O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Czy stres może wywołać raka?

Odciąż układ chłonny i pozbądź się alergii oraz bólów stawów

Nietolerancja pszenicy: nie zawsze winny jest gluten

Histamina sprzyja chorobom serca. Jak się bronić?

Nie dopuść do alzheimera

Numer 3 | marzec 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na stany lękowe

Jak sobie radzić z...
- hemoroidami
- podwyższoną glukozą

eprasa.pl dd37d9d249

Dobre sklepy dla zdrowia

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

Elbląg

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

Grójec

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

Jelcz Laskowice

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Kielce

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

Nowa Sól

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

Piaseczno

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

Poznań

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

Płock

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

Radom

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

Warszawa

Medicus Anna Falkiewicz
02-101 Warszawa, Grójecka 95
22 852 60 00 • medicus@data.pl
www.medicus.sklep.pl

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

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

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

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

Wyszków

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

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

eprasa.pl dd37d9d249

NATURA WITA

Herbata dla KOBIET

Skrzyp:
poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci.

Owies:
pomaga poprawić ogólny stan zdrowia i wygląd skóry.

Pokrzywa:
zawiera minerały i pierwiastki śladowe, które wzmacniają włosy i paznokcie.

Przetacznik:
pozwala zachować zdrową skórę.

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

eprasa.pl dds2d9d249

https://oczymlekarze.pl/

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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl dd37d9d249

Pobudzona jak marcowy zając

W środku nocy we wrześniu 2005 r. Hayley Rintel, 27-letnia rezydentka, znalazła się w izbie przyjęć swego własnego szpitala Christiana Care w Newark jako pacjentka. Była bez wątpienia chora, ale absolutnie nie miała pojęcia, co jest przyczyną jej dolegliwości. Co gorsza – jej koledzy również nie wiedzieli.

Dzień zaczął się normalnie i biegł zwykłym trybem. Hayley po pracy poszła na siłownię, a następnie wraz z narzeczonym Seanem zjadła coś, co jak pamięta, było pysznym obiadem. Była to ostatnia normalna rzecz tego wieczoru.

– Leżałam w łóżku i czytałam, lekko kręciło mi się w głowie – wspomina kobieta. – Nie potrafiłam wziąć głębokiego oddechu, nie widziałam też tak wyraźnie, jak wydawało mi się, że powinnam. Odczuwałam ogromne pragnienie. Moje ramiona i nogi były bardzo ciężkie. Nie potrafiłam usiąść. Coś było nie w porządku.

Stało się jeszcze gorzej, gdy próbowała wyjaśnić to Seanowi. Hayley zaczęła przeinaczać słowa, stawała się coraz bardziej rozkojarzona, ogarniał ją lęk. Czuła się, jakby była podpita i nie miała siły pójść do toalety ani napić się wody. Wtedy zdecydowała się pojechać do izby przyjęć. Sean musiał ją ubrać i znieść do samochodu. Para dotarła do szpitala krótko po północy. Przyjął ich kolega Hayley dr Jonathan McGhee.

Stwierdził u niej przyspieszoną akcję serca, ok. 150 uderzeń na minutę, zauważył też, że oddycha znacznie szybciej, niż powinna. 27-latka odpowiadała nieskładnie na pytania. Zwracała się do osób, których nie było w pomieszczeniu. Wydawało jej się, że coś po niej pełza. Mówiła rzeczy całkowicie pozbawione sensu. Były okresy, kiedy Hayley wracała jasność umysłu, potem jednak znów zaczynała opowiadać bzdury.

Jako że kobieta przyjmowała wtedy leki na depresję, dr McGhee podejrzewał, że jej objawy mogą być wynikiem swego rodzaju psychicznego załamania lub efektem niepożądanych działań środków przeciwdepresyjnych.

– Pomyślałem też o możliwości zatrucia. Spytałem Hayley, co jadła na obiad – wspomina lekarz. – Powiedziała mi, że kotlety z indyka, grillowane warzywa i sałatę z własnego ogrodu.

Lepiej, jak pisał Gałczyński, być ofiarą świerzopa niż bielunia

Badania krwi nie wykazały obecności narkotyków. Wynik rezonansu magnetycznego był prawidłowy, co wykluczało zarówno udar, jak i guza mózgu. Tomografia komputerowa klatki piersiowej wykluczyła obecność zakrzepów w płucach, które mogły być przyczyną duszności.

Badania, które wydawały się nie mieć końca, wciąż nic konkretnego nie wniosły. Lekarze nie potrafili ustalić rozpoznania. Hayley została zatrzymana na obserwację. Następnego dnia rano kobieta potrafiła już jasno mówić, ale nadal miała wysokie ciśnienie krwi i czuła się bardzo zmęczona.

– Za każdym razem, gdy szłam do toalety lub wstawałam, by powiedzieć coś pielęgniarce, włączał się alarm kardiomonitora, gdyż akcja serca szybowała w górę do szczytu możliwości. Po przejściu 5 metrów miałam zadyszkę. Chwiałam się na nogach, jakbym miała chorobę morską – opowiada.

Po 4 dniach spędzonych w szpitalu 27-latka została wypisana. Miała wypoczywać w domu. Choć koledzy zapewniali ją, że teraz już wszystko będzie dobrze, była niespokojna. Tajemnicza choroba, która dopadła ją tak nieoczekiwanie, nie dawała jej spokoju. Bała się, że w każdej chwili może wrócić. Młoda lekarka przez cały czas zastanawiała się nad swoimi objawami i wynikami badań, jednak wciąż nie zbliżyła się ani o krok do rozwiązania zagadki. Olśnienie spłynęło na nią, gdy poczuła się na tyle dobrze, że zdecydowała się podlać swój ogród.

– Nagle zobaczyłam piękną roślinę o białych kwiatach, rosnącą w samym środku naszej grządki z sałatą – mówi Hayley. – Od razu wiedziałam, że to ona była odpowiedzialna za mój stan tamtej nocy.

Hayley wykopała jeden pęd i pojechała do miejscowej szkółki roślin. Gdy zaczęła wyciągać go z torby, by pokazać pracownicy szkółki, kobieta krzyknęła, aby nie dotykała rośliny, bo jest trująca i jeśli zetknie się z jej skórą, Hayley może zwariować.

Panoszący się na grządce sałaty śliczny biały kwiat okazał się anielską trąbą, czyli bieluniem dziędzierzawą. Na dźwięk słowa „bieluń" w głowie lekarki odezwał się dzwonek alarmowy. Podczas studiów medycznych uczyła się formułki: „czerwony jak burak, suchy jak pieprz, gorący jak piec, ślepy jak kret i pobudzony jak marcowy zając", opisującej zespół objawów charakterystycznych dla zatrucia bieluniem. Teraz z pełną odpowiedzialnością mogła powiedzieć, że tamtej nocy była podręcznikowym przykładem jej trafności.

Teraz uważnie przygląda się roślinom we własnym ogrodzie, nim je zbierze, bo sama najlepiej wie, że nigdy nie wiadomo, co może tam wyrosnąć.

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 dd37d9d249

110

SPIS TREŚCI

Marzec 2024

Z OKŁADKI

Histamina może sprzyjać chorobom serca 20

Czy dostępne bez recepty środki na niestrawność przynoszą pacjentom kardiologicznym więcej korzyści niż statyny?

Nietolerancja pszenicy: nie zawsze winny jest gluten 24

To procesy przetwarzania mąki i dodatki do pieczywa niszczą trawienie oraz prowadzą do schorzeń przewlekłych

Nie dopuść do alzheimera 64

Niektóre nasze nawyki dosłownie kurczą mózg, ale inne zwiększają neurogenezę bez względu na wiek

Czy stres może wywołać raka? 100

Nadmiar kortyzolu i norepinefryny sprzyja stanom zapalnym i zaostrzeniu chorób nowotworowych

Odciąż układ limfatyczny i pozbądź się bólu i alergii 104

Wystarczy pobudzić krążenie chłonki, by skutecznie oczyścić stawy, skórę i mózg z zalegających toksyn

9 sposobów na stany lękowe 110

Roślinne surowce i metody medycyny Wschodu pozwolą rozładować napięcie i odzyskać radość życia

100

TEMAT NUMERU

82

24

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

eprasa.pl dd37d9d249

78

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Smoothie bez banana 16
Dodanie tego owocu do koktajlu obniża poziom cennych flawanoli z borówek, jeżyn, jarmużu czy spiruliny

NEWS FOCUS

Histamina a choroby serca 20

RAPORT SPECJALNY

Nietolerancja pszenicy: nie zawsze winny jest gluten 24

Chleb nasz powszedni 32
Przedstawiamy alternatywne przepisy na pieczywo, które można jeść na diecie paleo lub eliminującej zboża

ZDROWY STYL ŻYCIA

Koniec z wypadaniem włosów! 38
Ziołowe kuracje skutecznie pomogą wzmocnić pukle i pobudzić wzrost mieszków włosowych

Surowe Życie 42
Mariusz Budrowski zdradza, jak spowolnić proces starzenia

Zmień jedną rzecz 44
Różeniec górski to silny adaptogen, który zwiększa fizyczną i umysłową wydolność

Receptularz 48
Przyprawy, pasty, odwary oraz…lewatywy pomogą pozbyć się pasożytów

Jak pokonać długi covid 52
Celeste McGovern bada 10 najlepszych sposobów usunięcia z organizmu zabójczych białek kolca

Jedz na zdrowie 60
By jak najdłużej zachować ostrość widzenia, warto sięgać po kwasy omega-3 i ksantofile

TEMAT NUMERU

Nie dopuść do alzheimera 64

Leki nie działają 74
Farmaceutyki, które mają zwalczać demencję, są nieskuteczne, ponieważ nie trafiają w przyczynę problemu

Rewitalizacja mózgu 78
PQQ – mikroelement, który występuje nawet w pyle gwiezdnym – może okazać się kluczem do przeciwdziałania starzeniu się i neurodegeneracji!

DETEKTYW MEDYCZNY

Pomoc prosto z gleby 82
Humus może m.in. złagodzić objawy zespołu jelita drażliwego oraz… poprawić pracę mózgu

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

hemoroidami 85

podwyższoną glukozą 90

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Kości na schwał 96
Zamiast drżeć przed upadkiem i złamaniem, lepiej zadbać o gęstość, ale i jakość tkanki kostnej

Czy stres wywołuje raka? 100

Odciąż układ limfatyczny 104

9 sposobów na stany lękowe 110

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Por 121

60

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

LICZBY i FAKTY

Osoby, u których poziom **cholesterolu LDL** wzrasta, począwszy od wieku średniego, są o **32% mniej narażone** na rozwój demencji i choroby Alzheimera oraz utratę pamięci

Badacze z University of California w Davis stwierdzili, że **dodanie bananów** do jagodowego smoothie **obniża poziom flawanoli o 84%**

Seniorzy w wieku 68-78 lat, którzy **przechodzą codziennie** dodatkowe **3 tys. kroków,** są **o 18% mniej zagrożeni** wystąpieniem choroby wieńcowej, a o 36% redukują ryzyko udaru

Ludzie jedzący pszenicę mają we krwi **4 razy więcej limfocytów T,** a znacząco mniej rtęci niż osoby na diecie bezglutenowej

W mózgach osób mających **powyżej 70 lat** uszkodzenia mitochondrialne **są większe o 50%** w porównaniu do ludzi w średnim wieku

eprasa.pl dd37d9d249

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

Nocne podjadanie

Droga Redakcjo, jakiś czas temu żartowałem z żony, która będąc w ciąży, buszowała non stop po lodówce i zdarzało mi się nakryć ją na nocnym podjadaniu. Wiem, że to hormony, minęło wraz z narodzinami syna. Jednak teraz przeszło na mnie i od pewnego czasu sam nie mogę pohamować potrzeby podjadania. Wstaję w nocy w poszukiwaniu czegoś do jedzenia, najlepiej słodkiego. Co to może być?

Dawid

Odczuwanie głodu i sytości regulują skomplikowane mechanizmy nie tylko hormonalne, ale także behawioralne. U zdrowych osób, wraz z nastaniem nocy i spowolnieniem procesów trawienia, zahamowaniu ulega także apetyt, który wzmaga się dopiero o poranku. Zatem zdecydowanie nie jest to sytuacja normalna. Nocne podjadanie i chrapka na słodycze mogą świadczyć o tym, że w Twoim organizmie doszło do zaburzeń metabolizmu glukozy i wahań jej poziomu we krwi.

Nie musi to świadczyć od razu o insulinooporności lub cukrzycy, choć warto, abyś zbadał się pod tym kątem. Wahania poziomu glukozy w ciągu doby są normalnym zjawiskiem, jednak jeżeli dochodzi do nich w nocy, kiedy to stężenie glukozy powinno stopniowo ulegać jedynie obniżeniu, świadczyć to może o nieprawidłowej diecie. Zazwyczaj z nocnym podjadaniem mamy do czynienia u osób, u których doszło do znaczącego wzrostu spożycia cukrów prostych, przy jednoczesnym obniżeniu ilości białka w diecie.

Zatem wykonaj podstawowe badania, by wykluczyć poważniejsze zaburzenia i zrewiduj swój jadłospis, wprowadź do niego białko i błonnik, który reguluje wzrost poziomu glukozy we krwi po posiłku i zrezygnuj ze słodyczy, ciastek, przekąsek oraz słodkich napojów. Pomyśl także, czy czasem ostatnio nie pijesz za mało płynów? Drugą przyczyną nocnego podjadania może być bowiem odwodnienie organizmu. Czasami nasze ciało interpretuje sygnał pragnienia jako uczucie głodu, które skłania do poszukiwania zwłaszcza słodkich pokarmów. Zatem następnym razem, zamiast sięgać po słodycze, spróbuj wypić szklankę wody mineralnej i zobacz, czy uczucie głodu minie.

Ciężka głowa

Moja nastoletnia córka, jak większość jej koleżanek, prawie każdą wolną chwilę spędza z komórką w ręku. Od pewnego czasu skarży się na bóle głowy, ból i sztywność karku oraz ramion. Początkowo przestraszyłam się, że to coś poważnego, zatem udałyśmy się do lekarza, ale ten nic nie znalazł. Czy to może być spowodowane użytkowaniem telefonu?

Dominika

Intuicja dobrze Ci podpowiada, lekarze mówią nawet o nowej chorobie, nazywanej z angielskiego text neck syndrome (smsowa szyja) lub head down syndrome (syndrom pochylonej głowy), która objawia się opisanymi przez Ciebie bólami głowy, szyi i pleców, obserwowanymi u osób długotrwale pochylonych nad telefonem komórkowym. Dlaczego tak się dzieje? Otóż nasze ciało i biomechanika zostały stworzone bardzo precyzyjnie oraz dostosowane do pozycji wyprostowanej. Natura nie

eprasa.pl dd37d9d249

przewidziała tego, że przyjdzie czas, kiedy ludzie będą niemalże non stop funkcjonować z pochyloną głową.

Waży ona średnio ok. 5 kg, a ciężar ten dźwiga stosunkowo cienka szyja. Jest to możliwe m.in. dzięki dokładnemu wyważeniu środka ciężkości głowy, odpowiedniemu napięciu mięśni i ścięgien ramion oraz pleców. Siła nacisku głowy na szyję i górną cześć korpusu zostaje zatem odpowiednio rozłożona i jej nie odczuwamy. Jeżeli pochylimy głowę o ok. 15 stopni, co czynimy, np. czytając książkę, siły ulegają zmianie – nasza głowa zaczyna wywierać taki nacisk, jakby ważyła 12 kg. Im głębsze pochylenie, tym jest gorzej. 30- i 45-stopniowe pochylenie głowy to już nacisk odpowiednio 18 i aż 22 kg! A jest on wywierany na struktury stworzone do utrzymywania ciężaru zaledwie 5 kg. Nic zatem dziwnego, że wielu młodych ludzi cierpi na bóle mięśni szyi i ramion oraz napięciowe bóle głowy.

Niestety to nie wszystko. Nie dostrzegamy tego, ale na skutek zmian w biomechanice, jakie towarzyszą takim przeciążeniom, wzrasta ryzyko wad postawy, skrzywień kręgosłupa i wielu problemów zdrowotnych, które są konsekwencją zaburzeń biomechaniki ciała, w tym dyskopatii, zablokowania kręgów, stanów zapalnych i kontuzji.

Statystyki nie napawają optymizmem. Już co drugi 8-latek ma telefon komórkowy, a co 5. W wieku nawet 5 lat. Dzieciaki korzystają z tych urządzeń średnio 2,5 godz. dziennie, a nastolatki jeszcze dłużej. Co z tym zrobić? Narzucanie młodemu człowiekowi ograniczeń może go jedynie zbuntować, zatem specjaliści radzą ustalanie zasad korzystania oraz zachęcanie do zmiany nawyków, a także zapewnienie młodzieży jak największej dawki ruchu i aktywności fizycznej, która pomoże zapobiegać wadom postawy, a jeżeli to konieczne, korzystanie z pomocy fizjoterapeuty.

Słodka czerwień

Szanowna Redakcjo, staram się ograniczyć spożycie cukru i słodyczy, ponieważ zdiagnozowano u mnie insulinooporność, ale ciężko mi to idzie. Wyeliminowałam ciastka i cukierki, odstawiłam także gazowane napoje, ale jakoś nie mogę zrezygnować ze słodzenia kawy i herbaty. Uwielbiam te napoje i wiem, że zasadniczo są zdrowe, o ile ich nie słodzimy. Jednak, jeżeli nie wsypię solidnej łyżeczki cukru, nie smakują mi. Co zrobić, czy jest jakiś sposób na to, by polubić gorzką herbatę i niesłodką kawę?

Elżbieta

Jest na to pewien, nieoczywisty sposób. To, że pewne potrawy nam smakują, a inne nie, jest wypadkową wielu mechanizmów, nie tylko funkcjonowania kubków smakowych, znajdujących się na naszym języku. W grę wchodzą tu także bodźce, docierające do mózgu z innych zmysłów, przyzwyczajenia, kultura i pierwotne instynkty, które naszym przodkom kazały poszukiwać pokarmów słodkich – po pierwsze zawierały one węglowodany, źródło tak potrzebnej energii, a po drugie były zazwyczaj jadalne (większość naturalnych trucizn ma cierpki lub gorzki smak). To wszystko razem sprawia, że lubimy smak słodki i nasz organizm szybko się do niego przyzwyczaja.

Niektórzy naukowcy twierdzą, że cukier uzależnia (fizycznie i psychicznie) w stopniu podobnym do niektórych narkotyków i dlatego tak trudno nam jest go odstawić lub chociażby zmniejszyć jego spożycie. Jak zatem możesz ograniczyć stosowanie cukru i rozsmakować się w niesłodzonych napojach?

Kup czerwony kubek. Okazuje się bowiem, że jemy wszystkimi zmysłami i dowiedziono naukowo, że kolor czerwony kojarzy nam się wzrokowo z dojrzałymi owocami i warzywami, zatem nasz mózg łączy go także ze słodkim smakiem. Oksfordzki profesor, Charles Spence dowiódł, że napoje zaserwowane w czerwonym kubku wydają się nam bardziej słodkie, a to z kolei sprawia, że mamy mniejszą ochotę je dosładzać. Jeżeli zatem będziesz pić herbatę i kawę z czerwonego kubka, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w krótkim czasie zaczniesz te napoje słodzić coraz mniej, aż zasmakujesz w niesłodzonych. A przy insulinooporności każde, najmniejsze nawet zmniejszenie podaży węglowodanów poprawia metabolizm.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują preparat Calm & Clear Essences w kroplach.

To starannie dobrane połączenie esencji z dziko rosnących kwiatów dziewiczej australijskiej flory, które może pomóc uwolnić się od niepokoju i napięcia psychicznego. Nagrodę ufundował sklep biowitalni.pl

Esencje kwiatowe Australian Bush Flower Essences to wynik wiedzy i doświadczenia lekarza medycyny naturalnej Iana White'a wywodzącego się z rodziny od pięciu pokoleń zajmującej się roślinami.

Calm & Clear pomaga odnaleźć czas dla siebie, zrelaksować się i odprężyć nawet w obliczu zewnętrznych obciążeń. Dzięki temu odpoczniesz i będziesz cieszyć się wspaniałymi chwilami tylko dla siebie.

Zwolnij i zajmij się sobą – to pierwszy krok do lepszego samopoczucia.

Gratulujemy!

eprasa.pl dd37d9d249

Małe kroki o dużym znaczeniu

Zmniejszenie codziennego spożycia kalorii już o 12% może przynieść wielką zmianę pod względem długowieczności i zdrowia.

Badacze z Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH) chcieli zobaczyć, jaki wpływ będzie miało ograniczenie spożycia kalorii o ¼ – ale uczestnicy badania nie byli w stanie tego osiągnąć i zdołali tylko zmniejszyć ilość kalorii o połowę tej wartości, czyli o ok. 12%.

Ku swemu zdziwieniu, uczeni odkryli, że nawet ta znacznie skromniejsza redukcja kalorii przyniosła wielki efekt biologiczny. W ciągu 2 lat trwania badania uczestnicy stracili ok. 10% masy ciała. Wzrósł ich poziom energii, poprawił się metabolizm i zmniejszyły się stany zapalne.

Z innych badań wyłonił się podobnie pozytywny obraz. W jednym z nich osoby, które ograniczyły kalorie, straciły masę mięśniową, ale nie siłę mięśni, a w pierwszym roku pozbyły się ok. 9 kg. Utratę wagi utrzymały także w drugim roku.

Aging Cell, 2023; doi:10.1111/acel.13963

Obowiązki domowe to też ruch

Chociaż możemy uprawiać aktywność fizyczną świadomie, wychodząc na spacer lub przejażdżkę rowerową, ale ćwiczymy także, wykonując prace domowe lub wchodząc po schodach – i te „marginalne czynności" również mają znaczenie dla naszego zdrowia.

Krótkie okresy aktywności, trwające jednorazowo do 3 minut, pomagają obniżyć ryzyko choroby wieńcowej, jak twierdzą badacze z University of Sydney. Według nich ideałem jest taki stopień intensywności, przy którym trochę brakuje nam tchu.

Naukowcy przeanalizowali rezultaty 103 684 uczestników z badania UK Biobank, noszących na nadgarstku monitor aktywności. Badaczy nie interesowały wykonywane przez uczestników standardowe ćwiczenia, lecz poboczne czynności, jakie wszyscy wykonujemy, ale zazwyczaj ich nie rejestrujemy, jak np. zmywanie, mycie podłogi mopem, ścielenie łóżka czy wchodzenie po schodach.

Jak stwierdzili autorzy badania, im dłuższa i bardziej intensywna jest aktywność, tym lepiej. Analizowali czynności trwające do 10 min i zauważyli, że im dłużej trwała tego rodzaju marginalna aktywność, tym większa była redukcja poważnych problemów z sercem i ryzyka śmierci. Intensywność również miała znaczenie, a osoby, które przez co najmniej 15% czasu swej aktywności sapały i dyszały, dostrzegały korzyści, nawet jeśli ich aktywność trwała tylko minutę.

Lancet, 2023; 8(10):e800-10

Pędy brokułów są skarbnicą zdrowia

Wszyscy znamy zdrowotne zalety tych warzyw, ale ich potomstwo – kiełki – również mają prozdrowotne właściwości. Kiełki są pełne polisiarczków, związków przeciwutleniających, które obniżają ryzyko cukrzycy, choroby wieńcowej i raka.

Nie zjadaj jednak kiełków od razu: pozwól im kiełkować przez 5 dni, a wtedy, jak dowodzą badacze z Osaka Metropolitan University, ich zawartość polisiarczków zwiększy się 20-krotnie.

Naukowcy ci wykryli także nowe warianty polisiarczków, które z dużym prawdopodobieństwem mogą przynosić korzyści zdrowotne, jakich nawet jeszcze nie oszacowano.

Redox Biol, 2023; 67:102875

eprasa.pl dd37dsd249

ALERGIA NIE STRASZNA Z KWERCETYNĄ

- Poznaj jej działanie na stany zapalne i alergie

Czy słyszałeś już o bioflawonoidach? To naturalne substancje zawarte w owocach i warzywach, które działają przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i przeciwhistaminowo. Ze wszystkich przebadanych bioflawonoidów najpotężniejsze działanie ma ***kwercetyna.***

Kwercetyna B5 Plus Kompleks
60 kapsułek

Jak działa kwercetyna?

Przeciwalergicznie – utrudnia produkcję i uwalnianie histaminy a także innych czynników alergizujących i zapalnych.
Przeciwwirusowo – zmniejsza zaraźliwość niektórych wirusów, takich jak opryszczka, polio czy wirus Epsteina Berrego. Poza poważnymi chorobami wirusowymi może też pomóc w zwykłej grypie.
Wzmacnia ściany komórkowe – to ważne przy pajączkach, rumieniu, cienkiej skórze.
Dezaktywuje enzymy, które wywołują stany zapalne.

Kwercetyna B5 Plus Kompleks firmy Viridian to bogata formuła zawierająca dodatkowo: Witaminę B5, Ekstrakt z kory sosny standaryzowany na 95%OPC, Ekstrakt z liści pokrzywy, Acerolę, Bromelainę i Witaminę C.

Co uzupełni działanie kwercetyny?

Witamina B5 (kwas pantotenowy) w niewielkich ilościach znajduje się w niemal każdym produkcie. Stąd jej grecka nazwa pantos, czyli „wszechobecna". Rozpuszcza się w wodzie i pełni kluczową rolę w pobieraniu energii z pożywienia. Jest też niezbędna do zdrowego wzrostu przeciwciał, które walczą z infekcjami, dlatego to świetny składnik suplementów przeciwzapalnych.

Przypisy

Min YD, Choi CH, Bark H, Son HY, Park HH, Lee S, Park JW, Park EK, Shin HI, Kim SH. Quercetin inhibits expression of inflammatory cytokines through attenuation of NF-kappaB and p38 MAPK in HMC-1 human mast cell line. Inflamm Res. 2007 May;56(5):210-5.
Chan Hun Jung, Ji Yun Lee, Chul Hyung Cho, Chang Jong Kim. Anti-asthmatic action of quercetin and rutin in conscious guinea-pigs challenged with aerosolized ovalbumin. Archives of Pharmacal Research December 2007, Volume 30, Issue 12, pp 1599-1607.
Johnston CS, Martin LJ, Cai X (April 1992). "Antihistamine effect of supplemental ascorbic acid and neutrophil chemotaxis". J Am Coll Nutr 11 (2): 172–6.

viridian
The leading brand of ethical vitamins

Wszystkie produkty dostępne w naszym sklepie nie zawierają stearynianu magnezu, nawet tego roślinnego, tlenku tytanu, sztucznych kolorantów i wypełniaczy.
Sklep internetowy www.viridian-polska.pl

ul. Eskulapów 10, 04-403 Warszawa
Tel. 788 837 887

eprasa.pl dd37d9d249

Wydłuż spacer, by ochronić naczynia

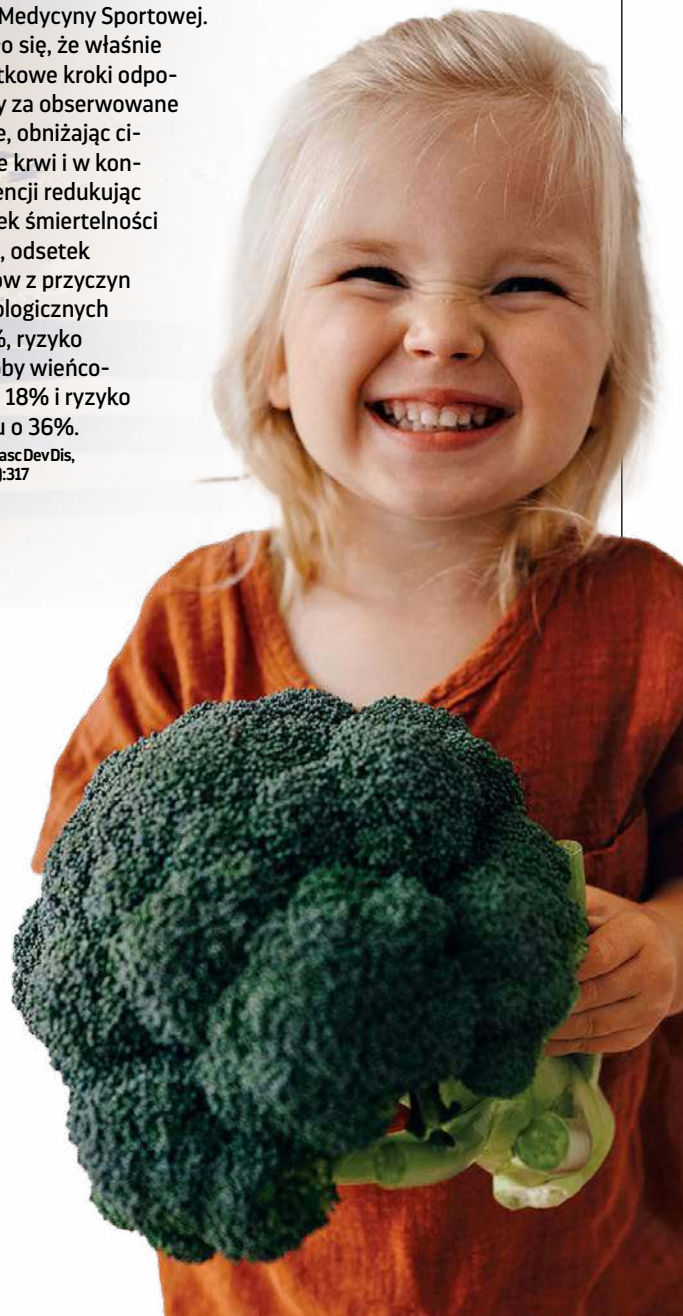
Przejście każdego dnia dodatkowych 2 km znacząco obniża ryzyko choroby wieńcowej i udaru.

Osoby starsze – w wieku 68-78 lat – które przechodzą codziennie dodatkowe 3 000 kroków, są o 18% mniej zagrożone wystąpieniem choroby wieńcowej. Obniżają też swoje ryzyko udaru o 36% w porównaniu do osób o bardziej siedzącym trybie życia. Jak twierdzą badacze z Iowa State University i z University of Connecticut, to właśnie te dodatkowe kroki są przyczyną różnic. Obserwowali oni 21 starszych osób, cierpiących na nadciśnienie i prowadzących przeważnie siedzący tryb życia, które przechodziły codziennie średnio 4 000 kroków.

Każdy z uczestników otrzymał monitor ciśnienia krwi i krokomierz, a zadanym celem było osiągnięcie 7 000 kroków dziennie, zgodnie z zaleceniami Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej.

Okazało się, że właśnie te dodatkowe kroki odpowiadały za obserwowane różnice, obniżając ciśnienie krwi i w konsekwencji redukując odsetek śmiertelności o 11%, odsetek zgonów z przyczyn kardiologicznych o 16%, ryzyko choroby wieńcowej o 18% i ryzyko udaru o 36%.

J Cardiovasc Dev Dis, 2023;10(8):317



Dlaczego małe dzieci powinny jeść dużo owoców i warzyw?

Zdaniem badaczy z Technische Universität Graz, rodzice powinni nadawać tym produktom priorytet w jadłospisie swych dzieci przez co najmniej 3 pierwsze lata. Owoce i warzywa są zasadniczym pożywieniem wprowadzanym po okresie karmienia piersią i stanowią najbogatsze źródła dobrych bakterii, pomagających wytworzyć zdrowy mikrobiom jelitowy i uaktywnić swój układ odpornościowy.

Naukowcy z Grazu twierdzą, że jako pierwsi ustalili, iż drobnoustroje z owoców i warzyw kolonizują jelito. Oczywiście, duże ilości owoców i warzyw powinno się jeść w każdym wieku, ale według badaczy wczesne dzieciństwo jest idealnym oknem wiekowym, dającym możliwość ugruntowania dobrego zdrowia i wzmocnienia populacji korzystnych bakterii w jelitach.

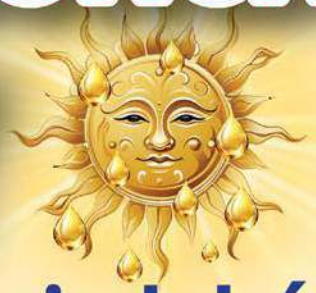
Autorzy badania przeanalizowali ok. 2 500 próbek kału, co pozwoliło im dostrzec zasadnicze znaczenie owoców i warzyw dla wytworzenia miliardów sekwencji bakteryjnych, jakie obserwowali.

Gut Microbes, 2023;15(2):2258565

eprasa.pl dd37d9d249

WITAMINA ZE SŁOŃCA

D3K2MK7



90% Polaków cierpi na jej niedobór

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

Czym się kierować w wyborze witaminy D?

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

NIEZWYKŁA WYDAJNOŚĆ:

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

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

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

Zamów z dostawą do domu:

www.asepta.pro

+48 123 510 536

Asepta

asepta_official

asepta_official

eprasa.pl dd37d9d249

COVID-19 NEWS

Szczepionka mRNA powoduje prawie w każdym przypadku nieprawidłowości w sercu

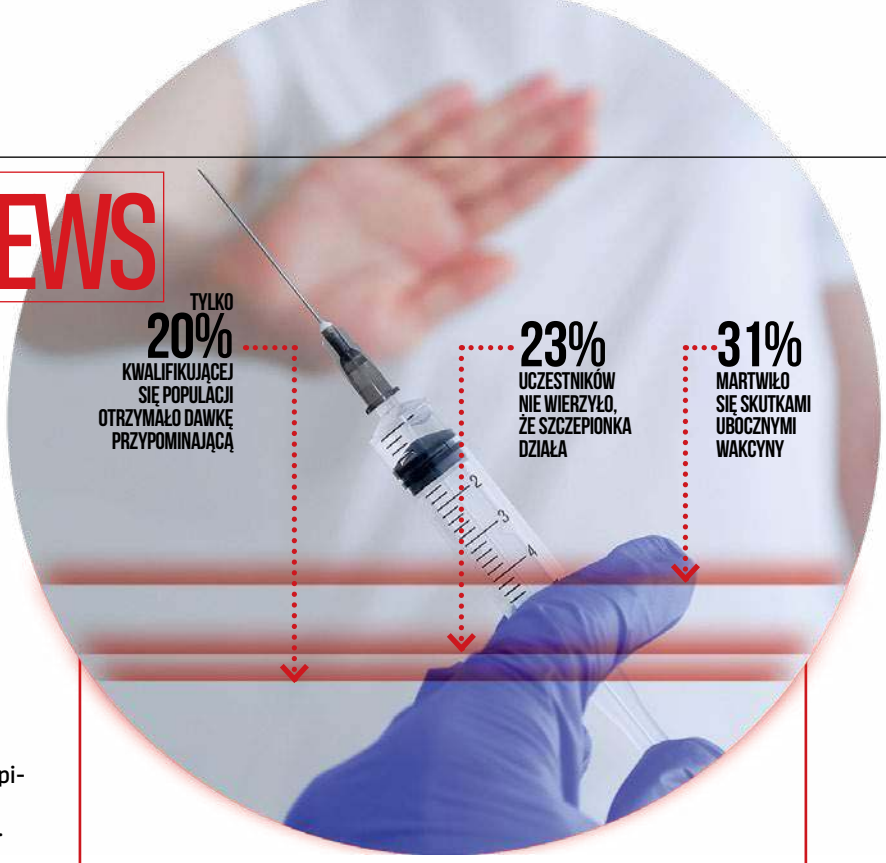
W tygodniu, w którym Katalin Kariko i Drew Weissman otrzymali Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny za pionierskie opracowanie szczepionki mRNA, inni badacze odkryli, że „znacznie zwiększa ona ryzyko" chorób serca.

Weissman ostrzegał już przed tym w 2018 r., kiedy odkrył, że nowa technologia mRNA powoduje „nietrywialne" ogólnoustrojowe zapalenie i reakcje autoimmunologiczne.

Chociaż agencje zdrowia, szukające szybkiej reakcji na epidemię covid-19, zignorowały jego obawy, inni uczeni wzięli sobie do serca jego ostrzeżenia i odkryli niepokojący obraz.

Zespół badawczy z Keio University School of Medicine w Tokio porównał serca 303 nieszczepionych osób z 700 zaszczepionymi. Obie grupy były w podobnym wieku i nie miały objawów zapalenia mięśnia sercowego. Korzystając ze skanów PET, naukowcy zaobserwowali większy wychwyt glukozy w mięśniu sercowym w grupie zaszczepionej niż u nieszczepionych. Naukowcy podsumowują, że zapotrzebowanie na większą ilość glukozy wskazuje na nieprawidłową czynność serca, co może prowadzić do wielu problemów z tym organem. Nieprawidłowość nie była już wykrywalna 180 dni po szczepieniu.

Radiology, 2023; 308(3): e230743



Nie wierzą w skuteczność szczepionki

Wprowadzenie wakcyny przeciwko covid-19 zostało okrzyknięte wielkim triumfem zdrowia publicznego, a mimo to tylko ok. 20% kwalifikującej się populacji otrzymało szczepionkę przypominającą. Większość zaszczepionych nie zdecydowała się na to, ponieważ pomimo przyjęcia zastrzyku nadal została zakażona i doszła do wniosku, że infekcja zapewnia lepszą ochronę – twierdzą naukowcy z University of Arizona Health Sciences.

Obawy związane ze skutkami ubocznymi szczepionek przeciw koronawirusowi były drugim głównym powodem rezygnacji z dawki przypominającej, wskazanym przez 31% ankietowanej przez badaczy grupy. Inni uważali, że nie jest to konieczne i nie zapewni większej ochrony niż pierwszy zastrzyk.

Ok. 23% uczestników i tak nie wierzyło, że szczepionka działa, a większość stwierdziła, że zaraziła się wirusem po zaszczepieniu, więc mogą mieć rację.

Vaccine, 2023; 41(42): 6221-6

Tragiczna reklama

Izraelski „chłopiec z plakatów" reklamujących szczepionki mRNA przeciw covid-19 zmarł nagle w wieku 8 lat z powodu zatrzymania akcji serca. Yonatan Moshe Erlichman doznał zatrzymania akcji serca w przeddzień Jom Kipur i zmarł kilka dni później w szpitalu.

Yonatan, syn i wnuk wybitnych izraelskich lekarzy, pojawił się w 2020 r. w filmie promocyjnym, w którym nalegał, aby Izraelczycy poddali się szczepieniu przeciwko SARS-CoV-2. Dziennikarze opisali go jako dziecko z plakatu promującego szczepienia dzieci.

Izrael utrzymywał bardzo bliskie stosunki z firmą Pfizer, producentem jednej ze szczepionek mRNA. Ponad 70% populacji otrzymało 2 dawki szczepionki w następstwie porozumienia rządu z tą firmą obejmującego zakup 8 mln dawek.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu zgodził się dostarczyć firmie Pfizer dane epidemiologiczne, które pomogą jej ocenić skuteczność szczepionki. Powiedział, że Izrael będzie „laboratorium firmy Pfizer", ponieważ prawie wszyscy obywatele kraju mają zdigitalizowaną dokumentację medyczną.

John-Michael Dumais, "8-Year-Old Israeli 'Poster Child' for Covid Vaccines Dies of Sudden Cardiac Arrest", Oct 24, 2023, childrenshealthdefense.org

eprasa.pl dd37d9d249

Żniwo pandemii i... wdrożonej profilaktyki

25% Amerykanów zna osobę, która zmarła w wyniku reakcji na jedną ze szczepionek przeciw covid-19. Kolejne 7% twierdzi, że nie ma pewności, czy szczepionka była odpowiedzialna za śmierć członka rodziny, przyjaciela lub współpracownika.

Grupa ankietowa Rasmussen Reports przeprowadziła ankietę wśród 1 110 Amerykanów na temat koronawirusa. Spośród respondentów 42% stwierdziło również, że jest prawdopodobne lub bardzo prawdopodobne, że zaangażowaliby się w pozew zbiorowy przeciwko firmie farmaceutycznej w związku ze śmiercią i szkodami spowodowanymi szczepionkami, gdyby było to dozwolone przez prawo. Zgodnie z obowiązującym ustawodawstwem Stanów Zjednoczonych producenci szczepionek są chronieni przed roszczeniami prawnymi dotyczącymi śmierci i obrażeń.

Ponadto 47% respondentów ankiety znało osobę, która zmarła z powodu zakażenia SARS-CoV-2.

Jeżeli wyniki ankiety, które były podobne zarówno dla Republikanów, jak i Demokratów, w rzetelny sposób odzwierciedlają doświadczenia całej populacji USA i zostały ekstrapolowane na wszystkich zaszczepionych obywateli, to należy przypuszczać, że ok. 500 tys. osób w USA zmarło po przyjęciu szczepionki przeciwko covid-19.

Rasmussen Reports, "Killer Jab? 24% Say Someone They Know Died from Covid-19 Vaccine," Nov 2, 2023, rasmussenreports.com

A jednak hydroksychlorochina pomaga!

Wczesne leczenie ciężkich przypadków covid-19 ratowało życie, choć terapię zarzucono, gdy fałszywe badania wykazały, że jest nieskuteczna.

Naukowcy ze szpitala AZ Groeninge w Kortrijk w Belgii twierdzą, że przeżyło znacznie więcej pacjentów zakażonych koronawirusem, którzy byli leczeni lekiem przeciw reumatoidalnemu zapaleniu stawów – hydroksychlorochiną, niż tych, którym podawano ówczesne standardowe leczenie. Oszacowali oni, że gdyby pacjentom z covid-19 podawano hydroksychlorochinę przez cały czas trwania pandemii, w USA można by uniknąć ok. 436 tys. zgonów z powodu zakażenia SARS-CoV-2.

Podczas 28-dniowego badania, w którym wzięło udział 3 885 pacjentów z zagrażającą życiu infekcją covid-19, 352 otrzymało lek, a pozostali otrzymali standardowe leczenie. W grupie otrzymującej medykament zmarło 16,8% osób w porównaniu do 25,9% w grupie otrzymującej standardową opiekę.

Hydroksychlorochina, sprzedawana jako Plaquenil, reguluje nadaktywność układu odpornościowego, który podczas infekcji covid-19 został scharakteryzowany jako „burza cytokin". Naukowcy stwierdzili, że ryzyko śmierci u pacjentów, którzy nie otrzymali jej w ramach leczenia, było o 57% wyższe we wszystkich grupach wiekowych objętych badaniem.

Hydroksychlorochinę popierał ówczesny prezydent Donald Trump, który twierdził, że przepisano mu lek na leczenie własnej infekcji koronawirusowej, ale badanie – później uznane za fałszywe – wykazało, że jest ona nieskuteczna. Krytycy twierdzą, że badanie miało zakończyć się niepowodzeniem, ponieważ nie można przyspieszyć opracowania nowych szczepionek, jeśli istnieje już skuteczne leczenie.

New Microbes New Infect, 2023; 55: 101172

REKLAMA

eprasa.pl dd37d9d249

Nie, w naszym smoothie nie ma bananów

Nie dodawaj pochopnie tych owoców do porannego smoothie – zniweczą one bogactwo flawanoli w innych owocach

Smoothie na śniadanie to wspaniały sposób na zastrzyk zdrowia z samego rana.

Zawarte w tym napoju flawanole – aktywne składniki owoców cytrusowych i jagód, które wrzucamy do blendera – są kluczem do zdrowego serca. Naukowcy oceniają, że potrzebujemy codziennie do 600 mg flawanoli, by zachować zdrowie układu krążenia, a ilość tę można łatwo zapewnić sobie za pomocą pysznego smoothie.

Wszystkie korzyści zdrowotne smoothie można jednak zniweczyć, dodając do mieszanki 1 banan. Ten dodatek eliminuje bogactwo flawanoli z innych owoców i warzyw, takich jak borówki amerykańskie, jeżyny, jarmuż i spirulina.

Naukowcy odkryli niezwykły wpływ, jaki banany mogą wywierać na bogate we flawanole owoce, takie jak mieszanki jagód. W jednym z testów badacze z University of California w Davis stwierdzili, że dodanie bananów do jagodowego smoothie obniża poziom flawanoli o 84%!

Ma to związek z własnościami zawartej w bananach PPO (oksydazy polifenolowej). Jeśli przetniesz banan, szybko zacznie on brązowieć; to właśnie ten proces obniża poziom flawanoli w innych owocach.

Badacze sprawdzali zawartość flawanoli w różnych smoothie, mierząc poziom tych związków we krwi uczestników, którzy łykali także kapsułki z flawanolami dla porównania. Jagodowy smoothie bez trudu zapewniał zalecaną dzienną dawkę flawanoli w wysokości 400-600 mg, lecz poziom ten spadał znacząco, gdy do mieszanki dodawano banan.

Naukowcy radzą, by do przygotowania bomby flawanolowej wybierać owoce o niskiej zawartości PPO, takie jak jagody, ananas, pomarańcze i mango. Jabłka zawierają PPO, ale ich zawartość flawanoli należy także do najwyższych wśród owoców, więc chyba warto dać im szansę.

Właściwości PPO nie oznaczają, że nie powinniśmy nigdy wrzucać bananów do blendera; należy tylko pominąć wtedy jagody, a zamiast nich dodać owoce i warzywa zawierające PPO, takie jak botwinka i gruszki, które przynoszą inne korzyści zdrowotne. Jeśli jednak jesteś uzależniony od bananowego smoothie, to, jak podpowiadają badacze, możesz czerpać flawanole z osobnych źródeł: herbaty, czekolady i czerwonego wina.

BIBLIOGRAFIA
1 Food & Function, 2023; doi: 10.1039/D3FO01599H

eprasa.pl dd37d9d249

Smoothie bogate we flawanole

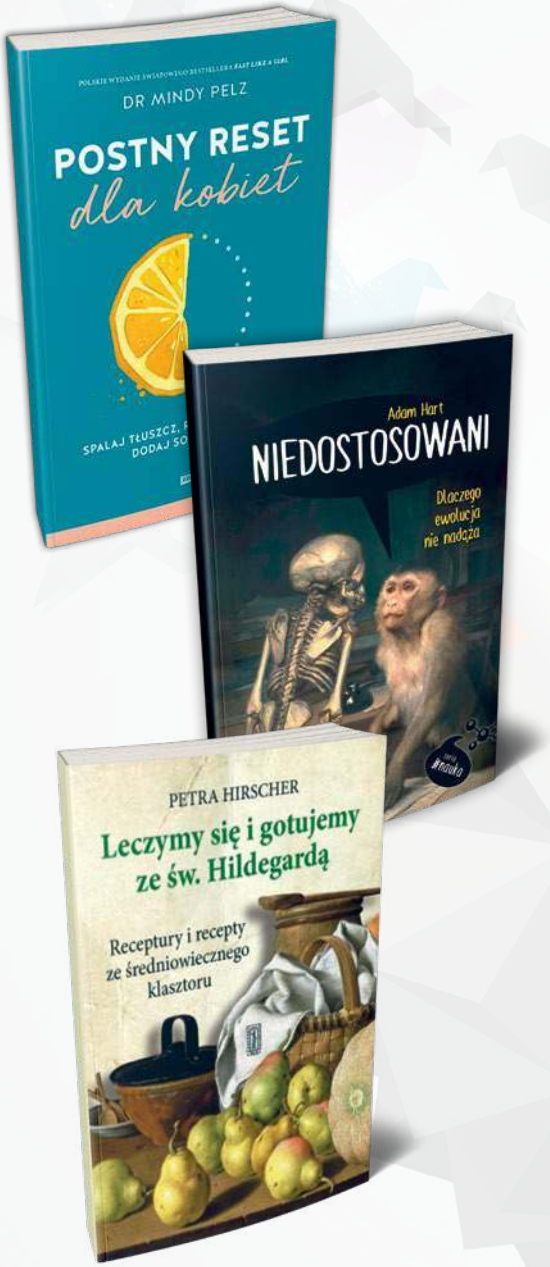
Jagody
Wiśnie
Winogrona
Ananas
Pomarańcze
Brzoskwinie
Mango
Jogurt
Spirulina
Jarmuż
Jabłka

Smoothie z PPO

Banany
Botwinka
Gruszki
Awokado

eprasa

WARTO WIEDZIEĆ



Uwolnij potężną siłę w sobie i bądź nie do zatrzymania!

Post to najszybsza i najskuteczniejsza droga do zdrowia. Pomaga spalać tłuszcz. Dodaje energii. Reguluje hormony. Doktor Mindy Pelz od wielu lat uczy, jak pościć zgodnie z potrzebami kobiecego ciała. Z jej książki dowiesz się, jak:

- przejść od całodziennego jedzenia do postu przerywanego (13-15-godzinnego);
- przygotować się do dłuższych głodówek (15-72-godzinnych);
- pościć zgodnie ze swoim cyklem;
- za pomocą postu zresetować swój organizm i wyregulować hormony;
- dobrze zakończyć post i jak często do niego wracać.

Autorka daje dietetyczne narzędzia i pokazuje proste triki. Pomaga kobietom rozwinąć indywidualny postny styl życia, dzięki któremu problemy bagatelizowane przez lekarzy nie będą już dłużej rządzić ich życiem. Dzięki lekturze tej książki odzyskasz kontrolę nad swoim zdrowiem i życiem.

Dr Mindy Pelz: „Postny reset dla kobiet. Spalaj tłuszcz, reguluj hormony, dodaj sobie energii", cena: 41,75 zł, Wydawnictwo Znak, www.znak.com.pl

Starożytna biologia a współczesny świat

Jeszcze nie tak dawno uzbrojeni w oszczep polowaliśmy na mamuty, dziś spacerujemy po Księżycu, rozbijamy atomy i serfujemy po internecie. Ciągle jednak podlegamy skomplikowanym prawom ewolucji. Czy jesteśmy gotowi na nowoczesność? Brytyjski naukowiec Adam Hart udowadnia, że ewolucja przygotowała nas do życia w świecie, który właściwie już nie istnieje, a biologiczne adaptacje często działają na naszą szkodę. Otyłość jest spuścizną czasów, w których nauczyliśmy się gromadzić w organizmie tłuszcz, by przetrwać okresy głodu. Stres, czyli ratująca życie reakcja zachodząca w obliczu ataku niedźwiedzia, może teraz powodować bóle głowy i problemy z sercem. Gnębią nas nietolerancje laktozy i glukozy… Jednak nie wszystko stracone! Adam Hart pokazuje, jak to jest wieść życie w nowoczesnym świecie, dysponując ciałem z… epoki kamienia.

Adam Hart: „Niedostosowani. Dlaczego ewolucja nie nadąża", cena: 36,00 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

Klasztorne receptury

Żyjąca w XII w. Hildegarda z Bingen należy do najwybitniejszych kobiet europejskiego średniowiecza. Wizjonerka i mistyczka wywierała ogromny wpływ na ówczesnych przywódców kościelnych i władców świeckich. Była autorką dzieł poetyckich i muzycznych, a także pism, w których zebrała całą ówczesną wiedzę na temat medycyny.

W swych poradach zdrowotnych (które stanowią doskonałe uzupełnienie współczesnych terapii medycznych) podkreślała szczególny związek między duszą i ciałem, opierając się przede wszystkim na leczniczym działaniu przyrody – roślin, kamieni szlachetnych i metali.

Książka Petry Hirscher zawiera także przepisy kulinarne św. Hildegardy oraz plan pożytecznego dla zdrowia postu. Pochodząca sprzed ponad 800 lat propozycja sposobu życia w zgodzie z naturą zaskakuje dziś swoją aktualnością

Petra Hirscher: „Leczymy się i gotujemy ze Św. Hildegardą. Receptury i recepty ze średniowiecznego klasztoru", cena: 22,99 zł, Wydawnictwo PAX Instytut Wydawniczy, www.iwpax.pl

eprasa.pl dd37d9d249

„Jeśli uratujemy nasze dzikie miejsca, ostatecznie uratujemy siebie".
Steve Irwin

Szkiełka i oka w ziołolecznictwie ciąg dalszy

Z doktor Julitą Nowakowską, kierownikiem Pracowni Obrazowania Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, autorką wielu publikacji naukowych, specjalistą mikroskopii elektronowej i nauczycielem akademickim, rozmawia Marta Skolmowska, właścicielka Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach (od 1994 r.).

Pani doktor, czy wieloletnia współpraca naszej firmy z Uniwersytetem Warszawskim, przyczynia się Pani zdaniem do odkrycia innowacyjnych środków terapeutycznych, które mogą w przyszłości posłużyć do opracowania nowych leków?
Od wielu lat na Wydziale Biologii Uniwersytetu Warszawskiego prowadzone są badania różnych produktów sprowadzanych przez Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach. Jako naukowiec, który od lat uczestniczy i nadzoruje te badania, widzę, że w roślinach amazońskich jest duży potencjał terapeutyczny. Miałam okazję badać wiele różnych ziół z terenów Peru, które pozyskuje Centrum Ziołolecznictwa i okazuje się, że wiele z nich wykazuje silne właściwości lecznicze. Nie mówię tu tylko o powszechnie znanej vilcacorze, ale o takich roślinach jak jergon sacha, abuta, zarzaparilla, czarna maca czy fioletowa kukurydza. Należy zaznaczyć, że zioła peruwiańskie stosowane są przez Indian od tysiącleci, a wiedza o ich leczniczych właściwościach przekazywana jest od pokoleń. My, Europejczycy, dopiero poznajemy właściwości tych roślin, a badania potwierdzają tylko to, co ludzie z tamtych terenów wiedzą od dawna.

Sztandarowa nasza roślina Uncaria tomentosa, czyli powszechnie znana vilcacora, cieszy się ogromnym zainteresowaniem naukowców na świecie. Czy na podstawie ostatnich badań nadal Panią zadziwia?
Vilcacora jest jednym z najintensywniej badanych przez naukowców ziół peruwiańskich. Co roku pojawia się kilkadziesiąt publikacji potwierdzających jej niezwykłą aktywność biologiczną. Ostatnie badania sugerują, że vilcacora może wspomagać leczenie otyłości związanej z cukrzycą typu 2, jak również potwierdzają, że wspomaga leczenie wrzodów żołądka i zapobiega ich ponownemu tworzeniu. Co ciekawe, badania naukowe potwierdziły też fakt, że ekstrakt z vilcacory może łagodzić objawy półpaśca. Tak wyjątkowy i bogaty skład chemiczny, jakim charakteryzują się wyciągi z *Uncaria tomentosa,* sprawia, że jest ona rośliną unikalną o ogromnym potencjale leczniczym. Mogę też uchylić nieco rąbka tajemnicy, że obecnie nasz zespół intensywnie pracuje nad nowym połączeniem vilcacory z innymi ziołami i mamy już podstawę sądzić, że będzie to mieszanka o wyjątkowej skuteczności. Jednak co do szczegółów to jeszcze tajemnica.

Ostatnie badania wykazały bardzo pozytywne efekty terapeutyczne przy chorobach prostaty i układu krążenia po podaniu produktu Kolba Violeta. Słyszałam, że była Pani zaskoczona efektami jego działania.
Tak, rzeczywiście byłam zaskoczona efektywnością działania tego ekstraktu, który otrzymałam od Centrum Ziołolecznictwa. Na wstępie należy zaznaczyć, że wspomniana Kolba Violeta to nic innego jak odmiana kukurydzy w kolorze fioletowym, uprawiana głównie w Peru i sąsiednich krajach Ameryki Południowej. Nie podejrzewałam, że ekstrakt z fioletowej kukurydzy aż tak mnie zaskoczy. Już wstępne nasze badania wykazały, że produkt ten ma właściwości przeciwnowotworowe w stosunku do raka prostaty. Ponadto jego działanie nie wpływa negatywnie na zdrowe komórki. Myślę, że ekstrakt Kolba Violeta jeszcze nie raz nas zaskoczy swoimi właściwościami leczniczymi. Jesteśmy właśnie w trakcie intensywnych badań nad jego aktywnością.

Chciałabym zaznaczyć, że zioła, również te pochodzące z Peru, nie tylko leczą, ale przede wszystkim mogą być stosowane jako cenne źródło witamin, minerałów, białka oraz przeciwutleniaczy. Dzięki tym związkom przyczyniają się do zwiększenia odporności naszego organizmu, przez co chronią nas przed różnymi chorobami. W tym miejscu aż prosi się, aby wspomnieć o produkcie Maca Czarna, który poprawia pamięć i samą zdolność przyswajania wiedzy, w związku z tym może być stosowany przed maturzystów, studentów oraz osoby, które w danym momencie mają zwiększoną pracę mózgu. Kolejną dużą zaletą jest poprawa oraz regulacja gospodarki hormonalnej. Cecha

ta jest szczególnie przydatna, chociażby dla kobiet w okresie menopauzy, prócz tego dodatkowo Maca Czarna hamuje proces starzenia się skóry oraz wzmacnia włosy i paznokcie. Od wielu lat ekstrakty przygotowuje dla nas japoński naukowiec.

Czy poleciłaby Pani naszą firmę jako godną zaufania?
Ależ oczywiście! Polecam produkty oferowane przez Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, gdyż mam okazję testować laboratoryjnie ich aktywność i bezpieczeństwo. Dlatego właśnie sama ich używam zarówno w celach terapeutycznych, jak i uzupełniających codzienną dietę. Wiem, że są bezpieczne i dobrej jakości, gdyż osobiście to sprawdziłam. Niejednokrotnie odrzucaliśmy produkty roślinne niespełniające określonych norm jeszcze na etapie wstępnych planów zakupowych firmy. To, co obecnie ma w swojej ofercie Centrum Ziołolecznictwa, pochodzi z pewnych źródeł, a dodatkowo produkty te są okresowo testowane celem zapewnienia ich stałej, wysokiej jakości.

Dziękuję za rozmowę.

Z dr Julitą Nowakowską z Uniwersytetu Warszawskiego rozmawiała Marta Skolmowska, właścicielka Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach

Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź. Ty jesteś dla nas pierwszy.
Adres: www.unadegato.pl
Konsultacje:
telefon: 22 751 65 07
e-mail vilcacora@biorelax.pl

eprasa.pl dd37d9d249

Choroba serca? Weź tabletkę na niestrawność

Histamina może mieć więcej wspólnego z chorobami serca niż cholesterol czy tłuszcze nasycone, a dostępne bez recepty środki przeciwhistaminowe mogą przynosić większe korzyści niż statyny!

Jak to się mówi o historii, teoria chorób sercowo-naczyniowych – dotycząca tego, co je powoduje i jak powinny być leczone – to historia opowiadana przez zwycięzców. O co chodzi? Wyobraź sobie, że masz niepokojące objawy choroby serca. Lekarz proponuje obniżające poziom cholesterolu statyny lub Pepcid – dostępny bez recepty lek na niestrawność i zgagę. Co wybierasz?

Jeśli sięgasz po statyny, dałaś/-eś się przekonać historii przedstawianej przez zwycięzców. Według teorii sercowo-dietetycznej spożywanie tłuszczów nasyconych zawartych w nabiale i czerwonym mięsie powoduje wzrost stężenia cholesterolu LDL (low-density lipoprotein, lipoproteina o małej gęstości), określanego jako „zły cholesterol", który zatyka tętnice oraz wywołuje miażdżycę naczyń krwionośnych i choroby sercowo-naczyniowe. Zaburzeniom serca można podobno zapobiegać lub przynajmniej je kontrolować, dzięki stosowaniu diety niskotłuszczowej i przyjmowaniu statyn.

Jeśli w skrajnie mało prawdopodobnym przypadku zamiast statyny wybierasz Pepcid (kto przy zdrowych zmysłach sięgnąłby po lek na niestrawność wobec choroby serca?), właśnie stanęłaś/stanąłeś po stronie przegranych. To organizacja skupiająca ludzi o szerokim spektrum poglądów, która przyjmuje wiele teorii różniących się w pojmowaniu chorób sercowo-naczyniowych, ale zgodnych co do tego, że tłuszcze nasycone i cholesterol mają niewiele wspólnego z tego rodzaju zaburzeniami zdrowotnymi.

Do grona pionierów strony przegranych należy brytyjski specjalista w dziedzinie żywienia John Yudkin, którego badania straciły finansowanie ze względu na jego twierdzenia, że to cukier – a nie tłuszcze nasycone – stanowi główną przyczynę chorób sercowo-naczyniowych. Spierał się on z Ancelem Keysem – amerykańskim fizjologiem, który najmocniej forsował teorię o tłuszczach nasyconych. Wśród wspomnianych pionierów jest również Theodore „Ted" Hollis, biolog z amerykańskiego Uniwersytetu Stanowego Pensylwanii. Pod koniec lat 80. ubiegłego wieku badał on pogląd, według którego histamina to czynnik pobudzający rozwój chorób serca. I to tu wkracza do akcji Pepcid.

Nie tylko wysypka

Kiedy myślimy o histaminie, wyobrażamy sobie reakcje alergiczne, takie jak katar sienny, wysypka lub świąd w reakcji na spożycie niewłaściwych pokarmów. Jednak powoduje je tylko jeden z 4 rodzajów histaminy. Pozostałe mogą indukować o wiele więcej niż nieprzyjemną odpowiedź alergiczną.

Histamina to będąca nośnikiem informacji substancja chemiczna, którą układ odpornościowy uwalnia w celu regulacji funkcji organizmu oraz zwalczania infekcji i stanu zapalnego. Jej dwa rodzaje (H1 i H2) odgrywają istotną rolę w czynnościach serca.

Odkrycie Hollisa nie było nowością. Od ponad 100 lat naukowcy wiedzieli, że histamina może powodować arytmię, czyli zaburzenie rytmu serca, a w sercach pacjentów kardiologicznych znajdują się większe pokłady komórek tucznych, odpowiedzialnych za reakcję zapalną białych krwinek oraz histaminy. A zatem przesłanki wskazujące na histaminę i stan zapalny jako czynniki pobudzające choroby sercowo-naczyniowe były obecne na długo przed tym, zanim cholesterol LDL był choćby błyskiem w oku kardiologa, lecz nikt nie poskładał ich do kupy.

Badanie Hollisa kupiła firma farmaceutyczna, która natychmiast je pogrzebała, ale inni naukowcy, m.in. zespół badawczy Narodowego Centrum Sercowo-Naczyniowego z japońskiej Suity, podjęli ten trop. Odkryli, że Pepcid (famotydyna) ogranicza ciężkość niewydolności serca[1]. Odkrycie to wydawało się niemal paradoksalne. Ludzie wahali się, czy przyjmować lek przeciwhistaminowy, ponieważ często łączono go z problemami z sercem. Zaburzenia sercowo-naczyniowe powoduje jednak zawarty w nim środek udrożniający górne drogi oddechowe.

Pepcid to antagonista receptora H2, który blokuje akumulację histaminy, zwłaszcza H2, w żołądku – a także w sercu. W oparciu o odkrycia Hollisa japońscy naukowcy ustalili, że uszkodzone komórki serca uwalniają histaminę, w szczególności do receptorów H2, która reguluje narząd.

Wiążąca histamina

Reakcje histaminy warunkują wiążące ją receptory. Hollisa interesowały receptory typu H1 i H2, ponieważ od-

eprasa.pl dd37d9d249

Pepcid to antagonista receptora H2, który blokuje akumulację histaminy w żołądku – a także w sercu

eprasa.pl dd37d9d249

powiadają za rozszerzanie naczyń krwionośnych oraz regulację niedociśnienia (niskiego ciśnienia tętniczego), tętna i przepuszczalności naczyń (łatwości, z jaką cząsteczki przepływają przez ściany tętnic). Chociaż w sercu obecne są wszystkie 4 rodzaje receptorów histaminowych, tylko H1 i H2 znajdują się w komórkach mięśnia sercowego, które są odpowiedzialne za skurcze narządu.

Jak wiadomo, w przypadku ciężkiej reakcji alergicznej – w której przebiegu histamina pracuje na najwyższych obrotach – słuszne może być powiedzenie: „co za dużo, to niezdrowo". Hollis przypuszczał, że to nadprodukcja histaminy, a nie cholesterolu LDL, powodowała powstawanie w tętnicach blaszki miażdżycowej, która prowadzi do rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych.

Podobne podejrzenia mieli japońscy naukowcy. Wysnuli teorię, że pacjenci kardiologiczni, którzy przyjmowali Pepcid z powodu niestrawności, mieli również łagodniejsze objawy chorób sercowo-naczyniowych. Ponadto przegląd danych sugerował, że byli na jakimś tropie. Pacjenci kardiologiczni, którzy przyjmowali Pepcid, czuli się lepiej niż ci, którzy zażywali inny rodzaj leku na dolegliwości żołądkowe.

Wówczas zrekrutowano 50 pacjentów kardiologicznych cierpiących na niestrawność. 25 z nich podawano Pepcid, a pozostałym inny lek, który nie blokował aktywności histaminy. Wyniki odzwierciedlały te, które zaobserwowali w swoim przeglądzie danych Japończycy. W grupie leku Pepcid odnotowano łagodniejsze objawy choroby sercowo-naczyniowej i mniejsze narażenie na rozwój niewydolności serca. Niezależne badanie kardiologiczne wykazało u tych pacjentów mniejsze uszkodzenie serca.

Inni naukowcy również doświadczyli kardioprotekcyjnych właściwości leku Pepcid. W jednym z badań, które prowadzono przez 10 lat, zdrowi pacjenci byli mniej narażeni na rozwój problemów z sercem, jeśli przyjmowali bloker receptora H2, taki jak Pepcid[2]. Z kolei zażywających ten środek chorych na zagrażające życiu nadciśnienie płucne – w którego przebiegu ciśnienie w tętnicy płucnej niebezpiecznie wzrasta – dotyczyło mniejsze ryzyko zgonu[3].

Stan zapalny, głupcze!

Choroby serca nie mają nic wspólnego z cholesterolem i tłuszczami, a wszystko ze stanem zapalnym. I to tu Hollis zaczął swoje badanie ponad 40 lat temu. „Zwycięska" teoria sercowo-dietetyczna to w rzeczywistości splot 2 teorii. Jedna z nich głosi, że cholesterol LDL powoduje miażdżycę naczyń krwionośnych, czyli zwężenie tętnic. Według drugiej akumulacja LDL to skutek zasobnej w tłuszcze nasycone diety.

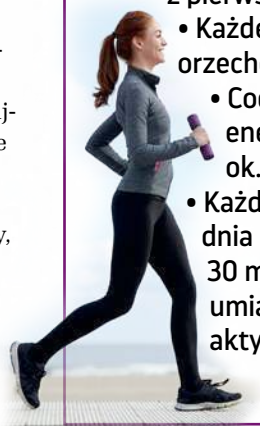
Pogląd, według którego cholesterol LDL odgrywa pewną rolę w rozwoju chorób serca, naukowcy rozważają od ponad 100 lat. Jednak dopiero w latach 80. XX w. Ancel Keys przekonał środowisko naukowe do swojej teorii. Według niej dieta odgrywa główną rolę w rozwoju choroby. Zwycięska kombinacja zapoczątkowała produkcję niskotłuszczowych produktów spożywczych i… statyn.

Jednakże najnowsze badania kwestionowały jedną z jej części, a czasem nawet obie. Jedno z nich, z udziałem ponad 1 tys. pacjentów po ataku serca, wykazało, że wszyscy mieli zdrowy poziom cholesterolu LDL.

– Średnie stężenie cholesterolu w tej grupie było całkiem przeciętne – powiedział dr Michael Miedema z Instytutu Serca Minneapolis w USA[4]. Szeroko zakrojony przegląd dowodów doprowadził do tego samego wniosku: cholesterol LDL nie ma związku z chorobami sercowo-naczyniowymi, a właściwie jest odwrotnie powiązany ze śmiertelnością ogólną. Innymi słowy: im mniej go w organizmie, tym bardziej

5 SPOSOBÓW NA OBNIŻENIE POZIOMU INSULINY

- Stosuj dietę śródziemnomorską składającą się w 40% z tłuszczu.
- Każdego dnia spożywaj 4 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.
- Każdego dnia jedz garść orzechów.
- Codziennie spaceruj energicznie ok. 20 min.
- Każdego dnia przez 30 min podejmuj umiarkowaną aktywność fizyczną.



5 SPOSOBÓW NA OBNIŻENIE POZIOMU HISTAMINY

- Używaj olejków eterycznych, takich jak rumiankowy i lawendowy, w dyfuzorze lub dodawaj po kilka kropli do kąpieli.
- Staraj się przesypiać każdej nocy przynajmniej 7 godzin.
- Medytuj lub praktykuj jogę w celu obniżenia poziomu stresu.
- Utrzymuj nawodnienie dzięki wypijaniu ok. 8 szklanek wody dziennie.
- Każdego dnia przez 30 min wykonuj ćwiczenia o umiarkowanej intensywności.

eprasa.pl dd37d9d249

prawdopodobne jest wystąpienie zagrażającej życiu choroby przewlekłej[5].

Niezasługujący na demonizację jako „zły cholesterol", którego stężenie trzeba obniżać, cholesterol LDL jest niezbędny do zachowania prawidłowości funkcji poznawczych w miarę procesu starzenia. Osoby, u których jego poziom wzrasta, począwszy od wieku średniego, są o 32% mniej narażone na rozwój demencji i choroby Alzheimera oraz utratę pamięci. Naukowcy z amerykańskiej Szkoły Medycznej Icahna przebadali ponad 1,8 tys. osób w wieku 75-94 lat i odkryli, że ochronne właściwości cholesterolu stawały się szczególnie znaczące ok. 85. roku życia. Uczestnicy badania z jego najwyższymi poziomami nie przyjmowali statyn[6].

Angiografie kobiet po menopauzie z chorobami serca wykazały, że postęp miażdżycy naczyń krwionośnych był wolniejszy u tych, których dieta obfitowała w tłuszcze nasycone. Tymczasem u tych spożywających więcej węglowodanów – lub cukrów – oraz tłuszczów wielonienasyconych obserwowano szybszą progresję choroby[7].

Jeśli jednak wciąż twierdzisz, że cholesterol LDL ma wpływ na choroby serca, to wiedz, że dieta z tłuszczami nasyconymi zawartymi w mięsie i nabiale nie podnosi jego poziomu. Nawet ludzie z genetyczną tendencją do tego nie obserwują wzrostu jego stężenia wskutek spożywania tłuszczów nasyconych – wywnioskowali naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii. Przebadali tam ponad 1 tys. mężczyzn w średnim wieku. 30% z nich odziedziczyło gen ApoE4, który ma wpływ na sposób przetwarzania cholesterolu. Chociaż ich dieta była wysokocholesterolowa – niektórzy mężczyźni spożywali ok. 520 mg tłuszczu każdego dnia – stężenie LDL w ich krwi nie wzrosło[8].

Inne badania potwierdziły, że tłuszcze nasycone nie ponoszą poziomu cholesterolu LDL i nie przyczyniają się do rozwoju choroby wieńcowej, udaru niedokrwiennego (do którego dochodzi wskutek zakrzepu w mózgu), a nawet cukrzycy typu 2, obserwowanej często jako prekursor zaburzeń serca[9]. Zamiast tego jest tak, jak podejrzewali Hollis, Yudkin i wielu innych ze strony przegranych. Choroby sercowo-naczyniowe to zaburzenia wynikające ze stanu zapalnego. Badanie z udziałem ponad 1 tys. osób po zawale serca wykazało, że pacjenci, którzy obniżyli poziom stanu zapalnego, byli nawet o 17% mniej narażeni na kolejny tego typu incydent. Pozawałowców dotyczy zazwyczaj 20-procentowe ryzyko drugiego epizodu w ciągu 5 lat[10].

Kolejnym kluczem jest cukier: jak powiedział wiele lat temu Yudkin, to on – a nie tłuszcze nasycone – pobudza choroby sercowo-naczyniowe. Jak na ironię wiele niskotłuszczowych pokarmów to produkty przetworzone i zasobne w nienaturalne cukry. Ludzie spożywają je w przekonaniu, że wspomagają serce, a w rzeczywistości dzieje się coś zupełnie odwrotnego.

Jeśli cukier to katalizator zaburzeń sercowo-naczyniowych, insulinooporność również odgrywa rolę w ich rozwoju, podobnie jak czynniki stresu środowiskowego, takie jak trauma z dzieciństwa. Przewlekły stres uniemożliwia organizmowi tłumienie stanu zapalnego – twierdzą kardiolog dr Aseem Malhotra i jego współpracownicy[11].

Dieta śródziemnomorska to zdrowy sposób na redukcję stanu zapalnego i insulinooporności. Jak na ironię ten sam model żywienia Keys zalecał w celu obniżenia poziomu cholesterolu LDL – a zatem miał rację, choć przesłanki, którymi się kierował, były niewłaściwe.

Pomimo lat przyjmowania statyn i stosowania diety niskotłuszczowej choroby sercowo-naczyniowe uporczywie pozostają główną przyczyną zgonów w krajach Zachodu. Jednak być może za ten stan rzeczy odpowiada zawierzenie zwycięskiej teorii dotyczącej zaburzeń serca. Pora, by zwrócić się ku przegranym i uznać, że prawdziwi winowajcy to cukry i stan zapalny, a cholesterol LDL i histamina to swoiści ratownicy organizmu.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1	J Am Coll Cardiol, 2006; 48(7): 1378–84
2	Ann Am Thorac Soc, 2014; 11(9): 1379–86
3	Am J Respir Crit Care Med, 2018; 197(12): 1638–41
4	J Am Heart Assoc, 2017; doi: 10.1161/JAHA.116.005333
5	BMJ Open, 2016; 6(6): e010401
6	Alzheimers Dement, 2018; 14(7): 952–60
7	Am J Clin Nutr, 2004; 80(5): 1175–84
8	Am J Clin Nutr, 2016; 103(3): 895–901
9	BMJ, 2015; 351: h3978
10	New Engl J Med, 2017; 377(12): 1119–31
11	Br J Sports Med, 2017; 51(15): 1111–12

REKLAMA

eprasa.pl dd37d9d249

Zmiel mąkę i upiecz swój chleb

Czy nadwrażliwość na gluten jest prawdziwym problemem? A może chodzi o sposób przetwarzania pszenicy? Celeste McGovern bada korzyści zdrowotne płynące ze spożywania chleba pieczonego ze świeżo mielonej mąki pełnoziarnistej.

eprasa.pl dd37d9d249

Począwszy od najwcześniejszych wspomnień z dzieciństwa, Sara Valentine przypomina sobie bóle jelit oraz bóle i zawroty głowy. Kiedy miała 11 lat, rodzice zabrali ją na szpitalny oddział ratunkowy, po tym, jak prawie przez 2 tygodnie cierpiała na zaparcia. Skierowano ją do dziecięcego gastroenterologa, który zalecił codzienne stosowanie środków przeczyszczających. Powiedział, że będzie potrzebowała ich do końca życia.

– W liceum niemal każdego dnia spóźniałam się do szkoły – tak to wyglądało. Nie mogłam podnieść się z łóżka. Zawsze byłam wyczerpana. Miałam wzdęcia, ciemne koła pod oczami i zmagałam się ze stanami lękowymi – opowiada 27-letnia studentka stomatologii ze Starkville w stanie Missisipi w USA.

Na studiach stomatologicznych Sara grała w piłkę nożną, pracowała dorywczo w 3 miejscach i ciągle czuła się wyczerpana. W wieku 19 lat miała wrażenie, że jej zdrowie pogrąża się w ruinie i ciężko jej było wstawać z łóżka.

Matka Sary zabrała ją na wizyty do osteopaty i pielęgniarki, którzy mieli holistyczne podejście do kwestii zdrowia. Badania wykazały u dziewczyny niedobory licznych witamin, przewlekłe odwodnienie z powodu 8-letniego stosowania środków przeczyszczających, graniczną niedoczynność tarczycy i skrajnie niski poziom żelaza.

Specjaliści uważali, że Sara miała celiakię i alergię na nabiał. Polecili wykluczenie zarówno glutenu, jak i nabiału z jadłospisu na 6 tygodni w celu sprawdzenia, jak będzie się czuła. Przepisali również mnóstwo suplementów diety w celu uzupełnienia niedoborów.

Po zaledwie 2 tygodniach bez glutenu i nabiału Sara poczuła się o wiele lepiej: miała więcej energii, ciemne kręgi pod oczami zniknęły, podobnie jak mgła umysłowa.

– Byłam kompletnie innym człowiekiem. Powiedziałam mamie, że nie miałam pojęcia, że ludzie czują się tak dobrze cały czas. Byłam zachwycona – opowiada Sara. Wówczas założyła, że choruje na celiakię, a gluten i nabiał znalazły się poza jej menu.

Współczesne przetwórstwo zdegradowało chleb z uniwersalnego podstawowego produktu spożywczego do pozbawionego składników odżywczych wypełniacza pełnego dodatków

Pewnego wieczoru przyjaciółka z kościoła Sary przygotowała jej ulubione danie – kurczaka w posypce makowej – i powiedziała, że zrezygnowała z krakersów, żeby uniknąć glutenu. Nie wiedziała jednak, że w puszcze zupy grzybowej z przepisu była mąka pszenna. Podała danie Sarze, która później przez kilka dni chorowała.

– O mój Boże! Bóle głowy, skurcze żołądka, mgła umysłowa, drzemki – wymienia objawy Sara, która po tym, jak mówi, stała się „bardzo, bardzo rygorystyczna i nie oszukiwała z glutenem".

Od czasu do czasu, np. na wakacjach, kobieta pozwalała sobie na nieco nabiału, ale zawsze okazywało się, że powoduje to później wzdęcia, problemy z żołądkiem i zmiany skórne, więc zdecydowała się go odstawić. Jej mąż nadal jadł nabiał.

– Tak wyglądało 8 ostatnich lat mojego życia – mówi Sara.

Świeża perspektywa

Tak było do zeszłego roku, kiedy to jeden z jej bratanków, który miał 5 lat, cierpiał z powodu ciężkich zaparć. Brat Sary z żoną szukali pomocy dla syna i natknęli się na książkę Sue Becker pt. „The Essential Home-Ground Flour Book" („Podstawy mielenia mąki w domu", wydawnictwo Robert Rose, 2016). Opisano w niej historię pszenicy i to, jak współczesne metody jej przetwarzania zdegradowały chleb z uniwersalnego podstawowego produktu spożywczego, tzw. chleba powszedniego, do pozbawionego składników odżywczych wypełniacza pełnego dodatków i konserwantów, który może powodować skok poziomu cukru we krwi i szereg problemów zdrowotnych.

Becker, która ukończyła studia w dziedzinie nauk o żywności na Uniwersytecie Georgii w USA, historię chleba zaczęła badać po raz pierwszy ponad 20 lat temu. Dowiedziała się, że przed 1900 r. większość chleba wypiekano w gospodarstwach domowych z mąki mielonej w domu lub kupowanej od miejscowego młynarza.

Pod koniec XIX w. wynaleziono stalowe mlewniki walcowe, co na zawsze zmieniło przemiał mąki i świat chleba. Przemysłowy przemiał umożliwiał mielenie pszenicy i jej dokładne przesiewanie. Zewnętrzne otręby – będące bogatym źródłem witamin z grupy B – oraz wewnętrzne zarodki – kopalnię witaminy E, kwasów tłuszczowych, wielu witamin z grupy B i minerałów – usuwano i sprze-

eprasa.pl dd37d9d249

Myląca nazwa

Czy pełnoziarniste produkty pszenne zasługują na zdrowotną aureolę, którą im nadano? Na potrzeby etykietowania amerykańska Agencja Żywności i Leków definiuje pełnoziarnistość jako zaledwie 51-procentowy udział pełnego ziarna w masie wyrobu.

Jedno z badań 545 „pełnoziarnistych" produktów ze sklepu spożywczego wykazało, że większość z nich była przepełniona pustymi kaloriami, cukrem, dodatkami i szkodliwymi tłuszczami trans powiązanymi ze stanem zapalnym i utlenianiem. Na dodatek zawierają one mniej pożytecznego błonnika niż prawdziwa żywność pełnoziarnista. Przy założeniu braku spożycia innych produktów z błonnikiem, aby przyjąć zalecaną dzienną dawkę tego składnika pokarmowego, dorosły musiałby zjeść 10 miseczek płatków śniadaniowych Multi Grain Cheerios lub 16 kromek najpopularniejszego pszennego pieczywa określanego jako pełnoziarniste.

BIBLIOGRAFIA
1 Public Health Nutr, 2013;16(12): 2255–64

dawano jako paszę dla zwierząt. Pozostawało bielmo – skrobiowa część białej mąki zawierająca dużą dawkę węglowodanów, ale tylko bardzo niewielkie ilości witamin i minerałów.

Czysta i świeża mąka pełnoziarnista zawiera prawie wszystkie niezbędne składniki odżywcze – 40 z 44 koniecznych do podtrzymania ludzkiego życia – i brakuje w niej jedynie potrzebnych ilości witamin A, C i D oraz aminokwasu o nazwie lizyna.

– Biała mąka produkowana przez stalowe mlewniki walcowe jest tak pozbawiona substancji odżywczych, że nawet owady by jej nie zjadły – twierdzi Becker.

Problem przechowywania mąki, która wcześniej jełczała i była podatna na zarazy, przestał być tak ogromnym problemem. Nie pozostało już nic, co mogłoby się psuć. Nowa metoda przetwarzania ogromnie wydłużyła okres trwałości mąki, a jej produkcję szybko zintensyfikowano. Standardową praktyką stało się również opryskiwanie ziaren pszenicy pestycydami.

Poza tym do mąki dodawano wysoko przetworzone oleje i cukry. Obecnie rządy państw Zachodu zatwierdziły ponad 20 różnych chemicznych dodatków dopuszczonych do stosowania w przetwórstwie pszenicy. Mąkę często wybiela się np. chlorem. Powoduje to powstawanie produktów ubocznych, w tym związku chemicznego o nazwie alloksan. Jest to znana toksyna używana przez naukowców do niszczenia komórek beta trzustki u zwierząt laboratoryjnych w celu wywoływania cukrzycy w badaniach[1], która – jak wiadomo – ma działanie rakotwórcze.

Badanie z 2017 r. wykazało ślady alloksanu w 24% badanych dostępnych na rynku mąk (wszystkie zanieczyszczone produkty były białą mąką tortową), jednak – co niezwykłe – od tamtej pory tego nie kontrolowano[2]. Organy regulacyjne nie wymagają od producentów deklaracji tego rodzaju śladowych składników na opakowaniach mąki lub wypieków.

Transformacja i epidemie

W krótkim czasie chleb, który kiedyś był ciemny, zwarty i gruboziarnisty, przekształcono w przypominający poduszkę biały puch, zarezerwowany wcześniej tylko dla najbogatszych, jednak nie wszyscy konsumenci byli zachwyceni. Chociaż był wyraźnie bardziej praktyczny (krojony chleb pojawił się w 1930 r.), gospodynie domowe były zawiedzione smakiem.

Według historyka chleba Aarona Bobrowa-Straina nowy rodzaj pieczywa opisywano w stałym strumieniu rubryk z poradami i listów do redaktorów naczelnych gazet jako np. „watę", produkt „niejadalny", „wiotki" i „podrobiony"[3].

Jednak problem był znacznie większy niż smak. Na początku XX w., krótko po tym, jak przetworzoną mąkę zaczęto produkować na masową skalę, rozpoznano pierwszy przypadek pelagry w USA. Po raz pierwszy wybuchły też epidemie pelagry oraz beri-beri. Pierwszą z tych chorób powoduje brak witaminy B3 (niacyny), który prowadzi do wystąpienia 4 charakterystycznych objawów: biegun-

4 z 40 niezbędnych składników odżywczych zawartych w świeżo mielonej mące zastąpiono syntetycznymi witaminami

eprasa.pl dd37d9d249

ki, zapalenia skóry, demencji i śmierci. Pacjenci z pelagrą wypełniali amerykańskie szpitale psychiatryczne. Beri-beri – choroba wynikająca z niedoboru witaminy B1 (tiaminy), która prowadzi do problemów z sercem i układem nerwowym – nagle zaczęła się rozprzestrzeniać.

Minęły lata, zanim lekarze zrozumieli, że nowy sposób przetwarzania pszenicy (i innych zbóż) – pozbawiający je prawie ¾ istotnych składników odżywczych – był katastrofą zdrowia publicznego. Rząd odbył „mączne posłuchania". Lekarze zaś zgodzili się, że młynarze powinni albo pozbawiać pszenicę mniejszej ilości substancji odżywczych podczas przemiału, albo dodawać niektóre z nich po zakończeniu tego procesu. Wielka Brytania nakazała producentom mąki przywrócenie do niej części usuwanych zarodków pszennych, a amerykańskie siły zbrojne zażądały zmiany na terenach, gdzie zdrowie personelu wojskowego było kwestią obrony narodowej.

W 1941 r. amerykańska Rada ds. Żywotności i Żywienia nakazała, by 3 składniki odżywcze – tiamina, niacyna i żelazo – z powrotem znalazły się w dostępnej na rynku mące. Wielkie produkujące ją korporacje, które już dawno wyeliminowały z działalności lokalnych młynarzy, zdecydowały, że *wzbogacenie* jest lepszym określeniem niż *przywrócenie*, tak by nie wtajemniczać w tę kwestię konsumentów.

Szybkie zniknięcie pelagry i beri-beri po tych zmianach przypisano wtedy korzyściom płynącym ze spożywania „wzbogaconego" białego chleba – marki Wonder Bread – zamiast drobnemu odwróceniu procesu, który spowodował ogromny kryzys w postaci niedoborów żywieniowych i zgony ponad 150 tys. osób w samej Ameryce[4]. Jednak subtelniejsze efekty zdrowotne nadal były widoczne. Przez ponad pół wieku występowały wady wrodzone wskutek deficytów folianu, którego pozbywano się podczas przetwarzania współczesnej białej mąki. Tak było do 1998 r., kiedy rząd nakazał, by produkt ten wzbogacano o kwas foliowy – syntetyczną i trudniej metabolizowaną formę folianu. A zatem teraz 4 z 40 niezbędnych składników odżywczych zawartych w świeżo mielonej mące zastąpiono syntetycznymi witaminami.

Sue Becker, przekonana, że przetwarzanie mąki miało związek z wieloma epidemicznymi problemami zdrowotnymi tamtych czasów – od nowotworów i chorób serca po coraz częstszą niepłodność (patrz ramka pt. „Czy przetwórstwo pszenicy ma wpływ na płodność?") – postanowiła wytwarzać swoją własną mąkę w staroświecki sposób. Dzięki wykształceniu w dziedzinie nauk o żywieniu już gotowała w większości od podstaw. Jednak przygotowywanie własnej mąki stanowiło przejście na wyższy poziom.

Nadwrażliwości pokarmowe a ograniczenia dietetyczne

Jeśli spożycie pewnych produktów prowadzi do problemów zdrowotnych lub fizycznych podrażnień, czy powinno się je po prostu odstawić? Chociaż takie pokarmy, jak gluten i nabiał, są ciężkostrawne, układ pokarmowy jest w stanie stawić im czoła.

– Pszenica to prawdziwy kanarek w kopalni węgla. Realnym problemem jest to, że mamy wadliwy układ pokarmowy i zaczynamy teraz opakowywać dietę w folię bąbelkową – mówi dr John Douillard, twórca LifeSpa.com. Ma on na myśli unikanie produktów spożywczych według zaleceń zdrowotnych, takich jak: „Nie jedz pszenicy, nie jedz nabiału, nie jedz orzechów, nie jedz fasoli, nie jedz lektyn, nie jedz psiankowatych, nie jedz czynników wolotwórczych, nie jedz szczawianów, nie jedz, nie jedz, nie jedz…".

– Oczywiście ludzie rzeczywiście chorzy na celiakię nigdy nie powinni jeść pszenicy czy glutenu – doprecyzowuje dr Douillard. A jeśli spożywanie pszenicy powoduje objawy – od alergii i zaburzeń autoimmunologicznych po wzdęcia i wysypki – naturalnie należy je na chwilę wyeliminować z diety.

– Nie powinno się jednak po prostu na tym poprzestawać, lecz naprawić wadliwy etap trawienia – dodaje dr Douillard.

– Organizm musi robić wymagające rzeczy – twierdzi medyk, nawiązując do hormezy – poglądu, według którego układ immunologiczny rozwinął się z czasem dzięki spożywaniu ciężkostrawnych pokarmów, tzw. substancji antyodżywczych, mogących podrażniać nabłonek jelit, takich jak ziarna, orzechy, zboża, fasola czy owoce. Podobnie jak aktywność fizyczna napina i buduje mięśnie, stymulacja jelita prowadzi do wzmocnienia jego odporności, na której w większości opiera się ludzki układ odpornościowy.

Nie wymagało to dużych kamieni młyńskich ani urządzenia, które trzeba by było ręcznie obsługiwać godzinami. Becker kupiła hurtem trochę pełnoziarnistych jagód pszenicy i młynek blatowy do kuchni. Dzisiejsze domowe młynki zmielą ok. 450 g mąki w ciągu kilku minut. Proces ten jest jednak głośny – przypomina mielenie ziaren kawy lub rozdrabnianie lodu w mikserze.

Pieczenie to część procesu, która wymaga inwestycji czasu. Na początku XX w. 90% produkowanej mąki przeznaczano na domowe wypieki, a tylko 10% na potrzeby komercyj-

eprasa.pl dd37d9d249

nych piekarni. Do 1945 r. te ostatnie wykorzystywały do 60% jej zapasów do wytwarzania chodliwych produktów, a tylko 40% trafiało do gospodarstw domowych. Do 1990 r. domowi piekarze byli odbiorcami mniej niż 10% mąki.

Redukcja domowego wypieku dorównywała wzrostowi popularności produktów typu fast food. Kupowanie bochenka chleba lub pudełka bułeczek bardziej pasuje do szybkiego współczesnego stylu życia. Jednak rosnąca popularność pieczywa rzemieślniczego sugeruje coraz większą tęsknotę za produktami, które wymagają cierpliwości.

„Zmiana życia"

W ciągu kilku tygodni od zmiany wyłącznie mąki Sue Becker zauważyła radykalną poprawę stanu zdrowia: wzrost poziomu energii, redukcję zachcianek na słodycze, obniżenie apetytu, ustąpienie częstych bólów głowy i – co było dla niej najbardziej oszałamiające – zanik stałego zatkania zatok, z powodu którego codziennie od lat przyjmowała leki przeciwhistaminowe.

– Od tamtej pory nie zażywam już tych środków – mówi. Co więcej, jej wypróżnienia były wyraźnie bardziej regularne i zdrowsze.

Badaczka zauważyła także poprawę stanu zdrowia swoich dzieci – wydawało się, że dolegliwości, które uważała za normalny element dzieciństwa, zniknęły.

– Koniec z zasmarkanymi nosami, chronicznym pociąganiem nosem, infekcjami uszu i łapaniem wszystkich krążących wirusów – wspomina. Kompletnie nieoczekiwanie dręczące jednego z jej synów kurzajki po prostu ustąpiły. O tym zjawisku, jak mówi, słyszała od tamtego czasu od setek ludzi, którzy zaczęli mleć mąkę w domu. Sue Becker uważa, że dochodzi do niego, ponieważ zawarte w pełnym ziarnie składniki odżywcze wzmacniają układ odpornościowy, co umożliwia mu zwalczanie wirusów powodujących powstawanie i utrzymywanie się kurzajek.

– To była zmieniająca życie inwestycja mojego czasu i energii – mówi Becker, która była pod takim wrażeniem, że zaczęła dzielić się tą historią, najpierw z przyjaciółmi, a następnie ze wspólnotą kościelną. W końcu założyła własną firmę o nazwie Bread Beckers w Woodstock w Georgii w USA oraz rozpoczęła lekcje pieczenia i nagrywanie podcastów. Napisała także książkę, w której znajduje się ponad 100 przepisów na produkty ze świeżo mielonej mąki pełnoziarnistej.

Czy przetwórstwo pszenicy ma wpływ na płodność?

– W momencie, w którym następuje przemiał zbóż na mąkę, rozpoczyna się pogarszanie ich walorów smakowych – mówi badaczka żywności Sue Becker. Nie tylko one ulegają rozkładowi, lecz także niezbędne substancje odżywcze. Świeżo zmielona mąka może zacząć jełczeć nawet 2-14 dni po przemiale.

Przeprowadzone na szczurach badanie, którego wyniki opublikował niemiecki naukowiec, zilustrowało, jak ważne dla przetrwania jest spożywanie świeżych składników odżywczych zawartych w produktach pełnoziarnistych. Dieta gryzoni składała się w 50% ze szczurzego pokarmu, a pozostałe 50% stanowiły mąka lub chleb. Szczury podzielono na 5 grup jak poniżej na podstawie spożycia 2 ostatnich produktów:

1. Świeżo mielona na żarnach mąka.
2. Chleb ze świeżo mielonej na żarnach mąki.
3. Świeżo mielona na żarnach mąka po 15 dniach przechowywania.
4. Chleb z 15-dniowej mąki.
5. Biała mąka.

Po 4 pokoleniach tylko szczury karmione świeżo mieloną na żarnach mąką oraz pieczonym z niej chlebem były wciąż zdolne do poczęcia i urodzenia zdrowych młodych. Wszystkie gryzonie z grup 3.-5. stały się bezpłodne.

Co to badanie na szczurach mogłoby oznaczać dla ludzi? Według publikacji 4 pokolenia gryzoni uważa się za odpowiednik 100 lat ludzkiego życia.

BIBLIOGRAFIA
1 Bernasek, 5th World Congress on Breads and Cereals, Dresden, 1970

– Osoby z nadwrażliwością na gluten są w stanie nie tylko po prostu tolerować upieczony ze świeżo zmielonej mąki chleb, lecz także zaczynają rozkwitać – twierdzi Sue Becker

eprasa.pl dd37d9d249

Zaparcia

– Kiedy dorastałam, zaparcia były problemem osób starszych. Obecnie wciąż słyszy się o ich występowaniu wśród dzieci – mówi Sue Becker. Kiedy brat Sary Valentine i jego żona, którzy udawali się z synem do lekarzy w celu rozwiązania jego problemu z zaparciami, usłyszeli o Bread Beckers i posłuchali kilku podcastów, wkroczyli do akcji.

– W ciągu kilku dni to po prostu usunęło wszystkie jego dolegliwości – opowiada Sara.

Rzadkie lub bolesne wypróżnienia dotykają obecnie do 30% dzieci i stanowią przyczynę ponad 35% wizyt u dziecięcych gastroenterologów[5]. To, co ma wpływ na jelita, oddziałuje oczywiście na układ odpornościowy, sercowo-naczyniowy i nie tylko, chociaż dopiero niedawno zaczęto pochylać się nad zaparciami. Badanie z 2023 r. z udziałem starszych pacjentów z Australii wykazało, że ten problem zdrowotny miał związek z wyższym ryzykiem wystąpienia nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu[6].

Inna próba, której wyniki opublikowano w 2021 r., uwzględniła informacje dotyczące ponad 20,7 tys. pacjentów z tajwańskiej krajowej bazy ubezpieczonych zdrowotnie z lat 1999-2013. Połowa z nich cierpiała na zaparcia, a połowa nie. Badanie wykazało znaczącą korelację między problemami z wypróżnieniem a astmą, w której przebiegu dochodzi do rozregulowania układu odpornościowego. „Pediatrzy powinni mieć świadomość możliwości występowania astmy u pacjentów z zaparciami" – wywnioskowali naukowcy. Postawili hipotezę, według której te 2 zaburzenia zdrowotne łączą się przez wpływ zaparć na mikrobiom jelitowy[7].

Sue Becker twierdzi, że jednymi z pierwszych korzyści zauważanych przez ludzi, którzy zaczynają mleć własną mąkę, są ustąpienie zaparć i/lub luźniejsze stolce. Kiedy bratanek Sary przestał cierpieć na zaparcia, jej brat był tak przekonany, że to dzięki chlebowi, że zadzwonił do swojej matki i namawiał ją i Sarę, by spróbowały zrobić własny.

Matka Sary poszła odwiedzić sklep Sue Becker na lekcję pieczenia i się zafascynowała. Zamówiła tamtego dnia młynek blatowy i pszenicę. Sara zaczęła słuchać podczas spacerów podcastów Becker, ale nie miała wielkich nadziei, ponieważ myślała, że naprawdę choruje na celiakię i nie potrafi przetwarzać glutenu.

Kilka tygodni później, gdy Sara była w odwiedzinach u rodziców, powitały ją ciepły zapach świeżo pieczonego ze zmielonej w domu mąki chleba i leżący na kuchennym blacie bochenek. – Wpatrywałam się w niego ok. 30 min – wspomina. Kiedy jednak patrzyła, jak konsumują go inni, coś jej podpowiadało: „po prostu spróbuj" i zjadła kilka kęsów.

„Czułam się tak wspaniale"

– Nie próbowałam prawdziwego chleba od niemal dekady i po prostu mocno zaszokowało mnie to, jak dobre były jego konsystencja i smak. Bezglutenowy jest zdecydowanie inny. W zasadzie jesz po prostu ziemniaki i ryż uformowane w kształt chleba – mówi Sara.

Następnego dnia obudziła się „w oczekiwaniu na uderzenie", ale czuła się dobrze.

– Mój żołądek miał się tak wspaniale. Przez cały dzień nie musiałam się położyć. Nie pojawiła się mgła umysłowa. Byłam

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Alerbon
Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

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

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

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

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

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

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

eprasa.pl dd37d9d249

zaszokowana, więc tamtego dnia zjadłam troszkę więcej tego chleba – opowiada Sara. Następnego dnia obudziła się we „wspaniałej" kondycji, więc pozwoliła sobie na całą pajdę, a kiedy dobrze się po tym poczuła, „poszła na całość" ze swoją matką i zrobiły porcję domowych pączków.

Sara wróciła do szkoły z 2 dużymi bochenkami upieczonego przez jej matkę chleba. Jak twierdzi, od tamtej pory jadła go codziennie i w kolejnych miesiącach zauważyła wyłącznie płynące z tego korzyści, począwszy od podwyższenia poziomu energii.

– Przestałam mieć popołudniowe spadki energii wywołujące potrzebę wypicia kawy. Moja skóra wygląda zdrowiej. Bardzo dobrze sypiam. Chodzę do łazienki. Dłużej czuję się pełniejsza. W ciągu pierwszego tygodnia jedzenia tego chleba właściwie straciłam na wadze ponad 2 kg, ponieważ bardzo łatwo było mi nie opychać się śmieciowym jedzeniem. Jadłam chleb, czułam się syta i nie odczuwałam potrzeby przekąsek – twierdzi Sara.

Ustąpiła również jej nadwrażliwość na nabiał.

– Przez lata nie byłam w stanie go jeść – mówi kobieta. Sue Becker twierdzi, że spotkała setki ludzi takich jak Sara, którzy uważają, że nie mogą spożywać chleba czy pszenicy, którym wmówiono wrażliwość na gluten, jego nietolerancję, a nawet celiakię.

– Nie łączą tego z przetwórstwem – tym, co zrobiono z pszenicą, pozbawiwszy ją pożywnych porcji otrębów i zarodków – mówi.

Becker podkreśla, że nie zaleca, by ludzie z prawdziwą diagnozą celiakii zaczęli spożywać mąkę pszenną. Uważa jednakże, że wrażliwość na gluten jest powszechnie nadmiernie diagnozowana ze względu na ludzkie reakcje na szkodliwe metody przetwarzania żywności. Jej zadaniem osoby z takim błędnym rozpoznaniem mogą cieszyć się pszenicą i korzyściami płynącymi ze spożywania produktów pełnoziarnistych.

– Są w stanie nie tylko po prostu tolerować chleb upieczony ze świeżo zmielonej mąki, lecz także zaczynają naprawdę rozkwitać dzięki prawdziwemu pieczywu i zauważać

Długa droga do dobrego stanu zdrowia

W 2011 r. Michal (wymowa: Michael) Grappe starała się uzyskać drugi stopień naukowy. Kobieta, która kilka tygodni wcześniej właśnie ukończyła swój pierwszy półmaraton, zauważyła u siebie odrętwienie nóg i miała problemy z poruszaniem nimi. Paraliż stopniowo rozprzestrzeniał się na płuca, serce i ramiona. Zdiagnozowano zespół Guillaina-Barrégo – paraliżującą chorobę autoimmunologiczną atakującą obwodowy układ nerwowy. Może ona doprowadzić do śmierci. Michal wypisano ze szpitala i rok spędziła na wózku inwalidzkim, a kolejny na fizjoterapii.

Kobieta zapytała swojego lekarza, co mogłaby zastosować w celu wspomożenia procesu leczenia, lecz jego odpowiedź, która brzmiała: „czas i witaminy z grupy B", po prostu nie wystarczyła młodej Teksance. Podczas poszukiwań żywieniowych i holistycznych rozwiązań Michal znalazła dr Terry Wahls, która wyleczyła u siebie stwardnienie rozsiane. Pod jej wpływem wdrożyła opracowaną przez nią bezzbożową dietę w stylu paleo – Wahls Protocol – dzięki której wyszła z kryzysu, więc utrzymywała ją przez 7 kolejnych lat.

– Szybko zauważyłam zmiany w poziomie energii... Miałam więcej dobrych niż złych dni – wspomina Michal.

2,5 roku temu Michal czuła się „kuloodporna", jak powiedziała gospodyni kanału „Grains and Grit" („Zboża i wytrwałość") w serwisie YouTube, aż dopadła ją infekcja wirusowa i przestała czuć się tak dobrze. Badania krwi wykazały toczeń – chorobę autoimmunologiczną, w której przebiegu różne narządy organizmu są atakowane przez jego własny układ odpornościowy.

Michal już wdrożyła „czysty" styl życia i żywienia. Nie wiedziała, co jeszcze mogłaby zrobić, by sobie pomóc. Wtedy przypadkiem obejrzała film Sue Becker w serwisie YouTube i dowiedziała się o świeżo mielonych zbożach.

– Miałam tylko mnóstwo wątpliwości – przyznaje Michal. Obawiała się, że jedzenie zbóż zaostrzy jej chorobę. – W środowisku medycznym jakiekolwiek zaburzenia autoimmunologiczne oznaczają konieczność odstawienia glutenu. Nie wolno jeść pszenicy. To dogmat – wyjaśnia Michal.

Zamiast inwestować w młynek do mąki, postanowiła użyć swojego blendera marki Vitamix i spróbować. Efekty ją zaskoczyły.

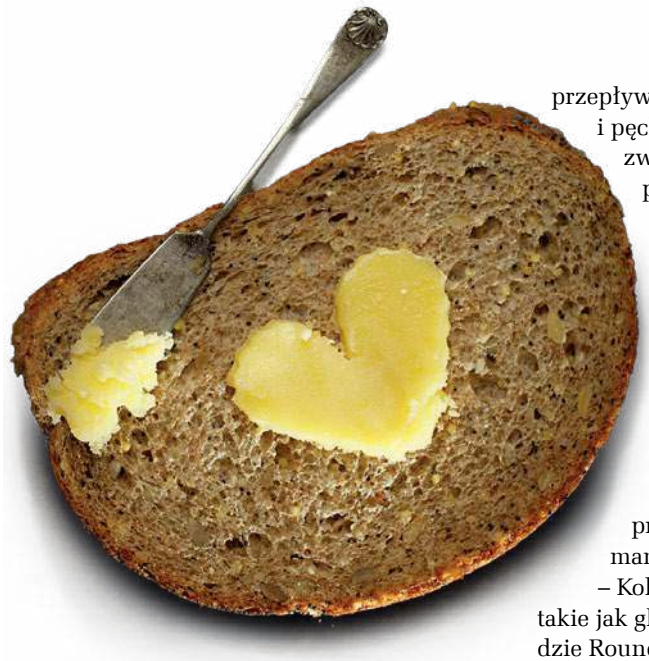
– Szybko zauważyłam zmiany w poziomie energii. Moje włosy zaczęły stawać się grubsze. Miałam więcej dobrych niż złych dni – wspomina Michal. Kobieta twierdzi, że po 9 miesiącach jedzenia chleba z mielonej w domu mąki wciąż nie przyjmowała żadnych leków z powodu tocznia i ponownie poddała się badaniom krwi. Ku jej zaskoczeniu nie wykazały one już obecności przeciwciał przeciwjądrowych czy innych markerów tego zaburzenia. Remisje chorób się zdarzają, ale ich markery pozostają. W obliczu najnowszych wyników badań Michal uznano za wyleczoną.

Kobieta jest sobie wdzięczna za to, że skorzystała z bezzbożowego protokołu, który pomógł jej wyleczyć zespół Guillaina-Barrégo, ale z perspektywy czasu dzieli się też pewną refleksją. – Być może tak duże ograniczenie przyczyniło się do powstania jakichś niedoborów, które doprowadziły do wystąpienia u mnie kolejnego zaburzenia autoimmunologicznego – przypuszcza.

Michal była szczęśliwa, gdy widziała pozytywne zmiany również u młodej części swojej rodziny. Jej mały synek miał kurzajki, które nie ustępowały pomimo leczenia homeopatycznego i stosowania olejków eterycznych. Zniknęły w ciągu kilku pierwszych tygodni od wprowadzenia do jego diety pełnoziarnistego pieczywa ze świeżo mielonej mąki. Podobnie nagle ustąpił oporny na leczenie problem 5-letniej córki Michal, która zmagała się z suchością skóry głowy. Z kolei jej mąż, który leczył się z powodu łuszczycy, zauważył, że uporczywe zmiany skórne zniknęły.

Michal prowadzi konto na Instagramie (@michalgrappe) i stronę internetową (michalgrappe.com). Kobieta prezentuje tam wskazówki dotyczące pieczenia ze świeżo mielonej mąki i przepisy innym osobom chcącym spróbować domowego przemiału.

eprasa.pl dd37d9d249



rozwiązanie wielu problemów zdrowotnych. Właściwie czują się najlepiej od lat – zapewnia Sue Becker.

Prawdziwe przyczyny

Dr John Douillard, chiropraktyk oraz specjalista w dziedzinie medycyny ajurwedyjskiej i sportowej, uważa, że dodawane do współczesnej żywności, zwłaszcza produktów zbożowych, pestycydy i oleje z nasion należą do prawdziwych przyczyn chorób i nietolerancji powodowanych przez bardzo wiele pokarmów. Drobnoustroje jelitowe, które normlanie żywią się olejami, nie są w stanie przetworzyć rafinowanych olejów z nasion, które pełnią w produktach pszennych funkcję konserwantów. W efekcie niestrawione trafiają do śmietnika – wątroby – gdzie tworzą zator i osad żółciowy.

– Wówczas zaczyna to niszczyć całą siłę trawienia, ponieważ istnieje realna współpraca między kwasem żołądkowym a przepływem żółci – wyjaśnia dr Douillard. Osłabienie przepływu żółci przeciąża wątrobę i pęcherzyk żółciowy (co jest niezwykle częste), a rozkładanie pokarmów staje się trudne.

W związku z tym obecnie więcej osób niż kiedykolwiek polega na związkach zobojętniających kwas żołądkowy, enzymach trawiennych i innych suplementach diety wspomagających ich wadliwy układ pokarmowy, jak również kawie i środkach przeczyszczających dla utrzymania częstości wizyt w toalecie.

– Kolejny problem to pestycydy, takie jak glifosat zawarty w herbicydzie Roundup, którymi opryskuje się żywność. Wybijają one w jamie ustnej drobnoustroje, które wytwarzają enzymy trawiące pszenicę i nabiał – twierdzi dr Douillard. Powodują również stan zapalny jelit, który niektórzy eksperci zaczynają łączyć z rosnącą wrażliwością na gluten[8].

Zdrowotne korzyści

Dr Douillard wskazuje na wiele badań demonstrujących zdrowotne korzyści płynące ze spożywania pszenicy z pełnego przemiału. Jej konsumpcja prowadzi do mniejszej liczby zawałów serca[9], obniżenia ryzyka wystąpienia cukrzycy[10] i depresji[11] oraz – jako podstawa diety śródziemnomorskiej – wydłużenia życia.

– Leczenie, równoważenie i przywracanie trawienia powinno na nowo umożliwić łatwość rozkładania pokarmów, takich jak pszenica – przekonuje dr Douillard. W swojej książce i na stronie internetowej szczegółowo opisał ajurwedyjskie protokoły oczyszczania i detoksykacji oraz sposoby na wzmacnianie trawienia. Zaleca on również spożywanie nieskażonych produktów przygotowywanych zgodnie z zamierzeniami natury, takich jak pieczywo rzemieślnicze i ser z surowego mleka.

Dla Sary Valentine życie nie byłoby takie samo, gdyby w pewnym momencie nie wykluczyła z diety glutenu i nabiału. Według niej, o ile nie choruje się na celiakię, należy koniecznie spróbować chleba i nie tracić nadziei.

– Ja jestem po prostu bardzo wdzięczna za to, że tak zrobiłam – mówi Sara.

BIBLIOGRAFIA	
1	J Pharmacol Toxicol Methods, 2016; 78: 13–31
2	J Cereal Sci, 2017; 77: 120–5
3	Aaron Bobrow-Strain, *White Bread: A Social History of the Store-Bought Loaf* (Beacon Press, 2013)
4	South Med J, 2000; 93(3): 272–77
5	Stephen M. Borowitz, "Pediatric Constipation," June 14, 2023, emedicine.medscape.com
6	Sci Rep, 2023; 13: 10943
7	Front Pediatr, 2021; 9: 714406
8	Interdiscip Toxicol, 2013; 6(4): 159–84
9	Am J Clin Nutr, 2004; 80(6): 1492–99
10	Diabetes Care, 2004; 27(2): 538–46
11	Nutr Neurosci, 2017; 20(3): 161–71

REKLAMA

Do postępowania dietetycznego w stanach zapalnych oraz chorobach czynnościowych jelita grubego.

BUTI.NOVA Maślan sodu

Cierpisz na choroby zapalne lub czynnościowe jelita grubego?

Wykorzystaj potencjał nowego, udoskonalonego środka zawierającego maślan sodu.

DO POSTĘPOWANIA DIETETYCZNEGO:
- zespół jelita nadwrażliwego (IBS)
- zaparcia, wzdęcia i ostre biegunki
- zaburzenia składu mikrobioty jelitowej
- zapalenie jelit po radioterapii i chemioterapii
- choroba uchyłkowa jelit
- choroby zapalne błony śluzowej jelit (m.in. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego i Crohna)

Wyższa dawka
czystego maślanu sodu - 350 mg (277 mg kwasu masłowego) dla zwiększenia efektu terapeutycznego w poważnych schorzeniach. Technologia mikrootoczkowania maślanu pozwala dostarczyć substancję odżywczą do jelita cienkiego i grubego.

www.kasmaslowy.pl

BEZ GLUTENU
BEZ LAKTOZY
BEZ OLEJU PALMOWEGO I DWUTLENKU TYTANU

Niższa cena
Buti.Nova charakteryzuje się jedną z najkorzystniejszych cen za opakowanie oraz za dawkę substancji odżywczej. Koszt zakupu Buti.Nova waha się pomiędzy 27,99 - 29,14* zł.

*apteki internetowe wskazane poniżej, z dnia 16.02.2024

Gdzie kupić?
www.apteline.pl
www.allecco.pl
Z dostawą do wybranej apteki lub na podany adres.

BN 32.2024

Pokaż farmaceucie w aptece.
BUTI.NOVA Maślan sodu

Pharma Nova Sp. z o.o., ul. Grzybowska 2/36, Warszawa

eprasa.pl dd37d9d249

Nasz (alternatywny) chleb powszedni

Jeżeli stosujesz dietę uzdrawiającą lub dietę paleo, a tęsknisz za codziennymi produktami, takimi jak chleb, naleśniki czy słodkie desery, wypróbuj poniższe przepyszne alternatywy, których autorkami są Ahlea Khadro, Heather Dane i Louise Hay

Zboża znalazły się pod ostrzałem, w znacznej mierze za sprawą książek takich jak *Dieta bez pszenicy* i *Zbożowa głowa*, a także za sprawą diet paleo i pierwotnej, które zasadniczo je eliminują. I mają po temu dobry powód: wciąż rośnie zapadalność na choroby układu trawienia i w samych tylko Stanach Zjednoczonych dotykają one obecnie nawet 70 mln osób. Trawienie zbóż jest poważnym wyzwaniem dla jelita cienkiego, dlatego też osoby pracujące nad zdrowiem jelit lub mające problem z insuliną często starają się rezygnować ze zbóż na czas leczenia układu pokarmowego. Gdy odzyska on zdrowie, nierzadko możliwe jest ponowne wprowadzenie ich do jadłospisu.

Jeżeli pomimo wszystko jesz zboża, szukaj produktów organicznych i pełnoziarnistych, które nie zawierają glutenu (quinoa, gryka, proso, amarantus i biały ryż basmati). Pamiętaj tylko, że ryż zawiera arsen, a brązowy ryż zawiera go znacznie więcej niż biały, na co wskazują liczne badania[1]. Doskonałym sposobem zwiększenia strawności zbóż jest namoczenie ich przed przygotowaniem.

Oto kilka pysznych alternatyw dla tradycyjnego chleba, naleśników i piernika.

Bezzbożowy chleb z rozmarynem

Czas przygotowania: łącznie 2 godz. (30 min przygotowania, 1,5 godz. pieczenia)
Na 2 bochenki

Jest to bardzo uniwersalny, szybki i łatwy przepis na chleb, przynoszący wspaniałe rezultaty. Jeżeli po odstawieniu zbóż wciąż tęsknisz za chlebem, to ten wypiek doskonale go zastąpi.

Możesz modyfikować ten podstawowy przepis na wiele sposobów. Możesz usunąć z niego wszystkie zioła i przyprawy (rozmaryn, tymianek, sproszkowany koper oraz pieprz) i upiec zwykły chleb na kanapki. Możesz też upiec go w wersji słodkiej, dodając cynamon, kardamon i trochę więcej miodu. Gdy nabędziesz już doświadczenia w pieczeniu tego chleba, puść wodze fantazji i twórz smaki, które najbardziej lubisz.

SKŁADNIKI

- 3 filiżanki mąki kokosowej
- ¾ filiżanki mąki migdałowej
- ½ filiżanki mielonego siemienia lnianego
- ¼ filiżanki oleju kokosowego
- 2 łyżki stołowe miodu
- 2 łyżki stołowe octu jabłkowego
- 6 jaj
- 1 łyżka stołowa rozmarynu
- 1½ łyżeczki tymianku
- 1 łyżeczka sproszkowanego kopru
- 1 łyżeczka sody do pieczenia
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Sugerowany sposób podania:
Podawaj z surowym masłem, olejem kokosowym lub swoją ulubioną marmoladą wieloowocową.

eprasa.pl dd37d9d249

Bezzbożowe gofry lub naleśniki

Czas przygotowania: 10 min

Na 6-10 naleśników lub gofrów, zależnie od wielkości

Któż nie lubi naleśników i gofrów? Jeżeli jesteś na diecie bezglutenowej lub paleo albo właśnie przechodzisz na diety lecznicze, nie wpadaj w rozpacz – nadal możesz jeść na śniadanie lub lunch swe ulubione danie.

Te naleśniki/gofry są przepyszne i będą rozkoszą dla podniebienia. Choć nie są tak puszyste, jak odmiana tradycyjna, to niewiele jej ustępują. Dodatek przypraw pomaga zrównoważyć recepturę, dzięki czemu Twój organizm odczuje więcej satysfakcji już po zjedzeniu 2 czy 3 sztuk.

SKŁADNIKI

3 jaja
3 łyżki stołowe oleju kokosowego (możesz też użyć masła lub ghee)
3 łyżki stołowe mleka kokosowego
2 łyżki stołowe mąki kokosowej (lub, jeśli wolisz, mąki migdałowej)
2 łyżeczki sproszkowanego cynamonu
2 łyżeczki sproszkowanego kardamonu
1 łyżeczka miodu lub 3 daktyle
1 łyżeczka ziela angielskiego
1 łyżeczka soli morskiej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Możesz usmażyć te naleśniki lub gofry na kuchni albo upiec w piekarniku. Jeżeli używasz piekarnika, nagrzej go wstępnie do 177°C.

Jeżeli używasz daktyli zamiast miodu, zblenduj wszystkie składniki w robocie kuchennym z ostrzem S.

Najpierw dodaj daktyle, mleko kokosowe, olej kokosowy i jaja, po czym dobrze je zblenduj, a następnie przełóż do miski i domieszaj za pomocą miotełki resztę składników lub dodaj po prostu pozostałe składniki do misy robota i dokładnie zblenduj. Jeżeli nie masz robota, łatwiej będzie użyć miodu.

Roztop miód i olej kokosowy w rondelku na małym ogniu, tak aby stały się płynne. W misce połącz jaja, mleko kokosowe, miód i olej kokosowy, dokładnie je mieszając. Dodaj resztę składników i wszystko wymieszaj.

Teraz możesz dokonać wyboru: naleśniki czy gofry? Naleśniki są łatwe i wystarczy tylko nałożyć je chochlą na gorącą patelnię (na której najpierw roztopisz masło, ghee lub olej kokosowy, by naleśniki nie przywierały) lub na natłuszczoną tacę do pieczenia, na której powędrują do piekarnika.

Gofry upieczesz bez trudności w silikonowych formach do gofrów (dostępnych w sklepach internetowych). Ułóż formy do gofrów na tacach do pieczenia z nierdzewnej stali (ponieważ silikon jest elastyczny i łatwo się wygina) i wsuń je do piekarnika na 5-10 min.

Naleśniki lub gofry będą gotowe, gdy nabiorą pięknej złocistobrązowej barwy.

Wskazówka do smażenia naleśników: Jeżeli przygotowujesz je na kuchni, to przewracaj je na drugą stronę, gdy zobaczysz małe pęcherzyki w cieście lub też, gdy ciasto odchodzi łatwo od patelni, gdy wsuniesz pod nie łopatkę. Do przewracania naleśników najlepiej nadaje się cienka łopatka ze stali nierdzewnej.

Wskazówka do pieczenia gofrów: Większość gofrownic ma toksyczne powłoki nieprzywierające, by łatwo było ich używać. Chociaż gofrownice są przyjemne w użyciu i wychodzą z nich bardziej perfekcyjne gofry, to jednak być może wybierzesz zamiast nich silikonowe formy do gofrów, jeżeli zależy Ci na zmniejszeniu narażenia na toksyczne substancje.

Sugerowany sposób podania:

Te naleśniki i gofry smakują doskonale z syropem klonowym, o ile go używasz. Jeśli nie, możesz użyć miodu, zwykłego masła, oleju kokosowego lub owoców do przybrania. Aby uzyskać zamiennik syropu klonowego, zmiksuj truskawki w robocie kuchennym (dodaj kilka daktyli, jeśli chcesz, by sos był bardzo słodki). Naleśniki i gofry będą też pyszne, gdy lekko pokropisz je cynamonowo-pomarańczowym masłem kokosowym (opisanym przy przepisie na chleb piernikowy na następnej stronie).

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nagrzej wstępnie piekarnik do 177°C. Zmiel suszone liście rozmarynu. Wsyp wszystkie suche składniki – włącznie z ziołami, sproszkowanym koprem, solą i pieprzem – do robota kuchennego z ostrzem S i miksuj je, aż zostaną całkowicie wymieszane. Jeżeli nie masz robota, możesz wsypać wszystkie suche składniki do miski i dobrze wymieszać łyżką. Następnie do suchych dodaj składniki mokre – olej kokosowy, miód, ocet jabłkowy, jaja – i dokładnie wymieszaj.

Jeśli chcesz, możesz spróbować ciasta i ocenić je, gdyż upieczony chleb będzie miał bardzo zbliżony smak. Jeżeli masz duże doświadczenie w gotowaniu i pieczeniu, być może zechcesz dostosować dodatek ziół, soli i pieprzu do swych upodobań. Włóż ciasto do formy chlebowej i piecz przez 15-30 min, pamiętając o tym, by sprawdzić je po 15 min.

Gdy tylko zaczniesz wyczuwać charakterystyczny zapach pieczonego chleba, będzie to pora, by sprawdzić ciasto – otwórz więc piekarnik i zobacz, czy chleb zaczyna brązowieć na szczycie i krawędziach.

Ten chleb może nabrać całkiem intensywnej, brązowej barwy nim się przypali, ale jeśli chcesz, by bochenek był bardziej wilgotny, wyjmij go, gdy tylko zacznie nabierać złotego koloru lub gdy zobaczysz zbrązowienie krawędzi. Wbij czysty nóż w środek bochenka i zobacz, czy po wyjęciu będzie czysty. Jeśli tak, to chleb jest gotowy.

Możesz też delikatnie dotknąć wierzchu chleba, by zobaczyć, czy jest twardy i lekko sprężysty. To kolejna oznaka, że chleb jest gotowy.

Zawsze możesz włożyć go ponownie do piekarnika, jeżeli wymaga jeszcze kilku minut.

eprasa.pl dd37d9d249

Bezzbożowy chleb piernikowy z cynamonowo-pomarańczowym masłem kokosowym

Czas przygotowania: 20 min

Na 8-10 plastrów

Jest to lekko słodki, szybki i łatwy w przygotowaniu wypiek, będący cudowną alternatywą dla standardowych śniadaniowych mufinek i pączków. Pełen białka oraz podnoszących nastrój i wspomagających trawienie przypraw, będzie zdrowym i smakowitym kąskiem o każdej porze dnia. Ten piernikowy chleb można jeść bez żadnych dodatków, ale gdy chcesz uzyskać wspaniały zimowy przysmak, możesz posmarować go cynamonowo-pomarańczowym masłem kokosowym, a wtedy powstanie z niego pyszny deser, przypominający pierniczki.

SKŁADNIKI NA CHLEB PIERNIKOWY

6 daktyli (ok. ¼ filiżanki) lub ¼ filiżanki miodu albo
2 rozgniecione banany
¾ filiżanki organicznej mąki kokosowej
6 jaj
6 łyżek stołowych oleju kokosowego
½ filiżanki wody
2 łyżki stołowe ekstraktu waniliowego
¼ łyżeczki mielonej kozieradki
2 łyżeczki mielonego cynamonu
1 łyżeczka sody do pieczenia
1 łyżeczka soli morskiej
½ łyżeczki kardamonu
¼ łyżeczki goździków
¼ łyżeczki sproszkowanego imbiru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nagrzej wstępnie piekarnik do 177°C. Nasmaruj formę do pieczenia chleba (najlepiej szklaną lub silikonową) olejem kokosowym albo surowym masłem od krów karmionych trawą. Połącz wszystkie składniki chleba i blenduj je, aż zostaną dokładnie wymieszane, a mąka kokosowa wchłonie wszystkie płyny.

Jeżeli nie masz robota kuchennego, zrezygnuj z daktyli i zamiast nich użyj miodu lub rozgniecionych bananów. Jeżeli dysponujesz robotem kuchennym, włóż do niego wszystkie składniki i wymieszaj, używając ostrza S. Wlej ciasto do natłuszczonej formy do chleba i piecz przez 30-45 min.

Od czasu do czasu możesz sprawdzić chleb, wbijając w jego środek wykałaczkę lub widelec. Gdy wykałaczka lub widelec są czyste po wyjęciu, to chleb jest upieczony.

Jeżeli pozostawisz go w piekarniku na zbyt długo, wysuszy się. Jeśli chcesz, by był bardziej wilgotny, możesz wyjąć go wcześniej, po 25-30 min.

Uciśnij wierzch bochenka palcem: jeśli chleb jest dość twardy, to znaczy, że jest gotowy. Możesz też naciąć go ostrym nożem, by sprawdzić, czy jest wypieczony tak, jak chcesz.

Gdy chleb będzie gotowy, wyjmij go z piekarnika i pozwól mu ostygnąć, zanim wyjmiesz go z formy. Gdy ostygnie, pokrój go w plastry i jedz bez dodatków albo posmaruj olejem kokosowym czy surowym masłem od krów wypasanych na pastwisku lub też ułóż na nim plasterki jabłka.

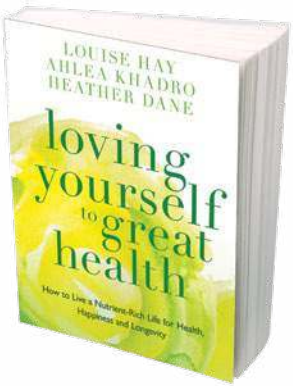
SKŁADNIKI NA CYNAMONOWO-POMARAŃCZOWE MASŁO KOKOSOWE

½ filiżanki oleju kokosowego (organicznego, nierafinowanego, z pierwszego tłoczenia)
¼ filiżanki daktyli
2 łyżki stołowe wanilii
2 łyżki stołowe soku ze świeżej pomarańczy
1 łyżka stołowa cynamonu
½ łyżeczki soli morskiej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Włóż wszystkie składniki do robota kuchennego z ostrzem S i mieszaj, aż będą dokładnie zblendowane. Pokrop tą mieszanką plaster chleba piernikowego i jedz ze smakiem. Chleb będzie jeszcze lepszy, jeżeli lekko podgrzejesz go przed podaniem. W tym celu włóż plastry chleba do piekarnika nastawionego na najniższą temperaturę na ok. 5 min, po czym wyjmij i skrop przygotowanym masłem kokosowym. Do przybrania użyj plasterków pomarańczy i liści mięty.

Zaczerpnięto z książki pt. „Loving Yourself to Great Health", którą napisały Louise Hay, Ahlea Khadro i Heather Dane, wydawnictwo Hay House UK, 2014



eprasa.pl dd37d9d249

Powstrzymuje rozprzestrzenianie się raka

Kencur (*Kaempferia galanga*), tropikalna roślina z rodziny imbirowatych, hamuje wzrost komórek nowotworowych, co stwierdzili naukowcy z Osaka Metropolitan University.

Jej składnik aktywny, EMC (p-metoksycynamonian etylu) ma „znaczący" wpływ na tę chorobę u myszy. Blokuje on ekspresję mitochondrialnego czynnika transkrypcyjnego A (TFAM), genu, który umożliwia rozprzestrzenianie się raka.

Jest to pierwszy przypadek, gdy naukowcy byli bezpośrednimi świadkami oddziaływania tej substancji na procesy TFAM.

Jak powiedziała Akiko Kojima, jedna z badaczek: „W najwyższym stopniu oczekuje się, że TFAM stanie się w przyszłości nowym markerem działania przeciwrakowego, gdy badania poczynią postępy w pokrewnych dziedzinach".

Kencur jest tradycyjnie używany do celów kulinarnych, a także jako naturalny lek na problemy żołądkowe, ale teraz może również zostać zaprzężony do walki z rakiem.

Heliyon, 2023; 9(6):e17588

Ma udowodnione działanie przeciwzapalne

Imbir może zwalczać stany zapalne, a szczególnie przydatny może być osobom z chorobami autoimmunologicznymi.

Zwiększa on siłę działania neutrofilów, czyli rodzaju białych krwinek, i podnosi ich odporność na procesy zapalne znane jako NEToza (pozakomórkowa pułapka neutrofilowa), o czym donoszą badacze z University of Colorado Anschutz Medical Campus.

Podawali oni 20 mg suplementu z imbirem zdrowym ochotnikom i zaobserwowali, że funkcjonowanie ich neutrofilów poprawiło się już po 7 dniach.

Jak wyjaśniają badacze, wiele chorób odznacza się nadaktywnością neutrofilów, szczególnie u osób z chorobami autoimmunologicznymi. Suplementy imbirowe mogą być przyjmowane wraz z innymi lekami, jakie te osoby mogą już stosować.

JCI Insight, 2023; 8(18):e172011

eprasa.pl dd37d9d249

Niezwykłe kakao ceremonialne

O niesamowitych prozdrowotnych właściwościach ziaren kakaowca właściwego oraz wybieraniu jego najlepszego rodzaju rozmawiamy z rodowitą Ekwadorką Marthą Coello Morales, współwłaścicielką Sopockiej Manufaktury, która pochodzi z rodziny od pokoleń związanej z uprawami tej rośliny.

OCL: Czym jest kakao ceremonialne?
Martha Coello Morales: To surowe nieodtłuszczone kakao, poddawane wyłącznie delikatnej fermentacji. Dzięki temu ma ono konkretny profil aromatyczny a zawarte w nim składniki aktywne są lepiej przyswajalne. Tego rodzaju kakao ma formę pasty, która swoim wyglądem przypomina kruszącą się, matową czekoladę. Bywa też nazywane prawdziwym kakao.

OCL: Dlaczego warto spożywać takie kakao? Czy ma ono jakieś właściwości prozdrowotne?
M. Coello Morales: Czyste kakao jest niesamowicie korzystne dla zdrowia, a jego zalety są wszechstronne. Przede wszystkim, jest bogate w antyoksydanty, takie jak polifenole i flawonoidy, które pomagają w neutralizacji wolnych rodników i zapobiegają uszkodzeniom komórkowym (m.in. chroniąc skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV). To ważne dla zwalczania procesów starzenia i wspierania ogólnego zdrowia organizmu.

Kakao jest również znakomitym źródłem magnezu, co jest kluczowe dla zdrowia kości, prawidłowego funkcjonowania mięśni oraz ogólnego samopoczucia. Pierwiastek ten oraz wspomniane już flawonoidy wspierają także zdrowie serca i pomagają w regulacji ciśnienia krwi. Ponadto flawonoidy zawarte w kakao ceremonialnym mogą poprawiać przepływ krwi w mózgu, wspierając funkcje poznawcze. Mają też właściwości przeciwzapalne, istotne dla prawidłowego działania układu sercowo-naczyniowego.

Co więcej, prawdziwe kakao zawiera teobrominę, substancję, która działa pobudzająco, ale łagodniej niż kofeina. Może ona wpływać na poprawę nastroju i uczucie szczęścia.

Na koniec warto wspomnieć, że jest dobrym źródłem błonnika, co wspaniale wpływa na trawienie i ogólne zdrowie jelit.

OCL: Zastanawiam się, czy diabetycy też mogą korzystać z tych dobroczynnych właściwości ceremonialnego kakao?
M. Coello Morales: Oczywiście, jednak muszą przestrzegać zasad żywienia, które są istotne w tej chorobie. Czyste kakao może również pomagać w regulacji poziomu glukozy we krwi, co jest ważne dla osób z predyspozycjami do cukrzycy.

OCL: Jak wybrać dobrej jakości kakao?
M. Coello Morales: Przede wszystkim, należy zwrócić uwagę na pochodzenie i gatunek kakao. Kraj pochodzenia sam w sobie niewiele nam mówi. Na przykład, w Ekwadorze możemy znaleźć zarówno doskonałej jakości kakao gatunku Nacional Arriba, jak i bardzo marnej jakości hybrydę kakao CCN51, czyli kakao przemysłowe. Zdecydowanie nie polecam tego drugiego nie tylko ze względu na jego słaby smak, ale również ogromne ilości sztucznych nawozów używanych do jego uprawy.

Najlepiej więc kupować kakao od zaufanych dostawców, którzy oferują jego szlachetne gatunki z małych, rodzinnych farm. Takie kakao zachowuje swoje naturalne właściwości odżywcze i smakowe, co jest kluczowe dla osiągnięcia korzyści zdrowotnych.

OCL: Czy kakao w proszku dostępne w supermarketach ma również tak wspaniałe właściwości prozdrowotne, jak prawdziwe?
M. Coello Morales: Jest to zazwyczaj kakao z najtańszych ziaren uprawianych w Afryce. Ze względu na swój słaby smak, jest ono poddawane procesowi odtłuszczania i alkalizacji. Ten chemiczny proces pozbawia kakao od 60 do 90% cennych dla naszego zdrowia antyoksydantów. Dlatego zdecydowanie nie polecam tego typu produktów. To, co znajdujemy w supermarketach, jest bardzo dalekie od pełnowartościowego kakao ceremonialnego.

OCL: A w jaki sposób najlepiej spożywać kakao ceremonialne, aby w pełni czerpać z właściwości zawartych w nim bioaktywnych substancji?
M. Coello Morales: Prawdziwe kakao najlepiej spożywać w formie gorącego napoju. Można je przyrządzić na bazie wody, mleka zwykłego lub roślinnego, w zależności od preferencji. Wśród rdzennej ludności Ekwadoru w amazońskich lasach deszczowych najpopularniejsza jest forma na bazie wody. To tradycyjny sposób spożywania kakao, który podkreśla jego naturalny smak i właściwości. Na ekwadorskiej wsi bardzo popularne jest kakao z dodatkiem mleka, co nadaje napojowi bogatszy i kremowy charakter. Natomiast w Europie coraz większą popularnością cieszy się napój na bazie mlek roślinnych, takich jak sojowe, migdałowe czy owsiane. Ta wersja jest często wybierana przez osoby poszukujące alternatyw dla mleka zwierzęcego. Poza napojami, kakao ceremonialne można dodawać do owsianki i innych potraw. Jego dodatek wzbogaca smak i zwiększa wartość odżywczą posiłków.

OCL: Już nie mogę doczekać się mojej niedzielnej filiżanki kakao!
M. Coello Morales: Nie trzeba czekać tak długo. Prawdziwe kakao można pić nawet codziennie.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

W przyszłym miesiącu znowu odwiedzimy Sopocką Manufakturę aby porozmawiać z Przemysławem Sicinskim na temat prozdrowotnych właściwości adaptogenów.

eprasa.pl dd37d9d249

SOPOCKA MANUFAKTURA

100% PRAWDZIWE KAKAO

"Kakao ceremonialne"
z małych farm z całego świata,
w tym z rodzinnej farmy Marthy
Coello Morales w Ekwadorze

AMAZONA PREMIUM

dziko rosnące kakao w amazońskich lasach deszczowych

ZESTAW DEGUSTACYJNY

z pięciu lub dziesięciu krajów na świecie

LOS RIOS

najszlachetniejsze kakao Nacional Arriba z Ekwadoru

Odwiedź nasz sklep po szeroki wybór **100% prawdziwego kakao ceremonialnego**, **shilajitu/mumio**, **chagi**, oraz innych **darów natury**.

LEKARZE10

Wykorzystaj ten kod, aby zaoszczędzić **10%** na swoim zamówieniu!

facebook.com/**SopockaManufaktura**

instagram.com/**zdroweolejesopot**

Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl dd37d9d249

Mocne i lśniące

Koniec z wypadaniem włosów! Ziołowe kuracje skutecznie pomogą wzmocnić pukle i pobudzić mieszki włosowe.

Chociaż włosy nie pełnią u współczesnego człowieka żadnej istotnej funkcji fizjologicznej, odgrywają kluczową rolę w naszym poczuciu własnej wartości zwłaszcza u płci pięknej. Dlatego, gdy na naszej szczotce pojawia się więcej włosów niż normalnie, zaczynamy się niepokoić. Oczywiście łysienie można leczyć, jednak dostępne składniki aktywne pochodzenia syntetycznego mają szereg ograniczeń. Ich skuteczność i bezpieczeństwo są wątpliwe, a czas potrzebny do uzyskania efektu jest długi i niejasny.

Z tych powodów uczeni zainteresowali się fitoterapią. Przeprowadzono szereg badań (głównie randomizowanych i kontrolowanych placebo) roślin i preparatów na ich bazie w celu potwierdzenia ich skuteczności w leczeniu wypadania włosów. W ich toku za najskuteczniejsze uznano różowy i niebieski imbir (*Curcuma aeruginosa*), palmęa sabalową (*Serenoa repens*), dynię zwyczajną (*Cucurbita pepo*), koniczynę łąkową (*Trifolium pratense*) i żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng*). Ich mechanizm działania polega głównie na hamowaniu 5α-reduktazy, przy czym rolę odgrywa również zwiększone wsparcie odżywcze i krążenie krwi w skórze głowy[1].

Jednak zapobiegać wypadaniu możemy na jeszcze kilka innych sposobów.

Myj głowę delikatnie

Używaj łagodnego szamponu, który oczyści skórę i włosy, a przy okazji sprawi, że będą one mocniejsze. Dobrze by w jego składzie znalazły się wyciągi ze skrzypu polnego, pokrzywy lub zielonej herbaty. Szukaj też preparatów zawierających biotynę, niacynę, krzem, spirulinę, cynk, selen, żelazo oraz witaminy. Ich obecność w kosmetyku może wspomóc regenerację i wzrost włosów. Ważna jest również technika mycia. Rób to delikatnie, bez ciągnięcia i szarpania. Nie zapominaj o nałożeniu odżywki, która ułatwi późniejsze rozczesywanie.

Wzmacniający napar z pokrzywy

Zalej garść zebranych liści rośliny wrzątkiem, przykryj i odczekaj ok. 30 min. Jeżeli nie masz świeżych liści, skorzystaj z suszu. 8 łyżek suszu zalej litrem wrzątku. Zostaw pod przykryciem na ok. 30 min. Po tym czasie spłucz włosy naparem, wmasowując go w skórę głowy. Zostawić na kilka godzin. Dzięki temu włosy staną się nie tylko mocniejsze, ale też będą się mniej przetłuszczać, aktywne składniki zawarte w płukance będą stymulować też mieszki włosowe.

eprasa.pl dd37d9d249

Pokochaj oleje

Najlepiej połączyć oleje nośnikowe z ekstraktami z ziół wzmacniających pukle. Warto też dobrać tłuszcz do rodzaju włosów. I tak przy wysokoporowatych sprawdzą się oleje z pestek dyni, czarnuszki i awokado oraz rycynowy. Włosy średnioporowate dobrze przyjmą oleje ze słodkich migdałów, jojoba, arganowy lub oliwę z oliwek. Natomiast niskoporowatym przysłużą się oleje kokosowy, palmowy i lniany.
Możesz do nich dodać ekstrakty z hibiskusa (pomaga stymulować mieszki włosowe, zwiększać ich rozmiar i przyspieszać wzrost włosów), bakopy (aktywuje białka odpowiedzialne za wzrost włosów), żeń-szenia lub nardostachysu wielkokwiatowego, które stymulują i przyspieszają wzrost włosów[3].
Czystymi rękami wmasuj olejek bezpośrednio w skórę głowy oraz rozprowadź na całej długości kosmków. Owiń głowę folią i ciepłym ręcznikiem. Po 20-60 min spłucz ciepłą wodą. Zabieg wykonuj przynajmniej raz w tygodniu. Olejowanie pomoże Ci odżywić, nawilżyć i wzmocnić włosy.

Wcierka na szybki przyrost włosów

Do słoiczka wsyp po łyżeczce zmielonych nasion kozieradki, czerwonej henny dobrej jakości oraz amli w proszku. Wymieszaj je i zalej 170 ml gorącej (ale nie wrzącej) wody. Zostaw pod przykryciem na 8 godz. Odcedź zioła, a płyn przelej do wyparzonego pojemnika. Nabierz 5-10 ml do strzykawki i ostrzykuj włosy i skórę. Następnie wcieraj w skórę głowy przez kilka minut. Zabieg powtarzaj rano i wieczorem. Kurację można stosować codziennie przez 3-4 tygodnie, potem należy zrobić 14 dni przerwy i można ją powtórzyć. Pozostały płyn możesz zakonserwować odrobiną alkoholu i przechowywać w lodówce.

Wcierka nie tylko zapobiega wypadaniu włosów, ale też znacząco przyspiesza ich porost. Działa antybakteryjnie, pomaga w walce z przetłuszczającą się skórą głowy i dłużej utrzymuje świeżość czupryny. Ponadto, jak dowiodły badania, ekstrakt z nasion kozieradki poprawia objętość i grubość włosów zarówno u mężczyzn, jak i kobiet z umiarkowanym wypadaniem włosów[4].

Sok z czarnej rzepy

Umyj rzepę i pokrój na mniejsze kawałki. Następnie włóż do wyciskarki lub sokowirówki. Jeśli nie masz możliwości wyciśnięcia soku, zetrzyj warzywo na tarce, a następnie odciśnij przez gazę lub bawełnianą ściereczkę. Sok nałóż na wilgotne włosy i skórę głowy. Zostaw na ok. 30 min, a następnie umyj głowę. Rzepa ma właściwości regenerujące i pobudzające krążenie, a co za tym idzie, przywraca prawidłową pracę mieszków i przyspiesza wzrost włosów.

Masaż skóry głowy

Najprostszym i najtańszym domowym sposobem, który może wspomagać kuracje przeciw wypadaniu włosów, jest masaż głowy. Jest on prosty do wykonania i nie zajmie dużo czasu (wystarczą 3 min), a stosowany systematycznie przynosi widoczne efekty. Masowanie skóry głowy stymuluje krążenie i pobudza mieszki włosowe oraz szybszy porost włosów. Nie bez kozery nasze prababki co wieczór 100 razy przeciągały szczotką włosy od nasady po końcówki. Skórę masujemy okrężnymi ruchami, symetrycznie po obu stronach głowy, przesuwając ruchy od czoła, w stronę karku. Pamiętajmy, że ruchy powinny być delikatne, wykonywane opuszkami palców – należy unikać tarcia czy drapania, ponieważ mogą się one przyczynić do powstawania podrażnień.

eprasa.pl/...d9d249

Odżywcza maska

Do rozbełtanego żółtka z jednego jajka, dodaj łyżkę oleju rycynowego oraz łyżkę soku z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj, a następnie dokładnie rozprowadź po włosach. Maskę pozostaw na ok. 30-60 min (załóż czepek i owiń głowę ręcznikiem). Po tym czasie zmyj ją delikatnym szamponem. Zabieg wykonuj nie częściej niż raz w tygodniu. Olej rycynowy pobudza porost włosów[6]. Dodatkowo zmniejsza również ich wypadanie. Ponadto, korzystnie wpływa na stan skóry głowy, przyczyniając się do jej nawilżenia, odżywienia oraz regulacji pracy gruczołów łojowych – pomaga więc przywrócić równowagę wodno-lipidową skóry głowy. Pamiętaj, że olej rycynowy przyciemnia

Postaw na naturalny kolor

Istnieją domowe sposoby na łagodną koloryzację, np. wywar z kasztanowca lub łupin orzechów włoskich. Możesz też zajrzeć do kuchni i przygotować przyciemniającą płukankę do włosów. Zmieszaj 4 łyżki stołowe czarnej herbaty, 2 łyżki szałwii i 2 łyżki rozmarynu następnie zalej je 2 l wrzątku. Zostaw pod przykryciem przez ok. 30 min. Po upływie tego czasu odcedź przygotowany wywar, a następnie spłucz włosy przy jego pomocy, delikatnie wmasowując go także w skóry głowy. Pozwól działać składnikom aktywnym jeszcze przez 30-45 min (załóż na ten czas czepek lub ręcznik). Taka płukanka zapewnia elegancki, głęboki, ciemny kolor włosów, a co więcej – dodaje im objętości oraz blasku. Ponadto zawarte w niej zioła stymulują wzrost włosów oraz przeciwdziałają ich wypadaniu. Zabieg powtarzaj regularnie przy każdym myciu głowy. Jeśli jednak preferujesz farbowanie, stosuj preparaty oparte na naturalnych składnikach, które nie zawierają amoniaku.

Szybkie złuszczanie

Jako bazę swojego peelingu możesz wykorzystać żel aloesowy. Rozetnij 3 liście aloesu i wybierz z nich miąższ. Dodaj do niego 2 łyżki cukru i wymieszaj. Otrzymasz humektantowy, nawilżający miks idealny do pielęgnacji. Wmasuj go w skórę głowy kolistymi ruchami. Następnie dokładanie spłucz.

Peeling z dynią i kolokwintą

Skóra głowy również potrzebuje regularnego złuszczania. Peeling nie tylko usuwa martwy naskórek, ale też pobudza mikrokrążenie, reguluje wydzielanie sebum oraz sprawia, że substancje aktywne lepiej się wchłaniają, dzięki czemu mieszki włosów zostają mocniej pobudzone do działania. Zmiksuj niewielki kawałek dyni. Dodaj do niego 2 łyżki sproszkowanego kłącza arbuza kolokwinty. Wymieszaj. Jeżeli pasta jest zbyt sucha, dodaj odrobinę wody. Na koniec dodaj 3 łyżki cukru lub rozdrobnionych płatków owsianych i jeszcze raz wymieszaj. Kolokwinta ma działanie pobudzające wzrost włosów, co znalazło odzwierciedlenie w gęstości mieszków włosowych oraz stosunku anagen/telogen. Hamuje też aktywności 5alfa-reduktazy, dzięki czemu odwracał łysienie wywołane androgenami[5]. Ponadto peeling ten ze względu na właściwości obu roślin pozwala pozbyć się nadmiaru sebum oraz działa przeciwłupieżowo, przeciwzapalnie i przeciwgrzybiczo.

Wcierka z amlą

Agrest indyjski (*Emblica officinalis*), popularnie nazywany amlą, wzmacniania włosy i wspomaga ich wzrost, zapobiega wypadaniu oraz rozdwajaniu się końcówek. Działa przeciwzapalnie i przeciwłupieżowo[3]. Rozpuścić proszek z amli w gorącej wodzie, możesz dodać do niej kilka kropli ulubionego olejku eterycznego oraz substancję zagęszczającą, np. żel wyciśnięty z liścia aloesu lub 2 łyżki kisielu z siemienia lnianego, tak by uzyskać zawiesinę. Wetrzyj ją w skórę głowy i rozprowadź po włosach. Pamiętaj, że ta mieszanka może przyciemnić jasne włosy. Całość zmyj po kilku godzinach lub następnego dnia rano.

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Dermatol Res. 2020 Aug;312(6):395-406
2. Current Drug Discovery Technologies, 2015, Vol. 12, No. 1
3. Journal of Medicinal Plants Studies 2017; 5(2): 238-42
4. Kosmetische Medizin 27. Jahrgang, Heft 4, 2006, ISSN 1430-4031; Skin Pharmacol 7: 84-9
5. Nat Prod Res. 2011 Sep;25(15):1432-43
6. Farmacia. 2008;56:507-12

eprasa.pl dd37d9d249

RADICAL med
– dla włosów wymagających radykalnej pielęgnacji

Żadna fryzura nie będzie prezentowała się naprawdę dobrze, jeżeli stan skóry głowy i włosów daleki będzie od ideału. Opadająca na ramiona łuska, stale przetłuszczone pasma, widoczne przerzedzenia – borykając się z tego rodzaju dolegliwościami trudno o dobry wygląd, za to łatwo o kiepskie samopoczucie. W takim przypadku warto sięgnąć po produkty do pielęgnacji specjalistycznej z linii RADICAL med od Instytutu Dermokosmetyków Ideepharm.

Radical med to linia kilkunastu dostępnych bez recepty środków pielęgnujących, które jednocześnie **wzmacniają naturalny mikrobiom skóry** i **pozytywnie wpływają na kondycję włosów**. Ich receptury oparte zostały na składnikach aktywnych zapewniających szerokie spektrum działania. Jak podkreślają eksperci marki, istotna jest kompleksowa pielęgnacja włosów i skóry głowy z zastosowaniem kilku uzupełniających się produktów. Co ważne, jeśli kosmetyk przynosi oczekiwane efekty, należy jak najdłużej przy nim pozostać i pamiętać, że na pozytywne zmiany trzeba poczekać średnio ok. 3 miesięcy. W linii **Radical med** znajdziemy m.in. enzymatyczny peeling, szampon dla osób z **łuszczycą lub AZS oraz kurację w ampułkach.**

Peeling skóry głowy jako podstawa pielęgnacji

Jeżeli włosy mają skłonność do wypadania, mocno się przetłuszczają, a sama skóra swędzi i łuszczy się, warto przed zastosowaniem szamponu sięgnąć po peeling, który zadba o naturalny mikrobiom. **Enzymatyczny peeling trychologiczny** z ekstraktem ze skrzypu, papainą, prebiotykiem, pantenolem i cynkiem PCA jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry głowy, w tym wrażliwej i delikatnej. Jednocześnie oczyszcza, regeneruje i nawilża skórę głowy, łagodzi i koi, a także zapobiega przetłuszczaniu się włosów i zmniejsza ich wypadanie, wspierając ich wzrost i wzmocnienie.

Szampon dobrany do aktualnych potrzeb włosów

Uczucie swędzenia i ściągnięcia, do tego rogowacenie naskórka prowadzące do powstania nieestetycznej łuski – dla skóry głowy z tego typu problemami „klasyczny" szampon to może być za mało. Lepiej sprawdzi się Specjalistyczny szampon do pielęgnacji włosów i skóry głowy ze zmianami łuszczycowymi oraz AZS. Szampon zawiera 5% kompleks nawilżająco-łagodzący z pantenolem, aloesem, alantoiną, betainą, peptydami oraz postbiotykiem, dzięki czemu skutecznie oczyszcza skórę głowy, zmiękcza łuskę i ułatwia jej usuwanie. Niweluje także uczucie spinania i świądu, łagodzi i koi, a także ma korzystny wpływ na wzrost i wzmocnienie włosów.

Kuracja w ampułkach do zadań specjalnych

Zniszczonym, osłabionym i wypadającym włosom warto zafundować specjalistyczną kurację. **Kuracja w ampułkach przeciw wypadaniu włosów** z linii **Radical med** to produkt, który doskonale je pielęgnuje, przywracając im witalność i zdrowy wygląd. Specjalna receptura z zaawansowanym biokompleksem Pro-Hair Booster 4H, który zawiera peptyd witaminowy, apigeninę oraz kwas oleanolowy, sprawia, że włosy stają się mocniejsze, a arginina, żeń-szeń, witamina PP oraz prowitamina B5 skutecznie regenerują i odżywiają cebulki włosów, stymulując ich wzrost. Ponadto ekstrakt ze skrzypu polnego poprawia dotlenienie komórek skóry i zapobiega wypadaniu włosów.

RADICAL MED Specjalistyczny szampon do pielęgnacji włosów i skóry głowy ze zmianami łuszczycowymi oraz AZS, cena: 37,50 zł/300 ml

RADICAL MED Peeling trychologiczny, cena: 19 zł/75 ml

RADICAL MED Kuracja w ampułkach przeciw wypadaniu włosów dla kobiet 60 zł/15 x 5 ml

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

eprasa.pl dd37d9d249

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

Mariusz Budrowski SUROWE ŻYCIE

Jak spowolnić proces starzenia?

Kilka prostych kroków, które mogą pomóc to osiągnąć. Dzięki nim zadbasz o swoje ciało, aby zachować jak najdłużej zdrowy wygląd i dobre samopoczucie.

Starzenie dotyczy nie tylko zewnętrznego wyglądu, takiego jak kondycja skóry czy obecność zmarszczek. Wiele procesów, które zachodzą wewnątrz naszego organizmu, jest równie istotnych, choć niezauważalnych na pierwszy rzut oka...

Oksydacja to reakcja chemiczna, w której atom przechodzi z niższego stopnia utlenienia na wyższy, co jest równoważne z oddaniem elektronów. Nasze komórki przeprowadzają takie reakcje w celu zwalczania patogenów i niepożądanych drobnoustrojów. Produkują wtedy nadtlenek wodoru, aby skutecznie eliminować te problemy z organizmu. Dzięki temu nasze ciało ma naturalne zdolności do samouzdrawiania.

Jednak nadmiar utleniania (oksydacji) może stanowić poważny problem! Podobnie jak samochód, który rdzewieje, gdy nie usuwamy rdzy, nasze ciało również może ulegać szkodliwym efektom nadmiernej oksydacji. Jeśli nie zwracamy uwagi na ten proces, może to prowadzić do przyspieszonego starzenia się i osłabienia organizmu.

Na szczęście, by stworzyć przeciwwagę dla nadmiernych procesów oksydacji i spowolnić proces starzenia, wystarczy zastosować kilka prostych kroków.

Odmładzająca melatonina

Przede wszystkim czas zacząć się wreszcie wysypiać. Gdy śpisz, najlepiej w ciemnym pokoju, organizm wytwarza melatoninę – hormon ten odgrywa istotną rolę w zwalczaniu procesów oksydacyjnych i spowalnianiu starzenia się organizmu.

Dlatego ważne jest, aby zadbać o regularny i wysokiej jakości sen. Stosuj się do ustalonego harmonogramu, zarówno pod względem czasu zasypiania, jak i budzenia. Co więcej, jeśli to możliwe, zastanów się nad wprowadzeniem krótkiej drzemki w ciągu dnia, zamiast sięgania po kawę.

Nie bój się postu

Regularne wprowadzanie okresów postu, na przykład poprzez opóźnione śniadanie i wcześniejszą kolację, może aktywować autofagię i wspomóc oczyszczanie organizmu z nadmiaru białek. To zaś z kolei może wpływać na zwalczanie procesów starzenia. To fascynujące, jak nasze ciało ma w sobie taką zdolność do regeneracji i odnowy, a wprowadzenie okresowych postów może być jednym z kluczy do jej wykorzystania.

Wstań z fotela

Regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, nawet w umiarkowanej formie, może przyczynić się do budowania naturalnych antyoksydantów w organizmie. Trening fizyczny stymuluje produkcję antyoksydantów jako odpowiedź

eprasa.pl dd37d9d249

na stres oksydacyjny, przygotowując organizm do walki z nadmiarem wolnych rodników. Znajdź aktywność fizyczną, która Ci odpowiada, i staraj się regularnie ją uprawiać, najlepiej o tej samej porze każdego dnia.

Czerp antyoksydanty z roślin

Warzywa i owoce zawierają antyoksydanty, które pomagają organizmowi pozbyć się wolnych rodników. Witaminy A, C i E to silne przeciwutleniacze, które są niezbędne dla organizmu. Nie zapominajmy też o selenie. Ten pierwiastek też jest antyoksydantem. Tyle tylko, że obecnie konkurujemy o niego z przemysłem. Selen znalazł bowiem zastosowanie w fotokomórkach i kserokopiarkach, a jego związki są stosowane w ogniwach fotowoltaicznych. Ponadto używany jest jako dodatek do szkła i stali.

Do listy sprzymierzeńców w walce z wolnymi rodnikami warto zaliczyć rośliny bogate we flawonoidy, karotenoidy, polifenole, takie jak likopen, luteina i resweratrol.

Koniec z białymi proszkami!

Cukier, mąka i sól kuchenna to 3 potężne utleniacze, które dostarczone do organizmu, przyczyniają się do procesów starzenia. Cukier działa jak podpalacz – roznieca stan zapalny w organizmie. Natomiast niepohamowana konsumpcja węglowodanów z chleba i słodyczy tylko przyspiesza ten niechciany proces. Dlatego niezbędne jest ograniczenie spożycia cukru, mąki i soli kuchennej, aby wspomóc zahamowanie procesów starzenia.

Pożegnaj patelnię

Czas rozstać się ze smażeniem potraw na olejach roślinnych. Dlaczego? Otóż te oleje często zawierają wysokie stężenia kwasów tłuszczowych omega-6, które, niestety, mają właściwości oksydacyjne. Kiedy używasz ich do smażenia, tworzysz optymalne warunki dla procesów oksydacji, które mogą przyspieszać starzenie się organizmu. Zamiast tego, warto poszukać innych metod przygotowywania posiłków – np. na surowo.

Nie denerwuj się

Wiem, wiem, łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Jednak warto podjąć ten trud. Gdy jesteśmy zestresowani, nasze nadnercza wytwarzają kortyzol, abyśmy w sytuacjach zagrożenia mogli błyskawicznie reagować. Gdy napięcie się utrzymuje, stale pompowany do organizmu hormon przynosi więcej szkody niż pożytku. Kortyzol bowiem pełni funkcję potężnego utleniacza, który generuje wolne rodniki i przyspiesza procesy starzenia się organizmu. Serio! Do tego stopnia, że w wyniku regularnego wystawiania ciała na stres, procesy odmładzające mogą zostać zahamowane. Dlatego istotne jest unikanie nadmiernego narażania się na napięcia psychiczne. Chociaż pewna ilość adrenaliny od czasu do czasu może być korzystna, wysokie poziomy kortyzolu nie są nam potrzebne.

REKLAMA

eprasa.pl dd37d9d249

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj różeniec górski

Oto 10 powodów, by wypróbować ten środek zwiększający fizyczną i umysłową wydolność organizmu

W dobie nieustannej presji i zabiegania coraz większą popularnością cieszą się naturalne sposoby na radzenie sobie ze stresem i poprawę wydolności. Wśród nich szczególną rolę odgrywają adaptogeny – rośliny, które pomagają odzyskać równowagę. Ich głównym zadaniem jest niwelowanie skutków stresu oraz przystosowanie organizmu do niesprzyjających warunków zewnętrznych. Działają one na ciało i umysł, kompleksowo poprawiając jakość życia.

Jednym z najbardziej znanych – i przebadanych – adaptogenów jest różeniec górski (*Rhodiola rosea*), który popularność zyskał już w tradycyjnej medycynie rosyjskiej i azjatyckiej, jako środek zwiększający fizyczną i umysłową wydolność organizmu. Dzięki zawartości biologicznie czynnych związków chemicznych, takich jak fenylopropanoidy, flawonoidy, fenolokwasy, monoterpeny i wiele innych, różeńcowi przypisuje się pobudzający wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, działanie zmniejszające zmęczenie, kardiochronne, przeciwnowotworowe oraz antyoksydacyjne. Główną rolę odgrywają tu jednak salidrozydy – najważniejsze substancje czynne surowca, odpowiadające za jego właściwości adaptogenne. Kolejne badania pokazują, jak działanie poszczególnych składników i całego wyciągu z rożeńca przekłada się na poprawę różnych aspektów ludzkiego zdrowia.

1 Łagodzi stres

Jako adaptogen *Rhodiola rosea* przede wszystkim zwiększa odporność organizmu na wszelkiego rodzaju stresory, ułatwiając zachowanie spokoju i odzyskanie równowagi w trudnych momentach. Mechanizm działania związków aktywnych różeńca górskiego polega m.in. na normalizacji uwalniania hormonu stresu (kortyzolu) oraz zwiększeniu metabolizmu energetycznego poprzez aktywację syntezy ATP w mitochondriach[1]. Działanie surowca może polegać również na zwiększeniu stężenia serotoniny w podwzgórzu i śródmózgowiu, a także zmniejszeniu nagłego uwalniania peptydów opioidowych wytwarzanych w organizmie w odpowiedzi na stres, co działa ochronnie na układ nerwowy[2]. W pewnym niewielkim badaniu z udziałem 101 pacjentów, którzy otrzymywali ekstrakt z różeńca górskiego w dawce 200 mg 2 razy na dobę przez 4 tygodnie, już po 3 dniach wykazano istotną klinicznie poprawę w zakresie objawów stresu i codziennego funkcjonowania. Efekty były jeszcze lepsze po upływie 4 tygodni eksperymentu[3].

eprasa.pl dd37d9d249

2 Dodaje energii

Adaptogenne działanie różeńca obejmuje również jego pozytywny wpływ na witalność oraz wytrzymałość organizmu. W efekcie surowiec zwiększa fizyczne możliwości, opóźniając pojawienie się zmęczenia lub łagodząc jego objawy. W badaniu na grupie 10 mężczyzn poddanych 30-minutowemu treningowi na rowerze stacjonarnym odnotowano wpływ sproszkowanego korzenia rożeńca na zwiększenie tolerancji na wysiłek fizyczny. Po jednorazowej przedtreningowej suplementacji w ilości 3 mg/kg masy ciała stwierdzono istotne zmniejszenie poziomu subiektywnie odczuwanego zmęczenia w porównaniu do osób niestosujących suplementacji[4].

3 Poprawia koncentrację i sprawność intelektualną

Z licznych badań wynika, że surowiec działa szczególnie korzystnie nie tylko na zmęczenie, ale też na wydajność intelektualną. W jednych z nich 56 lekarzom pracującym podczas dyżurów nocnych przez 14 dni podawano 170 mg wyciągu z różeńca górskiego zawierającego ok. 4,5 mg salidrozydów. Podczas doświadczenia oceniano ich funkcje intelektualne, czyli pamięć krótkotrwałą, zdolność koncentracji i kojarzenia, percepcję audiowizualną oraz poziom zmęczenia psychicznego. Wyniki badań potwierdziły wzrost poznawczych funkcji mózgu o 20% w porównaniu z grupą kontrolną, otrzymującą placebo[5]. Kolejne badanie przeprowadzono na grupie studentów płci męskiej podczas sesji egzaminacyjnej – 40 z nich podawano przez 20 dni 50 mg różeńca lub placebo. U ochotników otrzymujących standaryzowany wyciąg *Rhodiola rosea* zaobserwowano znaczną poprawę sprawności fizycznej i psychomotorycznej oraz koncentracji, a także zmniejszenie zmęczenia psychicznego i senności, lepszą motywację do nauki oraz ogólne lepsze samopoczucie[6]. Podobnie wyniki przyniosło doświadczenie z udziałem 50 mężczyzn, które wykazało, że spożywanie ekstraktu z korzenia różeńca górskiego (standaryzowanego na 3-8% rozawin) w ilości 400 mg dziennie przez 12 tygodni wpłynęło na większą efektywność pracy umysłowej, na którą składały się: krótszy czas reakcji na bodźce, zwiększona dokładność działania, szybsze wykonywanie zadań, mniejsza podatność na rozpraszanie[7].

4 Może zapobiegać demencji

Z dostępnej literatury jasno wynika, że salidrozydy mają potencjalne zastosowanie jako lek dla ośrodkowego układu nerwowego. W przypadku chorób neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimer, parkinson i huntington, związki te wykazują wyraźne działanie neuroprotekcyjne poprzez zapobieganie gromadzeniu się substancji oksydacyjnych oraz właściwości przeciwapoptotyczne i przeciwzapalne. Jednocześnie salidrozydy wpływają korzystnie na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, a także na neurotransmisję, regenerację nerwów i układ cholinergiczny[8]. W jednym z badań wyekstrahowane z różeńca salidrozydy zmniejszały neurodegenerację i hamowały utratę neuronów u muszek *Drosophila*. Udawało im się to przede wszystkim poprzez zmniejszenie ilości fosforylowanego, patologicznego białka tau (jest ono głównym elementem wewnątrzkomórkowego zwyrodnienia neurofibrylarnego, a jego wystąpienie to cecha diagnostyczna alzheimera)[9].

eprasa.pl dd37d9d249

5 Działa przeciwdepresyjnie

Badania na zwierzętach wykazały, że ekstrakty z różeńca górskiego stymulują wytwarzanie w mózgu amin biogennych i β-endorfin, co sugeruje ich działanie przeciwdepresyjne. Skłoniło to naukowców do porównania działania setraliny (lek przeciwdepresyjny z grupy SSRI) oraz standaryzowanego ekstraktu z tego zioła. W badaniach uwzględniono 57 dorosłych pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi, których podzielono na 3 grupy: jedna otrzymywała 340 mg ekstraktu z różeńca dziennie, kontrolna dostawała 50 mg sertraliny, a ostatnia – placebo. Po 12 tygodniach stwierdzono, że roślinny surowiec odznaczał się nieznacznie mniejszą aktywnością (o ok. 10%) w porównaniu do sertraliny, ale wykazywał jednocześnie ponad 2 razy mniej objawów ubocznych. Zdaniem autorów stwarza to możliwość stosowania *Rhodiola rosea* z mniejszym ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych i korzystnymi efektami leczniczymi u osób z łagodnymi zaburzeniami depresyjnymi[10]. Tym bardziej warto sięgać po różeniec w celu poprawy nastroju. Co więcej, dodatkowym efektem może być w tym przypadku poprawa funkcji seksualnych, ponieważ właśnie z jego działaniem przeciwdepresyjnym powiązano wzrost libido i zmniejszenie problemów z erekcją pod wpływem suplementacji różeńcem[11].

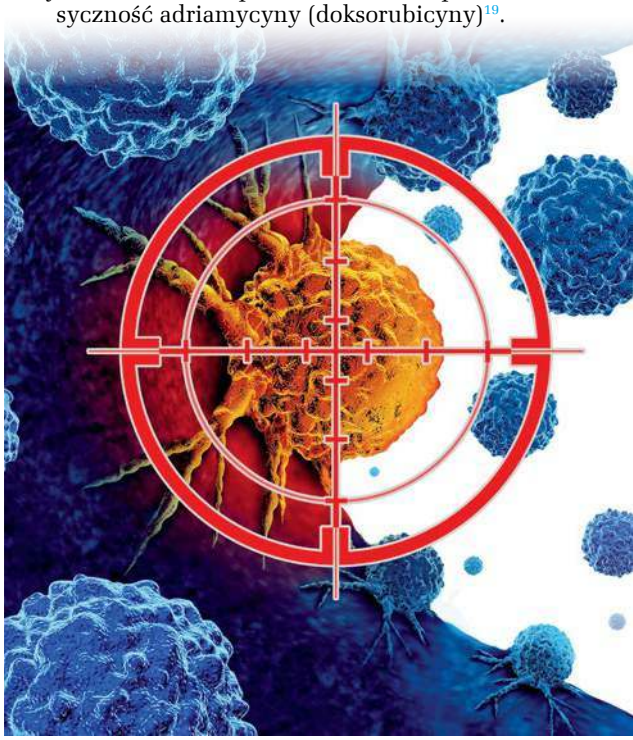
6 Chroni serce

Ogólnie rzecz biorąc, różne gatunki *Rhodiola* zapobiegają rozwojowi nadciśnienia. Zarówno etanolowe, jak i wodne ekstrakty z różeńca górskiego wykazały silne działanie hamujące enzym konwertujący angiotensynę (ACE), którego aktywność prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi[12].

Działanie kardioprotekcyjne wyciągów z *Rhodiola rosea* polega głównie na ochronie serca przed czynnikami stresowymi, mogącymi doprowadzić do uszkodzenia tego narządu (np. wolne rodniki). Różeniec zwiększa rezerwy energetyczne mięśnia sercowego oraz aktywuje w nim receptory μ-opioidowe, chroniąc narząd przed arytmią, a ponadto zmniejsza miejscowe niedokrwienie[13]. Ekstrakt z różeńca górskiego w dawce 3,5 mg/kg podawany doustnie zapobiegał zmniejszeniu przepływu krwi w naczyniach wieńcowych i rozwojowi przykurczu w okresie po niedokrwieniu. Efekt ten jest prawdopodobnie związany właśnie ze zwiększeniem poziomu endogennych peptydów opioidowych[14]. Mechanizm ochrony przed niedokrwiennym uszkodzeniem serca może polegać również na obniżeniu ekspresji białka indukowalnej syntazy tlenku azotu (iNOS), które zanotowano po podaniu wodnego ekstraktu różeńca w stopniu zależnym od dawki[15]. Wykazano również, że salidrozydy wywierają działanie ochronne przeciwko martwicy kardiomiocytów wywołanej niedotlenieniem[16].

7 Hamuje rozwój nowotworów

Dzięki działaniu przeciwzapalnemu i antyoksydacyjnemu oraz hamowaniu angiogenezy zioło może spowolnić rozwój guzów nowotworowych[17]. Same salidrozydy zatrzymywały lub odwracały wzrost komórek raka pęcherza, piersi, żołądka, mózgu i płuc, a suplementacja może również zapobiegać nawrotom[18]. Różeniec można stosować także pomocniczo w trakcie terapii nowotworowej, ponieważ zwiększa skuteczność, a zmniejsza toksyczność leków cytostatycznych wykorzystywanych w chemioterapii, a zwłaszcza hepatotoksyczność adriamycyny (doksorubicyny)[19].



eprasa.pl dd37d9d249

8 Zapobiega powikłaniom cukrzycy

Podawane codziennie myszom salidrozydy znacząco zmniejszają poziom glukozy we krwi na czczo, cholesterolu całkowitego i trójglicerydów, jednocześnie zwiększając stężenie insuliny w surowicy oraz aktywność związków antyoksydacyjnych (SOD, GPx i katalazy). Wyniki te wskazują, że substancje te chronią przed cukrzycą, prawdopodobnie poprzez redukcję stresu oksydacyjnego oraz poprawę metabolizmu . W innych badaniach skutecznie obniżały poziom glukozy i ciśnienie krwi u szczurów z cukrzycą, zapobiegając powikłaniom naczyniowym choroby . Donoszono także, że salidrozydy łagodzą ból związany z neuropatią cukrzycową, a etanolowy ekstrakt z różeńca górskiego chronił szczury z cukrzycą przed wczesną nefropatią .

9 Ma właściwości hepatoprotekcyjne

W mysim modelu ostrego zwłóknienia wątroby salidrozydy zmniejszały podwyższone poziomy aminotransferazy asparaginianowej i alaninowej w surowicy, a także TNF-α i NO w surowicy w sposób zależny od dawki. Przywracały jednocześnie aktywność antyoksydacyjnych substancji (GSH, SOD, katalazy i GSH-Px) oraz zmniejszały stopień martwicy komórek. Ten mechanizm hepatoprotekcyjny może być powiązany z jego działaniem przeciwutleniającym i funkcjonalnym hamowaniem HIF-1α[23].

10 Opóźnia procesy starzenia

Różeniec zbadano również pod kątem mechanizmów molekularnych przeciwdziałających starzeniu się. Jak się okazało, adaptogen ten może skutecznie przedłużać życie wielu gatunków (jedwabników, drożdży, nicieni i muszek owocowych), m.in. ze względu na obecność glikozydów, flawonoidów i kumaryn[24]. Jednak i w tym przypadku kluczowe znaczenie mają salidrozydy. Jak się okazuje, wykazują one właściwości przeciwstarzeniowe i przeciwutleniające, ponieważ wiążą białko szoku cieplnego 90 (HSP90) oraz wpływają na jego interakcje z innymi białkami, ekspresję genów regulujących długość życia i reakcję na stres oksydacyjny[25]. Daje to dużą nadzieję, że w przyszłości różeniec górski stanie się jednym ze skutecznych środków przeciwstarzeniowych.

BIBLIOGRAFIA

1. Int. J. Psychiatry Clin. Pract. 2018; 22(4):242-252
2. Ann. Acad. Med. Siles. 2011; 65:77-82
3. Phytother Res. 2012 Aug; 26(8):1220-5
4. J. Sports Med. 2014; 2014:563043
5. Phytomedicine 2000; 7:365-371
6. Phytomedicine 2000; 7:85-89
7. Clinical Neurophysiology 2016; 127(9):e290
8. Drug Des Dev Ther. 2018; 12:1479-1489
9. Transl Neurodegener. 2016 Nov 29:5:21
10. Phytomed. 2015; 22:394-399
11. Adv Ther. 2007 Jul-Aug; 24(4):929-39
12. Asia Pac J Clin Nutr, 2006; 15:425-432
13. Herbal. Gram. 2002; 56:40-52; Pharmazie 2007; 62:308-311
14. Eksp Klin Farmakol 1997; 60:34-36
15. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi 2015; 35:730-734
16. Eur J Pharmacol 2009; 607:6-14
17. Cent Eur J Immunol. 2015; 40(2):249-262
18. Curr Pharmacol Rep. 2017 Dec; 3(6):384-395
19. Vopr Onkol 1992; 38:1217-1222
20. Molecules 2011; 16:9912-9924
21. BMC Pharmacol Toxicol 2017; 18:30
22. J Huazhong Univ Sci Technolog Med Sci 2013; 33:375-378
23. J Pharm Pharmacol 2009; 61:1375-1382
24. Biogerontology. 2016 Apr; 17(2):373-81
25. Geroscience 2024 Apr; 46(2):1641-1655

eprasa.pl dd37d9d249

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.

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Pasożyty

Przyprawy, pasty, odwary oraz...lewatywy pomogą pozbyć się nicieni i płazińców z organizmu

Wbrew powszechnemu przekonaniu zakażenia pasożytami jelitowymi dotykają co roku ok. 3,5 mld osób na świecie[1].

Robaczyca – bo tak dawniej nazywano zakażenia tego typu – może wywoływać wiele objawów miejscowych (np. nudności, wymioty, bóle, zaburzenia trawienia, biegunki) oraz ogólnoustrojowych (takich jak osłabienie, alergie, niedobory żywieniowe, obniżenie liczby krwinek czerwonych itd.)[2].

Jak wskazują badacze z USA i Wielkiej Brytanii infekcja pasożytami może zmienić sposób interakcji gospodarza z jego własną florą bakteryjną, napędzając dysbiozę i choroby zapalne lub chroniąc go przed nimi[3].

Ostatnie odkrycia wskazują również na udział parazytów jelitowych w rozwoju powikłań poinfekcyjnych, takich jak zespół jelita drażliwego, co dodatkowo podkreśla ich wpływ na oś jelitowo-mózgową[4].

Dlatego tak istotne jest pozbycie się niechcianych lokatorów z naszego wnętrza. Poniżej podajemy receptury doświadczonych zielarzy, które mogą wspomóc standardowe leczenie.

Pasta z pestek dyni

„Walka z tasiemcem nie jest łatwa, jednakże możliwa do wygrania. Najskuteczniej daje się go zniszczyć metodą homeopatyczną" – pisał ojciec Klimuszko.

Zakonnik zalecał, aby wieczorem po słabej kolacji wziąć odpowiednią porcję oleju rycynowego na przeczyszczenie. Na drugi dzień rano z 60 g świeżych (nie suszonych!) pestek dyni wyłuskać czysty miąższ i zmiażdżyć go w naczyniu. Następnie dodać łyżkę prawdziwego miodu i dokładnie 5 g kwiatu wrotyczu. To wszystko dobrze wymieszać i spożyć na czczo. Tego dnia nie należy już jeść śniadania. Pierwszy posiłek można spożyć, dopiero po 3 godz. po przyjęciu leku. Zdaniem franciszkanina najlepiej wtedy zjeść sałatkę z solonego śledzia z kiszonym ogórkiem i miazgą czosnku. Gdyby po takiej kuracji tasiemiec nie został wyrzucony, trzeba będzie powtórzyć ją po tygodniu[5].

Czosnkowe kuracje

W przypadku tasiemca Andrzej Żak doradza przygotowanie odwaru czosnkowego. Zmiażdż dużą główkę czosnku, gotuj ją w 2 szklankach mleka przez 20 min. Po tym czasie odcedź czosnek, a płyn pij na czczo każdego dnia aż do skutku. Jeżeli nie możesz pić mleka, zastosuj wodę. W czasie kuracji wystrzegaj się słodyczy i ogranicz wielkość posiłków.

Natomiast na owsiki powinien pomóc macerat czosnkowy. Utrzyj 3-4 duże ząbki czosnku i zalej je szklanka przegotowanej letniej wody. Wymieszaj i odstaw do na-

eprasa.pl/dd37d9d249

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

PARA FARM

HARMONIA UKŁADU POKARMOWEGO I ODPORNOŚCIOWEGO

ZŁOTY MEDAL

KONSUMENCKI LIDER JAKOŚCI W KATEGORII

"PREPARATY PRZECIW OWSIKOM"

ODWIEDŹ NAS NA facebook

PARA FARM JEST SKOMPONOWANY NA BAZIE NATURALNYCH SKŁADNIKÓW

KONSULTANCI MEDYCZNI	DZIAŁ SPRZEDAŻY
502 560 120 · 780 007 757	502 086 794

inventfarm.pl tel. 81 742 94 16 e-mail: biuro@inventfarm.pl

eprasa.pl dd37d9d249

ciągnięcia. Przecedź i zaaplikuj choremu lewatywę z 1 szklanki maceratu. Zabieg powtarzaj co 2 dni, aż do skutku.

Środek przeciw owsikom

Inną opcją polecaną przez Andrzeja Żaka jest przygotowanie pasty. W tym celu zmiażdż nasiona cytryny i zmieszaj je z łyżeczką miodu. Świeżą pastę zażywaj na czczo przez parę dni[6].

Mieszanka o. Sroki na glistnicę

Weź po 100 g liści borówki czarnej, owoców kminku i ziela bylicy pospolitej. Dodaj do tego po 50 g liści szałwii, koszyczków rumianku, ziela krwawnika i dziurawca oraz szyszek chmielowych. Wszystkie zioła dokładnie wymieszaj. Wsyp 4 łyżeczki na 0,5 1 wody, podgrzewaj do wrzenia pod przykryciem. Odstaw na 10 min, przecedź i podaj po pół szklanki 2 razy dziennie do picia każdemu domownikowi[7].

Posypka z bertramu

Św. Hildegarda bardzo ceniła to zioło pochodzące z rodziny astrowatych. Sproszkowany korzeń pierściennika (*Anacyclus*) to niezastąpiona i cenna przyprawa w kuchni przeoryszy z Bingen. Polecała go na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, w łagodzeniu cukrzycy i anemii złośliwej, a także w celu wzmocnienia układu odpornościowego i usunięcia zaflegmienia oraz wsparcia układu nerwowego. Wskazywała też, że bertram ułatwia przyswajanie składników odżywczych.

Jak się okazuje, roślina ta wzmacnia śluzówki i wspomaga wydzielanie śliny, a dzięki obecnym w niej anacyklinie i pyretrynie daje kompletną ochronę organizmu. Działa bowiem przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwpasożytniczo.

Przyprawa ma łagodno-ostry smak i można jej dodawać niemal do wszystkich potraw. Św. Hildegarda zalecała posypywanie 1-3 szczypt każdego jedzenia lub dodawanie bertramu do gotowania (sosów, zup lub potraw z orkiszem)[8].

Ziołowa lewatywa

Zmieszaj po 50 g ziela glistnika i piołunu oraz kwiatów wrotyczu. Dokładnie oznacz opakowanie, w którym trzymasz te zioła, bo są trujące. Nadają się tylko do lewatywy!

Wsyp 4-5 łyżeczek mieszanki na 0,5 l wody, gotuj 2-3 min pod przykryciem, odstaw na 10 min. Następnie przecedź. Ciepły, lecz nie gorący wyciąg używaj lewatyw dla wszystkich domowników po uprzednim wypróżnieniu. Pamiętaj, tego płynu absolutnie nie wolno pić. Lewatywy wykonuj przez 10 dni (dzieci) 12 dni (dorośli), następnie przerwij na 10 dni i po tym czasie powtórzyć[7].

Lewatywy przeciw owsikom

Zdaniem ojca Klimuszki pasożyty te „gnieżdżą się w odbytnicy i tam też należy je niszczyć drogą lewatyw".

3 ząbki świeżego czosnku utrzyj w moździerzu na miazgę. Zalej szklanką przegotowanej, zimnej wody, przykryj na 2 godz. Następnie taką zawiesiną podawaj w formie lewatywy przez 3 kolejne dni bez przerwy. Codziennie przygotowuj nową.

Możesz też wymieszać 2 łyżki czarnych jagód (świeżych lub suszonych) z łyżką wrotyczu. A jeżeli nie masz jagód, to użyj ich liści (*Myrtilli folium*). Zalej tę mieszankę wrzątkiem, przykryj i zostaw na 3 godz. Po tym czasie przecedź, podgrzej i wieczorem zrób lewatywę. W razie potrzeby po tygodniu powtórz kurację[5].

Zalecenia praktyczne ojca Sroki

Zakonnik podkreślał, że należy przestrzegać ściśle higieny osobistej, myć często ręce. W przypadku owsicy zmieniać codziennie pościel (przy innych parazytach nie trzeba robić tego każdego dnia, ale należy zmieniać ja często). Zalecał też kąpanie dzieci w wyciągu ze strączków zielonego groszku.

Jeśli chodzi o dietę, to proponował co drugi dzień spożywać po jednym ząbku czosnku z chlebem, a także częste jedzenie tartej marchwi, a w lecie owoców suszonej borówki czernicy (czarnej jagody)[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Biomed Rest Int, 2021;2021:6669742
2. Gastroenterology Res. 2023 Jun; 16(3): 127-40
3. Front Microbiol. 2018; 9: 843
4. Front Cell Neurosci. 2015; 9: 452
5. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm s. 140-141
6. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 54-55
7. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 83-85
8. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 279

eprasa.pl/dd37d9d249

Liliann Kristinn Elmborg

Olejek tymiankowy

– mistyczny, skuteczny, uniwersalny

Tymianek pochodzi z krajów basenu Morza Śródziemnego i od lat słynie z wszechstronnych zastosowań w medycynie naturalnej.

W Grecji używano go jako dodatek do aromatycznych, głęboko oczyszczających kąpieli. W Rzymie dedykowany był Wenus, bogini piękna i miłości, ponieważ napełniał energią życiową oraz miłosną. Wierzono także, że przynosi wolny od koszmarów, spokojny sen i dodaje odwagi.

W XVII w. angielski botanik i astrolog, Nicholas Culpeper, polecał go na wzmocnienie płuc, a także do oczyszczenia ciała, a Karol Neuman, nadworny aptekarz cesarza Karola VI, odkrył w 1725 r., jego silne działanie dezynfekujące.

Olejek tymiankowy pozyskiwany jest przez destylację tymianku właściwego z użyciem pary wodnej. W wyniku pierwszej destylacji otrzymujemy **olejek tymiankowy czerwony** (choć ma barwę złoto-pomarańczową). Charakteryzuje się on wysoką zawartością związków z grupy fenoli, zwłaszcza tymolu i karwakrolu, a tym samym dużą siłą działania.

Wypada wspomnieć, że istnieje również **olejek tymiankowy biały** (w rzeczywistości bezbarwny), będący wynikiem drugiej destylacji, który jest słabszy i mniej skuteczny w działaniu od czerwonego.

Być może najlepszy obrońca organizmu

Olejek tymiankowy czerwony firmy Medi-Flowery stymuluje układ immunologiczny, zapobiega infekcjom i pomaga w ich zwalczaniu. Działa bakteriobójczo, przeciwwirusowo, przeciwpasożytniczo. Jest skuteczny w zwalczaniu grzybów: *Candida albicans, Aspergillus* (kropidlak) i *Fusarium*. Charakteryzuje go duża moc do pokonywania barier ochronnych szkodliwych mikroorganizmów (biofilmu).

Olejek łagodzi stany zapalne, objawy przeziębienia, kaszel i ból gardła. Zmniejsza stres organizmu, rozluźnia i uspokaja. Przyspiesza usuwanie z organizmu toksyn. Zapobiega powstawaniu cellulitu. Eliminuje nieprzyjemny zapach z ust. Dzięki zawartości ważnych fenolowych przeciwutleniaczy neutralizuje wolne rodniki i wspomaga detoksykację organizmu. Przypisuje mu się również pozytywny wpływ na usprawnienie pamięci i na ogólną poprawę nastroju. Olejek tymiankowy czerwony należy przyjmować doustnie 2 razy dziennie, w proporcji 2 krople olejku na szklankę zimnej wody. Olejek zmieszany z oliwą ma znacznie mniejszą skuteczność działania.

Nie wolno łączyć zabiegów z zastosowaniem olejku tymiankowego z przyjmowaniem żadnych innych olejków zawierających *karwakrol* (np. olejek oregano).

Uaktywnij grasicę

Grasica kontroluje układ odpornościowy, pomagając organizmowi w zachowaniu homeostazy, czyli właściwej mu równowagi. Masaż okolic tego gruczołu, z zastosowaniem **Emulsji tymiankowo-arganowej do masażu grasicy** firmy Medi-Flowery, wzmacnia system immunologiczny, przyspiesza pozbywanie się bakterii i wirusów. Uaktywnia też węzły limfatyczne. Wspomaga usuwanie metali ciężkich z całego organizmu.

Masaż należy wykonać w następujący sposób:

- Na okolicę grasicy, czyli śródpiersia górnego, na mostku położyć namoczony w ciepłej wodzie bawełniany ręcznik (nie termofor, bo okład ma być wilgotny i ciepły) i pozostawić na 5 min.
- Następnie wytrzeć to miejsce do sucha i wmasować w nie kilka kropli Emulsji tymiankowo-arganowej. Emulsja, przenikając do grasicy, stymuluje i wzmacnia jej pracę.
- Zabieg należy wykonać przed udaniem się na spoczynek. Najlepiej codziennie.

Więcej informacji na stronie: **www.medi-flowery.com** lub pod numerem telefonu + 48 518 414 369

ARTYKUŁ OPRACOWANY NA PODSTAWIE PRAC NAUKOWYCH I POPULARNO-NAUKOWYCH M.IN.:

1. A. Kowalczyk, M. Przychodna, S. Sopata, A. Bodalska, I. Fecka: Thymol and Thyme Essential Oil–New Insights into Selected Therapeutic Applications, 2020 r.
2. V. Tullio, N. Mandras, V. Allizond, A. Nostro, J. Roana, C. Merlino, G. Banche, D. Scalas, A. M. Cuffini: Positive Interaction of Thyme (Red) Essential Oil with Human Polymorphonuclear Granulocytes in Eradicating Intracellular Candida albicans, 2012 r.

eprasa.pl dd37d9d249

Jak pokonać długi covid

Celeste McGovern bada 10 najlepszych sposobów usunięcia z organizmu zabójczych białek kolca

Mając 50 lat, Heidi Ferrer wyglądała o 10 lat młodziej. Była szczupła i pełna energii, miała długie jasne włosy i promienną skórę. Miała też przystojnego męża, pięknego syna i pasję do pracy, którą było pisanie scenariuszy telewizyjnych oraz dodawanie odwagi innym kobietom na blogu *Girl to Mom*. Patrząc na jej fotografie, gdzie pozuje na gali Hollywood, spaceruje boso po plaży lub trzyma w dłoniach bukiet słoneczników, łatwo zrozumieć, dlaczego bliscy nazywali ją „słońcem w sukience". Trudno za to pojąć, co mogło sprawić, że odebrała sobie życie we własnej sypialni w maju 2021 r.

Mąż Heidi, Nick Guthe, opisał później w *The Guardian*, jak znalazł ją po południu i próbował przywrócić do życia, podczas gdy ich 13-letni syn

eprasa.pl dd37d9d249

wypatrywał na zewnątrz karetki pogotowia. Heidi zmarła w szpitalu.

Jak wspomina Nick, lekarz uznał, iż miała depresję.

– Kiedy powiedziałem mu: „Nie miała depresji, to był długi covid", spojrzał na mnie zaskoczony i zapytał: „A co to jest długi covid?"

W swych artykułach Nick spełnił złożoną żonie obietnicę, że zwiększy świadomość dotyczącą długiego covid – choroby o szerokim spektrum ponad 200 objawów, która dotyka pewną część osób po infekcji koronawirusowej. Chorzy doświadczają rozmaitych dolegliwości, od „mgły mózgowej" i palpitacji serca po drżenia neurologiczne i skrajne zmęczenie.

Podczas gdy dla większości z nas covid jest łagodną infekcją, przemijającą w ciągu 2 tygodni, o ile nie kilku dni, to u niektórych osób szereg objawów utrzymuje się także później. W ubiegłym roku w duńskim badaniu opublikowanym w czasopiśmie *The Lancet* stwierdzono, że 1 na 8 osób, które przebyły zakażenie koronawirusem, zgłasza utrzymywanie się objawów, takich jak utrata węchu, bóle w klatce piersiowej lub zmęczenie, jeszcze 3-5 miesięcy później[1]. Nie wiadomo, ilu z nich objawy te mogą zrujnować życie.

Heidi zachorowała na covid w kwietniu 2020 r., a jej objawy utrzymujące się po infekcji rozpoczęły się od „covidowych palców stóp" – schorzenia, w wyniku którego stopy stały się zaczerwienione i obolałe,

co odebrało jej też zdrowy sen. Cierpiała na problemy żołądkowo-jelitowe, a skrajne zmęczenie sprawiało, że wejście po schodach na pierwsze piętro było wyczerpującym wysiłkiem. Serce biło jak szalone bez żadnego wyraźnego powodu.

Oddawanie moczu i uprawianie seksu stało się bolesne, a problemy poznawcze nasiliły się do tego stopnia, że nie mogła nawet czytać książek. W maju 2021 r. była już przykuta do łóżka z powodu bólu i drżeń neurologicznych, a na kilka tygodni przed samobójstwem wyznała, że czuje, iż może umrzeć na zawał serca lub udar.

> **Podczas gdy dla większości z nas covid jest łagodną infekcją, przemijającą w ciągu 2 tygodni, o ile nie kilku dni, to u niektórych osób szereg objawów utrzymuje się także później**

Epidemia po pandemii

2 lata później długi covid stał się terminem lepiej znanym, po części dzięki serii badań z ośrodków na całym świecie, starających się rzucić nieco światła na tę chorobę. Jadnak wzrost wiedzy jest też wynikiem stałego napływu pacjentów z tym schorzeniem.

– Codziennie przychodzą do mnie pacjenci z dolegliwościami postcovidowymi – mówi dr Svetlana Blitshteyn, neurolog, która założyła The Dysautonomia Clinic w Nowym Jorku. W swej klinice przyjmuje pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia, czyli mialgicznym zapaleniem mózgu i rdzenia (ME/CFS), fibromialgią oraz innymi schorzeniami neurologicznymi.

Długi covid ma wiele wspólnego z tymi przewlekłymi problemami, znanymi od kilkudziesięciu lat. Choroby postwirusowe, charakteryzujące się skrajnym zmęczeniem i dotykające również szeregu układów organizmu, włącznie z wegetatywnym układem nerwowym, nie są niczym nowym. Równie tajemnicze wieloukładowe schorzenia notowano po przyjmowaniu przez pacjentów pewnych leków, takich jak antybiotyki fluorochinolonowe[2].

Dr Blitshteyn udokumentowała, na przykład, zaburzenie wegetatywnego układu nerwowego zwane zespołem posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS) u wielu dziewcząt po szczepieniu przeciwko HPV[3]. Te przypadki zostały jednak praktycznie zignorowane przez medycynę głównego nurtu, dlatego też bardzo często lekarze pogotowia i lekarze ogólni bagatelizują je jako choroby wymyślone lub psychiczne.

Sytuacja zmienia się jednak powoli za sprawą nowego strumienia pacjentów napływającego po zakażeniach koronawirusem – i po szczepieniach przeciwko covid. Wielu z nich jest ma 20-50 lat i jest wśród nich nieco więcej kobiet niż mężczyzn (co jest także cechą wspólną schorzeń autoimmunologicznych). Pojawiają się nowe praktyki i terapie, które mają pomóc im w powrocie do zdrowia.

Biolog molekularny Bruce Patterson, były dyrektor medyczny wirusologii diagnostycznej w Stanford University Hospital and Clinic, wraz ze swym zespołem z prywatnej kalifornijskiej firmy IncellDX, opublikował pierwsze duże badanie wykazujące utrzymywanie się białka kolca u osób cierpiących na długotrwałe konsekwencje po infekcji SARS-CoV-2[4].

Dalsze badania pokazały, że u tych ludzi, podobnie jak u cierpiących na zespół przewlekłego zmęczenia (CFS/ME), podwyższony był poziom 14 czynników zapalnych układu odpornościowego, zwanych cytokinami. Następnie ten sam zespół udowodnił, że osoby ze schorzeniami przewlekłymi po szczepieniu przeciwko covid-19 również wykazują podobne „znaczniki" układu odpornościowego pomimo negatywnych testów na obecność koronawirusa. Patterson uruchomił stronę internetową (covidlonghaulers.com), która oferuje wysyłkę testów markerów cytokinowych oraz spersonalizowane leczenie online w oparciu o ich rezultaty.

Co się dzieje w długim covid?

Trwające wciąż badania i podobieństwo tej nowej jednostki chorobowej do innych schorzeń przewlekłych prowadzą do lepszego zrozumienia tego, co dzieje się w organizmie. Jak powiedziała nam dr Blitshteyn: „wiemy z całą pewnością z licznych badań, iż układ odpornościowy pacjentów z długim covid jest zmieniony".

– Cytokiny są inne, zachodzą zmiany autoimunologiczno-zapalne, a różnice te można dostrzec w obrazowaniu neurologicznym w postaci zmienionego mikrogleju (komórek mózgowych) i innych objawów neurologicznych – mówi lekarka. – Wygląda na to, że zmiany immunologiczne i autoimmunologiczne mogą stanowić podstawę dolegliwości postcovidowych.

Dr Keith Berkowitz, uczeń Roberta Atkinsa, leczył wiele przypadków długiego

eprasa.pl dd37d9d249

covid w swoim Center for Balanced Health w Nowym Jorku, łącząc medycynę głównego nurtu z medycyną integracyjną. Jest on także współzałożycielem Front Line Covid-19 Critical Care Alliance (FLCCC), stowarzyszenia lekarzy z wielu dziedzin, którzy pomogli milionom ludzi i tysiącom ich lekarzy w zapobieganiu i leczeniu zakażeń SARS-CoV-2 oraz we wspieraniu pacjentów z długim covid i z uszkodzeniami po szczepieniach mRNA.

Pierwszym pacjentem dr Berkowitza był on sam, gdy zachorował po infekcji covid w 2020 r., a następnie ponownie po pierwszej dawce szczepionki mRNA w 2021 r. Później osoby z długim covid zaczęły napływać masowo. W ostatnim czasie, jak uważa, większość odwiedzających go pacjentów cierpi na uszkodzenia poszczepienne, ale objawy te w znacznej mierze pokrywają się.

Wspólnym mianownikiem w obu przypadkach jest, jego zdaniem, koronawirusowe białko kolca, czyli kłująca wypustka na zewnątrz wirusa. Kolec wiąże się z receptorami ACE2, by ułatwić wirusowi wniknięcie do wnętrza komórki, gdzie wyrządzi spustoszenie. Dopuszczone w trybie przyspieszonym szczepionki mRNA mają za zadanie przejąć kontrolę nad maszynerią komórkową w organizmie, tak aby komórki gospodarza wytwarzały ten kolec – najbardziej niebezpieczną część wirusa – a receptory ACE2, z którymi się wiąże, znajdują się w całym organizmie[5].

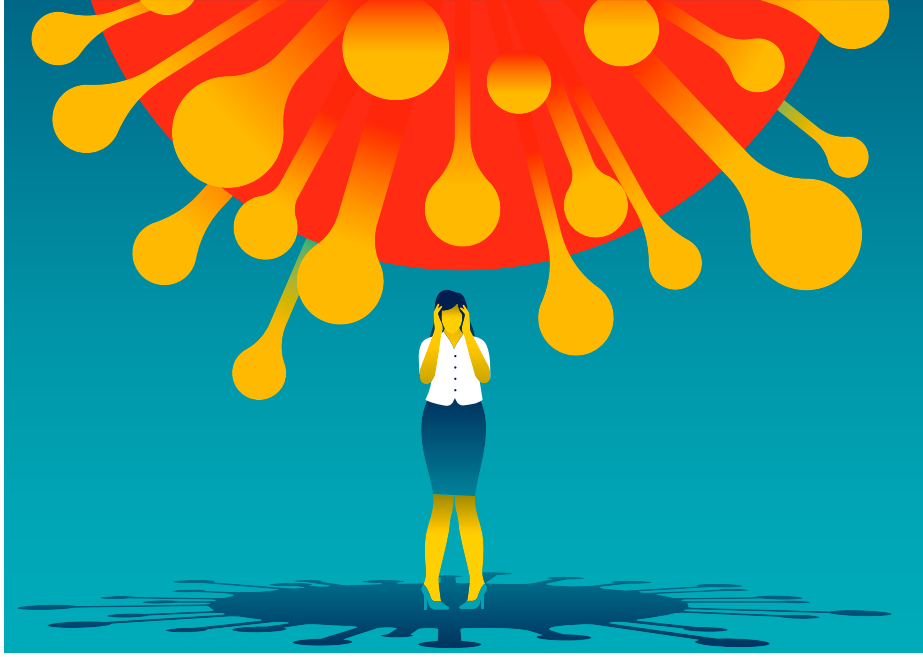
– Kluczowe pytanie brzmi: Jak długo białko kolca utrzymuje się w organizmie? – mówi dr Berkowitz. W przypadkach długiego covid czas ten można liczyć w miesiącach, u niektórych osób znajdowane było nawet po kilku od szczepienia, lecz żadne badania nie zgłębiały tego dokładniej.

– Często bywa tak, że im więcej razy dana osoba zetknęła się z białkiem kolca, tym ciężej choruje – dodaje dr Berkowitz. – Gdy mamy z nim kontakt, nasz układ odpornościowy zostaje pobudzony. Znakiem rozpoznawczym covid, jego przewlekłej odmiany i uszkodzeń poszczepiennych jest nadmiernie uaktywniony układ odpornościowy.

– Chyba nigdy wcześniej nie spotkaliśmy się z niczym podobnym, co miałoby tak wiele różnych mechanizmów działania – stwierdza dr Berkowitz, który wcześniej zajmował się leczeniem HIV.

BIBLIOGRAFIA

1 Lancet, 2022; 400(10350): 452–61
2 BMJ Case Rep, 2015; 2015: bcr2015209821
3 Immunol Res, 2018; 66(6): 744–54
4 bioRxiv, 2021; doi: 10.1101/2021.06.25.449905
5 Front Med, 2020; 7: 594495



Uprzątanie śladów zniszczeń

Narażenie na kontakt z białkiem kolca może mieć takie skutki jak utrzymywanie się wirusa w organizmie[1], stan zapalny, reaktywacja innych wirusów, włącznie z wirusami Epsteina-Barr i herpes[2], zakrzepy krwi i uszkodzenia komórek śródbłonka, wyściełających małe naczynia krwionośne[3], uszkodzenia mitochondriów[4], aktywacja komórek tucznych[5] i zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej[6].

Zasadniczym problemem jest, zdaniem FLCCC, długotrwała „deregulacja immunologiczna". W swym protokole leczenia długiego covid dostępnym w szczegółach na stronie covid19criticalcare.com/treatment-protocols, stowarzyszenie to stara się pomóc odbudowywać zdrowy układ odpornościowy poprzez usuwanie białka kolca, cofanie wyrządzonych przez nie uszkodzeń i przywracanie równowagi układu odpornościowego.

To, co dotyczy covid, najprawdopodobniej dotyczy też jego przewlekłej formy oraz skutków szczepień mRNA. Dr Berkowitz opowiada o wielu pacjentach, których stan szybko poprawił się po zastosowaniu protokołu FLCCC. Oto 10 jego najważniejszych zaleceń.

1. Post przerywany

Post może zresetować nasz układ odpornościowy, uruchamiając proces zwany autofagią, w którym organizm pożera lub usuwa uszkodzone komórki i mitochondria, a także białka, takie jak białko kolca, co z kolei zapoczątkowuje wzrost produkcji komórek macierzystych w celu odnowy.

Bardzo istotne znaczenie ma też to, co zjemy po zakończeniu postu. Musi to być przede wszystkim żywność przeciwzapalna, złożona z naturalnych produktów, które nie zostały przetworzone. Działający prozapalnie cukier, fruktoza i wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 występujące w olejach roślinnych powinny zostać całkowicie usunięte z jadłospisu.

Wskazówki: Jest kilka sposobów wprowadzenia organizmu w stan postu. Jednym z nich jest powstrzymanie się od jedzenia przez okres 24 godz. 2 razy w tygodniu. Można też jeść tylko w czasie tzw. okien czasowych, zaczynając od 12-godzinnego okresu niejedzenia każdego dnia (włącznie z czasem snu) i wydłużając ten okres nawet do 20 godz. dziennie.

Szczególnie korzystne są wydłużone posty, trwające do 72 godzin, które, jak udowodniono, przywracały prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego u myszy po uszkodzeniach przez toksyny[7].

2. Iwermektyna

Była, być może, najbardziej skutecznym lekiem w pandemii covid-19. Tysiące lekarzy na całym świecie powoływało się na 40-letnią historię tego leku i ponad 3,7 mld przypadków jego stosowania w usuwaniu infekcji pasożytniczych, na ogólnoświatowe doniesienia o jego bezpieczeństwie oraz na jego wybitne własności przeciwzapalne i przeciwwirusowe.

Jednakże medycyna i instytucje zdrowotne głównego nurtu nagle nazwały jeden z najważniejszych leków w arsenale WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) niebezpiecznym „środkiem do odrobaczania koni", wyśmiewając pacjentów, którzy go używali, i pozbawiając prawa wykonywania zawodu lekarzy, którzy przepisywali go chorym i ratowali w ten sposób ich życie.

Ponad 40 randomizowanych badań z grupą kontrolną potwierdza korzyści płynące ze stosowania iwermektyny

eprasa.pl dd37d9d249

w covid-19. Ostatnio wykazano, że lek ten wiąże białko kolca i zakłóca jego łączenie się z błonami ludzkich komórek, zapobiegając infekcjom i ograniczając je[8].

Inne badanie z 2022 r. wykazuje bardzo pozytywny wpływ iwermektyny na mikrobiom jelitowy, polegający na zwiększaniu populacji przeciwzapalnych *Bifidobacteria* (patrz tabelka)[9].

Dla lepszego wchłaniania najlepiej przyjmować ją wraz z posiłkiem. Ze względu na możliwe interakcje między kwercetyną i iwermektyną nie należy przyjmować ich jednocześnie, ale można brać je o różnych porach tego samego dnia, na przykład jedną rano, a drugą wieczorem.

Nie należy stosować iwermektyny, gdy istnieje możliwość zajścia w ciążę, ani też w pierwszym jej trymestrze, ze względu na brak danych. Niektóre osoby nie reagują na leczenie iwermektyną. Inne mogą potrzebować ciągłego jej przyjmowania, by łagodzić objawy.

Dawkowanie: FLCCC zaleca przyjmowanie 0,2-0,3 mg/kg wagi ciała dziennie przez co najmniej 2 miesiące, zanim podejmie się próby zmniejszenia dawki lub częstotliwości.

3. Umiarkowana aktywność

Dawkowanie wysiłku fizycznego i umysłowego jest niezwykle istotne u pacjentów odczuwających złe samopoczucie powysiłkowe (PEM), czyli załamanie występujące po aktywności, a mogące wywoływać objawy takie jak obezwładniające zmęczenie, zawroty i bóle głowy, problemy neurologiczne i ból, trwające od kilku godzin aż do kilku dni później. Za nadmierny wysiłek trzeba zapłacić całym oceanem bólu.

Dzieje się tak dlatego, że covid atakuje mitochondria i tłumi produkcję ATP – związku dostarczającego energii dla całej aktywności komórkowej. Gdy ATP zostaje zużyte, nie regeneruje się zbyt szybko, a jego deficyt zaburza funkcjonowanie komórek w całym organizmie.

Amerykańskie Stowarzyszenie Mialgicznego Zapalenia Mózgu i Rdzenia oraz Zespołu Przewlekłego Zmęczenia (AMECFSS) sugeruje dawkowanie wysiłku jako strategię pozwalającą uniknąć wyczerpania energii. Niektórzy rozumieją to jako wyobrażenie sobie wewnętrznej baterii telefonicznej, która wymaga częstego ładowania, lub też jako rozpoczynanie dnia z ustaloną „kopertą energetyczną" do wykorzystania w danym czasie. Inni przyjęli teorię łyżek energii, jakimi dysponuje każdy z nas.

Polega ona na wyobrażeniu sobie „linii bazowej" aktywności, jakie zdołamy wykonać bez popadnięcia w stan wyczerpania, a następnie na zatrzymaniu się przed jej osiągnięciem.

Wskazówki: To tylko kilka podstawowych strategii dawkowania wysiłku dla osób zmagających się z długim covid.

Odpoczynek pomiędzy czynnościami. Niezależnie od tego, czym się zajmujesz, rób przerwy.

Nie dopuszczaj do przyspieszonego bicia serca. Nie rób niczego, co podnosi Twoje tętno powyżej ustalonej przez Amerykańskie Stowarzyszenie Kardiologiczne (AHA) docelowej wartości 220 minus Twój wiek.

Rozpoznawaj objawy wyczerpywania zawartości koperty lub rozładowania baterii i przerwij aktywność wcześniej.

Uczyń sen swoim priorytetem.

4. Naltrekson w niskich dawkach

Ten lek opracowany w latach 60., stosowany jest w dawkach 50-100 mg dziennie do leczenia przedawkowania opioidów. Naltrekson w niskich dawkach – w małym ułamku typowej dawki podawanej w leczeniu uzależnienia od opioidów, czyli 1-5 mg dziennie – ma, jak udowodniono, całkiem odmienne właściwości, a oprócz tego działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie[10].

Niskie dawki naltreksonu stosowane są w leczeniu schorzeń autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane i choroba Crohna, a także – w małych badaniach – do łagodzenia bólu u pacjentów z fibromialgią[11].

– Stosuję go od lat – mówi dr Berkowitz z FLCCC. – Pomaga wyciszyć układ odpornościowy.

Sugerowano użycie niskich dawek naltreksonu do zapobiegania zakrzepom krwi w covid-19[12]. Badacze z Irlandii przetestowali je na 38 osobach z przewlekłym covid i po 2 miesiącach leczenia odnotowali poprawę 6 spośród 7 parametrów, takich jak zdrowienie z covid-19, stopień ograniczenia aktywności codziennego życia, poziom energii, poziom bólu, poziom koncentracji i zaburzenia snu. 2 pacjentów zaprzestało stosowania leku z powodu zmęczenia i biegunki, lecz innych skutków ubocznych nie stwierdzono[13].

Naima Ella, mieszkanka Londynu cierpiąca na długi covid, poza stosowaniem przeciwzapalnej i probiotycznej diety oraz dawkowaniem aktywności, zaczęła przyjmować 0,5 mg naltreksonu w marcu bieżącego roku i szybko zauważyła różnicę.

Minęło zaledwie 6 tygodni i, jak opowiada: „Biorę tylko pół dawki, ale i tak czuję poprawę z dnia na dzień. Mam więcej energii. Odnoszę wrażenie, że lepiej przezwyciężam nawroty choroby i chwile wyczerpania".

Dawkowanie: FLCCC zaleca rozpoczęcie stosowania niskich dawek naltreksonu, które mogą być przygotowywane przez farmaceutę, od 1 mg dziennie i zwiększanie ich w razie potrzeby do 4,5 mg dziennie. Uzyskanie pełnego efektu może potrwać 2-3 miesięcy.

5. Nattokinaza

Natto jest tradycyjną potrawą z soi fermentowanej przez bakterie *Bacillus subtilis*, podawaną w Japonii od około tysiąca lat. Jest lepkie i włókniste, i być może dlatego nie zyskało popularności w krajach zachodnich.

Jednakże wyodrębniony z niego aktywny enzym, zwany nattokinazą i dostępny w postaci suplementów, zaczął znikać z półek od początku pandemii covid dzięki badaniom dowodzącym, że jest on bardziej skuteczny niż statyny w usuwaniu skrzepów krwi w miażdżycy[14]. Poza oczyszczaniem tętnic nattokinaza rozkłada także białko kolca[15].

Notowane są rzadkie przypadki krwawień u przyjmujących nattokinazę pacjentów w podeszłym wieku, a także u osób z niewydolnością nerek lub biorących aspirynę. Niektórzy chorzy z długim covid doświadczają mdłości lub innych problemów żołądkowo-jelitowych po przyjmowaniu nattokinazy, szczególnie gdy łączą ją z podobnymi enzymami, takimi jak serapeptaza lub lumbrokinaza (otrzymywana z dżdżownic). Nattokinazę należy przyjmować na czczo w postaci kapsułek powlekanych dojelitowo.

Dawkowanie: FLCCC zaleca suplementację 100-200 mg (2000-4000 FU) 2 razy dziennie. U pacjentów niskiego ryzyka można dodać aspirynę w dawce 81 mg dziennie.

eprasa.pl dd37d9d249

6. Melatonina

Ten hormon wydzielany przez szyszynkę odgrywa rolę w regulowaniu cyklu snu i czuwania, a także ma własności przeciwzapalne, przeciwwirusowe, przeciwutleniające i zapobiegające krzepnięciu krwi. Oprócz tych zalet ma także zdolność modulowania pracy układu odpornościowego i jest ważnym regulatorem funkcjonowania mitochondriów.

U pacjentów z ciężkim przebiegiem covid-19 notowano niski poziom melatoniny; wykazano też, że infekcja koronawirusowa zaburza jej produkcję. Badania pokazały jednak, że suplementowanie melatoniny może poprawić rezultaty leczenia pacjentów z covid[16].

W badaniu opublikowanym w 2023 r. losowo przydzielono 226 pacjentów z pozytywnym wynikiem testu covid na oddziale intensywnej opieki medycznej do grupy leczenia melatoniną lub do grupy kontrolnej, otrzymującej tylko standardowe leczenie. Wśród uczestników, którzy przyjmowali żelowe kapsułki z 5 mg melatoniny 2 razy dziennie, odsetek śmiertelności wyniósł 67%, podczas gdy w grupie kontrolnej wyniósł on 94%.

Grupa przyjmująca melatoninę spędziła mniej dni pod respiratorem, wcześniej była wypisywana ze szpitala i wykazywała poprawę markerów stanu zapalnego oraz krzepnięcia krwi. Głównym skutkiem ubocznym były zawroty głowy[17].

Dr Berkowitz odkrył, że jednym z najbardziej opornych w leczeniu objawów u osób z długim covid są szumy uszne, a melatonina okazała się do pewnego stopnia obiecującym sposobem ich łagodzenia[18].

Dawkowanie: FLCCC zaleca 2-6 mg powoli uwalniającej się melatoniny przyjmowane przed snem, gdyż może ona powodować senność.

7. Magnez

Badania pokazały, że pierwiastek ten, odgrywający rolę w ponad 600 reakcjach enzymatycznych w organizmie, ma działanie przeciwzapalne, chroni tkankę mięśniową, zmniejsza nadmierne pobudzenie mięśni i nerwów, a także ułatwia działanie innych składników odżywczych. Bez odpowiedniego poziomu magnezu organizm cierpi w praktyce także na niedobór witaminy D[19]. W jednym z niedawnych badań osoby o najwyższym poziomie spożycia magnezu czuły się lepiej w przypadku hospitalizacji na skutek zachorowania na covid-19 niż te, które miały niski jego poziom, i krócej przebywały w szpitalu[20].

– Nie byłabym w stanie przetrwać długiego covid bez terapii magnezowej. Jej znaczenie było zasadnicze – opowiadała jedna z pacjentek z długim covid w mediach społecznościowych. – Rozległy stan zapalny związany z covid powoduje wielką utratę magnezu i bez jego uzupełniania zaczyna się odliczanie do końca. Wczoraj wieczorem wzięłam kąpiel z 1 kg soli magnezowych i moczyłam się w niej przez 2 godz. Robię to co drugi tydzień, a w pozostałym czasie uzupełniam jeszcze pastą magnezową własnej produkcji.

Aby uzyskać łyżkę stołową pasty magnezowej, połącz łyżkę stołową soli Epsom (siarczanu magnezu) lub płatków chlorku magnezu z ½ łyżki stołowej ciepłej wody i wymieszaj je, aż sól rozpuści się. Wcieraj pastę w podeszwy stóp, by szybko się wchłaniała.

Możesz też przygotować sól magnezową w aerozolu, mieszając w butelce z rozpylaczem sól Epsom z wodą. Rozpylaj ją na podeszwy stóp i pozostawiaj do wyschnięcia.

Docelowa wartość testu czerwonych krwinek (RBC-Mag) mieści się w górnej strefie zakresu prawidłowego (4,2-6,8 mg/dl, docelowo ok. 6,0 mg/dl). Jabłczan, taurynian, L-treonian i glicynian magnezu wchłaniają się lepiej niż tlenek i cytrynian magnezu.

Dawkowanie: FLCCC zaleca dawkę początkową 100-200 mg dziennie, zwiększaną – o ile jest tolerowana – do 300 mg (kobiety) lub 400 mg (mężczyźni) dziennie.

8. Błękit metylenowy

To dostępnym bez recepty lek, będący jednym z najstarszych związków chemicznych stosowanych w medycynie.

Używany jest do leczenia różnych schorzeń, m.in. zatruć cyjankiem, i posiada własności przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwwirusowe i neuroochronne. Wywołuje także mitofagię (komórkowy mechanizm usuwania odpadów ze zużytych mitochondriów), która pobudza produkcję nowych mitochondriów.

Metylen łatwo przekracza barierę krew-mózg i wyszukuje mitochondria neuronalne. W tkance mózgowej, gdzie jego stężenie jest nawet 10-krotnie wyższe niż w surowicy krwi, stymuluje oddychanie mitochondrialne poprzez oddawanie elektronów do łańcucha ich transportu[21]. Przyniósł obiecujące wyniki w leczeniu kilku schorzeń neurologicznych i z tego powodu wiąże się z nim nadzieje w leczeniu zaburzeń neurologicznych po infekcji koronawirusowej i po szczepieniach[22].

Stosując błękit metylenowy, możesz zauważyć niebieski lub niebieskozielony odcień moczu. Związek ten może też powodować zabarwienie zębów, więc należy szczotkować je i płukać po przyjęciu kropli. Niektórzy pacjenci mogą doświadczyć reakcji Herxheimera – zjawiska występującego podczas detoksykacji – w postaci nasilonego zmęczenia, mdłości, bólu głowy lub mięśni. Jeżeli to Ci się przydarzy, przerwij stosowanie leku na 48 godz., po czym powoli je wznów.

FLCCC zaznacza, że błękit metylenowy nigdy nie powinien być przyjmowany razem z antydepresantami i innymi inhibitorami MAO, ponieważ może wywołać zagrażający życiu zespół serotoninowy. Nie bierz go razem z bupropionem, który często przepisywany jest na zmęczenie i mgłę mózgową.

Błękit metylenowy nie powinien być również stosowany przez kobiety w ciąży lub karmiące. Osoby z niedoborem dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej (G6PD) nie powinny używać błękitu metylenowego, ponieważ może on wywołać niedokrwistość hemolityczną.

Dawkowanie: Optymalna dawka ustalana jest indywidualnie. Używaj tylko 1-procentowego roztworu błękitu metylenowego wysokiej jakości, o czystości farmaceutycznej (nigdy o czystości przemysłowej). Możesz też wymieszać 1 g sproszkowanego błękitu metylenowego o czystości USP (farmakopei amerykańskiej) ze 100 ml wody pitnej.

Ogólne dawkowanie w badaniach waha się od 0,5 mg/kg do 4 mg/kg dziennie. FLCCC zaleca rozpoczynanie od niskiej dawki błękitu metylenowego i kontynuowanie w następujący sposób:

- Zacznij od 5 mg (0,5 ml) 2 razy dziennie przez pierwszy tydzień.

eprasa.pl dd37d9d249

- Stopniowo zwiększaj dawkowanie co 2 lub 3 dni (kierując się objawami, takimi jak poprawa pod względem zmęczenia i/lub zdolności poznawczych), aż osiągniesz maksymalną dawkę 30 mg (3 ml) dziennie.
- Siódmego dnia każdego tygodnia zrób przerwę, by pozwolić organizmowi się zresetować.

9. Światło słoneczne i fotobiomodulacja

Odwieczne zalecenie korzystania ze słońca i świeżego powietrza w celu leczenia chorób ma swoje uzasadnienie naukowe. „Leczenie grypy na wolnym powietrzu" – w przewiewie i świetle słonecznym – podczas epidemii hiszpanki w 1918 r. ratowało życie[23], a unikanie słońca powiązane jest z wyższą śmiertelnością z wszelkich przyczyn[24]. Światło słoneczne jest naturalnym prekursorem witaminy D, a dziesiątki badań wskazują na tę witaminę jako decydujący czynnik w leczeniu chorób układu oddechowego, włącznie z covid-19.

Dla osób, które nie mogą znaleźć słońca, dostępne są w handlu różnego rodzaju panele LED z licznymi światłami czerwonymi i podczerwonymi, a żarówki ThermaLight® mają spektrum promieniowania bardzo zbliżone do promieniowania słonecznego, lecz bez promieni UV.

Fotobiomodulacja (PBM) jest terapią światłem czerwonym lub bliskim podczerwieni, która stymuluje zdrowienie. Ma ona podobnie korzystny wpływ na funkcjonowanie mitochondriów, uszkodzenia oksydacyjne i stany zapalne jak błękit metylenowy i oba te sposoby leczenia można łączyć dla spotęgowania efektu[25].

Spośród wszystkich długości fal światła słonecznego najlepsze dla leczenia tkanek głębokich jest promieniowanie bliskie podczerwieni w zakresie 1000-1500 nm.

Udowodniono, że światło podczerwone tłumi rozległy stan zapalny, wywołany przez covid-19[26].

Jedno z badań hospitalizowanych pacjentów z covid wykazało, że leczenie światłami LED pomagało im wcześniej opuścić szpital, a także poprawiało stan ich krwinek i funkcje sercowo-oddechowe w porównaniu do osób, u których stosowano pozorowaną terapię świetlną[27].

Maseczka: pomaga czy szkodzi?

Niektóre osoby cierpiące na długi covid nie rezygnują z noszenia masek, nawet po zniesieniu przepisów sanitarnych, które to nakazywały. Zrozumiałe jest, że osoby te obawiają się narażenia i ponownego zainfekowania białkiem kolca koronawirusa, co mogłoby u nich wyzwolić spiralę prowadzącą ku załamaniu zdrowotnemu w przewlekłym covid.

Jednakże w badaniu opublikowanym w 2021 r. stwierdzono, że noszenie maski prowadzi do zespołu wyczerpania wywołanego maską (MIES), który wygląda bardzo podobnie do długiego covid i może być błędnie rozpoznawany.

Badacze niemieccy przejrzeli ponad 100 badań dotyczących niepożądanych skutków noszenia masek medycznych i doszli do wniosku, że maski, szczególnie typu N95, zakłócają wchłanianie tlenu i uwalnianie dwutlenku węgla, co upośledza oddychanie.

Chociaż badania oceniały noszenie masek tylko przez krótkie okresy, a nie długie godziny, jak w przypadku niektórych osób, to notowano w nich zmiany fizjologiczne, mogące mieć długotrwałe konsekwencje kliniczne, szczególnie dla podatnych grup. Zmiany te obejmowały niższą saturację tlenem i wyższy poziom dwutlenku węgla we krwi, a także przyspieszone tętno i podwyższone skurczowe ciśnienie krwi, podwyższoną temperaturę skóry i jej wilgotność.

Osoby noszące maski donosiły także o ich niekorzystnych skutkach podczas wysiłku, jak również o duszności, bólu głowy, trądziku i owrzodzeniach, podrażnieniach skóry, swędzeniu, uczuciu gorąca, zaburzeniach głosu i zawrotach głowy.

„Noszenie maski przez dłuższy czas miałoby potencjał [...] wywoływania przewlekłej współczulnej reakcji na stres [...] To z kolei powoduje i wyzwala tłumienie układu odpornościowego i zespół metaboliczny z chorobami sercowo-naczyniowymi i neurologicznymi" – podsumowali autorzy przeglądu. – „W każdym przypadku MIES potencjalnie wyzwalany przez maski stoi w kontraście wobec definicji zdrowia WHO".

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Environ Res Public Health, 2021; 18(8): 4344

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

COLOSTRUM LIOFILIZOWANE

Suplement diety Colostrum liofilizowane Singularis Superior zawiera siarę bydlęcą (*colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G (30%). Są to przeciwciała chroniące przed czynnikami chorobotwórczymi.

W składzie produktu jest też lakotza, która dostarcza energii i reguluje aktywność flory bakteryjnej jelit, oraz działająca przeciwzapalnie i antywirusowo laktoferyna.

Młodziwo jest płynem wydzielanym przez gruczoły mleczne samic ssaków: krów, kóz, owiec, koni itp., dlatego też często nazywa się je mlekiem pierwszej laktacji. Stymuluje odporność i chroni przed infekcją. Pomaga przywrócić prawidłowy stan mikrobiomu po antybiotykoterapii oraz ułatwia regenerację organizmu i rekonwalescencję.

Produkt nie zawiera wypełniaczy. Jest zamknięty w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian bez dodatku barwników.

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP-15
Kod ważny do: 31.03.2024 r.

eprasa.pl dd37d9d249

Dawkowanie: FLCCC sugeruje, by cierpiący na długi covid wystawiali się przez ok. 30 min na działanie światła słonecznego w południe, gdy tylko jest to możliwe, a tym, którzy chcą spróbować PBM, zaleca książkę Ari Whittena The Ultimate Guide to Red Light Therapy, wydaną przez Createspace, 2018.

10. Probiotyki

Coraz liczniejsze dowody wskazują na mikrobiom jelitowy jako centralny punkt uszkodzeń w wyniku długiego covid i szczepień.

W swym przełomowym badaniu, opublikowanym w 2022 r. w *BMJ Open Gastroenterology*, gastroenterolog Sabine Hazan, dyrektorka ProgenaBiome i Ventura Clinical Trials, wraz z kolegami przeanalizowała profile mikrobiomu z próbek stolca 20 pacjentów kontrolnych, którzy mieli kontakt z osobami o pozytywnym wyniku testu covid, lecz pozostali zdrowi i wykazywali negatywny wynik testu. Badacze porównali te próbki z próbkami pobranymi od 28 osób, które miały pozytywny wynik testu covid-19 i przebyły infekcje od asymptomatycznych po ciężkie.

Wszyscy pacjenci z pozytywnym wynikiem covid wykazywali stosunkowo mniej liczne populacje *Bifidobacteria*, *Faecalibacteria* i *Roseburia*, ale wyższą ilość *Bacteroides*. Im cięższa była infekcja u tych pacjentów, tym wyraźniejsze były różnice ilości bakterii.

– Te rezultaty sugerują, że jako potencjalną ścieżkę terapeutyczną pacjentów z SARS-CoV-2 należy badać suplementację probiotyków lub przeszczep mikrobioty fekalnej – stwierdzili autorzy badania[28].

W badaniu kontynuacyjnym zespół dr Hazan odnotował względną obfitość rodzaju *Bifidobacteria* u 4 uczestników, zanim otrzymali oni szczepionkę mRNA (Pfizer lub Moderna). Zbadano ich ponownie po upływie 1, 6 i 9 miesięcy od szczepienia i stwierdzono, że u wszystkich 4 ilość *Bifidobacteria* spadła o 40-100%[29].

Bifidobacteria odgrywają decydującą rolę w trawieniu i produkcji składników odżywczych, włącznie z biotyną – witaminą z grupy B o wielkim znaczeniu dla rozwoju płodowego, a także dla funkcjonowania wątroby i układu nerwowego[30].

W mediach społecznościowych wiele osób potwierdza doświadczanie objawów jelitowych, które utrzymują się przez długi czas zarówno po infekcji covid, jak i po szczepieniu przeciwko covid. Dr Berkowitz zaleca także stosowanie colostrum bydlęcego i stwierdza, że niektórym osobom pomagają probiotyki doustne.

– Miałam okropny długi covid i bałam się, że już nigdy nie wrócę do pracy – wyznała Amanda Jane na jednej z platform medialnych. – Próbowałam wszystkiego, ale do wyzdrowienia doprowadziło mnie wypijanie kombuchy (2 butelki 330 ml dziennie, później zmniejszone do butelki dziennie). Powiązanie było niezaprzeczalne. Zauważyłam nawet, że mój stan pogarszał się, jeśli nie wypiłam kombuchy rano. Wciąż nie do końca jeszcze wyzdrowiałam, ale mogę pracować i prowadzić względnie normalne życie.

Dawkowanie: Spożywaj produkty lub suplementy zawierające wiele bakterii probiotycznych, a szczególnie *Bifidobacteria*.

BIBLIOGRAFIA

1 Nat Commun, 2023; 14(1): 1772
2 J Clin Invest, 2023; 133(3): e163669
3 Cardiovasc Diabetol, 2021; 20(1): 172; Angiogenesis, 2023; doi: 10.1007/s10456-023-09878-5
4 Circ Res, 2021; 128(9): 1323–26
5 Cells, 2023; 12(5): 688
6 Front Immunol, 2023; 14: 1150105
7 Cell Stem Cell, 2014; 14(6): 810–23
8 Struct Chem, 2021; 32(5): 1985–92; In Vivo, 2020; 34(5): 3023–26
9 Front Microbiol, 2022; 13: 952321
10 Clin Rheumatol, 2014; 33(4): 451–59; Med Sci (Basel), 2018; 6(4): 82
11 J Pain Res, 2023; 16: 1017–23
12 Eur Heart J Cardiovasc Pharmacother, 2022; 8(4): 402–5
13 Brain Behav Immun Health, 2022; 24: 100485
14 Zhonghua Yi Xue Za Zhi, 2017; 97(26): 2038–42
15 Molecules, 2022; 27(17): 5405
16 Int J Infect Dis, 2022; 114: 79–84
17 Inflammopharmacology, 2023; 31(1): 265–74
18 Curr Drug Targets, 2019; 20(11): 1112–28
19 Front Endocrinol (Lausanne), 2022; 13: 843152
20 Front Nutr, 2022; 9: 873162
21 Front Cell Neurosci, 2015; 9: 179
22 Prog Neurobiol, 2012; 96(1): 32–45; Med Hypotheses, 2021; 150: 110574
23 Am J Public Health, 2009; 99(Suppl 2): S236–42
24 J Intern Med, 2014; 276(1): 77–86
25 Transl Neurodegener, 2020; 9(1): 19
26 Commun Integr Biol, 2021; 14(1): 200–11
27 J Photochem Photobiol B, 2023; 238: 112619
28 BMJ Open Gastroenterol, 2022; 9(1): e000871
29 Am J Gastroenterol, 2022; 117(10S): e1429–30
30 Microbiol Spectr, 2017; doi: 10.1128/microbiolspec.BAD-0010-2016

Źródła probiotyków w żywności to m.in. kiszona kapusta, jogurt i kimchi

eprasa.pl dd37d9d249

Terapie dodatkowe/drugiego rzutu

Lekarze z FLCCC wymieniają poniższe metody jako najczęściej stosowane i najbardziej skuteczne terapie oraz sposoby leczenia długiego covid i szkód wyrządzonych przez szczepionkę przeciwko covid-19, stanowiące uzupełnienie terapii pierwszego rzutu.

Witamina D Jak wykazano, jej poziom jest skorelowany ze zdrowieniem z zakażenia koronawirusem.
Dawkowanie: 4000-5000 j.m. dziennie.

Witamina K2 wspomaga metabolizm witaminy D.
Dawkowanie: 100 mcg dziennie.

N-acetylocysteina (NAC) jest prekursorem głównego przeciwutleniacza organizmu – glutationu. Jego niski poziom powiązany jest z cięższym przebiegiem covid-19.
Dawkowanie: 600-1500 mg dziennie.

Kwasy tłuszczowe omega-3 działają przeciwzapalnie i mają zasadnicze znaczenie dla funkcjonowania mózgu.
Dawkowanie: FLCCC sugeruje kombinację EPA i DHA z początkową dawką 1 g dziennie (łącznie EPA i DHA), zwiększaną do 4 g dziennie.

Olej z czarnuszki przynosi wiele korzyści zdrowotnych.
Dawkowanie: 200-500 mg oleju w kapsułkach 2 razy dziennie.

Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem i wymiataczem wolnych rodników.
Dawkowanie: 1 g doustnie 2-3 razy dziennie lub 25 g witaminy C dożylnie tygodniowo.

Spermidyna jest naturalnie występującym związkiem organicznym, zawierającym grupy aminowe, który spotykany jest we wszystkich organizmach żywych. Zachowuje on stabilność DNA i zapobiega śmierci komórkowej. Pobudza także autofagię – proces usuwania odpadów z organizmu – i zapobiega schorzeniom związanym z wiekiem, takim jak choroba wieńcowa.
Dawkowanie: bierz spermidynę pochodzącą z kiełków pszenicy, 1-2 g dziennie.

Resweratrol jest silnym przeciwutleniaczem uzyskiwanym z jagód i skórek winogron.
Dawkowanie: 400-500 mg dziennie.

Hiperbaryczna terapia tlenowa dostarcza do tkanek pod ciśnieniem czysty gazowy tlen. Komory hiperbaryczne dostępne są w gabinetach prywatnych lub mogą być wypożyczane do użytku domowego.
Dawkowanie: 10-40 sesji po 60-90 min każda, często z krótką przerwą w połowie.

Relaksacja i terapia uważności wzmacniają wiarę w możliwość wyleczenia, która jest kluczem do pokonania każdej choroby.

Terapie długiego covid w pigułce

Poniższa tabela przedstawia najważniejsze zalecenia lekarzy z FLCCC dla leczenia długiego covid i szkód wyrządzonych przez szczepionkę mRNA przeciwko covid, z uwzględnieniem terapii drugiego i trzeciego rzutu.

TERAPIE PIERWSZEGO RZUTU (NIEZALEŻNE OD OBJAWÓW, WYMIENIONE WEDŁUG WAŻNOŚCI)	TERAPIE DRUGIEGO RZUTU (WEDŁUG WAŻNOŚCI)	TERAPIE TRZECIEGO RZUTU
Codzienny post przerywany lub periodyczne posty całodniowe; Iwermektyna; 0,2-0,3 mg/kg dziennie; Umiarkowana aktywność fizyczna; Niskie dawki naltreksonu; 1-4,5 mg dziennie; Nattokinaza 100-200 mg (2000-4000 jednostek fibrynolitycznych) 2 razy dziennie; Niskie dawki kwasu acetylosalicylowego (ASA) 81 mg dziennie (jeżeli ryzyko jest niskie); Melatonina; 2-6 mg, o powolnym/przedłużonym uwalnianiu, przed snem; Magnez; 100-400 mg dziennie; Błękit metylenowy; 10-30 mg dziennie; Światło słoneczne i fotobiomodulacja (PBM); Resweratrol; 400-500 mg dziennie; Probiotyki i prebiotyki.	Witamina D (4000-5000 j.m. dziennie) i witamina K2 (100 mcg dziennie); N-acetylocysteina (NAC); 600-1500 mg dziennie; Kwasy tłuszczowe omega-3, kombinacja EPA i DHA z dawką początkową 1 g dziennie (łącznie EPA i DHA), zwiększaną do 4 g dziennie (aktywnych kwasów tłuszczowych omega-3); Sildenafil z L-argininą i L-cytruliną lub bez nich; Czarnuszka, 200-500 mg oleju w kapsułkach 2 razy dziennie; Doustna witamina C; 1 g 2 lub 3 razy dziennie; Spermidyna (z ekstraktu z kiełków pszenicy); 1-2 g dziennie; Nieinwazyjna stymulacja mózgu (NIBS) Dożylna witamina C; 25 g tygodniowo wraz z doustną witaminą C jak wyżej; Modyfikacja behawioralna, terapia relaksacyjna, terapia uważności i wsparcie psychologiczne.	Hiperbaryczna terapia tlenowa; Stymulacja mechaniczna o małej mocy (LMMS lub wibracje całego ciała); „Optymalizator energii mitochondrialnej"; Hydroksychlorochina (HCQ); 200 mg 2 razy dziennie przez 1-2 tygodni, potem zmniejszyć w granicach tolerancji do 200 mg dziennie; Kortykosteroid w niskich dawkach; 10-15 mg dziennie prednizonu przez 3 tygodnie, następnie stopniowo zmniejszyć do 10 mg dziennie, potem do 5 mg dziennie w miarę tolerowania.

eprasa.pl dd37d9d249

Dieta na poprawę wzroku

Badania pokazują, że ograniczenie węglowodanów na rzecz białka, warzyw, owoców i kwasów omega-3 może zapobiec pogorszeniu widzenia

Ochrona narządu wzroku za pomocą diety i suplementacji jest przedmiotem badań, które zapoczątkowano dopiero w zeszłym stuleciu, ale dzięki nim wiemy już, że odpowiednio zbilansowany jadłospis może częściowo zapobiegać występowaniu zespołu suchego oka i dyskomfortu podczas noszenia soczewek oraz hamować starzenie się oczu. Co więcej, zrównoważona dieta uboga w cukry proste, ograniczenie rafinowanych węglowodanów, zmniejszenie ilości spożywanego sodu i tłuszczów nasyconych na rzecz kwasów tłuszczowych omega-3 oraz warzyw i owoców pozytywnie wpływa na ograniczenie rozwoju i progresji krótkowzroczności, a także ogólnej kondycji oczu[1].

Cukier w odstawce

Spożywanie pokarmów zawierających łatwo przyswajalny cukier nie tylko negatywnie wpływa na obwód pasa, lecz także może przyczyniać się do pogorszenia widzenia. Najważniejszy wydaje się tu indeks glikemiczny (IG), klasyfikujący węglowodany według szybkości ich trawienia i tempa, z jakim podnoszą poziom glukozy we krwi. Po 14 latach obserwacji naukowcy odkryli przykładowo, że u kobiet w wieku 53-73 lata spożywających najwięcej tego składnika pokarmowego (powyżej 200 g dziennie) prawdopodobieństwo wystąpienia zmętnienia soczewki było 2,5 razy większe niż w przypadku tych, wśród których jego spożycie było najniższe. W tym przypadku jakość węglowodanów nie miała znaczenia. Głównym czynnikiem warunkującym wczesne zmętnienia obwodowej części soczewki (zaćma korowa) była suma spożywanych cukrów oraz mniejsza ilość innych dostarczanych do organizmu białek i tłuszczów[2].

Podobne wnioski przyniosło australijskie badanie, w ramach którego naukowcy przeanalizowali nawyki żywieniowe ok. 1 000 niechorujących na zaćmę pacjentów w wieku co najmniej 49 lat. Po 5 i 10 latach oczy uczestników eksperymentu sfotografowano i oceniono ich kondycję. Prawdopodobieństwo rozwoju zaćmy u osób będących na diecie złożonej z produktów o najwyższym IG oraz najniższej jakości węglowodanów było wyższe o 77%, i to po uwzględnieniu takich czynników jak wiek i cukrzyca[3]. W kolejnych badaniach, z udziałem ponad 4 tys. kobiet i mężczyzn, u osób,

eprasa.pl dd37d9d249

których dieta miała ponadprzeciętną glikemiczność, wykazano wzrost ryzyka rozwoju zaawansowanego zwyrodnienia plamki żółtej o 49%[4].

Jak wyjaśniają naukowcy, hiperglikemia, czyli podwyższony poziom cukru we krwi, prowadzi do glikacji – przyłączania się cukrów do podatnych na uszkodzenia białek w soczewce oka, co powoduje zmianę ich struktury[5]. W wyniku procesu glikacji soczewka staje się mętna, a widzenie niewyraźne.

To dlatego większa podatność na tę chorobę dotyczy diabetyków oraz osób spożywających produkty o wysokim IG – nawet jeśli nie chorują na cukrzycę. Hiperglikemia może bowiem powodować u nich stres oksydacyjny oraz glikację w całym organizmie. W jednym z badań odkryto, że w przypadku uczestników powyżej 49. r.ż., u których poziom glukozy na czczo przekraczał 108 mg/dl (6 mmol/l), ryzyko wystąpienia zaćmy w ciągu kolejnych 10 lat było o 79% wyższe. Z każdym kolejnym wzrostem o 18 mg/dl (1 mmol/l) prawdopodobieństwo rozwoju choroby zwiększało się nawet o 25%[6].

Pora na dobre tłuszcze!

By chronić wzrok, nie wystarczy jednak ograniczyć węglowodanów. Dużą rolę odgrywa odpowiedni dobór tłuszczów. Zbyt wysoki poziom kwasów omega-6, znajdujących się w dużych ilościach w przetworzonej żywności, może bowiem przyczyniać się do uszkodzenia oksydacyjnego obserwowanego w przypadku zwyrodnienia plamki żółtej[7].

Z kolei inne rodzaje tłuszczów, jak te pochodzące z ryb (tuńczyk, łosoś, pstrąg, makrela i dorsz), siemienia lnianego, oleju rzepakowego i lnianego czy orzechów włoskich, są bogate w kwasy omega-3 i mogą chronić przed rozwojem schorzeń oczu. W jednym z badań zaobserwowano nawet, że spożywanie ryb co najmniej raz w tygodniu u osób powyżej 49. r.ż. powodowało redukcję ryzyka wystąpienia wczesnego stadium zwyrodnienia plamki żółtej o 40%. Uczestnicy, którzy jedli ryby 3 razy w tygodniu lub częściej, obniżali prawdopodobieństwo wystąpienia u siebie późnego stadium tej choroby aż o 75%[8].

Większość badań wykazuje, że największe działanie protekcyjne mają omega-3 znajdujące się w rybach, które zawierają duże ilości kwasów dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA). Dodatkowo ryby i owoce morza zawierają cenny dla oczu selen.

Zielone (i fioletowe) na talerzu

Jak wskazują badania, przynajmniej 3 porcje owoców dziennie mogą zredukować prawdopodobieństwo rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej i zaćmy o ok. 1/3, a retinopatii cukrzycowej – o ponad połowę[9]. Szczególnie przydatne będą w tym przypadku antocyjaniny znajdujące się w niebieskich i fioletowych owocach (takich jak czarne jagody, fioletowe winogrona czy jeżyny), które mogą wspomagać widzenie w nocy[10]. Z kolei specjaliści, którzy przez 15 lat przyglądali się nawykom żywieniowym 2 tys. ochotników w wieku co najmniej 50 lat, odkryli, że ci, którzy jedli 1 owoc pomarańczy dziennie, wykazywali o 60% niższe ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej[11].

Nie mniej ważne są warzywa, zwłaszcza zielone. Jarmuż, szpinak, kapusta, groszek zielony, brukselka czy kukurydza są bowiem bogate w luteinę i zeaksantynę – antyoksydanty najskuteczniej oddziałujące na oczy, które ograniczają uszkodzenia oksydacyjne siatkówki poprzez pochłanianie niebieskiego światła i wygaszanie reaktywnych form tlenu[12]. W badaniach klinicznych okazało się, że dostarczanie luteiny ze szpinaku i kukurydzy już po 4 tygodniach znacząco podnosi jej poziom w osoczu i plamce żółtej[13].

Bomba witaminowa

Warzywa i owoce są również cennym źródłem innych przeciwutleniaczy stanowiących ochronę oczu przed stresem oksydacyjnym, czyli witamin C i E, które zapobiegają

Dieta na poprawę wzroku w pigułce

Wybieraj:

- ✓ dobrej jakości białko w ilości 70-80 g na dobę: drób, cielęcina, ryby i owoce morza (tuńczyk, łosoś, pstrąg, makrela, dorsz, kraby, homary, krewetki);
- ✓ jarmuż, szpinak, kapustę włoską, natkę pietruszki, brokuły, kukurydzę, groszek zielony, brukselkę, marchew i paprykę – kilka razy dziennie ze względu na zawartość luteiny i zeaksantyny;
- ✓ warzywa bogate w inne składniki: pomidory, dynię, kabaczek, bataty,
- ✓ koper włoski i jajka (źródła witaminy A);
- ✓ niebieskie i fioletowe owoce, bogate w antocyjaniny (jagody, czerwone i fioletowe winogrona, aronia, borówki, jeżyny);
- ✓ pomarańcze, truskawki, kiwi i jabłka;
- ✓ oleje rybne (codziennie co najmniej 1,4 g kwasu EPA i 1 g DHA);
- ✓ awokado, orzechy, pestki dyni – źródła dobrego tłuszczu, witamin i mikroelementów;
- ✓ pieczywo pełnoziarniste i błonnik;
- ✓ mleko i naturalne białe sery;
- ✓ kurkumę, szafran i pieprz cayenne jako przyprawy.

Unikaj:

- × przetworzonej żywności i półproduktów, obfitujących w cukry dodane, tłuszcze trans i kwasy tłuszczowe omega-6;
- × produktów z wysokim indeksem glikemicznym (piwo, skrobia modyfikowana, mąka ziemniaczana i pszenna, chleby i makarony z białej mąki, płatki kukurydziane, ryż krótkoziarnisty);
- × cukrów prostych, zwłaszcza słodyczy, napojów gazowanych oraz syropów słodzących.

eprasa.pl dd37d9d249

uszkodzeniom jądrowego DNA komórek i fotoreceptorów. Te potężne witaminy wspomagają również łagodzenie stanów zapalnych plamki żółtej, do której degeneracji dochodzi w miarę starzenia się. Wydaje się, że w tym zakresie mają one działanie synergistyczne[14].

Ponadto inne badania sugerują, że dieta, która dostarcza witaminę E (oprócz warzyw także nasiona i orzechy – włoskie, la-

Przydatne suplementy

Ksantofile: luteina i zeaksantyna Niedobory tych substancji są jedną z przyczyn zaburzeń widzenia ze względu na ich rolę w zachowaniu struktury i funkcji siatkówki. W badaniach regularne przyjmowanie 6 mg luteiny dziennie zmniejszyło o 57% ryzyko wystąpienia AMD[1]. Co więcej, suplementacja tym ksantofilem przez 18 miesięcy (15 mg dziennie) u osób już zmagających się z chorobą skutkowała istotną poprawą ostrości widzenia[2]. Podobne wyniki osiągnięto w przypadku zaćmy. Badania potwierdziły, że spożywanie 14 mg luteiny dziennie w stosunku do 1,5 mg redukuje o ok. 35% możliwość wystąpienia tej choroby[3]. Co ważne u pacjentów już dotkniętych tym schorzeniem, u których suplementowano 15 mg luteiny i 100 mg witaminy E dziennie przez okres 2 lat, odnotowano znaczną poprawę jakości widzenia i wrażliwości oka na światło w porównaniu do pacjentów przyjmujących jedynie witaminę E[4].

Badania kliniczne z suplementacją ksantofilami wykazały również zwiększoną gęstość optyczną pigmentu plamki żółtej (MPOD) u pacjentów z AMD, zaćmą i jaskrą[5].

Z kolei japońscy naukowcy odkryli, że przyjmowanie 5 mg luteiny i 1 mg zeaksantyny dziennie ogranicza pojawianie się tzw. efektu zmęczonych oczu po długotrwałym wpatrywaniu się w ekran komputera[6].

Kwasy omega-3 W świetle badań naukowych luteina i zeaksantyna znacznie lepiej wbudowują się w docelowe struktury organizmu, kiedy dostarczane są razem z kwasami omega-3[7]. EPA i DHA zapobiegają wysychaniu oczu podczas pracy przy komputerze oraz zmniejszają ryzyko makulopatii związanej z wiekiem (ARM)[8]. Ponadto obniżają ciśnienie śródgałkowe, zwiększają przepływ krwi w oku i poprawiają funkcję neuroprotekcyjną w zakresie wzroku, chroniąc tym samym przed jaskrą[9].

Witamina A odgrywa istotną rolę w metabolizmie oka. Jej niedobór prowadzi do utraty wzroku, keratomalacji (wrzód rogówki) i suchego oka. Ślepota nocna występuje, gdy wyczerpuje się pula tego składnika w oku, a jego stężenie w pręcikach spada. Stan ten jest odwracalny po zwiększonym spożyciu lub suplementacji witaminą A[10]. Co więcej, może ona także sprzyjać regeneracji komórek spojówki i przywracać wewnątrzkomórkowe połączenia jej nabłonka, zapobiegając uszkodzeniom spowodowanym przez leki przeciwko jaskrze[11].

Koenzym Q10 Jego znaczne niedobory stwierdzono we krwi osób cierpiących na AMD[12]. Z kolei u pacjentów, którzy przyjmowali go regularnie, nie tylko zatrzymał się postęp choroby, ale i poprawił wzrok. Również w innych badaniach suplement koenzymu Q10 u osób ze zwyrodnieniem plamki żółtej znacznie poprawił wszystkie parametry wzroku, podczas gdy u ochotników stosujących placebo uległy one dużemu pogorszeniu[13].

Cynk Ten mikroelement chroni przed krótkowzrocznością i zwyrodnieniem plamki żółtej[14], choć w przypadku AMD zaleca się łączenie go z przeciwutleniaczami. Odpowiednio wysokie dawki mogą nawet cofnąć zwyrodnienie. Cynk bierze również udział w wytwarzaniu rodopsyny niezbędnej do prawidłowego widzenia po zmroku i rozróżniania odcieni szarości, a także zapobiega osłabieniu wzroku związanemu z wiekiem.

Miedź Przyjmując wysokie dawki cynku, należy pamiętać o równoczesnej suplementacji miedzią, którą wypłukuje ten mikroelement. Jest to o tyle istotne, że jej niedobory również mogą powodować pogorszenie jakości widzenia, choć dzieje się to rzadko[15]. Poza tym miedź wzmacnia wiązania kolagenowe, dzięki czemu wspiera naczynia krwionośne.

Witamina E to antyoksydant, który wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i uczestniczy w transporcie składników odżywczych – ułatwia m.in. przyswajanie retinolu. W połączeniu z ekstraktem z borówki czernicy (*Vaccinium myrtillus*) może regulować krótkowzroczność[16]. Trwające 7 lat badanie z udziałem 3 640 osób z chorobami oczu wykazało z kolei, że codzienne przyjmowanie 400 j.m. witaminy E w suplemencie zawierającym też witaminę C, cynk i beta-karoten, zmniejszyło ryzyko pogłębiania się tych schorzeń o 25%. Najlepsze efekty osiągnięto przy AMD[17].

Witamina C jako silny antyoksydant chroni m.in. przed dymem tytoniowym, na który narażone są oczy, szczególnie wrażliwe na tego typu zanieczyszczenia. Poza tym współdziała z innymi przeciwutleniaczami, a nawet je aktywuje (np. witaminę E)[18]. Witamina C jest również niezbędna do wytwarzania kolagenu – białka, które zapewnia oku strukturę, szczególnie w rogówce i twardówce[19]. Wyniki kilku badań sugerują, że zmniejsza też ryzyko rozwoju zaćmy: obniża je aż o 75%, kiedy dzienne spożycie przekracza 490 mg[20].

Witaminy z grupy B Badanie kliniczne u kobiet wykazało o 34% zmniejszone ryzyko rozwoju AMD podczas przyjmowania 1 000 mcg witaminy B12 wraz z witaminami B6 i B9[21]. Z kolei ryboflawina (B2) zmniejsza stres oksydacyjny w oczach, co może być szczególnie istotne w profilaktyce zaćmy.

Resweratrol Ten polifenol, występujący głównie w skórkach winogron, wspomaga zdrowie w przypadku suchego oka, jaskry, zaćmy, AMD i retinopatii cukrzycowej. Resweratrol zwiększa perfuzję krwi, działa przeciwzapalnie, zmniejsza stres oksydacyjny i angiogenezę, czyli niekontrolowany rozrost naczyń krwionośnych w oku[22].

BIBLIOGRAFIA

1. JAMA 1994; 272(18):1413-20
2. Assoc Res Vision Opthalmol 2001; 42:S234
3. Am J Clin Nutr. 1999 Oct; 70(4):509-16
4. Nutrition 2003 Jan;19(1):21-4
5. JAMA Ophthalmol. 2013; 131:843-50; Ophthalmol Sci. 2021; 1:100039; Invest Ophthalmol Vis Sci. 2014; 55:5238-44
6. Appl Ergon. 2009 Nov; 40(6):1047-54. Epub 2009 Jun 21
7. Am J Clin Nutr. 2008 May; 87(5):1521-9
8. Ophthalmology 2013; 120(11):2191-6; Invest Ophthalmol Vis Sci. 2011; 52(8):6004-11
9. Int J Ophthalmol. 2011; 4(6):648651
10. Am J Clin Nutr. 2011; 94(2):658S-65S
11. Chin J Ophthalmol. 2010; 46(2):151-60
12. Ophthalmologica 2001; 215(1):51-4
13. Ophthalmologica 2005; 219(3):154-66
14. Biol Trace Elem Res 2001; 79(1):39-47; Arch Ophthalmol 2001; 119(10):1417-36
15. Surv Ophthalmol 2010; 55(4):386-92
16. Clin Monbl Augenheilkd 1977; 171:616-9
17. Arch Ophthalmol. 2001 Oct; 119(10):1417-36
18. Am J Clin Nutr. 1999; 69 :1086-107
19. Micron. 2001 Apr;32(3):261-72
20. Am J Clin Nutr. 1991 Jan; 53(1 Suppl):352S-5S
21. Arch Intern Med. 2009 Feb 23; 169(4):335-41
22. Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology. 2014; 252(5):699-713

eprasa.pl dd37d9d249

skowe, migdały) zapobiega zaćmie związanej z wiekiem oraz poprawia agregację płytek krwi i rozszerzenie naczyń, co może pomagać w zapobieganiu jaskrze[15].

Do istotnych witamin należą również witaminy B6 (obecna w rybach, drobiu, jajach, soi, orzechach i bananach), B9 (zielone warzywa liściaste, sezam, kiełki pszenicy, drożdże piwne, soczewica, orzechy, nasiona, produkty mleczne, pełne ziarna) i B12 (z drożdży piwnych, śledzi, makreli, owoców morza, sardynek, kiszonek, grochu czy mlecznych produktów fermentowanych). Ich kombinacja obniża poziom homocysteiny – białka w organizmie, które związane jest ze stanem zapalnym oraz zwiększonym ryzykiem rozwoju AMD i jaskry[16]. Z kolei inne badanie wykazało zmniejszenie ryzyka rozwoju zaćmy o 31-51%, gdy diety uczestników zawierały 1,6-2,2 mg ryboflawiny (B2) dziennie[17]. Znajdziesz ją w strączkach i pełnych ziarnach, ale też serze i żółtku jaj.

Nie można też zapominać o witaminie A, która odgrywa kluczową rolę w widzeniu. Badania wskazują, że dieta bogata w produkty zawierające ten składnik (głównie oleje z wątroby ryb, np. dorsza lub rekina – tran, ale też koper włoski i jajka) oraz suplementacja chronią przed ryzykiem zaćmy i związanego z wiekem zwyrodnienia plamki żółtej[18]. Większość prowitaminy A pozyskujemy z zielonych, czerwonych i pomarańczowych warzyw, takich jak marchew, brokuły, kantalupa i kabaczek, bataty, papryka czy dynia.

Nawodnienie

Wspomniane już tłuszcze – obok wody – odgrywają istotną rolę w kontekście nawilżenia struktur oka, które przekłada się na komfort widzenia, zwłaszcza przy zespole suchego oka czy noszeniu soczewek. Według badań DEWS (International Dry Eye Workshop) 76% osób zauważa poprawę po 2 tygodniach kuracji nawadniającej. Zakłada ona picie minimum 6-8 szklanek dziennie wody średnio zmineralizowanej (a zawartości składników mineralnych co najmniej ok. 500 mg/l) i unikanie napojów o właściwościach odwadniających, czyli kawy, herbaty i przede wszystkim alkoholu, które wysuszają cały organizm, w tym powierzchnię oka[19]. Generalnie należy wypijać ok. 1,5 l wody dziennie (przy założeniu, że dodatkowy litr pochodzi z pożywienia).

Wszystkie te obserwacje oznaczają, że jednym z najskuteczniejszych działań profilaktycznych, jeśli chodzi o schorzenia oczu, jest odpowiednie nawodnienie oraz stosowanie diety śródziemnomorskiej, zasobnej w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, ryby oraz oliwę z oliwek. Duże ilości błonnika zbożowego i ziarna ograniczają bowiem ryzyko nieprawidłowości w obrębie oczu, które mogą zapowiadać pojawienie się zwyrodnienia plamki żółtej[20].

BIBLIOGRAFIA

1. Environmental Medicine 2022; 25(3-4):77-81
2. Am J Clin Nutr 2005; 81:1411-6
3. Am J Clin Nutr 2007; 86:1502-8
4. Am J Clin Nutr 2007; 86:180-8
5. J Diabetes Complications 2009; 23: 343-8; Korean J Physiol Pharmacol 2014; 18: 1-14
6. Acta Ophthalmologica 2011; 89: e434-438
7. Arch Ophthalmol 2003; 121: 1728-37
8. Arch Ophthalmol 2006; 124: 981-62 2 Mol Aspects Med 2012; 33: 318-75
9. Epidemiology 2013; 24: 204-11
10. Photochem Photobiol 2005; 81:529-36
11. Am J Clin Nutr 2018; 108:381-7
12. J Nutr. 2002; 132: 540S-542S
13. Nutr Clin Care 2002; 5(2):56-65
14. Br J Nutr 2004; 91:809-29
15. Public Health Nutr. 2015 Oct; 18(15):2804-14; Mol Aspects Med. 2005; 26:459-516
16. Sci Rep. 2015; 5:10585
17. Am J Epidemiol. 1995 Feb 15; 141(4):322-34
18. Nutrition. 2014 Oct; 30(10):1113-21
19. Ocul Surf 2007; 5(2): 163-178
20. Am J Clin Nutr 2008; 88:1104-10

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl dd37d9d249

Bądź o krok przed demencją!

Najnowsze badania pokazują, że pewne zachowania i warunki środowiskowe, w jakich żyjemy, dosłownie kurczą nasze mózgi. Inne czynniki sprawiają z kolei, że zwiększa się jego objętość i liczba połączeń między neuronami, co pozwala jak najdłużej zachować dobrą pamięć i sprawność intelektualną.

Mózg to wyjątkowo plastyczny narząd. W czasie całego życia poddaje się naszym działaniom, by w zależności od nich kurczyć się lub rosnąć, tworzyć lub przerywać połączenia neuronalne. Ta nieustanna aktywność to szansa dla każdego, by zatrzymać niekorzystne zmiany i zastąpić je neurogenezą. W końcu nie bez przyczyny neuronalne komórki macierzyste (NSC – neuronal stem cells) mają zdolność do nieograniczonej liczby podziałów mitotycznych oraz różnicowania się w odpowiedni typ morfologiczny, czyli neurony, astrocyty lub oligodendrocyty[1]. Co więcej, procesy te przebiegają przede wszystkim w strefie podkomorowej komór bocznych oraz w zakręcie zębatym hipokampa – obszaru mózgu odpowiadającego za pamięć i procesy uczenia się, ale również regulację lęku i stresu oraz zachowań społecznych[2].

Temat jest o tyle kłopotliwy, że – jak pokazują najnowsze badania – wrogami w przypadku neurogenezy są wszechobecne wytwory współczesnej cywilizacji, takie jak telewizja, klawiatury, spaliny czy przetworzona żywność. Na szczęście pewne remedia się nie starzeją, a naukowcy co rusz odkrywają kolejne karty, które dają nam przewagę w walce z demencją.

eprasa.pl dd37d9d249

Aktywne siedzenie

Jak wiadomo, ćwiczenia fizyczne i duża mobilność w ciągu dnia okazują się obiecujące w zmniejszaniu wskaźników pogorszenia funkcji poznawczych, strukturalnego zaniku mózgu i ryzyka demencji u osób starszych[3]. Niemniej spędzanie czasu w pozycji siedzącej nie musi od razu oznaczać niekorzystnego wpływu na mózg! Okazuje się, że znaczenie ma nie tyle sam fakt polegiwania, co podejmowane wówczas czynności.

Brytyjscy naukowcy przeanalizowali wielkoskalową bazę danych biomedycznych ponad 500 tys. rodaków (Biobank), wykorzystując ostatecznie informacje pochodzące od 145 tys. osób w wieku co najmniej 60 lat, które opisały swój tryb życia w latach 2006-2010. Po upływie 12 lat skorzystali z dokumentacji medycznej, by ustalić ich stan zdrowia. Na początku nikt z ochotników nie miał demencji, ale w czasie trwania obserwacji rozwinęła się ona u 3 507 z nich. Naukowcy przeanalizowali zebrane dane pod kątem czynników demograficznych i stylu życia, aby mieć pewność, że jedynym czynnikiem, którego znaczenie ocenią, będzie sposób spędzania wolnego czasu na siedząco.

Okazało się, że demencja rozwijała się najczęściej u osób przeznaczających dużo czasu na oglądanie telewizji lub inne podobnie bierne czynności. Wśród osób, które zamiast tego wybierały czytanie książek czy korzystanie z komputera, ryzyko zachorowania było mniejsze[4]. Zdaniem badaczy aktywność umysłowa, towarzysząca lekturze czy pracy z komputerem, niweluje negatywne skutki samego siedzenia, a nawet może korzystnie oddziaływać na pracę mózgu i neurogenezę, pozwalając dłużej zachować jasność umysłu.

Ten kij ma jednak 2 końce. Norwescy naukowcy potwierdzili bowiem, że pisanie na klawiaturze jest dużo mniej stymulujące niż robienie odręcznych notatek. Jak wykazały badania bioelektrycznej czynności mózgu, czyli elektroencefalografia (EEG), podczas tradycyjnego zapisywania słów rośnie łączność i aktywność różnych jego obszarów. Prawdopodobnie informacje wizualne i ruchowe uzyskane dzięki precyzyjnie kontrolowanym ruchom dłoni w znacznym stopniu przyczyniają się do tworzenia wzorców połączeń neuronalnych, które sprzyjają procesowi uczenia się. Prosty ruch polegający na wielokrotnym uderzaniu w klawisz tym samym palcem mniej angażuje mózg[5].

Neurony w oparach

Niestety wyjście z domu – choćby dla aktywnego spędzania czasu – oznacza narażenie na kolejne potencjalnie groźne czynniki. Jednym z nich są spaliny samochodowe, na które na co dzień narażeni są mieszkańcy dużych miast. Jak się okazuje, ekspozycja na takie zanieczyszczenia może powodować uszkodzenia mózgu.

Takie wnioski płyną z niewielkiego badania, przeprowadzonego przez naukowców z University of British Columbia i University of Victoria. Odtworzyli oni w warunkach laboratoryjnych tzw. sztuczną ulicę, gdzie w powietrzu dominowały spaliny z silnika Diesla. Warunki kontrolne stanowiło czyste,

REKLAMA

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

eprasa.pl dd37d9d249

przefiltrowane powietrze. Po krótkotrwałej ekspozycji na oba środowiska aktywność mózgową uczestników poddano badaniu za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI). Naukowcy przeanalizowali zmiany przede wszystkim tych obszarów mózgu, które biorą udział w mechanizmach związanych z pamięcią.

Okazało się, że już 2-godzinna ekspozycja na spaliny poważnie upośledza mózg. Na obrazach z rezonansu magnetycznego badacze zaobserwowali, że poszczególne sieci neuronalne dosłownie tracą ze sobą łączność, a uczestnicy doświadczają zaburzeń kognitywnych[6]. Efekty te wiążą się ze zmniejszoną wydajnością poznawczą. Co prawda były one tymczasowe, ale naukowcy podejrzewają, że przy długotrwałej ekspozycji na zanieczyszczenia mogą się utrwalić. By to potwierdzić, zamierzają przeprowadzić bardziej złożone analizy.

Z pewnością dodatkowych analiz nie potrzeba natomiast w zakresie innego szkodliwego zanieczyszczenia – dymu tytoniowego. Jak wiadomo, wywiera on szalenie niekorzystny wpływ na cały organizm. Teraz pokazano, że powoduje również kurczenie się mózgu!

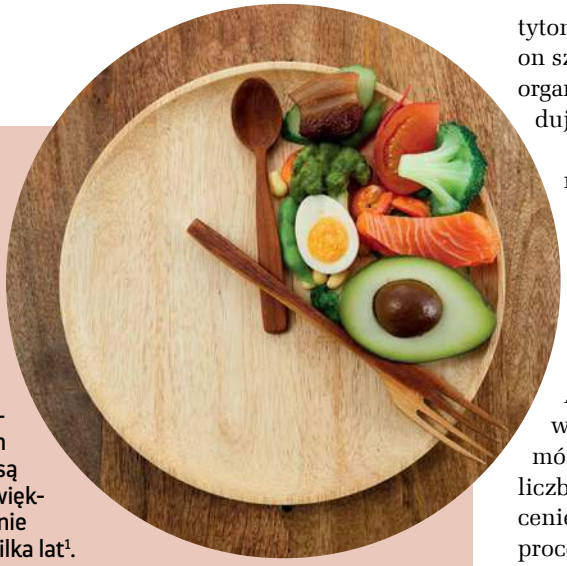
> Rzucenie palenia jedynie zatrzymuje proces kurczenia się mózgu, ale nie można cofnąć wyrządzonych już szkód i odzyskać jego objętości

W tym przypadku naukowcy również skorzystali z rezerw brytyjskiego Biobanku, analizując dane dotyczące objętości mózgu oraz historii palenia (łącznie z jego czasem i częstotliwością) 32 094 osób. Porównali też skany ich mózgów z grupą niepalących. Analiza wykazała, że nałóg powoduje zmniejszanie się objętości mózgu proporcjonalnie do dobowej liczby papierosów[7]. Co więcej, porzucenie dymka jedynie zatrzymuje ten proces, ale nie można cofnąć wyrządzonych już szkód i odzyskać utraconej wcześniej tkanki. Niemniej nigdy nie jest za późno, by to zrobić i choć zminimalizować negatywne skutki nałogu.

Nieleczone zęby i wątroba

Przy okazji warto zadbać również o inne aspekty swojego zdrowia, które również łączą się z funkcjonowaniem mózgu. Można zacząć od wizyty u stomatologa. Okazuje się bowiem, że choroby zębów i dziąseł przekładają się na pogorszenie kondycji mózgu, a konkretnie – mają związek ze zmniejszeniem objętości lewego hipokampu, który kontroluje myślenie i pamięć. Takie wnioski przyniosły badania z udzia-

Post przerywany na regulację rytmu dobowego



Osoby z chorobą Alzheimera doświadczają różnych zakłóceń rytmu okołodobowego, w tym zmian w cyklu snu i czuwania, nasilenia zaburzeń funkcji poznawczych i dezorientacji wieczorami oraz trudności z zasypianiem i utrzymaniem snu. Wyniki najnowszych badań potwierdzają jednak, że symptomy te są przyczyną, a nie skutkiem – mogą bowiem zwiększać ryzyko demencji i poprzedzają wystąpienie upośledzenia funkcji poznawczych nawet o kilka lat[1].

Dlatego też wielu badaczy próbuje ustalić, czy regulowanie rytmów okołodobowych poprawi ogólny stan zdrowia. Jedną ze strategii jest prowadzenie dobowego cyklu, polegającego na spożywaniu pokarmów w konkretnych godzinach. Nowe badanie, przeprowadzone w mysim modelu choroby Alzheimera, wykazało, że post przerywany pozwala skorygować zaburzenia rytmu dobowego, obserwowane w tym schorzeniu. Strategia polegała na 18 godz. postu dziennie i 6 godz. możliwości jedzenia – bez żadnych restrykcji kalorycznych.

W porównaniu z myszami z grupy kontrolnej, którym dostarczano pokarm o każdej porze, gryzonie karmione według ograniczonego czasowo harmonogramu miały lepszą pamięć, były mniej nadpobudliwe w nocy, spały spokojniej i bardziej regularnie. Wypadły też lepiej w testach oceniających funkcje poznawcze. Naukowcy zaobserwowali także różnice w ekspresji genów związanych z alzheimerem i zmniejszoną akumulację patologicznych białek w ich mózgach[2].

Zdaniem autorów wyniki badania sugerują, że dostosowanie wzorców żywieniowych do naturalnych rytmów dobowych może służyć jako strategia przeciwko nagromadzeniu patologicznych złogów białek w mózgu, a także przeciw zanikowi pamięci związanemu z chorobą Alzheimera.

BIBLIOGRAFIA
1. JAMA Neurol. 2018; 75:582-590; Lancet Healthy Longev 2020 Dec; 1(3):e96-e105
2. Cell Metab. 2023 Oct 3;35(10):1704-1721.e6.

eprasa.pl dd37d9d249

łem 172 osób w średnim wieku ok. 67 lat. Po matematycznej analizie wyników naukowcy stwierdzili, że 1 niezdrowy ząb może przyspieszyć starzenie się mózgu o 1 rok. Jeśli zaś dodatkowo występuje ciężka choroba dziąseł, to każdy chory ząb sprawia, że proces ten przyspiesza nawet o 1,3 roku[8].

Równie brzemienne w skutkach okazuje się bagatelizowanie problemów z wątrobą. Włóknienie tego narządu może bowiem pogarszać funkcje poznawcze związane z postrzeganiem, myśleniem, pamięcią, koncentracją i podejmowaniem decyzji. Ponadto nieprawidłowa praca wątroby zaburza procesy detoksykacji i niewystarczającego usuwania szkodliwych metabolitów, m.in. beta-amyloidu, którego gromadzenie się w mózgu zwiększa ryzyko rozwoju choroby Alzheimera.

Na podstawie danych ponad 447 tys. osób naukowcy stwierdzili, że w porównaniu ze zdrowymi ludźmi osoby ze zwłóknieniem wątroby wykazują nie tylko zmniejszone zdolności poznawcze, ale też zanik istoty szarej w niektórych obszarach mózgu, takich jak hipokamp, w obrębie których obserwuje się pierwsze zmiany w przebiegu starzenia się i chorób neurodegeneracyjnych. Zdaniem autorów rolę odgrywa tu uogólniony stan zapalny, towarzyszący chorobom wątroby, ponieważ poziom białka C-reaktywnego korelował z funkcjonowaniem poznawczym i objętością istoty szarej u ochotników[9].

Od anemii do demencji

Badania wskazują również, że niski poziom hemoglobiny u starszych osób może być wskaźnikiem ryzyka rozwoju alzheimera. Takie wnioski przyniosła analiza stanu zdrowia ok. 2,5 tys. osób w wieku 70-79 lat, które nie mieszkały w domu opieki, poruszały się samodzielnie i początkowo nie miały demencji. W ciągu 11 lat obserwacji choroba ta rozwinęła się u 18% ochotników. Okazało się, że odsetek osób z demencją był wyższy w grupie seniorów, którzy na początku badań mieli anemię, niż wśród osób bez niej – odpowiednio 23% i 17%. Jak wyliczyli naukowcy, po uwzględnieniu innych czynników (jak wiek czy inne choroby), niedokrwistość miała związek z wyższym aż o 49% ryzykiem otępienia[10].

Eksperci podkreślili, że nie mają pewności, czy istnieje związek przyczynowo-skutkowy między chorobami. Ich zdaniem duże znaczenie może mieć fakt niedoborów żelaza lub witaminy B12, które są najczęstszymi przyczynami anemii i być może to one same w sobie sprzyjają rozwojowi demencji. Deficyt żelaza może bowiem zakłócać pracę enzymów ograniczających szybkość metabolizmu komórek mózgowych, z kolei braki witaminy B12 i kwasu foliowego zmieniają metabolizm homocysteiny i acetylocholiny, dając efekt otępienny[11].

Badacze zwrócili też uwagę na fakt przewlekłego niedotlenienia mózgu, które ma miejsce przy niedokrwistości i może zaburzać pracę mózgu. Podobne obserwacje poczyniono w późniejszych pracach. W metaanalizie 35 doniesień wykazano istotny związek między anemią a ogólnym pogorszeniem funkcji poznawczych i wykonawczych oraz zwiększonym ryzykiem demencji i choroby Alzheimera. Może on być powiązany ze wspomnianym niedotlenieniem, wytrącaniem się beta-amyloidu i późniejszym zapaleniem neuronów, ale zwraca się również uwagę na zmiany w integralności istoty białej i zanik kory mózgowej w wyniku niskiego poziomu hemoglobiny[12].

REKLAMA

eprasa.pl dd37d9d249

Bez względu na szczegółowe mechanizmy opisanej zależności trzeba pamiętać o tym, że niedokrwistość u osób powyżej 65. r.ż. jest istotną chorobą współistniejącą (dotyczy ok. 11% z nich), a jej przyczyny są inne niż w młodszej populacji. Wielokrotnie etiologia okazuje się wieloczynnikowa, ale najczęściej anemię w tej grupie wiekowej powodują choroby przewlekłe, niedobór żelaza (z utratą krwi lub bez), stany zapalne i chroniczna choroba nerek[13]. Rzadsze powody to niedobory witaminy B12 lub kwasu foliowego.

Słodkie kłopoty

Jest jeszcze jedna choroba, o której nie można zapominać w kontekście utrzymania funkcji poznawczych: to tocząca współczesne społeczeństwo otyłość. Choć problem ten jest złożony, w dużej mierze wynika z prostego faktu: jemy coraz więcej przetworzonej i dosładzanej żywności, która zaburza metabolizm i sprzyja gromadzeniu tkanki tłuszczowej.

Jak ma się to do mózgu? Otóż badania epidemiologiczne wskazują, że otyłość jest niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimer czy parkinson. Mechanizmy tej zależności nie są do końca znane, ale pewne światło rzuca niedawna praca amerykańskich naukowców. Okazuje się, że dysfunkcja mikrogleju, spowodowana zmniejszeniem wrażliwości jego komórek na insulinę, prowadzi do zaburzeń metabolicznych i neurodegeneracyjnych. U otyłych ludzi i zwierząt obserwuje się przewlekłą aktywację tej struktury oraz opóźnione usuwanie obumierających neuronów i wydzielanych przez nie toksycznych białek, co przyczynia się do zapalenia w obrębie mózgu, wtórnego obumierania neuronów oraz osłabieniem regeneracji układu nerwowego. Wszystkie te zmiany mogą ujawniać się pod postacią zaburzenia funkcji poznawczych i chorób neurodegeneracyjnych[14].

Jak ustalili naukowcy, właśnie niewłaściwa, wysokocukrowa i powodująca otyłość dieta upośledza funkcję fagocytów glejowych i opóźnione usuwanie resztek neuronów. To zaś oznacza, że zmiana jadłospisu może zmniejszyć ryzyko chorób neurodegeneracyjnych.

> Wykazano istotny związek między anemią a ogólnym pogorszeniem funkcji poznawczych i wykonawczych oraz zwiększonym ryzykiem demencji i choroby Alzheimera

Śródziemnomorska, DASH czy MIND?

Istnieje kilka diet, które wykazują potencjalnie protekcyjny wpływ na komórki mózgowe. Najstarsza z nich – śródziemnomorska – charakteryzuje się dużą zawartością owoców, warzyw, orzechów, roślin strączkowych, świeżych ryb i oliwy z oliwek oraz umiarkowanymi ilościami czerwonego, wytrawnego wina. Przestrzeganie tej diety przez dłuższy czas (ok. 5 lat) przez osoby zdrowe wiązało się w badaniach z większą całkowitą objętością mózgu oraz mniejszym ubytkiem zarówno istoty szarej, jak i białej, w porównaniu do osób odżywiających się niezgodnie z jej zaleceniami[15].

Na bazie diety śródziemnomorskiej opracowana zmniejszający ryzyko nadciśnienia i chorób sercowych jadłospis DASH. Również w tym przypadku chodzi przede wszystkim o zwiększenie spożycia produktów roślinnych i ryb, ale dodatkowo zaleca się ograniczenie sodu, tłuszczu (zwłaszcza nasyconych kwasów tłuszczowych), czerwonego mięsa i alkoholu. Ponadto DASH stawia na produkty pełnoziarniste, nasiona i orzechy. Jej stosowanie, podobnie do diety śródziemnomorskiej, przynosi pozytywne efekty w poprawie funkcji poznawczych[16].

W 2015 r. naukowcy opracowali dietę MIND, łączącą wspomniane reżimy żywieniowe. Ma ona szczególnie korzystnie wpływać na funkcjonowanie układu nerwowego, ponieważ powstała jako podsumowanie wieloletnich badań na temat wpływu pożywienia i składników odżywczych na kondycję mózgu. Badania obserwacyjne rzeczywiście wskazują, że dieta MIND może chronić przed pogorszeniem funkcji poznawczych i chorobą Alzheimera skuteczniej niż śródziemnomorska i DASH[17].

Jadłospis najlepszy dla mózgu jest dość szczegółowy, a powinien opierać się na naturalnej żywności, głównie produktach roślinnych. Zgodnie z zasadami w każdym tygodniu należy jeść co najmniej 6 porcji zielonych warzyw, 3 porcje pełnowartościo-

eprasa.pl dd37d9d249

Olej z dzikich ryb

dobry dla Twojego serca[1], mózgu[2] i wzroku[2]

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

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

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

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

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

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

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl dd37d9d249

> Badania obserwacyjne wskazują, że dieta MIND może chronić przed pogorszeniem funkcji poznawczych i chorobą Alzheimera skuteczniej niż śródziemnomorska i DASH

wych produktów zbożowych, 5 porcji orzechów oraz 3 porcje nasion roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soczewica, groch). Do tego raz dziennie należy sięgać po warzywa inne niż zielone oraz lampkę czerwonego wina.

Dieta MIND uściśla także kwestie spożycia owoców, ograniczając je do jagodowych (2 razy w tygodniu, podobnie jak drób). Co najmniej raz w tygodniu należy też sięgać po ryby. Z kolei na liście pożywienia niezalecanego znajdują się czerwone mięso, produkty smażone i typu fast-food, słodycze, masło i margaryna oraz żółty ser.

Przeciwzapalna siła omega

W gruncie rzeczy wspomniane diety więcej łączy niż dzieli, ponieważ wszystkie ograniczają słodycze i inne produkty przetworzone, a opierają się przede wszystkim na źródłach roślinnych oraz zdrowych, przeciwzapalnych tłuszczach. Dzięki temu dostarczają do organizmu korzystnych dla mózgu kwasów tłuszczowych, przeciwutleniaczy, polifenoli, składników mineralnych (zwłaszcza potasu, magnezu), witamin i błonnika pokarmowego.

To, co wydaje się szczególnie cenne, to kwasy omega-3, czyli linolenowy (ALA), eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA), obecne w każdej z diet pod postacią ryb czy oliwy z oliwek. Są one składnikiem błon komórkowych, wspomagają pracę układu nerwowego, wspomagają zdrowie mózgu oraz spowalniają jego starzenie się. W jednym z badań wyższe stężenie kwasów omega-3 w krwinkach czerwonych 2 183 zdrowych uczestników między 40. A 60. r.ż. było związane z większą objętością hipokampa, a spożywanie większej ilości tych kwasów tłuszczowych skutkowało polepszeniem myślenia abstrakcyjnego oraz logicznego, a dzięki temu zdolnością rozumienia złożonych zagadnień[18]. Właśnie status EPA i DHA na membranach czerwonych krwinek (a nie, jak wcześniej, stosunek omega-6 do omega-3) uważa się dzisiaj za ich najdokładniejszy wskaźnik.

Kwas DHA w największych ilościach gromadzony jest w mózgu. Warunkuje on prawidłowy rozwój układu nerwowego oraz wspiera jego funkcjonowanie na każdym etapie naszego życia. Jego niedobory prowadzą do powstawania zaburzeń rozwojowych oraz zwiększają ryzyko zaburzeń neurodegeneracyjnych, w tym także otępienia. Wykazano, że DHA daje najlepsze korzyści, zanim funkcjonowanie mózgu znacząco się pogorszy. Badania wykazują, że osoby cierpiące na chorobę Alzheimera mają niższy poziom DHA w mózgach niż starsze osoby dorosłe z dobrą funkcją mózgu.

Niewątpliwie podstawowym mechanizmem działania kwasów omega-3 w układzie nerwowym jest ich aktywność przeciwzapalna. To przewlekły stan zapalny w obrębie układu nerwowego może bowiem odpowiadać za uszkodzenia w obrębie mózgowia. Zwalczające go substancje m.in. regulują ekspresję specyficznych cytokin i chemokin, są prekursorem wyspecjalizowanych mediatorów wygaszenia (SPM), zmniejszają neurozapalenie i produkcję beta-amyloidu[19].

Mimo to nie wszystkie badania potwierdzają, że większa ilość omega-3 w diecie zapobiega neurodegeneracji. Wydaje się, że kluczową rolę odgrywają tu m.in. takie elementy jak etap choroby (na wcześniejszych kwasy są bardziej skuteczne), czas suplementacji oraz stosowana dawka, a także różne źródła omega-3 (oleje roślinne lub suplementy diety będące źródłem jedynie prekursora EPA i DHA – kwasu alfa-linolenowego ALA), którego przekształcenie jest zależne od zawartości omega-6 w diecie).

Modele żywieniowe wskazują, jak ważne jest regularne spożywanie tłustych ryb morskich, jako najlepszego źródła kwasu DHA. Niestety goszczą one zbyt rzadko na naszych stołach. Rozwiązaniem tej sytuacji może być suplementacja.

Najnowsze dane zwracają również uwagę na większą skuteczność przeciwzapalnego działania suplementacji wieloskładnikowej, obejmującej – oprócz kwasów omega-3 – przede wszystkim witaminy D i z grupy B (kwas foliowy, B6 i B12), resweratrol i kurkuminę.

Wykazano przykładowo, że witaminy z grupy B spowalniają atrofię mózgu i pogorszenie funkcjonowania poznawczego, jednak wyłącznie u pacjentów z dobrym wyjściowym poziomem omega-3 w osoczu. Autorzy sugerują, że suplementacja EPA i DHA wraz z witaminami z grupy B może wpłynąć na poprawę funkcjonowania połączeń synaptycznych u pacjentów z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi i podkreślają korzyści płynące ze złożonej suplementacji, uwzględniającej oba składniki[20].

eprasa.pl dd37d9d249

Istnieją też doniesienia, że specyficzny receptor dla witaminy D (vitamin D receptor, VDR) może odgrywać istotną rolę w aktywacji komórek mikrogleju oraz wspomagać mechanizmy przeciwzapalne w obrębie mózgu[21]. Wcześniej badania obserwacyjne wskazywały po prostu, że im niższe stężenie witaminy D3 we krwi, tym większe ryzyko rozwoju choroby Alzheimera.

Oręż dla neuronów

Oprócz wspomnianych kwasów tłuszczowych i witamin w profilaktyce i łagodzeniu zaburzeń poznawczych sprawdza się wiele innych substancji o ugruntowanej latami badań pozycji.

Resweratrol Tę polifenolową pochodną stilbenu można znaleźć w winogronach, winie czerwonym, jagodach, malinach, jabłkach, śliwkach oraz orzeszkach ziemnych. Działa neuroprotekcyjnie m.in. dzięki zdolności usuwania wolnych rodników tlenowych, hamowania aktywacji mikrogleju, zmniejszania odpowiedzi zapalnej i produkcji prozapalnych cytokin[22]. Ponadto resweratrol zmniejsza uszkodzenia neuronów oraz wpływa na procesy neurozapalenia i akumulacje beta-amyloidu w łagodnej i umiarkowanej postaci choroby Alzheimera[23].

> Niedawne badanie wykazało, że w mózgach osób cierpiących na alzheimera poziom karotenoidów jest 2-krotnie niższy niż u osób zdrowych

Kurkumina to kolejny polifenolowy przeciwutleniacz o przeciwzapalnych właściwościach. W badaniach przeprowadzonych na sporej grupie seniorów populacji azjatyckiej zaobserwowano, że wyższe spożycie curry (przyprawy zawierającej kurkumę i pieprz) było związane z wyższymi wynikami w MMSE (krótkie narzędzie przesiewowe do oceny otępień) w porównaniu z unikaniem lub rzadkim jej spożyciem[24]. Istnieją też doniesienia podkreślające wpływ kurkuminy na wytwarzanie beta-amyloidu oraz zmniejszenie przewlekłego stanu zapalnego w mózgu, a także jej synergiczne przeciwzapalne działanie z kwasami omega-3[25].

NAD+ Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy to koenzym występujący w każdej komórce naszego organizmu, kluczowy dla produkcji energii, która jest następnie wykorzystywana przez mięśnie i mózg do wszystkich czynności. Suplementacja NAD+ uznano za obiecującą strategię leczenia szeregu schorzeń, przede wszystkim związanego z wiekiem pogorszenia funkcji poznawczych (w tym choroby Alzheimera i otępienia naczyniowego), ale także cukrzycy czy urazowego uszkodzenia mózgu[26]. Jak wykazały badania, substancja ta poprawia funkcje poznawcze i zmniejsza zapalenie układu nerwo-

REKLAMA

eprasa.pl dd37d9d249

wego poprzez złagodzenie uszkodzeń mitochondriów i zmniejszenie wytwarzania reaktywnych form tlenu[27].

L-glutation Ten trójpeptyd złożony z kwasu glutaminowego, cysteiny i glicyny jest najważniejszym antyoksydantem w mózgu, który pełni ważną funkcję w zapobieganiu schorzeniom neurodegeneracyjnym, ponieważ uczestniczy w ochronie mitochondriów przed uszkodzeniami, a także w zapobieganiu śmierci komórek i w procesach patogenezy centralnego układu nerwowego. U pacjentów z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi i chorobą Alzheimera występuje znaczny niedobór glutationu zredukowanego (GSH) w obszarach hipokampa w porównaniu ze zdrowymi osobami w podeszłym wieku, a suplementacja w tych przypadkach może poprawić funkcje poznawcze[28].

Ubichinol Zredukowana forma koenzymu Q10 (CoQ) jest efektywnym antyoksydantem, działającym jako przenośnik elektronów w mitochondrialnym łańcuchu oddechowym. Ubiegłoroczny przegląd badań wykazał jego ważne neuroprotekcyjne działanie u ludzi z chorobą Alzheimera, innymi rodzajami otępienia i łagodnymi zaburzeniami poznawczymi[29]. Wykazano też, że doustna suplementacja ubichinolem w dawce 200 mg na dobę przez rok spowodowała wzrost poziomu koenzymu Q10 w osoczu krwi, co poprawiło reaktywność naczyń krwionośnych mózgu oraz łagodziło przebiegający w nich stan zapalny i dysfunkcję śródbłonka, poprawiając parametry neurologiczne pacjentów z rozpoznaniem łagodnych zaburzeń poznawczych[30].

Karotenoidy Luteina, zeaksantyna i likopen to stosunkowo nowi gracze na liście potencjalnych substancji neuroprotekcyjnych. Niedawne badanie wykazało bowiem, że w mózgach osób cierpiących na alzheimera poziom tych karotenoidów jest 2-krotnie niższy niż u osób zdrowych[31]. Zdaniem autorów podkreśla to rolę przeciwutleniaczy w homeostazie i zachowaniu zdrowia mózgu, jednak potrzeba dalszych badań, aby poznać dokładniejszy mechanizm działania karotenoidów i ich rolę w patofizjologii chorób neurodegeneracyjnych. Występują one w kolorowych warzywach i owocach, takich jak jarmuż, szpinak, kukurydza czy papryka, które z pewnością warto włączyć do diety.

Konopie Wyniki badań pozwoliły wykazać, że kannabinol (CBN) chroni neurony, podtrzymując funkcjonowanie mitochondrów w sytuacji stresu oksydacyjnego. To mało znany składnik konopi indyjskich, molekularnie podobny do THC, ale bez efektów psychoaktywnych. Według naukowców związek ten chroni neurony przed oksytozą, czyli zaprogramowaną śmiercią komórki, która następuje w związku z m.in. spadkiem poziomu glutationu[32]. Wcześniejsze badania pokazywały, że również CBD, czyli kannabidiol, ma działanie neuroprotekcyjne, może łagodzić oznaki demencji, a także poprawić funkcjonowanie mózgu oraz ukoić nerwy i niepokój.

Rośnij, mózgu!

Oczywiście dieta i suplementacja to nie wszystko, co możemy zrobić dla polepszenia neurogenezy. Tak, jak palenie kurczy mózg, tak inne aktywności mogą zwiększać jego objętość, i to dosłownie!

Najważniejsza wydaje się tu aktywność fizyczna, która jest powiązana ze zwiększonym rozmiarem obszarów mózgu odpowiedzialnych za pamięć i zdolności uczenia się.

BIBLIOGRAFIA

1. Acta Neuropsychiatr. 2007; 19:11-26
2. Cell Stem Cell. 2019 May 2; 24(5):690-705
3. Lancet Neurol. 2014; 13:788-794; Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 2011; 108:3017-3022
4. Proc Natl Acad Sci USA 2022 Aug 30; 119(35):e2206931119
5. Front Psychol. 2023; 14: 1219945
6. Environ Health 2023 Jan 14; 22(1):7
7. Biol Psychiatry Glob Open Sci 2023 Oct 6; 4(1):74-82
8. Neurology 2023 Sep 5; 101(10):e1056-e1068
9. eBioMedicine 2023; 93:104679
10. Neurology. 2013 Aug 6; 81(6):528-533
11. Alzheimers Res Ther. 2017; 9:94
12. Cureus. 2020 Nov; 12(11):e11378
13. Blood. 2018; 131:505-514
14. bioRxiv 2023 Mar 10:2023.03.09.531940. doi: 10.1101/2023.03.09.531940
15. Neurology 2018; 90: e1789-e1798; Am J Clin Nutr 2018 Mar 1; 107(3):389-404
16. Ann Intern Med. 2001 Dec 18; 135(12):1019-28
17. Adv Nutr. 2019 Nov 1; 10(6):1040-1065
18. Neurology 2022 Dec 5; 99(23):e2572-e2582
19. J Alzheimers Dis 2018; 62:1013-1022; Mol Neurobiol 2013; 48:875-882
20. JAMA Neurol. 2017 Mar 1;74(3):339-47; J Clin Med Res. 2017 Jan;9(1):1-9; J Alzheimers Dis. 2016; 50(2):547-557; AKTUALN NEUROL 2019, 19 (1), p. 27-32, doi: 10.15557/AN.2019.0005;
21. Mol Neurobiol 2010; 41:115-128
22. J Neuroinflammation 2017; 14: 1
23. Curr Top Med Chem 2016; 16:1951-1960; Sci Transl Med 2017; 9:pii: eaam6055
24. Am J Epidemiol 2006; 164:898-906
25. Clin Nutr 2015; 34:1101-1108; Adv Nutr 2018; 9:105-113
26. Nutrients. 2022 Aug; 14(15):3231
27. J Neuroinflammation 2021 Sep 16; 18(1):207
28. J Alzheimers Dis 2019; 68(2):531-535
29. Antioxidants (Basel). 2023 Feb; 12(2):533
30. Antioxidants (Basel). 2021 Jan 20; 10(2):143
31. J Alzheimers Dis. 2023; 94(1):1-17
32. Free Radic Biol Med 2022 Feb 20:180:33-51
33. J Alzheimers Dis 2024; 97(2):829-839
34. Neuron. 2023 Nov 15;111(22):3619-3633.e8
35. Sleep Health. 2023 Oct;9(5):786-793

eprasa.pl dd37d9d249

Takie wnioski przyniosło badanie przeprowadzone przez naukowców z Pacific Neuroscience Institute Brain Health Center (PBHC) w Providence Saint John's Health Center oraz Washington University w St. Louis.

Eksperci wykorzystali skany mózgów wykonane metodą rezonansu magnetycznego (MRI) u 10 125 osób. Te, które twierdziły, że regularnie angażują się w jakąś aktywność fizyczną, jak chociażby spacery czy bieganie, miały większą całkowitą objętość substancji szarej, która pomaga w przetwarzaniu informacji oraz substancji białej. Badacze zauważyli też u nich zwiększony hipokamp, część mózgu odpowiedzialna m.in. za pamięć oraz płat czołowy, ciemieniowy i potyliczny[33].

Co więcej, okazało się, że nawet umiarkowany poziom aktywności fizycznej, np. wykonywanie mniej niż 4 tys. kroków dziennie, może mieć pozytywny wpływ na zdrowie mózgu.

Inny zespół wskazał jeden z potencjalnych czynników decydujących o neuroprotekcyjnym wpływie ćwiczeń.

> Nawet umiarkowany poziom aktywności fizycznej, np. wykonywanie mniej niż 4 tys. kroków dziennie, może mieć pozytywny wpływ na zdrowie mózgu

Okazuje się, że iryzyna, czyli hormon wydzielany podczas aktywności fizycznej, chroni mózg przed tworzeniem się skupisk beta-amyloidu[34]. Mechanizm jej działania polega na zwiększaniu stężenia enzymu o nazwie neprylizyna, który odpowiada za degradację jego złogów. Co więcej, hormon ten wpływa na szlaki metaboliczne, w efekcie czego rośnie poziom neprylizyny – enzymu wydzielanego przez astrocyty i odpowiedzialnego za trawienie beta-amyloidu.

Regenerująca drzemka

Są też dobre wieści dla osób, które preferują spokojniejszy tryb życia. Wyniki badań naukowych świadczą o tym, że regularne drzemki mogą spowalniać tempo zmian neurodegeneracyjnych.

Naukowcy z University College London i University of the Republic w Urugwaju przeanalizowali dane pochodzące od 500 tys. mężczyzn i kobiet w wieku 40-69 lat. Jak się okazało, osoby, które regularnie drzemią, zachowują sprawność umysłową dłużej oraz rzadziej cierpią na choroby neurodegeneracyjne. Badania obserwacyjne wykazały, że długość i czas tych drzemek również mogą wpływać na funkcje poznawcze. Krótkie przerwy w aktywności, trwające do 30 min, przynoszą najwięcej korzyści w postaci poprawy funkcji poznawczych, a pozytywne efekty ich działania trwają 1-3 godz. Z kolei tuż po przebudzeniu z dłuższej drzemki obserwuje się pogorszenie wydajności, po którym następuje poprawa, która może trwać nawet jeden dzień[35].

Warto pamiętać, aby celebrować ten zwyczaj w pierwszej części dnia, ponieważ wtedy nie zakłóci snu nocnego.

REKLAMA

TWOJA DZIENNA PORCJA WITAMIN Z GRUPY B

Floradix
Witamina B Comlex
Dla dzieci od 3 roku życia

- Płynna witaminowa formuła
- Naturalne składniki
- Nie zawiera alkoholu, substancji konserwujących
- Nie zawiera laktozy, drożdży i glutenu

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
Infolinia: 881 21 21 84

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

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

eprasa.pl dd37d9d249

Nieskuteczne leki

Medykamenty stosowane w leczeniu choroby Alzheimera nie stanowią odpowiedzi na demencję – twierdzi dr Jerry Thompson. Mogłoby nią za to być zindywidualizowane podejście uwzględniające potencjalne podstawowe przyczyny tego zaburzenia.

Nowy lek stosowany w leczeniu choroby Alzheimera – donanemab – trafił ostatnio na pierwsze strony gazet i został okrzyknięty „punktem zwrotnym" w walce z demencją[1]. Czy stanowi on jednak realną odpowiedź na otępienie typu alzheimerowskiego? I co z innymi lekami stosowanymi w leczeniu tej choroby? Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny zmagacie się z tym zaburzeniem bądź innym rodzajem demencji (większość badań dotyczy alzheimera, który jest jej najczęstszą formą), istotna jest wiedza o wątpliwych korzyściach i negatywnych stronach tych farmaceutyków.

Co mamy w koszyku?

Wszystkie dostępne leki stosowane w leczeniu choroby Alzheimera są stare – a wręcz bardzo stare. Od 2002 r. nie wprowadzono na rynek żadnych nowych środków. Kolejny lek został ostatnio zarejestrowany w USA, jednak nie w Wielkiej Brytanii czy na terenie Europy, a następne preparaty podobnego typu mogą wkrótce trafić do obrotu. Jeden z farmaceutyków wprowadzono na rynek, ale następnie wycofano z powodu ciężkiej hepatotoksyczności (takryna). Żaden z aktualnie dostępnych leków nie zmienia przebiegu choroby. Wciąż w przygotowaniu jest ponad 100 preparatów, jednak uważa się je po prostu za nowsze wersje już istniejących środków.

Początkowo sprawy wyglądały inaczej. Firmy farmaceutyczne uznały, że demencja to potencjalnie ogromny rynek i sporo zainwestowały (według szacunków 42 mld dolarów w ciągu 25 lat). Wiedziano, że u ludzi z chorobą Alzheimera obserwuje się bardzo niskie poziomy neuroprzekaźnika o nazwie acetylocholina – jego stężenie spada w przypadku demencji nawet o 90%. Acetylocholina jest niezbędna do transmisji nerwowej

eprasa.pl dd37d9d249

i funkcjonowania pamięci. Trwał wyścig w poszukiwaniu leku, który mógłby podwyższać poziom tego neuroprzekaźnika, a tym samym potencjalnie leczyć demencję. Firmy farmaceutyczne opracowały inhibitory cholinesterazy (cholinesteraza rozkłada acetylocholinę), które – jak oczekiwano – miały zwiększać stężenie acetylocholiny. Niestety leki te nie spełniły oczekiwań i daleko im było do panaceum na demencję.

Jednak co z farmaceutykami, które trafiły na rynek? 4 leki są obecnie zarejestrowane w Polsce w leczeniu choroby Alzheimera. 3 z nich to inhibitory cholinesterazy: donepezil (Aricept), rivastigmina (Exelon) i galantamina (Reminyl, Acumar lub Galasya). Różni się od nich stosowana w zaawansowanym stadium choroby memantyna (Ebixa, Maruxa lub Nemdatine), bloker receptora NMDA, który hamuje glutaminę, a nie cholinesterazę. Jednakże w rzeczywistości działa bardzo podobnie do inhibitora cholinesterazy.

Wszystkie te leki były rozczarowaniem, ponieważ przynosiły tylko niewielkie korzyści. Żaden z nich nie spowalnia progresji choroby. Chociaż skutecznie blokują cholinesterazę, mózg równoważy to przez wzmożenie produkcji enzymu. To powoduje dodatkowy problem: jeśli pacjent odstawia lek, objawy się nasilają.

Kolejny problem to działania niepożądane. Inhibitory cholinesterazy mogą powodować nudności, wymioty, biegunkę, bezsenność, dziwaczne sny, skurcze i zmęczenie, a memantyna – zawroty głowy, senność, pobudzenie i halucynacje. Opiekunom pacjentów niełatwo jest odróżnić działania niepożądane leków od nawrotu demencji, co utrudnia rozpoznanie problemu.

Leki mogą również nasilać demencję. W listopadzie 2018 r. sporządzono przegląd 10 badań, w którym zebrano dane na temat ponad 2,7 tys. pacjentów przyjmujących inhibitory cholinesterazy lub memantynę. Wykazał on znacząco większe roczne pogorszenie funkcji umysłowych u osób stosujących farmakoterapię w porównaniu z tymi niezażywającymi żadnych leków. Pacjenci przyjmujący obie substancje byli w najgorszej sytuacji[2].

Przez lata uważano, że chorobę Alzheimera powoduje nagromadzenie blaszki beta-amyloidowej w mózgu. Jednakże 30 badań leków obniżających poziom amyloidu wykazało, że nie wpływają one na funkcje umysłowe – a wręcz je pogarszają.

Najnowsze leki

Pierwszy od 20 lat nowy lek zatwierdzony w USA (ale nie w Europie i Wielkiej Brytanii) to aducanumab (Aduhelm). Przez wiele lat uważano, że chorobę Alzheimera powoduje nagromadzenie blaszki beta-amyloidowej w mózgu. Jednakże 30 zakończonych niepowodzeniem badań leków obniżających poziom amyloidu wykazało, że nie wpływają one na funkcje umysłowe – a wręcz je pogarszają. W czerwcu 2021 r. amerykańska Agencja Żywności i Leków zatwierdziła aducanumab w leczeniu wczesnego stadium demencji, co spowodowało ostrą krytykę neurologów i naukowców. Troje ekspertów agencji zrezygnowało z zajmowanych funkcji w ciągu kilku dni od wydania kontrowersyjnej decyzji.

Aducanumab celuje w amyloid. Jak stwierdzono, lek, który podaje się w zastrzykach, powoduje obrzęk mózgu nawet w 35% przypadków oraz mikrokrwotoki w 19%. Oznacza to, że wszystkich przyjmujących go pacjentów należy poddawać regularnym badaniom z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego. Wszystkie aspekty tego procesu są w przypadku osób z demencją trudne. Ponadto lek kosztuje ok. 28 200 dolarów (114 032 zł) rocznie – to kwota o połowę wyższa, niż kiedy po raz pierwszy wprowadzono go na rynek. Tymczasem 2 badania wykazały, że jest on nieskuteczny, a jedno ujawniło pewne korzyści.

Można się zastanawiać, dlaczego aducanumabu nie zatwierdzono w Wielkiej Brytanii czy Europie. Towarzyszące mu kontrowersje dotyczyły tego, że dopuszczono go do obrotu ze względu na korzyści przynoszone w „zastępczym punkcie końcowym" – ponieważ usuwał amyloid, nie zaś dlatego, że prowadził do jakiejkolwiek poprawy klinicznej. Biorąc pod uwagę wiedzę na temat amyloidu oraz niezadowalających wyników wcześniejszych badań leków mających obniżać jego poziom, nieskuteczność aducanumabu nie była zaskoczeniem. A zatem jego zatwierdzenie było naprawdę dziwaczną decyzją. Jednakże Europejska Agencja Leków w grudniu 2021 r. odmówiła wydania mu licencji.

Chociaż kontrowersje te nie ustawały, opracowano kolejny lek o nazwie lecanemab. Jest to środek podobny do aducanumabu, ponieważ celuje w amyloid, chociaż innego rodzaju, i podaje się go w zastrzykach co 2 tygodnie. Badanie lecanemabu z udziałem blisko 1,8 tys. osób wywołało ekscytację, ponieważ – jako się okazało – zmniejszył on pogorszenie funkcji poznawczych o 27% w ciągu 18 miesięcy. Rzeczywistość robiła mniejsze wrażenie: różnica pomiędzy wynikami pacjentów przyjmujących ten środek oraz placebo wyniosła 0,45 w 18-punktowej skali klinicznej oceny demencji.

Innymi słowy: różnica ta była niewielka i zapewne ledwie zauważalna. Lek mógł przynosić korzyści, lecz daleko mu do panaceum na demencję. Podobnie jak aducanumab powoduje obrzęk mózgu i krwawienie, które wystąpiły u 23% uczestników badania. Pomimo tego zagrożenia zatwierdzenie leku przebiegało w trybie przyspieszonym.

Od tamtej pory na pierwsze strony gazet trafił trzeci lek obniżający poziom amyloidu – donanemab. Podobnie jak lecanemab wykazał niewielkie korzyści w badaniach – redukcję nasilenia otępienia typu alzheimerowskiego o 10 punktów w 144-punktowej skali (w porównaniu z 13 punktami w przypadku placebo) w ciągu 18 miesięcy. Jednakże u 25% pacjentów wystąpiły podczas farmakoterapii obrzęk mózgu lub krwawienie. Reakcje na wstrzyknięcie pojawiły się u 9%, a 3 osoby zmarły (z czego 1 w grupie placebo). Jak widać, brak wyraźnej odpowiedzi na pytanie, czy korzyści płynące z przyjmowania leku przeważają nad związanymi z nim zagrożeniami.

Niewielu ludzi słyszało o czwartym leku z tej klasy – solanezumabie. Działa on w ten sam sposób – skutecznie przeciwdziała wzrostowi obciążenia amyloidem u pacjentów z przedkliniczną chorobą Alzheimera. Jednakże nie wspomaga funkcji poznawczych.

eprasa.pl dd37d9d249

Dlaczego brak nowych odkryć farmaceutycznych?

Chociaż medycyna głównego nurtu jest wysoce skuteczna w leczeniu ostrych schorzeń (infekcji, złamań, przypadków wymagających pilnej interwencji chirurgicznej), praktycznie nie przynosi efektów w terapii chorób przewlekłych. Nawet w przypadku raka wyleczenie zwykle jest skutkiem wczesnej operacji, a nie farmakoterapii. Można powiedzieć, że poza kilkoma rzadkimi schorzeniami nie udało się wyleczyć praktycznie żadnej choroby przewlekłej. A zatem być może nie powinien zbytnio zaskakiwać fakt, że na demencję nie wynaleziono żadnego leku.

Strategia firm farmaceutycznych zwykle polegała na tworzeniu leków blokujących pewne ścieżki w organizmie – beta-blokerów, środków przeciwhistaminowych, przeciwdepresyjnych i – jak w tym przypadku – inhibitorów cholinesterazy. Skutecznie tłumią one objawy, są jednak nieprzydatne w leczeniu chorób.

Nowsza metodologia polega na zastosowaniu przeciwciał monoklonalnych celujących w pewne struktury organizmu. Nazwy tych leków kończą się zwykle na „mab", co stanowi skrót od angielskich słów: „monoclonal antibody" (przeciwciało monoklonalne). Do tej grupy należą 3 omówione powyżej środki obniżające poziom amyloidu.

Niektóre z tych przeciwciał monoklonalnych przynosiły istotne korzyści w zakresie łagodzenia objawów innych chorób, ale żadne z nich nie doprowadziło do wyleczenia. Są one również wyjątkowo drogie oraz oddziałują na odporność, przez co przyjmujące je osoby są podatne na poważne infekcje.

Skuteczna alternatywa

Istnieje inny sposób leczenia, który wymaga zmiany myślenia. Obejmuje poszukiwanie przyczyn choroby, a następnie maksymalizację skuteczności układu odpornościowego przez zwiększenie liczby elementów wspierających organizm (takich jak prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna i sen) oraz usunięcie czynników niszczących (takich jak stres, toksyny, alergie i stan zapalny). Ostatecznie ciało dociera do punktu zwrotnego, od którego następuje powrót do zdrowia.

Dr Dale Bredesen, który większość życia spędził na badaniu mózgu i w 1989 r. założył własne laboratorium na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles w USA, opracował skuteczny protokół leczenia choroby Alzheimera. Stało się to po tym, jak odkrył to, co uznał za jej podstawowy patomechanizm.

Różne rodzaje otępienia

Demencja to zbiorcze określenie różnych objawów, takich jak zaniki pamięci krótkotrwałej, zauważalne zmiany osobowości i pogorszenie funkcji intelektualnych. Może obejmować upośledzenie osądu, trudności z myśleniem abstrakcyjnym i utratę zdolności komunikacyjnych.

Terminy demencja i choroba Alzheimera są często mylone, ważne jednak, by pamiętać, że alzheimer to tylko jedno z zaburzeń powodujących objawy demencji. Inne jej rodzaje to m.in. otępienie naczyniowe, z ciałami Lewy'ego i czołowo-skroniowe.

Dr Bredesen odkrył, że alzheimer mógł rozwijać się w wyniku działania mechanizmu ochronnego. Jeśli mózg nie ma dostępu do wystarczającej ilości odżywiających go substancji, w szczególności neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (brain-derived neurotrophic factor, BDNF) oraz netryny-1, lub w przypadku nadmiaru toksyn – w tym amyloidu i biotoksyn – musi wyłączyć aktywność niektórych swoich części, aby zachować funkcjonowanie bardziej niezbędnych obszarów.

Wszystko to jest całkowicie uzależnione od cząsteczki ulokowanej na receptorze neuronalnym – APP (amyloid precursor protein, białko prekursorowe amyloidu) – oraz sposobu jej rozpadu. Jeśli wszystko funkcjonuje prawidłowo, APP rozpada się na odżywiające nerwy substancje, a mózg działa normalnie. Jeśli jednak narząd musi zmagać się z niedoborami lub toksynami i wykorzystać wspomniany ochronny mechanizm, zamiast odżywczych związków produkuje 4 niszczące nerwy substancje. Dr Bredesen odkrył również, że dzięki kontroli różnych czynników wpływających na APP możliwe było przechylenie równowagi mózgu, tak by zapobiec zniszczeniu nerwów i sprzyjać neurogenezie.

Dr Bredesen odkrył 36 kluczowych czynników wpływających na rozpad APP[3]. Opracował protokół Bredesena, zwany ReCODE, i złożył wniosek o jego przebadanie jak leku. Jednakże podanie zostało odrzucone, ponieważ – jak mu powiedziano – było zbyt złożone, jako że terapia jest mocno zindywidualizowana. Pomimo tej negatywnej odpowiedzi dr Bredesen przystąpił do badań klinicznych swego protokołu. W 2014 r. opublikował wyniki próby z udziałem 100 pacjentów z amerykańskich i australijskich klinik, którzy go wdrożyli. U 9 na 10 chorych z wczesnym stadium choroby Alzheimera wykazano cofnięcie pogorszenia stanu umysłowego[4]. Wyniki te, których nigdy wcześniej nie osiągnięto, powtórzono w 2 dalszych recenzowanych badaniach[5].

Protokół ReCODE jest obecnie z sukcesem stosowany przez ponad 1 000 pacjentów w 7 krajach. Chociaż poprawa następuje tylko u mniejszości osób z zaawansowanym alzheimerem, uzyskuje ją ok. 50% tych z umiarkowaną postacią choroby. W przypadku tej łagodnej poprawia się stan praktycznie wszystkich pacjentów. Zazwyczaj potrzeba 6 miesięcy, by patologiczne zmiany w mózgu się cofnęły, ale zaburzenie może powrócić w ciągu kilku tygodni od zaprzestania stosowania protokołu, konieczna jest więc wytrwałość.

Naturalne, indywidualne podejście

Dlaczego więc leczy się pacjentów w dużej mierze nieskutecznymi lekami, skoro opublikowano recenzowane dowody dotyczące efektywnej terapii demencji (przynajmniej we wczesnych stadiach)? Główną przyczyną jest fakt, że polega ona na zastosowaniu naturalnych substancji, których nie można opatentować. Oznacza to niemożność zarobienia pieniędzy przez firmy farmaceutyczne, a więc brak funduszy na wsparcie badań.

Kolejny problem to złożoność terapii podyktowana potrzebą analizy wszystkich możliwych przyczyn problemu i ich indywidualnej poprawy. Jednak to ta duża zawiłość tłumaczy, dlaczego żaden z obecnie stosowanych leków nie jest skuteczny po dziś dzień. Uniwersalna farmakoterapia na pewno nie działa.

eprasa.pl dd37d9d249

Protokół ReCODE

Opracowano go dla pacjentów z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi lub we wczesnym stadium choroby Alzheimera. Jest wysoce zindywidualizowany w oparciu o różne czynniki, które mogą powodować objawy u danej osoby lub się do nich przyczyniać, jednak podstawę terapii stanowi 7 kluczowych strategii.

1 Żywienie Kluczowa dla protokołu ReCODE jest dieta KetoFLEX 12/3 – w dużej mierze roślinna, zasobna w składniki odżywcze i nieprzetworzone pokarmy, skoncentrowana na lokalnych, organicznych i sezonowych warzywach nieskrobiowych w połączeniu z wystarczającą ilością białka i obfitymi porcjami zdrowych tłuszczów. Liczba 12 odnosi się do 12 godzin między ostatnim posiłkiem pod koniec jednego dnia a pierwszą przekąską lub posiłkiem następnego, zaś 3 – do 3 godzin, które powinno się odczekać między ostatnim posiłkiem a położeniem się do łóżka. Jeśli np. udajesz się na spoczynek o 22.00, nie jedz po 19.00 i poczekaj ze śniadaniem przynajmniej do 7.00 rano kolejnego dnia.

2 Aktywność fizyczna Ćwiczenia aerobowe, trening siłowy oraz praktyki psychofizyczne, takie jak joga i tai-chi, to podstawowe elementy protokołu.

3 Sen 7-8 godz. snu każdej nocy to optimum dla zdrowia mózgu. Niezbędne jest skuteczne leczenie zaburzeń snu, takich jak bezdech senny.

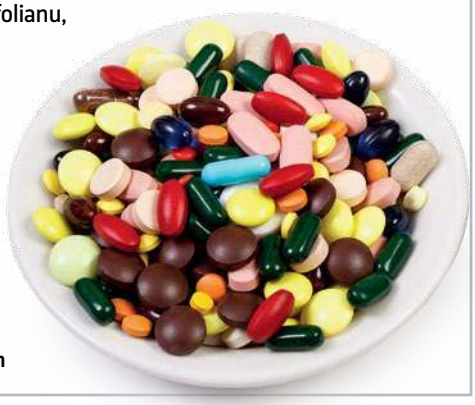
4 Redukcja stresu Techniki, takie jak medytacja uważności, qigong i joga, oraz nawyki związane z kontrolą stresu, np. odłączenie od technologii, spisywanie rzeczy do zrobienia i poświęcanie czasu na dbanie o siebie, są zalecane każdego dnia.

5 Stymulacja mózgu Codzienny trening mózgu z wykorzystaniem ćwiczeń, takich jak te opracowane przez BrainHQ (brainhq.com), to klucz do jego ciągłej mobilizacji i tworzenia nowych ścieżek nerwowych. Aktywność umysłową można również utrzymywać dzięki nabywaniu nowych umiejętności, posiadaniu silnego celu w życiu oraz bycie częścią grupy społecznej.

6 Detoksykacja Rozpoznanie i unikanie toksycznych czynników, które mogą mieć negatywny wpływ na kondycję mózgu, to kolejny istotny element protokołu ReCODE. Należy uważać m.in. na metale ciężkie, takie jak rtęć i aluminium, chemikalia z plastiku, pestycydy i pleśń.

7 Suplementacja Ten punkt jest uzależniony od indywidualnych potrzeb, jednak poniżej wymieniono niektóre z konkretnych zalecanych substancji odżywczych:

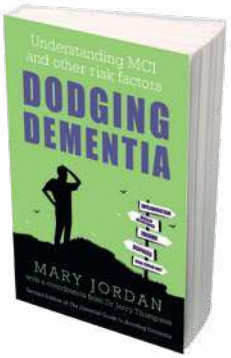
- witamina B1 na wzmocnienie pamięci: 50 mg na dobę,
- witamina B5 na wzmocnienie czujności: 100-200 mg na dobę,
- połączenie witamin B6/B12/folianu,
- witamina D: 2 500 j.m. na dobę do osiągnięcia optymalnego poziomu,
- witamina K2 w formie MK-7: 100 µg na dobę,
- cytokolina w celu wsparcia rozwoju i naprawy synaps: 250 mg 2 razy na dobę,
- ubichinol, czyli koenzym Q10, w celu wsparcia mitochondriów: 100 mg na dobę.



Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej: apollohealthco.com

BIBLIOGRAFIA

1. Psychosom Med, 2005; 67(1): 24–30
2. JAMA Netw Open, 2018; 1(7): e184080
3. Dale Bredesen, *The End of Alzheimer's: The First Programme to Prevent and Reverse the Cognitive Decline of Dementia* (Vermilion, 2017)
4. Aging, 2014; 6(9): 707–17
5. Aging, 2016: 8(6): 1250–58; J Alzheimers Dis Parkinsonism 2018; 8(5): 450



Zaczerpnięto z książki Mary Jordan pt. „Uniknij demencji – zrozum łagodne zaburzenia poznawcze i inne czynniki ryzyka" (z rozdziału pt. „Leki i demencja" autorstwa dr. Jerry'ego Thompsona), wydanej przez Hammersmith Health Books, 2024

eprasa.pl dd37d9d249

PQQ dar od gwiazd

Pirolochinolinochinon (PQQ) – mikroelement, który występuje we wszystkich gatunkach roślin na Ziemi, a nawet w... pyle gwiezdnym – może okazać się kluczem do przeciwdziałania starzeniu się i neurodegeneracji!

eprasa.pl uid37d9d249

Tak jak urządzenia mają baterie, tak komórki mają mitochondria – nawet 2-2,5 tys. sztuk! To nasze prywatne elektrownie, zaopatrujące nas w potrzebną do życia energię, którą produkują z tlenu. Efektem ubocznym tej produkcji są wolne rodniki, które mogą uszkadzać mitochondria. Dzięki tak dużej liczbie tych organelli nawet gdy część z nich zostanie uszkodzona, pozostałe przejmują obciążenia.

Baterie do naprawy

Jednak zasada jest prosta im więcej mamy dobrze funkcjonujących mitochondriów w organizmie, tym lepszy jest ogólny stan naszego zdrowia i… tym mamy dłuższe życie. Coraz większa liczba badań dowodzi bowiem, że zaburzenia mitochondrialne mają związek z wszelkimi zarówno przewlekłymi, jak i śmiertelnymi chorobami, począwszy od wad serca, przez cukrzycę typu 2 po alzheimera.

Jednak z wiekiem mitochondria słabną, a ich praca staje się mniej wydajna. Z literatury przedmiotu wynika, że w mózgach osób mających powyżej 70 lat uszkodzenia mitochondrialne są większe o 50% w porównaniu do ludzi w średnim wieku.

Na szczęście nie musi tak być. Jak pokazują najnowsze badania, związek znajdujący się we wszystkich gatunkach roślin, które do dziś udało się przetestować – pirolochinolinochinon (PQQ) – nie tylko poprawia produkcję energii w mitochondriach, ale też pozwala odwrócić zaburzenia mitochondrialne, a także pobudza wzrost nowych organelli w starzejących się komórkach[1]!

> “PQQ jest 30-5 000 (!) razy bardziej skuteczny w utrzymywaniu mitochondrialnej produkcji energii niż inne przeciwutleniacze”

Nie dość na tym, PQQ jest 30-5 000 (!) razy bardziej skuteczny w utrzymywaniu mitochondrialnej produkcji energii niż inne przeciwutleniacze.

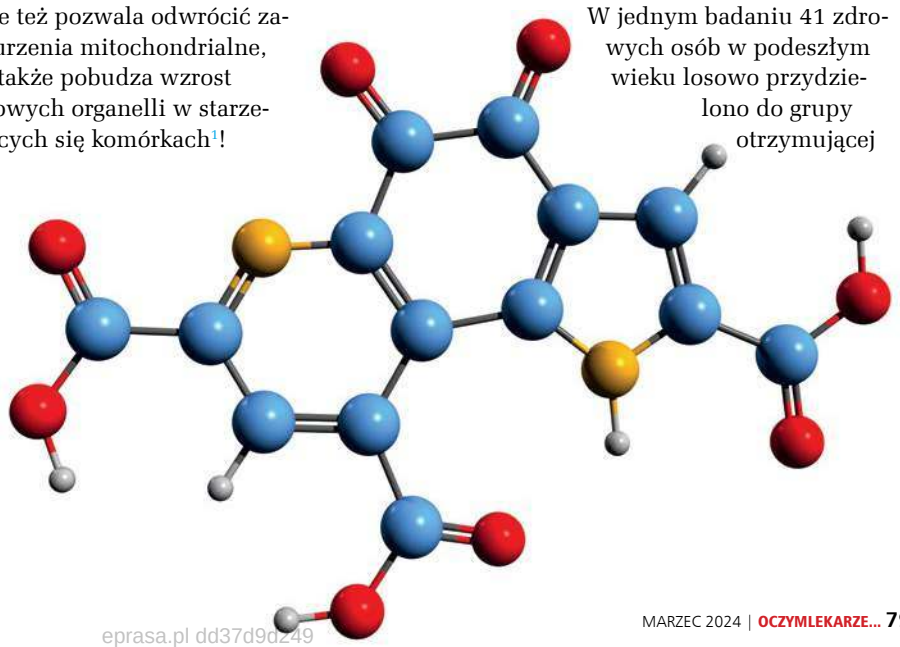
Ochrona mózgu

To dało naukowcom asumpt, to sprawdzenia, jak PQQ będzie wpływać na nasz najbardziej energochłonny organ – mózg. Zakładali bowiem, że ze względu na zdolność tego związku do stymulowania wzrostu mitochondriów powinien mieć on korzystny wpływ na funkcje poznawcze.

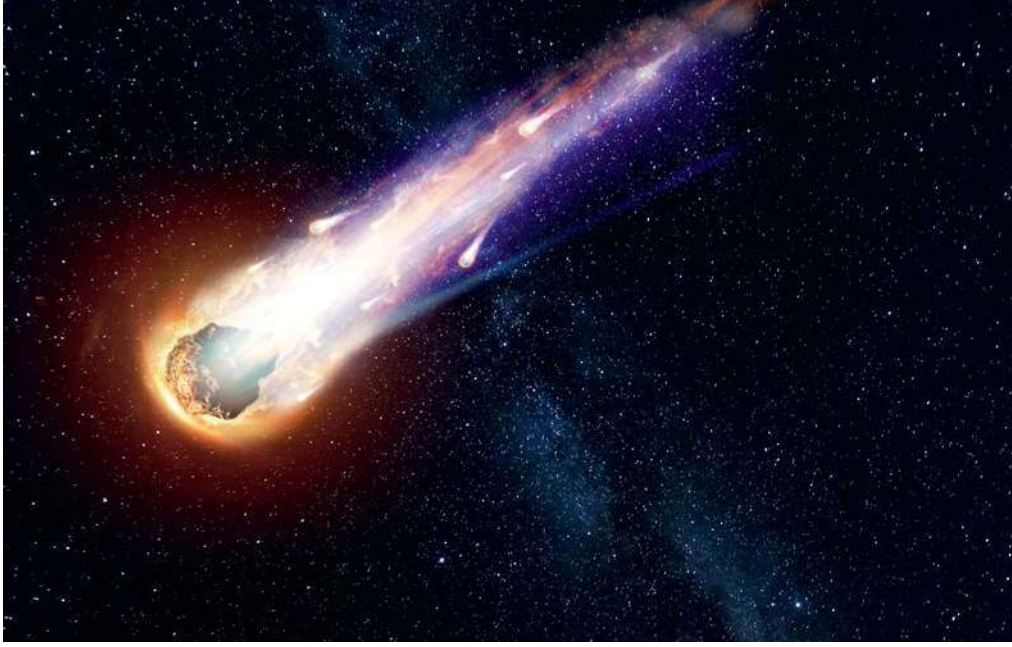
W ciągu naszego życia mitochondria dzielą się samodzielnie, aby uzupełnić swoją liczbę – jest to niezwykły proces znany jako biogeneza. Jednak wraz z wiekiem proces ten ulega spowolnieniu.

W kolejnych eksperymentach udokumentowano, że biogeneza mitochondriów ma kluczowe znaczenie w ochronie przed neurodegeneracją i pogorszeniem funkcji poznawczych[2].

W jednym badaniu 41 zdrowych osób w podeszłym wieku losowo przydzielono do grupy otrzymującej



eprasa.pl dd37d9d249



20 mg PQQ dziennie przez 12 tygodni lub do grupy otrzymującej placebo. W porównaniu z placebo suplementacja PQQ wiązała się ze znaczną poprawą uwagi i pamięci roboczej oraz związanym z tym wzrostem przepływu krwi w mózgu w płatach czołowych[3]. Z kolei u seniorów cierpiących na problemy z zapominaniem (zidentyfikowane przez siebie lub zidentyfikowane przez członka rodziny) ta sama dawka pirolochinolinochinonu doprowadziła do poprawy wyników w testach pamięci już po 8 tygodniach[4].

Odnotowano też, że PQQ pobudza produkcję i uwalnianie czynnika wzrostu nerwów w komórkach, które pomagają w zachowaniu zdrowia mózgu, co w pewnym stopniu wyjaśnia, dlaczego suplementacja PQQ wywołała znaczną poprawę funkcji pamięciowych.

Naukowcy znaleźli także dowody na to, że PQQ może spowolnić postęp takich chorób neurodegeneracyjnych, jak alzheimer i parkinson, a nawet całkowicie im zapobiec[5]. Dzieje się tak dlatego, że oprócz wzmacniania funkcji mitochondriów, PQQ zapobiega gromadzeniu się nieprawidłowych białek (takie jak beta-amyloid i alfa-synukleina)[6] oraz chroni neurony przed ich toksycznym działaniem. W jednym z badań leczenie PQQ radykalnie odwróciło stres oksydacyjny wykazywany przez komórki mózgowe narażone na działanie amyloidu, pomagając utrzymać ich żywotność i zdrowie[7].

Wskazuje to na niezwykły potencjał PQQ w zakresie powstrzymywania rozwoju różnych rodzajów demencji.

Uczeni wykazali również, że PQQ nie dopuszcza do autooksydacji genu choroby Parkinsona, która jest pierwszym krokiem na drodze do rozwoju tego schorzenia.

Wsparcie dla udarowców

Niedokrwienie mózgu pozostaje główną przyczyną paraliżu, utraty pamięci oraz zamknięcia w domach opieki i przedwczesnej śmierci. Uczeni wykazali, że PQQ może odgrywać rolę w dalszej ochronie mózgu przed zniszczeniami spowodowanymi udarem. W badaniach laboratoryjnych na zwierzętach związek ten zmniejszał uszkodzenia niedokrwienne, potencjalnie poprawiając jakość życia po udarze. Natomiast u gryzoni, które przed wywołaniem niedokrwienia przyjmowały PQQ, znacznie zmniejszyła się wielkość uszkodzonego obszaru tkanki mózgowej. Co zaskakujące, suplement wykazywał podobny efekt ochronny nawet wtedy, gdy był podawany po wywołaniu niedokrwienia[8].

Z kolei w eksperymentalnych modelach urazowego uszkodzenia mózgu u gryzoni leczenie PQQ skutecznie zapobiegło śmierci komórek[9], co było również powiązane z poprawą funkcji mózgu i wydajności poznawczej, które po urazie głowy mogą być znacznie zmniejszone.

Te efekty neuroprotekcyjne rozciągają się również na obwodowy układ nerwowy, który łączy mózg i rdzeń kręgowy z kończynami i narządami. Regeneracja uszkodzonych nerwów obwodowych jest wspomagana przez podawanie pirolochinolinochinonu[10].

Linia życia

Coraz więcej naukowców uznaje zaburzenia mitochondrialne za kluczowy marker starzenia się. Co zatem zrobić, by pobudzić organizm do wytworzenia nowych mitochondriów?

Naukowo potwierdzone metody pobudzenia biogenezy mitochondrialnej to utrzymywanie niskokalorycznej diety lub forsowna aktywność fizyczna. Niby proste, ale jednak z upływem lat coraz trudniej przychodzi nam intensywny wysiłek, a utrzymywanie restrykcyjnej diety grozi niedożywieniem.

Na szczęście mamy też PQQ. Sposób, w jaki związek ten pobudza wzrost mitochondriów, okazuje się mieć niezwykłe korzyści uboczne[11]. Suplementacja PQQ włącza szlak ekspresji genów regulowany przez PGC-1a, dobrze znany aktywator biogenezy mitochondriów. Wydaje się, że można to osiągnąć poprzez aktywację SIRT1, białka sirtuiny.

BIBLIOGRAFIA

1. J Biol Chem. 2010 Jan 1;285(1):142-52; J Am Coll Nutr. 2018 May 1:1-11
2. J Neurosci Res. 2017 Oct;95(10):2025-9
3. Adv Exp Med Biol. 2016;876:319-25
4. Med Consult New Remedies. 2011;48:519-27
5. Neurosci Lett. 2018 Nov 20;687:104-10; J Cereb Blood Flow Metab. 2017 Jan;37(1):69-84; Heliyon. 2017 Apr;3(4):e00279
6. Biochem Biophys Res Commun. 2006 Oct 27;349(3):1139-44; Prion. 2010 Jan-Mar;4(1):26-31; Mol Neurodegener. 2010 May 20;5:20;
7. Neurosci Lett. 2009 Oct 30;464(3):165-9
8. Neuroscience. 1994 Sep;62(2):399-406
9. CNS Neurol Disord Drug Targets. 2017;16(6):724-36
10. Chin J Traumatol. 2005 Aug;8(4):225-9; Biochem Biophys Res Commun. 2015 Feb 20;457(4):507-13
11. Biochemistry. 2017 Dec 19;56(50):6615-25
12. Trends Cell Biol. 2014 Aug;24(8):464-71; Cell Metab. 2018 Mar 6;27(3):529-47
13. Altern Med Rev. 2009 Sep;14(3):268-77; Proc Natl Acad Sci U S A. 2018 Oct 23;115(43): 10836-44
14. J Cell Sci. 2017 Aug 1;130(15):2631-43; Exp Gerontol. 2016 Jul;80:43-50
15. Rapid Commun Mass Spectrom. 2004;18(1):103-11

eprasa.pl dd37d9d249

Badania wykazały, że sirtuiny pomagają regulować zdrowie komórek, chronią przed chorobami i utratą funkcji związaną z wiekiem oraz odgrywają rolę w zwiększaniu długowieczności[12].

Jak już wspomnieliśmy, pirolochinolinochinon wyjątkowo skutecznie usuwa szkodliwe wolne rodniki. Wiele innych składników odżywczych może stłumić stres oksydacyjny jedynie na krótki czas. Na przykład witamina C może uczestniczyć w ok. 4 cyklach korzystnego cyklu redoks. Dla porównania jedna cząsteczka PQQ może przejść 20 000 cykli[13]!

Caenorhabditis elegans – wolno żyjący, niepasożytniczy nicień, o długości ok. 1 mm, bytujący w glebach klimatu umiarkowanego często służy naukowcom do badania długowieczności ze względu na swoją stosunkowo krótką długość życia. 2 różne grupy akademików wykorzystały go do oceny wpływu PQQ na wydłużenie życia. Wyniki obu eksperymentów były prawie identyczne, a średni wzrost długości życia nicieni wynosił 30-31%[14].

> U gryzoni, które przed wywołaniem niedokrwienia przyjmowały PQQ, znacznie zmniejszyła się wielkość uszkodzonego obszaru tkanki mózgowej. Co zaskakujące, suplement wykazywał podobny efekt ochronny nawet wtedy, gdy był podawany po wywołaniu niedokrwienia.

Prosto z gwiazd

PQQ jest syntetyzowany w niektórych najprostszych i najstarszych organizmach na Ziemi, takich jak bakterie glebowe. To doprowadziło naukowców do przekonania, że może to mieć kluczowe znaczenie dla samego powstania i istnienia życia na naszej planecie. Spekulacje te podgrzały wyniki analizy składu chemicznego pyłu z ogona komety, które wykazały obecność PQQ[15].

Niestety my – w przeciwieństwie do bakterii glebowych – nie potrafimy syntetyzować PQQ, co oznacza, że musimy dostarczać sobie tego mikroelementu wraz z pożywieniem lub poprzez suplementację. Do chwili obecnej w badaniach na ludziach na ogół stosowano dawki ok. 20 mg PQQ dziennie.

Na koniec warto wspomnieć, że w eksperymencie, w którym brali udział ludzie, okazało się, że ochotnicy w średnim i starszym wieku, którzy przyjmowali takie dawki PQQ, oraz dodatkowo 300 mg/dzień ubichinolu (czyli zredukowanej formy Q10) mieli lepsze wyniki w testach wyższych funkcji kognitywnych niż ci, stosujący tylko pirolochinolinochinon. I nic dziwnego, ponieważ ma on Ma podobne działanie do PQQ, jeśli chodzi o mitochondria.

REKLAMA

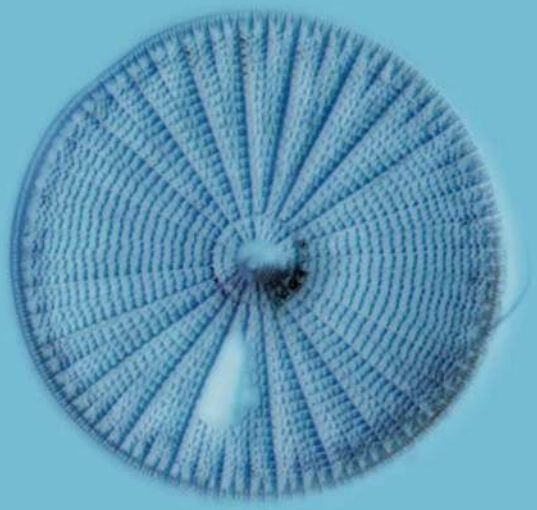
eprasa.pl dd37d9d249

Pomoc prosto z gleby

Ziemia leczy. Torf, mumio, zeolit w postaci okładów, kąpieli lub suplementów mogą pomóc złagodzić ból oraz objawy zespołu jelita drażliwego, polepszyć funkcje poznawcze i zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby nowotworowej oraz złamań u pacjentów z osteoporozą, a także poprawić wydolność i procesy regeneracji.

TORF

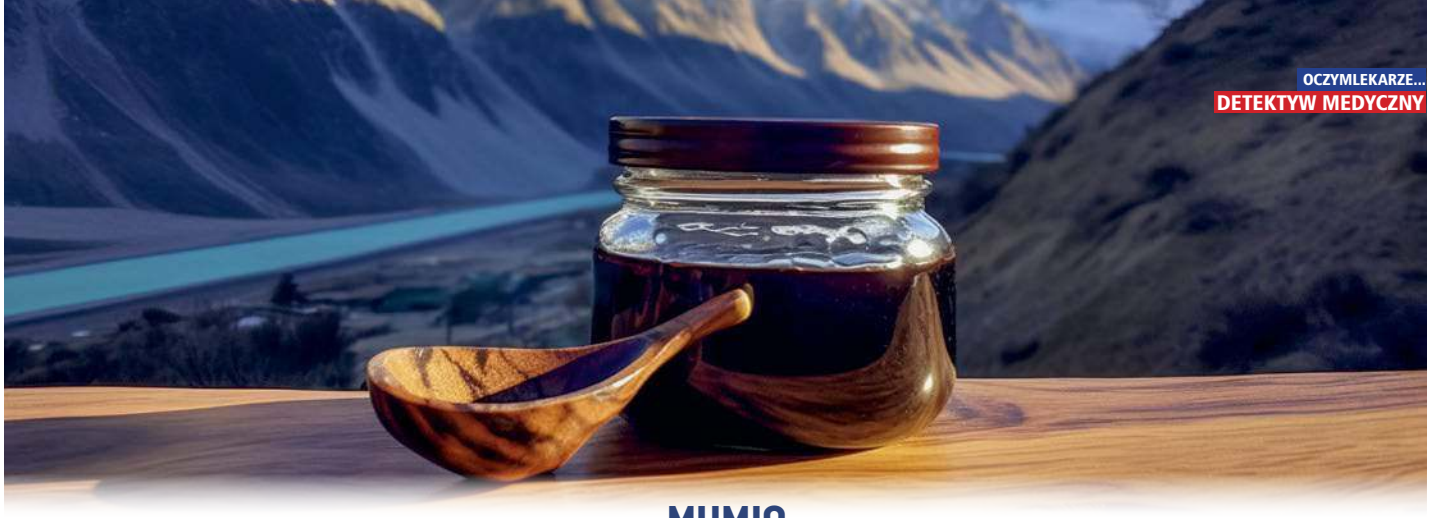
To skała osadowa powstała w wyniku niepełnego rozkładu szczątków roślinnych, zachodzącego w warunkach długotrwałego lub stałego zabagnienia wierzchniej warstwy gleby. Składa się z nierozłożonych szczątków roślin oraz amorficznej masy humusu. Jego skład chemiczny jest złożony i bogaty w wapń, cynk, magnez, sód i inne pierwiastki mineralne, zawiera także materię organiczną, taką jak kwasy humusowy, fulwowy i octowy[1]. Z tego względu od dawna stosowany jest w fizjoterapii, reumatologii i medycynie sportowej do łagodzenia zespołów bólowych oraz leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów (zwłaszcza dobrze udokumentowano to w przypadku stawów kolanowych).
W pewnym badaniu suplementacja starożytnym ekstraktem z torfu i jabłka w płynnej formule podczas okresowego treningu oporowego poprawiła adaptację wydolnościową u stosujących ją mężczyzn[2].
Olbrzymia zawartość substancji humusowych sprawiła, że z czasem torf stał się przedmiotem zainteresowania zarówno dermatologii, jak i kosmetologii[3].
Może on bowiem poprawiać aktywność enzymu glutationowego i dysmutazy ponadtlenkowej w skórze, co pomaga zapobiegać starzeniu się skóry. Poza tym może również polepszyć stan bytujących na skórze drobnoustrojów, a przez to wzmocnić integralność bariery naskórkowej, chroniąc nas przed dermatozami, trądzikiem oraz zakażeniami[4].



ZIEMIA OKRZEMKOWA

To wyjątkowy rodzaj piasku, który składa się ze skamieniałych glonów – zwanych okrzemkami. Są one skoncentrowanym źródłem krzemionki[5].
Ziemia okrzemkowa wpływa korzystnie na poziom cholesterolu oraz pracę serca. Potwierdzono to podczas 12-tygodniowego badania z udziałem 19 zdrowych ochotników z umiarkowaną hipercholesterolemią (podwyższonym poziomem cholesterolu). Przyjmowali oni przez 8 tygodni doustnie 250 mg diatomitu 3 razy dziennie, ale podlegali obserwacji jeszcze przez 4 tygodnie po ukończeniu suplementacji. Zanotowano, że obniżył się u nich znacząco poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów, natomiast poziom frakcji HDL wzrósł[6]. Zdaniem autorów badania konieczne jest przeprowadzenie dalszych badań kontrolowanych placebo.
Ziemia okrzemkowa jest jednym z materiałów wykorzystywanych w badaniach nad hodowlą osteoblastów w celach medycznych. Udowodniono, że dodanie diatomitu pozytywnie wpływa na proces osteogenezy, czyli tworzenia się kości[7].
W innym badaniu przetestowano wpływ suplementu na jej bazie owej na stan kości. Okazuje się, że dzięki wysokiej zawartości krzemu, który zapobiega utracie gęstości kości, może on stanowić uzupełnienie diety osób pragnących zadbać o swój układ kostny[8].

eprasa.pl dd37d9d249



MUMIO

To naturalna substancja powstająca przez wieki w wyniku stopniowego rozkładu niektórych roślin pod wpływem działania mikroorganizmów i zbierana z pęknięć w skalistym terenie w wielu górskich regionach świata, takich jak Ałtaj czy Himalaje. Zgodnie z literaturą przedmiotu mumio stosuje się w zaburzeniach pracy układu moczowo-płciowego i trawienia, przewlekłym zapaleniu oskrzeli i anemii[9]. Jest również przydatne w leczeniu kamieni nerkowych, obrzęków i hemoroidów. Natomiast badania przeprowadzone w Uzbekistanie potwierdziły, że przyspiesza zarastanie się kości po złamaniu. Kluczowymi składnikami shilajit (mumio) są kwasy fulwowy i humusowy – zawiera ich aż 60-80%. To właśnie tym związkom przypisywane są cenne właściwości tej substancji: przeciwzapalne, przeciwutleniające, antymutagenne, antytoksyczne, przeciwwirusowe, chelatujące metale ciężkie i przeciwnowotworowe.

Ostatnie badania wskazują na neuromodelujące działanie mumio. Zwiększa ono bowiem aktywność takich ważnych neuroprzekaźników jak dopamina, norepinefryna i acetylocholina. Badacze znaleźli też dowody na wysoką aktywność shilajit w łagodzeniu zaburzeń poznawczych związanych ze starzeniem się i potwierdzili jego potencjał do poprawy funkcji kognitywnych oraz wspomagania koncentracji i pamięci (właściwości nootropowe)[10]. Dodajmy do tego, że dowiedziono, iż kwas fulwowy blokuje samoagregację tau, co otwiera drogę do badań nad terapią alzheimera. Z kolei kwas humusowy działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, łagodząc różne stany zapalne skóry. Nic więc dziwnego, że w medycynie ajurwedyjskiej mumio od wieków stosowane jest jako środek odmładzający i przeciwstarzeniowy[11]. Jak dotąd naukowcy są zgodni shilajit to silny i bardzo bezpieczny suplement diety, przywracający równowagę energetyczną i potencjalnie mogący zapobiegać wielu chorobom.

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm

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

epfasa.pl dd37d9d249

ZEOLITY

To minerały zawierające głównie uwodnione związki glinu i krzemu. Występują naturalnie w skałach wulkanicznych i popiołach. Zeolity mają ograniczone zastosowanie w medycynie jako zewnętrzny opatrunek hemostatyczny[12] lub do stosowania w zabiegach bajpasu krążeniowo-oddechowego i hemodializie[13]. Ponadto dowiedziono, że redukują objawy zespołu jelita drażliwego[14] i zmniejszają ryzyko złamań u pacjentów z osteoporozą. W mysim modelu choroby Alzheimera zeolit zmniejszał uszkodzenia oksydacyjne i powstawanie płytki nazębnej[15]. Eksperymenty na zwierzętach wskazują, że mikronizowany zeolit może mieć działanie przeciwnowotworowe[16]. Wstępne dane sugerują korzyści ze stosowania go, jako uzupełnienia standardowego leczenia, w zmniejszaniu objawów biegunki związanej z nowotworem neuroendokrynnym[17] oraz neuropatii obwodowej wywołanej chemioterapią[18]. Małe badanie pilotażowe sponsorowane przez producenta doustnego suplementu zeolitu u pacjentów z niedoborami odporności sugeruje pewne działanie immunomodulujące[19]. Konieczne jest jednak zachowanie ostrożności. Naukowcy wykazali bowiem toksyczność inhalacyjną tych minerałów (ich wdychanie może uszkodzić płuca)[20], a erionit – rodzaj unoszącego się w powietrzu włóknistego zeolitu – powiązano z dużą częstością występowania międzybłoniaka złośliwego (nowotworu rozwijającego się z komórek pokrywających tzw. błony surowicze)[21].

Bogactwa Ziemi

Zasoby naturalne skorupy ziemskiej i umiejętność ich przetworzenia zapewniają nam zdrowie i przetrwanie.
Nasza planeta składa się głównie z:
żelaza 32,1%,
tlenu 30,1%,
krzemu 15,1%,
magnezu 13,9%,
siarki 2,9%,
niklu 1,8%,
wapnia 1,5%,
glinu 1,4%,
chromu 0,4%
oraz z pozostałych 0,7%, wśród których są śladowe ilości innych pierwiastków.

Geochemik Frank W. Clarke określił skład ilościowy skorupy ziemskiej. Obliczył, że składa się ona w niewielu więcej niż 47% z tlenu[1], wchodzącego głównie w skład skał ziemskich w postaci tlenków, przede wszystkim tlenków glinu, żelaza, wapnia, magnezu, sodu, potasu, manganu, tytanu i fosforu. Chlor, siarka i fluor wchodzą w skład niewielu ponad 1% skał. Dwutlenek krzemu (krzemionka) występuje w przyrodzie w czystej postaci jako kwarc, tworzy też sole zwane krzemianami – minerały, z których zbudowane jest ponad 90% skał tworzących skorupę ziemską. Na podstawie obliczeń opartych o 1 672 analizy wszystkich rodzajów skał Clarke wywnioskował, że 99,22% skał składa się z wymienionych wyżej rodzajów tlenków; pozostałe tlenki występują w znikomych ilościach. Z głębi Ziemi wydobywa się też minerały rudne zawierające związki metali, m.in. rudy żelaza, cynku, miedzi i ołowiu oraz paliwa kopalne takie jak... torf, węgiel, ropa naftowa czy gaz ziemny.

BIBLIOGRAFIA

1. J Cutan Aesthet Surg. 2009 Jan-Jun; 2(1): 17–20
2. BMC Complement Altern Med. 2016 Jul 18:16:224
3. Clin Dermatol. 2008 Nov-Dec;26(6):614-26; Horm Metab Res. 2007 Feb;39(2):71-84
4. Environ Geochem Health. 2022 Dec;44(12):4235-51
5. J Nutr Health Aging. 2007 Mar-Apr;11(2):94-7
6. Eur J Med Res. 1998 Apr 8;3(4):211-5
7. J Tissue Eng Regen Med. 2018 Jan;12(1):89-97
8. Postępy biologii komórki, tom 39 2012, nr 3 (503-18)
9. Pure and Applied Chemistry. 1990;62(7):1285-8
10. J Alzheimers Dis. 2011;27(1):143-53
11. Int J Alzheimers Dis. 2012; 2012: 674142
12. Am Surg. Feb 2013;79(2):180-7
13. Jun 21 2012;41(23):6906-6909; Chemistry. Aug 5 2005;11(16):4799-4807; Biochem Biophys Res Commun. Jul 8 2011;410(3):478-83
14. World J Gastroenterol. 2022 Dec 14;28(46):6573-88; Neuro Endocrinol Lett. 2021 Mar;42(1):1-12
15. Life Sci. May 20 2013;92(17-19):903-10
16. Anticancer Res. Mar-Apr 2003;23(2B):1589-95
17. World J Gastroenterol. 2019 May 7;25(17):2133-214
18. Front Med (Lausanne). 2022 Jun 27;9:870962
19. Adv Ther. Mar-Apr 2004;21(2):135-47
20. Int J Toxicol. 2003;22 Suppl 1:37-102
21. Proc Natl Acad Sci U S A. Aug 16 2011;108(33):13618-23; J Natl Cancer Inst. Mar 15 2006;98(6): 414-7

eprasa.pl dd37d9d249

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.

Hemoroidy

Pytanie: Od kilku już lat męczę się z hemoroidami. Początkowo były niewielkie i same chowały się kilka minut po wizycie w toalecie. Niedawno zauważyłam jednak, że już tak łatwo się nie wycofują, doszły do tego ból i świąd. Czasami krwawią po wypróżnieniu. Byłam u lekarza, który zapisał mi doraźnie czopki, zalecił schudnięcie (mam sporą nadwagę) i skierował do proktologa, ale wstydzę się do niego iść i trochę boję. Czy mogę pozbyć się hemoroidów domowymi sposobami?

Odpowiedź: Zacznijmy od najważniejszego – nie wstydź się, chodzi przecież o Twoje zdrowie. Gabinety proktologów nie należą niestety do tych najbardziej obleganych, a jeżeli ktoś już do nich trafia, to z reguły z zaawansowaną chorobą, gdy już nie radzi sobie z problemem. Tymczasem, jak w przypadku wszystkich innych chorób, łatwiej jest leczyć początkowe stadia niż zaawansowane.

Zacznijmy od tego, czym jest choroba, która Cię dotknęła. Wbrew powszechnej opinii hemoroidy, inaczej guzki krwawnicze lub żylaki odbytu, to nie nazwa schorzenia, a struktury anatomicznej, w której zachodzą patologiczne zmiany, będące przyczyną problemów. Jeżeli dochodzi do ich powiększenia, stanu zapalnego i przemieszczenia poza odbyt, fachowo mówimy wtedy o chorobie hemoroidalnej – cierpi na nią ok. 25% ludzi powyżej 40. r.ż. Ryzyko jest podobne u kobiet i mężczyzn, a najczęściej chorują osoby w wieku 45-65 lat[2]. Obserwuje się ją także coraz częściej u osób młodszych. Proktologów przestaje już dziwić widok dwudziestolatków, którzy nie mogą siedzieć lub uprawiać sportu z powodu powiększenia hemoroidów, choć do niedawna była to przypadłość osób po pięćdziesiątce.

Hemoroidy to 3 sploty naczyniowe, znajdujące się między wewnętrznym i zewnętrznym zwieraczem. Ich zadaniem jest uszczelnianie odbytu i zapobieganie samoistnemu wydostawaniu się kału i oddawaniu gazów. Jeżeli oba zwieracze pozostają zaciśnięte, skurcz mięśni powoduje zaciśnięcie także naczyń żylnych hemoroidów i uwięzienie w nich krwi, dzięki czemu tworzą się poduszkowate uwypuklenia. Po rozluźnieniu zwieraczy podczas defekacji krew zostaje uwolniona i odpływa z hemoroidów, zatem ich naturalną cechą jest stała zmiana wielkości. O chorobie mówimy, jeżeli dochodzi do utrudnień w odpływie krwi z guzków krwawniczych i ich nadmiernego powiększenia (po defekacji nie wracają do pierwotnego rozmiaru), na skutek czego rozwija się stan zapalny i mogą powstawać skrzepliny utrudniające odpływ krwi. Hemoroidy stają się wtedy obrzęknięte, może pojawić się świąd lub ból. Początkowo nie odczuwamy ich powiększenia, jednak z czasem nie da się nie zauważyć, że coś jest nie tak.

Wyróżniamy 4 stopnie zaawansowania tego schorzenia, opisywane według tzw. skali Parksa[2]. W I z nich hemoroidy ulegają powiększeniu, ale jest ono niedostrzegalne, ponieważ nie wystają z odbytu. Objawy są niespecyficzne, takie jak okresowy niewielki świąd lub ból i ścieńczenie kału, które trudno zauważyć bez zwyczaju sprawdzania raz na jakiś czas, jak wygląda stolec. Łatwo również przegapić niewielką domieszkę krwi.

W II stopniu choroby hemoroidy wysuwają się na zewnątrz podczas parcia w toalecie, jednak po jego ustaniu samoistnie chowają się do wnętrza ciała. Objawy ulegają nasileniu, dodatkowo pojawia się uczucie niepełnego wypróżnienia, ponieważ organizm reaguje na stałą obecność uwypuklenia w odbycie tak, jak na masy kałowe i informuje nasz mózg o potrzebie skorzystania z toalety. Na tym etapie krwawienia są silniejsze i raczej nie da się ich nie zauważyć.

W III stadium już nie tylko parcie na stolec, ale także kaszel czy wysiłek powodują wysuwanie się guzków krwawniczych z odbytu. Nie cofają się one już samoistnie, można je jednak odprowadzić samemu, poprzez delikatne naciśnięcie. Objawy bólowe na tym etapie mogą towarzyszyć pacjentowi już stale, nie tylko podczas wizyt w toalecie, ale także przy długotrwałym staniu, wysiłku czy siedzeniu. Struktury naczyniowe mogą pękać, a wtedy krwawienie jest silne.

W IV stadium hemoroidy na stałe przemieszczają się poza odbyt i przybierają postać sinych guzów, niezwykle wrażliwych na dotyk i podcieranie papierem toaletowym. Świąd i ból ulegają znacznemu nasileniu, a dodatkowym objawem może być nietrzymanie stolca – obecność guzków

eprasa.pl dd37d9d249

Jeżeli cierpisz z powodu powiększenia hemoroidów, powinnaś unikać sportów wymagających siedzenia, w których pracują tylko ręce. Najlepiej wybierać aktywność, w której porusza się całe ciało, np. pływanie, spacer, nordic walking, jogging czy gimnastykę.

krwawniczych zaburza funkcje zwieraczy odbytu.

Jak dotąd nie ustalono bezpośredniej przyczyny choroby hemoroidalnej[3], a sprzyjających jej czynników jest wiele. Lekarze podkreślają znaczenie siedzącego trybu życia, przejścia wielu osób na tryb pracy zdalnej (tzw. home office), nieprawidłowej diety i bagatelizowania pierwszych objawów. Istotne są także zaparcia, nadwaga i otyłość oraz wiotczenie wraz z wiekiem tkanki łącznej, która podtrzymuje struktury naszego ciała (także hemoroidy)[4]. Stan zapalny guzków krwawniczych może towarzyszyć także niektórym chorobom przewlekłym, takim jak nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, przebyty zawał i marskość wątroby, w których dochodzi do poważnych zaburzeń krążenia. Chroniczny kaszel również przyczynia się do powiększenia hemoroidów, zatem żylaki odbytu często towarzyszą astmie i gruźlicy oraz przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POCHP) i nowotworom płuc. Ucisk na naczynia miednicy, wywierany przez guzy w tej okolicy, a także torbiele jajnika lub mięśniaki to kolejne potencjalne przyczyny problemów. Warto zatem, abyś dokładnie przebadała się pod kątem tych chorób, ponieważ bez usunięcia bezpośredniej przyczyny trudno mówić o powodzeniu leczenia.

Wiele kobiet pierwszy raz z chorobą hemoroidalną styka się podczas ciąży. Jest to bowiem stan, w którym powiększająca się macica zaczyna uciskać na naczynia miednicy i zaburzać krążenie krwi, a z czasem zwiększa się ciśnienie w jamie brzusznej. Hemoroidy mogą zatem rosnąć stopniowo, w miarę powiększania się macicy lub na skutek zaparć, jakie są utrapieniem wielu ciężarnych. Jeżeli nawet kobiecie uda się dotrwać do porodu bez hemoroidów, mogą one pojawić się podczas parcia, kiedy to silna praca przepony i mięśni brzucha niemalże na siłę wtłacza krew do naczyń okolic odbytu[5]. W większości przypadków w czasie połogu wracają one do stanu wyjściowego.

Nie bój się wizyty u proktologa, nie taki wilk straszny, jak go malują. Po przeprowadzeniu dokładnego wywiadu, badaniu ogólnym i przejrzeniu dokumentacji medycznej (jeżeli taką masz, np. z powodu choroby przewlekłej, zabierz ją ze sobą), lekarz poprosi Cię o rozebranie się od pasa w dół i ułoży w odpowiedniej pozycji na kozetce. Obejrzy okolice odbytu, musi także zbadać pacjenta *per rectum*, wprowadzając palec do odbytu. Może użyć również rektoskopu, czyli specjalnego wziernika. Następnie, jeżeli istnieje taka konieczność, zaleci wykonanie badań krwi, USG jamy brzusznej lub narządów rodnych u kobiet (by wykluczyć ginekologiczne podłoże problemu) i kolonoskopii[6].

Niezależnie od przyczyny choroby hemoroidalnej możemy zrobić wiele, by złagodzić objawy i wspomóc leczenie. Od czego zacząć?

Bądź aktywna

Nasze ciała zostały zaprojektowane do ruchu. Każdy układ organizmu poddaje się bowiem siłom grawitacji, a do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje pozycji wyprostowanej i aktywności fizycznej. Nie inaczej jest z układem pokarmowym i krwiobiegiem.

Ruch, i nie mówię tu o sportach wyczynowych, ale o codziennej dawce zwykłej aktywności domowej i w pracy, wyjściu na spacer z psem lub po zakupy, wymaga regularnych skurczów mięśni. W odniesieniu do układu pokarmowego najistotniejsza jest tu praca mięśni brzucha, które, kurcząc się, masują jelita i wspomagają je w przesuwaniu treści pokarmowej, co zapobiega m.in. zaparciom (o ich roli w rozwoju choroby przeczytasz w dalszej części).

Układem najbardziej zależnym od naszej aktywności jest natomiast krwiobieg, w którym przepływ krwi jest możliwy dzięki pracy serca. Pełni ono funkcję pompy tłocząco-ssącej, jednak jego siła jest niewystarczająca do tego, by zapewnić powrót krwi z dolnych części ciała, wbrew siłom grawitacji. Aby zatem cały układ działał, serce potrzebuje wsparcia mięśni nóg. Jeżeli prowadzimy siedzący tryb życia, dochodzi do zastoju krwi w dolnych częściach ciała. Gromadzi się ona w nogach, przyczyniając do powstawania żylaków, i w miednicy, co prowadzi do nadmiernego rozszerzenia łożyska żylnego, w tym naczyń odprowadzających krew z hemoroidów. Wskutek tego nabrzmiewają one i ulegają powiększeniu, co przyczynia się do rozwoju choroby hemoroidalnej.

Wiele osób pyta, ile w takim razie należy się ruszać? Odpowiedź jest prosta: jak najwięcej, na miarę swoich możliwości. Każdy rodzaj ruchu i jego dawka są zdrowe, jeżeli jednak już cierpisz z powodu powiększenia hemoroidów, powinnaś unikać

eprasa.pl dd37d9d249

jazdy konnej i na rowerze oraz sportów wymagających siedzenia, w których pracują tylko ręce, ponieważ przyczyniają się one do rozwoju choroby hemoroidalnej. Najlepiej wybierać taką aktywność, w której porusza się całe ciało, np. pływanie, spacer, nordic walking, jogging czy gimnastykę[7].

Pozbądź się zbędnych kilogramów

Pozostając w temacie aktywności fizycznej, ma ona także tę zaletę, że pomoże Ci uporać się z nadmiarowymi kilogramami. Uważa się bowiem, że jedną z głównych przyczyn choroby hemoroidalnej są nadwaga i otyłość, a winne jest tu ciśnienie w jamie brzusznej. Na skutek nagromadzenia tkanki tłuszczowej wokół narządów wewnętrznych i pod skórą dochodzi do wzrostu nacisku, jaki narządy te wywierają na łożysko naczyniowe i, pod wpływem grawitacji, na miednicę, która cały ten ciężar utrzymuje. Wzrost ciśnienia w jamie brzusznej, jaki towarzyszy otyłości, przyczynia się do wtłoczenia większych niż prawidłowe ilości krwi do naczyń miednicy i hemoroidów oraz utrudnia jej odprowadzenie. Na skutek takiego działania hemoroidy ulegają powiększeniu, a jeżeli ciśnienie nie maleje, stan ten utrwala się i rozciągnięte przez nadmiar krwi żyły nie wracają już do pierwotnego kształtu. Dlatego tak ważne jest kontrolowanie masy ciała.

Zapobiegaj zaparciom

Brak regularnych wypróżnień przyczynia się do rozwoju choroby hemoroidalnej, ponieważ napinanie mięśni brzucha w toalecie w celu ułatwienia defekacji prowadzi do wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej. Dodatkowo masy kałowe, nagromadzone na skutek zaparcia w jelicie grubym, wywierają silny ucisk na naczynia krwionośne i przyczyniają się do powiększenia hemoroidów.

Jak zatem zapobiegać zaparciom? Po pierwsze, nie wstrzymuj się z wizytą w toalecie. Przetrzymywanie mas kałowych w jelicie powoduje bowiem nacisk na mięśnie zwieraczy odbytu oraz utwardzenie stolca na skutek odzyskiwania wody, a to już pierwszy krok do zaparć. Zatem, jeżeli tylko masz taką możliwość, korzystaj z toalety zaraz po tym, jak poczujesz parcie na stolec.

Reguluj wypróżnienia dietą

Zadbaj też o jadłospis, który może zapobiegać zaparciom. Jej podstawą jest spożywanie dużych ilości warzyw i owoców, natomiast ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, ryżu, ziemniaków i pieczywa. Należy też unikać czekolady, alkoholu, mocnej kawy, herbaty i pikantnych przypraw[8].

Odpowiednio się także nawadniaj, aby ograniczyć odzyskiwanie wody w jelicie grubym i tym samym utwardzanie mas kałowych. W ciągu doby należy sięgnąć po ok. 2-2,5 l płynów. Pamiętaj jednak, że dostarczają ich nie tylko woda, soki czy herbata, ale także zupy i posiłki półpłynne oraz niektóre świeże warzywa i owoce, takie jak ogórki czy arbuz.

Sięgaj po błonnik

Warto też zadbać o prawidłową perystaltykę. Najprostszy sposób to dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości błonnika, który niestrawiony trafia do jelit i dopiero tam ulega przemianom na skutek działania mikrobioty. Błonnik reguluje także objętość stolca i rytm wypróżnień, a jego deficyt w diecie sprzyja chorobie hemoroidalnej. Znajdziesz go w pełnoziarnistym pieczywie, nasionach i pestkach oraz w świeżych warzywach i owocach, a zwłaszcza ich skórkach[9].

W zmniejszaniu objawów choroby hemoroidalnej doskonale sprawdza się oczar wirginijski – uszczelnia on naczynia krwionośne, działa ściągająco, antyseptycznie i przeciwzapalnie, zmniejsza podrażnienia i nieco łagodzi ból

Zmień pozycję w toalecie

Wbrew pozorom nowoczesne toalety nie zapewniają nam fizjologicznej pozycji podczas wypróżniania – powinniśmy to robić kucając, a nie siedząc jak na krześle. Wynika to z anatomii odbytnicy, która podczas kucania prostuje się, a w pozycji siedzącej ulega nieznacznemu zagięciu, co utrudnia defekację i prowadzi do napinania mięśni brzucha. Aby zatem zaradzić temu problemowi, warto pod nogi podstawić niewysoki stołek, podnóżek lub pudełko – w ten sposób, siedząc na sedesie, wyprostujemy odbytnicę.

Nie dźwigaj!

W zapobieganiu chorobie hemoroidalnej i podczas jej leczenia niezwykle ważna jest zmiana pewnych nawyków i unikanie z pozoru niewinnych sytuacji, które – podobnie jak silne parcie w toalecie – prowadzą do zwiększenia ciśnienia w jamie brzusznej.

Zacznij zatem od unikania dźwigania i noszenia ciężkich przedmiotów oraz długotrwałego stania. Ćwiczenia, które tak jak brzuszki, wymagają silnego napięcia mięśni brzucha, zamień na ogólnorozwojowe, w których ruchy ciała wspierasz siłą rąk lub nóg. Unikaj także wyciskania ciężarów nogami na siłowni[10].

eprasa.pl dd37d9d249

Wyniki badań potwierdzają, że spośród 1 800 pacjentów stosujących wyciągi z kłączy ruszczyka kolczastego (*Ruscus aculeatus*) u 85-93% stwierdzono złagodzenie objawów choroby hemoroidalnej

Siedź mądrze

Jeżeli pracujesz przy komputerze, wstań raz na jakiś czas, przejdź się lub wykonaj ćwiczenia polegające na napinaniu i rozluźnianiu mięśni nóg – to nieco usprawni krążenie. Możesz także zaopatrzyć się w specjalną poduszkę na fotel, która podczas siedzenia odciąży okolice odbytu – zmniejsza ona także bolesność zewnętrznych hemoroidów.

Rzuć palenie

Rozwojowi choroby hemoroidalnej sprzyja także palenie papierosów, które uszkadza układ naczyniowy w obrębie guzków krwawniczych (podobnie jak w innych obszarach organizmu), poprzez bezpośrednie uszkodzenie śródbłonka w wyniku uwalniania tlenku węgla, a także inne mechanizmy zwiększające ilość wolnych rodników, stres oksydacyjny i uwalnianie cytokin zapalnych[11].

Dodatkowo palenie prowadzi do nasilenia kaszlu – podczas niego dochodzi do dużego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej. Okresowy kaszel, np. podczas infekcji, nie szkodzi nam, ale stały, tzw. kaszel palacza, już tak, zatem konieczne jest porzucenie nałogu.

Rób nasiadówki

Ten babciny sposób jest niezwykle skuteczny w przypadku wszelkich chorób okolic intymnych. Do przygotowania nasiadówki potrzebne są napar ziołowy, który wlewamy do ciepłej, ale nie gorącej wody i zanurzamy w niej pośladki. Można także co jakiś czas delikatnie przemywać okolice odbytu.

W zmniejszaniu objawów choroby hemoroidalnej doskonale sprawdza się zwłaszcza oczar wirginijski – uszczelnia on naczynia krwionośne, działa ściągająco, antyseptycznie i przeciwzapalnie, zmniejsza podrażnienia i nieco łagodzi ból[12].

Podobne działanie wykazują kora dębu, czarna herbata, skrzyp polny i wyciąg z nasion kasztanowca. Ten ostatni zawiera substancje normalizujące przepuszczalność ścian krwionośnych oraz poprawiające ich elastyczność[13].

Z kolei ziele krwawnika sprawdzi się przy krwawiących hemoroidach, ponieważ jego składniki nie tylko hamują krwawienie, ale także działają przeciwzapalnie i zapobiegają zakażeniom bakteryjnym. Takie samo działanie wykazuje korzeń prawoślazu lekarskiego, który dodatkowo zmniejsza świąd i ból.

I wreszcie w zmniejszaniu stanu zapalnego skuteczne są kwiat rumianku, który dodatkowo hamuje rozwój bakterii i przyspiesza regenerację tkanek, oraz działająca ściągająco szałwia lekarska[14].

Zastosuj krioterapię

Domowa terapia zimnem obkurcza naczynia krwionośne, dzięki czemu zapobiega krwawieniom i zmniejsza obrzęki. Zimno działa także przeciwbólowo, ponieważ hamuje przekazywanie bodźców bólowych z receptorów do układu nerwowego.

W sklepach oferujących wyroby medyczne i w aptekach można zaopatrzyć się w sztyfty chłodzące, które wprowadza się do odbytu zgodnie z zaleceniami producenta, zazwyczaj na kilka minut dziennie. Dostępne są także czopki, które schładza się w lodówce przed zastosowaniem. Po ich wprowadzeniu do odbytu zimno daje niemal natychmiastową ulgę, a z czasem czopek ulega rozpuszczeniu i pokrywa błonę śluzową odbytu oraz hemoroidy ochronną warstwą specjalnego polimeru, który łagodzi podrażnienia i tworzy film zabezpieczający przed zakażeniem. Jeżeli jednak nie masz do dyspozycji tego typu środków, pomocna może być zwykła kostka lodu lub zimny okład, które przykłada się do odbytu na kilka minut po bolesnym wypróżnieniu[15].

Zadbaj o higienę

Co prawda przed zakażeniem okolic odbytu chronią nas komórki układu immunologicznego oraz śluz osłaniający hemoroidy i oddzielający je mechanicznie od kału, jednak nic nie zastąpi odpowiedniej higieny okolic intymnych. Dlatego po każdym wypróżnieniu powinnaś myć okolice odbytu przy pomocy delikatnych i niepodrażniających kosmetyków bądź oczyszczać je mokrym papierem toaletowym lub chusteczkami dla niemowląt. Doskonałym rozwiązaniem jest także korzystanie z bidetu.

Wzmocnij naczynia krwionośne

Doskonale sprawdzają się tu rutyna, hesperydyna i diosmina – naturalne flawonoidy. Rutyna i hesperydyna uszczelniają i uelastyczniają naczynia krwionośne hemoroidów i w ten sposób zmniejszają ich obrzęk oraz zapobiegają przerostowi. Z kolei diosmina zwiększa napięcie ścian naczyń krwionośnych oraz usprawnia przepływ krwi, dzięki czemu zapobiega jej zastojom w obrębie hemoroidów.

Naturalnymi źródłami rutyny są ziele dziurawca

eprasa.pl dd37d9d249

i fiołka trójbarwnego, czarny, bez i berberys, a hesperydyny i diosminy – owoce cytrusowe. Produkowane na ich bazie preparaty skracają trwanie i zmniejszają nasilenie objawów (w tym bólu, krwawień i plamienia), a także redukują ryzyko nawrotów[16]. Połączenie hesperydyny i zmikronizowanej diosminy jest dobrze tolerowane również przez kobiety w ciąży i wykazuje większą skuteczność niż inne składniki aktywne[17].

Sięgnij po maści i czopki

Wiele z nich dostępnych jest bez recepty, dlatego chorzy często sięgają po nie samodzielnie. Warto jednak, abyś wybór preparatu omówiła z lekarzem lub farmaceutą, którzy doradzą, co w Twoim przypadku będzie najlepsze.

Maści i czopki zawierają zazwyczaj substancje obkurczające naczynia krwionośne i zapobiegające obrzękom, takie jak pozyskiwaną z kasztanowca eskulinę oraz działający przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie tribenozyd. Cennym naturalnym składnikiem aptecznych preparatów są wyciągi z kłączy ruszczyka kolczastego (*Ruscus aculeatus*), zwanego też myszopłochem kolczastym. Wyniki badań obserwacyjnych potwierdzają, że spośród 1 800 pacjentów stosujących ten surowiec u 85-93% stwierdzono złagodzenie objawów choroby[18].

Dostępne są także maści i czopki zawierające zawiesinę kultur bakterii *E. coli*, których obecność na błonie śluzowej silnie pobudza układ odpornościowy do regeneracji tkanek, co jednocześnie, pośrednio, zapobiega zakażeniom hemoroidów.

Maści i czopki dają przede wszystkim niemalże natychmiastową ulgę w bólu i zmniejszają świąd oraz hamują stan zapalny. Przyczyniają się także do obkurczenia hemoroidów i w niektórych przypadkach umożliwiają ich „schowanie się" z powrotem do wnętrza ciała. Jednak nie można ich stosować dłużej niż zalecenia producenta – zazwyczaj to 7 dni. Jeżeli po tym czasie problem nie ustępuje, należy zasięgnąć porady lekarza.

Rozważ metody chirurgiczne

Jeżeli zawiodą naturalne metody leczenia i zmiana trybu życia lub istnieją ku temu inne wskazania, konieczne jest oddanie się w ręce chirurga. Wybór metody zawsze jest po stronie lekarza, który dobiera ją z uwzględnieniem trybu życia pacjenta, jego stanu klinicznego i chorób współistniejących.

Podwiązanie hemoroidów metodą Barrona stosuje się zazwyczaj w mniej zaawansowanej chorobie i polega ono na założeniu gumowej opaski na podstawę powiększonego hemoroida, wskutek czego odcięciu ulega dopływ krwi i dochodzi do jego obumarcia odpadnięcia po ok. 2 tygodniach. Skuteczność metody Barrona szacuje się na 75-90%, w zależności od stopnia zaawansowania choroby[19]. Jednak nawet co dziesiąty pacjent po kilku latach może spodziewać się nawrotu choroby, a w przypadku jej III stopnia zdarza się to nawet u 40% leczonych tą metodą[20].

Przy I i II stopniu choroby hemoroidalnej stosuje się także skleroterapię, czyli ostrzykiwanie powiększonego hemoroida substancją, która zamyka naczynia krwionośne, lub krioterapię, w której ten sam efekt uzyskuje się przez zamrożenie naczyń krwionośnych ciekłym azotem.

Podobnie działa zabieg Morinagi, nazywany także metodą DGHAL (doppler guided hemorroidal artery ligation), podczas którego pod kontrolą USG podwiązuje się naczynia krwionośne w hemoroidach.

Z kolei laserowe usuwanie hemoroidów (laser hemorrhoidoplasty, LHP), polega na zamknięciu światła naczyń krwionośnych w ich obrębie przy użyciu wiązki laserowej, jednak w tym przypadku hemoroid nie obumiera i nie odpada, ale ulega stopniowemu zmniejszeniu do pierwotnego rozmiaru w ciągu około miesiąca.

Ostatecznym rozwiązaniem jest hemoroidektomia, czyli chirurgiczne usunięcie całych hemoroidów, lub zabieg RAR (recto anal repair), polegający na podszyciu hemoroidów zewnętrznych do wyższych części odbytu.

Po wszystkich wymienionych zabiegach konieczna są regularne kontrole lekarskie i pilne stosowanie zaleceń, ponieważ tkanki odbytu goją się nawet miesiąc, a w tym czasie największym zagrożeniem jest zakażenie ran[21].

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

DIOSMINA KOMPLEKS

Suplement diety przynosi ulgę i uczucie lekkości w nogach zalecany osobom cierpiącym na hemoroidy i żylaki kończyn dolnych.

Preparat zawiera diosminę, hesperydynę, wyciąg z ruszczyka oraz witaminę C.

Diosmina to substancja zaliczana do grupy flawonoidów, która wpływa na zmniejszanie przepuszczalności ścian naczyń krwionośnych oraz usprawnianie krążenia w naczyniach włosowatych, ponadto wykazuje również właściwości przeciwobrzękowe.

Hesperydyna to silny antyoksydant, który uszczelnianiu i uelastycznianiu ściany naczyń krwionośnych. Istotną właściwością tej substancji jest jej wpływ na hialuronidazę – enzym, który rozkłada kwas hialuronowy będący istotnym budulcem naczyń krwionośnych. Połączenie diosminy z hesperydyną przynosi bardzo dobre efekty wspomagające w leczeniu objawów żylaków odbytu, takich jak krwawienie, ból czy świąd okolic odbytu.

Ruszczyk kolczasty korzystnie wpływa na zdrowie nóg i krążenie żylne, jest pomocny w przypadku zmęczenia oraz uczucia ciężkich nóg.

Natomiast witamina C działa wspomagająco w uszczelnieniu naczyń krwionośnych.

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP-15
Kod ważny do: 31.03.2024 r.

eprasa.pl dd37d9d249

U osób mających stan przedcukrzycowy post i ograniczenie kalorii wykazały redukcję poziomów HbA1c, masy ciała, wrażliwości na insulinę, ciśnienia krwi i stresu oksydacyjnego

Podwyższona glukoza

Pytanie: Na 40. urodziny mąż wykupił mi pakiet badań. Okazało się, że mam podwyższony cukier. Poszłam do lekarza rodzinnego, a on zalecił przejście na dietę niskotłuszczową. Wzięłam to sobie do serca. Po 3 miesiącach jej stosowania powtórzyłam badania, jednak okazało się, że poziom cukru nadal przekracza normę. Lekarz powiedział, że powinnam dalej utrzymywać dietę. Jednak zastanawiam się, czy to ma sens? Nie tylko poziom cukru nie obniżył się znacząco, ale również mimo ograniczenia kalorii wcale nie schudłam. Czy są jakieś inne opcje, które skutecznie pomogą zredukować poziom cukru?

Odpowiedź: Podwyższony cukier to znak, że znalazłaś się w grupie osób zagrożonych rozwojem cukrzycy. To też najwyższy czas, by podjąć zdecydowane działania.

Kiedy jesz węglowodany – są one rozkładane do prostej formy cukru, jakim jest glukoza, która następnie wchodzi do krwiobiegu. Hormon insulina transportuje ją do komórek poprzez receptory na powierzchni komórkowej. Następnie komórki wykorzystują glukozę do produkcji energii, potrzebnej do wykonania swoich funkcji – komórki mięśniowe się kurczą, komórki nerkowe filtrują krew, komórki mózgowe przewodzą elektryczność itd.

Jednak gdy dostarczasz sobie z pożywieniem więcej glukozy, niż potrzebujesz w danej chwili, insulina kieruje ten nadmiar do komórek tłuszczowych. Później, gdy poziom glukozy we krwi zostanie wyczerpany, zgromadzony tłuszcz może być przekształcony z powrotem w glukozę przez wątrobę – proces ten nazywany jest glukoneogenezą. System ten jest zaprojektowany tak, aby poziom cukru we krwi był stosunkowo stabilny.

Jeśli jednak Twój jadłospis obfituje w cukier (czyli jesz nie tylko pieczywo, makarony, ale również ciasta, słodycze, przetworzoną żywność, fastfoody, gotowe dania, pijesz napoje gazowane i alkohol), to nadmiar glukozy nie ma się gdzie podziać.

Cukier krążący we krwi jest dla trzustki sygnałem, że musi zwiększyć produkcję insuliny. U osób zdrowych poziom glukozy w granicach normy jest utrzymywany właśnie w ten sposób: komórki beta wydzielają insulinę, a tkanki obwodowe są wrażliwe na jej działanie. Niestety, zła dieta, otyłość, brak ruchu i będący ich pokłosiem nadmiar glukozy we krwi prowadzą do uszkodzenia tego precyzyjnego mechanizmu, prowadząc do 2 współistniejących defektów: upośledzenia wydzielania insuliny i spadku wrażliwości na ten hormon w tkankach obwodowych, takich jak: mięśnie szkieletowe, serce, wątroba, tkanka tłuszczowa i inne[1].

Narastająca insulinooporność występuje na wiele lat przed pojawieniem się jawnej hiperglikemii. W tym okresie komórki beta wysp trzustkowych próbują kompensować spadek wrażliwości na insulinę zwiększeniem wydzielania tego hormonu. Zmniejszona wrażliwość tkanek na insulinę: wywołuje napady głodu i sprzyja tyciu. Im więcej jemy i im więcej ważymy, tym bardziej wzrasta zapotrzebowanie na insulinę i nasila się insulinooporność. Pojawia się błędne koło, które bardzo trudno jest przerwać.

W takiej sytuacji pacjentowi zwykle rekomenduje się dietę niskotłuszczową, bogatą w węglowodany, pełną produktów takich jak ryż, makaron, ziemniaki i produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, kierując się zasadą, że pokarmy te mają mniej kalorii, dlatego zapewniają uczucie sytości przy jednoczesnym nieprzybieraniu na wadze. Jeśli jednak insulinooporność jest wynikiem nietolerancji węglowodanów lub nawet ich toksyczności dla organizmu, taki rodzaj diety zadziała jak dolewanie oliwy do ognia – dostarczanie organizmowi tego, co spowodowało rozwój choroby.

Utrzymujący się latami nadmiar glukozy we krwi powoduje stres oksydacyjny, który uszkadza komórki, szczególnie te w naczyniach krwionośnych i nerwach, co z kolei prowadzi do stanów zapalnych i jeszcze większego stresu oksydacyjnego. Nadmiar glukozy leży u podstaw kaskady zapalnej, która kończy się najgorszymi konsekwencjami cukrzycy: zawałem serca i udarem, amputacją kończyn, ślepotą oraz niewydolnością nerek[2].

Co możesz zrobić, by uniknąć tego scenariusza? Na szczęście jest sporo opcji. Badania sugerują, że stosowanie ziół oraz wprowadzenie niewielkich zmian stylu życia mogą obniżyć poziom glukozy we krwi. Warto

eprasa.pl dd37d9d249

spróbować, bo dzięki temu możesz uniknąć zachorowania na cukrzycę.

Zacznij pościć

Dieta 18:6, polega na spożywaniu posiłków tylko podczas 6-godzinnego okna każdego dnia i powstrzymywaniu się od jedzenia przez resztę doby.

Post przerywany polega na ograniczeniu albo czasu spożywania posiłków w ciągu dnia, albo kalorii spożywanych w określone dni. Michael Mosley, autor bestsellera „The Fast Diet", spopularyzował dietę 5:2, która polega na drastycznym ograniczeniu spożycia kalorii do zaledwie 500-800 na dzień przez 2 dni w tygodniu i normalnym jedzeniu przez pozostałe 5 dni.

U osób mających stan przedcukrzycowy post i ograniczenie kalorii wykazały redukcję masy ciała, wrażliwości na insulinę, ciśnienia krwi i stresu oksydacyjnego oraz poziomów HbA1c3.

Krążący we krwi cukier łączy się z białkami, powodując zmianę ich właściwości. Jednym z takich białek jest hemoglobina wchodząca w skład krwinki czerwonej. Gdy cząsteczka hemoglobiny zostaje na stałe związana z cukrem, tworzy hemoglobinę glikowaną – HbA1c. Krwinki czerwone żyją 120 dni, zatem oznaczając hemoglobinę glikowaną, oceniamy średni poziom cukru we krwi z okresu 3 miesięcy. Wzrost stężenia HbA1c wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia późnych powikłań cukrzycy.

Wróćmy jednak do ograniczenia jedzenia. Wiem, że nie brzmi to zachęcająco, jednak post został powiązany z utratą wagi, wydłużeniem życia i poprawą stanu w wielu innych chorobach oprócz cukrzycy, w tym w przypadku raka, alzheimera i parkinsona, zawału serca oraz udaru[4]. 2 czynniki, które są wspólne dla wszystkich tych stanów chorobowych, to stan zapalny i kondycja mikrobiomu, a post oddziałuje na oba[5]. Istnieją również dowody na to, że post ma bezpośredni wpływ na metabolizm glukozy, obniżając poziom jej i insuliny we krwi oraz zmniejszając insulinooporność[6].

Zmień dietę

Aby poradzić sobie z insulinoopornością i zatrzymać postęp stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy typu 2 należy ograniczyć podaż węglowodanów.

Teoria stojąca za ścisłymi dietami ograniczającymi węglowodany jest taka, że wprowadzają one organizm w stan „ketozy" – alternatywnego procesu metabolicznego, który uruchamia się, gdy skończy się glukoza, a organizm zaczyna rozkładać zgromadzony tłuszcz, aby użyć go jako paliwa. Diety ketogeniczne kwestionują stare założenie, że „kaloria to kaloria". Zamiast tego zakładają, że każda kaloria pochodząca z glukozy stanowi kolejne wyzwanie dla uszkodzonego systemu, prowadząc do przybierania na wadze i większego poczucia głodu, podczas gdy każda kaloria pochodząca z tłuszczu lub białka to kaloria, którą organizm może prawidłowo metabolizować, dając innym systemom szansę na odpoczynek i regenerację.

Istnieje wiele dowodów na skuteczność stosowania diet niskowęglowodanowych i ketogenicznych w celu poprawy metabolizmu glukozy, zwiększenia utraty wagi i zmniejszenia potrzeby stosowania leków u osób w stanie przedcukrzycowym lub z cukrzycą typu 2. Jedna z głównych metaanaliz wykazała, że efekty ograniczenia węglowodanów są zależne od restrykcyjności diety – im mniej węglowodanów w diecie, tym większy wpływ diety na poziomy HbA1c[7].

W porównaniu do standardowej diety niskokalorycznej dieta niskokaloryczna keto okazuje się lepsza w poprawie kontroli glukozy i prowadzi do większej utraty wagi[8].

Kiełki pieprzycy siewnej (*Lepidium sativum*) w badaniach na zdrowych i chorych szczurach znacząco obniżyły u nich poziom glukozy, kreatyniny i fosfatazy alkalicznej

Kawa czy herbata?

Najwyraźniej Anglicy mieli rację, upierając się przy regularnym codziennym piciu herbaty. Jak się bowiem okazuje, spożywanie tego naparu wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2[9]. U chorych z cukrzycą typu 2, którzy pili 3 filiżanki (600 ml) czarnej herbaty dziennie przez 12 tygodni, stwierdzono znaczące obniżenie poziomu hemoglobiny glikowanej.

Warto też przekonać się do jej zielonej odmiany. Zawiera ona galusan epigallokatechiny (EGCG), który może poprawiać tolerancję glukozy i jej wchłanianie, a także zmniejszać jej produkcję i nadmierną sekrecję przez wątrobę.

Jest też dobra wiadomość dla kawoszy – również mała czarna jest skuteczna przy zaburzeniach tolerancji glukozy, ponieważ zmniejsza jej wchłanianie w jelitach, uwrażliwia tkanki na insulinę i stymuluje wydzielanie tego hormonu[10].

eprasa.pl dd37d9d249

Spożywanie liści świętej bazyli (tulsi) powoduje znaczny spadek stężenia glukozy we krwi na czczo i po posiłku u pacjentów z cukrzycą insulinoniezależną. Nie dość na tym – u badanych zmniejszyło się także stężenie cukru w moczu.

Pij sok z jagód i tofu

Napój ten zawiera mnóstwo antyoksydantów, które pomagają kontrolować poziom cukru we krwi. Wyciśnij sok z 2 pomarańczy i dodaj do blendera razem z 100 g jagód, 4 łyżkami miękkiego tofu oraz 10 g startego korzenia imbiru. Zmiksuj wszystko przez kilka minut, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Pij rano.

Możesz też przygotować sok ze szpinaku i selera naciowego, który pomoże obniżyć nie tylko stężenie glukozy, ale też podwyższone ciśnienie krwi.

Umyj i posiekaj 60 g szpinaku, 2 łodygi selera naciowego, średniej wielkości marchewkę, zielone jabłko oraz średniego ogórka. Wrzuć do wyciskarki. Na koniec do uzyskanego napoju dodaj ½ szklanki wody. Pij na czczo, co najmniej 3 razy w tygodniu.

Rzeżucha nie tylko od święta

Kiełki pieprzycy siewnej (*Lepidium sativum*) w badaniach na zdrowych i chorych szczurach znacząco obniżyły u nich poziom glukozy, kreatyniny i fosfatazy alkalicznej[11]. W innym badaniu na zwierzętach naukowcy stwierdzili, że wodny ekstrakt rzeżuchy spowodował silne zahamowanie reabsorpcji glukozy przez nerki, co z kolei obniżyło poziom cukru we krwi[12].

Pokochaj brokuły

Zawarty w nich sulforafan to silny przeciwutleniacz, który oprócz dobrze udokumentowanych efektów przeciwnowotworowych, okazuje się obniżać poziom glukozy na czczo i HbA1c u otyłych pacjentów z cukrzycą typu 2[13]. Może chronić przed uszkodzeniami naczyń krwionośnych spowodowanymi przez stres oksydacyjny, co pomaga zapobiegać powikłaniom cukrzycowym[14].

Zalecana dzienna dawka: 30 do 200 mg.

Jedz czosnek i cebulę

Wykazano, że oba te warzywa mogą pomóc nie tylko obniżyć poziom cukru we krwi, ale również chronią diabetyków przed rozwojem powikłań cukrzycowych.

Czosnek obniża poziom glukozy na czczo, jak również cholesterolu i trójglicerydów u pacjentów z cukrzycą typu 2[15]. Staraj się regularnie włączać go do diety.

Z kolei cebula zdaje się wywierać działanie przeciwcukrzycowe niezależnie od postaci, w jakiej jest stosowana. W pewnym wstępnym badaniu oceniano hipoglikemiczne skutki doustnego podawania małych plasterków *Allium cepa* (100 g/dzień) u osób cierpiących na cukrzycę typu 1 lub 2. Jedzenie cebuli zmniejszyło stężenie glukozy na czczo o ok. 89 mg/dl u pacjentów z cukrzycą typu 1 oraz o 40 mg/dl u chorych z typem 2. Zaobserwowano również zmniejszenie indukowanej hiperglikemii o 120 mg/dl w grupie z cukrzycą 1 i o 159 mg/dl z 2[16].

Używaj przypraw

Wiele z nich może Ci pomóc trzymać cukier w karbach.

Cynamon (*Cinnamomum cassia* i *C. burmanii*) zawiera głównie aldehyd cynamonowy, który stymuluje wydzielanie insuliny, zwiększa wrażliwość na ten hormon oraz jego dystrybucję. Poza tym może redukować tworzenie się zaawansowanych produktów glikacji końcowej, które są powiązane z przewlekłymi chorobami zapalnymi[17]. Przegląd badań wykazał również, że cynamon obniża poziom glukozy na czczo i oporność na insulinę u osób z cukrzycą typu 2 lub stanem przedcukrzycowym[18]. Był też w stanie obniżyć poziom glukozy po posiłku.

Kurkuma (*Curcuma longa*) Coraz częściej naukowcy wskazują na kurkumę jako obiecujące zioło w leczeniu upośledzonej tolerancji glukozy, ponieważ jej aktywny składnik – kurkumina jest w stanie nie tylko znacząco obniżyć poziom cukru we krwi, ale również zmniejszyć insulinooporność po 3, 6 i 9 miesiącach leczenia[19].

Kurkumina zawarta w pożywieniu ma ograniczone wchłanianie, ale mieszanie jej z czarnym pieprzem może wspomagać absorpcję, dlatego większość suplementów zawierających kurkuminę ma s swoim składzie także pieprz.

Imbir lekarski (*Zingiber officinale Roscoe*) W kilku eksperymentach podawanie ekstraktów z kłącza zwiększało wrażliwość komórek na insulinę, syntezę hormonu oraz wychwyt glukozy przez tkanki, a przy tym zmniejszało stres oksydacyjny i chroniło komórki beta trzustki[20].

Z kolei irańskie randomizowane badanie kliniczne z podwójnie ślepą próbą kontrolowane placebo dowiodło, że podawanie imbirowego proszku (3 g/dzień) u pacjentów z cukrzycą typu 2 redukowało stężenie glukozy w su-

eprasa.pl dd37d9d249

rowicy i glikowanej hemoglobiny oraz zmniejszało oporność na insulinę[21].

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Przyjmowanie ekstraktu z jej nasion przyniosło znaczącą poprawę kontroli glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2. Uczestnicy zażywali 2 g czarnuszki codziennie przez rok[22].

Zadbaj o korzystne bakterie

Metaanaliza 13 badań obejmujących 818 osób z cukrzycą typu 2 wykazała, że regularne przyjmowanie probiotyków poprawiło na czczo poziom glukozy we krwi, wpłynęła na insulinooporność, poziom cholesterolu oraz trójglicerydów. Preparaty zawierające wiele szczepów dobrych bakterii miały najmocniejszy efekt[23].

Pomocne zioła

Morwa biała (*Morus alba*) Prócz pysznych owoców to ongiś popularne drzewo może zaoferować nam ochronę przed cukrzycą. W randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą, kontrolowanym placebo, podawanie wodnego wyciągu z liści morwy białej (5 g/dzień przez 4 tygodnie) poprawiło poposiłkową kontrolę glikemii u pacjentów z zaburzeniami tolerancji glukozy na czczo, poprzez zmniejszenie stężenia glukozy w osoczu, insuliny i peptydu C (proinsuliny) w porównaniu z placebo[24].

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*) Ostatnie przeglądy systematyczne wskazują, że kozieradka (5-100 g/dzień) przyczynia się do zmniejszenia stężenie glukozy we krwi na czczo.

Co więcej, wyniki badań *in vivo* dowodzą, że zioło to podawane gryzoniom przywróciło do normy podwyższone stężenie glukozy w ich krwi na czczo[25].

Gurmar (*Gymnema sylvestre*) w dosłownym tłumaczeniu znaczy „niszczyciel cukru". Tak Hindusi określili roślinę, ze względu na fakt, że żucie jej liści powoduje utratę zdolności rozróżniania słodkiego smaku i jednocześnie zmniejsza łaknienie słodyczy. Analizy wykazały, że zioło to może pomagać w obniżaniu poziomu glukozy we krwi i blokowaniu jej wchłaniania z jelit, utrzymywać właściwe stężenie insuliny oraz usprawniać pracę wątroby, trzustki i filtrację nerek. Zawdzięcza to sporej zawartości chromu, który jest częścią GTF (glucose tolerant factor – czynnika tolerancji glukozy, najważniejszego regulatora poczucia głodu i sytości), kontrolującego działanie insuliny i mającego wpływ na normalizację poziomu cukru we krwi. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość, bo efekty widoczne są dopiero po 3-4 miesiącach stosowania[26].

Zalecana dzienna dawka: w postaci kapsułek, dawki 400-2400 mg dziennie.

Żeń-szeń obniża poziom glukozy na czczo i masę ciała, a także poprawia HbA1c i nastrój[27]. Niektóre osoby mogą z czasem doświadczać reakcji hormonalnych na przyjmowanie żeń-szenia, więc jeśli zauważysz jakiekolwiek zmiany w swoim ciele, powiadom o tym lekarza.

Zalecana dzienna dawka: 200 mg.

Gorzki melon (*Momordica charantia*) z ostatnich doniesień naukowych wynika, że cała roślina (nasiona,

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Glukobon
suplement diety
na prawidłowy poziom glukozy

- Korzeń berberysu zawierający berberynę sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu w surowicy krwi.
- Liść morwy i naowocnia fasoli spowalniają wchłanianie węglowodanów z jelit do krwi.
- Naowocnia fasoli wspiera utrzymanie właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi oraz sprzyja redukcji masy ciała.*

* 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 dd37d9d249

Metaanaliza 14 badań z udziałem 798 uczestników dowiodła, że uprawianie tai-chi (polegającego na połączeniu wolnych ruchów i świadomego oddychania) poprawia HbA1c i poziom glukozy we krwi po posiłku tak samo dobrze lub lepiej niż ćwiczenia aerobowe

liście, miąższ) wykazuje działanie hipoglikemiczne i przeciw hiperglikemiczne. Badacze sprawdzili na razie w kilku modelach zwierzęcych, że gorzki melon zmniejsza poziom glukozy we krwi i zwiększa poziom insuliny w osoczu[28]. Pierwsze niewielkie testy z udziałem ludzi przyniosły jednak sprzeczne wyniki. Zdaniem uczonych najlepiej przyjmować go w postaci płynu lub ekstraktu.

Zalecana dzienna dawka ekstraktu: 200 do 800 mg.

Bazylia azjatycka (*Ocimum tenuiflorum*) znana również jako tulsi. Hinduscy akademicy analizowali wpływ liści tej rośliny na stężenie glukozy we krwi na czczo i po posiłku u pacjentów z cukrzycą insulinoniezależną. W randomizowanym kontrolowanym placebo badaniu krzyżowym z pojedynczą ślepą próbą potwierdzili znaczny spadek poziomu glukozy we krwi w obu przypadkach. Nie dość na tym – u badanych zmniejszyło się także stężenie cukru w moczu[29].

Z kolei olej wyekstrahowany z tulsi podawany codziennie przez 3 tygodnie powoduje obniżenie stężenia cukru w osoczu i wzrost uwalniania insuliny[30].

Zalecana dzienna dawka: 200 mg.

Sięgnij po suplementy diety

Poprawiają one kontrolę glukozy i wrażliwość na insulinę oraz przyczyniają się do szybszej ogólnej poprawy stanu zdrowia, zwłaszcza gdy są łączone ze zmianami w diecie i regularną aktywnością fizyczną.

Witamina D jest jednym ze składników odżywczych, którego związek z cukrzycą został potwierdzony największą ilością dowodów naukowych. Jest bezpośrednio zaangażowana w uwalnianie insuliny z komórek beta w trzustce. Metaanaliza 19 randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych obejmujących 1 374 diabetyków, wykazała, że krótkoterminowa suplementacja witaminą D poprawiła poziomy HbA1c i zwiększyła wrażliwość na insulinę[31].

Zalecana dawka: 800-4000 j.m./dzień, aby utrzymać stężenie witaminy D we krwi na poziomie około 25-50 ng/ml.

Chrom to mikroelement niezbędny do przetwarzania węglowodanów i tłuszczów, który bierze również udział w regulacji poziomu cukru we krwi, współpracując z insuliną w transporcie glukozy do komórek. Przegląd 28 badań z 2017 r. wykazał, że suplementacja chromem obniża poziom cukru we krwi[32].

Zalecana dzienna dawka: Nie przekraczaj 1000 mcg dziennie ze względu na potencjalną toksyczność[33].

Alfa-liponowy kwas (ALA) wykazał poprawę wrażliwości na insulinę i metabolizm glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2[34], a badania sugerują, że może również zapobiegać postępowi cu-

BIBLIOGRAFIA
HEMOROIDY

1. Journal of the American College of Surgeons 2007; 204 (1): 102-117
2. Medycyna Ogólna 1996; 31:105-110
3. Clinical evidence 2009; 2009 Jan 29, PMID:19445775
4. Gynecol Obstet Fertil 2003; 31(6):546-549; Dis Colon Rectum 2002; 45 (5):650-655
5. Pediatria i Medycyna Rodzinna 2012; 8(4):315-323
6. Postępy Nauk Medycznych 2000; 3:35-39
7. World J Gastroenterol. 2012 May 7; 18(17):2009-17
8. Przew Lek 2003; 6(10):84-88
9. Gastroenterology. 1990 Feb; 98(2):380-6
10. Dis Colon Rectum 2002; 45(5):650-655
11. Surg J (N Y). 2019 Oct; 5(4):e172-e176
12. Postępy Fitoterapii 2002; 3-4:70-74
13. Panacea 2010; 2(31):24-25
14. J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Oct; 22(4):969-81
15. J Pain Res. 2014; 7:57-63
16. Br J Surg 2000; 87:868-872
17. Angiology 1994; 45:579-584
18. Panacea 2015; 2(51):5-7
19. Dig Surg 2000; 17: 71-76
20. Cirurgia Andaluza 1997; 4:342-344
21. Clin Colon Rectal Surg. 2016 Mar; 29(1):22-9

PODWYŻSZONA GLUKOZA

1. Am J Med 2002; 113 Suppl 6A: 3S-11S
2. Kardiologia Polska 2006; 64: 10 (supl. 6)
3. Diabetes Res Clin Pract, 2016; 122: 106–12; Cell Metab 2018; 27:1212-1221.e3
4. Ageing Res Rev. 2017 Oct;39:46-58
5. Nutrients, 2019; 11: 719
6. Nutr Rev, 2014; 72: 308-18
7. BMJ Open Diabetes Res Care, 2017; 5: e000354
8. Nutr Diabetes, 2016; 6: e230
9. Diabetologia. 2009;52:2561-9
10. Nutrition. 2014;30:755-63
11. Prog Health Sci 2017, Vol 7, No 1
12. Phytother. Res.22, 1-5 (2008)
13. Sci Transl Med, 2017; 9: eaah4477
14. Pharm Biol, 2016; 54: 2329-39
15. Food Nutr Res, 2017; 61: 1377571
16. Environ Health Insights. 2010 Oct 14;4:71-7
17. Ann Fam Med, 2013; 11: 452-9
18. Diabetes Res Clin Pract, 2019; 156: 107815
19. Diabetes Res. Clin. Pract. 2017;131:91-106
20. Crit. Rev. Eukaryot. Gene Expr. 2015;25:91-112
21. J. Complement. Integr. Med. 2015;12:165-170
22. PLoS One, 2015; 10: e0113486
23. Crit Rev Food Sci Nutr, 2020: 1-19
24. J. Med. Food. 2015;18:306-313
25. Phytother. Res. 1999;13:197-201
26. Borgis - Postępy Fitoterapii 3/2010, s. 166-169
27. Coll Antropol, 2012; 36: 1435-40; J Ginseng Res, 2017; 41: 589-94; Diabetes Care, 1995; 18:1373-5
28. J. Ethnopharmacol. 2004;93:123-132
29. Int. J. Clin. Pharmacol. Ther. 1996;34:406-409
30. Exp. Ther. Med. 2016;11:832-840
31. Medicine (Baltimore), 2019; 98: e14970
32. Mol Nutr Food Res, 2018; 62(1)
33. Ann Pharmacother, 1998;32: 428-31
34. Free Radic Biol Med, 1999; 27: 309-14; Arzneimittelforschung, 1995; 45: 872-4
35. J Basic Clin Physiol Pharmacol, 2006; 17: 245-54
36. J Intern Med, 2007; 262: 208-14
37. J Nutr Sci, 2013; 2: e22
38. Metabolism, 2008; 57: 712-7; Acta Pharm Sin B, 2012; 2: 327-34
39. Physiol Rev, 2013; 93: 993-1017
40. J Diabetes Res, 2018; 2018: 7350567
41. J Acupunct Meridian Stud, 2017; 10: 240-4
42. Curr Med Sci, 2018; 38: 1109-16
43. Homeopathy, 2017; 106: 79-86

eprasa.pl dd37d9d249

krzycy do powikłań w nerwach, oczach i nerkach.

Zalecana dzienna dawka: 600-2400 mg/dzień ALA.

N-acetylocysteina (NAC) może zmniejszyć insulinooporność, działając jako przeciwutleniacz zapobiegający oksydacyjnemu uszkodzeniu glukozy[35].

Zalecana dzienna dawka: 600-2400 mg.

Magnez odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu wrażliwości na insulinę i regulacji glukozy. Zgodnie z jednym z przeglądów badań, każde 100 mg tego pierwiastka (spożywane codziennie) obniża ryzyko cukrzycy o 15%[36].

Zalecana dzienna dawka: 250-600 mg cytrynianu, mleczanu lub węglanu magnezu dziennie.

Czarne jagody

Zawierają 300-700 mg antocyjanów na 100 g produktu. Dzięki tej obfitości mogą okazać się idealnymi owocami dla Ciebie. W pewnym badaniu ekstrakt z borówek wykazał wyraźną poprawę odpowiedzi glikemicznej, obniżając poziom glukozy i insuliny po posiłku[37].

Chlorek berberyny

Literatura przedmiotu wskazuje, że skutecznością dorównuje metforminie. W badaniu pilotażowym berberyna wspomagała komórkowe pobieranie glukozy z krwi, obniżała poziom glukozy we krwi i zmniejszała oporność na insulinę. Jako przeciwutleniacz, berberyna może pomóc wzmocnić komórki beta trzustki i zapobiegać nadprodukcji glukozy przez wątrobę[38].

Dawkowanie może stanowić pewien problem, ponieważ wyższe dawki mogą zaburzać działanie jelita cienkiego. Powolne zwiększanie dawki i przyjmowanie tabletki zaraz po posiłku, gdy w żołądku jest już jedzenie, może pomóc uniknąć tego problemu.

Zalecana dzienna dawka: 1-1,5 g.

Aktywność fizyczna

Jest bardzo ważna dla kontroli glukozy w organizmie. Coraz więcej badań pokazuje, że to nie ilość tłuszczu w organizmie powoduje cukrzycę, ale stosunek tłuszczu do mięśni. Uczeni odkryli, że ćwiczenia budujące masę mięśniową (np. oporowe), wykazują obiecujące rezultaty w poprawie kontroli glukozy we krwi[39].

Z kolei według wyników metaanalizy 14 badań z udziałem 798 uczestników uprawianie tai-chi (polegającego na połączeniu wolnych ruchów i świadomego oddychania) poprawia HbA1c i poziom glukozy we krwi po posiłku tak samo dobrze lub lepiej niż ćwiczenia aerobowe[40].

Nie bój się igieł

Nakłucie określonego punktu na brzuchu (CV-12) ma natychmiastowy wpływ na obniżenie poziomu glukozy u diabetyków[41]. Metaanaliza 9 badań z udziałem 562 osób z cukrzycą typu 2 wykazała, że akupunktura zmniejsza oporność na insulinę i obniża poziom glukozy po posiłku[42].

A może homeopatia?

Małe badanie indywidualizowanej homeopatii jako uzupełnienia konwencjonalnego leczenia medycznego cukrzycy typu 2 wykazało poprawę glukozy na czczo w osoczu i HbA1c w grupie leczonej homeopatią w porównaniu z pacjentami, którzy otrzymywali tylko leczenie konwencjonalne[43].

REKLAMA

Do postępowania dietetycznego w stanach zapalnych oraz chorobach czynnościowych jelita grubego.

BUTIDEP®

Dla zdrowych i poprawnie funkcjonujących jelit.

Stany zapalne jelit, uchyłki, jelito nadwrażliwe (bóle, wzdęcia), naprzemienne biegunki i zaparcia, przebyte operacje w obrębie jamy brzusznej?

Butidep® to nowatorski, najwyższej jakości, produkt **polskiej** firmy Pharma Nova. Jedno opakowanie Butidep® gwarantuje miesięczną terapię w dietetycznym postepowaniu w chorobach zapalnych i czynnościowych jelita grubego. W skład Butidep® wchodzą aż cztery składniki wspomagające działanie antyzapalne i wzmacniające odporność organizmu: **maślan wapnia 500 mg, glutamina 100 mg, tryptofan 150 mg** i **witamina D3 2000 jednostek**.

BEZ GLUTENU | BEZ LAKTOZY | BEZ OLEJU PALMOWEGO I DWUTLENKU TYTANU

Sprawdź szczegóły na **www.kwasmaslowy.pl**

1 Dobrane 4 składniki Antyzapalne właściwości maślanu wapnia, witaminy D3, L-Glutaminy oraz relaksujace jamę brzuszną L-Tryptofanu.

2 Wysoka dawka 500 mg maślanu wapnia, w tym aż 410 mg kwasu masłowego. Jedna z najwyższych dawek.

3 Czystość składników i jakość produktu Kontrola jakości składników, procesów produkcji, zgodna z normami europejskimi HACCP oraz ISO.

4 Kapsułka dojelitowa (patent DRCaps) - kontrolowane uwalnianie kwasu masłowego w jelitach! Działanie w miejscu zapalnym.

5 Dla wymagajacego pacjenta Przyjemny, lekko miętowy zapach kapsułki - bez nieprzyjemnych doznań przy przełykaniu.

6 Polityka optymanego wyboru Butidep® w cenie 44 zł, niższej niż każdego ze składników zakupionych osobno w aptece.

BD 31.2024

Gdzie kupić?

www.apteline.pl

www.allecco.pl

Z dostawą do wybranej apteki lub na podany adres.

Pokaż farmaceucie w aptece.

BUTIDEP®

Pharma Nova Sp. z o.o., ul. Grzybowska 2/36, Warszawa

eprasa.pl dd37d9d249

Kości na schwał

Ryzyko złamań u starszych kobiet to, jak zauważa Marcelle Pick, temat, który budzi niepokój. Oto co należy wiedzieć i jak należy dbać o kości w sposób naturalny

Lęk przed złamaniem kości jest u wielu znanych mi kobiet źródłem wielkich zmartwień – i nie bez powodu. Złamanie miednicy, szyjki kości udowej czy kręgosłupa, może odebrać sprawność. A media wysyłają przerażające informacje o takim ryzyku u kobiet.

Możemy odnieść wrażenie, że za każdym razem, gdy włączamy telewizor, kolejny celebryta zachwala „magiczną pigułkę", która ochroni nasze kości przed degeneracją.

Widzimy też ekspertów naciskających, by stosować się do ich rad, gdyż w przeciwnym razie ryzykujemy dołączenie do rzekomych 50% kobiet po 50. r.ż., które doznają złamania kości w wyniku osteoporozy.

Wstrzymajmy się jednak na chwilę, zanim wpadniemy w panikę. Jak stwierdziłam, te statystyki, uwydatniające częstość występowania złamań spowodowanych osteoporozą, po prostu nie zgadzają się z tym, co sama wiem.

Po pierwsze, nawet eksperci nie mogą dojść do zgody co do liczb. Szacunki wahają się od 30 do 50% kobiet po pięćdziesiątce, które w pewnym momencie doznają złamań związanych z osteoporozą, a jest to całkiem duża różnica wartości. Dodajmy do tego fakt, że spora część tych złamań ma charakter o wiele mniej poważny, niż próbuje się nam wmówić, a wtedy współczynnik strachu może się znacząco obniżyć.

Nie oznacza to, oczywiście, że nie musimy być świadome tego, co dzieje się z naszymi kośćmi w miarę starzenia. Możemy jednak podjąć pewne kroki, by zmniejszyć ryzyko, a jeżeli jednak przytrafi się nam złamanie, to dysponujemy naturalnymi sposobami wspomagania organizmu w gojeniu.

Czynniki ryzyka w złamaniach

Istnieje wiele czynników, które mogą zwiększyć ryzyko złamań. Poznanie ich jest pierwszym krokiem ku zdrowszym kościom.

Niska gęstość kości

Prawdopodobnie słyszałaś coś o znaczeniu gęstości kości – może nawet widziałaś jeszcze bardziej mylące statystyki. Jest jednak kilka innych rzeczy, które powinnaś wiedzieć.

Po pierwsze, wpływ na gęstość mineralną kości (BMD) wywiera typ budowy ciała, pochodzenie rasowe, profil ćwiczeń fizycznych i jeszcze inne czynniki. Często po badaniu BMD kobietom podaje się ich wskaźnik T, który porównywany jest do wyników przeciętnych kobiet przed trzydziestką lub tuż po niej, bez uwzględniania żadnego z tych czynników demograficznych.

Dokładniejszy jest wskaźnik Z, porównujący osobę badaną do kogoś w tym samym wieku, tej samej rasy, płci i o tej samej wadze ciała. Zbyt często jednak pracownicy służby zdrowia nie wyjaśniają tej różnicy, pozostawiając pole dla nieuzasadnionego lęku, gdy kobieta dowiaduje się, że doszło u niej do „utraty tkanki kostnej".

Upadki

Złamanie osteoporotyczne jest niskoenergetyczne, czyli dochodzi do niego po upadku z własnej lub mniejszej wysokości. Kobiety i mężczyźni upadając, często próbują się podeprzeć, co kończy się pęknięciem nadgarstka. Gdy wraz z wiekiem pogarsza się czas reakcji, seniorom coraz trudniej jest wystarczająco szybko unieść ramiona, przez co upadają na biodro.

Statystycy mówią nam, że więcej niż 30% ludzi po 65. r.ż. upadnie przynajmniej raz w życiu. Połowa z nich dozna przy tym złamania kości.

Statystycy mówią nam, że więcej niż 30% ludzi po 65. r.ż. upadnie przynajmniej raz w życiu. Połowa z nich dozna przy tym złamania kości.

Jeżeli masz osteoporozę, to ryzyko złamania, które poważnie utrudni życie, jest podwyższone. Dlatego właśnie znalezienie sposobów obniżania ryzyka upadku jest równie ważne, jak wspomaganie zdrowia kości.

Inne czynniki

Jest mnóstwo innych rzeczy, o których należy pomyśleć, gdy idzie o zdrowie kości. Wielki wpływ na stan kości mogą mieć niedobory pewnych witamin, takich jak witaminy D i K.

Do ryzyka złamań przyczynia się też brak aktywności fizycznej, słabość mięśni, historia wcześniejszych złamań, stosowanie leków kortykosteroidowych, jak również dieta uboga w składniki mineralne.

Rodzaje złamań

Ważną cechą statystyk jest to, że obejmują one każdy typ złamań, a nie tylko te, które mogą w znaczący sposób utrudnić życie. Co najistotniejsze, obejmują one złamania kręgów, które zajmują drugie miejsce po złamaniu szyjki kości udowej w „rankingu" urazów najbardziej wpływających na sprawność ogólną.

Złamania kręgów

Zmniejszenie wzrostu i zgarbienie górnej części pleców to obrazy, które stają nam przed oczami, gdy mówimy o osteoporozie. Obniżenie wzrostu może wynikać z dehydratacji dysków, ale wtedy jest niewielkie i wynosi ok. 1-2 cm. Nie zmienia też krzywizny kręgosłupa tj. nie powoduje garba. Natomiast osteoporotyczne kompresyjne złamanie krągów może „skrócić" człowieka nawet o 15 cm!

Warto przy tym podkreślić, że większość złamań osteoporotycznych następuje w fazie osteopenii, poprzedzającej osteoporozę w badaniach.

Złamania kości udowej

Budzą szczególny lęk, ponieważ mają najsilniejszy wpływ na jakość życia kobiety. Jak wynika ze staystyk 30% wszystkich kobiet może doznać złamania kości udowej do wieku 90 lat.

W wieku powyżej 75 lat ok. 30% osób ze złamaniami szyjki kości udowej nie odzyskuje sprawności na tyle, by w pełni angażować się w zwykłe życie.

eprasa.pl dd37d9d249

Co gorsza, w ciągu roku po tym urazie śmiertelność sięga ok. 30%! Wiąże się to z dużą utratą krwi, powikłaniami pooperacyjnymi, zakrzepicą, zapaleniami płuc itd. Na pocięchę powiem, że dane statystyczne mówią, iż ponad 85% kobiet będących dziś w wieku 50 lat przy spodziewanej długości życia 80 lat nie dozna złamania kości udowej, niezależnie od gęstości kości. Oczywiście, poświęcanie uwagi zdrowiu kości nie traci przez to na znaczeniu.

Wzmocnij szkielet

Grupą najbardziej zagrożoną złamaniem kości udowej jest niewielki procent ludzi wykazujących współistnienie kilku czynników ryzyka. Chociaż nie na wszystkie możemy mieć wpływ, to jednak możemy podejmować pewne kroki w celu poprawy zdrowia kości i obniżenia ryzyka złamań.

Oceń swoje osobiste ryzyko

Zacznij od uczciwej rozmowy z lekarzem w celu określenia rzeczywistego ryzyka. Pamiętaj, że najbardziej zagrożone złamaniami są osoby z wieloma czynnikami ryzyka.

Standardowo użyje on do obliczenia ryzyka narzędzia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pod nazwą FRAX, które uwzględnia wiek, wagę, wcześniejszą historię złamań, historię rodzinną i inne czynniki ryzyka.

Zapewnij sobie właściwe składniki odżywcze

Jeżeli nie dostarczysz organizmowi wszystkich składników odżywczych, jakich potrzebuje, będzie szukał ich w kościach. Najlepsza dieta opiera się na świeżych, pełnowartościowych produktach, przede wszystkim ro-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

CALCIUM NATURALNY WAPŃ ZE SKORUPEK JAJ KURZYCH 1300 mg + WITAMINA D3 1000 IU

Zawarte w nim składniki aktywne wspierają zachowanie zdrowych kości. Wapń zapewnia właściwą mineralizację kości oraz sprawne działanie układu nerwowego i mięśni. Natomiast witamina D3 wpływa na wzrost jelitowego wchłaniania wapnia i sekrecji kalcytoniny, zmniejszenie utraty tkanki kostnej oraz poprawę jakości kości (m.in. poprzez wzmożenie procesu reperacji kości i syntezy macierzy kostnej).

Suplement diety Calcium naturalny wapń ze skorupek jaj kurzych 1300 mg + witamina D3 1000 IU wytwarzany jest za pomocą opatentowanych procesów, które pozwalają oddzielić zewnętrzną część jaja – powłokę (zawierająca węglan wapnia) – od wewnętrznej części (membrana), bez użycia żadnych substancji chemicznych.

Badania wykazały, że wchłanialność tak pozyskanego wapnia wynosi 98%.

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP-15
Kod ważny do: 31.03.2024 r.

eprasa.pl dd37d9d249

ślinnych, z umiarkowaną ilością białka zwierzęcego. Produktów przetworzonych, białej mąki, dodatków spożywczych, konserwantów i rafinowanego cukru najlepiej unikać.

Suplementuj składniki mineralne budujące kości

Chociaż wszystkim kobietom zalecam wysokiej jakości multiwitaminę, to jednak istnieją też pewne konkretne składniki odżywcze o kluczowym znaczeniu dla zdrowia kości, m.in. witaminy D i K, mangan, cynk i miedź. Zwracaj uwagę, by spożywać je w wystarczających ilościach, gdyż mogą mieć wielki wpływ na zdrowie kości.

Sugerowane dawkowanie

Witamina D: 5 000 j.m. dziennie; jednak wcześniej wykonaj badanie krwi.

Witamina K: 100-300 mcg dziennie, w postaci MK-7; nie przyjmuj jej, jeżeli stosujesz leki rozrzedzające krew.

Mangan: 2-5 mg dziennie.

Cynk: 20 mg dziennie.

Miedź: do 10 mg dziennie.

Skoncentruj się na alkalizującej żywności

Amerykańska dieta obfituje w produkty zakwaszające, takie jak białko zwierzęce, żywność przetworzona, rafinowane cukry i mąka, nieodpowiednie rodzaje tłuszczu i alkohol. Zbyt duża ilość tych produktów może pobudzić organizm do rabowania z kości „zasadowych" składników mineralnych, neutralizujących kwasy, i w ten sposób zubożyć rezerwy mineralne w kościach.

Pomocne mogą być warzywa (szczególnie zielone warzywa liściaste i warzywa korzeniowe), owoce, orzechy, nasiona i przyprawy. Zacznij dodawać do wody świeżą cytrynę lub limonkę, wyeliminuj kofeinę i napoje gazowane, a także zmniejsz ilość spożywanego białka zwierzęcego.

Ruszaj się, by mieć lepsze kości

Twoje ciało potrzebuje ruchu! Gdy trenujesz, wyzwalasz w organizmie procesy budowy kości. Ćwiczenia nie muszą być forsowne – doskonałym rozwiązaniem są marsze i joga. Jednak jeśli chcesz zbudować większą masę kostną, ekstensywny trening siłowy może okazać się pomocny.

Ćwicz zapobieganie upadkom

Możesz unikać złamań, nawet mając osteoporozę, jeżeli nabędziesz po prostu większą świadomość ryzyka upadku. Rozwijaj poczucie równowagi, uprawiając jogę, qigong, taniec i tai-chi.

Uświadamiaj sobie i usuwaj ryzyko potknięcia w domu. Zwracaj uwagę, by pomieszczenia były jasno oświetlone. Jeżeli ryzyko upadku jest duże, pomyśl o noszeniu ochraniaczy na biodra.

Gojenie złamań w sposób naturalny

Czasami, niezależnie od trybu życia, może jednak przytrafić się nam złamanie. Gojenie może pochłonąć dużo czasu i energii, ale nie jesteśmy całkiem pozbawieni na nie wpływu. Możemy podjąć pewne kroki, by przyspieszyć ten proces i odzyskać sprawność wcześniej, niż się spodziewamy. Oto 5 prostych wskazówek, jak pomóc kościom w zrastaniu się.

1. Dodaj wysokiej jakości multiwitaminę i suplement mineralny

Kość składa się wagowo w 3/4 ze składników mineralnych. Aby się goiła, należy obficie zaopatrzyć ją w minerały, z których jest zbudowana.

Do kluczowych składników mineralnych, sprzyjających zrastaniu się złamań, należą cynk, miedź, wapń, fosfor i krzem. Bardzo istotne znaczenie dla procesu gojenia mają także witaminy C, D i K.

Sugerowane dawkowanie

Witamina C: do 10 g dziennie; obniż dawkę, jeżeli wywołuje wodnistą biegunkę.

Witamina D: 5 000-15 000 j.m. dziennie; dla uzyskania najlepszych rezultatów wykonaj badanie krwi.

Witamina K: 100-300 mcg dziennie, w postaci MK-7; nie przyjmuj jej, jeżeli stosujesz leki rozrzedzające krew.

Cynk: 20 mg dziennie.

Miedź: do 10 mg dziennie.

Wapń: 1-2,5 g dziennie.

Fosfor: 700-4 000 mg dziennie.

Krzem: 10-50 mg dziennie.

2. Zwróć uwagę na spożycie białka

Zrastanie się kości wymaga większej ilości białka i czasem nawet niewielkie zwiększenie jego zawartości w diecie może przyspieszyć proces gojenia. Aby uniknąć wytwarzania nadmiernie kwasowego środowiska, dodaj białko roślinne, pochodzące np. z soi, soczewicy, migdałów i quinoa.

3. Zwiększ ilość produktów przeciwzapalnych

Badania wykazują, że przeciwutleniacze mogą przyspieszać zrastanie się kości poprzez spowalnianie prozapalnego działania wolnych rodników, uwalnianych podczas pękania tkanek. Postaraj się włączyć do diety więcej jagód, dodawaj do potraw zielone warzywa liściaste i pomyśl o suplemencie z omega-3.

4. Nie bierz aspiryny ani ibuprofenu

Wprawdzie w przypadku urazu odruchowo sięgamy po środki przeciwbólowe, to jednak niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą w istocie spowalniać gojenie. Lepszym wyborem może być paracetamol, czyli acetaminofen (o ile nie jesteś w ciąży), a także substancje naturalne, takie jak kwercetyna.

5. Ruszaj się

Choć być może nie uważasz ćwiczeń za sposób przyspieszenia gojenia, to jednak powinnaś tak właśnie o nich pomyśleć. Zasadnicze znaczenie dla zrastania kości ma dobre krążenie i odpowiedni dopływ krwi, a jedno i drugie zwiększa się pod wpływem ćwiczeń. Porozmawiaj z fizjoterapeutą, by wybrać odpowiednie ćwiczenia, które nie spowodują naprężeń, a przyspieszą gojenie.

eprasa.pl dd37d9d249

Zredukuj stres

Przewlekłe napięcie psychiczne może zwiększyć kwasowe obciążenie organizmu niezależnie od tego, czy ma naturę fizyczną, czy psychiczną. Nawet stres historyczny – z Twojej przeszłości – może nadal zbierać żniwo.

Główny hormon stresu, kortyzol, może niezwykle silnie oddziaływać w szkodliwy sposób na organizm, jeżeli jego poziom jest nieustannie podwyższony. Poświęć każdego dnia przynajmniej kilka minut na uspokojenie umysłu i ciała.

Sięgnij po grzyby

Jak wykazują badania, wyciągi z reishi przeciwdziałają resorpcji kości i wspomagają tworzenie nowych komórek kostnych. Szczury, którym je podawano miały lepszą gęstość kości w porównaniu ze zwierzętami z grupy kontrolnej.

Cordyceps zapobiega zmniejszeniu wytrzymałości kości i ich masy mineralnej kości spowodowanemu osteoporozą, a maitake ma właściwości osteoindukcyjne, czyli wspomaga budowę kości.

Z kolei witamina D2 z grzybów shiitake może zwiększać gęstość mineralną kości i strukturę beleczkowatą kości udowej. Grzyby shiitake wzbogacone witaminą D2 mogą pomóc kobietom po menopauzie opóźnić utratę kości.

Zajmij się tym już dziś

Jestem jak najdalsza od stwierdzenia, że złamanie kości nie będzie miało wpływu na Twoje życie. Jednak omijając ten problem, gdyż budzi w Tobie lęk, nie będziesz mogła uzbroić się w informacje, jakich potrzebujesz.

Masz na to większy wpływ, niż Ci się wydaje – a właśnie dziś nadeszła doskonała chwila, by zrobić wszystko, co tylko możesz, dla zachowania zdrowych i mocnych kości.

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

REKLAMA

MycoMedica®
grzyby witalne

MycoFlex - wsparcie dla Twoich stawów i kości

- wspiera pracę stawów
- pomaga utrzymać prawidłowy stan kości
- wspomaga produkcję kolagenu

MycoFlex zalecany jest:

- przy nadmiernym obciążeniu kolan i stawów (sport, praca wysiłkowa)
- jako wsparcie po urazach i kontuzjach

MycoFlex to mieszanka trzech grzybów takich jak Cordyceps, Shiitake i Maitake oraz nowoczesnych składników, która w naturalny sposób zadba o Twoje stawy i kolana.

www.tcmsklep.pl/MycoFlex

eprasa.pl dd37d9d249

Co łączy stres z nowotworem?

Konflikty i problemy mogą powodować lub zaostrzać choroby nowotworowe – twierdzi onkolog dr Leigh Erin Connealy. Oto jej 10 naturalnych uspokajających sposobów na redukcję napięcia psychicznego.

Stres psychiczny powiązano z rakiem już dawno. Ponad 2 tys. lat temu grecki lekarz Galen zauważył, że ludzie przygnębieni byli bardziej podatni na rozwój tej choroby. W 1759 r. angielski chirurg napisał, że nowotwór szedł w parze z „nieszczęściami w życiu, które przyczyniały się do wielu kłopotów lub smutku".

Niemiecki lekarz dr Ryke Geerd Hamer udowodnił późnej ów psychofizyczny związek w rozwoju choroby nowotworowej. Wkrótce po nagłej i przedwczesnej śmierci jego syna Dirka zdiagnozowano u niego raka jądra. Ze względu na ogólnie dobry stan zdrowia zmarłego oraz fakt, że nigdy nie był on poważnie chory, dr Hamer zaczął się zastanawiać, czy ta tragiczna strata nie była jakoś powiązana z rozwojem jego własnej choroby. Hipoteza ta była tylko początkiem fascynującej naukowej podróży.

Kiedy dr Hamer, wówczas ordynator interny kliniki onkologicznej Uniwersytetu Monachijskiego, zaczął zagłębiać się w historie swoich pacjentów z chorobą nowotworową, odkrył istotną współzależność. Wszyscy doświadczyli przed diagnozą pewnego rodzaju wstrząsającej traumy. Zdarzenia te specjalista określił jako „wstrząsy konfliktowe". Według jego hipotezy ze względu na fakt, że wszelkie procesy w organizmie kontroluje mózg, te poważne stresujące wypadki objawiały się jako choroba i niewydolność konkretnych narządów. Po uważnym przestudiowaniu historii stanu zdrowia tysięcy pacjentów i wyników tomografii ich mózgów dr Hamer doszedł do wniosku, że każde zaburzenie zdrowotne – nie tylko nowotwór – mogło mieć związek z tymi wcześniejszymi wstrząsami konfliktowymi.

Wspólny motyw

Badania dr. Hamera są ze wszech miar sensowne. W mojej praktyce klinicznej odkryłam, że stres, którego źródłem są toczące się emocjonalne konflikty – kiepskie związki małżeńskie, negatywne relacje rodziców z dziećmi czy różnice zdań między rodzeństwem – odgrywają kluczową rolę w rozwoju *wszystkich chorób moich pacjentów*. Dokładnie tak: nierozwiązane nieporozumienia w przeszłych bądź teraźniejszych relacjach mają ogromny wpływ na dobrostan człowieka. Tłumienie tych długotrwałych emocji oddziałuje kolosalnie negatywnie i umożliwia stresowi wzniecanie w organizmie wewnętrznego pożaru.

Rozwiązanie konfliktów i opanowanie stresu jest równie istotne dla powrotu do zdrowia lub dalszej dobrej kondycji jak jedzenie warzyw, przyjmowanie suplementów diety, przejście chemioterapii czy operacji. Zdecydowanie zachęcam każdego do odbycia z samym sobą, Bogiem, pracownikiem ochrony zdrowia, zaufanym przyjacielem czy członkiem rodziny poważnej rozmowy. Pozwoli ona upewnić się co do obecności w życiu wymagających rozwiązania emocjonalnych sprzeczności lub ich braku. Czuję się bardzo mocna w tej dziedzinie. Znaczeniu redukcji stresu poświęciłam cały rozdział mojej książki pt. „The Cancer Revolution" (Nowotworowa rewolucja).

Kortyzol i norepinefryna w akcji

Zrozumienie negatywnego wpływu przewlekłego stresu na organizm nie jest trudne. W końcu zakorzeniona w ludziach reakcja „walcz lub uciekaj" miała pomagać im chronić się przed drapieżnikami i innymi zauważonymi zagrożeniami tylko krótkoterminowo. Zadanie to spełnia układ limbiczny, który powoduje szybki wzrost ciśnienia tętniczego i tętna oraz wytwarzanie przez nadnercza adrenaliny, kortyzolu i norepinefryny. Po uniknięciu zagrożenia poziomy tych hormonów się normalizują, a organizm wraca do stanu równowagi.

Kiedy jednak poziom stresu pozostaje podwyższony przez dłuższy czas, wszystkie te hormony stresu utrzymują się w krwiobiegu, co zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń zdrowotnych, w tym lękowych, snu, serca, depresji, problemów żołądkowo-jelitowych i z pamięcią. A to tylko wierzchołek góry lodowej. Według amerykańskiego Narodowego Instytutu Raka przewlekły stres ma również negatywny wpływ na funkcje odpornościowe i wzrost guza.

Przełomowe badanie na zwierzętach wykazało, że wywołująca stres izolacja myszy, którym wstrzyknięto komórki ludzkich guzów nowotworowych, powodowała, że były one bardziej narażone na wzrost nowotworu i jego przerzuty. Hormony stresu, o których właśnie dyskutowaliśmy – szczególnie kortyzol i norepinefryna – również sprzyjają stanowi zapalnemu i powiększaniu guza. A sam stres hamuje produkcję komórek odpornościowych w organizmie, co stwarza złośliwym komórkom doskonałe środowisko do zakorzeniania się i mnożenia.

Strategie redukcji stresu na każdy terminarz, portfel i poziom sprawności

Na szczęście jest kilka łatwo dostępnych rozwiązań skutecznie redukujących stres. Bardzo często widzimy w naszym centrum, że po zastosowaniu tych zabiegów i sugestii leczenie pacjentów przebiega szybciej, a jakość ich życia ulega poprawie. Jeszcze lepsze jest to, że większość z tych odstresowujących terapii mogą wdrażać w domu bez pomocy wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia. Te silne narzędzia i zabiegi działają nie tylko na umysł, lecz także na cały organizm. Przywracają spokój, redukują stres i lęk oraz ogromnie wspierają pacjenta w jego podróży do dobrej kondycji.

eprasa.pl dd37d9d249

> Kiedy poziom stresu pozostaje podwyższony przez dłuższy czas, wszystkie hormony stresu utrzymują się w krwiobiegu

Słyszałam od pacjentów wszystkie te wymówki: „mam zbyt dużo zajęć", „to za drogie" czy „moja kondycja fizyczna jest za słaba". Te redukujące stres techniki można dopasować do każdego grafiku, budżetu czy poziomu sprawności i z pewnością jest tu kilka takich, które można zastosować już dziś.

1. Joga

Ten rodzaj ćwiczeń wymaga fizycznego i duchowego skupienia oraz dyscypliny. Połączenie pozycji, rytmicznego oddychania i medytacji redukuje stres i sprzyja ogólnemu dobrostanowi. Ten rodzaj aktywności fizycznej zestraja umysł, ciało i ducha oraz wymusza oderwanie od świata, wewnętrzne wyciszenie i koncentrację na opatrzności.

Joga jest korzystna nie tylko dla zdrowia psychicznego. Wykazano również, że zwiększa poziom energii, elastyczność i siłę, pobudza krążenie, funkcje odpornościowe oraz sprzyja produkcji poprawiających nastrój substancji chemicznych.

Korzyści płynące z uzupełnienia leczenia onkologicznego praktyką jogi udowodniono również naukowo. Niezliczone badania potwierdzają jej zdolność do redukcji stresu oraz poprawy nastroju i jakości życia. Jedna z prób amerykańskiego Centrum Onkologicznego M.D. Andersona Uniwersytetu Teksańskiego wykazała, że praktykujący tybetańską jogę pacjenci onkologiczni z chłoniakiem spali głębiej i dłużej niż ci, którzy nie podejmowali tego rodzaju aktywności. Potrzebowali również mniej leków nasennych. Lepsza jakość snu jest kluczowa dla obniżenia poziomu kortyzolu, łagodzenia stanu zapalnego i ostatecznie redukcji stresu.

Jeśli nie masz czasu czy pieniędzy na dołączenie do studia jogi, skorzystaj z kilku tanich i bezpłatnych opcji. Możesz np. kupić ćwiczenia na płytach DVD albo uczestniczyć w zajęciach online w serwisie YouTube lub na innych platformach streamingowych.

2. Głębokie oddychanie i medytacja

Większość ludzi nie przykłada do oddychania wiele uwagi. Ze względu na jego automatyczność często uważa się je za coś oczywistego. Jednak w kontekście redukcji stresu świadomość sposobu oddychania może mieć ogromne znaczenie.

Ludzie oddychają zazwyczaj płytko, raczej klatką piersiową niż przeponą. Praktyka ta wprowadza organizm w stan niedoboru tlenu. Głęboki oddech nie tylko natlenia ciało, lecz także sprzyja jego odprężeniu. Może nawet wspomagać zwalczanie raka i innych problemów zdrowotnych dzięki redukcji liczby uszkadzających komórki wolnych rodników oraz poziomu glukozy i insuliny we krwi.

Podczas praktyki głębokiego oddychania nie trzeba medytować, jednak ogromnie wspomaga to kontrolę umysłu i myśli. Obniża również wysokie ciśnienie tętnicze i może wspierać łagodzenie objawów związanych z rakiem, takich jak ból i zmęczenie.

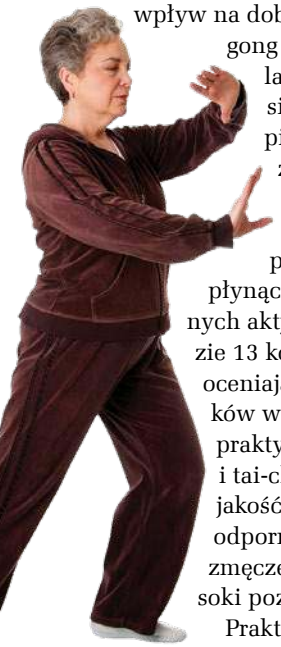
Codzienna praktyka głębokiego oddychania i medytacji wymaga trochę czasu i determinacji. Jednak korzyści są tego warte. Niezliczone aplikacje na smartfony, tutoriale online i serwisy streamingowe mogą wspomóc naukę właściwego sposobu medytacji, w większości za symboliczną opłatą.

3. Qigong i tai-chi

Jeśli chcesz połączyć medytację z aktywnością fizyczną o niewielkiej intensywności, możesz wypróbować qigong lub tai-chi. Słowo „qigong" oznacza po mandaryńsku „praktykę energetyczną". Wspomaga ona leczenie i odprężenie przez wyrównywanie przepływu energii przez organizm. Tai-chi wywodzi się z qigongu i często jest nieco bardziej wymagające pod względem fizycznym i umysłowym. Jednakże obie te aktywności wspaniale wspomagają zwalczanie stresu i równoważenie energii.

eprasa.pl dd37d9d249

Dlaczego równoważenie energii jest ważne? Opierają się na niej bowiem wszystkie procesy biochemiczne w organizmie. Właściwy przepływ energii lub zaburzenie jej równowagi mają wpływ na dobrostan. Chociaż qigong istnieje od tysięcy lat, a tai-chi praktykuje się od XVII w., te dopiero od niedawna zyskały uznanie medycyny zachodniej.



Również nauka potwierdza korzyści płynące z tych terapeutycznych aktywności. W metaanalizie 13 kontrolowanych badań oceniających 592 uczestników wykazano, że u osób praktykujących qigong i tai-chi poprawiały one jakość życia, wzmacniały odporność, ograniczały zmęczenie i obniżały wysoki poziom kortyzolu.

Praktyki qigongu można nauczyć się z filmów instruktażowych. Jednak w celu skutecznej nauki ruchów i technik tai-chi może być potrzebna bardziej indywidualna pomoc. Poszukaj w sieci odpowiedniego specjalisty lub studia w swojej okolicy.

4. Masaż

Czy wiesz, że przynosi on takie same korzyści zdrowotne jak wymienione powyżej ćwiczenia? Masaż nie tylko redukuje stres i lęk, lecz także pobudza krążenie i wspomaga przepływ limfy przez organizm. Proces ten wspiera równowagę hormonalną, stymuluje układ odpornościowy i może łagodzi ból, przygnębienie i zmęczenie.

Jedno z badań, opisane na łamach czasopisma *International Journal of Neuroscience*, wykazało, że kobiety z rakiem piersi, które przez 5 tygodni 3 razy w tygodniu korzystały z półgodzinnego masażu, miały więcej energii oraz odczuwały mniej bólu, złości i przygnębienia niż uczestniczki, których nie poddawano regularnym zabiegom tego rodzaju. Co bardziej imponujące, ta sama próba ujawniła u masowanych pacjentek wzrost liczby naturalnych komórek cytotoksycznych i limfocytów (kluczowych dla zwalczania nowotworu) oraz poziomu dopaminy.

Dawniej sądzono, że ze względu na swe pobudzające krążenie właściwości masaż szkodzi pacjentom z chorobą nowotworową. Jeśli jednak omija się okolicę guza, w większości przypadków zabieg ten może być bezpieczną metodą łagodzenia stresu, korzystną dla całego organizmu. Znalezienie masażysty w swojej okolicy jest proste. Jeśli jednak zmagasz się z rakiem i chcesz pracować z terapeutą, który rozumie tę chorobę, możesz poszukać masażysty onkologicznego.

5. Aromaterapia

Przyjemne zapachy pochodzące ze świec, balsamów i innych artykułów gospodarstwa domowego z pewnością mogą sprawić, że dom ładnie pachnie, ale woniom tym daleko do prawdziwej aromaterapii. W ramach tej ostatniej wykorzystuje się czyste olejki – pozyskiwane z korzeni, nasion, liści i kwiatów leczniczych roślin – do wspomagania odstresowania i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Uważa się, że olejki te mają najwyższą ze wszystkich substancji energię wibracyjną oraz zwiększają poziom energii organizmu i wzmacniają funkcje odpornościowe. Choć aromaterapię stosuje się od tysięcy lat, dopiero niedawno zyskała ona popularność wśród integracyjnych i holistycznych uzdrowicieli Zachodu.

Podobnie jak wiele omówionych powyżej terapii aromaterapia pozytywnie wpływa na nastrój oraz redukuje stres, niepokój, ból i zmęczenie. Olejki eteryczne można nie tylko wdychać, lecz także wmasowywać w skórę (zwykle z olejem nośnikowym, np. kokosowym lub jojoba) lub rozcieńczać w dyfuzorze czy rozpylaczu (zazwyczaj nie sugeruję ich spożywania, ponieważ mogą być dość silne). Niektóre z olejków najczęściej stosowanych w łagodzeniu stresu to: lawendowy, różany, kadzidłowy, cytrynowy, pomarańczowy, sandałowy i bergamotowy.

Jeśli chodzi o aromaterapię, mam tylko jedno zastrzeżenie. W przypadku guzów estrogenozależnych (czyli piersi lub jajnika) należy uważać na niektóre olejki eteryczne, np. szałwiowy, z kopru włoskiego i anyżowy. Zawierają one bowiem estrogenopodobne związki chemiczne, które mogą sprzyjać wzrostowi nowotworu. W przypadku jakichkolwiek obaw najlepszym rozwiązaniem jest praca z wykwalifikowanym aromaterapeutą.

6. Prowadzenie dziennika

Jednym ze wspaniałych narzędzi do redukcji stresu i emocjonalnego uzdrawiania jest prowadzenie dziennika. Co jeszcze lepsze, nic to nie kosztuje, a zapiski można wykonywać w zaciszu własnego domu. Spędzanie już 15 min dziennie na przelewaniu myśli na papier, przypominaniu sobie zdarzeń dnia lub wyznaczaniu celów może pomóc w przetworzeniu, uporządkowaniu i pozbyciu się wszelkich wyzwań, z którymi się zmagasz – niezależnie od tego, czy mierzysz się z rakiem lub jakimkolwiek innym problemem zdrowotnym, czy nie. To doskonałe ujście emocji, które zapewnia przejrzystość i redukuje stres. Prowadzenie dziennika wspomaga uwalnianie skrywanych emocji i rozwiązywanie problemów, których istnienia możesz sobie nawet nie uświadamiać.

Zachęcam również pacjentów do dzielenia się zapisywanymi myślami ze współmałżonkiem, z członkiem rodziny lub bliskim przyjacielem. Ta szczera i otwar-

eprasa.pl dd37d9d249

ta komunikacja może mieć nawet bardziej terapeutyczny wpływ niż samo prowadzenie dziennika.

7. Humor i codzienny śmiech

Powiedzenie „śmiech to zdrowie" może nie jest aforyzmem, choć powinno być. Humor i śmiech mają silne działanie lecznicze – szczególnie w czasie stresu i choroby. Naukowo udowodniono, że śmiech pobudza układ odpornościowy, redukuje reakcję stresową i zwiększa tolerancję bólu.

Obejrzyj zabawny program telewizyjny, sięgnij po dowcipną książkę, poszukaj w sieci głupich memów bądź po prostu otaczaj się ludźmi, którzy sprawiają, że się uśmiechasz i śmiejesz. To jedna z najlepszych dostępnych terapii.

8. Wieczorna gorąca kąpiel

Nie ma nic lepszego niż długa gorąca kąpiel pod koniec dnia. Ten miniczas przerwy nie tylko relaksuje mięśnie i poprawia krążenie, lecz także stwarza okazję do spędzenia chwili w samotności na czytaniu, medytacji czy po prostu oderwaniu się od nerwowego tempa codziennego życia.

Zrób ze swojej łazienki świątynię odprężenia. Zapal świece, posłuchaj cichej muzyki, dodaj do wody odtruwającej soli Epsom lub celtyckiej. Możesz też wzmocnić swój odstresowujący rytuał kilkoma kroplami czystego olejku lawendowego.

Uzyskaj pomoc

Poniższe redukujące stres techniki skupiają się na uzdrawianiu emocji i wymagają wsparcia przeszkolonego profesjonalisty. Z pierwszej z nich możesz korzystać wirtualnie lub przez telefon.

9. Totalna biologia

To metoda opracowana przez kanadyjskiego specjalistę w dziedzinie holistycznego uzdrawiania dr. Gilberta Renauda. Opiera się na koncepcji, według której nowotwór może być spowodowany przez „wstrząsy konfliktowe" lub głębokie sprzeczności emocjonalne, ujawniające się jednocześnie w psychice, mózgu i odpowiednim narządzie zaatakowanym przez chorobę. „Emocjonalne ośrodki odruchowe" w mózgu są powiązane ze skrajnymi emocjami, takimi jak złość, smutek i żal, łączącymi się z konkretnymi organami. Totalna biologia sugeruje, że nowotwory rozwijają się w określonych narządach. Zaatakowany przez chorobę organ jest powiązany z emocjonalnym ośrodkiem w mózgu, który rozprasza jakiś rodzaj konfliktu. Specjalista w dziedzinie totalnej biologii pomaga odkrywać i eliminować wszelkie ukryte konflikty. Zadaje w tym celu pytania o historię osobistą i rodzinną, wydarzenia z życia, przekonania i myśli oraz uzyskuje wszelkie inne informacje, które mogą wesprzeć dotarcie do podstawowej przyczyny choroby. Po rozpoznaniu i rozwiązaniu ukrytych problemów może rozpocząć się leczenie.

Z totalnej biologii może skorzystać każdy. Jednak w mojej praktyce klinicznej to pacjenci onkologiczni osiągają dzięki tej terapii niesamowite – jak to sami określają – „zmieniające życie" wyniki. Czasem dochodzi do tego już dzięki 1 lub 2 sesjom.

10. Terapia EVOX

To jedna z najskuteczniejszych i najczęściej zalecanych terapii odstresowujących stosowanych w naszym centrum. Łagodzi ona stres i niepokój dzięki tzw. przeformułowaniu percepcji.

Podczas mówienia energia głosu człowieka odzwierciedla jego odczucia w związku z konkretnymi tematami. Urządzenie EVOX rejestruje tę głosową energię i nanosi informację zwrotną na wykres tzw. indeksu percepcji. Na tej podstawie określa, które częstotliwości najskuteczniej redukowałyby unikalne stresory danej osoby. Są one następnie transportowane na ręczne widełki i przekazywane do pacjenta, który koncentruje się wyłącznie na kłopotliwym temacie i słucha relaksującej muzyki.

To niezwykłe narzędzie faktycznie „przeformatowuje mózg" i niewiarygodnie redukuje niepokój i stres. Działa tak dobrze, że zalecamy skorzystanie z niego każdemu pacjentowi naszego centrum.

Podsumowanie

Jak widać, istnieje kilka różnych sposobów na redukcję stresu i odzyskanie życiowej równowagi. Zachęcam do badań i korzystania z tych rozwiązań w celu maksymalizacji jakości życia. Twój dobrostan emocjonalny ma znaczenie dla Ciebie i Twoich bliskich.

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl dd37d9d249

Przeciążony system

Układ limfatyczny to główny organ odtruwający organizmu i jego przeciążenie może skutkować mnóstwem chorób. Cate Montana wyjaśnia tradycyjne metody, które mogą pobudzić krążenie chłonki.

eprasa.pl dd37d9d249

O istnieniu układu limfatycznego wiedziano od czasów Hipokratesa (460-370 r. p.n.e.). Uważano, że jego zadania mają związek trawieniem i wydalaniem, ale konkretna funkcja i mechanika pozostawała niejasna przez wiele wieków. Podobnie jak układ krążenia rozprowadza po całym organizmie krew, niosącą tkankom i komórkom tlen oraz substancje odżywcze, tak system limfatyczny transportuje chłonkę (limfę) – stosunkowo przejrzystą ciecz, która naturalnie wypływa z tkanek i komórek. Składa się ona z białych krwinek (fagocytów i limfocytów) i innych związanych z odpornością komórek, cząsteczek białka, glukozy, soli i innych minerałów, tłuszczów oraz składników odżywczych. Układ limfatyczny kontroluje płyny ustrojowe i pełni w organizmie rolę głównego systemu oczyszczającego.

Układ chłonny odgrywa nieodłączną rolę przede wszystkim w funkcjach odpornościowych organizmu. W limfie dominują 2 rodzaje limfocytów: komórki T, które kierują reakcjami układu immunologicznego, oraz B, które wytwarzają przeciwciała. Limfocyty T atakują i niszczą komórki nowotworowe lub te nieprawidłowe czy zainfekowane. Przeciwciała limfocytów B szturmują i neutralizują wirusy, bakterie i inne niebezpieczne obce substancje. Komórki B odpowiadają również za tzw. wtórną odpowiedź odpornościową, ponieważ zapamiętują najeźdźców, takich jak wirusy i bakterie. Funkcja pamięci umożliwia im w razie potrzeby szybką produkcję właściwych przeciwciał. Komórki B i T są istotne dla skutecznego funkcjonowania układu odpornościowego. Fagocyty (które występują w kilku rodzajach, takich jak: makrofagi, monocyty i neutrofile, komórki tuczne i dendrytyczne) otaczają i wchłaniają różne patogeny, np. bakterie, obce substancje, drobnoustroje, martwe komórki, tłuszcze, białka, minerały i komórki nowotworowe.

Chłonkę odprowadzają z tkanek mikronaczynia limfatyczne. Następnie pozostałe po działaniach limfocytów i fagocytów odpady odfiltrowuje ok. 600 rozmieszczonych w całym organizmie węzłów chłonnych. Są to gruczoły zbudowane z tkanki limfatycznej, białych krwinek, komórek dendrytycznych (które inicjują odpowiedzi odpornościowe), makrofagów (zjadających patogeny białych krwinek) oraz plazmocytów. Rozmiarem i kształtem przypominają fasolę nerkowatą. Same węzły chłonne również wytwarzają limfocyty i inne komórki układu odpornościowego.

Najbardziej znane lokalizacje węzłów chłonnych to okolice pach, szyi, jamy brzusznej, klatki piersiowej oraz pachwin. Odpady limfatyczne są z nich odprowadzane do krwiobiegu przez przewody limfatyczne prawy i lewy. Ten ostatni to większe z 2 głównych naczyń chłonnych w organizmie, zwane również piersiowym lub pokarmowym. Wspomniane wyżej odpady są następnie odfiltrowywane z krwiobiegu przez wątrobę, nerki i śledzionę, przekazywane do układu moczowego i jelit oraz usuwane z organizmu.

Co ciekawe, przez długi czas uważano, że mózg nie jest częścią układu limfatycznego, ponieważ – jak się wydawało – brakuje w nim naczyń limfatycznych. Jednakże pogląd ten zmienił się w 2015 r., kiedy grupa naukowców odkryła je w mózgach myszy. Naczynia te transportowały płyn mózgowo-rdzeniowy po całym narządzie i usuwały znaczną ilość odpadów[2]. Ponieważ systemem tym zarządzają komórki glejowe mózgu, „obecnie mózgowy układ limfatyczny nazywa się glimfatycznym" – mówi dr John Douillard, certyfikowany praktyk ajurwe-

Łagodne samodzielne oczyszczanie limfy

Zimny napar z przytulii czepnej Zbierz świeże liście tej rośliny i pocieraj dłońmi, tak by je pognieść. Tak przygotowane włóż do szklanki i zalej zimną filtrowaną wodą. Odstaw na 12-24 godz. Pij powstały w ten sposób napar rano, aby oczyścić limfę.

Aktywność fizyczna Peter Jackson-Main zaleca skoki na minitrampolinie oraz pływanie jako 2 najlepiej pobudzające krążenie limfy ćwiczenia.

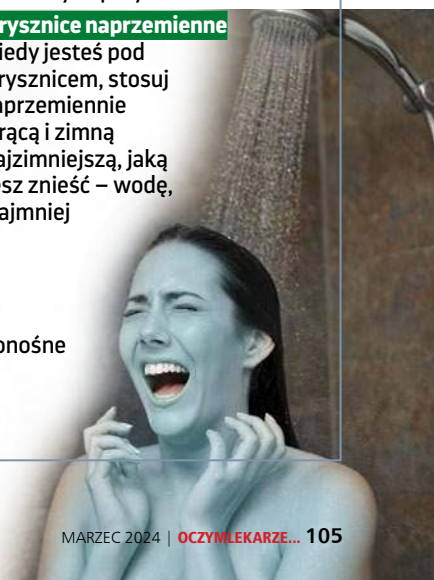
Oddychanie przeponowe Ponieważ przewód piersiowy biegnie w dół przez tył tułowia i jamę brzuszną przez przeponę, poruszanie nią w górę i w dół dzięki głębokiemu oddychaniu dosłownie pompuje przewód chłonny i przemieszcza limfę po organizmie.

– Jest kilka technik oddechowych, z których możesz skorzystać, ale nie kombinuj. Wstań rano i zrób 20 naprawdę głębokich wdechów i wydechów. Nie zatrzymuj się ani na wdechu, ani na wydechu, nie wstrzymuj oddechu ani nic w tym rodzaju. Nawet 10 oddechów dobrze poradzi sobie z masażem okolicy jamy brzusznej i będzie miało pozytywny wpływ – mówi Jackson-Main.

Szczotkowanie skóry na sucho Użyj szczotki o sztywnym włosiu do wyszczotkowania całego ciała przed prysznicem. Jeśli skóra jest bardzo wrażliwa, możesz zastosować suchą myjkę. Postaraj się unikać szczotkowania brodawek, pieprzyków i wszelkich uszkodzeń skóry czy obszarów z wysypką. Praktykowanie tego każdego ranka pobudza peryferyjne kanały limfatyczne, co zapewnia efektywny obieg limfy. Szczotkowanie na sucho stymuluje również układ nerwowy, wspomaga nasilenie krążenia krwi do skóry oraz odtyka pory.

Prysznice naprzemienne Kiedy jesteś pod prysznicem, stosuj naprzemiennie gorącą i zimną – najzimniejszą, jaką możesz znieść – wodę, a przynajmniej skończ gorący prysznic ok. 30-sekundowym lodowato zimnym strumieniem.

– To pompuje naczynia krwionośne i limfatyczne, i naprawdę dobrze pobudza krążenie – mówi Jackson-Main.



eprasa.pl dd37d9d249

Elementy układu limfatycznego

Układ limfatyczny przypomina układ krążenia – ma własne naczynia, krążący w nich płyn i narządy. Główne organy związane z tym systemem to:

Wyrostek robaczkowy Zawiera tkankę limfatyczną, która usuwa szkodliwe bakterie i zapobiega ich wchłanianiu w jelitach oraz magazynuje korzystne bakterie, sprzyjające trawieniu i właściwej absorpcji składników odżywczych.

Szpik kostny Wytwarza białe krwinki, co zwiększa ich liczbę w limfie.

Krezka Otacza jelita i utrzymuje je na miejscu w jamie brzusznej. Obecnie wiadomo, że to jeden organ zawierający liczne węzły chłonne, które monitorują bakterie jelitowe i w razie potrzeby inicjują odpowiedź odpornościową[1].

Śledziona Odfiltrowuje krew z limfatycznych odpadów oraz produkuje białe krwinki, które wzmacniają układ odpornościowy.

Grasica Wytwarza limfocyty grasicozależne, czyli komórki T, i gromadzi je, gdy dojrzeją.

Migdałki i wyrośla adenoidalne Jako pierwsza linia obrony układu odpornościowego wychwytują patogeny z powietrza i pożywienia.

Kępki Peyera Są to niewielkie płaty tkanki limfatycznej w jelicie cienkim, które monitorują i niszczą szkodliwe bakterie.

dy i założyciel ośrodka LifeSpa w Kolorado w USA (LifeSpa.com).

– Podczas gdy człowiek śpi, układ glimfatyczny przetwarza co roku ok. 1,5 kg osadu i odpadów z jego mózgu! – twierdzi specjalista.

Skąd pochodzą wszystkie te „odpady" w układzie limfatycznym? Według dr. Douillarda podstawową przyczyną ich powstawania jest osłabione trawienie.

– Jeśli trawienie jest słabe, w końcu pojawią się problemy ze zbieraniem tych niestrawionych pokarmów do śmietnika, którym jest układ limfatyczny. Zbyt dużo odpadów w systemie chłonnym powoduje ich wypychanie do skóry, stawów i mózgu. To wywołuje wszelkiego rodzaju rzeczy, z którymi ludzie mają problemy, takie jak mgła umysłowa, przybieranie na wadze, wysypki skórne, zmęczenie, ospałość i upośledzenie odporności. W przebiegu długoterminowego covid-19 wykazano zator w mózgowym układzie limfatycznym. I – oczywiście – w przypadku koronawirusa mamy do czynienia z sytuacją upośledzenia systemu odpornościowego. A jeśli układ limfatyczny jest zablokowany i zastały, wzrasta podatność na zdarzenie immunologiczne. Czegokolwiek nie uda się wchłonąć dzięki trawieniu, a z czym system chłonny i kanały eliminacyjne nie mogą sobie poradzić, w końcu zalega w organizmie i stanowi główną przyczynę choroby – tłumaczy dr Douillard.

Oznaki obciążenia układu limfatycznego

Zapalenie stawów
Mgła umysłowa
Przewlekłe alergie
Chroniczne zmęczenie
Częste przeziębienia
Ból mięśni i stawów
Wysypki skórne
Ból gardła
Obrzęk węzłów chłonnych
Przybieranie na wadze
Zatrzymanie wody w organizmie.

Oczyszczanie systemu ściekowego

Istnieje wiele różnych metod oczyszczania układu chłonnego. Masaż limfatyczny ma na celu odprowadzenie nagromadzonych toksyn z węzłów chłonnych i pobudzenie krążenia limfy w tkankach. Akupunktura jest dobrze znana ze swej zdolności do stymulacji, równoważenia i tonizacji systemu chłonnego. Jest ona również skuteczna w bezpośredniej stymulacji i neutralizacji zaburzeń jego różnych narządów, szczególnie

Powszechne zaburzenia układu limfatycznego

Oto najczęstsze choroby systemu chłonnego:

Autoimmunologiczny zespół limfoproliferacyjny Dziedziczna choroba genetyczna, w której przebiegu nadmiar białych krwinek (limfocytów) gromadzi się w węzłach chłonnych, wątrobie i śledzionie.

Choroba Castlemana Rzadkie zaburzenie charakteryzujące się nadmiarem komórek w układzie limfatycznym.

Choroba Kikuchi-Fujimoto Schorzenie dotykające głównie młodych kobiet, które charakteryzuje się powiększeniem węzłów chłonnych, zwłaszcza w okolicy szyi, czasem z towarzyszącą gorączką.

Obrzęk limfatyczny Nagromadzenie płynu w tkankach miękkich organizmu, często rąk lub nóg, spowodowane osłabieniem trawienia i akumulacją nadmiaru odpadów komórkowych w układzie limfatycznym. Nagminnie obserwuje się je u osób leczonych z powodu nowotworu chirurgicznie, chemio- i/lub radioterapią.

Limfadenopatia Powiększenie węzłów chłonnych, kiedy układ immunologiczny radzi sobie z chorobą lub infekcją, któremu często towarzyszą gorączka i ból gardła.

Chłoniaki Nowotwory układu limfatycznego, takie jak chłoniak Hodgkina i chłoniaki nieziarnicze.

Zapalenie węzłów chłonnych krezki Choroba powodująca obrzęk (stan zapalny) węzłów chłonnych w jamie brzusznej.

eprasa.pl dd37d9d249

Fitoterapia w oczyszczaniu układu limfatycznego

Kilka ziół, zwanych limfatycznymi alternatywami, udrażnia różne kanały w celu stopniowej zmiany procesów metabolicznych. Dzięki temu przywracają one zdrowe funkcjonowanie konkretnych układów (limfatycznego, wydalniczego, krążenia itd.).

– Kategoria alternatywna jest szeroko znana z detoksykacji krwi i chłonki. Czasem środki oczyszczające krew i limfę to te same zioła, ale bywa tak, że konkretne rośliny są właściwe dla samego układu limfatycznego. Jednym z najlepiej znanych na świecie ziół oddziałujących na chłonkę jest jeżówka – mówi Jackson-Main.

Jeżówka wspomaga oczyszczanie układu limfatycznego na kilka różnych sposobów. Jej głównym działaniem jest jednak sprzyjanie produkcji nowych fagocytów, czyli dużych białych krwinek. Mają one za zadanie pochłanianie, rozkładanie i usuwanie obcych substancji, niezależnie od tego, czy są one drobnoustrojami, czy ogólnymi szczątkami komórkowymi.

Oto inne alternatywy wspomagające oczyszczanie układu limfatycznego oraz wspierające wątrobę, trawienie i wytwarzanie hormonów przez układ hormonalny:

Korzeń mniszka pospolitego pobudza wątrobę i sprzyja produkcji żółci.

Trędownik bulwiasty jest szczególnie pomocny w redukcji chronicznych obrzęków węzłów chłonnych.

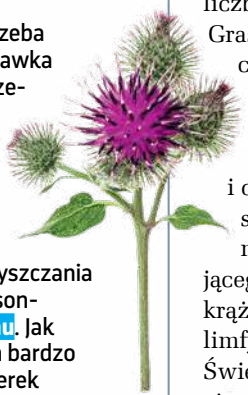
Kończyna łąkowa również jest skuteczna w redukcji obrzęków węzłów chłonnych.

Rośliny z rodzaju Stillingia wspierają układ limfatyczny, wątrobę, nerki i skórę.

Alternatywy można przyjmować z wodą w formie wyciągów lub nalewek. Ekstrakty mają dłuższy okres trwałości i są zwykle silniejsze niż nalewki, czyli wyciągi na bazie alkoholu. Należy po prostu stosować się do zamieszczonych na etykiecie instrukcji dotyczących dawkowania.

Wyjątkowo mocną rośliną o silnym działaniu na układ odpornościowy jest **szkarłatka amerykańska**.

– To bardzo potężne zioło, które może przynieść nieprzewidywalne skutki, więc kiedy się je stosuje, trzeba wziąć pod uwagę fakt, że dawka może mieć krytyczne znaczenie. Uważam, że powinni przepisywać je wyłącznie zielarze o zaawansowanych kwalifikacjach – mówi Jackson-Main.



W przypadku samodzielnego podejścia do oczyszczania układu limfatycznego Jackson-Main zaleca **korzeń łopianu**. Jak twierdzi specjalista, jest on bardzo skuteczny w odtruwaniu nerek i wątroby. Ponadto zioło to wspaniale odnawia skórę i leczy problemy skórne, takie jak egzema i łuszczyca.

Liść pokrzywy zwyczajnej to również dobry środek do stosowania w ramach ogólnego domowego odtruwania, nie tylko limfy, lecz także nerek i wątroby. Innym ziołem, rzadko branym pod uwagę w przypadku detoksykacji chłonki, jest **nagietek**. Jego kwiaty, namaczane w gorącej wodzie jako herbata, doskonale delikatnie oczyszczają układ limfatyczny. Łopian, liść pokrzywy i nagietek są dostępne w formie płynnych nalewek lub wyciągów.

Jeśli nadchodzi wiosna, można zastosować **przytulię czepną**, zwaną również rzepem, która ma fantastyczną opinię, jeśli chodzi o oczyszczanie układu limfatycznego. Roślina ta wschodzi wiosną na całym świecie. Zebrana na świeżo wspaniale działa jako wiosenny środek oczyszczający, który wspomaga pozbywanie się wszelkich nagromadzonych przez zimę limfatycznych nieczystości. Z przytulii czepnej można wyciskać sok, można ją też miksować i mieszać z owocami, by zamaskować jej gorzki smak. Można także namoczyć zioło w zimnej filtrowanej wodzie, a następnie odcedzić i posłodzić wodę miodem (patrz ramka pt. „Łagodne samodzielne oczyszczanie limfy"). Kolejną zaletą przytulii czepnej jest jej działanie moczopędne.

– Pamiętajmy, że układ limfatyczny nie ma bezpośredniego ujścia, przez które pozbywa się swoich odpadów. Muszą one przechodzić przez inny kanał – jelita lub być może drogi moczowe. Przytulia czepna to szczególnie skuteczne, lecz łagodne zioło, które nie tylko oczyszcza układ limfatyczny, lecz także jest diuretykiem, wspierającym nerki w uwalnianiu odpadów i wydalaniu ich z organizmu – mówi Jackson-Main.

śledziony i grasicy. Pierwsza z wymienionych, zawierająca limfocyty i makrofagi, magazynuje i filtruje krew oraz kontroluje liczby i rodzaje krwinek w organizmie. Grasica stanowi pierwszy przystanek limfocytów, po tym, jak zostaną wytworzone w szpiku kostnym. Tu dojrzewają i stają się wyspecjalizowanymi komórkami T.

Jako tonizujące leki, pobudzające i oczyszczające układ limfatyczny, można stosować wiele ziół. Ponieważ system ten nie ma centralnego mechanizmu pompującego, porównywalnego do serca w układzie krążenia, do jego dobrej kondycji i przepływu limfy niezbędna jest aktywność fizyczna. Świetnie działają pływanie, chodzenie, jogging i pajacyki. Skoki na minitrampolinie uważa się za jedno z najskuteczniejszych ćwiczeń pobudzających układ limfatyczny. W dodatku są one przyjemne. Ławki inwersyjne – przyrządy, na których można powiesić się do góry nogami w celu złagodzenia nacisku na kręgosłup i rozciągnięcia

„Ponieważ układ limfatyczny nie ma centralnego mechanizmu pompującego, do jego dobrej kondycji i przepływu chłonki niezbędna jest aktywność fizyczna"

mięśni – również wprawiają limfę w ruch.

Krążenie limfy wspomagają ćwiczenia głębokiego oddechu, które uruchamiają przeponę, takie jak pranajama. Szczotkowanie skóry na sucho w celu pobudzenia ogólnej cyrkulacji do tkanek również sprzyja jej przepływowi, podobnie jak naprzemienna gorąca i zimna woda pod porannym prysznicem. Do zdrowego krążenia limfy niezbędne jest nawodnienie. Niektóre pokarmy sprzyjają jej ruchowi przez tkanki. Należą do nich czerwone owoce jagodowe, buraki, zielone warzywa liściaste i wiele orzechów. Istnieją również produkty spożywcze, których należy unikać, takie jak wysoko przetworzona żywność, biały cukier i sztuczne słodziki.

– Jednak oczyszczanie układu limfatycznego i wprawianie chłonki w ruch to nie zawsze ostateczna odpowiedź. Często ważniejsze są wyleczenie przyczyny słabego krążenia limfy i drenaż – twierdzi dr Douillard.

Zgadza się z tym Peter Jackson-Main, naturopata, zielarz, irydolog oraz dyrektor akade-

eprasa.pl dd37d9d249

micki i kierownik kursu ziołolecznictwa brytyjskiego Kolegium Medycyny Naturopatycznej.

– Oczyszczanie limfy to najgłębszy poziom, jaki można osiągnąć w detoksykacji, ponieważ odbiera ona substancje z naprawdę ukrytych, oddalonych miejsc w obrębie struktur tkankowych. Dowolne komórki pozbywające się śmieci, które trzeba uprzątnąć, to zadanie układu limfatycznego. Jednakże w przypadku problemów z interakcjami limfy z innymi kanałami eliminacji i detoksykacji – powiedzmy, że np. masz zaparcia – można ona cofać się przez kanały jelitowe. Jasne, odprowadzasz limfę, ale gdzie trafi ona, jeśli kanały wyjścia będą problematyczne? – pyta Jackson-Main (TheNaturalCentre.com).

„Oczyszczanie limfy to najgłębszy poziom, jaki można osiągnąć w detoksykacji"

Mężczyzna specjalizuje się w przeprowadzaniu pacjentów przez kompleksowy program odtruwający układ limfatyczny, a pierwszym miejscem, od którego zaczyna, są jelita. Według Jacksona-Maina jelito cienkie uznaje się za główne naczynie chłonne, odpowiadające za ok. 50% objętości limfy. Część z tego spływa też do jelita grubego. Po upewnieniu się, że jelito cienkie i grube dobrze działają, specjalista rozpoczyna oczyszczanie nerek, a następnie wątroby. Tylko po odtruciu tych 3 głównych systemów eliminacji odpadów limfatycznych zajmuje się bezpośrednio układem chłonnym.

– Uważam, że kiedy już poruszy się te 3 pierwsze rzeczy i załatwi wszystkie kanały wyjściowe, o wiele łatwiej pracować z limfą, a oczyszczanie systemu limfatycznego stwarza o wiele mniej problemów – mówi Jackson-Main.

Indyjska koncepcja

W tradycji medycyny ajurwedyjskiej określające limfę słowo brzmi *rasa*, co oznacza „długowieczność". Badanie samego układu chłonnego to badanie długowieczności. Według dr. Douillarda kluczem do długowieczności i oczyszczenia systemu chłonnego jest uruchomienie układu pokarmowego.

– Istotny jest błonnik, ponieważ wiąże się z żółcią, produkowaną przez wątrobę, która jest głównym narządem usuwającym odpady limfatyczne. To błonnik zabiera żółć do toalety. W diecie dawnych łowców-zbieraczy było ok. 100 g błonnika dziennie, podczas gdy w naszej – ok. 15-20 g. A jego niedobór powoduje, że żółć nie ma się z czym wiązać i wszystkie toksyny z limfy i krwiobiegu są ponownie wchłaniane przez wątrobę – tłumaczy specjalista.

Kolejny problem to nienasycone kwasy tłuszczowe w diecie, np. w oleju rzepakowym i z krokosza barwierskiego. Z punktu widzenia

Proste ajurwedyjskie metody oczyszczania układów pokarmowego i limfatycznego

Dieta wysokobłonnikowa, zawierająca warzywa liściaste, zielony groch, brokuły, brukselkę, pełnoziarnisty makaron, jęczmień, otręby, owsiankę, czarną fasolę, soczewicę, groch łuskany, migdały, siemię lniane i nasiona szałwii hiszpańskiej.

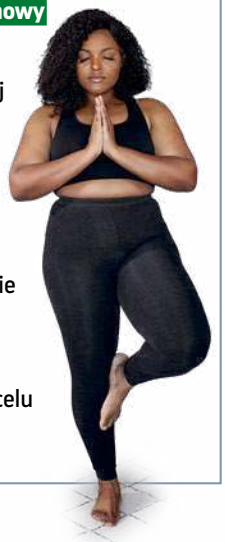
Pokarmy z dużą ilością przeciwutleniaczy, takie jak maliny, truskawki, czarne jagody, jeżyny, jagody goji, buraki, czerwona kapusta i karczochy.

Żywność organiczna i dokładne mycie organicznych warzyw i owoców.

– W 2018 r. amerykańska Agencja Ochrony Środowiska poinformowała, że w ciągu tego roku wyrzucono do atmosfery 70 mln ton toksycznych chemikaliów. Wszystkie te toksyny docierają do spożywanego przez nas organicznego jedzenia i całej wody, którą pijemy – mówi dr Douillard.

Unikanie przetworzonej żywności, rafinowanych cukrów, sztucznych słodzików, dodatków i konserwantów.

Dodawanie do potraw 5 przypraw wzmacniających układy pokarmowy i limfatyczny: imbiru, kminu rzymskiego, kolendry, kopru włoskiego i kardamonu. Posypuj nimi produkty spożywcze podczas gotowania. Mieszaj je z gorącą wodą i pij powstałą w ten sposób herbatę.



Obniżenie poziomu stresu dzięki medytacji i/lub ćwiczeniom oddechowym, takim jak oddychacie przeponowe czy świadoma kontrola oddechu pranajama.

Aktywność fizyczna i picie mnóstwa czystej wody w celu utrzymania nawodnienia.

eprasa.pl/d3709d249

ajurwedy zdrowe drobnoustroje w ludzkim organizmie nie mogą ich spożywać i trawić. To oznacza, że te kwasy tłuszczowe trafiają bezpośrednio do wątroby, gdzie tworzą zator. To zaś z kolei wpływa na zdolność narządu do wytwarzania żółci i oczyszczania przewodu pokarmowego.

Pestycydy i herbicydy w zasobach żywności dosłownie zabijają drobnoustroje w jamie ustnej, które wytwarzają enzymy inicjujące proces trawienia, oraz wybijają wiele zdrowych mikroorganizmów jelitowych, co dalej upośledza zdolności trawienne i przyczynia się do blokady układu limfatycznego.

– Obwiniamy oczywiście pożywienie. Jednak w rzeczywistości powinno się móc spożywać różne pokarmy bez żadnego problemu. Wiele z nich jedzono od tysięcy lat – mówi dr Douillard. Według specjalisty wykluczanie z diety trudnych do strawienia pokarmów tylko coraz bardziej osłabia układ pokarmowy, co z kolei nadwątla systemy limfatyczny i odpornościowy[3]. – Badania wykazują obecnie, że spożywanie pszenicy, która jest ciężkostrawna, właściwie wzmacnia układ immunologiczny. Jedzący ją ludzie mają we krwi 4 razy więcej zabójczych limfocytów T, a znacząco mniej rtęci niż osoby na diecie bezglutenowej, natomiast ich mikrobiom jelitowy jest bardziej zróżnicowany[4] – mówi dr Douillard. Warto zauważyć, że specjalista zaleca spożywanie organicznych pełnoziarnistych produktów pszennych, by uniknąć pestycydów, i zwracanie uwagi na inne składniki pszennych pokarmów.

„Wykazano, że czynność jedzenia i smakowania pokarmu wykonywana w zrelaksowany sposób wpływa na jakość spożywanego posiłku. To oddziałuje z kolei na jakość trawienia."

Stres to kolejny znaczący czynnik przyczyniający się do osłabienia trawienia i blokady limfy.

– Rasa po hindusku prócz limfy oznacza również emocję i smak. Wykazano, że czynność jedzenia i smakowania pokarmu wykonywana w zrelaksowany sposób rzeczywiście wpływa na jakość spożywanego posiłku. To oddziałuje z kolei na jakość trawienia. Jeśli jestem zestresowany, białka nie ulegają w limfie odpowiedniemu rozkładowi i tworzy się w niej zator, co ma bezpośredni związek z upośledzeniem układu odpornościowego i tak wieloma z problemami, które dziś obserwujemy – wyjaśnia dr Douillard.

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet Gastroenterol Hepatol, 2016; 1: 238–47
2. Nature, 2015; doi: 10.1038/nature14432
3. Clin Exp Allergy, 2006; 36(4): 402–25
4. Biosci Biotechnol Biochem, 2005; 69(12): 2445–9; Gastroenterol Res Pract, 2015; 2015: 953042; Front Nutr, 2019; 6: 33

Czerp z tradycyjnej medycyny chińskiej

Chociaż nie ma bezpośredniego podobieństwa między punktami akupunkturowymi a układem limfatycznym, zabiegi akupunktury w pewnych punktach mogą mieć wpływ na ten system.

– Najbliżej związanym z układem chłonnym punktem akupunkturowym byłby Yin Ling Quan na nodze, który – jak wiadomo – kontroluje wilgotność i płyny w organizmie. Musimy jeszcze ustalić związek między punktami akupunkturowymi a węzłami chłonnymi. Jednak pobudzanie punktów akupunkturowych wokół obszarów stawów, gdzie często występują duże skupienia węzłów chłonnych, nierzadko jest bardzo skuteczne w kontroli bólu, co mogłoby mieć związek ze stymulacją węzłów chłonnych w celu redukcji stanu zapalnego. Badania wykazały również, że akupunktura kończyn górnych może być pomocna w przypadku ich obrzęku limfatycznego, co również może mieć związek z poprawą krążenia limfy – mówi dr Foo Shan Ju, klinicystka singapurskiej kliniki Oriental Remedies Group (OrientalRemediesGroup.com).

W teorii tradycyjnej medycyny chińskiej powiększenie węzłów chłonnych jest skutkiem stanu zapalnego lub „nagromadzenia toksycznego gorąca". Zgodnie z tym dr Ju zaleca oczyszczające z toksyn zioła, takie jak jin yin hua (japoński wiciokrzew), pu gong ying (mniszek pospolity) oraz ju hua (kwiat złocienia). Redukują one obrzęk węzłów chłonnych oraz objawy przeziębienia i grypopodobne.

– Akupunktura punktów Qu Chi, He Gu oraz skrwawianie z ucha również mogą wspomóc natychmiastowe rozproszenie gorąca w celu redukcji powiększenia węzłów chłonnych – mówi dr Ju. Skrwawianie polega na upuszczeniu kilku kropli krwi z najwyższego punktu, czyli wierzchołka, ucha. Według praktyków usuwa to gorąco oraz obniża ciśnienie tętnicze i gorączkę.

Jeśli obrzęk węzłów chłonnych powoduje poważniejsza choroba, np. nowotwór, w celu pozbycia się problematycznych toksyn mogą być potrzebne silniejsze zioła, takie jak xia ku cao (*Spica prunellae*), shan ci gu (bulwa indyjskiej rośliny o łacińskiej nazwie *Iphigenia*), ru xiang (kadzidłowiec) oraz mo yao (mirra). Są one dostępne w formie kapsułek lub wyciągów. Można je też namaczać i pić jako herbatę. Niektóre są dostępne w formie kremów lub olejów do stosowania na skórę. Liście i kwiaty wiciokrzewu japońskiego są jadalne, ale należy unikać ich jagód.

Według dr Ju jedną z bardzo skutecznych metod oczyszczania limfy i stymulacji jej przepływu jest drenaż elektrolimfatyczny. W czasie tej nieinwazyjnej terapii elektrodźwiękowej toksyny z limfy są kierowane tak, by wypływały właściwym kanałem chłonnym i lewym przewodem piersiowym.

– Czasami same zioła mogą nie działać wystarczająco szybko lub silnie, by usunąć toksyny. W takich przypadkach równocześnie stosujemy drenaż elektrolimfatyczny w celu wsparcia ich usuwania przez układ chłonny. Może to wzmocnić odporność, zredukować stan zapalny węzłów chłonnych i przywrócić normalny przepływ limfy – tłumaczy dr Ju.

eprasa.pl ds7dsd249

9 SPOSOBÓW NA

Stany lękowe

Zaburzenia psychiczne są jednymi z najczęstszych schorzeń zgłaszanych przez lekarzy i często wymagają długotrwałego stosowania leków na receptę. Na depresję i stany lękowe cierpi obecnie ok. 480 mln osób na całym świecie[1]. W Polsce szacuje się, że zaburzenia nerwicowe dotykają co dziesiątego rodaka w wieku produkcyjnym, czyli ok. 2,5 mln osób.

Prócz niepokoju wielu z tych ludzi cierpi również z powodu szeregu behawioralnych i fizycznych skutków ubocznych (takich jak myśli samobójcze, zmniejszona czujność, zaburzenia seksualne i uzależnienie), które często towarzyszą standardowemu leczeniu. Stąd tak duże zainteresowanie znalezieniem skutecznych naturalnych metod leczenia przeciwlękowego.

Lęk charakteryzuje się uczuciem ciągłego niepokoju, który utrudnia jednostce zdolność do relaksu. Może to obejmować przejściowy poziom lęku odczuwany np. przed operacją po wszechobecne uczucie nerwowości charakterystyczne dla zaburzenia lękowego (np. uogólnionego zaburzenia lękowego, zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego, zespołu lęku napadowego albo fobii społecznej). Wpływ lęku nie ogranicza się do utrzymującego się stresu, który wiąże się z większym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i mózgowo-naczyniowych[2]. Może on również objawiać się wyniszczającymi objawami fizycznymi, takimi jak m.in. bóle głowy, niekontrolowane drżenie i pocenie się, napięcie mięśni oraz bóle.

Na szczęście coraz większa liczba badań dowodzi, że istnieją skuteczne naturalne sposoby radzenia sobie z objawami i zaburzeniami lękowymi. Poznaj dostępne alternatywy.

1 SKORZYSTAJ Z TERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ

Twórca tej metody, amerykański psychiatra Aaron Beck przyjął, iż emocje, myśli i zachowania pacjenta wpływają na siebie i tworzą schematy zachowań, które mogą mu szkodzić. Te zachowania utrwalają się z każdą życiową sytuacją, aż w końcu pacjent reaguje wyłącznie według znanego sobie wzorca, nawet jeśli nie jest on dobry i nie przynosi mu on korzyści.

W trakcie psychoterapii poznasz swoje schematy i nauczysz się je korygować, ostatecznie zastępując właściwymi. W systematycznym przeglądzie i metaanalizie 69 randomizowanych badań klinicznych obejmujących 4 118 pacjentów oceniano długoterminowe wyniki tego rodzaju psychoterapii w przypadku zaburzeń lękowych, zespołu stresu pourazowego i zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego. Wykazano, że terapia poznawczo-behawioralna zapewnia lepsze wyniki w porównaniu z warunkami kontrolnymi u pacjentów z objawami lękowymi w ciągu 12 miesięcy po zakończeniu leczenia. W dłuższej obserwacji istotne powiązania stwierdzono w przypadku uogólnionych zaburzeń lękowych, fobii społecznej i zespołu stresu pourazowego (PTSD); współczynnik nawrotów (głównie w przypadku zespołu lęku napadowego z agorafobią lub bez) po 3-12 miesiącach wynosił od 0% do 14%[3]. Z innych źródeł natomiast wiadomo, że 80-87% osób leczonych tym stylem terapeutycznym uwolniło się od paniki po zakończeniu leczenia[4].

2. UPRAWIAJ JOGĘ

Ta technika może przynieść ulgę zarówno osobom sporadycznie cierpiącym z powodu nadmiernego niepokoju, jak i pacjentom z poważnymi zaburzeniami lękowymi. Praktykowanie jogi 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące znacznie obniżyło poziom lęku u badanych kobiet[5]. Inny eksperyment wykazał z kolei, że regularne uprawianie jogi skuteczniej poprawia nastrój i łagodzi lęk u osób zdrowych niż zwykły spacer. Dzieje się tak najprawdopodobniej dlatego, że podnosi ona poziom neuroprzekaźnika GABA (kwasu gamma-aminomasłowego) w mózgu[6].

3 STOSUJ ROŚLINY PRZECIWLĘKOWE

Używane od wieków w medycynie ludowej zioła niwelujące stany niepokoju i pobudzenia oraz pomagające uporać się z lękiem, okazują się skuteczne we wspomaganiu leczenia zaburzeń psychicznych, co potwierdzają liczne badania[7].

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) Uczeni z Surrey w Wielkiej Brytanii podzielili losowo 80 osób wykazujących łagodny niepokój do 2 grup. Pierwsza otrzymywała różeniec w tabletkach (2 × 200 mg przed śniadaniem i przed obiadem), druga była grupą kontrolną (bez leczenia). Już po 14 dniach uczestnicy przyjmujący suplement wykazali znaczną redukcję lęku, stresu, złości, dezorientacji i depresji oraz znaczną poprawę ogólnego nastroju[8].

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*) Szyszki rośliny zalecane są osobom zmagającym się z destrukcyjnym wpływem podwyższonego lęku na codziennie funkcjonowanie. Zawarte w nich związki działają uspokajająco i nasennie, to popularny składnik ziołowych leków wyciszających.

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) Ekstrakty z tego zioła hamują wychwyt serotoniny, noradrenaliny i dopaminy[9]. Należy jednak stosować go ostrożnie, tym bardziej że wchodzi w interakcje z wieloma substancjami, a także ma działanie fotouczulające[10].

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*) od wieków stosowana była jako środek uspokajający i poprawiający nastrój. Potwierdziły to współczesne badania, które dowiodły, że jest ona skutecznym lekarstwem na objawy i stany lękowe[1]. W toku pewnego eksperymentu okazała się równie efektywna, co lek anksjolityczny oksazepam, stosowany na zespół lęku uogólnionego[11].

Sugerowana dzienna dawka: 45 kropli ekstraktu płynnego.

Pieprz metystynowy (*Piper methysticum*) znany też jako kava. Jego kłącze działa silnie przeciwlękowo. Niestety w Polsce posiadanie tej rośliny jest zakazane – i jest to jedyny kraj Unii Europejskiej, w którym obowiązują takie przepisy. Być może wynika to z faktu, że zażywanie wyciągów z kava może niekiedy uszkadzać wątrobę[12].

Opornik łatkowaty (*Pueraria montana*) Kudzu niweluje objawy lęku. W pewnym amerykańskim badaniu na szczurach dowiedziono, że daidzin, izoflawon wyizolowany z tej rośliny, działa jako wysoce selektywny, odwracalny inhibitor ALDH-2, przez co przeciwdziała lękowi, również temu towarzyszącemu odstawieniu alkoholu[13].

4 SIĘGNIJ PO OLEJEK LAWENDOWY

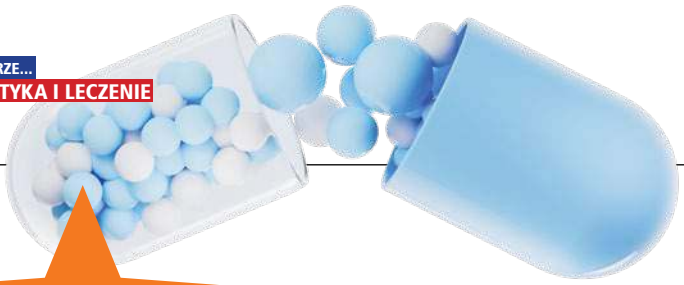
Lawenda (*Lavandula*) to silnie aromatyczne zioło działa tonizująco i uspokajająco w stanach napięcia psychicznego. Może być stosowane zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie – np. jako składnik aromaterapeutycznych kąpieli. Jak dowiedli włoscy uczeni, doustne przyjmowanie olejku lawendowego okazuje się skuteczne w leczeniu lęku. Natomiast olejek lawendowy aplikowany w czasie masażu wydaje się skuteczny, jednak konieczne są dalsze badania[14].

Z kolei dokonany przez Irańczyków przegląd badań dotyczący aromaterapii stosowanej za pomocą inhalacji, masażu, kąpieli stóp, basenu porodowego, akupresury oraz okładów potwierdza jej pozytywny wpływ na zmniejszenie bólu i lęku porodowego[15].

5 POLUB IGŁY

Skutecznym sposobem leczenia zaburzeń lękowych jest akupunktura. Z badań naukowców z Peking Union Medical College Hospital wynika, że skuteczność elektroakupunktury jest wyższa niż farmakoterapii. W eksperymencie przeprowadzonym przez uczonych z tego ośrodka naukowego udział wzięło 75 ochotników z zaburzeniami depresyjno-lękowymi, objawami dużego stresu oraz zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. Część z nich leczono fluoksetyną (lekiem z grupy SSRI), drugą – elektroakupunkturą. Obie terapie miały podobne działanie lecznicze, jednak elektroakupunktura szybciej dawała efekty, miała lepsze wskaźniki odpowiedzi i poprawy niż fluoksetyna[16].

REKLAMA



6 PRZYJMUJ ODPOWIEDNIE SUPLEMENTY

Naukowcy z Global Neuroscience Initiative Foundation w Los Angeles przeprowadzili systematyczny przegląd istniejących badań i znaleźli mocne dowody, że suplementacja żywieniowa jest skuteczną metodą leczenia lęku i stanów z nim związanych, bez ryzyka wystąpienia poważnych skutków ubocznych.

Magnez Jego deficyt powiązano z zaburzeniami związanymi z lękiem[17]. Do tej pory przeprowadzono 3 badania na ludziach, w których sprawdzano przeciwlękowe działanie zwiększonego spożycia magnezu w terapiach skojarzonych[18] i wszystkie wykazały redukcję stanów lękowych.

S-adenozylometionina (SAM-e) przyniosła poprawę w zakresie stanów lękowych i umiarkowanej depresji u pacjentów, którzy przyjmowali go przez 8 tygodni[19].

Witamina B6 Niedawno odkryto, że przyjmowanie dużych dawek pirydoksyny znacząco zmniejsza uczucie stresu, niepokoju i depresji. Naukowcy z Uniwersytetu w Reading wykazali, że po monitorowaniu działania podwyższonej dawki witaminy B6 u 478 młodych dorosłych przez ponad miesiąc, uczestnicy zgłaszali, że odczuwali mniejszy niepokój[20]. Badacze przypuszczają, że wynika to z faktu, iż witamina B6 ma znaczący i selektywny wpływ modulacyjny na ośrodkową produkcję serotoniny i GABA[21].

7 POPIJAJ NAPARY

Zrób sobie herbatkę rumiankową. Zioło to okazało się znacznie skuteczniejsze niż placebo w leczeniu objawów u pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami lękowymi[22]. Przeprowadzone niedawno badanie przyniosło podobne rezultaty, a autorzy podkreślali, że terapia rumiankiem jest bezpieczna i przynosi bardzo łagodne efekty uboczne[23].

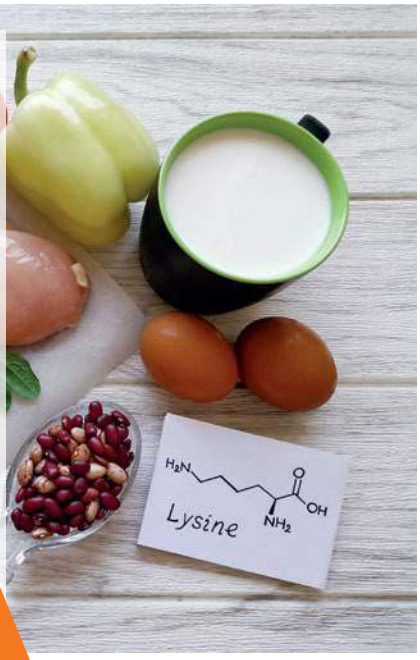
Sugerowana dzienna dawka: 220-1 500 mg ekstraktu z rumianku, zależnie od nasilenia objawów.

Zawsze też możesz zaparzyć melisę. Jej liście zawierają olejki eteryczne i flawonoidy. Działa przeciwlękowo i uspokajająco, zwłaszcza w połączeniu z miętą. Dodatkowo wykazuje działanie rozkurczowe, dlatego pomoże, jeśli nerwica odbija się na funkcjonowaniu Twojego układu pokarmowego. W pewnym badaniu u myszy cierpiących na łagodne do umiarkowanych zaburzeń lękowych, którym podano standaryzowany ekstrakt z melisy, zaobserwowano poprawę poziomu stresu. U gryzoni zmniejszyły się też objawy lękowe i bezsenność. Aż 95% badanych zwierząt odpowiedziało na leczenie, z czego 70% osiągnęło pełną remisję lęku, 85% bezsenności, a 70% obu zaburzeń[24].

8 POSTAW NA AMINOKWASY

L-lizyna oraz L-arginina to aminokwasy wywierające wpływ na neuroprzekaźniki związane ze stresem, co wykazały badania na zwierzętach[25]. Z kolei suplementacja tymi substancjami obniża lęk – rozumiany jako chwilowy, przemijający stan emocjonalny powstały w wyniku konkretnej sytuacji lub jako utrzymująca się cecha osobowości – u kobiet i mężczyzn poddanych stresującej sytuacji. Przyjmowanie samej L-lizyny obniża również przewlekłe stany lękowe u ludzi, których dieta zawiera niewiele tego aminokwasu[26].

Sugerowana dzienna dawka: po 2,6 g L-lizyny i L-argininy.



9 ODSTAW KOFEINĘ

Osoby cierpiące z powodu lęku wydają się nadzwyczaj wrażliwe na działanie tej substancji[27]. Nawet niewielkie ilości kofeiny mogą nasilać symptomy, dlatego warto rozważyć całkowite wyeliminowanie jej z diety. Zła wiadomość jest taka, że znajduje się ona nie tylko w kawie, ale też w herbacie, napojach gazowanych i energetyzujących. Ponadto często też dodaje się kofeinę do produktów na bazie kakao, lodów, a nawet lekarstw. Również bezkofeinowe kawa i herbata – wbrew nazwie – miewają jej niewielkie ilości.

BIBLIOGRAFIA

1. J Pak Med Assoc. 2002 Nov;52(11):513-7
2. J Affect Disord. 2010 Sep;125(1-3):241-8
3. JAMA Psychiatry. 2020 Mar; 77(3): 265-73
4. Reinecke, M.A., Clark, D.A. (2005). Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
5. Complement Ther Clin Pract, 2009;15: 102-4
6. J Altern Complement Med, 2010; 16:1145-52
7. Psychiatr. Pol. 2015; 49(3): 435-53
8. Phytother Res. 2015 Dec;29(12):1934-9
9. CNS Drugs. 2003; 17(8):539-62
10. Forsch Komplementmed. 2009 Jun; 16(3):146-55
11. J Clin Pharm Ther, 2001; 26: 363-7
12. Trials. 2015; 16: 493
13. Pharmacol Biochem Behav. 2009 Dec; 94(2): 255-61
14. Phytomedicine. 2019 Dec:65:153099
15. Ethiop J Health Sci. 2020;30(3):449
16. J Altern Complement Med. 2013 Sep; 19(9): 733-9
17. Nutr J. 2010; 9: 42, doi: 10.1186/1475-2891-9-42
18. J Am Coll Nutr. 2004 Oct;23(5):529S-533S; Pharmacol Biochem Behav. 2004;78:7-12
19. J Womens Health Gend Based Med. 2000;9:131-9
20. Foods 2015, 4, 130-139, doi:10.3390/foods4020130; J Clin Psychiatry. 2017 Jun; 78(6): e656-67
21. Hum Psychopharmacol. 2022 Nov;37(6):e2852
22. Med Hypotheses. 2000 May;54(5):803-7
23. J Clin Psychopharmacol, 2009; 29:378-82
24. Phytomedicine, 2016; 23: 1735-42
25. Proc Natl Acad Sci U S A, 2003; 100:15370-5; Nutr Neurosci, 2003; 6:283-9
26. Biomed Res, 2007; 28: 85-90
27. Arch Gen Psychiatry, 1992; 49: 867-9

eprasa.pl dd37d9d249

Produkty Dr. Jacob's dla spokoju i balansu psychicznego

Silne nerwy suplement diety

Produkt zawiera 3 mocne roślinne i grzybowe ekstrakty z adaptogenami: z **różeńca górskiego** (zawiera co najmniej 3% rozawiny i 1% salidrozydu), **grzybka reishi** (zawiera 30% polisacharydów i 2% triterpenów) oraz **ashwagandhy** (zawiera co najmniej 7% aktywnych witanolidów)*.

Ekstrakty te są połączone z **witaminami B_1 i B_5. Witamina B_1** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki; **witamina B_5** (kwas pantotenowy) wspiera prawidłową sprawność umysłową, redukcję poczucia zmęczenia i prawidłową syntezę oraz metabolizm niektórych neuroprzekaźników.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać właściwości tych składników, ale polecamy fachowe artykuły w literaturze lub internecie*

Dobry sen

Melatonina, ekstrakty z kozłka lekarskiego, chmielu, melisy oraz męczennicy i magnez **Hypro-ri®**. Magnez sprzyja relaksacji, melatonina skraca czas zasypiania, ekstrakty wspomagają relaks i dobry sen.

Pure FOCUS

Składniki wspierające spokój i koncentrację, sprawność umysłową, dobry nastrój i pracę układu nerwowego. Z innowacyjnym **ekstraktem z szałwii Cognivia™**, kofeiną z guarany, **ashwagandhą i magnezem**.

ReiChi Zen

W porcji produktu jest **aż 3 525 mg adaptogenów grzybowych** z: reishi, kordycepsu, chagi i soplówki. Ekstrakty z grzybów stanowią aż 72% produktu. Z dodatkiem guarany i magnezu.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

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

Melatonina + B_{12} Forte

Melatonina skraca czas zasypiania. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i funkcje psychologiczne. Wspomaga metabolizm energetyczny (lepszy wypoczynek nocny).

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.

MelisaBalans

Specjalny **ekstrakt z melisy Cyracos** i składniki dla silnych nerwów, odporności psychicznej, układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz dobrego snu: **magnez, witaminy: B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12} i kwas foliowy**.

B12 Liposomalna Forte

Wegańska B_{12} w kompleksie fosfolipidowym dla świetnej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy wchłania się już w ustach! Dla odporności, pracy układu nerwowego, energii i tworzenia krwinek czerwonych.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl dd37d9d249

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 59,90 zł (90 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 40% polifenoli BPF w najwyższej dawce 400 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

Wsparcie na czas przesilenia wiosennego

Xenico Pharma
Colostrum bovinum Xenico
Cena: 44,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Colostrum bovinum Xenico to monopreparat zawierający najwyższej jakości liofilizowaną siarę bydlęcą pozyskiwaną w ciągu pierwszej godziny po ocieleniu się. Dzięki zastosowanej technologii i procesowi liofilizacji produkt zachowuje pełne bogactwo składników oraz biodostępność. To ważne, bo colostrum bovinum jest jedną z najcenniejszych naturalnych substancji, zawiera blisko 250 składników aktywnych o szerokim, dobroczynnym działaniu, m.in. stanowi bogate źródło przeciwciała immunoglobuliny, lizozymu, laktoferyny oraz witamin i minerałów.

Preparat polecany osobom chcącym wzmocnić odporność organizmu, szczególnie w sezonie przesileń wiosennych jako uzupełnienie ochrony przed infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi, jak również po przebytej antybiotykoterapii oraz rekonwalescentom. Colostrum wspiera organizm również w walce ze stresem i zmęczeniem.

Preparat nie zawiera cukru, soli i glutenu. Jest bezpieczny dla diabetyków.

Wzmocnij odporność i nerwy

Xenico Pharma
XenVIT Witamina B Complex Premium
Cena: 43,90 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

Preparat zawiera kompozycję wszystkich 11 witamin z grupy B, przy czym składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach: aktywna witamina B12 – metylokobalamina, aktywna witamina B6 – P-5-P i kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Ponadto preparat został wzbogacony o inozytol, który pełni funkcję regulującą układ hormonalny czy PABA, który jest prekursorem syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Witaminy B6, B12, folian wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego. Witaminy B6, B12, cholina, folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Natomiast witamina B1 jest istotna dla prawidłowej pracy serca. Wreszcie biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy.

XenVIT Witamina B Complex Premium został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Jest bezpieczny dla diabetyków.

Ozon na trądzik i ŁZS

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

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 dd37d9d249

Piękna od stóp do głów

Singularis
Włosy Skóra Paznokcie Kompleks
Cena: 49 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat zawiera aż 13 składników aktywnych odpowiedzialnych za zachowanie zdrowych włosów, skóry oraz paznokci. Wspiera przy tym utrzymanie prawidłowej pigmentacji włosów. Suplement ten przeznaczony jest dla osób dorosłych. Biotyna, cynk i witamina A – pomagają utrzymać prawidłową kondycję skóry, włosów i paznokci. Miedź pomaga w utrzymaniu własnego koloru włosów, a cynk przyczynia się do utrzymania właściwego metabolizmu witaminy A. Preparat zawiera też ekstrakt z pokrzywy (obecne w nim minerały i pierwiastki śladowe wzmacniają paznokcie i włosy) oraz BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

Wparcie dla całego organizmu

Singularis
Naturalna Witamina B-Complex 100%
Cena: 41,73 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera naturalne witaminy z grupy B pozyskane ze sproszkowanych nasion gryki w dawce pokrywającej zapotrzebowanie organizmu na witaminy: B1, B2, B3 (niacyna), B5 (kwas pantotenowy), B6, B7 (biotynę), B9 (kwas foliowy) oraz B12 (metylokobalamina). Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu od momentu poczęcia, wpływają bowiem m.in. na rozwój układu nerwowego, pracę mózgu, układu krwionośnego, jak również stan błon śluzowych, skóry, włosów i paznokci.

Podczas gdy witaminy syntetyczne ulegają procesowi degradacji, naturalne witaminy z gryki są bardzo stabilne. Testy przeprowadzone w 2011 r., że wszystkie zachowały swoje wartości ponad okres 14 miesięcy.

Naturalna witamina B-complex 100% z nasion gryki może być spożywana przez dzieci powyżej 6. r.ż. i osoby dorosłe, w tym wegan i wegetarian. Jest bezpieczna dla osób unikających glutenu. W jej składzie nie ma konserwantów, sztucznych barwników i aromatów.

Dla pięknej, jędrnej skóry

Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: 96,97 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku co w skórze właściwej oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

Przeciwdziałaj zmęczeniu i infekcjom

Singularis
Cynk Kompleks Superior
Cena: 34,57 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety charakteryzuje się zawartością 3 bardzo dobrze przyswajalnych form cynku. Pierwiastek ten wspomaga działanie układu immunologicznego, jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk działa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

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 dd37d9d249

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł
(60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl dd37d9d249

Bogate źródło jodu

G&G
Ekologiczny Kelp
Cena: 74 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Ekologiczny Kelp brytyjskiej marki G&G pochodzi z certyfikowanych ekologicznych wodorostów (*Ascopyphyllum nodosum*) i zawiera 350 µg jodu w jednej kapsułce. Kelp od wieków znany i używany jest jako bogate źródło jodu. Pierwiastek ten pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i we właściwym funkcjonowaniu tarczycy. Ten ekologiczny Kelp to suplement diety bez sztucznych wypełniaczy, substancji słodzących, zbrylających ani innych niezdrowych dodatków. Preparat ma certyfikat ekologiczny.

Wsparcie układu moczowego kobiety

Viridian
Mannoza z żurawiną pH
Cena: 149 zł (30 kaps.)
www.viridian-polska.pl

Mannoza z żurawiną pH to suplement diety, który zapewnia zrównoważone pH organizmu. Innowacyjna kombinacja żurawiny i d-mannozy została stworzona jako skoncentrowane wsparcie zdrowia układu moczowego kobiety.

Produkt zawiera d-manozę, która ok. 1 godz. po spożyciu dociera niezmieniona do układu moczowego, gdzie może zostać wykorzystana oraz standaryzowany ekstrakt pochodzący ze zrównoważonych źródeł żurawiny północnoamerykańskiej, które są dobrze przebadane i charakteryzują się wysokim stężeniem proantocyjanidyn (zapobiegających osadzaniu się bakterii na ścianach pęcherza moczowego).

Suplement bez sztucznych wypełniaczy, substancji słodzących, zbrylających ani innych niezdrowych dodatków.

Dobre bakterie i witamina C dla odporności dziecka

Viridian
Synbiotyk dla dzieci z witaminą C
Cena: 98 zł (50 g)
www.viridian-polska.pl

Synbiotyk dla dzieci z witaminą C marki Viridian to wysokiej jakości preparat zawierający tzw. dobre bakterie z dodatkiem unikalnych prebiotyków oraz witaminy C. Ten suplement diety zawiera 4 pożyteczne szczepy bakterii jelitowych, których skuteczność została potwierdzona badaniami naukowymi. W składzie znajduje się też prebiotyk, który jest wykorzystywany przez florę bakteryjną do zwiększenia populacji przyjaznych bakterii, przy jednoczesnym zmniejszeniu tych niepożądanych dla organizmów naszych pociech. Viridian Synbiotyk dla dzieci dostarcza również buforowaną witaminę C, która wpływa pozytywnie na funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego. Specjalna Formuła opracowana dla dzieci w wieku 1-14 lat. Szczególnie polecana rodzicom chcącym pomóc w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego swojego dziecka.

Cukier pod kontrolą

G&G
Gluco Control
Cena: 139 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Gluco control brytyjskiej firmy G&G jest dedykowana osobom, które potrzebują wsparcia przy utrzymywaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Formuła tego suplementu diety zawiera ekstrakt z morwy białej, który przyczynia się do prawidłowego metabolizmu węglowodanów. W składzie znajdują się także: chrom, który wchodzi w skład czynnika tolerancji glukozy oraz witaminy z grupy B.

Kapsułka z celulozy roślinnej została zaprojektowana specjalnie w celu naturalnego rozkładu w kwasie żołądkowym, dzięki czemu organizm wchłania składniki odżywcze podczas trawienia. Wszystkie produkty firmy G&G nie zawierają stearynianu magnezu ani niepotrzebnych dodatków lub barwników.

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 dd37d9d249

Naturalne odmłodzenie

Yves Rocher
Przeciwzmarszczkowy krem regenerujący na dzień i na noc & maska na noc Anti-Age Global
cena: 249 zł (75 ml)
www.yves-rocher.pl

Swoją skuteczność kosmetyk zawdzięcza obecności silnie regenerującego wyciągu z pączków roślinnych. Wyciąg zawiera roślinne komórki macierzyste, które po wniknięciu do skóry stymulują jej odnowę komórkową, a także wzmacniają kolagen i struktury hialuronowe. Składniki roślinne poprawiają też komunikację międzykomórkową skóry, dzięki czemu przywracają jej jędrność i równowagę. Krem nadaje cerze aksamitną gładkość i elastyczność, spłyca nawet widoczne zmarszczki.

Unikalna formuła zapewnia odpowiednie nawilżenie skóry. W każdym słoiczku znajduje się 10 mln cennych komórek regeneracyjnych. Bogata, ale łatwo wchłaniająca się konsystencja kremu sprawdza się doskonale do pielęgnacji na dzień i na noc oraz jako odżywcza maska na noc.

Naturalne rozwiązanie na stres, patogeny i infekcje

Ginseng Poland
Traganek Astragalus Ekstrakt
Cena: ok 40 zł / 10 x 10 ml
www.ginseng.com.pl

Korzeń traganka (astragalus membranaceus) to bogate źródło związków aktywnych takich jak: saponiny, flawonoidy, polisacharydy. Jest adaptogenem o silnym działaniu immunostymulującym, wzmacniającym, poprawiającym działanie układu krążenia i oddechowego. Traganek działa antyoksydacyjnie, to świetny zmiatacz wolnych rodników. Produkt wzbogacony ekstraktem z Reishi, grzybkiem bogatym w beta glukany, polisacharydy, pomagające w poprawie funkcji układu odpornościowego, nerwowego, działania wątroby. Clean Label bez zbędnych dodatków. Wspiera nerki i funkcje układu moczowego, łagodny diuretyk, łagodzi dolegliwowści okresu okołomenopauzalnego. Polecany w trakcie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, radioterapii i chemioterapii, krwawieniach, anemii.

Zasługujesz na odpoczynek. Zaśnij bez stresu.

Herbal Monasterium
Szafran i Lawenda NA SEN
Cena: 21,99 zł (30 kapsułek wegetariańskich)
www.herbalpharmaceuticals.pl

Szafran i Lawenda NA SEN to Twój sojusznik w dążeniu do spokojnego odpoczynku, pomagając Ci zasnąć bez stresu i obudzić się pełnym energii, gotowym na nowe wyzwania. Unikalna formuła zawierająca 8 starannie wyselekcjonowanych składników aktywnych, w tym standaryzowane, naturalne ekstrakty roślinne i melatoninę, została zaprojektowana, aby wspierać głęboki, regenerujący sen, niezbędny dla odnowy Twojej energii życiowej. Wybierz naturalne wsparcie dla swojego ciała i umysłu, wybierz zdrowy sen.

Odnowa włosów po zimie

Laboratorium Kosmetyków Naturalnych FARMONA
Herbal Care Szampon do włosów suchych i łamliwych LEN
Cena: 15,99 zł (330 ml)
www.farmona.pl

Receptura szamponu została oparta na cenionych od wieków surowcach roślinnych i innowacyjnych składnikach aktywnych. 93% substancji w nim zawartych pochodzi z natury. Ekstrakt z lnu odżywia i odbudowuje zniszczone włosy oraz zmniejsza ich łamliwość i przeciwdziała rozdwajaniu. Białka pszeniczne regenerują i wzmacniają włosy oraz przywracają im piękny i zdrowy wygląd. Ceramidy chronią przed utratą wilgoci i szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Natomiast Inutec nawilża włosy oraz ułatwia rozczesywanie. W efekcie stają się one bardziej lśniące, nawilżone i pełne życia.

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 dd37d9d249

Wiosenne

–50%

na wybrane roczne prenumeraty drukowane

89,50 zł
10 wydań w roku

89,40 zł
12 wydań w roku

Zaprenumeruj wybrane czasopismo z rabatem aż 50%!

Promocja wiosenna dotyczy rocznych prenumerat drukowanych czasopism:
• Gardeners' World (10 wydań w roku) • O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (12 wydań w roku)

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata lub poprzez dokonanie przelewu na konto AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING BANK ŚLĄSKI 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013 (w tytule wpłaty podaj nazwę czasopisma).

Masz opłaconą bieżącą prenumeratę? Już teraz przedłuż ją z rabatem 50%.

Promocja trwa do 31.05.2024 i nie łączy się z innymi promocjami Wydawnictwa AVT.
Koszt wysyłki (list standardowy nierejestrowany) pod wskazany adres w Polsce ponosi wydawnictwo.

eprasa.pl dd37d9d249

Zamów kwietniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Mniej kilogramów – dłuższe życie
- Temat numeru: Weź tarczycę pod lupę
- Detoks uchroni przed rakiem?
- Sposoby na nadciśnienie
- Jak sobie radzić z… bólami kręgosłupa spadkiem testosteronu

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
włodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 3/2024
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited.
Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl dd37d9d249

POR (*ALLIUM PORRUM*)

Od starożytności ceniony jest nie tylko za smak, ale także za przysługi, jakie oddaje kochankom. Tak! Ten krewniak czosnku i cebuli uznawany jest za bardzo skuteczny afrodyzjak. Jednak lista jego zalet jest znacznie dłuższa: dostarcza witamin i cennych składników odżywczych, a przy tym jest niskokaloryczny, ma ponadprzeciętne funkcje lecznicze, dzięki związkom o działaniu przeciwnowotworowym, przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

To niepozorne warzywo docenił również cesarz Neron, który twierdził, że wpływa na wzmocnienie jego głosu, co pomaga mu w publicznych przemowach. Hipokrates natomiast zalecał je w leczeniu gruźlicy, nerek, a także jako lek na rany i do złagodzenia objawów ukąszeń owadów.

Pory są doskonałym źródłem składników odżywczych, witamin A, C, D, E i K oraz z grupy B, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia skóry, wzmacnianiu układu odpornościowego oraz utrzymaniu prawidłowego krzepnięcia krwi. Zawierają minerały, takie jak potas, magnez, żelazo, fosfor, sód, cynk i mangan istotne dla utrzymania równowagi elektrolitowej, zdrowego układu kostnego, krwiotwórczego. Dostarczają też błonnik przyczyniający się do zdrowego trawienia oraz regulacji poziomu cukru we krwi. Są także zasobne przeciwutleniacze (flawonoidy i polifenole), które zwalczają wolne rodniki w organizmie, przyczyniając się do ochrony przed chorobami serca, starzeniem się komórek i nowotworami[1].

Ponadto w warzywach tych znajduje się ok. 10% białka i olejków eterycznych.

Bakteriobójcze, przeciwzapalne oraz przeciwutleniające działanie zawartych w porze związków chroni organizm przed szkodliwymi skutkami działania wolnych rodników[2]. Dzięki temu regularne spożywanie tego cennego warzywa może wpłynąć na zmniejszenie występowania chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca, cukrzyca, a także nowotwory. Może mieć także potencjalne działanie przeciwalergiczne[3].

W badaniu przeprowadzonym na szczurach stwierdzono, że alkoholowy ekstrakt z *Allium porrum* ma obiecujące działanie ochronne przed osteoporozą, co można przypisać jego zdolnościom przeciwutleniającym[4].

Inne badanie potwierdziło hepatoprotekcyjną i renoprotekcyjną skuteczność alkoholowego ekstraktu z liści tej rośliny przeciwko uszkodzeniom wątroby i nerek. Ekstrakty z pora obniżyły stres oksydacyjny, ponadto stwierdzono właściwości przeciwzapalne oraz działanie hipolipidemiczne[5].

Zdrowy układ moczowy

Warto włączyć go do diety przy problemach z układem moczowym. Usuwanie zbędnych substancji przez układ moczowy jest kluczowe dla zachowania zdrowia całego organizmu. Tymczasem por działa jak diuretyk, wspomagając produkcję moczu, co ułatwia usuwanie toksyn z organizmu i utrzymanie prawidłowej równowagi płynów[6]. Zwiększony przepływ moczu hamuje gromadzenie się soli mineralnych, przeciwdziałając kamicy.

Co więcej, zawarte w porze związki o właściwościach przeciwbakteryjnych mogą pomagać w zapobieganiu infekcjom układu moczowego, a obecna w nim kwercetyna pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych.

Wsparcie układu pokarmowego

Por to idealny wybór dla osób będących na diecie oraz diabetyków. Należy bowiem do produktów o bardzo małej kaloryczności i niskim indeksie glikemicznym, 100 g tego warzywa to jedynie 29 kcal i 1,8 g błonnika pokar-

BIBLIOGRAFIA

1. J. Agric. Food Chem. 1998, 46, 12, 4904-4908
2. Food Chem. 2012 Sep 15;134(2):669-77
3. Nutrients. 2019 Jun 8;11(6):1303
4. Der Pharmacia Lettre; January 2013; 5(1):188-198
5. Indian J Clin Biochem. 2020 Apr; 35(2): 147-157
6. Visão Acadêmica, v.15, n.3, p.51-66, 2014
7. Journal of Taibah University Medical Sciences; August 2013, 8(2):8085
8. Molecules 2014, 19, 12591-12618[9] Crit Rev Food Sci Nutr. 2022 Sep 13:1-19
10. J Med Food. 2006 Spring; 9(1):98-101

eprasa.pl dd37d9d249

Zastosowanie pora:

Zupa krem z pora z kurkumą i imbirem
3 średniej wielkości pory (biała część) i 1 małą cebulę obierz i podsmaż na oleju, aż będą miękkie, zalej 1 l bulionu. 2 duże ziemniaki obierz, pokrój w kostkę, włóż do zupy. Dodaj łyżeczkę kurkumy i kawałek startego imbiru. Gotuj do miękkości warzyw, ok. 20 min, dopraw do smaku solą i pieprzem. Zblenduj na gładki krem. Na talerzu dodaj łyżkę jogurtu naturalnego lub śmietany. Podawaj z grzankami lub z groszkiem ptysiowym.

Nalewka porowa
2 pory, pokrojone w krążki, umieść w słoju i zalej 1 l wódki. Zakręć i odstaw w ciemne miejsce na 2-3 tygodnie. Po tym czasie przecedź nalewkę. Dodaj szklankę cukru, wymieszaj do rozpuszczenia, następnie przelej do butelek i odstaw na kolejne 2 tygodnie. Nalewkę porową warto spożywać przed posiłkiem, aby wspomóc trawienie.

Koktajl zdrowotny
1 por i 2 średniej wielkości jabłka, obrane i pokrojone na kawałki włóż do blendera. Dodaj sok wyciśnięty z połowy cytryny oraz szklankę przegotowanej i ostudzonej wody, zblenduj do uzyskania gładkiego koktajlu. Dodaj miód do smaku. Pij bezpośrednio po przygotowaniu.

Omlet z porami i szpinakiem
1 por, pokrojony w cienkie krążki podsmaż na oliwie, aż będzie miękki. Dodaj garść świeżego szpinaku i chwilę smaż do zwiędnięcia. 2 jajka roztrzep widelcem, dodaj do pora i szpinaku, dokładnie wymieszaj. Smaż omlet z obu stron, dopraw solą i pieprzem.

Syrop z pora
Białą część pora rozetrzyj na tarce o drobnych oczkach i wymieszaj z taką samą ilością miodu lipowego. Zagotuj i przecedź zawartość przez drobne sito lub jałową gazę. Przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce. Stosuj przy chorobach górnych dróg oddechowych: dorośli 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej a dzieci raz dziennie po łyżeczce od herbaty.

Sałatka z porami, awokado i krewetkami
2 pory, pokrój w cienkie krążki, 1 awokado pokrój w kostkę i wymieszaj w misce. Dodaj 200 g ugotowanych krewetek. Dopraw łyżeczką soku z limonki, łyżką oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Delikatnie wymieszaj i podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

mowego. Zawarty w porach błonnik wspomaga trawienie, reguluje perystaltykę jelit, co przyczynia się do zapobiegania zaparciom, niestrawności i innym problemom trawiennym. Jest naturalnym prebiotykiem, czyli substancją pobudzającą tworzenie prawidłowej mikroflory jelitowej.

W tym miejscu warto wspomnieć, że WHO zaleca, aby osoby dorosłe spożywały ok. 25 g błonnika dziennie, aby chronić się przed chorobami dietozależnymi i zaparciami.

Składniki aktywne obecne w porze odgrywają rolę w transporcie glukozy, dlatego jest jednym z ziół stosowanych przeciwcukrzycowo[7].

Na koniec, warto sięgać po to warzywo, aby pozbyć się pasożytów z układu pokarmowego.

Wzmacnia układ odpornościowy

Dzięki zawartości witaminy C oraz siarki por ma swój udział w stymulowaniu pracy układu immunologicznego. Pierwsza pomaga zwalczać infekcje, druga działa przeciwzapalnie. Innym bioaktywnym składnikiem pora jest allicyna, która ma właściwości antybiotyczne[8]. Syrop lub sok z pora pomaga zwalczyć uporczywy kaszel oraz nieżyt górnych dróg oddechowych, poprzez pobudzenie śluzówek. Działa wykrztuśnie a dzięki zawartości związków siarki, hamuje rozwój bakterii.

Dba o serce i układ krążenia

W tradycyjnej medycynie irańskiej por znany jest jako środek przeciwmiażdżycowy. Składniki mineralne, takie jak potas oraz siarkowodór (powstający w czasie rozkładu białek zawierających siarkę) mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego ciśnienia krwi, co z kolei korzystnie wpływa na naczynia krwionośne i serce.

Ekstrakty z warzywa działają ochronnie na układ krążenia, obniżają stężenie trójglicerydów oraz homocysteiny. Znaleziono w nich silny antyoksydant, kempferol, który przeciwdziała rozwojowi miażdżycy, zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu[9].

Natomiast allicyna i inne związki mogą obniżać ciśnienie oraz zapobiegać zakrzepom. Dowiedziono też, że roślina ta może być przydatna w leczeniu hipercholesterolemii, gdyż zmniejsza poziom cholesterolu we krwi[10].

Skuteczny na bóle i rany

Stosowany zewnętrznie na skórę, ze względu na właściwości przeciwbakteryjne, pomaga w odkażaniu i przyspieszaniu gojenia ran, otarć oraz odcisków. Okład z porów przykładany na miejsce ukąszenia owadów skutecznie uśmierza ból i swędzenie. Papka z liści pora stosowana jako okład pomaga złagodzić dolegliwości reumatyczne i artretycznych, poprzez rozszerzenie podskórnych naczyń krwionośnych, co wpływa na lepsze ukrwienie tkanek oraz zmniejszenie bólu.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Azji Mniejszej; w średniowieczu uprawiano go w Egipcie, Rzymie i Grecji, a do Polski został sprowadzony przez urodzoną we Włoszech królową Bonę.

Surowiec: płaskie, wydłużone liście (*Porrum folium*).

Uprawa: roślina dwuletnia, sadzi się z rozsady lub nasion od wczesnej wiosny (zbiór letni) do późnego lata (zbiór następnej wiosny), wymaga słonecznego stanowiska i żyznej gleby. W czasie kiełkowania jest bardzo wrażliwa na suszę. Dojrzewa dość późno, bo z końcem jesieni, ale można wyrywać poszczególne pory i spożywać na każdym etapie wzrostu, im młodsze tym mają delikatniejszy smak.

Ważne: jedzenie pora może nasilać objawy refluksu i zgagi. Nie jest polecany osobom starszym i dzieciom do 3 lat. Jest ciężkostrawny, może powodować wzdęcia i niestrawność. Lepiej unikać go przy schorzeniach wątroby oraz zespole jelita drażliwego.

eprasa.pl dd37d9d249

Kannabinoidy pomogą przy migrenie

Zmniejszenie nasilenia bólu głowy, redukcja częstości ataków, krótszy czas wyłączenia z życia, działanie przeciwwymiotne i przeciwzapalne – oto lista właściwości CBD, którą potwierdzają badania

Migrena to wyniszczająca ciało i psychikę choroba, która najczęściej objawia się jednostronnym, pulsującym bólem głowy. Towarzyszą jej też zaburzenia czucia, wzroku, nudności i wymioty[1]. Ze względu na wysoką częstość jej występowania, sięgającą 2% populacji ludzkiej oraz destrukcyjny charakter jest od dziesięcioleci intensywnie badana przez naukowców.

Obecnie przyjmuje się, że ból migrenowy jest spowodowany obniżeniem progu przetwarzania sygnału nocyceptywnego w odpowiedzi na uwolnienie środków prozapalnych. Napady migreny powiązano z czynnikami zarówno środowiskowymi, jak i hormonalnymi. Prowadzą one do zmian patofizjologicznych z powodu neurogennego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i aktywacji nerwów czuciowych trójdzielnych[2].

Jedna z teorii na temat przyczyn migreny upatruje jej w rozregulowaniu układu endokanabinoidowego (ECS) – sieci receptorów i substancji chemicznych, które działają w celu modulowania bólu.

Remedium na chorobę

Migrena uważana jest za nie do końca jeszcze rozwiązaną zagadkę medyczną. Leczenie utrudnia jej wieloaspektowy charakter, z tego powodu pacjenci bardzo różnie reagują na oferowane terapie. Dodatkowo wiele z nich ma skutki uboczne[3].

Cannabis sativa, czyli konopie siewne, stały się obiektem zainteresowania badaczy, którzy szukają remedium na migrenę. Stosowanie ich przy tej chorobie wydało się im zasadne ze względu na ich udokumentowane działanie przeciwbólowe, przeciwwymiotne, przeciwzapalne i przeciwdrgawkowe[4]. Zwłaszcza kojenie bólu przez kannabinoidy znajdujące się w konopiach, zadecydowało, że poleca się je w leczeniu objawowym i profilaktycznym w wielu stanach bólowych, w tym spowodowanych migreną[5].

Odkrycie faktu, że u pacjentów z migreną występuje niższy poziom endokannabinoidów, dał neurologowi i badaczowi kannabinoidów dr. Ethanowi Russo asumpt do sformułowania teorii o klinicznym niedoborze endokannabinoidów.

Naukowiec uważa, że na ten deficyt pomaga wprowadzenie do diety kannabinoidów roślinnych, które działają podobnie do znajdujących

się w organizmie. Russo sugeruje, że ECS wymaga „delikatnego szturchnięcia", a nie „silnego popychania", wywołanego przez syntetyczne warianty kannabidiolu. Doradza małe dawki ekstraktu z całych konopi, które zawierają dodatkowe składniki synergiczne i buforujące, takie jak CBD i terpeny z konopi[6].

Niech Cię głowa nie boli

W badaniu dotyczącym używania konopi siewnych w samoleczeniu, przeprowadzonym w Niemczech, Austrii i Szwajcarii, ok. 11% pacjentów zgłosiło ich stosowanie przy migrenowych bólach głowy. Zaobserwowali, że najskuteczniejsze były niskie dawki[7].

Naukowcy stwierdzili, że dzieje się tak, ponieważ migrena spowodowana jest zwiększoną pobudliwością korową mózgu, którą wyciszają receptory kannabinoidowe CB1 (występujące w wielu rejonach mózgu) oraz CB2 (znajdujące się w układzie immunologicznym). Przy migrenie wykazują zmniejszoną aktywność, co przemawia za wprowadzeniem do terapii CDB egzogennych, które zmniejszają składnik zapalny związany z ciężkimi postaciami migreny[8].

Badanie przekrojowe w Wielkiej Brytanii wykazało, że prawie 36% chorych na migrenę stosowało kannabidiol. 50% z nich zgłosiło zmniejszenie nasilenia bólu głowy po spożyciu medycznej marihuany w postaci wziewnej oraz olejku[9].

Inne badanie retrospektywne jest dowodem na to, że pacjenci z migreną stosujący CBD obniżyli częstość występowania ataków choroby. Związane jest to z faktem, że endokannabinoidy mają hamujący wpływ na receptory serotoninowe, co moduluje ból i reakcje wymiotne[10]. Dodatkowe dane z badań *in vivo* pokazują, że niski poziom anandamidu endokannabinoidowego (AEA) w płynie mózgowo-rdzeniowym jest przyczyną mechanizmu wywoływania migreny. Dlatego właśnie kannabinoidy zmniejszają ten rodzaj bólu głowy[11].

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.

BIBLIOGRAFIA

1. Headache 54 1670–1679. 10.1111
2. Annu. Rev. Physiol. 75 365–391. 10.1146
3. Cannabis Cannabinoid Res. 1 154–165. 10.1089
4. J. Pharmacol. 163 1411-1422. 10.1111
5. Neurotherapeutics 12 837-847. 10.1007
6. Cannabis Cannabinoid Res. 2016; 1(1): 44–46
7. J. Physiol. Pharmacol. 95 311–327
8. Pain 156 587–596. 10.1097/01
9. Cannabis Cannabinoid Res. 2016;1:131–138
10. Pharmacother. J. Hum. Pharmacol. Drug Ther. 2016; 36 :505–510
11. J. Neurophysiol. 1995; 73 :907-910

MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA
www.hurtkonopie.pl

eprasa.pl dd37d9d249

CURCUMIN C3 REDUCT

THE FIRST TO DELIVER
CURCUMIN AS A METABOLITE

YOUR NATURAL ASSET

FOR JOINT AND MUSCLE WELLBEING

Zapalenie organizmu może wynikać z wysiłku fizycznego. Choć jest to kluczowy i użyteczny proces biologiczny, takie przewlekłe reakcje mogą uszkadzać tkanki i powodować urazy, prowadząc do różnych schorzeń.

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera aktywne metabolity kurkuminoidów - tetrahydrokurkuminoidy (THC).
Curcumin C3 Reduct® wykazuje właściwości przeciwzapalne, które niosą ze sobą znaczące obietnice w zakresie ochrony oraz łagodzenia objawów zapalenia stawów i mięśni.*
Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

* 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.

SABINSA®

CONTACT US

info@sabinsa.com.pl
www.sabinsa.com.pl
www.sabinsa.com
www.c3reduct.eu
Magazynowa 16
62-030 Luboń
Polska

eprasa.pl dd37dcd249