- i β-turmeron, kurkumen, zingiberen i eukaliptol. Znajdziemy w nim także witaminy B1, B2, B3, B6, B9, E oraz K, związki mineralne, takie jak wapń, mangan, magnez, potas, żelazo, fosfor, sód, miedź, cynk oraz liczne węglowodany, w tym skrobię.

Wyciąg z kłącza działa przeciwzapalnie, przeciwutleniająco[1], żółciopędnie, żółciotwórczo i przeciwskurczowo. Wykazuje też właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwpasożytnicze, a także działanie przeciwnowotworowe i przeciwwirusowe[2]. Jest efektywnym antyoksydantem, co jest istotne w profilaktyce chorób układu krążenia. Redukuje złogi, zmniejsza poziom cholesterolu oraz łagodzi insulinooporność[3]. Jest polecana przy infekcjach – to naturalny

REKLAMA

KURKUMINA
ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR

KURKUMA
MICELIZOWANA

BCM-95®
KURKUMINA

KURKUMA
ZMIKRONIZOWANA

kenay®
UL. CZĘSTOCHOWSKA 25,
62-800 KALISZ, TEL. 62 757 35 88/89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl dc5f28b688

antybiotyk, który można stosować w przypadku bólu gardła czy gorączki. W chorobach kobiecych wykorzystuje się ją w leczeniu cyst, mięśniaków macicy, endometriozy, zbyt obfitego i bolesnego krwawienia.

Używa się jej także w kosmetykach przeciwtrądzikowych, odżywczych i anti-aging. Ekstrakt zapobiega zmniejszeniu elastyczności skóry wywołanego dłuższą ekspozycją na promieniowanie UVB i działa przeciwzmarszczkowo[4].

Ostryż ma też swoje drugie oblicze. Nie jest polecany kobietom w ciąży, gdyż może spowodować obkurczanie się macicy, a nawet poronienie. Powinni na niego uważać także cukrzycy (obniża poziomu cukru), osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe i z kamicą żółciową.

Kurkumina w naturalnej postaci jest słabo przyswajalna i jest szybko wydalana z organizmu, dlatego zaleca się łączenie jej z piperyną, czyli ekstraktem z czarnego pieprzu, który zwiększa wchłanianie i nasila działanie kurkuminy.

Właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe

Kurkumina ma silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne[5]. Używana jest od wieków w medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej. Jest pomocna w stanach zapalnych układu mięśniowo-szkieletowego i trawiennego, np. w bólach klatki piersiowej, brzucha, przy urazach ramion i bólach miesiączkowych. Potwierdzono to w licznych badaniach klinicznych, wykazując znaczący spadek bólu np. u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego[6]. Substancja ta nie tylko likwiduje ból, ale również może pomóc odbudować zniszczoną tkankę chrzęstną[7]. Wykazuje także działanie przeciwreumatyczne i przeciwartretyczne[8]. Jej działanie jest porównywalne do niesterydowych leków przeciwzapalnych.

Przeciwnowotworowa tarcza

Może mieć zastosowanie zarówno w terapii przeciwnowotworowej, jak i chemoochronne, poprzez działanie związane z aktywnością przeciwzapalną i przeciwutleniającą oraz zdolnością wiązania toksycznych metali ciężkich. W badaniach nad rakiem jelita grubego wykazano, że w próbach *in vitro* kurkumina hamuje wzrost komórek raka okrężnicy. W innym badaniu potwierdzono, że ekstrakt z kurkumy zmniejsza proliferację komórek nowotworowych, indukuje apoptozę komórek oraz hamuje przerzuty. W ludzkim modelu wyciąg tłumił raka okrężnicy z odsetkiem odpowiedzi przeciwnowotworowej wynoszącym 60%, a odpowiedzi przeciwprzerzutowych – w wysokości 83,3%[9].

Ochrona przed neurodegeneracją

Kurkuma chroni przed wystąpieniem demencji, a nawet nie dopuszcza do jej rozwoju. Dodatkowo zawarte w niej substancje, takie jak tumeron, odpowiadają za pobudzanie komórek mózgowych, co zabezpiecza przed zmianami powodowanymi np. przez udary. Kurkumina zapobiega powstawaniu i odkładaniu się w mózgu złogów beta-amyloidu, co spowalnia postęp alzheimera. Wpływa także pozytywnie na przebieg chorób otępiennych, w terapii zaburzeń osobowości czy depresji.

Wsparcie przewodu pokarmowego

Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i trzustkowego oraz działa przeciwzapalnie w obrębie przewodu pokarmowego. Przyniosła dobre efekty w terapii zespołu jelita drażliwego, złagodziła wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz zahamowała nieswoiste zapalenie jelit[10]. Poprawia trawienie, pomaga zmniejszyć ilość złych bakterii w przewodzie pokarmowym, skutecznie radzi sobie z niestrawnością, wrzodami żołądka i wspomaga odbudowanie zniszczonej warstwy ochronnego śluzu[11]. Kurkuminoidy pobudzają wydzielanie żółci, wpływają na kurczliwość pęcherzyka i zapobiegają tworzeniu się kamieni żółciowych[12].

Zastosowanie kurkumy

Przeciwzapalna pasta do zębów
2 łyżki oleju kokosowego wymieszaj z 2 łyżeczkami sody spożywczej, 1/2 łyżeczki kurkumy i 10 kroplami aromatu miętowego. Przechowuj w zamkniętym, szklanym słoiku.

Rozgrzewający napój na przeziębienie
Do kubka włóż 4 plasterki imbiru, 1 łyżeczkę świeżej, startej kurkumy, 2 łyżeczki miodu, 3 goździki i szczyptę mielonego pieprzu. Podgrzej 300 ml wody do ok. 70°C, zalej mieszankę. Dodaj 1 łyżeczkę soku z cytryny, wymieszaj.

Złota owsianka
Wieczorem włóż do miseczki: 4 łyżki płatków owsianych, 1 łyżkę siemienia lnianego, 1 łyżkę nasion chia, ¼ łyżeczki cynamonu, 2 posiekane suszone daktyle, kilka posiekanych orzechów włoskich. Wlej 100 ml wody i 200 ml mleka krowiego lub migdałowego, dodaj 2 łyżki miodu, 1 łyżeczką oleju kokosowego, ¼ łyżeczki kurkumy, ¼ łyżeczki cynamonu, szczyptę mielonego kardamonu i imbiru. Wstaw na noc do lodówki. Rano wymieszaj i dolej ewentualnie więcej mleka. Możesz dodać świeże owoce.

Metryczka:

Występowanie: głównie rośnie w Azji, dziko głównie w Indiach i Chinach. Uprawiana jest w krajach o klimacie tropikalnym. Może osiągnąć 1 m wysokości, ma duże, podłużne liście i piękne kwiaty.
Surowiec: kłącze podłużne, często krótko rozgałęzione o długości do 6 cm
Pora zbioru: w warunkach naturalnych kłącza przyrastają po kwitnieniu, gdy roślina wchodzi w stan spoczynku; wykopuje się je, gdy liście zaczną wysychać i żółknąć.
Ważne: nasila działanie leków przeciwzakrzepowych i przeciwcukrzycowych, za to osłabia – zmniejszających wydzielanie kwasu żołądkowego. Niewskazana dla kobiet w ciąży.

eprasa.pl dc5f28b688

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

IMBIR FORTE + BIOPERINE®

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

Naturalne składniki, witaminy i minerały suplementu diety włosy skóra paznokcie kompleks superior wspomagają zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci.

Kompleksowo dobrany skład produktu daje efekt synergistyczny i sprawia, że produkt jest bardzo skuteczny.

Biotyna, cynk i witamina A – pomaga zachować zdrową skórę, włosy i paznokcie oraz cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu witaminy A.

Pokrzywa – minerały i pierwiastki śladowe w niej zawarte wzmacniają paznokcie i włosy.

Miedź – pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów.

BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 31.12.2022r.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl dc5f28b688

MIODY MANUKA MGO™

WIĘCEJ NIŻ MIÓD

Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość **methylglyoxalu - MGO™** w każdej jego pysznej łyżeczce.

MGO™ MIODY MANUKA

MIODYMANUKA.PL | +48 22 266 84 99

eprasa.pl dc5f28b688