# O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Czy potrzebujemy suplementów? A jeśli tak, to jakich?

To już pewne: otyłość prowadzi do nowotworów!

Czy woda strukturalna jest kluczem do zdrowia komórek?

Odpowiednia dieta pomoże skutecznie pokonać anemię

## Chora wątroba osłabia serce

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

8 sposobów na zapalenie pęcherza moczowego

Jak sobie radzić z...
- obrzękiem limfatycznym
- letnimi urazami

eprasa.pl dd7b1eaf4

# Metabolizm na szybszych obrotach

**L-Ornityna firmy Medi-Flowery to organiczny związek chemiczny z grupy α-aminokwasów zasadowych pełniący ważną rolę w przemianie materii:**

- Wspomaga usuwanie amoniaku z organizmu.
- Przyspiesza i usprawnia procesy detoksykacyjne.
- Wspomaga pracę wątroby.
- Działa regenerująco na uszkodzone komórki wątroby.
- Usprawnia pracę jelit oraz przyspiesza działanie enzymów trawiennych.
- Korzystnie wpływa na przemianę białek, tłuszczów i węglowodanów.

**Ponadto:**

- L-Ornityna optymalizuje przebieg procesów energetycznych, poprawia wydajność treningu i zapobiega uczuciu zmęczenia przy wysiłku fizycznym.
- Zmniejsza poziom stresu i poprawia jakość snu poprzez obniżenie stężenia kortyzolu (hormon stresu) we krwi.

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

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# NOWOŚĆ

## Chroń siebie i bliskich przed rakiem!

Z każdą bitwą wiemy coraz więcej o nowotworach. Przedstawiamy najświeższe doniesienia z frontu – to, co wiemy dzięki latom badań i eksperymentów naukowych. Znajdziesz je w naszym Wydaniu Specjalnym Rak.

1. Jakie czynniki mogą indukować procesy nowotworowe?
2. Jakie środki prewencyjne podjąć, by uniknąć choroby?
3. Dostępne terapie.
4. Uznane diety i suplementy wspierające organizm w walce z rakiem.
5. Jak żyć z nowotworem?
6. Jak zregenerować organizm po leczeniu i odzyskać siły do życia?

Wydanie specjalne przez najbliższe 3 miesiące na rynku!

**www.UlubionyKiosk.pl**

Przesyłka GRATIS

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# 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 dd7b1eaf4d

# Co leży na wątrobie?

Emily Goss z Amarillo w Teksasie przez całe życie była zdrowa. Do momentu, w którym zaczęła stosować ziołowy suplement wspomagający równowagę hormonalną, kontrolę wagi, cerę i płodność u kobiet. Przez kilka miesięcy przyjmowała po 4 tabletki dziennie tego specyfiku. Trwało to aż do Święta Dziękczynienia, kiedy pojawiły się u niej ból brzucha, zmęczenie oraz zażółcenie białek oczu. W niecałe 3 tygodnie okazało się, że 23-latka cierpi na ostrą niewydolność wątroby.

Emily przewieziono szybko z jej domu w Amarillo do szpitala Metodystów w Dallas, gdzie znalazła się na szczycie listy osób oczekujących na transplantację wątroby. Rozpoczął się wyścig z czasem. Szczęśliwie w Boże Narodzenie 23-latka otrzymała nową wątrobę.

Korzystając z tej okazji, lekarze postanowili przyjrzeć się jej niewydolnemu narządowi. Biopsja organu mogła dać im odpowiedź, co dokładnie spowodowało chorobę. Na liście podejrzanych było ponad 1000 leków i produktów ziołowych, które powiązano z uszkodzeniami wątroby. Po wykluczeniu wszystkich innych możliwości medycy uznali, że to właśnie ten wielokierunkowy specyfik wspomagający równowagę hormonalną, kontrolę wagi, cerę i płodność u kobiet, doprowadził do uszkodzenia wątroby Emily.

– Po prostu nie mogłam uwierzyć, że suplement może spowodować coś tak zagrażającego życiu – mówiła Amerykanka.

Dla niej kolejny rok to wielki dar. Sprawdza swoje parametry życiowe, aby upewnić się, że jej organizm nie odrzuca nowej wątroby.

– Żyję, ponieważ ktoś dał mi swoją wątrobę i jestem po prostu wdzięczna – mówi. I ma rację.

> Z wątrobą jest jak z Rzymem – wszystkie drogi do niej prowadzą

Gdy 12-letni Hugh stał się osowiały i stracił apetyt, nikt nie podejrzewał, że przyczyną tego stanu może być wątroba. Dopiero w 3. dniu choroby rodzice zauważyli, że mocz chłopca miał ciemny kolor, a białka oczu były zażółcone. W szpitalu stwierdzono u niego podwyższony poziom bilirubiny oraz podwyższony poziom transaminaz i gamma-glutamylotransferazy (GGTP), przy prawidłowej fosfatazie alkalicznej. Co zazwyczaj wskazuje na chorobę miąższu wątroby lub… długotrwałe nadużywanie alkoholu. Stwierdzono, że chłopiec ma niski poziom hemoglobiny, co wymagało transfuzji koncentratów krwinek czerwonych. Nie było świądu i gorączki. Hugh nie miał kontaktów z chorymi, w rodzinie nie występowały choroby wątroby, a chłopiec nie podróżował. Testy w kierunku wirusowego zapalenia wątroby typu A, B i C wyszły ujemnie. Mimo to stan dziecka nadal się pogarszał. W 5. dniu hospitalizacji rozwinął się u niego zespół wątrobowo-płucny i encefalopatia, w związku z czym wymagał wentylacji mechanicznej na oddziale intensywnej terapii. Nie było wątpliwości – Hugh potrzebował nowej wątroby. Pozostawało tylko pytanie: dlaczego? Wkrótce okazało się, że chłopiec cierpiał na niezdiagnozowaną chorobę Wilsona. U osób nią dotkniętych problemem staje się metabolizm miedzi. Organizm nie wydala tego pierwiastka, tylko go akumuluje m.in. w wątrobie.

Chłopiec przeszedł przeszczep 7. dnia po hospitalizacji. W jego przypadku winna była choroba genetyczna, podczas gdy Emily sama sprowadziła na siebie nieszczęście.

Według National Institutes of Health uszkodzenie wątroby spowodowane lekami, ziołami lub suplementami diety jest coraz powszechniejszym problemem zdrowotnym w Stanach. Suplementy nie podlegają regulacjom Agencji Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA), a wiele z nich reklamuje się jako naturalne i zdrowe.

Wątroba jest głównym narządem odpowiedzialnym za metabolizm w organizmie i przez to obarczona jest zwiększonym ryzykiem obrażeń spowodowanych tworzeniem się hepatotoksycznych metabolitów.

Co więcej, pacjenci zwykle nie zgłaszają lekarzom stosowania produktów naturalnych, uznając je za bezpieczne. Niestety niektóre produkty ziołowe takie nie są, a najczęstszym działaniem niepożądanym jest hepatotoksyczność.

Oddział Badań nad Chorobą Wątroby NIDDK stworzył zasób internetowy o nazwie LiverTox, zawierający informacje na temat uszkodzenia wątroby wywołanego lekami w wyniku stosowania leków na receptę i bez recepty, a także leków komplementarnych i alternatywnych, takich jak zioła i suplementy diety. Warto tam zajrzeć, nim zdecydujesz się na jakąkolwiek kurację. Pamiętaj, że z wątrobą jest jak z Rzymem – wszystkie drogi do niej prowadzą. Wszystko, co jesz, pijesz, wstrzykujesz lub nakładasz na skórę, prędzej czy później musi przejść przez wątrobę.

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 dd7b1eaf4d

16

# SPIS TREŚCI

Sierpień 2024

## Z OKŁADKI


### To już pewne: otyłość może prowadzić do rozwoju raka 22

Nowe badanie wykazało, że nadprogramowe kilogramy naprawdę mogą nas zabić!

### Czy woda strukturalna jest kluczem do zdrowia komórek? 26

Wstępne dowody sugerują, że IV stan skupienia H2O może przynieść nam więcej korzyści niż wszystkie pozostałe razem wzięte

### Odpowiednia dieta pomoże skutecznie pokonać anemię 58

Kiszonki, zielone warzywa oraz zioła pomogą pokonać niedokrwistość i odtworzyć zapasy ferrytyny

### Dwie (ciemne) strony medalu 62

TEMAT NUMERU

Niewydolność serca powoduje zwłóknienie wątroby, a NAFLD przyspiesza rozwój powikłań sercowo-naczyniowych. Jak wyjść z impasu?

### Zażywać czy nie, oto jest pytanie? 98

Dr Jenny Goodman wyjaśnia, dlaczego ich potrzebujemy, jak wybrać produkt najwyższej jakości oraz jakich składników unikać

### 8 sposobów na zapalenie pęcherza 108

108

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



eprasa.pl dd7b1eaf4d

74

46


## MIKSTURA 10

## WYMOWNE GRAFIKI

**Diabetyczny quickstep** 18
Nowe badania wskazują, że prędkość chodzenia może pomóc obniżyć ryzyko cukrzycy typu 2

## NEWS FOCUS

**Uważaj! Otyłość jest gorsza od palenia papierosów** 22

## RAPORT SPECJALNY

**Uzdrawiająca woda strukturalna** 26
**Lecznicza moc morza** 36
Synergia powietrza, fal, piasku, błota i alg, czyli jak działa letnia magia talasoterapii

## ZDROWY STYL ŻYCIA

**Podeszwy bez skazy** 42
Podpowiadamy, jak w czterech krokach pozbyć się pękającej skóry na piętach
**Kwietna siła** 46
**Apteczka homeopatyczna** 51
Znany brytyjski homeopata David Needleman proponuje zasadniczy zestaw pierwszej pomocy na wakacje
**Zmień jedną rzecz** 54
Mało kto wie, że likopen wspomaga leczenie niepłodności i zapobiega osteoporozie
**Jedz na zdrowie – dieta na anemię** 58

## TEMAT NUMERU

**Chora wątroba osłabia serce** 62
**Wewnętrzna odnowa** 70
Regeneracja wątroby może okazać się najlepszą polisą na długie i zdrowe życie

## DETEKTYW MEDYCZNY

**Żuj ziółka!** 74
Zawarte w nich lotne olejki i substancje aktywne działają antybakteryjnie i odświeżają zapach z ust

## JAK SOBIE RADZIĆ Z:

**Obrzękiem limfatycznym** 78
**Letnimi urazami** 82

## PROFILAKTYKA I LECZENIE

**Podróże małe i duże** 90
Jak uniknąć wakacyjnych pułapek i nie poddać się chorobie wypoczynkowej?
**Suplementy na tapecie** 98
**Szkodliwe niskie napięcie** 104
Właściwe „naładowanie" komórek może być kluczem do likwidacji chorób takich jak rak, przekonuje dr Leigh Erin Connealy
**8 sposobów na zapalenie pęcherza** 108

## RUBRYKI STAŁE

**Od Wydawcy** 5
**Listy Czytelników** 8
**Dobry wybór dla zdrowia** 114
**Prenumerata** 119
**Nasz zielnik: Cukinia** 121

51

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

## LICZBY i FAKTY

Gdy maszerujesz z prędkością **3,2-4,8 km/h** ryzyko cukrzycy zmniejsza się **o ok. 15%**

**Otyłość** została powiązana z aż **32 rodzajami nowotworów**

Nasz organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje **zaledwie 1,8 mg żelaza dziennie**

**Kobiety** pijące dużo alkoholu były **o 45% bardziej narażone** na rozwój chorób serca niż panie z grupy o najniższym spożyciu

Niealkoholowa **stłuszczeniowa choroba wątroby** dotyka **ok. 25% populacji** w krajach rozwiniętych. W Polsce cierpi na nią ok. 6 mln osób



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# 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

## Rysunki na skórze

*Szanowna Redakcjo, jakiś czas temu zauważyłam, że na mojej skórze pojawiają się czerwone rysunki. Wystarczy, że przejadę paznokciem po skórze, malując np. gwiazdkę, a po kilku minutach w tym miejscu pojawia się wzór dokładnie tego, co malowałam, który po jakimś czasie znika. Wydawało mi się to nawet zabawne, ale koleżanka powiedziała mi, że to może być objaw choroby. Czy powinnam się martwić?*

**Weronika**

Dermografizm lub pokrzywka dermograficzna – to właśnie powoduje, że na Twojej skórze powstają wzory. Należysz zatem do ok. 5% populacji, która może „rysować" na swoim ciele. Powstanie czerwonego rysunku spowodować może zadrapanie, ucisk, a nawet silne potarcie skóry, które początkowo nie pozostawiają śladu, ale po kilku minutach, dokładnie po szlaku zadziałania bodźca, pojawia się zaczerwienienie i pokrzywka. Jest to spowodowane podrażnieniem komórek tucznych obecnych w skórze, które pod wpływem drażnienia wydzielają histaminę, tę samą substancję, która odpowiada za objawy alergii. Dokładnie nie wiadomo, co jest przyczyną dermografizmu. Wśród winnych wymienia się ciężkie infekcje, a także zaburzenia pracy tarczycy lub nerwicę oraz przewlekły stres, które prowadzą do nadpobudliwości układu odpornościowego. Niektórzy specjaliści wiążą dermografizm z silnym wstrząsem psychicznym i uważają chorobę za jego konsekwencję. Jeżeli reakcja jest bardzo silna, towarzyszy jej obrzęk lub świąd, warto zasięgnąć porady dermatologa lub alergologa, który przepisze leki antyhistaminowe, ograniczające reakcję alergiczną. Unikaj noszenia obcisłej odzieży, ponieważ tarcie materiału także może powodować powstawanie śladów, które podrażnione czasami goją się z blizną. Stosuj także delikatne hipoalergiczne kosmetyki, najlepiej te przeznaczone do pielęgnacji skóry atopowej. Sam dermografizm zasadniczo nie jest groźny, ale może powodować pewne problemy – jest m.in. przeciwwskazaniem do niektórych zabiegów kosmetycznych, może wykluczać wykonanie tatuażu i zwiększać ryzyko alergii na kosmetyki. Niewskazane przy dermografizmie jest także korzystanie z sauny i solarium oraz długotrwałe przebywanie na słońcu. Niektórzy chorzy mierzą się również z problemami społecznymi, ponieważ ślady na skórze, np. po niewinnym podrapaniu, wyglądają tak samo, jak ślady przemocy. Dlatego lepiej, abyś udała się do lekarza po poradę i odpowiednio pielęgnowała skórę, wtedy rysunki będą mniej widoczne.

## Stres na twarzy wypisany

*Jestem już po czterdziestce, ale zawsze bardzo o siebie dbałam i wyglądałam dużo młodziej, niż wskazywał mój wiek. Ostatnio jednak z przerażeniem patrzę w lustro, bo nagle coś się zmieniło i wydaje mi się,*



eprasa.pl dd7b1eaf4d

*że postarzałam się o kilka lat w zastraszającym tempie. A przecież nic się nie zmieniło, nadal dobrze się odżywiam, ćwiczę i dbam o wygląd, tylko w pracy trochę więcej mam stresu. Co to może być?*

**Iwona**

Na nasz wygląd zewnętrzny, czyli kondycję skóry, włosów i paznokci, wpływ ma wiele czynników, a wśród nich najbardziej niedoceniany jest… stres. Można dobrze się odżywiać, być aktywnym fizycznie, pić jedynie zdrową wodę i unikać używek, ale jeżeli jednocześnie żyje się w długotrwałym napięciu, na nic te wysiłki. Prawdopodobnie to właśnie stres, o którym piszesz, wpłynął na pogorszenie Twojego wyglądu. Oczywiście nie są to zmiany nagłe, bo organizm ze wszystkich sił stara się poradzić sobie z wysokim poziomem hormonu stresu, kortyzolu, i do czasu mu się to udaje. Jednak każdy ma granicę, po której przekroczeniu ciało poddaje się, bo nie ma już zasobów na obronę. Pierwszą oznaką, że stres bierze górę, jest pogorszenie stanu cery, skóra staje się matowa, łuszczy się i może pojawić się na niej trądzik. Twarz staje się opuchnięta i zaokrąglona, jakbyś przybrała na wadze, jednocześnie mogą pojawiać się na niej zasinienia i rozszerzeniu mogą ulec naczynka. Od nieświadomego, związanego z napięciem zaciskania zębów wyostrzają się ryzy twarzy i pogłębiają bruzdy, do tego pojawić się mogą pierwsze zmarszczki na skutek upośledzenia wytwarzania kolagenu. Stres przyspiesza także wypadanie i siwienie włosów, które stają się wcześniej matowe i łamliwe, a skóra głowy może zacząć przetłuszczać się, jak u nastolatki. Co robić? Zacznij od znalezienia sposobu na opanowanie stresu, wypróbuj techniki relaksacji, może jogę albo mindfulness, do swojej diety wprowadź także adaptogeny, które uodparniają organizm na zgubne skutki stresu, takie jak ashwagandha, różeniec górski czy cytryniec chiński. Doraźnie stosuj techniki oddechowe lub zioła uspokajające, np. szyszki chmielu, melisę lub kozłka lekarskiego. Koniecznie zadbaj również o mikrobiotę jelitową i zdrowy sen, ponieważ to właśnie podczas snu, w sposób naturalny poziom kortyzolu ulega obniżeniu.

**Drgające oko**

*Szanowni Państwo, kilka dni temu czytałem książkę i nie mogłem się od niej oderwać przez kilka godzin. Gdy wreszcie dobrnąłem do końca i ją odłożyłem, po kilkunastu minutach pojawiło się u mnie drżenie dolnej powieki w jednym oku, które trwało do następnego dnia. Udałem się do lekarza, który niestety nie potrafił znaleźć wytłumaczenia dla tego objawu, zalecił mi jedynie przyjmowanie magnezu. Całe szczęście następnego dnia wieczorem problem minął. Czy długie czytanie mogło mi zaszkodzić?*

**Wiktor**

To, czego doświadczyłeś, to tzw. drgająca powieka, przypadłość, którą najczęściej wiążemy z niedoborem magnezu lub zbyt dużym spożyciem kawy oraz odwodnieniem organizmu, które także zubożają organizm w magnez – dlatego lekarz zalecił Ci przyjmowanie suplementu.

Przyczyną drgania powiek są mimowolne skurcze mięśnia okrężnego oka, do których może dojść jednak nie tylko na skutek niedoborów, zatem Twój problem może mieć także inne podłoże. Otóż czasami przyczyną drgającej powieki jest przemęczenie. Gdy pracujemy przy komputerze, czytamy lub korzystamy z telefonu komórkowego, rzadziej mrugamy powiekami, zatem mięśnie oka na długi czas pozostają w napięciu w jednej pozycji. A to je męczy i może powodować drgania pojedynczych włókien. Ponadto rzadsze mruganie prowadzi do wysuszenia spojówek, co również może powodować drganie powiek, choć niewiele osób łączy oba stany ze sobą. Wystarczy zatem, że będziesz robić przerwy w pracy lub czytaniu i co pół godziny, przynajmniej na kilka minut, spojrzysz w dal, aby mięśnie oka mogły się rozluźnić. Możesz także zastosować krople nawilżające do oczu lub ciepły kompres na powieki – nie tylko zrelaksuje on mięśnie oka, ale także pobudzi wydzielanie przez gruczoły tarczkowe oleistej substancji, która powlekając brzeg powiek, zapobiega nadmiernemu parowaniu łez. Jeżeli jednak drganie powieki będzie nawracało, udaj się do lekarza, ponieważ w bardzo rzadkich przypadkach może być ono symptomem choroby neurologicznej lub nowotworowej.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują PODUSZKĘ MAGNETYCZNĄ „ORT BUTTERFLY" stworzoną z myślą o osobach cierpiących z powodu bólów kręgosłupa, zwłaszcza odcinka szyjnego. Niezastąpiona w dyskopatiach szyjnych, bólach migrenowych i zawrotach głowy! Bez przeciw bólowych tabletek i działań ubocznych! Terapia magnetyczna wzmacnia i wspiera procesy bio regulacyjne organizmu! Dzięki niej skutecznie pozbędziemy się dysfunkcji w postaci bólów i zawrotów głowy, bólu barków oraz uporczywego drętwienia rąk. Więcej na www.butterfly-mag.com Gratulujemy!



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Dlaczego warto ograniczyć skorupiaki?

Ludzie, którzy jedzą dużo owoców morza, zwłaszcza skorupiaków, takich jak homary, mogą mieć wysoki poziom substancji per- i polifluorowanych/fluoroalkilowych (PFAS). Są to produkty uboczne procesów produkcyjnych, pianek gaśniczych i odpadów komunalnych stanowiące obecnie globalne zanieczyszczenie. Uznawane są za „wieczne chemikalia", ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie się ich pozbyć.

Chociaż nie wiemy jeszcze w pełni, jaki wpływ PFAS mogą mieć na nasze zdrowie, naukowcy z Geisel School Of Medicine w Dartmouth College twierdzą, że dobrym pomysłem może być zmniejszenie ilości owoców morza w naszej diecie.

– Nie radzimy zupełnie rezygnować z owoców morza, gdyż są one doskonałym źródłem chudego białka i kwasów tłuszczowych omega. Jednak stanowią one również potencjalnie niedoceniane źródło ekspozycji na PFAS – ostrzega Megan Romano, jedna z badaczek. – Istnieje kompromis między ryzykiem a korzyściami w jedzeniu ryb, który w szczególności u kobiet w ciąży i u dzieci przestaje się kalkulować.

Do tej pory badania koncentrowały się głównie na poziomach PFAS w rybach słodkowodnych, ale większość ludzi je ryby morskie. Naukowcy przebadali 1 892 osoby w New Hampshire, aby dowiedzieć się, ile ryb spożywają, i na tej podstawie obliczyli spożycie PFAS.

Mieszkańcy New Hampshire jedzą więcej owoców morza niż przeciętny Amerykanin, a do ich ulubionych należą dorsz, plamiak, homar, łosoś, przegrzebki, krewetki i tuńczyk, często świeże kupowane na targach.

Krewetki i homary miały najwyższe poziomy PFAS, średnia wynosiła odpowiednio do 1,74 i 3,30 nanogramów (ng) PFAS na gram mięsa. Wszystkie pozostałe miały poziom poniżej 1 ng na 1 g.

Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni w New Hampshire jedli ok. 28 g owoców morza dziennie, podczas gdy kobiety spożywały ich nieco mniej, a 95% respondentów stwierdziło, że jadło ryby lub skorupiaki w ciągu ostatniego roku.

Naukowcy nie są pewni, w jaki sposób PFAS dostają się do ryb, ale podejrzewają, że skorupiaki mogą być bardziej wrażliwe, ponieważ żyją i żywią się na dnie morskim. Większe ryby połykają toksyny, gdy jedzą mniejsze.

Prawie każdy Amerykanin ma mierzalny poziom PFAS we krwi. Są one powiązane z rakiem, nieprawidłowościami płodu i wysokim poziomem cholesterolu, a także zaburzeniami tarczycy, wątroby i narządów rozrodczych.

New Hampshire było jednym z pierwszych stanów, które zidentyfikowały PFAS w wodzie pitnej.

Exposure and Health, 2024; doi:10.1007/s12403-024-00640-w

## Zdrowa dieta i zdrowy mózg

Jesteś tym, co jesz – to powiedzenie sprawdza się zwłaszcza w przypadku zdrowia mózgu.

Ludzie, którzy mają zbilansowaną dietę i spożywają wszystkie rodzaje żywności w równym stopniu, cieszą się lepszymi funkcjami poznawczymi i samopoczuciem psychicznym, wykazały nowe duże badania. Mają nawet krótszy czas reakcji, mniejsze ryzyko zaburzeń odżywiania i więcej istoty szarej w mózgu, którą uważa się za reprezentującą inteligencję.

Co ciekawe, badanie wykazało również związek między dietą a ekspresją genów wpływających na strukturę i funkcje mózgu, np. choroby Parkinsona i Alzheimera oraz inne zaburzenia.

Naukowcy z University of Warwick zbadali preferowane systemy żywieniowe oraz zdrowie psychiczne prawie 182 tys. osób o średniej wieku 70 lat należących do brytyjskiego projektu Biobank. Wyróżnili 4 główne rodzaje diet: bez skrobi lub o niskiej zawartości skrobi, wegetariańską (czyli roślinną), wysokobiałkową i ubogą w błonnik oraz zbilansowany program żywienia.

– Zdrowa dieta to projekt na całe życie, który powinien rozpocząć się w domu i szkole – mówi prowadzący badanie Jianfeng Feng. – Stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety od najmłodszych lat ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju umysłowego.

NatMentalHealth, 2024; 2:535-52



eprasa.pl dd7b1eaf4d

DETOX

# Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!

Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

## Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach. Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.

## Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który ułatwia utratę wagi.

**Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety Active Liver dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.**

**Zapytaj o Active Liver™ skandynawskiej firmy New Nordic**

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **30 tabletek**.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
**Kod BLOZ 3795421 – ułatwi zamówienie produktu.**

NEW NORDIC

**www.newnordic.pl**
**tel.: +48 22 212 54 10**
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# KETONY WSPOMAGAJĄ LECZENIE RAKA PROSTATY

Immunoterapia staje się głównym sposobem leczenia tego nowotworu, ale nie jest zbyt skuteczna. Z kolei u osób przyjmujących suplement preketonowy lub stosujących niskowęglowodanową, wysokotłuszczową dietę ketogeniczną podczas leczenia wyniki są zadziwiające.

Połączenie immunoterapii z suplementem „wyleczyło" 23% chorych (czyli byli oni całkowicie wolni od nowotworu), a u pozostałych guzy gwałtownie się kurczyły. Kombinacja immunoterapii i diety ketogenicznej również zmniejszała guzy i przedłużała życie pacjentom.

Obiektem badań były jednak myszy laboratoryjne, więc nadal nie wiadomo, czy podejście to przyniosłoby podobne wyniki u ludzi, jak mówią naukowcy z University of Notre Dame.

To nie brak węglowodanów, lecz ketony, które są wytwarzane przez wątrobę i wykorzystywane jako źródło energii, gdy w organizmie jest za mało glukozy do przetworzenia lub nie ma jej wcale, okazały się kluczowe. Ketony zakłócają cykl komórek nowotworowych, pozwalając zabójczym limfocytom T należącym do układu odpornościowego wykonywać swoją pracę.

Naukowcy wypróbowali różne kombinacje z immunoterapią i dietą ketonową, w tym suplementy preketonowe, które naśladują działanie diety. Odkryli, że suplement w połączeniu z immunoterapią działał najlepiej, co uświadomiło im, że to uwalnianie ketonów czyniło terapię skuteczną. Bez suplementów immunoterapia sama w sobie miała niewielki lub żaden wpływ na raka prostaty.

CancerRes,2024;dci:10.1158/0008-5472.CAN.23-2742

## Jak suplementy odwracają starzenie?

Naukowcy bezpośrednio zaobserwowali działanie przeciwutleniaczy. Podali myszom laboratoryjnym preparat zawierający witaminy C, B2 i B3, koenzym Q10, kwasy bursztynowy i fumarowy oraz aminokwasy (L-cysteinę i L-glutaminę), które są prekursorami jednego z najsilniejszych naszych wewnętrznych antyoksydantów – glutationu. Suplement znacznie poprawił poznawcze funkcje przestrzenne, pamięć krótkotrwałą i siłę mięśni u gryzoni.

Przeciwutleniacze zwalczają uszkodzenia komórek, które są podstawą procesu starzenia, w tym pogorszenia funkcji poznawczych. Suplementy są w stanie to pogorszenie odwrócić, jak twierdzą naukowcy z Shibaura Institute of Technology.

Chociaż antyoksydanty występują naturalnie w pokarmach roślinnych, takich jak jarmuż, zielona herbata, gorzka czekolada i borówki, naukowcy zalecają przyjmowanie suplementów.

IntJMalSci,2024;25(5):2804

eprasa.pl dd7b1eaf4d

Fot. Jakub Piasecki USDK

# Pierwsza tego typu operacja w Polsce

Uniwersyteckie Centrum Robotyki Pediatrycznej, które zostało uruchomione w Krakowie w maju br., odnotowuje kolejne sukcesy. Pierwszej operacji z asystą robota została poddana 5-letnia dziewczynka, która wymagała usunięcia torbieli nerki. Operacja przebiegła pomyślnie. Teraz przyszedł czas na pierwszą w Polsce operację w obrębie klatki piersiowej u dziecka, wykonaną z asystą robota. Tym razem system robotyczny wykorzystano do usunięcia pozostałości guza śródpiersia u pacjenta po leczeniu onkologicznym. Dzięki temu lekarze mogli uniknąć dużego otwarcia klatki piersiowej i przeprowadzić operację z wykorzystaniem technik małoinwazyjnych. Takie rozwiązanie pozwala ograniczyć dolegliwości bólowe, przyspiesza rekonwalescencję i pozwala uniknąć wad postawy. Dodatkowo precyzja ruchów narzędzi robotycznych i doskonałe uwidocznienie zmiany umożliwiło precyzyjne wycięcie zmian nowotworowych. Jak informuje Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie, operacja przebiegła pomyślnie, a pacjent czuje się dobrze.

https://robotyka.usd.krakow.pl/pierwsza-w-polsce-robotyczna-operacja-klatki-piersiowej-u-dziecka/

# Żurawina to superjedzenie dla jelit

Jelita warto dobrze traktować, a jednym z najlepszych na to sposobów są suplementy żurawiny. Przeciwdziałają prozapalnemu działaniu standardowej diety zachodniej, która może prowadzić do cukrzycy i chorób serca.

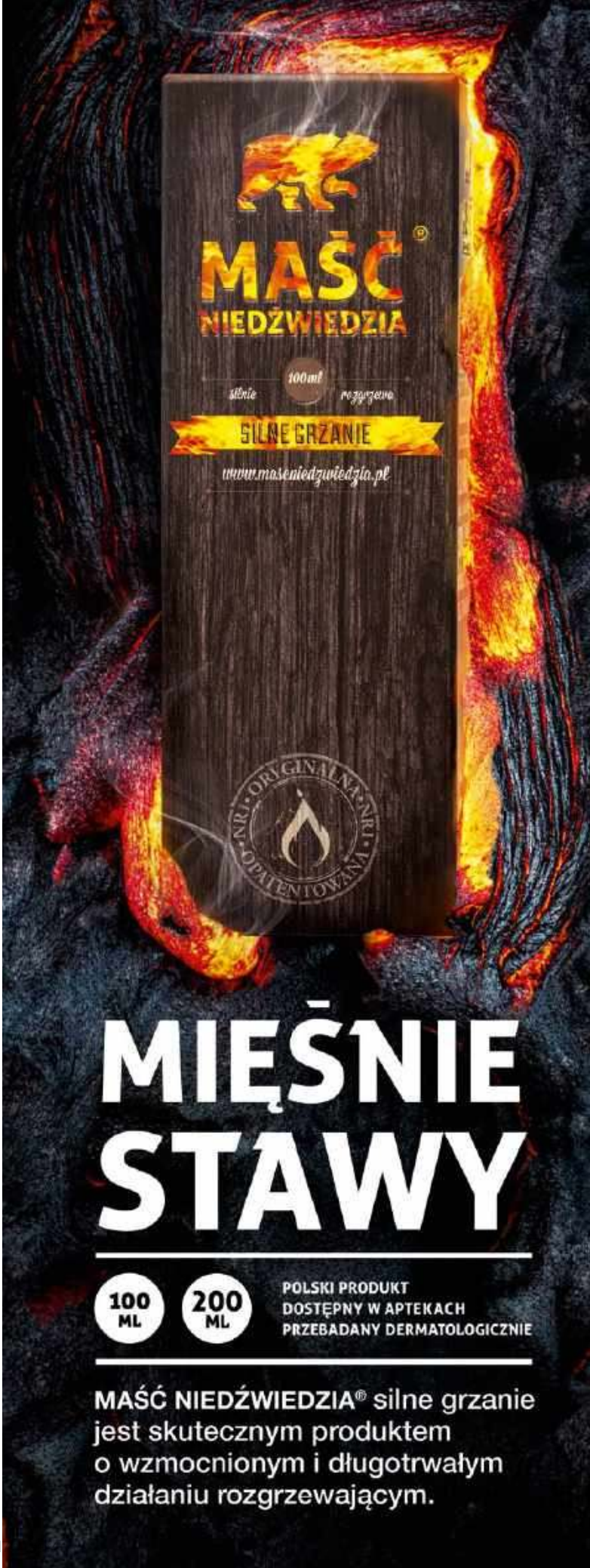
Przyjmowanie 2 suplementów dziennie, co odpowiada 60 g świeżej żurawiny, odbudowuje dobre bakterie w jelitach. Zmniejsza również stan zapalny trzewi i wzmacnia barierę jelitową, jak mówią naukowcy z Université Laval w Kanadzie.

Monitorowali oni 40 uczestników, którzy przyjmowali jeden suplement rano i drugi wieczorem, i zauważyli poprawę zdrowia jelit po zaledwie 4 dniach!

Żurawina jest szczególnie skuteczna w przywracaniu zdrowego mikrobiomu jelitowego, ponieważ jest bogata w polifenole i oligosacharydy, małe cząsteczki błonnika, które poprawiają bioaktywność.

NPJBiofilmsMicrobiomes,2024;10(1):18

REKLAMA




eprasa.pl dd

# Beta-blokery nie pomagają wszystkim?

Leki te są rutynowo przepisywane zawałowcom – ale u połowy z nich nie przynoszą żadnych efektów. Czujność pacjentów zostaje uśpiona przez fałszywe poczucie bezpieczeństwa przez leki, które wcale nie chronią przed drugim zawałem serca ani innymi problemami sercowo-naczyniowymi, ostrzegają naukowcy z Uniwersytetu w Lund w Szwecji.

Beta-blokery nie tylko są nieskuteczne, ale też mają wiele skutków ubocznych, w tym zmęczenie, nudności, depresję i zaburzenia seksualne. Tylko osoby, które przeżyły zawał serca z niewydolnością serca, czyli ok. 50% pacjentów, czerpie korzyści z ich przyjmowania.

Naukowcy monitorowali ok. 5 tys. osób po ataku serca, którym podawano beta-bloker obniżający poziomy hormonów, takich jak adrenalina, które przyspieszają akcję serca i podnoszą ciśnienie krwi.

NewEnglJMed,2024;390(15):1372-81

# Magiczne grzybki leczą depresję

Psylocybina to substancja czynna występująca w ponad 200 rodzajach grzybów, odmieniająca postrzeganie rzeczywistości już po 1 sesji. Jak się okazuje, może być ona skuteczniejsza od leków przeciwdepresyjnych.

Osoby starsze i obciążone zagrażającymi życiu chorobami odnoszą szczególne korzyści z psylocybiny, przekonują naukowcy z Oxford University.

Przyjrzeli się oni wpływowi grzybków halucynogennych na grupę 436 cierpiących na depresję osób w wieku 36-60 lat i porównali ich skuteczność z konwencjonalnymi terapiami, takimi jak leki przeciwdepresyjne z grupy SSRI.

Korzystając ze standardowego pomiaru do oceny nasilenia objawów depresji, naukowcy odkryli, że pacjenci, którzy odbyli 1 lub 2 sesje przyjmowania grzybów, zgłosili poprawę o ok. 64% przy niewielu skutkach ubocznych.

Wyniki potwierdzają te z kilku innych dużych badań, które również dowiodły skuteczności grzybów halucynogennych na depresję.

BMJ,2024;385:e078084

# Dlaczego należy sprawdzić, czy radon jest w Twoim domu?

Chociaż raka płuc postrzega się jako „chorobę palaczy", do 20% przypadków rozwija się u osób, które nigdy nie sięgały po papierosy. Naukowcy podejrzewają, że te przypadki są spowodowane właśnie ekspozycją na radon.

– Uważa się, że jest to jedna z głównych przyczyn raka płuc u osób nigdy niepalących – mówi dr David Carbone z Ohio State University Wexner Medical Center.

Ludzie nie rozumieją potencjalnego ryzyka. Badanie przeprowadzone przez Brytyjskie Stowarzyszenie Radonu ustaliło, że tylko 10% dorosłych w Wielkiej Brytanii jest świadomych zagrożeń związanych z radonem, a ok. 75% Amerykanów nigdy nie sprawdzało poziomu radonu w swoich domach. Tymczasem ten bezwonny gaz powstaje w wyniku rozpadu materiałów radioaktywnych, które mogą kryć się pod Twoją nieruchomością.

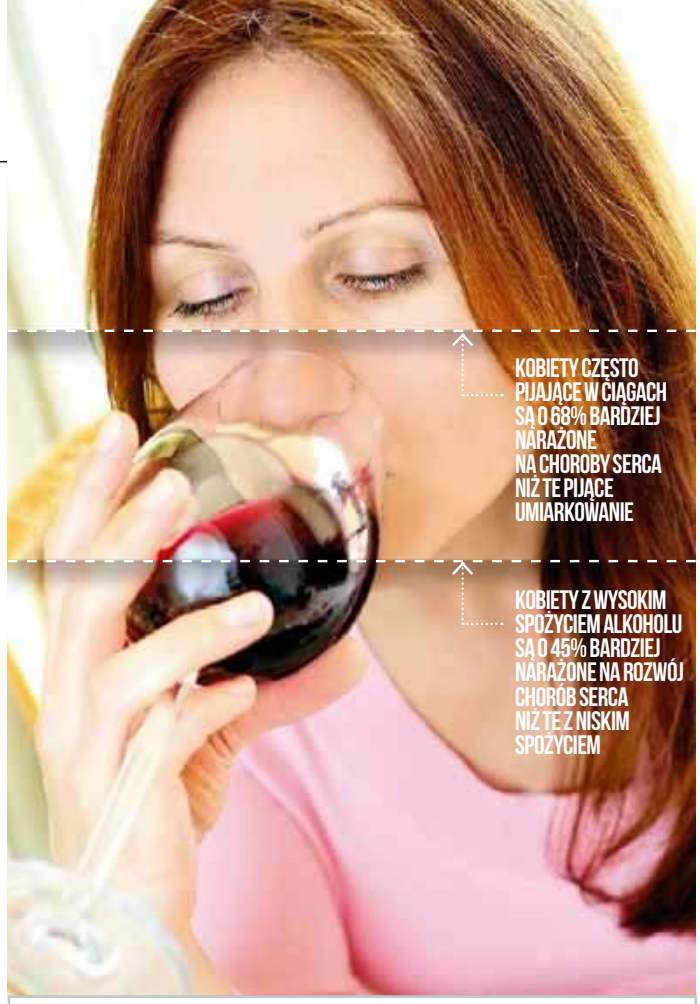
Jeśli radon zostanie wykryty w Twoim domu, możesz zrobić kilka prostych rzeczy. Możesz zainstalować system rekultywacji radonu zasysający powietrze z piwnicy, w której zwykle utrzymuje się gaz. Nawet otwieranie okien i używanie wentylatorów lub otworów wentylacyjnych rozwieje wszelkie opary. Uszczelnianie pęknięć w podłogach, ścianach i fundamentach również pomoże w obniżeniu poziomu gazu.

Nie tylko dom należy zbadać. Radon może również gromadzić się w szkołach i miejscach pracy, a ponieważ gaz ten jest bezbarwny i bezwonny, zwykle nie podejrzewa się, że istnieje problem.

Ohio State University Comprehensive Cancer Center, „Colorless, Odorless Gas Likely Linked to Alarming Rise in Non-smoking Lung Cancer", April 11, 2024, cancer.osu.edu



eprasa.pl dd7b1eaf4d




# Kobiety nie powinny pić za dużo alkoholu

Panie pijące 8 lub więcej porcji alkoholu tygodniowo są znacznie bardziej narażone na rozwój choroby niedokrwiennej serca niż mężczyźni pijący 2 razy tyle.

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety zwiększają ryzyko problemów z sercem, jeśli piją w ciągach, tj. intensywnie spożywają alkohol przez 1 lub 2 sesje. Kobiety są bardziej narażone na ryzyko, nawet jeśli po prostu spożywają dużo alkoholu, co definiuje się jako picie 1 lub więcej porcji alkoholu codziennie.

Naukowcy przeanalizowali dane od 430 tys. pacjentów leczonych przez Kaiser Permanente Northern California Integrated Health Group. Ankietowani mieli średni wiek 44 lat i nie mieli chorób serca na początku badania.

Ich spożycie alkoholu było monitorowane i klasyfikowane jako niskie spożycie (1- 2 porcji alkoholu tygodniowo dla obu płci), umiarkowane (3-14 porcji tygodniowo dla mężczyzn i 3-7 dla kobiet) albo wysokie (15 lub więcej porcji tygodniowo dla mężczyzn i 8 bądź więcej dla kobiet).

W ciągu 4 lat badania u 3 108 osób rozwinęła się choroba wieńcowa, a liczba przypadków rosła wraz z wyższym spożyciem alkoholu. Ogólnie rzecz biorąc, kobiety z kategorii wysokiego spożycia alkoholu były o 45% bardziej narażone na rozwój chorób serca niż kobiety z grupy o najniższym spożyciu. Kobiety często pijające ciągami miały o 68% większe ryzyko chorób serca, niż kobiety pijące umiarkowanie, podczas gdy pijący ciągami mężczyźni byli tylko o 33% bardziej narażeni.

Prawdziwym zaskoczeniem dla naukowców był zasięg chorób serca wśród stosunkowo młodych ludzi, jako że jest to problem zwykle postrzegany jako choroba osób starszych.

Jamal Rana et al., Proceedings of the American College of Cardiology annual scientific session, March 28, 2024

REKLAMA

MAŚĆ® NIEDŹWIEDZIA
100 ml
intensywnie rozgrzewa
NATURALNA SIŁA I GRZANIE
www.masciniedzwiedzia.pl
ORYGINALNA NATURALNA
MIĘŚNIE STAWY
100 ML
POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE
MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® naturalna siła i grzanie jest skutecznym produktem o działaniu rozgrzewającym.

eprasa.pl dd

# COVID-19 NEWS

## Firma Pfizer ukarana śmieszną grzywną za marketing

Na ten koncern farmaceutyczny nałożono grzywnę w wysokości 34 800 funtów za reklamowanie szczepionki przeciwko koronawirusowi, nim uzyskała ona licencję. Kara stanowi zaledwie 0,00005% przychodów firmy Pfizer w 2021 r., które pochodziły głównie ze sprzedaży eksperymentalnej wakcyny mRNA.

Brytyjski organ ds. kodeksu postępowania w zakresie leków na receptę (Prescription Medicine Code of Practice Authority, PMCPA) oskarżył firmę Pfizer o „dyskredytację" przemysłu farmaceutycznego po tym, jak kadra kierownicza wyższego szczebla opublikowała w mediach społecznościowych informacje o skuteczności szczepionki, mimo że nie była ona jeszcze wówczas dopuszczona do obrotu i ukarał koncern.

W orzeczeniu czytamy, że firma Pfizer „niewłaściwie wykorzystała media społecznościowe do wprowadzającego w błąd i nielegalnego promowania swojej wakcyny przeciw covid-19".

Dyrektor medyczny firmy Pfizer UK, dr Berkeley Phillips, napisał na X (dawniej Twitterze), że „nasz kandydat na szczepionkę jest skuteczny w 95% w zapobieganiu covid-19 i w 94% u osób powyżej 65. r.ż.". Firma otrzymała 6-krotnie naganę za nielegalny marketing swojej szczepionki.

Niemniej jednak była to strategia, która zadziałała. Przychody firmy Pfizer wzrosły do 81,3 mld dolarów w 2021 r., w porównaniu z 41,7 mld dolarów w 2020 r., głównie z powodu tej wakcyny.

**Camila Turner, „Pfizer Accused of 'Bringing Discredit on Pharmaceutical Industry after Covid Social Media Posts," April 7, 2024 r., telegraph.co.uk**

## Kolejna pandemia jest nieunikniona?

Yuen Kwok-Yung, hongkoński profesor, mikrobiolog uznawany za jednego z najlepszych światowych specjalistów, kierujący zespołem, który pomógł wyizolować i zidentyfikować wirusa SARS-CoV-2, przedstawił ostatnio przerażającą prognozę.

Zdaniem uczonego powinniśmy się przygotować na to, że – prawdopodobnie wcześniej niż się spodziewamy – nadejdzie kolejna pandemia, która może pozbawić życia nawet 400 mln osób. Aby tego uniknąć, istotne są 2 kwestie. Po pierwsze, kluczowe jest zrozumienie pochodzenia covid-19.

– Ważne jest, aby dochodzenie przeprowadzać właściwie, w bardzo otwarty i przejrzysty sposób. Tak, by można było wyciągnąć wnioski na przyszłość w zakresie zapobiegania pandemiom – wyjaśnił.

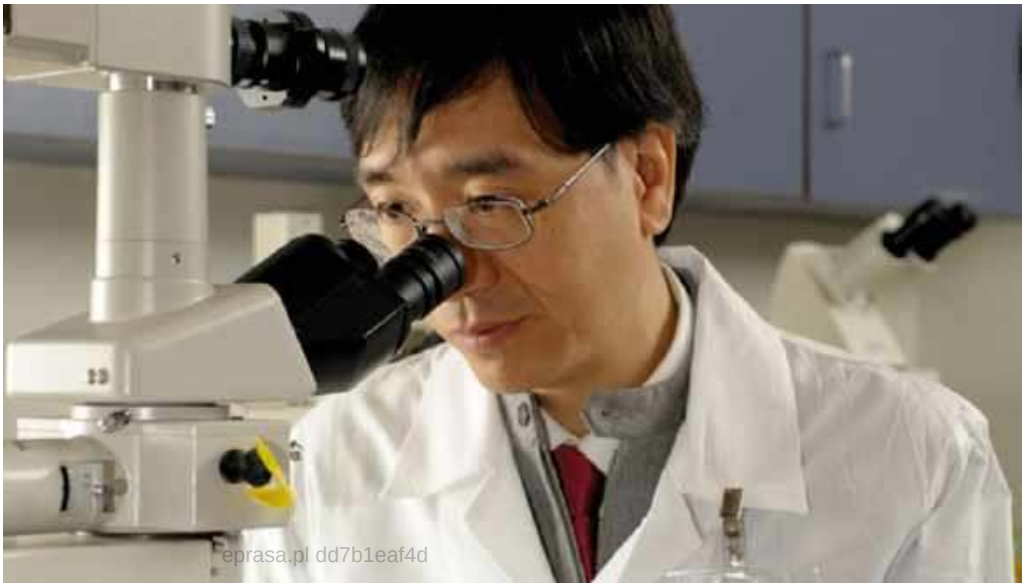
A po drugie konieczne jest zaangażowanie rządów na świecie w działania zapobiegawcze. Światowi przywódcy, zamiast skupiać się na „interesach narodowych lub regionalnych", powinni zwrócić uwagę na szybko zmieniający się klimat w połączeniu z pojawiającymi się chorobami zakaźnymi. To właśnie powinien być dla nich najwyższy priorytet.

– To jest coś tak ważnego, że nie powinniśmy tego ignorować – podkreślił prof. Yuen Kwok-Yung.

Naukowiec wraz z ekspertami z Chin kontynentalnych i Stanów Zjednoczonych założył „sojusz badawczy", którego celem jest wymiana informacji i badań na temat przyszłych zagrożeń.

**www.youtube.com/watch?v=uPXC9YYq4JM**

**www.scmp.com/yp/discover/news/hong-kong/article/3271084/hong-kongs-medical-detective-warns-another-pandemic-coming**





eprasa.pl dd7b1eaf4d

# AstraZeneca przyznaje, że szczepionka przeciwko covid powoduje zagrażające życiu zakrzepy krwi

Z dokumentów przedstawionych prokuratorowi przez AstraZeneca wynika, że jej szczepionka może powodować zagrażające życiu zakrzepy krwi.

Dane ujrzały światło dzienne, podczas dochodzenia w sprawie śmierci 28-letniego Alexa Reida, który zmarł z powodu zakrzepu w mózgu po otrzymaniu drugiej dawki szczepionki tej firmy.

Koroner stwierdził, że zgon spowodowało nowe schorzenie – immunologiczna małopłytkowość zakrzepowa wywołaną szczepionką.

Reidowi przyznano szybsze szczepienie, ponieważ jego dokumentacja medyczna błędnie klasyfikowała go jako chorobliwie otyłego, a zatem należącego do grupy ryzyka. Miesiąc później rząd Wielkiej Brytanii ogłosił, że osobom poniżej 30. r.ż. nie należy podawać szczepionki AstraZeneca, lecz zamiast niej podać wakcynę mRNA firmy Pfizer.

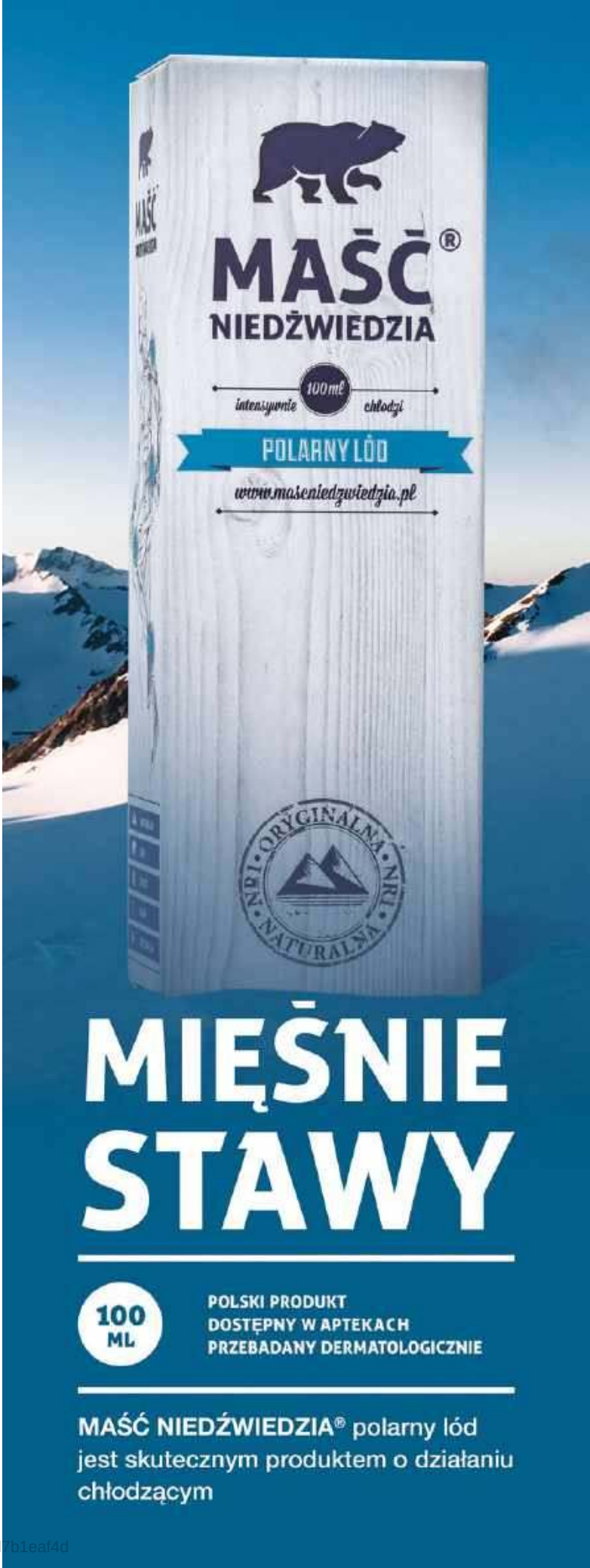
Pomimo ostrzeżenia Reid otrzymał drugą serię szczepionki AstraZeneca, na której skutek zmarł ok. 4 tygodni później.

Wyrok może otworzyć furtkę dla innych roszczeń dotyczących śmierci lub trwałych obrażeń spowodowanych szczepionką, w tym 81 zgonów i setek przypadków poważnej niepełnosprawności, z odszkodowaniami na łączną kwotę setek milionów funtów dla rodzin ofiar. Jednak ze względu na porozumienie zwalniające z odpowiedzialności za skutki uboczne szczepień, jakie podpisano między rządem brytyjskim a firmami farmaceutycznymi, AstraZeneca nie zapłaci odszkodowania.

Szczepionka została odłożona przez rząd Wielkiej Brytanii zaledwie rok po wydaniu licencji w 2021 r. i prawie żaden kraj w Europie nigdy się nią nie zainteresował, ponieważ w ciągu mniej więcej miesiąca od jej wprowadzenia na rynek pojawiły się obawy dotyczące jej bezpieczeństwa.

**Robert Mendick, „Coroner Issues Warning after Man, 28, Given Fatal Covid Jab Because of GP Data Blunder", May 1, 2024 telegraph.co.uk**

REKLAMA




eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Diabetyczny quickstep

## Prędkość, z jaką chodzisz, może pomóc obniżyć ryzyko cukrzycy typu 2, co odkryto w nowym badaniu

Zdrowa dieta o niskiej zawartości przetworzonych cukrów jest najlepszym sposobem zapobiegania słodkiej chorobie – ale badacze odkryli, że codzienne marsze również mogą obniżać to ryzyko.

Prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy zmniejsza się w miarę zwiększania prędkości chodzenia, lecz nawet osoby odbywające spokojne spacery uzyskują pewien efekt ochronny, o czym zapewniają badacze z Uniwersytetu Nauk Medycznych w Semnan w Iranie.

Dokonali oni ponownego przeglądu 10 badań analizujących wpływ chodzenia na ryzyko cukrzycy u ok. 0,5 mln osób z Wielkiej Brytanii, Ameryki i Japonii, i odkryli, że tempo marszu ma większe znaczenie niż czas jego trwania.

Prędkość krytyczna wynosi, jak się wydaje, 3,2 km/h; nawet relaksujący spacer obniży więc ryzyko cukrzycy. W przedziale 3,2-4,8 km/h ryzyko cukrzycy zmniejsza się o ok. 15%, a dalej spada o 9% przy każdym wzroście prędkości marszu o 1 km/h.

Ponieważ przeciętna prędkość osoby w wieku powyżej 65 lat wynosi 3,4 km/h, pożądane tempo marszu powinno być osiągalne, o ile nie występują istotne problemy z mobilnością.

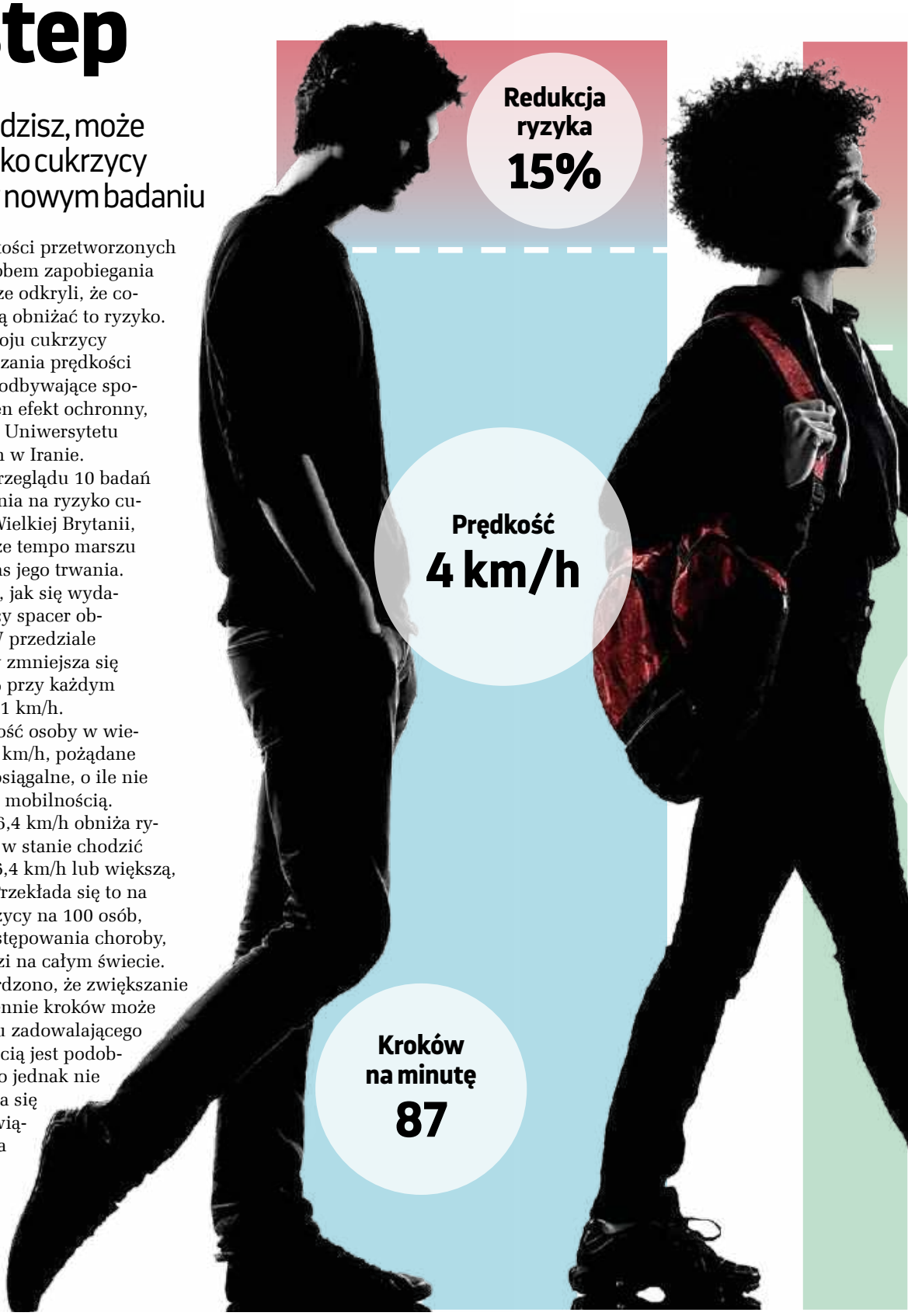
Zwiększenie tempa do 4,8-6,4 km/h obniża ryzyko o 24%, a osoby, które są w stanie chodzić bardzo szybko, z prędkością 6,4 km/h lub większą, obniżają swe ryzyko o 39%. Przekłada się to na 2,24 mniej przypadków cukrzycy na 100 osób, co jest znaczącą redukcją występowania choroby, która dotyka ok. 537 mln ludzi na całym świecie.

W innych badaniach stwierdzono, że zwiększanie liczby wykonywanych codziennie kroków może również pomóc w utrzymaniu zadowalającego zdrowia. Chociaż idealną ilością jest podobno 10 000 kroków dziennie, to jednak nie całkiem jasne jest, skąd wzięła się ta liczba; prawdopodobnie związana jest z marką krokomierza sprzedawanego w Japonii.

**BIBLIOGRAFIA**

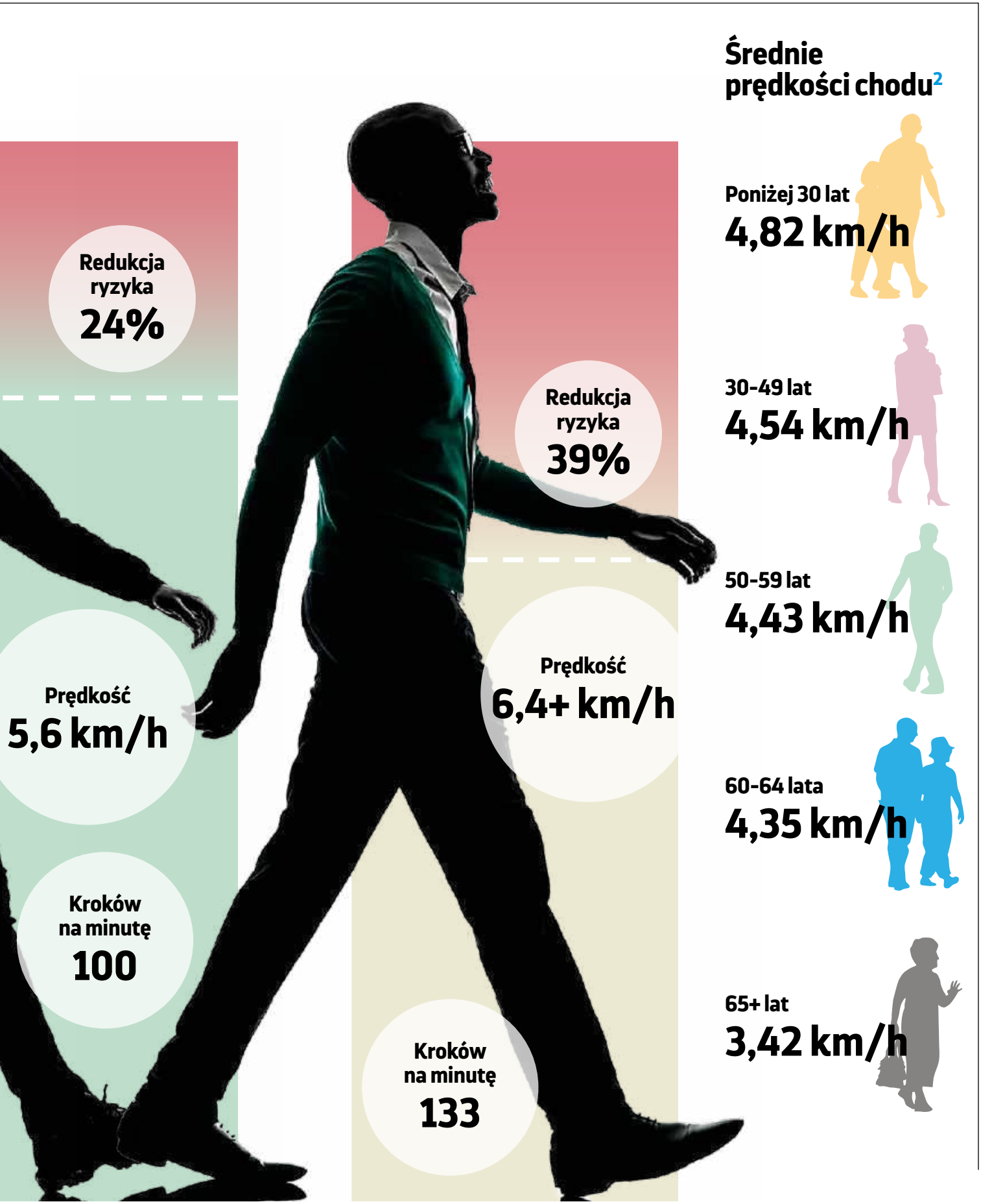
1 Br J Sports Med, 2023; doi: 10.1136/bjsports-2023-107336
2 Sustainability, 2020; 12(18): 7360

## Jak tempo marszu obniża ryzyko cukrzycy[1]






eprasa.pl dd7b1eaf4d






eprasa.pl dd7b1eaf4d

WARTO WIEDZIEĆ

## Pić albo nie pić, oto jest pytanie?

Prof. David Nutt zabiera czytelników w fascynującą podróż do wnętrza ciała i mózgu od pierwszego łyku alkoholu, przy okazji przebijając się przez powszechne stereotypy, aby wyjaśnić długo- i krótkoterminowe skutki picia alkoholu. Tłumaczy, co naprawdę oznacza „odpowiedzialne picie", w przekonujący i zrozumiały sposób opisuje, jak wpływa ono na nasze zdrowie – samopoczucie i dobrostan psychiczny, regularność snu, hormony, płodność…

To wiedza niezbędna do tego, żeby podejmować racjonalne, świadome decyzje dotyczące naszej konsumpcji tej nieustająco popularnej używki. „Pić czy nie pić?" to wyjątkowa książka zakorzeniona w 40-letnich badaniach medycznych oraz oparta na praktycznym doświadczeniu autora w leczeniu pacjentów.

Uwaga! Istnieje ryzyko, że po przeczytaniu tej książki, możesz już nigdy nie sięgnąć po alkohol…

**David Nutt: „Pić czy nie pić? Co nauka mówi o wpływie alkoholu na zdrowie", cena: 38,29 zł, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, www.wydawnictwo.krytykapolityczna.pl**

## Oszukaj czas

Czy wiesz, że jesteśmy w stanie kontrolować 80% procesów biologicznych odpowiadających za starzenie się, a do 80. r.ż. geny tylko w 30% odpowiadają za to, jak długo żyjemy?

Prof. Rose Anne Kenny podpowiada, jakie kroki warto podjąć, aby dłużej zachować młodość – i udowadnia, że człowiek ma tyle lat, na ile się czuje, a wie, co mówi, bowiem od 35 lat prowadzi badania naukowe poświęcone procesom starzenia się. Jej pionierskie badania oraz późniejsze odkrycia rzucają nowe światło na powody starzenia się i podpowiadają, jak można je kontrolować. W swojej książce pt. „Jak oszukać swój wiek" wyjaśnia także, czego możemy nauczyć się o długowieczności od ssaka, który jest wielkości środkowego palca; dlaczego śmiech może być kluczem do lepszego zdrowia, a kontakt z zimną wodą ma pozytywny wpływ na naszą fizjologię. Irlandzka uczona udowadnia również, że przyjaźń ma głębokie korzenie genetyczne – nasi najbliżsi przyjaciele, ludzie, których uważamy za „pokrewne dusze", są do nas podobni na poziomie biologicznym. Zdaniem autorki, gdy uzbrojeni w odpowiednią wiedzę, wprowadzimy proste zmiany, mamy duże pole do działania, aby nie tylko cieszyć się dobrym zdrowiem, ale żyć lepiej i przybliżyć się do długowieczności.

**Rose Anne Kenny: „Jak oszukać swój wiek. Co nauka mówi o tym, jak żyć długo i zdrowo", cena: 30,52 zł, Wydawnictwo Wielka Litera, www.wielkalitera.pl**

## Dietoterapia na kłopoty dermatologiczne

Publikacja w sposób kompleksowy porusza tematykę aktualnego spojrzenia na rolę diety w zdrowiu skóry. Zawarte w niej informacje zostały oparte na najnowszych badaniach naukowych oraz praktycznym doświadczeniu specjalistów w dziedzinie dermatologii i żywienia. Autorki przechodzą od podstawowej wiedzy na temat wpływu diety na dobrostan skóry i procesy jej starzenia, poprzez omówienie wybranych chorób skórnych, w których może ona wspierać proces leczenia aż do wskazówek dotyczących wsparcia psychologicznego w tych schorzeniach. Analizują również wpływ żywienia na procesy patologiczne w skórze oraz mechanizmy immunologiczne, które odgrywają kluczową rolę w rozwoju chorób dermatologicznych. Choć wydawca publikację tę „dedykuje" wszystkim zajmującym się żywieniem i dietetyką, specjalistom z zakresu ochrony zdrowia, lekarzom, pielęgniarkom i kosmetologom, redakcja O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, uważa ją za warte uwagi źródło informacji dla pacjentów, którzy poszukują rozwiązań wspierających proces leczenia swojej choroby.

**Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna i Anna Zalewska-Janowska: „Żywienie w chorobach skóry", cena: 79,20 zł, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, www.pzwl.pl**

eprasa.pl dd7b1eaf4d

Dbaj o jakość życia!

# Kolagenowe SOS – działaj, nie czekaj

**Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!**

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg! Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

## Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie. Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 43 zł.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Już nie papierosy – otyłość to nowa główna przyczyna raka

## Nowe badanie wykazało, że nadprogramowe kilogramy naprawdę mogą nas zabić!

Otyłość uznano właśnie za główną przyczynę choroby nowotworowej, odpowiedzialną za prawie połowę wszystkich jej przypadków. W ważnym badaniu wykazano, że wyprzedziła ona pod tym względem palenie tytoniu i jest powiązana z aż 32 rodzajami nowotworów.

Otyłość odpowiada za 40% wszystkich przypadków raka, co sugeruje, że każdego roku może być przyczyną 760 tys. nowych diagnoz w USA i 150 tys. w Wielkiej Brytanii. W przypadku osoby otyłej ryzyko rozwoju nowotworu jest 2-krotnie wyższe niż w przypadku palacza. Palenie tytoniu stanowi przyczynę 20% wszystkich nowotworów i ok. 80% przypadków raka płuc.

Według brytyjskiej organizacji Cancer Research UK nadmiar tkanki tłuszczowej może podwyższać poziom hormonów wzrostu, które powodują częstsze podziały komórek. Rozpoczyna także cykl zapalny, który prowadzi do szybkiego podziału komórek. Oba te procesy są prekursorami raka.

Chociaż otyłość zawsze uznawano za główną przyczynę nowotworów, eksperci powiązali ją z zaledwie 13 rodzajami raka, w tym piersi, jelita, macicy i nerek. Oszacowali, że była ona odpowiedzialna za 1 na 20 (5%) wszystkich nowych przypadków choroby nowotworowej.

Jednak naukowcy z Uniwersytetu w Lund w Szwecji odkryli, że otyłość może być odpowiedzialna za 32 różne nowotwory i ok. 90 podtypów, w tym czerniaka złośliwego oraz raka żołądka, zatok przynosowych, jelita cienkiego, przysadki mózgowej i nadnerczy, głowy, szyi, sromu oraz prącia[1].

– Nasze odkrycia sugerują, że wpływ otyłości na ryzyko nowotworowe może być większy, niż wcześniej sądzono, ponieważ stanowi ona czynnik ryzyka wystąpienia większej liczby nowotworów, zwłaszcza rzadszych rodzajów. Jeśli chodzi o niektóre z nich, rzadko prowadzono wcześniej badania pod tym kątem lub nigdy tego nie zrobiono – powiedziała główna badaczka Ming Sun.

Naukowcy przez ok. 40 lat monitorowali masę ciała, stan zdrowia i styl życia 4,1 mln ludzi. W tym czasie u 332,5 tys. osób rozwinął się nowotwór. W 40% przypadków pacjent miał nadwagę lub był otyły, a badacze szacują, że każdy 5-punktowy wzrost BMI (body mass index, wskaźnik masy ciała) zwiększa ryzyko nowotworowe o 24% u mężczyzn i o 12% u kobiet (patrz ramka pt. „Obliczanie BMI").

### Leki na odchudzanie?

Otyłość zrodziła międzynarodowy kryzys zdrowotny. Liczba zmagających się z nią osób od lat 90. XX w. podwoiła się. Problem nadwagi lub otyłości dotyczy ok. 74% Amerykanów i 64% Brytyjczyków. W celu przeciwdziałania tej epidemii zdrowotni kuratorzy promują szersze zastosowanie odchudzającego leku – semaglutydu. Jest on dostępny na rynku pod nazwami handlowymi Wegovy, Ozempic lub Rybelsus, a produkuje go duński gigant farmaceutyczny – firma Novo Nordisk.

**Badacze szacują, że każdy 5-punktowy wzrost BMI zwiększa ryzyko nowotworowe o 24% u mężczyzn i o 12% u kobiet.**

Chociaż w ciągu ostatniego roku sprzedaż semaglutydu podwoiła się, lek ten ma jedynie niewielki wpływ na utratę masy ciała. W jednym z badań, w którym wzięło udział 1961 osób z BMI powyżej 30, stwierdzono, że po 68 tygodniach (rok i 4 miesiące) pomógł zredukować wagę o mniej niż 15%. Grupa nieprzyjmująca leku straciła 2,4% masy ciała[2].

Semaglutyd, który podaje się co tydzień w formie zastrzyku, oddziałuje na regulujące apetyt obszary mózgu przez zwiększanie uczucia sytości. Spowalnia także przepływ pokarmu przez przewód pokarmowy, sprzyja wykorzystaniu tłuszczu jako źródła energii i obniża poziom glukozy we krwi przez uwalnianie insuliny, która ją rozkłada.

Jest to jednak niebezpieczny lek. Semaglutyd opatrzono ostrzeżeniem w czarnej ramce – najwyższym możliwym alertem wydawanym przez amerykański organ regulacyjny ds. farmaceutyków, czyli FDA (Food and Drug Administration, Agencja Żywności i Leków), przed wycofaniem środka z rynku – ponieważ zwiększa ryzyko rozwoju guzów lub nowotworów tarczycy i niedrożności jelit. Firma Novo Nordisk ostrzegła również, że jej produkt może powodować zapalenie trzustki, hipoglikemię (niski poziom cukru we krwi), problemy trawienne, poważne reakcje alergiczne i kamienie żółciowe.

Od 2019 r. brytyjski organ nadzorczy – MHRA (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency, Agencja Regulacyjna ds. Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej) – otrzymała 7254 zgłoszenia działań niepożądanych leków Wegovy, Ozempic i Rybelsus. Obejmowały one 20 zgonów, 3819 przypadków zaburzeń żołądkowo-jelitowych i 700 przypadków zaburzeń układu nerwowego.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## LEPSZE NIŻ SEMAGLUTYD: 18 NATURALNYCH SPOSOBÓW NA ODCHUDZANIE

**Stosuj wysoce zróżnicowaną dietę opartą na świeżych i organicznych produktach**, składającą się głównie z bardzo odżywczych kolorowych owoców, warzyw i ziół. Każdego dnia staraj się jeść 9 lub 10 owoców i warzyw.

**Jedz warzywa wspomagające regulację gospodarki tłuszczowej**, takie jak kapustne, czyli np. brokuły i kapustę, a także marchew, por, cebulę, cebulkę dymkę, czosnek, szparagi, paprykę, rukolę, sałatę rzymską, szpinak i pomidory.

**Jedz owoce pobudzające hormony spalające tkankę tłuszczową**, takie jak banany, jabłka, czarne jagody, wiśnie, pomarańcze, grejpfruty i granaty.

**Włącz do diety wspomagające spalanie tkanki tłuszczowej zioła**, takie jak imbir, żeń-szeń, cynamon, czernica, rumianek, niepokalanek, zielona herbata, olejek miętowy, kurkuma, mniszek lekarski, aloes zwyczajny i jeżówka.

**Obficie przyprawiaj potrawy**.

**Jedz świeże, niegotowane i niesolone orzechy**, takie jak orzechy włoskie, siemię lniane, nasiona sezamu i migdały.

**Zadbaj o odpowiednią podaż kwasów tłuszczowych omega-3** pochodzących z wysokiej jakości źródeł zwierzęcych, takich jak tłuste ryby zimnowodne, czyli np. łosoś i tuńczyk. Ich dobrymi źródłami roślinnymi są orzechy włoskie, siemię lniane i rośliny strączkowe (takie jak soja, fasola nerkowata i granatowa).

**Nie jedz późno w nocy.**

**Uwzględniaj w śniadaniu białko.**

**Śpij 7-8 godz. na dobę** – nie więcej i nie mniej.

**Wyeliminuj z diety lub ogranicz rafinowany cukier** we wszystkich jego postaciach. Oznacza to brak przetworzonych pokarmów i napojów.

**Regularnie uprawiaj powodującą pocenie aktywność fizyczną**, aby zwiększyć produkcję leptyny, chociaż przestrzeganie właściwej diety spowoduje naturalną regulację stężenia tego hormonu.

**Zwróć uwagę na zboża o niższym IG**, takie jak makaron, brązowy ryż, komosa ryżowa, proso, owies i jęczmień.

**Uważaj na spożycie węglowodanów** i unikaj białych produktów: białego chleba, ziemniaków, białego ryżu, ciastek, ciast i napojów o wysokim IG, takich jak piwo i napoje gazowane.

**Stosuj wysokiej jakości suplementy diety** bogate w witaminy z grupy B, zwłaszcza B12, a także kwasy tłuszczowe omega-3, magnez, cynk i koenzym Q10, który wspomaga przeciwdziałanie stanom zapalnym.

**Unikaj rzekomo niskokalorycznych potraw**, a zwłaszcza sztucznych słodzików i dietetycznych napojów bezalkoholowych.

**Jedz 3 dobre posiłki dziennie i nie podjadaj** przez co najmniej 12 godz. między kolacją a śniadaniem (wliczając czas snu).

**Pij dużo wody**, zielonych i czarnych herbat oraz świeżych soków z pomarańczy, czarnych jagód, wiśni, granatów i warzyw.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Nie dla ciasta

Bezpieczniejszy i skuteczniejszy sposób na odchudzanie to zdrowa dieta i unikanie przetworzonej żywności oraz słodkich napojów. Ok. 64% kalorii w typowym zachodnim jadłospisie pochodzi z ultraprzetworzonych i przetworzonych produktów. Naukowcy z Uniwersytetu w São Paulo w Brazylii szacują, że na każdy 10-procentowy wzrost spożycia przetworzonej żywności przypada 18-procentowy przyrost otyłości wśród mężczyzn i 17-procentowy wśród kobiet[3].

Również inni badacze dostrzegają bezpośredni związek pomiędzy przetworzoną żywnością a otyłością. Ludzie muszą spożywać określoną ilość białka, ale przetworzone produkty składają się głównie z węglowodanów i tłuszczów, więc organizm zmusza ich do zwiększenia konsumpcji, aby zaspokoić zapotrzebowanie na białko – twierdzą australijscy naukowcy z Uniwersytetu w Sydney[4].

Jeśli powiązanie jest jasne, dlaczego przekaz nie trafia tam, gdzie powinien? Kardiolog dr Aseem Malhotra twierdzi, że przemysł spożywczy

## OBLICZANIE BMI

Wskaźnik masy ciała jest jednym z kryteriów otyłości, choć jego krytycy twierdzą, że dość niemiarodajnym. Nie uwzględnia różnicy między tkanką tłuszczową i mięśniową, która jest cięższa. W rezultacie np. sportowiec może zostać uznany za otyłego pomimo niskiego poziomu tkanki tłuszczowej.

Aby obliczyć BMI, podnieś do kwadratu swój wzrost wyrażony w metrach, a następnie podziel swoją wagę w kilogramach przez tę liczbę. Oto jak wypadłyby te obliczenia w przypadku człowieka o wzroście 173 cm i wadze 70 kg:

**1,73 × 1,73 = 2,99**

**70 / 2,99 = 23,4**

Jeśli matematyka nie jest Twoją mocną stroną, nie przejmuj się. Dostępnych jest wiele kalkulatorów online, do których możesz po prostu wprowadzić liczby. Twój wynik trafi do jednej z poniższych kategorii:

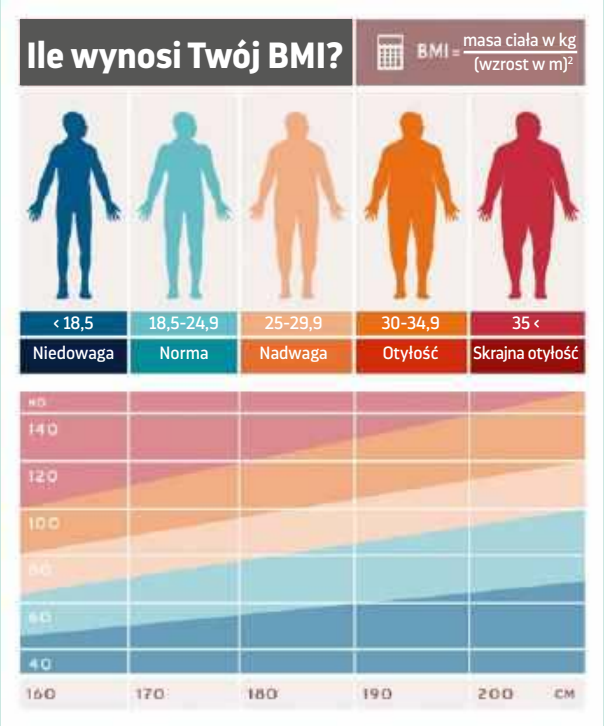
**Niedowaga: poniżej 18,5**

**Norma: 18,5-24,9**

**Nadwaga: 25-29,9**

**Otyłość: 30-34,9**

**Chorobliwa otyłość: 35 i więcej**




## RATUNEK Z WYSOKICH GÓR

Dzięki zawartości związków humusowych i ich przeciwzapalnemu oraz przeciwutleniającemu działaniu mumio może być potencjalnym czynnikiem przeciwrakowym.

Najważniejszym składnikiem shilajit jest substancja humusowa, zawierająca 60-80% kwasów fulwowego (FA) i humusowego (HA). W głównej mierze to właśnie te 2 kwasy odpowiadają za biologiczną aktywność żywego, pierwotnego mumio.

Na podstawie wielu badań wykazano, że mumio ma łagodne działanie antyrakowe, skuteczne zarówno przy nowotworach złośliwych, jak i łagodnych. Może zwiększyć wytwarzanie aktywnego tlenu podczas gojenia się ran i w procesie przeciwnowotworowym. Raporty z badań wykazały, że dzięki inkubacji HA linia komórek rakowych zmniejszyła się o 65% w porównaniu do grupy kontrolowanej. Efekt ten w dużej mierze wynika z aktywowania komórek układu immunologicznego oraz utrzymywania ich integralności.

Irańscy uczeni wskazują, że poprzez obniżenie aktywności TGFβ1 mumio hamuje przerzutów komórek raka piersi1. Z kolei badacze z Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika podczas analizy wpływu mumio *in vitro* na komórki raka pęcherza moczowego zauważyli, że indukowało ich apoptozę oraz było znacznie bardziej cytotoksyczne dla komórek rakowych niż dla normalnych[2].

Wolne rodniki, które powstają podczas leczenia radio- i chemioterapią, mogą uszkodzić sąsiednie zdrowe komórki. Dodatkowo przy produkcji reaktywnych form tlenu leki przeciwnowotworowe uszkadzają komórki DNA. Dlatego w terapii raka należy stosować przeciwutleniacze, aby poprawić jej skuteczność. Wraz z wiekiem spada również poziom endogennych antyoksydantów, a tym samym – zdolność naprawy uszkodzonego DNA, co sprzyja rozwojowi

nowotworów. W związku z tym zwłaszcza osobom starszym zaleca się przyjmowanie przeciwutleniaczy, takich jak shilajit, które mogą temu zapobiec. Warto tu zaznaczyć, że mumio moduluje działanie układu odpornościowego, opóźnia procesy starzenia oraz zmniejsza ryzyko uszkodzenia i upośledzenia komórek[3].

To jednak nie koniec. Do przeciwnowotworowego działania przyczyniają się również właściwości fotoprotekcyjne. Wykazano, że żywe mumio ratuje alpinistów przed poparzeniem słonecznym, problemami ze skórą i oczami. To kwas humusowy absorbuje promieniowanie ultrafioletowe i zapewnia ochronę. HA może również zmniejszać infekcje I replikację wirusów[4], które wiążą się z rozwojem raka, przykładowo wirusa HPV brodawczaka ludzkiego, którego wiąże się z rakiem szyjki macicy.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Galen Med J. 2020; 9: e1812
2. Sci Rep. 2021; 11: 22614
3. J Diabetes Res. 2018; 2018: 5391014
4. J Ethnopharmacol. 2015 May 26:166:129-34



eprasa.pl dd7b1eaf4d

uchyla się od winy dzięki zachęcaniu celebrytów do reklamy przetworzonych pokarmów i napojów oraz wskazywaniu na brak aktywności jako przyczynę otyłości. „Nadszedł czas, aby naprawić szkody wyrządzone przez aparat promocji reputacji branży śmieciowej żywności. Obalmy mit braku aktywności fizycznej i otyłości. Nie da się prześcignąć złej diety" – napisał wraz ze swoimi współpracownikami dr Malhotra w artykule wstępnym[5].

## Hormony, głupcze!

Chociaż otyłość, a co za tym idzie – nowotwory to skutek współczesnej przetworzonej diety, do problemu mogą przyczyniać się również hormony. W latach 90. XX w. biolodzy odkryli, że apetyt i poziom tkanki tłuszczowej kontrolują 2 hormony: leptyna i grelina.

Leptyna to wytwarzany w zapasach tłuszczu hormon białkowy, który informuje mózg, kiedy zjedliśmy wystarczająco dużo, ale także, kiedy jesteśmy głodni i powinniśmy coś skonsumować. To wyjaśnia efekt jo-jo, czyli wielokrotną utratę masy ciała, a następnie ponowne przybieranie na wadze, ponieważ redukcja tkanki tłuszczowej oznacza również spadek poziomu leptyny i jej zdolności do sygnalizowania mózgowi sytości.

Grelina, czyli tzw. hormon głodu, to żołądkowy aminokwasowy hormon peptydowy, który stymuluje wydzielanie hormonów wzrostu i podwyższa poziom tkanki tłuszczowej w organizmie. Jest komplementarny z leptyną i stanowi drugą stronę hormonalnego medalu. Poziom greliny wzrasta przed jedzeniem i obniża się po posiłku. W gruncie rzeczy stanowi ona kluczowy regulator energii w organizmie, a im wyższe jej stężenie, tym większy głód się odczuwa.

Naukowcy zauważyli, że osoby otyłe cierpią na tzw. leptynooporność, w wyniku której mózg nie rozpoznaje komunikatów pierwszego z opisanych hormonów. Zakłada, że poziom leptyny jest niski, i stymuluje skurcze głodowe żołądka. U otyłych osób nieprawidłowe jest też stężenie greliny – niskie lub negatywnie wyregulowane. Na jej poziom często wpływają większe ilości leptyny i insuliny, które rozkładają cukry z węglowodanów i powodują odkładanie ich nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej.

Leptynooporność może być kluczem do zrozumienia otyłości – nawet w większym stopniu niż insulinooporność, która prowadzi do rozwoju cukrzycy typu 2. Wydaje się, że dieta z ograniczoną liczbą kalorii przyczynia się do zaburzenia równowagi leptyny i greliny, podobnie jak nieprawidłowe wzorce snu, ale jest ono także wynikiem postrzegania żywności wyłącznie w kategoriach kalorii, a nie jakości. Wszelkiego rodzaju przetworzone produkty – w tym dania gotowe, biały chleb, ciastka, biały ryż, ciasta i wszystkie inne pokarmy o wysokim indeksie glikemicznym (IG) – leżą u podstaw epidemii otyłości i – w domyśle – nowotworów.

**Bryan Hubbard**

**BIBLIOGRAFIA**

1 Ming Sun et al., "Body Mass Index and Risk of Over 100 Cancer Forms and Subtypes in 4.1 Million Individuals in Sweden: A Pooled Cohort Study Aiming to Identify Further Obesity-Related Cancers," European Congress on Obesity, May 14, 2024
2 New Eng J Med, 2021; 384(11): 989–1002
3 PLOS One, 2020; 15(5): e0232676
4 Obesity (Silver Spring), 2022; 30(11): 2156–2166
5 Br J Sports Med, 2015; 49(15): 967–8

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

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# UZDRAWIAJĄCA MOC WODY

Wśród wszystkich twierdzeń na temat „dobrej" i „złej" dostępnej na rynku wody wstępne dowody sugerują, że struktura niektórych rodzajów wody może być znacznie zdrowsza od pozostałych. Temat badają Cate Montana i Lynne McTaggart.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

Dr Gerald Pollack zaczynał karierę jako inżynier elektryk. Następnie natknął się na prace Gilberta Linga, urodzonego w Chinach amerykańskiego fizjologa komórkowego i biochemika, który poświęcił swe życie pogłębianiu wiedzy na temat mechaniki ludzkiej komórki. W ten sposób otworzył drzwi do badań struktury żywej wody, która stanowi 60-70% ludzkiego ciała i ponad 99% jego cząsteczek.

Po zmianie dziedziny i latach badań nad naturą wody dr Pollack, obecnie profesor bioinżynierii na Uniwersytecie Waszyngtońskim w Seattle (pollacklab.org) w USA, odkrył coś nowego. Chodzi o wysoce ustrukturyzowany IV stan skupienia wody, który pojawiał się pod wpływem kontaktu zwykłej wody z obiektami wyjątkowo hydrofilowymi (które łatwo wchłaniają wodę), takimi jak Nafion – elektrycznie obojętny syntetyczny polimer. Dzięki obrazowaniu z wykorzystaniem jądrowego rezonansu magnetycznego, w podczerwieni i dwójłomności (w zasadzie przy użyciu spolaryzowanych promieni rentgenowskich) oraz innego rodzaju pomiarom dr Pollack i jego laboratoryjni asystenci odkryli układ naprzemiennej kratki, składającej się z szeregu sześciokątnych tafli atomów tlenu i wodoru, podobnej do ciekłego kryształu.

Ów IV stan skupienia wody – ani ciekły, ani gazowy, ani stały – jest formalnie nazywany strefą wykluczenia (exclusion zone, EZ), ponieważ gdy woda wchodzi w kontakt z hydrofilowym (pochłaniającym wodę) żelem lub inną hydrofilową powierzchnią, natychmiast pozbywa się minerałów, plastikowych mikrosfer, protonów i wszelkich innych substancji rozpuszczonych. Wypycha je z powierzchni styku żelu (patrz ramka pt. „Woda w EZ pod mikroskopem")[1]. Eksperymenty z wykorzystaniem „wiskozymetru z opadającą kulką" udowodniły, że ta strefa wykluczenia ma lepką, prawie żelową, konsystencję, która rozciąga się na odległość do kilkuset mikrometrów.

## Woda strukturalna a komórki

Co to odkrycie ma wspólnego ze zdrowiem i dobrostanem człowieka?
Po pierwsze całkowicie zmienia naukowe postrzeganie natury wody komórkowej i śródmiąższowej w ludzkim organizmie. Większość tej wody ma bliski kontakt z różnymi powierzchniami hydrofilowymi, takimi jak białka w każdej żywej komórce i same błony komórkowe.

Błony komórkowe są zbudowane z fosfolipidów – złożonych cząsteczek składających się z hydrofilowych „głowic" fosforanowo-alkoholowych przyłączonych do 2 „ogonów" łańcucha kwasów tłuszczowych. Ich przykładami są fosfatydylocholina i fosfatydyloseryna.

Obecność wody z EZ obok błon komórkowych sugeruje, że ludzki organizm cały czas wytwarza i magazynuje alkaliczną wodę z EZ. Badania *in vitro* wykazały, że poprawia ona normalne funkcje komórek roślinnych i zwierzęcych, a jednocześnie osłabia komórki złośliwe[2]. To połączenie może również stanowić odpowiedź na pytanie, dlaczego wody z niektórych miejsc – takich jak np. źródła mineralne Saratoga na Florydzie w USA, słynne źródło w Lourdes we Francji czy źródła mineralne Ojo Caliente w pobliżu Santa Fe w Nowym Meksyku – mają tak silne właściwości lecznicze, przynajmniej według wielu ludzi, którzy zażywają w nich kąpieli.

Źródła te są osadzone w wapieniu lub granicie, które mają właściwości hydrofilowe. Przepływają przez hydrofilową krzemionkę lub piasek kwarcowy. Następnie, kiedy wypływają na powierzchnię, są poddawane działaniu światła słonecznego oraz bombardowane protonami, promieniami UV i energią podczerwieni – a wszystko to, jak odkrył dr Pollack, stymuluje wytwarzanie w wodzie stref wykluczenia.

Być może jedno z najbardziej wymownych stwierdzeń na temat wody strukturalnej i zdrowia pochodzi od dr Carly Nuday, starszej badaczki i dyrektorki Water Inc. – poświęconej rozwojowi badań nad wodą organizacji non-profit.

– Kiedy zdajemy sobie sprawę, że starzenie się i choroby są właściwie produktami ubocznymi lub objawami utraty struktury płynów komórkowych, a nie skutkiem sprawczym, dochodzimy do skuteczniejszego podejścia do leczenia, opartego na rzeczywistej mechanice naszej biologii. Starzenie nie powoduje destrukturyzacji wód biologicznych. To raczej zdestrukturyzowana woda biologiczna powoduje starzenie – przekonuje dr Nuday.

## Historia uzdrowienia

Veda Austin, autorka książki pt. „The Secret Intelligence of Water: Macroscopic Evidence of Water Responding to Human Consciousness" („Sekretna inteligencja wody – makroskopowe dowody reakcji wody na ludzką świadomość", wydanej przez Lifestyle Entrepreneurs Press, 2021), przeżyła jeden z najgorszych wypadków samochodowych w Nowej Zelandii. W ciągu 20 lat po nim przeszła 8 operacji, głównie resekcji jelita. Rekonwalescencja po ostatnim zabiegu nie przebiegła pomyślnie.

Następnie lekarze poinformowali kobietę, że w jej płucach pojawił się „deszcz zakrzepów" i nigdy nie wróci do pełni zdrowia, nigdy nie będzie miała dzieci i do końca życia będzie musiała przyjmować przeciwzakrzepowy lek na receptę – warfarynę. Na szczęście jej przyjaciółka, która również była lekarzem, powiedziała jej (tylko nieoficjalnie), że gdyby znalazła wodę alkaliczną z naturalnego źródła (a nie syntetyczną jonizowaną wodę alkaliczną), mogłoby to pomóc ustabilizować jej organizm. Również na szczęście Austin była też właścicielką i dyrektorem kliniki odnowy biologicznej.

Klientka opowiedziała jej o pewnym mężczyźnie z Nowej Zelandii, właścicielu prywatnej warstwy wodonośnej z wypływającą z gruntu wodą o pH 9,9, która – jak się wydawało – przynosiła ludziom pewne realne korzyści zdrowotne.

– Poszłam do niego, opowiedziałam swoją historię, a on dał mi miesięczny zapas wody do picia. Wypiłam litr rano i później ponownie wieczorem, przy czym za każdym razem było to godzinę przed jedzeniem i po posiłku. Trzeciego dnia zauważyłam poprawę wypróżnień. Dziesiątego dnia uświadomiłam sobie, że się oczyszczam: wszystkie te zawierające odłamki szkła z wypadku sprzed 20 lat guzy zaczęły wychodzić z mojego ciała – opowiada Veda Austin.

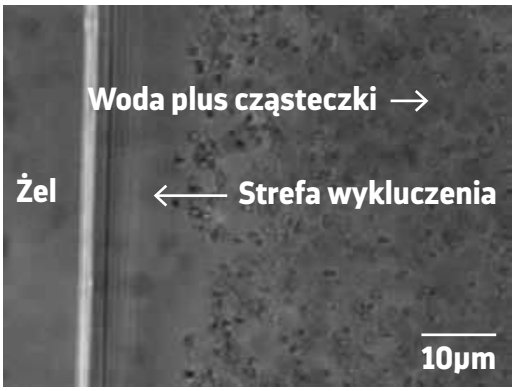
W miarę jak stan jej zdrowia dalej wyraźnie się poprawiał, zaczęła polecać wodę źródlaną swoim klientom. Pewien mężczyzna z nowotworem w 4. stadium stosował ją podczas 22-dniowego postu wodnego, a kiedy później udał się do szpitala na badania, okazało się, że w jego organizmie nie ma komórek rakowych.

– Lekarze nazwali to spontanicznym ozdrowieniem. Stosował inne terapie,



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Woda w EZ pod mikroskopem




Na tym obrazku EZ ma szerokość ok. 40 mikrometrów. W pewnych warunkach, np. po dodaniu źródła światła, szczególnie podczerwonego, strefa wykluczenia może rozciągać się znacznie dalej.

Dodanie źródła światła powoduje rozszerzenie EZ (patrz jaśniejszy obszar; ciemniejszy obszar w prawym górnym rogu to woda z cząsteczkami). Podczerwień wywołuje największą ekspansję EZ spośród testowanych przez dr. Pollacka rodzajów światła.

Fot.: Gerald Pollack

## Wytwarzanie wody strukturalnej

Zdrowa woda pitna to artykuł pierwszej potrzeby. To także ogromna handlowa żyła złota. Naprawdę trudno określić, które (zwykle drogie) urządzenia do uzdatniania wody rzeczywiście działają, a których efektywność jest co najwyżej dyskusyjna.

– Istnieją firmy, które reklamują sprzedaż wody strukturalnej lub w IV stanie skupienia, ale nie przestawiły jeszcze przekonujących dowodów na to, że właśnie ją produkują. Muszę zobaczyć dowody, a nie tylko marketingowe deklaracje – mówi dr Gerald Pollack.

Dr Pollack twierdzi, że jednym ze sposobów sprawdzania obecności struktury jest użycie spektrofotometru działającego w zakresie światła widzialnego i nadfioletu.

– Jeśli substancję, którą chcesz zbadać, naświetlisz światłem widzialnym i ultrafioletem, zbadasz długości fali i stwierdzisz, że przy 270 nanometrach zachodzi absorpcja, wskazuje to na strukturę wody. Im wyższy szczyt absorpcji, tym większe stężenie wody w EZ. To jest standard, który stosujemy. Jeśli więc jesteś w sklepie lub robisz zakupy online, spróbuj znaleźć tego rodzaju prawdziwe dowody naukowe potwierdzające skuteczność danego produktu. A jeśli nie możesz ich znaleźć, nie kupuj go – radzi naukowiec.

Według Vedy Austin urządzenia wykorzystujące magnesy są zwykle dość skuteczne.

– Wielokrotnie przekonałam się, że magnesy naprawdę mogą radykalnie zmienić strukturę wody. Istnieją urządzenia do wytwarzania wirów, które wykorzystują ułożone jeden na drugim magnesy i nie wymagają zasilania. Wystarczy przelać wodę przez urządzenie. Im wolniej się to robi, tym bardziej spiralny efekt powstaje, a to naprawdę przywraca wodę do zasad życia, do jej pierwotnych zasad – przekonuje Austin.

takie jak np. techniki emocjonalnego uwalniania, jednak przez te 3 tygodnie spożywał wyłącznie alkaliczną wodę źródlaną. A poprawie uległo wszystko – wspomina Austin.

Zainspirowana uzdrawiającymi doświadczeniami własnymi i innych Austin zaczęła badać naturę wody. Analizowała pisma austriackiego przyrodnika Wiktora Schaubergera, niemieckiego badacza IBM, który został uzdrowicielem kryształów, Marcela Vogla, niemieckiego inżyniera i badacza wody Theodora Schwenka oraz austriackiego architekta i okultysty Rudolfa Steinera. Była pod wrażeniem prac Japończyka Masaru Emota dotyczących krystalicznej natury wody i sama zaczęła badać jej strukturę.

Dziś Veda Austin ma na swoim koncie ok. 40 tys. badań krystalograficznych różnych rodzajów wody (i trójkę dzieci!) i jest uważana za autorytet w dziedzinie struktury wody.

– Zaobserwowałam, że charakterystyczne wzory wody są bardzo realne. Można zidentyfikować rodzaj wody na podstawie jej wzorów – mówi. Po odkryciu sześciokątnych wzorów w naturalnej wodzie źródlanej Austin trafiła na dotyczące wody strukturalnej prace dr. Geralda Pollacka i zdała sobie sprawę, że jeśli chodzi o lecznicze właściwości wody, „struktura jest ważniejsza niż pH".

Na przestrzeni lat Austin setki razy powtarzała eksperymenty na każdej próbce wody, co pozwoliło jej uzyskać podstawową wiedzę na temat struktur ujawnianych przez różne rodzaje wody podczas procesu zamrażania.

– Przekonasz się, że świeżo zamrożona woda źródlana w ciągu półtorej godziny od pozyskania ze źródła tworzy duże sześciokątne wzory. To właśnie nazywam wodną sygnaturą zdrowotną. Woda deszczowa tworzy rozciągnięty wzór z lekką krzywizną. W filtrowanej wodzie zobaczysz wiele skondensowanych linii. A woda z kranu jest pełna nieładu – składa się z małych linii i kropek – tłumaczy Austin.

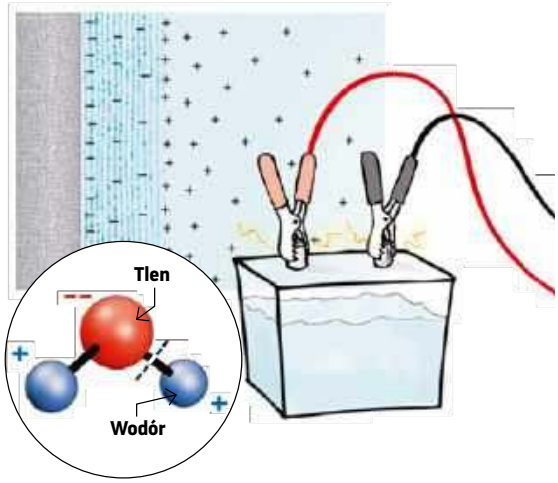
Jeśli chodzi o jakość wytwarzanej maszynowo wody alkalicznej, takiej jak bardzo popularna woda Kangen, w porównaniu z naturalną wodą alkaliczną pozyskiwaną ze źródeł, badania Austin są jasne.

– To, co zaobserwowałam w produktach wytwarzanych maszynowo, nie jest charakterystycznym wzorcem zdrowia. Jest ograniczone i całkowicie różni się od charakterystycznych wzorów, jakie wytwarza zdrowa alkaliczna woda źródlana – twierdzi Austin.

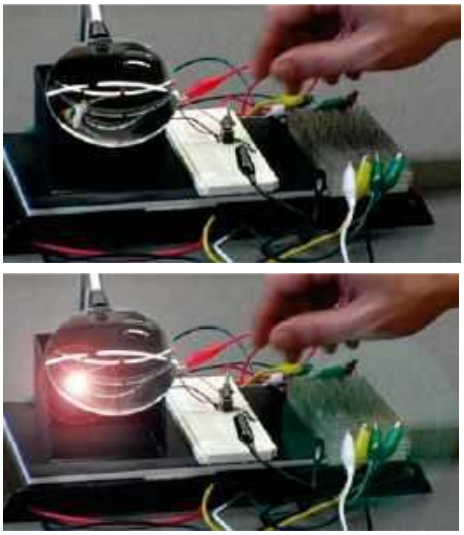


eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Wodny akumulator




Zdjęcie: Gerald Pollack



Dr Pollack połączył ze sobą w laboratorium wiele ogniw wodnych za pomocą hydrofilowej rurki z Nafionu włożonej do każdego z nich. Dzięki temu wytworzył ujemnie naładowaną strefę EZ i większościową strefę wody o ładunku dodatnim, a następnie użył tej wody do zapalenia żarówki LED.

### Pytania

W tej chwili odkrycie ustrukturyzowanego IV stanu skupienia wody rodzi znacznie więcej pytań niż odpowiedzi. Czy na poziomie molekularnym endogenne wody komórkowe i naturalne alkaliczne wody źródlane są strukturalnie takie same jak sztucznie wytworzona woda w EZ?

– Ich struktura jest prawdopodobnie taka sama. Zakładamy, że jest taka sama, ponieważ, cóż, natura działa w prosty sposób. Jeśli istnieje rodzaj wody strukturalnej, prawdopodobnie nie ma tuzina rodzajów struktur, ale zapewne jeden – mówi dr Pollack.

Czy to oznacza, że woda alkaliczna jest automatycznie wodą w EZ? Nie. Dr Pollack uważa, że naturalne wody źródlane i endogenne wody komórkowe zawierają

REKLAMA

JAKĄ WODĘ PIJESZ?

Przedstawiam płytkę P-9,5 do oczyszczania i energetyzowania wody która:

- Zamienia wodę z kranu na wysokoenergetyczną wodę, zbliżoną do wód z uzdrawiających źródeł.
- Woda ma bardzo dobry smak i jest krystalicznie czysta.
- Podnosi pH do ok. 8 i zmienia strukturę wody.
- Woda jest prawie 2-krotnie silniejsza od wody Grandera.
- Oczyszcza wodę pod względem chemicznym (obniża metale ciężkie) i bakteriologicznym.
- Obniża poziom azotanów i azotynów.
- Oczyszcza żywność w promieniu ok. 5 m (nie ma potrzeby układania na płytce) wystarczy, że leży w pobliżu.
- Zwiększa ilość światła w wodzie na poziomie kwantowym.
- Jonizuje powietrze ujemnie i poprawia sen.
- Można wykorzystywać do energoterapii, do oczyszczania merydianów i wielu innych działań.

Regularne przyjmowanie wody z płytki przynosi następujące korzyści:

- Oczyszczenie organizmu na poziomie komórkowym (woda z łatwością przenika do komórki, wypłukuje toksyny, oczyszcza i regeneruje komórki).
- Zdecydowanie poprawia cerę i wygładza zmarszczki.
- Podnosi energię i poprawia procesy biologiczne i chemiczne.
- Wzmacnia odporność organizmu.
- Poprawia samopoczucie i ma wiele innych działań.

Płytkę można zamówić:
692 205 460
www.energiezycia.pl

eprasa.pl dd7b1eaf4d

„nieco EZ", ale to wszystko. Czy te wody naprawdę mają właściwości lecznicze?

– Jedyny sposób, aby naprawdę przekonać się, czy tak w istocie jest, to przeprowadzenie wielu badań klinicznych. Weźmy np. ludzi ze schorzeniami wątroby lub czymś w tym rodzaju i dajmy połowie z nich do picia zwykłą wodę z kranu, a drugiej połowie wodę strukturalną, a następnie po roku sprawdźmy, która grupa lepiej funkcjonuje. Należy to robić w przypadku szerokiej gamy patologii. Tylko wtedy będziemy naprawdę pewni, co jest dla nas dobre, a co nie – mówi dr Pollack.

Czy woda strukturalna jest stabilna? Jak dotąd odpowiedzi anegdotyczne wskazują na to, że tak. Woda w EZ jest stabilna, a okres jej trwałości wynosi co najmniej kilka miesięcy – chyba że coś zakłóci jej strukturę, np. napromieniowanie, sygnały 5G, nieostrożne obchodzenie się czy ruch. Także w tej kwestii należy przeprowadzić więcej badań.

Czy woda w EZ może być odpowiedzią na poszukiwania nowego źródła czystej energii? Potencjalnie tak. Dr Pollack odkrył, że kiedy cząsteczki wody wchodzą w kontakt z hydrofilową powierzchnią, pęka jedno z wiązań wodorowych/tlenowych, tak że pozostają dodatnio naładowane atomy wodoru i związane cząsteczki wodoru/tlenu, które mają ujemny ładunek elektryczny netto.

Dodatnio naładowane atomy wodoru są wypychane ze strefy wykluczenia i pozostawiają ogólny ujemny ładunek elektryczny, podczas gdy większość strefy wodnej z nadmiarem atomów wodoru wytwarza dodatni ładunek netto. W zasadzie przypomina to akumulator, którego energię można efektywnie wykorzystać (patrz ramka pt. „Wodny akumulator").

Woda strukturalna (w EZ) ma odczyn zasadowy. Woda alkaliczna ma pH powyżej neutralnego (powyżej 7), wyższy niż zwykła woda z kranu i wody butelkowane. Czy wytwarzana maszynowo woda alkaliczna ma strukturę?

– Nie ma wystarczających danych, by stwierdzić, że tak jest, ale gdybym miał zgadywać, powiedziałbym, że tak – mówi dr Pollack.

Jak dotąd przeprowadzono bardzo niewiele badań klinicznych dotyczących spożycia wody strukturalnej. Jedno z nich pochodzi z 2021 r. Pokazuje, że u zwierząt pijących wodę strukturalną przez miesiąc zaobserwowano przyspieszone tempo wzrostu, redukcję stresu oksydacyjnego, poprawę poziomu cukru we krwi, profilu lipidowego i płodności oraz nasilone przewodnictwo tkankowe[3]. Brak badań oznacza, że na razie – ponieważ woda strukturalna ma odczyn zasadowy, a woda alkaliczna jest najprawdopodobniej przynajmniej częściowo ustrukturyzowana – zdaniem dr. Pollacka wyniki testów klinicznych wody alkalicznej w ogóle wskazują być może na rodzaj rezultatów dalszych analiz.

## Czym jest woda strukturalna?

W odniesieniu do wody pojęcie „struktury" odnosi się do położenia w przestrzeni trójwymiarowej i układu molekularnego poszczególnych cząsteczek wody H2O, które tworzą skupiska przypominające nieskończenie różnorodne składanki z klocków Lego. Zbitki te pozostają stabilne od ułamka sekundy do kilku tygodni.

Platon wierzył, że wodę należy przedstawiać jako dwudziestościan, czyli kształt o 20 bokach, a 2,5 tys. lat później kilku pionierskich naukowców w końcu zaczęło się z tym zgadzać. Stało się to po odkryciu, że skupiska cząsteczek nie są jednolite. Te obecne w próbkach gorącej wody mają np. inny kształt niż te w zimnej. Niektóre rodzaje wody zawierają skupiska molekularne liczące do kilkuset cząsteczek. Odkryto, że małe zbitki mogą być jeszcze bardziej skupione – tworzą symetryczne klastry do 280 molekuł, wiążą się z innymi gromadami i formują misterną subatomową mozaikę.

Pogląd, według którego struktura wody może być zmienna, ma sens, jeśli weźmie się pod uwagę fakt, że jej cząsteczki nieustannie się poruszają tak, jak osoba nieprzerwanie podnosząca na siłowni ciężary w różnych kierunkach. Wyobraźmy sobie, że pojedynczy atom tlenu obecny w każdej cząsteczce wody to głowa, a 2 atomy wodoru to ramiona. Kierunki wibracji przypominają podnoszenie hantli i rytmiczne odsuwanie ich od ciała do przodu lub w bok, a nawet ruchem nożycowym nad głową, z ramionami poruszającymi się naprzemiennie lub jednocześnie.

Lynne McTaggart

**WODA ALKALICZNA OBFITUJE W WOLNE ELEKTRONY, KTÓRE ŁĄCZĄ SIĘ Z WOLNYMI RODNIKAMI, CO SKUTECZNIE USUWA JE Z OBIEGU**

## Wyniki eksperymentów

Badania wody alkalicznej wykazują, że sprzyja ona dłuższemu życiu myszy[4]. U ludzi wraz ze spożyciem wody o wysokim pH zmniejsza się gęstość krwi[5]. Wykazano, że kobiety po menopauzie, które piły wodę alkaliczną, miały smuklejsze talie, lepsze funkcje metaboliczne, dłuższy sen i mocniejszy uścisk dłoni[6]. Natomiast sportowcy, którzy pili niskozmineralizowaną wodę alkaliczną po bardzo intensywnych ćwiczeniach interwałowych, byli lepiej nawodnieni[7].



eprasa.pl dd7b1eaf4d

Jednak samo pH nie musi być miarą skuteczności wody alkalicznej. Niektóre badania sugerują, że – aby była ona skuteczna – musi zawierać także alkaliczne minerały: wapń, potas, magnez, żelazo i mangan, obecne w żywności alkalizującej. Wysokie spożycie zawierających je produktów zwiększa np. gęstość mineralną kości i masę mięśniową oraz wzmacnia funkcje układu odpornościowego. Alkaliczna woda mineralna redukuje częstość występowania choroby wieńcowej, innych problemów sercowo-naczyniowych i nowotworów. Sprzyja również detoksykacji i przyczynia się do obniżenia śmiertelności ogólnej[8].

## Zapomnij o pH

Co ciekawe, badania dr. Pollacka nad wodą strukturalną pozwoliły mu zrozumieć, że to wcale nie pH wody odpowiada za jej korzyści zdrowotne, lecz ujemny ładunek elektryczny netto oraz wszystkie wolne elektrony krążące w wodzie alkalicznej i wodzie w EZ.

– Niskie pH oznacza duży ładunek dodatni, neutralne – brak ładunku netto, a wysokie – ujemny ładunek netto. Pojawią się twierdzenia, że ciecz nie może mieć ładunku netto. Jednak w naszych badaniach odkryliśmy, że jest to całkowicie możliwe. Sedno sprawy polega na tym, że jeśli mamy do czynienia z pH, tak naprawdę mówimy o tym, czy ciecz ma ładunek netto, czy też go nie ma. To wszystko – wyjaśnia dr Pollack.

Dlaczego ładunek elektryczny jest ważny? Według dr. Pollacka woda alkaliczna lub strukturalna (w EZ) nie wędruje przez organizm i przedostaje się do komórek. Ujemny ładunek elektryczny wody w EZ natychmiast się rozprasza – elektrony w naturalny sposób przepływają tam, gdzie ciało ma mniejszy ładunek ujemny lub wyższe napięcie (patrz tekst pt. „Uwaga! Niskie napięcie").

– Elektrony płyną niemal natychmiast. Następnie, gdy dotrą do miejsc docelowych, które mogą zawierać zwykłą wodę, natychmiast przekształcają ją w wodę w EZ. Myślę, że tak to działa. Robią to po prostu elektrony – mówi dr Pollack.

W zasadzie, jeśli dr Pollack ma rację, spożywanie wody w EZ przypomina proces „uziemiania" – chodzenia boso po Ziemi w celu wychwytywania wolnych elektronów, które następnie łączą się z niesparowanymi elektronami (wolnymi rodnikami) w organizmie, co łagodzi stany chorobowe, takie jak przewlekłe zapalenie spowodowane przez wolne rodniki. Spostrzeżenie to pokrywa się z udowodnionym potencjałem wody alkalicznej w zakresie redukcji oksydacji, czyli jej silnymi właściwościami przeciwutleniającymi. Obfituje ona w wolne elektrony, które łączą się z wolnymi rodnikami, co skutecznie usuwa je z obiegu.

Według dr. Pollacka pola magnetyczne również tworzą strefy wykluczenia, a tym samym powodują powstawanie wody w EZ. A badania z pewnością pokazują, że spożywanie namagnesowanej wody poprawia jakość krwi, nasienia i status antyoksydacyjny u zwierząt[9].

## Kolejne pytania

Jednak pewne problemy dotyczą wody alkalicznej, a co za tym idzie wody w strefie wykluczenia. W wodzie o wysokim pH całkowicie bra-

REKLAMA

kuje jonów wodoru (są natomiast jony wodorotlenkowe), a wodór jest ważny dla zdrowia i leczenia.

Chociaż atom wodoru jest elektrycznie obojętny oraz zawiera pojedynczy proton i pojedynczy elektron związany z jądrem, czasami elektron ulega przemieszczeniu i powstaje jon wodorowy. Dzieje się to w wodzie w tzw. procesie samojonizacji.

Woda ma oczywiście zdolność do rozpuszczania wielu różnych rodzajów substancji, w tym zjonizowanych. Twarda woda oznacza np. duże stężenie jonów wapnia i magnezu. W wodzie o pH 1 (skrajnie kwaśnej) stężenie jonów wodorowych wynosi 0,1 mola/litr. Dla porównania: w przypadku wody o neutralnym lub zasadowym pH jest to 0.

Badanie na myszach dotyczące leczniczego działania wody alkalicznej wykazało, że sama jej zasadowość ma niewielki wpływ, dopóki nie rozpuści się w niej dodatkowo wodoru (H2)[10]. W Japonii, gdzie wodę alkaliczną uważa się za produkt leczniczy, ważna analiza wspierająca jej popularność ujawniła większą prawidłowość stolców wśród badanych z problemami żołądkowo-jelitowymi po spożyciu wody alkalicznej zawierającej ten pierwiastek[11].

Brak jonów wodorowych w wodzie alkalicznej i wodzie w EZ prawdopodobnie ogranicza również ich przewodność elektryczną. Jednakże stopień tego rodzaju oddziaływania jest słabo znany, ponieważ w wodzie alkalicznej znajdują się inne jony, które równie dobrze mogą zastępować jony wodorowe.

## Zrób własną wodę w EZ

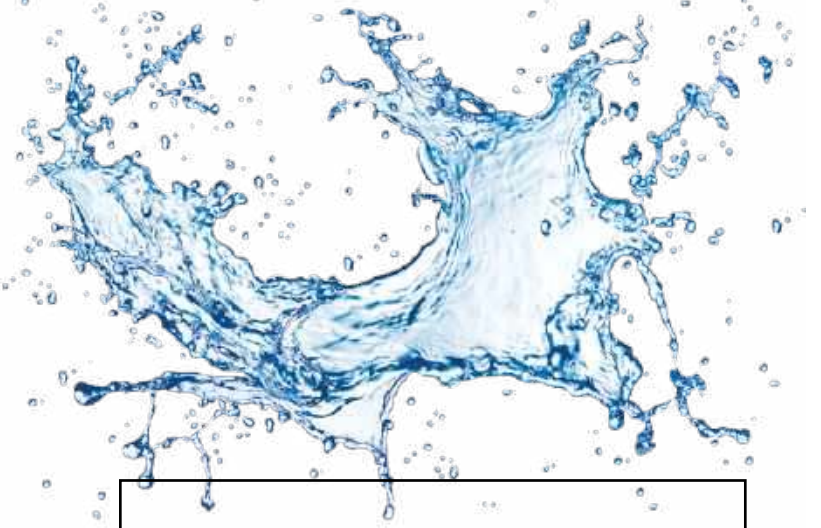
Chociaż możesz znaleźć urządzenie wytwarzające wodę w EZ do picia, Twoje ciało produkuje własną wodę w EZ. Dr Pollack odkrył dowody na to, że dieta może wpływać na jej ilość.

W jednym z badań *in vitro* odkrył, że bazylia azjatycka, probiotyki, kurkuma, woda kokosowa oraz leki przeciwbólowe – aspiryna i Tylenol (paracetamol) – zwiększały ilość wody w EZ. Jednak wyższe dawki wszystkich tych substancji ponownie zaczęły ją zmniejszać.

Tymczasem powszechnie stosowany pestycyd glifosat tylko zmniejszał ilość wody w EZ. Odkrycia te sugerują, że „substancje, które poprawiają lub pogarszają stan zdrowia, działają w zależności od ilości wody w EZ, której powstanie powodują" – twierdzą badacze[12]. Nic dziwnego – po raz kolejny okazuje się, że zbilansowana, bogata w składniki odżywcze i wolna od chemikaliów dieta oraz oszczędne stosowanie leków stanowią klucz do dobrej kondycji zdrowotnej.

## Uwaga!

Jednym z problemów zdrowotnych związanych ze spożywaniem dużych ilości wody alkalicznej i w EZ jest to, że może ona zmieniać pH przewodu pokarmowego, co może mieć wpływ na pH krwi i zwiększać ryzyko wystąpienia zasadowicy metabolicznej. W tym stanie w organizmie powstaje nadmiernie zasadowe środowisko, co powoduje objawy, takie jak biegunka, wymioty, dezorientacja, arytmia serca, drgawki i śpiączka.



## Jak zmieniają się skupiska cząsteczek wody

Nieżyjący już Rustum Roy, materiałoznawca z amerykańskiego Uniwersytetu Stanowego Pensylwanii i prawdopodobnie jeden ze światowych ekspertów w dziedzinie wody, w tym strukturalnej, stwierdził, że „klejem", dzięki któremu cząsteczki wody chwilowo do siebie przylegają, nie są po prostu wiązania między atomami wodoru. Ich przyczepność ma związek z szeroką gamą bardzo słabych wiązań, które istnieją pomiędzy różnymi kształtami podobnych do klocków Lego zbitek.

Są one znane jako wiązania van der Waalsa. Nazwano je tak na cześć holenderskiego fizyka Diderika van der Waalsa, który odkrył, że siły przyciągania i odpychania działają między atomami i cząsteczkami ze względu na sposób rozkładu ładunku elektrycznego. Właściwość ta umożliwia skraplanie niektórych gazów.

– To właśnie ten zakres bardzo słabych wiązań może odpowiadać za niezwykłą łatwość zmiany struktury wody, co z kolei mogłoby pomóc w wyjaśnieniu pół tuzina dobrze znanych anomalii w jej właściwościach. W swej subtelniejszej formie takie słabe wiązania umożliwiałyby również modyfikacje strukturalne powodowane przez pola elektryczne i magnetyczne oraz wszelkiego rodzaju promieniowanie, w tym być może tzw. subtelne energie – twierdził Roy – czyli np. myśli.

Pogląd, według którego cząsteczki wody uzyskują strukturę, w żadnym wypadku nie jest powszechnie uznany, ale – jak przekonująco argumentował Roy – to struktura, a nie skład, w dużej mierze warunkuje właściwości substancji. A zmiana struktury może całkowicie zmienić substancję bez jakiejkolwiek modyfikacji składu. Doskonały przykład stanowią diament i grafit. Mają identyczny skład, choć diament jest jedną z najtwardszych substancji na ziemi, a grafit jedną z najmiększych. Różnica jest całkowicie zależna od tego, które cząsteczki zdecydują się na wiązanie i w jakich ilościach.

**Lynne McTaggart**

BIBLIOGRAFIA
1 Materials Research Innovations, 2005; 9(4): 1433–075X

BIBLIOGRAFIA
1 Int J Mol Sci, 2020;21(14):5041
2 Int J Cell Biol, 2017; 2017:1917239; Biomed Optics, 2014; 19(12):126008
3 J Animal Sci, 2021; 99(5): skab063
4 Evid Based Complement Alternat Med, 2016: 2016: 3084126
5 J Int Soc Sports Nutr, 2016: 13: 45
6 PLoS One, 2022; 17(10): e0275640
7 Biol Sport, 2017; 34(3): 255–261
8 Altern Ther Health Med, 2016: 22(suppl 1): 24–33
9 Biomed Sci, 2017; 3(4): 78-85
10 World J Gastroenterol, 2018; 24(45): 5095–5108
11 Med Gas Res, 2019; 8(4): 160–66
12 Dose Response, 2018; 16(3): 1559325818796937



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Woda – źródło życia

**Strukturalna woda zastosowana w hotelu Manor House SPA jest ożywiana metodą dr. Grandera i uzdatniana technologią nanopęcherzyków. Pielęgnuje skórę, poprawia smak napojów i potraw, pomaga zwalczać infekcje wirusowe oraz bakteryjne, poprawia odporność organizmu.**

Woda jest niezbędna do życia. Nawadnia organizm, schładza ciało, nawilża glebę, występuje w powietrzu, zawiera mikroelementy i minerały, jest nośnikiem informacji, wibracji i dźwięku.

– *Pamiętajmy, by pić wodę, zwłaszcza w upały, aby zapobiec odwonieniu organizmu. Gdy mamy wysokie temperatury latem, woda przynosi ulgę, ochładzające kąpiele dają odpoczynek, niwelując odczucie gorąca i relaksują. W naszym SPA hydroterapii można się oddawać na różne sposoby – od basenów i jacuzzi, przez beczki w Witalnej Wiosce SPA, po wanny w pokojach. Warto przypomnieć, że nazwa SPA, wywodzi się z łacińskiego Sanus Per Aquam, co oznacza zdrowy przez wodę.* – tłumaczy Małgorzata Przydacka, Manager SPA w Manor House SPA, najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce.

W kompleksie hotelowym Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów***** w mazowieckich Chlewiskach zastosowano metodę Grandera i uzdatnianie wody technologią nanopęcherzyków. Dzięki temu strukturyzowana, bezzapachowa i niezwykle czysta woda podnosi walory smakowe potraw i napojów powstających na jej bazie, które są serwowane w restauracji Manor House, a w hotelu można cieszyć się kąpielami w zrewitalizowanej, bezchlorowej wodzie, w wannach w zaciszu pokoju oraz w jacuzzi i basenie Swimm w strefie SPA&Wellness.

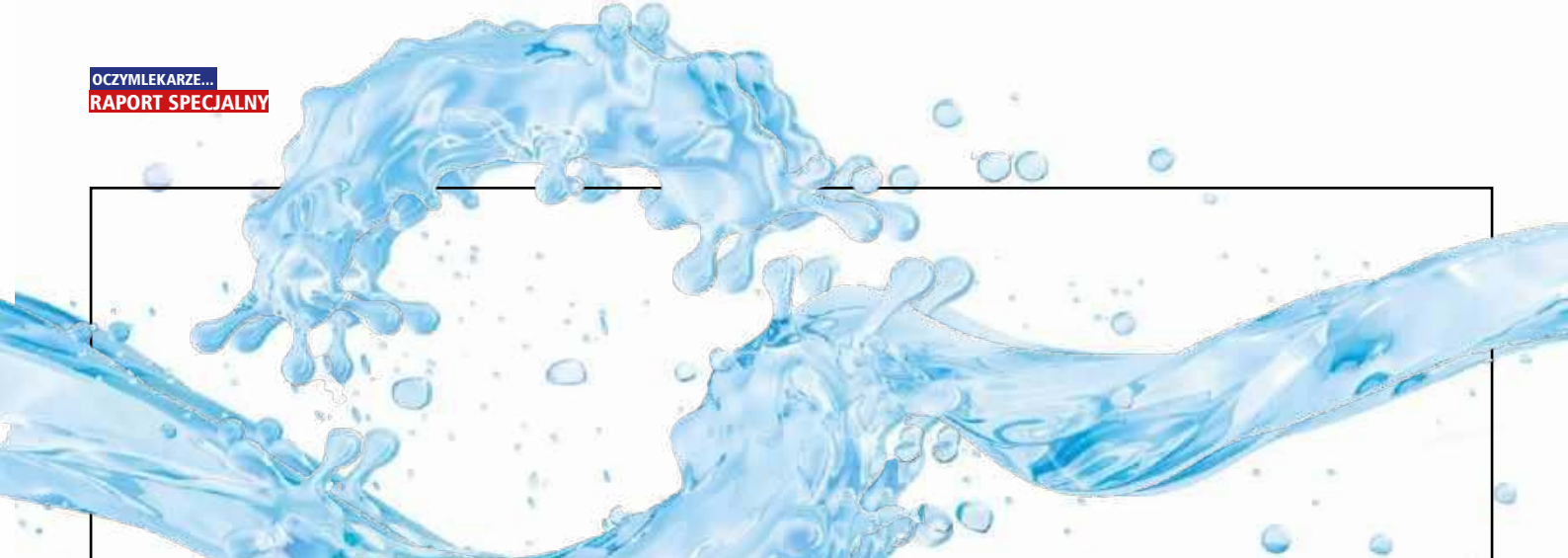
Na szczególną uwagę zasługuje duży bezchlorowy basen Manor House SPA, z podwodnymi gejzerami, masującymi leżankami i siedziskami, masażerami karku i kręgosłupa, rwącą rzeką oraz pięknym parkiem, widocznym za przeszkloną ścianą. Woda ożywiona metodami Grandera i dr Keshego ma naturalną strukturę, zdolność regeneracji i samooczyszczania, jest krystalicznie czysta, bezzapachowa i delikatna dla skóry, nie przesusza jej, nie powoduje alergii, ani dyskomfortu dla oczu. Po kąpieli w strukturalnej wodzie ma się uczucie przyjemnego odprężenia, a skóra staje się miękka i elastyczna. W basenie odbywają się też nocne koncerty na misy kryształowe i tybetańskie oraz kamertony z mantrowaniem. Rozchodzący się dźwięk instrumentów niesie korzystne dla zdrowia wibracje, które są wzmacniane przez wodę.

W Manor House SPA można też oddawać się relaksującym kąpielom w soli himalajskiej lub ze sproszkowaną srebrzystą perłą, w mleku lub piwie, zdrowotnym kąpielom żywicznym, głęboko oczyszczającym lub ofuro w wysokich wannach, także w romantycznej wersji dla dwojga.

Zabiegi hydroterapii wzmacniają ogólną odporność organizmu, niwelują bóle kręgosłupa i nerwobóle, pomagają też cierpiącym na choroby stawów, reumatyzm, otyłość, cukrzycę i dolegliwości skórne. Dobroczynne dla zdrowia mikro- i makroelementy wnikają się podczas kąpieli przez skórę jak przez membranę i wchłaniają się skuteczniej niż przez układ pokarmowy. Kąpiele uspokajają, odprężają i poprawiają nastrój, niwelują stany przemęczenia, wyczerpania i nadmierny stres. Korzystajmy z nich dla zdrowia.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl dd7b1ea



# Alkaliczne remedium

Odpowiednie nawodnienie to podstawa zdrowego odżywiania, ponieważ pozwala zachować równowagę kwasowo-zasadową, działa antyoksydacyjnie, przyspiesza metabolizm i pomaga pozbyć się toksyn z organizmu.

W ponad 70% składamy się z wody, a jej wpływ na pracę wszystkich organów jest ogromny. To ten życiodajny płyn nadaje skórze jędrność, rozrzedza krew, nawilża śluzówki, usprawnia wchłanianie składników odżywczych, ułatwia spalanie tłuszczu i wspomaga detoksykację. Właśnie dlatego wspólnym mianownikiem wszystkich prozdrowotnych diet jest odpowiednie nawodnienie. Warto jednak pamiętać, że oprócz ilości spożywanych płynów liczy się również ich jakość.

## Sprzymierzeniec w odchudzaniu

Nadmiar cukru, żywności przetworzonej, mięsa i nabiału sprzyja zakwaszeniu organizmu, które tak naprawdę może być najważniejszą przyczyną schorzeń cywilizacyjnych czy problemów ze zrzuceniem zbędnych kilogramów.

Rozwiązaniem okazuje się jonizowana woda alkaliczna, która dzięki wyższemu, wyraźnie zasadowemu pH (9-9,5) neutralizuje związki kwasowe oraz ułatwia pozbywanie się ich na bieżąco, a dzięki temu w dłuższej perspektywie sprzyja utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. To zaś zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej, która powstaje, by chronić organy przed nadmiarem kwasów. Dzięki temu woda jonizowana stanowi cenny składnik wszystkich diet odchudzających, a co najważniejsze – pomaga uzyskać trwałą redukcję wagi[1].

## Zabójca wolnych rodników

Jak wynika z badań, nadmiar wolnych rodników stanowi przyczynę wielu schorzeń przewlekłych[2]. Szczęśliwie jednym z najsilniejszych naturalnych antyoksydantów jest wodór molekularny (cząsteczkowy) w postaci dwuatomowej (H2). Jako cząsteczka bardzo mała i dobrze rozpuszczająca się w tłuszczach wodór łatwo przenika do komórek[3]. Najważniejsze jest jednak to, że dzięki swojej budowie dociera do ich wnętrza (cytoplazmy) i wpływa na nie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.

Żadna inna substancja nie wiąże wolnych rodników tak silnie, jak wodór cząsteczkowy, a co więcej, redukuje on nawet rodniki hydroksylowe – najbardziej toksyczne z reaktywnych form tlenu (ROS)[4].

Najlepszym źródłem wodoru cząsteczkowego jest uzyskana w procesie elektrolizy woda alkaliczna. W zaledwie 30 min dociera ona do każdej tkanki, a nawet przechodzi bez przeszkód przez barierę krew-mózg[5]. W badaniach na szczurach wykazano, że u zwierząt, które piły wodę alkaliczną, już po miesiącu zmniejszyły się stres oksydacyjny oraz koncentracja 8-OHdG – jednego z głównych markerów zniszczeń DNA pod wpływem wolnych rodników[6].

## Klucz do zdrowia

Klastry jonizowanej wody alkalicznej są mniejsze niż w zwykłej kranówce czy wodzie butelkowanej, dzięki czemu szybciej i efektywniej dostają się do wszystkich komórek, łatwo wymywając toksyny zalegające w organizmie. To zaś poprawia metabolizm, usprawnia funkcjonowanie nerek i oczyszcza jelita z gromadzących się w nich złogów, a w efekcie usprawnia pracę układu pokarmowego.

Wyniki pewnego eksperymentu na myszach wskazują, że jonizowana woda alkaliczna może łagodzić niealkoholowe stłuszczenie wątroby[7]. Jednocześnie jej picie poprawia przyswajanie składników odżywczych, takich jak żelazo, wapń, cynk i magnez, które mają korzystny wpływ na poziom cukru i cholesterolu. Co więcej, woda alkaliczna o wysokim pH lepiej zmniejsza lepkość krwi u osób odwodnionych po wysiłku fizycznym, niż zwykła woda[8]. Dlatego diabetycy czy osoby ze schorzeniami kardiologicznymi powinni zwracać uwagę nie tylko na to, co jedzą, ale również – co piją.

## Elektroliza wody

Niestety w procesie butelkowania i magazynowania zwykła woda utlenia się, tracąc dobroczynne właściwości. Dlatego zaleca się picie świeżo zjonizowanej wody – najlepiej w ciągu 12 godz. od jej wytworzenia. Z tego powodu nie można sprzedawać jej w postaci butelkowanej, a najlepszym rozwiązaniem jest zakup domowego urządzenia, czyli jonizatora, który umożliwi jej wytwarzanie na bieżąco.

W procesie elektrolizy pod wpływem przyłożonego napięcia elektrycznego do dwóch elektrod (anody i katody) zmienia się struktura wody, czyli następuje rozkład cząsteczki wody na wodór i tlen. Z uwagi na stabilność procesu elektrolizy parametry ORP i pH osiągają powtarzalne wartości niezależnie od długości użytkowania jonizatora wody.

Warto wiedzieć, że w jonizatorach wody poza wodą alkaliczną powstaje również woda kwaśna o niezastąpionych zaletach: to naturalny i niezwykle skuteczny środek dezynfekujący, zwalczający drobnoustroje. Chroni skórę, ponieważ ma podobne do niej pH, a dzięki temu nie wysusza jej i nie podrażnia.

Oznacza to, że kwaśną wodę warto wykorzystywać zewnętrznie do dezynfekcji, a alkaliczną pić, aby uzyskać wszystkie opisane powyżej korzyści.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Processes 2021, 9(11), 1876, doi: 10.3390/pr9111876
2. Int J Biochem Cell Biol. 2007; 39(1):44-84
3. Biochimica et Biophysica Acta 2012; 1820: 586-94
4. Nat Med. 2007 Jun;13(6):688-94
5. J Int Soc Life into Sci 2004; 22 (2): 302-5
6. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10): 1985-7
7. World J Gastroenterol. 2018 Dec 7;24(45):5095-108
8. J Int Soc Sports Nutr. 2016 Nov 28:13:45



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# WODA JONIZOWANA

## PRZEKONAJ SIĘ DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ ALKALICZNĄ

aQuator

- Jonizowana woda alkaliczna wspiera prawidłowe działanie procesów metabolicznych, wzmacniając stawy i mięśnie. Dodaje energii, witalności i wpływa na zmniejszenie stresu oksydacyjnego
- Przeciwdziała problemom z odwodnieniem z uwagi na swoją cząsteczkową budowę z wchłanialnością na poziomie aż 90% w porównaniu z innymi wodami
- Ma silne właściwości antyoksydacyjne (ORP: -400 do -900 mV), niszczące wolne, szkodliwe rodniki i dzięki zawartości aktywnego wodoru wspiera odporność

- Naturalny izotonik bez zawartości cukru, za to z dużą zawartością jonów wapnia, magnezu, sodu i potasu wspierający utrzymanie równowagi elektrolitowej
- Wspiera spalanie tkanki tłuszczowej z uwagi na wysoką biodostępność wapnia, cynku i magnezu
- Zwiększa wydolność i poprawia kondycję z uwagi na zasadowe pH wody alkalicznej nie dopuszczając do odkładania się kwasu w mięśniach
- Optymalny dotleniacz, bogaty w ujemne jony OH- łagodzi skutki zakwasów i skurczy

# JONIZATOR WODY

## TWOJE ŹRÓDŁO WODY ALKALICZNEJ

aQuator
VIVO SILVER+

PRODUKT Z ATESTEM

BPA FREE

- Regulacja poziomu pH (2,4 do 11)
- Zakres ORP (-1000 do 1200)
- Aktywny wodór (0,8-1,2 ppm)
- Elektroda Srebrna (wersje silver)
- Pojemność modeli (od 1,5 do 3 l)

**30** dni na zwrot kup i testuj

Jezeli nie zauważysz różnicy pijąc alkaliczną wodę jonizowaną na swoim organiźmie. Masz 30 dni od zakupu na zwrot jonizatora bez podania przyczyny.

aQuator

+48 32 555 04 51
kontakt@mediasklep24.pl
www.mediasklep24.pl

**TANIEJ** z kodem **OLCNP5** **5%**

Oferta nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu kodeksu cywilnego. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi. Kod rabatowy ważny do 30.09.2024r

# A może nad morze?

Talasoterapia to jedna z najstarszych form terapii. Już w czasach antycznych zaczęto doceniać prozdrowotny wpływ morskiego klimatu, kąpieli i zabiegów leczniczych, wykorzystujących muszle, błoto czy algi. Co takiego kryją w sobie morskie głębiny i w jaki sposób wydobyte z nich skarby mogą pomóc nam odzyskać zdrowie i zadbać o wygląd?

Nazwa talasoterapia pochodzi od greckiego słowa *thalassa*, oznaczającego morze i będącego imieniem bogini morza. Pod tym pojęciem kryją się wszystkie prozdrowotne właściwości nie tylko klimatu morskiego, ale także morskiej wody i pozyskiwanych z głębin muszli, alg, błota, i piasku oraz aerozolu morskiego. Legenda głosi, że ludzie odkryli lecznicze właściwości talasoterapii, podpatrując zachowania zwierząt, w tym ptaków kąpiących się w morskich falach i zwierząt tarzających się w błocie. Szybko zauważono także, że nawet krótki pobyt nad morzem korzystnie wpływa na zdrowie i poprawia samopoczucie. Pierwsze uzdrowiska nadmorskie pojawiły się jednak dopiero w XVIII w., ale prawdziwy rozkwit talasoterapii nastąpił 100 lat później. Dziś każdy z nas może korzystać z jej dobrodziejstw, nie tylko w zagranicznych kurortach – nasz rodzimy Bałtyk także ma wiele do zaoferowania[1].

## Woda morska jak krew

Żyjący na przełomie XIX i XX w. francuski biolog, René Quinton, zauważył, że poza wyższą zawartością soli, skład

### Ekstrakt z meduzy ujędrnia skórę

Meduzy poławia się do celów kosmetycznych, a następnie mrozi i kruszy ich parasole na drobny pył, który stanowi cenny składnik kosmetyków, z uwagi na zawartość fibryliny. Jest to glikoproteina, która bierze udział w wytwarzaniu elastyny, czyli białka nadającego skórze odpowiednie napięcie i sprężystość. Dzięki niej skóra pozostaje jędrna, elastyna zapobiega także powstawaniu zmarszczek i wzmacnia naczynia włosowate w skórze, zapewniając jej tym samym odpowiednie odżywienie[1]. Czasami składniki pozyskane z parzydełkowca noszą chwytliwą nazwę jadu meduzy, choć go nie zawierają. Jad jest bowiem obecny w parzydełkach, a do kosmetyków wykorzystuje się jedynie parasole tych zwierząt morskich.

BIBLIOGRAFIA
1. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B (2002) 357, 207-17



eprasa.pl dd7b1eaf4d

wody morskiej jest bardzo zbliżony do składu płynów ustrojowych – woda morska zachowuje te same proporcje pierwiastków, co osocze, płyn mózgowo-rdzeniowy i łzy. Oczyszczał ją zatem i rozcieńczał do uzyskania roztworu fizjologicznego, tzw. plazmy morskiej i podawał osobom cierpiącym z powodu niedożywienia, którym groziła śmierć. W ten sposób uratował tysiące istnień. Quinton przy tym pośrednio również dowiódł tezy, że wiele chorób i infekcji, nękających ówczesne społeczeństwo, było wynikiem niedoborów pokarmowych i powiązał zdrowie człowieka z odpowiednią dietą. Położył także podwaliny pod nowoczesną talasoterapię. Dzięki m.in. jego pracom wiemy, że pierwiastki obecne w wodzie morskiej, takie jak magnez, wapń, potas, sód, kobalt, mangan i jod, doskonale wchłaniają się przez skórę, zwłaszcza rozgrzaną. Choć najlepsze efekty uzyskuje się w wodzie o temperaturze ok. 35°C, a taką można spotkać w źródłach termalnych, podobny efekt daje kąpiel morska po rozgrzaniu skóry słońcem – należy jednak pamiętać, by zapobiegać szokowi termicznemu i po opalaniu wchodzić do wody z ostrożnością, stopniowo przyzwyczajając ciało do różnicy temperatur[2].

## Cenny aerozol

Woda morska jest największym rezerwuarem jodu w przyrodzie, a Morze Bałtyckie jest tu jednym z liderów. Jod jest nam niezbędny przede wszystkim do wytwarzania hormonów tarczycy, a przez to, pośrednio, wpływa na funkcjonowanie każdego układu w naszym ciele. Ponadto jod chroni nas m.in. przed stresem oksydacyjnym, reguluje pracę serca, ma także właściwości przeciwzapalne, niszczy patogeny i hamuje starzenie się organizmu oraz wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego. Zapobiega również przesuszeniu skóry i wypadaniu włosów oraz reguluje metabolizm, zapobiegając przybieraniu na wadze.

Pierwiastek ten doskonale wchłania się przez skórę podczas morskich kąpieli, ale nie tylko. Już samo przebywanie nad morzem sprawia, że nasz organizm chłonie jod dosłownie całym sobą, a to dzięki aerozolowi morskiemu. Tworzą go uderzające o brzeg fale, dlatego największe stężenie aerozol uzyskuje podczas sztormu lub letniej gwałtownej burzy. Aerozol przenika do naszego ciała poprzez błony śluzowe dróg oddechowych i skórę, dlatego zaleca się spacery brzegiem morza i głębokie, spokojne oddychanie morską bryzą. Co ciekawe, także warzywa i owoce rosnące w klimacie nadmorskim chłoną aerozol i zawierają o wiele więcej jodu niż te uprawiane w głębi lądu. Z kolei ten zawarty w wodzie morskiej przenika do glonów, owoców morza i mięsa ryb, zatem i one są cennymi źródłami tego pierwiastka. Niestety, nie każdy z nas ma szczęście mieszkać blisko morza, a to sprawia, że ponad połowa populacji naszego kraju cierpi na niedobory jodu. Dlatego dobrze jest włączyć na stałe jego źródła do diety lub pozostaje nam stosowanie suplementów i soli jodowanej. Co się zaś tyczy tej ostatniej, to do jej jodowania stosuje się 2 substancje: jodan potasu (KIO3) lub jodek potasu (KI). Jak dowiodły badania, zlecone przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA), spożycie nadmiaru jodanu potasu może zablokować tarczycę i zahamować wydzielanie przez ten gruczoł hormonów, zatem lepiej sięgać po sól z dodatkiem bardziej bezpiecznego i lepiej wchłaniającego się jodku potasu[3].

> “Co ciekawe, także warzywa i owoce rosnące w klimacie nadmorskim chłoną aerozol i zawierają o wiele więcej jodu niż te uprawiane w głębi lądu”

## Odchudzające fale

Pobyt nad morzem odchudza i nie chodzi tu tylko o działanie jodu, który pobudza wydzielanie hormonów tarczycy i przez to pośrednio reguluje metabolizm. Kąpiel w morzu poprawia krążenie krwi, fale masują ciało, ujędrniając je, a ruch przeciw oporowi fal to doskonały trening, przyspieszający spalanie tkanki tłuszczowej. Nie bez znaczenia jest także to, że podczas urlopu nad morzem chętniej odsłaniamy ciało, a przez to nasz organizm wytwarza więcej witaminy D, która również korzystnie wpływa na metabolizm i jest niezbędna do zrzucenia zbędnych kilogramów. Jak dowiodły badania, u osób z nadwagą i otyłością bardzo często obserwuje się niedobory witaminy D, a im bardziej jej poziom zbliżony jest do prawidłowego, tym łatwiejsze jest odchudzanie[4].

## Naturalny peeling

Kąpiel w morzu poprawia wygląd skóry i wygładza ją dzięki peelingującym właściwościom zawartej w wodzie soli. Na skutek jej działania naskórek ulega złuszczeniu, sól niszczy także chorobotwórcze drobnoustroje, bakterie i grzyby, łagodzi podrażnienia i zmniejsza stany zapalne. Pobudza również mikrokrążenie i zmniejsza obrzęki, co z kolei korzystnie wpływa na skórę z cellulitem.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

Woda morska zmniejsza nasilenie trądziku, usuwa nadmiar sebum i zapobiega przetłuszczaniu skóry (także głowy) oraz nawilża ją i nadaje jej jędrności. Kąpiel w morskiej wodzie zaleca się także przy egzemach i łuszczycy. Co ważne, leczniczymi właściwościami wody morskiej możesz cieszyć się również po powrocie z wakacji, w domowym zaciszu, jeżeli zastosujesz sole do kąpieli. Żeby zaś wygładzić skórę stóp, wystarczy spacerować po plaży – osiadła na drobinkach piasku sól, przy jednoczesnym mechanicznym ściernym ich działaniu wygładza stopy i usuwa zrogowaciały, martwy naskórek oraz zapobiega grzybicy[5].

## Zielone złoto

Tym określeniem często opisuje się glony morskie, które są istną skarbnicą składników odżywczych. Wśród nich są algi jednokomórkowe, takie jak *Spirulina platensis* i *Chlorella vulgaris*, oraz wielokomórkowe, takie jak wakame i kombu czy krasnorosty *Porphyra tenera*, z których wytwarza się arkusze nori do sushi. Wszystkie z nich zawierają m.in. witaminy A, C, E i z grupy B, żelazo, wapń, cynk, siarkę, miedź, brom, magnez, mangan, kwasy omega-3 i -6, białka oraz chlorofil.

Włączenie alg morskich do diety uzupełnia zatem niedobory pokarmowe i bilansuje naszą dietę. Ponadto dowiedziono, że algi morskie działają przeciwzapalnie, poprawiają odporność organizmu, łagodzą przebieg infekcji i reakcje alergiczne, niszczą wolne rodniki tlenowe, działają przeciwbakteryjnie, hamują namnażanie grzybów, wspomagają leczenie cukrzycy, zespołu metabolicznego i nadciśnienia, poprawiają także pamięć i koncentrację.

## Uziemieni nad morzem

Plaża, woda, piasek... wakacje nad morzem są dla wielu z nas praktycznie jedyną okazją do tego, by pochodzić boso po ziemi i uziemić się. Każda komórka naszego ciała wytwarza prąd elektryczny, zatem nasze ciało, jak każde urządzenie elektryczne, wymaga uziemienia, czyli bezpośredniego kontaktu z ujemnie naładowaną powierzchnią Ziemi. Podczas kontaktu stóp z ziemią dochodzi zatem do wyrównania potencjału elektrycznego naszego ciała poprzez przepływ elektronów między nami i podłożem, co korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Uziemienie normalizuje się rytm pracy serca, rozrzedza krew, dzięki czemu zapobiega zakrzepicy, zawałom i udarom oraz poprawia ukrwienie i dotlenienie tkanek, reguluje funkcjonowanie układu endokrynnego i wydzielanie hormonów, podnosi odporność organizmu, zmniejsza odczuwanie bólów, niezależnie od ich przyczyny, pomaga rozładować stres i korzystnie wpływa na sen[1].

BIBLIOGRAFIA
1. J Environ Public Health. 2012; 2012: 291541

> Algi morskie działają przeciwzapalnie, poprawiają odporność organizmu, łagodzą przebieg infekcji i reakcje alergiczne, niszczą wolne rodniki

Oczyszczają również organizm z metali ciężkich, które związane z chlorofilem zostają wydalone z organizmu. Wodorosty korzystnie wpływają także na urodę, zarówno stosowane wewnętrznie, jak i zewnętrznie hamują stany zapalne, łagodzą podrażnienia, pobudzają porost włosów, wygładzają zmarszczki i wykazują właściwości przeciwstarzeniowe oraz regulują wydzielanie sebum, a także poprawiają mikrokrążenie w skórze i zmniejszają zaczerwienienie. Z alg morskich pozyskuje się ponadto kwas alginowy, stosowany jako zagęstnik w kosmetykach, który dodatkowo nawilża skórę i zapobiega utracie wody oraz kwas hialuronowy nadający jej odpowiedniego nawilżenia i sprężystości[6].

## Lecznicze błoto

Najbardziej znanym mułem o właściwościach leczniczych jest ten pozyskiwany z dna Morza Martwego, najbardziej zasolonego akwenu na kuli ziemskiej.

## Zachowaj jędrną skórę dzięki rybom

Kolagen to podstawowy budulec tkanki łącznej, obecnej w każdym narządzie naszego ciała, stanowi także podstawowy składnik naszej skóry. Zapewnia jej spoistość, jędrność i elastyczność, przyspiesza także regenerację. Z wiekiem organizm traci niestety zdolność jego wytwarzania, dlatego skóra staje się wiotka i pojawiają się na niej zmarszczki. Idealnym rozwiązaniem tego problemu jest tzw. morski kolagen, czyli pozyskiwany z rybich skór, którego cząstki są dużo mniejsze niż cząstki kolagenu bydlęcego, najczęściej stosowanego w suplementach i kosmetyce – dzięki mniejszym rozmiarom kolagen rybi łatwiej dociera do skóry i działa skuteczniej[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Int J Nanomedicine. 2017; 12: 3495-507



eprasa.pl dd7b1eaf4d

Poza solą morską, której właściwości już znamy, zawiera on mieszankę cennych minerałów, korzystnie wpływających na skórę, włosy i paznokcie, dlatego stanowi cenny składnik kosmetyków. Wśród nich znajdziemy cynk, który m.in. bierze udział w syntezie utrzymującego strukturę i sprężystość skóry kolagenu oraz reguluje wydzielanie sebum przy problemach z łojotokiem. Z kolei magnez łagodzi podrażnienia naskórka i pobudza jego odnowę, dzięki czemu wygładza skórę, a siarka, wchodząca w skład białek budujących włosy i paznokcie, wzmacnia je, a ponadto hamuje łojotok. Stany zapalne łagodzą potas i wapń, miedź ujędrnia skórę i hamuje jej starzenie, a gojenie podrażnień i ran przyspiesza żelazo. Ponadto błoto z dna Morza Martwego pobudza krążenie krwi, przyspieszając tym samym metabolizm i usuwanie toksyn z organizmu, łagodzi napięcie mięśni i stres, zmniejsza bóle mięśniowo-stawowe, towarzyszące m.in. reumatoidalnemu zapaleniu stawów oraz objawy dermatoz[7].

## Bezcenne jajeczka

Kawior, czyli ikra ryb, najczęściej jesiotra, to nie tylko luksusowe danie o charakterystycznym smaku, to także ceniony składnik kosmetyków. Co czyni go wyjątkowym? Otóż każde jajeczko ikry zawiera olbrzymie ilości substancji odżywczych, wszak muszą one wystarczyć do stworzenia nowego, zdolnego do samodzielnego życia organizmu, który do czasu wyklucia nie ma kontaktu ze światem zewnętrznym, zatem wszystko, co jest mu potrzebne do rozwoju, musi znajdować się w środku. Ikra zawiera m.in. witaminy A, D, E, K i z grupy B, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez, fosfor, potas, wapń, żelazo i cynk oraz aminokwasy. Dzięki temu kawior wspomaga m.in. krążenie i prace serca, reguluje metabolizm i działa przeciwzapalnie, poprawia wzrok oraz kondycję skóry, zwiększa odporność na infekcje, niszczy wolne rodniki tlenowe oraz działa neuroprotekcyjnie.

Ikra jest także składnikiem kosmetyków do pielęgnacji twarzy i ciała. Hamuje procesy starzenia się skóry i zapobiega jej fotostarzeniu pod wpływem promieni słonecznych, a także pobudza syntezę kolagenu i przeciwdziała jego degradacji, dzięki czemu skóra zachowuje jędrność i sprężystość. Przyspiesza również regenerację skóry, nawilża ją i wyrównuje pigmentację, co zapobiega tworzeniu się nieestetycznych przebarwień. Kawior zapobiega także pękaniu naczynek i zmniejsza widoczność pajączków, hamuje stany zapalne, łagodzi podrażnienia oraz reguluje wydzielanie sebum i zapobiega łojotokowi. Chroni także skórę przed patogenami i drażniącymi czynnikami, takimi jak smog czy inne zanieczyszczenia[8].

**BIBLIOGRAFIA**

1. La Clinica terapeutica 158(6):533-41.
2. Curr Aging Sci. 2013 Feb;6(1):63-75.
3. G. Dębska, J. Jaśkiewicz J., Interdyscyplinarne aspekty nauk o zdrowiu, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne Sp. z o.o., Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2010, s. 81-93
4. Curr Obes Rep. 2021 Jun;10(2):162-180.
5. Int J Dermatol. 2022 Mar;61(3):291-298
6. Plants (Basel). 2022 Mar; 11(6): 780.
7. Semin Arthritis Rheum. 2012 Oct;42(2):186-200.
8. Borgis - Medycyna Rodzinna 4/2016, s. 201-206

## Słona woda zdrowia doda

Nie możesz w tym roku pojechać nad morze? Nic straconego. Możesz zafundować sobie kąpiele solankowe. Takie zabiegi (prowadzone w sanatorium, spa lub zaciszu domowym) pomagają znormalizować ciśnienie krwi, podnoszą odporność, ułatwiają rozluźnienie mięśni i relaks. Wywołują pobudzenie procesów biochemicznych organizmu trwające dłużej niż po zwykłych kąpielach wodnych, a także mają silniejsze działanie rozgrzewające.

Znaczne zmniejszenie napięcia mięśni i intensywności bólu stwierdzono u pacjentów cierpiących na przewlekły ból krzyża[1]. 10-dniowy cykl takich kąpieli przyniósł także zmniejszenie bólu, usprawnienie funkcjonalności ruchowej i ogólną poprawę samopoczucia u pacjentów z ciężkim zwyrodnieniowym zapaleniem stawów kolanowych[2].

Zanurzenie ciała w roztworze soli o stężeniu co najmniej 1% (a dla skuteczniejszego działania – ok. 2%) uruchamia procesy osmotyczne, uwalniające nadmiar płynu zgromadzonego w tkankach podskórnych i zapobiegające jego stagnacji. Stymuluje to układ limfatyczny, pomaga zmniejszać obrzęki, a także redukować cellulit.

Słona woda reguluje odczyn skóry i zwiększa jej odporność. Kąpiele solankowe oddziałują na zakończenia nerwowe w skórze i zmniejszają jej przewodnictwo, przez co działają przeciwbólowo (zmniejszając pobudliwości nerwów czuciowych i ruchowych), a także mają ogólne działanie uspokajające.

Co istotne, kąpiel solankowa połączona jest również z inhalacją składników solanki.

**BIBLIOGRAFIA**

1. ÖZPMR, Österr. Z. Phys. Med .Rehabil 20/2 (2010), DOI: 10.13140/2.1.4520.8648
2. Clin Rheumatol, 2007 Dec; 26(12): 2063-71



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Woda, ale jaka?

Wszystkie badania naukowe jednomyślnie wskazują, że zdrowy człowiek powinien spożywać co najmniej 2 l wody dziennie. Powstaje jednak pytanie, jakiej jakości powinna być ta woda? Odpowiada na nie Zdzisław Oszczęda – współautor licznych publikacji naukowych i patentów z zastosowaniem wody plazmowanej.

**Woda jest nieodłącznym elementem naszego życia, ale czy rzeczywiście znamy wszystkie jej tajemnice?**

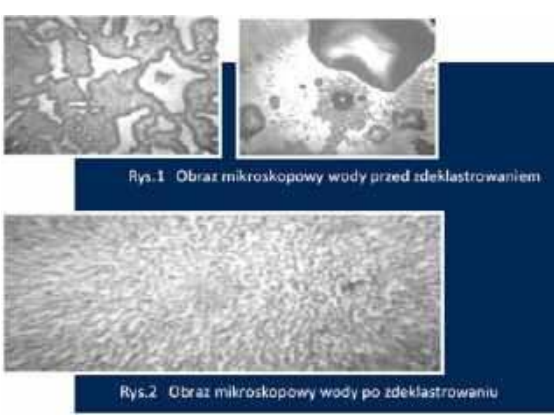
**Zdzisław Oszczęda:** Choć jest wszechobecna, często nie jesteśmy doinformowani o jej złożonych aspektach. Na przykład, popularny mit mówi, że powinniśmy pić 2,5 l wody dziennie, ale w rzeczywistości ilość wody, jaką powinniśmy spożywać, zależy od wielu czynników, takich jak nasza waga, grupa krwi i metabolizm. Mimo że woda wydaje się substancją prostą i długo znaną, wciąż zaskakuje naukowców swoimi niezwykłymi właściwościami, np. jeszcze nie w pełni rozumiemy jej makrostrukturę. Struktura wody przypomina pewien rodzaj ciekłego kryształu, którego budowę można modyfikować poprzez zmiany temperatury i działanie ciśnienia, uzyskując w ten sposób zamierzone właściwości. W Nanolaboratory Nantes w Bolesławcu od kilku lat prowadzimy badania nad nanotechnologią, które zaowocowały stworzeniem wody o zmienionej strukturze, nazwanej przez nas „wodą plazmowaną" lub „wodą zdeklastrowaną".

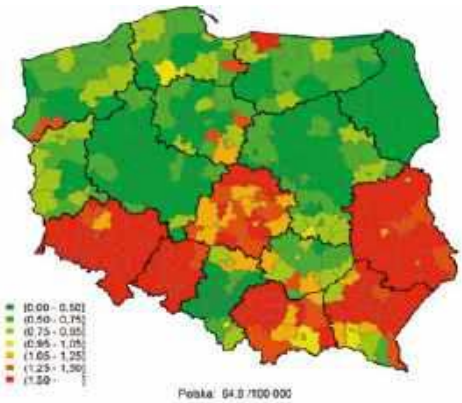
**Czym jest woda plazmowana i jak jest wytwarzana?**

**Zdzisław Oszczęda:** To rodzaj wody, która przeszła przez unikalny proces modyfikacji strukturalnej. Jest to czysta energia, esencja napędzająca życie, niezbędna do istnienia życia na Ziemi. Historia wody na naszej planecie jest ściśle związana z polem magnetycznym Ziemi, które umożliwia istnienie atmosfery i wody. Wytwarzanie wody plazmowanej polega na zmianie jej makrostruktury poprzez obróbkę w reaktorze niskotemperaturowej plazmy. Ten proces przywraca wodzie pierwotne funkcje, które były zmieniane w przeszłości na skutek zanieczyszczeń środowiska i rozwoju technologicznego. Nasz proces rozbija krople wody na miliardy mniejszych kropelek, które są łatwiej wchłaniane przez błony komórkowe, co jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

**Co już wiemy o efektach wody plazmowanej w różnych dziedzinach?**

**Zdzisław Oszczęda:** Woda plazmowana Nantes została poddana intensywnym badaniom naukowym, które potwierdzają jej znaczący wpływ w wielu obszarach życia. Wyniki badań wskazują na ogromne możliwości wykorzystania tej wody w medycynie, kosmetologii, rolnictwie, przemyśle i innych dziedzinach. Obserwuje się, że ma ona zdolność przywracania funkcji komórkowych, które zanikają w organizmie wraz z wiekiem lub wskutek chorób. Im starsi jesteśmy, tym łatwiej dochodzi do wysychania błon komórek oraz niedoboru wody i tlenu, co może prowadzić do mutacji komórkowych i różnych schorzeń, w tym nowotworów. Woda plazmowana może pomagać w utrzymaniu prawidłowego nawodnienia i funkcjonowania komórek. W rolnictwie obserwuje się, że rośliny rosną szybciej, a zwierzęta mniej chorują i są w lepszej kondycji zdrowotnej.


Rys.1 Obraz mikroskopowy wody przed zdeklastrowaniem
Rys.2 Obraz mikroskopowy wody po zdeklastrowaniu




Rys. Statystyka umieralności Polaków w określonych regionach Polski na **chorobę miażdżycową** Rysunek zaczerpnięty z publikacji Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny *Atlas umieralności ludności Polski w latach 1999–2001 i 2008–2010.*

**Czy zastanawialiście się Państwo, dlaczego woda w kurortach jest spożywana bezpośrednio z ujęcia?**

**Zdzisław Oszczęda:** Kontakt wody z powietrzem, a zwłaszcza z dwutlenkiem węgla, może prowadzić do zmiany jej parametrów fizycznych poprzez tworzenie gigaklastrów, co wpływa na zmniejszenie jej właściwości terapeutycznych. Jest to interesujące, ponieważ zarówno miejsce wydobycia wody, jak i jej nasycenie różnymi minerałami, mają istotny wpływ na ludzki organizm. Suplementacja wodami uzdrowiskowymi jest regulowana i nie należy ich spożywać w nieograniczonych ilościach, ponieważ podobnie jak w przypadku leków, ich nadmiar może być szkodliwy. Dla osób, które nie otrzymują odpowiedniej ilości minerałów w codziennej diecie, wody mineralne są wskazane. W związku z tym, mieszkańcy północnej Polski, mający dostęp do wody miękkiej, mogą bez obaw pić wodę mineralną. Z kolei mieszkańcy południowej Polski



eprasa.pl dd7b1eaf4d

powinni wybierać wody nisko mineralizowane, aby zapobiec gromadzeniu się nadmiaru minerałów w organizmie.

Specyficzna sytuacja na Górnym Śląsku, gdzie mieszkańcy rzadziej cierpią na miażdżycę, jest związana z działalnością kopalń węgla, która uniemożliwiła korzystanie ze źródeł wód głębinowych. W rezultacie Górnośląskie Przedsiębiorstwo Wodociągowe dostarcza wodę miękką, pozbawioną nadmiaru wapnia, pochodzącą ze zbiornika w Goczałkowicach, zasilanego wodą z Wisły. Podkreśla to, jak ważne jest miejsce wydobycia wody. Aby zobrazować, jak ważne jest utrzymanie równowagi, warto odnieść się do mapy statystycznej, pokazującej, w których regionach Polski Polacy umierają na zawały serca. Warto zauważyć, że na południu kraju, gdzie częściej występuje miażdżyca, nie odnotowuje się wzmożonej umieralności z powodu zawałów serca. W przeciwieństwie do tego, mieszkańcy Górnego Śląska, gdzie woda jest miękka i uboga w węglan wapnia, mogą być bardziej narażeni na zawały serca.

**Jakie są plany na przyszłość wody plazmowanej i jej zastosowania?**

**Zdzisław Oszczęda:** Od początku mojej pracy nad wodą plazmowaną miałem nadzieję, że przyniesie ona znaczące korzyści ludzkości. Przez 18 lat badań naukowych z różnymi uczelniami w Polsce i na świecie byliśmy współautorami ok. 30 prac naukowych. Zainwestowałem własne środki w badania, mimo braku wsparcia ze strony państwa. Naszym celem jest przywrócenie wody do jej pierwotnej, formy, takiej jak ta sprzed tysiąca lat, która była wolna od klastrów, zanieczyszczeń i była pełna energii. Problemem jest również to, że nasze środowisko, w tym rolnictwo i przemysł, przyczyniło się do zaburzenia naturalnego składu minerałów w wodzie i glebie. Planujemy dalej pracować nad promowaniem wody plazmowanej jako narzędzia do poprawy środowiska i zdrowia ludzi. Jednak wyzwaniem jest przekonanie społeczeństwa o jej korzyściach i potrzebie zmiany podejścia do środowiska i zdrowia. Widzimy, jak środowisko wpływa na nasze życie i zdrowie, a woda plazmowana może być kluczowym elementem w tej układance.

**Zdzisław Oszczęda** to odkrywca, wynalazca, pasjonat, przedsiębiorca W 2007 r. rozwinął działalność firmy NANTES w kierunku rozwoju procesów związanych ze zmianą struktur materiałów. Jego największym osiągnięciem jest produkcja zdeklastrowanej wody przy pomocy Reaktora Niskotemperaturowej Plazmy. Jest współautorem licznych publikacji naukowych i patentów z zastosowaniem wody plazmowanej.

**Czy uważa Pan, że woda plazmowana ma ogromny potencjał?**

**Zdzisław Oszczęda:** W mojej opinii jest on olbrzymi. Obecnie często skupiamy się na szybkich rozwiązaniach, jak leki na ból głowy, nie doceniając możliwości fundamentalnych zmian w funkcjach życiowych, które może przynieść woda plazmowana.

W Polsce, ograniczenia prawne, brak wsparcia ze strony państwa utrudniają rozwój produkcji wody dla ludzi. Czy to nie paradoks, że zezwala się na nieograniczoną konsumpcję żywności modyfikowanej genetycznie, a nakłada ograniczenia w promowaniu potencjalnych właściwości terapeutycznych wody plazmowanej? Jest to sytuacja, która wymaga zastanowienia się nad priorytetami zdrowotnymi naszego społeczeństwa.

Nasze badania wskazują na to, że woda plazmowana ma pozytywny wpływ na zdrowie, np. poprzez indukowanie obumierania komórek nowotworowych oraz stymulację układu odpornościowego. Z tego powodu, kolejnym krokiem powinny być badania kliniczne, które mogłyby za kilka lat wprowadzić naszą wodę do produkcji na szeroką skalę.

## BADANIA NAUKOWE POTWIERDZAJĄ:

Katedra i Zakład Botaniki Farmaceutycznej oraz Zakład Genetyki Klinicznej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie badały wpływ nanowody na żywotność komórek nowotworowych. **Wnioski:** W hodowli komórek na podłożu poddanym działaniu niskotemperaturowej plazmy zaobserwowano spadek gęstości hodowli. Badania te będą rozwijane w kierunku leczenia białaczek oraz innych nowotworów.

Zakład Histologii i Embriologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Katedra Biostruktury Komórki udowodnił obumieranie komórek raka jelita gubego i hamowanie ich rozwoju po potraktowaniu ich wodą zdeklastrowaną. Uczeni zaobserwowali też zahamowanie podziałów komórek nowotworowych oraz indukowanie ich apoptozy przez wodę plazmowaną.

Zakład Farmakologii Doświadczalnej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku udowodnił, że sól fizjologiczna poddana działaniu plazmy eliminuje komórki z uszkodzonym DNA, co pozwala na wyselekcjonowanie komórek zawierających jednolite i prawidłowe DNA, a tym samym poprawę funkcji tkanek i narządów. Badania te potwierdziły również fakt obumierania komórek nowotworowych i komórek białaczki pod wpływem nanowody.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Pięty bez skazy

Letnia aura nie jest zbyt łaskawa dla skóry, zwłaszcza stóp. Na szczęście możesz przeciwdziałać kłopotom, używając prostych składników, które w większości znajdziesz we własnej kuchni.

Skóra podeszwowa ma unikalną strukturę w porównaniu ze skórą innych części ciała. Jej rolą jest wytrzymywanie i dostosowywanie się do zewnętrznych naprężeń podczas aktywności fizycznej. W rezultacie warstwa rogowa naskórka (jego najbardziej zewnętrzna część zbudowana z obumarłych, spłaszczonych komórek zwanych korneocytami, wypełnionych keratyną), rozwinęła specjalizacje strukturalne, takie jak specyficzne przestrzennie rozmieszczenie keratyny, aby zapewnić odpowiednią wytrzymałość mechaniczną[1].

Przerost tej warstwy, znany jako nadmierne rogowacenie, jest jedną z głównych reakcji ochronnych i uważa się, że jest wywoływany przez wzrost zewnętrznych naprężeń mechanicznych. Podczas hiperkeratozy komórki skóry i naskórka reagują na stres, wytwarzając cytokiny zapalne, które powodują niepełne różnicowanie korneocytów. Przyspiesza to przenikanie przez naskórek, powodując pogorszenie biochemiczne i strukturalne jego zewnętrznej części[2].

Na stopach hiperkeratoza objawia się modzelami, odciskami i pęknięciami pięt[3]. Te ostatnie tworzą się na styku bezwłosej skóry (na spodzie stopy) i owłosionej skóry z boku stopy. Te pionowe szczeliny w naskórku dotykają ok. 29% ludzi i dla większości z nich są jedynie problem estetycznym. Jednak w bardziej zaawansowanych przypadkach pęknięcia mogą stać się bolesne, zwłaszcza podczas obciążania, szczególnie jeśli wnikają w głębsze warstwy skóry (tj. skórę właściwą), a co więcej mogą stanowić bramę do wejścia dla wtórnej infekcji i dalszych powikłań.

## Tak źle i tak niedobrze

Pęknięcia pięt powstają głównie w wyniku suchości skóry (kserozy), na którą może wpływać wiele czynników. Podczas chodzenia pięta utrzymuje cały ciężar ciała. Aby amortyzować wstrząsy i zmiękczać obciążenie, pod kością piętową znajduje się poduszka tłuszczowa (ciało tłuszczowe). Skóra normalnie jest elastyczna, ale skóra sucha i stwardniała jest mniej elastyczna. W takiej sytuacji chodzenie obciąża podkładkę tłuszczową, zwiększając prawdopodobieństwo pękania.

Pęknięcia częściej występują u ludzi mających suchą skórę, łuszczycę, atopowe zapalenie skóry, młodzieńczą dermatozę podeszwową lub grzybicę typu mokasynowego (powodującą suche łuski na całej podeszwie i piętach). Jednak, jako że nadmiernie wilgotna skóra ma mniejszą wytrzymałość na rozciąganie, mogą też pojawiać się u osób cierpiących na nadmierną potliwość lub spędzających dużo czasu w wodzie.

Jednym z pierwszych znaków ostrzegawczych, poprzedzających pękanie naskórka jest pojawienie się modzeli na brzegu pięty, powstałych w wyniku powtarzającego się tarcia lub podrażnienia między ścianką buta a danym fragmentem stopy.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że jedną z najczęstszych przyczyn pękających pięt jest noszenie butów bez zabudowanej pięty, takich jak klapki czy sandały, które nie podtrzymują poduszki pięty, przez co ulega ona bocznemu rozszerzeniu, zwiększając ryzyko pękania. Szkodzić też mogą zarówno buty na wysokim obcasie, jak i na zbyt cienkiej podeszwie, nie wystarczająco amortyzują kroki.

Jednak przyczyn powstawania nieestetycznych szczelin jest więcej. Problem może być pokłosiem cukrzycy, niedoczynności tarczycy lub choroby naczyń obwodowych. U niektórych diabetyków występuje neuropatia autonomiczna. Jeśli w jej toku dojdzie do uszkodzenia nerwów gruczołów potowych, wynikająca z tego suchość skóry może spowodować jej stwardnienie. U pacjentów z niedoczynnością tarczycy niższe tempo metabolizmu zmniejsza również ilość wydzielanego potu, co przekłada się na suchość skóry. Z kolei słaba żywotność tkanek w chorobie naczyń obwodowych i utrata elastyczności skóry również zwiększają ryzyko powstania pęknięć pięt. Ryzyko pękania pięt mogą także zwiększać ostrogi piętowe i płaskostopie[4].

U osób z nadwagą problem może pojawić się ze względu na zwiększony nacisk na poduszki tłuszczowe i boczne rozszerzanie się ich.

W brytyjskim eksperymencie, w którym wzięły udział 93 osoby, ustalono, że szczeliny piętowe (podobnie zresztą, jak modzele) to obszar skóry, które mają znacznie niższy poziom nawilżenia i są mniej elastyczne niż u zdrowych osób[5].

## Cztery kroki

Najlepiej zacząć dbać o pięty, już teraz, tak by uniknąć pękania naskórka. Jednak jeśli nawet zauważyłaś u siebie ten problem, nadal możesz wiele zrobić, przywrócić skórze zdrowy wygląd. Postępowanie obejmuje, zmiękczenie naskórka, peeling oraz nawilżenie i odżywienie skóry. Oto nasze propozycje.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Kąpiel dla pięt

Przygotuj pół miski ciepłej wody, 150 ml mleka i 50 ml oliwy z oliwek. Zmieszaj składniki ze sobą i zrelaksuj się, mocząc stopy w miksturze przez ok. 20 min. Taka kąpiel przygotuje skórę do złuszczania.

## Gruboziarnisty scrub cukrowo-bananowy

2 banany rozgnieć widelcem na jednolitą papkę. Dodaj do nich 5-7 łyżek brązowego cukru trzcinowego i dobrze wymieszaj. Scrub nałóż na stopy i wcieraj go kolistymi ruchami przez ok. 5-10 min. Zawarte w bananach kwasy owocowe będą działały, jak peeling enzymatyczny, podczas gdy cukier, zapewni mechaniczne usunięcie martwego naskórka. Kiedy skończysz, spłucz ciało ciepłą wodą. Dla najlepszego efektu powtarzaj co 3 dni. W ten sposób nie tylko usuniesz łuszczący się martwy naskórek, ale też odżywisz i nawilżysz skórę stóp i zapobiegniesz powstawaniu pęknięć. Jeśli już się pojawiły, scrub pomoże je spłycić.

## Peeling

Do miseczki wsyp 50 g cukru, dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek i łyżkę soku z cytryny lub aloesu. Wszystko dokładnie wymieszaj. Pastę nakładaj na podeszwy stóp i masuj nimi pięty, śródstopie i palce przez kilka minut. Cytryna dodaj, jeśli chcesz uzyskać efekt peelingu enzymatycznego. Natomiast aloesu, gdy chcesz przyspieszyć gojenie i odżywienie skóry. Po wszystkim dokładnie umyj nogi i delikatnie je osusz.

## Miodowo-parafinowa kąpiel stóp

1-2 kostek parafiny kosmetycznej rozpuść w kąpieli wodnej. Gdy parafina będzie już płynna, dodaj do niej 2 łyżki miodu. Zanurz stopy w ciepłej (ale nie gorącej!) parafinie, wyjmij je i poczekaj, aż na nich zastygnie. Powtórz zabieg 3 razy. Teraz owiń stopy folią spożywczą i nałóż na nie ciepłe, frotowe skarpety. Parafina zmiękczy naskórek, przy okazji otaczając go warstwą ochronną. Miód natomiast – jak wykazały badania – może pomóc w gojeniu i oczyszczaniu ran oraz nawilżaniu skóry[6]. Po 20 min zdejmij skarpetki i folię, i delikatnie usuń parafinę ze stóp.

## Mus awokado z kozieradką

Połówkę dojrzałego awokado rozgnieć widelcem na miazgę. Łyżkę nasion kozieradki utłucz w moździerzu na drobny proszek. Dodaj 2 łyżki wazeliny i wszystko dokładnie wymieszaj. Powstałą masę rozprowadź na podeszwach stóp. Następnie owiń je folią spożywczą i nałóż ciepłe skarpety. Taki okład zostaw na 2 godziny. Kozieradka zmiękczy zrogowaciały naskórek, awokado odżywi skórę i przyspieszy jej regenerację, a wazelina dobrze ją nawilży.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Mus z banana i awokado

Wymieszaj jednego dojrzałego i rozgniecionego banana i pół awokado. Zastosuj tę gęstą, kremową pastę na piętach i stopach. Trzymaj przez 15 do 20 minut, a następnie zmyj letnią wodą.

## Gojący napar z żywokostu

Zalej 2 łyżki siemienia lnianego szklanką wrzątku i zostaw na 30 minut. Po 2 łyżki nasion kozieradki i rozdrobnionego korzenia żywokostu zalej litrem wrzątku. Odstaw na 10 min do zaparzenia. Połącz napar z siemieniem w misce i zanurz w jeszcze ciepłej mieszance stopy. Nasiona kozieradki mają działanie zmiękczające, korzeń żywokostu koi ból i przyspiesza gojenie, a siemię głęboko nawilża. Po 20 min opłucz stopy ciepłą wodą i delikatnie osusz.

## Kąpiel z mlekiem w proszku

Do miski wlej ciepłą wodę i rozpuścić w niej łyżkę płatków mydlanych oraz szklankę mleka w proszku. W takiej kąpieli zanurz stopy na kwadrans. Następnie usuń zrogowaciały naskórek za pomocą tarki lub pumeksu. Opłucz nogi, delikatnie je osusz i nasmaruj oliwą (wystarczą 2 łyżki) lub nałóż na stopy grubą warstwę wazeliny. Na koniec załóż bawełniane skarpetki i połóż się spać. Rano zetrzyj ze skóry resztki tłuszczu. Taka kąpiel zmiękczy, uelastyczni i odżywi skórę.

## Olej kokosowy

Podczas wieczornej kąpieli wyszoruj stopy pumeksem tak, aby usunąć z nich martwy naskórek. Następnie dokładnie je wysusz i wsmaruj w nie odrobinę oleju kokosowego. Złóż ciepłe skarpetki i zostaw je na nogach przez całą noc. Olej nawilży i wygładzi skórę.

## Lniana kąpiel

Zalej w misce 100 g siemienia lnianego 2,5 l wrzącej wody. Gdy wszystko przestygnie, zamocz w powstałym żelu stopy na ok. 20 min. Następnie wyciągnij je powoli (jedna po drugiej) z miski, tak by mogły obciec. A potem papierowym ręcznikiem usuń pozostałości żelu. Śluz wytworzony po zaparzeniu siemienia lnianego zwiększy wilgotność skóry, gdyż wzmacnia barierę hydrolipidową naskórka, poza tym działa odżywczo i podwyższa odporność skóry na czynniki drażniące.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Kuracja witaminowa

Niektórzy badacze są zdania, że uzupełnienie niedoborów istotnych składników odżywczych może odgrywać kluczową rolę w terapii. Brak witamin z grupy B, a szczególnie niacyny (B3) skutkować pelagrą. Jednym z objawów tej choroby jest sucha i łuszcząca się skóra[7]. Witamina C jest niezbędna do produkcji kolagenu. Jest to białko, które stanowi 75% suchej masy skóry właściwej i odpowiada za jej jędrność i młody wygląd. Badania wykazały, że poziom witaminy C jest zwykle niższy w skórze starszej lub uszkodzonej przez słońce[8]. Z kolei witamina E znana jest ze swoich właściwości odżywczych i regenerujących skórę, ma też wpływ na utrzymanie jej elastyczności[9]. Dodajmy, że C i E należą do dobroczynnych dla skóry antyoksydantów. Dlatego warto stosować zbilansowaną dietę bogatą w owoce, warzywa oraz produkty pełnoziarniste, które dostarczą tych związków. Można też sięgnąć po suplementy diety.

## Odżywcza maska

120 g półtłustego twarogu zmieszaj ze 100 g jogurtu naturalnego i łyżką miodu i soku z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj. Powstałą pastę nałóż na stopy i owiń folią. Po kwadransie usuń maskę i opłucz nogi ciepłą wodą. Zawarta w jogurcie i twarogu witamina B ma działanie regenerujące, a wapń chroni przed wysuszeniem i odwodnieniem, natomiast miód ma działanie przeciwbakteryjne i gojące.

## Odciąż stopy

Jeśli na co dzień musisz długo stać, rób sobie jak najczęściej przerwy. Jeśli nie możesz w tym czasie usiąść, stawaj na palcach. Wieczorem ułóż się z nogami uniesionymi lekko do góry (np. na poduszce).

## Maseczka złuszczająco-nawilżająca

Połącz 40 g płatków owsianych, 80 g cukru brązowego, 100 ml miodu oraz po łyżce soku z cytryny i oleju kokosowego. Jeśli masz w domu, możesz też wkropić zawartość 2-3 kapsułek witaminy E. Składniki dokładnie wymieszaj i nakładaj na stopy, wcierając je w skórę przez kilka minut. Następnie owiń nogi folią kuchenną. Po 10-15 min dokładnie zmyj maseczkę i posmaruj skórę ulubionym balsamem.

## Terapia dla zaawansowanych

Główną metodą leczenia pękających pięt – pod warunkiem, że skóra nie jest zakażona – jest regularne stosowanie emolientów. Nawilżanie skóry 2-3 razy dziennie przywraca jej elastyczność i zapobiega dalszemu pękaniu. Chociaż niewiele jest dowodów, na podstawie których można by formułować konkretne zalecenia dotyczące produktów, maści mają większe działanie okluzyjne niż kremy, dlatego są preferowane. Ponadto owinięcie nasmarowanych pięt folią spożywczą pomoże poprawić stan skóry. W składzie preparatu powinien znajdować się mocznik, ze względu na jego zdolność do zwiększania zawartości wody w naskórku poprzez pobieranie jej ze skóry właściwej. Mocznik ma również właściwości keratolityczne – szczególnie w stężeniach powyżej 10% – dzięki czemu zmiękcza naskórek[10]. Istotna jest też obecność środków okluzyjnych (np. wosku pszczelego czy lanoliny), które tworzą fizyczną barierę na skórze, zapobiegając utracie wody, a także innych związków działających keratolityczne, takich jak kwasy alfahydroksylowe.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Br J Dermatol. 1998 Nov;139(5):767-75
2. J Invest Dermatol. 1949 Dec;13(6): 313-5
3. J Foot Ankle Res. 2009 Mar 13:2:7; Int Wound J. 2009 Apr;6(2):117-22
4. Dermatological Nursing 2016, 15(3): 46-9; Pharmaceutical Journal, 2010 Jun; doi:10.1211/PJ.2021.1.81121
5. J Foot Ankle Res. 2015; 8: 35
6. International Journal of Dermatology 2024, 63, 422-30, doi: 10.1111/ijd.16925
7. Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1; 4(3): 298-307
8. Br J Dermatol. 2011 Jun;164(6):1188-200; International Journal of Dermatology 2002, 41, 476-81
9. Nutrients. 2017 Aug; 9(8): 866
10. Diabetic Foot J 2013, 16(2): 63-6; Podiatry Now 2005, 9: S1-S8

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Kwietna siła

**Holistyczna terapeutka Noah Goldhirsh przedstawia kilka swoich ulubionych esencji kwiatowych dr. Bacha, które pomagają dzieciom w radzeniu sobie ze stresem związanym z powrotem do szkoły, lękami popandemicznymi, ADHD i innymi problemami**

Z esencjami kwiatowymi dr. Bacha zetknęłam się po raz pierwszy ponad 30 lat temu. Odkryłam wtedy zdumiewającą moc tych naturalnych leków, które mają działanie łagodzące i wspierają fizyczną i psychiczną regenerację – zarówno u ludzi, jak i zwierząt. Można je stosować w ramach monoterapii lub jako uzupełnienie innych metod leczniczych.

Esencjami kwiatowymi dr. Bacha leczyłam tysiące pacjentów, ale specjalizuję się w terapii najmłodszych. Niemowlęta, dzieci i młodzież mają tendencję do szybkich reakcji na te leki, które mogą być szczególnie skuteczne w przypadku takich problemów, jak niepokój i lęk, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) i trudności społeczne wynikające z pandemii covid-19.

Esencje kwiatowe dr. Bacha są dostępne na całym świecie i można je szybko i łatwo zastosować. Oto klika z moich najlepszych leków na powszechne u dzieci problemy.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

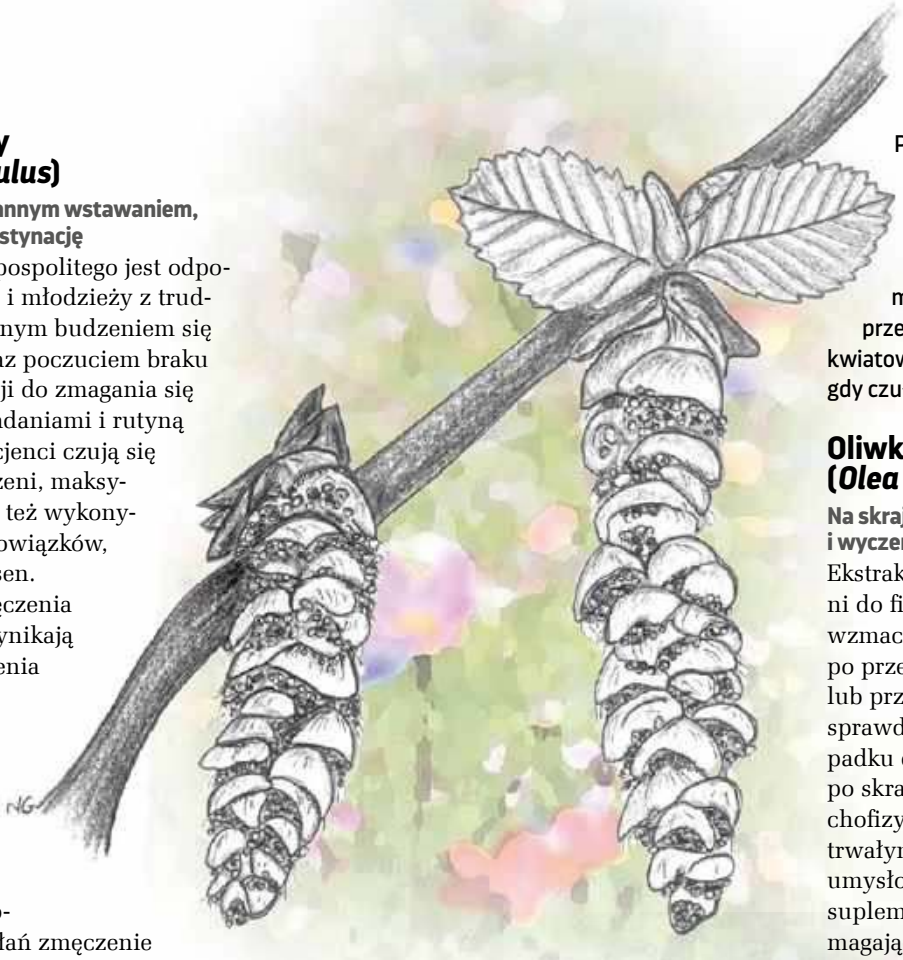
## Grab pospolity (*Carpinus betulus*)

**Na trudności z porannym wstawaniem, zmęczenie i prokrastynację**

Ekstrakt z grabu pospolitego jest odpowiedni dla dzieci i młodzieży z trudnościami z porannym budzeniem się i wstawaniem oraz poczuciem braku siły czy motywacji do zmagania się z codziennymi zadaniami i rutyną życia. Młodzi pacjenci czują się zmęczeni i znudzeni, maksymalnie odkładają też wykonywanie swoich obowiązków, od którego wolą sen.

Te uczucia zmęczenia i zniechęcenia wynikają zwykle ze znudzenia lub gruntownego niezadowolenia z życia, które prowadzą do chronicznej prokrastynacji. Przy pomocy w inicjowaniu podejmowania działań zmęczenie pacjentów ustępuje, są pełni energii i radości oraz często wykonują swoje zadania z przyjemnością i satysfakcją.

Ekstrakt z grabu pospolitego może również pomóc pacjentom, którzy cierpią z powodu poczucia roztargnienia i ociężałości, mają trudności ze wstawaniem do szkoły i odczuwają emocjonalne zmęczenie po ekscytującej sytuacji, napięciu lub wakacjach czy chorobie. Jest idealny dla dzieci z problemami z powrotem do szkoły po przerwie.



### Osobiste doświadczenie

13-letni Roy miał duże trudności z porannym wstawaniem, był zmęczony i brakowało mu energii w ciągu dnia. Miał tendencję do odkładania prac domowych, szkolnych zadań i sprzątania swojego pokoju. Jego matka musiała budzić go każdego ranka i ciągle przypominać mu, co miał do zrobienia.

Kiedy zapytałam go, jak się czuje, spojrzał w dół, mówiąc: „Jestem po prostu ciągle zmęczony, znudzony i nie mam na nic ochoty". Przygotowałam więc dla Roya buteleczkę esencji kwiatowych dr. Bacha, która zawierała następujące składniki:

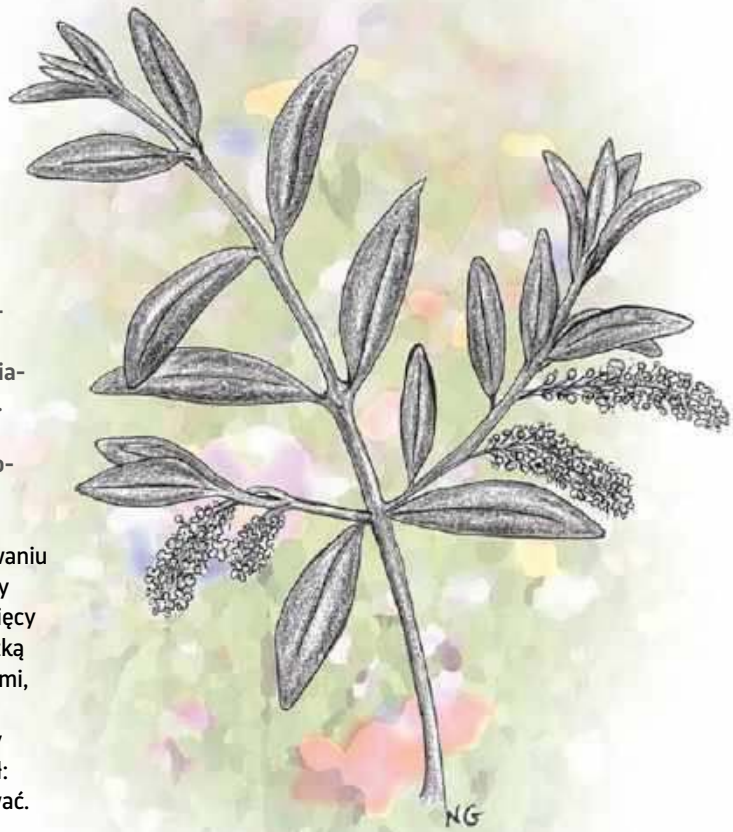
**Grab pospolity na redukcję prokrastynacji i niezdolności do budzenia się.**
**Lek pierwszej pomocy na uspokojenie i równowagę ogólną.**
**Orzech włoski na poprawę zdolności do łatwego przechodzenia ze snu do czuwania.**
**Oliwę na wzmocnienie fizyczne i psychiczne.**
**Dziki owies wspomagający odnajdywanie i urzeczywistnianie swojego powołania.**
**Modrzew na wzmocnienie wiary w siebie i swoje zdolności.**
**Kroplik żółty na złagodzenie lęków związanych z niewykonaniem zadań domowych.**

Któregoś ranka, po przyjmowaniu preparatu przez kilka dni, Roy obudził się sam, a ok. 2 miesięcy później zobaczyłam go z matką w mojej klinice. Powiedziała mi, że jego zachowanie w szkole niezwykle się poprawiło. Roy spojrzał na mnie i powiedział: „Chciałem bardzo podziękować. Przedtem byłem cały czas zmęczony i przygnębiony, a teraz mam siłę i energię i lubię robić wszystko". Byłam bardzo poruszona i podziękowałam mu za ciepłe słowa. Później Roy przez wiele lat stosował esencje kwiatowe dr. Bacha, za każdym razem, gdy czuł, że potrzebuje pomocy.

## Oliwka europejska (*Olea europaea*)

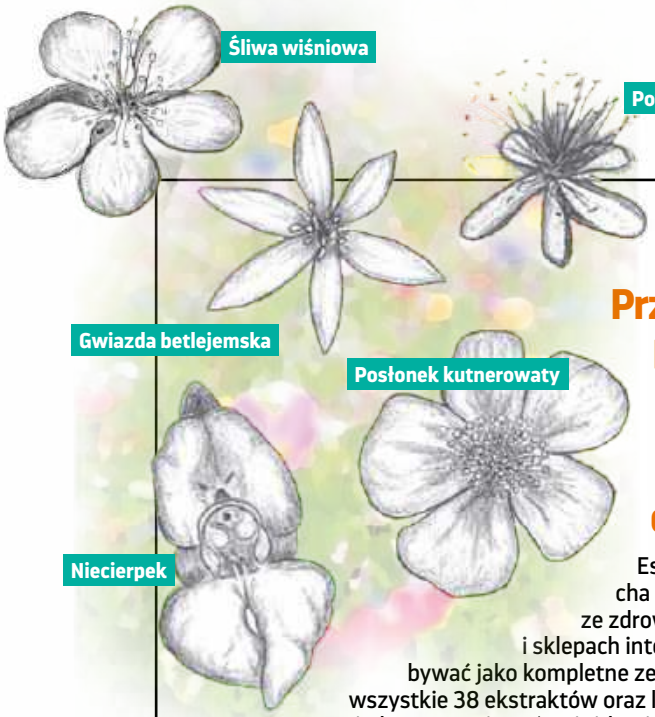
**Na skrajne zmęczenie i wyczerpanie psychiczne**

Ekstrakt z oliwki jest odpowiedni do fizycznego i psychicznego wzmacniania dzieci w czasie bądź po przebyciu długich, trudnych lub przewlekłych chorób. Dobrze sprawdza się również w przypadku dochodzenia do siebie po skrajnym wyczerpaniu psychofizycznym lub dużym i długotrwałym wysiłku w ciężkiej pracy umysłowej i fizycznej. To idealny suplement diety w czasie wymagających fizycznych kuracji,





eprasa.pl dd7b1eaf4d




## Przygotowywanie preparatu na bazie esencji kwiatowych dr. Bacha

Esencje kwiatowe dr. Bacha są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, aptekach i sklepach internetowych. Można je nabywać jako kompletne zestawy, które zawierają wszystkie 38 ekstraktów oraz lek pierwszej pomocy, lub pojedynczo. Można również kupić 30-mililitrowe buteleczki do mieszania lub po prostu wykorzystać 30-, 50- lub 100-mililitrową wybraną butelkę wody. Jako bazy preparatów należy używać wody mineralnej. Różne badania wykazały cudowne energetyczne właściwości wody[1], a woda mineralna jest najczystszą i najlepszą dostępną bazą energetyczną. Jeśli jest niedostępna, można użyć wody filtrowanej.

**Sposób przygotowania**

1 Napełnij szklaną buteleczkę wodą mineralną do wysokości podstawy szyjki. Niezależnie od jej wielkości używaj takiej samej liczby (4-6) kropli każdej z esencji kwiatowych.

2 Wybierz odpowiednie esencje i opracuj preparat zawierający do 7 z nich. Dodaj do butelki 4-6 kropli każdej z nich i zamknij ją szczelnie nakrętką lub kroplomierzem.

3 Na etykiecie zapisz imię dziecka, dla którego przeznaczony jest preparat, datę i szczegóły przepisu, w tym nazwy wszystkich dodanych esencji i sposób użycia. Następnie przyklej ją do butelki.

4 Dominującą ręką złap szyjkę butelki i delikatnie 100 razy stuknij dnem naczynia o środek wewnętrznej części drugiej dłoni, aby naładować składniki pozytywną leczniczą energią. Podczas tej czynności cicho życz dziecku, dla którego przeznaczony jest preparat, zdrowia, powodzenia i szczęścia. Wykonaj ładowanie energią tylko raz, w czasie wstępnego przygotowywania.

5 Preparat przechowuj w lodówce, możliwie najdalej od emitujących promieniowanie urządzeń elektrycznych, takich jak telefony komórkowe, kuchenki mikrofalowe i telewizory.

6 W celu przygotowania „naładowanej" butelki z wodą dla dziecka napełnij odpowiednie naczynie wodą mineralną lub filtrowaną. Dodaj do niego 6 kropli ze szklanej buteleczki z lekiem. Zakręć butelkę z wodą, uchwyć jej szyjkę dominującą ręką i delikatnie 100-krotnie stuknij jej dnem o środek wewnętrznej części niedominującej dłoni. Ponownie wskazane jest, by cicho życzyć dziecku zdrowia, powodzenia i szczęścia. Po naładowaniu butelki energią pacjent może pić z niej bez ograniczeń. Po opróżnieniu należy ją dokładnie umyć, po czym rozpocząć proces od nowa.

**BIBLIOGRAFIA**

1 Phys Rev Lett, 1988; 61(9): 1085–88; J Mod Phys, 2018; 9(14): 2657–2724; WocomoDOCS, "Water Memory," 2014, YouTube.com

takich jak chemioterapia, i trudnych lub wyczerpujących emocjonalnych przemian.

Dziecko z zapotrzebowaniem na oliwkową esencję czuje wyczerpanie i nie ma siły do działania. Może cierpieć na różne alergie, a życie wydaje mu się ciężkie i pozbawione przyjemności. Wiele dzieci zmaga się z fizycznym wyczerpaniem po przebyciu covid-19, a esencja oliwkowa może pomóc im wrócić do zdrowia w najlepszy możliwy sposób.

### Osobiste doświadczenie

11-letni Emanuel, który dochodził do zdrowia po przebyciu covid-19, czuł się fizycznie i psychicznie wyczerpany. Zmagał się z wypadaniem włosów, problemami skórnymi i różnymi lękami. Przygotowałam dla niego buteleczkę esencji kwiatowych dr. Bacha według następującego przepisu:

Oliwka na wzmocnienie fizyczne i psychiczne oraz rehabilitację organizmu po chorobie.
Lek pierwszej pomocy na uspokojenie i równowagę ogólną.
Gwiazda betlejemska na złagodzenie fizycznej i psychicznej traumy spowodowanej chorobą.
Orzech włoski dla ochrony i poprawy zdolności do łatwego przechodzenia od jednej sytuacji do drugiej.
Kroplik żółty na złagodzenie uświadomionych lęków.
Osika na ukryte lęki.
Rajskie jabłko na problemy skórne i ułatwienie fizycznego i psychicznego oczyszczania.

Chłopiec konsekwentnie stosował lek przez ok. 3 tygodnie, po czym nastąpiła znacząca poprawa jego stanu fizycznego i psychicznego. Kontynuował kurację do całkowitego powrotu do zdrowia.

## Kroplik żółty (*Mimulus guttatus*)

**Na stany lękowe i niepokój**

Ta esencja jest odpowiednia dla dzieci, które odczuwają strach przed czymś znanym, np. egzaminami, wizytą u dentysty, windami, lataniem lub pewnymi zwierzętami – strach, który je przytłacza i ogranicza ich aktywności. Te potrzebujące ekstraktu z kroplika żółtego często są z natury nerwowe, niepewne siebie i wrażliwe na hałas. Czasem mają tendencję do kłótliwości.

Wskutek masowego przesiedlania się ludności do środowiska miejskiego wiele dzieci często boi się zwierząt podczas przebywania na łonie natury i naturalnych zjawisk, takich jak światło i burza. Pandemia koronawirusa przysporzyła ludziom kolejnych lęków.

Wiele dzieci zaczyna bać się również choroby i problemów ze zdrowiem, a kroplik



eprasa.pl dd7b1eaf4d

żółty może wspomóc redukcję tych lęków. Pomaga również pacjentom ze spłyceniem oddechu, problemami z zatokami, wrażeniem ucisku w gardle, dreszczami i drżeniem ciała.

### Osobiste doświadczenie

8-letnia Natalie bardzo bała się dentysty. Przy każdej wizycie całe jej ciało drżało, a ona płakała, krzyczała i odmawiała zajęcia miejsca na fotelu dentystycznym w celu przeprowadzenia zabiegu. Matka dziewczynki poprosiła mnie o pomoc i – po rozmowie z nimi obiema – przygotowałam dla pacjentki leczniczą buteleczkę według następującego przepisu:

**Kroplik żółty na redukcję strachu przed dentystą. Lek pierwszej pomocy na uspokojenie i równowagę ogólną. Osika na ukryte lęki. Orzech włoski dla poprawy zdolności do przechodzenia od jednej sytuacji do drugiej.**

Natalie miała przyjmować lek tylko na tydzień przed zabiegami stomatologicznymi i w ich trakcie. Jej matka powiedziała mi, że dzięki esencjom dziewczynka była przed procedurą spokojna i zgodziła się na wdrapanie na fotel dentystyczny, na którym cicho siedziała.

Natalie poprosiła o możliwość trzymania w czasie zabiegu buteleczki z leczniczym preparatem. Za każdym razem, gdy czuła, że jej strach narasta, lekarz pozwalał jej na przyjęcie kilku kropli. Wizyta u dentysty przebiegła z sukcesem i wszyscy byli zdziwieni dojrzałym i spokojnym zachowaniem dziewczynki. Pod koniec zabiegu powiedziała do stomatologa: „Jestem dzielna i już się Ciebie nie boję. Jesteśmy przyjaciółmi".

Natalie i jej matka dalej stosują preparat według potrzeb. Obie są zadowolone z efektów.

## Kasztanowiec pospolity (*Aesculus hippocastanum*)

**Na zaburzenia uczenia się oraz trudności z uczeniem się na podstawie przeszłych doświadczeń**

Esencja ta pomaga dzieciom z trudnościami edukacyjnymi i tendencją do wolnego uczenia się, zapominania tego, czego się już nauczyły oraz powtarzania przeszłych błędów lub szkodliwych wzorców zachowań. Mali pacjenci z zapotrzebowaniem na ekstrakt z kasztanowca pospolitego szybko przyswajają wiedzę i wyróżniają się w dziedzinach, które uwielbiają, takich jak np. sporty czy gry komputerowe, ale mają problemy z rzeczami, które ich nie interesują.

Kasztanowiec pospolity jest skuteczny w przypadku zaburzeń rozwoju fizycznego i psychicznego, jak również problemów z pamięcią oraz zastoju i niezdolności do życiowego rozwoju. To główna esencja wspomagająca dzieci z ADHD i leczenie różnego rodzaju tików (mimowolnych ruchów czy dźwięków).

W czasie pandemii covid-19 większość dzieci na świecie była odseparowana od swoich przyjaciół i uczyła się przed ekranami komputerów. W efekcie doszło do pogorszenia osiągnięć wielu tych, które miały trudności z przyswajaniem wiedzy w ten sposób. Dobrze jest dodawać kasztanowiec pospolity do preparatów dla dzieci z zaburzeniami uczenia się do czasu poprawy ich wyników.

REKLAMA

MIĘDZYNARODOWE STACJONARNE
SZKOLENIE I STOPNIA
Z METODY DR BACHA W RAMACH
MIĘDZYNARODOWEGO PROGRAMU
EDUKACYJNEGO
z ANGELĄ DAVIES
Z THE BACH CENTER W WIELKIEJ BRYTANII
dr Bach
Centrum Terapii Bacha
30.08-1.09.2024
RYBNIK
1999 zł
Rejestracja do 16 sierpnia:
+48 602 318 037 lub kontakt@drbach.pl
www.drbach.pl
(zakładka "pozostałe")
W stałej sprzedaży posiadamy wszystkie esencje dr Bacha
Zapraszamy do zakupu Centrum Terapii Bacha.

### Osobiste doświadczenie

U 10-letniego Dana rozpoznano zaburzenia uczenia się i skierowano na specjalne zajęcia szkolne, ale jego sytuacja się nie poprawiła. Siedział w klasie pogrążony w marzeniach, nie był w stanie nauczyć się czytać ani pisać i ciągle odkładał odrabianie lekcji w szkole i w domu. Leczniczą buteleczkę dla Dana przygotowałam więc według poniższego przepisu:

**Kasztanowiec pospolity na poprawę zdolności do koncentracji i nauki.**
**Lek pierwszej pomocy na uspokojenie i równowagę ogólną.**
**Orzech włoski dla poprawy zdolności do przechodzenia od jednej sytuacji do drugiej.**
**Powojnik na zwalczanie tendencji do rozmarzania się w czasie nauki.**
**Modrzew na wzmocnienie wiary w siebie.**
**Grab na tendencję do prokrastynacji.**
**Kroplik żółty na lęki wynikające ze szkolnych niepowodzeń.**

Zaleciłam Danowi przyjmowanie preparatu 4 razy dziennie i dodawanie go do jego własnej butelki z wodą. Za każdym razem, gdy było mu w szkole trudno, wypijał łyk wody z esencjami kwiatowymi dr. Bacha i czuł się lepiej.

Jego rodzice powiedzieli mi, że w ciągu kilku tygodni znacząco poprawiły się jego zachowanie i zdolność do uczenia się. Dziś Dan płynnie czyta i pisze oraz odnosi sukcesy w nauce. Uwielbia swój leczniczy preparat i dalej codziennie go przyjmuje.

## Lek pierwszej pomocy

**Na osiągnięcie spokoju i ogólnej równowagi w nagłych wypadkach**

Lek pierwszej pomocy składa się z połączenia 5 różnych esencji kwiatowych dr. Bacha. Dr Edward Bach stworzył oryginalny przepis na pomoc w przypadku wielu różnych sytuacji awaryjnych. Dziś preparat ten jest znany na całym świecie i dostępny w ramach zestawu esencji kwiatowych dr. Bacha, jak również osobno. Ma pomagać w przypadku trudności, stresu i niepokoju. Lek pierwszej pomocy zawiera:

**Gwiazdę betlejemską na łagodzenie traumy, fizycznego i psychicznego szoku oraz otępienia.**
**Posłonek kutnerowaty na redukcję przerażenia i paniki.**
**Niecierpek na przeciwdziałanie emocjonalnemu wyczerpaniu, nerwowości i stresowi.**
**Śliwę wiśniową na łagodzenie napadów agresji i histerii.**
**Powojnik na pomoc w sytuacjach głębokiej dezorientacji, poczucia oszołomienia i/lub utraty świadomości.**

Podczas przygotowywania spersonalizowanego preparatu dla dziecka można dodać lek pierwszej pomocy do innych wybranych esencji. Przez lata stosowania i uczenia na temat esencji kwiatowych dr. Bacha uświadomiłam sobie, że kiedy jest on składnikiem pierwszej buteleczki dla młodej osoby, przynosi doskonałe rezultaty.

Lek pierwszej pomocy jest samodzielną esencją, podczas przygotowywania spersonalizowanego preparatu można więc wybrać do 6 innych towarzyszących mu ekstraktów. Ja uwzględniam go w większości pierwszych buteleczek dla pacjentów, a później decyduję, czy robić to też w kolejnych.

## Stosowanie preparatu na bazie esencji kwiatowych dr. Bacha

Zalecana dawka dla dziecka wynosi 4-6 kropli sporządzonego preparatu 4 razy na dobę.

Pierwsza dawka: po przebudzeniu.

Druga dawka: około południa.

Trzecia dawka: po południu.

Czwarta dawka: przed snem.

Można również przyjmować preparat w razie potrzeby, np. w stresujących sytuacjach, przed egzaminami czy po urazie.

Dodawaj 4-6 kropli preparatu do szklanki z wodą i dawaj dziecku do wypicia 4 razy na dobę lub według potrzeb.

Dodawaj 4-6 kropli preparatu do wody do kąpieli dziecka.

Wetrzyj do 6 kropli preparatu w skórę dziecka.

Zaczerpnięto z książki pt. „The Power of Bach Flower Remedies for Children" („Moc esencji kwiatowych dr. Bacha w leczeniu dzieci"). Jest to część publikacji pt. „Power of Alternative Medicine Trilogy" („Trylogia siły medycyny alternatywnej") Noah Goldhirsh, która zawiera również pozycje pt. „The Power of Colors" („Siła kolorów") oraz „The Power of Animal Messages" („Moc wiadomości od zwierząt"). Książki zostały wydane przez wydawnictwo Hammersmith Health Books.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Twoja homeopatyczna apteczka podróżna

Znany brytyjski homeopata David Needleman proponuje zasadniczy zestaw pierwszej pomocy na wakacje

Nadeszła ta pora roku, w której, po wszystkich restrykcjach ostatnich kilku lat, znów możemy cieszyć się wakacyjnymi wyjazdami. Nasz letni wypoczynek łatwo mogą jednak zrujnować dolegliwości, czy to wywołane brakiem umiaru w jedzeniu lub spożyciu alkoholu, czy też będące następstwem poparzenia słonecznego, ukąszeń, użądleń lub jeszcze innych zdarzeń.

Niewiele możemy poradzić na opóźnienia lotów lub pogodę, ale dysponujemy lekami homeopatycznymi na niemal każde możliwe schorzenie. Oto lista najlepszych leków pierwszej pomocy, jakie warto zapakować do walizki przed wyruszeniem w podróż.

O ile nie podano inaczej, w przypadku schorzeń ostrych przyjmuj 3 dawki leku co godzinę, a potem jedną dawkę przed snem. W razie potrzeby weź 3 dawki kolejnego dnia, rozkładając je na cały dzień i wieczór.

## Przed wyjazdem

Sol 200C (nazywany czasem Sol Australis) może pomóc przygotować organizm do ekspozycji na światło słoneczne. Zalecam przyjmowanie go 2 razy dziennie przez kilka dni przed podróżą i kontynuowanie tego schematu przez kilka pierwszych dni opalania.

Rozsądne będzie także zwiększenie spożycia witaminy D przez kilka tygodni przed podróżą.

## W czasie lotu

**Gelsemium 30C** przydaje się podczas podróży lotniczych. Niezależnie od tego, czy lot jest długi, czy krótki, zazwyczaj narażeni jesteśmy na wdychanie niezbyt dobrze oczyszczonego powietrza w kabinie. Często zdarza się, że przez kilka dni po locie pasażerom dokuczają objawy przeziębienia lub grypy. Gelsemium może pomóc się z nimi uporać. **Dulcamara 30C** jest również użyteczna w trakcie lotu lub po nim. Jest to dobry środek przeciwdziałający wrażliwości na klimatyzację, czyli np. na niedostatecznie oczyszczone powietrze krążące w kabinie.

Apteki homeopatyczne oferują kombinację Gelsemium i Dulcamara 30C, by zmniejszyć liczbę tabletek, jakie musisz brać, i buteleczek, jakie musisz spakować.

## W lotach długodystansowych przez kilka stref czasowych

Kilka lat temu opracowałem kombinację zwaną 5-w-1, która przeciwdziała większości objawów jet lagu. Przygotuje ją dla Ciebie każda apteka homeopatyczna, o ile już wcześniej nie ma jej na stanie. Preparat zawiera następujące składniki:
**Arnica 30C** łagodzi wrażenie sponiewierania i posiniaczenia.
**Cocculus Indica 30C** pomaga pozbyć się dezorientacji i chaosu w głowie.
**Coca 30C** łagodzi chorobę wysokościową (podczas lotu ciśnienie odpowiada zwykle wysokości 1800 m n.p.m.)
**Melatonina 30C** pomaga w zaburzeniach związanych z pozbawieniem snu i jest równie skuteczna w formie homeopatycznej, jak i w dawce materialnej.
**Nux Vomica 30C** może przynieść ulgę, jeżeli masz objawy przejedzenia lub czujesz się, jak gdyby „przeciągnięto Cię lub przepchnięto przez żywopłot pod włos".

Pij dużo płynów i pamiętaj, by wziąć przed lotem witaminy B i C.

Weź jedną dawkę 5-w-1 przed lotem, 2 lub 3 w trakcie lotu, zależnie od czasu jego trwania, i jedną – gdy wylądujesz. Później weź jedną przed snem, popijając dużą szklanką wody.

Jeżeli jet lag nadal się utrzymuje, 3 dawki następnego dnia powinny być wystarczające. Powtórz cały proces podczas podróży powrotnej.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

**Sol 200C może pomóc przygotować organizm do ekspozycji na światło słoneczne. Rozsądne będzie także zwiększenie spożycia witaminy D przed podróżą**

## Dla dzieci

**Hepar Sulph 30C** jest pomocny, gdy samolot schodzi poniżej wysokości 1800 m n.p.m. i ciśnienie powietrza w jego wnętrzu powraca do normalnego, co u wielu osób, zwłaszcza dzieci, powoduje nieznośny ból. Często zalecam jedną dawkę przed lotem, jedną podczas lotu, a potem jeszcze jedną przed obniżeniem wysokości.

Można brać go w tym samym czasie, co preparat 5-w-1 przeciwko jet lag, i często pozwala on utrzymać otwarte kanały słuchowe, umożliwiając wyrównanie ciśnienia i zmniejszając lub eliminując ból. **Pulsatilla 30C** jest bardzo przydatnym lekiem dla dzieci z problemami separacyjnymi, potrzebujących dodawania otuchy i częstego przytulania. Zwykle sugeruję podawanie jednej dawki co godzinę przez 4 godziny jako leku pierwszego rzutu w przypadkach ostrych, ale preparaty te można w miarę potrzeby podawać ponownie jeden po drugim, jeżeli ostra dawka początkowa okaże się niewystarczająca.

## Na poparzenia

**Cantharis 30C** jest idealnym lekiem na wszystkie rodzaje poparzeń, włącznie z poparzeniem słonecznym (jako leku można również używać Sol 200C), oparzeniami gorącymi przedmiotami i płynami, a nawet uczuciem pieczenia, jakie może towarzyszyć infekcji dróg moczowych.

## Na ukąszenia i użądlenia

**Apis Mel 30C** może łagodzić podrażnienia, które są gorące, zaczerwienione i bardzo swędzące, a zimny okład zmniejsza ich dokuczliwość. **Ledum Pal 30C** wskazany jest, gdy ukąszenia lub użądlenia stają się mniej dotkliwe przy zastosowaniu ciepła. **Hypericum 30C** może łagodzić ukąszenia bąków bydlęcych i jest szczególnie przydatny dla osób spędzających wakacje w siodle. **Witamina B1**, choć szereg organizacji utrzymuje, że nie ma działania odstraszającego owady, według moich doświadczeń sprawia, że owady kąsające, poszukujące krwi dla odżywienia potomstwa, nie gustują w jej smaku czy zapachu. Przyjmuj ją przez kilka dni przed i w trakcie urlopu, a wtedy prawdopodobnie krwiopijcy Cię ominą.

Możesz wierzyć lub nie, ale dobra higiena stóp również może

eprasa.pl dd7b1eaf4d

działać ochronnie. Eksperymenty przeprowadzone kilka lat temu wykazały, że niemyte stopy najwyraźniej przyciągają komary bardziej nawet niż ser! **Box Jellyfish 30C** przeznaczony jest specjalnie do poparzeń przez meduzy, choć można w takich przypadkach używać także wcześniej wymienionych środków. Poparzenia przez nie są znacznie rzadsze, niż mogłoby się wydawać, a od dawna pierwszym zaleceniem jest oddanie moczu na poparzoną okolicę, a następnie przyjęcie odpowiedniego leku homeopatycznego. Jeżeli tam, gdzie się wybierasz, parzydełkowce mogą stanowić problem, nie zapomnij dołączyć tego preparatu do swej apteczki.

## Na problemy z układem pokarmowym

Popularnymi preparatami można leczyć szeroki zakres ostrych problemów trawiennych, niezależnie od nazwy dolegliwości (zazwyczaj odnoszącej się do kraju lub obszaru, który odwiedzasz, jak np. zemsta Montezumy). **Arsenicum Album 30C** pomaga pozbyć się biegunki, której towarzyszą dreszcze i/lub mdłości i wymioty. **Phosphorus 30C** może łagodzić wymioty, szczególnie wodne, które często następują po ok. 10 min od wypicia wody, gdy zdąży ona ogrzać się w żołądku. **Nux Vomica 30C** jest prawdopodobnie najbardziej przydatnym ze wszystkich środków przeciwko wymiotom i biegunkom, gdyż stosowany jest również we wszystkich przypadkach przebrania miary: w niedostatku snu, zarywaniu nocy, nadmiarze ciężkiego jedzenia, zmianie diety i nadmiernym spożyciu alkoholu – a więc we wszystkich nadużyciach prowadzących także do dolegliwości ze strony układu pokarmowego. **Podophyllum 30C** pomaga łagodzić bezbolesne, wodniste biegunki, często o postaci tryskającej, występujące zazwyczaj w bardziej odległych rejonach świata.

W bardziej egzotycznych czy odległych okolicach przeciwdziałać odwodnieniu wywołanemu przez biegunkę może również wypijanie dużych ilości wody butelkowanej (z butelek, które osobiście odpieczętujesz). Warto wtedy dodać do wody sole stosowane przy nawadnianiu, by uzupełnić utracone elektrolity.

## Na zmiany temperatury

**Belladonna 30C** pomaga schłodzić się osobom, które czują się rozgrzane, zaczerwienione, niespokojne i spocone. **Bryonia 30C** nadaje się dla tych, którym jest gorąco, są bladzi, ospali i wysuszeni. **China 30C** była pierwszym odkrytym lekiem homeopatycznym i głównym sposobem leczenia malarii w przeszłości. Działa jednak dobrze również na objawy wysokiej temperatury przeplatające się z dreszczami, gdy człowiek jest rozpalony, lecz wciąż odczuwa lodowate zimno. **Apis 30C** wymieniony był już jako środek na ukąszenia i użądlenia, ale nadaje się również dla osób, którym jest gorąco, czują się niespokojne, są spocone, lecz nie mają pragnienia.

## Inne środki ostrożności

Pamiętaj, że objawy mogą zmieniać się gwałtownie. Choć początkowo odpowiedni jest jeden środek homeopatyczny, to po przyjęciu go może wystąpić inny obraz dolegliwości, wymagający innego leczenia.

Pomocne mogą być też inne leki, w zależności od tego, do jakiej części świata się wybierasz, więc dobrym rozwiązaniem może być odwiedzenie przed podróżą homeopaty. Wiele z tych środków wchodzi w skład różnych zestawów dostępnych w większości aptek homeopatycznych, ale kilka z nich nie występuje w żadnym zestawie, więc pamiętaj, by zamówić je osobno.

Na wypadek opóźnień lotów lub przedłużeń pobytu, jako że zdobycie podobnych produktów za granicą bywa nierzadko trudne, zawsze wkładam połowę leku do jednej walizki, a połowę do drugiej, by zabezpieczyć się w razie straty.

Szczęśliwych podróży!

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

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

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



eprasa.pl dd7b1eaf4d

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

# Przyjmuj likopen

Poznaj 9 powodów, dla których warto rozważyć wprowadzenie go do diety.

Ten barwnik, należący do grupy karotenoidów, nadaje owocom i warzywom czerwoną barwę. Jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, który niszczy wolne rodniki tlenowe i w ten sposób zapobiega m.in. uszkodzeniom komórek, chroni DNA przed mutacjami oraz zmniejsza stany zapalne w organizmie. Doskonałym źródłem likopenu są pomidory, owoce rokitnika, żurawina, brzoskwinie, melony, owoce dzikiej róży, czerwone grejpfruty, morele, arbuzy, papaja i gujawa. Co ważne, likopen rozpuszcza się w tłuszczach, aby zatem zwiększyć jego wchłanianie, warto dodawać do potraw zawierających jego źródła zdrowe tłuszcze, np. skropić sałatkę odrobiną oliwy.

W przemyśle spożywczym wykorzystuje się go jako czerwony barwnik i oznacza symbolem E160d, jest to jeden z najzdrowszych dodatków do żywności. Warto także wiedzieć, że likopen jest bezpieczny i zasadniczo nie można go przedawkować, jeśli sięgamy po jego naturalne źródła[1].

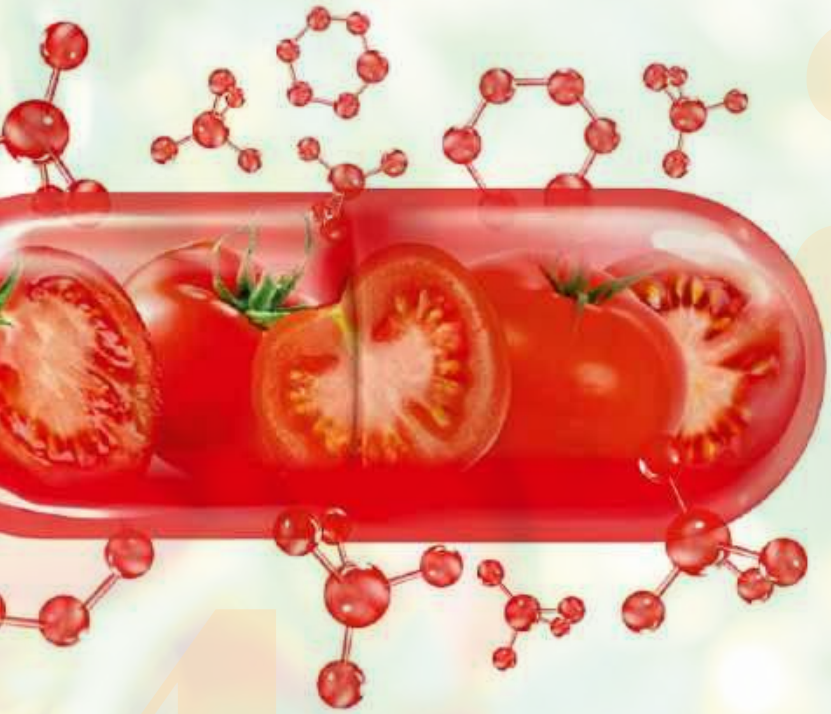
## 1 Unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe

Likopen to jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy. Te aktywne formy tlenu, powstające podczas wytwarzania energii, uszkadzają szlaki metaboliczne komórek i ich struktury oraz DNA, co prowadzi do rozwoju stanu zapalnego, sprzyja rozwojowi chorób cywilizacyjnych, pogarsza stan psychiczny, sprzyja chorobom neurodegeneracyjnym oraz przyspiesza starzenie się organizmu. Zazwyczaj zdrowy organizm radzi sobie z rodnikami i przy pomocy licznych antyoksydantów skutecznie je unieszkodliwia, jednak jeśli jesteśmy przemęczeni, niewyspani, zestresowani lub nasza dieta jest deficytowa, szala zwycięstwa może przechylić się na korzyść aktywnych form tlenu – taki stan nazywamy stresem oksydacyjnym. Ma on niszczycielskie wręcz działanie, dlatego warto zwiększyć spożycie likopenu i w ten sposób uchronić się przed wolnymi rodnikami. Przy okazji barwnik ten pośrednio chroni nas także przed zaburzeniami metabolizmu i uszkodzeniami komórek wywołanymi przez toksyny środowiskowe, które m.in. nasilają wytwarzanie wolnych rodników[1]. Badania dowiodły także, że likopen zwiększa aktywność endogennych enzymów antyoksydacyjnych i podnosi stężenie glutationu, innego silnego przeciwutleniacza[2].

## 2 Chroni serce

Stres oksydacyjny nie oszczędza śródbłonka, czyli delikatnej wyściółki naczyń krwionośnych i niszczy jego komórki oraz przyczynia się do rozwoju stanu zapalnego. Organizm stara się te uszkodzenia naprawiać, ale często w takim właśnie miejscu powstają zalążki blaszki miażdżycowej i zaczyna rozwijać się miażdżyca oraz choroba wieńcowa. W miejscu uszkodzenia śródbłonka może powstać także skrzep, który jeśli oderwie się od ściany naczynia krwionośnego, może z krwią trafić do serca, mózgu lub płuc i doprowadzić do zawału, udaru albo zatorowości płucnej – a wszystkie te stany zagrażają życiu. Wysoki poziom wolnych rodników tlenowych może sprzyjać także przerostowi mięśnia sercowego i prowadzić do niewydolności tego organu. Badania brytyjskich naukowców dowiodły, że spożycie likopenu wiąże się z 14% zmniejszeniem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, 26% obniżeniem ryzyka zawału serca i aż 37% zmniejszeniem ryzyka śmierci[3]. Ponadto likopen obniża ciśnienie krwi poprzez hamowanie aktywności konwertazy angiotensyny (ACE). Enzym ten powoduje skurcz naczyń krwionośnych, co prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi, a jedną z metod farmakologicznego leczenia nadciśnienia jest właśnie hamowanie ACE. Jednocześnie likopen zwiększa wydzielanie tlenku azotu przez śródbłonek, co przyczynia się do rozszerzenia naczyń i również obniża ciśnienie krwi[4].

epressa.pl dd7b1eaf4d



## 3 Obniża poziom cholesterolu

Naukowcy z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie dowiedli, że spożycie likopenu obniża stężenie cholesterolu całkowitego VLDL i trójglicerydów oraz zwiększa poziom dobrego cholesterolu HDL. Karotenoid ten zapobiega także peroksydacji lipidów, czyli utlenianiu cholesterolu LDL, która prowadzi do nasilenia tworzenia blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych i rozregulowania mechanizmów, służących do utrzymania prawidłowych stężeń lipidów we krwi. Badania wykazały także, że likopen obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów poprzez regulowanie ekspresji genów, odpowiedzialnych za przemiany lipidów. Naukowcy wysnuli nawet tezę, że zwiększenie spożycia likopenu może być korzystne dla pacjentów, którzy z różnych przyczyn źle reagują na leczenie statynami[4].

## 4 Zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów

Barwnik, dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym, chroni niezwykle wrażliwe na działanie wolnych rodników tlenowych komórki prostaty przed niszczycielskim działaniem tych aktywnych form tlenu. Dzięki temu likopen zapobiega uszkodzeniom DNA, które mogą prowadzić do wzbudzenia nowotworu, hamuje proliferację komórek nowotworowych, spowalnia postęp choroby i indukuje apoptozę w komórkach rakowych, czyli zmusza je do śmierci. Badania dowiodły, że w ten sposób zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty aż o 35%[5]! Ponadto spożywanie tego związku znacząco obniża poziom swoistego antygenu sterczowego (PSA), będącego markerem w diagnozowaniu raka prostaty. Badania kanadyjskich uczonych dowiodły, że spożycie likopenu obniża także ryzyko zachorowania na wszelkie inne rodzaje nowotworów, nawet o 50%, w tym raka płuc, szyjki macicy, wątroby i piersi[6].

## 5 Zapobiega cukrzycy i otyłości

Likopen znacząco obniża poziom glukozy na czczo, co jest ważnym markerem, służącym do oceny poziomu insulinooporności i diagnozowania cukrzycy. Jednocześnie, im niższa jest glikemia, czyli stężenie glukozy, tym lepiej organizm radzi sobie z regulowaniem wydzielania insuliny, co skutecznie zapobiega insulinooporności i wspomaga jej leczenie. Ponadto likopen zwiększa wrażliwość komórek na działanie insuliny i podnosi poziom leptyny, hormonu tkankowego, zaangażowanego w regulowanie metabolizmu węglowodanów. Jest to o tyle ważne, że u osób z nadwagą lub otyłych konieczne jest uregulowanie przemian węglowodanowych, na nic bowiem wyrzeczenia i dieta, jeżeli organizm nie będzie prawidłowo zarządzał glukozą. Ponadto leptyna zmniejsza apetyt i zapobiega napadom wilczego głodu, jaki często odczuwają chorzy na insulinooporność i cukrzycę typu 2. Wskutek działania tego hormonu przyspiesza także metabolizm i spalanie tłuszczu, co ułatwia zrzucenie zbędnych kilogramów. A w przypadku zaburzeń metabolizmu glukozy zmniejszenie masy ciała jest kluczowe i koło zależności się zamyka. Spożycie pokarmów bogatych w ten karotenoid zmniejsza także ryzyko rozwoju cukrzycy ciążowej, groźnego powikłania, które może doprowadzić nie tylko do wad rozwojowych płodu, ale także zwiększyć ryzyko poronienia[7].



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## 6 Wspomaga leczenie niepłodności

Badania dowiodły, że związek ten korzystnie wpływa na męską płodność, chroniąc jądra przed wolnymi rodnikami tlenowymi i zapobiegając ich uszkodzeniu oraz zaburzeniom w podziałach komórek macierzystych plemników. Ponadto zwiększa przeżywalność i liczbę plemników w ejakulacie, poprawia jakość nasienia i zmniejsza ilość nieprawidłowych plemników[8]. U pań z kolei, likopen zapobiega oksydacyjnemu uszkodzeniu komórek jajowych, zmniejsza także ryzyko powikłań ciąży, takich jak przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego i poronienie. Reguluje także damską gospodarkę hormonalną, co korzystnie wpływa na ich płodność i ułatwia zapłodnienie, a im wyższe jego spożycie, tym mniejsze ryzyko niepłodności[9].

## 7 Zapobiega demencji

Zdolność do unieszkodliwiania wolnych rodników tlenowych i przez to łagodzenia stanów zapalnych sprawia, że likopen korzystnie wpływa na pracę mózgu i chroni neurony przed uszkodzeniem. A to właśnie aktywne formy tlenu wiąże się ze wzrostem ryzyka rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, w tym demencji i choroby Alzheimera. A jeśli procesy neurodegeneracji już się toczą, hamuje je i zapobiega dalszemu uszkodzeniu neuronów poprzez zmniejszenie wydzielania cytokin prozapalnych oraz hamowanie odkładania beta-amyloidu w komórkach nerwowych. Badania dowiodły także, że związek ten korzystnie wpływa na pamięć, koncentrację, umiejętności językowe i zdolności poznawcze, a dbając o naczynia krwionośne w całym ciele, chroni także mózg przed niedotlenieniem i udarem. Likopen zapobiega również towarzyszącej demencji apoptozie komórek nerwowych[10].

## 8 Chroni skórę

Zwalczając wolne rodniki tlenowe karotenoid ten, chroni skórę przed przedwczesnym starzeniem się – badania dowodzą, że jednym z najważniejszych czynników, przyspieszających starzenie się skóry, utratę kolagenu i powstawanie zmarszczek, jest stres oksydacyjny. Jednocześnie likopen chroni skórę przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego i powstawaniem rumienia pod wpływem działania słońca, a poprawiając krążenie krwi, zwiększa ukrwienie skóry i wspomaga zaopatrzenie jej w niezbędne składniki odżywcze i tlen. Suplementy i kosmetyki, zawierające likopen, poprawiają kondycję skóry, zwiększają jej nawilżenie, zapobiegają powstawaniu oraz zmniejszają widoczność zmarszczek, wygładzają cerę i zapobiegają trądzikowi[11].

## Wspiera zdrowie kości

Stres oksydacyjny odgrywa dużą rolę w metabolizmie kości, które cały czas ulegają przebudowie. W jej trakcie stare komórki kostne zastępowane są nowymi. Osteoklasty resorbują kość, a osteoblasty wytwarzają nową macierz kostną i wzmacniają strukturę kości, przekształcając się w osteocyty, czyli komórki kostne. Proces ten kontroluje cała gama czynników, od m.in. układu nerwowego po hormonalny. Istotą osteoporozy jest zaś związane z wiekiem i zaburzeniami hormonalnymi okresu przekwitania, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, nasilenie resorpcji kości, przy jednoczesnym osłabieniu funkcji osteoblastów. Badania wykazały, że o ile prawidłowe stężenie wolnych rodników tlenowych korzystnie wpływa na metabolizm kości i reguluje aktywność komórek resorbujących oraz tworzących kość, ich nadmiar hamuje powstawanie osteoblastów i skraca ich życie oraz zwiększa aktywność komórek kościogubnych. Zatem hamowanie powstawania wolnych rodników tlenowych i ich skuteczne eliminowanie z ustroju zapobiega osteoporozie i korzystnie wpływa na stan chorych, przyczyniając się do szybszej odbudowy gęstości kości. Likopen, poza unieszkodliwianiem aktywnych form tlenu, pobudza wytwarzanie osteoblastów oraz proces mineralizacji kości[12].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Oxid Med Cell Longev. 2021; 2021: 2713511
2. Antioxidants (Basel). 2022 Jan 26;11(2):232
3. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(1):141-58
4. Int J Mol Sci.2022 Feb 10;23(4)
5. Exp Biol Med (Maywood). 2002 Nov;227(10):852-9
6. J Am Coll Nutr. 2000 Oct;19(5):563-9
7. Nutrients. 2023 Jan; 15(1): 122
8. Asian J Androl. 2014 May-Jun;16(3):420-5
9. J Obstet Gynaecol. 2023 Dec;43(2):2285025
10. J Nutr Sci. 2019; 8: e20
11. D. Wawrzyniak, K. Rolle, J. Barciszewski, Likopen – wpływ suplementacji na proces starzenia się skóry, Postępy Biochemii 69 (1) 2023, 47
12. Postepy Hig Med Dosw 2015; 69 : 243-51

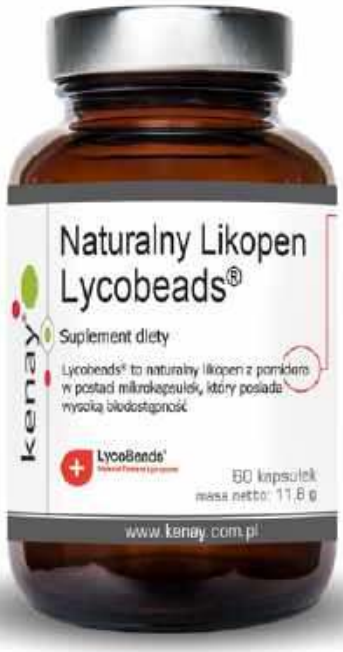
REKLAMA

NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

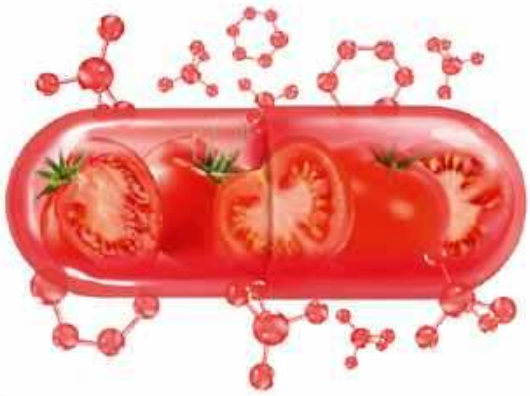
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI




LIKOPEN Z POMIDORA
W POSTACI MIKROKAPSUŁEK



KENAY®

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

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

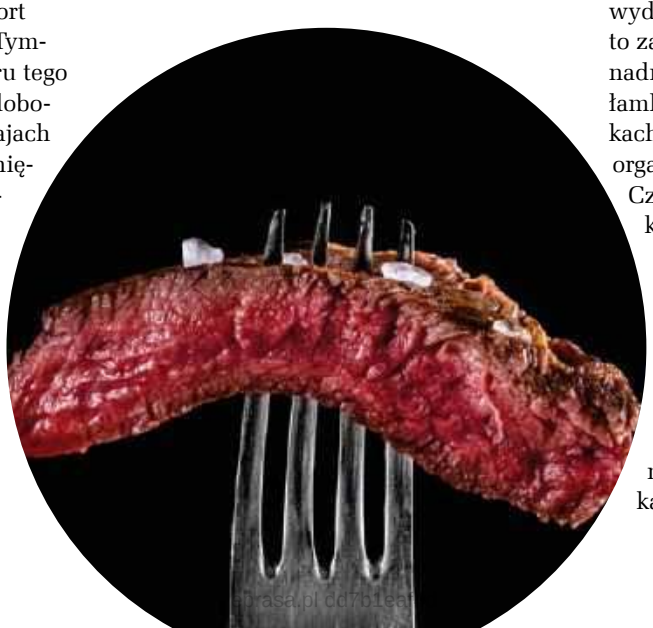
eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Dieta przy anemii

## Kiszonki, zielone warzywa oraz zioła pomogą pokonać niedokrwistość i odtworzyć zapasy ferrytyny

Żelazo jest niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek, ponieważ stanowi kluczowy składnik hemoglobiny, która wiąże tlen i ułatwia jego transport do każdej komórki naszego ciała. Tymczasem niedokrwistość z niedoboru tego pierwiastka jest najczęstszym niedoborem żywieniowym, nie tylko w krajach rozwijających się, ale także rozwiniętych[1]. Szacuje się, że anemia dotyka jedną trzecią populacji świata[2], przy czym kobiety w wieku rozrodczym są szczególnie narażone na jej rozwój[3] (co wiąże się z comiesięczną utratą krwi w czasie menstruacji).

Niewystarczające zapasy żelaza skutkują niskim poziomem hemoglobiny, a to upośledza transport tlenu. Stan ten niesie ze sobą wiele konsekwencji. Początkowo anemia manifestuje się utrzymującym się nienaturalnym zmęczeniem, apatią, osłabieniem, upośledzeniem funkcji poznawczych oraz bladością skóry i wyraźnie widocznymi cieniami pod oczami. Utrudnia koncentrację i obniża wydajność w pracy[4]. Kolejne oznaki to zawroty głowy, drżenie mięśni, nadmierne wypadanie włosów, łamliwe paznokcie, zajady w kącikach ust, a czasami wychłodzenie organizmu (dreszcze bez gorączki). Część chorych odczuwa także kołatanie serca, bóle głowy, zaparcia, nudności i brak apetytu.



Gdy zignorujemy te objawy, wyniszczenie organizmu będzie postępować. Łatwo się domyślić, że konsekwencje anemii uderzają w układ krążenia, ale to nie wszystko. Mogą dotknąć każdego narządu, a w skrajnych przypadkach trwale uszkodzić nerki.

## Trzy warianty

W 80% przypadków za anemią stoi jedynie niedobór żelaza, rzadziej kwasu foliowego i witaminy B12. Najczęściej jego przyczyny są trywialne: zła dieta, restrykcyjne kuracje odchudzające lub nadmierny wysiłek fizyczny (uczeni z Izraela zwracają uwagę, że niedokrwistość może również wystąpić u mężczyzn z… przetrenowania)[5]. Zdarza się, że powodem są zaburzenia wchłaniania (np. przy stanach zapalnych jelit), które utrudniają organizmowi pobranie z pożywienia cennych substancji.

## Kompozycja ma znaczenie

Żelazo w diecie występuje w 2 postaciach, jako hemowe i niehemowe, które różnią się formą chemiczną i biodostępnością[6]. Żelazo hemowe występuje wyłącznie w hemoglobinie i mioglobinie pochodzącej z mięsa, drobiu i ryb[7], natomiast żelazo niehemowe znajdziemy zarówno w produktach zwierzęcych, jak i roślinnych. Biodostępność tych 2 form żelaza znacznie się różni, gdyż żelazo hemowe może zostać wchłonięte w organizmie człowieka aż do 30%, natomiast wchłanianie formy niehemowej zależy od innych składników pokarmowych i waha się od 1% do 10%[8]. Jednak jak podliczyli naukowcy, nawet w diecie osób wszystkożernych przeważa żelazo niehemowe, (85-90% całkowitego spożycia)[9].

Przyswajanie żelaza niehemowego utrudniają fityniany, obecne przede wszystkim w produktach zbożowych,

## Ziołowe wspomaganie

Rośliny mogą podwyższyć poziom żelaza, pobudzić tworzenie nowych erytrocytów, a także podnieść poziom ferrytyny, czyli białka magazynującego Fe w wątrobie[1].

***Ulva prolifera*** jest jednym z gatunków zielonych makroglonów. Zawiera w sobie siarczanowe polisacharydy o unikalnych cechach strukturalnych w postaci wiązań ramnozy i kwasu uronowego. Badania na szczurach udowodniły, że ekstrakt z tej rośliny indukuje wzrost liczby erytrocytów i poziomu żelaza w surowicy oraz przyczynia się do przywrócenia prawidłowego poziomu żelaza[2].

**Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*)** Proszek z korzenia rośliny, bogaty w arabinozę, glukozę i galaktozę, pobudza proces erytropoezy, czyli odnawiania się krwinek czerwonych[3]. Natomiast polisacharydy, wchodzące w skład dzięgla, poprawiają poziom żelaza w surowicy[4].

**Burak (*Beta vulgaris*)** zawiera żelazo, azotany, sód, potas i betalainę[5]. Leczy anemię, pobudzając zdolność erytrocytów do przenoszenia tlenu. Potwierdzono, że zjadanie 8 g buraków codziennie przez 20 dni, spowodowało wzrost poziomu żelaza i ferrytyny we krwi, żelaza w surowicy[6], natomiast picie 100-200 ml soku z tych warzyw przez 6 tygodni podniosło poziom żelaza i ferrytyny[7]. Nawet podawanie buraków w postaci proszku i suplementów na bazie żelaza przez 14 dni kobietom z niedokrwistością prowadziło do podwyższenia poziomu żelaza i liczby erytrocytów[8].

**Indycza jagoda (*Solanum torvum*)** bywa też nazywana diabelską figą lub groszkowym bakłażanem. Rośnie w Afryce, Azji i Ameryce Południowej. Jej owoce zawierają glikozydy steroidowe i saponiny, a także witaminy C i z grupy B. Podanie szczurom chorym na niedokrwistość ekstraktu indyczej jagody spowodowało znaczący wzrost liczby erytrocytów, jak i stężenia hemoglobiny w porównaniu nieleczonymi gryzoniami.

**Opuncja figowa (*Opuntia elatior*)** Eksperyment z jej użyciem wprawił naukowców w osłupienie. Gdy podali chorym na anemię zwierzętom sok z opuncji, one nie tylko wyzdrowiały, ale przeszły szybką rekonwalescencję. Badacze doszli do wniosku, że było to możliwe z powodu zwiększonej erytropoezy oraz właściwościom przeciwutleniającym betacyjaniny, która jest składnikiem aktywnym tego kaktusa[9].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Anemia. 2012; 2012 : 563251
2. Int. J. Biol. Macromol. 2019; 126 : 747-54
3. J. Med. Food. 2012;15:923-9
4. Curr. Med. Chem. 2004; 11 : 1479-500
5. J. Chem. Stud. 2018; 6 : 2977-9
6. J. Food Agric. Sci. 2018; 8 : 10-7
7. J. Kermanshah Univ. Med. Sci. 2018; 22 : e82300
8. J. Ilm. Kesehat. 2020; 9 : 893-9
9. Int J Res Ayurveda Pharm. 2014; 5 : 115-22

REKLAMA

eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Dieta przy anemii

| Wybieraj: | Unikaj: |
|---|---|
| ✓ Mięso (wołowe, cielęce, baranie, królicze) oraz drób (gęś, kaczkę), a zwłaszcza wątróbkę;<br>✓ ryby (sardynki, łososia, śledzia, makrelę, dorsza wędzonego);<br>✓ nasiona i ziarna, takie jak dynia, słonecznik, sezam, mak, siemię lniane, nasiona chia;<br>✓ jaja (głównie żółtka);<br>✓ orzechy zwłaszcza pistacjowe, laskowe, arachidowe, migdały, włoskie, wiórki kokosowe;<br>✓ boćwinę, bób, brokuły, brukselkę, buraka, cykorię, czosnek, fasolę szparagową;<br>✓ owoce bogate w witaminę C (porzeczki czarne, białe i czerwone, aronię, poziomki, maliny, dziką różę);<br>✓ kiszonki;<br>✓ suszone morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki i jabłka; | × żywności wysokoprzetworzonej i typu fast food – parówek, kabanosów, wędzonych mięs i kiełbas, gotowych dań;<br>× picia kawy i herbaty – zawierają one taniny, które hamują wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego;<br>× mleka i jego przetworów ze względu na spore ilości wapnia;<br>× produktów bogatych w błonnik;<br>× alkoholu. |

nasionach roślin strączkowych, orzechach i nasionach, podobnie jak szczawiany (pochodzące ze szczawiu, szpinaku czy rabarbaru). Innym składnikiem upośledzającym wchłanianie Fe jest wapń. Dlatego warto tak komponować posiłki, aby nie zawierały jednocześnie źródeł wapnia i żelaza. Przyswajanie tego ostatniego ograniczą też taniny zawarte w herbacie i kawie, stąd zalecenia, by nie pić ich do posiłku, w którym znajduje się żelazo niehemowe.

### Niezbędna witamina

Organizm ludzki do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje zaledwie 1,8 mg żelaza dziennie. Jednak by przyswoić taką ilość tego pierwiastka, musimy zjeść go co najmniej 18 mg – okazuje się bowiem, że z pożywienia wchłaniamy jedynie 10% obecnego tam żelaza. Korzystny wpływ na jego przyswajanie ma obecność witaminy C. Dlatego na Twoim talerzu obok czerwonego mięsa (chudej wołowiny, królika) i podrobów (zwłaszcza wątroby), które są najważniejszymi źródłami Fe (2-70 mg/kg) powinny znaleźć się bogate w nią warzywa i owoce: papryka czerwona, brokuły, żurawina, natka pietruszki. Można też produkty będące źródłami żelaza i witamin z grupy B popić bogatym w kwas askorbinowy sokiem z cytrusów, malin lub dzikiej róży.

Jest też opcja dla wegetarian. Badania wykazały, że wystarczy dodać kiwi do porannej porcji płatków śniadaniowych, by zwiększyło wchłanianie żelaza u kobiet z jego niedoborem[10].

### Kiszonki i zielone warzywa

Istnieją 2 główne strategie żywieniowe stosowane w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza – zwiększenie spożycia pokarmów naturalnie bogatych w ten pierwiastek oraz zapewnienie jego wysokiej biodostępności. W tym drugim pomóc może występujący w zielonych warzywach liściastych kwas foliowy (to dlatego do obiadu potrzebne są surówki).

U osób, których dieta opiera się głównie na zbożach i roślinach strączkowych, mogą występować niedobory żelaza i cynku. Dzieje się to głównie na skutek działania wspomnianych już fitynianów. WHO podpowiada jednak sposoby na zmniejszenie ich aktywności – są to: gotowanie, kiełkowanie, fermentacja oraz namaczanie (kilkunatogodzinne moczenie kasz czy strączków aktywuje enzym, który rozkłada kwas fitynowy)[11]. Dzięki temu podwójnie zwiększamy szanse na przyswojenie Fe. Po pierwsze, dostarczymy mu substancji, które to ułatwiają – obecnego w kiszonkach kwasu mlekowego i witaminy C, a po drugie neutralizujemy związki zmniejszające dostępność żelaza.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Nutrients. 2022 Jul; 14(13): 2724
2. Ann N Y Acad Sci. 2019 Aug;1450(1):15-3
3. J. Ayub. Med. Coll. Abbottabad. 2009;21:17–20
4. Anaesthesia. 2021;76:84–95. doi: 10.1111/anae.15405
5. Journal of Adolescent Health, September 2005, 37(3): 220-3
6. Nutrients. 2015;7:8977-86, doi: 10.3390/nu7115446
7. J. Res. Med. Sci. 2014;19:164
8. Nutrients. 2014;6:3747–3776. doi: 10.3390/nu6093747
9. Nutrients. 2018;10:81. doi: 10.3390/nu10010081
10. Am J Clin Nutr 2001; 73 (1): 93-8
11. World Health Organization . Nutritional Anaemias: Tools for Effective Prevention and Control. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2017
12. Br J Nutr. 2006 Jul;96(1):80-5; Br J Nutr. 2015 Oct 28;114(8):1195-202
13. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2015 Dec;22(6):432-8
14. Nutr J. 2016 Aug 9;15(1):74. doi: 10.1186/s12937-016-0192-7

## Zbadaj poziom

Nim zaczniesz suplementować żelazo, sprawdź, jaki jest jego poziom w twoim organizmie. To ważne, bowiem akurat ten mikroelement można przedawkować, a gdy stężenie tego pierwiastka jest zbyt wysokie, pojawiają się problemy z sercem, stawami, trzustką i wątrobą.

Jeśli chcemy sprawdzić, czy mamy niedobór żelaza, powinniśmy ocenić nie tylko to, ile żelaza jest w danym momencie we krwi, ale też ile zmagazynowane jest w naszym organizmie. Takim badaniem jest określenie poziomu ferrytyny. Jest ono bardziej miarodajne niż ocena poziomu żelaza w osoczu krwi. Można też określić poziom transferryny w surowicy – to badanie ocenia, ile żelaza w naszym ciele jest w trakcie „transportu z magazynu".

Prawidłowe stężenie żelaza w osoczu wynosi u mężczyzn 17,7-35,9 umol/l (90-200 ug/dl), u kobiet 11,1-30,1 umol/l (60-170 ug/dl). Prawidłowy poziom ferrytyny u panów powinien zawierać się w przedziale do 300 µg/l, a u pań do 150 µg/l.

Zawartość transferryny we krwi można ocenić pośrednio na podstawie tzw. całkowitej zdolności wiązania żelaza (total iron-binding capacity – TIBC). Prawidłowo TIBC wynosi u kobiet 40-80 umol/l (223-446 ug/dl), a u mężczyzn 45-70 umol/l (251-391 ug/dl).

## Probiotyki w akcji

A skoro już mowa o kwasie mlekowym, to należy wspomnieć o mikroorganizmach, które są zdolne go wyprodukować, czyli o bakteriach *Lactobacillus*. Tworzą one ważną część prawidłowego mikrobiomu jelit. Nie wszystkie pałeczki kwasu mlekowego są jednak takie same. Różne szczepy wiążą się z różnymi receptorami w jelitach, co przekłada się na efekty związane z regulacją układu odpornościowego, pobieraniem składników odżywczych czy równowagą bakteryjną jelit. Przyjrzyjmy się zwłaszcza jednemu z najdłużej nam towarzyszących. Zdaniem antropologów rodzaj *Lactobacillus plantarum* był częścią naszej diety przez 1,5 miliona lat! I jak się okazuje, w tym czasie nie próżnował. W badaniach klinicznych potwierdzono, że obecność tych bakterii wpływa na wzrost absorpcji żelaza dostarczonego w diecie[12].

## Więcej słońca!

Niektóre badania sugerują, że witamina D może również zwiększać biodostępność żelaza poprzez regulację poziomu cytokin prozapalnych i hepcydyny[13]. Inny możliwy mechanizm może obejmować ekspresję receptorów 1,25-hydroksywitaminy D przez komórki prekursorowe erytrocytów, co indukuje zarówno proliferację, jak i dojrzewanie komórek progenitorowych erytrocytów[14].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych

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

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

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

eprasa.pl dd7b1eaf4d

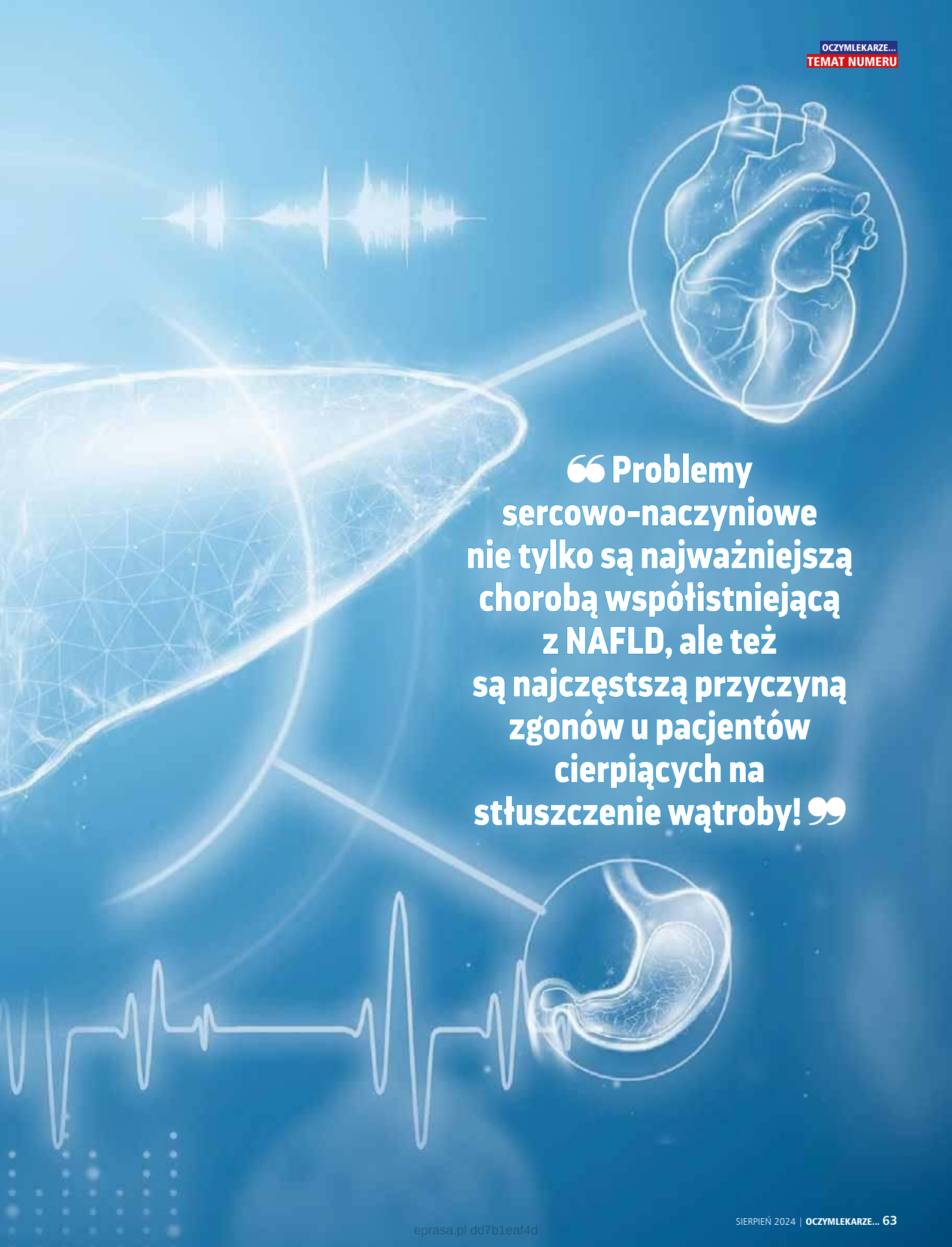
# Dwie (ciemne) strony medalu

Niewydolność serca powoduje zwłóknienie wątroby, a niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby przyspiesza rozwój powikłań sercowo-naczyniowych. Jak wyjść z impasu?

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) jest powszechnie występującym schorzeniem – ocenia się, że dotyka ok. 25% populacji ogólnej w krajach rozwiniętych. W Polsce cierpi na nią ok. 6 mln osób. U jej podłoża najczęściej leży otyłość trzewna, co skutkuje wystąpieniem pozostałych składowych zespołu metabolicznego[1]. Ostatnio naukowcy zaobserwowali, że u chorych częściej niż u osób z prawidłową funkcją wątroby występują schorzenia sercowo-naczyniowe. W dużej mierze wynika to z faktu, NAFLD wiąże się tymi samymi czynnikami ryzyka, co miażdżyca (dyslipidemia, cukrzyca i otyłość), a przez to sama może przyspieszyć rozwój arteriosklerozy. W kilku badaniach wykazano, że miażdżycowa choroba sercowo-naczyniowa postępuje zgodnie z pogarszającymi się warunkami metabolicznymi u pacjentów z NAFLD[2].



eprasa.pl dd7b1eaf4d



**„Problemy sercowo-naczyniowe nie tylko są najważniejszą chorobą współistniejącą z NAFLD, ale też są najczęstszą przyczyną zgonów u pacjentów cierpiących na stłuszczenie wątroby!"**



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Zakleszczone w śmiertelnym uścisku

Jak wykazują inne badania, marskość wątroby upośledza natriurezę (proces wydalania sodu z moczem poprzez nerki), co może powodować zwiększone obciążenie wstępne serca i przekrwienie u pacjentów z niewydolnością serca, jego dysfunkcją, a nawet nadciśnieniem płucnym z powodu nadciśnienia wrotnego[3]. Co więcej, niewydolność serca może prowadzić do uszkodzenia wątroby. Potwierdzono też, że kilka leków powszechnie stosowanych w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych może powodować stłuszczenie wątroby[4].

Doniesienia są alarmujące: problemy sercowo-naczyniowe nie tylko są najważniejszą chorobą współistniejącą z NAFLD (na równi z powikłaniami związanymi z wątrobą), ale też są najczęstszą przyczyną zgonów u pacjentów cierpiących na stłuszczenie wątroby[5]!

To nie przelewki, trzeba działać!

## Audyt gospodarki lipidowej

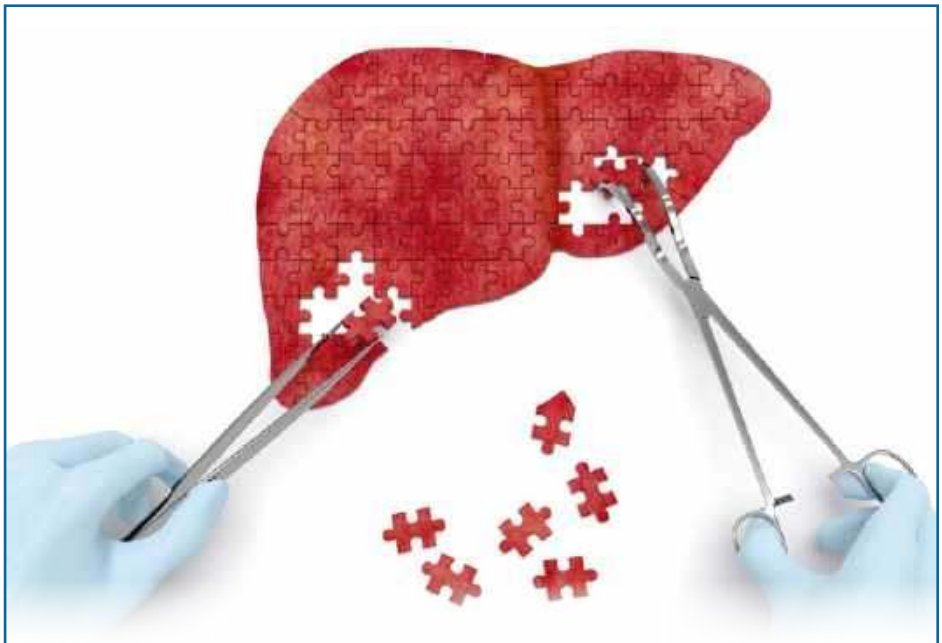
Zacznijmy od tego, że ilość wolnych kwasów tłuszczowych w organizmie ulega nieustannym zmianom i zależy od 3 procesów:

1. **Lipogenezy** – to proces produkcji trójglicerydów na drodze estryfikacji kwasów tłuszczowych. Jej szczególnym przypadkiem jest lipogeneza *de novo*, czyli synteza tłuszczów z węglowodanów, której towarzyszy jednak spory wydatek energetyczny,
2. **Lipolizy**, czyli rozkładu trójglicerydów na drodze hydrolizy na kwasy tłuszczowe oraz glicerol.
3. **Ponownej estryfikacji kwasów tłuszczowych** do postaci trójglicerydów, aby mogły wrócić do tkanki zapasowej.

Lipoliza i lipogeneza to procesy, które zachodzą w adipocytach jednocześnie i bez przerwy. Na nasilenie ich przebiegu mają wpływ nawyki żywieniowe, gospodarka hormonalna oraz uwarunkowania metaboliczne.

Stłuszczenie wątroby wiąże się z nieprawidłowym metabolizmem lipidów i zmienionym metabolizmem glukozy. Pacjenci z NAFLD mają zwykle wysokie stężenie trójglicerydów, lipoprotein o małej gęstości, utlenionych lipoprotein o małej gęstości oraz niskie stężenia lipoprotein o dużej gęstości, które są uznanymi czynnikami ryzyka miażdżycy[6].

Oczywiście także tu nie jest prosto. Dyslipidemia może stać się jedną z przyczyn stłuszczenia wątroby, a ono może pogorszyć dylipidemię. Podwyższony poziom insuliny i glukozy w osoczu, który jest spowodowany cukrzycą i insulinoopornością, a także nadmiar lipidów w osoczu prowadzą do zwiększonej lipogenezy *de novo* i zmniejszonej wewnątrzkomórkowej hydrolizy trójglicerydów. Zwiększa to zawartość trójglicerydów w wątrobie, co powoduje zwiększenie ich poziomu w osoczu. Ponadto podwyższony poziom cholesterolu wewnątrzkomórkowego w wątrobie zmniejsza wychwyt lipoprotein o małej gęstości do wątroby. Zmiany te przyczyniają się do wzrostu dużej lipoproteiny 1 o bardzo małej gęstości oraz małej gęstej lipoproteiny o małej gęstości, co ostatecznie przyspiesza miażdżycę[7]. Jednak nie wszystko stracone. Jak wskazują naukowcy z Włoch, dieta śródziem-



## Uszkodzenia wątroby są odwracalne

**Dla odmiany – wreszcie dobra wiadomość: okazuje się, że niektóre uszkodzenia wątroby, można zatrzymać, a nawet odwrócić. Według naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego, wystarczy zablokować dostawy białka RSK, bez którego nie może dojść do zwłóknienia i wytworzenia blizn. Jest ono wytwarzane przez sam organizm w ramach procesu samoleczenia. Gdy badacze podali myszom z ciężkim zwłóknieniem wątroby związek zwalczający RSK, wystąpiło u nich zatrzymanie procesu uszkadzania narządu. Wyniki te dają nadzieje również osobom ze zwłóknieniem płuc lub oparzeniami.**

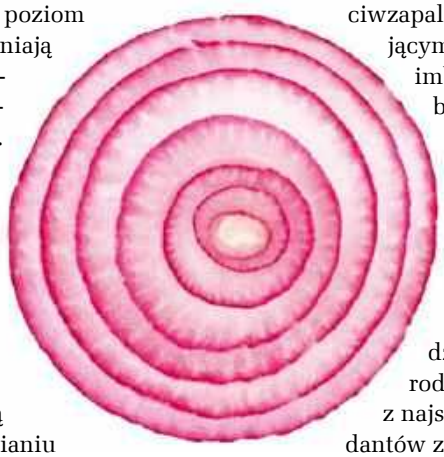
**ŹRÓDŁO:**
PLoS ONE 2(12): e1372. doi:10.1371/journal.pone.0001372



eprasa.pl dd7b1eaf4d

nomorska i antyoksydanty skutecznie poprawiają profil lipidowy i wrażliwość na insulinę oraz zmniejszają gromadzenie się tłuszczu w wątrobie, a także sztywność organu u pacjentów z NAFLD[8].

Wprowadź do swojego menu awokado. Zawarte w nim jednonienasycone kwasy tłuszczowe obniżają poziom złego cholesterolu LDL i podnoszą poziom dobrego (HDL). Wzmacniają ściany naczyń krwionośnych oraz regulują stężenie glukozy we krwi[9]. Na Twoim stole kilka razy dziennie powinny pojawić się warzywa i owoce bogate w karoteny (marchew, papryka, szpinak, buraki, brokuły, kapusta, dynia, porzeczki). Zapobiegają one szkodliwemu utlenianiu cholesterolu LDL[10]. Podobnie oddziałuje czarny czosnek, który obniża poziom złego cholesterolu i trójglicerydów, jednocześnie zwiększając stężenie dobrego cholesterolu HDL[11]. Pomocne będą też grzyby shiitake. Zawierają eritadeninę, która hamując aktywność enzymów, biorących udział w przemianach lipidowych, obniża poziom cholesterolu LDL[12].



Nie zapominaj też o rodzimych remediach. Siemię lniane, które pęcznieje pod wpływem wody, wchłania znaczne ilości cholesterolu już w przewodzie pokarmowym, uniemożliwiając jego przeniknięcie do krwi. Dodatkowo zawarte w nim kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 regulują poziom cholesterolu we krwi.

## Antyoksydanty na stół!

NAFLD powiązano także ze stresem oksydacyjnym i przewlekłym stanem zapalnym, które występują również w chorobach układu krążenia[13]. Insulinooporność powoduje upośledzenie transportu glukozy do mięśni szkieletowych i niezahamowaną lipolizę w tkance tłuszczowej. Prowadzi to do stresu oksydacyjnego pochodzenia wątrobowego poprzez reaktywne formy tlenu, takie jak supertlenki. Stres oksydacyjny indukuje wytwarzanie prozapalnych cytokin[14].

Ponadto otyłość i rozregulowanie metabolizmu nie pozostają bez wpływu na przekształcenie struktury flory jelitowej[15]. Zmiany te powodują zwiększone wchłanianie kwasów tłuszczowych i penetrację endotoksyn, co dodatkowo nasila odpowiedź zapalną.

Stresory oksydacyjne i wynikający z nich stan zapalny mogą sprzyjać rozwojowi chorób układu krążenia[16].

W tym przypadku z odsieczą przyjdą nam zioła i rośliny o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym, takie jak kurkuma, imbir lub czosnek, oraz będące skarbnicą antyoksydantów świeże warzywa i owoce. Twoimi najważniejszymi sprzymierzeńcami będą zaś, kurkumina i kwercetyna.

**Kurkumina** To prawdziwy bicz na wolne rodniki. Jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów znanych nauce, setki razy skuteczniejszym niż czarne jagody, które też mają znaczące zdolności przeciwutleniające. Ona dosłownie zeskrobuje oksydacyjna „rdzę" z naszych komórek! Usuwa wolne rodniki, które przyczyniają się do wzrostu kwasu arachidonowego – hormonu nazywanego matką zapalenia. A przez to wszystko zapobiega poważnym chorobom, zatrzymuje degeneracje komórek i odmładza genetyczne kody komórkowe, co sprawia, że komórki zaczynają się rozmnażać, tak, jak robią to u ludzi młodych.

Za pomocą różnych szlaków gasi pożary. Spowalnia lub blokuje produkcję enzymów, takich jak kinazy białkowe, które nasilają zapalenie oraz kontroluje produkcję cytokin – białek, które służą jako molekularni posłańcy między komórkami. Gdy powstaje zbyt wiele prozapalnych cytokin, konsekwencją jest przewlekły stan zapalny[17].

Jakby tego było mało, powoduje wytwarzanie czynników odpowiedzialnych za regulację ciśnienia krwi. Kurkumina podnosi stężenie „dobrego" cholesterolu HDL, pomagając usuwać tłuszcze z tętnic oraz zmniejsza lepkość komórek krwi, zapobiegając tworzeniu się skrzepów. Obniża też markery stanu zapalnego (CRP i homocysteinę), minimalizując ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Naukowcy wykazali również, że cofa zastoinową niewydolność serca i obniża ryzyko udaru oraz poudarowych


REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Curcumin C3 Complex® i BioPerine®

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C³ Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (Curcuma longa) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Pomaga też w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów.

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2024 r.


eprasa.pl dd7b1eaf4d

uszkodzeń mózgu[18]. Jej źródłem jest popularna przyprawa kurkuma.

**Kwercetyna** Badania ostatnich lat ujawniły, że może kontrolować masę tkanki tłuszczowej przez indukcję apoptozy komórek tłuszczowych – adipocytów, hamowanie ich tworzenia – adipogenezy lub zwiększanie ich lipolizy[19].

Redukuje ilość wolnych rodników we krwi, zapobiega nadciśnieniu tętniczemu przez zwiększanie wydzielania NO i rozszerzanie naczyń krwionośnych. Kwercetyna ma też korzystny wpływ na kanały wapniowe, dzięki czemu obniża ciśnienie oraz hamuje rozwój zmian miażdżycowych[20]. Poprawia również funkcje śródbłonka poprzez modulację stężenia tlenku azotu krwi[21].

Natomiast u pacjentów z chorobą wieńcową wystarczyło 120 mg kwercetyny codziennie przez 2 miesiące, by obniżyć markery stanu zapalnego[22].

Jej przeciwzapalna rola polega na hamowaniu aktywności cyklooksygenaz (COX) głównie COX-2, przez co obniża się synteza m.in. prostaglandyny 2 (PGE2), leukotrienu B4 i tromboksanu A2, co powoduje zahamowanie napływu leukocytów, wyregulowanie stanu napięcia naczyń włosowatych i zmniejsza odczyn zapalny[23].

> “Kwercetyna ma korzystny wpływ na kanały wapniowe, dzięki czemu obniża ciśnienie oraz hamuje rozwój zmian miażdżycowych. Poprawia również funkcje śródbłonka poprzez modulację stężenia tlenku azotu krwi.”

Okazuje się, że kwercetyna może też pomóc wątrobie. Badania na gryzoniach dowiodły, że poprawiała stan stłuszczonej wątroby, ponadto zmniejszała uszkodzenie narządu, obniżała też poziom trójglicerydów w surowicy oraz stężenia aminotransferazy alaninowej ALT i aminotransferazy asparaginianowej AST[24].

Znajdziemy ją w czerwonych winogronach, truskawkach, czerwonej cebuli i jabłkach.

## Zbyt gęsta krew

U osób cierpiących na stłuszczenie wątroby obserwuje się zwiększoną aktywację płytek krwi i aktywność czynników prokoagulacyjnych oraz hipofibrynolizę. Z powodu otyłości, insulinooporności i przewlekłego stanu zapalnego występują u nich zmiany w profilu prokoagulacyjnym osocza, takie jak zwiększenie krążących czynników prokoagulacyjnych VIII, IX, XI, czynnika von Willebranda i fibrynogenu[25].

Co więcej, u pacjentów z NAFLD częstość występowania zarówno tętniczych, jak i żylnych zdarzeń zakrzepowych jest większa w porównaniu ze zdrowymi osobami. Wynika to z występującej w tym schorzeniu tendencji do nadkrzepliwości[26]. Niestety zaburzenia krzepnięcia przebiegające z nadkrzepliwością postępują wraz ze wzrostem nasilenia NAFLD[27].

Nadkrzepliwość nazywana również trombofilią jest schorzeniem, w którego trakcie dochodzi do zaburzenia równowagi w działaniu białek i czynników odpowiedzialnych za krzepnięcie krwi.

## Nie daj się zmiażdżyć

Ryzyko rozwoju arteriosklerozy znacząco zwiększa się pod wpływem palenia tytoniu, otyłości, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, czy choroby stłuszczeniowej wątroby. Najskuteczniejszymi sposobami zapobiegania miażdżycy są zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna. Oto pokarmy, których potencjał protekcyjny (i nie tylko) potwierdziły badania naukowe.

Zespół doktora Paula Kroona z Instytutu Badań Żywności w Norwich podczas eksperymentów na komórkach ludzkich naczyń wykazał, że procyjanidyny z jabłek oraz niskie stężenia galusanu epigallokatechiny (EGCG) z zielonej herbaty hamują funkcję sygnalizacyjną VEGF. Czynnik wzrostu śródbłonka naczyniowego (vascular endothelial growth factor, VEGF) to białko sygnalizacyjne, które może uruchamiać procesy miażdżycowe. Odpowiada bowiem ono za aktywację i migrację monocytów, rozprzestrzenianie miejscowego stanu zapalnego oraz tworzenie komórek piankowatych w ścianie naczynia. Polifenole aktywują też inny system sygnalizacyjny, który generuje tlenek azotu – związek odpowiadający za rozszerzanie naczyń i zapobiegający ich uszkodzeniu[1].

Jednym z bogatych w te związki owoców jest granat. Badacze z Izraela dowiedli, że podawanie soku z niego hamuje rozwój miażdżycy[2].

Z kolei uczeni z Uniwersytetu Australii Zachodniej wyliczyli, że każdy wzrost spożycia warzyw krzyżowych (kapusty, brokułu, kalafiora, brukselki) o 10 g wiąże się z o 0,8% mniejszą średnią grubością ściany tętnicy szyjnej[3].

Nie zapominajmy też o bogatym w allicynę czosnku. W procesie jej rozpadu tworzą się wielosiarczki, które są zdolne do tworzenia w komórkach siarkowodoru ($H_2S$)[4]. Zdaniem naukowców to właśnie tej właściwości należy przypisywać jego przeciwmiażdżycowe i przeciwzapalne właściwości. W eksperymencie z udziałem 152 uczestników podawanie 900 mg czosnku w proszku/dzień przez 48 miesięcy znacząco zmniejszyło objętość zmian chorobowych o 6-18%[5].

Na koniec odrobina przyjemności. Sięgnij po kawę. Brazylijczycy odkryli, że picie ponad 3 filiżanek małej czarnej dziennie zmniejsza ryzyko uwapnienia tętnic wieńcowych u osób, które nigdy nie paliły[6].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Mol Nutr Food Res. 2015 Mar;59(3): 401-12
2. J Nutr. 2001;131(8): 2082-9; J Med Food. 2004 Fall;7(3): 305-8
3. J Am Heart Assoc. 2018 Apr 4;7(8):e008391
4. Physiol Rev. 2012;92: 791-896
5. Atherosclerosis. 1999;144: 237-49
6. J Am Heart Assoc. 2018 Apr 3; 7(7): e007155k



eprasa.pl dd7b1eaf4d

Wiąże się ona ze zwiększonym ryzykiem zakrzepicy oraz zatorowości płucnej.

Prócz stosowania leków rozrzedzających krew możesz obniżyć ryzyko powstawania zakrzepów, jeśli rzucisz palenie, zadbasz o regularną aktywność fizyczną oraz utrzymanie prawidłowej wagi, wprowadzisz zdrową dietę (np. śródziemnomorską) oraz będziesz unikał dłuższych okresów bezczynności lub leżenia w łóżku. W tekście pt. „A może nad morze" piszemy o tym, jak nattokinaza i ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej synergicznie chronią przed zakrzepicą.

Niestety, zła wiadomość jest taka, że stres oksydacyjny i stan zapalny niekorzystnie odbijają się na stanie śródbłonka, powodując jego dysfunkcję[28], co może prowadzić do chorób sercowo-naczyniowych (w tym miażdżycy) lub je pogłębiać[29].

Jednak i w tym przypadku dieta i suplementy przychodzą z odsieczą.

**Resweratrol** jest polifenolem występującym w dużych ilościach w skórkach winogron, rdestowcu ostrokończystym, morwie, orzeszkach ziemnych i czarnych porzeczkach. Stymulując śródbłonek do wydzielania tlenku azotu, który zapobiega agregacji płytek krwi i rozszerza naczynia krwionośne, poprawia ukrwienie narządów. Chroni także śródbłonek naczyń krwionośnych przed uszkadzającym działaniem wolnych rodników tlenowych. W badaniach przeprowadzonych w 2004 r. na Kurashiki Sakuyo University w Japonii sprawdzono, czy ten polifenol hamuje również rozwój miażdżycy. Eksperyment trwał 8 tygodni i polegał na podawaniu resweratrolu utuczonym myszom. Okazało się, że dzięki tej suplementacji u gryzoni znacznie zmniejszyła się grubość blaszki miażdżycowej[30].

**Witamina C** zwiększa wytwarzanie w śródbłonku związków rozszerzających naczynia krwionośne, co ułatwia przepływ krwi, zapobiega odkładaniu się płytki miażdżycowej i niedotlenieniu tkanek. Jest niezbędna także w syntezie kolagenu, z którego zbudowana jest błona podstawna. To na niej są osadzone komórki śródbłonka. Dzięki tej błonie śródbłonek może spełniać swoje funkcje barierowe, pozwalające naczyniom krwionośnym zachować szczelność[31]. Bogatym źródłem witaminy C są pomidory, truskawki, kiwi, cytrusy, biała kapusta, papryka, czarna porzeczka i jarmuż.

Ponadto kwas askorbinowy wraz z witaminami A i E pełni funkcję antyoksydacyjną, wychwytując wolne rodniki tlenowe uszkadzające śródbłonek naczyń krwionośnych. To właśnie w miejscach przerwania ciągłości śródbłonka i uszkodzenia jego komórek tworzą się skrzepliny, które mogą stać się przyczyną udaru i zawału mięśnia sercowego, jeśli dojdzie do ich oderwania od ściany naczynia. Witaminę A znajdziemy w mleku i jego przetworach, a także w rybach, tranie, podrobach, marchwi, pomidorach, papryce i szpinaku. Z kolei bogatym źródłem witaminy E są oleje roślinne, ziarna zbóż, ryby i orzechy[32].

**Zeaksantyna** jest karotenoidem powszechnie występującym m.in. w brokułach, kukurydzy, pomidorach i brukselce. Hamuje ona wytwarzanie naczyniowego śródbłonkowego czynnika wzrostu VEGF, a co za tym idzie – zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i ogranicza rozwój patologicznych sieci naczyniowych np. w przypadku choroby nowotworowej[33].

**Koenzym Q10** stabilizuje błony komórkowe, co w odniesieniu do śródbłonka, który jest tylko pojedynczą warstwą komórek, ma kluczowe znaczenie w kontekście jego funkcjonowania. Związek ten niszczy ponadto wolne rodniki tlenowe, czyli zapobiega uszkodzeniom komórek. Znajdziemy

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Koenzym Q10

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

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

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2024 r.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Sprawdź, czy możesz mieć stłuszczoną wątrobę

Zgodnie z zaproponowaną w 2020 r. definicją niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby dotyczy: osób z nadwagą lub otyłością, chorych na cukrzycę, zwłaszcza typu 2 oraz osób z prawidłową masą ciała, u których występują co najmniej 2 kryteria, głównie metaboliczne.

Zaznacz kwadracik przy zdaniu, które jest prawdziwe:
- ☐ otyłość lub nadwaga definiowana jako indeks masy ciała (BMI) ≥25;
- ☐ cukrzyca typu 2;

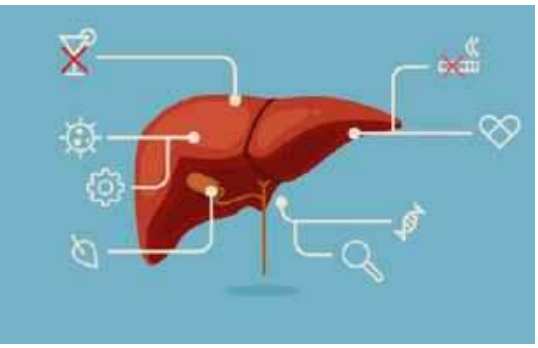
wystąpienie co najmniej 2 spośród poniższych czynników niezależnie od BMI:
- ☐ otyłość brzuszna – obwód talii ≥102 cm u mężczyzn i 88 cm u kobiet;
- ☐ stężenie glukozy na czczo 100-125 mg/dl (5,6-6,9 mmol/l) lub 2 godz. po obciążeniu glukozą 140-199 mg/dl (7,8-11 mmol/l);
- ☐ stężenie hemoglobiny glikowanej 5,7-6,4% (39-47 mmol/mol);
- ☐ wartość ciśnienia tętniczego ≥130/85 mm Hg;
- ☐ leczenie hipotensyjne (obniżające ciśnienie tętnicze krwi);
- ☐ stężenie trójglicerydów w surowicy krwi ≥150 mg/dl (1,7 mmol/l);
- ☐ leczenie hipolipemizujące (obniżające poziom lipidów, w tym cholesterolu, we krwi);
- ☐ stężenie cholesterolu frakcji lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL-C) <40 mg/dl (1,0 mmol/l) dla mężczyzn i <50 mg/dl (1,3 mmol/l) dla kobiet;
- ☐ wynik Homeostatic Model Assesment-Insulin Resistance (HOMA-IR) ≥2,5;
- ☐ stężenie wysoko czułego białka C-reaktywnego (hs-CRP) >2 mg/l.

Jeżeli zaznaczyłeś choć jeden z czerwonych kwadracików lub 2 z granatowych najprawdopodobniej masz stłuszczenie wątroby. Wybierz się do lekarza, w celu przeprowadzenia precyzyjnej diagnostyki.

go w mięsie oraz rybach morskich, ale w dużych ilościach występuje także w migdałach, orzechach pistacjowych i szpinaku. Koenzym Q10 można pozyskiwać z fermentowanych drożdży.

Zagrożenia i rokowania

W wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (European Society of Cardiology, ESC) dotyczących prewencji schorzeń sercowo-naczyniowych opublikowanych w 2021 r. wskazano NAFLD jako schorzenie, które należy uwzględniać w ocenie ryzyka chorób układu krążenia. Podkreślono, że stłuszczenie wątroby wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zawału serca i udaru mózgu[34]. Także w dokumencie Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego pokreślono, że NAFLD jest powszechnym schorzeniem mającym wielokierunkową relację z chorobami układu sercowo-naczyniowego[35]. Konsekwencją NAFLD jest oczywiście zapalenie, zwłóknienie i ostatecznie marskość wątroby oraz wzrost ryzyka występowania pierwotnego raka wątroby. W przypadku pacjentów z zaawansowaną marskością wątroby to właśnie jej niewydolność oraz choroba nowotworowa są najczęstszymi przyczynami zgonów. Jednak u większości pacjentów z NAFLD przebieg choroby jest jednak łagodny i główną przyczynę przedwczesnego zgonu stanowią choroby układu sercowo-naczyniowego[36].



Potwierdzają to wyniki 33-letniej obserwacji, podczas której zgony sercowo-naczyniowe wystąpiły u 43% badanych[37]. W innym badaniu obserwacyjnym (w którym średni czas obserwacji wynosił 19 lat) pacjentów z potwierdzonym biopsją wątroby rozpoznaniem NAFLD wykazano, że zdarzenia sercowo-naczyniowo wystąpiły u 28% chorych i 21% osób z prawidłową funkcją wątroby[38]. Z kolei tomografia tętnic wieńcowych u pacjentów bezobjawowych, bez przebytych zdarzeń sercowo-naczyniowych wykazała, że stłuszczenie wątroby predysponowało do występowania nieuwapnionych blaszek miażdżycowych, a stopień zwłóknienia i stłuszczenia organu korelował z ich występowaniem.

W metaanalizie obejmującej 12 620 736 pacjentów wykazano, że NAFLD zwiększało ryzyko całkowitej śmiertelności, śmiertelności z przyczyn nowotworowych oraz śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych w porównaniu z osobami mającymi zdrowe wątroby. U cierpiących na stłuszczenie tego organu obserwowano podwyższone ryzyko wystąpienia zdarzeń sercowo-naczyniowych, udaru mózgu oraz przewlekłej choroby nerek[39].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Hepatol. 2018; 69(3): 718-35; Hepatology. 2018; 67(1): 328-57; J Gastroenterol Hepatol. 2003; 18(5): 588-94
2. PLoS One. 2014 Dec 26;9(12):e115403; J Gastroenterol. 2014 Nov;49(11):1477-84; Circulation. 2009 Jun 23;119(24):3070-7
3. J. Am. Coll. Cardiol. 2013;62:485-95
4. Biomedicines. 2022 Jan 17;10(1):194; World J Gastroenterol. 2013 Dec 7;19(45):8252-7
5. Hepatology. 2013 Apr;57(4):1357-65; Hepatol Commun. 2017 Dec 27;2(2):199-210; Hepatology. 2016 Jul;64(1):73-84
6. Lipids Health Dis. 2021 Oct 17;20(1):139; J Clin Med. 2022 May 17;11(10):2838
7. Mol Metab. 2020 Dec:42:101092
8. Nutrients. 2020 Jun 4;12(6):1674
9. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013 May; 53(7): 738-50
10. Free Radic Biol Med. 1999 Mar;26(5-6):746-61
11. Journal of Food and Drug Analysis 2017 Jan., 25 (1): 62-70
12. J Obes. 2011; 2011: 258051
13. World J Gastroenterol. 2020 May 7;26(17):1993-2011; J Clin Transl Hepatol. 2022 Apr 28;10(2):339-355
14. Free Radic Biol Med. 2012 Jan 1;52(1):59-69
15. Clin. Biochem. 2015;48: 923-930. doi: 10.1016/j.clinbiochem.2015.06.023.
16. Oxid Med Cell Longev. 2019 Jun 23:2019:7092151
17. Biochem Pharmacol. 2008 Feb 15;75(4):787-809; Foods. 2017 Oct; 6(10): 92
18. Phytother Res. 2022 Jan;36(1):85-97; Br J Pharmacol. 2012 Dec; 167(7): 1550-62; Brain Res. 2008 Sep 10;1229:224-32
19. Nutr. Rev., 2008; 66: S7-S11; J. Nutr. Biochem., 1990; 1: 228-37
20. The New Engl Journ Med 1999; 341: 1447-57
21. Circulation. 2003 Oct 28;108(17):2049-53
22. .Indian Heart J. 2018, 70, 593-7
23. Brief. Funct. Genomic Proteomic, 2005; 3: 351-61
24. Food Chem Toxicol. 2019 Mar:125:21-28
25. J Hepatol. 2016 Nov;65(5):980-7; Thromb Haemost. 2017 Jan 26;117(2):286-294
26. Hepatology. 1995 May;21(5):1238-47
27. Hepatology. 2014 Jan;59(1):121-9; J Hepatol. 2014 Jul;61(1):148-54
28. Diabetes. 2005 May;54(5):1340-8; FASEB J. 2003 Apr;17(6):773-5
29. Hepatology. 2005 Aug;42(2):473-80
30. 9 Postępy Biochemii Tom 70 Nr 2 (2024); Blood Coagul Fibrinolysis. 2004 Sep;15(6):441-6
31. Antioxid Redox Signal. 2013 Dec 10; 19(17): 2068-83
32. Hypertension 1 March 2003, 41(3): 534-9; Free Radic Biol Med. 1999 Mar;26(5-6):746-614
33. Biomed Res Int. 2015:2015:687386
34. Eur J Prev Cardiol. 2022; 29(1): 5-115
35. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2022; 42(6): e168-85,
36. JAMA. 2015; 313(22): 2263-73
37. Hepatology. 2015; 61(5): 1547-54, doi: 10.1002/hep.27368
38. Liver Int. 2019; 39(1): 197-204, doi: 10.1111/liv.13973,
39. Endocr Pract. 2022 Jul;28(7):667-72
40. Diabetes Care. 2016 Aug;39(8):1416-23
41. Hepatology. 2018 Jan;67(1):328-357
42. BMC Gastroenterol. 2013 Sep 23:13:140
43. J Hepatol. 2011 May;54(5):1011-9



eprasa.pl dd7b1eaf4d

To nie wszystko, udowodniono, że w przebiegu NAFLD częściej niż w populacji bez tej choroby dochodzi do rozwoju schorzeń sercowo-naczyniowych innych niż miażdżyca. Meta- analiza 9 badań, obejmująca 364 919 pacjentów wykazała, że NAFLD predysponowało do występowania migotania przedsionków oraz częstszego występowania arytmii komorowych[40].

Nim powstaną schematy postępowania i protokoły leczenia, warto rozpocząć działania profilaktyczne ukierunkowane na ochronę wątroby i przeciwdziałanie miażdżycy. O tym, jak zregenerować i wzmocnić wątrobę piszemy szerzej w następnym tekście. Jednak wskazania wydają się oczywiste: należy sięgnąć po antyoksydanty oraz środki redukujące redukującym włóknienie organu i normalizującym metabolizm hepatocytów. Leki dostępne w Polsce, które potencjalnie spełniają te kryteria, to witamina E i kwas ursodeoksycholowy (UDCA). Witamina E stosowana w wysokich dawkach 400-800 j.m./dobę zmniejsza stłuszczenie wątroby, powoduje regresję stanu zapalnego, ale nie ma istotnego wpływu na proces włóknienia[41]. Terapia UDCA redukuje absorpcję cholesterolu oraz zwiększa jego przemianę do kwasów żółciowych. Wykazano, że na poziomie komórkowym UDCA poprawia czynność wydzielniczą hepatocytów i hamuje aktywność prozapalnych cytokin. W metaanalizie 12 badań, w których stosowano ten środek w monoterapii lub w połączeniu z innymi lekami w dawkach 10-35 mg/kg, wykazano, że UDCA zmniejsza aktywność ALT oraz stłuszczenie wątroby[42]. Potwierdzają to wyniki innego badania, w których podawanie kwasu ursodeoksycholowego u pacjentów ze stłuszczeniem wątroby zredukowało aktywność ALT o 41%, a AST o 19%. Znamienne różnice w poprawie parametrów wątrobowych odnotowano już po 3 miesiącach stosowania leku[43].

> W metaanalizie obejmującej 12 620 736 pacjentów wykazano, że NAFLD zwiększało ryzyko całkowitej śmiertelności, śmiertelności z przyczyn nowotworowych oraz śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych w porównaniu z osobami mającymi zdrowe wątroby

Ponieważ zależność między NAFLD a schorzeniami układu krążenia jest dwukierunkowa, chcąc uniknąć kłopotów sercowych, nie należy zapominać również o profilaktyce miażdżycy (patrz ramka pt. „Nie daj się zmiażdżyć"). W każdym z tych przypadków najbardziej kluczowe są działania niefarmakologiczne mające na celu normalizację lub utrzymanie prawidłowej masy ciała, regularną aktywność fizyczną oraz korektę nawyków żywieniowych.

REKLAMA

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Wewnętrzna odnowa

Regeneracja i wzmocnienie wątroby mogą się okazać Twoją polisą na długie i zdrowe życie

Stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) jest odwracalnym procesem patologicznym, w wyniku którego w komórkach tego narządu gromadzą się duże wakuole trójglicerydowego tłuszczu. Stłuszczenie wątroby jest zwykle spowodowane nadmiernym spożyciem alkoholu lub zaburzeniami metabolicznymi, takimi jak otyłość, insulinooporność i dyslipidemia[1]. Obecnie zachodni styl odżywiania się sprawił, że najczęstszą chorobą wątroby jest NAFLD. Zepchnęła ona na dalsze miejsca wirusowe zapalenia tego organu, które dotychczas były na pierwszym miejscu.

W 1992 roku niektórzy badacze we Włoszech rozpoczęli badanie Dionizosa, którego celem była ocena częstości występowania i częstości występowania przewlekłych chorób wątroby w 2 społecznościach północnych Włoch. Z ich wyników wynika, że spośród ok. 25% mieszkańców, którzy mieli stłuszczenie wątroby, u ok. 30% rozwinie się niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby (NASH). Natomiast u osób z NASH u ok. 20% dojdzie do marskości wątroby, w której zmiany histologiczne w narządzie są już nieodwracalne[2]. Za początkową fazę stłuszczeniowej choroby wątroby, która może prowadzić do nadmiernego magazynowania lipidów w organie, odpowiadają zaburzenia metabolizmu kwasów tłuszczowych. W tym miejscu warto wspomnieć o innych badaniach, które dowiodły, że stłuszczenie uwrażliwia tkankę wątroby na indukcję stanu zapalnego przez stres oksydacyjny[3].

## Odwrócić czas

Zła dieta, nadmierne spożycie alkoholu, infekcje wirusowe, otyłość, cukrzyca i leki są głównymi przyczynami uszkodzenie wątroby[4]. Niestety, większość terapii nadal nie daje zadowalających wyników[5].

Leczenie przyczyny na wczesnym etapie stłuszczenia może odwrócić ten proces i nie dopuścić do rozwoju zapalenia wątroby. Konieczne jest zatem ścisłe ograniczenie spożycia alkoholu i unikanie wysokokalorycznych pokarmów. W przypadku osób we wczesnych stadiach NAFLD jedynym rozwiązaniem zapobiegającym postępowi choroby jest stopniowa utrata masy ciała.

Niestety w przypadku pacjentów z zaawansowanym stłuszczeniowym zapaleniem wątroby nadal nie ma skutecznego leczenia[6].

W związku z ograniczonymi możliwościami leczenia i znaczącymi działaniami niepożądanymi konwencjonalnych leków naukowcy poszukują nowych środków profilaktycznych i terapeutycznych.

## Bezpieczny podział

Wiemy, że wątroba potrafi się spektakularnie zregenerować – to jedyny narząd, który może nam dosłownie odrosnąć. Jednak dotychczas mechanizm naprawy pozostawał owiany tajemnicą. Wspierani przez Narodowe Instytuty Zdrowia badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego odkryli na mysim modelu, że gdy liczba zdrowych hepatocytów w wątrobie spada w wyniku wystawienia na działanie toksycznych



eprasa.pl dd7b1eaf4d

> Badania potwierdziły, że bajkalina może obniżać poziom całkowitego cholesterolu, trójglicerydów, lipoprotein o małej gęstości (LDL), ALT i AST oraz zwiększać poziom HDL w surowicy

związków, hybrydowe hepatocyty (HybHP) z triad wątrobowych tworzą nową tkankę znacznie skuteczniej od zwykłych komórek wątroby. Co ważne, namnażają się i rosną, nie powodując nowotworu, co zazwyczaj wiąże się z szybkimi podziałami komórek.

– To pierwszy raz, kiedy wykazano, jak komórki wątroby przeprowadzają bezpieczną regenerację – zaznacza dr William Suk z National Institute of Environmental Health Sciences.

## Fitoterapia

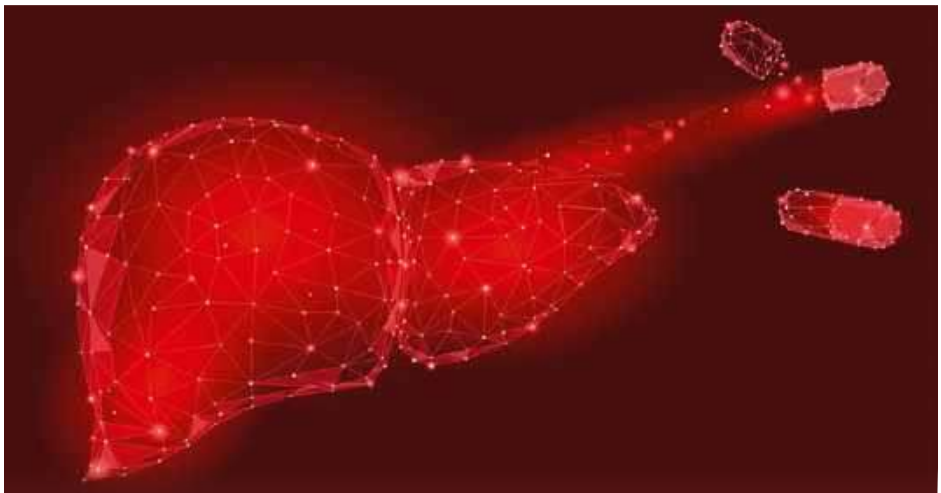
Według ostatnich badań niektóre produkty ziołowe wydają się mieć pozytywny wpływ NAFLD.

I tak stwierdzono, że berberyna skutecznie zmniejsza akumulację trójglicerydów w komórkach stłuszczonej wątroby[7]. Chińczycy natomiast odkryli, że stałe nanocząsteczki lipidowe obciążone berberyną (BBR-SLN) mogą złagodzić stłuszczenie wątroby u myszy poprzez hamowanie lipogenezy i promowanie lipolizy w wątrobie[8].

W badaniu na modelu komórkowym NAFL ekstrakt z pnącza o nazwie jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) skutecznie hamował gromadzenie się cholesterolu i trójglicerydów, a także zapobiegał stresowi oksydacyjnemu w komórkach wątroby. Dalsze badania mechanizmów wykazały, że wyciąg wzmaga produkcję tlenku azotu (NO), który zmniejsza uszkodzenia spowodowane stresem oksydacyjnym w komórkach wątroby i wpływa na skład molekularny mitochondrialnej kardiolipiny fosfolipidowej (CL)[9]. Natomiast randomizowane, kontrolowane badanie kliniczne z pojedynczą ślepą próbą wykazało, że 6-miesięczne leczenie może znacząco obniżyć poziom AST, ALP i insuliny w surowicy oraz zmniejszyć BMI i wskaźnik insulinooporności[10].

Z kolei pozyskany z głogu pierzastolistnego (*Crataegus pinnatifida*) penta-oligogalakturonid był skuteczny w usuwaniu rodników hydroksylowych, anionów ponadtlenkowych i 2,2-difenylo-1-pikrylhydrazylowych (DPPH) w komórkach wątroby. Dodatkowo zwiększał aktywność enzymów przeciwutleniających dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy i peroksydazy glutationowej, podnosił poziom glutationu oraz całkowitą zdolność przeciwutleniającą, ale obniżał produkcję dialdehydu malonowego w wątrobie myszy karmionych dużą ilością tłuszczu. Ponadto penta-oligogalakturonid znacząco redukował poziom trójglicerydów, ekspresję fosfohydrolazy fosfatydowej (PAP) i acylotransferazy gliceryno-3-fosforanowej (GPAT) w wątrobie gryzoni. Wyniki biopsji wątroby potwierdziły, że leczenie tym związkiem w dawce 300 mg/kg może hamować stłuszczenie wątroby u myszy, którym podawano wysokotłuszczową karmę[11].

Stwierdzono również, że bajkalina jest skuteczna w modulowaniu metabolizmu lipidów i tłumieniu ogólnoustrojowego stanu zapalnego w wątrobie szczurów karmionych dużą ilością tłuszczu, a mechanizm



## Suplementy wspierające wątrobę

Poza wprowadzeniem zmian stylu życia i diety, możesz spróbować też dodać suplementy, które wesprą Twoją wątrobę. Na rynku dostępnych jest wiele preparatów oczyszczających ten narząd i ważne jest, by dokładnie zapoznać się z ich składem.

**N-acetylocysteina (NAC)** to silny antyoksydant, który jest niezbędny do produkcji glutationu. NAC wspiera wątrobę w filtrowaniu toksyn z krwi.
**Sugerowane dawkowanie: 600-1200 mg dziennie.**

**Glutation** usuwa z organizmu metale ciężkie i inne toksyny. Produkowany jest przez wątrobę, ale jest to związek o tak decydującym znaczeniu detoksykacyjnym, że jego suplementacja jest ważna nawet wtedy, gdy organizm nie zmaga się jeszcze z wielkim obciążeniem toksynami.
**Sugerowane dawkowanie: 500 mg dziennie.**

**Cholina** jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który w niewielkich ilościach produkowany jest w wątrobie, ale wymaga suplementacji żywieniowej. Zawarty jest w postaci biodostępnej w jajach, produktach mlecznych, mięsie i rybach. Cholina pomaga w transportowaniu tłuszczów z wątroby. Szczególnie zagrożeni niedoborem choliny są weganie i wegetarianie.
**Sugerowane dawkowanie: Suplementacja 550 mg dziennie dla mężczyzn i 425 mg dziennie dla kobiet.**

**Selen** ma własności przeciwutleniające, a także wspiera produkcję glutationu i detoksykację enzymów wątrobowych. Eliminuje toksyny rozpuszczalne w tłuszczach i metale ciężkie.
**Sugerowane dawkowanie: 55 mcg dziennie.**

**Cynk** pomaga przepłukiwać wątrobę i ograniczać odkładanie się tłuszczu.
**Sugerowane dawkowanie: 15-30 mg dziennie.**



eprasa.pl dd7b1eaf4d

ten może być powiązany z regulacją szlaku sygnałowego AMPK-alfa[12]. Dalsze badania potwierdziły, że bajkalina może obniżać poziom całkowitego cholesterolu, trójglicerydów, lipoprotein o małej gęstości (LDL), ALT i AST oraz zwiększać poziom HDL w surowicy. Okazuje się, że wyższa dawka bajkaliny zmniejsza zarówno stłuszczenie makropęcherzykowe, jak i mikropęcherzykowe, podczas gdy niska dawka tego związku hamuje jedynie stłuszczenie makropęcherzykowe[13].

## Dobre ziółka

Jeżeli nie masz przekonania do farmakologii, możesz skorzystać z pomocy Matki Natury. Istnieją pewne zioła, których skuteczność dla zdrowia wątroby potwierdziła zarówno próba czasu, jak i wyniki badań klinicznych. Pamiętaj jednak, by ich zażywanie skonsultować z lekarzem lub naturoterapeutą, bowiem zbyt długie stosowanie niektórych rośliny dać efekt odwrotny od zamierzonego. Mało kto o tym pamięta, ale zioła też mogą być hepatotoksyczne.

**Ostropest plamisty** używany jest od stuleci do ochrony wątroby i leczenia jej dolegliwości. Zawiera on grupę flawonoidów zwanych sylimaryną, które chronią jej komórki przed toksynami. Ostatnio udowodniono, że zmodyfikowana pochodna sylimaryny, skutecznie tłumi silny stres oksydacyjny i chroni bioenergetykę mitochondriów wątrobowych w niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniu wątroby[1]. Ostropest jest także przeciwutleniaczem. Idealny preparat z ostropestem powinien się wysokim poziomem sylimaryny, wynoszącym ok. 70%.
Sugerowane dawkowanie: Nie ustalono standardowej dawki, ale badania pokazują, że przyjmowanie 140 mg 3 razy dziennie przez 45 dni obniża poziom glukozy na czczo i zmniejsza oporność insulinową.

**Karczoch** poprawia przepływ żółci. Podobnie jak ostropest, karczoch zawiera sylimarynę, a także cynarynę, mającą działanie ochronne dla wątroby. Włoscy badacze wskazują, że ekstrakty z karczocha mogą zmniejszyć hiperlipidemię, insulinooporność, jak i NAFLD, chociaż mechanizm tego działania wciąż jest niejasny[2]. Szczególnie silne działanie chroniące wątrobę mają ekstrakty z liści karczocha.
Sugerowane dawkowanie: Dawki w badaniach klinicznych wahają się od 600 mg do 2,7 g dziennie ekstraktu z liści karczocha (podzielonego na 2 dawki) przez 2 miesiące.

**Korzeń lukrecji** zawiera kwas glicyryzynowy, który hamuje słuszczenie i zwłóknienie wątroby, pomaga zmniejszać stany zapalne tego organu i regenerować jej uszkodzone komórki[3]. Zmniejsza on także wywołane przez alkohol odkładanie tłuszczu w wątrobie.
Sugerowane dawkowanie: 0,2 mg glicyryzyny/kg na dzień

**Łopian** pomaga chronić wątrobę przed uszkodzeniami wywołanymi przez niesteroidowe leki przeciwzapalne i wiele toksycznych związków chemicznych. Wspiera on produkcję insuliny, obniża poziom cholesterolu i pomaga cofnąć uszkodzenia wątroby spowodowane spożywaniem alkoholu.
Sugerowane dawkowanie: Nie ma zaleceń konkretnej ilości. Można przyjmować go w postaci herbatki.

**Korzeń mniszka lekarskiego** (nie ekstrakt) ma naturalne własności oczyszczające wątrobę i obfituje w przeciwutleniacze, które chronią organizm przed wolnymi rodnikami oraz stanami zapalnymi. Wspiera on produkcję żółci oraz trawienie i eliminację tłuszczów z organizmu. Jednak dowiedziono, na razie *in vivo*, że etanolowy ekstrakt z korzenia zmniejszył w surowicy markery uszkodzenia wątroby (AST, ALT, ALP, GGT i bilirubinę całkowitą), wyniki badań nerek (kreatynina, mocznik) i testy stresu oksydacyjnego[4].
Sugerowane dawkowanie: Przeciętna ilość w preparatach wątrobowych wynosi 75 mg.

**BIBLIOGRAFIA**
1. Antioxidants (Basel). 2021 Apr; 10(4): 504
2. J Pharmacol Exp Ther. 2010 Mar;332(3):922-32
3. Nutrients. 2020 May; 12(5): 1435
4. Liver Int. 2011 Apr;31(4):552-60

> Ćwiczenia fizyczne bez utraty masy ciała powodują względną redukcję lipidów wewnątrzwątrobowych o 20-30%

## Wstań z kanapy!

Siedzący tryb życia, nazywany także brakiem aktywności fizycznej, ma silne powiązania epidemiologiczne, fizjologiczne i molekularne z rozwojem ponad 30 schorzeń długotrwałych[14]! W przełomowym raporcie z 1953 r. prof. Jerry Morris podał, że kierowcy autobusów w Londynie, którzy spędzają większość dnia w pozycji siedzącej, są 3 razy bardziej narażeni na chorobę niedokrwienną serca niż konduktorzy autobusów, którzy spędzają większość dnia aktywni fizycznie, zbierając bilety w autobusach piętrowych[15].

Z badań prospektywnych wynika, że u osób prowadzących aktywny fizycznie tryb życia ryzyko wystąpienia insulinooporności, upośledzonej tolerancji glukozy lub cukrzycy typu 2 jest mniejsze[16].

W przeglądzie systematycznym przeprowadzonym w 2017 r. zidentyfikowano 24 badania dotyczące ćwiczeń, które wykazały, że ćwiczenia fizyczne bez utraty masy ciała powodują względną redukcję lipidów wewnątrzwątrobowych o 20-30%[17].

## Które tłuszcze lepsze?

Badania eksperymentalne wykazały, że diety wzbogacone w wielonienasycone kwasy tłuszczowe

eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Wieczna 3-latka

Wątroba jest odpowiedzialna za oczyszczanie organizmu z toksyn. Jako że przez cały czas ma z nimi do czynienia, prawdopodobnie bez przerwy ulega uszkodzeniom. By zaradzić temu problemowi, organ ten ma unikatowe właściwości regeneracyjne.

Jednak, jako że zdolność do odnowy całego naszego organizmu zmniejsza się wraz z wiekiem, naukowcy postanowili sprawdzić, czy to samo dotyczy wątroby.

Dr Olaf Bergmann z Uniwersytetu Technicznego w Dreźnie stanął na czele międzynarodowego zespołu naukowego złożonego z biologów, fizyków, matematyków i lekarzy, który przeanalizował stan wątrób wielu osób, które zmarły w wieku 20-84 lat. Naukowcy ze zdumieniem zauważyli, że komórki wątroby wszystkich zmarłych były mniej więcej w tym samym wieku.

– Niezależnie od tego, czy masz 20 lat, czy 84, Twoja wątroba zawsze ma średnio nieco poniżej 3 lat – mówi doktor Bergmann.

Uczeni mówią tutaj o średnim wieku wątroby, gdyż nie wszystkie komórki są tak młode. Pewna grupa komórek może żyć nawet do 10 lat, zanim się odnowi. Ta populacja zawiera więcej DNA niż inne komórki. Większość komórek w naszym organizmie zawiera 2 zestawy chromosomów. Istnieją jednak komórki, które z wiekiem akumulują więcej materiału genetycznego. W końcu zawierają one 4, 8 czy nawet więcej zestawów chromosomów.

– Gdy porównaliśmy typowe komórki wątroby z tymi, zawierającymi więcej DNA, odkryliśmy różnice w procesie ich odnowy. O ile typowe komórki odnawiają się raz w roku, komórki zawierające więcej materiału genetyczne mogą żyć nawet przez dekadę. Z wiekiem odsetek komórek bogatszych w materiał genetyczny rośnie. Sądzimy, że jest to mechanizm obronny chroniący nas przed akumulacją szkodliwych mutacji – wyjaśnia Bergmann.

**ŹRÓDŁO**
Cell Syst. 2022 Jun 15;13(6):499-507.e12

omega-3 (PUFA) zwiększają wrażliwość na insulinę[18], zmniejszają wewnątrzwątrobową zawartość trójglicerydów i łagodzą stłuszczeniowe zapalenie wątroby[19].

Jako że w poprzednim tekście wskazywaliśmy na dietę śródziemnomorską, jako właściwy wybór dla osób, chcących zadbać o wątrobę, przyjrzyjmy się obowiązującej w niej podaży tłuszczów. Tradycyjna dieta śródziemnomorska charakteryzuje się wysokim spożyciem oliwy z oliwek – która jest bogata w tłuszcze jednonienasycone (MUFA) oraz orzechów. W przeciwieństwie do diety niskotłuszczowej, która zawiera do 30% tłuszczu, 40% kalorii w diecie śródziemnomorskiej pochodzi z tłuszczów, głównie jednonienasyconych i omega-3. MUFA korzystnie wpływają na profil lipidowy[20].

Ponadto dieta śródziemnomorska obfituje w owoce i rośliny strączkowe, warzywa oraz ryby. Za to mało w niej czerwonego mięsa, przetworów mięsnych i słodyczy. Wino jest dopuszczalne, ale z umiarem.

Stłuszczeniu wątroby można nie tylko zapobiec, ale wręcz je odwrócić. W dodatku, jak w mało której chorobie można to robić w przyjemny sposób. Wystarczy odrobina samozaparcia i regularna aktywność fizyczna, by powrócić do zdrowia.


**BIBLIOGRAFIA**

1. J Dairy Sci. 2004 Oct;87(10):3105-24
2. Hepatology. 2005 Jul;42(1):44-52; Histopathology. 2012 Aug;61(2):141-52
3. Gastroenterology. 2014 Oct;147(4):754-64
4. Curr Opin Gastroenterol. 2005 May;21(3):283-92; J Gastroenterol Hepatol. 2013 Aug;28 Suppl 1(0 1):77-84
5. J Gastroenterol Hepatol. 2000 May:15 Suppl:E67-70
6. Med Clin North Am. 2014 Jan;98(1):55-72; Aliment Pharmacol Ther. 2008 Jul;28(1):2-12
7. Evid Based Complement Alternat Med. 2013:2013:459390
8. Int J Nanomedicine. 2015 Aug 5:10:5049-57
9. Phytomedicine. 2012 Mar 15;19(5):395-401
10. Altern Ther Health Med. 2006 May-Jun;12(3):34-9
11. Food Chem. 2014 Feb 15:145:335-41
12. Zhonghua Gan Zang Bing Za Zhi. 2010 Sep;18(9):711-2; Acta Pharmacol Sin. 2009 Nov;30(11):1505-12
13. Cell Physiol Biochem. 2015;35(6):2349-59
14. Diabetologia 2015;58:1751-8
15. Lancet 1953;265:1053-7
16. Diabetes Care 2006;29:2518-27
17. Journal of Hepatology 2017 vol. 67 j 829-46
18. Science 1987;237:885-8
19. Hepatology 2003;38:1529-39; Hepatology 2004;39:608-16
20. Am J Clin Nutr 2003;77:1146-55; Am J Clin Nutr 1998;67:577S-582S



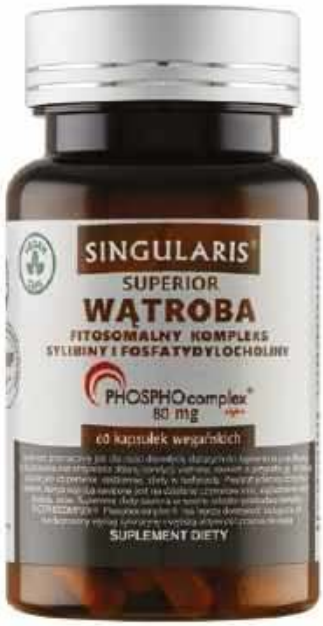
SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Wsparcie wątroby

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

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

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




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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2024 r.

REKLAMA


eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Zioła odświeżą oddech

Brzydki zapach z ust towarzyszy ludziom od zarania, nic więc dziwnego, że już w starożytności korzystali z pomocy natury, by sobie z nim radzić. Dzisiejsze badania potwierdzają skuteczność wielu ze stosowanych wieki temu roślinnych terapii.

Na nieprzyjemny zapach z jamy ustnej skarży się ok. 50% ludzi na całym świecie[1]. Dość powiedzieć, że Amerykanie wydają 1-3 mld dolarów rocznie na gumy, miętówki i inne odświeżacze oddechu[2].

Halitoza to łacińskie słowo pochodzące od *halitus* (powietrze wdychane) i *osis* (zmiana patologiczna), którego medycy używają do opisania cuchnącego oddechu. Chociaż ma podłoże wieloczynnikowe, to źródłem 90% przypadków halitozy jest np. zła higiena jamy ustnej, choroby przyzębia, nalot na języku, zaleganie pokarmu w przestrzeniach między zębowych, nieczyste protezy, wadliwe uzupełnienia i infekcje gardła.

Za fetor odpowiedzialne są głównie lotne związki siarki (VSC), które wytwarzają bakterie bytujące w jamie ustnej i rozkładające aminokwasy zawierające siarkę, takie jak L-cysteina i L-metionina[3].

Na szczęście lotne olejki i substancje aktywne zawarte w wielu roślinach nie tylko hamują rozwój tych drobnoustrojów, ale też odświeżają zapach z ust.

Jednak jeżeli ich stosowanie, usunięcie ognisk próchnicy, stanów zapalnych oraz higiena jamy ustnej nie przynoszą poprawy Twojego stanu, poszukaj innych przyczyn nieświeżego oddechu. Z badań wynika, że 9% przyczyn fetoru z ust mogą powodować choroby układu oddechowego (np. grzybica lub gruźlica), pokarmowego lub moczowego. U 1% pacjentów przyczyną halitozy jest dieta lub leki[4]. W takiej sytuacji, aby brzydki zapach znikł, najpierw trzeba wyleczyć pierwotną chorobę.

## Natka pietruszki (*Petroselinum crispum*)

W 1950 r. dr Franklin Howard Westcott zauważył, że zapach witaminy B i szparagów, zwykle wyczuwalne w moczu, były znacznie mniej odczuwalne, gdy jego pacjenci przyjmowali chlorofil-A. Odkrycie to sprawdził na swoim zespole. Okazało się, że zapach pod pachami został zmniejszony o połowę, a czasem wręcz zniesiony, nawet na 18 godz. od podania chlorofilu. Wyniki zostały potwierdzone w eksperymentach z grupą studentek. Następnie badacz stwierdził, że płukanie jamy ustnej chlorofilem zmniejsza znacząco fetor wydzielany przez osoby jedzące dużo cebuli. Dalsze badania wykazały, że chlorofil usuwa zapachy w jamie ustnej i w gardle, a dzięki temu, że jest alkaliczny, odkwasza organizm[5]. Dr Westcott zauważył, że już 100 mg chlorofilu włączonego do diety może zneutralizować nieświeży oddech czy zapach ciała. Kubek naci zawiera 38 mg chlorofilu, rukoli – 8,2 mg, pora – 7,7 mg, a kapusty chińskiej 4,1 mg. Dlatego warto dodawać je do wszelkich dań.

## Lukrecja chińska (*Glycyrrhiza uralensis*)

Badacze z Quebecu wykazali, że ekstrakt z rośliny i jego główne związki – lukorydyna oraz lukoryzoflawan A – skutecznie zmniejszają ilość lotnych związków siarki, a zwłaszcza merkaptanu metylu i siarkowodoru, produkowanych przez określone gatunki bakterii kolonizujących jamę ustną. Naukowcy sprawdzali ekstrakt także pod kątem jego wpływu aktywność proteazy bakterii *Porphyromonas gingivalis*, *Prevotella intermedia* i *Solobacterium moorei*. Okazało się, że izolaty składników były skuteczniejsze od ekstraktu, jednak wszystkie hamowały wzrost każdego z wymienionych gatunków bakterii. Były też w stanie w sposób zależny od dawki zmniejszyć produkcję lotnych związków siarki przez nie, gdyż blokowały konwersję cysteiny do siarkowodoru przez *Prevotella intermedia*. Na koniec akademicy wykazali działanie dezodoryzujące wyciągu z lukrecji[6].

epiacd.pl-d7b1eaf4d

## Cynamon (*Cinnamomum verum*)

Jak się okazuje, olejek eteryczny z kory cynamonowej może pomóc uporać się z beztlenową bakterią *Solobacterium moorei*. Redukuje tworzenie biofilmu przez mikroba i indukuje jego eradykację. Nie dość na tym, traktowanie wstępnie uformowanego biofilmu *S. moorei* olejkiem cynamonowym znacznie zmniejszyło jego żywotność. Ponadto preparat hamował produkcję siarkowodoru. Z tych powodów autorzy badania uznali go obiecującą substancję do stosowania w produktach do higieny jamy ustnej w celu kontrolowania nieświeżego oddechu[7]. Sproszkowany cynamon warto zatem dodawać do kawy czy posypać nim ulubione ciastko.

## Drzewo arakowe (*Salvadora persica*)

Miswak używany jest od wieków na półwyspie Arabskim jako naturalna szczoteczka do zębów. Jego niesamowite właściwości doceniła Światowa Organizacja Zdrowia, która zaleca żucie pałeczek z drzewa arakowego i czyszczenie nimi zębów na obszarach, w których ich stosowanie jest zwyczajowe. Zebrano wiele dowodów na to, że miswak zawiera ponad 10 naturalnie występujących składników niezbędnych do utrzymania dobrego stanu zdrowia jamy ustnej. Zdaniem badaczy to właśnie dlatego zapobiega powstawaniu płytki nazębnej, zmniejsza kandydozę jamy ustnej u pacjentów po przeszczepieniu nerki oraz skutecznie przeciwdziała chorobom przyzębia. Podczas żucia pałeczki z drzewa arakowego uwalniają się ekstrakty przeciwbakteryjne. Stwierdzono też, że płyny do płukania jamy ustnej zawierające *Salvadora persica* są skuteczne w hamowaniu kolonizacji szczepów bakteryjnych *Streptococcus mutans* na pierścieniach ortodontycznych oraz mają działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe[11].

## Drzewo herbaciane (*Melaleuca alternifolia*)

Jedną z najbardziej podejrzewanych o wywoływanie brzydkiego zapachu z ust jest Gram-dodatnia bakteria *Solobacterium moorei*. Szczęśliwie, jak pokazały badania szwajcarskich stomatologów, jest ona wrażliwa na środki przeciwbakteryjne zawarte w olejku z drzewa herbacianego. Zdaniem uczonych olejek ten należy wprowadzić produktów używanych do pielęgnacji jamy ustnej. Nim przemysł kosmetyczny pójdzie za tą sugestią, można dodawać kilka kropel olejku z drzewa herbacianego do wody, a następnie płukać taką emulsją jamę ustną[10].

## Kardamon malabarski (*Elettaria cardamomum*)

Nasiona rośliny należą do najdroższych przypraw. W starożytnym Egipcie używano ich jako dodatku do perfum, dziś często stosuje się je do aromatyzowania wódek, likierów, kaw i pierników. Nic więc dziwnego, że zielarze w Maroku bardzo często (76%) przepisują je tamtejszym obywatelom uskarżających się na cuchnący oddech. Uczeni z tego kraju, uważają, że może to mieć głębszy sens, bowiem udowodniono, że ekstrakty z kardamonu są aktywne przeciwko wielu patogennym bakteriom Gram-dodatnim i Gram-ujemnym[8]. Zdaniem badaczy mieszanki kardamonu z anyżem (*Pimpinella anisium*) mogą być również pomocne, gdyż wykazano, że wodno-alkoholowe ekstrakty z anyżu działają przeciwbakteryjnie na bakterie próchnicotwórcze[9].



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Pistacja kleista (*Pistacia lentiscus*)

Od czasów antycznych znane są jego właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze. Żucie żywicy z tego drzewa było praktykowane już w V wieku p.n.e. Mastyks możesz kupić w aptece. W próbach klinicznych na dorosłych mężczyznach z halitozą nastąpiło znaczące zmniejszenie ilości lotnych związków siarki w oddechu. Zdaniem badaczy wynika to z faktu, że mastyks zwalcza baterie beztlenowe bytujące w jamie ustnej[12].

## Propolis

Jego przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i regenerujące tkanki właściwości są znane od dawna. Brazylijczycy postanowili zbadać, czy sprawdzi się on również jako naturalny zamiennik dla płukanek do ust. W próbach *in vitro* testowali go przeciw *Candida albicans*, *Staphylococcus aureus*; *Enterococcus faecalis*; *Streptococcus sobrinus*, *S. sanguis*, *S. cricetus*, *S. mutant*, *Actinomyces naeslundii*; *Porphyromonas gingivalis*, *P. endodontalis* i *Prevotella denticola*. Badali w nich przeciwdrobnoustrojową aktywność propolisu, jego zdolność do uniemożliwiania przylegania paciorkowców oraz zahamowania tworzenia nierozpuszczalnego w wodzie glukanu. Ekstrakt z propolisu istotnie hamował namnażanie wszystkich badanych mikroorganizmów, najmocniej działając na *Actinomyces spp.*, zredukował również niemal całkowicie przyleganie komórek i tworzenie się glukanu[15].

## Kminek (*Cuminum cyminum*)

Aby zapobiec halitozie, uczeni w Korei Południowej radzą używać proszku z nasion kminku. Dowiedli oni, że żel przygotowany na ich bazie hamował wzrost *Fusobacterium nuceleatum* i *Porphyeomonas gingivalis* odpowiednio o 72,44% i 64,37%. Zahamował również aktywność L-metioniny-alfa-deamino-gamma-merkaptometanoliazy (METazy), która jest wytwarzana przez mikroorganizmy jamy ustnej. Zaobserwowali oni, że wraz ze wzrostem stężenia proszku z nasion kminku, zmniejszało się wytwarzanie lotnych związków siarki[13].

## Badian właściwy (*Illicium verum*)

Każdy, kto kiedyś rozgryzł anyż gwiaździsty, wie, jak mocny ma smak. Wykazano, że ma silne właściwości przeciwbakteryjne ze względu na obecność anetolu. Badania z jego użyciem potwierdziły, że jest on skuteczny wobec szczepów bakterii, drożdży i grzybów[14]. To jednak nie wszystko. Roślina korzystnie wpływa na przewód pokarmy – działa nań rozkurczowo, jednocześnie usprawniając proces trawienia i przyswajania przez organizm składników pokarmowych.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Herbata chińska (*Camellia sinensis*)

Naukowcy z Vancouver zauważyli, że brzydki oddech jest powodowany głównie przez mikroorganizmy jamy ustnej. Rozkładają one substraty białkowe do cysteiny i metioniny, które są następnie przekształcane lotne związki siarki – uwalniane z jamy ustnej przy oddychaniu lub mówieniu. Ponieważ wykazano, że polifenole herbaty mają działanie przeciwbakteryjne i dezodorujące, Kanadyjczycy zbadali, czy proszek zielonej herbaty zmniejsza ilość lotnych związków siarki w jamie ustnej i porównali jego skuteczność z innymi produktami zwalczającymi halitozę. Bezpośrednio po podaniu zielona herbata wykazała największe zmniejszenie ich stężenia[15]. Ponadto naukowcy odkryli również, że polifenole obecne w zielonej herbacie hamują rozwój raka jamy ustnej i ograniczają osadzanie się płytki nazębnej, która również może powodować przykry oddech. Co więcej, udowodniono, że regularne picie naparu chroni przed próchnicą i wzmacnia zęby[17].

## Mięta (*Mentha*)

Starożytni Egipcjanie z liści mięty przyrządzali olejek do pielęgnacji jamy ustnej, bowiem mają one właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, skutecznie odświeżając oddech. Natomiast współcześni Irańczycy stwierdzili, że wystarczy płukać usta miętowy płynem, by uzyskać podobne wyniki. Spośród 84 nastolatków skarżących się na problemy z nieprzyjemnym zapachem z ust, 43 otrzymało płyn do płukania ust, a pozostali dostali placebo. Badani płukali jamę ustną 15-20 ml podanych roztworów 3 razy w ciągu dnia (po śniadaniu, obiedzie lub po powrocie do domu, przed snem) przez tydzień i powstrzymywali się po tym przez 30 min od jedzenia i picia. Już po tygodniu 23 uczniów z grupy używającej płynu miętowego nie wykazywało cuchnącego oddechu. Wyniki badania dowodzą, że płyn do płukania ust z mięty pieprzowej może zmniejszyć halitozę. Aby odświeżyć oddech, możesz żuć świeże listki lub płukać usta naparem miętowym[16].

## Pieprz żuwny, betel (*Piper betle*)

W pewnym badaniu chemicy z Tajlandii przetestowali, które spośród 25 tamtejszych pachnących roślin najlepiej zwalczają fetor z ust. Na podium stanęły betel, *Alpinia galangal* oraz *Eupatorium stoechadosmum*. To właśnie surowe ekstrakty z nich wykazały silne działanie hamujące namnażanie bakterii odpowiedzialnych za halitozę, a zwłaszcza *F. nucleatum* i *S. mutans*. Zdaniem naukowców ekstrakty z tych roślin mogą sprawdzić się jako źródła nowych środków przeciwdrobnoustrojowych[18].

**BIBLIOGRAFIA**

1. J Nat Sci Biol Med. 2013 Jan-Jun; 4(1): 14-23, BMJ. 2006;23;333(7569):632-5
2. J Calif Dent Assoc. 2007;35(4):258-60, 262, 264-8
3. Microbes Infect. 2002 May;4(6):679-83
4. BMJ. 1994 Jan 22;308(6923):217-8; Güncel Gastroenteroloji 2009. 2009;13:72-6Ann Otolaryngol. 1951;68(8-9):739-44
5. J Breath Res. 2012 Mar;6(1):016006
6. Arch Oral Biol. 2017 Nov;83:97-104
7. J Intercult Ethnopharmacol. 2017 Jul-Sep; 6(3): 267-73
8. Pak J Pharm Sci. 2011 Jul; 24(3):323-30
9. Archives of Oral Biology Volume 58, Issue 1, January 2013, Pages 10-16
10. Pharmacogn Rev. 2010 Jul-Dec; 4(8): 209-14; Eur J Dent. 2016 Apr-Jun; 10(2): 301-8
11. International Journal of Clinical Preventive Dentistry. 2009, Volume 5, Number 4
12. Food science and biotechnology. 14. 621-7
13. J Med Food. 2010 Oct; 13(5):1254-62
14. Archives of oral biology. 45. 141-8
15. J Int Soc Prev Community Dent. 2013 Jan-Jun; 3(1): 29-31
16. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2008 Feb;54(1):89-94
17. J Clin Periodontol. 2003 May;30(5):427-34
18. Asian J Pharm Clin Res, Vol 12, Issue 1, 2019, 465-8

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# 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.

## Obrzęk limfatyczny

**Pytanie: Około roku temu zaczęły mi puchnąć nogi, robiły się grube jak balony, zwłaszcza wokół kostek. Czasami obrzęk ten był mniejszy, czasami zwiększał się. Ponieważ cierpię na żylaki, lekarz podejrzewał, że opuchlizna jest wynikiem niewydolności żylnej i nadwagi. Jednak gdy zawiodły wszystkie proponowane przez niego rozwiązania, zaczął podejrzewać obrzęk limfatyczny. Nie znam tej choroby, co to jest? Czy można ją leczyć naturalnie?**

**Odpowiedź:** Obrzęk limfatyczny, który prawdopodobnie pojawił się u Ciebie, nazywany także limfodemią, to zaburzenie dotyczące układu chłonnego. Choroba, choć nie wiemy dlaczego, dotyka częściej kobiet niż mężczyzn. Układ limfatyczny jest jednym z najmniej poznanych naszych systemów, zatem niewiele osób wie, jaką pełni funkcję i jak jest zbudowany.

Otóż w pewnym uproszczeniu, jest on połączony z układem krwionośnym, a jego główne naczynia biegną wzdłuż głównych pni transportujących krew. Do układu chłonnego należą także narządy limfatyczne, takie jak grasica, śledziona i szpik kostny oraz węzły i grudki chłonne, a także migdałki. W układzie limfatycznym krąży płyn tkankowy – nazywany też limfą lub chłonką (stąd nazwy układu) – będący wodnym roztworem białek i lipidów, zawierający witaminy i minerały oraz hormony, a także 25% białych krwinek. Zabiera on ze sobą z tkanek również fragmenty uszkodzonych komórek, metabolity i patogeny.

Limfa powstaje na skutek przesączania osocza krwi do przestrzeni międzykomórkowej, następnie jest ona zbierana przez najmniejsze naczynia chłonne, które łączą się w coraz większe. W węzłach chłonnych, które limfa napotyka na swojej drodze, płyn ulega oczyszczeniu z patogenów i toksyn, a po dotarciu do nerek usuwane są z niego zbędne lub szkodliwe metabolity. Układ limfatyczny pełni także ważną rolę w procesach odpornościowych – w grasicy dojrzewają limfocyty T, w śledzionie m.in. powstają immunoglobuliny i narząd ten usuwa zużyte czerwone krwinki, a migdałki stoją na straży dróg oddechowych. Z kolei grudki chłonne, znajdujące się w ścianie jelit, chronią nas przed zagrożeniami, jakie mogłyby wniknąć do organizmu z pokarmem i biorą udział w dojrzewaniu układu odpornościowego. W kontekście obrzęku limfatycznego i mechanizmu jego powstawania warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt – kierunek spływu chłonki. Limfa zbiera się w obwodowych częściach nóg i płynie ku górze, coraz większymi naczyniami, aż do jamy miednicy, gdzie łączą się one z pniem zbierającym chłonkę z jelit i uchodzą do tzw. zbiornika mleczu, znajdującego się w środku jamy brzusznej, mniej więcej na wysokości pępka. Dalej ze zbiornika, ku sercu podąża przewód piersiowy, który zbiera chłonkę z lewej części naszego ciała i lewej ręki, a następnie łączy się z układem krwionośnym na połączeniu żyły szyjnej wewnętrznej i żyły podobojczykowej lewej (tzw. lewy kąt żylny), mniej więcej na wysokości połączenia obojczyka z mostkiem. Z prawej ręki i prawej połowy klatki piersiowej, limfę zbiera przewód chłonny prawy, który uchodzi do prawego kąta żylnego. Tyle anatomii, spójrzmy teraz, w jaki sposób rozwija się obrzęk limfatyczny[1].

Choroba najczęściej dotyka rąk lub nóg, czyli najbardziej obwodowych części naszego ciała. Wskutek wad wrodzonych w budowie układu chłonnego (obrzęk limfatyczny pierwotny) lub na skutek chorób (obrzęk limfatyczny wtórny), dochodzi do gromadzenia się chłonki w układzie limfatycznym, a z czasem także do przesączania limfy do przestrzeni międzytkankowej. Charakterystyczną cechą obrzęku limfatycznego jest to, że narasta on w ciągu dnia i może zmniejszać się w nocy. Wyróżniamy kilka jego faz. W stadium 0 chory może nawet nie zauważać żadnych niepojących zmian, ot po całym dniu ma lekko opuchnięte kostki lub zauważa, że obuwie robi się wieczorem zbyt ciasne albo ma trudności ze zdjęciem założonej rano bez problemu obrączki. W stadium I obrzęk staje się widoczny, ale jest miękki i niebolesny, a uciśnięta skóra szybko powraca do stanu wyjściowego. Obrzęk może pojawiać się i znikać, zmieniając swoje nasilenie zależnie od pory



eprasa.pl dd7b1eaf4d

dnia, pogody i aktywności chorego. W II stadium choroby już nie tak łatwo jest ugniatać zmianę, obrzęki stają się twarde, odkształcone poprzez ucisk długo nie powracają do stanu wyjściowego, a pod palcami możemy wyczuć wyraźne zgrubienia, będące w istocie zmianami zwłóknieniowymi – wskutek długotrwałego utrzymywania się obrzęku, dochodzi do zmian w tkankach i ich przebudowy. Chory może mieć wrażenie ciężkości nóg i odczuwać ból, a w niektórych przypadkach chłonka może wypływać przez skórę. III stadium nie bez przyczyny nazywane jest także słoniowacizną, ponieważ dotknięte obrzękiem kończyny zaczynają przypominać nogę słonia – są silnie obrzęknięte, powiększone, twarde, nie poddają się ugniataniu, a pod skórą wyczuwalne są wyraźne zwłóknienia tkanek. Na tym etapie chory może mieć problemy z poruszaniem się oraz cierpieć na nawracające infekcje skóry, która staje się napięta, twarda i nierówna, a w fałdach może ulegać odparzeniom. Co ważne, słoniowacizna może dotknąć tylko jednej kończyny.

Obrzęk limfatyczny pierwotny spowodowany jest wadami wrodzonymi w budowie naczyń chłonnych, które utrudniają odpływ limfy. Natomiast wtórny jest pokłosiem zmian w układzie limfatycznym, do których dochodzi wskutek np. stanów zapalnych, stosowania niektórych leków, chorób nowotworowych i ich terapii (m.in., radioterapia może uszkadzać węzły chłonne i naczynia limfatyczne), chorób żył, w tym zakrzepicy i urazów. Wtórnemu obrzękowi limfatycznemu sprzyja także długotrwałe unieruchomienie, które powoduje zastój krwi i limfy na skutek braku masującego wparcia ze strony mięśni. Również otyłość i ucisk, jaki tkanka tłuszczowa wywiera na naczynia limfatyczne, może powodować zastój chłonki.

Chorobę diagnozuje się na podstawie wywiadu i charakterystycznego obrazu klinicznego, lekarz może dokonać pomiarów i porównać obwody kończyny zdrowej i chorej, by ocenić stopień zaawansowania zmian. Wykonuje się także limfoscyntygrafię, polegającą na podskórnym podaniu preparatu izotopowego i obserwacji, jak przemieszcza się on do naczyń limfatycznych i węzłów chłonnych.

Leczenie jest wielospecjalistyczne i wymaga cierpliwości. Jeżeli, jak pisałaś, cierpisz na żylaki, to będziesz musiała udać się do flebologa i razem z nim ustalić plan leczenia. Podobnie w przypadku każdej innej choroby przewlekłej, konieczna jest opieka specjalisty i kontrolowanie stanu, by maksymalnie zmniejszyć wpływ choroby na powstawanie obrzęku. Przy wtórnej limfodemii niezwykle ważne jest ustalenie pierwotnej przyczyny choroby, ponieważ w wielu przypadkach można ją usunąć, np. wykonać korektę blizn, usunąć guza uciskającego naczynia chłonne lub zmienić leki, jeżeli ich skutkiem ubocznym są obrzęki. Niestety przy obrzęku pierwotnym w większości przypadków pozostaje zmniejszanie nasilenia objawów i zapobieganie postępowi choroby[2]. Wbrew pozorom chory ma duży wpływ na to, w jakim tempie postępuje choroba i jak nasilone są objawy, oraz może skutecznie zapobiegać i przeciwdziałać już powstałym obrzękom. Od czego zacząć?

**W pielęgnacji zmęczonej obrzękiem skóry doskonale sprawdzi się opuncja figowa, która nawilża, odżywia i przyspiesza jej regenerację, działa przeciwzapalnie oraz zapobiega infekcjom grzybiczym**

## Zastosuj presoterapię

Jej celem jest mechaniczne udrożnienie układu limfatycznego i umożliwienie chłonce odpływu. Stosuje się m.in. drenaż limfatyczny, specjalny rodzaj masażu, który usprawnia przepływ limfy poprzez delikatne i rytmiczne masowanie skóry. Stosuje się także ucisk, który stymuluje przepływ chłonki w kierunku serca. Fizjoterapeuta zawsze zaczyna zabieg od stopy i kieruje się coraz wyżej, zgodnie z kierunkiem przepływu chłonki i przebiegiem naczyń limfatycznych. Podobnie jest z rękami, drenaż wykonuje się od dłoni ku ramionom. Można także wykonać drenaż limfatyczny twarzy i brzucha. Podobne do masażu limfatycznego działanie ma presoterapia, czyli masaż pneumatyczny, nazywany także masażem BOA. Na ciało pacjenta zakłada się specjalne mankiety, wypełniane sprężonym powietrzem. Dzięki odpowiedniej cyrkulacji powietrza, napełnianiu i wiotczeniu mankietów, uzyskuje się efekt kontrolowane ucisku i masażu całego ciała. Możesz również wypróbować kompresoterapię nóg, polegającą na noszeniu specjalnej odzieży uciskowej lub zakładaniu bandaży, które podczas ruchu ciała wywierają odpowiedni nacisk na naczynia limfatyczne (jego



eprasa.pl dd7b1eaf4d

**Kumaryna obecna m.in. w cynamonie, trawie żubrówce i zielu nostrzyka lekarskiego oraz korzeniu arcydzięgla wspomaga leczenie limfodemii i zmniejsza wielkość obrzęków**

siłę dobiera specjalista) i w ten sposób dochodzi do odprowadzenia nadmiaru chłonki z tkanek[2].

## Ruch i rehabilitacja

Unikaj długotrwałego bezruchu, np. siedzenia w jednej pozycji przed TV lub ekranem komputera, a jeśli masz siedzącą pracę, to przynajmniej napinaj i rozluźniaj mięśnie nóg i w miarę możliwości wstawaj od biurka, nawet po to, by przejść się po korytarzu.

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem zapobiegania i leczenia obrzęku limfatycznego. Tak jak w przypadku żył w nogach, tak samo naczynia limfatyczne wymagają wsparcia pracujących mięśni w przepychaniu krwi i limfy, wbrew sile grawitacji, w kierunku serca. Zasadniczo każdy rodzaj ruchu jest dobry, ważne, by dostosować go do swoich możliwości, może to być nordic walking, spacerowanie lub pływanie, albo trening na siłowni plenerowej. I nie chodzi tu o to, by zrywać się raz w tygodniu i wyciskać siódme poty, ale o to, by ruch stał się codziennością i stałym elementem dnia. Wtedy efekty będą najlepsze. Jeżeli zaś inne problemy zdrowotne, zwłaszcza te dotyczące układu mięśniowo-szkieletowego, uniemożliwiają Ci wykonywanie ćwiczeń, oddaj się w ręce doświadczonego rehabilitanta, który pracując z Tobą, wspomoże leczenie i opracuje zestaw ćwiczeń możliwych do wykonywania przy ograniczeniach, które masz.

## Noś odpowiednią odzież

Jeżeli zmagasz się z obrzękiem limfatycznym musisz przewidywać, że w ciągu dnia może on narosnąć. Zatem unikaj zakładania obcisłych ubrań, które z każdą godziną będą coraz ciaśniejsze. W uciskanych tkankach dochodzi bowiem do niedokrwienia, co będzie skutkowało ich uszkodzeniem i przebudowa łącznotkankową – a gdy do niej dojdzie, usuwanie obrzęku będzie utrudnione lub nawet stanie się niemożliwe i nie uda się przywrócić zdrowego wyglądu kończynom[2].

## Pielęgnuj skórę

Skóra nad obrzękiem staje się napięta, sucha, łuszczy się, przestaje się pocić i może utracić owłosienie oraz, a nawet w skrajnych przypadkach… pękać. Gdy bogaty w białko płyn tkankowy zacznie wyciekać przez skórę, stanie się doskonałą pożywką dla chorobotwórczych grzybów i bakterii. Dlatego nawet najmniejsze skaleczenie może stanowić poważne zagrożenie, zwłaszcza że skóra nad obrzękiem gorzej i wolniej się goi. Zdarza się, że utrzymująca się limfodemia prowadzi do przewlekłego zapalenia skóry, które zmienia jej strukturę i może pozostawiać po sobie przebarwienia oraz blizny. Co zrobić, aby uniknąć tych problemów?

Codziennie oglądaj dokładnie skórę i wszystkie jej fałdy, dezynfekuj nawet niewielkie otarcia czy skaleczenia i obserwuj je. Większe rany zabezpieczaj opatrunkiem. Przestrzenie między fałdami utrzymuj suche, możesz w tym celu zastosować zasypki, takie jak dla dzieci. Chroń skórę przed podrażnieniami, w tym ukąszeniami owadów, otarciami i słońcem, nie depiluj jej mechanicznie. Nawilżaj regularnie przy pomocy delikatnych i naturalnych kosmetyków. A jeśli zauważysz coś niepokojącego, rany nie będą się goić lub na skórze pojawią się wybroczyny bądź zasinienia, skontaktuj się jak najszybciej z lekarzem[3].

W pielęgnacji zmęczonej obrzękiem skóry doskonale sprawdzi się opuncja figowa, która nawilża, odżywia i przyspiesza jej regenerację, działa przeciwzapalnie oraz zapobiega infekcjom grzybiczym. Chroni także przed szkodliwym działanie promieni słonecznych. Pomocny jest również eugenol, którego źródłem jest pozyskiwany z goździkowca (czepetka pachnąca) olejek – działa on przeciwzapalnie, lekko znieczula i niszczy chorobotwórcze patogeny.

Z kolei otrzymywany m.in. z pelargonii pachnącej geraniol, działa bakteriobójczo i hamuje rozwój drożdżaków z rodzaju *Candida*, odpowiedzialnych za zakażenia skóry i błon śluzowych. Geraniol zapobiega i wspomaga leczenie dermatoz, będących wynikiem obrzęku limfatycznego. Nie bez znaczenia jest także to, że odstrasza owady, których ukąszenia mogą być groźne dla chorych[4].

## Suplementuj też witaminę B3

Niacynamid, prekursor dinukleotydów, biorących udział w setkach reakcji metabolicznych, zapobiega stanom zapalnym skóry i poprawia jej kondycję. Wyrównuje koloryt, zmniejsza zaczerwienienie oraz zabezpiecza ją przed działaniem promieni słonecznych. Usprawnia także mikrokrążenie i reguluje wydzielanie cytokin, dzięki czemu



eprasa.pl dd7b1eaf4d

hamuje narastanie i zmniejsza istniejące już obrzęki. Zapobiega także charakterystycznemu przesuszeniu skóry nad obrzękiem[5].

## Zmień dietę

Dbaj o odpowiednie nawodnienie i nie bój się wody, rachunek płynów w organizmie nie jest taki prosty – wielu chorych boi się, że to, co wypiją, zwiększy obrzęki. Tymczasem woda jest potrzebna do prawidłowego i sprawnego funkcjonowania układu krążenia i układu limfatycznego. Unikaj zatem odwodnienia, wypijaj przynajmniej 2,5 l płynów dziennie, a w upalne dni i podczas ćwiczeń nawet więcej.

W tkankach objętych obrzękiem rozwija się stan zapalny, zatem wprowadź do diety antyoksydanty, które niszcząc wolne rodniki tlenowe i hamując wydzielanie cytokin, zmniejszają stany zapalne w organizmie i przyspieszają regenerację tkanek. Najlepszymi źródłami działających antyoksydacyjnie witamin A, C i E oraz polifenoli i glutationu są świeże warzywa i owoce. Z kolei koenzym Q10 znajdziesz w mięsie i podrobach. Unikaj natomiast produktów wysokoprzetworzonych, ponieważ nasilają one reakcje zapalne w organizmie, podobnie jak wszelkiego rodzaju używki. Dieta chorego powinna być także bogata w dobrej jakości białko, mięso, jaja, ryby i mleko, ponieważ organizm wskutek powstawania obrzęku limfatycznego traci wraz z nim cenne białka. Zmiana diety na lekkostrawną, bogatą w owoce i warzywa, zdrowe tłuszcze i dobrej jakości mięso będzie miała także tę zaletę, że pomoże Ci zrzucić zbędne kilogramy, które mogą nasilać objawy choroby i utrudniać odprowadzenie limfy[2].

Niektóre badania dowodzą, że dieta ketogeniczna daje dobre rezultaty w leczeniu limfodemii, nie tylko poprzez szybką redukcję masy ciała, ale także usprawnienie funkcjonowania układu limfatycznego, co prowadzi do ogólnej poprawy stanu pacjenta i zmniejszenia wielkości obrzęków[6].

## Zastosuj zioła

Ponieważ przy obrzęku limfatycznym zaburzeniu ulegają procesy detoksykacji organizmu – to wraz z limfą wiele toksyn trafia do nerek. Warto zatem sięgnąć po działające lekko moczopędnie napary z kwiatów rumianku, mniszka lekarskiego, korzenia lubczyku, skrzypu polnego, liści brzozy lub korzenia pokrzywy.

Badania dowiodły, że kumaryna obecna m.in. w cynamonie, trawie żubrówce (turówka wonna) i zielu nostrzyka lekarskiego oraz korzeniu arcydzięgla wspomaga leczenie limfodemii i zmniejsza wielkość obrzęków. Kumaryna jest skuteczna zarówno wobec pierwotnego, jak i wtórnego obrzęku limfatycznego, można ją stosować wewnętrznie i zewnętrznie.

Z kolei pozyskiwana z albedo cytrusów (białego miąższu znajdującego się tuż pod skórką) hesperydyna, działa przeciwzapalnie, uszczelnia naczynia krwionośne i ogranicza wysięk osocza do przestrzeni międzykomórkowej oraz hamuje stany zapalne w tkankach.

Podobnie działa pochodna hesperydyny, diosmina, która wspomaga leczenie niewydolności żylnej i zmniejsza obrzęki oraz uczucie ciężkości w nogach. Co ważne, diosmina przyspiesza także regenerację tkanek uszkodzonych przez obrzęk[7].

Natomiast trokserutyna, może nie ma bezpośredniego wpływu na wielkość obrzęku, ale ogranicza jego powstawanie poprzez zmniejszenie przepuszczalności naczyń krwionośnych i poprawę krążenia oraz rozrzedzenie krwi. Jest to ważne zwłaszcza dla pacjentów, takich jak Ty, u których jednym z czynników, przyczyniających się do rozwoju choroby, są żylaki lub zakrzepica żył. Trokserutyna wzmacnia także naczynia limfatyczne[8].

**Okłady z naparu z kory dębu lub kory kasztanowca działają ściągająco, zmniejszają obrzęki, poprawiają mikrokrążenie w skórze i przyspieszają gojenie krwiaków. Działają także przeciwzapalnie i przynoszą ulgę ociężałym nogom.**

## Rób kompresy

Okłady z naparu z kory dębu lub kory kasztanowca działają ściągająco, zmniejszają obrzęki, poprawiają mikrokrążenie w skórze i przyspieszają gojenie krwiaków. Działają także przeciwzapalnie i przynoszą ulgę ociężałym nogom. Zawarta w korze kasztanowca escyna uszczelnia ponadto naczynia krwionośne i zapobiega wysiękom do tkanek. Żele z wyciągiem z kasztanowca stosuje się także do drenażu limfatycznego. Podobne działanie do dębu i kasztanowca wykazuje oczar wirginijski, który dodatkowo ma właściwości antyseptyczne, zapobiegając stanom zapalnym zmęczonej obrzękiem skóry. Co ważne, ekstrakty z liści lub kory oczaru niszczą także wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne za stany zapalne i uszkodzenia tkanek w przebiegu chorób przewlekłych oraz łagodzą oparzenia słoneczne i przyspieszają gojenie ran, otarć lub odparzeń[9].



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Letnie urazy

**Pytanie: Co roku w wakacje w imieniny mamy spotykamy się rodzinnie w jakimś mieście w Polsce. Tym razem wybraliśmy się do Warszawy, gdzie przeżyliśmy mrożącą krew w żyłach sytuację. W czasie obiadu moja 4-letnia siostrzenica zadławiła się makaronem. Kilkanaście lat temu zrobiłam kurs pierwszej pomocy, więc teoretycznie wiedziałam, co robić, a jednak moje działania nie pomagały. Dziewczynka krztusiła się i siniała w oczach. Byłam przerażona. Ktoś szukał kluczyków. Ktoś inny próbował zadzwonić na pogotowie. Trzymałam Anię ułożoną w poprzek ud twarzą ku dołowi, kiedy jej tata podszedł i znacznie mocniej niż ja uderzył ją otwartą dłonią w plecki. Dopiero wtedy mała wypluła nieszczęsny kawałek makaronu. Zaczęliśmy się zastanawiać, czy naprawdę wiemy, co zrobić w sytuacji, gdy ktoś będzie potrzebował pomocy. Tym bardziej że tam, gdzie są dzieci, o urazy nie trudno…**

**Odpowiedź:** Postąpiliście prawidłowo. Dobrze, że jej tata zachował zimną krew. Przy zadławieniu konieczne jest wytworzenie odpowiedniego ciśnienia w klatce piersiowej, które pomoże wypchnąć ciało obce. Silniejsze uderzenie nadało uwięzionemu w płucach powietrzu potrzebny pęd.

Natomiast co do Twoich wątpliwości. Niemal każdego dnia wakacji media donoszą o wypadkach na drogach, w wodzie lub w górach. Jak mówią statystyki Komendy Głównej Policji, w ciągu zaledwie jednego kwartału ubiegłego roku w Polsce doszło do 82 241 kolizji i 3 888 wypadków. Jak więc widać, prawdopodobieństwo bycia świadkiem takiej sytuacji jest dość wysokie. Tymczasem ponad połowa społeczeństwa nie wie co zrobić, gdy trzeba udzielić pierwszej pomocy. Przyjrzyjmy się zatem najczęstszym sytuacjom.

## Krwawienie z nosa

Samoistne krwawienie z nosa to termin techniczny określający krwawienie pojawiające się bez wyraźnej przyczyny, z jednego lub czasem z obu nozdrzy. Upływ krwi może być znaczny lub niewielki i może trwać od kilku sekund do ponad 8 min!. Krwawienia samoistne występują szczególnie często wśród dzieci i w wielu przypadkach ustalenie ich przyczyny jest niemożliwe. Wiadomo, że są związane z szeregiem czynników, poczynając od nadciśnienia, a kończąc na przebywaniu na dużej wysokości (wspinaczka w wysokich górach lub latanie samolotem). Na szczęście temu problemowi często można im zaradzić w warunkach domowych. Większość przypadków krwawienia, nawet te pojawiające się często, to proste zaburzenia mechaniczne, powodowane dłubaniem w nosie, suchością śluzówki nosa lub niską wilgotnością powietrza. Niewinne zadrapanie na śluzówce powoduje jej przerwanie, a następnie krwawienie. Można temu zaradzić, nawilżając powietrze w domu oraz nakładając cienką warstwę wazeliny kosmetycznej na wewnętrzną stronę nozdrzy dziecka.

Czasami z krwawieniami kojarzony jest również brak wystarczającej ilości snu. Co zaskakujące, kolejną, często występującą przyczyną krwawień, jaką zaobserwowałem w mojej praktyce, jest alergia lub nietolerancja pokarmowa. Jeżeli nie uda się znaleźć żadnej innej wyraźnej przyczyny, być może warto zastosować u dziecka dietę eliminacyjną, żeby sprawdzić, czy nie występuje u niego nietolerancja jakiegoś pokarmu. Inne przyczyny krwawień obejmują ciało obce w nosie (u młodszych dzieci), jak i… nadużywanie kokainy.

**Pierwsza pomoc** Nagłe, utrzymujące się krwawienie z nosa (trwające powiedzmy ponad 8 min) może wymagać kauteryzacji (zamknięcia odpowiednich naczyń krwionośnych z użyciem wysokiej temperatury). Czasami krew, zamiast wydostawać się przez nozdrza, spływa przez gardło do żołądka. Może to wywołać nudności. Aby temu zapobiec, w przypadku krwawienia należy dziecko posadzić w pozycji wyprostowanej z głową pochyloną lekko do przodu, żeby umożliwić odpływ krwi przez nozdrza.

Warto też uciskać nozdrza palcami. Istnieją doniesienia mówiące o tym, że obniżenie temperatury w pokoju albo przyłożenie zimnego kompresu na górną część kręgosłupa i kark lub delikatne przepłukanie nozdrzy chłodnym roztworem soli fizjologicznej może przyspieszyć zatrzymanie krwawienia. Przy stosowaniu którejkolwiek ze wspomnianych metod należy się upewnić, że dziecko oddycha przez usta i nie wydmuchuje nosa. Jeżeli krwawienie nadal się utrzymuje, należy zwinąć kawałek chusteczki higienicznej, zamoczyć w nalewce z oczaru wirginijskiego (*Hamamelis virginica*) i wkręcić w nozdrze, z którego leci krew. Przed umocowaniem tamponu, konieczne jest usunięcie ewentualnych skrzepów[1]. Kiedy tampon jest już na miejscu, dziecko należy położyć na plecach. Do tamponady nie wolno stosować jodoformu lub gazy nasączonej innym lekiem[2].

**Akupunktura** Przy nawracających samoistnych krwawieniach z nosa, warto w ramach profilaktyki zastosować akupunkturę. Zabieg ten jest szczególnie skuteczny w przypadku krwawień na tle alergii pokarmowych. Z mojej praktyki wynika, że najlepsza kombinacja punktów do akupunktury to czubek głowy (Gv-23), czubek nosa (Gv-25) oraz bruzda prowadząca w dół do kącika ust (Li-20). W przypadku trwającego krwawienia terapeuta może dodać punkt SP-1 po przyśrodkowej (wewnętrznej) stronie palucha oraz za kolanem (B-54). Przy krwawieniu z pluciem krwią można wykorzystać punkt na plecach (B-20) wraz z punktem między zagłębieniem brzucha i pępkiem (CV-13). We wszystkich wspomnianych punktach można stosować również akupresurę[3].

**Krople** Najczęściej stosowanym w krwawieniach z nosa środkiem homeopatycznym jest *Achillea millefolium* – krwawnik pospolity. Do innych, rzadziej stosowanych środków należy Belladonna, jeżeli krwawieniom towarzyszy zaczerwienienie twarzy i ból głowy. Nux vomica będzie skuteczna, gdy rano pojawia się zakrzepnięta krew. Niemetaliczny pierwiastek fosfor (*Phosphorus*) przy krwi jasnoczerwonej oraz częstym i obfitym krwawieniu. Fosforan żelaza (*Ferrum phosphoricum*) polecam przy nawracających krwawieniach z jednostajnym upływem krwi[4].

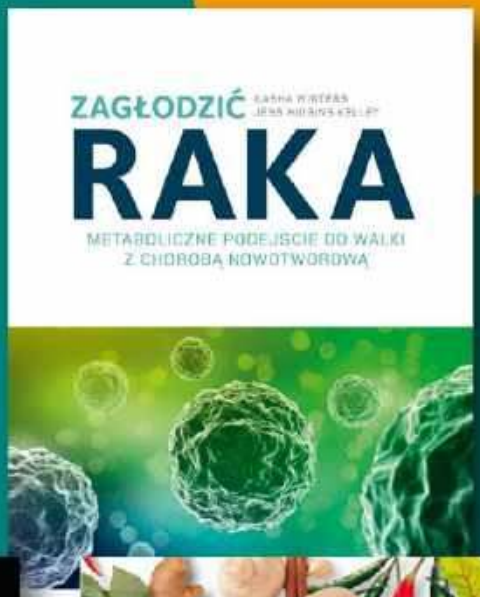
W zielarstwie zaleca się stosowanie nagietka lekarskiego (*Calendula officinalis*)

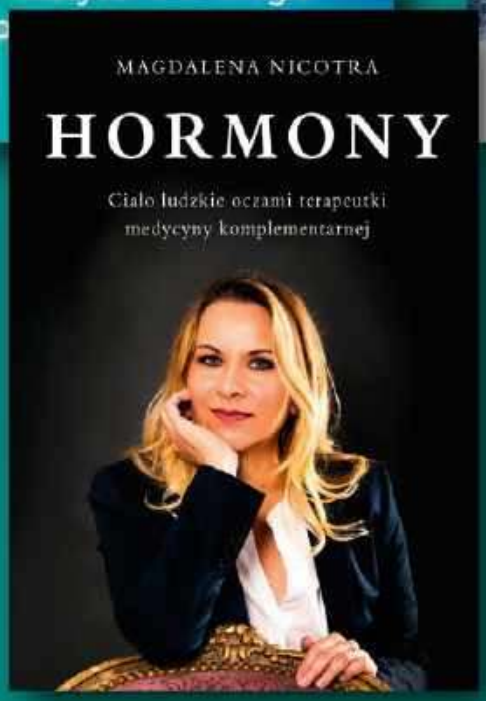


eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Książki z rabatem w Ulubionym Kiosku

do -30%



Zobacz pełną ofertę - **ponad 500 tytułów!**

**www.UlubionyKiosk.pl**


eprasa.pl dd7b1eaf4d

**Stanąć za dławiącą się osobą. Pochyl ją lekko do przodu i mocno klepnij otwartą dłonią 5 razy w okolicę międzyłopatkową. Gdy to nie pomoże, obejmij ją od tyłu. Ułóż jedną pięść na nadbrzuszu, obejmij ją drugą ręką. 5 razy silnie uciskaj nadbrzusze w kierunku górno-tylnym.**

ze względu na jego łagodne właściwości ściągające przy skutecznym działaniu antyseptycznym lub pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica*) ze względu na jej działanie przeciwkrwotoczne.

## Zadławienie

Dorosły człowiek, który się zakrztusił, powinien próbować kaszleć. Jeśli mu się to nie uda, trzeba stanąć za nim. Pochylić go lekko do przodu i mocno klepnąć otwartą dłonią 5 razy w okolicę międzyłopatkową. Gdy to nie pomoże, obejmij go od tyłu. Ułóż jedną pięść na nadbrzuszu (między mostkiem a pępkiem), obejmij ją drugą ręką. 5 razy silnie uciskaj nadbrzusze w kierunku górno-tylnym. Manewr ten – nazywany chwytem Heimlicha – powtarzaj do momentu udrożnienia dróg oddechowych lub utraty przytomności przez poszkodowanego[6]. Gdyby do tego doszło, wezwij pomoc. I spróbuj udrożnić drogi oddechowe nieprzytomnej osoby. W tym celu odegnij jej głowę ku tyłowi, kładąc rękę na czole i unieś żuchwę dwoma palcami drugiej ręki. Wykonaj 2 wdechy i obserwuj czy klatka piersiowa się unosi.

W przypadku niemowlęcia – połóż dziecko na wolnym przedramieniu obrócone na brzuch, głową skierowaną w dół. Utrzymuj je tak, opierając przedramię na udzie. Drugą dłonią wykonaj kilka zdecydowanych, ale niezbyt silnych uderzeń między łopatki. Obróć teraz dziecko twarzą do góry, zajrzyj mu do buzi i sprawdź, czy widać przedmiot, który blokował drogi oddechowe. Jeśli tak, usuń go. Jeśli niemowlę dalej się dławi, przyłóż dwa palce do dolnej części mostka (o szerokość palca poniżej sutków) i kilkakrotnie uciśnij w dół i ku głowie (raz na 3 s). Zajrzyj do ust. Jeśli blokada nie została usunięta, na przemian uderzaj w plecy i uciskaj mostek. Dziecko w wieku 1-9 lat – zachęcaj do kasłania. Jeśli jednak to nie pomoże, usiądź i ułóż sobie dziecko w poprzek ud twarzą ku dołowi. Wykonaj 5 zdecydowanych uderzeń nasadą dłoni między łopatki. Gdy to nie przyniesie efektu, uciskaj nadbrzusze dziecka tak, jak w przypadku dorosłych. W ten sposób zwiększysz ciśnienie powietrza w klatce piersiowej, co pomoże wypchnąć ciało obce z dróg oddechowych[7].

## Skaleczenia

To najczęstsze letnie przypadłości. W przypadku skaleczenia oczyść skórę. Jeżeli w rance znajduje się piasek czy inne obce ciało, postaraj się je usunąć. Zdezynfekuj skaleczone miejsce jodyną lub wodą utlenioną. W zależności od rozmiarów ranki nałóż opatrunek z gazy lub plaster[8]. Możesz także użyć ziół, które usprawnią gojenie.

**Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)** Listki rośliny umyj i zmiażdż, następnie przyłóż do rany i zabandażuj. Okład pozostaw na 2 godz., po czym zmień na nowy. To złagodzi ból i przyspieszy gojenie się[8]. Potwierdzają to tureckie eksperymenty na myszach. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwutleniającym, przeciwwrzodowym, przeciwbólowym i immunomodulującym 10% maści z ekstraktem z babki lancetowatej wykazała pozytywny wpływ na gojenie się ran[9].

**Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)** Badacze z Iranu oceniali wpływ miejscowego stosowania 3% maści ze skrzypu na gojenie się ran, zmniejszenie stanu zapalnego i łagodzenia bólu po nacięciu krocza. Okazało się, że preparat łagodził ból i wspomagał gojenie[10].

**Len (*Linum*)** Okłady z siemienia lnianego wspomagają leczenie oparzeń, odmrożeń, odleżyn i trudno gojących się ran. Łagodzą też podrażnienia i zmniejszają łuszczenie się skóry. We Wrocławskim Wojskowym Szpitalu Klinicznym na trudno gojące się, wieloletnie (niezasklepione nawet od kilkunastu lat!) rany nakłada się lniane bandaże[11].

**Aloes (*Aloe vera*)** Na obu półkulach wykazano, że aloes do spółki z babką lancetowatą ma zdolność do poprawy gojenia się ran poprzez zwiększenie proliferacji fibroblastów, syntezę wiązek kolagenowych i rewaskularyzację w urazach skóry[12].

## Otarcia i stłuczenia

W czasie wakacji zapominamy, że na co dzień prowadzimy siedzący tryb życia i często porywamy się na górskie wyprawy albo wycieczki rowerowe. Tymczasem brak przygotowania i kondycji może szybko dać o sobie znać. Wtedy o siniaki nie trudno. W chwili urazu drobne naczynia znajdujące się pod skórą pękają. Krew, która się w nich znajdowała, wylewa się do okolicznych tkanek, a to wywołuje obrzęk i zasinienie skóry, które z wolna zmienia barwę. Jest to efekt powolnego wchłaniania do krwiobiegu uszkodzonych komórek krwi. Zazwyczaj siniaki goją się w ciągu 7-10 dni[13].

W przypadku tego typu kontuzji najczęściej pomocne są zimne kompresy.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

Pozwalają one obkurczyć naczynia krwionośne, przez co zmniejszają przepływ krwi w okolicy urazu. Dzięki temu zmniejsza się obrzęk oraz obniża wrażliwość zakończeń nerwowych (mniej boli). Zimne okłady hamują też rozwój stanów zapalnych oraz skutecznie pomagają zbić gorączkę. Schłodź liście kapusty w lodówce, następnie lekko rozbij je tłuczkiem tak, by puściły sok. Przyłóż na chore miejsce. Okład zmieniaj co 30 min.

Na stłuczone stawy pomoże natomiast okład z twarogu. Zmniejszy uczucie bólu, schłodzi obolały staw i zmniejszy obrzęk. Rozsmaruj twaróg na grubość 0,5 cm na bawełnianej szmatce. Przyłóż do opuchlizny. Owiń dodatkowo szalem lub bandażem. Trzymaj aż wyschnie. Pamiętaj jednak, jeśli siniak jest rozległy, bolesny i z dużym obrzękiem, koniecznie idź do lekarza.

## Skręcona kostka

Skręcenie to uszkodzenie mięśni i ścięgien w okolicy stawu. Natomiast zwichnięcie to takie uszkodzenie stawu, w którym tworzące go kości przestają się ze sobą stykać. Rozpoznasz je łatwo: nie można poruszyć uszkodzoną kostką. Obie kontuzje zdarzają się dość często w czasie wakacyjnych wypadów. Obie powodują ból, opuchliznę i utrudniają chodzenie. Nim dotrzesz do lekarza, staraj się unieruchomić kontuzjowaną nogę[14]. Najlepiej zrobić to, unieruchamiając względem siebie 2 sąsiednie kości w takiej pozycji, jaką przybiera chory. W przypadku stawu skokowego oznacza to unieruchomienie stopy w stosunku do podudzia.

## Udar cieplny

Powoduje go nadmierne przegrzanie organizmu, najczęściej głowy i karku. Objawia się gorączką, zawrotami głowy. Mogą mu towarzyszyć nudności, wymioty i dreszcze[15]. Umieść poszkodowanego w pozycji półsiedzącej w zacienionym miejscu, przyłóż mu zimny i wilgotny okład na głowę oraz kark, podaj chłodny napój. Gdy stracił przytomność, ułóż na boku i wezwij pogotowie.

## Oparzenie słoneczne

Zbyt długie przebywanie na słońcu może skończyć się bolesnym zaczerwienieniem skóry. Oparzenie słoneczne piecze, boli, a czasem nawet powoduje pęcherze. Poszkodowany powinien szybko znaleźć się w chłodnym pomieszczeniu[13]. Dziecko musi zbadać lekarz. Nim jednak się do niego skierujecie, podrażnione miejsca dobrze jest schłodzić, używając np. ręcznika zmoczonego w zimnej wodzie lub owiniętej w czystą tkaninę mrożonki. Jako środek łagodzący dolegliwości doskonale sprawdza się też kefir. Rozsmaruj chłodny kefir na gazie i przyłóż do poparzeń. Zmień po ok. 20 min.

## Użądlenia

Jaskrawe kolory, intensywne zapachy i słodkie potrawy przyciągają osy i pszczoły. Zwykle użądlone miejsce jest opuchnięte i boleśnie pulsuje. Jeśli w rance jest żądło, usuń je paznokciem, nożem lub igłą. Delikatnie oczyść ranę wodą z mydłem i nałóż zimny okład.

Niektórzy ludzie są uczuleni na jad pszczół i os. Gdy zaobserwujesz, że użądlona osoba zaczyna puchnąć, ma trudności z oddychaniem lub połykaniem natychmiast, wezwij pogotowie[16].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn

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

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

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

eprasa.pl dd7b1eaf4d

**Listki rośliny umyj i zmiażdż, następnie przyłóż do rany i zabandażuj. Okład pozostaw na 2 godz., po czym zmień na nowy. To złagodzi ból i przyspieszy gojenie się.**

Miejsce ukąszenia przemyj chłodną wodą i zrób okład z kostek lodu. Pamiętaj, że jad pszczoły ma odczyn zasadowy, więc neutralizują go kwaśne okłady z octu winnego i soku z cytryny. Z kolei jad osy jest kwaśny i dlatego ból ukoi najlepiej okład zasadowy, np. z sody. Swędzenie po ukłuciu komara złagodzi posmarowanie ciała olejkiem z drzewa herbacianego. Jeśli nie masz go pod ręką, równie skuteczna będzie pasta do zębów – chłodzi, łagodzi świąd, jak również zmniejsza obrzęk.

## Podbite oko

W wyniku urazu oko sinieje i pojawia się obrzęk. Krew, która z powodu uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych wylała się pod skórą, tworzy malownicze limo. Siniak po 7-10 dniach samoistnie się wchłonie, stopniowo zmieniając barwę. Można jednak skrócić nieco ten czas, przykładając w to miejsce zimny kompres, który spowoduje obkurczenie się naczyń krwionośnych, co znacząco zmniejszy rozmiary krwiaka. By przyspieszyć jego wchłanianie, po dobie od wystąpienia urazu warto użyć żelu zawierającego heparynę. Można podać środki przeciwbólowe, jednak nie powinny one mieć w składzie pochodnych kwasu acetylosalicylowego, który rozrzedza krew i zmniejsza jej krzepliwość. Unikaj zatem aspiryny, polopiryny czy etopiryny. W przeciwnym razie siniak będzie dużo większy. Jeżeli poszkodowany skarży się na kłopoty z ostrością wzroku, widzi jak przez mgłę lub podwójnie, odczuwa silny ból albo ma nudności – koniecznie skontaktuj się z lekarzem.

## Ciało obce

Jeśli w ciele ofiary coś utkwiło, nie wyciągaj tego. Przedmiot pozostający w ranie działa jak korek ograniczający krwawienie. Wezwij pogotowie ratunkowe. Następnie załóż rękawiczki i zabezpiecz przedmiot, aby nie wypadł z rany. Użyj do tego 2 zwykłych bandaży zbliżonych rozmiarów, które bez rozwijania przyłóż po obu stronach przedmiotu i za pomocą plastrów lub bandaża przymocuj do skóry, tak aby się nie poruszał i nie wypadł. Zadbaj, by poszkodowany się nie ruszał. Jeśli zdarzy się, że przedmiot wypadnie z rany, nie wkładaj go tam z powrotem.

Natomiast jeśli ciało obce jest wielkości muszki lub ziarenka piasku i wpadło pod powiekę, przemyj oko czystą wodą lub solą fizjologiczną. Można próbować zanurzyć twarz w wodzie i wtedy zacząć delikatnie mrugać powieką. Nie należy pocierać oka. Jeśli to nie pomogło, istnieje ryzyko, iż drobny przedmiot jest wbity w tkanki oka. Wtedy zasłoń oczy ofiary czystymi opatrunkami, aby ograniczyć ruch gałek ocznych i zawieź ją na ostry dyżur okulistyczny. Jeśli mimo usunięcia ciała obcego poszkodowany wciąż skarży się na ból, trzeba zgłosić się do okulisty.

## Zasłabnięcie i omdlenie

Połóż poszkodowaną osobę na plecach i unieś jej kończyny na ok. 1 min. Po odzyskaniu świadomości nie pozwól wykonywać gwałtownych ruchów. Zapytaj, jak doszło do omdlenia, czy na coś choruje. Jeżeli nie odzyskuje przytomności, sprawdź czy oddycha. Jeśli tak – ułóż ją w pozycji bocznej, jeśli nie – rozpocznij resuscytację[17].

## Porażenie prądem

Najpierw przerwij obwód elektryczny. Odłącz bezpieczniki (korki) i jeżeli to możliwe wyjmij z gniazdka wtyczkę wadliwego urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie. Jeśli nie da się tego zrobić, odizoluj porażonego od obwodu. W tym celu stań na suchej desce lub innym materiale izolującym i za pomocą przedmiotu, który nie przewodzi prądu (np. drewnianego kija od szczotki), odsuń kabel elektryczny od poszkodowanego[18]. Potem sprawdź czy jest przytomny i oddycha. Wezwij pogotowie ratunkowe. Gdy ratowany jest nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w pozycji bocznej, a jeśli nie oddycha, przystąp do reanimacji. Niekiedy przy porażeniu prądem elektrycznym w wyniku skurczu mięśni międzyżebrowych uciśnięcie klatki piersiowej nie jest możliwe. W takim przypadku należy rozpocząć tylko sztuczne oddychanie i co chwilę sprawdzać napięcie mięśni międzyżebrowych. Po ustąpieniu napięcia można wykonać pełną reanimację krążeniowo-oddechową. Na oparzone miejsce załóż opatrunek z jałowej gazy. Po ciężkim urazie może wystąpić groźny dla życia pacjenta wstrząs. Jego objawy to: blada, zimna skóra, perlisty i zimny pot, utrata przytomności oraz płytki i szybki oddech, W takiej sytuacji koniecznie dzwoń pod numer 112[19]. Na stronie Tauronu możesz obejrzeć film, jak postępować w sytuacjach porażenia prądem.

## Wezwanie pomocy

Jeżeli czujesz się niepewnie i nie wiesz, jak postąpić, dzwoń pod numer 112 i poproś o pomoc oraz



eprasa.pl dd7b1eaf4d

instrukcje. Operator pomoże Ci zabezpieczyć poszkodowanych do przyjazdu pogotowia ratunkowego.

Pamiętaj, że szybkość przyjęcia zgłoszenia zależy m.in. od sposobu, w jaki zgłosisz konkretne zagrożenie, dlatego bardzo ważne jest, aby w pełni współpracować z operatorem i udzielać tylko istotnych dla niego informacji.

Powiadom pozostałych świadków zdarzenia o tym, że łączysz się z numerem alarmowym 112, tak aby nie dublowali Twojego zgłoszenia. Po wybraniu numeru cierpliwie czekaj na zgłoszenie się operatora, wykorzystaj czas oczekiwania na zorientowanie się w dokładnym adresie zdarzenia. Nie rozłączaj się w trakcie czekania, kolejka zgłoszeń jest w pełni automatyczna i kolejne połączenie nie przyspieszy podjęcia rozmowy przez operatora numerów alarmowych. Po zgłoszeniu się operatora krótko opisz zdarzenie, które chcesz zgłosić – opis ten pozwoli na odróżnienie Twojego wezwania od przypadkowego połączenia niezwiązanego z zagrożeniem życia, zdrowia lub mienia. Odpowiadaj na pytania operatora – kolejność zadawanych pytań nie jest przypadkowa, a ich treść jest niezbędna do pozyskania kluczowych informacji dla służb ratunkowych. Podaj swoje dane tak, aby służby mogły się z Tobą skontaktować w wypadku zaistnienia jakichkolwiek niejasności. Nie rozłączaj się do czasu wyraźnego potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia. Po zakończonej rozmowie staraj się nie korzystać ze swojego telefonu, aby umożliwić służbom oddzwonienie do Ciebie w celu pozyskania dodatkowych informacji. W przypadku zmiany sytuacji już po dokonaniu zgłoszenia niezwłocznie poinformuj o tym operatora numerów alarmowych w Centrum Powiadamiania Ratunkowego.

## Reanimacja

Podstawowa wiedza o tym, jak reagować w razie wypadków komunikacyjnych oraz w przypadku utraty przytomności znacznie zwiększa szansę przeżycia poszkodowanych[20]. Nawet jeśli nie czujesz się pewnie w roli ratownika, z pewnością możesz pomóc. Jak? Zacznij od zabezpieczenia miejsca wypadku (np. zatrzymaj ruch na drodze poprzez ustawienie trójkąta ostrzegawczego). Chodzi o to, by zarówno ofiara, jak i ratownik byli bezpieczni.

Sprawdź, czy poszkodowana osoba jest przytomna. Jeśli tak, spróbuj dowiedzieć się, co jej dolega. Jeśli nie odpowiada, sprawdź, czy oddycha. Obróć ją na plecy, odchyl jej głowę do tyłu i unieś brodę. Dzięki temu język nie zablokuje dróg oddechowych.

Nie podkładaj nic pod głowę! Bowiem nieprzytomny człowiek może się udusić. Jeśli nie wyczuwasz oddechu, wezwij pomoc lub poproś, by ktoś wezwał pogotowie (tel. 112). Rozpocznij resuscytację: połóż dłonie na środku klatki piersiowej ofiary, wyprostuj ręce i uciskaj 30 razy, a następnie wykonaj 2 sztuczne wdechy metodą usta-usta. Jeżeli ratujesz dziecko, najpierw wdmuchaj mu powietrze (5 wdechów), a dopiero potem zacznij masaż serca. Rób to do momentu przyjazdu karetki lub do czasu przywrócenia akcji serca[21].

## Pozycja boczna ustalona

Jeśli ranny jest nieprzytomny, ale oddycha samodzielnie, postaraj się ułożyć go w tzw. pozycji bezpiecznej, czyli na boku. Umożliwia ona prawidłowe oddychanie i zapobiega zachłyśnięciu się lub zakrztuszeniu wymiocinami. Na początek zdejmij ratowanemu okulary, sprawdź, czy nie ma niczego w ustach (np. sztucznej szczęki). Następnie uklęknij obok niego i upewnij się, że obie nogi ma wyprostowane. Rękę od swojej strony ułóż mu nad głową (zgiętą w łokciu ok. 90) tak, by dłoń była skierowana ku górze. Drugą rękę nieprzytomnego przełóż przez jego klatkę piersiową, podkładając jej grzbiet pod jego policzek. Przytrzymując rękę ratowanego pod policzkiem, pociągnij za jego nogę (ułożoną dalej od Ciebie) tak, by obrócił się na bok w Twoim kierunku. Następnie ustaw nogę, która znajdzie się u góry tak, by w stawie biodrowym i kolanowym była zgięta pod kątem prostym. Dzięki temu pozycja ofiary będzie stabilna. Na koniec odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, by upewnić się, że może oddychać. Regularnie sprawdzaj, czy oddycha[22].

**Zimne kompresy pozwalają obkurczyć naczynia krwionośne, przez co zmniejszają przepływ krwi w okolicy urazu. Dzięki temu zmniejsza się obrzęk oraz obniża wrażliwość zakończeń nerwowych (mniej boli).**

## Jak użyć defibrylatora?

W wielu przypadkach nagłego zatrzymania akcji serca możliwe jest przywrócenie jego pracy poprzez wczesną defibrylację. Może ją wykonać automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED). To urządzenie wyzwala impuls elektryczny w celu zatrzymania migotania komór i przywrócenia prawidłowej akcji serca. Jak dowodzą badania podjęcie defibrylacji w czasie 3-5 min od utraty przytomności może zwiększyć częstość przeżycia do 49-75%, a każda



eprasa.pl dd7b1eaf4d

**Jeśli ranny jest nieprzytomny, ale oddycha samodzielnie, postaraj się ułożyć go w tzw. pozycji bezpiecznej, czyli na boku. Umożliwia ona prawidłowe oddychanie i zapobiega zachłyśnięciu się lub zakrztuszeniu wymiocinami.**

minuta opóźnienia zmniejsza prawdopodobieństwo przeżycia o 10-15%[23]!

AED z wyglądu przypomina laptop lub niewielką walizkę. Zgodnie z założeniami jego twórców może go użyć każdy z nas. Bowiem urządzenie samo nadzoruje akcję ratunkową (diagnozuje stan poszkodowanego i wydaje instrukcje głosowe, dzięki, którym wiemy, jak postąpić). W jego składzie znajdują się elektrody, które trzeba przyczepić do osłoniętej klatki piersiowej ofiary – pod prawym obojczykiem wzdłuż tułowia i pod lewą pachą wzdłuż tułowia. Po umieszczeniu elektrod odsuń się od poszkodowanego, by umożliwić urządzeniu poprawną analizę rytmu. Jeśli po niej nastąpi komunikat „Wyładowanie elektryczne wskazane", odsuń się od ratowanej osoby i wciśnij przycisk wstrząs. Pamiętaj, że w tym czasie nie wolno nikomu jej dotykać! Po wyładowaniu natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej oraz oddechy ratownicze (30 uciśnięć, 2 oddechy). Wykonuj je aż do czasu automatycznego rozpoczęcia kolejnej analizy rytmu serca. Jeśli po niej AED poinformuje Cię, że „Wyładowanie elektryczne jest niewskazane", natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej oraz oddechy ratownicze[24]. Pod tymi linkami znajdziesz dokładny opis, jak i kiedy stosować defibrylator wraz z filmikiem www.gov.pl/web/kwpsp-opole/prewencja-spoleczna-aed, www.icd.pl/poradnik/post/jak-uzywac-defibrylatora-aed.

Automatyczne defibrylatory powinny znajdować się, m.in. na dworcach, uniwersytetach, w muzeach, przychodniach, urzędach i centrach handlowych. Ich lokalizacje w danej miejscowości, sprawdzisz na www.ratujzsercem.pl/Map.aspx lub w aplikacji Staying Alive (dostępnej zarówno dla użytkowników telefonów z systemem android, jak i iOS), która wskazuje dostępne defibrylatory w najbliższej przestrzeni i działa także m.in. w Brazylii, USA, Hiszpanii, Francji, Wielkiej Brytanii, Niemczech. Co więcej, w aplikacji jest też przewodnik po tym, jak wykonywać resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) oraz tryb pomocy w jej wykonywaniu, gdzie realna osoba, zdalnie przez aplikacje przeprowadza nas przez RKO.

W wielu przypadkach nagłego zatrzymania akcji serca możliwe jest przywrócenie pracy serca przez wczesną defibrylację. Może ją wykonać automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED). To urządzenie z wyglądu przypomina laptop lub niewielką walizkę. W założeniu może go użyć każdy z nas. Ponieważ po przyłożeniu elektrod do klatki piersiowej ofiary urządzenie nadzoruje akcję ratunkową (diagnozuje jej stan i wydaje instrukcje głosowe, dzięki, którym wiemy, jak postępować). Automatyczne defibrylatory powinny znajdować się, m.in. na dworcach, uniwersytetach, w muzeach, przychodniach, urzędach i centrach handlowych[20].

**BIBLIOGRAFIA**

**OBRZĘK LIMFATYCZNY**

1. Lymphat Res Biol. 2008;6(3-4):109-22
2. Medicina (Kaunas). 2023 May; 59(5): 894
3. Adv Skin Wound Care. 2017 Jul;30(7):305-18
4. Pomeranian J Life Sci 2019;65(1):24-8
5. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(6):311-5
6. Borgis - Postępy Fitoterapii 3/2021, s. 196-207
7. J Hum Nutr Diet. 2024 Jun 4
8. J Pharmacopuncture. 2021 Mar 31;24(1):1-13
9. Complementary Therapies in Medicine, Volume 55, December 2020, 102615

**LETNIE URAZY**

1. E Harris Ruddock, Homoeopathic Vade Mecum, New Delhi: Taj Off-Set Press, 1989
2. Thomas Flint Jnr & Harvey D. Cain, Emergency Treatment and Management, W B Saunders & Co, now Elsevier, 1972, p 276
3. Shanghai College of Traditional Medicine, Acupuncture: A Comprehensive Text, Seattle, WA: Eastland Press, 1981
4. John Henry Clarke, The Prescriber, 2009, 9; 278; British Herbal Pharmacopoeia, Herbal Medicine Association: Cowling, West Yorkshire, UK, 1976; 1:39, 217
5. Iwona Bednarska-Żytko, O manewrze Heimlicha raz jeszcze
6. Ball Ch. M., Philips R. S., Medycyna stanów nagłych, Warszawa 2002
7. Buchfelder M., Buchfelder A., Podręcznik pierwszej pomocy, Warszawa 2003
8. J Pharm Pharmacol. 2015 Jan;67(1):117-25
9. Biotech Histochem. 2018;93(4):249-257
10. Iran Red Crescent Med J. 2015 Mar; 17(3): e25637
11. J Am Acad Dermatol. 2011, 5. 1-11
12. World J Plast Surg. 2019 Jan; 8(1): 51-57
13. Jakubaszko J., ABC postępowania w urazach, Wrocław 2003
14. http://e-ratownictwo.com.pl/WPPP.pdf
15. Jurczyk W., Łakomy A., Pomoc doraźna, Poznań 1999
16. Wasilewska A. (pod red.), Pierwsza pomoc, Warszawa 1996
17. D. Bass, R. Baker. „Pierwsza pomoc i opieka domowa", Oficyna Wydawnicza READ ME, Warszawa 2006
18. M. Stebelski „Pierwsza pomoc: poradnik dla każdego", Dom Wydawniczy „Elipsa" Warszawa 2002
19. www.tauron-dystrybucja.pl/bezpieczna-energia/bezpieczniki/wlacz-w-pracy/pierwsza-pomoc
20. Jakubaszko J., ABC resuscytacji, Wrocław 2006 (wyd. II)
21. Sehrin P., Schua R., Postępowanie w nagłych przypadkach, Wrocław 2001
22. Polska Rada Resuscytacji, Podstawowe zabiegi resuscytacyjne U osób dorosłych. Podręcznik BLS, Krakow 2005
23. www.prc.krakow.pl/wyty/02.pdf
24. www.gov.pl/web/kwpsp-opole/prewencja-spoleczna-aed; www.icd.pl/poradnik/post/jak-uzywac-defibrylatora-aed



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# ODKRYJ TAJEMNICE
## RÓWNOWAGI HORMONALNEJ

**E-book dostępny na UlubionyKiosk.pl**

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Wakacje cieszą nie tylko dzieci, ale także dorosłych. Ten beztroski czas mogą jednak popsuć problemy zdrowotne, które wydają się tylko czyhać na turystów. Jak ich uniknąć?

Urlopu potrzebujemy nie tylko dla odpoczynku, ale także dla zdrowia, ponieważ nasz organizm nie może cały czas działać na najwyższych obrotach, bez chwili fizycznego i psychicznego wytchnienia. Dowiodło tego m.in. badanie Farmingham Study, które rozpoczęło się w 1948 r. w miasteczku Farmingham pod Bostonem (USA) i trwa do dziś, regularnie dostarczając nam danych na temat przyczyn chorób serca. Wykazało ono, że kobiety, które nie wyjeżdżają na urlop przynajmniej raz w roku, są aż 2-krotnie bardziej narażone na zawał serca, niż panie, które co roku dają sobie 2 tygodnie na odpoczynek, a ryzyko choroby wieńcowej jest u nich aż 8-krotnie wyższe. U mężczyzn istnieje podobna zależność – panowie niebiorący urlopów są o 30% bardziej narażeni na zawał serca[1].

Według Instytutu Badań Pollster prawie 80% Polaków planuje w tym roku urlop, a większość z nas spędzi go w Polsce – najwięcej, bo aż 49% osób wybierze kurorty nadbałtyckie i góry (26%), a 13% Warmię i Mazury. Wypoczynek za granicą wybrało za to 28% Polaków. Nie jesteśmy jednak wolni od obaw. Najbardziej boimy się w wakacje brzydkiej pogody, a drugie miejsce w tym rankingu zajmuje utrata zdrowia i strach przed tym, że choroba pokrzyżuje nasze plany urlopowe[2]. Dobra wiadomość jest taka, że niezależnie od wybranego kierunku, jeśli dobrze przygotujemy się do wyjazdu i zaznajomimy z zagrożeniami, jakie czyhają na nas w miejscu wypoczynku, możemy zyskać pewność, że choroba nie popsuje nam urlopu.

## Zakrzepica

Pierwsza z wakacyjnych chorób może nas dopaść już podczas podróży i jest wynikiem zbyt długiego siedzenia – to zakrzepica żył. Nie bez powodu nazywana jest także cichym zabójcą, ponieważ często nie daje specyficznych objawów, do czasu, aż oderwana od ściany naczynia skrzeplina zamknie światło naczynia wieńcowego lub tętnicy w mózgu albo w płucach, powodując zawał serca lub udar albo zator w tętnicy płucnej. A wszystkie te powikłania stanowią bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia. Wśród objawów zakrzepicy jest obrzęk nóg, tkliwość i zaczerwienienie skóry nóg, uwidocznienie się żył pod skórą, żylaki, oraz zwiększenie ciepłoty jednej lub obu nóg. Można odczuwać także szybkie męczenie się i mieć trudności w chodzeniu. Chorobie sprzyjają m.in. wszelkie utrudnienia w odpływie krwi z nóg w kierunku serca, a do tych należy zwiększenie ucisku na naczynia krwionośne miednicy, spowodowane np. nadwagą lub otyłością (zwłaszcza brzuszną), zaciśnięcie żył na skutek długotrwałego siedzenia, niewydol-



eprasa.pl dd7b1eaf4d

ność serca, które stara się zassać krew z dolnych partii ciała i brak aktywności, ponieważ sama siła ssąca serca nie wystarczy, by krew z nóg do niego wróciła – tu potrzebna jest wspomagająca praca mięśni, które masując żyły, porcja po porcji, przepychają krew wbrew sile grawitacji, w stronę serca. Dodatkowo każde spowolnienie przepływu krwi zwiększa ryzyko tego, że zacznie ona krzepnąć w naczyniach na skutek pobudzenia układu krzepnięcia. Podczas lotu samolotem, długotrwałej podróży autokarem lub samochodem, nie dość, że siedzimy, zatem przepływ krwi spowalnia, to dodatkowo trwamy w bezruchu, zatem nasze mięśnie nie wspomagają układu krwionośnego. Pozycja siedząca powoduje także zaciśnięcie naczyń krwionośnych w kolanach i w pachwinach, do dodatkowo utrudnia odpływ krwi z nóg. A ta, maksymalnie spowolniona, zagęszcza się, dochodzi do powstania obrzęków i wzrasta ryzyko powstania zakrzepu. W samolocie dodatkowym czynnikiem sprzyjającym powstawaniu obrzęków nóg i zakrzepicy jest niższe niż normalne ciśnienie. Jak zapobiegać zakrzepicy podczas podróży?

Ruszaj się, jeśli podróżujesz samochodem, rób regularne przerwy w podróży, wyjdź z auta, spaceruj, truchtaj w miejscu lub przebiegnij się. Podczas jazdy autokarem wykorzystuj każdy postój na ruch. W samolocie wstań, przynajmniej raz na godzinę i przejdź się wzdłuż siedzeń, a jeśli to nie jest możliwe, napinaj mięśnie nóg, siedząc, po kilka serii co pół godziny. Ruszaj także nogami na tyle, o ile pozwala Ci wolna przestrzeń i zmieniaj pozycję ciała na fotelu.

Nawadniaj się, pij wodę mineralną lub napoje elektrolitowe, często i małymi porcjami, zwłaszcza w samolocie, w którym wilgotność powietrza jest bardzo niska.

Rozrzedź krew – tu najlepiej sprawdzają się naturalne substancje, takie jak ekstrakt z czosnku i miłorzębu lub sok z żurawiny, jednak należy je włączyć do diety przynajmniej na kilkanaście dni przed planowaną podróżą, ponieważ nie działają natychmiastowo. Dietę warto wzbogacić także o kurkumę i imbir oraz pieprz cayenne, które zapobiegają powstawaniu skrzeplin[3]. Warto także sięgnąć po suplementy zawierające nattokinazę, enzym wytwarzany przez bakterie *Bacillus subtilis* podczas fermentacji soi (tak powstaje tradycyjna japońska potrawa, natto). Nattokinaza rozkłada fibrynę, białko biorące udział w kaskadzie krzepnięcia krwi i zmniejsza aktywność innych dwóch białek, czynnika VII i VII krzepnięcia krwi. Badania dowiodły, że nattokinaza skutecznie zapobiega powstawaniu skrzeplin podczas długotrwałego siedzenia i lotu samolotem. Podobnie skutecznie działa ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej, który zawiera liczne polifenole hamujące m.in. agregację płytek krwi i poprawiające mikrokrążenie i w ten sposób zmniejszające ryzyko powstania skrzeplin. Ponadto ekstrakt ten reguluje aktywność enzymu, biorącego udział w regulowaniu rozszerzania i obkurczania naczyń krwionośnych oraz zmniejsza stres oksydacyjny w śródbłonku naczyń krwionośnych, przez co zapobiega uszkodzeniom tej delikatnej wyściełającej je błony – każde takie uszkodzenie zwiększa ryzyko powstania skrzepliny.

Ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej zmniejsza także obrzęki i uczucie ociężałości nóg. Można go stosować w dniu podróży i warto przyjąć dawki przypominające także po dodarciu do celu. Zastosowane razem, ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej i nattokinaza, skutecznie zapobiegają zakrzepicy podczas długich lotów, co wykaza-



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Choroba wypoczynkowa

Z angielskiego nazywana leisure sickness dotyka zapracowanych, zestresowanych i przemęczonych osób, działających non stop na wysokich obrotach, bez odpowiedniej dawki snu, których organizm przywykł niejako do funkcjonowania z wysokim poziomem kortyzolu. Jest to hormon stresu, który istotnie zmienia fizjologię naszego organizmu i wprowadza go w tryb „uciekaj albo walcz", którego celem jest utrzymanie nas przy życiu w sytuacji zagrożenia – a za takie organizm poczytuje przewlekły stres i brak odpoczynku.

Wydawać by się zatem mogło, że odpoczynek jest właśnie tym, czego taka osoba najbardziej potrzebuje. Tak, to prawda, ale, jak mawia przysłowie, „przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka" i nasz organizm adaptuje się do ciągłego trwania w napięciu, a nagłą zmianę odczytuje, paradoksalnie, jako dodatkowy stresor. I tu, zdaniem holenderskich psychologów, którzy 20 lat temu jako pierwsi zwrócili uwagę na ten fenomen, tkwi istota problemu – u niektórych osób ten dodatkowy czynnik powoduje przeciążenie organizmu i wyczerpuje jego zasoby obronne. A układem, który jako pierwszy traci zdolność prawidłowego funkcjonowania, jest układ odpornościowy. Z tego powodu stajemy się bardzo podatni na wszelkiego rodzaju infekcje, pojawiają się także niespecyficzne objawy przeciążenia organizmu, takie jak nudności, bóle głowy, zmęczenie, nużliwość mięśni i problemy gastryczne. Aby uniknąć choroby wypoczynkowej, należy w ciągu całego roku zadbać o czas na relaks, dobry sen, aktywny wypoczynek i stosować adaptogeny, które pomagają naszemu organizmowi walczyć ze stresem.

**ŹRÓDŁO:**
Psychother Psychosom. 2002 Nov-Dec;71(6):311-7

ło badanie, przeprowadzone przez włoskich naukowców, którzy podali obie substancje pasażerom transatlantyckiego lotu i w porównaniu do grupy placebo, w której odnotowano 7 przypadków zakrzepicy wśród 102 pasażerów, nie zanotowali żadnego przypadku zakrzepicy w grupie otrzymującej suplementy[4].

## Jet lag

Taka transatlantycka podróż może wiązać się ze zmianą kilku stref czasowych w krótkim czasie. Różnica 1-2 godzin to nie problem, jednak gdy po dotarciu na miejsce po wyczerpującym dniu zamiast nocy zastajemy biały dzień, nasz zegar biologiczny się rozregulowuje. Pojawiają się zaburzenia snu, uczucie ciągłego zmęczenia w ciągu dnia, problemy z koncentracją, dezorientacja, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle głowy i ogólne złe samopoczucie. To typowe objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, znanego bardziej pod angielską nazwą jet lag. Dotyka on większości osób, które podczas lotu samolotem przekraczają 5 lub więcej stref czasowych. Co ciekawe, nasilenie objawów jet lagu zależy również od kierunku podróży. Nasz organizm gorzej znosi wojaże z zachodu na wschód, czyli gdy rytm dobowy ulega skróceniu.

Po przybyciu do nowej strefy czasowej nasz zegar biologiczny nadal funkcjonuje według schematu dnia i nocy, do którego był przyzwyczajony. Najgorzej jest bezpośrednio po podróży, objawy jet lagu stopniowo ustępują w ciągu 4-6 dni. Im więcej przekroczonych stref czasowych, tym dłużej to trwa. W przypadku kilkudniowych eskapad może się okazać, że zanim jet lag zdąży minąć, trzeba będzie już wracać do domu.

Sięgnij po melatoninę Nasz rytm dobowy dostosowuje się do nowego czasu lokalnego z udziałem melatoniny wydzielanej przez szyszynkę. Ciemność jest sygnałem do rozpoczęcia wydzielania tego hormonu, z kolei ekspozycja na silne światło zatrzymuje ten proces[5]. Można obejść tę zależność, stosując leki zawierające melatoninę. Substancja ta była szeroko badana pod kątem leczenia zmęczenia spowodowanego zmianą strefy czasowej, a także niektórych zaburzeń snu, takich jak bezsenność. Przegląd prac dotyczących stosowania melatoniny przeprowadzony przez Cochrane w leczeniu zmęczenia spowodowanego zmianą strefy czasowej wykazał, że związek ten zmniejsza zmęczenie spowodowane jet lagiem u osób przekraczających 5 lub więcej stref czasowych. To zmniejszenie opóźnienia spowodowanego zmianą strefy czasowej zaobserwowano, gdy melatoninę przyjmowano blisko pory snu w miejscu docelowym[6]. Z kolei inne badania kliniczne wykazały, że przyjmowanie tego związku zmniejsza subiektywne od-



eprasa.pl dd7b1eaf4d

czuwanie jet lagu o połowę skuteczniej w porównaniu z placebo. Farmaceutyki zawierające melatonine są sprzedawane bez recepty, jednak osoby cierpiące na padaczkę bądź przyjmujące doustnie leki przeciwzakrzepowe powinny je stosować wyłącznie pod nadzorem lekarza[7].

## Zemsta faraona

Pod tą nazwą kryje się biegunka podróżnych, która dotykać może aż 60% turystów, zwłaszcza w egzotycznych zakątkach świata, takich jak Afryka Północna, Azja Południowa i Ameryka Środkowa oraz Południowa. Wywołuje ją najczęściej enterotoksyczny szczep bakterii *E. Coli*, rzadziej mamy do czynienia z zakażeniem salmonellą lub innymi bakteriami. Źródłem zakażenia jest najczęściej woda, ponieważ w wielu krajach wymienionych regionów obowiązują niższe niż w krajach zachodnich standardy higieniczne, a jakość wody z wodociągów jest bardzo niska. Warto jednak wiedzieć, że zakażony *E. Coli* może zarażać także droga kropelkową. Wśród objawów zemsty faraona dominuje wodnista biegunka, charakteryzująca się nagłą potrzebą skorzystania z toalety z powodu silnych skurczów jelit. Towarzyszyć jej mogą bóle brzucha, wzdęcia, nudności, wymioty, bóle głowy i osłabienie, będące wynikiem odwodnienia organizmu. Choroba zazwyczaj ustępuje samoistnie po ok. 3-4 dniach, pomoc lekarska potrzebna jest jedynie w cięższych przypadkach, jeżeli objawy, zamiast słabnąć ulegają nasileniu, chory jest poważnie odwodniony lub pojawiają się u niego objawy uogólnionego zakażenia, takie jak wysoka gorączka – w takim przypadku konieczne może być dożylne nawadnianie i podanie leków hamujących perystaltykę jelit oraz antybiotyku. Jak zapobiegać zemście faraona?

Skonsultuj się z lekarzem przed wyjazdem, jeżeli cierpisz na choroby przewlekłe jelit, układu krążenia, masz osłabioną odporność lub cukrzycę – odwodnienie spowodowane biegunką może pogorszyć Twój stan i poważnie zagrozić zdrowiu.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisan
w kapsułkach

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na podrażnienia przełyku, żołądka i jelit

- Korzeń lukrecji wspomaga prawidłowe funkcjonowanie błony śluzowej żołądka i jelit, co ma znaczenie w zapobieganiu podrażnieniom towarzyszącym refluksowi. Działa pomocniczo u osób z zaburzeniami trawienia.
- Kwiat rumianku łagodzi skurcze w nadbrzuszu, wzdęcia, odbijanie.
- Liść babki lancetowatej wspomaga funkcje jelit oraz stymuluje wzrost korzystnej mikroflory jelit.
- Porost islandzki oraz ziele krwawnika wspomagają trawienie.
- Kwiat nagietka posiada właściwości przeciwzapalne i redukujące alergie.*

* 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 dd7b1eaf4d

## Uwaga wścieklizna!

**Tego zagrożenia nie można bagatelizować, ponieważ może zakończyć się śmiercią. Dlatego unikaj głaskania, przytulania i zdjęć z dzikimi zwierzętami, nawet jeśli ich opiekun przekonuje o zdrowiu swoich podopiecznych. Nie wyciągaj rąk do bezdomnych kotów, psów i innych egzotycznych ssaków, zwłaszcza jeżeli łaszą się do ludzi – zanik instynktu, który każe dzikim zwierzętom unikać kontaktu z człowiekiem, może być jednym z objawów choroby. Jeśli takie zwierzę ugryzie Cię lub poliże po zranionej skórze, umyj to miejsce jak najszybciej wodą z mydłem i udaj się do lekarza, który zaleci podanie surowicy i szczepionki – celem jest zmniejszenie ryzyka zakażenia, ale 100% pewności, że podjęte działania dadzą efekt, nie ma, zatem najskuteczniejszą obroną przed wścieklizną jest profilaktyka. Pamiętaj, że wirus przemieszcza się do mózgu wzdłuż nerwów, zatem im bliżej głowy doszło do ugryzienia, tym mniej masz czasu na działanie. A gdy patogen dotrze do mózgu, nie ma ratunku. W Polsce zagrożenie wścieklizną jest bardzo niskie, dzięki regularnym obowiązkowym szczepieniom zwierząt domowych i dzikich, jednak zdarzają się ogniska choroby[1]. Dlatego unikaj kontaktu z dzikimi zwierzętami, lisami, wiewiórkami lub nietoperzami, a pogryzienie czy podrapanie zawsze konsultuj z lekarzem, który oceni ryzyko zakażenia.**

**BIBLIOGRAFIA**

1. Vet Q. 2017 Dec;37(1):212-51

W takich przypadkach chorzy często otrzymują od lekarza profilaktycznie antybiotyki i inne leki, konieczne do zapobiegania zakażeniu, wraz ze ścisłymi instrukcjami postępowania.

Unikaj wody z wodociągów, pij tylko wodę butelkowaną, zrezygnuj z kostek lodu w barze (zazwyczaj przygotowuje się je z tzw. kranówki), nie połykaj wody pod prysznicem, myj zęby wodą butelkowaną lub przegotowaną. Podczas choroby nawadniaj się, pijąc wodę butelkowaną lub elektrolity – można je zabrać ze sobą w podróż, zazwyczaj mają wygodną formę saszetek lub tabletek, które rozpuszcza się w wodzie.

Dbaj o higienę, często myj ręce lub dezynfekuj je alkoholem, unikaj dotykania twarzy i ust, a szczególną ostrożność zachowaj w publicznych toaletach.

Ostrożnie wybieraj potrawy i unikaj surowych obranych owoców, nawet w hotelach – prawdopodobnie myte były pod kranem, lepiej jest kupić owoce i samemu je umyć wodą z butelki, a następnie obrać. Zagrożeniem są także warzywa, ale te częściej jemy gotowane lub smażone, zatem ryzyko jest mniejsze. Zrezygnuj natomiast z owoców morza, ponieważ są to jedne z najszybciej psujących się pokarmów i do tego przechowywane są na lodzie oraz poławiane w strefie przybrzeżnej, często zanieczyszczonej ściekami. Ostrożnie sięgaj także po lody – nie tylko zawierają wodę z wodociągów, ale są w wielu przypadkach wielokrotnie rozmrażane i zamrażane, co zwiększa ryzyko namnożenia się w nich salmonelli i innych groźnych bakterii.

Unikaj pokus, choć stragany Azji Południowej i Afryce Północnej stanowią prawdziwą ucztę dla oczu i zniewalają zapachami, potrawy na nich oferowane powstają z reguły w mało higienicznych warunkach, na ulicy, w kurzu i smogu, bez dostępu do bieżącej wody, często z nieświeżych produktów. Jeśli koniecznie chcesz zakosztować smaków orientu, wybieraj miejsca polecane przez turystów i sprawdzone przez np. blogerów lub podróżników.

Stosuj probiotyki, które wzmacniają szeregi mikrobioty jelitowej – to nasza najlepsza ochrona przed problemami gastrycznymi. Bakterie jelitowe już samą swoją obecnością tworzą bowiem w układzie pokarmowym środowisko nieprzyjazne dla patogenów i utrudniają im namnażanie. Ponadto odżywiają komórki błony śluzowej jelit, które stanowią barierę dla toksyn, wytwarzanych przez chorobotwórcze bakterie i pobudzają wytwarzanie ochronnego śluzu, w którym bytują komórki układu odpornościowego i przeciwciała, gotowe do walki z zagrożeniem. Dlatego przyjmowanie probiotyków warto rozpocząć już na 3 tygodnie przed planowanym urlopem i kontynuować aż do powrotu do domu. Aby flora jelitowa mogła się rozwijać, potrzebuje błonnika, zatem uzupełnij jednocześnie dietę o świeże warzywa, owoce i zioła, a także kasze oraz ryż, staraj się także na urlopie wybierać posiłki zawierające błonnik i unikać niszczących mikrobiotę fastfoodów.

Co robić, gdy zachorujesz? Jeśli jednak dopadnie Cię zemsta faraona i uziemi w hotelowym pokoju, nawadniaj się. Pij wodę mineralną lub elektrolity, małymi porcjami a często, by dodatkowo nie



eprasa.pl dd7b1eaf4d

pobudzić wymiotów. Dużo odpoczywaj, ponieważ osłabiony organizm nie ma energii, stosuj dietę lekkostrawną – większość hoteli jest przygotowana na taką ewentualność i oferuje specjalne posiłki dla chorych na biegunkę podróżnych. Ponadto zrezygnuj z alkoholu i kawy, ponieważ napoje te odwadniają organizm i mogą nasilać biegunkę[8].

## Niestrawność pod polskim niebem

Problemy gastryczne nie omijają turystów także w Polsce, jednak ich źródło jest inne niż w przypadku zemsty faraona. Jest to najczęściej tzw. dyspepsja, czyli niestrawność, spowodowana nagłą zmianą diety. Nasz układ pokarmowy przyzwyczaja się bowiem do rytmu posiłków i naszego menu, jeżeli zatem z dnia na dzień ją zmienimy, może zaprotestować. A wakacje to ten czas, kiedy często rezygnujemy z domowych posiłków na rzecz szybkich przekąsek, fastfoodów i lokalnych specjałów. Najczęstszym objawem dyspepsji jest uczucie ciężkości i pełności w brzuchu, a także odbijanie, gazy, ból brzucha, nudności i czasami wymioty oraz biegunka. Niestrawność dopada nas zazwyczaj po tłustym posiłku, frytkach, rybce z nadmorskiej smażalni czy burgerach obficie doprawionych sosami oraz wszelkiego rodzaju fastfoodach, czyli pokarmach przygotowywanych z półproduktów, zawierających olbrzymie ilości tłuszczów, a potem jeszcze w tym tłuszczu często smażonych. Jeżeli do tego popijemy to napojem gazowanym, mamy gotowy przepis na dyspepsję i ból wątroby, ponieważ to właśnie ten narząd ma za zadanie nie tylko strawić tłuste pokarmy przy pomocy wydzielanej przez siebie żółci, ale także musi się uporać z metabolizowaniem i wydaleniem wszystkich toksyn, które wprowadziliśmy do organizmu wraz z wysokoprzetworzonym pokarmem. Podczas urlopu powinniśmy także z dużą ostrożnością sięgać po sałatki, które często wygrzewają się na słońcu od poranka i tym samym w dodanych do nich sosach szybko namnażają się chorobotwórcze bakterie. Szkodliwe mogą być również lody – są one najczęstszym źródłem zatruć pokarmowych.

Zasady postępowania przy niestrawności są podobne, jak w przypadku zemsty faraona, jednak lepiej jej zapobiegać, z rozsądkiem podchodząc do wakacyjnego menu[9].

## Malaria

Chorobę wywołują pierwotniaki – zarodźce malarii, które przenikają do organizmu wskutek ukłucia przez zakażonego komara. Malaria (zimnica) to najczęstsza choroba zakaźna na świecie i najczęściej przywożona z egzotycznych podróży do krajów sub- i tropikalnych niechciana „pamiątka". Zarodźce malarii trafiają po ugryzieniu przez komara do krwi, z nią do wątroby, gdzie namnażają się i po kilkunastu dniach znów wydostają się do krwi, gdzie wnikają do czerwonych krwinek – zaatakowane erytrocyty pękają i do krwi trafia kolejne pokolenie pasożytów. Na tym etapie pojawiają się objawy, początko-

REKLAMA

eprasa.pl dd7b1eaf4d

wo bardzo niespecyficzne, które łatwo zbagatelizować, takie jak gorączka, bóle mięśni, bóle głowy, ogólne osłabienie i uczucie rozbicia, jak przy zwykłej infekcji. Mogą pojawić się także nudności, wymioty i biegunka, które łatwo pomylić z grypą żołądkową. Ich cechą charakterystyczną jest to, że pojawiają się i ustępują, często jest też tak, że symptomów doświadczamy dopiero po powrocie z wakacji, po ok. 2 tygodniach, gdy dawno zapomnieliśmy o zagrożeniu.

Nieleczona malaria prowadzi do uszkodzenia narządów i może doprowadzić do śmierci. Dlatego, jeżeli podejrzewasz chorobę, zgłoś się do szpitala zakaźnego lub ośrodka medycyny tropikalnej – leczenie należy podjąć jak najszybciej. Polega ono na przyjmowaniu leków przeciwmalarycznych, podawaniu płynów i leków przeciwgorączkowych oraz leczeniu objawowym, w zależności od tego, jaki układ w naszym ciele został zaatakowany przez zarodźce. Im szybciej podejmiesz leczenie, tym większą masz szansę na całkowite wyleczenie malarii.

Jak się ochronić przed chorobą? Wybierając się w rejony, w których występuje malaria, możesz zastosować profilaktycznie leki przeciwmalaryczne – zapisać je może lekarz medycyny tropikalnej, a terapia jest dostosowywana indywidualnie. Stosuj repelenty przeciwko komarom, zaopatrz się w moskitiery na łóżko i wybieraj hotele, które zabezpieczają pokoje moskitierami okiennymi. Noś lekką i przewiewną odzież z długimi rękawami i nogawkami, w ten sposób zmniejszysz ryzyko ukąszenia przez komary. Unikaj także miejsc o największym ryzyku ukąszenia, np. pobytu nad zbiornikami wodnymi o zmierzchu.

Sięgnij po bylicę roczną – pozyskiwana z niej artemizynina skutecznie hamuje rozwój zarodźców malarii i dodatkowo działa przeciwgorączkowo oraz zwiększa odporność organizmu. Z artemizyniny i jej metabolitów wytwarza się także leki przeciwmalaryczne. Ekstrakt z bylicy rocznej, przyjmowany profilaktycznie, może pomóc ochronić się przed zakażeniem malarią lub złagodzić jej przebieg i przyspieszyć rekonwalescencję[10].

## Borelioza

Choroba z Lyme, bo tak też się ją nazywa, wywoływana jest przez krętki *Borrelia burgdorferi*, bytujące w jelitach kleszczy, które do naszego organizmu trafiają na skutek ugryzienia przez tego owada. Borelioza występuje na całej półkuli północnej, aż do strefy podzwrotnikowej. W Polsce rejony najbardziej opanowane przez kleszcze to Warmia i Mazury, Podlasie, Mazowsze, Śląsk i Małopolska.

U ok. 60% osób, charakterystyczną oznaką choroby jest rumień wędrujący, pojawiający się w miejscu ugryzienia przez kleszcza, który po ok. 7 dniach znika. Jeżeli go nie zauważymy lub zbagatelizujemy, choroba rozwija się niepostrzeżenie. We wczesnej jej fazie możesz odczuwać zmęczenie, bóle i zawroty głowy, później pojawiają się kłopoty z sercem i krążeniem, zapalenie stawów, symptomy uszkodzenia narządów i objawy neurologiczne,



eprasa.pl dd7b1eaf4d

będące wynikiem stanu zapalnego nerwów, a w niektórych przypadkach nawet opon mózgowych. Mogą pojawić się także objawy grypopodobne. W późnym stadium choroby – nawet kilka miesięcy lub lat po ukąszeniu – widoczne stać się mogą skutki uszkodzeń poszczególnych narządów.

Jak się chronić przed kleszczami i boreliozą? Przede wszystkim stosuj repelenty odstraszające owady, aby uniknąć ukąszenia. W rejonach zagrożonych noś długie spodnie i koszule z długim rękawem. Dokładnie oglądaj skórę każdego dnia, ponieważ im szybciej usuniesz kleszcza, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo zakażenia – owad po wkłuciu się w skórę zaczyna żerować i zakażać dopiero po jakimś czasie. Jeżeli ukąsił Cię kleszcz, usuń go lub poproś o pomoc lekarza, a miejsce jego żerowania zdezynfekuj.

Zachowaj kleszcza Nie wyrzucaj usuniętego owada. W niektórych laboratoriach można go oddać do badania na obecność krętków *Borrelia* i w ten sposób mieć pewność, czy był nosicielem bakterii. Zbadaj krew po ok. 4 tygodniach, ponieważ tyle czasu potrzeba na powstanie przeciwciał. Możesz także wykonać test serologiczny, wykrywający materiał genetyczny krętków.

Jeżeli badania wykażą, że masz boreliozę, musisz pozostać pod opieką specjalisty chorób zakaźnych i przyjmować antybiotyki – im wcześniejsze jest stadium choroby, tym większe są szanse na jej całkowite wyleczenie. Nieleczona lub niedoleczona borelioza może przejść w stan przewlekły, objawiający się niespecyficzną dysfunkcją rozmaitych narządów i wymaga wielospecjalistycznego leczenia[11].

Zastosuj zioła, które regulują wydzielanie specyficznych cytokin, odpowiedzialnych za niszczenie krętków. Doskonale sprawdzają się w tym młode pędy sosny i tarczyca bajkalska. Wrotycz pospolity zastosowany zewnętrznie odstrasza owady, a wewnętrznie zwalcza krętki i niszczy patogeny odpowiedzialne za wtórne do boreliozy infekcje. Rdestowiec japoński zawiera za to polifenole, które hamują stan zapalny (odpowiedzialny za większość objawów boreliozy) i stymulują układ odpornościowy do zwalczania krętków, a traganek błoniasty pomaga zwalczyć infekcję w początkowej fazie i – o czym warto wiedzieć – ma też działanie profilaktyczne. Z kolei czepota puszysta, zwana także kocim pazurem, działa nie tylko przeciwzapalnie, ale także przeciwbólowo i aktywuje leukocyty do walki z chorobą. Natomiast bylica piołun niszczy drobnoustroje i infekcje towarzyszące boreliozie. Podobnie działa szczeć pospolita[12].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Lancet. 2014 Mar 15;383(9921):999-1008
2. https://pollster.pl/case_study/polacy_na_wakacjach
3. Cardiovasc Diagn Ther. 2017 Dec;7(Suppl 3):S276-84
4. Angiology. 2003 Sep-Oct;54(5):531-9
5. BMJ Clin Evid. 2008 Dec 4;2008:2303
6. Cochrane Database Syst Rev. 2002:(2):CD001520
7. Drug Ther Bull. 2020 Feb;58(2):21-4
8. K. Korzeniewski, Medycyna podróży. Kompendium. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2015
9. Am Fam Physician. 2020;101(2):84-8
10. JAMA. 2022 Aug 2;328(5):460-71
11. Przegl Epidemiol 2023;77(3):381-6
12. Integr Med (Encinitas). 2023 Mar;22(1):30-38

REKLAMA

KENAY®
NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

6 SPOSOBÓW NA BEZPIECZNY LOT

CZEKA CIĘ DŁUGA PODRÓŻ SAMOLOTEM?

1. Zachowaj równowagę między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Zaopatrz się więc w napój izotoniczny.
2. Kilka tygodni przed podróżą zażywaj suplementy diety: Resveratrol PT®, Pycnogenol®, MegaNatural®-BP™, Teavigo®, Nattokinza NSK-SD™.
3. Wypróbuj naturalne środki na zakrzepicę: czosnek, miłorząb japoński i len zwyczajny - wykazują działanie rozrzedzające krew.
4. Siadaj przy przejściu - u pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze.
5. Załóż luźne ubranie.
6. Rozłóż długie loty w czasie. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Suplementy diety na tapecie

Masz wątpliwości dotyczące suplementów diety? Dr Jenny Goodman wyjaśnia, dlaczego ich potrzebujemy, jak wybrać produkt najwyższej jakości i jakich składników należy unikać

Czy potrzebujemy suplementów diety? Krótka odpowiedź brzmi: niektórzy z nas tak, przez jakiś czas. Ale dlaczego? Dlaczego nie możemy pozyskać wszystkich potrzebnych składników odżywczych z pokarmu?

Rzeczywistość jest taka, że gleba, na której uprawia się żywność, została pozbawiona składników odżywczych w wyniku dziesięcioleci intensywnego rolnictwa przy użyciu nawozów i pestycydów. Następnie produkty spożywcze są transportowane, przechowywane i pakowane w folię. Wielu z nas nie trawi i nie wchłania ich odpowiednio.

Ponadto ilość składników odżywczych, których potrzebuje ludzki organizm, znacznie wzrosła pod wpływem stresu, zanieczyszczeń i wielu innych aspektów życia XXI w. A zatem przepaść między tym, czego potrzebujemy, a tym, co zawiera obecnie żywność, staje się coraz większa.

Suplementy diety nigdy nie zastąpią dobrego jedzenia, świeżego powietrza, aktywności fizycznej, wystarczającej

eprasa.pl dd7b1eaf4d

ilości snu itd. W pewnych momentach życia mogą być jednak niezbędnym dodatkiem do tych rzeczy. Oto co należy wiedzieć o wyborze suplementów diety – czego szukać, a czego unikać – porze ich stosowania i możliwościach łączenia.

## Trudny wybór

Wybieranie suplementów diety to poszukiwanie maksimum składników odżywczych przy minimalnym odsetku śmieci – a znalezienie tego jest wyzwaniem. Pisząc „śmieci", mam na myśli zdumiewające ilości wypełniaczy, aromatów, barwników, środków powlekających, wiążących, nawilżających, zagęszczających, przeciwzbrylających, stabilizatorów i konserwantów, jakie zawiera wiele tanich preparatów. Niektóre z tych substancji wykorzystuje się także w budownictwie i dekoratorstwie oraz w kosmetykach. Leki często zawierają gorsze dodatki i w większych ilościach. Nie chcesz połykać tych substancji chemicznych wraz z witaminami i minerałami – to przeciwskuteczne.

W preparatach umieszcza się je przede wszystkim po to, by ułatwić życie producentom suplementów diety na rynek masowego odbiorcy – umożliwiają całkowitą mechanizację procesu produkcyjnego – jest szybciej, taniej i mniej pracochłonnie. A dzięki wypełnianiu kapsułek/tabletek środkami wypełniającymi producenci wkładają więcej pieniędzy do własnych kieszeni, ale za to więcej śmieci i mniej składników odżywczych do organizmu konsumenta. Oto kilka wskazówek, jak unikać zbędnych substancji i uzyskać większą ilość tych wartościowych z suplementów diety.

**Uważaj na sprzedawcę** Nie kupuj suplementów diety w supermarkecie lub drogerii. Nie wchodź nawet do sklepu ze zdrową żywnością, który sprzedaje wyłącznie preparaty własnej marki.

Idź do sklepu ze zdrową żywnością, który oferuje szeroką gamę marek, nie spiesz się i weź ze sobą szkło powiększające! Jeśli kupujesz online, najpierw zapoznaj się z marką i produktem, który chcesz nabyć.

**Uważnie przeczytaj etykietę** Nie szukaj informacji tylko o wartościach odżywczych ani nawet tam, gdzie jest napisane: „Ta tabletka zawiera". Z tych sekcji dowiesz się tylko o składnikach odżywczych, a nie o śmieciach. Musisz przeczytać rzeczywistą listę składników.

Jeśli suplement diety, który analizujesz, jest dostępny w pudełku, pamiętaj, że ma ono 6 ścianek. Być może trzeba będzie przeczytać wszystkie, aby znaleźć pełną listę składników, która może być napisana drobnym drukiem.

Na butelce jednego z popularnych przeznaczonych dla dzieci preparatów multiwitaminowych na próżno szukałam pełnej listy składników. W końcu zdałam sobie sprawę, że muszę odsunąć małą, dobrze ukrytą klapkę i odkleić etykietę. Odsłoniła ona wiele rzeczy, których nie powinno połykać żadne dziecko.

Kiedy zamawiasz suplementy diety online, upewnij się, że widzisz pełną listę składników – nie tylko tych znajdujących się w kapsułce, lecz także tych, z których jest ona wykonana. Jeśli zainteresuje Cię konkretny produkt, przyjrzyj się składom kilku innych preparatów tej samej firmy – zyskasz lepszy ogląd w zakresie stopnia, w jakim polega ona na sztucznych dodatkach. Należy pamiętać, że suplementy diety lepszej jakości (więcej składników odżywczych, mniej zbędnych substancji) kosztują więcej.

eprasa.pl dd7b1eaf4d

**Uważaj na dodatki** W ramce na stronie 56 znajduje się lista niektórych powszechnie stosowanych w suplementach diety dodatków. Niektóre są nieszkodliwe, inne nie, a w przypadku niektórych nie wiadomo, jaka jest prawda.

**Rozważ kapsułkę** Jest w nich zwykle mniej zbędnych substancji niż w tabletkach (mniejsze zapotrzebowanie na lepkie „spoiwa"), ale z czego wykonana jest otoczka kapsułki? Tu jest bardzo mało miejsca na przekręty. Zwykle jest to źródło roślinne lub żelatyna. Kapsułki „roślinne" wykonane są z jednego lub więcej z następujących 3 syntetycznych związków chemicznych:

**Celuloza mikrokrystaliczna** Nazwa wskazuje, że to włókno roślinne i zasadniczo tak jest, ale bardziej przypomina miazgę drzewną niż liść. Wygląda na to, że większość ludzi radzi sobie z tą substancją.

**Hipromeloza** Jest to skrót od hydroksypropylometylocelulozy (HPMC). Substancja ta również jest pozyskiwana z błonnika roślinnego, ale dla niektórych osób bywa problematyczna.

**Usieciowana guma celulozowa** Jest zwana również kroskarmelozą sodową lub karboksymetylocelulozą sodową (CMC). Układ trawienny większości ludzi radzi sobie z tą substancją, ale jest to kwestia dawki. Mniejsze kapsułki są oczywiście łatwiejsze do połknięcia i mniej obciążają jelita na całej długości.

Czasami można otworzyć kapsułkę i wymieszać jej zawartość z wodą lub jedzeniem (np. jogurtem), ale tylko wtedy, gdy produkt zawiera informację o takiej możliwości. Odpowiedzialni producenci poinformują na opakowaniu lub butelce, czy jest to bezpieczne. Często tak jest, ale nigdy w przypadku enzymów trawiennych lub suplementów diety z kwasem solnym, które mogłyby poparzyć przełyk.

Drugim materiałem, z którego można wykonać kapsułki, jest żelatyna. Jest to substancja o wiele bardziej naturalna i lekkostrawna, ale pochodzi od świni (a czasami krowy), więc oczywiście nie jest akceptowalna w przypadku diety wegetariańskiej, wegańskiej, koszernej lub halal. Czasami można spotkać kapsułki z żelatyny rybnej, które będą odpowiednie dla osób stosujących dietę koszerną lub halal.

**Sprawdź kolejność składników** Ważna jest kolejność wymienionych składników. Cokolwiek widnieje jako pierwsze, stanowi większość. Jeśli pierwsze 2 lub 3 składniki to jakiś rodzaj cukru albo substancji wypełniających, takich jak węglan wapnia, lub jeśli widzisz więcej niż 2 albo 3 podejrzane pozycje na liście dodatków, zaoszczędź pieniądze i odłóż preparat z powrotem na półkę.

Witaminy, minerały i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, których szukasz, powinny znajdować się na pierwszym miejscu listy, a nie na samym końcu w niewielkich ilościach wśród ładunku substancji oznaczonych literą „E". Z drugiej strony warto wiedzieć, że jeśli dany składnik stanowi mniej niż 1% całości, w ogóle nie trzeba zgłaszać jego obecności na etykiecie.

Stosuj suplementy diety w płynie lub proszku Dzięki temu nie trzeba borykać się z otoczkami kapsułek. Nie jest to możliwe w przypadku wszystkich preparatów, ale tam, gdzie jest, może stanowić ułatwienie dla jelit. Płyny i tak są lepiej wchłaniane, zwłaszcza w przypadku minerałów, takich jak cynk, selen, chrom i mangan.

Sprawdź dawki wszystkich składników odżywczych Gdy suplement diety zawiera wiele składników odżywczych, więcej znaczy więcej – dążymy do maksimum substancji odżywczych i najlepiej braku tych zbędnych. Ale jakich dawek potrzeba? Jest to uzależnione od wieku, wagi, płci i stanu zdrowia, ale poniżej znajduje się kilka ogólnych wskazówek.

## Zgodnie z zaleceniam?

Rząd ustala zalecane dzienne dawki większości składników odżywczych. W przypadku witamin i minerałów są one obecnie określane jako wartości referencyjne składników odżywczych. Jednak liczby są takie same i można je łatwo sprawdzić. Odpowiadają one dawkom, jakich potrzebuje przeciętny zdrowy dorosły, aby uniknąć niedoborów.

W USA termin „wartość dzienna" jest używany w celu uproszczenia etykietowania. Oznacza zarówno dzienne wartości referencyjne (dawki, jakie powinna zawierać dieta 2000 kalorii), jak i referencyjne dzienne spożycie (dawki, jakie prawdopodobnie zaspokoją potrzeby żywieniowe zdrowej osoby określonego typu, np. kobiety w ciąży lub mężczyzny powyżej 60. r.ż.).

Zalecenia te wciąż opierają się na przestarzałej wiedzy naukowej, którą przyswajałam na studiach medycznych, a według której witamin potrzebujemy tylko w ramach profilaktyki wynikających z niedoborów chorób. A zatem np. zaleca się nam 1,3 mg witaminy B1 (tiaminy) dziennie dla mężczyzn i 1,1 mg dla kobiet. Rząd Wielkiej Brytanii rekomenduje 1,1 mg na dobę mężczyznom i 0,8 mg kobietom.

Dawki te rzeczywiście zapobiegną beri-beri (chorobie spowodowanej niedoborem tiaminy). Wytyczne nie biorą jednak pod uwagę faktu, że można tracić witaminy z grupy B w wyniku stresu czy nadmiernego spożycia alkoholu lub rafinowanych węglowodanów. Nie uwzględniają też szerokiego spektrum istniejącego między pełnią zdrowia a pełnoobjawową śmiertelną chorobą niedoborową.

Zalecenia nie uwzględniają również dużych różnic biochemicznych między poszczególnymi osobami, czyli faktu, że różni ludzie mają znacznie odmienne zapotrzebowanie na poszczególne witaminy i minerały. Wie-



eprasa.pl dd7b1eaf4d

lokrotnie wykazują to badania genetyczne i doświadczenie kliniczne.

Podobnie zalecenie rządu Wielkiej Brytanii dotyczące 1,5 mikrograma (μg) witaminy B12 dziennie i dzienna wartość w Polsce wynosząca 2,4 μg na dobę zapobiegną wystąpieniu anemii złośliwej u większości ludzi. Jednak w przypadku niektórych osób nie są to dawki wystarczające do zapewnienia optymalnej jasności umysłu i fizycznej energii.

I chociaż zalecana przez brytyjski rząd wartość referencyjna witaminy C wynosząca 40 mg dziennie i polska rekomendacja dotycząca 90 mg zapobiegną wystąpieniu szkorbutu, nie wystarczą, by uniknąć infekcji, chorób dziąseł w późnym wieku lub raka. Ponadto ignoruje się fakt, że witamina C, którą przyjmujemy, ulega zniszczeniu pod wpływem herbaty, kawy, papierosów, alkoholu, paracetamolu i stresu.

Na większości butelek z suplementami diety zobaczysz, jaki procent zalecanej przez rząd dawki zapewnia dany preparat. Niektóre dostarczają np. witaminy z grupy B w ilościach dość bliskich rządowym rekomendacjom. Inne zapewniają 50 lub nawet 100 mg większości witamin z grupy B.

Niższe dawki optymistycznie zakładają doskonałe wchłanianie z jelit. Wyższe nie opierają się na dobrej absorpcji, lecz – słusznie – na fakcie, że witaminy z grupy B, podobnie jak witamina C, są rozpuszczalne w wodzie. Nie można ich więc przedawkować, ponieważ niewykorzystane ilości zostaną po prostu wydalone z moczem.

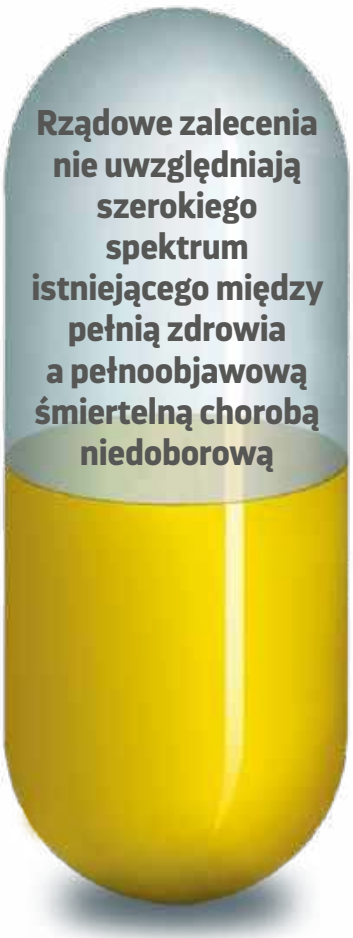
Jeśli więc zauważysz, że ilość witaminy B12 w suplemencie diety wynosi 1000, a nawet 10 000% zalecanej przez rząd dawki, nie panikuj. Dzieje się tak dlatego, że rekomendowana wartość jest niewielka, a nie dlatego że preparat stanowi jakąś skrajność. A zatem większość ludzi może przyjmować jakikolwiek dobrej jakości wolny od zbędnych substancji suplement diety z kompleksem witamin z grupy B, zwykle zawierający po 50 mg większości tych witamin.

Zapotrzebowanie na witaminę C jest niezwykle zróżnicowane. Niektórym osobom wystarczy dawka 500 mg 2 razy dziennie zimą i brak dawki latem. Inne potrzebują znacznie więcej i czerpią z tego korzyści.

W przypadku minerałów i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach należy zachować większą ostrożność, ponieważ teoretycznie możliwe jest przedawkowanie. Jeśli chodzi o witaminę A, zalecenia brytyjskiego rządu dotyczące 700 μg (2333 j.m.) na dobę dla mężczyzn i 600 μg (2000 j.m.) dla kobiet oraz dzienna wartość w Polsce wynosząca odpowiednio 900 μg (3000 j.m.) dla panów i 700 μg (2333 j.m.) dla pań są w rzeczywistości wystarczające, a dawki te można pozyskać z pożywienia, więc suplementacja nie jest potrzebna.

W przypadku witaminy D potrzebną ilość powinno się określić na podstawie wyniku badania krwi – należy utrzymać jej poziom we krwi w zakresie 75-200 nmol/l. Dla większości ludzi oznacza to przyjmowanie ok. 50 μg (2000 j.m.) każdego wieczoru przez całą zimę, bez konieczności suplementacji latem.

Jeśli chodzi o minerały, rząd Wielkiej Brytanii zaleca 300 mg magnezu dziennie dla mężczyzn i 270 mg dla kobiet, a rząd polski sugeruje 420 mg dla mężczyzn i 320 mg dla kobiet. Dawki te są w porządku, ale wynikają z założenia, że można je w całości pozyskać z pożywienia i wchłonąć. W praktyce w wyniku stresu tracimy ogromne ilości magnezu.




Najważniejszą rzeczą przy wyborze suplementu diety z magnezem jest to, z czym pierwiastek ten jest połączony (wszystkie minerały muszą być z czymś połączone). Węglan i tlenek magnezu są raczej bezużyteczne. O wiele skuteczniejsze (ze względu na lepszą wchłanialność) są cytrynian, fumaran, jabłczan czy glukonian magnezu lub magnez chelatowany (połączony) z aminokwasem, np. taurynian lub diglicynian magnezu.

Jeśli chodzi o cynk, zalecenia rządu Wielkiej Brytanii dotyczące 9,5 mg dziennie dla mężczyzn i 7 mg dla kobiet, a w Polsce 11 mg dla panów i 8 mg dla pań nie są obecnie wystarczające dla większości ludzi. Sugerowałabym 15 mg na dobę i to właśnie zapewnia większość suplementów diety. Cynk jest usuwany z organizmu przez toksyczne metale, takie jak nikiel, kadm i rtęć, które otaczają człowieka w uprzemysłowionym środowisku.

## Moje ulubione marki

Istnieje zawrotna liczba firm produkujących suplementy diety, a co minutę pojawiają się nowe. Nawet profesjonalni dietetycy nie są w stanie nadążyć. Polecam produkty ok. 20 różnych firm (z żadną z nich nie mam absolutnie żadnych powiązań handlowych ani finansowych).

Oprócz omówionych powyżej kwestii dotyczących minimalnej ilości zbędnych substancji i maksymalnej zawartości składników odżywczych użytecznym kryterium jest to, czy firma posiada dział techniczny, w którym pracują terapeuci żywieniowi i do którego można zadzwonić i poprosić o poradę. Powinna.

W chwili pisania tego tekstu są to moje ulubione marki w Wielkiej Brytanii:

- Produkty **Viridian** są bardzo czyste i etycznie wyprodukowane, a suplementy diety z witaminami D i K występują w formie naprawdę małych kapsułek.
- **Metabolics** oferuje bardzo przejrzysty katalog produktów, a eksperci tej firmy mają dużą wiedzę i wiele informacji.
- Suplementy diety **Pure Bio** nie zawierają zbędnych substancji.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

- **BioCare** to szczególnie dobry wybór, jeśli chodzi o płynne minerały, witaminy B i C, różnorodne produkty do leczenia jelit i przeznaczone dla dzieci.
- **Nordic Naturals** to skandynawska firma specjalizująca się w produkcji olejów rybich.

Jest kilka dobrych marek oferujących szeroką gamę suplementów diety, takich jak:

- **ARG (Allergy Research Group),**
- **Biotics,**
- **BodyBio,**
- **Jarrow Formulas,**
- **Life Extension,**
- **Pure Encapsulations,**
- **Seeking Health.**

2 ostatnie to moje ulubione amerykańskie marki, jeśli chodzi o czystość (czyli brak śmieci). Muszę podkreślić, że to stan obowiązujący tylko w momencie pisania tego artykułu. To dziedzina, która szybko się zmienia. W każdej chwili może pojawić się nowa, jeszcze lepsza marka. I – co bardziej niepokojące – w każdej chwili obecnie bardzo dobra firma może zostać wykupiona lub przejęta przez koncern farmaceutyczny czy inną korporację – to się zdarza – a następnie okazuje się, że zwiększa swoje zyski przez napełnianie kapsułek kredą (węglanem wapnia). A zatem moje porady mogą być jedynie migawką, więc nie należy ich traktować jako prawd objawionych. Zawsze wykonuj własne badania i uważnie sprawdzaj etykiety.

## Wybór probiotyków

W tym przypadku naprawdę obowiązuje zasada: „więcej znaczy więcej". Dążmy do co najmniej 10 mld żywych organizmów i mnóstwa żywych przyjaznych

## Co się mieści w tabletce?

Oto niektóre z najczęstszych dodatków, które można znaleźć w suplementach diety.

**Talk** Nie żartuję. Tak, talk kosmetyczny.

**Kwas stearynowy lub stearynian magnezu** Jest to tłuszcz nasycony stosowany jako substancja nawilżająca. U niewielu osób, często tych z zespołem chronicznego zmęczenia, występują reakcje alergiczne na ten dodatek, który należy do najtrudniejszych do uniknięcia.

**Dwutlenek tytanu** Biały barwnik stosowany w farbach i filtrach przeciwsłonecznych oraz jako barwnik spożywczy. Jest to substancja zupełnie zbędna i najlepiej jej unikać.

**Wodorofosforan wapnia** Substancja, która może okazać się problematyczna ze względu na zawartość metali ciężkich i materiałów radioaktywnych[1].

**Sorbinian potasu** Środek konserwujący, który u niektórych wrażliwych osób może wywołać katar sienny lub astmę.

**Palmitynian askorbylu** Kolejny **środek nawilżający** – syntetyczna forma witaminy C często stosowana jako dodatek i konserwant w mleku dla niemowląt.

**Metyloparaben** Ten środek konserwujący i grzybobójczy jest także naśladowcą estrogenu i antyandrogenem (innymi słowy: może zaburzać gospodarkę hormonalną).

**Kwas cytrynowy** Nie wyobrażaj sobie, że jest pozyskiwany przez wyciskanie pomarańczy i cytryn – pochodzi z pleśni.

**Kwas benzoesowy/benzoesan** U wielu osób w małych ilościach nie powoduje problemów, ale u niektórych ludzi wywołuje reakcje alergiczne, mimo że jest to substancja występująca naturalnie.

**Sukraloza (Splenda):** Sztuczny słodzik wytwarzany przez zastąpienie 3 grup hydroksylowych (wodór + tlen) w cząsteczce zwykłego cukru – sacharozy – atomami chloru. Badania pokazują, że może on być problematyczny[2], i to nie tylko dla osób spożywających go w suplementach diety. W wysokich temperaturach, np. w miejskich krematoriach, sukraloza rozkłada się na dioksyny i dibenzofurany[3], które są rakotwórcze, a także zaburzają funkcjonowanie układu hormonalnego i należą do najbardziej śmiercionośnych znanych substancji chemicznych. Dioksyny to chemikalia uwolnione podczas katastrofy we włoskiej miejscowości Seveso w 1976 r., w wyniku której zginęły tysiące zwierząt, a kilkoro dzieci trafiło do szpitala. U dorosłych skutki działania dioksyn obejmowały chorobę skóry o nazwie trądzik chlorowy i – jeszcze wiele lat później – wzrost częstości występowania raka i cukrzycy. Niska liczba plemników w spermie występowała także u młodych mężczyzn, którzy w chwili wypadku byli jeszcze w łonach matek.

**Barwniki karmelowe** Grupa substancji wytwarzanych z palonego cukru, często z wykorzystaniem chemikaliów, która może być rakotwórcza.

**Maltodekstryna** Syrop glukozowy, syntetyczna skrobia – właściwie rodzaj cukru.

**Aromaty lub aromat naturalny** To może być cokolwiek. Nie ma prawnego obowiązku informowania konsumenta o tym, z czego składają się aromaty. Określenia: „naturalne" i „naturalne źródło" stały się w tym kontekście praktycznie bez znaczenia. Nawet jeśli składnik produktu spożywczego czy suplementu diety pochodzi z naturalnego źródła, obróbka chemiczna może przekształcić go w inną substancję o zupełnie odmiennych właściwościach.

**Guma guar** Zagęszczający i stabilizujący proszek wytwarzany z ziaren guar.

**Guma akacjowa** Guma arabska, prawdopodobnie bezpieczna dla większości ludzi.

**Tlenek żelaza** W zasadzie jest to rdza – prawdopodobnie nieszkodliwa, ale niepotrzebna substancja bawiąca.

**Dwutlenek krzemu** Krzemionka stosowana jako nieszkodliwy środek przeciwzbrylający.

**Węglan wapnia** W zasadzie wapień lub kreda. Chociaż sam w sobie ten dodatek jest nieszkodliwy, jeśli jest pierwszym lub drugim składnikiem na liście, oznacza to, że zastosowano go jako tani wypełniacz i konsument otrzymuje znacznie mniej rzeczywistych witamin czy wchłanialnych minerałów.

**Glicerol/gliceryna:** Słodzik.

**BIBLIOGRAFIA**

1 J Hazard Mater, 2009; 170(2–3): 814–23
2 J Toxicol Environ Health B Crit Rev, 2023; 26(6): 307–341; J Toxicol Environ Health B Crit Rev, 2013; 16(7): 399–451
3 Sci Rep, 2013; 3: 2946



eprasa.pl dd7b1eaf4d

bakterii. Im większa liczba, tym większa szansa, że część z nich utrzyma się i zakorzeni w organizmie. To trochę jak rozsiewanie nasion. Większość z nich się „nie przyjmie", więc trzeba zmaksymalizować szanse na powodzenie przynajmniej w przypadku niektórych.

Poszukaj szerokiej gamy gatunków bakterii z rodzaju *Lactobacillus*, takich jak *L. acidophilus*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum* i *L. bulgaricus*, a także niektórych gatunków z rodzaju *Bifidobacterium*, takich jak *B. longum*, *B. bifidum* i *B. breve*. Gatunek *B. infantis* jest szczególnie pomocny w przypadku nowo narodzonych dzieci, które z tego czy innego powodu nie są karmione piersią, oraz tych, którym niestety podano antybiotyki zaraz po urodzeniu lub wkrótce potem.

## Multiwitaminy i multimineraly

Jeśli są najwyższej jakości, takie preparaty mogą okazać się przydatne jako rozwiązanie tymczasowe. Mogą mieć kilka jednak wad.

Po pierwsze, mogą zawierać niekompatybilne pierwiastki. Jeśli np. kryją w sobie zarówno cynk, jak i żelazo, żelazo uniemożliwi kompletne wchłonięcie cynku. A jeśli w danym preparacie jest zarówno wapń, jak i magnez, wapń zatrzyma pełną absorbcję magnezu.

Po drugie, jeśli tego rodzaju preparaty zawierają witaminę A, w przypadku ich długotrwałego przyjmowania istnieje ryzyko przedawkowania.

Po trzecie, wiele multiwitaminowych i multimineralnych suplementów diety często nie zawiera wystarczającej ilości któregokolwiek ze składników, aby robiło to znaczącą różnicę.

## Preparaty dla dzieci

Uważaj na suplementy diety udające cukierki – w rzeczywistości mogą to być cukierki udające suplementy diety. Uważaj na takie składniki jak cukier, sztuczne słodziki i syntetyczne barwniki.

Zdrowe dzieci i tak potrzebują nie suplementów diety, lecz dobrego jedzenia, więcej światła słonecznego i mniej czasu przed ekranem. Biedne dzieci mogą wymagać suplementacji, a dietetycy uważają, że większości chorych maluchów brakuje cynku, magnezu, witamin z grupy B i witaminy D. Czasami potrzebne są także jod i witamina C, szczególnie w przypadku tych, które wciąż zmagają się z infekcjami.

Kilka kropli odpowiedniego składnika odżywczego w wodzie (lub bardzo rozcieńczonym soku owocowym, jeśli to naprawdę konieczne) może załatwić sprawę. W przypadku dzieci, które są wybredne, kilka kropli preparatu z cynkiem codziennie przez kilka tygodni może czasem zdziałać cuda – maluchy mogą nawet zacząć jeść brokuły bez przekupstwa!

Z kolei dobry probiotyczny suplement diety dla dzieci często może złagodzić tendencję do bólów brzucha, biegunki lub zaparć. Jednak – co oczywiste – jeśli Twoje dziecko stale źle się czuje, musisz skonsultować się ze specjalistą.

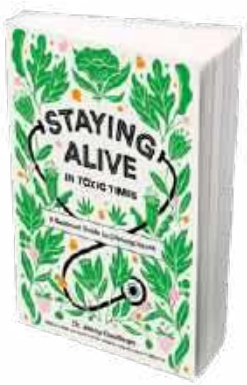
## Suplementy diety w pytaniach i odpowiedziach

**Jak należy wprowadzać suplementy diety?**
Zawsze wprowadzaj nowe suplementy diety pojedynczo, tj. jeden nowy preparat dziennie, aby mieć pewność, że każdy z nich jest odpowiedni.

**W jakich porach dnia należy przyjmować suplementy diety?**
Oto dobry podstawowy harmonogram:
- Ze śniadaniem przyjmuj witaminy C i z grupy B oraz probiotyki.
- Do obiadu zażywaj cynk, magnez i witaminę D.

Z mojego doświadczenia wynika, że ludzie często zapominają o przyjmowaniu suplementów diety w porze lunchu, więc prawie przestałam to sugerować.

**Jak długo należy kontynuować suplementację?**
Witaminy C i z grupy B, probiotyki oraz prawdopodobnie magnez można przyjmować cały czas, jeśli okaże się to pomocne. Jednak w przypadku wszystkich innych minerałów i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych (omega-3 i -6) możliwe jest przedawkowanie. Należy więc wykonywać badania, aby sprawdzać poziom tych składników odżywczych w organizmie, lub przyjmować je sezonowo według potrzeb.




**Na podstawie książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie") autorstwa dr Jenny Goodman (Yellow Kite, 2020). Powielanie za zgodą wydawcy za pośrednictwem PLSclear. Prawa autorskie © Jenny Goodman 2020**



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Uwaga! Niskie napięcie

Zadbanie o to, by nasze komórki były właściwie „naładowane", może stanowić klucz do zlikwidowania chorób takich jak rak i do zapewnienia optymalnego samopoczucia, o czym przekonuje dr Leigh Erin Connealy

Ktoś powiedział, że medycyna konwencjonalna jest tylko jednym z rozdziałów książki, podczas gdy medycyna integracyjna jest całą powieścią. Trudno o trafniejsze stwierdzenie, gdy mowa o medycynie napięć i częstotliwości. Prawdę mówiąc, większość konwencjonalnych lekarzy zupełnie pomija ten rozdział książki.

Istoty ludzkie są z natury stworzeniami elektrycznymi. Kilka procesów organizmu uzależnionych jest od ładunków elektrycznych (patrz tekst pt. „Uzdrawiająca moc wody"). Na przykład, układ nerwowy wykorzystuje prądy elektryczne do rozsyłania wiadomości po całym ciele i mózgu, z czego biorą się ruchy, myśli i uczucia. Serce także uzależnione jest od prądów elektrycznych, które dyktują mu, kiedy ma pompować krew we właściwym momencie. Nawet nasze błony komórkowe wytwarzają prądy elektryczne.

Jednak co się dzieje, gdy rzeczywiście spada napięcie pojedynczej komórki? I co to dokładnie oznacza?

Napięcie jest po prostu miarą ujemnie naładowanych elektronów w naszych komórkach. Jeżeli użyjemy porównania do rozładowanego akumulatora samochodowego, łatwo będzie zrozumieć, w jaki sposób zubożone źródło energii uniemożliwia w końcu uruchomienie samochodu. To samo dotyczy naszych ciał. Jeżeli nasze komórki nie są odpowiednio „naładowane" właściwą ilością elektronów, to zachowanie optymalnego zdrowia nie będzie po prostu możliwe.

## Niskie napięcie = słabe zdrowie

Najprościej mówiąc, zdrowe, prawidłowo funkcjonujące komórki mają wysokie napięcie (więcej elektronów), podczas gdy niezdrowe komórki mają niskie napięcie. Typowa komórka wymaga do prawidłowego działania ok. -20 do -25 miliwoltów (mV).

Jeżeli napięcie spada (staje się bardziej dodatnie), to błona komórkowa grubieje, utrudniając prawidłowe funkcjonowanie komórki. Tlen i składniki odżywcze nie mogą się do niej dostać, a odpady komórkowe nie mogą się z niej wydostać. Taka zmiana funkcjonowania komórki prowadzi do stanu zapalnego, wyzwalając całą lawinę innych problemów.

U podłoża niemal wszystkich chorób przewlekłych, włącznie z rakiem, leży niskie napięcie, ponieważ choroby te pojawiają się wtedy, gdy nasze komórki nie są w szczytowej formie. Rak rozwija się, gdy napięcie spada do +30 mV, co jest tym samym, co zmiana pH z normalnej wartości 7,35 (lekko zasadowej) do wartości poniżej 6,5 (kwasowej)[1].

Utrata napięcia może przejawiać się w postaci rozmaitych objawów, od niskiej odporności i infekcji, takich jak przeziębienie, grypa i borelioza, poprzez bóle głowy i migreny, aż po poważniejsze schorzenia, jak np. choroba wieńcowa.

Jeżeli nie pracujemy nad doładowaniem naszych komórkowych akumulatorów, w organizmie mogą zakiełkować choroby.

Z drugiej strony, doładowanie istniejących komórek, jak również wytworzenie nowych, zdrowych komórek może przynieść głębokie efekty uzdrawiające.

## Napięcie 101

Światowej sławy autorytetem zajmującym się rolą napięcia w zachowaniu zdrowia jest dr Jerry Tennant, uczony, lekarz, autor i założyciel Tennant Institute for Integrative Medicine w Teksasie (tennantinstitute.com). Dr Tennant napisał książkę właśnie na ten temat.

*Healing Is Voltage* (CreateSpace, 2010) i inne jego publikacje o podobnych tytułach dają wyraz jego frustracji spowodowanej ograniczeniami medycyny konwencjonalnej, z jakimi spotkał się w trakcie własnych walk o zdrowie, a także wyjaśniają, w jaki sposób doszedł do przekonania, że napięcie jest odpowiedzią na wszystkie aspekty dobrego samopoczucia.

Podczas mojej niedawnej rozmowy z dr. Tennantem[2] wyjaśnił on, że organizm przypomina przenośne urządzenie elektroniczne. – Tak jak we wszystkich przenośnych urządzeniach elektronicznych, potrzebny jest system akumulatorów – mówił. – Ludzki organizm ma kilka takich systemów, z których największym są nasze mięśnie. Mięśnie są piezoelektrykami.

– Co oznacza to dziwne słowo? Jeżeli ściskamy jakiś materiał, a on emituje elektrony, nazywamy to piezoelektrycznością. Za każdym razem, gdy poruszamy mięśniami, generują one elektrony. Na szczęście nasze mięśnie są też akumulatorami, więc magazynują napięcie – wyjaśnia dr Tennant.

Tłumaczy dalej, że nasze mięśnie ułożone są jedne na drugich w określonym porządku, tworząc w zasadzie pakiet akumulatorów. – Te pakiety otoczone są wspólną otoczką, zwaną powięzią – mówi dr Temmant.

– Mięśnie są akumulatorami, a powięzi są systemem okablowania organizmu. Każdy narząd ma swój własny pakiet akumulatorów, zapewniający napięcie -25 mV, jakiego potrzebują komórki do prawidłowego funkcjonowania. Gdy komórki ulegają uszkodzeniu, zniszczeniu lub zużyciu, potrzeba 2-krotnie większego napięcia (-50 mV), by wytworzyć nowe komórki, które naprawią uszkodzenia.

– W technice akumulatorowej jest rzeczą znaną, że jeśli akumulator rozładuje się do zera, jego biegunowość odwróci się. A jeżeli akumulator włoży się odwrotnie do ładowarki, nie będzie się ładował.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

> U podłoża niemal wszystkich chorób przewlekłych, włącznie z rakiem, leży niskie napięcie, ponieważ choroby te pojawiają się wtedy, gdy nasze komórki nie są w szczytowej formie.

– Dokładnie to samo dzieje się we wszystkich chorobach przewlekłych. W układzie zasilania danego narządu nastąpiło odwrócenie biegunowości i nie ma on już -25 mV niezbędnych do prawidłowego działania ani -50 mV, potrzebnych do samonaprawy.

## Niskie napięcie i choroby

W mojej klinice w Kalifornii mamy cały oddział zajmujący się medycyną częstotliwości. Kieruje nim Danielle Palmer, certyfikowana technolog medycyny nuklearnej, która kształciła się u dr. Tennanta w jego klinice w Teksasie, a także studiowała pod kierunkiem kilku innych pionierów medycyny częstotliwości: neurologa dr Aleksandra Rewenko i chiropraktyk dr Carolyn McMakin.

Jak wyjaśnia Danielle, jeśli komórki nie są odpowiednio naładowane, z biegiem czasu może rozwinąć się choroba.

– Gdy jakiś narząd lub struktura w organizmie traci energię, spada poziom tlenu – mówi Danielle. – Spadek ilości tlenu powoduje „włączenie" grzybów, pleśni i pasożytów, które w zasadzie zaczynają zamieniać nas w kompost (w taki sam sposób, w jaki następuje rozkład całej materii organicznej).

– Problem polega na tym, że reszta ciała wciąż żyje. Jak pokazują badania dr Tennanta, rak nigdy nie występuje na w pełni naładowanych i funkcjonalnych obwodach. Grzyby, pleśń, pasożyty, stany zapalne, choroby, a nawet rak – wszystko to jest produktem ubocznym braku napięcia.

## Jak naładować komórki?

Jeżeli więc pierwotną przyczyną wszystkich chorób jest niskie napięcie, to skąd mamy wziąć „ładowarkę", która ponownie napełni nasze akumulatory komórkowe? Odpowiedź jest prosta: z elektronów.

Te ujemnie naładowane cząstki stanowią część bilionów maleńkich atomów, z których zbudowane są nasze komórki, a generować je można na kilka sposobów.

## Ruch/ćwiczenia

Jak zauważa dr Tennant, jednym z najlepszych sposobów naturalnego zwiększenia napięcia są ruch i ćwiczenia fizyczne. Gdy pomyślimy o naszych skomplikowanych układach mięśniowych jako o gigantycznych stacjach ładowania akumulatorów, to łatwo będzie zrozu-

eprasa.pl dd7b1baf4d

mieć, że więcej ruchu oznacza więcej wygenerowanych elektronów, a w konsekwencji – podwyższone napięcie.

## Uziemianie

Ziemia jest doskonałym dawcą elektronów. Stąpanie bosymi stopami po trawie lub piasku to wspaniały sposób „doładowania się". Regularne chodzenie boso na zewnątrz oraz stawanie lub sypianie na macie uziemiającej to łatwe metody generowania elektronów, pomagające podwyższyć napięcie.

## Żywność i napoje

Nawet produkty i napoje, jakie spożywamy, mogą pozytywnie lub negatywnie wpływać na napięcie. Większości osób – niezależnie od ich statusu zdrowotnego – korzyści przynosi zmodyfikowana dieta ketogeniczna.

Jedz prawdziwą żywność i koncentruj się na dostarczaniu organizmowi dużych ilości chudych organicznych białek, zielonych warzyw liściastych, warzyw krzyżowych, owoców o niskim indeksie glikemicznym oraz zdrowych tłuszczów. Wyeliminuj cukry proste i zmniejsz spożycie węglowodanów, wybierając małe porcje węglowodanów złożonych, jak np. słodkie ziemniaki, quinoa czy owies. Im zdrowiej się odżywiasz, tym większe masz szanse na utrzymanie pozytywnego „naładowania".

## Usuń metale i dodaj minerały

Innym istotnym aspektem medycyny napięć jest zadbanie o to, by ciało nie napotykało przeszkody w postaci nagromadzenia toksycznych metali ciężkich lub braku niezbędnych składników mineralnych. Te czynniki mogą zaburzyć „naładowanie" organizmu, jeżeli nie zostaną zrównoważone.

Najłatwiejszym sposobem testowania jest Oligoscan. To innowacyjne urządzenie medyczne, jedno z najnowszych i najbardziej zaawansowanych narzędzi diagnostycznych, jakich używamy w Cancer Center for Healing i w Center for New Medicine, szybko i bezboleśnie wykrywa toksyczne metale ciężkie oraz niedobory składników mineralnych za pomocą techniki certyfikowanej spektroskopowo.

Oczyszczenie organizmu ze szkodliwych metali i przywrócenie odpowiedniej równowagi mineralnej jest kolejnym krokiem we właściwym kierunku, prowadzącym do zwiększenia napięcia. (Piszemy o tym więcej w najnowszym wydaniu specjalnym pt. „Rak").

> **„Ziemia jest doskonałym dawcą elektronów. Stąpanie bosymi stopami po trawie lub piasku to wspaniały sposób „doładowania się".**

## Terapie zwiększające napięcie

Złodzieje elektronów – elementy naszego otoczenia, które okradają nas z elektronów i obniżają nasze napięcie (patrz ramka pt. „Najczęstsi złodzieje elektronów") – są wszędzie i codziennie musimy dokonywać wyborów, które pomogą nam utrzymać nasze akumulatory w stanie naładowania.

Ćwiczenia fizyczne, uziemianie i zasilanie organizmu odpowiednim odżywianiem będą doskonałym początkiem, ale istnieje też kilka innowacyjnych i skutecznych metod wykrywania i leczenia, które pozwolą rzeczywiście „włączyć przełącznik" i ustalić, jakie obszary ciała wymagają doładowania. Oto niektóre z nich, wykorzystywane regularnie w moich klinikach.

## System MEAD 100

W ciągu kilku minut MEAD (Meridian Energy Analysis Device, urządzenie do analizy energii południków) może zmierzyć napięcie ciała i wykryć te „obwody", które wymagają repolaryzacji lub naprawy. Przypominam, że napięcie zdrowych komórek wynosi ok. -25 mV, ale aby nastąpiło leczenie, napięcie to musi zostać zwiększone do -50 mV. Tu właśnie otwiera się pole dla terapii kierowanych.

## Tennant Biomodulator Pro

To urządzenie do biofeedbacku mikroprądowego, opracowane przez dr. Tennanta po ponad 20 latach badań, funkcjonuje obok systemu MEAD, wysyłając do organizmu lecznicze częstotliwości, stymulujące naprawę i zdrowienie komórek. Dr Chase Faldmo, chiropraktyk z Tennant Institute, porównuje Biomodulator do kabli rozruchowych dla pakietów akumulatorów w naszym organizmie.

Jednak Biomodulator przynosi jeszcze lepsze rezultaty, ponieważ podczas dostarczania do organizmu leczniczych częstotliwości mierzy skuteczność ich działania i może je zmieniać i dostosowywać do każdego pacjenta, by wspomagać optymalne leczenie. Poprzedzenie tych metod użyciem innego spośród najnowocześniejszych urządzeń wykorzystujących pulsacyjne pole elektromagnetyczne, znanego jako Tennant Bio Transducer, dodatkowo zwiększy ich skuteczność.

## BioCharger

Ta metoda odtwarza źródła energii występujące w przyrodzie – pulsacyjne częstotliwości elektromagnetyczne (PEMF), światło, częstotliwości/składowe harmoniczne i wysokie napięcia. Poddawanie się działaniu tych energii w krótkich, odmierzanych sesjach zwiększa napięcie, pomaga komórkom funkcjonować prawidłowo i sprzyja leczeniu oraz naprawie na poziomie komórkowym.

## SCENAR

Opracowane pod koniec lat 70. przez dr. Aleksandra Rewenko i 2 innych rosyjskich naukowców urządzenie SCENAR (czyt.: skinar, Self-Controlled Energy Neuro-Adaptive Regulator, samosterujący neuro-adaptacyjny regulator energii), zrewolucjonizował medycynę częstotliwości. Jest on dawcą elektronów, ale szczególną skuteczność zapewniają mu jego możliwości sygnalizacyjne.

– SCENAR mówi dokładnie tym samym językiem, co układ nerwowy – wyjaśnia Danielle Palmer. – W każdej milisekundzie wysyła impuls, odczytuje to, co odsyła mu z powrotem organizm, po czym inteligentnie dostosowuje się, by prowadzić nasze ciało ponownie ku „normalności".

– SCENAR wytwarza kaskadę mediacji neurochemicznej w całych włóknach C układu nerwowego, stanowiącego podstawę każdego układu organizmu. Podczas gdy



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Najczęstsi złodzieje elektronów

**Tak jak istnieje wiele sposobów „ładowania" naszych organizmów, tak też mogą one być okradane z elektronów, a napięcie może spadać za sprawą środowiska, w którym żyjemy, czynników stresujących i zabiegów, jakim podlegamy, a także produktów, jakie spożywamy.**

**Żyjemy w świecie pełnym „złodziei elektronów", a badania dr. Tennanta ujawniły 5 istotnych przyczyn odwrócenia biegunowości i utraty napięcia w komórkach.**

**1 Hormon tarczy (T3).** Hormon ten steruje napięciem każdej błony komórkowej w organizmie, jak również całkowitą liczbą mitochondriów, stanowiących ścieżkę transportu elektronów.

**2 Blizny i tatuaże** Blizny po zabiegach chirurgicznych lub urazach dosłownie tną „obwody", czyli systemy okablowania (znane też pod nazwą powięzi), odcinając dopływ energii. Nawet jeśli pakiety akumulatorów są w pełni naładowane, to elektrony nie mogą nigdzie płynąć z powodu uszkodzonych przewodów. Tatuaże również mogą być przyczyną problemów.

**3 Implanty zębów** Obwody elektryczne organizmu powstają wcześnie (w okresie embrionalnym), a niektóre z nich przebiegają przez poszczególne zęby. Jeżeli kość wokół zęba ulegnie uszkodzeniu lub rozkładowi, skutek będzie przypominał korozję łańcucha lampek, prowadzącą do zwarć.

**4 Emocje** Nasze emocje przechowywane są w organizmie w postaci pola, które może blokować elektrony. Negatywne uczucia, urazy itp. mogą obniżać napięcie obwodu. Jest to kolejny sposób, w jaki emocje mogą prowadzić do chorób.

**5 Toksyny** Pestycydy, pola energii elektromagnetycznej (EMF), promieniowanie i inne toksyny mogą również obniżać napięcie.

Biomodulator repolaryzuje i ponownie ładuje ciało, SCENAR programuje na nowo jego „oprogramowanie".

Innymi słowy, urządzenie to prowadzi swego rodzaju elektryczną rozmowę z naszym ośrodkowym układem nerwowym. Słucha sygnałów układu nerwowego, po czym każe organizmowi wytwarzać białka i inne substancje, które stymulują naturalny proces leczenia.

### BEMER

Wyspecjalizowane urządzenie PEMF o nazwie BEMER (Bio Electro-Magnetic Energy Regulator, bioelektromagnetyczny regulator energii) wysyła opatentowany sygnał, który przywraca ruch w najmniejszych i najliczniejszych naczyniach krwionośnych, zwiększając przepływ krwi i poprawiając funkcjonowanie układu odpornościowego. Stosujemy BEMER razem z innymi terapiami, ponieważ buduje on fundamenty dla leczenia i wchłaniania tlenu w tkankach.

Zadbanie o to, by nasze komórki były odpowiednio „naładowane", może być kluczem do zlikwidowania chorób i zapewnienia optymalnego samopoczucia. Codzienne ponowne ładowanie oraz terapie wspierające zdrowie na poziomie komórkowym mogą zmienić nasze podejście do zdrowia, długowieczności i witalności.

**BIBLIOGRAFIA**

1 A. Keith Brewer, Robert L. Neulieb, and Marilyn K. Neulieb, "The Role of Cation Transport on the Incidence, Distribution, and Treatment of Cancer," 1974, brewersciencelibrary.com

2 Cancer Center for Healing, "CC S2 Ep9 Healing Is Voltage Final," 1:29:25, July 14, 2023, youtube.com

**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 dd7b1eaf4d

8 SPOSOBÓW NA

# Zapalenie pęcherza moczowego

Infekcje dolnych dróg moczowych, czyli pęcherza i cewki moczowej, przydarzają się przede wszystkim kobietom, a to ze względu na specyfikę ich anatomii: krótką cewkę moczową, położoną blisko pochwy i odbytu. Statystyki mówią, że ponad połowa kobiet przynajmniej raz w życiu doznaje takiego schorzenia, a 25% – kilkakrotnie. U mężczyzn infekcje takie są znacznie rzadsze i najczęściej towarzyszą przewlekłemu zapaleniu prostaty. Bakterią wywołującą stany zapalne dróg moczowych w zdecydowanej większości przypadków jest *Escherichia coli* (pałeczka okrężnicy), choć bywają to także szczepy *Staphylococcus*, *Klebsiella*, *Enterobacter* i inne[1]. Do zakażeń może dochodzić na skutek niedostatecznej higieny osobistej, podczas współżycia płciowego, podczas zabiegów medycznych (cewnikowania). Podatność na infekcje pęcherza zwiększa się także po kuracjach antybiotykowych, w ciąży oraz po menopauzie (z powodu obniżonego poziomu estrogenu).

Typowe objawy choroby to piekący ból w cewce moczowej, który nasila się jeszcze podczas oddawania moczu, ciągłe uczucie parcia na pęcherz moczowy i częsta potrzeba oddawania moczu w niewielkich ilościach. Może też pojawić się krwiomocz i ból w dole brzucha. Zazwyczaj infekcja ustępuje samoistnie po kilku dniach, lecz przy tak przykrych i dokuczliwych objawach niezbędne jest natychmiastowe działanie. Medycyna konwencjonalna na ogół zaleca w takich przypadkach antybiotykoterapię, ale metody naturalne bywają równie skuteczne, a przy tym nie niosą ze sobą podwyższonego ryzyka ponownej infekcji.

W uniknięciu zapaleń dróg moczowych pomoże przestrzeganie kilku zasad, takich jak zachowywanie odpowiedniej higieny narządów moczowo-płciowych, noszenie luźnej, bawełnianej bielizny, oddawanie moczu, gdy tylko odczuwa się taką potrzebę. Ważne jest wypijanie odpowiedniej ilości płynów, a także unikanie środków, które mogą podrażniać cewkę moczową, takich jak zapachowe produkty do higieny intymnej lub środki plemnikobójcze[2]. Należy też, zgodnie z radami naszych mam i babć, „nosić się ciepło", nie dopuszczając do wychładzania okolic miednicy.

Trzeba dodać, że objawy podobne do infekcji dolnych dróg moczowych wywołuje też śródmiąższowe zapalenie pęcherza (zespół bolesnego pęcherza), które jest przewlekłym schorzeniem niemającym związku z infekcją. Jego przyczyny wciąż nie są znane: podejrzewa się, że mogą nimi być reakcje autoimmunologiczne lub uszkodzenia nabłonka pęcherza moczowego. Medycyna konwencjonalna stosuje w tym przypadku leczenie objawowe (farmakologiczne lub zabiegowe), natomiast naturalne sposoby łagodzenia dolegliwości obejmują odpowiednią dietę (z wyłączeniem produktów podrażniających, takich jak alkohol, czekolada, kawa, przyprawy, pomidory, kwaśne potrawy, sztuczne słodziki, napoje gazowane, soki owocowe, cytrusy, cebula, przetworzone mięso), fizjoterapię, techniki relaksacyjne, TENS (przezskórną elektryczną stymulację nerwów)[3].



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## 1. ROZGRZEJ SIĘ

Układ moczowy lubi ciepło. Wielką ulgę w dolegliwościach pęcherza i dolnych dróg moczowych może przynieść termofor lub poduszka elektryczna, czy też inny rodzaj ciepłych okładów w dolnej partii brzucha[8]. Rozgrzanie tych okolic działa rozluźniająco i powoduje zwiększenie krążenia krwi, sprzyjając leczeniu stanu zapalnego, Po zastosowaniu ciepłego okładu najlepiej pozostać w łóżku, by nie dopuścić do nagłego wychłodzenia.

## 2. PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU

Mądrość ludowa podpowiada od dawna, że zwiększenie spożycia płynów pomaga w zapobieganiu i leczeniu infekcji dróg moczowych. Zwiększenie objętości moczu i częstości jego oddawania pozwala przepłukiwać drogi moczowe i utrudnia namnażanie się szkodliwych bakterii. Potwierdzają to badania naukowe. W jednym z nich stwierdzono, że u kobiet, które zwiększyły spożycie wody o 1,5 l dziennie, wystąpiło w kolejnym roku o blisko 50% mniej epizodów zapalenia pęcherza niż w grupie kontrolnej i mniejsza była też potrzeba stosowania antybiotyków[4]. Podobne rezultaty przyniosła metaanaliza 7 randomizowanych badań z grupą kontrolną: tam również zwiększenie spożycia płynów obniżało ilość infekcji dróg moczowych[5]. Ważne jest regularne uzupełnianie płynów przez cały dzień, a oprócz wody nadają się do tego celu wszelkie napoje (z wyjątkiem alkoholowych), np. herbata, napary ziołowe, soki owocowe, a nawet bogate w wodę owoce, takie jak arbuzy, ogórki, pomidory, gruszki itp.

## 3. ZAPARZ NAPARY ROŚLINNE

Zarówno liście borówki brusznicy (*Vaccinium vitis idaea*), jak i mącznicy lekarskiej (*Arctostaphylos uva-ursi*) zawierają arbutynę, glikozyd fenolowy, który w środowisku zasadowym rozkłada się, wytwarzając hydrochinon – związek o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, skierowanym przeciwko bakteriom wywołującym infekcje dróg moczowych (przede wszystkim *Escherichia coli* i *Staphylococcus aureus*)[6]. By działanie to było jak najskuteczniejsze, należy zadbać o zalkalizowanie moczu – sprzyja temu dieta oparta na warzywach i owocach. Działanie alkalizujące ma też soda oczyszczona. Poza arbutyną rośliny te zawierają też m.in. kwasy fenolowe o działaniu przeciwzapalnym, flawonoidy (takie jak kwercetyna i mirycetyna) o własnościach przeciwutleniających i bakteriobójczych oraz przeciwzapalne saponiny. Wyciągi z liści obu gatunków odkażają drogi moczowe, działają moczopędnie, a także ściągająco dzięki zawartości garbników[7]. Płaską łyżeczkę liści należy zalać wrzącą wodą (można też gotować przez 5 min), przecedzić, pić raz dziennie. Kurację taką można jednak stosować najwyżej przez kilka dni, gdyż hydrochinon może powodować podrażnienia nerek.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## 4. JEDZ PIETRUSZKĘ

To warzywo ma silne działanie moczopędne, podwyższa pH moczu (czyli alkalizuje go), a także zmniejsza wydalanie wapnia w moczu, co może zapobiegać kamicy moczowej[9]. Pietruszka działa też przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, przeciwdrobnoustrojowo, przeciwutleniająco, a nawet pomaga w regeneracji tkanki nerek po uszkodzeniach. Odkaża drogi moczowe i sprzyja usuwaniu toksyn wraz z moczem. Działa też rozkurczowo, obniżając napięcie mięśni gładkich dróg moczowych i jelit.[10]. Pietruszka łagodzi ból poprzez oddziaływanie na układy receptorów GABA, opioidowych i cholinergicznych. Własności lecznicze mają wszystkie części rośliny – korzeń, nać i łodygi, a nawet nasiona. Możesz spożywać ją na surowo, ale sprawdzonym tradycyjnym sposobem leczenia dolegliwości dróg moczowych jest popijanie wywaru z pokrojonego świeżego korzenia pietruszki, gotowanego na małym ogniu przez 15-20 minut. Nie powinny jednak stosować go kobiety w ciąży, gdyż może wywoływać skurcze macicy, grożące poronieniem. W czasie miesiączki z tego samego powodu może nasilać krwawienie. Może również działać fotouczulająco, o czym trzeba pamiętać, jeśli sięgasz po nią w lecie.

## 5. SPRÓBUJ D-MANNOZY

Ten cukier prosty występuje m.in. w soku brzozowym, a także w niektórych owocach, m.in. w żurawinie. Jest szeroko dostępna w postaci suplementów. W organizmie wchłania się znacznie wolniej niż glukoza, w wyniku czego większa jej część jest wydalana z moczem. Jak wykazały badania prowadzone na zwierzętach, mannoza uniemożliwia przywieranie bakterii *Escherichia coli* do nabłonka pęcherza moczowego, zapobiegając w ten sposób ich inwazji i tworzeniu filmu bakteryjnego[12]. W badaniu 43 kobiet z zapaleniem pęcherza moczowego, którym podawano preparat z D-mannozą 2 razy dziennie przez 3 dni, a następnie raz dziennie przez 10 dni, stwierdzono, że znacząco złagodził on objawy ostrego zapalenia, a profilaktyczne stosowanie D-mannozy (raz dziennie przez tydzień co drugi miesiąc przez pół roku) skutecznie zmniejszyło ilość nawrotów choroby[13]. Trzeba pamiętać, że u osób chorujących na cukrzycę D-mannoza może zaburzać poziom cukru we krwi. Nie powinny jej też stosować kobiety ciężarne.

## 6. PRZYJMUJ PROBIOTYKI

Pałeczki kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus* pomagają wytworzyć i utrzymać prawidłową mikroflorę cewki moczowej, a także odpowiednie pH w pęcherzu, co zapobiega nawrotom infekcji i stanów zapalnych. Bakterie *Lactobacillus* są obecne we florze moczowo-płciowej zdrowych kobiet, lecz jej skład może ulec zaburzeniu, np. po antybiotykoterapii. Probiotyki mają zdolność konkurowania z patogenami pod względem przywierania do śluzówki dróg moczowych, uniemożliwiając im w ten sposób kolonizację i wytwarzanie biofilmu. Mają one też pozytywny wpływ na układ odpornościowy i łagodzą stany zapalne poprzez zmniejszanie produkcji cytokin prozapalnych, Oprócz tego bakterie kwasu mlekowego wytwarzają bakteriocyny – substancje o bezpośrednim działaniu przeciwbakteryjnym. Szczepy *Lactobacillus* i *Bifidobacteria* mogą wytwarzać nadtlenek wodoru, hamujący wzrost patogennych bakterii. Regularne spożywanie produktów fermentowanych (jogurtu, kefiru, kiszonek) ma działanie profilaktyczne, pomaga bowiem zachować homeostazę dróg moczowych i zapobiega nawrotom infekcji[14].

**BIBLIOGRAFIA**

1. MedicineToday, Feb 2018, Vol 19, No 2
2. Hypotheses 2018; 114: 49-54
3. International Urogynecological Association, https://www.yourpelvicfloor.org/media/interstitial-cystitis-polish.pdf
4. JAMA Intern Med. 2018;178:1509-1515
5. Br J Gen Pract 2020; DOI: https://doi.org/10.3399/bjgp20X708125
6. https://doi.org/10.12775/HERB.2024.007
7. Annals of Mechnikov Institute, N 3, 2018 , DOI: 10.5281/zenodo.1456526
8. Urology of Greater Atlanta, https://ugatl.com/services/uti/relieve-uti-pain/
9. Am J Clin Exp Urol. 2017 Nov 9;5(3):55-62
10. Pak J Biol Sci, 2007 Nov 15;10(22):4036-42
11. Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences | Sep - Oct 2016 | Vol. 1 | Issue 3
12. PLoS One, Vol. 3, No. 4, (April 2008)
13. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2016; 20 (13): 2920-2925
14. Research in Biotechnology and Environmental Science. 2023; 2(1): 1-11
15. JAMA. 1994 Mar 9;271(10):751-4
16. J Urol. 2017 Sep;198(3):614-621
17. Antibiotics 2021, 10, 12



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## 7. USIĄDŹ W ZIOŁOWEJ KĄPIELI

Kąpiel nasiadowa, czyli tzw. nasiadówka zwiększa ukrwienie okolic miednicy, łagodzi stany zapalne i zmniejsza napięcie mięśni gładkich, działając przeciwbólowo[11]. Jej skuteczność zwiększy dodatek ziół o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym czy rozkurczającym. Do miednicy lub wanny z ciepłą wodą należy dodać ok. 1 litra wcześniej przygotowanego naparu ziołowego, po czym usiąść w tej kąpieli na ok. 15 min. W przypadku zapaleń dróg moczowych najbardziej polecanymi do nasiadówek ziołami są rumianek, pokrzywa, skrzyp, liść brzozy, kora dębu, nawłoć, igliwie sosnowe, szałwia. Zioła te można stosować pojedynczo lub jako mieszanki. Najlepiej wziąć taką kąpiel tuż przed snem, by jak najdłużej utrzymać drogi moczowe w cieple.

## 8. PIJ SOK Z ŻURAWINY

Żurawina wielkoowocowa (*Vaccinium macrocarpon*) to roślina o dobrze udokumentowanym wpływie na zdrowie dróg moczowych. Badanie z 1994 r., obejmujące 192 starsze kobiety, wykazało, że codzienne spożywanie 300 ml soku z owoców tej rośliny przez 6 miesięcy spowodowało zmniejszenie o połowę częstości występowania bakteriomoczu i ropomoczu w porównaniu do grupy placebo (14% do 28%)[15]. Liczne kolejne badania potwierdziły zalety żurawiny, czy to w postaci soku, czy też kapsułek z ekstraktem. Do tej pory jednak nie ustalono dokładnie, jaki jest mechanizm jej działania. Wiadomo, że ma ona słabe własności przeciwbakteryjne, ale przede wszystkim zapobiega przywieraniu bakterii do ścian pęcherza, w wyniku czego są one wypłukiwane z moczem i nie powodują rozwoju infekcji. Głównym składnikiem żurawiny odpowiadającym za takie działanie są proantocyjanidyny. Badania ogólnie potwierdzają zapobiegawcze działanie żurawiny i zmniejszanie częstości występowania infekcji dróg moczowych[16], natomiast mniej jest dowodów jej działania leczniczego w ostrym zapaleniu pęcherza[17]. Żurawina nie jest na ogół zalecana w kamicy nerkowej, gdyż nadmierne jej spożycie może przyczyniać się do powstawania kamieni nerkowych z powodu zawartego w niej szczawianu wapnia. Naukowcy jednak nie są do końca zgodni co do tego powiązania. Niewskazana jest także w śródmiąższowym zapaleniu pęcherza, ponieważ może zaostrzać objawy. Może nasilać działanie leków rozrzedzających krew.

REKLAMA

ULGA DLA PĘCHERZA MOCZOWEGO

NATURA WITA

Mącznica wspiera prawidłowe funkcje pęcherza oraz wpływa na funkcje wydalnicze nerek. Wierzbownica przyczynia się do zapewnienia komfortu oddawania moczu. Pokrzywa wspomaga wydalanie wody przez nerki. Malina liść pobudza funkcje nerek co wpływa na zwiększoną ilość wydalanej wody. Wąkrotka azjatycka stymuluje gojenie się ran. Rdest Ptasi pomaga eliminować bakterie chorobotwórcze z dróg moczowych, zmniejszając osiadanie bakterii na ścianach dróg moczowych. Nagietek wykazuje działanie przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne. Pietruszka wspomaga funkcje wydalnicze nerek.

www.sklepnaturawita.pl

eprasa.pl qd7b1eaf4d

# Igła i bilans szkód

**Dotarcie do źródłowej przyczyny wypadania włosów, bólów głowy i zmęczenia u młodej pacjentki pomogło przywrócić jej zdrowie, o czym opowiada dr Jenny Goodman**

Lola, lat 14, zgłosiła się do mnie zaniepokojona wypadaniem włosów. W przeciągu poprzedniego roku straciła ich ok. 40%. Cierpiała także na silne bóle głowy, które nie pozwalały jej normalnie funkcjonować, i miała za sobą wizytę w pediatrycznej klinice migren w miejscowym szpitalu. Jednakże nawet najsilniejsze środki przeciwbólowe, przeznaczone specjalnie do leczenia migren, niewiele pomagały i Lola bardzo często opuszczała zajęcia szkolne, gdyż całymi dniami zmuszona była leżeć w zaciemnionym pokoju.

Z powodu wypadania włosów nastolatkę skierowano do pediatrycznej kliniki dermatologicznej, gdzie lekarze – całkiem słusznie – podejrzewali reakcję autoimmunologiczną. Skierowali ją na oddział reumatologii pediatrycznej, gdzie początkowo zdiagnozowano u Loli chorobę autoimmunologiczną, znaną jako toczeń rumieniowaty układowy (SLE), ale po powtórnych badaniach krwi stwierdzono, że tak jednak nie jest.

Wtedy przeniesiono dziewczynkę na oddział endokrynologii pediatrycznej w celu zbadania tarczycy, ponieważ cierpiała także z powodu skrajnego zmęczenia, a jej miesiączki stały się nieregularne.

Endokrynolog zdiagnozował u niej chorobę Hashimoto, czyli niedoczynność tarczycy na tle autoimmunologicznym. Innymi słowy, układ odpornościowy Loli produkował przeciwciała, które atakowały jej własną tarczycę. Wynikający z tego brak hormonu tarczycy był powodem jej zmęczenia i przyczyniał się do wypadania włosów.

Endokrynolog przepisał jej lewotyroksynę, syntetyczną postać głównego hormonu, jaki powinna produkować tarczyca, i powiedział, że będzie musiała brać go już zawsze. Gdy matka Loli zapytała, co sprawiło, że organizm dziewczynki produkuje przeciwciała przeciwko własnej tarczycy, lekarz odparł, że jego zadaniem jest leczenie, a nie dociekanie przyczyn.

Kiedy zobaczyłam Lolę po raz pierwszy, brała już codziennie po 50 mcg lewotyroksyny, ale włosy nie odrastały, a bóle głowy nie ustępowały. Przez pierwszych kilka miesięcy przyjmowania lewotyroksyny nie zmniejszało się także zmęczenie. Jednakże matka Loli zmieniła jej dietę na bezglutenową i chociaż nie przyniosło to ulgi w bólach głowy ani nie zmniejszyło wypadania włosów, to spowodowało wielką zmianę w kwestii zmęczenia. Lola zauważyła, że czuje się o wiele mniej wyczerpana niż kilka miesięcy wcześniej.

Usunięcie glutenu z diety istotnie wydaje się przynosić ulgę w wielu schorzeniach autoimmunologicznych, nawet jeśli ich pierwotną przyczyną nie jest jego nadmiar. Wiele osób wytwarza przeciwciała przeciwko glutenowi, a we współczesnej hybrydowej pszenicy znajduje się go o wiele więcej niż w chlebie, który jedli nasi pradziadkowie. Prawdopodobnie dlatego wrażliwość i alergie na gluten są obecnie znacznie częstsze niż jeszcze 2 pokolenia wcześniej.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Skutki zastrzyku

Lola czuła się zupełnie dobrze, dopóki w wieku 13 lat nie została zaszczepiona przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Jedynym jej wcześniejszym schorzeniem był zespół Ehlersa i Danlosa typu III, znany też jako zespół hipermobilności.

Zespół ten zdiagnozowano u niej, ponieważ często zdarzały się jej zwichnięcia kostek i naciągnięcia więzadeł. Była jednak sprawna i zdrowa, a hipermobilność nie przeszkadzała jej już w życiu, gdy pozwolono jej nosić do szkoły sztywne buty sportowe zamiast miękkich tenisówek.

Gdy Lola wraz z matką opowiedziały mi całą historię, jej związek ze szczepionką HPV stał się oczywisty. Po zastrzyku Lola czuła się chora i nieswoja, lecz nie na tyle, by odesłano ją ze szkoły do domu. Tamtego wieczoru dostała jednak wysokiej gorączki, a następnego ranka miała dokuczliwy kaszel.

Przez kilka dni leżała w łóżku z kaszlem i gorączką, i choć jej samopoczucie trochę się poprawiło, to jednak wciąż czuła przypływy zimna i gorąca. Szczególnie jej twarz stawała się rozpalona i czerwona, podczas gdy ręce były zimne i lepkie. Działo się to w dalszym ciągu, gdy zgłosiła się do mnie rok później.

W następnych tygodniach nastolatkę zaczęły dręczyć migreny i zmęczenie; zauważyła też, że garściami wypadają jej włosy. Coraz trudniej było jej także stać przez dłuższy czas: często mdlała lub musiała szybko usiąść. Gdy kładła się do łóżka wieczorem, jej serce zaczynało bić w przyspieszonym tempie.

W końcu do coraz dłuższej listy zdiagnozowanych problemów Loli dodano zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS). Jest to zaburzenie funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego, który steruje takimi funkcjami, jak ciśnienie krwi, częstotliwość pracy serca i pocenie się. Rozpalona twarz i zimne dłonie Loli stanowiły część tego zaburzenia autonomicznego.

POTS występuje częściej u osób z zespołem hipermobilności, lecz Lola nie miała go przed szczepieniem HPV. U wszystkich młodych kobiet z diagnozą POTS, jakie spotkałam, zespół ten rozwinął się po jednym lub kilku szczepieniach, niemal zawsze po szczepieniu HPV.

> W następnych tygodniach nastolatkę zaczęły dręczyć migreny i zmęczenie; zauważyła też, że garściami wypadają jej włosy

## Suplementy i detoksykacja

Mój plan działania w przypadku Loli polegał na suplementacji składników odżywczych, których jej brakowało, i detoksykacji organizmu ze szczepionki.

Badania krwi Loli wykazały nieco obniżony poziom wielu składników odżywczych, niezbędnych dla intensywnego wzrostu włosów: cynku, żelaza, biotyny, jodu i witaminy B12. Suplementacja tych składników spowolniła, a w końcu powstrzymała galopujące wypadanie włosów, ale niestety włosy, które wypadły, nie odrastały.

Gdy poziom jodu został znormalizowany, wydarzyły się jednak 2 rzeczy. Po pierwsze, miesiączki Loli, które były bardzo chaotyczne, nabrały regularności. Po drugie, endokrynolog mógł już obniżyć jej dawkę lewotyroksyny z 50 do 25 mcg dziennie. W końcu dziewczynka mogła już zupełnie odstawić syntetyczny hormon tarczycy, gdyż jej własna tarczyca po upływie kilku lat odzyskała sprawność.

Badania krwi Loli wykazały także bardzo wysoki poziom aluminium, toksycznego metalu zawartego w szczepionkach. Usunięcie go z organizmu Loli było powolnym procesem: ponad rok trwało obniżenie poziomu aluminium do ¼ poziomu początkowego za pomocą kombinacji prostych metod detoksykacyjnych, takich jak soki z organicznych warzyw i sauna.

Początkowo musiała być to sauna na podczerwień, lecz w miarę jak Lola nabierała sił, była już w stanie tolerować zwykłą saunę przez ok. 5 min bez przerwy. Trochę dłużej trwało obniżenie poziomu aluminium do zera, lecz gdy nam się to udało, zmęczenie Loli stopniowo zniknęło.

Oprócz wspomnianych metod detoksykacji niezwykle ważnym suplementem dla usuwania aluminium była krzemionka. Krzemionka, czyli dwutlenek krzemu, w rozpuszczalnej postaci kwasu krzemowego, pomaga eliminować aluminium z organizmu.

Poza samą krzemionką podawałam Loli skrzyp polny – zioło, które w naturalny sposób wchłania mnóstwo krzemionki z gleby (o ile nie została ona zbytnio zubożona przez intensywną uprawę). Co ciekawe, skrzyp polny jest składnikiem wielu preparatów wspomagających odrastanie włosów. Oprócz niego także niektóre marki wody źródlanej mają naturalnie wysoką zawartość krzemionki i one również pomagały Loli. Aby dowiedzieć się więcej, warto zapoznać się z pionierską pracą profesora Chrisa Exleya.

Zwróciłam uwagę Loli i jej matki na inne możliwe źródła aluminium w ich otoczeniu, by mogły ich unikać. Poza szczepionkami, ważnymi źródłami tej niebezpiecznej, neurotoksycznej substancji są aluminiowe garnki i patelnie (jeżeli przyrządza się w nich kwaśne potrawy, żywność wchłania część aluminium), folia aluminiowa, puszki z napojami, pojemniki z daniami na wynos, niektóre kosmetyki, a także dezodoranty i antyperspiranty używane pod pachami.

Lola powróciła już do szkoły. Nie jest całkiem zdrowa – nie tak zdrowa, jak była przed szczepieniem. Jednak czuje się znacznie lepiej niż wtedy, gdy zgłosiła się do mnie po raz pierwszy.

A jak powiedziała mi jej matka, z całą pewnością dziewczyna nie weźmie już drugiej dawki szczepionki HPV.

Od 20 lat dr Jenny Goodman specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie" (Yellow Kite, 2020). Szczególnie interesuje się opieką przedkoncepcyjną i pracą z dziećmi.



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Nie daj zmęczeniu żadnych szans

**Xenico Pharma**
Bioradix
Cena: 47,50 zł (500 ml)
**www.bioradix.pl**

Bioradix to wysokoprzyswajalne organiczne żelazo, minerały i witaminy w formie płynnej. Produkt zawiera kompozycję miodu wielokwiatowego, naturalnych ziołowych i standaryzowanych ekstraktów, koncentratów owocowych oraz zestaw minerałów, w tym: wapń, potas, fosfor, magnez, cynk, mangan, miedź i chrom. Dodatkowo Bioradix został wzbogacony o witaminy: B1, B2, B6, aktywną witaminę B12 w postaci metylokobalaminy oraz witaminę C. Suplement stworzony z myślą o kobietach przemęczonych, odchudzających się, narażonych na stres oraz chcących uzupełnić naturalnie witaminy i minerały w łagodny sposób dla przewodu pokarmowego.

## Trzymaj cukier i cholesterol w ryzach

**Xenico Pharma**
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
**www.xenico.pl**

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

## Sprzymierzeniec Twojej flory jelitowej

**Xenico Pharma**
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 37,90 zł (60 kaps.)
**www.xenico.pl**

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia.

## Poparzenia słoneczne już niestraszne

**Onkomed**
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), 57 zł (200 ml), 116 zł (500 ml)
**www.ozonella.pl, ALLEGRO, ERLI, tel. 22 652 13 76**

Produkty Ozonella (oliwy ozonowane) zawierają takie stężenie OZONU, które są bezpieczne i dają najwyższy poziom skuteczności. W 100 % naturalne, hipoalergiczne, znakomicie działają przy podrażnieniach termicznych (oparzeniach słonecznych, radioterapii) – łagodzą podrażnienia i przyspieszają odnowę naskórka. Głęboko nawilżając skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw skóry i działa przez długi czas, dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę po opalaniu. Wzmacnia płaszcz hydro-lipidowy i kwaśne PH skóry.

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 dd7b1eaf4d

## Niezawodna tarcza

**Singularis**
Probiotic Shield™ Lactospore®
Singularis Superior
Cena: ok. 45 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Probiotic Shield zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek kwasolubnych drobnoustrojów, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia przez te bakterie zarodników szczep nie traci swojej żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.

## Pomoc w detoksykacji organizmu

**Singularis**
Selen Forte Organic
Cena: ok. 40 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Ten suplement diety dostarcza wysoko przyswajalną, opatentowaną, przebadaną, organiczną formę selenu. Pierwiastek ten jest niezbędnym minerałem w naszym organizmie. Pełni ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie m.in. pracy tarczycy, odporności czy wiązaniu metali ciężkich w organizmie.

Co odróżnia Selenium SeLECT® od innych form selenu? Istnieją nieorganiczne (selenit sodu i selenian sodu) oraz organiczne (L-selenometionina, metyloselenocysteina i drożdże wzbogacone selenem) formy selenu. Selenium SeLECT® jest opatentowaną formą L-selenometioniny, która jest bioaktywna, bezpieczna i ma udokumentowane działanie dużą liczbą badań.

## Uzyskaj odpowiedni poziom cukru

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

Produkt zawiera opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu REBERSA®, standaryzowany na zawartość 99.8% berberyny. Ekstrakt z korzenia berberysu pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać stężenie trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.

Suplement diety Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Suplement diety przeznaczony dla osób dorosłych.

## Dla potrzebujących oczyszczenia i wzmocnienia

**Singularis**
Spirulina Superior 700 mg
Cena: ok. 60 zł (120 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Spirulina to szmaragdowozielona alga o niezwykłych wartościach odżywczych. Stanowi jedno z najbogatszych źródeł naturalnych substancji pokarmowych. Wodorost w znacznej części składa się z łatwo przyswajalnego białka – jest źródłem wszystkich niezbędnych dla ludzkiego organizmu aminokwasów. Ponadto zawiera liczne witaminy i minerały. Dostarczenie spiruliny w codziennej diecie jest wskazane dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przyjmowanie tego suplementu diety zalecane jest w szczególności wegetarianom, sportowcom, osobom starszym lub będącym na diecie oraz wszystkim potrzebującym wzmocnienia, oczyszczenia i zwiększenia wydolności.

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 dd7b1eaf4d

## Wspomaganie metabolizmu

**Kenay**
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

## Wsparcie dla przewodu pokarmowego

**Kenay**
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
**www.kenay.com.pl**

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

## Zyskaj więcej energii

**Kenay**
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

## Poprawa krążenia

**Kenay**
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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 dd7b1eaf4d

## Na świeży oddech i kłopoty z gardłem

**Reutter**
Cukierki Szałwiowe
z miodem i witaminą C
**Cena: ok. 12 zł**

Wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe znanej niemieckiej firmy Reutter zawierają cenny ekstrakt, olejek szałwiowy, miód i witaminę C dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Oryginalny produkt dla całej rodziny! Cukierki Szałwiowe marki Reutter należy ssać, nie rozgryzać, by dobroczynny ekstrakt i olejek szałwiowy jak najdłużej oddziaływały w ustach na gardło i górne drogi oddechowe. Dostępne w aptekach i zielarniach.

## Aktywność bez (kło)potu

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

Sport to podstawa – i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

## Kojące olejki eteryczne

**Sewmed**
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
**www.sewmed.pl**

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

## Ochrona i regeneracja ust

**Sewmed**
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
**www.sewmed.pl**

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

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 dd7b1eaf4d

# Dobre sklepy dla zdrowia

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

## Elbląg

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

## Grójec

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

## Jelenia Góra

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

## Kalisz

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

## Piaseczno

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

## Płock

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

## Poznań

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

## Warszawa

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

**Zielarnia Mikołaj Ołdakowski**
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

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

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

## Wyszków

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

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 dd7b1eaf4d

W prenumeracie

20% *taniej*

# Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 143,00 zł.

**Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl**

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

# Zamów wrześniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Kobiece sprawy – jajniki policystyczne
- Temat numeru: Pobudź mózg do pracy!
- Zaparcia, artretyzm, zmarszczki – poznaj działanie oleju rycynowego
- Wykrywanie raka w najwcześniejszych stadiach
- Detoksykacja pomoże przy stwardnieniu rozsianym?
- Jak sobie radzić z… nadczynnością tarczycy nadciśnieniem

## 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, 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

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

**Prenumerata**
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

**Kolportaż**
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

**Adres redakcji**
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

**Wydawca**
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 8/2024
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 dd7b1eaf4d

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

# CUKINIA (*CUCURBITA PEPO*)

Ta popularna na całym świecie roślina, znana również kabaczkiem, należy do rodziny dyniowatych pochodzących z Meksyku, które były uprawiane już 5000 lat temu. Często niedoceniana, jest skarbnicą składników odżywczych. Jej niskokaloryczność, wysoka zawartość wody, witamin i minerałów czynią ją doskonałym wyborem dla osób dbających o zdrowie i sylwetkę.

Odmianę wyselekcjonowano we Włoszech – nazwa „cukinia" pochodzi od włoskiego „zucchina" (czyli mała dynia). Jednak na południowym wschodzie Polski popularność zdobyła sobie pod nazwą kabaczek.

Jednym z najbardziej atrakcyjnych aspektów cukinii jest jej niskokaloryczność. 100 g tego warzywa zawiera zaledwie 16 kcal, co czyni ją doskonałym wyborem dla osób na diecie redukcyjnej[1]. Wysoka zawartość wody wynosząca ok. 95% pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia, co jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest bogatym źródłem beta-karotenu i witamin (A, K, C i z grupy B).

Witamina A wspiera zdrowie oczu, a witamina K odgrywa kluczową rolę w krzepnięciu krwi i zdrowiu kości. Natomiast kwas askorbinowy (witamina C) wspomaga przyswajanie żelaza, produkcję kolagenu oraz działa jako silny przeciwutleniacz, pomagając w walce z wolnymi rodnikami i wzmacniając układ odpornościowy.

Ponadto, cukinia dostarcza kwasu foliowego, potrzebnego m.in. do prawidłowej pracy układu nerwowego i mózgu, zaś minerały obecne w tym warzywie, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania serca, mięśni i układu nerwowego. Potas pomaga w regulacji ciśnienia krwi, magnez wspiera zdrowie kości, a mangan odgrywa rolę w metabolizmie węglowodanów i lipidów[2].

Ważną cechą cukinii jest także to, że nie kumuluje metali ciężkich ani azotanów. Ponadto działa zasadotwórczo i jest zalecana przy problemach z nadkwasotą. Spożywanie jej polecane jest w diecie antynowotworowej, ponieważ zawarte w niej antyoksydanty zmniejszają ryzyko wystąpienia raka w układzie pokarmowym. Przeprowadzone badania dowiodły, że pestki roślin z grupy dyniowatych są skuteczne jako naturalne leczenie przeciwbakteryjne i przeciwpasożytnicze[3].

Cukinię można przygotować na wiele sposobów. Może być smażona, duszona, grillowana, pieczona, a nawet spożywana na surowo. Jej delikatny smak i krucha konsystencja sprawiają, że jest idealnym dodatkiem do sałatek, zup, makaronów oraz dań mięsnych. Również kwiaty cukinii są jadalne i mają w sobie wiele składników odżywczych.

## Zdrowy układ krążenia

Kabaczki są bogate w składniki, które wspierają zdrowie serca, takie jak potas, magnez i błonnik. Regularne spożywanie tych warzyw może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi, redukcji poziomu cholesterolu i zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych[4]. Niskie spożycie sodu w połączeniu z wysokim spożyciem potasu jest korzystne i wspiera prawidłowe działanie układu krążenia. To także źródło witaminy K, która wpływa na poprawę krzepliwości krwi, wzmacnia żyły i naczynia krwionośne oraz reguluje pracę serca.

**BIBLIOGRAFIA**

1. J Sci Food Agric. 2014 Dec;94(15):3171-80
2. H. Kunachowicz, B. Przygoda, I. Nadolna, K. Iwanow, Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2017
3. Acta Parasitol. 2019 Jun;64(2):276-81
4. Food and Nutrition Sciences Vol.11 No.02(2020), Article ID:98189, p.19
5. Nutr Res Rev. 2010 Dec;23(2):184-90
6. RASAYAN Journal of Chemistry 14(4):2357-62
7. Journal of Food Measurement and Characterization (2021) 15:4596-07
8. M. Jarosz, Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 2017



eprasa.pl dd7b1eaf4d

## Zastosowanie cukinii:

**Grillowana z ziołami**
Pokrój 2 średnie kabaczki w plastry o grubości ok. 1 cm. Skrop je 2 łyżkami oliwy z oliwek, posyp solą, pieprzem, suszonym oregano lub innymi ulubionymi ziołami. Grilluj na średnim ogniu przez 4-5 min z każdej strony, aż stanie się miękka i lekko zrumieniona. Podawaj jako dodatek do mięs lub sałatek.

**Zupa krem**
Pokrój w kostkę 3 średnie cukinie, 1 dużą cebulę i 2 ziemniaki. Na patelni podgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek, podsmaż cebulę, dodaj ziemniaki i cukinię, smaż przez 5 minut. Wlej 1 l bulionu warzywnego, gotuj do miękkości warzyw ok. 20 min, a następnie zmiksuj zupę na gładki krem. Dopraw do smaku solą i pieprzem, i podawaj z posiekanymi ziołami i grzankami.

**Zdrowe smoothie**
Zblenduj 1 średnią cukinię z 1 bananem, garścią szpinaku, sokiem z połowy cytryny i szklanką wody kokosowej. Możesz dodać trochę miodu do smaku. Napój jest orzeźwiający i idealny do śniadanie lub jako „przekąska".

**Cukinia w marynacie**
Pokrój w cienkie plastry 2 średnie cukinie. Przygotuj marynatę z ½ szklanki octu winnego, ¼ szklanki oliwy z oliwek, 2 rozgniecionych ząbków czosnku oraz po łyżeczce soli, cukru i suszonych ziół (np. oregano lub tymianku). Zanurz cukinię w marynacie na kilka godzin, a następnie podawaj jako przekąskę lub dodatek do kanapek.

**Tonik z cukinii**
Zblenduj na gładką masę 1 średnią cukinię, przecedź przez gazę, aby uzyskać sok. Dodaj kilka kropli soku z cytryny. Stosuj jako naturalny tonik do twarzy, który nawilża i odświeża skórę. Przechowuj w lodówce i używaj w ciągu kilku dni.

**Maseczka nawilżająca**
Zetrzyj na drobnej tarce średnią cukinię, wymieszaj z 2 łyżkami miodu i 2 łyżkami jogurtu naturalnego. Nałóż na twarz na kwadrans, a następnie spłucz letnią wodą. Maseczka nawilży i zmiękczy skórę, pozostawiając ją odświeżoną.

**Muffinki**
Zetrzyj 2 średnie cukinie (ok. 400 g) i odciśnij nadmiar wody. W dużej misce wymieszaj 2 jajka, ¾ szklanki cukru, ½ szklanki oleju roślinnego, 2 szklanki mąki pszennej, łyżeczkę cynamonu, łyżeczkę proszku do pieczenia i startą cukinię. Przełóż ciasto do foremek na muffinki i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 25 min, aż muffinki będą złociste i wypieczone.

### Przeciwdziałanie stanom zapalnym

*Cucurbita pepo* jest jedną z roślin, które wykazują działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwutleniające[5]. Zawiera składniki o takich właściwościach, m.in. witaminę C, beta-karoten i luteinę. Te substancje pomagają w redukcji stanów zapalnych w organizmie, co jest korzystne w leczeniu chorób przewlekłych, takich jak artretyzm czy choroby układu moczowego i krążenia. Warzywo wykazuje także właściwości antyoksydacyjne i pomaga zwalczać nadmiar wolnych rodników w organizmie, które są przyczyną wielu chorób przewlekłych.

### Ochrona przed cukrzycą

Dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu (IG 15) i wysokiej zawartości błonnika, kabaczek jest doskonałym wyborem dla osób z cukrzycą i insulinoopornością. Duża zawartość błonnika może pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi, co jest kluczowe dla osób z cukrzycą typu 2. Niski indeks glikemiczny oznacza, że jej spożycie może pomóc w stabilizacji poziomu cukru we krwi i zapobieganiu nagłym wzrostom glukozy po posiłkach[6].

### Pomoc w kontrolowaniu wagi

Ze względu na niską kaloryczność oraz wysoką zawartość błonnika i wody, cukinia jest doskonałym warzywem dla osób zmagających się z otyłością[7]. Błonnik pomaga w dłuższym utrzymaniu uczucia sytości, co może zmniejszyć apetyt i ilość spożywanych kalorii.

Wspiera także układ pokarmowy i może pomóc w łagodzeniu zaparć oraz innych problemów trawiennych, pomaga również w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej jelit. Wysoka zawartość wody w kabaczku wspomaga nawodnienie organizmu i ułatwia trawienie.

### Skarb w kosmetyce

Wysoka zawartości wody (ok. 95%) czyni ją doskonałym nawilżaczem. Sok z cukinii stosowany jako tonik świetnie odświeża i nawilża skórę, działając łagodząco na podrażnienia. Bogata w witaminy A, C i K, wspiera regenerację skóry, opóźniając procesy starzenia i poprawiając jej elastyczność. Antyoksydanty obecne w tym warzywie pomagają chronić skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników[8]. Maseczki z cukinii, dzięki zawartości błonnika i minerałów, odżywiają i rozświetlają cerę, pozostawiając ją gładką i miękką.

## Metryczka:

**Występowanie:** pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej. Była uprawiana przez rdzenne plemiona indiańskie. Została odkryta i sprowadzona do Europy w XVI w. po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. A obecną jej odmianę zawdzięczamy Włochom. Obecnie uprawiana jest globalnie, głównie we Włoszech, Hiszpanii, USA, Chinach i Polsce.

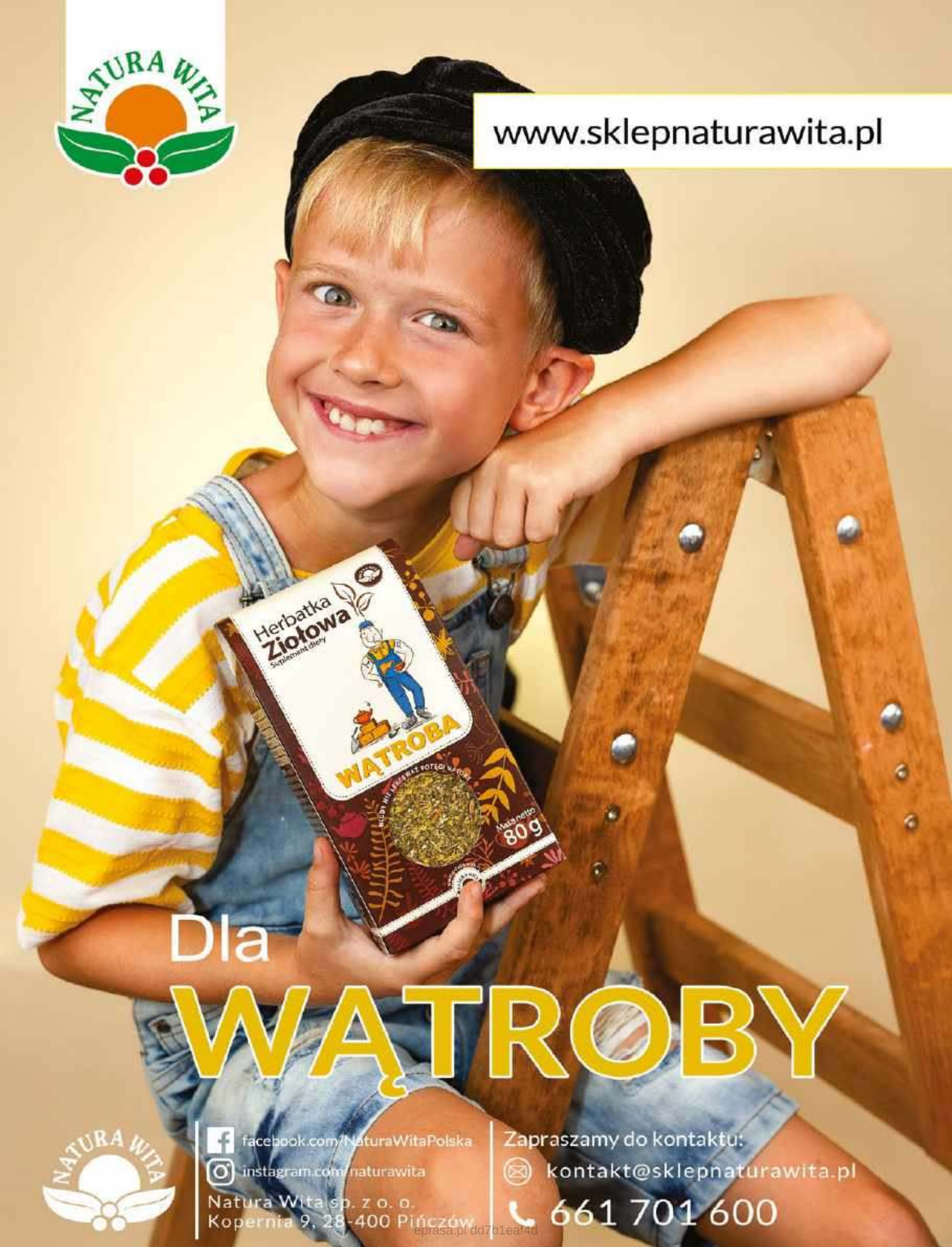
**Surowiec**: owoc (*Cucurbita fructum*) i kwiat (*Cucurbita flos*). Jadalne są owoce w kolorach zielonym i żółtym. W kuchni śródziemnomorskiej wykorzystywane są także kwiaty cukinii, gdzie często podawane są smażone lub faszerowane.

**Uprawa:** roślina jednoroczna, preferującą gleby żyzne, dobrze przepuszczalne i nasłonecznione stanowiska. Wymaga regularnego podlewania, szczególnie podczas okresów suszy.

**Ważne:** to warzywo o niskim indeksie glikemicznym, który wynosi 15, dlatego mogą ją spożywać osoby z cukrzycą i insulinoopornością. Nie jest polecana przy wrzodach żołądka, stanach zapalnych woreczka żółciowego i chorobach nerek.



eprasa.pl dd7b1eaf4d



eprasa.pl dd7b1eaf4d

# Uruchom produkcję KOLAGENU w ciele

ASEPTA
*Zasilamy naturę od 1998*

## Nowatorska metoda aktywuje aż 28 typów kolagenu

**I Kolageny włókniste**

1, 2, 3, 5, 23, 24, 27

**Budują stelaż dla komórek ciała**
Zęby, skóra, więzadła, ścięgna

**II Kolageny mostowe**

9, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 22

**Łączą włókna kolagenowe**
Chrząstki stawowe, skóra, powierzchnia komórek ciała

**V Kolageny pionierskie i macierzy komórkowej**

15, 18, 26, 28

Mięśnie

**III Kolageny błon komórkowych**

13, 17, 23, 25, 28

**Spajają naskórek ze skórą**
Cała skóra ciała

**IV Kolageny kolumnowe**

4, 6, 7, 8, 10

**Podtrzymują struktury skóry**
Cały obszar ciała, mięśnie

### Q28 robi różnicę!

Kolagen nie rozłożony na części pierwsze-aminokwasy, jest NIEPRZYSWAJALNY przez organizm. Wiele z nas myśli, że suplement kolagenowy jest najszybszą drogą do uzupełnienia kolagenu w organizmie. Własna produkcja jest jedynym sposobem na uzyskanie kolagenu w ciele. Innowacyjna formuła KolanActive Q28 Complex zawiera opracowany przez specjalistów dietetyki i żywienia kompleks aminokwasów oraz aktywatorów syntezy kolagenu. Szybko i łatwo przyswaja się on bezpośrednio z jelit do krwi i wspomaga wytwarzanie w ciele aż **28 typów kolagenu.**

KolanActive Q28 Complex posiada nowatorski, innowacyjny skład zawierający w odpowiednich proporcjach pełne spektrum aminokwasów oraz kompleks substancji aktywnych z kwasem hialuronowym, glukozaminą i kurkuminą.

### Jemy i mamy efekty na twarzy i udach!

„Bierzemy Kolanactive Q28 z dziewczynami w pracy. Mamy taki codzienny rytuał na przerwach - dwa w jednym: łykamy kapsułki i pijemy po 2 litry wody. Mamy także efekty dwa w jednym: napiętą i gładszą skórę na twarzach i jędrne w dotyku uda. Widzimy to wyraźnie także na rękach i łydkach. Jakość skóry jest lepsza, a naszej koleżance która miała rzadkie włosy urosło dużo małych włosków (baby hair), aż się wszystkie dziwiłyśmy. Polecamy KolanActive Q28!"

**Zadowolone klientki,**
**Monika, Patrycja i Karolina**

suplement diety

**Zamów z dostawą do domu:**

**WWW.ASEPTA.PRO**
**+48 616 350 644**

**Specjalna zniżka na zamówienie* z kodem URODA**
*Oferta do wyczerpania zapasów. Dotyczy jedynie zamówień złożonych telefonicznie lub na stronie asepta.pro

**Dostępny w Sklepach Zielarskich i Aptekach**

Asepta s.c. Tel: 33 817 34 24
43-382, Bielsko-Biała, ul. Tadeusza 1

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

eprasa.pl dd7b1eaf4d