O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Jak zaprząc mózg do pracy po wakacjach?

Cukrzycę typu 2 można zatrzymać!

Bakterie to nasza druga skóra, jak o nie dbać?

Pleśń powoduje zespół przewlekłej reakcji zapalnej

Co wyrzucić z domu, by uniknąć raka?

Pozbądź się bólu pleców!

Numer 9 | wrzesień 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na zespół niespokojnych nóg

Jak sobie radzić z...
- leukoplakią
- chorobą żylną

eprasa.pl/18b45e171

LEKARZE ROZWIEDZĄ

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Jesteśmy z Wami już 10 lat!

kenay®

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PLANETA ZDROWIA

gsm

TODA POLSKA

PAN KOBIDO

CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA WILCACCORA

NATURA WITA

Invent Farm
ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

Herbal Monasterium

RADION Antyradiator®

OZONELLA

Blue Nature
INNOVATIVE PRODUCTS

Preparaty ziołowe
Ojca Grzegorza Sroki

Sekret Mumio

XenicoPharma®

LYCO PHARM

VIRIDIAN
Effective | Ethical | Pure

eprasa.pl f18b45e171

CURCUMIN C3 REDUCT™

The first to deliver curcumin as a metabolite

FOCUS ON AMP KINASE

FIRE UP YOUR NATURAL ENERGY BOOSTER

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC).

Curcumin C3 Reduct® aktywuje AMPK i pomaga redukować nadmiar glukozy i tłuszczów, spalając je w celu uzyskania energii.
AMPK to kinaza białkowa aktywowana monofosforanem adenozyny. Jest centralnym regulatorem homeostazy energetycznej. AMPK równoważy podaż składników odżywczych z zapotrzebowaniem na energię i stymuluje produkcję ATP w warunkach niedoboru energii.

Curcumin C3 Reduct® jest silniejszy niż kurkumina w aktywowaniu równowagi energetycznej komórki.

Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).
Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

c3reduct.eu

SABINSA®

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

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

GENUINE SABINSA | info@sabinsa.eu

eprasa.pl f18b45e171

PAN KOBIDO

Studio Zabiegowe i Centrum Szkoleniowe
Oferujemy specjalistyczne zabiegi masażu twarzy Kobido Up w Warszawie oraz szkolenia w Polsce i Europie.

LIFTINGUJĄCY MASAŻ TWARZY KOBIDO UP

Nasz autorski zabieg Kobido Up czerpiący z japońskiego masażu kobido to niezwykle skuteczna technika – obejmująca twarz, ramiona oraz kark – która jest uznawana za alternatywę dla wielu zabiegów medycyny estetycznej.

Zapewnia drenaż limfatyczny i liftingujący masaż twarzy.

Likwiduje napięcia i przywraca funkcje mięśniom.

Taki masaż tkanek głębokich pozwala na obserwowanie rezultatów już po pierwszej sesji.

Nasze nagrody:

„Lider Terapii Manualnych"
„Lider Najwyższej Jakości Szkoleń z Odmładzających Masaży Twarzy"
„Orły Kosmetyki" 2022
„Program Szkoleniowy Roku" w ramach Art Of BEAUTY Prestige Awards 2023.

Podczas szkolenia:

POZNASZ unikatową metodę terapii manualnej Kobido Up, opracowaną przez Witolda Pyrkosza – założyciela Akademii Pan Kobido, która skutecznie poprawia kondycję skóry, redukuje zmarszczki i bruzdy mimiczne, liftinguje i poprawia owal twarzy oraz relaksuje, zmniejsza bruksizm i wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia.

ZYSKASZ satysfakcję zawodową, gdyż będziesz pomagać innym i przyczynisz się do poprawy ich samopoczucia.

POSZERZYSZ swoje możliwości zawodowe, co przełoży się na zwiększenie zarobków i rozwój Twojego biznesu lub poprawę warunków zatrudnienia.

Nasz Voucher to najlepszy prezent, jakim możesz obdarować najbliższą osobę.
Voucher wysyłamy na adres email, wystarczy go wydrukować i zapakować w piękną kopertę.
Zabieg wykonywany jest w Studio Terapii Manualnych Twarzy w Warszawie (Centrum lub Wilanów).

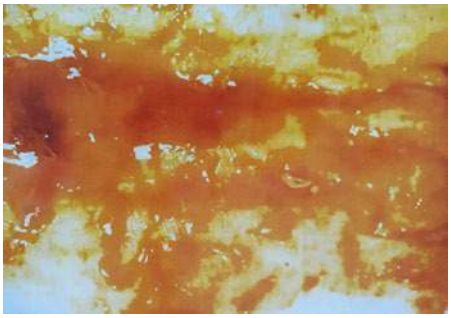
Pan Kobido

Studio Terapii Manualnych Twarzy Witolda Pyrkosza
+48 793 838 390 (rezerwacje zabiegów), 9:00-17:00 • +48 666 037 306 (szkolenia), 8:00-16:00
Warszawa Centrum, Krucza 13/18 • Warszawa Wilanów, Królowej Marysieńki 20

eprasa.pl f18b45e171

Pilnujcie pracy jelit Waszych dzieci – już od dzieciństwa!

Nie będę długo opisywała zagadnienia, pokażę Wam po prostu zdjęcia, które mówią same za siebie, co – mam nadzieję – pomoże Wam zrozumieć choroby doskwierające ludziom w wieku 20, 30, 40 czy 50 lat. One nie pojawiły się nagle, znikąd, tego konkretnego dnia w danym miesiącu, tylko zaczęły się już w dzieciństwie. Żebyście to pojęli, pokażę Wam, co było w jelicie 6-miesięcznego dziecka…



Stolec sześciomiesięcznego dziecka

Jak opisuję w swoich książkach – JELITO TO NASZ MÓZG NR 1! Czyste jelito da nam bardzo mocny układ odpornościowy. Jedzenie od dzieciństwa chleba, makaronów i ogólnie zbożowego jedzenia sprawia, że pleśnie z tych produktów i grzyby Candida osiadają w naszym jelicie, przyklejają się do niego i upośledzają jego pracę, wywołując szereg chorób takich jak: Leśniowskiego-Crohna, zespół jelita drażliwego (IBS), zespół upośledzonego wchłaniania i inne.

Układ trawienny zepsuty jest praktycznie u wszystkich ludzi (szacuję, że jest to niemal 100% populacji). Są to skutki nieprawidłowego jedzenia: słodyczy, słodkich bułek, produktów wysokoprzetworzonych, picia słodzonych, kolorowych napojów. Wyobraźcie sobie, co będzie z Waszymi jelitami za 50 lat, jeżeli teraz codziennie jecie chleb, ziemniaki czy słodycze. Pleśnie osiadają w jelicie niczym śnieg prószący na ziemię, przyklejają się do śluzówki jelita, pobierają z naszego organizmu duże ilości witamin i minerałów. Galareta, którą widzicie na zdjęciu, przekształca się w sznurkopodobne pasożyty, a później algapodobne pasożyty, które przyklejone do jelita powodują narosty na całym jelicie, niszczą kosmki jelitowe i blokują tym samym wchłanianie składników odżywczych. Ludzie słabną, bo witaminy i minerały nie są przez nich przyswajane. Z czasem tych algapodobnych pasożytów będzie tak dużo, że przekształcą się one w krzakopodobne – proszę zobaczyć na zdjęciu.

Te wszystkie narosty kumulują się, pokazując w badaniu USG obraz guzów. Jelito zostaje zablokowane, ludzie mają trudność z oddaniem stolca. Grzyby i pleśnie w jelicie i innych narządach zaczną wytwarzać ogromne ilości mikotoksyn. Jest to kwas zżerający śluzówkę jelita. W momencie, gdy narostów będzie już za dużo, a kwas wżerać się będzie bardzo głęboko w ściankę – zaczną pojawiać się dziury w jelicie. A blisko jelita mamy przecież macicę, prostatę, jajniki, jądra, węzły chłonne w pachwinach – wszystko to jest więc zagrożone. Zarodki grzybów, pasożyty i zaczątki różnych chorób roznoszone są przez jelita, przez krew, do innych narządów: płuc, wątroby, trzustki, nerek, limfy. Pojawiają się wtedy guzy – chłoniaki – w układzie limfatycznym, a lekarze mówią o metastazie. Dlatego tak ważne jest, aby pilnować czystości i pracy naszych jelit już od dzieciństwa! Wszystkie informacje na ten temat znajdziecie w mojej książce „Rdzeń naszego zdrowia – czyste jelito grube”.

Pleśnie w chlebie

Pasożyty algapodobne i narosty krzakopodobne

Nie jestem lekarzem, nie leczę ludzi, a jedynie uczę, jak prawidłowo i skutecznie oczyścić organizm. Polecam swoje książki. Można również zapisać się na test diagnostyczny i oczyszczanie organizmu.

Zakup książek i zapisy na wizyty pod nr telefonu: **665 712 200**.

Paulina Jodestol (naturopata)

eprasa.pl f18b45e171

10 lat minęło jak jeden dzień

Był sierpniowy dzień, gdy stawiłam się na rozmowę kwalifikacyjną w Wydawnictwie AVT. Następnie poproszono mnie, abym zredagowała tekst medyczny, który miał wejść do planowanego na wrzesień pierwszego numeru pisma *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Siedziałam w sali konferencyjnej, a pot spływał mi po plecach – panował tak niemiłosierny upał, że powietrze falowało we wnętrzach. Gdy oddałam tekst po swoich poprawkach, szef powiedział: „widzę, że jest nam Pani niezbędna". Od tego dnia przygotowywałam wraz z Nim pierwszy numer magazynu. Oczywiście nie brakowało wzlotów i upadków, np. w drugim numerze nie zaznaczyłam informacji, co należy zrobić ze zwrotami. Innym razem pośpieszyłam się i zaakceptowałam druk, nim nasz grafik dał mi zielone światło – w efekcie trzeba było stronę, na której przeoczyłam błąd, naświetlać kolejny raz.

Jednak 2 kwestie od początku mnie ujęły w mojej nowej pracy: możliwość kreowania pisma, w którym można i należy pisać wnikliwe artykuły, a nie ślizgać się po powierzchni tematu, oraz ludzie – życzliwi, serdeczni, chętni do pomocy. Dziś chciałam Państwu o nich opowiedzieć, gdyż ich często zakulisowa i niewidoczna praca sprawia, że nasz magazyn od 10 lat co miesiąc ukazuje się na rynku.

Drodzy Czytelnicy, dziękuję, że jesteście z nami już od 10 lat

W naszym zespole dominują kobiety. Zacznę od Ani Cember, dzięki której nauczyłam się mnóstwa rzeczy i przebrnęłam przez pierwsze trudne miesiące. Gdyby nie Jej wiedza, cierpliwość, poczucie humoru i zimna krew, byłoby ze mną krucho.

Aneta, Izabela i Joanna zawsze terminowo tłumaczą dla nas teksty z brytyjskiego *What Doctors Don't Tell You*. Dagmara, Julia, Kamila, Barbara i Agnieszka wyszukują tematy, przeszukują bazy medyczne, rozmawiają z ekspertami, aby stworzyć interesujące treści. Filip z anielską cierpliwością znosi nasz brak precyzji i przekuwa wyobrażenia w szatę graficzną. Jest naszą oazą spokoju. Paweł dba o to, by nie zabrakło papieru do wydrukowania magazynu oraz pilnuje wszelkich kwestii związanych z drukiem i kolportażem naszego pisma. Alena dba o kontakty z Państwem i zajmuje się prenumeratą naszego magazynu. Natomiast Aneta i Wiola pilnują, by zamówione przez Was egzemplarze trafiały do Waszych rąk.

Agnieszka, Szymon i Wojtek dbają o nasze media społecznościowe, organizację konkursów, newslettery i wszelkie internetowe kwestie. Renata, Beata, Dominika i Ernest zajmują się finansami, nie wydamy i nie dostaniemy grosza bez ich wiedzy. Zdzisława wita wszystkich, którzy zdecydują się zajrzeć do nas osobiście. Na koniec zostawiłam sobie dział, który jest mi szczególnie bliski – dział handlowy. Ewa, Kasia, Dorota, Włodek i Iwonka to ludzie, bez których pracy ta gazeta nie mogłaby się ukazać. To również moi najbliżsi, poza Dagmarą, współpracownicy. Z każdym z nich dzielę jakieś zainteresowania, z każdym jakąś historię. W ciągu 10 lat wiele się może zdarzyć. A ludzie, których tu dziś wymieniłam, towarzyszyli mi w czasie, gdy umierała moja Mama, w czasie gdy się rozwodziłam, w chwilach, gdy leżałam w szpitalu. Wspólnie ze mną robili kanapki i naleśniki dla uchodźców w pierwszych dniach wojny… Przez tę dekadę zespołowo dorobiliśmy się kilkorga dzieci, byliśmy na paru ślubach i niestety także na paru pogrzebach. To właśnie ten zespół sprawia, że mimo upływu lat zawsze mogę powiedzieć, że lubię swoją pracę. W tym miesiącu wszyscy świętujemy sukces *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, sukces, który nie byłby możliwy, bez ich pracy i odważnej wizji prof. Wiesława Marciniaka, człowieka, który dał życie naszemu tytułowi i który mnie zatrudnił.

Oczywiście nie byłabym sobą, gdybym we wstępniaku nie wspomniała o aspekcie medycznym. Otóż jak dowiedli naukowcy z University College London, dobre relacje z ludźmi w wieku średnim i później wydają się obniżać ryzyko demencji. To jednak nie wszystko – zbudowanie udanej więzi z innymi ludźmi wiąże się z wyższą satysfakcją z życia i wolniejszym pogarszaniem stanu zdrowia w późnym wieku. W związku z tym pozostaje mi tylko życzyć sobie i Państwu dobrych relacji w rodzinie oraz w pracy. Wtedy życie staje się zdrowsze (i piękniejsze).

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 f18b45e171

Jesteśmy z Wami już 10 lat!

Agnieszka Wójcik

Prezes Onkomed Sp. z o.o.

Onkomed Sp. z o.o. współpracuje z redakcją *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* od wielu lat w ramach reklamy naszych oliwek ozonowanych OZONELLA i potwierdzamy dużą skuteczność naszych reklam oraz oczekiwany odzew. Mimo ogromnego postępu medycyna konwencjonalna ma swoje ograniczenia, zostawiając przestrzeń dla niekonwencjonalnych, sięgających natury, metod walki z różnymi dolegliwościami. Te właśnie metody w sposób bardzo przystępny prezentowane są na łamach miesięcznika. Wielu z naszych klientów to jego czytelnicy. W dzisiejszych czasach ludzie chcą wiedzieć więcej, żyć zdrowo i naturalnie, dlatego chętnie sięgają do natury mającej tak wiele do zaoferowania. Warto podkreślić, że miesięcznik stale ewoluuje, reaguje na zmieniające się potrzeby swoich odbiorców i nieustannie dąży do tego, aby czymś nowym, niespotykanym zaskoczyć swoich czytelników i tym samym sprawia, że ich rzesza ciągle rośnie. W ciągu 10 lat istnienia na rynku stał się inspiracją i kopalnią wiedzy dla wielu osób, poszukujących różnych ciekawych rozwiązań w dziedzinie zdrowego trybu życia.

Marta Skolmowska

właścicielka Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach

Nasza współpraca z Redakcją *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* przyczyniła się niewątpliwie do poprawienia wiedzy Czytelników o naszych sztandarowych produktach, jakimi są zioła amazońskie, o ich zastosowaniu i skuteczności. Jako Centrum Ziołolecznictwa dokładamy wszelkich starań, aby nasze produkty były zawsze badane zarówno pod względem czystości, jak i skuteczności, dlatego staramy się podkreślać w artykułach, udostępnianych na łamach tego magazynu, jak ważna jest nasza współpraca z centrami naukowymi.

Sądzimy, że dzięki naszej współpracy z gazetą rośnie w społeczeństwie świadomość, jak niezwykle ważna jest profilaktyka zdrowotna, gdyż łatwiej jest zapobiegać, niż leczyć, a lepiej jest zapobiegać środkami naturalnymi, aniżeli sztucznie wytworzonymi przez koncerny farmaceutyczne. Właśnie to propagowanie wśród Czytelników profilaktyki zdrowotnej uważamy za jedno z najważniejszych zadań, które magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* nam umożliwia, za co bardzo dziękujemy i mamy nadzieję na dalszą wieloletnią i owocną współpracę.

Beata Iwanicka

General Manager Kenay

Współpracę z redakcją *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* rozpoczęliśmy dokładnie 10 lat temu – zamieściliśmy reklamę już w drugim numerze pisma. Przez ten czas nasza firma rozrosła się i rozwinęła współpracę z najlepszymi zagranicznymi producentami renomowanych marek, z roku na rok poszerzając asortyment oraz kontynuując swoją misję propagowania zdrowego stylu życia i udowadniając, że zachowanie młodości i zdrowia przez długie lata – a co za tym idzie także poprawianie jakości codziennego życia – nie musi kojarzyć się z nieprzyjemnym obowiązkiem.

Wiemy, jak ważne jest zdrowie dla każdego, dlatego kierując się tym przekonaniem, obserwujemy światowy rynek suplementów diety zarówno poprzez uczestniczenie w międzynarodowych targach, analizę fachowej literatury, jak i poprzez rozwijanie współpracy z partnerami na całym świecie. W ten sposób staramy się zapewnić naszym klientom dostęp do najnowszych, najciekawszych, ekologicznych suplementów diety oraz superfoods. W tych działaniach sekunduje nam redakcja *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Lata współpracy zawodowej zaowocowały również przyjacielskimi relacjami osobistymi.

eprasa.pl f18b45e171

mgr farm. Aleksandra Mróz-Lubińska

Prezes Zarządu
Chemiczno-Farmaceutycznej
Spółdzielni Pracy ESPEFA

Nasza współpraca zrodziła się na łamach tego prestiżowego czasopisma i trwa nadal, owocując udanymi kampaniami. 10 ostatnich lat to dla nas inspirująca podróż do innowacji i rozwoju. ESPEFA w tym czasie z sukcesem wprowadzała na rynek nowe produkty, które znalazły miejsce na łamach czasopisma, dzięki czemu mogliśmy dotrzeć z ważnymi informacjami do odbiorców. Wspólnie edukowaliśmy czytelników, umożliwiając im podejmowanie bardziej świadomych decyzji dotyczących opieki zdrowotnej.

Marcin Płoch

Dyrektor ds. marketingu
Xenico Pharma Sp. z o.o.

Żyjemy w czasach szerokiego dostępu do informacji, również do informacji o tym, jak najlepiej należy dbać o swoje zdrowie. Prewencja i profilaktyka to jest coś, co pozwala nam je jak najdłużej utrzymać w dobrej kondycji. W Xenico tworzymy wysokiej jakości, naturalne rozwiązania w oparciu o najnowsze doniesienia z całego świata. Od wielu już lat prezentujemy nasze produkty na łamach OCL. Mamy nadzieję na dobrą współpracę w kolejnych latach, w myśl wspólnie wyznawanej zasady – *Twoje zdrowie w Twoich rękach*.

Ryszard Chęciński

Prezes Gabinety Mumio Sp. z.o.o.

O czym lekarze Ci nie powiedzą?...na przestrzeni dziesięciolecia periodyku, okazuje się, że nie powiedzą Ci o wielu sprawach, możliwościach, lekach, sposobach, nadziejach wręcz.

W sposób jasny, przejrzysty, dostępny robi to za nich właśnie ten nasz miesięcznik. To na jego łamach dowiadujemy się, jak można z pominięciem medycyny konwencjonalnej postawić się na nogi, zapobiec schorzeniom czy nawet po prostu się uzdrowić. Skala źródeł, środków, ocen, podpowiedzi, adresów jest ogromna i z łatwością można dotrzeć zarówno do wiarygodnych uzdrowicieli, jak i zdrowych suplementów diety, ziół czy sposobów uzdrawiania się samemu.

Naszym zdaniem, może to i lepiej dla nas, że lekarze nie o wszystkim Ci powiedzą, a zrobi to dla nas dostępny, porządnie wydany i wiarygodny miesięcznik.

Marcin Fiedorowicz

Dyrektor Operacyjny
Herbal Pharmaceuticals

Doceniamy *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* za ich nieustępliwość w dążeniu do szerzenia wiedzy i za to, że wszystkie publikacje oraz informacje, na których bazuje pismo, są poparte rzetelnymi i zweryfikowanymi badaniami. To pokrewieństwo w podejściu do zdrowia i nauki sprawia, że nasza współpraca jest tak naturalna i trwała.

Herbal Monasterium to kluczowa marka firmy Herbal Pharmaceuticals, która od lat szanuje tradycję stosowania naturalnych składników w celu promowania holistycznego podejścia do zdrowia. Oferujemy preparaty, które łączą w sobie mądrość tradycyjnego ziołolecznictwa z nowoczesnymi osiągnięciami medycyny. Nasza obietnica to dostarczenie produktów najwyższej jakości, które są nie tylko skuteczne, ale przede wszystkim bezpieczne, pozbawione zbędnych dodatków, konserwantów czy barwników.

Sięgając po nasze produkty, dzięki określonej standaryzacji składników, otrzymuje się oczekiwaną skuteczność z wysokim poziomem bezpieczeństwa stosowania.

Wyróżnia nas holistyczne podejście do zdrowia, które wykracza poza leczenie objawów i skupia się na pierwotnych przyczynach problemów zdrowotnych. Ponadto, kładziemy nacisk na etyczne praktyki i odpowiedzialność za środowisko.

Herbal Monasterium to marka dla tych, którzy szukają naturalnych rozwiązań dla swojego zdrowia. Nasze produkty są odpowiedzią na potrzeby współczesnego Pacjenta, który chce łączyć tradycję z nowoczesnością.

Alicja Langsteiner

prezes i założycielka Spółki
Langsteiner Sp. z o.o

W życiu i działalności biznesowej ważne są dla mnie te same wartości. Tworzenie rzeczy użytecznych, poprawiających zdrowie i komfort życia idą więc w parze ze wspieraniem rozwoju nauki. Jestem propagatorką holistycznego podejścia do zdrowia, wykorzystywania mądrości natury i siły nauki, w tworzeniu naszych produktów, suplementów diety i wyrobów medycznych. Jako laureaci licznych nagród, w tym Diamenty Forbes, Ambasador Polskiej Gospodarki czy Gazele Biznesu, cenimy współpracę z zaufanymi partnerami i odpowiedzialnymi mediami. Dlatego gościmy na łamach tego wydawnictwa.

eprasa.pl f18b45e171

SPIS TREŚCI

Wrzesień 2023

Z OKŁADKI

Jak zaprząc mózg do pracy po wakacjach? 44

Przedstawiamy proste sposoby, które nie tylko uprzyjemnią czas, ale też zaktywizują mózg, zapobiegając osłabieniu pamięci i funkcji poznawczych

Bakterie to nasza druga skóra, jak o nie dbać? 50

Podpowiadamy, jak utrzymać idealną równowagę w mikrobiomie skóry

Pozbądź się bólu pleców! 70

Dzięki odpowiednim zabiegom i modyfikacji diety możesz znacząco złagodzić lub pozbyć się choroby

Pleśń powoduje zespół przewlekłej reakcji zapalnej 104

Ekspozycja na mykotoksyny może być przyczyną wielu groźnych chorób, dlatego należy zadbać o to, by jak najszybciej uzdrowić swoje otoczenie

Co wyrzucić z domu, by uniknąć raka? 112

Dr Leigh Erin Connealy radzi, jak oczyścić nasze mieszkania ze szkodliwych toksyn

Cukrzycę typu 2 można zatrzymać! 118

Czy terapia bez leków jest możliwa? Oczywiście!

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pism ... *rze Ci nie powiedzą* treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

eprasa.pl f18b45e171

104

MIKSTURA 14 WYMOWNE GRAFIKI

Proste sposoby na poprawę zdrowia 22
Poznaj 16 trików dla każdego pokolenia

NEWS FOCUS

Uwaga, te leki powodują raka! 26
Karcerogenną nitrozoaminę wykryto w wielu popularnych farmaceutykach

RAPORT SPECJALNY

Czy szkoła jest zdrowa? 30
Nadmierny hałas, ciężkie plecaki, konflikty, brak możliwości skupienia się… Na co jeszcze narażeni są uczniowie?

Mózg 44

ZDROWY STYL ŻYCIA

Co służy naszemu sercu? 48

Druga skóra 50

Dlaczego warto jeść owoce jagodowe 56
Jagody to jedne z najbardziej wartościowych produktów na naszej planecie. Zobacz, z czym można je jeść

Trening dla zdrowia kości 58
Przegląd skutecznych ćwiczeń i zmian stylu życia nie tylko dla chorych na osteoporozę

Kolagen, czyli białko młodości 62
Łagodzi bóle stawów, poprawia stan skóry, zwalcza cellulit i chroni układ sercowo-naczyniowy

Surowe Życie 66
Mariusz Budrowski przekonuje, dlaczego to właśnie marchew jest warzywem idealnym

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Bezsenność 53
Zioła pomagające wyregulować rytm snu

TEMAT NUMERU

Przyczyny bólu pleców 70
Brak ruchu, praca za biurkiem i nieodpowiednie nawyki

Życie bez cierpienia 74
Środki pochodzenia naturalnego wykazują skuteczność zarówno w kojeniu bólu, jak i profilaktyce wielu dolegliwości

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła dobre dla jelit 82
Mięta, melisa, rumianek, kminek i wiele innych zaprowadzą porządek w naszych trzewiach

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

leukoplakią 86

chorobą żylną 91

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Wzmocnij swój układ immunologiczny 96
Jeśli nie chcesz jesienią i zimą leczyć infekcji antybiotykami, już teraz zacznij przyjmować sprawdzone suplementy diety

Niebezpieczna pleśń 104

Co wyrzucić z domu, by uniknąć raka? 112
Pozbycie się niektórych środków czystości i higieny osobistej to wielki krok w kierunku poprawy zdrowia i samopoczucia

Powstrzymaj cukrzycę 118
Postęp choroby możesz zahamować odpowiednimi ziołami i redukcją kalorii w diecie

9 sposobów na zespół niespokojnych nóg 124

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 10

Dobry wybór dla zdrowia 128

Prenumerata 134

Nasz zielnik: Jabłko 137

70

66

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

LICZBY i FAKTY

Minimum **7 godz. snu** na dobę jest absolutną podstawą zachowania **dobrego zdrowia**

Redukcja dziennego **spożycia kalorii o 25%** może zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci **nawet o 15%**

Choroby **układu krążenia** są odpowiedzialne za prawie **50% zgonów** w Polsce

Wystarczy **15-20 min w promieniach słońca,** by skóra zaczęła produkować **witaminę D**

W Polsce jest blisko **2,7 mln diabetyków** w wieku 20-79 lat

Odsetek dzieci zmagających się z **przemęczeniem** wynosi **60-62%**

eprasa.pl f18b45e171

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

By nie spaść z drzewa

Często zdarza mi się podczas zasypiania taki nagły skurcz mięśni i uczucie, jakbym spadała w przepaść, wtedy aż cała podskakuję na łóżku i wybudzam się. Czy to jest normalne, czy powinnam iść do lekarza?

Dorota

Prawdopodobnie doświadczasz tzw. zrywu miokloniczn-ego, czyli nagłego skurczu mięśni, pojawiającego się tuż przed zaśnięciem, w momencie, gdy nasz mózg przechodzi ze stanu czuwania w pierwszą fazę snu. Praktycznie każdy z nas doświadczył go choć raz w swoim życiu, jednak niektóre osoby są bardziej podatne na zrywy miokloniczne i zdarzają się one u nich częściej, nawet co noc. Chociaż nie wiemy dokładnie, dlaczego tak się dzieje, zjawisko to uważane jest za normalne, zatem nie musisz się go obawiać. Istnieją 2 podstawowe teorie na ten temat. Pierwsza z nich zakłada, że jest to pozostałość po praprzodkach, którzy chronili się przed drapieżnikami na drzewach i w innych trudno dostępnych, ale i niebezpiecznych do zasypiania miejscach. Odruch ten miał ich chronić przed towarzyszącym zapadaniu w sen rozluźnieniem mięśni, które mogło skutkować osłabieniem uchwytu i... upadkiem z drzewa. Druga teoria mówi o tym, że zryw miokloniczny to sposób, w jaki nasz mózg sprawdza, czy skutecznie zwiotczył ciało. Po co tak się dzieje? Otóż, gdy wchodzimy w fazę najgłębszego snu, czyli fazę REM (ang. rapid eye movement), w której pojawiają się marzenia senne, mózg rozluźnia mięśnie i blokuje ich pobudzenie z pnia mózgu po to, byśmy nie podążyli za naszymi sennymi wyobrażeniami. Zryw miałby być zatem testem, jaki wykonuje układ nerwowy, by sprawdzić, czy nasze ciało jest dostatecznie zwiotczone i czy może dalej bezpiecznie śnić. Jeśli się wybudzimy, oznacza to, że procedura zawiodła i trzeba zaczynać zasypianie od początku. Warto wiedzieć, że czynniki niekorzystnie wpływające na rytm dobowy, takie jak stres, zbyt duża ilość kawy wypitej przed snem, lęki i depresja oraz nawet intensywne ćwiczenia, mogą przyczyniać się do zwiększenia częstotliwości zrywów mioklonicznych.

Bez symptomów

Byłem ostatnio na zwykłej wizycie kontrolnej u lekarza i okazało się, że mam zbyt wysokie ciśnienie krwi. Po badaniach stwierdzono u mnie nadciśnienie tętnicze, z tego powodu przyjmuję leki. Jednak zastanawia mnie jedno, jak to jest możliwe, że nie odczuwałem żadnych, absolutnie żadnych symptomów nadciśnienia, nawet jeżeli przekraczało ono 170/90, a takie wartości przecież niejednego chorego skłaniają do szukania ratunku w szpitalu?

Marek

Paradoksalnie, to, że nie odczuwałeś żadnych objawów nadciśnienia tętniczego, nie jest dobrą wiadomością. Zazwyczaj już przy dużo niższych wartościach pacjenci skarżą się na migreny, zawroty głowy, szum w uszach, zaburzenia widzenia, uczucie ciężkości w klatce piersiowej i trudności z oddychaniem. Jeżeli zatem ominęły Cię te symptomy, oznacza to, że nadciśnienie rozwijało się niezauważone przez bardzo długi czas, a Twój organizm

eprasa.pl f18b45e171

stopniowo przystosowywał się do zmienionych parametrów. Rozłożenie w czasie wzrostu ciśnienia krwi nie oznacza jednak, że uszkodzenia są mniejsze. Wręcz przeciwnie, niezdiagnozowane nadciśnienie prawdopodobnie zdążyło już wyrządzić pewne szkody w Twoim organizmie, zatem dobrze, że trafiłeś pod opiekę lekarza. Dobra wiadomość jest taka, że postęp wielu powikłań nadciśnienia, takich jak niewydolności nerek, przeciążenia serca czy retinopatii, można zahamować, a nawet całkowicie zatrzymać, jeżeli tylko ciśnienie zostanie unormowane. Zmniejszy to także ryzyko zawału serca, udaru i miażdżycy. Warto przy tym, abyś poza przyjmowaniem leków zadbał także o odpowiedni jadłospis – zdaniem kardiologów najlepiej sprawdza się bogata w warzywa, owoce, ryby, zdrowe tłuszcze i dobrej jakości mięso dieta śródziemnomorska. Dostarcza ona organizmowi cennych antyoksydantów, które unieszkodliwiają niszczycielskie wolne rodniki tlenowe, współodpowiedzialne za rozwój wielu z powikłań nadciśnienia tętniczego i pozwala na utrzymanie prawidłowej masy ciała. To ważne, ponieważ nadwaga sprzyja nadciśnieniu i zatem nawet niewielka utrata masy ciała powoduje spadek ciśnienia krwi. Pamiętaj też, że nasz układ krążenia lubi ruch, zatem postaw na jak największą aktywność fizyczną, która odciąży serce i wspomoże utrzymanie prawidłowego przepływu krwi. Dobrze jest także opanować stres, czasami to właśnie on jest głównym motorem napędowym nadciśnienia u pozornie zdrowych, aktywnych i dobrze odżywiających się osób. Pomóc tu mogą doraźnie zioła uspokajające, ale najważniejszy jest plan długoterminowy – uregulowanie rytmu dobowego, spokojny i niczym niezakłócony sen oraz wypracowanie sposobów na pozbycie się napięcia emocjonalnego – mogą to być ćwiczenia fizyczne, zwiększające wydzielanie poprawiających nastrój endorfin, medytacja lub odprężająca joga.

Na ratunek włosom

Szanowna Redakcjo, pomocy! Łysieję i już nie wiem, co mam robić, by powstrzymać wypadanie włosów. Dobrze się odżywiam, delikatnie je pielęgnuję, stosuję dobre, markowe kosmetyki i unikam intensywnych zabiegów fryzjerskich, a i tak codziennie ściągam ze szczotki całe pukle. Co mogło mi umknąć, co robię nie tak?

Aleksandra

Powodów wypadania włosów jest wiele, zatem trudno tu o jednoznaczną odpowiedź. Twój list świadczy o tym, że wyeliminowałaś większość z nich, zatem pozostają jedynie te nietypowe. Do utraty włosów przyczyniać się mogą leki. Wśród nich są retinoidy, czyli pochodne witaminy A, zalecane w leczeniu trądziku i innych zmian skórnych, leki hormonalne zawierające androgeny, beta-blokery stosowane w leczeniu nadciśnienia, niektóre leki przeciwmiażdżycowe i obniżające poziom cholesterolu oraz interferony hamujące postęp stwardnienia rozsianego. Jeżeli zatem przyjmujesz którykolwiek z tych farmaceutyków, zgłoś się do lekarza i omów z nim problem, być może uda się znaleźć zamiennik, który nie będzie powodował łysienia. Drugą, mało znaną przyczyną nadmiernego wypadania włosów jest laurylosiarczan sodu (ang. sodium lauryl sulfate, SLS) – spieniający i odtłuszczający detergent dodawany do szamponów do włosów. Z punktu widzenia skuteczności kosmetyku SLS jest zbędny, ale badania dowodzą, że chętniej sięgamy po kosmetyki, które dobrze się pienią – mamy wtedy poczucie, że skutecznie myją. Choć uważa się, że w stężeniu poniżej 1% SLS jest nieszkodliwy, coraz więcej badań sugeruje, iż może powodować trwałe uszkodzenia mieszków włosowych i przyczyniać się do wypadania włosów. Ponadto zaburza pracę gruczołów łojowych i niszczy barierę lipidową naskórka, a to stymuluje skórę naszej głowy do nasilenia wydzielania ochronnego łoju… i wpadamy w błędne koło, ponieważ chcąc zachować świeżość fryzury, zaczynamy myć włosy coraz częściej. Dlatego koniecznie sprawdź skład swojego szamponu i jeśli zawiera SLS, zamień go na produkt naturalny, w którym rolę tego składnika pełnią substancje bardziej bezpieczne, takie jak poliglukozyd kwasów oleju kokosowego (ang. coco glucoside), poliglukozyd laurylowy (ang. lauryl glucoside), mieszanina soli sodowych glicynianów kwasów tłuszczowych oleju kokosowego (ang. sodium cocoamphoacetate) czy kokamidopropylobetainę (ang. cocamidopropyl betainę). W ostateczności możesz udać się do trychologa, czyli specjalisty od chorób skóry głowy i włosów, który zbada Twoją głowę i sprawdzi, czy za nadmiernym wypadaniem włosów nie stoi niezdiagnozowany problem dermatologiczny.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw suplementów Ashwagandha Extract od Fushi i Magnez 300mg od Virdian, które w duecie kompleksowo wspierają układ nerwowy. Ashwagandha wspomaga utrzymanie koncentracji oraz redukcję poziomu stresu. Ashwagandha Extract brytyjskiej firmy Fushi zawiera wegańskie trójglicerydy oraz minimum 7–10% witanoloidów, wzbogacony o wyciąg z melisy, wzmacniającej działanie relaksacyjne. Magnez to minerał niezbędny do prawidłowego funkcjonowania procesów komórkowych, wspierający prawidłowe działanie układu nerwowego. Regularnie zażywany wpływa na zmniejszenie uczucia zmęczenia. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl f18b45e171

Imbir błyskawicznie wzmacnia układ odpornościowy

Te same mechanizmy biologiczne, które angażują układ odpornościowy, sprawiają, że czujemy smak imbiru. Reagujące na imbir i chili receptory TRPV1, które znajdują się w komórkach nerwowych na języku i w ustach, występują również w białych krwinkach zwalczających infekcje. W testach laboratoryjnych naukowcy z Leibniz Institute for Food Systems Biology w Monachium odkryli, że nawet niewielkie ilości imbiru stawiają komórki krwi w stan gotowości i sprawiają, że stają się one o 30% bardziej wyczulone na infekcję bakteryjną. Napar z imbiru zaczyna działać w ciągu 30-60 min. Chociaż suplementy z tej rośliny dają szybszy i silniejszy efekt, naukowcy wykazali, że nawet niewielkie ilości imbiru (np. w postaci herbatki) mogą sprawić, że nasza odpowiedź immunologiczna będzie działać skuteczniej.

Mol Nutr Food Res, 2023; 67(4):2200434

Czerwony, fioletowy i niebieski kolor dają zdrowie

To właśnie te barwy owoców i warzyw są najlepsze dla naszych jelit, bo tłumią stany zapalne i chronią przed cukrzycą typu 2. Fioletowe ziemniaki i bataty, rzodkiewki, czerwona kapusta, fioletowa marchewka oraz owoce morwy i borówki zawierają antocyjany, czyli związki, które nadają im charakterystyczną barwę, a nam zapewniają zdrowie. Antocyjany wzmacniają barierę jelitową, dbają o mikrobiom jelitowy, tłumią stany zapalne i modulują metabolizm glukozy, co zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, jak twierdzą naukowcy z fińskiego Uniwersytetu w Turku.

J Agric Food Chem, 2023; 71(2):1002-17

Naturalne wsparcie jelit

Błonnik pozyskiwany z babki płesznik (*Plantago psyllium*) może chronić nasze trzewia przed stanem zapalnym, takim jak IBD (nieswoiste zapalenie jelit).

Błonnik ten aktywuje kwas żółciowy, który tłumi charakterystyczne dla tej choroby stany zapalne w jelitach, twierdzą naukowcy z Georgia State University. Testowali oni różne rodzaje błonnika na myszach laboratoryjnych. Podczas gdy inne źródła nierozpuszczalnego błonnika, takie jak owies, orzechy i rośliny strączkowe, są korzystne dla zdrowia jelit, tylko babka płesznik wykazała zdolność do łagodzenia objawów syndromu metabolicznego i zapalenia okrężnicy.

Możesz kupić sproszkowaną roślinę lub w postaci granulek bądź kapsułek, ale bez problemu znajdziesz też w sprzedaży całe jej łuski.

Cell Mol Castroenterol Hepatol, 2023; doi:10.1016/j.jcmgh.2023.02.007

eprasa.pl f18b45e171

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Zasmakuj wyjątkowego Miodu Mānuka MGO™ i poczuj różnicę.

Mānuka Health to marka, za którą stoi doświadczenie i zaufanie klientów. Z dumą wprowadzamy oryginalny Miód Manuka do polskich domów od ponad 15 lat.

Każdy słoik naszego Miodu Mānuka MGO™ pochodzi z Nowej Zelandii i **jest certyfikowany**, co daje gwarancję autentyczności i najwyższej jakości.

MGO™

NEW ZEALAND.COM
Licence No.100226

Według badań z 2022 roku Miód Mānuka MGO™ 400+ Mānuka Health posiada nawet 777,8 mg methylglyoxalu na kg, a MGO™ 550+ 954,1 mg/kg!

Zamów na www.miodymanuka.pl lub telefonicznie: +48 22 266 84 99

eprasa.pl f18b45e171

Długotrwały brak snu zabija

Ok. 8% przedwczesnych zgonów jest związanych z długoterminową bezsennością.

Chociaż wiele zgonów można przypisać znanym stanom zagrażającym życiu, takim jak choroby serca, to jedną z ich przyczyn mogą być złe wzorce snu, twierdzą naukowcy z Beth Israel Deaconess Medical Center w Bostonie. Badacze przez ponad 4 lata przyglądali się nawykom snu u 172 321 osób o średniej wieku 50 lat. W tym czasie 8 681 z nich zmarło.

Okazało się, że o wiele większe szanse na długie życie mają ci, u których występowało wszystkie 5 zdrowych schematów snu:

1. spanie przez 7 lub 8 godz.,
2. trudności z zasypianiem nie występowały więcej niż 2 noce w tygodniu,
3. problemy z utrzymaniem snu nie utrzymywały się więcej niż 2 noce w tygodniu,
4. niestosowanie leków nasennych,
5. dobre samopoczucie po spaniu przez 5 dni w tygodniu.

Badani, którzy spełniali wszystkie te warunki, byli o 30% mniej narażeni na przedwczesną śmierć, o 21% mniej na zgon z powodu chorób serca, mieli też o 19% mniejsze ryzyko śmierci z powodu nowotworu i o 40% mniej byli zagrożeni zgonem z jakiejkolwiek innej przyczyny w porównaniu z tymi, u których nie wystąpił żaden lub tylko 1 ze zdrowych nawyków snu. Ponadto mężczyźni z pierwszej, modelowej grupy kontrolnej żyli prawie 5 lat dłużej, a kobiety ok. 2,5 r.

American College of Cardiology, „Getting Good Sleep Could Add Years to Your Life", Feb 23, 2023, acc.org

CI, KTÓRZY CIESZĄ SIĘ WSZYSTKIMI 5 CECHAMI ZDROWEGO SNU, MIELI

o 30% MNIEJSZE RYZYKO PRZEDWCZESNEGO ZGONU

21% MNIEJSZE RYZYKO CHORÓB SERCA

19% MNIEJSZE RYZYKO RAKA

40% MNIEJSZE RYZYKO ZGONU Z DOWOLNEJ INNEJ PRZYCZYNY, W PORÓWNANIU Z KIMŚ, KTO NIE MIAŁ ŻADNEJ LUB TYLKO JEDNĄ CECHĘ ZDROWEGO SNU

eprasa.pl f18b45e171

Czysty skład. To ma znaczenie.

Nic nie ukrywamy

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

Od ponad 20 lat **Viridian** jest uznawany w Wielkiej Brytanii za wiodącą markę etycznych witamin i osiąga w The Good Shopping Guide pełny wynik indeksu etycznego wynoszący 100.

VIRIDIAN
Effective | Ethical | Pure

www.viridian-polska.pl

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

eprasa.pl f18b45e171

Mała czarna idealna dla serca

Picie 3 filiżanek kawy dziennie obniża skurczowe ciśnienie krwi nawet o 9,7 mmHg, natomiast 2 filiżanki tego napoju dziennie zmniejszają je o 5,2 mmHg w porównaniu z osobami stroniącymi od małej czarnej.

Naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego di Sant` Orsola w Bolonii monitorowali picie kawy u 1 503 uczestników w badaniu Brisighella Heart Study.

Wcześniejsze doświadczenia wykazały, że picie średnio 3,5 filiżanki dziennie miało umiarkowany wpływ na choroby sercowo-naczyniowe, zmniejszając ryzyko ich wystąpienia o ok. 15%.

Nutrients,2023;15(2):312

Jedz jak wróbelek i żyj dłużej

Zredukowanie dziennego spożycia kalorii o 25% może zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci nawet o 15%, czyli może mieć takie samo znaczenie dla zdrowia jak rzucenie palenia, twierdzą naukowcy z Columbia University Mailman School of Public Health.

Trwający 2 lata eksperyment polegający na wprowadzeniu diety ograniczającej kalorie objął 110 osób. Następnie uczeni porównali 3 wskaźniki metaboliczne, znane jako zegary epigenetyczne, z pomiarami grupy liczącej tyle samo ochotników, którzy nie podlegali restrykcjom żywieniowym i jedli to, co zwykle.

Cięcie kalorii spowolniło procesy starzenia o ok. 3%, co przekłada się na 10-15% zmniejszenie ogólnego ryzyka śmierci.

– W szczególności redukowało ono ryzyko chorób przewlekłych, takich jak problemy z sercem, udar, niepełnosprawność i demencja – mówi Calen Ryan, jeden z badaczy.

Zmniejszenie liczby kalorii można osiągnąć, stosując post przerywany lub po prostu jedząc trochę mniej podczas posiłków i nie podjadając.

NatureAging,2023;doi:10.1038/s43587-022-00357-y

Koniczyna na tasiemca

Hymenolepioza to groźna choroba pasożytnicza, wywoływana przez 2 gatunki tasiemców: karłowatego (*Hymenolepiasis* nana) i szczurzego (*Hymenolepiasis diminuta*). Ich żywicielami ostatecznymi mogą być szczury, inne gryzonie oraz ludzie. W Polsce hymenolepioza występuje rzadko, głównie u dzieci, jednak w skali globalnej jest najczęstszą tasiemczycą człowieka. Często przebiega bezobjawowo, jednak u najmłodszych, zwłaszcza niedożywionych i osłabionych, mogą występować jej nasilone symptomy, groźne dla zdrowia i życia. W zaawansowanym stadium zarażenia dochodzi do uszkodzenia kosmków jelitowych, a tym samym zaburzenia wchłaniania pokarmów. Skutkuje to m.in. utratą łaknienia, spadkiem masy ciała, wymiotami, bólami brzucha, biegunką, drgawkami oraz zaburzeniami snu.

Naturalnym remedium na hymenolepiozę jest koniczyna biała (*Trifolium repens*), pospolite, rodzime zioło, występujące masowo na łąkach i trawnikach. Wyciąg z tej rośliny wykazuje przeciwpasożytniczą aktywność porównywalną do prazykwantelu, standardowego leku stosowanego w leczeniu zakażeń tasiemcem.

Badania na szczurach, będących podobnie jak człowiek żywicielami obu tasiemców wywołujących hymenolepiozę, wykazały, że ekstrakt z pędów nadziemnych koniczyny białej w dawce 500 mg/kg masy ciała obniża liczbę jaj tasiemca szczurzego w kale o blisko 55%[1]. Dzieje się tak na skutek sporej zawartości kwasów betulinowego i ursolowego oraz biochaniny A w wyciągu z koniczyny. Wśród wymienionych składników najskuteczniejszy jest kwas betulinowy, który w dawce 1 mg/ml roztworu po ok. 4 godz. powoduje śmierć dorosłych osobników *Hymenolepis diminuta*[2].

1. Pharm Biol 2005;42:656-8
2. J Parasit Dis 2016;40:1082-6

eprasa.pl f18b45e171

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ZŁOTY MEDAL Konsumencki Lider Jakości 2022 w kategorii „preparaty przeciw owsikom"

PARA FARM 30/100ML

SUPLEMENT DIETY

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

PARA FARM JUNIOR

SUPLEMENT DIETY

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu.

PARA FARM MAX PLUS 100ML

SUPLEMENT DIETY

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

PARA FARM 45/90 VCAPS

SUPLEMENT DIETY

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami.

ODWIEDŹ NAS NA facebook

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66, 20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120 780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl f18b45e171

Chcesz zajść w ciążę? Wybierz się na lody!

Naukowcy z USA odkryli właśnie, że picie pełnotłustego mleka i jedzenie lodów jest dla starających się o potomstwo kobiet lepsze niż nabiał z małą zawartością tłuszczu. Dietetyczne jogurty i tym podobne produkty wydają się zwiększać ryzyko niepłodności z powodu braku owulacji.

Okazało się, że u pań, które jadły co najmniej 2 porcje odtłuszczonego nabiału dziennie, ryzyko tego rodzaju niepłodności wzrastało niemal o 85% (w porównaniu do kobiet jedzących dietetyczne sery etc. tylko raz w tygodniu). Jeśli z kolei ciężarne w swoim menu uwzględniały przynajmniej jedną porcję pełnotłustego nabiału dziennie, prawdopodobieństwo braku jajeczkowania obniżało się o 27%, przyjmując jako punkt odniesienia panie jedzące go raz w tygodniu lub rzadziej.

Hum Reprod. 2007 May;22(5):1340-7

Za drugim razem łatwiej

Co najmniej 20% kobiet, które urodziły dziecko z *in vitro*, zachodzi później w ciążę w sposób naturalny, wynika z badań przeprowadzonych na University College London. Uczeni z Londynu przeanalizowali dane z 11 badań opublikowanych w latach 1980-2011 dotyczących ponad 5 tys. kobiet. Chcieli dowiedzieć się, jak często po zajściu w pierwszą ciążę w wyniku sztucznego zapłodnienia, do drugiej ciąży doszło w sposób naturalny.

Okazało się, że co najmniej 20% kobiet, których pierwsze dziecko zostało poczęte metodą sztucznego zapłodnienia, w drugą ciążę zachodziło już naturalnie. Najczęściej miało to miejsce w ciągu 3 lat.

Hum Reprod. 2023 Aug 1;38(8):1590-600

Za małe buty...

Ciąża na stałe zmienia zarówno rozmiar, jak i kształt kobiecych stóp.

Płaskostopie to problem wielu ciężarnych. Do obniżenia fizjologicznych sklepień przyczyniają się dodatkowy ciężar oraz rozluźnienie więzadeł.

Zespół dra Neila Segala z University of Iowa mierzył stopy kobiet na początku ciąży i 5 miesięcy po porodzie. Naukowcy stwierdzili, że ciąża rzeczywiście prowadziła do permanentnych zmian w budowie i wielkości stóp. U ok. 60-70% badanych stopy stały się szersze i dłuższe.

Am J Phys Med Rehabil. 2013 Mar; 92(3): 232-40

eprasa.pl f18b45e171

Farba NoEM Electro Protector

Ochrona przeciwko SARS-CoV-2 w pomieszczeniach zamkniętych

Do zarażenia wirusem może dojść drogą kropelkową przez bezpośredni kontakt z nosicielem wirusa. Gdy chory kaszle, mówi, kicha czy zwyczajnie wydycha powietrze, zawarty w aerozolu (drobnych kropelkach wody) wirus jest wdychany przez osoby znajdujące się w pobliżu. Wydychany aerozol osiada na różnych powierzchniach, z których przez zwykłe dotknięcie dłonią wirus może być przeniesiony w okolice nosa czy oczu i w ten sposób doprowadzić do infekcji.

INNOWACYJNA FARBA

Ponad 7 lat temu specjalista z dziedziny inżynierii materiałowej dr inż. Stanisław Wosiński z firmy ADR System opracował farbę NoEM Electro Protector. Farba po nałożeniu na powierzchnię i wyschnięciu ekranuje pole elektryczne, wykazuje dużą absorpcję dielektryczną związaną z niejednorodnością dielektryczną i elektryczną. Okno częstotliwości tej absorpcji można dobierać do wymagań aplikacyjnych, zmieniając fazy składowe kompozytu, ich stosunki objętościowe oraz sposób łączenia faz. To innowacja z dziedziny technologii, która przez odpowiedni dobór komponentów, reaguje na zmianę wilgotności powietrza w pomieszczeniu i „wciąga" aerozol wraz z wirusami przez powierzchnię ściany do czasu, aż wilgotność ściany będzie w stanie równowagi z wilgotnością w pomieszczeniu.

INAKTYWACJA WIRUSÓW

W celu sprawdzenia, czy ściana pomalowana farbą NoEM Electro Protector może inaktywować wirusy typu SARS-CoV-2, wykonano w laboratorium wirusologicznym firmy ProChimia Surfaces Sp. z o.o. serię eksperymentów. Do przeprowadzenia analizy efektywności inaktywacji cząstek wirusowych, zastosowano referencyjnego wirusa BHV-1, który podobnie jak SARS CoV-2 jest wirusem osłonkowym, co determinuje jego odporność na środki wirusobójcze.

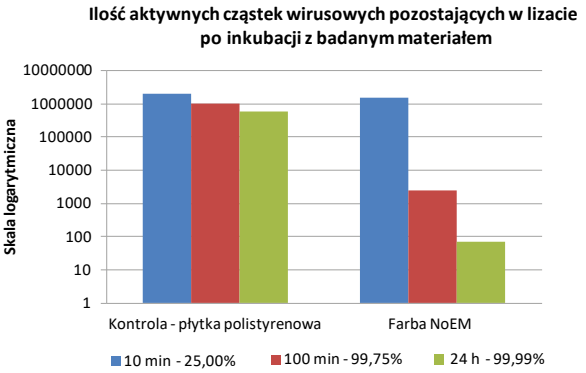
Badanie miało na celu ocenę efektywności inaktywacji cząstek wirusowych przez analizowanie próbek farb na podłożach wykonanych z płytek polistyrenowych o średnicy 6 cm, w czasie: 10 min, 100 min, 24 h. Metodykę oparto na wytycznych zawartych w normie ISO 21702 Measurement of antiviral activity on plastics and other non-porous surfaces.

Zdolność badanego produktu do inaktywacji wirusa testowego BHV-1 była określana na podstawie zmniejszenia jego miana zakaźnego, spowodowanego kontaktem z badanym materiałem. Jako kryterium wirusobójczego działania testowanego produktu wobec danego wirusa przyjmuje się zmniejszenie miana zakaźnego wirusa po 24 godz. inkubacji o co najmniej 2 log. Farba NoEM Electro Protector już po 100 min inkubacji z lizatem wirusowym powoduje zmniejszenie jego miana zakaźnego w porównaniu z kontrolą o ponad 2 log, a po 24 godzinach inkubacji spadek miana zakaźnego wirusa to prawie 4 log w stosunku do kontroli, to jest około 99,99%.

W konsekwencji badanie wykazało znaczący potencjał wirusobójczy farby NoEM z rekomendacją do certyfikacji.

PODSUMOWANIE

Według dr. inż. Stanisława Wosińskiego, wirusobójczy mechanizm działania farb zawierających TiO_2, łączy się zwykle z efektem fotokatalitycznym. Jednak stwierdzona eksperymentalnie tak duża skuteczność farby NoEM Electro Protector w porównaniu do skuteczności innych farb zawierających TiO_2, jest związana jeszcze z udziałem innego efektu. Farba NoEM Electro Protector po nałożeniu na powierzchnię i ustaleniu się warunków termodynamicznych (temperatury, ciśnienia i wilgotności) stanowi kompozyt, w którym największy udział w regulacji wilgotności i ustalaniu warunków termodynamicznych ma sól. Tworzy ona hydraty (odwracalne, o różnym stopniu uwodnienia). Wirusobójczy charakter ma natomiast pole elektryczne **związane z absorbcją dielektryczną ładunku przestrzennego w kompozycie (Maxwella – Wagnera) oraz polaryzacji dipolowej**, do którego udział może również wnosić mieszana wartościowość jonu tytanu ($Ti^{3+} \leftrightarrow Ti^{4+} + e^{1-}$). Użyte kompozyty są zastrzeżone w patentach międzynarodowych. Patenty zostały nadane w 22 krajach, w tym w większości krajów Europy, Brazylii, USA i Chinach.



UWAGI

- Ściany pomieszczenia zamkniętego pomalowane farbą NoEM Electro Protector nie zmieniają swoich właściwości w czasie, nie wymagają dodatkowego nakładu energetycznego, ani specjalnego działania (poza usunięciem zwykłego brudu). Stanowią dodatkową ochronę przed infekcją wirusową dla osób przebywających w tych pomieszczeniach (np. klasy szkolne, szpitale, ośrodki zdrowia, kościoły, hale wystawiennicze, kina, teatry lub mieszkania).
- Farba NoEM Electro Protector jest pierwszą farbą, która położona na ścianę stanowi barierę przed zmiennym polem elektrycznym przez mechanizm związany z dużą stratnością dielektryczną kompozytu. Przepuszcza stałe naturalne pole elektryczne ziemi, nie jest klatką Faradaya, nie wymaga uziemienia, jest tak skomponowana, że nie zakłóca sygnałów informatycznych niesionych na w.cz. typu Wi-Fi (2,5 GHz).

Wynalazca opracował również impregnat transparentny, który można nakładać na ściany zarówno świeżo, jak i dawniej pomalowane. Dosłownie niewielkim kosztem możemy uzyskać cechy jaką ma farba ekranująca NoEM jego autorstwa, czyli własności ekranujące pole elektryczne i własności wirusobójcze. Zaletą tego rozwiązania jest to, że nie ingerujemy w walory farby, nakładamy impregnat na pomalowaną ścianę. W przypadku farb zmywalnych, po ich zabrudzeniu, można umyć ścianę nawet wprost takim impregnatem i uzyskujemy za jednym razem czystość i wspomnianą ochronę.

O wynalazcy

Dr inż. Stanisław Wosiński jest polskim naukowcem, laureatem wielu prestiżowych nagród międzynarodowych, w tym Medalu Marii Curie Skłodowskiej przyznawanego raz w roku w rocznicę odkrycia polonu i radu, czy ostatnio nadanego w Genewie, Złotego Medalu w dziedzinie: Ochrona Środowiska – Energie. Uzyskał tytuł doktora z nauk technicznych w dyscyplinie: inżynieria materiałowa, w specjalności materiały dielektryczne, fizyka ciała stałego.

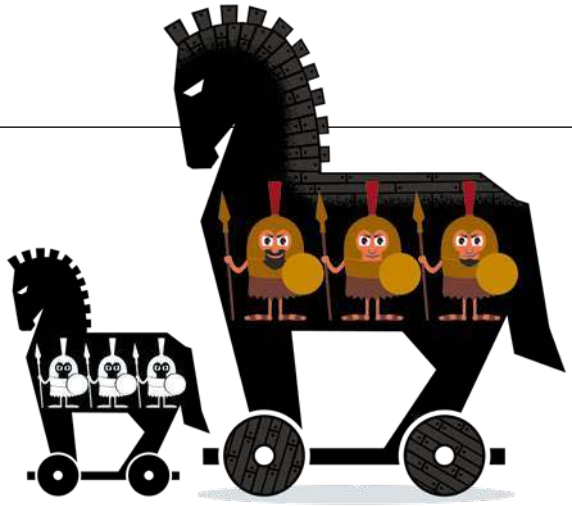
eprasa.pl f18b45e171

COVID-19 NEWS

Zagrożony 1%

Z obszernego przeglądu wynika, że u ok. 1% seniorów wystąpiła poważna, zagrażająca życiu reakcja w ciągu miesiąca od przyjęcia szczepionki mRNA przeciwko covid-19. Jak wykazało badanie, w którym wzięło udział ponad 6 mln osób, reakcje te obejmowały poważny zawał serca, zakrzepicę żył głębokich, zapalenie mózgu, udar lub zatorowość płucną. Najczęściej występowały zakrzepica żył głębokich oraz zatorowość płucna. Ogółem u 63 880 osób wystąpiła reakcja zagrażająca życiu w ciągu 28 dni od szczepienia, a liczba ta nie obejmuje reakcji, które wystąpiły po zakończeniu badania. Naukowcy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Browna prześledzili reakcje 6,38 mln osób, o średniej wieku 76 lat, po przyjęciu wakcyny mRNA firmy Pfizer lub Moderna. Uczeni zauważyli, że więcej reakcji wystąpiło u osób, którym podano szczepionkę firmy Pfizer, co sugeruje, że wersja Moderna może być bezpieczniejsza.

JAMA Open, 2023; 6: e2326852



Koń trojański w szczepionce

Szczepionki przeciw covid-19 zwiększają ryzyko wystąpienia zespołu Guillain-Barre (GBS), poważnej choroby neurologicznej, aż o 40%. Zarówno wakcyny Vaxzevria firmy AstraZeneca, jak i szczepionki Johnson & Johnson i Janssen zostały powiązane z podwyższonym ryzykiem i podejrzewa się, że odpowiedzialny jest za to stosowany przez nie system dostarczania „konia trojańskiego". Podobną technologię wykorzystuje większość szczepionek dla dzieci, takich jak MMR, a GBS jest w ich przypadku uznanym działaniem niepożądanym.

Najprawdopodobniej GBS wystąpi w ciągu 2-4 tygodni od zaszczepienia się przeciw SARS- CoV-2, twierdzą badacze z University College London, którzy przeanalizowali ogólnokrajowe dane zebrane przez Narodową Służbę Zdrowia. W ciągu 2 miesięcy odnotowano 140 przypadków GBS, podczas gdy zwykle jest ich ok. 100, a 20% z nich miało miejsce w ciągu 6 tygodni od szczepienia przeciw covid-19.

Naukowcy podejrzewają, że adenowirus małpy, który jest systemem dostarczania szczepionek, może oszukiwać układ odpornościowy i atakować nerwy.

Jednak amerykańscy badacze odkryli podobny związek GBS z innymi szczepionkami przeciw koronawirusowi, takimi jak szczepionka mRNA firmy Pfizer, które nie wykorzystują adenowirusa.

Typowe objawy GBS obejmują ból i drętwienie, podczas chodzenia, połykanie i oddychanie mogą stać się trudniejsze.

Brain, 2022; doi:10.1093/brain/awac067; JAMA Network Open, 2022; 5: e228879

Rozbieżności co do liczby uratowanych

Ogłoszone podczas pandemii lockdowny w USA i Wielkiej Brytanii uratowały zaledwie 5 700 istnień ludzkich. Naukowcy z Johns Hopkins University odkryli, że blokady, które miały niszczycielski wpływ na życie ludzi, edukację, biznes i gospodarkę, miały umiarkowany wpływ na śmiertelność z powodu zakażenia koronawirusem.

Bardziej konserwatywne podejście do dystansu społecznego – przy jednoczesnym utrzymaniu otwartych sklepów, biur i szkół – miałoby podobny skutek jak całkowita blokada.

Akademicy przeanalizowali 22 badania i odkryli, że pełne zamknięcie kraju zmniejszyło śmiertelność z powodu koronawirusa o ok. 3,2%, co przekłada się na uratowanie 1 700 osób w Anglii i Walii, 6 000 w Europie i 4 000 w USA.

Agencje zdrowia zostały przekonane do wprowadzenia całkowitej izolacji po tym, jak epidemiolodzy z Imperial College w Londynie przewidywali, że w USA w wyniku pandemii nastąpi ok. 2 mln zgonów, a w Wielkiej Brytanii 400 tys., jeśli nie zostaną całkowicie zamknięte szkoły, sklepy, restauracje i biura.

Lockdowny były „gigantyczną porażką polityki globalnej" – podsumowali naukowcy w swoim 200-stronicowym raporcie „Czy blokady zadziałały?. Werdykt w sprawie ograniczeń covid".

Iea.org.uk/publications/did-lockdowns-work-the-verdict-on-covid-restrictions

eprasa.pl f18b45e171

Polskie Centrum Biowitalności!
W hotelu Manor House SPA pobudzisz organizm do autoregeneracji, wzmocnisz siły witalne i dobrostan
Manor House
HOTEL
SPA
PAŁAC ODROWĄŻÓW
Hotel dla dorosłych (bez dzieci), przyjazny weganom i alergikom
Najlepsze holistyczne SPA w Polsce, autorski program odmładzający
Energetyczne terapie, koncerty na gongi, kąpiele Ofuro
Bezchlorowy basen i kompleks Łaźni Rzymskich
Technologia Grandera do „ożywiania" wody w całej posiadłości
Miejsca Mocy w Ogrodzie Medytacji: Kamienny Krąg, piramida Horusa, spirala, labirynt, Ogród Zen
Zabytkowy, 10-hektarowy park z Witalną Wioską SPA i Chatą Solną
Kojąca zmysły bliskość przyrody, czyste powietrze wolne od smogu
Restauracja z kuchnią polską, wegańską i autorską „Dietą Życia"
Ośrodek jeździecki i SPA dla koni
Lądowisko dla śmigłowców
BEST SPA HOTEL IN POLAND 2023
www.manorhouse.pl

16 trików zdrowotnych dla każdego pokolenia

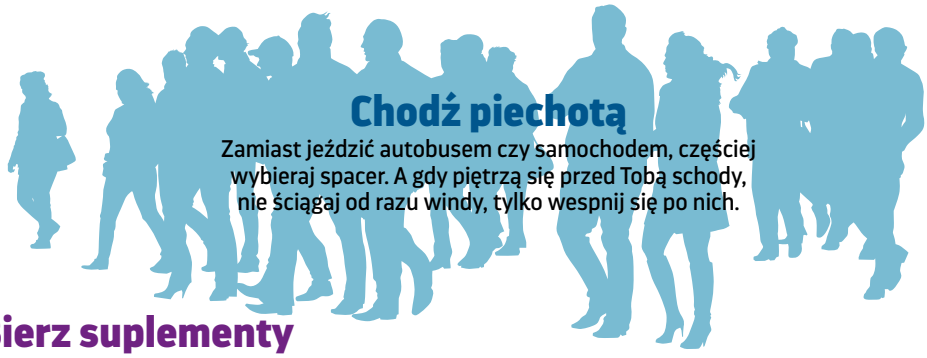
Kiedyś mówiło się na nie porady czy wskazówki zdrowotne, ale dziś są to triki, czyli proste sposoby na poprawę zdrowia. Oto kilka trików, które proponujemy

Pokolenia Z nie interesują porady czy wskazówki zdrowotne – młodzi ludzie pragną dziś trików zdrowotnych (ang. life hacks). Organizowane są nawet konferencje i wystawy poświęcone tym łatwym sposobom, które można wdrożyć do codziennego życia, by poprawić swoje zdrowie.

Oto te kilka z nich, które warto wypróbować.

Rozmawiaj przy stole

Niech w Twoim domu panuje zasada, że w czasie posiłku nikt nie korzysta z telefonu. Zamiast tego rozmawiajcie ze sobą. Trudne, wiemy, ale naprawdę warto.



Chodź piechotą

Zamiast jeździć autobusem czy samochodem, częściej wybieraj spacer. A gdy piętrzą się przed Tobą schody, nie ściągaj od razu windy, tylko wespnij się po nich.

Bierz suplementy

Istnieją pewne kluczowe składniki odżywcze, których potrzebuje nasze ciało, takie jak witamina C i D, magnez, omega-3 i cynk. Innych też oczywiście potrzebujemy, ale to właśnie te są niezbędne, żebyśmy zachowali zdrowie. Nie bierz tylko zalecanej dziennej dawki, gdyż jest kompletnie nietrafiona. Ogólnie warto brać ilości 10 razy większe, niż radzą oficjalne komunikaty.

Wysypiaj się

Niech sen będzie Twoim priorytetem. Minimum 7 godz. snu na dobę jest absolutną podstawą zachowania dobrego zdrowia. Pij ziółka na uspokojenie kilka godzin przed pójściem spać, wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne na godzinę przed snem i postaraj się, by w sypialni było naprawdę ciemno. Wieczorne czytanie książki może wyciszyć umysł.

Stawaj na jednej nodze

Może to brzmi dziwnie, ale dzięki temu wzmocnisz mięśnie głębokie i mięśnie brzucha.

Zaczynaj dzień od owoców leśnych

Dodawaj jeżyny i truskawki do śniadania. Usprawniają one działanie umysłu, co należy traktować poważnie wraz z upływem lat.

Pij

Upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość płynów w ciągu dnia. Optymalna wynosi między 2 a 4 l, wliczają się w to wszystkie płyny – nawet te zawarte w warzywach i owocach – więc zdziwiłoby Cię, ile ich konsumujesz.

prasa.pl f18b45e1

Zielona herbata

Pij 4-5 filiżanek zielonej herbaty dziennie. Jest pełna polifenoli, czyli przeciwzapalnych związków wzmacniających układ odpornościowy.

Doceniaj to, co masz

Naukowcy dopiero zaczynają rozumieć połączenie między ciałem a umysłem i to, w jaki sposób pozytywne nastawienie do życia działa cuda na nasz układ odpornościowy. Zacznij więc doceniać to, co Cię otacza, od rodziny, przez swój dom, aż po przyrodę.

Moc darów natury

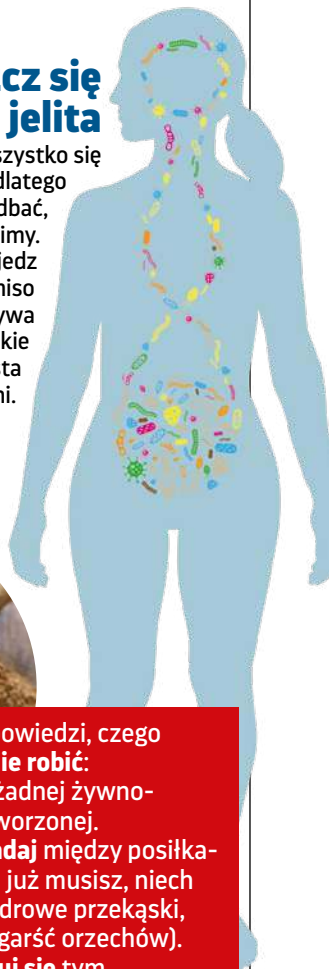
Każdego dnia jedz superwarzywa, takie jak brokuł, brukselka. Dodatek cytryny do napojów pomoże z kolei zapewnić organizmowi odpowiednią dawkę witaminy C. Nie zapominaj też o grzybach.

Post

Spróbuj pościć przez 1 lub 2 dni w tygodniu. Można to osiągnąć na wiele sposobów, na przykład takie 2: ogranicz pory spożywania posiłków do okna czasowego pozostawiającego 12-14 godz. bez jedzenia. W tym czasie przypadnie też sen, więc wcale nie jest to takie trudne. Zamiast tego możesz też ograniczyć liczbę kalorii spożywanych w dniu postnym do mniej więcej 700 kcal.

Troszcz się o jelita

To w nich wszystko się zaczyna, dlatego warto zadbać, czym je karmimy. Codziennie jedz kefir, zupę miso lub warzywa kiszone, takie jak kapusta czy kimchi.



Pokochaj cynamon

Przyprósz tą przyprawą poranną jajecznicę, owsiankę czy smoothie, co pozwoli utrzymać energię przez cały dzień.

I kilka podpowiedzi, czego (niestety) **nie robić**:

- **Nie jedz** żadnej żywności przetworzonej.
- **Nie podjadaj** między posiłkami (a jeśli już musisz, niech będą to zdrowe przekąski, takie jak garść orzechów).
- **Nie stresuj się** tym, na co nie masz wpływu.
- **Nie wysiaduj** cały dzień przed ekranem.
- Nie chowaj się przed słońcem – w miesiącach letnich potrzebujesz co najmniej kwadransa w jego promieniach każdego dnia.

Nie siedź po jedzeniu

Tuż po jedzeniu postaraj się chwilę pochodzić albo przynajmniej wstać. Jest to szczególnie istotne po lunchu, gdy dopada Cię zmęczenie i chcesz się zdrzemnąć – niezbyt korzystna sytuacja, jeśli za moment czeka Cię spotkanie z szefem.

Oddychaj

Być może to oczywiste, ale prawidłowe oddychanie jest bardzo ważne dla ciała i umysłu. Codziennie znajduj czas na krótkie sesje głębokiego oddechu, w których głęboko nabierasz powietrza i przetrzymujesz je w płucach przez kilka sekund, po czym powoli wypuszczasz.

eprasa.pl f18b45e171

WARTO WIEDZIEĆ

Gdy boli dusza

Na terapię zgłasza się kobieta, która pilnie potrzebuje pomocy. Kiedy zjawia się w gabinecie, zamiast rozmawiać, woli siedzieć z terapeutką w ciszy. Sytuacja powtarza się miesiącami, a z ust pacjentki padają jedynie zdawkowe słowa. Czy wspólne milczenie można uznać za formę terapii, która ma szansę przynieść pomoc?

Dr Lillian B. Rubin to renomowana psychoterapeutka, socjolożka i profesorka znana z przełamywania tabu. I choć każdy terapeuta ma swoją historię łamania reguł, niewielu ma odwagę, aby o niej opowiedzieć. W książce „Mężczyzna o pięknym głosie…" zdradza szczegóły najbardziej nietypowych terapii, które prowadziła. Kim okaże się mężczyzna, którego uwodzicielskiemu głosowi w telefonie nie sposób się oprzeć? Jak zareagować, gdy okazuje się, że pacjentka na terapię par przyprowadziła nie męża, lecz kochanka? Terapeutka pokazuje, jak naginając lub wręcz łamiąc zasady wyniesione z sal wykładowych, pomogła pacjentom poradzić sobie z bólem wywołanym traumą, gniewem czy nieprzystosowaniem.

Dr Lillian B. Rubin: „Mężczyzna o pięknym głosie. Opowieści o terapii, która łamie reguły", cena: 49,99 zł, Wydawnictwo: Znak Literanova, www.znak.com.pl

Żyj w zgodzie z ciałem i umysłem

Max Lugavere, autor bestsellera „Jedz jak geniusz", wraca z nową książką, w której przedstawia rozszerzony program zdrowego żywienia i stylu życia. Zgromadził w niej dane globalnych badań nad cyklem okołodobowym, psychologią, zapobieganiem demencji, optymalizacją poznawczą oraz fizjologią ćwiczeń. Na ich podstawie pokazuje, jak łączyć zdrowe wybory we wszystkich aspektach naszej codziennej rutyny: jedzeniu, ćwiczeniach, spaniu, detoksykacji itd., aby stworzyć zdrowe podstawy dla zachowania zdrowia.

Książka zawiera 21-dniowy plan Genialnego Życia, który obejmuje codzienne treningi, pomysły na posiłki, a także pomocne sugestie dotyczące zdrowych nawyków żywieniowych.

Rady zawarte w tej książce pomogą Ci wygasić stany zapalne, które zostały uznane za główny czynnik rokowniczy zdrowych procesów poznawczych, niezależności i długiego życia japońskich stulatków oraz osób, które osiągnęły wiek 110 lat, jak również pokonać zmęczenie, niepokój i depresję.

Max Lugavere: „Żyj jak geniusz. Zadbaj o umysł, wzmocnij ciało, bądź nadzwyczajny", cena: 37,21 zł, Wydawnictwo Kompania Mediowa, www.kompaniamediowa.pl

Detoks stawów

Każdy z nas posiada ok. 200 stawów. To dzięki nim możemy poruszać się, siedzieć, wstawać czy leżeć. Niektóre z nich działają jak amortyzatory, a inne jak dźwignie. Okazuje się, że stawy, by dobrze pracować, też potrzebują oczyszczenia. Jak je przeprowadzić? W książce dr Ludmiły Rudnickiej znajdziesz opis odpowiedniej diety z wykorzystaniem roślin leczniczych, a także poznasz podstawy ziołolecznictwa podczas tworzenia odpowiednich mieszanek ziołowych oraz prostych ćwiczeń na stawy. Wszystkie opisane tu metody są proste, bezpieczne i sprawdzone.

Dzięki ich zastosowaniu zainicjujesz odbudowę chrząstki stawowej i pozbędziesz się stanów zapalnych oraz bólu, a w konsekwencji usprawnisz poruszanie się.

Dr Ludmiła Rudnickaja: „Detoks stawów. Najskuteczniejsze techniki uzdrowienia stawów – ćwiczenia, masaż, dieta", cena: 28,86 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl f18b45e171

„Słyszałam o ludziach, którzy cierpieli na boreliozę, a wkrótce potem otrzymali na bieżąco diagnozę raka piersi."
prof. Eva Sapi

Fitorozwiązanie toksycznej spółki

Około 2,3 mln kobiet na całym świecie ma raka piersi. Potrójnie ujemny rak piersi jest najbardziej agresywną postacią i najtrudniejszym w leczeniu. Pomimo lat badań i postępów naukowych, choroba niestety może być nadal nieuniknioną, zwłaszcza w przypadku późnego wykrycia. Przyczyny raka piersi są nie do końca znane – wiek, genetyka (gen BRCA1, BRCA2), alkohol, otyłość, napromieniowanie, HTZ, wirus Epsteina-Barr, cytomegalii i inne.

Uznana na całym świecie ekspertka w dziedzinie boreliozy, prof. Eva Sapi z University of New Haven odkryła związek między rakiem piersi a boreliozą. Jej grupa badawcza zbadała ponad 400 inwazyjnych chorych tkanek. Wśród patogenów znaleziono krętki borelii. Prof. Sapi znalazła również u 40% kleszczy nicienie tkankowe (*Filarioidea*) – pasożyty jelitowe, a dr Stephen Fry z Arizony odkrył 8 pasożytów blokujących leczenie (*Protomyxzoa rheumatica* FL-1953). Prof. Sapi zauważyła dodatkowo swoisty biofilm, jaki tworzą bakterie, który umożliwia im odporność na antybiotyki. Ponadto zauważono, że inwazyjność raka wzrasta, gdy komórki zostały zainfekowane krętkami borelii.

Od lat współpracujecie z naukowcami, którzy badają Wasze produkty. Czy są wśród nich takie, które wspomagają leczenie boreliozy i nowotworów piersi?
Tak, współpraca z uczonymi z Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego zaowocowała wieloma produktami naturalnymi na bazie *Uncaria tometosa* i grzybów wschodnich.

To znaczy, że są one także skuteczne w przypadku wirusów, bakterii i pasożytów?
Podczas seminariów w Peru poznaliśmy rośliny o unikalnym działaniu zarówno przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym (wirus Epsteina-Barr, cytomegalia i inne), jak i antynowotworowym. Borelioza to już światowa epidemia, 6% populacji chińskiej ma boreliozę. W Polsce w 2022 r. potwierdzono ponad 17 tys. zdiagnozowanych chorych. Przewlekle chorym oferujemy preparaty: Wilcaccora Impulso, Ganomix, Gano-tumeric, Sinergia Unica i inne w zależności od objawów. Najważniejsze to picie odwarów i naparów z odpowiednio dobranych ziół. Borelioza to choroba wieloukładowa.

Lekarze borykają się z trudnościami w leczeniu, spowodowanymi antybiotykoopornością, przez co następują nawroty choroby…

Nicienie tkankowe (*Filarioidea*) występują w Polsce u przeżuwaczy (owce, łosie, konie), więc jest realne zagrożenie przeniesienia ich przez kleszcze czy komary. Rośliny amazońskie zawierają silne składniki: beta kriofilen, chalkony – prekursory flawonoidów (Matico), diterpeny, azadyrachtynę, kwas octowy i wiele innych zabijających pasożyty i wirusy. Zabieg numer jeden w naszym ośrodku to detoksykacja – przez skórę, wątrobę, nerki i okrężnicę. Mamy na to zioła. Większość pacjentów zgłasza poprawę zdrowia.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, rozmawiała Jo.An.

Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź. Ty jesteś dla nas pierwszy!
Adres: www.unadegato.pl
Telefon: 22 751 65 07

eprasa.pl f18b45e171

Czym się trujesz?

Ok. 70 tys. osób twierdzi, że lek na zgagę Zantac, który zawierał duże ilości będącej silnym kancerogenem N-nitrozodimetyloaminy (NDMA), spowodował u nich nowotwór

Silnie rakotwórczy związek chemiczny odkryto w 10 lekach na receptę. Ponad 70 tys. osób, które uważają, że podczas przyjmowania jednego z nich – środka na zgagę o nazwie Zantac – rozwinął się u nich nowotwór, złożyło pozwy w amerykańskich sądach.

Rakotwórcze związki chemiczne to nitrozoaminy, które w latach 70. XX w. zidentyfikowano jako najsilniejsze odkryte dotąd kancerogeny. Wykryto je w partiach niektórych z najczęściej przepisywanych na świecie leków, w tym preparatach hipotensyjnych Avapro (irbesartan) i Cozaar (losartan), przeciwcukrzycowym farmaceutyku Glucophage (metformina) oraz pomocnym w rzucaniu palenia tytoniu produkcie Chantix (wareniklina).

Nitrozoaminy wykryto w 2018 r. w partiach leku hipotensyjnego Diovan (walsartan), a rok później ta sama internetowa apteka odkryła wysoki poziom NDMA (N-nitrozodimetyloaminy), formy nitrozoaminy, we wszystkich badanych seriach preparatu Zantac (ranitydyna). Zaalarmowała amerykański organ regulacyjny – Agencję Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA), która w 2020 r. zakazała jego sprzedaży. Jeszcze przed wprowadzeniem zakazu ok. 12 krajów już usunęło lek ze sklepów, a firma GSK zaprzestała jego produkcji.

Był to kompletny upadek leku, który w latach 80. ubiegłego wieku był światowym bestsellerem, a jego coroczna sprzedaż sięgała ponad miliarda dolarów. Zakaz rozszerzono na wszystkie farmaceutyki z substancją czynną ranitydyną i od tego czasu odnotowano również 250 dobrowolnych związanych z nitrozoaminą wycofań produktów leczniczych.

Udowodnij

Ranitydynę powiązano z przynajmniej 10 nowotworami, a ludzie, którzy złożyli pozwy sądowe, zgłaszali rozwój raka pęcherza moczowego, przełyku, wątroby, trzustki i żołądka. Wiele przypadków dotyczy weteranów wojennych, u których choroba wystąpiła po przyjmowaniu leku Zantac, rutynowo rozdawanego wśród sił zbrojnych USA. Analityk farmaceutyczny banku inwestycyjnego Morgan Stanley twierdzi, że producenci środków leczniczych mogą stanąć w obliczu wyroków nakazujących wypłatę odszkodowań sięgających do 45 mln dolarów, jeśli uda się udowodnić, że ich produkty były przyczyną nowotworów.

Jak dotąd sytuacja stron pozywających nie wygląda dobrze. W grudniu zeszłego roku sąd dystryktowy Floryd Południowej odrzucił tysiące roszczeń, ponieważ „w środowisku naukowym brak powszechnej akceptacji zauważalnego statystycznie istotnego związku między ranitydyną a nowotworami". W odpowiedzi na to orzeczenie rzecznik GSK wyraził usatysfakcjonowanie firmy faktem, że „niepewna i napędzana sporami sądowymi teoria nie dotarła na wokandę sądu federalnego".

Poziom nitrozoamin wykryty w wycofanych partiach leku Zantac 4-krotnie przekraczał bezpieczny limit – był tak wysoki, że mogły one spowodować rozwój nowotworu u 1 na 3 tys. zażywających go pacjentów

W tym roku w sądach w całej Ameryce toczą się przesłuchania w innych sprawach modelowych, które pomogą wnioskodawcom i ich prawnikom ocenić prawdopodobieństwo pomyślnego wyniku i propozycji ugody, jeśli w ogóle do niej dojdzie. Jeden z powodów uregulował swoje roszczenie przed procesem po zaakceptowaniu wypłaty 500 tys. dolarów.

Prawnicy składają apelacje od wyroku florydzkiego sądu, ponieważ NDMA to uznany karcynogen, którego ilości odkryte w próbkach leku Zantac znacznie przekraczały bezpieczny poziom. FDA ujawniła, że zawartość tej substancji w badanych tabletkach z ranitydyną 4-krotnie przewyższała dopuszczalny limit.

Chociaż nitrozoaminy wykryto w wodzie pitnej i przetworzonym mięsie, tylko u jednej osoby na 100 tys. ich spożywanie w bezpiecznych ilościach przez długi czas spowoduje rozwój nowotworu. Jednak ich poziom wykryty w wycofanych partiach leku Zantac był tak wysoki, że mogły one wywołać raka u 1 na 3 tys. zażywających go pacjentów. Mniej niż miligram NDMA powoduje mutacje mysich komórek, a 2 g śmierć człowieka w ciągu kilku dni.

Istnieje również możliwość, że niewykryte nitrozoaminy znajdują się też w innych lekach. Podejrzewa się, że zanieczyszczenia trafiają do farmaceutyków w procesie produkcyjnym. To zaś sugeruje, że skażeniu mogą ulec wszystkie leki wytwarzane w zakładach o niskiej kontroli jakości.

Analiza

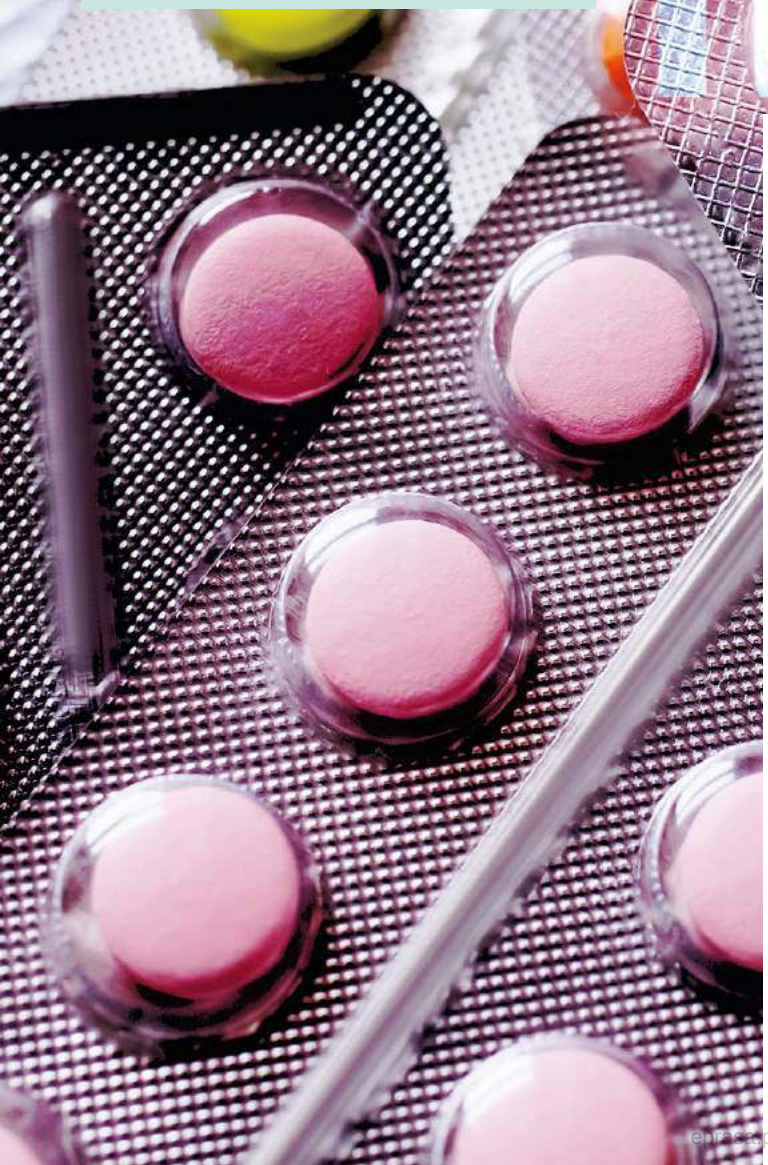
Jednak w przypadku leku Zantac jego substancja czynna – ranitydyna – rozpada się na NDMA na ap-

eprasa.pl f18b45e171

WSZYSTKO O NITROZOAMINACH

Nitrozoamin ciężko uniknąć. Zidentyfikowano ok. 300 tego typu organicznych związków chemicznych, które mogą znajdować się w warzywach, wodzie i nabiale. Substancje te powstają również podczas grillowania, marynowania lub przetwarzania mięsa. Ok. 30 nitrozoamin sklasyfikowano jako kancerogenne, chociaż wpływ na to, czy ich spożycie spowoduje raka, mają dawka i ekspozycja.

NDMA (N-nitrozodimetyloamina), którą wykryto w leku Zantac, to nitrozoamina, którą w 1956 r. sklasyfikowano jako kancerogen. Uważano, że zwiększa ryzyko wystąpienia raka wątroby. W badaniach laboratoryjnych powodowała nowotwory u wszystkich zwierząt, którym ją podawano. Jest ona również składnikiem paliwa rakietowego, chociaż obecnie aktywnie stosuje się ją wyłącznie w badaniach medycznych.



REKLAMA

Odkryj prozdrowotne właściwości śluzu ślimaka

Zarapharm
Snail Natural Syrop
Cena: 99 zł (200 ml)
www.zarapharm.com

Zmagasz się z problemami żołądkowo-jelitowymi, takimi jak wrzody, zgaga lub ból brzucha? A może Twoim problemem są widoczne blizny, rany i trądzik? Śluz ślimaka – Snail Natural Syrop Zarapharm jest rozwiązaniem na wszystkie te schorzenia. Utworzenie warstwy na błonach śluzowych wspiera organizm w walce z zapalaniem bądź okresowym podrażnieniem danego obszaru. Syrop Snail Natural wspomaga nie tylko odkwaszenie organizmu, ale również jego odżywienie. Działanie koncentratu śluzu ślimaka ogrodowego *Helix Aspersa* Muller jest potęgowane przez dodatek fruktozy, gumy akacjowej, a także witamin B5 i C.

Warto przy tym wspomnieć, że preparat aktywizuje układ odpornościowy i ma działanie przeciwwirusowe oraz antybakteryjne.

epraca.pl f18b45e171

tecznej półce lub pod wpływem ciepła i może przekształcić się w kancerogen, kiedy trafia do żołądka. Tę niestabilność wykryto, gdy firma Glaxo – wówczas, dziś już GSK – opracowywała ten związek chemiczny w latach 70. XX w.

Według dokumentów, które przedłożono w sądach w ramach dochodzenia w tej sprawie, „firma Glaxo otrzymywała ostrzeżenia dotyczące potencjalnych zagrożeń od swoich własnych naukowców i niezależnych badaczy". Tak twierdzą naukowcy amerykańskiego tygodnika „Bloomberg Businessweek", którym udostępniono akta sądowe. „Firma przez lata posiłkowała się błędnymi badaniami, których celem było ograniczenie obaw, oraz nie zdecydowała się na rutynowe zastosowanie metod transportu i przechowywania leku, które mogły złagodzić problem. Sprzedawała środek, który mógł być szkodliwy dla pacjentów, próbowała lekceważyć na to dowody i nigdy nie dała nikomu najdrobniejszego ostrzeżenia" – twierdzą uczeni[1].

Znaczenie mógł mieć tu motyw finansowy. Firma Glaxo koncentrowała się na preparacie na zgagę Tagamet, który produkował koncern Smith, Kline & French. Był on wówczas na świecie bestsellerowym lekiem. Naukowcy Glaxo szybko opracowali ranitydynę, a FDA równie szybko zatwierdziła ją w 1983 r.

W 1986 r. Tagamet stał się pierwszym w historii lekiem, którego sprzedaż sięgnęła 1 mld dolarów, ale zaledwie rok później wyprzedził go Zantac. Preparat przez lata generował połowę przychodów firmy Glaxo i był jej najbardziej dochodowym produktem. Zdominował rynek leków stosowanych w leczeniu zgagi i wrzodów – miał w nim 53-procentowy udział.

Z akt sądowych wynika, że firma Glaxo ignorowała niewygodnych krytyków wskazujących na możliwe zagrożenia związane z ranitydyną. W 1969 r. badacz onkologiczny amerykańskiego rządu dr William Lijinsky odkrył, że nitrozoaminy mogą powstawać w żołądku, zwłaszcza w obecności azotynowych związków chemicznych pochodzących z marynowanych i grillowanych mięs, piwa oraz kawy – produktów spożywczych często powodujących zgagę i refluks żołądkowo-przełykowy.

Jego wczesne obserwacje zlekceważono, chociaż opublikowany 2 lata przed zatwierdzeniem leku Zantac raport wykazał, że ranitydyna mogła wytwarzać w żołądku rakotwórczy związek chemiczny. Włoski naukowiec dr Silvio De Flora odkrył, że w połączeniu z azotynem i sokiem żołądkowym ta substancja czynna miała „działanie toksyczne i mutagenne"[2].

Inny naukowiec, Richard Tanner odkrył, że ranitydyna w połączeniu z azotynem wytwarzała kancerogen – znany później pod nazwą NDMA. Zaobserwował to rok przed zatwierdzeniem leku Zantac. Był jednak pracownikiem firmy Smith, Kline & French – zaciętego przeciwnika Glaxo na rynku preparatów przeciwko zgadze – więc

LEKI Z NITROZOAMINAMI

W przypadku 10 farmaceutyków z powodu obecności nitrozoamin nałożono zakaz sprzedaży lub wycofano ich niektóre partie. Od kiedy w 2018 r. wykryto problem, firmy farmaceutyczne usunęły z rynku ponad 250 serii swoich produktów.

Zantac (ranitydyna) FDA zakazała stosowania tego popularnego leku w 2020 r., po tym, jak w badanych partiach wykryto poziom NDMA 4-krotnie przekraczający bezpieczny limit. Preparat przeciwko zgadze firmy Sanofi – Zantac 360 – pozostał na rynku, ponieważ jego substancją czynną jest famotydyna.

Avapro (irbesartan) Partie tego leku hipotensyjnego wycofano w 2021 r. po wykryciu wysokiego poziomu nitrozoaminy o nazwie N-nitrozoirbesartan. Dostawca – firma Lupin Pharmaceuticals – ogłosił zaprzestanie sprzedaży preparatu.

Cozaar (losartan) Partie tego leku hipotensyjnego wycofano w 2018 r. Źródłem skażenia był – jak ustalono – zakład produkcyjny.

Glucophage (metformina) FDA wykryła wysoki poziom NDMA w partiach tego leku przeciwcukrzycowego w 2020 r., a serie wytwarzane przez kilku producentów wycofano z rynku.

Tazac (nizatydyna) W 2020 r. doszło do kilku wycofań tego leku na wrzody. 3 partie zdjęto z półek w całych USA, a wersja doustna została usunięta kilka miesięcy później. Wszystkie serie zawierały NDMA.

Accupril (kwinapryl) 5 partii tego leku hipotensyjnego wycofano w 2020 r. po wykryciu N-nitrozokwinaprylu.

Rifadin (ryfampicyna) FDA wykryła zanieczyszczenie nitrozoaminą w kilku partiach tego antybiotyku w 2020 r.

Januvia (sitagliptyna) W 2022 r. w przeprowadzonych testach wykazano w partiach tego leku przeciwcukrzycowego ślady nitrozoaminy o nazwie NTTP (nitrozo-STG-19). Jej poziom przekraczał bezpieczny limit, ale FDA zezwoliła firmie Merck na kontynuację dostaw. Dostawca stwierdził, że nasilił kontrole jakości w zakładach produkcyjnych, by zapewnić spełnienie wymagań agencji.

Diovan (walsartan) Ten lek hipotensyjny rozpoczął nitrozoaminową historię w 2018 r., kiedy wysoki poziom NDMA wykryto w niektórych jego partiach. Od tamtej pory FDA wielokrotnie nakazywała wycofanie preparatu. Ustalono, że źródłem zanieczyszczenia była wytwarzana w Chinach substancja czynna.

Chantix (wareniklina) Ładunki tego wspomagającego porzucenie palenia tytoniu preparatu wstrzymano w 2021 r. po wykryciu w badaniach niedopuszczalnych poziomów nitrozoaminy o nazwie N-nitrozo-wareniklina.

Firma Glaxo sprzedawała lek, który mógł być szkodliwy dla pacjentów, próbowała lekceważyć na to dowody i nigdy nie dała nikomu najdrobniejszego ostrzeżenia

eprasa.pl f18b45e171

jego odkrycia zignorowano jako przejaw handlowej stronniczości[3].

Chociaż wyniki badania Tannera opublikowano, firma Glaxo ukryła je przed organami regulacyjnymi. Jej właśni naukowcy również zauważyli, że ranitydyna to niestabilna substancja, która zmienia się pod wpływem ciepła lub wilgoci i inicjuje wytwarzanie NDMA. Również ta obserwacja nie dotarła do organów regulacyjnych.

Zmiana barw

Po zatwierdzeniu leku Zantac pojawiły się dalsze problemy. Coraz trudniej było ukryć niestabilność ranitydyny przed aptekami, które zaczęły zgłaszać, że pigułki zmieniają kolor na aptecznych półkach. Rozwiązaniem producenta była zmiana ich pierwotnej barwy, dzięki której trudniej było wykryć jakiekolwiek odbarwienia. Firma Glaxo ochoczo utrzymywała w tajemnicy wszelkie obawy, ponieważ toczył się proces produkcji łagodniejszej wersji leku, która mogłaby być dostępna bez recepty. FDA postąpiła zgodnie z planem i w 1996 r. preparat otrzymał licencję.

Agencje ds. zdrowia publicznego na całym świecie uznały, że nitrozoaminy – a szczególnie NDMA – powodują raka, chociaż jest to uzależnione od dawki i ekspozycji. Ilość NDMA w próbkach leku Zantac znacznie przewyższała bezpieczny poziom. Osoby, które uważają, że nowotwór rozwinął się u nich, ponieważ chciały jakoś złagodzić niestrawność, aby wygrać w sądzie, będą musiały jednak udowodnić bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między chorobą a problematycznym preparatem. Firma GSK wygospodarowała 40 mln dolarów na batalię sądową. Nie przeznaczyła jednak ani centa na odszkodowania, co wskazuje na szanse powodzenia poszkodowanych.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 Anna Edney, Susan Berfield and Jef Feeley, "Zantac's Maker Kept Quiet about Cancer Risks for 40 Years," February 15, 2023, Bloomberg.com
2 Lancet, 1981; 2(8253): 993-4
3 J Chromatogr, 1982; 251(2): 215-24

JAK BEZPIECZNIE ŁAGODZIĆ REFLUKS?

Aby zminimalizować dolegliwości związane z tą chorobą, trzeba zadbać o dostarczenie organizmowi potrzebnych substancji.

Przede wszystkim zadbaj o podniesienie poziomu antyoksydantów w organizmie[1].

Sugerowane dawkowanie: wystarczy codziennie przyjmować 1-3 g witaminy C, 400 j.m. witaminy E i 100 μg selenu.

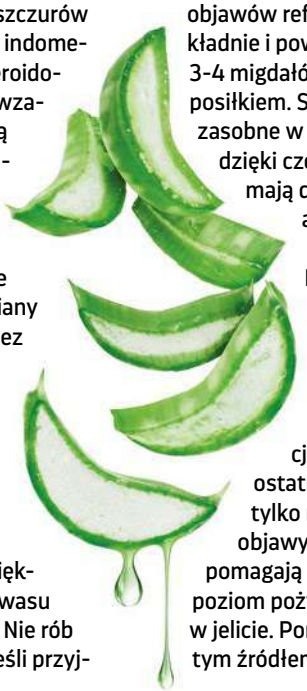
Sięgnij też po koenzym Q10. Niedawno wykazano, że chroni on przed owrzodzeniami żołądka. Uczeni z Arabii Saudyjskiej i Egiptu dowiedli, że u samców szczurów z indukowaną indometacyną (niesteroidowy leki przeciwzapalny) chorobą refluksową podawanie koenzymu Q10 odwróciło prawie wszystkie zmiany wywołane przez NLPZ i było porównywalne z pantoprazolem[2].

Wypróbuj suplementację betainą HCl w celu zwiększenia ilości kwasu żołądkowego. Nie rób tego jednak, jeśli przyjmujesz leki przeciwzapalne, takie jak kortykosteroidy, czy niesteroidowe leki przeciwzapalne (aspiryna, ibuprofen itd.) – ich łączne stosowanie zwiększa bowiem ryzyko wystąpienia krwawienia żołądkowo-jelitowego.

Nie zapominaj również o probiotykach, które pomagają utrzymać prawidłową mikrobiotę jelita.

Pomocny może też okazać się syrop z aloesu. Podawanie go przez 4 tygodnie pacjentom z refluksem żołądkowo-przełykowym w dawce 10 ml/dobę doprowadziło do zmniejszenia częstości 8 głównych objawów choroby – zgagi, cofania pokarmu, wzdęć, odbijania się, dysfagii, nudności, wymiotów i kwaśnego odbijania. I, jak podkreślają autorzy badania, syrop był dobrze tolerowany i nie dawał skutków ubocznych[3].

W przypadku wystąpienia objawów refluksu warto dokładnie i powoli przeżuć 3-4 migdałów przed posiłkiem. Są one zasobne w wapń, dzięki czemu mają działanie alkaliczne. Równie korzystny wpływ na układ trawienny wywierają pistacje. Jak dowodzą ostatnie badania, nie tylko minimalizują objawy choroby, ale też pomagają utrzymać wyższy poziom pożytecznych bakterii w jelicie. Ponadto są bogatym źródłem błonnika, który usprawnia pasaż jelitowy, zapobiegając wzdęciom[4].



Sprzymierzeńcem w chorobie może okazać się len, a dokładniej jego nasiona oraz olej lniany. Eksperyment przeprowadzony w 2012 r. wykazał, że leczenie stałym olejem znacząco hamowało wydzielanie soku żołądkowego, całkowitą kwasowość i wskaźnik zapalenia przełyku[5]. W pilotażowym badaniu dowiedziono też, że siemię lniane przynosi ulgę osobom cierpiącym z powodu zgagi, nudności oraz uczucia nadmiernego ciśnienia i bólu w nadbrzuszu[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Gut, 2001; 49: 364-71
2. Ulcers, vol. 2012, Article ID 957898, 7 pages, 2012
3. J Tradit Chin Med. 2015 Dec;35(6):632-6
4. Kimberly A. Tessmer, Refluks, Wydawnictwo Vivante, Białystok 2017, s.107-123
5. Acta Gastroenterol Belg. 2012 Sep;75(3):331-5
6. Assessment report on Linum usitatissimum L., semen EMA/HMPC/377674/2014

eprasa.pl f18b45e171

CZY SZKOŁA JEST ZDROWA?

Choć nikt nie kwestionuje znaczenia wiedzy, warto zastanowić się, jak na zdrowie dzieci – zarówno psychiczne, jak i fizyczne – wpływają warunki, w których przyszło im ją zdobywać

eprasa.pl f18b45e171

eprasa.pl f18b45e171

Zgodnie z prawem lekcje powinny być rozłożone równomiernie, jednak braki kadrowe w szeregach nauczycieli oraz niewystarczająca liczba sal często nie pozwalają na właściwe ułożenie planu. Maksymalna liczba uczniów w klasie również zależy od etapu edukacyjnego: w klasach I-III wynosi 25, natomiast w klasach IV-VIII – 30 dzieci. W obliczu wojny na Ukrainie w marcu 2022 r. wprowadzono zmiany pozwalające na przyjmowanie dzieci ukraińskich do polskich placówek oświatowych, co zwiększyło maksymalną liczbę dzieci w klasach.

Statystyczny uczeń zmaga się też z innym problemem: ma zbyt ciężki plecak. Zgodnie z zaleceniami ortopedów i pediatrów jego maksymalna waga nie powinna przekraczać 10% masy ciała w przypadku uczniów niższych klas podstawówki i 15% masy ciała u starszych kolegów. Niestety 58% uczniów nosi plecaki przekraczające dopuszczalne normy, a tornistry rekordzistów mogą ważyć nawet 8 kg!

W efekcie wyłania się niezbyt optymistyczny obraz polskiego ucznia: przykutego na wiele godzin do ławki w dusznej, przeludnionej klasie i targającego na plecach znaczne ciężary. A to dopiero początek.

Jak na pasie startowym

Jednym z najbardziej szkodliwych, dokuczliwych i powszechnych aspektów uczęszczania do szkoły jest hałas. Jego natężenie zależy od wielkości placówki i liczby uczniów, jednak nie bez powodu nauczyciele porównują pracę w szkole do pracy na lotnisku – natężenie hałasu w korytarzu podczas przerwy może być porównywalne do pracy przy startujących samolotach. Poziom dźwięku w korytarzach oraz na stołówkach szkolnych zwykle utrzymuje się w granicach 80-90 dB, natomiast podchodzący do lądowania samolot pasażerski to natężenie 80-85 dB!

> “Poziom dźwięku w korytarzach oraz na stołówkach szkolnych zwykle utrzymuje się w granicach 80-90 dB, natomiast podchodzący do lądowania samolot pasażerski to natężenie 80-85 dB!”

Nawet podczas lekcji, w zależności od jej rodzaju, poziom hałasu wynosi 53-77 dB[1]. Ma to szereg negatywnych skutków, jednak przede wszystkim utrudnia naukę z prozaicznych powodów: głos nauczyciela często nie może się przebić przez panujący zgiełk.

Wielu wrażliwych uczniów nie radzi sobie z tym aspektem nauki szkolnej, który powoduje u nich zmęczenie, bóle głowy i drażliwość objawiającą się także po zakończeniu zajęć szkolnych, a także nie pozwala się skupić i zniechęca do uczęszczania do szkoły.

Jak pomóc dziecku? W walce z hałasem w szkole niezwykle ważna jest współpraca między szkołą i rodzicami. Może to być np. dofinansowanie ze środków Rady Rodziców zamontowania wygłuszających paneli ściennych lub sufitowych. Niektóre szkoły wydzielają w zacisznych miejscach specjalne kąciki do odpoczynku dla uczniów i wymieniają agresywne dzwonki na tzw. bezstresowe, odtwarzające przyjemną dla ucha melodię[2].

Bolący kręgosłup

Przeciążone tornistry, a także źle dobrane do wzrostu dzieci krzesła i ławki mogą niekorzystnie wpływać na kręgosłupy uczniów. Model spędzania przez dzieci wolnego czasu również nie sprzyja zdrowiu kręgosłupa – zabawy podwórkowe zostały zastąpione spędzaniem czasu przed ekranem. Efekty takiego stanu rzeczy są bardzo niepokojące: badanie przeprowadzone w Hiszpanii wykazało, że 52% uczniów zmaga się z bólem w dolnym odcinku kręgosłupa, a dolegliwości te zaczynają się już w wieku 10 lat[3]. W polskiej rzeczywistości ból kręgosłupa dotyczy 39,4% badanych dzieci, z których 63% wymieniało ból w dolnym odcinku kręgosłupa. W tym miejscu warto podkreślić, że wśród dzieci cierpiących na ból kręgosłupa dominującą aktywnością jest oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe oraz słuchanie muzyki, natomiast wśród ich rówieśników, którzy nie skarżą się na ból kręgosłupa – aktywność fizyczna[4].

Jak pomóc dziecku? Przede wszystkim postaraj się odciążyć kręgosłup najmłodszych. Sprawdzaj zatem zawartość plecaka i usuwaj niepotrzebne rzeczy. Jeśli w szkole potomek dysponuje własną szafką, ustal, żeby do domu zabierał tylko te książki i zeszyty ćwiczeń, których potrzebuje do wykonania pracy domowej lub nauki – reszta niech zostaje w szafce. Warto też zainteresować problemem Radę Rodziców lub dyrekcję, wiele szkół decyduje się bowiem na zakup dodatkowych kompletów książek, aby dzieci nie musiały ich

eprasa.pl f18b45e171

przynosić z domu. Można też zamienić zwykły plecak na taki, który, niczym walizka, wyposażony jest w kółka.

Jeśli dziecko skarży się na kręgosłup, naucz je zachowywania prawidłowej postawy podczas siedzenia, z łokciami opartymi na blacie, wyprostowanymi plecami i prostymi, nieskrzyżowanymi nogami.

Ogranicz mu też dostęp do komórki i tabletu Naukowcy ostrzegają, że ciągłe pochylenie głowy i wpatrywanie się nieruchomo w ekran przy stałym napięciu trzymających urządzenie mięśni rąk i obręczy barkowej także może przyczyniać się do wad postawy i bólów kręgosłupa oraz powodować napięciowe bóle głowy.

Zadbaj o czas na aktywność fizyczną Nasz organizm i wszystkie jego narządy, począwszy od układu krwionośnego, przez pokarmowy, aż po kręgosłup, stworzony jest do ruchu, dlatego długotrwałe zamieranie w jednej pozycji, jakie ma miejsce podczas siedzenia w ławce, jest po prostu szkodliwe.

Umów wizytę u lekarza Jeżeli, widzisz, że potomek często przyjmuje niewłaściwą pozycję, wybierz się z nim do okulisty. Dzieci często siedzą skrzywione i patrzą jednym okiem lub zbytnio pochylają się nad zeszytami, jeśli źle widzą. Taki nawyk zaś utrwala się i prowadzi do wad postawy, a wtedy nieprawidłowe napięcia powstające w układzie mięśniowo-szkieletowym dają o sobie znać właśnie jako ból kręgosłupa.

Zaprowadź też pociechę do ortopedy – może się bowiem okazać, że winnym bólów kręgosłupa nie jest ciężki plecak, ale wada postawy wynikająca z innych przyczyn, np. skoliozy. Wtedy konieczna będzie fizjoterapia lub rehabilitacja korygująca postawę[5].

Głodni i niewyspani

Według Ogólnopolskiego Programu Badawczo-Edukacyjnego Zdrowa Klasa zaledwie 65% uczniów z klas 1-8 codziennie je śniadanie. 35% nie jada porannego posiłku wcale lub je go bardzo rzadko. Oznacza to więc, że średnio co 3. dziecko w Polsce wychodzi z domu bez śniadania. Podobnie niepokojąco wygląda kwestia snu – wiele dzieci w wieku szkolnym nie śpi zalecanych 9-11 godz. na dobę (w przypadku star-

REKLAMA

eprasa.pl f18b45e171

szych dzieci zalecane jest 8 do 10 godz.). Powodem tutaj nie są raczej obowiązki szkolne, ale spędzanie czasu w sieci lub na graniu w porze wieczorno-nocnej, wobec czego rodzice często są bezradni.

Tymczasem badania pokazują, że efekty niedoborów snu mogą być dramatyczne dla rozwijającego się mózgu. Prowadzone w latach 2016-18 badanie dzieci w wieku 6-12 lat wykazało, że te pozbawione wystarczającej ilości snu mają mniejsze objętościowo mózgi z mniejszą ilość istoty szarej i mniejszą ilością połączeń neuronowych[6].

Jak pomóc dziecku? Śniadanie to najważniejszy posiłek, który powinien dostarczać nawet do 30% dziennej dawki energii. Zwłaszcza że odbiorcą aż 20% z niej jest mózg, który jeśli nie otrzyma śniadania, pracuje mniej wydajniej. W efekcie młody człowiek nie jest w stanie się skoncentrować i zapamiętywać podawanych przez nauczycieli informacji.

Dzieci przejmują nasze nawyki, zatem nie oczekujmy, że zjedzą śniadanie, jeśli sami wypijamy jedynie kawę i pędzimy z pustym żołądkiem do pracy. Dobrze jest zatem wprowadzić śniadania dla całej rodziny. A jeśli to nie jest możliwe, zastąpmy je chociażby kubkiem kakao,

Naturalne wsparcie

W sezonie grypowym pomocne mogą okazać się sprawdzone, naturalne leki, a zwłaszcza:

Kwiaty jeżówki purpurowej (*Echinacea purpurea*) aktywują białe krwinki i pobudzają szpik do ich wytwarzania oraz hamują wydzielanie cytokin prozapalnych, dzięki czemu zwalczają wirusy i bakterie, działają przeciwzapalnie, podnoszą odporność i skracają czas trwania infekcji. Echinaceę można podawać dzieciom od 12. r.ż[1].

Owoce czarnego bzu (*Sambucus nigra*) zawierają cenne antyoksydanty, działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, zwiększają aktywność układu odpornościowego i pobudzają białe krwinki do działania, łagodzą także stany zapalne. Badania dowodzą, że sok z owoców czarnego bzu łagodzi objawy infekcji dróg oddechowych, działa przeciwgorączkowo i skraca czas trwania choroby nawet o kilka dni[2].

Grzyby (*shitake, maitake, reishi*) to skarbnica beta-glukanu, polisacharydu o działaniu immunomodulującym, który stymuluje wytwarzanie i dojrzewanie limfocytów T zawiadujących odpowiedzią układu odpornościowego na infekcję oraz makrofagów, czyli białych krwinek zajmujących się usuwaniem patogenów. Dzięki temu wzmacniają one odporność i przyspieszają rekonwalescencję[3].

Badający wpływ glukanów pozyskanych z maitake i shiitake na reakcje immunologiczne naukowcy z Louisville w USA stwierdzili znaczną stymulację reakcji obronnej. We wszystkich przypadkach najbardziej aktywna była kombinacja maitake-shiitake. Krótkotrwałe doustne podanie naturalnych glukanów immunomodulujących z grzybów maitake i shiitake silnie stymulowało zarówno komórkową, jak i humoralną gałąź reakcji immunologicznych[4].

Czosnek (*Allium sativum*) zawiera m.in. witaminy z grupy B, sole mineralne, flawonoidy, polifenole, liczne enzymy i kwasy organiczne oraz allicynę, które czynią go najlepszym naturalnym antybiotykiem. Niszczy wirusy i bakterie, pobudza aktywność układu immunologicznego oraz hamuje wydzielanie cytokin prozapalnych. Ponadto zawiaduje przebiegiem reakcji odpornościowych. Warto też wypróbować czarny czosnek, otrzymywany poprzez fermentację zwykłego czosnku, w ściśle określonych warunkach, który ma dużo łagodniejszy smak i pozbawiony jest charakterystycznego czosnkowego zapachu. Wzmacnia on układ odpornościowy i stymuluje wytwarzanie przeciwciał, podobnie jak zwykły czosnek niszczy patogeny oraz hamuje stany zapalne[5].

Probiotyki w postaci suplementów, a także pokarmy zawierające żywe kultury bakterii, takie jak kiszonki, jogurty czy kombucha, zasilają szeregi naszej mikrobioty jelitowej, a to ona właśnie odpowiada, jak dowodzą badania, nawet za 80% naszej odporności. Mikrobiom nie tylko zabezpiecza jelita przed patogenami, ale także uczy układ odpornościowy rozpoznawania zagrożenia i skutecznego zwalczania patogenów, pobudza białe krwinki do działania oraz zwalcza wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne za rozwój stanów zapalnych. Warto zatem w okresie infekcji włączyć pokarmy probiotyczne do codziennej diety lub wspomagać organizm za pomocą suplementów, nie tylko czasie przyjmowania antybiotyku, ale i po zakończeniu leczenia[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Phytomedicine. 2003 Jan;10(1): 66-86
2. Journal of International Medical Research. 2004 Mar-Apr;32(2): 132-40
3. Journal of Fungi (Basel). 2020 Dec 10;6(4): 356
4. Ann Transl Med. 2014 Feb; 2(2): 14
5. Current Topics in Medicinal Chemistry . 2022;22(2):109-31
6. Annals of Nutrition and Metabolism. 2019;74(2): 115-24

eprasa.pl f18b45e171

> Naukowcy ostrzegają, że ciągłe pochylenie głowy i wpatrywanie się nieruchomo w ekran przy stałym napięciu trzymających urządzenie mięśni rąk i obręczy barkowej także może przyczyniać się do wad postawy i bólów kręgosłupa oraz powodować napięciowe bóle głowy

jogurtem lub miską płatków z mlekiem, a do szkoły spakujmy drugie śniadanie, po które latorośl będzie mogła sięgnąć mniej więcej po 2 godz. od wstania.

Natomiast, aby ułatwić potomstwu zasypianie, wprowadź ograniczenia w wieczornym korzystaniu z telefonu, tabletu oraz oglądaniu TV. Niebieskie światło emitowane przez ekrany tych urządzeń oddziałuje na nasz układ hormonalny i rozbudza wtedy, kiedy organizm powinien przygotowywać się do snu. Wywietrz pokój dziecka przed snem, nawet gdy na zewnątrz jest chłodno, Najlepiej zasypia się w temperaturze 18-20°C.

Zadbaj o odpowiednią dietę – niedobory pewnych składników odżywczych, zwłaszcza w młodym, szybko rozwija-

REKLAMA

MycoMedica®
grzyby witalne

ZADBAJ O ODPORNOŚĆ
Z POMOCĄ GRZYBÓW

• wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego i oddechowego
• stosowane są w profilaktyce w sezonie jesienno-zimowym
• mają działanie witalizujące

Jeżeli potrzebujesz pomocy w doborze grzybów, to skontaktuj się z naszą darmową poradnią na stronie:

www.MycoMedica.pl

eprasa.pl f18b45e171

Mamo, mam dosyć takiego życia...

Większość uczniów przynajmniej od czasu do czasu doświadcza szeroko rozumianych agresywnych zachowań ze strony kolegów i koleżanek (głównie agresja słowna i tzw. relacyjna, polegająca na manipulacji oraz ranieniu za pomocą pozornie niewinnych komunikatów, która dotyczy głównie dziewczynek).

Badania wskazują, że ofiarami dręczenia szkolnego pada 1 na 10 uczniów, a problem ten pojawia się głównie wśród uczniów klas powyżej IV[1]. Z badania przeprowadzonego przez Rzecznika Praw Dziecka wynika, że ok. 14% uczniów wymaga pilnej interwencji związanej z ich funkcjonowaniem psychicznym, ponieważ znajdują się w sytuacji zagrażającej ich zdrowiu psychicznemu.

W klasach młodszych w gorszej kondycji psychicznej znajdują się częściej chłopcy, natomiast w starszych – dziewczynki[2].

Szkoły są świadome problemu i wprowadzają zarówno pewne działania profilaktyczne, jak i interwencyjne, jednak część problemów psychologicznych uczniów pozostaje niezauważona, ponieważ dzieci boją się i wstydzą o nich mówić. Co więcej, nie wszystkie działania szkolne są skuteczne, zależą bowiem od wielu czynników, takich jak jakość relacji na linii nauczyciel/pedagog – uczniowie czy współpraca z rodzicami.

Jak pomóc dziecku? W rozwiązywaniu problemów związanych z przemocą ze strony rówieśników i agresją nie tylko fizyczną, ale i słowną lub odrzuceniem, niezbędna jest dobra współpraca pomiędzy rodzicami i szkołą. Często bowiem dziecko w domu zachowuje się normalnie, a dopiero w szkole daje upust swojej złości i negatywnym emocjom, wyładowując je na rówieśnikach. Albo przeciwnie, uczeń z pozoru asertywny i pewny siebie po dotarciu do szkoły i konfrontacji z dominującymi osobowościami rówieśników, zamyka się w sobie i wchodzi w rolę ofiary. Zatem żadna że stron, ani rodzic, ani szkoła, tak naprawdę nie widzą i nie wiedzą o dziecku wszystkiego. O czym warto pamiętać?

Bądź uważny – zamykanie się w swoim pokoju, zaburzenia łaknienia, nadmierna dbałość o wygląd lub przeciwnie, całkowita abnegacja, zmiany nastroju, opryskliwość lub zbytnia czułość to tylko niektóre z objawów tego, że nasze dziecko coś głęboko przeżywa, ma problem, którym sobie nie radzi i potrzebuje naszego wsparcia, o które nie potrafi poprosić.

Wsłuchaj się w złość – wykrzyczane w złości słowa mają wielkie znaczenie, ponieważ wtedy dziecko często, samoistnie, wyrzuca z siebie to, czego normalnie nigdy by nie powiedziało. Niestety zazwyczaj zbytnio skupiamy się na sposobie wypowiedzi i hamowaniu gniewu naszej pociechy i umyka nam to, co w emocjach próbowała nam przekazać.

Nie bagatelizuj problemów – nawet jeżeli z punktu widzenia dorosłego kłopot dziecka jest błahy i niewart zachodu, potraktuj go poważnie i szukaj wraz z dzieckiem rozwiązania. W ten sposób nauczy się, jak rozwiązywać różne sprawy i zapamięta, że na rodzica zawsze może liczyć – a to bardzo przyda się w późniejszych latach, kiedy nastolatkom z trudem przychodzi zaufanie dorosłym i wyartykułowanie prośby o pomoc.

Ucz proszenia o pomoc – dzieci, zwłaszcza w szkole podstawowej, ulegają presji rówieśników i nie zgłaszają nauczycielom problemów, bo nie chcą otrzymać łatki „kabla" lub „konfidenta". Warto zatem uczyć potomstwo rozróżniania skali problemów – jeśli jest błahy, mogą go załatwić między sobą, ale jeżeli jest poważny, muszą poprosić dorosłych o pomoc.

Zgłaszaj problemy szkole – zarówno uczeń, jak i rodzice powinni zgłaszać wychowawcy lub dyrekcji wszystkie problemy (a zwłaszcza przemoc), które mają miejsce w szkole. Placówki oświatowe mają gotowe procedury na taki wypadek, które zakładają m.in. natychmiastową izolację sprawcy od ofiary, interwencję psychologa i pedagoga, wezwanie rodziców obu stron do szkoły oraz policji, jeśli jest to konieczne. W wyjątkowych przypadkach szkoła może złożyć do sądu rodzinnego wniosek o wgląd w sytuację rodziny, który później może posłużyć w dalszym procedowaniu sprawy przez organy ścigania. Szkoła ma też obowiązek otoczyć opieką psychologa i pedagoga klasę, w której źle się dzieje, przeprowadzić zajęcia integrujące, uczące empatii i wdrożyć programy zapobiegające przemocy wśród dzieci.

Działaj rozsądnie – nie zawsze trzeba od razu walczyć z całym światem, czasami wystarczy rozmowa z wychowawcą czy pedagogiem szkolnym lub rodzicami agresywnego ucznia (mogą być oni nieświadomi tego, jak ich dziecko zachowuje się poza domem). Bywa, że trzeba przełknąć gorzką pigułkę i uczestniczyć w tych rozmowach, jako rodzic sprawcy, a nie ofiary. W każdej z tych sytuacji warto pozostać powściągliwym w ocenach, dopóki nie wyklaruje się nam obraz całej sytuacji. Emocje są tu złym doradcą. Dobrze jest też powstrzymać się od szybkich rozwiązań, takich jak zawiadamianie kuratorium czy przenosimy do innej szkoły i dać czas, by mechanizmy wdrożone przez szkołę mogły zadziałać. Wyjątkiem są sytuacje bezpośredniego zagrożenia życia – to wręcz wskazane są szybkie i radykalne działania[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Bezpieczeństwo i klimat w polskich szkołach, Raport z badania, Warszawa, 2015
2. 17. Raport Rzecznika Praw Dziecka, Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce, Samopoczucie psychiczne Warszawa 2021
3. Komendant-Brodowska, „Agresja i przemoc szkolna, Raport o stanie badań", Wyd. Instytut Badań Edukacyjnych, lipiec 2014.

eprasa.pl f18b45e171

OMg FOCUSSS Suplement diety
Siberian ginseng

Dla Twojego nastolatka 12+

KONCENTRACJA | PAMIĘĆ | ENERGIA

I TO WSZYSTKO **BEZ KOFEINY**

MUSSSUJĄCE tabletki do ssania o smaku coli

ŻEŃ-SZEŃ SYBERYJSKI, MAGNEZ I WITAMINY

- **Wspomaga pamięć***
- **Wspomaga koncentrację***
- **Wspomaga pozytywną energię***

* Ekstrakt z korzenia żeń-szenia syberyjskiego, magnez, niacyna, kwas foliowy oraz witaminy B_6 i B_{12}

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia ważny jest zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia. Producent: Chemiczno-Farmaceutyczna Spółdzielnia Pracy ESPEFA, ul. Lea 208, 30-133 Kraków

eprasa.pl f18b45e171

Suplementy

Odporność dziecka jest kluczowa dla jego zdrowia i samopoczucia, zwłaszcza w środowisku szkolnym, gdzie łatwo mogą się rozprzestrzeniać różnego rodzaju infekcje. Wzmacnianie układu immunologicznego swojej pociechy zacznij od zapewnienia jej zdrowych i zróżnicowanych posiłków bogatych w witaminy, minerały i białko. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, białe mięso i ryby pomogą wzmocnić jego układ odpornościowy. Unikaj nadmiaru cukru i przetworzonej żywności. Wspieraj odporność poprzez zapewnienie organizmowi wystarczającej ilości witamin i minerałów.

Witamina C jest silnym antyoksydantem, który pomaga w ochronie komórek przed uszkodzeniem, wspiera produkcję białych krwinek (limfocytów) oraz wzmacnia barierę śluzową w drogach oddechowych. Warto przyjmować ją profilaktycznie, zanim zaatakuje infekcja. W przeprowadzonych badaniach stwierdzono, że regularne przyjmowanie witaminy C wiązało się z 8% skróceniem czasu trwania przeziębienia. Ponadto, że u osób ją przyjmujących choroba miała łagodniejszy przebieg[1].

Witamina D wpływa na zdolność organizmu do zwalczania infekcji poprzez regulację aktywności komórek odpornościowych. Według różnych badań uczestniczy ona w wytwarzaniu tzw. naturalnych antybiotyków (katelicydyny i defensyny) oraz reguluje funkcje limfocytów T5. W efekcie co czwarta osoba z niedoborem D3 zmaga się z nawracającymi infekcjami górnych dróg oddechowych. Na naszej szerokości geograficznej w okresie jesienno-zimowym niezbędna jest zatem suplementacja, przynajmniej od września do kwietnia[2].

Jednak wzrost stężenia poziomu słonecznej witaminy w surowicy pociąga za sobą nieprawidłowe, wzmożone wchłanianie jelitowe wapnia. By tego uniknąć, witaminę tę najlepiej stosować razem z witaminą K2, która reguluje aktywność substancji odpowiedzialnych za prawidłowy transport wapnia.

Cynk jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania komórek odpornościowych. Jego deficyt może osłabić zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Naukowcy udowodnili, że nawet niewielki jego niedobór zakłóca równowagę między limfocytami Th1 i Th2 oraz powoduje zaburzenia układu odpornościowego. Liczne badania *in vitro* oraz kliniczne potwierdziły skuteczność cynku w zwalczaniu wirusów przeziębienia, grypy i opryszczki. Przy podawaniu tabletek do ssania zawierających glukonian cynku zaobserwowano również skrócenie czasu występowania takich objawów, jak gorączka, nieżyt nosa i złe samopoczucie[3].

Kwasy omega-3 mają właściwości przeciwzapalne, wzmacniają mechanizmy obronne organizmu i przyspieszają jego regenerację po przebytej infekcji. Ich pozytywne działanie polega m.in. na hamowaniu nadmiernej odpowiedzi immunologicznej, a także ograniczaniu ostrości przebiegu procesów zapalnych o etiologii wirusowej i bakteryjnej[4].

Witamina A wspiera zdrowie błon śluzowych, które stanowią pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami. Pomaga również w produkcji białych krwinek.

Na listę suplementów warto wpisać również antyoksydanty, które, zwalczając wolne rodniki, wspomagają funkcjonowanie organizmu i jego czujność w przypadku inwazji wirusów.

Glutation uznawany jest za najpotężniejszy antyoksydant – zwalczając wolne rodniki, wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego. Jego obecność jest konieczna do rozwoju limfocytów, przez co bezpośrednio wpływa na polepszenie odpowiedzi immunologicznej. Zapewnia również sprawność komórek odpornościowych, zwanych naturalnymi zabójcami (NK), które stoją w pierwszej linii obrony przed infekcjami. Warto przyjmować go wraz z witaminą C, ponieważ zwiększa ona jego poziom w komórkach układu odpornościowego[5].

Koenzym Q10 to potężny antyutleniacz, niezbędny do tworzenia energii komórkowej w całym organizmie, w tym mitochiondrialnej. Jego niedobory wiążą się bezpośrednio z osłabieniem układu odpornościowego, a w badaniu na myszach wykazano, że po podaniu suplementu gryzonie wykazywały o wiele większą odporność na wirusa grypy.

Witamina E jest antyoksydantem, który pomaga chronić komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym, co może poprawić ogólną funkcję odpornościową.

BIBLIOGRAFIA

1. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980
2. J Immunol 2009; 182: 4289-4295; J Allergy Clin Immunol 2010; 126: 52-8
3. Molecules 2012; 17: 4400-23
4. Nutrition, 2001, 17, 669-673; Pol. J. Food Nutr. Sci., 2005, 14/55 (4), 335-40
5. Am J Clin Nutr. 2003; 77 (1): 189-95
6. Biochem Biophys Res Commun 1988; 153 (2): 888-96

jącym się organizmie mogą przyczyniać się do zaburzeń snu. Dlatego w diecie ucznia powinny znaleźć się kwasy tłuszczowe omega-3, które znajdziemy w tłustych rybach, oleju lnianym, siemieniu lnianym i orzechach, kwas foliowy (szpinak, sałata, fasola, jaja), witamina B12 (mięso, podroby, owoce morza, jaja, sery) oraz żelazo – jego najlepszym źródłem są podroby, czerwone mięso i zboża. Menu dziecka powinno zawierać także jak najwięcej rozmaitych warzyw i owoców, które są źródłem przeciwutleniaczy, takich

eprasa.pl f18b45e171

Bąbel

AROMATERAPIA
dla dzieci

Łagodzi objawy i wspiera leczenie

przeziębienia i grypy*

Ma działanie

antybakteryjne i antywirusowe.*

* **Olejek eukaliptusowy** ma działanie przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe. W warunkach gorącej kąpieli jest inhalowany przez drogi oddechowe, wspierając w ten sposób leczenie przeziębienia i grypy, udrażniając drogi oddechowe. Niszczy wirusy, grzyby, bakterie, pierwotniaki i roztocza.

***olejki z sosny eukaliptusa lawendy**

płyn do kąpieli i plasterki

200 i 400 ml

wyrób medyczny

***łagodzą katar**
pomagają oddychać
ułatwiają zasypianie

NOWOŚĆ

wypróbuj także witaminowe żelki
z sokami owocowymi

suplement diety

www.bąbel.pl

dostępne w aptekach

eprasa.pl f18b45e171

jak witaminy A, C i E, polifenole, karotenoidy i antocyjany. Substancje te niszczą wolne rodniki tlenowe, które nasz organizm wytwarza w nadmiarze w stresie i na skutek niewyspania się mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie i samopoczucie potomka.

Sezonowe infekcje

Zamknięcie wielu osób używających wspólnych sprzętów w ograniczonej przestrzeni sprzyja transmisji wirusów i bakterii. Naukowcy od lat zastanawiają się, jak ograniczyć rozprzestrzenianie się chorób w szkołach. I tak naukowcy z Anglii ustalili, że nie wszystkie szkoły w równym stopniu sprzyjają temu zjawisku, a model szerzenia się chorób zależy od mikroba (pewne wirusy przenoszą się szybciej na nowego nosiciela niż inne), wieku dzieci i rodzaju szkoły. Najbardziej zagrożeni są uczniowie uczący się w dużych, publicznych szkołach podstawowych goszczących w swoich murach zarówno małe dzieci, jak i nastolatki. Im starsze dzieci oraz im mniejsza i bardziej wyspecjalizowana wiekowo szkoła, tym mniejsze ryzyko transmisji wirusów i bakterii[7].

> Nadmierne zmęczenie dotyczy przede wszystkim nastolatków – odsetek dzieci zmagających się z przemęczeniem wynosi ok. 60-62%

Jak pomóc dziecku? Mimo wszystkich środków zaradczych, zastosowanych przed nas i szkołę, nie unikniemy infekcji. Jednak możemy wzmacniać odporność dziecka, aby nawet jeśli choroby nie da się uniknąć, mogło ją przejść łagodniej. A gdy zachoruje, poza stosowaniem działających przeciwgorączkowo, napotnie i wykrztuśnie naparów z kwiatu lipy, soku z malin czy syropu z cebuli, warto sięgnąć po inne sprawdzone, naturalne leki (patrz ramki pt. „Naturalne wsparcie" i „Suplementy").

Zmęczenie

Liczba godzin zawarta w podstawie programowej może nie wydawać się zbyt przytłaczająca, jednak to nie wszystkie obowiązki uczniów. Należy pamiętać, że doliczamy do tego dodatkowe godziny lekcyjne, takie jak kolejny język obcy, religia czy zajęcia wyrównawcze, czas potrzebny na odrobienie lekcji oraz zajęcia dodatkowe.

Nadmierne zmęczenie dotyczy przede wszystkim nastolatków – odsetek dzieci zmagających się z przemęczeniem wynosi 60-62%[8].

Jak pomóc dziecku? Przemęczenie fizyczne i psychiczne to trudny przeciwnik, wymaga bowiem kompleksowego podejścia do problemu i zmian…

Pigułka na skupienie?

Istnieje kilka suplementów, które mogą być potencjalnie korzystne dla uczniów.

Kwasy tłuszczowe omega-3, zwłaszcza DHA i EPA, są składnikami budulcowymi mózgu i mogą wpływać na jego funkcjonowanie. DHA jest obecne w dużych ilościach w mózgu i jest istotny dla funkcji poznawczych, pamięci oraz koncentracji[1].

Magnez jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Może wpływać na regulację napięcia nerwowego, a jego niedobór może prowadzić do objawów, takich jak nerwowość, drażliwość i depresja.

Żeń-szeń syberyjski jest uważany za adaptogen, czyli substancję, która może pomagać w łagodzeniu objawów stresu, poprawia koncentrację i pamięć. Pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem fizycznym, psychicznym i środowiskowym[3].

Ekstrakt z liści ginkgo biloba jest stosowany ze względu na swoje potencjalne działanie poprawiające krążenie krwi i przepływ tlenu do mózgu.

Witaminy z grupy B, takie jak B6, B9 (kwas foliowy) i B12, są istotne dla zdrowego funkcjonowania mózgu.

Kwas foliowy (witamina B9) ma znaczenie dla wspierania pracy mózgu i systemu nerwowego a jego niedobór może wpływać na osłabienie funkcji poznawczych[4].

Witamina B6 wspiera zdolności poznawcze i produkcję neuroprzekaźników, które wpływają na komunikację między komórkami nerwowymi.

Niedobór **witaminy B12** może wpływać negatywnie na pamięć i koncentrację.

Żelazo jest istotne dla dostarczania tlenu do mózgu. Niedobór żelaza może prowadzić do uczucia zmęczenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Neuropharmacology, 64, 550-565
2. Pharmacological Reports, 68(3), 437-442
3. Phytotherapy Research, 19(10), 819-838
4. British Medical Journal, 324(7352), 1512-1515

eprasa.pl f18b45e171

VIUSID

ZADBAJ O ZDROWIE I ODPORNOŚĆ
DLA SIEBIE I SWOICH BLISKICH

Jesień to czas, kiedy organizm wyjątkowo potrzebuje wsparcia. Chroń się przed **COVID-19!**

VIUSID to unikalny, aktywowany molekularnie preparat silnie wzmacniający układ odpornościowy człowieka, który eliminuje bakterie i wirusy oraz wspiera organizm w walce z chorobami. To najsilniejszy dostępny na rynku antyoksydant o silnych właściwościach przeciwutleniających i przeciwwirusowych, który usuwa z organizmu nadmiar wolnych rodników. Zapobiega w ten sposób powstawaniu i rozwojowi chorób oraz spowalnia procesy starzenia organizmu.

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI KLINICZNYMI!

Przeznaczony do stosowania przez dorosłych i dzieci os 3-go roku życia

SUPLEMENT DIETY

15 buteleczek x 30ml

SUPLEMENT DIETY

21 szt. saszetek x 4g
lub 90 szt. saszetek x 4g

eliminuje **bakterie i wirusy**

wzmacnia **układ immunologiczny**

wspiera organizm **w walce z chorobami**

skutecznie blokuje **COVID - 19**

VIUSID został stworzony w celu silnego zwiększania odporności immunologicznej i do eliminacji stresu oksydacyjnego, który jest generowany w komórkach w wyniku infekcji bakteryjnych i wirusowych oraz procesów zapalnych. Jest przeznaczony również do stosowania jako terapia uzupełniająca u pacjentów cierpiących na patologie wymagające wzmocnienia układu odpornościowego, takich jak; HIV, herpeswirus, zapalenie wątroby typu B, C, grypy typu A, B, Koronawirus SARS, wirus Epsteina-Barra, chorobę denga, malarię, HPV, HSV, oraz w procesach umysłowych takich jak depresja i stres, które mocno osłabiają układ odpornościowy. Dodatkowo VIUSID zwiększa apetyt przy niedożywieniu i anoreksji. VIUSID został stworzony na bazie unikalnego procesu Aktywacji Molekularnej, która wzmacnia działanie substancji czynnych nawet 40 krotnie, co w znaczny sposób zwiększa ich bio-przyswajalność. VIUSID zawiera tylko naturalne substancje, co sprawia, że po zastosowaniu nie występują żadne skutki uboczne i może być stosowany przez wszystkich. Preparat został przebadany laboratoryjnie na zawartość ORAC przez BRUNWICK LABORATORIES w USA. W wyniku przeprowadzonych przez Wydział Naukowy Catalysis SL badań udowodniono, że VIUSID jest doskonałym narzędziem do eliminacji bakterii i wirusów, w tym również do blokowania koronawirusa 2019-nCoV, przy stosowaniu prewencyjnym oraz pomocy już zarażonym pacjentom.

Terapię należy stosować przez okres co najmniej 1 miesiąca, a w razie potrzeby można przedłużyć stosowanie wedle własnych potrzeb. VIUSID można przyjmować przez dłuższy czas bez żadnych skutków ubocznych. Można go również stosować razem z konwencjonalnym leczeniem w celu poprawy tolerancji oraz zmniejszenia licznych skutków ubocznych terapii.

PRODUCENT: **CATALYSIS S.L. MADRID, SPAIN**
WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR W POLSCE: **ASPEN DISTRIBUTION Sp. z o.o.**
biuro@aspendistribution.pl

BIURO HANDLOWE: **ul. IX Poprzeczna 3, 04-637 Warszawa, Tel. +48 22 512 54 80**
sklep.aspendistribution.pl

eprasa.pl f18b45e171

Dobrze zaplanuj dzień – pociecha musi mieć czas wolny. Uważaj, aby nie obciążać jej zbyt wieloma obowiązkami szkolnymi, domowymi lub pozaszkolnymi. Pomóż dziecku w planowaniu i organizacji swojego czasu, aby uniknąć sytuacji, w których poczucie niewystarczającego czasu wywołuje stres.

Zadbaj o odpowiednią ilość ruchu – aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfin, które nie tylko wprawiają w dobry nastrój, ale pobudzają również mózg do pracy i zwiększają kreatywność oraz podnoszą poczucie własnej wartości.

Nie unikaj rozmowy – przemęczenie może mieć jedynie podłoże psychiczne. Stwórz przyjazną atmosferę do rozmów z dzieckiem. Pozwól mu wyrażać swoje uczucia i myśli, abyś mógł zrozumieć, co może przyczyniać się do stresu. Udzielaj wsparcia i okazuj empatię, kiedy dziecko ma trudności. Daj mu do zrozumienia, że może na Tobie polegać.

Zapewnij czas na relaks i zabawę, aby dziecko mogło oderwać się od obowiązków. Wspólne spędzanie czasu pozwoli Ci na bieżącą obserwację jego zachowań.

Jeśli pomimo podjętych działań potomek nie odzyskał wigoru, warto wykonać podstawowe badania, czasami bowiem zmęczenie może być objawem anemii, obecności pasożytów w jelitach lub niedoczynności tarczycy.

Problemy z koncentracją

Skupienie i koncentracja to ważne umiejętności, szczególnie w okresie nastoletnim, gdy uczniowie mają do czynienia z intensywnymi wymaganiami edukacyjnymi i rosnącą liczbą obowiązków.

Jak pomóc dziecku?

- Zadbaj o zapewnienie wystarczającej ilości snu dla prawidłowego funkcjonowania umysłu.
- Ustal wyznaczone miejsce do nauki, które jest wolne od rozpraszaczy i dobrze oświetlone.
- Zachęcaj do wprowadzania krótkich przerw w czasie nauki. Co jakiś czas przerwa na oddech, rozciąganie się czy krótka aktywność fizyczna może odświeżyć umysł.
- Naucz swojego nastolatka podstawowych technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja lub joga. Mogą one pomóc w redukcji stresu i poprawie koncentracji.
- Wprowadź do diety zdrowe posiłki bogate w witaminy, minerały i składniki odżywcze.
- Regularna aktywność fizyczna może poprawić ukrwienie mózgu i ogólną wydolność organizmu, co może przyczynić się do lepszej koncentracji.
- Zachęcaj do regularnego odpoczynku i angażowania się w aktywności rozrywkowe, które sprawiają dziecku przyjemność i pozwalają odciągnąć umysł od obowiązków.
- Unikanie multi-taskingu – nauka przy jednoczesnym korzystaniu z telefonu czy innych urządzeń elektronicznych może prowadzić do rozproszenia uwagi. Zachęcaj do skupienia na jednym zadaniu na raz.

Choć środowisko szkolne jest opresyjne, męczące, hałaśliwe, konfliktogenne, a na dokładkę stawia przed dzieckiem i rodzicem czasami wygórowane oczekiwania, nie zapominajmy, że jest odzwierciedleniem w mniejszej skali naszego dorosłego świata. Jeśli nauczymy dzieci radzić sobie z problemami i niedogodnościami, jakie są udziałem uczniów, to w dużej mierze wyposażymy je i przygotujemy do życia w społeczeństwie.

Nie zapominajmy przy tym, że lata szkolne to jeden z najszczęśliwszych okresów w życiu człowieka. Postarajmy się prócz korepetycji i dodatkowych zajęć zapisać się w pamięci naszych dzieci jako cudowni rodzice, którzy chętnie poświęcali im czas i na których można było zawsze polegać.

BIBLIOGRAFIA

1. „Bezpieczeństwo Pracy – Nauka i Praktyka", nr 9, 2009, s. 16-19
2. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2010 Aug; 7(8): 3255-69
3. Healthcare (Basel). 2021 Mar; 9(3): 270
4. Med Og Nauk Zdr. 2013;19(2):183-7
5. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021 May; 18(9): 4434
6. The Lancet, Vol. 6, Issue10, October 01, 2022
7. Epidemiol Infect. 2020; 148: e287
8. Curr Health Sci J. 2014 Jul-Sep; 40(3): 195-9; Neuropsychiatr Dis Treat. 2015; 11: 741-50

eprasa.pl f18b45e171

Zdrowie zapisane w ziołach

Z Tadeuszem Miszczakiem, propagatorem zdrowia oraz właścicielem Centrum Profilaktyki i Zdrowego Stylu Życia, o leczniczej mocy roślin rozmawia Marta Borek-Białecka

OCL: Skąd się wzięło Pana zainteresowanie medycyną i zdrowiem?
Tadeusz Miszczak: To niejako tradycja rodzinna. Moja babcia była zielarką, to ona nauczyła mnie rozpoznawać, zbierać i suszyć zioła. Miałem 10 lat, gdy za tak zarobione pieniądze kupiłem sobie pierwszy rower.

Nieco później miałem wypadek… wpadłem do przerębla. Gdy udało mi się wydostać z wody, położyłem się, by chwilę odpocząć. W tym czasie kurtka przymarzła mi do lodu. Jakimś cudem udało mi się z niej wyswobodzić. Gdy dobiegłem do domu, zemdlałem. W szpitalu okazało się, że mam czarne plecy. Lekarze uważali, że konieczna jest operacja i usunięcie nerki. Moja babcia się nie zgodziła. 70-letnia kobieta wzięła mnie na ręce i zabrała do domu, tam przygotowywała mi kąpiele, poiła ziołami i pielęgnowała, aż w pełni doszedłem do zdrowia.

OCL: Można powiedzieć, że od najwcześniejszych lat Pana życie związane jest z ziołami. Przecież Pańska firma dystrybuuje szczególne krople roślinne…
Tadeusz Miszczak: Ach, z nimi też wiąże się nasza rodzinna historia. Przed laty moja żona cierpiała z powodu poważnego schorzenia sercowo-naczyniowego. Jej tętno szaleńczo rosło, gdy zasypiała. Choć wielu lekarzy próbowało jej pomóc, nie przyniosło to oczekiwanych rezultatów. Kolejne leki rozregulowały pracę jej układu pokarmowego, bardzo schudła, cierpiała na bezsenność… Wszędzie szukaliśmy informacji o dostępnym leczeniu. Pewnego dnia żona natrafiła na informację o kroplach z Kanady, które stabilizowały ciśnienie krwi i dobroczynnie wpływały na układ krążenia, a przy tym miały szereg innych zalet, m.in. poprawiały mikrokrążenie i dotleniały mózg. Postanowiła je wypróbować. I proszę sobie wyobrazić – ledwie je zastosowała, przespała spokojnie całą noc. Zaczęła wracać do życia, a dolegliwości już nie powróciły. W tym czasie moja siostra walczyła z guzami piersi. Przyjmowała po 8-12 leków. Widząc, jak krople Toda wpływały na stan mojej żony, też po nie sięgnęła. Z czasem zmiany się cofnęły. Siostra, która nie była w stanie sama dojść do łazienki, wróciła do pracy, tańczy w zespole ludowym, maluje… Wreszcie przyszła kolej na mnie. Oczekiwałem na operację wymiany zastawki. Gdy pół roku później lekarz skierował mnie na badania, nie mógł uwierzyć, oglądając moje wyniki. A gdy opowiedziałem mu o kroplach, sam poprosił o 2 butelki dla siebie.

Od tamtej pory zarówno my, jak i dzieci nie odwiedzamy lekarzy poza stomatologiem. Wszyscy prowadzimy aktywny tryb życia, nurkujemy, jeździmy w Alpy, uprawiamy różne sporty…

OCL: Niesamowita historia! Ciekawa jestem, jak powstał tak unikalny specyfik?
Tadeusz Miszczak: O, to też jest ciekawa historia! Pewien naukowiec z Vancouver poszukiwał odpowiedzi na pytanie, dlaczego ludzie chorują? Niestety miał poważny wypadek. Doszło do uszkodzenia mózgu. W efekcie mógł on pracować jedynie godzinę dziennie w pozycji leżącej. Jednak nie poddał się i z mozołem prowadził badania. W końcu doszedł do wniosku, że fakt, iż ludzkość przetrwała – mimo braku wyspecjalizowanej diagnostyki i zaawansowanych leków – bowiem nauczyła się wykorzystywać leczniczą moc ziół. Po latach pracy z setek roślin wyłonił 5: czosnek, głóg, ostrą paprykę, rokitnik i borówkę. Następnie w specjalistycznych laboratoriach dopracowywał formułę. Zależało mu na tym, aby ekstrakty z tych roślin działały w pełnej synergii.

OCL: Rozumiem, że nie wystarczy ich po prostu ze sobą wymieszać?
Tadeusz Miszczak: Otóż to. Tylko wzrastające naturalnie bez nawozów sztucznych i oprysków rośliny są w stanie zbudować własną odporność i są zdrowe. Nie mogą też być modyfikowane genetycznie, gdyż to zaburza zawartą w nich bioinformację, która stanowi coś w rodzaju instrukcji dla naszego ustroju i klucza, który umożliwia komunikację między komórkami organizmu, ułatwiając procesy samoregulacji i samouzdrawiania.

Tadeusz Miszczak prowadzi Centrum Profilaktyki i Zdrowego Stylu Życia. Od ponad 30 lat zgłębia tematykę medycyny naturalnej. Promuje zdrowie i korzystanie z darów natury poprzez profilaktykę i wdrażanie prostych zasad utrzymania równowagi w organizmie – szczególnie w odniesieniu do metabolizmu i psychosomatyki. Pasjonuje się medycyną sportu i urazowości. Szczególną uwagę poświęca osobom niepełnosprawnym i uzależnionym. Jest wyłącznym przedstawicielem na terytorium Polski i UE firmy TODAHERBAL International INC. Vancouver, Canada.

OCL: Skoro tak, to chciałabym spytać, jak się ma dziś twórca tych kropli?
Tadeusz Miszczak: Znakomicie. W jakiś czas po tym, jak podjęliśmy współpracę zawodową, zaprosił mnie do Kanady. Siadł za kierownicą auta i zawiózł nas z Vancouver w Góry Skaliste (930 km!) drogą położoną do 1 400 m n.p.m. Tam jeździliśmy na nartach.

OCL: Faktycznie brzmi imponująco. Wspomniał Pan o tym, że te krople poprawiają dotlenienie i mikrokrążenie.
Tadeusz Miszczak: To jeszcze nie wszystko. Wykorzystujemy je też do walki z beztlenowcami, począwszy od ratowania chorych zębów, na ratowaniu stóp cukrzycowych przeznaczonych do amputacji kończąc.Natomiast w okresie ostatnich 3 lat pomagały też w zwalczaniu stanów zapalnych górnych dróg oddechowych. Sam jestem ciekaw, czym nas jeszcze zaskoczą.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

Sklep firmowy:
stacjonarny i internetowy
www.todazdrowie-sklep.pl
www.todapolsk.pl
Tel. +48 95 741 26 49
Kom. +48 535 717 207
e-mail: toda@todapolska.pl

eprasa.pl f18b45e171

Zaprzęgnij mózg do pracy po urlopie

Przedstawiamy proste sposoby, które nie tylko uprzyjemnią czas, ale też zaktywizują mózg, zapobiegając osłabieniu pamięci i funkcji poznawczych

Powrót do codziennych zajęć bywa bolesny. Z jednej strony musimy przestawić się na inny tryb działania, gdzie przez czas naszej nieobecności już zdążyły się spiętrzyć sprawy wymagające naszej uwagi, z drugiej chcielibyśmy jeszcze zatrzymać ten słoneczny nastrój luzu i wolności… a z trzeciej czai się największy sabotażysta – nasz mózg.

Zespół Matthieu Boisgontier z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej na łamach *Neuropsychology* dowodzi, że nasze centrum dowodzenia jest tak skonstruowane, że każe organizmowi unikać angażującej aktywności, aby oszczędzać zasoby energii. Co więcej, choć jest w stanie przetwarzać skomplikowane zagadnienia, a nawet ogarniać 8-10 myśli jednocześnie (a dziennie bagatelka 6 tys.), to jednak uwielbia chodzić na skróty i bez skrupułów nakłania nas do złego.

Wróg wewnętrzny

Uczeni postanowili sprawdzić, dlaczego, choć ludzie zachęcani są do aktywności fizycznej, to pomimo najlepszych intencji – trudno się zdobyć na korzystny dla zdrowia wysiłek fizyczny, w tym celu przeprowadzili badanie z użyciem gry komputerowej. Przed ekranami posadzili zdrowych młodych ludzi, a na ekranie pojawiał się ich awatar, nad którego ruchami mieli kontrolę. Następnie wyświetlano ikony wyobrażające różne formy aktywności fizycznej oraz wypoczynku. Zadaniem uczestników było jak najszybsze odsunięcie awatara od pojawiających się 6 ikon obrazujących aktywność fizyczną i jak najszybsze przysunięcie do 6 ikon pokazujących postaci leżące lub siedzące, a w kolejnej serii – jak najszybsze przysunięcie awatara do obrazów aktywności fizycznej i odsunięcie od obrazów lenistwa. Aktywność fizyczną wyobrażały postaci na rowerze, pływaka, wędrującego pod górę turysty, postaci wchodzącej po schodach, grającej w piłkę, biegającej, zaś brak aktywności fizycznej: postać siedząca przed telewizorem, grająca w gry z użyciem konsoli, siedząca przy komputerze, leżąca na hamaku, czytająca książkę i leżąca na kanapie.

Jednocześnie elektroencefalogram rejestrował aktywność mózgu w każdej z 4 grup reakcji. Co prawda uczestnicy badania szybciej przysuwali swój awatar do ikon aktywności fizycznej i szybciej odsuwali go od obrazów lenistwa, ale zapis EEG wykazał, że odsunięcie awatara od ikon z leniwymi postaciami wymagał aktywniejszej pracy mózgu.

Autorzy badania ze zdumieniem zauważyli, że unikanie braku aktywności fizycznej wiązało się z kosztami, czyli ze zwiększonym wykorzystaniem zasobów mózgu. Zdaniem Boisgontiera wynika to z faktu, że nasz mózg lubi zachowania nieaktywne[1].

Jak podkreśla badacz, dotychczas szukając odpowiedzi na pytanie, dlaczego ludzie uporczywie nie chcą ćwiczyć, skupiano się m.in. na różnicach w procesach automatycznych (odruchowych) i kontrolowanych (świadomych) oraz na konflikcie między nimi.

– Jednak te badania koncentrowały się głównie na procesach automatycznych wyzwalanych przez aktywność fizyczną, podczas gdy nieliczne analizowały reakcje automatyczne wywoływane przez zachowania związane z siedzącym trybem życia lub zachowania minimalizujące koszt wydatku energetycznego. Stąd pomysł na badanie, w którym można było śledzić zachowania jego uczestników i jednocześnie zapis EEG, dzięki czemu mogliśmy analizować m.in. automatyczne reakcje – wyjaśnia

eprasa.pl f18b45e171

Matthieu Boisgontier. I dodaje – Zapis EEG sugeruje, że siedzący tryb życia jest atrakcyjny, a osoby, które chcą być aktywne fizycznie, muszą zaangażować dodatkowe zasoby kory mózgowej, żeby przeciwdziałać tej atrakcyjności.

Sceptycy jednak wskazują, że obserwowane u badanych w pozycji siedzącej (przy komputerze) zmiany EEG nie są wyzwalane przez aktywność fizyczną, ani przez jej brak, a jedynie przez ich awatarowe wyobrażenia. Jako że nie wiemy, o czym myślą (a mogą o wielu rzeczach jednocześnie), to można sobie wyobrazić mnóstwo czynników, które mogą wpływać na wyniki tego badania.

Jednak bez względu na to, kto ma rację, my musimy zakasać rękawy i po urlopie zmusić rozleniwiony umysł, do pracy na wyższych obrotach. Podpowiadamy, jak wrócić do kieratu w najmniej bolesny sposób.

> Tempo obrotu fosfatydylocholiny w mózgu jest przynajmniej 10 razy większe niż innych, co wyraźnie pokazuje, jak ważne dla prawidłowej pracy naszej centrali jest szybkość jego resyntezy

Przełam schematy

Rutyna rozleniwia i osłabia mózg. Te same czynności, te sama trasa z domu, do pracy, te same aktywności w wolnym czasie. Spróbuj to zmienić. Na początek zmień drogę do pracy. Następnie, jeżeli czas wolny spędzasz z książką, zaplanuj wyjście do teatru lub do kina. Jeżeli najbardziej lubisz spędzać weekendy w ogródku, wybierz się na rower, a jeśli na rowerze, to zaproś znajomych na brydża[2]. Zamiast kupować rzeczy, poświęć swój czas na ich wytwarzanie.

Chodzi o to, by delikatnie przymusić mózg do intensywniejszej pracy. Oczywiście początkowo będzie się opierał, ale pamiętajmy, że nasze centrum dowodzenia jest pazerne. Lubi nowe bodźce i doświadczenia, kolekcjonuje je.

Spróbuj też swoich sił w quizach, krzyżówkach lub sudoku. Sięgnij po te z nich, które rozwiązujesz najrzadziej lub wcale. Taka aktywność stymuluje mózg do zwiększonego wysiłku.

Z zasady wartość przedmiotu z czasem maleje, natomiast wartość wykonanej czynności prowadzi do różnego typu jednoczesnej stymulacji mózgu i powoduje antycypację, która jest zjawiskiem pozytywnym.

Możesz też układać przywiezione z wakacji puzzle.

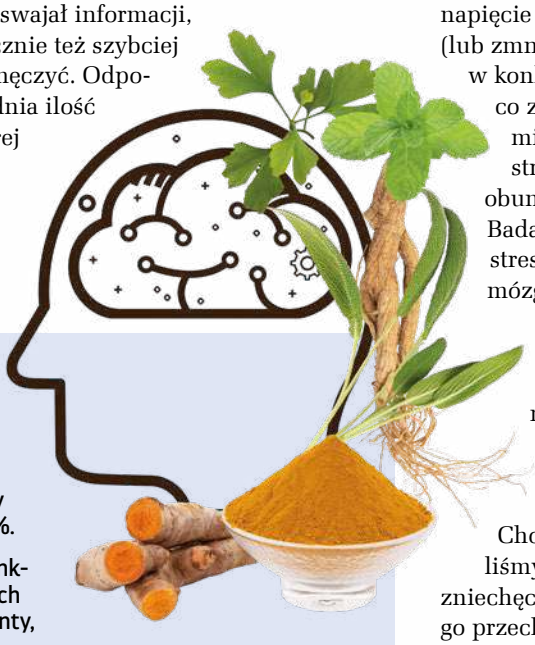
Zadbaj o siebie

Jeśli chcesz utrzymać sprawność umysłową, musisz dać mózgowi czas na regenerację. Dlatego ogromne znaczenie ma sen. Jeżeli zarywasz noce, nie wysypiasz się, Twój mózg nie będzie przyswajał informacji, znacznie też szybciej się męczyć. Odpowiednia ilość dobrej jakości snu jest kluczowym czynnikiem prawidłowego funkcjonowania umysłu. Niedobór snu prowadzi do gorszej pracy kory przedczołowej, przez co mózg koncentruje się tylko na podstawowych czynnościach życiowych. Często myślimy, że uda nam się oszczędzać na śnie lub przyzwyczaić organizm do jego mniejszej ilości. Niestety takie praktyki sprawiają, że pomijane są ważne etapy cyklu snu, w których regenerują się niektóre neurony oraz utrwalają nowo nabyte informacje i umiejętności.

Chociaż węglowodany są niezbędne do pracy mózgu, ogranicz spożycie cukrów prostych. Badania przeprowadzone na modelu zwierzęcym wykazały, że produkty będące źródłem fruktozy mogą spowalniać pracę mózgu, osłabiając pamięć i zdolność uczenia się.

Choć łagodny stres może mieć działanie motywujące, to jednak przewlekłe napięcie prowadzi do wzmożonych (lub zmniejszonych) salw impulsów w konkretnych obszarach mózgu, co zaburza jego równowagę chemiczną i elektryczną. Przewlekły stres może także powodować obumieranie komórek nerwowych. Badania wykazały, że w wyniku stresu i zaburzeń lękowych zasoby mózgu mogą ulec zmniejszeniu, a biała masa uszkodzeniu, co negatywnie wpływa na efektywność komunikacji międzykomórkowej i pracę komórek nerwowych...

Rozładować napięcie pomoże aktywność fizyczna. Choć na początku wspomnieliśmy, że mózg może nas do niej zniechęcać, to jednak warto spróbować go przechytrzyć dla jego własnego dobra. Okazuje się bowiem, że ćwiczenia fizyczne są jedną z najskuteczniejszych metod odbudowywania komórek nerwowych. Naukowcy sugerują, że ruch zwiększa ilość szarej masy i zwalcza stany zapalne.



Bacopa monnieri Wspomaga mikrokrążenie obwodowe krwi. Korzystnie działa na pamięć i koncentrację. W ajurwedzie od tysięcy lat stosuje się ją w leczeniu demencji. Teraz na warsztat wzięli ją uczeni z Tajlandii. Dowiedli oni, że po 8 tygodniach suplementacji bakopą (40 μmg/kg) przepływy krwi w mózgu badanych gryzoni zwiększyły się o 25%.

Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*) Ekstrakty z liści ginkgo zaleca się przy osłabieniu funkcji mózgu i chorobach naczyń obwodowych. Jak dowiodły liczne eksperymenty, miłorząb łagodzi mgłę mózgową, poprawia krążenie mózgowe (we wspomnianym już tajskim eksperymencie dowiedziono, że po 8 tygodniach suplementacji 60 μmg/kg zwiększył je niemal 30%), a co za tym idzie pamięć krótkoterminową i funkcje poznawcze, wspiera też utrzymanie równowagi nerwowej[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Current Drug Targets, 2000, 1, 25-58; Vascular Medicine 7, 265-267 (2002); Phytother Res. 2006 Nov;20(11):1013-6; Phytother Res. 2006 Oct;20(10):901-5; Planta Medica 67, 326-330 (2001)

eprasa.pl f18b45e171

Zdeterminowanym proponujemy regularny i ambitny trening. Wysiłek, taki jak marsz czy jazda na rowerze, dodatkowo wzmacnia naczynia krwionośne zaopatrujące mózg w tlen.

Jednym z najczęściej pomijanych czynników wpływających na zdrowie naszej centrali jest interakcja społeczna. Uważa się, że ryzyko zapadnięcia na demencję jest o 60% niższe u osób prowadzących towarzyski tryb życia. Prawdopodobnie dlatego, że kontakty międzyludzkie sprzyjają produkcji przeciwzapalnych związków chemicznych w mózgu i zapobiegają nagromadzeniu hormonów stresu. Dlatego nie zapomnij po urlopie umówić się na wspominki z przyjaciółmi. Możesz zaprosić ich na kolację inspirowaną kuchnią krajów, w których spędzaliście urlopy.

Dotleń neurony

Zadbaj o prawidłowe mikrokrążenie. To ważne, bo jego zaburzenia prowadzą do ograniczenia wymiany substancji między naczyniami krwionośnymi i tkankami organizmu. Skutkiem tego komórki budujące tkanki w danym obszarze mogą nie otrzymywać dostatecznej ilości tlenu i składników odżywczych potrzebnych do ich właściwego funkcjonowania.

Twoimi sprzymierzeńcami będą zioła i suplementy.

Diosmina Warto sięgnąć po te 2 żółte flawonoidy, bo nie tylko wspomagają mikrokrążenie, ale też działają m.in.: przeciwdrobnoustrojowo, przeciwzapalnie, przeciwcukrzycowo, przeciwnowotworowo, przeciwbólowo, antyoksydacyjnie i prawdopodobnie przeciw wirusowi SARS-CoV-2.

> Uważa się, że ryzyko zapadnięcia na demencję jest o 60% niższe u osób prowadzących towarzyski tryb życia

Francuscy uczeni dowiedli, że podawanie oczyszczonej mikronizowanej frakcji flawonoidów normalizuje filtrację włośniczkową albuminy, która jest wczesną zmianą w mikrokrążeniu pacjentów z cukrzycą[1].

Co więcej, doświadczenia na modelach zwierzęcych wskazują, że diosmina zmniejsza deficyt poznawczy oraz poprawia pamięć.

Ekstarkt z kory sosny francuskiej Przegląd badań jednoznacznie wskazuje, że w istotny sposób poprawia on mikrokrążenie mózgowe. Autorzy zwracają uwagę zwłaszcza na jego dobroczynne działanie w przypadku pacjentów cierpiących na tzw. długi covid-19.

Niektóre problemy, takie jak np. mgła mózgowa, utrzymują się nawet kilka miesięcy po początkowym zakażeniu. I właśnie tu z doskonale radzi sobie pycnogenol. Jak wykazano w ponad 90 badaniach klinicznych na ludziach, ma on działanie przeciwzapalne, chroniące śródbłonek i kapilary. Związek poprawia mikrokrążenie poprzez wzmocnienie przepływu krwi (czyli perfuzji)[2].

Fosfatydylocholina Acetylocholina jest neuroprzekaźnikiem wytwarzanym z choliny przez enzym nazywany acetylotransferazą cholinową. Jak łatwo się domyślić, fosfatydylocholina (czasami nazywana lecytyną) dostarcza organizmowi choliny potrzebnej do rozpoczęcia tego procesu. Potrzebnej, tym bardziej że mózg zużywa 30% całkowitej puli swojej acetylocholiny na minutę! Tempo obrotu tego neuroprzekaźnika w mózgu jest przynajmniej 10 razy większe niż innych, co wyraźnie pokazuje, jak ważne dla prawidłowej pracy naszej centrali jest szybkość jego resyntezy.

Od podaży choliny w ciąży zależy późniejsza „pojemność" hipokampu będącego ośrodkiem pamięci w mózgu, jak również pamięć wzroko-przestrzenna i słuchowa[3]!

Niestety, z wiekiem spada aktywność acetylotransferazy cholinowej, a wraz z nią postępuje utrata zdolności poznawczych. Jednak jak pokazały testy na myszach z demencją, podawanie fosfatydylocholiny pozyskanej z żółtek jaj poprawiło pamięć i ogólnie zwiększyło stężenie acetylocholiny w mózgu do lub powyżej poziomów kontrolnych normalnych gryzoni[4].

Luteina Jak wynika z badań naukowych, odżywianie w ciągu pierwszych 1000 dni po zapłodnieniu silnie wpływa na wyniki poznawcze przez całe ludzie życie. Jednym z bardzo istotnych wtedy (i później) składnikiem odżywczym jest luteina. Jej korzystny wpływ na wzrok jest powszechnie znany. Jednak mało kto wie, że znacząco oddziałuje także na funkcje poznawcze u ludzi[5].

Opublikowane w 2017 r. na łamach *PloS One* badanie dowodzi, że suplementacja pigmentami ksantofilowymi (luteiną i zeaksantyną) istotnie zwiększa całkowite stężenie luteiny w surowicy oraz błonach mitochondrialnych. Co potwierdza hipotezę, że luteina może być związana z funkcjami antyoksydacyjnymi w mózgu[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Diabet Med. 1996 Oct;13(10):882-8
2. Int J Antimicrob Agents. 2020 Dec; 56(6): 106191; Eur Bull Drug Res. 1999;7(2); Pycnogenol.Clin Appl Thromb. 2006;12(3):318-23
3. Nutr Rev. 2006 Apr; 64(4): 197-203
4. J Nutr. 1995 Jun;125(6):1484-9,
5. J Am Coll Nutr. 2018 May-Jun;37(4):269-85
6. PLoS One. 2017; 12(10): e0186767; Nutr Neurosci. 2013 Jan; 16(1): 10.1179/1476830512Y.0000000024

eprasa.pl f18b45e171

WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

kenay®

BACOPA

DZIAŁA WSPOMAGAJĄCO NA PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

BACOPA, MAGNEZ, RESWERATROL, FOSFATYDYLOSERYNA, UBICHINOL, OLEJ Z KRYLA, SZAFRAN

R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl f18b45e171

Nawyki dobre dla serca

Ten witalny organ wcale nie potrzebuje wiele, by dobrze funkcjonować. Jak pokazują badania naukowe, wystarczy wyrobić sobie kilka zwyczajów, by zapewnić mu zdrowie.

Choroby układu krążenia są odpowiedzialne za prawie 50% zgonów w Polsce. Tymczasem wiele możemy sami zrobić, by zminimalizować ryzyko ich wystąpienia. Wśród kardynalnych przykazań kardiologicznych podium zajmują konieczność rzucenia palenia (i wapowania), opanowanie technik relaksacyjnych pozwalających na zapanowanie nad stresem oraz regularna aktywność fizyczna. Sprawdziliśmy, co jeszcze warto zmienić, by wzmocnić serce i zapewnić mu długie lata efektywnej pracy.

Karmienie piersią obniża ryzyko chorób serca

Badacze z Uniwersytetu Medycznego w Innsbrucku w Austrii dokonali przeglądu 8 badań monitorujących stan zdrowia niemal 1,2 mln kobiet, które urodziły pierwsze dziecko średnio w wieku 25 lat.

Odkryli, że karmienie piersią jest korzystne nie tylko dla dziecka – zdrowie matki również na nim zyskuje. Kobiety karmiące piersią na jakimś etapie życia mają o 11% mniejsze ryzyko rozwoju chorób układu krążenia niż te, które nigdy nie karmiły, natomiast ryzyko udaru jest u nich o 12% mniejsze.

BIBLIOGRAFIA
1. JamHeartAssoc, 2022; 11(2):e022746

1. Zmień jadłospis

U osób o najzdrowszej diecie – a więc zawierającej owoce, warzywa, ryby i orzechy oraz wykluczającej produkty przetworzone – prawdopodobieństwo rozwoju chorób serca jest o 52% mniejsze. Osoby młode przed 30. r.ż. oraz kobiety po menopauzie mogą cieszyć się najwyższą ochroną, ale naukowcy zapewniają, że strategia ta działa u wszystkich, niezależnie od wieku.

Znaczenie zdrowej diety potwierdziły 2 szeroko zakrojone badania, w których wzięto pod lupę związek między dietą „głównie roślinną" a zdrowiem mięśnia sercowego. W jednym z badań przez 32 lata monitorowano niemal 5 tys. młodych dorosłych. W tym czasie u 289 spośród nich rozwinęły się choroby układu krążenia. Ci, którzy żywili się najzdrowiej na początku badania, mieli najniższe ryzyko rozwoju choroby serca. Co jednak pocieszające, osoby, które zaczęły lepiej się odżywiać przed 50. r.ż., zredukowały ryzyko dalszych chorób o 61%[1].

Podobne wnioski wysunięto na podstawie odrębnego badania na 123 tys. kobiet po menopauzie w wieku 50-79 lat. Najzdrowiej odżywiające się panie miały o 17% niższe ryzyko niewydolności serca oraz o 14% niższe ryzyko choroby niedokrwiennej serca[2].

2. Zaczynaj dzień od jogurtu

Skoro już przy jedzeniu jesteśmy, warto dodać do śniadania łyżkę tego kremowego przysmaku. Jak każdy nabiał, zawiera wapń, magnez i potas, a wszystkie te pierwiastki pomagają utrzymać ciśnienie krwi na stałym poziomie – z tym że jogurt ma też dodatkową zaletę: zawiera bakterie uwalniające białka, które również obniżają ciśnienie krwi.

Badacze z Uniwersytetu Południowej Australii przetestowali właściwości jogurtu na grupie 915 ochotników, którzy mieli zbyt wysokie ciśnienie. Okazało się, że włączenie nawet niewielkiej ilości tego mlecznego produktu do codziennej diety pomaga zmniejszyć nadciśnienie[3].

3. Nawadniaj się

Mało kto pije odpowiednio dużo wody w ciągu dnia, chociaż jest to konieczne dla prawidłowej mechaniki serca.

eprasa.pl f18b45e171

Możemy to ocenić, badając zawartość sodu we krwi. Jego wysokie stężenie sugeruje, że powinniśmy przyjmować więcej płynów, w przeciwnym razie organizm będzie się starał oszczędzać wodę, co może doprowadzić do niewydolności serca.

Badacze z amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia monitorowali poziom sodu u 15 792 dorosłych przez 25 lat. Wysokie stężenie tego pierwiastka było niezawodnym wskaźnikiem niewydolności serca przez cały okres trwania badania, przy czym każdy wzrost poziomu sodu o 1 mmol/l podnosił ryzyko niewydolności serca o ok. 20%!

Idealna ilość przyswajanych płynów różni się w zależności od płci: kobiety powinny pić między 1,6 a 2,1 l dziennie, natomiast zakres dla mężczyzn wynosi 2-3 l. Woda to najbardziej oczywiste źródło płynów niezbędnych dla organizmu, ale do dziennego zapotrzebowania wliczają się też herbata i naturalne soki[4].

4. Sprzątaj, gotuj i piel

Domowa krzątanina nie należy może do najprzyjemniejszych, jednak może wydłużać życie. Uczeni dowodzą, że ludzie, którzy są aktywni w domu przez 4 godz. każdego dnia, mają o 62% niższe ryzyko śmiertelnego zawału serca, a ponadto – o 43% niższe ryzyko chorób układu krążenia w porównaniu z mniej aktywnymi osobami.

Liczy się większość prac domowych, począwszy od prostych czynności, aż do ogrodnictwa i gotowania – nawet prysznic czy ubieranie się z rana. Najważniejsze, by te wykonywane na nogach sumowały się do 4 godz. dziennie. Może być to równie korzystne, co bardziej forsowne ćwiczenia, takie jak bieganie czy spacerowanie w żwawym tempie, przekonują naukowcy z University of California w San Diego.

Zmierzyli oni poziomy codziennej aktywności u 5 416 zdrowych kobiet w przedziale wiekowym 63-97 lat i odkryli, że osoby wykonujące prace domowe każdego dnia miały mniejsze ryzyko choroby sercowo-naczyniowej, wieńcowej lub udaru[5].

5. Polub siebie

Okazuje się, że miłość do siebie samego może mieć istotne znaczenie dla zdrowia. Badacze z Uniwersytetu w Pittsburghu dowodzą, że kobiety wykazujące samowspółczucie (self-compassion) redukują w ten sposób ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Ściany ich tętnic są zdrowsze i gromadzi się w nich mniej blaszek miażdżycowych, które stanowią jedną z wczesnych oznak choroby serca w porównaniu z tymi, które w obliczu trudności „biorą się w garść" albo wręcz są dla siebie surowe.

Naukowcy przepytali grupę 200 kobiet w wieku 45-67 lat, jak często czują, że się do czegoś nie nadają lub są sobą rozczarowane. Te, które okazywały sobie najwięcej współczucia, miały najzdrowsze tętnice, co wykazały badania ultrasonograficzne[6].

6. Śpij dobrze

Zły sen uważa się za nierozpoznaną przyczynę chorób serca. Może wręcz potroić ryzyko zawału serca. Ostatnio naukowcy z University of South Florida doszli do wniosku, że ludzie, którzy mają lekki sen, najprawdopodobniej cierpią też na choroby sercowo-naczyniowe. Uczeni oceniali jakość snu 6 820 osób o średniej wieku 53 lata. Sprawdzali m.in. jego jakości, czas trwania i częstotliwość wzorców snu. Ich zdaniem większe problemy ze snem wiązały się z większym ryzykiem chorób serca. Gdy szwankował choć jeden z elementów, ryzyko chorób serca wzrastało o ok. 54%. Co ciekawe, bardziej zagrożeni byli panowie, mimo że na problemy ze snem skarżyło się więcej kobiet[7].

BIBLIOGRAFIA

1. JAmHeartAssoc,2021;10:e020718
2. JAmHeartAssoc,2021;10:e021515 (kobiety po menopauzie)
3. Int Dairy J,2021; 122:105159
4. Kongres Europejskiego Stowarzyszenia Kardiologii, 24 sierpnia 2021 r.
5. JAmHeartAssoc,2022;11(5):e023433
6. Health Psychol, 2021; 40: 747-53
7. Sci Rep, 2022; 12/10: 2023

REKLAMA

eprasa.pl f18b45e171

Druga skóra

Na czubku naszego palca żyje więcej lokatorów, niż Wielka Brytania ma mieszkańców. Choć trudno to sobie wyobrazić, ale w ciągu całego naszego życia jesteśmy gospodarzami dla drobnoustrojów o wadze 5 afrykańskich słoni!

Wyobraź sobie swoje ciało jako mapę – wilgotne regiony zamieszkują konkretne ludy, których mieszkańcy nie zapuszczają się na pustynie lub lodowce. I tak na twarzy i plecach dominują gatunki należące do *Cutibacterium*, które żywią się sebum uwalnianym przez gruczoły łojowe. Wilgotne powierzchnie pach, pępka i pachwin są schronieniem dla przedstawicieli z rodzajów *Corynebacterium* i *Staphylococcus*, które doskonale czują się w „tropikach" oraz dodatkowo pochłaniają azot zawarty w pocie.

Wbrew powszechnemu przekonaniu mikrobiotę tworzą nie tylko bakterie, ale również wirusy, grzyby i roztocza, jednak to bakterie mają w niej przewagę liczebną.

Indywidualna sygnatura

To, jakie drobnoustroje zasiedlą nasz organizm, zależy od wielu czynników. Oprócz lokalizacji na ciele istnieje szereg czynników mających wpływ na mikrobiotę skóry. Wśród nich wymienia się uwarunkowania genetyczne, wiek, stosowaną dietę, tryb życia i poziom stresu, promieniowanie UV, stan płaszcza hydrolipidowego oraz warunki panujące na powierzchni skóry, temperaturę ciała oraz temperaturę i wilgotność otoczenia, Znaczenie mają tu nawet przebyte choroby, stres, a także płeć i wiek.

U kobiet mikrobiom zmienia się zarówno podczas ciąży, jak i w okresie menopauzy. Równie istotnymi czynnikami są: postępujący rozwój technologiczny, tryb życia, dieta, pielęgnacja, rodzaj wykonywanej przez nas pracy czy region zamieszkania. Skład oraz konfiguracja naszego mikrobiomu jest zatem kwestią bardzo indywidualną, osobistą wizytówką opowiadającą naszą historię. I zmienia się razem z nami.

Zewnętrzna warstwa

Skóra jest zbudowana z 3 głównych warstw – tkanki podskórnej, skóry właściwej i naskórka. Ten ostatni tworzy 5 warstw komórek, zaczynając od warstwy podstawnej, a kończąc na warstwie rogowej.

Jednak patrząc na ogrom drobnoustrojów bytujących na powierzchni naszej skóry, niektórzy naukowcy zaczęli wyróżniać szóstą integralną warstwę na-

„Wbrew powszechnemu przekonaniu mikrobiotę tworzą nie tylko bakterie, ale również wirusy, grzyby i roztocza, jednak to bakterie mają w niej przewagę liczebną"

eprasa.pl f18b45e171

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

NOWOŚĆ
biotechnologii
Kelo-cote®
plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl f18b45e171

> Ostatnie doniesienia naukowe potwierdzają, że *stratum microbium* wchodzi w rozmaite interakcje z SIS, dzięki czemu stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed patogenami

skórka – *stratum microbium*. Składa się ona w mniej więcej 10% z komórek naskórka i aż w 90% z mikroorganizmów.

Ta „druga skóra", nie tylko chroni wnętrze naszego organizmu, ale również wspiera integralność bariery naskórkowej, chroniąc nas przed inwazją nieproszonych intruzów. Oczywiście, podobnie, jak wśród państw zamieszkanych przez ludzi, tak i tu wszystko jest dobrze, dopóki zostaje zachowana delikatna równowaga sił (taki stan nazywamy eubiozą).

Jeśli jednak, któraś grupa mikrobów osłabnie, nie tylko dochodzi do uszkodzenia bariery ochronnej skóry, ale też one same momentalnie stają się narażone na inwazję.

Zaburzenia w mikrobiomowym układzie sił prowadzą do dysbiozy. Ona zaś została w licznych badaniach powiązana z takimi dermatozami jak łuszczyca i atopowe zapalenie skóry.

Ta sama prawidłowość dotyczy trądziku. Gdy pewne szczepy bytującej w naszych gruczołach łojowych bakterii *Cutibacterium acnes* zaczną występować w przewadze, mogą zacząć prowadzić do rozwoju trądziku.

Co ciekawe, nieprawidłowa pielęgnacja czy farmakoterapia mogą zmniejszyć różnorodność mikrobioty skóry, co nasila zmiany skórne. Nie tylko równowaga, ale także różnorodność stratum microbium ma znaczenie.

Obrońcy skóry

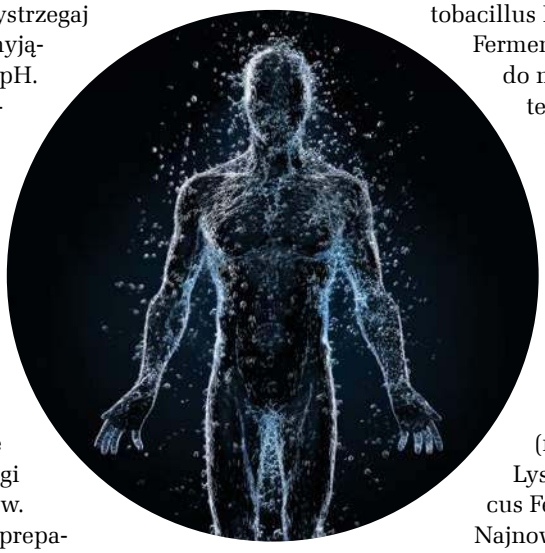
SIS, czyli układ odpornościowy skóry (skin immune system) zawiera elementy zarówno wrodzonego (niespecyficznego), jak i nabytego (specyficznego) układu odpornościowego. Komórki odpornościowe zlokalizowane są w naskórku oraz skórze właściwej i komunikują się z resztą układu odpornościowego poprzez wytwarzane peptydy przeciwdrobnoustrojowe, cytokiny sygnalizacyjne oraz chemokiny, które „przyciągają" inne komórki odpornościowe do naskórka.

Ostatnie doniesienia naukowe potwierdzają, że *stratum microbium* wchodzi w rozmaite interakcje z SIS, dzięki czemu stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed patogenami.

Po czym poznamy, że źle się dzieje z naszą *stratum microbium*? Pierwsze objawy dysbiozy, to swędzenie, pieczenie, suchość, ściągnięcie, nadmierne łuszczenie, zaczerwienienie, wysypka. Skóra staje się też mniej odporna na działanie czynników zewnętrznych, takich jak: wiatr, słońce czy mróz.

Zadbaj o strażników rubieży

W fizjologicznych warunkach na powierzchni skóry panuje lekko kwaśne pH (~5.5), które stanowi optymalne warunki do bytowania mikrobioty skóry. Dlatego wystrzegaj się preparatów myjących o wysokim pH. Unikaj też preparatów z wysoką zawartością etanolu czy izopropanolu w składzie – działają one przeciwdrobnoustrojowo, więc ich długotrwałe stosowanie może przetrzebić szeregi naszych obrońców.



Poszukaj za to preparatów do pielęgnacji skóry zawierających łagodne komponenty myjące (w składzie szukaj nazwy np. z końcówką glucoside) oraz takich, które wspierającą barierę hydrolipidową naskórka. Zadbaj też o odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie skóry. Zapewnią je trehaloza, kwas hialuronowy, kwas mlekowy, betaina, skwalan oraz oleje i masła roślinne. Możesz też poszukać kosmetyków zawierających prebiotyki stanowiące pokarm dla *stratum microbium*, dzięki temu łatwiej jej będzie zachować tak pożądaną eubiozę.

W składzie kosmetyków mogą też znaleźć się: probiotyki, czyli dobre żywe kultury bakterii lub drożdży (np. *Lactobacillus*), synbiotyki będące połączeniem dobrych kultur bakterii probiotycznych z prebiotykami, czyli pożywką dla nich (np. *Lactobacillus, Inulin*) oraz postbiotyki. Przykładem postbiotyków są fermenty, czyli składniki na bazie probiotyków, które powstały w wyniku fermentacji poszczególnych drobnoustrojów w określonej pożywce wzrostowej i w określonych warunkach (np. Lactobacillus/Pear Juice Ferment Filtrate, Fermented Soybean Extract, Lactobacillus Ferment, Bifida Ferment). Zalicza się do nich też lizaty bakteryjne, czyli preparaty wytwarzane z „rozbitych" komórek bakteryjnych, mające na celu pobudzenie układu odpornościowego do rozpoznawania i zwalczania zakażeń (np. Bifida Ferment Lysate, Lactococcus Ferment Lysate).

Najnowszą opcją są agebiotyki, które indukują uwalnianie antyoksydantów przez zrównoważoną mikrobiotę chroniącą skórę przed widocznymi oznakami starzenia. Zwiększają one produkcję i uwalnianie metabolitów przeciwutleniających (np. kwasu kumarowego), chroniących komórki skóry przed stresem oksydacyjnym.

eprasa.pl f18b45e171

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

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Bezsenność

Deser jabłkowy z makiem, miód z kasztanami albo wieniec z ziół – wybór należy do Ciebie. Receptury uznanych zielarzy pomogą wyregulować rytm snu.

Problemy ze snem ma już ponad 50% Polaków. Nie jesteśmy w tym jednak odosobnieni. Jak pokazują badania, w ciągu ostatnich 100 lat czas poświęcony na sen skrócił się o prawie 2 godz. Tymczasem zbyt mała ilość snu może prowadzić do chorób układu sercowo-naczyniowego, przyczyniać się do rozwoju otyłości, cukrzycy, a nawet depresji.

Ma też wpływ na codzienne funkcjonowanie organizmu, gdyż nawet sporadycznie pojawiające się zaburzenia powodują obniżenie koncentracji, spadek energii i rozdrażnienie.

Zakonnicy jej przyczyn upatrywali w sytuacjach nerwowych, silnym napięciu emocjonalnym lub przeciążeniu organizmu obowiązkami oraz w problemach psychicznych, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe, stresie oraz… przejadaniu się podczas wieczerzy.

Zapewne dlatego proponowane przez nich kuracje ziołowe oddziałują przede wszystkim na układ nerwowy i emocjonalny, redukując napięcie i tłumiąc stany lękowe. Mają też właściwości przeciwdepresyjne oraz służą podniesieniu nastroju.

Jednak ich regularne i konsekwentne stosowanie na pewno pomoże się wyciszyć oraz wyregulować rytm snu i czuwania.

Kuracja ojca Sroki

100 g owocu róży i po 50 g koszyczków rumianku, kwiat przelot, ziela dziurawca, cykorii podróżnik, korzenia arcydzięglu, kwiatów wrzosu i po 25 g liścia marzanki oraz szyszek chmielu.

Zmieszaj zioła i przechowuj je w papierowej torbie. Wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku i zaparz pod przykryciem przez 20 min. Następnie przecedź. Pij gorące przed snem.

Zakonnik zalecał też zjedzenie przed snem 1-2 jabłka lub wypicie ½ szklanki soku z marchwi. Możesz też pić kwaśne mleko. Ponadto radził, by unikać zdenerwowania, stresów, lęków, obaw oraz… przemęczenia[1].

Okłady ziołowe

Latem zebrać ziele kopru włoskiego i 2 razy tyle krwawnika, po czym krótko zagotować w wodzie. Zioła wycisnąć; jeszcze ciepłe nałożyć na policzki, na czoło i owinąć głowę.

Przeorysza zalecała też przykładanie kataplazmów na skronie z zagotowanych w winie lub wodzie nasion kopru włoskiego, korzenia krwawnika albo ze zmielonej na proszek szałwii nasączonej winem.

Ich działanie wyjaśniała następująco: „ciepło kopru włoskiego

eprasa.pl | 18b45e171

sprzyja zasypianiu, ciepło krwawnika stabilizuje sen, a ciepło szałwii zaś sprawia, że wolniej bije serce”[2].

Mieszanka ojca Klimuszki

Zmieszaj korzeń kozłka, kwiat bzu czarnego, kwiat pierwiosnka, kwiat wrzosu, liść melisy, szyszki chmielu, ziele bylicy pospolitej, dziurawca, marzanki, nostrzyka i serdecznika.

Kopiastą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance 20 min przed posiłkiem.

Zawarte w mieszance zioła działają wielowymiarowo: dziurawiec działa przeciwzapalnie, rozkurczająco na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych. Chmiel działa nasennie i uspokajająco, zmniejsza też napięcie mięśni gładkich. Melisa i szałwia uśmierzają lęki, działają przeciwskurczowo, hamują rozwój bakterii, wirusów, grzybów, natomiast wrzos wzmaga procesy trawienia, działa bakteriobójczo.

Deser z gotowanych jabłek z dodatkiem maku

Mak to najważniejszy produkt polecany przez Hildegardę na bezsenność. W pismach mniszki można przeczytać o wpływie tej rośliny na sen: „Ziarna maku przywołują sen i powstrzymują świąd. […] Spożywane na surowo są lepsze niż gotowane”.

Obierz 1 kg jabłek, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na ćwiartki. Następnie zalej jabłka wodą, dodaj cukier trzcinowy i cynamon do smaku. Gotuj do momentu, aż jabłka będą miękkie, często mieszając. Na koniec porcję deseru posyp łyżką maku i zjedz go w godzinach wieczornych.

Miód z kasztanami

Otwarty słoik z miodem (500 g) wstaw do wody, którą następnie zagotuj. Mieszając miód, zbierz łyżką tworzącą się na powierzchni pianę. Do miodu dodaj 150 g mąki z kasztana jadalnego i ponownie dokładnie zamieszaj. Codziennie przed snem spożywaj 1 łyżeczkę miodu z kasztanami jadalnymi. Ten słodki lek św. Hildegarda polecała również w walce z bezsennością i przedwczesnym wybudzaniem się ze snu[3].

Usypiająca nalewka z korzenia kozłka lekarskiego i szyszek chmielu

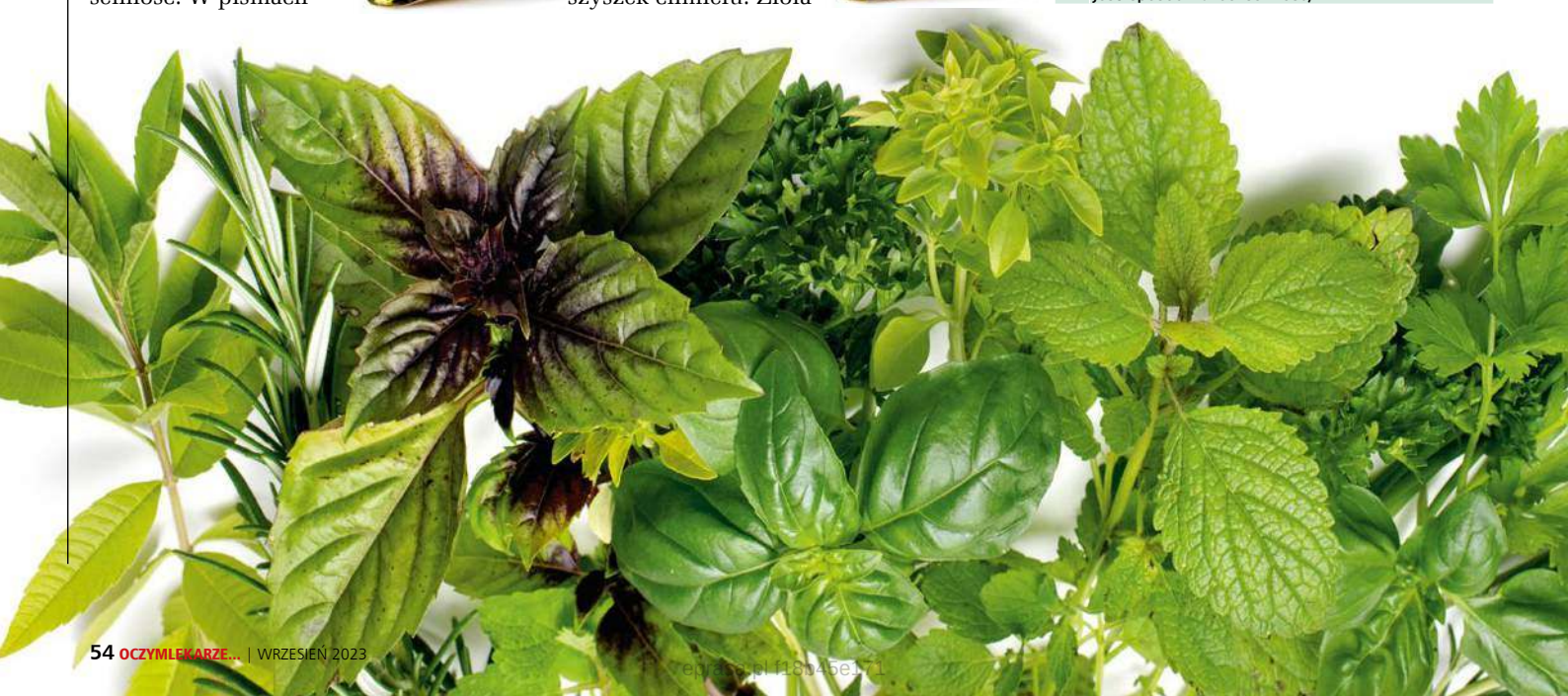
Do 50 g korzenia kozłka lekarskiego dodaj 15 g szyszek chmielu. Zioła wsyp do słoika i zalej alkoholem (najlepiej 40% wódką żytnią). Zakręcony słoik odstaw na 4 tygodnie w ciepłe miejsce, od czasu do czasu nim wstrząsaj. Po upływie miesiąca przefiltruj zawartość przez gazę i przelej do ciemnej butelki. Stosuj 10-20 kropli na 30 min przed zaśnięciem.

Kojące zioło

Z kolei dr Henryk Różański jako remedium na sen wskazuje glistnik jaskółcze ziele. „Preparaty glistnikowe przyjęte doustnie działają uspokajająco, spazmolitycznie (rozkurczowo) na mięśnie gładkie i poprzecznie prążkowane, rozluźniająco, przeciwlękowo, przeciwbólowo, przeciwdrgawkowo, przeciwstresowo i nasennie (10 ml nalewki lub intraktu, 100 ml naparu)”. Pamiętaj jednak, że zioła tego nie wolno stosować przy jaskrze ani podczas ciąży. Łukasz Lubicki zaleca, by glistnik jaskółcze ziele – przyjmować z przerwami[4].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych
2. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych”, Oficyna wydawnicza Rytm
3. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z”, Wydawnictwo Esprit
4. www.azymut-na-zdrowie.pl/Blog/2017/03/czy-jest-sposob-na-bezsennosc/



Produkty Dr. Jacob's
dla snu i balansu psychicznego

Dobry sen suplement diety

Naturalne składniki dla dobrego snu, polecane szczególnie w przypadku kłopotów ze snem na tle stresowym, w podróży, przy zmianie stref czasowych.

Produkt zawiera cztery **ekstrakty ziołowe:**

- **kozłka lekarskiego** pomaga utrzymać naturalny sen i normalną jakość snu,
- **szyszek chmielu** ma działanie uspokajające (kojące) i wspomagające dobry sen,
- **melisy** przyczynia się do optymalnego relaksu, pomaga utrzymać zdrowy sen,
- **męczennicy** wspomaga dobry i zdrowy nocny odpoczynek.

Specjalny bioaktywny **magnez Hypro-ri®** wspomaga pracę układu nerwowego i sprzyja relaksacji. **Melatonina** przyspiesza zasypianie.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).

Silne nerwy

Różeniec górski, grzyb reishi, ashwagandha oraz **witaminy B_1 i B_5** dla nerwów, psychiki, sprawności umysłowej, redukcji poczucia zmęczenia oraz prawidłowej syntezy i metabolizmu neuroprzekaźników.

Pure FOCUS

Składniki wspierające spokój i koncentrację, sprawność umysłową, dobry nastrój i pracę układu nerwowego. Z innowacyjnym **ekstraktem z szałwii Cognivia™**, kofeiną z guarany, **ashwagandhą i magnezem**.

MelisaBalans

Specjalny **ekstrakt z melisy Cyracos** i składniki dla silnych nerwów, odporności psychicznej, układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz dobrego snu: **magnez, witaminy: B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12} i kwas foliowy**.

LactoBifido

7 miliardów bakterii probiotycznych *Lactobacillus* i *Bifido* w kapsułce. W trakcie i po antybiotyko- i sterydoterapii, przy złym odżywianiu, po postach, przed i po podróżach egzotycznych, dla odświeżenia flory jelit.

Melatonina + B_{12} Forte

Melatonina skraca czas zasypiania. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i funkcje psychologiczne. Wspomaga metabolizm energetyczny (lepszy wypoczynek nocny).

Magnez Potas Wapń Cytryniany

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

B_{12} Liposomalna Forte

Witamina B_{12} w bioaktywnej postaci metylo- oraz hydroksykobalaminy. B_{12} jest bardzo ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz wytwarzania energii w komórkach.

Lacta cholin

Witaminy z grupy B i **niacyna** dla układu nerwowego, energii i odporności psychicznej. **Cholina** dostarcza budulca dla osłonek komórek nerwowych oraz pracy wątroby i trawienia tłuszczów.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl f18b45e171

Smakowite jagody

Przepis Kirsten Hartvig na kurczaka marynowanego w dzikiej róży z sałatką z borówek to prawdziwa gratka dla smakoszy ceniących pyszne i zdrowe potrawy

Jagody to jedne z najbardziej wartościowych produktów na naszej planecie. Już od zarania dziejów doceniano nie tylko ich smak, ale i wartości zdrowotne. Dziś możemy cieszyć się imponującą różnorodnością odmian jagód i owoców leśnych, które są skarbnicą witamin i cennych składników mineralnych.

Borówki

W pełni zasługują na miano „superowocu" ze względu na wysoki poziom silnych antyoksydantów i garbników, które pomagają w ochronie komórek organizmu, neutralizując wolne rodniki we krwi. W porównaniu z 25 pospolitymi owocami borówki miały jedną z najwyższych zdolności przeciwutleniających[1], a kilka badań sugeruje, że mogą one hamować rozwój komórek nowotworowych i tłumić stany zapalne[2].

Ustalono, że regularne spożywanie tych owoców poprawia pamięć i zdolność uczenia się u osób starszych[3]. Borówki zapewniają również korzyści dla układu sercowo-naczyniowego. Poprawiają funkcjonowanie komórek śródbłonka wyściełających naczynia krwionośne, jak stwierdzono w pewnym badaniu klinicznym na pacjentach z zespołem metabolicznym[4]. Z kolei doświadczenia na zwierzętach sugerują, że borówki obniżają także poziom cholesterolu we krwi[5].

Właściwości tonizujące i antybakteryjne tych owoców są najbardziej uwydatnione w suszonych owocach, które mogą być stosowane jako skuteczne lekarstwo na biegunkę. Jagody poprawiają również wzrok i widzenie w nocy, a także łagodzą zmęczenie oczu, ponieważ są bogate we wspomagające wzrok pigmenty przeciwutleniające zwane antocyjanami[6].

Owoce dzikiej róży

Są pełne nasion i chociaż myślimy o nich jako o jagodach, z botanicznego punktu widzenia są mięsistymi owocami pozornymi. Z owoców

Garść faktów: Borówka

(*Vaccinium cyanococcus*)

Początkowo jest jasnozielona, następnie zmienia barwę na czerwoną i fioletową, by w końcu dojrzeć i stać się ciemnoniebieska. Borówki mają charakterystyczny, słodki, lekko kwaśny smak. Uprawiane są w celach handlowych na całym świecie, dzięki czemu można cieszyć się ich smakiem niemal przez cały rok.

Borówki należą do rodziny wrzosowatych (*Ericaceae*) i rosną dziko w całej Ameryce Północnej, Europie i Azji. Często myli się je z inną niebieską jagodą, borówką czarną, która również jest powszechnie zbierana i spożywana w Europie. Łatwo je odróżnić, przecinając owoc na pół: dojrzałe borówki mają biały lub zielonkawy miąższ, podczas gdy ich czarne kuzynki są całe fioletowe. Liście mogą być liściaste lub zimozielone, z drobno ząbkowanymi krawędziami lub bez. Kwiaty borówek są dzwonkowate, białe, bladoróżowe lub czerwone i pojawiają się od późnej wiosny do lata, podczas gdy jagody dojrzewają w różnym czasie od wczesnego lata do jesieni. Nowe odmiany są łatwe w uprawie w ogrodzie, preferują lekko kwaśne stanowisko w dobrym kompoście.

Borówki to smaczne, niskokaloryczne przekąski, które można spożywać świeże, suszone lub mrożone. Są idealnym naturalnym suplementem diety, ponieważ pełno w nich składników odżywczych, a jednocześnie mają niską zawartość cukrów i tłuszczu.

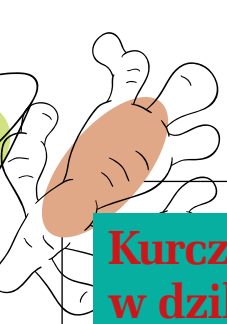
Fitoskładniki odżywcze: Borówki zawierają witaminy A, C, E, K, B1, B2, B3 i B6, kwas foliowy, potas, mangan, miedź, przeciwutleniacze (antocyjany i flawonoidy), śluz i garbniki.

Przechowywanie borówek

Nieuszkodzone, świeże jagody przechowuj w lodówce przez mniej więcej tydzień. Umyj je tuż przed użyciem lub zamroź w szczelnym, zamykanym worku lub pudełku, uważając, by ich nie rozgnieść.

„Borówki uprawiane są w celach handlowych na całym świecie, dzięki czemu można cieszyć się ich smakiem niemal przez cały rok."

eprasa.pl f18b45e171



Owoc dzikiej róży

(*Rosa canina*)

Gatunki dzikiej róży należące do rodziny różanych (*Rosaceae*), w tym psia róża i róża japońska, są powszechnie spotykane wzdłuż strumieni oraz jako żywopłoty w lasach w całej Europie, Ameryce, północnej Afryce i południowo-zachodniej Azji. Istnieje ponad 100 różnych gatunków, od niskich po duże krzewy, ale wszystkie mają jedną wspólną cechę: małe, ostre ciernie, które umożliwiają dzikiej róży wspinanie się po żywopłotach, ścianach i drzewach. Liście dzikiej róży składają się z pięciu lub siedmiu liści, a jej delikatne kwiaty występują w kolorach od prawie białych, przez jasnoróżowe, do ciemnoczerwonych lub fioletowych. Kwiaty dojrzewają w owalne, pomarańczowe lub czerwone owoce od późnego lata do jesieni.

Fitoskładniki odżywcze: Owoce dzikiej róży są bogate w witaminę C. Zawierają również karotenoidy, garbniki, pektyny oraz witaminy A, B1 i B2.

OSTRZEŻENIE: włoski rosnące na nasionach mogą powodować podrażnienie i nie należy ich zjadać. Usuń nasiona i dobrze wypłucz owoce przed jedzeniem. Do parzenia herbaty używaj całych owoców.

Wskazówka

Najłatwiejszy sposób na usunięcie nasion dzikiej róży to pokrojenie jagód na pół i wyskrobanie ich łyżeczką. Po tym należy je porządnie wypłukać.

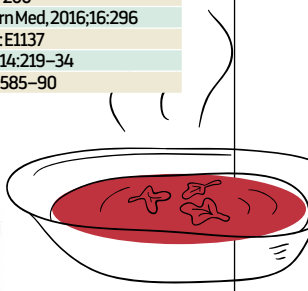
dzikiej róży – od wieków cenionych za smak i prozdrowotne właściwości – można przyrządzać pyszne syropy, galaretki i dżemy lub przygotować z nich orzeźwiającą herbatę ziołową.

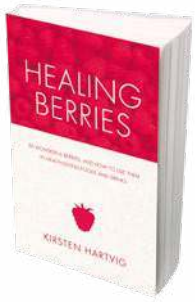
Sok z dzikiej róży ma 20 razy więcej witaminy C niż sok pomarańczowy i ceni się go zwłaszcza za właściwości tonizujące. Spożywane na surowo owoce dzikiej róży mają intensywny smak podobny do jabłka i doskonale sprawdzają się jako zdrowa przekąska, dodatek do sałatek lub pieczywa. Uważa się, że tradycyjna nazwa, czyli „róża psia", odnosi się do stosowania tej rośliny w minionych stuleciach w leczeniu ukąszeń wściekłych psów. Owoców róży używano też tradycyjnie w łagodzeniu schorzeń oddechowych i trawiennych.

Obecnie uważa się, że owoce róży wzmacniają odporność na infekcje, zwiększają poziom energii, utrzymują zdrowie błon śluzowych, przyspieszają gojenie się ran i zapobiegają chorobom serca i rozwojowi komórek rakowych[7]. Ostatnie badania udowadniają, że mogą być także przydatne w leczeniu zapalenia stawów, łagodząc ból[8]. Jak wykazano, regularne spożywanie dzikiej róży obniża skurczowe ciśnienie krwi i poziom „złego" cholesterolu u osób otyłych, co może znacznie zmniejszyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych[9].

BIBLIOGRAFIA

1. J Agric Food Chem, 2008;56:8418–26
2. Anticancer Agents Med Chem, 2013;13:1142–8
3. Appl Physiol Nutr Metab, 2017;42:773-77–9
4. Nutrients, 2015;7:4107–23
5. Br J Nutr, 2014;111:194–200
6. BMC Complement Altern Med, 2016;16:296
7. Int J Mol Sci, 2017;18. pii: E1137
8. Pharmacol Res, 2016;114:219–34
9. Eur J Clin Nutr, 2012;66:585–90





Zaadaptowane z książki Kirsten Hartvig „Healing Berries" (Nourish, Watkins Publishing, 2016)

Kurczak marynowany w dzikiej róży z sałatką z borówek

Czas przygotowania: 30 min plus 30 min marynowania

Porcja dla 4 osób

300 g pokrojonego w plastry filetu z piersi kurczaka lub twardego tofu

1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

Na marynatę:

4 łyżki stołowe octu z czerwonego wina

2 łyżki stołowe musztardy francuskiej

4 ząbki czosnku

3 łyżki stołowe oliwy z oliwek

2 łyżki stołowe soku pomarańczowego

100 g dzikiej róży, rdzeń i nasiona usunięte (patrz wskazówka po prawej)

1 łyżeczka curry w proszku

sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

Na sałatkę:

4 duże garście liści sałaty, rozdrobnione

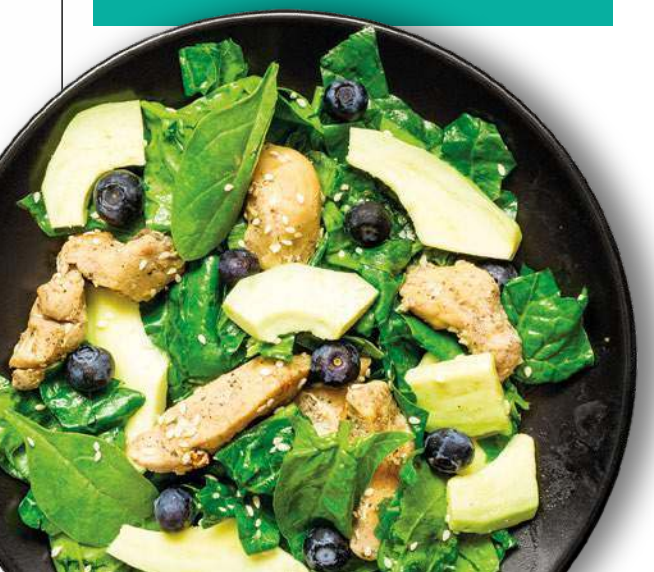
200 g zielonego groszku, blanszowanego,

200 g borówek,

50 g orzechów pekan

1. Wszystkie składniki na marynatę dokładnie wymieszaj na jednolitą masę. Zachowaj połowę marynaty, aby użyć jej jako dressingu do sałatki.
2. Włóż pokrojonego kurczaka (lub tofu) do szklanej miski i zalej pozostałą marynatą.
3. Mięso przykryj i pozostaw do marynowania w lodówce na co najmniej 30 min.
4. Rozgrzej piekarnik do 160°C. Smaż plastry kurczaka na oleju przez kilka minut, aż zrumienią się z obu stron, a następnie przenieś do brytfanki i piecz przez 10 min.
5. Gdy mięso będzie się piekło, wymieszaj składniki na sałatkę w dużej misce. Ułóż na wierzchu upieczonego kurczaka i skrop zachowanym dressingiem z marynaty. Podawaj z chlebem ciabatta.

Wskazówka: dziką różę mogą zastąpić jagody głożyny lub owoc kaki



eprasa.pl f18b45e171

Ćwicz aż do kości

Zastanawiasz się, jaka aktywność będzie najlepsza dla wzmocnienia szkieletu? Debra Atkinson oddziela mity od faktów.

Kiedyś, podczas zajęć z 200-godzinnego kursu jogi, nie potrafiłam usiedzieć spokojnie, gdy instruktorka opowiadała grupie o tym, że jedną z korzyści płynących z jej praktykowania jest poprawa gęstości kości.

– Chwileczkę – wtrąciłam, po czym zaczęłam tłumaczyć, dlaczego jest to błędne podejście. Wcześniej, przez ponad 10 lat wygłaszałam wykłady na temat osteoporozy jako specjalistka od ćwiczeń leczniczych. W tym czasie niewiele było jednoznacznych dowodów, potwierdzających pozytywny wpływ jogi na gęstość kości.

Okazuje się jednak, że moja instruktorka jogi miała rację lub może przewidziała wyniki badania, które opublikowano dopiero wiele lat później. 10-letnie badanie efektów ćwiczenia 12 pozycji jogi po 30 sekund każda wykazało, że codzienne ich praktykowanie cofa utratę masy kostnej w kościach udowych i kręgosłupie[1].

Kierowniczka badania dr Loren Fishman tak skomentowała te wyniki: „Nie wiemy nadal, czy to konkretne pozycje prowadziły do poprawy gęstości kości, czy też był to połączony efekt wszystkich z nich. Aktualnie właśnie to sprawdzamy".

Jedną z zalet owych 12 pozycji jest to, że można je wykonać bez ruchów przejściowych. Zmniejsza to ryzyko zginania się i skręcania, jakie często pojawia się podczas sesji „płynnej jogi". Dr Fishman dodała także, iż nawet wykonywanie 1 lub 2 z tych pozycji prawdopodobnie przynosi korzyści.

A co jeszcze możemy zrobić dla poprawienia stanu kości? Oto aktualny przegląd skutecznych ćwiczeń i zmian stylu życia.

Najlepsze ćwiczenia dla zdrowia kości

Kontinuum ćwiczeń o niskiej dynamice (od niskiej do wysokiej)
Joga • tai chi • orbitrek • marsz • taniec • trening na stepie.

Kontinuum ćwiczeń o wysokiej dynamice (od niskiej do wysokiej)
Podskoki • skoki (w przód/w tył/na boki) • tupanie • wskakiwanie na skrzynię • zeskok i wyskok w górę • wyskoki z przysiadu.

Ćwiczenia oporowe z obciążeniem
Pływanie • jazda rowerem • ćwiczenia z ciężarem własnego ciała • oporowe taśmy i gumy • podnoszenie swobodnych ciężarów • podnoszenie ciężarów na maszynach.

Trening zalecany dla zdrowia kości

Do 2 głównych kategorii zalicza się podnoszenie ciężarów i trening oporowy z obciążeniem. W obu tych kategoriach ćwiczenia uporządkować można w kontinuum intensywności i stosunku ryzyka do zysku.

Podnoszenie ciężarów obejmuje wszelką aktywność, która wymaga ruchu wbrew sile ciężkości dla zachowania wyprostowanej postawy. Do tej grupy należy wiele ćwiczeń w kontinuum od niskiej do wyższej dynamiki z coraz większymi siłami obciążającymi. Nawet joga, choć występują w niej minimalne siły obciążające, wymaga oczywistego oporu wobec sił ciężkości pod różnymi kątami.

Chociaż joga i pilates mogą także zwiększać siłę mięśniową lub wytrzymałość, to jednak nie osiągają one obciążenia optymalnego dla uzyskania poprawy w porównaniu z innymi opcjami aktywności fizycznej.

Niektóre z ćwiczeń tu wymienionych również nie poprawiają gęstości kości. Mogą one po prostu wspierać zdrowie mięśni i kości, co zapobiega dalszej utracie tkanki kostnej. Przykładowo, samo maszerowanie nie poprawia gęstości kości. Nie zawiera w sobie ważnej siły przeciwdziałania obciążeniu, znanej też jako minimalne skuteczne naprężenie[2].

Ćwiczenia oporowe z obciążeniem
Ich intensywność zależy bezpośrednio od wielkości obciążenia[3]. Lekki ciężarek podniesiony 20 razy nie zapewnia takiego samego obciążenia stymulującego kości, co większy ciężarek podniesiony 10 razy. Chociaż mięśnie mogą odnosić korzyści z osiągania przejściowego zmęczenia za pomocą różnorodnych obciążeń, to jednak kości nie reagują w taki sam sposób.

Dla zapobiegania utracie tkanki kostnej i dla cofania istniejącej osteoporozy korzystniejsze są ćwiczenia o dużej dynamice i intensywności, pod warunkiem że są bezpieczne.

Eksperci tradycyjnie zalecają, by osoby ze znanym wysokim ryzykiem złamań wykonywały ćwiczenia o niższej dynamice i intensywności. Jeszcze do niedawna bardzo nieliczne były badania treningu oporowego o dużej dynamice i intensywności u kobiet po menopauzie (najbardziej podatnych na utratę tkanki kostnej).

Rezultaty kilku badań pokazują jednak, że ćwiczenia o wysokiej intensywności są bezpieczne i przynoszą więcej dobrego niż złego[4]. Niemniej jednak koniecznie należy przedyskutować swój status ze specjalistą od ćwiczeń leczniczych, który ma doświadczenie w zakresie bezpiecznych ćwiczeń dla zdrowia kości i może przygotować odpowiednie dla danej osoby strategie techniki oraz postępu treningów.

Czy jesteś krucha?

Od roku 1993, gdy Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) po raz pierwszy zdefi-

eprasa.pl f18b45e171

niowała osteoporozę jako jednostkę chorobową, zmieniły się zarówno wytyczne dla ćwiczeń, jak i wiedza naukowa na temat populacji uważanych za najbardziej zagrożone.

Sama diagnoza osteoporozy nie oznacza już, że nie możesz uczestniczyć w ćwiczeniach o wysokiej intensywności lub wysokiej dynamice. Wręcz przeciwnie, ćwiczenia o wysokiej intensywności i dynamice mogą być właśnie tym, czego potrzebujesz, by cofnąć utratę tkanki kostnej i poprawić siłę, co pozwoli unikać upadków.

Jednakże każda osoba wymaga indywidualnego podejścia. Jeżeli z powodu stanu kości lub innych schorzeń trzeba wyeliminować ćwiczenia oporowe o wysokiej dynamice czy choćby wysokiej intensywności, to bezpieczniejszy trening oporowy mogą zapewnić inne rodzaje aktywności.

Możesz np. spróbować ćwiczeń wodnych. Aerobik w wodzie, zmuszający do dużego wysiłku mięśni, może okazać się skuteczny dla tych, którzy nie są w stanie robić nic więcej. Możesz także spróbować treningu wibracyjnego całego ciała. Mechaniczne wibracje, wytwarzane przez platformę wibracyjną dla całego ciała, stanowią alternatywę dla ćwiczeń opartych na ruchu.

W większości badań, z których pierwsze prowadzone były na astronautach, w znacznym stopniu tracących gęstość kości po 12-tygodniowym pobycie w kosmosie, ćwiczenia polegały po prostu na utrzymywaniu statycznej pozycji na platformie. Wibracje stymulują produkcję hormonów związanych ze wzrostem kości i mięśni[5]. Trening wibracyjny jest raczej metodą wspierania gęstości kości niż substytutem dla innego rodzaju aktywności fizycznej, stylu życia lub metod leczenia.

Czy któraś forma aktywności fizycznej jest „zła”?

Obecnie nie ma żadnych przeciwwskazań dla ćwiczeń w osteoporozie, ale należy to rozważać w sposób indywidualny. Moja klientka, która przez całe życie jeździła na nartach zjazdowych, miała zamiar na emeryturze przeprowadzić się do domu w górach i codziennie uprawiać narciarstwo. Gdy usłyszała diagnozę osteoporozy, a było to w czasach, gdy kobiety z osteoporozą traktowano tak, jak gdyby trzeba było owijać je w folię bąbelkową, poczuła się, jak gdyby ktoś wyciągnął jej dywanik spod stóp.

A jednak lekarz w swych zaleceniach uznał, że ryzyko związane z jazdą na nartach nie jest na tyle duże, by stało się powodem zaniechania tej aktywności. Czy jednak nauka zjeżdżania na nartach byłaby dobrą rozrywką dla kogoś, u kogo dopiero co zdiagnozowano osteoporozę? Prawdopodobnie nie. Jest to aktywność o wysokim stopniu ryzyka.

Cała rzecz w tym, że żadne konkretne ćwiczenie nie jest „złe” dla każdego. Pewne jest natomiast, że niektóre z nich przynoszą więcej korzyści niż inne. Docelowo każdy powinien oceniać stosunek ryzyka do korzyści, płynących z danego ćwiczenia, w świetle aktualnego stanu zdrowia kości, a także monitorować trening we współpracy ze specjalistami opieki zdrowotnej.

Stosowanie się do tych wytycznych będzie stanowić bazę dla podejmowania decyzji co do wyboru najlepszych ćwiczeń dla zdrowia kości.

Ukryta ucieczka gęstości kości

Utrata masy kostnej ma wiele przyczyn i czynników ryzyka, takich jak pewne leki, spożycie alkoholu i genetyka, ale najważniejszą rolę odgrywają czynniki stylu życia. Im wcześniej rozpocznie się zapobieganie utracie kości, tym lepiej.

Optymalne zdrowie kości wymaga wszechstronnego planu ćwiczeń, diety i wyborów stylu życia, które wpływają na jelita i zdrowie ogólne. Dowody pokazują jednoznacznie, że nawet po menopauzie kobiety nadal mogą cofnąć utratę masy kostnej i zwiększyć gęstość kości dzięki odpowiednim interwencjom.

Jednym z kluczowych czynników, jakie należy wziąć pod uwagę, jest wchłanianie składników odżywczych z pożywienia. Dieta bogata w wapń i witaminę D uważana jest za zdrową dla kości, ale może też wcale nie przynosić korzyści. Nie chodzi bowiem o to, co spożywamy, ale o to, co wchłaniamy. Udowodniono, że zadbanie o mikrobiom jelitowy poprawia zdrowie kości poprzez poprawę wchłaniania wapnia i witaminy D, jak również poprzez zmniejszanie stanu zapalnego, prowadzącego do utraty masy kostnej[1].

Pomyśl o podjęciu działań w przypadku wszelkich oznak i objawów zaburzeń jelitowych. Nie musisz mieć zdiagnozowanej celiakii, choroby Crohna czy IBS. Jeżeli cierpisz na zaparcia, biegunki, gazy lub wzdęcia, to są one również powodem, by poprawić zdrowie jelit.

Pewien żołnierz piechoty morskiej ze Stanów Zjednoczonych, u którego zdiagnozowano osteoporozę, wyznał niedawno w wywiadzie, że znaczącą rolę w utracie masy kostnej odegrała u niego niewykryta celiakia, ponieważ nie był w stanie wchłaniać istotnych dla kości mikroskładników odżywczych, które spożywał. Analogicznie, zmiany w mikrobiomie jelitowym kobiety, związane ze zmianami hormonalnymi, a przejawiające się jako wzdęcia, gazy, zaparcia lub biegunki, mogą wskazywać na problemy z wchłanianiem.

Nawet do 73% kobiet doświadcza podczas cyklu miesiączkowego problemów trawiennych, takich jak biegunki czy ból brzucha[2]. Jeżeli przez lata ignorowałaś takie problemy jako „coś normalnego”, to mogły ucierpieć na tym Twoje kości.

Poprawa stanu jelita za pomocą probiotyków oraz zmian stylu życia i diety może pomóc w zwiększeniu wchłaniania składników odżywczych, mających kluczowe znaczenie dla wytrzymałości kości. Gdy idzie zaś o zdrowie kości, na czele listy zawsze znajduje się zmniejszenie stresu i nadanie priorytetowego znaczenia dobremu wysypianiu się. Zmiany diety obejmują podniesienie zawartości błonnika i opornej skrobi w pożywieniu oraz zwiększenie różnorodności codziennych wyborów żywieniowych.

BIBLIOGRAFIA
1 Curr Opin Endocr Metab Res, 2021; 20: 100285; Aging Dis, 2020; 11(2): 438–47
2 BMC Women's Health, 2014; doi: 10.1186/1472-6874-14-14

BIBLIOGRAFIA
1 Top Geriatr Rehabil, 2016; 32(2): 81–87
2 Biomed Res Int, 2018; 2018: 4840531
3 Cureus, 2023; 15(2): e34644
4 Cureus, 2023; 15(2): e34644; Clin Interv Aging, 2021; 16: 83–96; IEEE J Transl Eng Health Med, 2020; 8: 2100108
5 Prz Menopauzalny, 2015; 14(1): 41–47

Mgr Debra Atkinson, certyfikowana specjalistka treningu siłowego i kondycji, jest dyrektorem firmy Flipping 50 i twórczynią kursu dla trenerów sportowych i zdrowotnych, zatytułowanego Flipping 50 Menopause Fitness Specialist. Jest specjalistką w dziedzinie ćwiczeń leczniczych z blisko 40-letnim doświadczeniem. W trakcie swojej kariery zawodowej nauczała kinezjologii na Uniwersytecie Stanu Iowa, prowadziła międzynarodowe prezentacje dla zawodowych trenerów fitness, organizowane przez najważniejsze stowarzyszenia fitness, a także pracowała jako ekspert dla Amerykańskiej Rady Ćwiczeń Fizycznych.

Jest popularną wykładowczynią, mówiącą o odmiennym spojrzeniu na starzenie i o tym, jak je osiągnąć, a jej wykład na TEDx nosi tytuł „Wszystko, czego kobiety w menopauzie dowiedziały się o ćwiczeniach, może być kłamstwem”.

eprasa.pl f18b45e171

Natto jest dobre dla każdego!

Od wielu lat obserwujemy ciągły wzrost zainteresowania zdrowym stylem życia. Propagowane są działania służące polepszeniu naszej kondycji fizycznej, samopoczucia i bliższego kontaktu z naturą. Dużym zainteresowaniem cieszą się wszelkie suplementy i diety mające korzystny wpływ na zdrowie, szczególnie te oparte na naturalnych składnikach i takich też sposobach ich przetwarzania. Dlatego chcemy przedstawić przedsiębiorcę, który wytwarza zaliczane do żywności funkcjonalnej i uznawane za najzdrowszy produkt świata natto. To mieszkaniec Zielonej Góry – Marek Kołodziejski.

Czym jest natto?
To dość specyficzny produkt, który jeszcze dekadę temu był nieznany w naszym kręgu kulturowym. Wywodzi się z japońskiej tradycji żywieniowej. Można powiedzieć, że to rodzaj kiszonki – bowiem powstaje z niemodyfikowanej genetycznie soi, poddanej naturalnemu procesowi fermentacji za pomocą bakterii *Bacillus Subtilis Natto*.

Co wyróżnia natto na tle innych produktów zaliczanych do żywności funkcjonalnej?
Nieporównywalne bogactwo składników mineralnych i witamin niezbędnych dla zdrowia! Żadna substancja na świecie nie ma ich aż tyle. W natto znajdziemy potas, magnes, wapń, żelazo, cynk, fosfor, witaminy z grupy B, PP, E, K, A, C. Szczególnie ważna jest witamina K2 MK7, odpowiedzialna m.in. za prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego, zmniejszająca ryzyko zawałów. Ma to ogromny wpływ także na układ kostny. Nieocenione są zawarte w natto bakterie prebiotyczne, pomagające w procesach trawiennych. Podczas procesu fermentacji soi powstaje też nattokinaza – enzym o wyjątkowych właściwościach. Wykazuje działanie przeciwnadciśnieniowe, przeciwmiażdżycowe, obniżające poziom lipidów, przeciwzakrzepowe i neuroprotekcyjne. Pozytywnie wpływa na układ krążenia, zapobiega m.in. powstawaniu zakrzepów, zmniejsza poziom cholesterolu i tym samym obniża ciśnienie krwi. Wykazuje też potencjał zapobiegania chorobie Alzheimera. Natto zawiera również pirolochinolinochinon PQQ. To silny antyoksydant, który wspiera wzrost i tworzenie nowych mitochondriów przyczyniających się do dostarczania organizmowi energii. Dodatkowo PQQ ma działanie neuroprotekcyjne, poprawia pamięć i koncentrację oraz chroni układ sercowo-naczyniowy przed skutkami stresu oksydacyjnego. Jednak to nie wszystko! Zawarta w natto spermidyna wpływa korzystnie na zdrowie poprzez stymulowanie procesu autofagii w organizmie, co przyczynia się do zachowania młodości i zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, cukrzycy, schorzeniom serca oraz nowotworom. Ponadto spermidyna ma silne właściwości antyoksydacyjne i neuroprotekcyjne.

eprasa.pl f18b45e171

Komu szczególnie poleca Pan natto?
Dzieciom, bo ma olbrzymi wpływ na budowanie kości. Młodzieży, bo chroni przed cukrzycą typu 2, zmniejszając insulinooporność. Osobom w sile wieku, bo nie dopuszcza do miażdżycy i osteoporozy. Paniom powyżej 40. r.ż., bo zawiera izoflawony sojowe, w tym fitoestrogeny chroniące przed skutkami menopauzy i poprawiające jędrność oraz nawilżenie skóry. Seniorom, bo usuwa blaszkę miażdżycową, rozrzedza krew, rozpuszcza skrzepy. Natto jest dobre dla każdego i nie ma żadnych skutków ubocznych!

Czy Pan także włączył natto do swojej diety?
Oczywiście, jem je w naturalnej postaci od 8 lat. I mogę potwierdzić na własnym przykładzie jego zbawienny wpływ na zdrowie. Uważam, że właśnie dzięki natto poziom ciśnienia mam teraz taki, jaki miałem na studiach, a wykonane ostatnio badania medyczne wskazują, że nie mam miażdżycy.

I nie bierze Pan już leków?
Żadnych! Oczywiście, zadbałem też o to, by moja dieta obfitowała w warzywa, owoce i ryby, stosuję różne zioła do przyprawiania potraw i napojów. Jestem aktywny fizycznie, jeżdżę na rowerze i pracuję w ogrodzie, ale leków już nie przyjmuję.

Jak to się stało, że znalazł Pan produkt zdrowotny, o którym niewielu wiedziało 10 lat temu?
Kiedy przekroczyłem 50. r.ż., zrobiłem wszystkie badania i wyniki były, delikatnie mówiąc, nie najlepsze. Leki, które wykupiłem w aptece, wypełniły mi całą torbę, a lekarz powiedział, że muszę je brać przez całe życie! Postanowiłem spróbować zastąpić je jakąś dietą. Szukałem w Internecie, ale każda miała jakieś wady. Przypadkiem trafiłem na wykład o witaminie K2 MK7 i jej wpływie na miażdżycę, cukrzycę i obniżenie cholesterolu. Pomyślałem, że to coś dla mnie, problem był tylko taki, że występuje ona tylko w japońskim natto, którego w Polsce nie było. Wówczas wpadłem na pomysł, aby samemu je wytworzyć. Miałem duże doświadczenie w prowadzeniu działalności gospodarczej, do opanowania pozostały mi zatem technologia wytwarzania, kontakt z japońskimi dostawcami bakterii i pokonanie wymogów dotyczących wytwórców żywności. Zajęło mi to nieco czasu, ale udało się. Jako producent żywności ekologicznej spełniam wszystkie wymagania, a nasze natto ma odpowiednie certyfikaty. Bez nich ani w Polsce, ani w krajach unijnych sprzedaż nie byłaby możliwa.

Dzisiaj jest Pan jedynym producentem ekologicznego natto w Polsce. Sprowadza Pan soję ekologiczną?
Tak, bo to musi być soja, która nie jest genetycznie modyfikowana. Sprowadzamy ją więc z plantacji ekologicznej (ma certyfikaty nonGMO, BIO i EKO) i produkujemy z niej natto według oryginalnej procedury, zachowując wszelkie wymagane standardy.

A jak wygląda proces produkcji natto? Czy przypomina fermentację naszych warzyw?
Proces produkcji natto jest bardziej skomplikowany. Zaczyna się od moczenia soi, które trwa prawie dobę, potem się ją gotuje. Gdy soja zmięknie, trzeba posiać bakterie ze specjalnie wyselekcjonowanych szczepów. Gdy proces fermentacji się zakończy, nadchodzi czas na dojrzewanie, dopiero potem następuje pakowanie do kilkudziesięciu tysięcy pojemników i wysyłka do odbiorców w Polsce, Niemczech i Anglii. Żeby finalny produkt spełniał normy, potrzebne są: właściwa soja, dobry szczep bakterii, odpowiednia temperatura, wilgotność i mnóstwo innych rzeczy. Nad wszystkim czuwa komputerowy system kontroli.

Uruchomienie produkcji na większą skalę zajęło mi rok, był to czas prób i błędów, bo nie mogłem znaleźć żadnych japońskich publikacji na ten temat. Finalnie powstał produkt, który smakuje również Japończykom, w dodatku ma 2 razy więcej witaminy K2 MK7 niż japońskie natto.

Gdzie można kupić pańskie natto?
W sklepach ze zdrową żywnością lub pod adresem natto.pl. Można je kupić w naturalnej postaci, w tabletkach lub kapsułkach. Dzięki pomocy pracowników Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu udało się przygotować tabletki suszonego natto bez żadnych substancji pomocniczych. Wykorzystany w tym celu wyjątkowy proces suszenia został opatentowany. To głównie za ten produkt otrzymałem nagrodę dla najlepszej mikrofirmy innowacyjnej w województwie lubuskim.

Kim są pańscy klienci?
To konsumenci zdrowej żywności, wegetarianie, weganie, osoby poszukujące skutecznej diety i wszyscy, którzy chcą dbać o swoje zdrowie. Naszymi odbiorcami są również lekarze leczący osteoporozę. Ze znanych osób naszym natto zachwycił się m.in. Robert Makłowicz.

Nie jest Pan biologiem, chemikiem ani lekarzem. Skąd taka wiedza o tym produkcie?
Zgadza się. Jestem po prostu pasjonatem zdrowej żywności i ziołolecznictwa. Czytam bardzo dużo różnych opracowań naukowych. Moim autorytetem jest m.in. Henryk Różański, doktor nauk biologicznych, autor wielu publikacji. Poza tym produkując natto, musiałem poszerzyć wiedzę na jego temat. Zainteresowanych zachęcam do zajrzenia na moją stronę internetową (natto.pl), gdzie można znaleźć więcej informacji na temat substancji zawartych w tym produkcie. Zachęcam do spróbowania natto – ma naprawdę wyjątkowe właściwości zdrowotne. Badania naukowe w Japonii udowodniły, że ludzie, którzy jedli świeże natto, rzadziej cierpieli na choroby naczyniowo-sercowe i dłużej żyli.

Natto

Telefon +48 601 161 199
info@natto.pl
www.natto.pl
ul. Ludowa 5C, 65-742 Zielona Góra

Na stronie The National Center for Biotechnology Information (w skrócie NCBI, które jest częścią National Library of Medicine NLM link: **ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=natto+properties**) znajduje się ponad 21 tys. badań i opracowań naukowych potwierdzających działanie substancji zawartych w NATTO. Zachęcam do przeczytania artykułów na stronach NCBI"

eprasa.pl f18b45e171

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj kolagen

Oto 6 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie.

Kolagen to białko budulcowe, które pełni funkcje strukturalne we wszystkich komórkach i tkankach organizmu. Stanowi ponad 30% wszystkich białek w organizmie. Jego nazwa wywodzi się od greckich słów *cola* – klej i *genno* – rodzić. Spaja on elementy komórkowe w całość, dzięki czemu umożliwia powstawanie tkanek oraz narządów, w tym skóry, zębów, kości, ścięgien, a także chrząstek oraz rogówki oka. Przez wielu nazywany jest też białkiem młodości.

Niestety po 25. r.ż. ilość kolagenu w skórze zaczyna się zmniejszać. Do destrukcji włókien kolagenowych może dochodzić również pod wpływem m.in. zaburzeń hormonalnych, chorób, stresu, nadmiernej ekspozycji na słońce, palenia papierosów, zanieczyszczenia środowiska. Na szczęście, można uzupełniać poziom tego białka w organizmie, sięgając po żywność bogatą w składniki wspierające produkcję kolagenu oraz po suplementy.

Istnieje kilka różnych rodzajów kolagenu, z których każdy ma swoje specyficzne właściwości i funkcje w organizmie. Oto kilka głównych rodzajów:

Kolagen typu I: to najczęstszy rodzaj kolagenu w organizmie i występuje głównie w skórze, kościach, ścięgnach, więzadłach oraz włóknach mięśniowych. Nadaje skórze wytrzymałość, sprężystość i jędrność, a także stanowi kluczową część struktury kości.

Kolagen typu II: jest głównym składnikiem chrząstki stawowej. Odpowiada za elastyczność i zdolność amortyzacyjną chrząstki, co jest istotne dla zdrowia stawów.

Kolagen typu III: występuje głównie w tkankach łącznych, takich jak skóra, mięśnie i naczynia krwionośne. Jest ważny dla utrzymania struktury tkanek oraz wsparcia procesów gojenia.

Kolagen typu IV: jest obecny w błonach podstawnych, które stanowią wsparcie dla komórek nabłonkowych i są częścią struktury narządów wewnętrznych.

Kolagen typu V: współpracuje z kolagenem typu I i występuje w tkankach łącznych, takich jak skóra, ścięgna i mięśnie. Ma znaczenie dla utrzymania struktury tkanek i elastyczności.

Kolagen typu VI: jest obecny głównie w tkankach łącznych, takich jak skóra, mięśnie, ścięgna, błony podstawne, w obszarach, gdzie tkanki muszą wytrzymać naciski mechaniczne i podlegają ruchom.

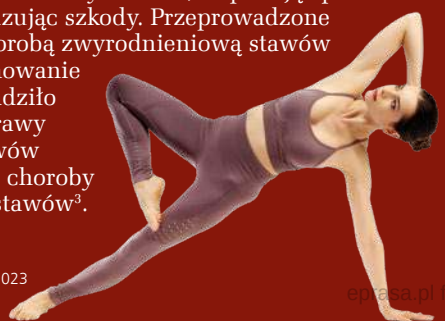
Kolagen typu VII: występuje w skórze i odgrywa istotną rolę w tworzeniu połączeń między warstwami skóry, co jest istotne dla jej wytrzymałości.

Kolagen typu X: występuje w chrząstce wzrostowej i pomaga w procesie wzrostu kości.

To tylko kilka przykładów rodzajów kolagenu, w rzeczywistości istnieje ich więcej. Każdy rodzaj ma swoje unikalne właściwości i funkcje, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania różnych części ciała[1].

1 Łagodzi bóle stawów

Kolagen, będący głównym białkiem tkanki łącznej, pełni kluczową funkcję w stawach. Współtworzy chrząstkę stawową, która pokrywa powierzchnie kości, działając jako swoisty „amortyzator". To właśnie kolagen nadaje chrząstce elastyczność i wytrzymałość, umożliwiając płynne ruchy stawów bez tarcia i uszkodzeń. W wyniku starzenia się, urazów lub chorób stawy mogą ulec uszkodzeniu. Wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko zaburzeń, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów[2]. Zwiększając podaż kolagenu, można wpłynąć na ich zdrowie, dostarczając organizmowi dodatkowych budulców potrzebnych do naprawy uszkodzonej tkanki chrzęstnej, więzadeł czy ścięgien, dodatkowo zmniejszając sztywność, ból, poprawiając komfort ruchu i wspomagając ogólną jakość życia. Działa to na korzyść odbudowy struktury stawów, wspierając proces gojenia i minimalizując szkody. Przeprowadzone badanie u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów wykazało, że przyjmowanie kolagenu doprowadziło do znacznej poprawy sztywności stawów i ogólnych objawów choroby zwyrodnieniowej stawów[3].



2 Przeciwdziała osłabieniu kości

Większość składu kości to minerały, przede wszystkim wapń i fosfor. Jednak wśród nich znalazło się również miejsce dla kolagenu, który nadaje kości wytrzymałość i elastyczność, co jest istotne w prewencji złamań i utraty masy kostnej. Dodatkowo białko to ułatwia wchłanianie minerałów, m.in. wapnia, co jest istotne dla utrzymania zdrowego układu kostnego. Zmniejszenie produkcji kolagenu, do którego dochodzi wraz z upływem lat, może przyczyniać się do osłabienia kości i rozwoju osteoporozy[4]. W 12-miesięcznym badaniu kobiety po menopauzie przyjmowały suplement wapnia i witaminy D z 5 g kolagenu lub suplement wapnia i witaminy D bez kolagenu dziennie. Osoby przyjmujące suplement z kolagenem miały niższą utratę gęstości mineralnej kości[5].

epapsa.pl f18b45e171

3 Poprawia stan skóry, włosów i paznokci

Stanowi ok. 75% masy skóry, odpowiadając za jej strukturę i elastyczność. Przyjmowanie kolagenu może zwiększyć wytrzymałość paznokci, zapobiegając ich kruchości i łamliwości[6]. Białko to jest też niezbędne do utrzymania odpowiedniego poziomu nawilżenia. Wspomaga zatrzymywanie wody w skórze, co ma istotne znaczenie dla utrzymania jej miękkości i gładkości. Suplementacja kolagenu pomaga zachować młodzieńczy wygląd skóry, oprzez spowolnienie utraty jej elastyczności oraz opóźnienie pojawienia się zmarszczek[7]. Kolagen odgrywa również rolę w procesach gojenia się ran, wspomagając tworzenie nowych tkanek i regenerację[8].

4 Chroni układ sercowo-naczyniowy

Badania sugerują, że kolagen może mieć pewien wpływ na zdrowie serca, choć jego rola jest bardziej związana z ogólną strukturą i funkcjonowaniem naczyń krwionośnych. Stanowi ważny składnik ścian naczyń krwionośnych, w tym tętnic, pomagając zachować ich odpowiednią elastyczność, co jest istotne dla prawidłowego przepływu krwi i utrzymania optymalnego ciśnienia. Kolagen występuje również w naczyniach limfatycznych, które odgrywają rolę w budowaniu odporności i eliminacji toksyn. W 6-miesięcznym badaniu 31 zdrowych osób dorosłych przyjmowało 16 g kolagenu dziennie. Doświadczyli znacznego zmniejszenia miar sztywności tętnic od początku do końca badania, dodatkowo ich poziom HDL (dobrego) cholesterolu wzrósł średnio o 6%[9].

REKLAMA

eprasa.pl f18b45e171

Co jeść, aby uzupełnić białko budulcowe?

Najwięcej kolagenu znaleźć można w żelatynie spożywczej, galaretach, bulionach[11]. Gotowanie kości mięsnych i warzyw oraz całych ryb w wodzie uwalnia kolagen. Kończyny kurczaka i indyka zawierają spore ilości kolagenu, zwłaszcza w partiach zawierających więzadła i chrząstki. Białko kolagenowe zawierają też ryby w galarecie, chrząstki rekina, owoce morza. Występuje ono także w jajach oraz w roślinach strączkowych, takich jak soja, fasola, ciecierzyca i nasiona dyni. Aby wspierać produkcję i utrzymanie kolagenu w organizmie, warto spożywać żywność bogatą w składniki niezbędne do jego syntezy.

Białko Spożywanie jego wystarczającej ilości jest kluczowe, ponieważ aminokwasy, zwłaszcza glicyna, proliny i hydroksyproliny, są niezbędne do syntezy kolagenu. Źródła białka to mięso, drób, ryby, jaja, nabiał, fasola, soczewica, quinoa oraz produkty zawierające kolagen, takie jak buliony kostne.

Witamina C jest niezwykle istotna dla produkcji kolagenu, ponieważ jest niezbędna do konwersji proliny i lizyny w aminokwasy, które są kluczowe dla tworzenia łańcuchów kolagenowych. Źródła witaminy C to owoce cytrusowe, kiwi, truskawki, papryka, brokuły i szpinak.

Miedź jest minerałem, który wspomaga przekształcanie proliny i lizyny w stabilne łańcuchy kolagenowe. Można ją znaleźć w orzechach, nasionach, owocach morza, mięsie i ciemnych liściach zielonych warzyw.

Cynk jest niezbędny do produkcji enzymów zaangażowanych w syntezę kolagenu. Znajdziesz go w mięsie, owocach morza, orzechach, nasionach i pełnoziarnistych produktach zbożowych.

Siarka jest składnikiem aminokwasów siarkowych, które są ważne dla stabilności struktury kolagenu. Można ją znaleźć w cebuli, czosnku, jajach, kapuście i brokułach.

Omega-3 występują w tłustych rybach (łosoś, tuńczyk, sardynki) oraz olejach roślinnych. Mogą wspomagać wygaszanie procesów zapalnych w organizmie, co korzystnie wpływa na zdrowie skóry i tkanki łącznej.

Przeciwutleniacze, takie jak witamina E, beta-karoten i flawonoidy, mogą pomóc w ochronie kolagenu przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Źródła przeciwutleniaczy to owoce jagodowe, orzechy, nasiona, zielone warzywa i pomidory.

6 Usprawnia funkcjonowanie układu trawiennego

Wspiera utrzymanie integralności strukturalnej jelit, m.in. poprzez utrzymanie zdrowej błony śluzowej jelit. Suplementacja kolagenem może zwiększać uczucie sytości, co może przyczynić się do kontroli apetytu, utrzymania prawidłowej masy ciała i zdrowego nawyku żywieniowego.

5 Zwalcza cellulit

Naukowcy z Niemiec i Brazylii przeprowadzili podwójnie ślepe, kontrolowane placebo badanie kliniczne, w którym wzięło udział 105 kobiet w wieku 24-50 lat z umiarkowanym cellulitem. Przyjmowały one doustnie bioaktywne peptydy kolagenowe w dawce 2,5 g oraz placebo. Kontrolne pomiary wykonywano na początku badania oraz po 3 i 6 miesiącach kuracji. Wyniki badań potwierdziły skuteczność suplementacji preparatem kolagenowym – stopień cellulitu zmniejszył się istotnie, podobnie jak spowodowane nim pofałdowanie skóry na udach. Poprawiła się także gęstość skóry pań przyjmujących kolagen[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Ricard-Blum S. The collagen family. Cold Spring Harb Perspect Biol. 2011 Jan 01;3(1): a004978
2. Mech Ageing Dev. 2017 Mar;162:80-84
3. Int Orthop. 2019 Mar;43(3): 531-38
4. EXCLI J. 2020; 19: 1017-37
5. J Med Food. 2015 Mar;18(3): 324-31
6. J Cosmet Dermatol. 2017 Dec;16(4): 520-6
7. Gerontology. 2015;61(5): 427-34
8. J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1): 9-16
9. J Atheroscler Thromb. 2017 May 1; 24(5): 530-8
10. J Med Food. 2015 Dec;18(12): 1340-8
11. Annu Rev Food Sci Technol. 2015;6: 527-57

eprasa.pl f18b45e171

Zdrowe stawy – aktywna podróż życia

Od kilku lat produkty z kolagenem biją rekordy popularności. Większość osób zainteresowanych tematem zna kolagen rybi lub bydlęcy – a czy słyszałeś o multi-kolagenie z błony skorupki jaja kurzego? Coraz więcej badań potwierdza jego wysoką skuteczność i dobroczynny wpływ na kondycję stawów, tkanki chrzęstnej i łącznej, skóry, włosów i paznokci.

Blue Nature
INNOVATIVE PRODUCTS

Dlaczego błona skorupki jaja okazuje się wręcz rewolucyjnym zamiennikiem innych źródeł kolagenu? Ta cieniutka warstwa oddzielająca skorupkę od białka, choć wydaje się bardzo delikatna, jest zaskakująco mocna i sprężysta. Dostarcza **multi-kolagenu**, czyli różnych jego typów. Produkty kolagenowe występujące na rynku standardowo mają w swoim składzie kolagen typu I lub II. Natomiast błona skorupki jaja zawiera aż 6 typów (I, II, III, IV, V i X). Jest to więc **najbardziej kompletna kompozycja kolagenowa**. W błonie skorupki jaja występują również znaczne ilości siarczanu chondroityny, glukozaminy, kwasu hialuronowego, elastyny, lizozymu, keratyny oraz szereg makro- i mikroelementów: żelazo, **cynk**, **mangan**, **magnez** i **miedź.** Cały ten konglomerat cennych substancji **powstaje naturalnie**, dlatego wyróżnia go wysoka bioprzyswajalność. Tak bogaty skład zapewnia działanie na wielu poziomach:

Wsparcie dla stawów
Multi-kolagen z błony może wspomagać zarówno sportowców i osoby aktywne, jak też starsze. W tej pierwszej grupie będzie wzmacniać stawy, co wiąże się z mniejszym ryzykiem kontuzji i krótszym czasem ewentualnej rekonwalescencji. W drugiej grupie pomoże zmniejszyć sztywność i ból stawów oraz stany zapalne, dzięki czemu osoby starsze zyskają większą mobilność i większy komfort życia.

Pomoc dla skóry
Ponieważ błona skorupki jaja kurzego zawiera – oprócz kolagenu typu I – także kolagen typu V i X oraz kwas hialuronowy, pomaga wygładzić drobne linie i zmarszczki, by nadać skórze bardziej młodzieńczy wygląd. Spowalnia procesy starzenia.

Zdrowe jelita
Aminokwasy zawarte w błonie promują zdrową barierę jelitową, niezbędną do naprawy nieszczelnego jelita dzięki glicynie i prolinie. Warto także wspomnieć, że błona skorupki jaja to jedyne źródło multi-kolagenu, które nie wiąże się z cierpieniem zwierząt, a zatem jedyna opcja dla wegetarian chcących suplementować to cenne białko.

Jednak suplementów opracowanych na bazie błony jaja kurzego nadal jest na rynku jak – nomen omen – na lekarstwo, ponieważ dopiero niedawno opracowano w pełni skuteczną technologię pozwalającą zachować wszystkie jej dobroczynne właściwości. Suplement **Pure Egg Membrane marki Blue Nature** zawiera 100% czystą sproszkowaną błonę, pozyskiwaną metodą suchą bez użycia wody czy substancji chemicznych. Jest to całkowicie nowatorska technologia, dzięki której uzyskujemy **biogenny materiał, zachowujący wszystkie biologicznie czynne substancje składowe, w tym kolagen, który ma niemal identyczną budowę z kolagenem występującym w organizmie człowieka.** Technologia separacji błony została opracowana przez polskich naukowców i objęta ochroną patentową, co stanowi najlepszy dowód jej wyjątkowości. Zastanawiasz się, jak wypada suplement na bazie błony jaja kurzego w porównaniu z preparatami zawierającymi hydrolizaty kolagenu rybiego? Ten pierwszy szybciej przynosi pozytywne efekty, przy dużo mniejszej dawce. Przyjmując 300-500 mg dziennie, możesz odczuć dobroczynne działanie już po 7 dniach, podczas gdy dawki hydrolizatów kolagenu rybiego osiągają wartości 5-10 g dziennie, a na pierwsze efekty musisz poczekać dłużej.

- Błona skorupki jaja kurzego to dużo więcej niż kolagen:
- Ma bardzo bogaty skład stworzony przez naturę – zawiera białka, kwas hialuronowy, chondroitynę, glukozaminę, makro- i mikroelementy.
- Stanowi naturalne źródło multi-kolagenu: typu I, II, III, IV, V, X.
- Jest jedynym źródłem kolagenu, które nie wiąże się z cierpieniem zwierząt.
- Jedyna opcja dla większości wegetarian na suplementację tego cennego białka.
- Umożliwia przyjmowanie niższej dawki przy zwiększonych korzyściach w porównaniu z hydrolizatem rybim.
- Zgodność z ekologiczną filozofią „zero waste" i trendem upcyklingu, czyli spożytkowaniem wartościowych elementów różnych surowców – wykorzystuje się skorupki jaj kurzych, dotychczas marnowane jako odpad.

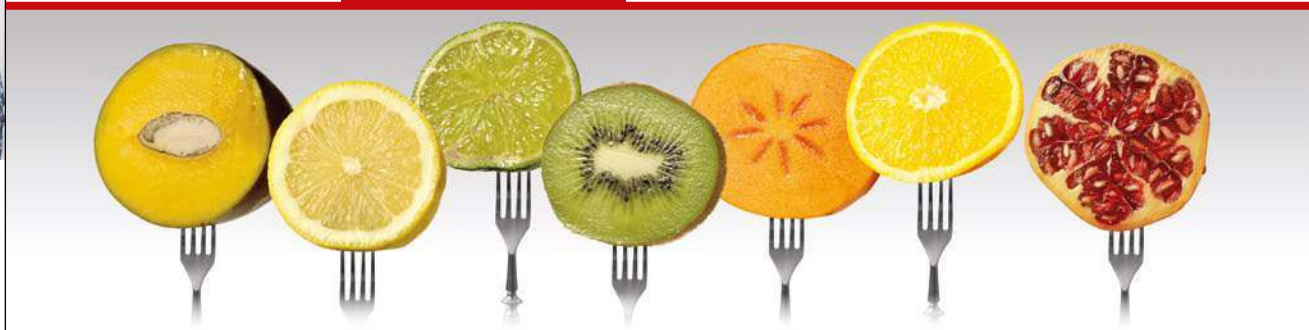
Dlatego błona skorupki jaja kurzego zasługuje na miano cudu natury.

Chcesz dowiedzieć się więcej o fenomenie błony skorupki jaja kurzego? **Wejdź na www.pureeggmembrane.com/pl/**

eprasa.pl f18b45e171

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

Mariusz Budrowski **SUROWE ŻYCIE**



Dlaczego marchewka?

Dla nikogo z nas nie jest już tajemnicą, że warzywa to najzdrowszy wybór dla człowieka. Znajdziemy w nich wszystko to, czego najbardziej potrzeba nam do życia i odżywienia organizmu.

Wciąż jednak trudno nam zrozumieć stare jak nasza cywilizacja powiedzenie, które przypisuje się Hipokratesowi: „niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem".

I faktycznie, gdybyśmy mieli podstawową wiedzę na temat naszego ciała i jego fizjologii, tego, co nam służy, a co nie, oraz umiejętność wsłuchiwania się w sygnały płynące z wewnątrz, być może sama świadomość słuszności tego twierdzenia wystarczyłaby nam do podejmowania dobrych wyborów. Niestety człowiek odszedł od natury tak daleko, że do każdego wyboru, niegdyś instynktownego, potrzebuje wskazówek. Lekarze zachodniej medycyny natomiast, którym tak często bezgranicznie ufamy, powtarzają niestety jedynie zasłyszane formułki, nie wsłuchują się w naturalne potrzeby organizmu i nie patrzą na swoich pacjentów holistycznie. Sami podczas studiów zdobyli jedynie powierzchowną wiedzę w zakresie dietetyki, a i ta oparta jest, a przynajmniej była przez wiele lat, na fałszywym przekonaniu, że najważniejszym składnikiem naszej diety jest białko zwierzęce, a nie węglowodany pochodzące z roślin.

Nasza „wiedza" na temat najlepszego dla człowieka pożywienia oparta jest zatem głównie o stereotypy i hasła marketingowe, takie jak: „cukier krzepi" czy „pij mleko, będziesz wielki" – chociaż gdyby potraktować tę „wielkość" dosłownie, a nie metaforycznie, byłoby w tym dużo prawdy…

Skąd zatem czerpać wiedzę? Zawsze od praktyków! Od ludzi, którzy „zęby zjedli", praktykując – z sukcesami – głoszone przez siebie prawdy. Nie od tych, którym wystarczy krótkotrwałe poczucie sytości i zadowolenia po zjedzeniu tłustego mięsa, ale od tych, którzy patrzą na długotrwałe skutki typowo zachodniej diety i zmieniają wszystko nie według miejscowych tradycji, ale obserwując najdłużej żyjące społeczności na świecie, czyli mieszkańców tzw. Błękitnych Stref, którzy w przeważającej części mają dietę roślinną i w dodatku surową.

Dlaczego dr Gerson wybrał marchewkę?

Lekarz ten przede wszystkim był praktykiem – najpierw na sobie, a potem na swoich pacjentach sprawdzał, jakie zmiany w diecie przyczyniają się do cofania się lub wygaszania objawów chorobowych. W ciągu lat praktyki zauważył, że podając podopiecznym sok z marchwi, nawet kilkanaście razy dziennie, jest w stanie wyprowadzić ich z najgorszych chorób współczesnego świata, czyli nowotworów – ale nie tylko.

Kolejna rzecz, która zwróciła jego uwagę, to praca wątroby w różnego rodzaju chorobach. Zrozumiał, że ważne jest jej oczyszczanie, wspomaganie jej w tym procesie, a nie utrudnianie go, co z lubością obecnie praktykujemy na co dzień, np. spożywając rozmaite fastfoody. W tym przypadku również doskonale sprawdzała się marchew… Za warzywem tym przemawiał także fakt, że zawsze była i dalej jest tania, smaczna oraz toleruje je największa cześć społeczeństwa. W naturze praktycznie nie występuje uczulenie na marchew.

Komu przeszkadza karotka?

Choć wydawać by się mogło, że nikt nie może się do marchewki przyczepić, to jednak wokół tego warzywa narosło sporo mitów. Przyjrzyjmy się im.

1. PODNOSI POZIOM CUKRU WE KRWI

W 100 g marchewki znajduje się zaledwie 6 g węglowodanów – to bardzo niski poziom, charakterystyczny zresztą dla warzyw w ogóle. Dla porównania w 100 g białego pieczywa znajduje się 50-60 g węglowodanów. Na dodatek w formie, która absolutnie nie służy naszemu ciału, w przeciwieństwie do cukrów zawartych w marchewce, które wykorzystujemy do odżywiania komórek.

eprasa.pl f18b45e171

Obawiamy się jednak z jakiegoś powodu, że taka ilość cukru nam zaszkodzi – czemu akurat z marchewki, a nie z bułki pszennej?

2. JEST DOBRA W KAŻDEJ POSTACI

Z jednej strony obawiamy się cukru w warzywach i owocach, a z drugiej wydaje nam się, że jak już je jemy, to ich postać nie ma większego znaczenia. Niesłusznie! Pomijając wartości odżywcze zawarte w gotowanej czy pieczonej marchwi, istnieje powód (może nieco rozdmuchany, ale uzasadniony), by ograniczać spożywanie jej w przetworzonej formie. Marchewka – podobnie jak ziemniaki – zawiera sporo skrobi (chociaż znacznie mniej niż kartofle), czyli trudno dostępnego w postaci surowej cukru, do którego dostać możemy się właśnie dzięki obróbce termicznej. Proces ten jednak nie dosyć, że zabiera roślinom większość substancji odżywczych, to na dodatek podnosi ich indeks glikemiczny i faktycznie może wpływać na poziom glukozy we krwi. Osoby zdrowe jednak w ogóle tego nie odczują… A obawy zwykle płyną od tych, którzy żywią się zwyczajowo słodyczami czy pieczywem. No cóż, w naszym codziennym żywieniu nie brak paradoksów: i tak ze strachu przed marchewką, niektórzy jedzą znacznie gorsze rzeczy…

Jest jeszcze jednak kolejna postać, pod którą spożywamy marchew, i z której powinniśmy zrezygnować. Są to kupne soki. W znakomitej większości są one pasteryzowane, czyli poddane m.in. gotowaniu i pozbawione błonnika, który odpowiada za szybsze psucie się warzyw oraz owoców i dlatego jest tak niepożądany w przemyśle spożywczym, choć przecież niezbędny w naszej diecie, nie mówiąc już o tym, że pozbawione go warzywa i owoce rzeczywiście mogą wpływać na poziom cukru w naszej krwi. Nic zatem dziwnego, że sok ze sklepu, zamiast nas nasycić, powoduje, że chcemy więcej – w przeciwieństwie do tego wyciśniętego na świeżo w warunkach domowych.

3. BARWIĄCY BETA-KAROTEN

Usłyszeliście kiedyś: „nie jedz za dużo marchewki, bo się zrobisz pomarańczowy"? Ja słyszałem to wielokrotnie i zawsze brzmiało to dla mnie jak hasło: „Nie skacz, bo się spocisz". Beta-karoten

zawarty w tym warzywie (stąd niekiedy nazywa się je karotką) rzeczywiście jest w stanie zabarwić naszą skórę na pomarańczowo, jeśli będziemy spożywać naprawdę bardzo dużo marchwi.

Jeśli jest do dla Ciebie problem estetyczny, nie jedz jej kilogramami – aczkolwiek rzadko spotykam kogoś, komu faktycznie udało się spowodować okresowe przebarwienie skóry na skutek zajadania się marchwią. Efekt ten zresztą szybko mija. Beta-karoten natomiast jako taki jest dla nas niezwykle korzystny i przydatny do procesów naprawczych w organizmie, zwłaszcza tych zachodzących na poziomie skóry. Nie warto zatem się go bać.

Jak widać, nie należy ufać ślepo wszystkiemu, co znajdziemy w Internecie albo co w ramach „mądrości pokoleń" usłyszymy od innych. Warto natomiast zastanowić się, jakie korzyści i dlaczego możemy czerpać ze spożywania marchewki.

Pierwszy bezmleczny posiłek

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niemowlętom jako pierwszy pokarm podaje się właśnie sok czy też papkę z marchwi? Półki w sklepach w działach dziecięcych przepełnione są przecież produktami na bazie tego właśnie warzywa. Dzieje się tak dlatego, że marchew jest najbezpieczniejszym pokarmem dla najmłodszych. Z jednej strony jest to warzywo, które uczula nas najrzadziej, zatem jest pod tym względem najrozsądniejszym wyborem jako pierwszy składnik rozszerzanej diety. Poza tym ma identyczny skład jak ludzka krew i wszystkie najważniejsze dla dziecka wartości odżywcze – taki sam układ i zawartość aminokwasów jak w mleku matki, czyli jest pokarmem najmocniej zbliżonym do tego, który nasze ciało jest w stanie samo wytworzyć!

Pokarm dla dorosłych

Nie zakładaj jednak, że to tylko doskonały starter dla niemowlaka. Marchew to świetny wybór w każdym wieku. Znajdziemy w niej alfa- i beta-karoten, potrzebne składniki dla zdrowia naszych oczu, aby były błyszczące i odpowiednio nawilżone, oraz dla skóry, aby była gładka i jędrna.

Warzywo to kryje w sobie także ogromne ilości antyoksydantów! Jeżeli wypijesz raz dziennie sok z 4 marchewek, dostarczysz organizmowi wystarczającą ilość przeciwutleniaczy, abyś móc pozostać bardzo długo młodym i żeby w Twoim organizmie nie powstawały stany zapalne.

Szklanka soku dziennie pomoże Ci zmniejszyć ilość stanów zapalnych w organizmie nawet o połowę! Ochroni układ krwionośny, wzmacniając go poprzez obniżanie złego cholesterolu. Istnieją nawet badania udowadniające, że wpływa na ruchliwość plemników, zatem i wesprze męską płodność. Poprawia również perystaltykę. Ma także pozytywny wpływ na nasze zęby. Pobudza bowiem ślinianki do wzmożonej pro-

eprasa.pl f18b45e171

dukcji śliny, której zadaniem jest nie tylko wstępne trawienie, ale również oczyszczanie jamy ustnej z bakterii, co sprzyja zapobieganiu próchnicy oraz walce z nią. To wszystko jednak zaledwie drobiazgi w porównaniu do odkrycia doktora Gersona, o którym mówiliśmy na początku niniejszego artykułu. Mianowicie…

marchewka chroni przed nowotworami!

Niewiele osób wie o składniku zwanym falkarinol zawartym w karotce i w kilku innych warzywach, który ma niesamowite właściwości antyrakowe. Jednak uwaga! Działa wyłącznie, gdy jemy je na surowo! Obróbka termiczna całkowicie niweluje to działanie. Zjadaj zatem marchewkę w surówkach, chrup ot tak po prostu oraz pij w postaci świeżo wyciskanych soków.

Walka przeciwieństw – seler naciowy i ziemniaki

Chociaż niniejszy artykuł w większości poświęciłem marchewce jako warzywu idealnemu, chciałbym powiedzieć również kilka słów na temat bardzo niedocenianego selera naciowego oraz bardzo przecenianych ziemniaków. O selerze mówi się zbyt rzadko, a ziemniaki niestety jemy zbyt często…

Seler naciowy w gruncie rzeczy nie jest warzywem, a ziołem, które od lat promuję jako doskonałą roślinę do spożywania w formie soków. Dzięki codziennemu piciu soków z niej m.in.:

- ustabilizujemy poziom PH w naszym przewodzie pokarmowym,
- obniżymy ciśnienie krwi,
- dzięki kwasom fenolowym oraz antyoksydantom zwiększymy szanse na uniknięcie raka,
- obniżymy poziom złego cholesterolu,
- zapobiegniemy zaparciom,
- ograniczymy stany zapalne,
- poprawimy funkcjonalność i wydolność nerek,
- wesprzemy nasz system nerwowy,
- oczyścimy wątrobę,
- poprawimy jakość snu,
- zadbamy o nawodnienie,
- zatroszczymy się o skórę i cerę oraz układ oddechowy.

Na dodatek w związku z nikłą kalorycznością nie musimy martwić się o „doliczanie" go do dziennej podaży kalorycznej, jeśli jesteśmy na etapie liczenia kalorii i staramy się schudnąć. Skoro tak wiele jest korzyści z jego spożywania, dlaczego tego nie robimy? Szkopuł tkwi zapewne w tym (pomijając kwestie marketingu), że sok z selera ma specyficzny smak, do którego po prostu trzeba się przyzwyczaić… Jednak warto! Na samym początku można dodawać do niego jabłko, aby złagodzić goryczkę.

Ziemniaki Nie da się ukryć, że są bardzo smaczne, słodkie i lubimy je w bardzo różnych formach – np. jako zapiekanki, frytki, purée. Zawsze jednak przetworzone!

Gdy sięgamy po jakiś przysmak, warto zastanowić się, czy bylibyśmy w stanie zjeść go w formie surowej i się nie pochorować… Z ziemniakami nie dalibyśmy rady. Surowe bowiem posiadają toksyczne dla nas związki, neutralizowane właśnie w procesie obróbki termicznej. Teoretycznie wydawałoby się, że skoro trucizny już nie ma, to wszystko jest w porządku. Niestety jednak obróbka termiczna pozbywa się nie tylko toksyn, ale i cennych dla nas składników odżywczych oraz substancji, które sprawiają, że warzywa nie podnoszą stężenia glukozy we krwi. Ziemniaki zatem mogą przyczyniać się do problemów z insuliną, na które obecnie cierpi już ponad połowa społeczeństwa!

Ale… jeśli masz do wyboru z jednej strony ziemniaki, a z drugiej standardowe dla naszej zachodniej diety „smakołyki", lepsze będą chyba ziemniaki… Przynajmniej w dalszym ciągu są to warzywa – zatem z dwojga złego…

Jeśli natomiast gotowy jesteś na pozytywne zmiany i nie chcesz wybierać mniejszego zła, zachęcam Cię, spróbuj zacząć swoją przygodę od marchewki i selera naciowego – w formie soków i surówek. Zwiększaj ich ilość stopniowo, a jedyne, co Ci pozostanie, to obserwowanie fantastycznych zmian!

eprasa.pl f18b45e171

Nasza wyciskarka soku i prasa do oleju *w jednym*

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

Zdrowe soki, pełne witamin

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

Oleje tłoczone na zimno

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

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

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

Mleko roślinne, masło orzechowe

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

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

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl f18b45e171

Dlaczego bolą mnie plecy?

Najczęstszą na świecie przyczyną tego stanu rzeczy jest choroba zwyrodnieniowa dysku lędźwiowego. Jednak choć powszechnie panuje przekonanie, że bóle pleców mają przyczynę mechaniczną, okazuje się, że winnych może być znacznie więcej.

Wszystko zaczęło się, gdy myłam groby przed 1 listopada. Następnego dnia obudziłam się z bólem pleców, którego nie mogłam rozchodzić. Dyskomfort nasilał się podczas siedzenia, aż ból objął prawą nogę. Oczywiście wybrałam się do fizjoterapeuty, a on co 3 dni masażem rozluźniał napięte mięśnie, jednak ból powracał coraz silniejszy. Na 10 dni przed Bożym Narodzeniem zaczęłam utykać podczas chodzenia, a spacery przestały przynosić mi ulgę. 3 dni później potworny ból unieruchomił mnie w łóżku. Nie mogłam wstać ani usiąść. Musiałam wezwać pogotowie. W szpitalu po rezonansie powiedziano mi, że mam przepuklinę, która być może będzie wymagała operacji.

Powszechna przypadłość

Ból pleców to dość powszechna dolegliwość, na którą zwykle pracujemy latami. Brak ruchu, praca za biurkiem i nieodpowiednie nawyki powodują, że zaczynamy odczuwać nieprzyjemne napięcie w lędźwiach, w odcinku piersiowym czy szyjnym kręgosłupa. W przybliżeniu 80% spośród nas w którymś momencie życia doświadczy chronicznego bólu dolnej części pleców. W Stanach Zjednoczonych jest on drugą po przeziębieniu najczęstszą przyczyną zwracania się po poradę lekarską, a roczne koszty opieki medycznej związanej z leczeniem tej dolegliwości szacuje się na 88 mld dolarów[1].

Ze względu na sposób, w jaki używamy naszych ciał, gdy prowadzimy samochód, pracujemy przy komputerze, jeździmy na rowerze lub pochylamy się i podnosimy ciężkie przedmioty, większość przepuklin dyskowych występuje w lędźwiowym odcinku kręgosłupa, od 1. do 5. kręgu lędźwiowego.

eprasa.pl f18b45e171

Dysk składa się ze sztywnej warstwy zewnętrznej, tzw. pierścienia włóknistego oraz części centralnej zbliżonej właściwościami do żelu, zwanej jądrem miażdżystym. Z wiekiem zmniejsza się stopniowo zawartość wody w jądrze miażdżystym, co powoduje osłabienie jego właściwości amortyzujących. Może to powodować przemieszczanie się centralnej części dysku (tzw. wypadnięcie dysku) przez szczelinę powstałą w warstwie zewnętrznej. Gdy uwypuklenie dysku dojdzie do takiego stopnia, że zawarta w nim „galaretka" zaczyna się wylewać, mówimy o przepuklinie.

W pewnym badaniu 60 mężczyzn i kobiet między 20. a 50. r.ż. rezonans magnetyczny (MRI) wykazał, że 65% osób miało co najmniej jeden uwypuklony dysk[2].

Taki wysunięty dysk może powodować ucisk na struktury nerwowe kręgosłupa i być przyczyną bólu, drętwienia, mrowienia, osłabienia czucia czy osłabienia siły mięśniowej w obrębie kończyn dolnych. Ból promieniujący do kończyny, tzw. rwa kulszowa, dotyczy ok. 1-2% całej populacji i występuje zazwyczaj między 30. a 50. r.ż. Oczywiście w zależności od tego, w jakiej partii pleców doszło do wysunięcia dysku, możemy mieć również do czynienia z rwą barkową lub udową.

Jako że mój stan wymagał podawania silnych środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, w oczekiwaniu na decyzję konsylium przydzielono mi szpitalne łóżko.

Na oddziale odkryłam, że choć najczęściej ból pleców powoduje choroba zwyrodnieniowa dysku lędźwiowego[3], to jednak jego przyczyn może być znacznie więcej. Skręcenia, nadwerężenia i urazy powodują stosunkowo krótkotrwałe dolegliwości w porównaniu z bólem wywołanym zwyrodnieniem krążka międzykręgowego (dysku), radikulopatią (ucisk i uszkodzenie korzeni nerwu rdzeniowego), przepukliną lub pęknięciem dysku, zwężeniem kanału kręgowego, rwą kulszowa (ucisk nerwu kulszowego) czy spondylolistezą (przemieszczenie kręgów). Jednak to dopiero początek dość długiej listy.

Gdy choroba kąsa kręgosłup

Czasami przyczyny bólu krzyża należy upatrywać w stanach zapalnych toczących się w innych narządach. Dyskomfort mogą wywoływać problemy z przewodem pokarmowym (zapalenie woreczka żółciowego, zapalenie uchyłków jelit, trzustki lub wyrostka robaczkowego), schorzenia ginekologiczne (zapalenie jajowodów, endometrioza, ciąża pozamaciczna, rak jajników), a także choroby układu moczowego (odmiedniczkowe zapalenie nerek, kamienie nerkowe, zapalenie pęcherza lub prostaty).

Jeżeli zauważysz, że ból pleców nie nasila się przy ruchach lub dokucza nawet w spoczynku – oznacza to, że prawdopodobnie nie jest on związany z kręgosłupem. Warto wtedy podjąć diagnostykę, bowiem w ten sposób może manifestować się rozwarstwienie tętnicy kręgowej, szyjnej lub aorty albo tętniak aorty brzusznej. Takie objawy dają też kłopoty z sercem – m.in. zapalenie osierdzia oraz zawał.

Na liście podejrzanych znajdują się również zapalenie płuc, fibromialgia, łuszczycowe lub reumatoidalne zapalenie stawów, a nawet zapalenie opon mózgowych.

Niestety zdarza się też, że ból jest pokłosiem toczącej się choroby nowotworowej kręgosłupa.

Siedlisko bakterii

Z bólem dolnej części pleców silnie powiązano jednak tzw. zmiany zwyrodnieniowe typu Modic, w których płytki graniczne dysków kręgosłu-

Naturalne rozwiązania

Istotnym zadaniem tych korzystnych bakterii jest usprawnienie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz utrzymanie w ryzach szkodliwych drobnoustrojów. Ponadto stymulują one produkcję witamin w organizmie i wspomagają wchłanianie składników odżywczych. Oto niektóre ich źródła w żywności.

Jogurt i kefir
Nie kupuj produktów z dodatkiem cukru. Jeżeli nie tolerujesz laktozy, znajdź wyroby z mleka koziego lub owczego i zwróć uwagę, by pochodziły od zwierząt z hodowli ekologicznej i karmionych trawą. Kupuj produkty z informacją o dodanych szczepach bakterii, takich jak *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophiles*, *L. acidophilus*, *L. casei* i *Bifidus*. Jeśli nie jadasz nabiału, spróbuj kefiru i jogurtu z mleka kokosowego (lub innego roślinnego).

Surowy ser
Zawiera wiele szczepów probiotycznych, które znajdziesz też w jogurcie. Jeżeli nie tolerujesz laktozy, spróbuj serów z mleka koziego lub owczego. Najlepsze są organiczne.

Kombucha
Ta fermentowana czarna herbata, przygotowywana z użyciem wyjściowej kolonii bakterii i drożdży zwanej SCOBY, zawiera mnóstwo pożytecznych bakterii.

Tempeh/natto
Fermentowane ziarna soi można znaleźć w sklepach z japońską żywnością. Zawierają probiotyczne *Bacillus subtilis*, korzystnie stymulujące układ odpornościowy.

Fermentowane warzywa
Kiszonki i kimchi produkowane są z kapusty i innych warzyw. Poza probiotykami bogate są również w kwasy organiczne wspierające wzrost dobrych bakterii w jelitach. Niezależnie od tego, jaki sposób leczenia wybierzesz, konieczne jest wspieranie go dietą przeciwzapalną i suplementami.

Imbir i kurkuma
To składniki pomocne w leczeniu zarówno stanów zapalnych, jak i bólu.

eprasa.pl f18b45e171

pa wykazują na skanach rezonansu magnetycznego (MRI) obrzęk, stan zapalny oraz gromadzenie się płynu[4].

Metaanaliza wszystkich dotychczasowych badań ujawniła, że ok. 43% osób cierpiących na ból pleców wykazuje właśnie zmiany typu Modic[5]. Inne badania pozwoliły natomiast odkryć, że występują one częściej u pacjentów, którzy doznali przepukliny (tzw. wypadnięcia) dysku lub przeszli operację z powodu przepukliny dysku lędźwiowego[6].

Dziś coraz więcej naukowców wyraża pogląd, że ból u tych osób powiązany jest z obecnością bakterii, a zwłaszcza wywołującej trądzik *Propionibacterium acnes*[7].

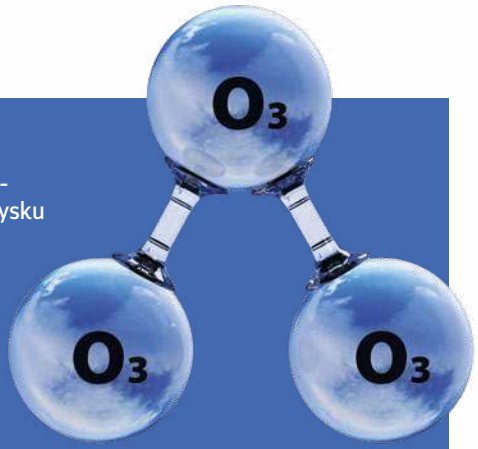
Kolejne badania konsekwentnie ujawniają obecność tych mikrobów w dyskach pacjentów, którzy poddali się operacji[8]. Analizy ujawniły także, iż 53% chorych z przepukliną wykazuje obecność bakterii beztlenowych, a nawet u 80% osób z zainfekowaną przepukliną dysków lędźwiowych w przyległych kręgach rozwijają się zmiany typu Modic[9].

To nie wszystko. Okazuje się, że co najmniej 33% chorych na łuszczycę zaczyna cierpieć również na łuszczycowe zapalenie stawów[10], które czasem powoduje bóle kręgosłupa.

Do częstych przyczyn łuszczycy należą bakteryjne infekcje gardła i skóry, wywoływane głównie przez paciorkowce.

Z kolei fibromialgię, która również może wywoływać ból pleców, powiązano z infekcją mykoplazmatyczną (bakteryjną)[11]. U pacjentów z tą chorobą występuje także duży odsetek przypadków przerostu bakterii jelita cienkiego (SIBO)[12]. Mają

Ozon w natarciu



Antybiotyki to niejedyna opcja leczenia bólu pleców spowodowanego przez bakterie. Infekcje dysku i zmiany typu Modic w kręgach można łagodzić poprzez stosowanie wstrzyknięć ozonu.

W badaniu przeprowadzonym w 2003 r. 300 pacjentom wykazującym kliniczne oznaki kompresji korzenia nerwowego dysku lędźwiowego oraz mającym stwierdzoną przepuklinę dysku podano jednorazowo w postaci zastrzyku mieszaninę tlenu z ozonem. Ponad 70% ochotników doświadczyło ulgi w bólu[1]. Inne badanie udokumentowało znaczącą redukcję materiału dysku kolidującego z kanałem kręgowym dzięki zastosowaniu terapii ozonowej w przypadkach wypadnięcia lub przepukliny dysku, przez znaczący okres opierających się innym metodom leczenia[2].

Ozon ma bardzo bezpośrednie działanie znieczulające, dzięki czemu wyłącza ból, jednocześnie pomagając organizmowi zregenerować tkankę.

BIBLIOGRAFIA
1. Am J Neuroradiol, 2003; 24: 996-1000
2. Interv Neuroradiol, 2016; 22: 466-72

Złoty środek ciężkości

Ból posturalny jest efektem przeciążeń struktur tkankowo-stawowych i występuje w sytuacji, gdy przez dłuższy czas utrzymujemy nasze ciało w nieprawidłowej pozycji. Przykładowo, podczas wielogodzinnej pracy przy komputerze najczęściej przyjmujemy zgarbioną postawę, wysuwając głowę i barki do przodu. Nic dziwnego, że potem odczuwamy nieprzyjemne napięcie i ból w odcinku szyjnym oraz piersiowym kręgosłupa. Jeśli do tego dochodzi mała aktywność ruchowa oraz kłopoty z nadwagą – problem bolących pleców mamy niemal gwarantowany.

Na bóle posturalne cierpią również kobiety w ciąży oraz noszące buty na wysokich obcasach. Dzieje się tak dlatego, że zarówno ciążowy brzuch, jak i chodzenie na szpilkach powodują nienaturalne wygięcie ciała, a tym samym przesunięcie środka ciężkości. To zaś zazwyczaj prowadzi do przeciążenia kręgosłupa, które może wywołać dolegliwości bólowe w okolicy lędźwiowo-krzyżowej.

BIBLIOGRAFIA
1. JAMA, 2016; 316: 2627-46 Radiology,
2. 1998; 209: 661-6
3. Asian Spine J, 2013; 7: 322-34
4. Med Hypotheses, 2008; 70: 361-8
5. Eur Spine J, 2008; 17: 1407-22
6. Eur Spine J, 2007; 16: 977-82
7. Clin Microbiol Infect, 2010; 16: 353-8
8. BMC Med, 2015; 13: 13
9. Eur Spine J, 2013; 22: 690-6
10. J Am Acad Dermatol, 2013; 69: 729-35
11. Eur J Clin Microbiol Infect Dis, 1999; 18: 859-65
12. J Musculoskeletal Pain, 2001; 9: 105-113
13. Ann Rheum Dis, 2004; 63: 450-2
14. Clin J Pain, 2008; 24: 199-203
15. Int J Microbiol, 2012; 2012: 694629
16. Eur Spine J, 2013; 22: 697-707
17. Water Res, 2015; 85: 458-66

eprasa.pl f18b45e171

> Analizy ujawniły także, iż 53% chorych z przepukliną wykazuje obecność bakterii beztlenowych, a nawet u 80% osób z zainfekowaną przepukliną dysków lędźwiowych w przyległych kręgach rozwijają się zmiany typu Modic

oni też wysokie wyniki testu oddechowego z laktulozą, stosowanego w diagnostyce przerostu bakterii[13].

Ból pleców wiąże się także z problemami żołądkowo-jelitowymi u kobiet[14] i jest częstym objawem przewlekłej choroby wątroby[15]. Jak można łatwo przewidzieć, pierwszą reakcją medyków na powiązanie infekcji bakteryjnej ze zmianami kręgów typu Modic oraz z bólem pleców było aplikowanie antybiotyków i sprawdzanie, czy objawy bólowe zmniejszą się po ich zastosowaniu. Osobom cierpiącym z powodu chronicznego bólu pleców i zmian typu Modic w następstwie przepukliny dysku podawano przez 100 dni amoksycylinę albo placebo. Stan pacjentów leczonych antybiotykiem znacząco się poprawił[16].

Niestety jednak tak długotrwała antybiotykoterapia może dosłownie wywołać spustoszenie w innych częściach ustroju chorego. Ponadto pacjent przyjmujący więcej antybiotyków jest bardziej zagrożony wykształceniem oporności na nie[17].

Inne opcje? Naturalnie!

Szczęśliwie dla mnie szacowne grono lekarskie nie zdecydowało się operować mojego kręgosłupa. Jednak pobyt w szpitalu uświadomił mi, że jeżeli chcę kolejne lata przeżyć, zachowując sprawność i bez bólu, to powinnam zrobić wszystko, by wygasić stany zapalne w organizmie oraz wyleczyć infekcje bakteryjne. Jako że w moim przypadku obecność bakterii w przepuklinie nie została potwierdzona, zdecydowałam się na podejście naturalne. W moim przypadku obejmuje ono zabiegi fizjoterapii, trening wzmacniający mięśnie grzbietu oraz usprawniający działanie mojego układu proprioceptywnego, który odpowiada za czucie własnego ciała i jego ułożenia w przestrzeni. Receptory tego systemu zlokalizowane są w mięśniach, ścięgnach i okalających je tkankach, a także w móżdżku oraz uchu wewnętrznym. Układ czucia głębokiego odpowiada za świadomość ciała oraz pozycji, w jakiej się znajduje, stabilizację posturalną, pozycję i ustawienie ciała, płynność i kontrolę ruchu oraz stopniowanie siły, z jaką go wykonujemy.

Ponadto zmodyfikowałam dietę, wprowadzając do niej probiotyki, surowe warzywa i owoce, a ograniczając węglowodany (słodycze, pieczywo, makarony) i alkohol.

Po 1,5 roku od hospitalizacji jestem w stanie bez bólu siedzieć przez 8 godz., mogę podróżować pociągiem na dłuższe odległości i jeździć na krótkie wycieczki rowerowe. Wróciłam też do chodzenia po górach (na razie tylko po Gorcach). Jeszcze nie jest idealnie, ale czas bez dolegliwości znacząco przeważa nad okresami dyskomfortu, które zresztą zazwyczaj są pokłosiem zbyt długiego czasu spędzanego przeze mnie w pozycji siedzącej.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ASHWAGANDHA FORTE 620 mg

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

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

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

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

NIE ZAWIERA ALERGENÓW
GLUTEN FREE
GMO FREE
BEZ KONSERWANTÓW
VEGAN CAPS

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

eprasa.pl f18b45e171

Możesz żyć bez bólu!

Migrena, bóle stawów, nerwobóle... Ból towarzyszy nam na każdym kroku. Aby się go pozbyć, nie trzeba sięgać po silne leki wydawane na receptę. Często równie skuteczne okazują się naturalne preparaty na bazie roślin leczniczych i owoców morza.

Czym jest ból? Odpowiedź na to pytanie jest bardziej złożona, niż się wydaje. Według definicji Międzynarodowego Towarzystwa Badania Bólu (International Association for the Study of Pain) „ból to przykre doznanie czuciowe i emocjonalne, związane z aktualnie występującym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek, bądź doznaniem opisywanym w kategoriach takiego uszkodzenia”[1]. Ból jest zawsze doświadczeniem subiektywnym, modyfikowanym przez wpływ czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych, a wrażliwość na ból jest zależna od wrażliwości osobniczej. Ten sam bodziec o identycznym natężeniu może u jednego człowieka wywołać nagły ból trudny do wytrzymania, a u innego jedynie nieznaczny dyskomfort[2].

Ból bólowi nierówny

Receptorami reagującymi na bodźce uszkadzające tkanki są nocyceptory, jednak wbrew pozorom odczuwanie bólu nie musi być związane z ich aktywnością. Z neurobiologicznego punktu widzenia istnieją 3 główne rodzaje bólu: receptorowy, neuropatyczny oraz psychogenny.

Ból nocyceptywny, rodzaj bólu receptorowego, jest fizjologicznym systemem ochronnym wczesnego ostrzegania, niezbędnym do wykrywania i minimalizowania kontaktu z bodźcami mogącymi powodować uszkodzenia tkanek. Jest odczuwany w reakcji na dotknięcie czegoś zbyt gorącego, zimnego lub ostrego. Tym samym jest niezbędnym mechanizmem adaptacyjnym – bez tego nieprzyjemnego uczucia nie zdawalibyśmy sobie sprawy z zagrożenia dla zdrowia, aż byłoby za późno.

Drugim rodzajem bólu receptorowego jest ból zapalny, związany z już istniejącym uszkodzeniem tkanek i naciekiem komórek odpornościowych. Ponieważ uszkodzona tkanka jest nadwrażliwa na bodźce bólowe aż do momentu całkowitego wygojenia, instynktownie staramy się ją chronić i nie nadwerężać, co zmniejsza ryzyko dalszych uszkodzeń oraz sprzyja sprawniejszej regeneracji.

Osobną kategorię stanowi ból patologiczny, który nie ma charakteru ochronnego, lecz wynika z nieprawidłowej pracy układu nerwowego. Jest to swego rodzaju fałszywy alarm. Rodzajem bólu patologicznego jest ból neuropatyczny (inaczej neuropatia), wynikający z uszkodzenia układu nerwowego, w następstwie takich chorób, jak cukrzyca, stwardnienie rozsiane, nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów, borelioza albo miażdżyca tętnic, będący skutkiem ubocznym chemioterapii, wynikiem zatrucia toksynami lub uszkodzenia nerwu doznanego podczas wypadku czy zabiegu chirurgicznego. Alternatywnym rodzajem bólu patologicznego jest nerwoból (neuralgia, ból nocyplastyczny), występujący, gdy uszkodzone lub dysfunkcyjne nerwy wysyłają do mózgu nieprawidłowe informacje o bólu. Mówiąc prościej, pacjent odczuwa ból w reakcji na bodźce, które teoretycznie nie powinny inicjować doznań bólowych. Jest obserwowany m.in. przy takich zaburzeniach, jak fibromialgia oraz zespół jelita drażliwego[3].

Specyficzną odmianą bólu jest ból psychogenny, powstający bez uszkodzenia tkanek, przy jednoczesnych objawach i dolegliwościach bólowych adekwatnych dla takiego urazu. To cierpienie wieloaspektowe o złożonej etiologii. Jest fizycznym odzwierciedleniem problemów natury psychologicznej i emocjonalnej[4].

Ból może mieć charakter ostry lub przewlekły. Ostry jest silnym, nieprzyjemnym, ale stosunkowo krótkotrwałym

Ratunek z głębin

Ulgę w bólu towarzyszącemu RZS oraz chorobie zwyrodnieniowej stawów mogą przynieść suplementy diety zawierające ekstrakt z omułka zielonowargowego (*Perna canaliculus*). Jest to małż występujący endemitycznie u wybrzeży Nowej Zelandii, od wieków ceniony przez mieszkańców tej wyspy za swe niezwykłe właściwości zdrowotne i tradycyjnie stosowany jako środek terapeutyczny w leczeniu bólów stawów. Co najmniej 5 niezależnych badań klinicznych potwierdziło skuteczność ekstraktów z omułka zielonowargowego w uśmierzaniu bólu u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów[1]. Preparaty z tego skorupiaka ze względu na silne właściwości przeciwzapalne są cennym wsparciem w terapii bólu i innych nieprzyjemnych objawów towarzyszących RZS i chorobie zwyrodnieniowej stawów, a także przewlekłym stanom zapalnym. Ekstrakty z omułka zielonowargowego wykazują działanie synergistyczne z farmaceutykamii, takimi jak niesteroidowe leki przeciwzapalne. Przy okazji działają przeciwdrobnoustrojowo, przeciwutleniająco i przeciwnadciśnieniowo. Co więcej, suplementy diety z tego nowozelandzkiego małża chronią błonę śluzową układu pokarmowego, redukując dolegliwości żołądkowo-jelitowe występujące jako skutek uboczny u pacjentów przyjmujących konwencjonalne leki przeciwzapalne[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Inflammopharmacology. 2021 Aug;29(4):925-938
2. Prog Drug Res. 2015;70:91-132

eprasa.pl f18b45e171

doznaniem wynikającym z działania bodźca bólowego na nocyceptory. Zwykle ma jasno sprecyzowaną przyczynę, jego natężenie zmniejsza się stopniowo wraz z gojeniem się tkanek i na ogół przemija na długo przed zakończeniem tego procesu. Ból trwający dłużej niż 3 miesiące nabiera charakteru przewlekłego. Jako przewlekły określany jest również ból utrzymujący się pomimo całkowitej regeneracji uszkodzeń bądź ustąpienia choroby. Często towarzyszy dolegliwościom o chronicznym charakterze, takim jak nowotwory. Jego diagnoza i leczenie są zazwyczaj trudne. Ból przewlekły przeważnie nie wiąże się istotnie z uszkodzeniem tkanek lub wystąpieniem stanu zapalnego, bądź jego nasilenie i czas trwania są nieproporcjonalne do istniejącego urazu lub patologii[5].

> “Wyniki licznych badań potwierdzają wpływ znaczenia emocjonalnego dobrej kondycji psychicznej dla szybszego gojenia się urazów i redukcji chronicznego bólu. I odwrotnie – skuteczne leczenie bólu wpływa na poprawę jakości życia oraz samopoczucia pacjenta.”

Wpływ na psychikę

Z jednej strony, ból jest sygnałem ostrzegawczym, mechanizmem obronnym niezbędnym dla przetrwania. Z drugiej – to odczucie powodujące dotkliwe cierpienie jednocześnie fizyczne i psychiczne, wiąże się z dyskomfortem i obniżeniem jakości życia. Dotyczy to zwłaszcza bólu przewlekłego, który może towarzyszyć przez lata. Może, ale nie musi. Biopsychospołeczny model bólu rozpatruje fizyczne doznania bólowe jako wypadkową dynamicznej interakcji między czynnikami biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi. Wyniki licznych badań potwierdzają wpływ znaczenia emocjonalnego i dobrej kondycji psychicznej dla szybszego gojenia się urazów i redukcji chronicznego bólu. I odwrotnie – skuteczne leczenie bólu wpływa na poprawę jakości życia oraz samopoczucia pacjenta. Badania kliniczne wykazały wysoką skuteczność spersonalizowanego, interdyscyplinarnego podejścia do leczenia bólu, obejmującego farmakoterapię, psychoterapię, terapię integracyjną oraz zabiegi inwazyjne. Podejście multimodalne podkreśla znaczenie zdrowego trybu życia, w tym aktywności fizycznej, zbilansowanej diety, higieny snu czy rezygnacji z palenia. Uzupełnieniem klasycznej farmakoterapii analgetykami opioidowymi bądź nieopioidowymi powinny być psychoterapia oraz terapia integracyjna. Wytyczne dotyczące postępowania w przypadkach przewlekłego bólu różnią się w zależności od tego, czy odnoszą się do leczenia objawów, czy też stanu chorobowego[6].

Ugasić pożar... pokarmem

Bóle stawów dotyczą osób w każdym wieku i prowadzących skrajnie różny tryb życia. Z ich powodu cierpią zarówno sportowcy, jak i ludzie rzadko ćwiczący. Jedną z chorób, której towarzyszy stały ból, jest reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). Jest to przewlekła, autoimmunologiczna choroba zapalna, atakująca głównie stawy. Objawy kliniczne RZS obejmują ból stawów, sztywność, obrzęk, a także destrukcję stawów oraz objawy ogólnoustrojowe. W leczenie RZS zalecane jest podejście

CBD poprawia jakość życia

W ostatnich latach częstym tematem publicznych dyskusji jest medyczna marihuana oraz inne produkty lecznicze pozyskiwane z konopi (*Cannabis*). W suszu tej rośliny oznaczono ponad 500 związków, w tym ponad 80 różnych kannabinoidów, takich jak cannabidiol (CBD) oraz tetrahydrokannabinol (THC). 32 niezależne, randomizowane badania kliniczne z udziałem łącznie 5 174 dorosłych pacjentów udowadniają terapeutyczne właściwości medycznej marihuany oraz kannabinoidów niewziewnych. Ich stosowanie łagodzi chroniczne bóle różnego typu, poprawia jakość snu u pacjentów z przewlekłym bólem oraz ich sprawność fizyczną[1]. Źródłem CBD i innych kanabinoidów jest olej konopny. Kannabinoidy jako analogi neuroprzekaźników łączą się z receptorami komórek nerwowych. Co ciekawe, pod wieloma względami działanie 2 najważniejszych kannabinoidów jest przeciwstawne. THC łączy się z receptorami kannabinoidowymi, tymczasem CBD jest ich antagonistą. CBD pozytywnie wpływa na przekaźnictwo serotoninergiczne, przez co działa przeciwpsychotycznie, łagodzi stany lękowe i depresję. Związek ten ma ponadto właściwości uspokajające, przeciwdrgawkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. 11 randomizowanych badań klinicznych wykazało skuteczność zarówno wziewnych, jak i doustnych kannabinoidów w łagodzeniu przewlekłego bólu neuropatycznego oraz towarzyszącego chorobie nowotworowej. U pacjentów z przewlekłym bólem stosowanie kannabinoidów poprawia jakość snu oraz ogólną jakość życia[2].

BIBLIOGRAFIA
1. BMJ. 2021 Sep 8;374:n1034
2. Farmacja Współczesna 2015; 8: 1-8

eprasa.pl f18b45e171

multimodalne, łączące farmakoterapię ze środkami niefarmakologicznymi. W terapii farmakologicznej RZS stosuje się leki przeciwreumatyczne modyfikujące przebieg choroby oraz terapię przeciwzapalną niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi lub glikokortykosteroidami. Do środków niefarmakologicznych zaliczane są m.in. fizjoterapia oraz terapia żywieniowa.

Dbanie o odpowiednią dietę przy RZS ma na celu złagodzenie stanu zapalnego poprzez zmianę stosunku kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 i zwiększenie ilości przeciwutleniaczy. Szczególnie istotne jest unikanie kwasu arachidonowego (AA), kwasu tłuszczowego omega-6. AA jest prekursorem eikozanoidów, które są mediatorami stanu zapalnego. Tym samym zwiększona ilość AA uwolnionego z błony komórkowej powoduje wzrost nasilenia stanu zapalnego. Diety wegetariańskie zawierają mniej AA niż diety mięsne, podczas gdy diety wegańskie są ich praktycznie pozbawione. Badania populacyjne dowodzą, że jedzenie dużych ilości produktów pochodzenia zwierzęcego koreluje z występowaniem RZS. Wyższe spożycie kwasu eikozapentaenowego (EPA), zaliczanego do kwasów omega-3, zapobiega akumulacji AA, a tym samym przeciwdziała stanom zapalnym. Ponadto EPA jest konkurencyjnym inhibitorem enzymów istotnych dla biosyntezy eikozanoidów.

W terapii żywieniowej RZS zalecana jest dieta śródziemnomorska, obfitująca w ryby i owoce morza, a uboga w produkty mleczne, jaja i czerwone mięsa. Tym samym jest bogata w kwasy omega-3 (EPA) oraz kwas dokozaheksaenowy (DHA), a przy tym zawiera niewiele AA. Ta dysproporcja przyczynia się do przeciwzapalnego działania jadłospisu typowego dla śródziemnomorskiej kuchni[7].

REKLAMA

THERAMINE®

Do postępowania dietetycznego w przypadku
dolegliwości bólowych i stanów zapalnych

Jak działa THERAMINE®?

THERAMINE to specjalnie opracowana żywność medyczna wykorzystująca opatentowaną CELOWANĄ TECHNOLOGIĘ KOMÓRKOWĄ®. Wspomaga wchłanianie, a następnie wykorzystanie budulca neuroprzekaźników i poprawia poziom aminokwasów zaangażowanych w odżywcze wspieranie stawów, mięśni i układu nerwowego. Dedykowana dla osób z dolegliwościami bólowymi miedzy innymi kręgosłupa czy stawów.

Szukaj na **www.sanuvital.pl**

SANUVITAL

eprasa.pl f18b45e171

Kadzidłowiec i kurkuma w akcji

Choroba zwyrodnieniowa stawów dotyka 240 mln ludzi na całym świecie, ok. 10% mężczyzn i 18% kobiet. Zarówno w leczeniu tego schorzenia, jak i RZS, zalecane jest przyjmowanie suplementów diety zawierających oleje z ryb głębinowych lub olej z kryla, bogatych w kwasy omega-3. Przeciwzapalne właściwości oleju z kryla wykazało półroczne, wieloośrodkowe, randomizowane, podwójnie ślepe badanie kontrolowane z udziałem 235 dorosłych osób z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego, uskarżających się na regularny ból kolana. Uczestnicy spożywali 4 g oleju z kryla dziennie (zawierającego 0,60 g EPA, 0,28 g DHA oraz 0,45 mg astaksantyny) lub placebo (mieszankę olejów roślinnych). Po 6 miesiącach suplementacji u osób przyjmujących olej z kryla stwierdzono zmniejszenie sztywności i bólu kolana oraz wzrost sprawności fizycznej. Poprawa była wyraźna w stosunku do grupy kontrolnej[8].

> Osoby, które przez 12 tygodni brały udział w cotygodniowych sesjach jogi, były bardziej ruchliwe i elastyczne niż pozostali uczestnicy, chociaż grupa uprawiająca gimnastykę zaczęła zgłaszać poprawę poziomu mobilności po 26 tygodniach

Wsparciem w chorobie zwyrodnieniowej stawów jest również kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*). Ekstrakty z tej rośliny zawierają kwas 3-acetylo-11-keto-bosweliowy oraz kwas bosweliowy. Podwójnie ślepe, kontrolowane placebo badanie na ludziach wykazało istotną poprawę u 48 pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego, przyjmujących przez 120 dni suplementy diety na bazie kadzidłowca. U chorych stosujących preparaty z kadzidłowca stwierdzono wzrost sprawności fizycznej, zmniejszenie bólu i sztywności stawów w porównaniu z grupą przyjmującą placebo. Nastąpił również wyraźny spadek markerów stanu zapalnego w surowicy, charakterystycznych dla choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego. Oceny radiograficzne wykazały poprawę stanu szpary stawu kolanowego i zmniejszenie ilości osteofitów (ostróg)[9].

Dostępnym na półce z przyprawami remedium na dolegliwości bólowe towarzyszące chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego jest kurkuma. Ta przyprawa i lecznicze zioło jest pozyskiwana z kłącza egzotycznej rośliny znanej jako ostryż długi (*Curcuma longa*). Zawiera kurkuminę, wysoce skuteczny przeciwutleniacz i naturalny analgetyk w jednym. Podwójnie ślepe, wieloośrodkowe, randomizowane, kontrolowane badanie z udziałem 150 pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego udowodniło skuteczność biozoptymalizowanego ekstraktu z kurkumy w leczeniu objawowym tego schorzenia. U osób przyjmujących ok. 300 mg ekstraktu z kłącza kurkumy stwierdzono istotny wzrost sprawności fizycznej, wyraźne zmniejszenie dolegliwości bólowych oraz spadek zawartości biomarkerów degradacji chrząstki w surowicy. Żadnego z powyższych efektów nie wykazano u osób przyjmujących placebo[10].

Chiropraktyka i joga na łupanie w krzyżu

Ból pleców nie bez powodu nazywany jest największym schorzeniem tego stulecia. Niestety, w dużej mierze „zapracowaliśmy" na niego sami. Wielogodzinna praca za biurkiem, zapominanie o systematycznej

Kojący dotyk

Warto pamiętać o tym, że fizjoterapia w przypadku bólu pleców powinna być zindywidualizowana, bo inaczej leczy się pacjenta zmagającego się z osteoporozą, a inaczej osobę, która doznała urazu wskutek wypadku. Najczęściej rozpowszechnioną metodą w leczeniu bólu kręgosłupa jest terapia manualna, w której wykwalifikowany terapeuta za pomocą rąk oddziałuje na mięśnie, stawy oraz ścięgna chorego.

Pacjent może również skorzystać z dobrodziejstw fizykoterapii, obejmującej m.in. ultradźwięki, elektroterapię, krioterapię, pole magnetyczne czy laseroterapię, które również zmniejszają stan zapalny i ból. Podobne efekty dają magnetoterapia, magnetostymulacja czy magnetoledoterapia, w której stosuje się zmienne pole magnetyczne o niskiej częstotliwości ELF-MF wraz z promieniowaniem optycznym nielaserowym za pomocą innowacyjnych aplikatorów magnetyczno-świetlnych[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Aktualn Neurol 2012, 12 (1), p. 65-68, Baln. Pol. 2007: 49: 1-7

eprasa.pl f18b45e171

aktywności fizycznej, podróżowanie w pozycji siedzącej, spanie na źle dobranym materacu, noszenie nieodpowiedniego obuwia, a także odpoczywanie przed ekranami laptopów czy smartfonów nie służą kręgosłupowi.

Bardzo poważnym problemem zdrowotnym w krajach rozwiniętych jest dyskopatia w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, wpływająca na upośledzenie sprawności funkcjonalnej, a co za tym idzie – na obniżenie jakości życia. Można ją leczyć na kilka sposobów: farmakologicznie, stosując niesteroidowe leki przeciwzapalne, a także rehabilitacją, wdrażając kinezyterapię oraz fizykoterapię z udziałem stymulacji TENS oraz jonoforezy z niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi[11]. Jeżeli zabiegi te nie przynoszą efektów, medycyna konwencjonalna proponuje nam radykalne środki – m.in. discektomię, korpektomię, laminotomię czy rizotomię. Na szczęście są też inne opcje.

Znacznie bezpieczniejszą i, co równie ważne, bezbolesną metodą leczenia dyskopatii jest Metoda dr. Dyera, czyli skomputeryzowana, niechirurgiczna dekompresja kręgosłupa stosowana w leczeniu bólu dolnej części pleców i szyi z wykorzystaniem różnicowej dynamiki międzykręgowej. Dzięki niej dysk zaczyna leczyć się naturalnie i odzyskuje swój pierwotny kształt[12].

Innym sposobem na radzenie sobie z dokuczliwym bólem pleców są zastrzyki ze steroidów, które zawierają mieszaninę syntetycznego kortyzolu. Łagodzą one stan zapalny, a tym samym ból, i działają nawet do 2 miesięcy. Dostępne na receptę środki rozluźniające mięśnie (spazmolityczne oraz blokery nerwowo-mięśniowe) hamują komunikację między mózgiem a systemem nerwowym, w wyniku czego nie odczuwamy bólu, dlatego często są polecane pacjentom cierpiącym na skurcze mięśni, napięcie mięśni pleców i związane z nimi bóle. Leków nie należy stosować dłużej niż 3 tygodnie, a osoby je przyjmujące powinny być pod stałą opieką lekarza.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol
płyn doustny, lek roślinny

Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

Nerwobonisol: 2 łyżeczki płynu rozpuścić w 4 łyżeczkach wody, zażywać bezpośrednio przed snem.

Wskazania: Lek jest stosowany tradycyjnie jako pomocniczy w stanach napięcia nerwowego oraz trudnościach w zasypianiu.
Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku u osób uczulonych na którykolwiek ze składników tego leku lub inne rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae, dawniej złożonych Compositae), np. rumianek, arnikę, nagietek, mniszek, karczoch, słonecznik, estragon. Lek zawiera do 70% alkoholu. Zawartość alkoholu należy uwzględnić przed zastosowaniem u osób z grup ryzyka, jak np. pacjentów z chorobą alkoholową, chorobami wątroby lub padaczką. Ze względu na zawartość alkoholu nie zaleca się stosowania u dzieci poniżej 12 roku życia.

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

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

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

eprasa.pl f18b45e171

Jednak zamiast zastrzyków z kortyzonu i leków warto spróbować naturalnego sposobu na rozluźnienie mięśni, czyli chiropraktyki. Choć znana jest od setek lat, ostatnio znowu wraca do łask, bo docenia się jej holistyczny model opieki nad pacjentem. Metoda polega na rozluźnianiu mięśni i ścięgien pacjenta za pomocą odpowiednio dobranych technik masażu i akupresury. Podczas właściwego zabiegu specjalista nastawia kręgi i ustawia prawidłowo miednicę względem kręgosłupa. Aby osiągnąć efekt leczniczy, potrzeba serii kilku lub kilkunastu zabiegów, jednak pacjenci często zgłaszają poprawę już po jednej wizycie[13].

W walce z bólem pomocna jest też joga, którą praktykować mogą wszyscy, niezależnie od wieku. To coś więcej niż prozdrowotne ćwiczenia fizyczne, bo, jak udowodniły badania, wytwarza odporność na ból i minimalizuje odpowiedź obronną organizmu, a także, dzięki nauce prawidłowego oddychania, pomaga usunąć z organizmu nagromadzone substancje toksyczne i zaangażować przywspółczulny układ nerwowy odpowiedzialny za wyciszanie organizmu. Jak wykazało doświadczenie, osoby, które przez 12 tygodni brały udział w cotygodniowych sesjach jogi, były bardziej ruchliwe i elastyczne niż pozostali uczestnicy, chociaż grupa uprawiająca gimnastykę zaczęła zgłaszać poprawę poziomu mobilności po 26 tygodniach[14].

Kolejną mądrością Dalekiego Wschodu, z której warto skorzystać, jest akupunktura. W jednym z badań 1 200 pacjentów, którzy cierpieli na chroniczny ból pleców średnio od 8 lat, poddawano 10 seriom akupunktury – po 6 miesiącach aż 48% zgłosiło radykalną redukcję bólu[15].

Ziołowa odsiecz

Żyjemy coraz dłużej, co ma swoje zalety i wady. Do tych ostatnich należy epidemia chorób typowych dla podeszłego wieku, z powodu których miliony osób doznają chronicznych dolegliwości bólowych. W związku z globalnym starzeniem się społeczeństwa odsetek osób borykających się z przewlekłym bólem neuropatycznym sięgnął 7-10% światowej populacji. Mimo postępu medycyny leczenie tej dolegliwości nadal stanowi poważny problem kliniczny. Istniejące leki konwencjonalne wykazują ograniczone działanie przeciwbólowe, a ich stosowanie wiąże się z licznymi skutkami ubocznymi. W związku z tym zarówno

eprasa.pl f18b45e171

wśród pacjentów, jak i lekarzy rośnie zainteresowanie poszukiwaniem nowych leków przeciwbólowych. Jak zwykle z pomocą przychodzi nam skarbnica Matki Natury.

Liczne substancje pochodzenia roślinnego wykazują działanie analgetyczne, a ich stosowanie jest obciążone znikomym ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych w porównaniu ze standardowymi farmaceutykami przeciwbólowymi. W odczuwaniu bólu istotną rolę odgrywają kanały jonowe, zlokalizowane na zakończeniach neuronów czuciowych. Do najważniejszych kanałów jonowych biorących udział w nocycepcji, związanych z doświadczaniem bólu migrenowego czy neuropatycznego, należą kanały TRPV1 i TRPA1. Obecnie stosowane farmaceutyczne blokery wykazują liczne skutki uboczne, ponadto ich produkcja jest skomplikowana i mało wydajna. Bezpieczną, naturalną alternatywą mogą być zioła lecznicze.

Do substancji roślinnych o udowodnionym działaniu analgetycznym należy kamfora. Jest to organiczny związek chemiczny z grupy terpenów, pozyskiwany z drewna cynamonowca kamforowego (*Cinnamomum camphora*). Testy behawioralne przeprowadzone na myszach dowiodły skrócenie czasu odczuwania bólu przez zwierzęta, którym podano roztwór kamfory. Potwierdzono skuteczność kamfory w tłumieniu bólów wywoływanych przez 9 różnych czynników, w tym przetestowano 4 modele bólu neuropatycznego, m.in. z zastosowaniem leków stosowanych w chemioterapii, wywołujących ból neuropatyczny. Podczas trwania eksperymentu u żadnego ze zwierząt nie zaobserwowano działań niepożądanych[16].

Podobne właściwości przeciwbólowe posiada olejek eteryczny z liści wawrzynu szlachetnego (*Laurus nobilis*), rośliny stosowanej powszechnie jako kuchenna przyprawa. Do jego najważniejszych składników aktywnych należą 1,8-cyneol, eugenol, sabinen, 4-terpineol, α-pinen, metyloeugenol, α-terpineol oraz β-pinen. Eksperyment z udziałem myszy i szczurów dowiódł, że olejek eteryczny z liści wawrzynu wykazuje znaczące działanie przeciwbólowe oraz przeciwzapalne, porównywalne z referencyjnymi lekami przeciwbólowymi i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi: morfiną i piroksykamem[17].

Osiągnięcia współczesnej medycyny często okazują się zawodne w leczeniu dolegliwości bólowych różnego typu, zwłaszcza chronicznych. Pacjenci, którym przewlekły ból uprzykrza życie, mogą zwrócić się o pomoc do Matki Natury. Wyniki setek badań dowiodły skuteczności środków pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego zarówno w kojeniu bólu, jak i profilaktyce dolegliwości. Ich stosowanie pociąga za sobą znikome ryzyko wystąpienia efektów ubocznych w porównaniu z konwencjonalnymi farmaceutykami, a jednocześnie wykazuje wysoką skuteczność w leczeniu dolegliwości bólowych tak różnych, jak bóle stawów, migrena czy neuropatia.

BIBLIOGRAFIA

1. Pain. 2020 Sep 1;161(9): 1976-82
2. Horyzonty Psychologii i Nauk o Człowieku, 2016, 6
3. J Clin Invest. 2010 Nov;120(11): 3742-4
4. Prog Brain Res. 2022;272(1): 105-23
5. Polski Przegląd Neurologiczny 2011; 7 (1): 20-30
6. Lancet. 2021 May 29;397(10289): 2082-97
7. Nutrients. 2021 Nov 24;13(12): 4221
8. Am J Clin Nutr. 2022 Sep 2;116(3):6 72-85
9. Phytother Res. 2019 May;33(5): 1457-68
10. Arthritis Res Ther. 2019 Jul 27;21(1): 179
11. Family Medicine & Primary Care Review 2012, 14, 3: 342-344
12. J Spine 2018;8: 432
13. Neural Plast, 2016; 2016: 3704964
14. Ann Intern Med, 2005; 143: 849-56
15. Eur Spine J, 2013; 22: 689
16. J Pain Res. 2023 Mar 10;16: 785-95
17. Phytother Res. 2003 Aug;17(7): 733-6

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 f18b45e171

Porządek w trzewiach

Rośliny pomogą zaprowadzić ład w przewodzie pokarmowym. Doniesienia naukowe wskazują, że nie tylko dbają o nasz mikrobiom, ale również przeciwdziałają nieprzyjemnym dolegliwościom wywołanym stanami zapalnymi w jelitach

Częstość występowania chorób żołądkowo-jelitowych na świecie wynosi ok. 40%, a standardowa farmakoterapia jest długotrwała i niejednokrotnie powoduje dotkliwe skutki uboczne.

Pozytywny wpływ ziół na jelita został potwierdzony przez badania naukowe. Skutecznie wpływają one na czynność motoryczną przewodu pokarmowego, znacznie łagodząc dolegliwości bólowe, zapobiegając niestrawności, nudnościom, wymiotom, wzdęciom, zaparciom i biegunkom. Europejska Agencja Leków (EMA) uznała leczenie ziołami zgagi, niestrawności, nudności i wymiotów oraz zaparć i biegunek za oficjalną alternatywę[1].

Zioła mogą też łagodzić objawy zespołu jelita drażliwego, takie jak ból w okolicy podbrzusza, wzdęcia, uczucie parcia w odbycie, nagła konieczność wypróżnienia, obecność śluzu w stolcu czy zmiana jego uformowania[2]. Te bogate w błonnik nie tylko przyczyniają się do zwiększenia masy stolca i skrócenia pasażu jelitowego, wiązania potencjalnych karcynogenów w świetle przewodu pokarmowego, obniżenia pH treści jelitowej, co może zmniejszać ryzyko nowotworu jelita grubego[3], również dbają o właściwe proporcje bytujących w naszych jelitach bakterii. Jest to o tyle ważne, że choroba Leśniowskiego-Crohna, zespoły złego trawienia i nieszczelnego jelita powiązano ze zwiększeniem ilości drobnoustrojów rodzaju *Streptococcus*, *Escherichia coli*, *Clostridium* kosztem zmniejszenia populacji bakterii rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* oraz zmiany proporcji między bakteriami typu *Firmicutes* a *Bacteroidetes*, na niekorzyść tych ostatnich[4].

Poznaj swoich sprzymierzeńców w walce o zdrowe jelita.

Ostryż długi (*Curcuma longa*)

Zawarta w kłączu rośliny kurkumina stymuluje produkcję żółci, zmniejsza wydzielanie kwasu żołądkowego i hamuje cyklooksygenazę 2 (COX-2), która ma kluczowe znaczenie w rozwoju stanu zapalnego jelit[5]. Jest również silnym antyoksydantem. Jeżeli chcesz wzmocnić jej prozdrowotne działanie, posyp swoje curry pieprzem, który zwiększy przyswajalność tego związku[6].

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*)

Roślinę tę wykorzystywano do celów leczniczych już 3 stulecia temu, m.in. w leczeniu dolegliwości układu pokarmowego, a także wrzodów jamy ustnej. Obfituje w dobroczynne flawonoidy, kumaryny, saponiny triterpenowe i polisacharydy. Jedną z wartościowszych substancji otrzymywanych z lukrecji jest gliceryzynian amonu, wykazujący aktywność biologiczną w zapaleniu jelita grubego. Badania wykazały, że może hamować stan zapalny błony śluzowej jelita cienkiego u szczurów oraz zmniejszać ekspresję czynników NF-κB, TNF-α, i ICAM-1[7]. Światowa Organizacja Zdrowia sugeruje, że bezpieczna dawka lukrecji, niewywołująca negatywnych skutków ubocznych, wynosi 100 mg na dobę[8].

eprasa.pl f18b45e171

Pięciornik kurze ziele (*Potentilla erecta*)

Bylina ta jest pospolicie spotykana na terenie całej Polski. Inna jej nazwa – kurzyślad – wywodzi się od charakterystycznego kształtu liści, które przypominają kurzą stopkę. Surowcem leczniczym tej rośliny jest kłącze, zawierające do 20% garbników, flawonoidy, kwasy fenolowe, saponiny triterpenowe: kwas chinowy, kwas tormentylowy i tormentozyd (glikozyd kwasu tormentylowego), a także kwasy tłuszczowe. Przyrządzona z niego herbata działa ściągająco, przeciwdrobnoustrojowo, przeciwzapalnie, przynosząc ulgę w łagodnych biegunkach, a także skutecznie neutralizuje toksyny wydzielane przez bakterie, grzyby, a nawet toksyczne działanie niektórych metali ciężkich, np. ołowiu. Po pięciornik kurze ziele warto również sięgać przy nieżycie przewodu pokarmowego objawiającym się biegunką i nudnościami, chorobie wrzodowej, zespole jelita drażliwego, a także stanach zapalnych żołądka i jelit[10].

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Zawarty w jej aromatycznych listkach olejek eteryczny, który blokuje kanały wapniowe, wykorzystywany jest do wspomagania wydzielania żółci oraz łagodzenia bólu i wzdęcia brzucha w zespole jelita drażliwego. Przegląd 9 badań z 2014 r. z udziałem 726 osób z zespołem jelita drażliwego (IBS) leczonych olejkiem miętowym przez co najmniej 2 tygodnie wykazał, że mięta zapewnia znacznie lepsze złagodzenie objawów niż placebo[11]. Z kolei eksperymenty na zwierzętach wskazują, że zioło zapobiega kurczeniu się mięśni gładkich, co może złagodzić skurcze jelit. Tureccy naukowcy dowiedli też, że zapach kropli olejku miętowego zmniejsza częstość występowania nudności i wymiotów oraz zmniejsza ich nasilenie u osób poddawanych chemioterapii[12].

Babka płesznik (*Plantago afra*)

Zasłynęła w ziołolecznictwie za sprawą swoich niewielkich ciemnobrązowych nasion bardzo podobnych do siemienia lnianego. Wpływają one na poziom cholesterolu i cukru we krwi, skutecznie je regulując. Babka płesznik jest także niezastąpiona w leczeniu zespołu jelita drażliwego, objawiającego się m.in. zaparciami. Jej nasiona poprawiają perystaltykę, bo działają jak prebiotyki, powodując zmianę składu mikrobioty jelitowej. Ponadto zioło to obfituje w błonnik, pozytywnie zwiększający masę stolca, co przyczynia się do regularności wypróżniania[9].

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

W jednym z badań postanowiono przyjrzeć się działaniu melisy na komórki raka jelita grubego. Wykazano, że wyciągi etanolowe z tego zioła już przy stężeniu 5 µg/ml po 72-godzinnej ekspozycji zmniejszyły proliferację komórek nawet do 40%. Wyniki tych badań wskazują na zależność między aktywnością antyoksydacyjną, która jest wynikiem obecności w melisie związków fenolowych, a działaniem związanym z chorobami nowotworowymi[13].

eprasa.pl f1

Kminek zwyczajny (*Carum carvi*)

To jedna z najstarszych przypraw na świecie, od setek lat wykorzystywana w leczeniu dolegliwości żołądkowo-jelitowych oraz dróg żółciowych. Owoce kminku mają bogaty skład chemiczny, są źródłem olejku eterycznego, kumaryny, garbników, białka i flawonoidów. Kminek dodany do potraw ciężkostrawnych, takich jak grochówka czy bigos, chroni przed wzdęciami i nadmiarem gazów. Osoby chorujące na postać biegunkową zespołu jelita drażliwego mogą stosować olejek z kminu nie tylko wewnętrznie, ale i zewnętrznie, np. w postaci okładów na brzuch[15]. Kminek doceniany jest także za obniżenie stresu oksydacyjnego i za działanie przeciwnowotworowe, co udowodniły badania naukowe, w których wykazano, że dodawany regularnie do potraw hamuje raka szyjki macicy i raka jelita grubego[16].

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Wyciągi z jej liści mają działanie antyseptyczne, grzybobójcze, ściągające, rozkurczowe i żółciopędne. Szałwia to również skarbnica działających przeciwzapalnie flawonoidów. W badaniach laboratoryjnych wyizolowanych komórek wykazano, że szałwia zapobiega uszkodzeniom DNA komórkowego i zwiększonej proliferacji komórkowej w przypadku komórek raka jelita grubego[17].

Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)

To aromatyczne zioło o słodkim smaku słynie ze swoich przeciwskurczowych i przeciwzapalnych właściwości, dlatego wspomaga trawienie i jest niezastąpione w walce z niektórymi dolegliwościami układu pokarmowego. Zawarte w nasionach tej rośliny związki aktywne zwiększają pracę enzymów żołądkowych, redukują gromadzące się w jamie brzusznej gazy i oczyszczają jelita. W składzie kopru włoskiego są również obecne witaminy: A, C, B1 i kwas foliowy (B9), a także cenne pierwiastki, takie jak potas, magnez, fosfor i wapń. Właśnie z tego ziela najczęściej przyrządzane są herbatki, podawane niemowlętom przy wzdęciach i kolkach. Dobroczynne działanie ma także olejek eteryczny. W jednym z badań z udziałem osób cierpiących na zespół jelita drażliwego odnotowano, że po 30 dniach jego stosowania rzadziej występowały u nich bóle brzucha[14].

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Ze względu na działanie rozkurczające mięśnie gładkie zioło to stosuje się w stanach zapalnych żołądka oraz jelit. Naukowcy sprawdzili właściwości spazmolityczne alkoholowych ekstraktów z koszyczków rumianku na izolowanym jelicie krętym świnek morskich. Zaobserwowali, że olejek eteryczny z rumianku wywołuje rozkurcz mięśni gładkich na poziomie porównywalnym z papaweryną, a 2 związki wyizolowane z kwiatów tej rośliny, apigenina i α-bisabolol, wykazują działanie spazmolityczne zależne od dawki[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Molecules 2022, 27(9), 2881; doi: 10.3390/molecules27092881
2. Gastroenterology 2016; 150: 1262-79
3. J. Nutr., 2001; 131: 2197-203
4. Gut 2013; 62: 159-76
5. Biochem Pharmacol. 2008, 75: 787-809
6. Journal of NutriLife, 2017, 10
7. World J Gastroenterol. 2006, 12: 4578-81
8. J Ayurveda Integr Med, 11(1), 82-8
9. The American Journal of Clinical Nutrition, 75(5), 848-55
10. Strzelecka H., Kowalski J., „Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa". Wydawnictwo Naukowe PWN, 2000
11. Biology (Basel). 2020 Dec; 9(12): 484
12. Complement Ther Med. 2021 Jan;56:102587
13. Plant Foods Hum. Nutr. 2011; 66(4): 328-34
14. Int J Pharm Sci Drug Res 2011; 3(2):130-6; Food Chem 2012;135:2974-81
15. Natural products and bioprospecting, vol. 9, no. 1, (2019)
16. Nutr Cancer. 2003;47(2):171-80
17. L Drugs R D 2017;17:53-64
18. Planta Med., 1980, 39, 38

eprasa.pl f18b45e171

NATURA WITA

NIGDY NIE LEKCEWAŻ POTĘGI NATURY

Mięta
Pobudza czynności wydzielnicze żołądka i wątroby, ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Napary z niej stosuje się przede wszystkim w różnych dolegliwościach przewodu pokarmowego.

Lipa
Wykazuje działanie na jelita. Wzmacnia żołądek, stymuluje wydzielanie soku żołądkowego i równocześnie działa osłaniająco, a także żółciopędnie, ułatwiając przepływ żółci do dwunastnicy.

Melisa
Łagodzi stres. Wpływa korzystnie na procesy trawienne, a także łagodzi mdłości podczas ciąży.

Szałwia
To skarbnica przeciwzapalnych flawonoidów. Ma działanie rozkurczowe, żółciopędne. i uspokajające.

www.sklepnaturawita.pl

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

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

eprasa.pl f18b45e171

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.

Leukoplakia

Pytanie: Podczas ostatniej wizyty u ginekologa ku mojemu ogromnemu zaskoczeniu usłyszałam, że prawdopodobnie mam leukoplakię – lekarz dostrzegł białe plamy w okolicach moich narządów płciowych. Sama niczego nie zauważyłam ani nie czułam żadnego dyskomfortu. Podczas wizyty pobrano mi wycinki do badania histopatologicznego i teraz czekam na wyniki, przerażona, bo to podobno stan przedrakowy. Na czym polega ta choroba i czy są naturalne sposoby, by zahamować jej rozwój?

Odpowiedź: Leukoplakia sromu, nazywana także rogowaceniem białym, to podstępna choroba, ponieważ przez bardzo długi czas nie daje żadnych objawów, a zmiany postępują. Zazwyczaj pacjentka dowiaduje się o chorobie, tak jak to miało miejsce w Twoim przypadku, podczas rutynowego badania ginekologicznego. U mężczyzn, bo ich także ta choroba dotyka, sprawa jest prostsza, gdyż zmiany w okolicach prącia i napletka są dobrze widoczne, kobiety natomiast rzadko kontrolują się przy użyciu lusterka. Zmiany charakterystyczne dla leukoplakii mogą pojawić się także na błonie śluzowej jamy ustnej i na języku. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa leukoplakię jako białe plamy lub tarczki, których ani klinicznie, ani histologicznie nie można przypisać innej chorobie.

Zasadniczo wyróżnia się 3 rodzaje leukoplakii: homogenną – zmiany są płaskie i mają jednolitą, białą barwę, niehomogenną – plamy są białe lub czerwone, czasami twarde w dotyku na krawędziach i mają nierówną powierzchnię, oraz brodawkowatą, w której zmiany są białawe, niejednolite i wypukłe. W przypadku leukoplakii niehomogennej i brodawkowatej istnieje wysokie ryzyko przekształcenia się jej w nowotwór, z tej też przyczyny chorobę tę traktuje się jako stan przedrakowy[1]. Nawet u 60% pacjentów, u których zdiagnozowano raka kolczystokomórkowego jamy ustnej, wcześniej rozpoznano leukoplakię. W odniesieniu do zmian w okolicach narządów rodnych – u 2,6-6,7% kobiet z leukoplakią rozwinie się nowotwór, a ryzyka przekształcenia leukoplakii prącia w raka niestety nie określono. Z tych powodów nie można bagatelizować leukoplakii, chociaż przez wiele lat uważano ją bardziej za defekt kosmetyczny niż poważne zagrożenie[2].

Trudno jest określić bezpośrednie przyczyny choroby. Przyjmuje się, że najważniejszą z nich jest długotrwałe drażnienie błon śluzowych, przed którym bronią się one, nasilając złuszczanie, co z czasem przybiera patologiczną formę i dochodzi do rogowacenia śluzówek, które normalnie nie ulegają takiemu procesowi. Tym, co działa drażniąco na jamę ustną, jest przede wszystkim dym tytoniowy – to najczęstsza przyczyna leukoplakii. Wśród pozostałych czynników wymienia się żucie tytoniu, nieleczone choroby przyzębia, nadużywanie alkoholu, niedostateczną higienę jamy ustnej, złe dopasowanie protez zębowych i nieprawidłowe użytkowanie ruchomych aparatów ortodontycznych[1]. Z kolei okolice genitaliów ulegają podrażnieniu na skutek obcierania przez źle dobraną, zazwyczaj zbyt ciasną bieliznę lub wskutek drażniącego działania pozostałości proszków i płynów do prania oraz płukania tkanin. Silnie drażniąco działa też mocz i stale utrzymująca się wilgoć oraz kontakt skóry i błon śluzowych z wkładkami chłonnymi u osób borykających się z nietrzymaniem moczu. Szkodliwa może być także nadmierna higiena okolic intymnych i drażniące działanie niektórych składników, zwłaszcza substancji zapachowych, dodawanych do mydeł lub płynów do higieny intymnej. Z drugiej strony niedostateczna dbałość o higienę i gromadzenie się wydzielin w okolicach genitaliów również działa drażniąco.

Ponadto do rozwoju leukoplakii przyczyniają się częste infekcje intymne, w tym zakażenia grzybicze *Candida albicans*, infekcja wirusem Epsteina-Barr (EBV) wywołującym mononukleozę zakaźną, wirusem ludzkiego brodawczaka (HPV), zakażenia wirusem opryszczki typu 2 (opryszczka narządów płciowych) oraz choroby weneryczne.

U kobiet w okresie okołomenopauzalnym dodatkowym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi rogowacenia białego są także zmiany hormonalne związane z przekwitaniem,

eprasa.pl f18b45e171

a u pań w okresie rozrodczym wszelkie zaburzenia endokrynologiczne, w tym niedoczynność tarczycy i zaburzenia wydzielania hormonów nadnerczy[3].

Typowym objawem leukoplakii są białe, regularne, czasami zlewające się ze sobą plamy na błonach śluzowych jamy ustnej[1], a jeśli choroba dotyczy, tak jak w Twoim przypadku, okolic genitaliów, zmiany lokalizują się zazwyczaj na wargach sromowych mniejszych i w przedsionku pochwy, ale mogą także pojawić się na łechtaczce i docierać aż do do szyjki macicy. U mężczyzn występują na żołędzi prącia i na napletku. Często są symetryczne. Ich cechą charakterystyczną jest to, że nie dają się usunąć, zmyć lub zdrapać – to odróżnia je np. od objawów infekcji grzybiczej, w której białe grudki, będące koloniami patogenów, udaje się usunąć z błon śluzowych i skóry. Zmiany są zazwyczaj niebolesne, nie powodują także świądu, mogą jednak z czasem pojawić się na nich nadżerki, owrzodzenia czy pęknięcia, będące wynikiem drażnienia lub patologicznych zmian zachodzących w głębokich strukturach błony śluzowej – to dopiero one zaczynają sprawiać kłopot i są źródłem dyskomfortu. W takim przypadku chory może odczuwać ból i pieczenie, a także suchość oraz ściągnięcie błon śluzowych. Kobiety cierpiące na leukoplakię sromu skarżą się często także na pieczenie podczas oddawania moczu, świąd

Należy zlikwidować ogniska próchnicy, ponieważ namnażające się w nich patogeny sprzyjają rozwojowi rogowacenia białego. Z tej samej przyczyny warto zadbać o odpowiednią higienę zębów i języka. Dobrze jest zatem stosować płyny do płukania ust, dokładnie szczotkować zęby i używać nici dentystycznej.

REKLAMA

eprasa.pl f18b45e171

Jeśli zatem w Twojej diecie pojawią się kiszonki, przetwory mleczne lub kombucha, źródła naturalnych probiotyków, czyli szczepów korzystnych bakterii, możesz nie tylko wyciszyć stany zapalne, ale także zmniejszyć nasilenie autoagresji i podnieść odporność organizmu

krocza nasilający się nocą i ból podczas stosunku, ponieważ zmieniona chorobowo błona śluzowa nie wydziela śluzu nawet w stanie podniecenia seksualnego[3]. Zmiany zlokalizowane w jamie ustnej mogą natomiast utrudniać przeżuwanie i połykanie pokarmów, powodować nadwrażliwość na temperaturę, zapalenie przyzębia i, jeśli pojawi się owrzodzenie, powstanie nieprzyjemnego zapachu[1].

Diagnozę w przypadku rogowacenia białego stawia się nietypowo, bowiem poprzez wykluczenie. Zgodnie z przyjętą definicją leukoplakii, rozpoznanie choroby jest możliwe, jeżeli objawów nie można przypisać żadnej innej chorobie, zatem diagnozę poprzedza wykluczenie wielu z nich, mogących dawać podobne objawy, takich jak m.in. liszaj płaski, kandydoza, niedobory witaminy A, alergia i toczeń rumieniowaty.

Gdy ogląda się zmiany pod mikroskopem, można zauważyć hiperkeratozę, czyli rogowacenie nabłonka, oraz jego hiperplazję, czyli zwiększenie liczby komórek, jednak zazwyczaj bez cech rozrostu nowotworowego. Z czasem jednak w zmienionym nabłonku mogą pojawić się nieprawidłowe komórki, mówimy wtedy o dysplazji, uważanej za pierwszy krok ku przemianie białych plam w ogniska rakowe. Aż u 36% pacjentów, u których doszło do dysplazji w obrębie ognisk leukoplakii, rozwija się rak kolczystokomórkowy.

Dlatego, jeśli badanie histopatologiczne potwierdzi, że cierpisz na leukoplakię, musisz regularnie się badać i pozostawać pod okiem specjalistów, w tym ginekologa, dermatologa i – jeśli zajdzie taka potrzeba, także onkologa. Nawet jeśli dojdzie do remisji choroby i zmiany się zmniejszą, nie możesz zaniedbywać wizyt kontrolnych ani samodzielnie odstawiać zaleconych leków.

Leczenie leukoplakii wymaga cierpliwości, bowiem potrzeba czasu, aby przyniosło pożądane efekty. Początkowo pacjent otrzymuje zazwyczaj leki przeciwgrzybicze, aby w ten sposób nie tylko wykluczyć kandydozę, ale także usunąć potencjalne zagrożenie z błon śluzowych i skóry. Następnie lekarz zapisuje maści. W ich składzie znajdują się najczęściej retinoidy i karoteny, czyli prekursory witaminy A, a także witaminy C i E, które wywierają korzystny wpływ na funkcjonowanie błon śluzowych i skóry.

W przypadku leukoplakii genitalnej u pań w okresie okołomenopauzalnym czasami dodaje się do maści także estrogeny, które zaaplikowane miejscowo regulują funkcjonowanie nabłonka dróg rodnych. Lekarze przepisują też często maści sterydowe, zwłaszcza jeśli leukoplakia powoduje świąd, bowiem grozi to uszkodzeniem tkanek na skutek drapania. W zależności od stopnia zaawansowania zmian (niezależnie od ich umiejscowienia), lekarz może zalecić także zabieg laserowy, krioterapię lub zdecydować o konieczności ich chirurgicznego usunięcia.

Czasami stosuje się terapię fotodynamiczną, polegającą na podaniu pacjentowi nietoksycznych substancji światłoczułych i miejscowym zastosowaniu światła, wskutek czego zniszczeniu ulegają nieprawidłowe komórki (w tym nowotworowe), pobudzone zostają także mechanizmy regeneracji tkanek. Celem terapii jest złagodzenie zmian i zapobieganie ich przekształceniu w nowotwór.

Do tej pory nie opracowano jednego, skutecznego schematu postępowania w leukoplakii, zatem stopień regresji, jaki uzyskuje się za pomocą leków i to, czy uda się dzięki nim zapobiec rakowi, jest cechą indywidualną. Dlatego tak ważne jest wspieranie organizmu podczas terapii, pobudzanie naturalnych procesów regeneracji i odbudowy śluzówek oraz rozważne wzmacnianie układu odpornościowego do walki ze stanem zapalnym i dysplastycznymi komórkami przy jednoczesnym zapobieganiu autoagresji[4]. Od czego zacząć?

Prawidłowa higiena

Gdy zmiany dotyczą jamy ustnej, najważniejsze jest zaprzestanie palenia papierosów i picia alkoholu. Należy zlikwidować ogniska próchnicy, ponieważ namnażające się w nich patogeny sprzyjają rozwojowi rogowacenia białego. Z tej samej przyczyny warto zadbać o odpowiednią higienę zębów i języka. Dobrze jest zatem stosować płyny do płukania ust, dokładnie szczotkować zęby i używać nici dentystycznej.

eprasa.pl f18b45e171

Jeśli zaś mamy do czynienia z leukoplakią narządów rodnych, należy zadbać o prawidłową higienę okolic intymnych – zrezygnować z podrażniających kosmetyków i zastąpić je naturalnymi, zawierającymi kwas mlekowy oraz łagodzące ekstrakty roślinne. Trzeba też wymienić drażniącą i zbyt obcisłą bieliznę na odpowiednio dobraną, wyprodukowaną z naturalnych, oddychających materiałów, a proszki do prania zastąpić naturalnymi, łagodnymi detergentami (dobrze sprawdzają się te przeznaczone do prania ubranek dla niemowląt)[2].

Zmień menu

Wprowadzenie do jadłospisu naturalnych substancji przeciwzapalnych, takich jak polifenole obecne w pokarmach roślinnych, pozwoli aktywować naturalne mechanizmy obronne naszego organizmu.

Tu doskonale sprawdzi się dieta śródziemnomorska, która obfituje w świeże warzywa i owoce oraz zdrowe tłuszcze, które dostarczają nam hamujących stan zapalny i wydzielanie prozapalnych cytokin oraz pobudzających regenerację tkanek kwasów omega-3. Warzywa i owoce to także źródło witamin A i C, które są naturalnymi antyoksydantami i zwalczają wolne rodniki tlenowe, współodpowiedzialne za rozwój stanów zapalnych, oraz witaminy E, niezbędnej do regeneracji błon śluzowych i gojenie ran. Działanie antyoksydacyjne wykazuje także koenzym Q10, którego najlepszym źródłem w naszej diecie są podroby i pełnoziarniste pieczywo, a także obecna m.in. w zielonej herbacie, jagodach i jabłkach kwercetyna oraz resweratrol, którego cennym źródłem są czerwone winogrona. W diecie przeciwzapalnej nie powinno zabraknąć również dobrej jakości mięsa, które jest źródłem karnozyny – substancji przyspieszającej gojenie ran i regulującej metabolizm.

Ważna mikrobiota

Choć nie znamy dokładnej przyczyny leukoplakii, podejrzewa się, że u jej podłoża mogą leżeć reakcje autoimmunologiczne. Wyniki prac amerykańskich badaczy wskazują, że flora bakteryjna zasiedlająca jelita może chronić nas przed chorobami z autoagresji. Wiadomo też, że mikrobiom oddziałuje na układ odpornościowy na wiele sposobów.

Po pierwsze, samą swoją obecnością w świetle jelit stymuluje błonę śluzową do wydzielania ochronnego śluzu, którego jednym z zadań jest mechaniczne zabezpieczanie delikatnej śluzówki przed uszkodzeniem. Po drugie, bakterie jelitowe wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, którymi odżywiają komórki błony śluzowej (enterocyty) i przez to dbają o integralność tej bariery. Jeśli bowiem przez nią do krwi przedostają się patogeny lub kompleksy białkowe, może dojść do wzbudzenia reakcji autoimmunologicznej, w której nadmiernie pobudzony układ odpornościowy zwraca się przeciwko własnym tkankom organizmu, powodując dodatkowo powstanie rozsianych ognisk stanu zapalnego w całym ciele. Po trzecie, mikrobiota reguluje aktywność układu immunologicznego, oddziałując na układ limfatyczny jelit i przekazując poprzez specjalne komórki dendrytyczne do znajdujących się w błonie śluzowej jelit grudek chłonnych informacji, pozwalających organizmowi na odróżnienie patogenów od niegroźnych składników treści pokarmowej – dzięki temu układ odpornościowy uczy się rozpoznawania faktycznych wrogów i odpowiedniej reakcji na ich obecność, co zabezpiecza nas przed jego nadmierną aktywacją leżącą u podstaw autoagresji. Jeśli zatem w Twojej diecie pojawią się kiszonki, przetwory mleczne lub kombucha, źródła naturalnych probiotyków, czyli szczepów korzystnych bakterii, możesz nie tylko wyciszyć stany zapalne, ale także zmniejszyć nasilenie autoagresji i podnieść odporność organizmu[5].

Mieszanka Zeng Sheng Ping zmniejszyła nasilenie zmian w jamie ustnej u 67,8% uczestników eksperymentu cierpiących na leukoplakię i tym samym doszło u nich do obniżenia ryzyka zachorowania na nowotwór

Fitohormony

Panie w okresie okołomenopauzalnym powinny zadbać o utrzymanie równowagi hormonalnej w organizmie poprzez zastosowanie suplementów zawierających fitoestrogeny, czyli roślinne odpowiedniki żeńskiego hormonu płciowego estrogenu – drastyczne obniżenie jego poziomu w surowicy w dużej mierze odpowiada za burzę hormonalną podczas przekwitania. Doskonale sprawdzą się tu produkty zawierające ekstrakty z soi, nasion lnu, czerwonej koniczyny i chmielu. Korzystnie na układ hormonalny wpływa także korzeń maca (pieprzyca peruwiańska).

eprasa.pl f18b45e171

Badania prowadzone na zwierzętach i modelach komórkowych wykazały, że resweratrol posiada właściwości przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, kardioprotekcyjne, a także pomaga w leczeniu otyłości, która negatywnie wpływa na zdrowie naszych żył

Jeśli jednak chorujesz na hormonozależny nowotwór, przed zastosowaniem któregokolwiek z nich skonsultuj się ze swoim onkologiem[6].

Ziołowa pomoc

Podrażnienie zmian, stan zapalny, owrzodzenie i pęknięcia błon śluzowych można łagodzić doraźnie za pomocą naparów ziołowych. Jeśli rogowacenie białe dotyczy jamy ustnej, można ją przepłukiwać naparem z rumianku, prawoślazu lub szałwii (ale uwaga, działa ona ściągająca i wysusza) oraz siemienia lnianego.

Badania dowiodły, że mieszanina stosowanych w chińskiej medycynie ludowej ekstraktów z perełkowca (*Sophora tonkinensis*), rdestu wężownika (*Polygonum bistorta*), głowienki pospolitej (*Prunella vulgaris*), azjatyckiej odmiany mlecza *Sonchus brachyotus*, korzenia *Dictamnus dasycarpus* i pochrzynu cebulowego (*Dioscorea bulbifera*), znana pod nazwą Zeng Sheng Ping, stosowana m.in. w leczeniu chorób nowotworowych i autoimmunologicznych, zmniejszyła nasilenie zmian w jamie ustnej u 67,8% uczestników eksperymentu cierpiących na leukoplakię i tym samym doszło u nich do obniżenia ryzyka zachorowania na nowotwór[7].

Z kolei w przypadku leukoplakii sromu pomocne są napary z rumianku lub kory dębu, ale jedynie w przypadku istnienia owrzodzeń i stanu zapalnego, ponieważ ich ściągające działanie może nasilić uczucie suchości i sprzyjać powstawaniu pęknięć zmienionej chorobowo śluzówki.

Najnowsze badania dowodzą, że w łagodzeniu objawów rogowacenia białego doskonale sprawdza się maść zawierająca witaminy A i E, ekstrakt z jabłoni niskiej, bogaty w witaminy A, B, C i K, flawonoidy, kwasy owocowe oraz działające ściągająco taniny i kwas salicylowy. Badana maść zawierała także wyciąg z liści cebuli morskiej (*Stellarioides longibracteata*) o działaniu przeciwgrzybiczym, przeciwbakteryjnym i poprawiającym ukrwienie, działające przeciwkrwotocznie i przeciwzapalnie saponiny oraz łagodzącą i nawilżającą lanolinę, a także miód, znany ze swoich właściwości przeciwzapalnych, antybakteryjnych i odżywczych[8].

Przewlekła niewydolność żył

Pytanie: Mam 30 lat i ostatnio zauważyłam na mojej nodze delikatne przebarwienia, przypominające pajączki. W Internecie przeczytałam, że może to być zarzewie przewlekłej niewydolności żylnej. Czy czeka mnie to samo co moją mamę i babcię, czyli żylaki? Jestem księgową, więc w tygodniu prowadzę siedzący tryb życia, jednak w weekend staram się jeździć na rowerze. Czy taka aktywność wystarczy, żeby ustrzec się przed tym schorzeniem, czy jednak powinnam ruszać się więcej? Co jeszcze mogę zrobić, by powstrzymać rozwój choroby? Czy powinnam stosować jakieś witaminy albo zmienić dietę?

Odpowiedź: Do przewlekłej niewydolności żylnej (Chronic Venous Disease, CVD) dochodzi wówczas, gdy wzrasta ciśnienie żylne i powrót krwi jest zaburzony w kilku mechanizmach, przede wszystkim w związku z niewydolnością zastawek żył powierzchownych lub głębokich, zastawek perforatorów, niedrożności żył lub różnego współwystępowania powyższych patologii. Innym czynnikiem może być dysfunkcja pompy mięśniowej czy sieci podeszwowej, które przyczyniają się również do powstania patologii żylnej. Mechanizmy te wywołują nadciśnienie żylne, zwłaszcza w pozycji stojącej lub podczas chodzenia[1]. Schorzenie to obejmuje zespół złożonych zmian morfologicznych i/lub funkcjonalnych w układzie żylnym, szczególnie dotyczących kończyn dolnych. Jego objawami są m.in. teleangiektazje (zauważone przez Ciebie pajączki), żyły siatkowate, żylaki, obrzęki kończyn dolnych, zmiany skórne i owrzodzenia kończyn dolnych[2]. CVD dotyczy znaczącego odsetka populacji europejskiej, w tym 40-60% kobiet i 15-30% mężczyzn.

Za zmiany skórne w patologii żylnej odpowiedzialne są czynniki dziedziczne (ryzyko tej choroby u danej osoby rośnie, jeśli cierpiał na nią ktoś z jej rodziny), wiek (z upływem czasu zastawki żylne mogą słabnąć), płeć żeńska (u kobiet ryzyko powstawania żylaków jest większe, praw-

eprasa.pl f18b45e171

dopodobnie ze względu na zmiany hormonalne towarzyszące ciąży, miesiączkowaniu czy menopauzie), a także siedzący tryb życia, otyłość (nadmiar kilogramów zwiększa ciśnienie, jakiemu poddawane są żyły), palenie tytoniu, wielokrotne ciąże, a także stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych[3]. Pacjenci często uskarżają się na ból nóg, pulsowanie, uczucie ciężkości nóg, uczucie obrzęku, zmęczenia mięśni, pieczenia i skurcze. Nie należy lekceważyć pierwszych objawów CVD, bo jest to choroba postępująca, ze stałą tendencją do pogorszenia. Metody jej leczenia są bardzo zróżnicowane, bo obejmują zarówno farmakoterapię, zmianę stylu życia, techniki chirurgiczne czy kompresjoterapię, ale równie ważna jest profilaktyka: redukcja wagi w przypadku otyłości, systematyczne ćwiczenia, wprowadzenie zmian w codziennym jadłospisie i unikanie długiego stania lub siedzenia. Jeśli zauważyłaś na swojej nodze pajączki, nie zwlekaj i natychmiast zacznij działać. Poniżej przedstawiłem najskuteczniejsze preparaty, także te naturalne, które pomogą uporać się z tym schorzeniem.

Diosmina

Pozyskiwana z wyciągów z roślin z grupy *Rutacae* lub otrzymywana syntetycznie, poprawia napięcie ścian naczyń krwionośnych, zwiększa drenaż naczyń limfatycznych, wspomaga mikrokrążenie kapilarne oraz obniża przepuszczalność ścian naczyń włosowatych. Działa również przeciwzapalnie, hamując uwalnianie mediatorów procesu zapalnego i działanie niektórych leukocytów i substancji śródbłonkowych. Ten analog naturalnego flawonoidu działa ochronnie na naczynia krwionośne i wpływa pośrednio na zwiększenie napięcia żył przez hamowanie enzymu rozkładającego noradrenalinę[4]. Naukowcy przebadali 36 600 pacjentów chorujących na przewlekłą chorobę żylną, leczonych preparatami z diosminą. 21,7% ochotników miało zaawansowane stadium tej choroby, u 9,7% badanych występowały owrzodzenia, a 18,6% chorych stosowało terapię uciskową. Zakres stosowanych, dobowych dawek diosminy wynosił 400-3000 mg, przy czym 86,2% pacjentów przyjmowało 900-1000 mg dziennie, a średni czas stałego leczenia preparatami diosminy trwał ok. 5 miesięcy. Poprawę po stosowaniu diosminy uzyskano u 96,9% pacjentów, a działania niepożądane zgłosiło jedynie 2,18% chorych[5]. Diosmina jest dobrze tolerowana przez organizm, ale nie powinni jej przyjmować pacjenci ze zwiększonym ryzykiem krwotoków, np. po krwotocznym udarze mózgu albo bezpośrednio po zabiegach chirurgicznych, oraz osoby starsze stosujące leki przeciwzakrzepowe[6]. Preparaty stosowane w terapii niewydolności żylnej zawierają na ogół zmikronizowaną diosminę, czyli o średniej wielkości cząstek od kilku do kilkudziesięciu mikronów, w ilości 1 g do użycia 1 lub 2 razy dziennie po 500 mg.

Hesperydyna

Pod tą tajemniczo brzmiącą nazwą kryje się flawonoid, dawniej nazywany witaminą P, który nadaje

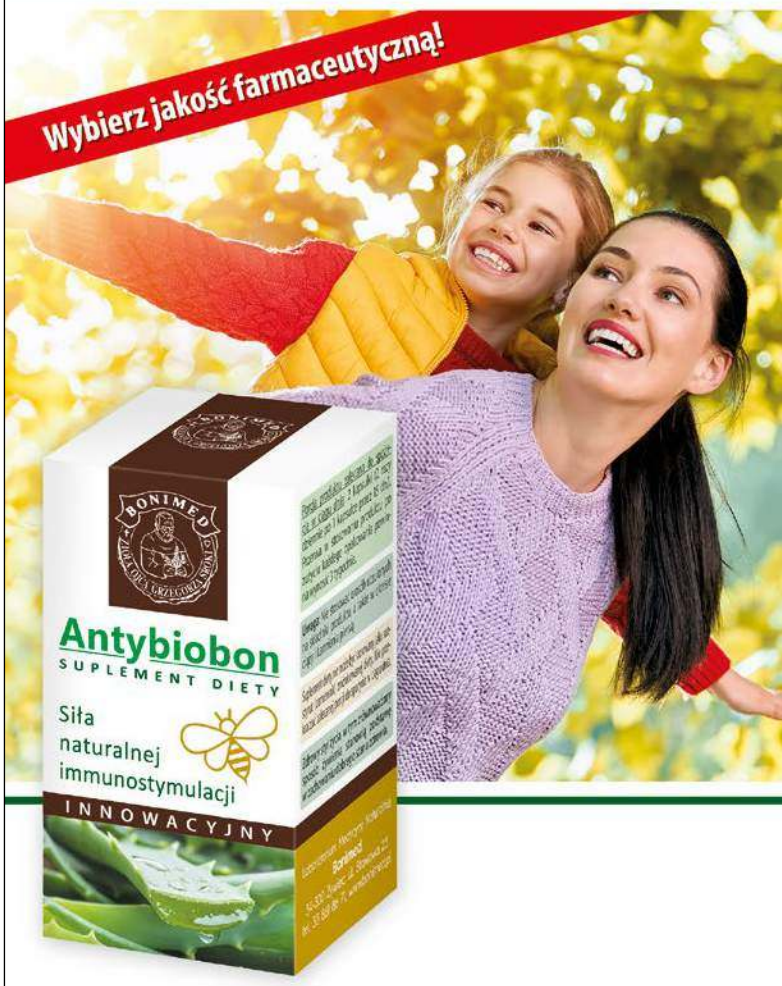
REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu i pyłek pszczeli podnoszą naturalną odporność przeciwko mikroorganizmom. Ponadto, jak wynika z publikacji naukowych, pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu wspomagają organizm w walce z infekcjami. Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu wykazuje korzystny efekt przy obciążeniu psychicznym i zmęczeniu.*

* 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 f18b45e171

Wyciąg z kłącza ruszczyka kolczastego (*Ruscus aculeatus*) to skarbnica saponin sterolowych, głównie ruskogeniny i neoruskogeniny, które odpowiedzialne są za zmniejszanie przepuszczalności naczyń, mają działanie przeciwzapalne, hamujące aktywności elastazy, naczyniozwężające oraz przeciwkrzepliwe

roślinom charakterystyczną pomarańczową barwę. Naturalnie występuje w pomarańczach, cytrynie, grejpfrutach i innych owocach cytrusowych, a także w morelach, jeżynach, aronii, czarnym bzie i wielu zielonych warzywach, m.in. w kaparach i zielonej papryce.

Hesperydyna zasłynęła najbardziej w kosmetologii, gdzie bywa głównym składnikiem kremów i balsamów wspomagających leczenie skóry naczyniowej, ale w połączeniu z diosminą ma zbawienne działanie przy przewlekłej chorobie żylnej. Wieloośrodkowe, randomizowane badanie na grupie pacjentów cierpiących na owrzodzenia naczyń krwionośnych, którym podano 900 mg diosminy i 100 mg hesperydyny, a także stosowano terapię uciskową i pielęgnację skóry w miejscach przyległych, wykazało, że 47% chorych w grupie leczonej, w porównaniu z 28% w grupie stosującej terapię standardową, doświadczyło całkowitego wyleczenia wrzodów mniejszych niż 10 cm kw[7].

Escyny

To zbiorcza nazwa saponin kasztanowca (*Aesculus hippocastanum*), które są tradycyjnym materiałem fitochemicznym o ustalonej pozycji klinicznej w terapiach przewlekłej niewydolność żylnej oraz stanach zapalnych. W zależności od pochodzenia materiału roślinnego i sposobu jego obróbki oraz procedury izolacji frakcji saponinowej surowiec farmaceutyczny nosi nazwę: -escyny lub -escyny[8]. Wyciąg z kasztanowca, bogaty również w kumaryny, które pozytywnie wpływają na mikrokrążenie żylne w obrębie hemoroidów, i flawonoidy, zmniejsza objętość kończyny, obwód kostki i łydki, wykazuje ponadto znaczną skuteczność w łagodzeniu czucia bólu i objawów świądu, ale dostrzega się także w nim potencjał do wykorzystania jako związku aktywnego nowych leków, szczególnie flebotropowych (przeciwdziałających niewydolności żylnej), reologicznych (regulujących przepływ krwi), metabolicznych i przeciwwirusowych[9]. Choć wciąż trwają badania nad mechanizmem działania przeciwobrzękowego escyny, sugeruje się, że zmniejsza ona aktywację komórek śródbłonka wywoływanej niedotlenieniem. Działanie przeciwzapalne wyciągu z nasion kasztanowca wiąże się z jego działaniem przeciwobrzękowym. W 11 randomizowanych badaniach klinicznych, w których ochotnikom podawano 100-150 mg escyny dziennie przez 2-8 tygodni, wykazały, że u 521 pacjentów dochodziło do znacznego zmniejszenia obwodu chorej nogi, a także objawów towarzyszących (ból, zmęczenie, uczucie napięcia, swędzenie) w porównaniu z grupą otrzymującą placebo[10]. Preparaty zawierające escynę dostępne są bez recepty.

Resweratrol

Polifenol ten zaliczany jest do grupy flawonoidów, a za sprawą swojej budowy chemicznej należy do fitoestrogenów – hormonów roślinnych, które mają działanie podobne do estrogenu. Występuje w postaci 2 form izomerycznych: cis- i trans-. Znajdziemy go m.in. w korzeniu rdestowca ostrokończystego (*Polygonum cuspidatum*), orzeszkach ziemnych, czarnych winogronach (szczególnie cenna jest odmiana Pinot Noir; ok. 1,9 mg/dm^3), w owocach jagodowych, owocach chlebowca, jabłkach, niektórych ziołach, a także w kakao, czekoladzie i w skórce pomidorów[11]. Badania prowadzone na zwierzętach i modelach komórkowych wykazały, że resweratrol posiada właściwości przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, kardioprotekcyjne, a także pomaga w leczeniu otyłości, która negatywnie wpływa na zdrowie naszych żył. W badaniu przeprowadzonym na myszach, w którym zastosowano dawkę 30 mg/kg/d resweratrolu, zaobserwowano po upływie 6 tygodni zmniejszenie białej tkanki tłuszczowej[12].

Dobra rutyna

Rutozyd (*Rutosidum*), nazywany również rutyną i kwercetyną-3-O-rutozydu, to jeden z najbardziej rozpowszechnionych glikozydów bioflawonoidowych. Naturalnie występuje w liściach rutyny zwyczajnej (stąd jego nazwa), gryce i perłowcu japońskim, ale także w jabłkach, pomarańczach, limonkach, cytrynach, śliwkach, winogronach, brokułach, w większości roślin strączkowych i niektórych gatunkach herbat.

eprasa.pl f18b45e171

Rutyna cechuje się dużą aktywnością biologiczną. Oprócz licznych właściwości antyoksydacyjnych neutralizujących obecność wolnych rodników ma dobroczynny wpływ na żyły, bo poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, chroniąc przed występowaniem obrzęków, pajączków czy zmian żylnych. Rutyny nie powinny przyjmować kobiety w ciąży lub karmiące piersią, a jej przedawkowanie może prowadzić do wielu skutków ubocznych, m.in. bólu głowy, brzucha, biegunki oraz stanu podenerwowania. Warto również pamiętać o tym, że ten flawonoid wchodzi w interakcje z żelazem, które może łatwo wiązać i zmniejszać jego dostępność do wykorzystania przez organizm. Aby przedłużyć działanie rutozydu, najlepiej stosować go wraz z witaminą C. Takie połączenie daje gwarancję, że ściany naczyń krwionośnych będą odpowiednio uszczelnione, a naczynia włosowate nie będą pękały[13].

Wszechstronne ziele

Wyciąg z kłącza ruszczyka kolczastego (*Ruscus aculeatus*) to skarbnica saponin sterolowych, głównie ruskogeniny i neoruskogeniny, które odpowiedzialne są za zmniejszanie przepuszczalności naczyń, mają działanie przeciwzapalne, hamujące aktywności elastazy (enzymu odpowiedzialnego za uszkodzenie włókien elastyny), naczyniozwężające oraz przeciwkrzepliwe[14]. W kłączu tej rośliny znajdziemy również cenne dla zdrowia flawonoidy, fitosterole, benzofuran, nienasycone kwasy tłuszczowe, olejki eteryczne, triterpeny, kumaryny, alkaloidy oraz związki mineralne, a także żywice. Skuteczność stosowania preparatów z ruszczyka kolczastego w połączeniu z hesperydyną i witaminą C w przewlekłej chorobie żylnej potwierdzono wieloma badaniami. W jednym z nich wykazano zmniejszenie objętości kończyn dolnych wśród pacjentów stosujących ok. 4,5 mg ruskogenin dziennie w porównaniu z placebo[15]. Doświadczenia farmakodynamiczne przeprowadzone *in vitro*, *ex vivo* i *in vivo* udowodniły, że ekstrakt z ruszczyka działa na 3 poziomach: żyły, naczynia włosowate i naczynia limfatyczne – oraz że ma właściwości przeciwzapalne, więc jest skuteczny nie tylko w przewlekłej chorobie żylnej, ale może być także stosowany przy obrzmieniu kończyn, krwawieniach pozamenstruacyjnych, hemoroidach i skurczach łydek[16]. Preparaty z tej rośliny można stosować zewnętrznie, w postaci kremów i maści, np. na żylaki, lub wewnętrznie, jako napary. 2 łyżeczki zmielonego korzenia ruszczyka kolczastego zalej wodą i gotuj 5-6 min na wolnym ogniu. Napój pozostaw pod przykryciem na 30 min, a następnie przecedź i pij przez cały dzień.

Przynosi ulgę w bólu

Arnika górska (*Arnica montana*), nazywana również pomornikiem lub kupalnikiem górskim, to wieloletnia roślina, która rośnie w południowo-zachodniej oraz w północno-wschodniej Polsce. Jest gatunkiem zagrożonym wyginięciem,

Preparaty z *Hamamelis virginiana* są powszechnie dostępne w sprzedaży w postaci kremów i maści, ale gdy na swoich nogach zauważyłaś pajączki, możesz przyrządzić napar z tej rośliny, która posłuży Ci do okładów

co związane jest ze zmianami klimatycznymi i niszczeniem jej naturalnych siedlisk, dlatego podlega u nas ochronie prawnej. Pierwsze wzmianki o wykorzystaniu arniki w lecznictwie pochodzą z XII w. Prawdopodobnie to właśnie ją mogła opisywać św. Hildegarda z Bingen w dziele *Physica*: „Kiedy między skórą a ciałem człeka wystąpią plamy i pęcherze, trzeba natenczas zagotowawszy w wodzie, ziele na rany ciepłe przykładać, a ów uleczon będzie”[17]. Surowcem lekarskim tej rośliny są koszyczki kwiatowe, zawierające m.in. laktony seskwiterpenowe, pochodne helenaliny, związki fenolowe – przede wszystkim flawonoidy, kwasy fenolowe – pochodne kwasu kawowego oraz poliacetyleny, karotenoidy (α-karoten, β-karoten, kryptoksantyna, luteina), proste pochodne kumaryny (umbeliferon, skopoletyna), fitosterole (arnisteryna), związki gorzkie (arnicyna), irydoidy (loliolid), związki triterpenowe pochodne -amyryny (arnidiol, faradiol), żywice oraz alkaloidy pirolizydynowe (tussilagina, izotussilagina). Te związki chemiczne przenikają do głębszych warstw skóry i naczyń krwionośnych, wzmacniając ściany naczyń włosowatych, ponadto przeciwdziałając agregacji płytek krwi, zapobiegają powstawaniu zakrzepów żylnych. Jak wykazano w badaniach, żel z arniki (20%) niesie ulgę pacjentom z objawami przewlekłego zapalenia żył, objawiającego się mrowieniem, cierpnięciem i opuchlizną nóg, a także osobom cierpiącym na choroby reumatyczne. Należy jednak pamiętać o tym, by preparatów z arniki nie stosować ze-

eprasa.pl f18b45e171

Osoby cierpiące na przewlekłą chorobę żylną oraz te, które chciałyby się przed nią ustrzec, nie powinny rezygnować z aktywności fizycznej. Ruch zwiększa sprawność układów mięśniowego i kostno-stawowego, obniża ciśnienie żylne, zwiększa powrót żylny i nasila reabsorpcję płynu tkankowego.

wnętrznie na otwarte rany, rozległe obtarcia naskórka, oparzenia III stopnia i ostre stany zapalne skóry[18].

Zdobi i leczy

Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*) pochodzi z Ameryki Północnej, do Polski został sprowadzony w 1808 r. i od tej pory czaruje głównie zimą, bo zakwita wtedy, gdy reszta roślin pogrążona jest we śnie. Roślina zawiera liczne substancje czynne – związki lotne, polisacharydy garbniki i flawonoidy, dlatego ekstrakty z oczaru znajdują szerokie zastosowanie w kosmetyce, m.in. hamują podrażnienia związane z patologiami i drobnymi uszkodzeniami skóry, oraz medycynie – preparaty z oczarem wpływają pozytywnie na naczynia krwionośne i poprawiają ukrwienie tkanek[19]. Preparaty z *Hamamelis virginiana* są powszechnie dostępne w sprzedaży w postaci kremów i maści, ale gdy na swoich nogach zauważyłaś pajączki, możesz przyrządzić napar z tej rośliny, która posłuży Ci do okładów. Łyżeczkę suszonych liści zalej szklanką wrzątku i odstaw do ostygnięcia. Okłady przykładaj na wrażliwe miejsca przez 15 min 2-3 razy dziennie.

Polifenole z bergamoty

Miąższ pomarańczy bergamoty (*Citrus bergamium*) wyróżnia się wśród innych roślin cytrusowych największym stężeniem flawanonów: neoeriocytryny, naringiny, neohesperydyny, melitydyny i brutierydyny, a także niektórych flawonów: rhoifoliny, neodiosminy, ponciriny i rutyny[20], wywierając pozytywny wpływ na gospodarkę lipidową i węglowodanową, a także oddziałując korzystnie na śródbłonek naczyniowy. Jednak to niejedne cudowne właściwości polifenoli z bergamoty, bo wspierają produkcję tlenku azotu, który redukuje ryzyko uszkodzenia naczyń krwionośnych i poprawia elastyczność tętnic[21].

Nie zapominaj o witaminie C!

Kwas askorbinowy działa stymulująco na produkcję kolagenu i przeciwdziała procesom peroksydacyjnym, co ma szczególne znaczenie dla kondycji żył. Bogatym źródłem witaminy C są m.in. czarna porzeczka, owoce cytrusowe, owoce dzikiej róży, truskawki, papryka, warzywa kapustne[22]. Najlepiej jeść produkty te na surowo, pamiętając, że kwas askorbinowy jest nietrwały i ulega degradacji pod wpływem pasteryzacji czy gotowania. Dobowa dawka witaminy C dla dzieci wynosi 40-50 mg na dobę, kobiety powinny przyjmować ok. 75 mg, a mężczyźni ok. 90 mg.

Ruch to zdrowie

Osoby cierpiące na przewlekłą chorobę żylną oraz te, które chciałyby się przed nią ustrzec, nie powinny rezygnować z aktywności fizycznej. Ruch zwiększa sprawność układów mięśniowego i kostno-stawowego, obniża ciśnienie żylne, zwiększa powrót żylny i nasila reabsorpcję płynu tkankowego. Jakie formy ruchy są najbezpieczniejsze? Pływanie (woda działa na kończynę jak opatrunek uciskowy), jazda na rowerze, chodzenie w wodzie, spacer, jogging, taniec, golf, narciarstwo biegowe i oczywiście codzienne ćwiczenia kończyn dolnych, najlepiej na stepperze, który uruchamia wszystkie mięśnie kończyn dolnych, ułatwiając przepływowi krwi w żyłach głębokich i powierzchownych. Niezalecane jest uprawianie sportów siłowych, takich jak snowboard, jazda na nartach, boks czy podnoszenie ciężarów, bo wiążą się one ze zwiększonym ryzykiem kontuzji[23].

BIBLIOGRAFIA

LEUKOPLAKIA

1. Forum Medycyny Rodzinnej 2016, vol 10, no 1, 19-24
2. I. Michajłowski, Diagnostyka i leczenie dermatoz męskich narządów płciowych w materiale Kliniki Dermatologii, Wenerologii i Alergologii GUMed, Rozprawa na stopień doktora nauk medycznych, Gdańsk, 2010.
3. Przegląd Menopauzalny. 2020 Sep; 19(3): 135-9
4. Otolaryngology- Head & Neck Surgery, Volume153, Issue 4, October 2015, 504-11
5. Gut. 2019 Aug;68(8):1516-26
6. Int J Biomed Sci. 2006 Jun; 2(2): 143-59
7. Oral Oncol. 2010 Feb;46(2):105-10
8. Menopause Rev 2021; 20(2): 72-5

INFEKCJE PASOŻYTNICZE

1. Pol Przegl Chir., 2021; 93(2): 43-52
2. Forum Medycyny Rodzinnej 2015;9(5):400-404
3. Angiology 1997; 48: 391-399
4. Lymphology 1998; 31: 12-16
5. Problemy Med Rodz 2008; 10(4):45-51
6. Forum Medycyny Rodzinnej 2014;8(2):56-63
7. Minerva Cardioangiol 2001; 49(2):107-14
8. Planta Medica, 1997, 63, 487-493
9. Przew Lek 2005; 4: 74-81
10. J Fam Pract. 1999; 48: 171-2
11. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2011, 5 (78), 5-15
12. J. Physiol. Biochem., 2009; 65(4): 369-376
13. Samaszko-Fiertek J., Roguszczak P.,Dmochowska B. i in., RUTYNA – BUDOWA, WŁAŚCIWOŚCI. Wiadomości Chemiczne 2016, 70, 7-8.
14. Vascul Pharmacol.2005; 43(3): 157-163
15. Arzneimittelforschung. 2002; 52(4): 243-250
16. Int Angiol, 2017; 36: 31-41
17. Mayer J.G., Uehleke B., Saum O.K., „Zioła ojców benedyktynów. Mieszanki i leczenie". Świat Książki, Warszawa 2004.
18. Post. Fitoter. 2006; 7: 47-60
19. Biosci Biotechnol Biochem. 2006; 70: 178-92
20. Biol Pharm Bull 1995,18(1): 162-6
21. Fitoterapia. 2011; 82(3): 309-316
22. Noszczyk W., „Żylaki i inne choroby żył", Wyd. PZWL, Warszawa 2006
23. Ramelet A.A., Monti M., „Flebologia. Przewodnik". Wyd. Via Medica, Gdańsk 2003

eprasa.pl f18b45e171

MEDIXIL

MEDIXIL JEDYNE W POLSCE BLOKERY POTU Z MIĘDZYNARODOWYM CERTYFIKATEM **AllergyCertified !**

MEDIXIL SPECJALISTYCZNY ANTYPERSPIRANT HIPOALERGICZNY Z SYMBOLEM RÓWNOWAGI YIN-YANG

DUŻA POJEMNOŚĆ aż 30 ML
WYSTARCZY NA 3-4 MIESIĄCE STOSOWANIA

NAJMOCNIEJSZY NA RYNKU! 5 DNI SKUTECZNEJ OCHRONY

DLA SKÓRY WRAŻLIWEJ

OCHRONA 3-5 DNI DLA SKÓRY NORMALNEJ

WYPRODUKOWANY Z MYŚLĄ O MĘŻCZYZNACH

PRZEŁOM W WALCE Z POTEM

ODKRYJ NA NOWO KOMFORT I RÓWNOWAGĘ ODKRYJ MEDIXIL

Innowacyjna formuła MediDry zapewnia skuteczną i długotrwałą ochronę przed nadmiernym poceniem. Medixil posiada Międzynarodowy Certyfikat Bezpieczeństwa AllergyCertified.

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

HIPOALERGICZNY, VEGAŃSKI, BEZBARWANY, BEZWONNY I SAMOKONSERWUJĄCY -

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM.

NOWOŚĆ MEDIXIL DO STÓP & DŁONI

TERAZ W FORMIE WYGODNEGO SPRAY-U

WYGODNY APLIKATOR W FORMIE SPRAY-U ULATWIA ZASTOSOWANIE ANTYPERSPIRANTU MEDIXIL FEET & HANDS

Wygodne i łatwe stosowanie, MAXYMALNA ochrona - 100% komfortu !

Można stosować również : na plecach, skórze głowy, twarzy (czoło) lub pachwinach.

WWW.MEDIXIL.PL ASPEN

eprasa.pl f18b45e171

Już teraz zadbaj o odporność

Aby jesienią i zimą cieszyć się dobrym zdrowiem i mieć w nosie przeziębienie i grypę, warto już teraz wzmocnić swój układ immunologiczny. Pomogą w tym naturalne suplementy.

Chociaż wciąż jeszcze zdarzają się upały i słońce świeci wysoko, już za kilka tygodni lato dobiegnie końca. Jesień idzie, nie ma na to rady, a wraz z nią chłodne wieczory, deszczowe wietrzne dni i… infekcje. Miesiące jesienno-zimowe nie bez powodu są nazywane sezonem grypowym – w tym okresie zachorowalność na grypę i inne podobne choroby wirusowe wzrasta kilkakrotnie, niekiedy przybierając rozmiary epidemii[1]. Z przeprowadzonych przez Hiszpanów badań epidemiologicznych wynika, iż jesienią grypa jest diagnozowana 6 razy częściej niż latem, zimą zaś 5 razy częściej. Z kolei prawdopodobieństwo zachorowania na bakteryjne zapalenie płuc zimą wzrasta 2-krotnie w porównaniu z ciepłymi miesiącami[2].

Jednak zamiast godzić się na nieuchronne nadejście przeziębienia, grypy, anginy czy zapalenia płuc, lepiej zapobiec im zawczasu. Jeśli już teraz, gdy nadal jest ciepło, zadbasz o odporność i postarasz się ją wzmocnić, możesz uniknąć zachorowania w nadchodzącym sezonie grypowym. Jeśli nie chcesz jesienią i zimą zmagać się z objawami przeziębienia i leczyć infekcji antybiotykami, już teraz zacznij przyjmować sprawdzone suplementy diety wzmacniające odporność.

Słodkie źródło zdrowia

Miód nie bez powodu jest nazywany płynnym złotem: oprócz cukrów, takich jak glukoza (30%) i fruktoza (40%), zawiera ok. 200 różnorodnych substancji, w tym cenne dla zdrowia olejki eteryczne, kwasy organiczne, kwasy fenolowe, flawonoidy, aminokwasy, białka, witaminy i rozmaite enzymy. Kwasy fenolowe mają udowodnione naukowo właściwości przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe oraz przeciwutleniające. Z kolei kwasy p-hydroksybenzoesowy, protokatechowy i wanilinowy oraz kwasy p-kumarowy i kawowy, są dla organizmu prawdziwym arsenałem przeciwnowotworowym.

Miód przyspiesza gojenie się ran, działa antybakteryjnie i hamuje wzrost drobnoustrojów. Co więcej, wydajnie wspiera nasz układ immunologiczny – potwierdzają to co najmniej 42 niezależne badania. Zawarte w miodzie lipopolisacharydy oraz białka mleczka pszczelego (apalbuminy) pobudzają makrofagi do uwalniania cytokin, czyli białek wpływających na wzrost, proliferację i pobudzenie komórek układu odpornościowego[3]. Miód miodowi nierówny: zawartość polifenoli oraz specyficzne właściwości płynnego złota zależą w dużej mierze od tego, z nektaru jakiej rośliny został wyprodukowany, a także warunków klimatycznych panujących w danym regionie[4].

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych jest miód manuka, który nie bez powodu doczekał się miana żywności medycznej (medical food). Badania z ostatnich lat, dotyczące jego wysokiej aktywności antybiotycznej wykazały, że za tę właściwość odpowiedzialny jest metyloglioksal, związek występujący w nektarze nowozelandzkiej rośliny *Leptospermum scoparium*. Skąd jednak w miodzie manuka znajduje się tak dużo mety-

eprasa.pl f18b45e171

loglioksalu w porównaniu z innymi miodami? Naukowcy zaobserwowali, że niektóre rośliny pod wpływem zwiększonego zasolenia gleby, suszy i zimna zawierają w korzeniach, liściach i pędach nadziemnych 2-6 razy więcej metyloglioksalu niż w trakcie normalnych warunków uprawy[5].

Ponadto wytwór nowozelandzkich pszczół jest bogaty w antyoksydacyjne flawonoidy, hamujące aktywność mieloperoksydazy kwasy fenolowe i lotne składniki norisoprenoidów[6]. To właśnie flawonoidom – galanginie oraz pinokembrynie o silnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym zawdzięcza właściwości immunostymulujące i antybakteryjne[7].

Z tego powodu warto włączyć go już teraz do diety, by wzmocnić organizm, natomiast w sezonie grypowym jego właściwości fitochemiczne, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwutleniające staną się niezastąpionym orężem w walce z infekcjami[8]. Najlepsze efekty osiągniesz, jedząc 2-3 łyżeczki miodu dziennie na czczo, rano lub wieczorem, tuż przed zaśnięciem.

Zioła na odporność

Rośliny lecznicze są od niepamiętnych czasów stosowane jako remedia na rozmaite schorzenia, a także jako środek zapobiegawczy, chroniący przed zachorowaniem. Obecnie działanie wielu z nich zostało poparte rzetelnymi dowodami naukowymi.

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*) Liczne badania kliniczne wykazały, iż preparaty z tej rośliny skracają czas

Zdrowie z gór

Shilajit, znany też pod nazwą mumio, to wydzielina o konsystencji smoły, występująca w warstwach skalnych Himalajów, a w mniejszych ilościach także w wielu innych pasmach górskich. Stanowi specyficzną mieszaninę minerałów, kwasów humusowych, resztek roślinnych i metabolitów wydzielanych przez drobnoustroje występujące w wierzchniej warstwie skał. Shilajit jest od wieków używany w ajurwedzie, tradycyjnej medycynie indyjskiej, a także innych systemach medycyny ludowej w wielu krajach, m.in. jako środek odmładzający i adaptogen. Obecnie mnóstwo terapeutycznych właściwości przypisywanych tej substancji zostało potwierdzonych naukowo. Shilajit posiada istotne właściwości immunomodulujące. W badaniach na myszach i szczurach zaobserwowano, iż zwiększa aktywność białych krwinek oraz makrofagów proporcjonalnie do dawki. Ponadto potęguje poziom neuroprzekaźników: dopaminy i noradrenaliny[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Phytother Res. 2007 May;21(5):401-5

REKLAMA

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

ODPORNOŚĆ KOMPLEKS

Odporność Kompleks zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do normalnego funkcjonowania układu odpornościowego, Nigellin® ekstrakt z nasion czarnuszki oraz Curcumin C³ Complex® ekstrakt z kłączy kurkumy, a także witaminę C, witaminę D₃ oraz cynk.

Czarnuszka zawarta jest w opatentowanym składniku Nigellin®.

VEGAN CAPS · Sabinsa Formula · BEZ KONSERWANTÓW · NIE ZAWIERA ALERGENÓW

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

eprasa.pl f18b45e171

Odporność z mlekiem matki

Siara bydlęca (*colostrum bovinum*) to gęsta, żółta wydzielina gruczołów mlekowych krów i innych samic ssaków pod koniec ciąży i w pierwszych dniach po porodzie. Stanowi pierwszy pokarm noworodków, decydujący dla odporności młodych organizmów. Zawiera szereg witamin, mikro- i makroelementów, a także liczne białka immunoaktywne, takie jak kazeina, immunoglobuliny, laktoferyna i inne peptydy przeciwdrobnoustrojowe. W badaniach prowadzonych na grupie sportowców przyjmujących *colostrum bovianum* jako suplement diety odnotowano wzrost aktywności fagocytarnej neutrofili we krwi oraz zwiększone wydzielanie w ślinie immunoglobulin a (przeciwciał wydzielanych na powierzchnię błon śluzowych). W badaniu z udziałem osób w podeszłym wieku uczestnikom podawano 2 razy dziennie laktoferynę pochodzącą z *colostrum bovinum*, rozpuszczoną w soku owocowym. Po 2 miesiącach zaobserwowano znaczące zwiększenie aktywności komórek NK u pacjentów stosujących suplementację w porównaniu z grupą przyjmującą placebo[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2021 Oct 26;13(11):3798

cjonowanie układu immunologicznego. Stymuluje komórki odpowiedzialne za odporność organizmu: makrofagi, limfocyty, komórki NK, komórki dendrytyczne i eozynofile. Ponadto pobudza wydzielanie cytokin, wytwarzanie immunoglobulin, fagocytozę oraz aktywację makrofagów. Nie bez znaczenia są również jego właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze, grzybobójcze, przeciwwirusowe, przeciwpasożytnicze oraz przeciwutleniające. Dzięki nim świeży sok z czosnku oraz różnego typu ekstrakty z tej rośliny mogą być stosowane nie tylko w profilaktyce przeziębienia, grypy i innych schorzeń typowych dla sezonu jesienno-zimowego, ale także do leczenia i zapobiegania otyłości, zespołu metabolicznego, zaburzeń sercowo-naczyniowych, wrzodów żołądka, a nawet nowotworów[12].

Imbir (*Zingiber officinale*) od czasów starożytnych jest używany zarówno jako przyprawa, jak i roślina lecznicza. Zawiera ponad 200 zidentyfikowanych związków organicznych, takich jak garbniki, antocyjany oraz terpeny. Za jego dobroczynne właściwości odpowiada-

trwania i nasilenie objawów przeziębienia oraz innych infekcji górnych dróg oddechowych[9]. Stosowane zapobiegawczo mogą powstrzymać rozwój przeziębienia. Wyciągi z jeżówki wykazują istotne działanie immunostymulujące: zwiększają aktywność komórek NK, hamują rozwój infekcji bakteryjnych, redukują stany zapalne, podwyższają poziom limfocytów we krwi oraz cytokin w surowicy[10]. Randomizowane, kontrolowane badanie z podwójnie ślepą próbą prowadzone na grupie 600 zdrowych osób przez 4 miesiące wykazało, iż suplementacja preparatami z jeżówki zmniejszyła całkowitą liczbę epizodów przeziębienia oraz infekcji wirusowych w porównaniu z grupą kontrolną[11].

Czosnek pospolity (*Allium sativum*) nie bez powodu jest nazywany roślinnym antybiotykiem. To skarbnica substancji biologicznie czynnych o szerokim spektrum leczniczych właściwości. Wśród nich najważniejsze są związki siarkoorganiczne, zwłaszcza allina. Może być stosowany nie tylko do zwalczania chorób, ale także zapobiegawczo. Wyniki aż 126 niezależnie prowadzonych badań wskazują, że czosnek poprawia funk-

Sięgnij po moc adaptogenów

To biologicznie aktywne substancje pochodzenia roślinnego, które stabilizują homeostazę i normalizują funkcje metaboliczne. Ponadto wykazują działanie neuroprotekcyjne, immunomodulujące, przeciwlękowe, przeciwzmęczeniowe i stymulujące ośrodkowy układ nerwowy, a także optymalizują produkcję hormonów i równoważą fizjologiczne reakcje na stres[1].

Do najbardziej znanych ziół adaptogennych należy żeń-szeń (*Panax ginseng*), wykorzystywany w celach leczniczych w krajach Azji Wschodniej od ponad 5 tys. lat. Wykazuje wiele efektów immunomodulacyjnych, m.in. zwiększa produkcję cytokin oraz proliferację i cytotoksyczność komórek NK, a także stymuluje aktywność makrofagów oraz granulocytów. Jednocześnie działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Ginseng Res. 2021 Jan;45(1):32-40
2. Phytomedicine. 2015 Dec 1;22(13):1195-200

eprasa.pl f18b45e171

> Wyciągi z jeżówki wykazują istotne działanie immunostymulujące: zwiększają aktywność komórek NK, hamują rozwój infekcji bakteryjnych, redukują stany zapalne, podwyższają poziom limfocytów we krwi oraz cytokin w surowicy

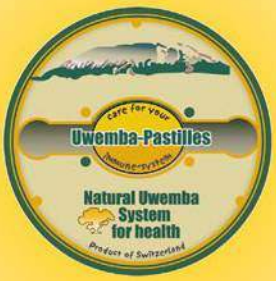
ją przede wszystkim gingerole. Są to biologicznie czynne związki fenolowe o działaniu przeciwzapalnym, przeciwutleniającym, antynowotworowym oraz immunomodulującym. Gingerole łagodzą stany zapalne poprzez hamowanie aktywacji szlaków sygnałowych kinazy białkowej B i jądrowego czynnika transkrypcyjnego NF kappa B (NF-κB), co skutkuje spadkiem poziomu cytokin prozapalnych i wzrost poziomu cytokin przeciwzapalnych. Jednocześnie gingerole wykazują działanie przeciwwymiotne, przeciwbólowe, przeciwutleniające, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwnowotworowe, przeciwcukrzycowe, przeciwmiażdżycowe, przeciwzmarszczkowe, przeczyszczające i wspomagające trawienie[13].

Na chorobę Ci witaminy!

Fińscy naukowcy z Departamentu Zdrowia Publicznego na Uniwersytecie w Helsinkach udowodnili, iż regularna suplementacja witaminą C zmniejsza ryzyko rozwoju przeziębienia i pozwala się z nim łatwiej uporać. Doświadczenie prowadzone na grupie 9 649 osób w różnym wieku, w 29 powtórzeniach, wykazało, że profilaktyczne przyjmowanie witaminy C w dawce 1-2 g dziennie skraca czas trwania przeziębienia (u dorosłych

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



suplement diety

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl f18b45e171

o 8%, u dzieci o 14%) oraz łagodzi nasilenie objawów tego schorzenia[14].

Witamina D jest syntetyzowana w skórze pod wpływem światła słonecznego, w szczególności promieniowania ultrafioletowego. Gdy lato przemija, słońce świeci coraz krócej i mniej intensywnie, dlatego warto pomyśleć o zwiększeniu zawartości tego związku w diecie oraz przyjmowaniu jej w formie suplementów. Jest ważnym elementem profilaktyki wielu chorób, nie tylko osteoporozy. Suplementacja witaminy D zmniejsza ryzyko przeziębienia i innych infekcji dróg oddechowych, a także grypy. Dzienna dawka 4000-4500 j.m. przyjmowana jako suplement diety powoduje istotny wzrost poziomu regulatorowych limfocytów T we krwi. Witamina D bierze również udział w produkcji defensyn i katelicydyn – peptydów o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, które zapewniają naturalną obronę przed infekcjami bakteryjnymi, grzybowymi oraz pierwotniakowymi[15].

Niedobór witaminy A (retinolu) w organizmie upośledza działanie układu odpornościowego, funkcjonowanie wzroku i układu nerwowego oraz zwiększa ryzyko chorób układu kostnego. Pochodne witaminy A, zwłaszcza kwas retinowy, regulują ekspresję genów oraz wywierają ogromny wpływ na proliferację i różnicowanie się leukocytów[16]. Badania amerykańskich naukowców wykazały, że zbyt niski poziom witaminy A zakłóca produkcję i funkcjonowanie limfocytów B i T oraz zaburza wydzielanie przeciwciał. Osoby ze stwierdzonym niedoborem witaminy A znacznie częściej zapadają na choroby bakteryjne, wirusowe i pierwotniakowe, trudniej je przechodzą i dłużej zajmuje im powrót do zdrowia[17].

Choroby wywołane przez zakaźne i zapalne mikroorganizmy należą do najczęstszych i najcięższych chorób szpitalnych na całym świecie. Dlatego rozwój skutecznych środków do ich leczenia ma kluczowe znaczenie. Naukowcy z Tajwanu przebadali olejki eteryczne z 2 gatunków drzew kanuka (*Kunzea ericoides*) i manuka (*Leptospermum scoparium*) pod kątem stosowania w leczeniu chorób i stanu zapalnego spowodowanego zakażeniem drobnoustrojami. Analizy wzrostu patogenów potwierdziły, że oba olejki eteryczne znacznie hamowały rozwój 4 grzybów i 4 bakterii nawet w minimalnych stężeniach od 0,78% do 3,13%. Oleje wykazały również doskonałe cechy bakteriobójcze przy 100% hamowaniu badanych *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus sobrinus* i *mutans* oraz *Escherichia coli*. Zdaniem badaczy uzyskane dane „potwierdzają potencjalne zastosowanie ekstraktów kanuka i manuka jako antybiotyków farmaceutycznych"[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Microbiology, Immunology and Infection (2016) 49, 104-11

Dla prawidłowego działania układu odpornościowego niezbędne są również witaminy z grupy B. Tiamina (B1) jest kofaktorem wielu enzymów, zwłaszcza tych zaangażowanych w produkcję energii, ponadto tłumi reakcje zapalne. Jej niedobór zakłóca funkcjonowanie limfocytów B i T oraz makrofagów. Ryboflawina (B2) jest regulatorem stresu oksydacyjnego, zmniejsza ilość cytokin zapalnych, ponadto aktywuje fagocytozę i proliferację komórek układu odpornościowego: makrofagów oraz neutrofili. Jej niedobór jest uznawany za czynnik zwiększający ryzyko nowotworów. Niacyna (B3) działa przeciwzapalnie i obniża poziom NF-κB. Badania kliniczne wykazały, iż doustna suplementacja witaminą B3 zmniejsza częstość występowania rogowacenia słonecznego, raka płaskonabłonkowego oraz raka podstawnokomórkowego. Pirydoksyna (B6) i jej pochodne służą jako kofaktory konwersji w ponad 140 reakcjach enzymatycznych, ważnych dla metabolizmu aminokwasów, węglowodanów i kwasów tłuszczowych oraz produkcji neuroprzekaźników. Kwas foliowy (B9) jest niezbędny dla prawidłowego przebiegu proliferacji limfocytów, ponadto działa przeciwzapalnie. Kobalamina (B12) jest ważnym regulatorem aktywności i namnażania się wybranych typów komórek odpornościowych, w tym komórek NK, limfocytów T i limfocytów B[18].

Drogocenne dla jelit i nie tylko

Kwasy tłuszczowe omega-3 to wielonienasycone kwasy tłuszczowe o udowodnionym działaniu wspierającym odporność organizmu. Co więcej, kwasy tłuszczowe omega-3 hamują replikację wirusa grypy[19]. Suplementacja kwasami omega-3 korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową oraz wzmacnia odporność. Powoduje wzrost stężenia immunoglobuliny G w osoczu oraz zmniejsza liczba limfocytów T. Wzbogacenie diety kwasami omega-3 PUFA powoduje spadek liczebności patogennych drobnoustrojów w przewodzie pokarmowym, a jednocześnie zwiększa proliferację pożytecznych bakterii jelitowych[20].

Pierwiastki odporności

Cynk posiada właściwości immunomodulujące, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Jest kluczowym pierwiastkiem śladowym, biorącym udział w wielu

procesach biologicznych, w tym w reakcjach odpornościowych. Dotyczy to zarówno odporności wrodzonej, jak i nabytej. Niedobór tego mikroelementu znacznie zwiększa poziom cytokin prozapalnych oraz powoduje zmiany w tkance płucnej, w tym zmianę funkcji bariery komórkowej w tkankach nabłonka płuc. Cynk odgrywa znaczącą rolę w funkcjonowaniu granulocytów obojętnochłonnych (neutrofili) i aktywności cytokin chemotaktycznych, wywiera pozytywny wpływ na komórki NK, fagocytozę oraz limfocyty T. Jego niedobór zmniejsza liczbę limfocytów we krwi i upośledza ich funkcjonowanie. Liczne doświadczenia udowodniły, iż suplementacja cynkiem zwiększa liczbę limfocytów T i komórek NK we krwi. Badania prowadzone w warunkach *in vitro* wykazały, że cynk hamuje syntezę, replikację i transkrypcję koronawirusa[21].

Selen to kolejny pierwiastek śladowy o silnych właściwościach przeciwutleniających. Badania epidemiologiczne wykazują, że niedobór tego składnika upośledza reakcje immunologiczne i nasila patogenność wirusów, a także związany jest z ryzykiem nowotworów i chorób serca. Selen zwiększa liczbę limfocytów T, wzmacniając odpowiedź mitogennych limfocytów, wzmagając aktywność komórek NK i zmniejszając ryzyko infekcji. Istnieją dowody, iż suplementacja selenem uodparnia drogi oddechowe na infekcje[22].

Miedź jest pierwiastkiem niezbędnym dla funkcjonowania układu odpornościowego. Badania prowadzone na modelach zwierzęcych oraz na hodowlach komórek w warunkach *in vitro* wykazały, że niedobór miedzi powoduje spadek ilości interleukiny (jedna z głównych cytokin prozapalnych) oraz hamuje proliferację limfocytów T i neutrofili[23].

> Suplementacja kwasami omega-3 korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową oraz wzmacnia odporność. Powoduje wzrost stężenie immunoglobuliny G w osoczu oraz zmniejsza liczba limfocytów T.

BIBLIOGRAFIA

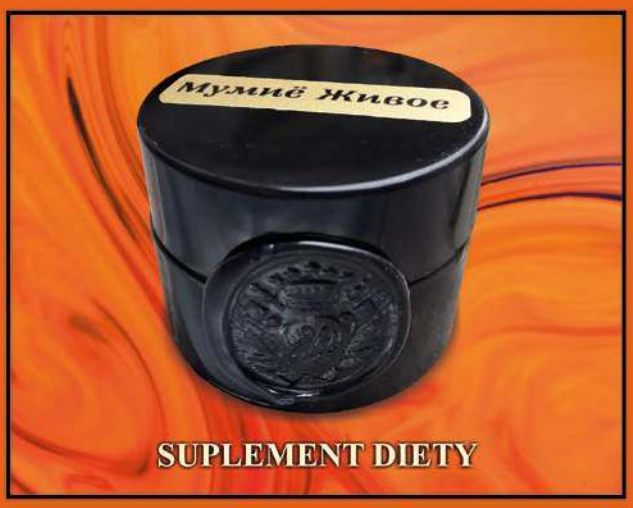
1. BMJ Clin Evid. 2011 Oct 21;2011: 0911
2. Respirology. 2017 May;22(4): 778-85
3. Phytother Res. 2021 Jul;35(7): 3690-701
4. Food Chem. 2014 Jun 15;153: 28-34
5. Postępy Fitoterapii 3/2015, s. 172-6
6. Food Res.38:651-8
7. Farmacja Współczesna 2017; 10: 36-41
8. Pharmacognosy Res. 2017 Apr-Jun; 9(2): 121-7
9. Integr Cancer Ther. 2003 Sep;2(3): 247-67
10. Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Apr 29;2018: 5813095
11. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012: 841315
12. J Immunol Res. 2015;2015: 401630
13. Front Pharmacol. 2022 Sep 5;13: 902551
14. Int J Sports Med. 1996 Jul;17(5): 379-83
15. Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Apr 29;2018: 5813095
16. Ann N Y Acad Sci. 2008 Nov;1143: 170-87
17. Proc Natl Acad Sci U S A. 1987 Aug;84(16): 5878-82
18. Nutrients. 2020 Nov 4;12(11): 3380
19. Maturitas. 2021 Jan;143:1-9
20. Mediators Inflamm. 2021 Jan 2;2021: 8879227
21. PLoS Pathog. 2010 Nov 4;6(11): e1001176
22. Med Hypotheses. 2020 Oct;143: 109878
23. Am J Clin Nutr. 1998 May;67(5 Suppl): 1064S-1068S

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.

gsm



Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

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

epfasa.pl f18b45e171

Kiedy leki nie pomagają
– nieinwazyjna stymulacja nerwu błędnego w padaczce lekoopornej

Epilepsja stanowi jedno z najbardziej skomplikowanych zaburzeń neurologicznych dotykające miliony ludzi na całym świecie. Choć wiele jej przypadków udaje się kontrolować za pomocą leków przeciwpadaczkowych, istnieje grupa pacjentów, u których tradycyjne terapie okazują się nieskuteczne. Mamy wtedy do czynienia z padaczką lekooporną. W takich przypadkach pomocne mogą okazać się innowacyjne technologiczne metody, takie jak stymulacja nerwu błędnego:
- inwazyjna, wszczepienna – VNS,
- oraz nieinwazyjna, przezskórna – tVNS, na której się dzisiaj skupimy.

Historia stymulacji nerwu błędnego

Pierwsze wszczepienia stymulatora VNS u 4 pacjentów z epilepsją lekooporną nastąpiło w 1988 r. W wyniku badania zaobserwowano znaczące zmniejszenie częstotliwości i intensywności napadów padaczkowych. Obecnie wszczepiane stymulatory nerwu błędnego są stosowane u wielu pacjentów z padaczką lekooporną, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Widząc pozytywne efekty stymulacji VNS i jednocześnie biorąc pod uwagę jej inwazyjność (nawet kilkukrotny zabieg operacyjny) oraz liczne skutki uboczne, zauważono ogromną potrzebę rozwoju równie skutecznej technologii, ale nieinwazyjnej, znacznie bezpiecznej oraz mającej mniej powikłań. W ten sposób ponad 10 lat temu pojawił się nieinwazyjny przezskórny stymulator tVNS – Nemos.

Zasada działania tVNS

Urządzenie tVNS wysyła elektryczne impulsy o niskiej częstotliwości poprzez elektrodę, którą umieszcza się w małżowinie usznej w miejscu *cymba conchae*. Aktywuje w ten sposób nerw błędny przebiegający w miejscu stymulacji. Impulsy są następnie przenoszone za pomocą włókien do pnia mózgu, skąd wpływają na aktywność ośrodków mózgu oraz uaktywniają działanie przeciwpadaczkowe. W badaniach porównujących efektywność inwazyjnej stymulacji VNS i nieinwazyjnej tVNS wykazano, że obie metody stymulują te same obszary mózgu oraz mają podobne wskaźniki odpowiedzi[1,2,3]. Ogromnym plusem nieinwazyjnej tVNS jest:
- mniej skutków ubocznych,
- zwiększone bezpieczeństwo, ponieważ minimalizuje ryzyko związane z procedurą chirurgiczną oraz potencjalnymi powikłaniami związanymi z zabiegiem,
- powszechna dostępność: tVNS może być stosowany u pacjentów, którzy nie byliby kandydatami do VNS. Obejmuje to również osoby starsze, dzieci oraz pacjentów z przeciwwskazaniami medycznymi do operacji. Obecnie stymulator tVNS-L jest jedynym w Europie stymulatorem z przeznaczeniem dla dzieci i dorosłych.
- mobilność i wygoda: urządzenie tVNS jest kompaktowe i przenośne, co umożliwia pacjentom łatwe noszenie i stosowanie w dowolnym miejscu i czasie.
- większa akceptacja pacjenta: ze względu na brak potrzeby operacji i minimalnie inwazyjny charakter terapii, tVNS może być bardziej atrakcyjny dla pacjentów i lepiej przez nich akceptowany.

Wiktoria, gr. FB: Wiki gra w guziki.

Efektywność tVNS w padaczce lekoopornej

Najważniejsza dla pacjentów jest efektywność stymulacji tVNS, która coraz częściej jest sprawdzana w badaniach naukowych. W 2016 r. opublikowano wyniki badań klinicznych

eprasa.pl f18b45e171

z 10 europejskich centrów leczenia padaczki lekoopornej. Badanie trwało 28 tygodni i wzięło w nim udział 76 pacjentów. **Dzięki stymulacji tVNS średnia redukcja napadów wynosiła 23%. U 27% pacjentów napady zmniejszyły się o połowę**. Terapia była bardzo dobrze tolerowana przez chorych, a trend zmniejszania liczby napadów został wyraźnie zademonstrowany[4].

Bardzo ważne są również pojedyncze przypadki osób, u których nastąpiła redukcja napadów. W 2015 r. opublikowano przypadek 11-letniej dziewczynki z zespołem Dravet, która miała ok. 30 różnych rodzajów napadów miesięcznie. Przed stymulacją zastosowano u niej aż 9 leków przeciwpadaczkowych oraz dietę ketogeniczną, które jednak nie przyniosły poprawy. Po 4 miesiącach regularnej stymulacji tVNS u dziewczynki nastąpiła redukcja napadów o 57%. Co ważne, nie zauważono żadnych skutków uroczych[5].

Od ponad roku tVNS z powodzeniem pomaga polskim pacjentom z epilepsją lekooporną. Najznamienitszym przypadkiem jest 7-letnia Wiktoria, u której zdiagnozowano padaczkę lekooporną, zespół Retta i zespół Noonan. Dziewczynka zawsze miała nieprawidłowe EEG, które corocznie sprawdzał ten sam specjalista. Nieinwazyjna stymulacja tVNS była stosowana od kilku miesięcy. Podczas tegorocznego badania okazało się, że Wiktoria ma lepszy zapis EEG, mniej wyładowań, o mniejszej sile, z czym wiąże się mniejsze prawdopodobieństwo ataków padaczkowych. Co więcej, podczas badania EEG podłączono tVNS i zaobserwowano dalszą poprawę zapisu podczas i po stymulacji. Dodatkowo rodzice zauważyli u córki lepszy kontakt wzrokowy, ponowne rozpoczęcie mówienia, lepszą koncentrację, większe zrozumienie i lepszą koordynację ruchową.

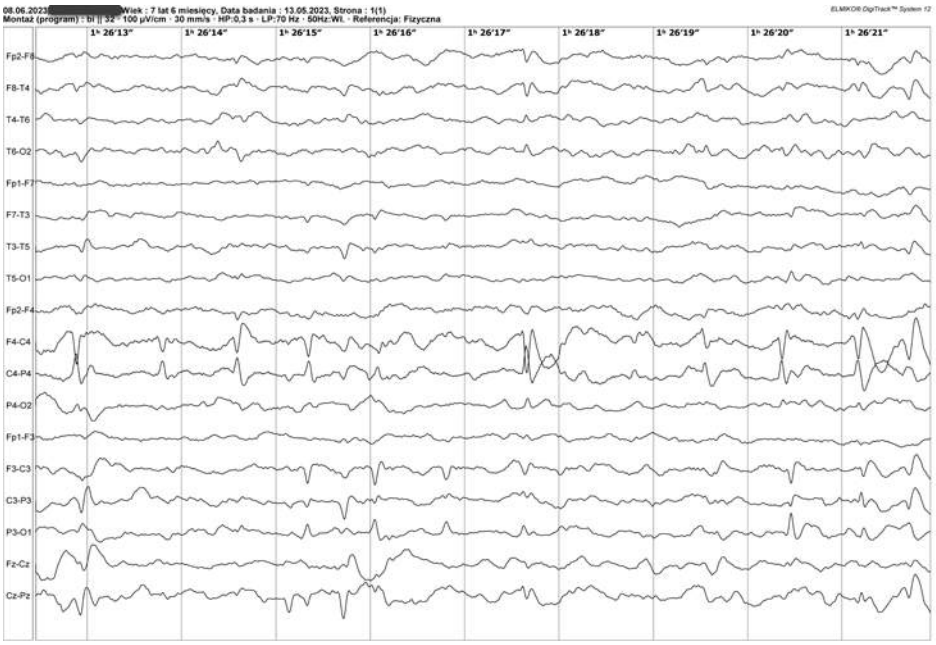
Czytając publikacje naukowe i studia przypadków, zauważamy efektywność i skuteczność wykorzystania tVNS nawet u osób:

- **z nadmierną farmakoopornością,**
- **z różnymi kombinacjami leków przeciwpadaczkowych w przeszłości,**
- **z różnymi rodzajami napadów i zespołów padaczkowych.**

BIBLIOGRAFIA

1. Biomed.Tech.(Berl) 53(3), 104-111. 2008
2. Technology at the Neural Interface, Volume 20, Issue 3, 2017,Pages 290-300,ISSN 1094-7159,https://doi.org/10.1111/ner.12541
3. fMRI Evidence in Humans. Brain Stimul. 2015 May-Jun;8(3):624-36. doi: 10.1016/j.brs.2014.11.018
4. Brain Stimul. 2016 May-Jun;9(3):356-63
5. Z Epileptol; doi: 10.1007/s10309-015-0431-5

Wynik EEG przed stymulacją tVNS



Wynik EEG po stymulacji tVNS

Podsumowanie

Nieinwazyjna stymulacja nerwu błędnego może być rozwiązaniem w wielu przypadkach padaczki lekoopornej. Ważne jest jednak, aby zaznaczyć, że efekty stymulacji tVNS są uzależnione od stanu pacjenta, regularności i okresu stymulacji. Za metodą niewątpliwie przemawia nieinwazyjność, dobra tolerancja pacjenta, mniej skutków ubocznych oraz wygoda używania. Dodatkowo tVNS może być również stosowane nie tylko w przypadku padaczki, ale również wielu innych schorzeniach powiązanych z dysfunkcją nerwu błędnego.

Dominika Futyma
www.terapiatvns.pl
MitoTerapia, Rzeszów

eprasa.pl f18b45e171

WOJNA Z PLEŚNIĄ

Ten grzyb może być ukrytym sprawcą zatrważająco wielu problemów zdrowotnych. Cate Montana wyjaśnia, jak dostaje się do organizmu i jak można go z niego usunąć.

eprasa.pl/18b45e171

Po objechaniu 3 kontynentów ze swym monodramem Mitzi Sinnott wróciła do stuletniego domu swego dzieciństwa w Kentucky wyczerpana i zestresowana emocjonalnie. Wciąż nasilający się ból kolana zmusił ją wreszcie do odwiedzenia ortopedy, który dał jej zastrzyk ze steroidem i odesłał do domu.

Mitzi nie zdawała sobie jednak sprawy, że jej organizm był zdestabilizowany przez długotrwałe narażenie na wpływ toksycznej pleśni, a zastrzyk steroidowy okazał się dla jej układu odpornościowego ciosem ponad siły.

– Obudziłam się tamtej nocy z wrażeniem, że moja noga płonie, i z uczuciem przytłoczenia, jakiego nie doznałam nigdy wcześniej – wspomina Mitzi. – Nie mogłam oddychać, a z każdą godziną oddychanie stawało się jeszcze trudniejsze. Dni mijały, a ja nie miałam zupełnie energii, i na dodatek zaczęłam dotkliwie odczuwać chemiczne zapachy i woń pleśni w domu mojej matki. Na domiar złego zaczął mi się okres, który trwał 30 dni. Nigdy wcześniej nie zdarzyło mi się nic podobnego.

W końcu ostatkiem sił dotarła do lekarza ogólnego, który nie miał jednak pojęcia, co się z nią dzieje.

– Po wizycie wróciłam do samochodu i powiedziałam matce: „Muszę stąd wyjechać. Tutaj umrę".

W ten właśnie sposób Mitzi obudziła się w świecie, w którym ok. 47% amerykańskich domów ma problemy z pleśnią, a według szacunków 85% budynków biurowych wykazuje skutki zalania wodą, obecność pleśni lub inne problemy z jakością powietrza wewnątrz[1].

Przez rok Mitzi mieszkała u wujka, w którego domu nie było pleśni. Ale będąc artystką sceniczną, podróżującą ze swymi przedstawieniami, przekonała się, że wielkie problemy sprawiało jej mieszkanie w hotelach i uczestniczenie w spotkaniach w salach konferencyjnych bez odpowiedniej filtracji powietrza.

Z powodu nasilonej wrażliwości na zapachy chemiczne nie była w stanie wejść do większości sklepów i restauracji. W trakcie podróży często zmuszona była spać i jeść we własnym samochodzie. Żaden z lekarzy, do których się zgłaszała, nie umiał jej jednak pomóc.

– Pacjenci ze schorzeniami wywołanymi przez pleśń wykazują dużo dziwnych objawów – wyjaśnia dr Dean Mitchell, specjalista

Pacjenci ze schorzeniami wywołanymi przez pleśń mają dużo dziwnych objawów... bóle głowy, zmęczenie i mgłę mózgową bez żadnej widocznej przyczyny

eprasa.pl f18b45e171

Syndrom GU

Jeden z najwcześniejszych zapisanych protokołów leczenia skutków działania mykotoksyn powstał w Chinach ok. 3 tys. lat temu. Osoby cierpiące na syndrom Gu (oznaczający z grubsza „ukryte robaki, które powodują rozkład i degenerację") wykazywały charakterystyczną oporność na wszelkie logiczne terapie i często uważano je za opętane przez demony.

– Syndrom Gu, mówiąc ogólnie i prosto, jest przewlekłą reakcją na niektóre rodzaje infekcji – wyjaśnia Eric Grey, licencjonowany akupunkturzysta z Watershed Wellness w Astorii w stanie Oregon. – Klasycznym przykładem jest borelioza, ale innymi przyczynami mogą być też pasożyty np. *Giardia*, bakterie takie jak *Salmonella* i *Shigella*, a także grzyby takie jak *Aspergillus* (lub ich kombinacje).

– U pacjentów, którzy są podatni, a są nimi zazwyczaj osoby z innymi chorobami przewlekłymi lub też osoby bardzo osłabione czy poddane wielkiemu stresowi w czasie infekcji, organizm wciąż zachowuje się tak, jak gdyby infekcja nadal się toczyła, nawet jeśli testy laboratoryjne nie wykazują już obecności patogenu. Z biomedycznego punktu widzenia można uznać to za pewien rodzaj reakcji autoimmunologicznej, ale można też uważać to po prostu za skutki pierwotnej infekcji.

Według Greya, leczenie chińskimi metodami ziołowymi obejmuje zwykle złożone preparaty, zawierające w wersji minimum bardzo ostre, aromatyczne zioła, rośliny poprawiające *qi* i krew (zasadniczo pomagające wzmocnić funkcje odpornościowe, trawienne i krążeniowe), a także mające bezpośredni wpływ na wirusy, bakterie, pleśnie i inne czynniki infekcyjne.

Terapię komplikuje fakt, iż konkretne objawy trawienne, nerwowo-mięśniowe i psychiczne nie mogą być leczone w tradycyjny sposób. Przykładowo, do biegunki będącej skutkiem mykotoksyn należy podchodzić w odmienny sposób niż do biegunki wynikającej z innych przyczyn. Szczególne znaczenie ma rotacja ziół; schorzenia Gu nigdy nie leczy się tym samym zestawem leków dłużej niż przez 6-8 tygodni.

Heiner Fruehauf – specjalista tradycyjnej medycyny chińskiej i uznany na Zachodzie terapeuta leczący pacjentów z syndromem Gu, twierdzi, że terapia musi trwać od 1,5 roku do 5 lat.

Ponieważ Gu objawia się najczęściej jako przewlekłe odczucie podobne do grypy i „awersja wobec wiatru", to podstawową kategorią ziół w jego leczeniu jest kombinacja roślin, które „uwalniają powierzchnię i zabijają węże" (*shashe fabiao*).

Większość preparatów do leczenia Gu zawiera zioła z tej kategorii, takie jak wymienione poniżej. Nie ma jednak standardowych leków przeciwko Gu, ponieważ każdy pacjent jest inny i wymaga specjalnego preparatu.

Bohe (*Herba menthae*) usuwa mgłę mózgową i łagodzi ból gardła.

Baizhi (*Radix angelicae*) wzmacnia płuca, żołądek i jelito grube; oczyszcza kanały nosowe i łagodzi ból.

Chaihu (*Radix bupleuri*) zmniejsza uczucie gorąca i gorączkę, a także koi wątrobę i śledzionę.

Gaoben (*Rhizoma radix ligustici*) wzmacnia płuca i łagodzi bóle głowy oraz stawów.

Jinyinhua (*Flos lonicerae japonicae*) działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i przeciwgorączkowo.

Lianqiao (*Fructus forsythiae*) działa przeciwzapalnie i przeciwwirusowo, a także pomaga zmniejszać problemy z wątrobą, neurodegenerację i stres oksydacyjny.

Zisuye (*Follium perillae frutescentis*) wzmacnia płuca, żołądek i jelito grube.

Juhua (*Flos chrysanthemi morifolii*) usuwa gorąco z płuc, a także kaszel, gorączkę i ból głowy.

alergolog, immunolog i założyciel Mitchell Medical Group w Nowym Jorku. – Czasem są wrażliwi na światło lub Wi-Fi. Wielu z nich cierpi na bóle głowy, zmęczenie czy mgłę mózgową bez żadnej widocznej przyczyny. Wiele ich objawów ma dziwny i niespecyficzny charakter. Dopiero gdy ma się kontakt z wieloma takimi pacjentami, zaczyna się łączyć te objawy w spójny obraz.

Gdy zostanie już ustalone, że to pleśń jest prawdopodobnym winowajcą, pierwszym niezbędnym krokiem jest uzdrowienie toksycznego otoczenia. Jednakże, jak przekonała się Mitzi i wiele innych cierpiących osób, ucieczka nie zawsze jest tak łatwym wyjściem.

U Bridgit Danner, akupunkturzystki i specjalistki funkcjonalnej diagnostyki żywieniowej, która otworzyła ośrodek odnowy biologicznej w Portland w stanie Oregon, wystąpiła choroba środowiskowa w wyniku obecności toksycznej pleśni w domu. Po licznych próbach przebudowy i naprawy jedynym lekarstwem okazała się dla niej wyprowadzka o tysiąc mil, na pustynię w Arizonie.

Całkowite wyeliminowanie zarodników pleśni może okazać się trudne. Na przykład, zaledwie jeden niewidoczny gołym okiem zarodnik *Stachybotrys chartarum*, czyli czarnej pleśni, może stać się zaczątkiem całej kwitnącej kolonii.

Po przeprowadzce Bridgit Danner w dalszym ciągu opracowywała schematy leczenia, by pomóc sobie i innym pokonać toksyny tych grzybów. Jak twierdzi, ich usunięcie z organizmu może trwać latami, nawet jeśli pacjent nie jest już narażony na kontakt z pleśnią.

Pleśń i grzyby

Na naszej planecie istnieje ponad 200 tys. gatunków grzybów – kapeluszowych, pleśni, drożdży, porostów i trufli – których zadaniem jest rozkładanie organizmów biologicznych i przywracanie ich składników odżywczych glebie. Niektóre pleśnie są bardzo pożyteczne, jak np. pleśń *Penicillium*, z której otrzymuje się antybiotyk – penicylinę.

Jednakże wiele pleśni z gatunków *Aspergillus*, *Fusarium*, *Stachybotrys* i, co ciekawe, także *Penicillium* ma działanie wysoce trujące, uwalniając niebezpieczne bio- i mykotoksyny (groźne produkty przemiany materii), które mogą być wdychane z powietrzem lub osiadać na skórze i powodować szkody u innych istot żywych.

Spośród ok. 100 tys. różnych gatunków pleśni 80 uważa się za szkodliwe. Mogą one

eprasa.pl f18b45e171

wykazywać działanie od alergennego (wywołującego łagodne podrażnienia), poprzez patogenne (wywołujące infekcje), aż po toksyczne (niebezpiecznie trujące dla wszystkich żywych organizmów).

Problem ogólnoustrojowy

Zarodniki pleśni wytwarzają gazy bardzo podobne do lotnych związków organicznych.

– Dostają się one do krwiobiegu i krążą w układzie pokarmowym. Wątroba stara się odtruć organizm poprzez odprowadzanie toksyn do żółci. Jednak pleśń przypomina nieco magnes. Jest lepka i przywiera do żółci, a następnie trafia z powrotem do jelit i z krążeniem dostaje się znów do wątroby – wyjaśnia Dean Mitchell.

Mykotoksyny wywierają wpływ na wszystkie układy organizmu, oddziałując na liczne narządy, m.in. płuca, układ mięśniowo-szkieletowy oraz ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy[2].

Oprócz problemów oddechowych, takich jak katar i astma, jednym z najlepiej znanych skutków ubocznych narażenia na kontakt z pleśnią jest zespół przewlekłej reakcji zapalnej (CIRS), wywoływany przez biotoksyny wyzwalające nadmierną produkcję cytokin, które dosłownie eksplodują w całym organizmie, skłaniając układ odpornościowy do atakowania własnych tkanek (cytokiny są drobnocząsteczkowymi białkami, niezbędnymi dla sygnalizacji komórkowej). Szeroka gama objawów CIRS obejmuje różnorodne dolegliwości, od zmęczenia i bólów głowy po nadmierne pragnienie, zaburzenia hormonalne, problemy trawienne, dezorientację, bóle stawów i problemy poznawcze.

Mykotoksyny wywierają negatywny wpływ na komórki tuczne, stanowiące część naszej tkanki łącznej i współpracujące z układem odpornościowym. Rezultatem tego są choroby wywołane nadwrażliwością (alergie), przewlekłe zapalenie zatok, zapalenie oskrzeli, kaszel i problemy neurologiczne, takie jak bóle głowy, mdłości i mgła mózgowa[3]. Biotoksyny te mogą również wyzwalać reumatoidalne zapalenie stawów[4], a badania dowodzą, że wpływają one niekorzystnie także na układ płucny[5].

W badaniach powiązano także narażenie na działanie toksycznej pleśni ze stwardnieniem rozsianym[6]. Niektóre inne objawy ogólne to wypadanie włosów, oporność insulinowa, bezsenność, wrażliwość na substancje chemiczne, huśtawki emocjonalne i zmiany zachowania, niewyjaśnione przybieranie lub tracenie na wadze, przewlekły ból, mgła mózgowa, poranne uczucie kaca, nawet jeśli nie piło się wcale alkoholu, a także depresja.

Związek z mózgiem

Jednym z powodów, dla których objawy są tak zróżnicowane, jest ich silne powiązanie z mózgiem. Badania pokazują, że wiele mykotoksyn pokonuje barierę krew-mózg; należy do nich m.in. gliotoksyna, czyli mykotoksyna wydzielana przez *Aspergillus fumigatus*[7].

Narażenie na kontakt z pleśniami w budynkach uszkodzonych na skutek zalania wodą może wywoływać objawy neurologiczne i neuropsychiatryczne: zaburzenia ruchu, równowagi i koordynacji, majaczenie, otępienie i różnego rodzaju objawy bólowe[8]. Ekspozycja na mykotoksyny uważana jest obecnie za jeden z czynników odgrywających rolę w schorzeniach neurorozwojowych, takich jak zaburzenia spektrum autyzmu[9].

Badanie „Jak mykotoksyny mogą wpływać na nasz mózg", opublikowane w *International Journal of Molecular Science* w 2011 r., ujawniło, że pewne mykotoksyny bezpośrednio upośledzają funkcje neurologiczne poprzez zakłócanie pracy neuronów i ich niszczenie[10].

Jill Carnahan, lekarz medycyny funkcjonalnej z Louisville w stanie Kolorado, wymienia następujące 4 główne mykotoksyny, znane z wywoływania skutków neurotoksycznych.

Toksyna T-2 jest produktem ubocznym gatunku grzybów *Fusarium*, a kontakt z nią następuje głównie poprzez ziarna zbóż. Zabija ona komórki mózgu zarówno w mózgach płodów, jak i osób dorosłych.

T-2 tłumi także S-transferazę glutationu (białko mające zdolność łączenia glutationu ze związkami organicznymi), która pomaga metabolizować leki

REKLAMA

eprasa.pl f18b45e171

i wspiera detoksykację. Toksyna wpływa też negatywnie na funkcjonowanie i produkcję mitochondriów (organelli komórkowych, produkujących ATP – źródło energii napędzającej funkcjonowanie komórek).
Źródła: kukurydza, pszenica, jęczmień i ryż.
Objawy ogólne: Osłabienie, zawroty głowy, utrata panowania nad ciałem i koordynacji ruchów.
Objawy po dotknięciu: Uczucie palenia, pęcherze skórne i martwica skóry.
Spożycie: Mdłości, wymioty, krwawa biegunka, brak apetytu i śmierć.
Wdychanie: Świąd, kichanie, świszczący oddech, kaszel i zabarwiona krwią ślina.
Wniknięcie przez oczy: Ból oczu, zaczerwienienie, łzawienie i rozmazany obraz.

Trichoteceny makrocykliczne wytwarzane są przez różne gatunki *Fusarium*, *Myrothecium*, *Trichodermal Podostroma*, *Trichothecium*, *Cephalosporium*, *Verticimonosporium* i *Stachybotrys*. Oddziałują poprzez hamowanie syntezy białek oraz wiązanie się z białkami i innymi makrocząsteczkami w całym organizmie. Zarodniki te także są w stanie wywoływać stany zapalny w układzie nosowym i oddechowym oraz powodować śmierć neuronów. Utrudniają one też funkcjonowanie układu odpornościowego, jak również wywierają wpływ na układ płucny.
Źródło: Grzyby rosną w wilgotnych częściach budynków, w materiałach zawierających celulozę, takich jak listwy drewniane, parapety, boazeria, panele ścienne, płyty sufitowe i tektura.
Objawy: Osłabienie, problemy oddechowe, ataksja (utrata kontroli nad ruchami ciała), obniżone ciśnienie krwi, zaburzenia krwotoczne i śmierć.

Fumonizyna B1 (FB1) wytwarzana jest przez kilka gatunków pleśni *Fusarium*. Występująca powszechnie i obficie fumonizyna B1 powoduje degenerację neuronów w korze mózgowej i zakłóca syntezę ceramidów, czyli tworzenie cząsteczek sygnałowych, regulujących rozwój i śmierć neuronów.

Powoduje ona także rozkład kwasów tłuszczowych w błonach komórek układu nerwowego i tkanek mózgu. Zwiększa utlenianie lipidów, hamując jednocześnie syntezę białek i powodując fragmentację DNA oraz apoptozę (śmierć komórek).
Źródło: Występuje głównie w ziarnach zbóż, szczególnie kukurydzy.
Objawy: Ospałość, ucisk w głowie, brak apetytu, drgawki, uszkodzenie wątroby i śmierć.

Na tropie mykotoksyn

Istnieją 2 rodzaje testów pleśni: biologiczne i środowiskowe.

Biologiczne

Testy te mogą wykazać, czy mykotoksyny znajdują się w organizmie. Licencjonowany akupunkturzysta lub lekarz może zlecić wykonanie badań przesiewowych mykotoksyn w moczu, funkcjonalne testy krwi, które oceniają markery stanu zapalnego, oraz oznaczenie poziomu kwasów organicznych w celu ustalenia stężenia metabolitów grzybiczych, a także badanie markerów drożdżaków i bakterii.

Badania mogą być jednak problematyczne i najlepiej wykonywać je pod nadzorem lekarza. Bridgit Danner używa głównie testów MycoTOX Profile firmy Great Plains Laboratory w połączeniu z testem kwasów organicznych (OAT) i testem GPL-TOX, wykrywającym toksyny niemetaliczne.

Panele pleśniowe sprawdzają zazwyczaj obecność najczęstszych mykotoksyn:

- aflatoksyn B1, B2, G1, G2;
- gliotoksyny;
- izosatratoksyny;
- ochratoksyn, włącznie z ochratoksyną A;
- rorydyn A, E, H i L-2;
- satratoksyn G i H;
- trichotecenów;
- werrukaryn A i J.

Środowiskowe

Dostępne na rynku testy do samodzielnego przeprowadzenia w domu mogą pomóc w wykryciu i zidentyfikowaniu zarodników w powietrzu lub na różnych powierzchniach w domu.

Jeżeli znajdziesz pleśń, zatrudnij profesjonalną firmę odgrzybiającą, by wykonała testy wilgotnościowe i pobrała próbki powietrza w celu znalezienia źródła, a następnie podjęcia odpowiednich działań.

Jak unikać pleśni

- Dokładnie wyczyść i osusz dom w ciągu 24-48 godz. po każdym zalaniu lub przecieku. Jeżeli pleśń zagnieździ się w lub pod ścianami, izolacją sufitów i ścian, parapetami, kafelkami, zlewami, wykładzinami podłogowymi, tapicerką itp., to unoszące się w powietrzu zarodniki będą rozprzestrzeniać się po całym domu, tworząc nowe kolonie.
- Niezwłocznie naprawiaj przecieki.
- Utrzymuj poziom wilgotności między 30-50%, używając klimatyzatora, osuszacza powietrza, lub jednego i drugiego.
- Nie kładź wykładzin w łazienkach, kuchniach lub piwnicach.
- Używaj filtrów powietrza HEPA i czyść je oraz wymieniaj zgodnie z zalecanym harmonogramem.
- Używaj wywietrzników wiatrakowych w kuchni, łazience i suszarni bielizny.
- Często sprawdzaj systemy ogrzewania, wentylacji i klimatyzacji, oczyszczaj obudowy filtrów i wloty powietrza.
- Możesz usunąć pleśń z twardych powierzchni wodą z mydłem lub też mieszając 1 filiżankę wybielacza z 4 l wody. Nie mieszaj wybielacza z amoniakiem, octem ani innymi środkami czyszczącymi, gdyż powstaną toksyczne opary.
- Usunięcie pleśni z powierzchni nie eliminuje jej całkowicie. Dotrzyj do źródeł. W razie potrzeby zatrudnij profesjonalną firmę odgrzybiającą, by się tym zajęła.

eprasa.pl f18b45e171

Ochratoksyna A (OTA) wydzielana jest przez różne gatunki *Aspergillus* i *Penicillium*. Uszkadza DNA, lipidy i białka w organizmie. Zubaża również zasoby dopaminy w prążkowiu, czyli neuroprzekaźnika uwalnianego z przodomózgowia, i odpowiada za wywoływanie śmierci komórek w hipokampie oraz innych częściach mózgu. Dopamina z prążkowia reguluje ogólnoustrojowy metabolizm glukozy, silnie wpływa na nasze poczucie i wykorzystanie czasu, a także na odpowiednie zachowanie i uczenie się w reakcji na sygnały sensoryczne.

OTA wywołuje stres oksydacyjny, pogarsza funkcjonowanie mitochondriów i hamuje syntezę białek. Ma działanie immunotoksyczne, neurotoksyczne, teratogenne (uszkadzające płód) i genotoksyczne (uszkadzające DNA). Odznacza się przy tym bardzo długim czasem półtrwania, kumulując się w łańcuchu pokarmowym i w organizmie.
Źródła: Zboża, wino, piwo, winogrona, czekolada, kawa, wieprzowina, drób i produkty mleczne.
Objawy: Przewlekłe zmęczenie, problemy oddechowe, schorzenia nerek, grzybicze wysypki skórne, nocne pocenie się, zawroty głowy, wypadanie włosów, zapalenie spojówek i halucynacje; powiązano ją z chorobami Parkinsona i Alzheimera.

Mykotoksyny, jelita i mózg

Toksyny wytwarzane przez pleśń wywierają silny wpływ na skład mikrobioty jelitowej, oddziałując negatywnie na zdrowie jelit poprzez eliminowanie korzystnych bakterii i w rezultacie zwiększanie populacji patogenów jelitowych. Mogą zmniejszać ilość dobroczynnych *Lactobacillus* i *Bifidobacteria* w jelicie i upośledzać jelitową produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych[11].

Ponieważ jelito i mózg są połączone[12], toksyczny wpływ pleśni na oba te narządy ma poważne konsekwencje, które uczeni dopiero muszą zacząć badać. Nietrudno jednak dostrzec, że mykotoksyny upośledzające te funkcje powodują „krótkie spięcie" systemu sygnalizacji między jelitem i mózgiem, obniżając zdolność organizmu do wykrywania i korygowania toksycznego obciążenia, gdy się pojawi. A ponieważ zarówno mózg, jak i jelita mają ogólnoustrojowy wpływ na każdy aspekt biochemii człowieka, nie powinno być zaskoczeniem, że objawy związane z pleśnią są tak liczne i różnorodne, a także trudne do zidentyfikowania i do leczenia.

Jak wyleczyć organizm z pleśni?

Wydostań się z zapleśniałego otoczenia i wykonaj testy. Jednocześnie podejmij następujące kroki.

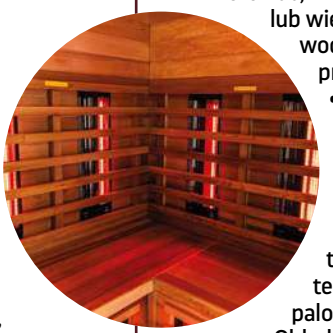
Dieta

W walce z toksynami pleśniowymi najlepiej sprawdza się przeciwzapalna dieta organiczna. Unikaj:
- cukru i produktów cukrowych,
- słodkich napojów,
- owoców o wysokim indeksie glikemicznym i suszonych,
- wszystkich zbóż,
- produktów przetworzonych,
- produktów fermentowanych,
- nasion i orzechów,
- sera żółtego,
- alkoholu, szczególnie piwa i wina,
- kawy,
- czekolady.

Detoksykacja

– Organizm bardzo szybko wpada w niezwykle szkodliwy cykl krążenia jelitowo-wątrobowego – mówi Dean Mitchell – i dlatego, aby pozbyć się toksyn, niezbędne są substancje wiążące, które po spożyciu wychwytują szkodliwe związki z przewodu pokarmowego i eskortują je na zewnątrz, pomagając oczyścić organizm.

Do substancji wiążących, które wyciągają toksyny z żółci, należą: aktywowany węgiel lub bambus, glinka bentonitowa, chlorella, zeolit i pektyna. Przyjmuj je 1-3 razy dziennie na czczo i na 1-2 godz. przed lub po zażyciu leków. Bierz tylko tyle substancji wiążącej, ile możesz znieść bez skutków ubocznych, nawet jeśli będzie to zaledwie ¼ kapsułki co drugi dzień.
- Pij bardzo dużo czystej wody.
- Ćwicz i usuwaj toksyny z potem.
- Korzystaj z sauny na podczerwień, zaczynając od 10 do 15 min w temperaturze, jaką jesteś w stanie tolerować, i wydłużaj sesję stopniowo do 30 min lub więcej. Przez cały czas dbaj o nawodnienie. Po saunie zawsze bierz prysznic, by spłukać toksyny.
- Szczotkuj ciało na sucho. To zwiększa dopływ krwi do skóry. Używaj szczotki z naturalnego włosia i zaczynaj ruch od kończyn ku sercu długimi, mocnymi pociągnięciami.
- Lewatywy z kawy zwiększają produkcję niezbędnego do detoksykacji glutationu. Kawa zawiera także związek zwany teofiliną, który może wspomagać oddychanie. Używaj lekko palonej, organicznej, dekofeinizowanej kawy i filtrowanej wody.
- Okład z oleju rycynowego na wątrobę i/lub jelita jest doskonałym sposobem detoksykacji. Wetrzyj go w skórę, a następnie okryj to miejsce ciepłym, wilgotnym ręcznikiem i połóż na nim butelkę z gorącą wodą lub poduszkę elektryczną na 45 min.
- Kąpiele z solą Epsom detoksykują ciało. Pozostań w wannie przez co najmniej 30 min.



Najskuteczniejsze techniki detoksykacji Bridgit Danner

- Sauna: 10-45 min, 3-7 razy w tygodniu.
- Lewatywa z kawy: w zależności od tolerancji, 1-3 razy w tygodniu.
- Kąpiel z solą Epsom: 3-7 razy w tygodniu.
- Szczotkowanie na sucho: codziennie po przebudzeniu.

eprasa.pl f18b45e171

Zasada kumulacji

Wdychanie zarodników i spożywanie zawierających je produktów to najbardziej oczywiste drogi oddziaływania pleśni na człowieka. Szczególnie narażone na pleśnienie podczas przechowywania są komercyjne produkty zbożowe. Możemy jednak być narażeni także na kontakt z pleśnią poprzez skórę. Jego rezultatem często są wysypki i inne problemy skórne[13].

W jaki więc sposób, przy wszystkich tak zróżnicowanych objawach, można zyskać pewność, że mamy do czynienia z problemem wynikającym z toksycznej pleśni?

– To trudne – mówi Bridgit Danner. – Ale jeżeli ktoś ma przewlekłe objawy, które pomimo wszelkich wysiłków nie ustępują, i jeżeli wciąż czegoś próbuje, przechodzi z jednej diety na drugą, eliminuje gluten, bierze suplementy, zanurza się w zimnej wodzie, chodzi spać wcześnie i robi wszystkie tego typu rzeczy, a jednak nic nie działa, to radziłabym przyjrzeć się siłom, które go otaczają.

Pod uwagę należy brać nie tylko bieżące narażenie na kontakt z pleśnią. Ekspozycja na mykotoksyny ma charakter kumulacyjny, choć jest to niezwykle trudne do zmierzenia[14]. Jeżeli testy mykotoksyn pacjenta wychodzą pozytywnie, to pierwszą rzeczą, o jaką prosi Bridgit Danner, jest zastanowienie się nad chronologią objawów i sięgnięcie pamięcią wstecz.

– Nie zawsze udaje nam się to poskładać – przyznaje. – Ale jeśli cofniesz się myślami w przeszłość, nagle zaczniesz przypominać sobie tę wilgotną suterenę, w której mieszkałeś podczas studiów i w której czułeś się tak źle. Czasem wystarczy minuta, by uświadomić sobie, jak to się zaczęło.

Mitzi, która od kilku lat pracuje z Bridgit Danner i innymi terapeutami alternatywnymi, jest przekonana, że jej najwcześniejszy kontakt z pleśnią miał miejsce w domu rodzinnym. Zapewnia też, że będzie nadal robić wszystko, co tylko jest niezbędne, by uporać się z nadwrażliwością: przeprowadzać się, palić ubrania, robić lewatywy z kawy, trzymać się z dala od zbóż, jeść organiczną żywność i wszystko, co tylko będzie wskazane.

– Dzięki zmniejszeniu toksycznego obciążenia i wzmocnieniu mojego układu odpornościowego w wyniku stosowania diety przeciwzapalnej, brania chlorelli, jedzenia produktów bogatych w jod i żelazo, częstego przebywania na świeżym powietrzu, ćwiczeń i pocenia się, a także pewnej pracy nad emocjami, mogę teraz wchodzić do zapleśniałych budynków bez poczucia, że moje ciało ulega dewastacji – stwierdza. – Odzyskałam część samej siebie i żyję teraz normalnym życiem.

> Jeżeli masz przewlekłe objawy, które pomimo wszelkich wysiłków nie ustępują, przyjrzyj się siłom, które Cię otaczają

BIBLIOGRAFIA

1. Buildings, 2022; 12(8): 1075
2. Phys Med Rehabil Clin N Am, 2022; 33(3): 647-63
3. J Biol Regul Homeost Agents, 2018; 32(4): 763-8
4. Food Chem Toxicol, 2017; 109(Pt 1): 405-13
5. Arch Environ Health, 2003; 58(7): 410-20
6. Brain Res Bull, 2010; 82(1-2): 4-6
7. Mycotoxin Res, 2018; 34(4): 257-68
8. Toxicol Ind Health, 2009; 25(9-10): 577-81
9. Clin Ther, 2018; 40(6): 903-17
10. Int J Mol Sci, 2011; 12(8): 5213-37
11. Front Cell Infect Microbiol, 2018; doi: 3389/fcimb.2018.00060
12. Emily Underwood, "Your Gut Is Directly Connected to Your Brain, by a Newly Discovered Neuron Circuit," Sept 20, 2018, science.org
13. Nat'l Institute of Environmental Health Sciences, "Mold," Nov 4, 2021, niehs.nih.gov
14. Toxins (Basel), 2021; 13(2): 103

Suplementy

Witamina D3 z K2 Wzmacnia układ odpornościowy.
Sugerowana dawka dzienna:
45 mcg witaminy K2 na każdy
1000 j.m. witaminy D3 raz dziennie

Witamina C Wzmacnia układ odpornościowy.
Sugerowana dawka dzienna: 100 mg dziennie

Glutation liposomalny Główny przeciwutleniacz organizmu.
Sugerowana dawka dzienna: 1 kapsułka (100 mg) 2 razy dziennie z jedzeniem

Prebiotyk Odżywia przyjazne bakterie i zwiększa różnorodność drobnoustrojów.
Sugerowana dawka dzienna:
2,5-10 g lub więcej dziennie

Probiotyki Wspierają zdrowe trawienie, zdrowie mózgu i produkcję neuroprzekaźników.
Sugerowana dawka dzienna: 5-10 mld CFU dziennie

Chlorella Bogata w składniki odżywcze i przeciwutleniacze.
Sugerowana dawka dzienna: 1-6 g dziennie

Magnez Detoksykuje, wspomaga sen i równowagę hormonalną, zwiększa energię, stabilizuje nastrój.
Sugerowana dawka dzienna: 250 mg dziennie

Kwasy tłuszczowe omega-3 Zmniejszają stan zapalny.
Sugerowana dawka dzienna: 500-1000 mg dziennie

Preparaty enzymowe DAO Zawierają diaminooksydazę i pomagają komórkom rozkładać nadmiar histaminy.
Sugerowana dawka dzienna: 540 mcg dziennie

Kwercetyna Blokuje uwalnianie histaminy z komórek tucznych.
Sugerowana dawka dzienna: 500 mg dziennie

Elektrolity Pomagają w nawodnieniu, utrzymaniu równowagi pH oraz funkcjonowaniu nerwów i mięśni.
Sugerowana dawka dzienna:
1 lub więcej porcji dziennie

CoQ10 Przeciwutleniacz, zwiększa energię komórkową.
Sugerowana dawka dzienna: 1 porcja (200 mg) 1 lub 2 razy dziennie

eprasa.pl f18b45e171

Dotyk, który leczy i odmładza

O japońskiej sztuce masażu, łagodzeniu bruksizmu oraz pięknym starzeniu się rozmawiamy z Witoldem Pyrkoszem, trenerem, masażystą i założycielem Akademii Pan Kobido.

OCL: Czy możliwy jest lifting twarzy bez skalpela i wypełniaczy?
Witold Pyrkosz: Oczywiście! Bezbolesnym (prawie), naturalnym i znacznie tańszym rozwiązaniem jest masaż kobido, który ma długą tradycję, bo sztuka jego wykonywania narodziła się w Japonii ok. 500 lat temu. Lata mijały i wiedza o ludzkim organizmie nieustannie się poszerzała. Dzisiaj wiemy choćby o istnieniu układu powięziowego, mamy też świadomość, że w naszych tkankach, zwłaszcza w okolicach stawów skroniowo-żuchwowych czy kości jarzmowych i skroniowych, kumulują się napięcie, emocje i stres, które negatywnie odbijają się nie tylko na zdrowiu, ale i wyglądzie. Dlatego Kobido Up, który jest głębokim zabiegiem manualnym twarzy, korzysta z tradycji, ale przede wszystkim opiera się na najnowszej wiedzy.

OCL: Rozumiem, że ma Pan na myśli opóźnienie procesów starzenia się poprzez odżywienie skóry?
Witold Pyrkosz: Stymulacja tkanek twarzy i odżywienie skóry i poprawa jej kondycji to niejedyne zalety masażu Kobido Up. Zabieg ten pomaga również wyeliminować złogi limfatyczne oraz napięcia w mięśniach i warstwie powięziowej. Skuteczność masażu zależy od jego dopasowania do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej osoby. Wpływają na to takie czynniki, jak wiek, styl życia, sposób odżywiania oraz genetyka. Jednak kluczową rolę odgrywa systematyczność, która bywa mylnie utożsamiana z częstotliwością.

OCL: Zatem jak często osoby chcące odmłodzić swoją twarz powinny poddawać się masażowi twarzy?
Witold Pyrkosz: Przede wszystkim chciałbym podkreślić, że zabieg Kobido Up jest dedykowany ludziom w każdym wieku, nie tylko osobom starszym. Dla młodszych osób, choć wykonywany relatywnie rzadko, będzie wspaniałą inwestycją w przyszłość. Już po pierwszym zabiegu łatwo zauważyć, jak zmienia się tkanka – staje się ona lepiej odżywiona, bardziej elastyczna i promienna, a wyraz twarzy spokojniejszy. Dlatego chcąc zachować młody wygląd na długo, warto zacząć korzystać z terapii już wcześniej. Aby efekt był trwały, zabiegi zazwyczaj odbywają się co 3-4 tygodnie.

Warto podkreślić, że masaż Kobido Up nie ogranicza się jedynie do twarzy. Zabieg obejmuje także obszary głowy, czepca ścięgnistego, szyi i dekoltu, obręczy barkowej oraz karku.

OCL: Tylko że w czasach galopującej inflacji wielu osób nie stać na regularne zabiegi przeciwstarzeniowe i upiększające.
Witold Pyrkosz: Zachęcam do nauki masażu Kobido Up, bo pod okiem doświadczonego trenera to naprawdę nie jest trudne! Prowadzimy szkolenia, które są dostępne dla wszystkich, nie tylko dla profesjonalistów. W jego trakcie kursanci poznają unikatową metodę terapii manualnej, która skutecznie poprawia kondycję skóry, redukuje zmarszczki i bruzdy mimiczne, liftinguje i poprawia owal twarzy, a także relaksuje mięśnie twarzy, zmniejsza bruksizm i wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia. A poznane na szkoleniu techniki z powodzeniem można stosować na sobie, w domowym zaciszu, przed lustrem!

OCL: Czyli mogłabym się zapisać tak z marszu? Zastanawiam się, co osobie, która dotychczas nie zajmowała się terapią manualną, może dać taki kurs?
Witold Pyrkosz: Od jakiegoś czasu już ponad 30% naszych kursantów to osoby, które nie miały wcześniejszych doświadczeń z terapią manualną. Zdecydowały się na naukę techniki Kobido Up, aby wykorzystać ją dla własnych potrzeb, bądź jest to ich szansa na rozwój, realizację pasji, spełnianie marzeń albo pomysł na nową drogę zawodową. Często to połączenie tych wszystkich aspektów. Choć nasz kurs jest dostępny również dla amatorów, to jednak – muszę to podkreślić – nie jest amatorski.

Podczas szkolenia skupiamy się przede wszystkim na praktycznych umiejętnościach, które stanowią aż 95% czasu trwania kursu. W ciągu intensywnych dwóch dni uczestnik zyskuje wiedzę dotyczącą facetapingu (techniki oklejania taśmami), rozbudowanej akupresury twarzy oraz zgłębi techniki liftingujące i nauczy się masażu kulami solnymi.

To nie wszystko – otrzyma również szczegółowy skrypt z kolorowymi ilustracjami, dokładnie opisujący procedurę zabiegową, nagrania video ze szkolenia oraz zestaw startowy, zawierający m.in. naszą autorską mieszankę olejków do Kobido Up, ekologiczny hydrolat różany, komplet kul solnych, rolkę oryginalnej japońskiej taśmy do oklejania, wysokiej jakości nożyczki.

Nasze wsparcie dla uczestników nie kończy się wraz z kursem, każdy ze szkoleniowców Akademii Pan Kobido zawsze chętnie udziela porad.

Oczywiście dla potwierdzenia zdobytych kwalifikacji i umiejętności uczestnicy otrzymują certyfikat ukończenia kursu.

Wielu z naszych kursantów, którzy rozpoczynali przygodę z masażem Kobido Up jako prywatnym hobby, z czasem połączyło przyjemne z pożytecznym i zaczęli wykonywać go zawodowo. Dla osób myślących o zmianie kariery, o dodatkowym źródle dochodu lub pasji po przejściu na emeryturę, to naprawdę atrakcyjna opcja.

OCL: Dziękuję za rozmowę.
Witold Pyrkosz: Tak, dzielenie się dobrym, relaksującym i odmładzającym dotykiem jest wspaniałe.

Witold Pyrkosz – założyciel Studia Terapii Manualnych Twarzy i Akademii Pan Kobido (pankobido.pl), masażysta i szkoleniowiec z kilkunastoletnim doświadczeniem. Pasjonat, który podchodzi do swojej pracy z zaangażowaniem, ciągle poszerzając swoją wiedzę, by pomagać spełniać marzenia o dobrym samopoczuciu i promiennym wyglądzie bez względu na wiek.

eprasa.pl f18b45e171

Antyrakowy dom

Przeciętne mieszkanie aż kipi od toksyn potencjalnie wywołujących raka. Dr Leigh Erin Connealy opisuje, jak skuteczne je oczyścić.

Wielu naszych pacjentów stara się zwalczyć raka, wzmocnić ogólne zdrowie i poprawić jakość życia. Ważną częścią tego procesu jest oczyszczenie organizmu z wywołujących raka toksyn.

Jednym z kluczowych, choć często pomijanych zagadnień są liczne niewidzialne niebezpieczeństwa, czyhające w naszych domach i biurach. Często porównuję te środowiska życia do akwarium. Jeżeli nie zmieniasz wody i nie czyścisz akwarium odpowiednio często, to zbiera się w nim szlam, a ryby chorują i umierają.

Ta sama zasada dotyczy stworzenia środowiska bez toksyn, które będzie sprzyjać leczeniu i odzyskiwaniu zdrowia. Jeżeli mieszkanie nie będzie „posprzątane", może to udaremnić wszystkie terapie, zmiany dietetyczne i protokoły detoksykacji, nad jakimi będziemy tak usilnie pracować wraz z personelem medycznym. Czysty dom – sanktuarium wolne od toksyn – jest niezbędnym składnikiem recepty na zdrowie. Na szczęście, już dziś możesz bez trudności rozpocząć tworzenie przeciwrakowego środowiska życia.

Naszym przodkom było łatwiej

Dzisiejszy świat bardzo różni się od świata sprzed 100 lat. Wtedy przecież nie było czegoś takiego, jak zanieczyszczenia elektromagnetyczne, a toksyny chemiczne były znacznie mniej powszechne niż dziś. W wyniku tych zmian zapadalność na wszelkie rodzaje chorób, od schorzeń autoimmunologicznych po chorobę wieńcową i raka, rośnie w niewiarygodnym tempie.

Rak, uważany kiedyś za chorobę dotykającą głównie ludzi starszych, teraz coraz częściej atakuje dzieci i młode osoby dorosłe. Jeżeli chcemy przetrwać jako gatunek, musimy otworzyć oczy i zacząć robić wszystko, co w naszej mocy, by „posprzątać nasze akwaria" i usunąć możliwie jak najwięcej toksyn z naszego otoczenia – zarówno w pomieszczeniach, jak i na zewnątrz.

Jednym z najłatwiejszych sposobów rozpoczęcia takich porządków jest dokładne przyjrzenie się najbardziej problematycznym produktom, stosowanym w gospodarstwie domowym. Większość z nas używa tych środków codziennie, nie poświęcając im zbyt wiele uwagi.

Produkty higieny osobistej i detergenty

Płyny czyszczące do prania i zmywania oraz środki do czyszczenia podłóg, łazienek i dywanów, to dobrze znane źródła trujących chemikaliów. Wiele produktów higieny osobistej zawiera duże ilości związków chemicznych zmieniających DNA, którymi nikt nie powinien smarować twarzy ani ciała. Oto kilku spośród najczęściej spotykanych przestępców:

Perchloroetylen (PCE) Tego potencjalnie toksycznego związku chemicznego, zawartego w rozpuszczalniku używanym do chemicznego prania ubrań, zasłon, pościeli i firanek, można uniknąć, zastępując pranie chemiczne na sucho praniem na mokro. Metody wodne, wykorzystujące np. płynny dwutlenek węgla, pozwalają bez użycia chemikaliów odświeżyć tkaniny przeznaczone tylko do prania na sucho.

Amoniak jest szeroko rozpowszechniony w domowych środkach czyszczących. Odwiedzając stronę internetową Environmental Working Group: ewg.org, możesz sprawdzić, czy produkty, których używasz, zawierają go (oraz inne szkodliwe chemikalia). Produkty oceniane są tam w skali A-F, a te, które otrzymały notę D lub F, stwarzają znaczne zagrożenie dla zdrowia i środowiska.

Na szczęście wykorzystując naturalne substancje, takie jak ocet, soda oczyszczona i olejek z drzewa herbacianego łatwo możesz przygotować własny płyn czyszczący bez toksyn. Proste wyszukanie w internecie haseł takich jak „przepisy na nietoksyczne środki czyszczące" przyniesie bogactwo użytecznych informacji.

Chlor Wiele produktów do czyszczenia łazienek zawiera ten pierwiastek. Możesz zastąpić je naturalnymi alternatywami, takimi jak boraks w proszku, proszek Bon Ami, ocet, woda utleniona, olejki eteryczne i soda oczyszczona.

Często dodaję kilka kropli cytrynowego lub pomarańczowego olejku eterycznego do 3-4 litrów wody, a do tego jeszcze odrobinę wody utlenionej oraz octu. Także i w tym przypadku znajdziesz w internecie mnóstwo wskazówek, objaśniających krok po kroku, jak przygotować własne, naturalne, niezawierające chloru środki czyszczące.

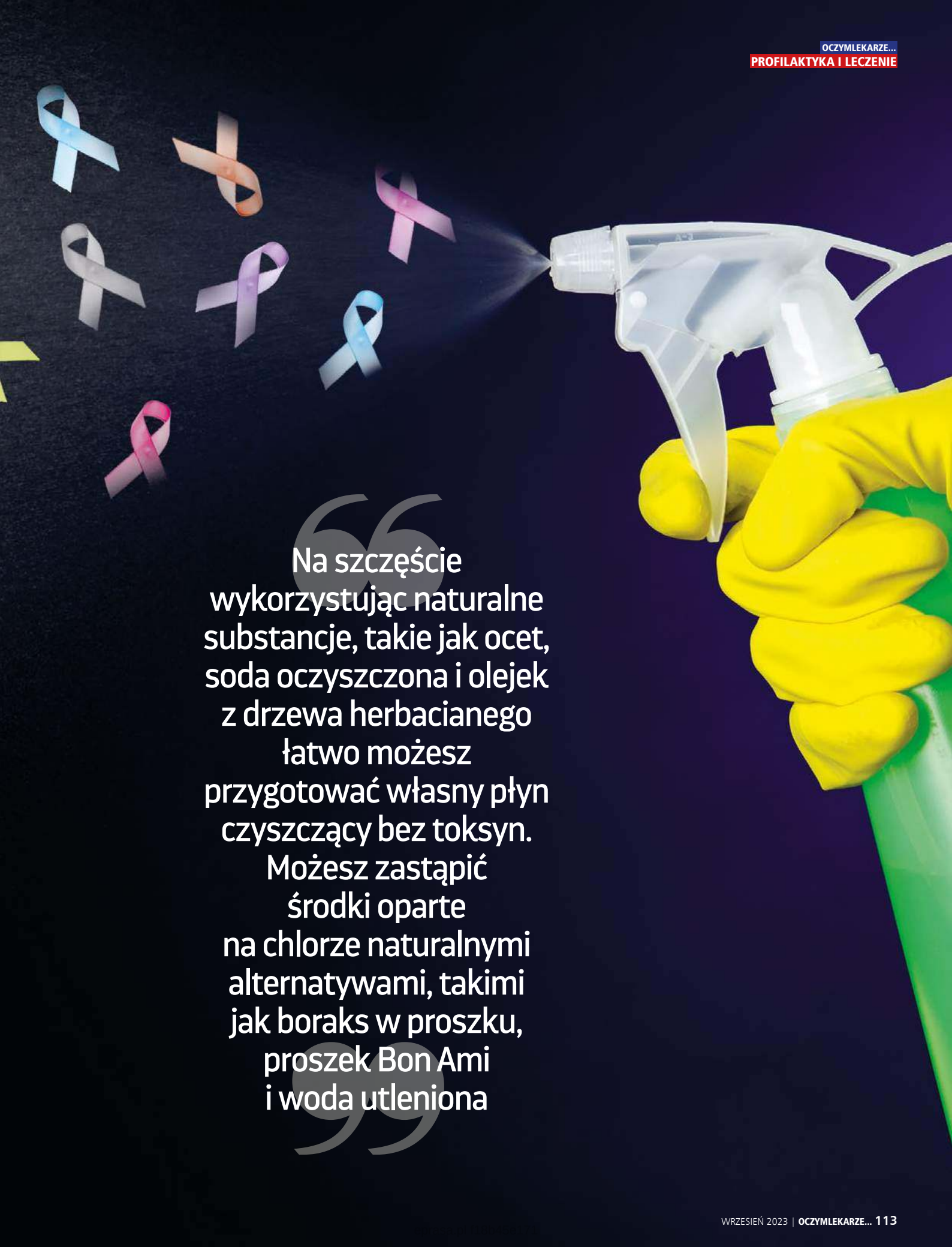
Triklosan Wprawdzie FDA w 2017 r. zabroniła stosowania tego związku w ogólnie dostępnych produktach gospodarstwa domowego, to jednak niektóre płynne detergenty do zmywania, mydła i antybakteryjne żele do rąk wciąż zawierają tę pochodną eteru fenylowego.

Początkowo uważano, że triklosan działa korzystnie jako czynnik przeciwbakteryjny, lecz później stwierdzono, że przyczynia się on tworzenia problemu odpornych na antybiotyki „superbakterii". Oprócz tego, według FDA, triklosan w wysokich dawkach zaburza gospodarkę hormonalną i powiązany jest z obniżeniem poziomu hormonu tarczycy[1].

Problematyczne chemikalia w skrócie

Wprawdzie wymienione wyżej związki chemiczne należą do najpowszechniejszych, jakie kryją się w naszych produktach higieny osobistej i środkach czystości, to jednak problemy może stwarzać także

eprasa.pl f18b45e171



> Na szczęście wykorzystując naturalne substancje, takie jak ocet, soda oczyszczona i olejek z drzewa herbacianego łatwo możesz przygotować własny płyn czyszczący bez toksyn. Możesz zastąpić środki oparte na chlorze naturalnymi alternatywami, takimi jak boraks w proszku, proszek Bon Ami i woda utleniona

kilka innych chemikaliów. Zamiast uczyć się na pamięć długiej listy substancji o trudnych do wymówienia nazwach, zastosuj następującą zasadę ogólną: jeżeli produkt ma aromatyzowany lub chemiczny zapach, albo też długą listę trudnych do rozpoznania składników, to istnieje spore prawdopodobieństwo, że zawiera toksyny.

Sprawdzając etykiety produktów kosmetycznych, zwracaj uwagę na poniższe składniki, które zostały powiązane z rakiem i innymi chorobami:

- ftalany,
- parabeny,
- olej mineralny,
- wazelina,
- glikol propylenowy,
- laurylosiarczan sodu (sls),
- barwniki fd&c (produkowane ze smoły węglowej),
- aromaty (eufemizm, który może oznaczać niemal wszystko, czego producenci nie chcą ujawnić),
- triklosan,
- aluminium (często w antyperspirantach).

Znajdź naprawdę zdrowe produkty

Określając, które produkty są naprawdę zdrowe, łatwo można pobłądzić. Sprytne firmy marketingowe używają modnych haseł, takich jak „naturalny" i „organiczny", by przekonywać klientów, że produkty są bezpieczne i nie zawierają chemikaliów, choć w rzeczywistości pełno w nich toksyn.

Jednym z najlepszych sposobów unikania szkodliwych związków chemicznych jest sporządzenie listy często stosowanych toksycznych składników i noszenie jej ze sobą w celu sprawdzania etykiet wyrobów. Możesz też sprawdzać bazę danych Skin Deep na stronie Environmental Working Group (ewg.org/skindeep), która ocenia bezpieczeństwo ponad 86 tys. kosmetyków i produktów higieny osobistej. Inną opcją jest przeszukanie tej stronę, poprzez wprowadzenie nazwy handlowej danego produktu gospodarstwa domowego (ewg.org/guides/search).

Pozbycie się szkodliwych środków czystości i higieny osobistej ma decydujące znaczenie, ponieważ nasza skóra dosłownie nasiąka zawartymi w nich chemikaliami i toksynami, wchłaniając je do wnętrza organizmu. Jeśli dołożysz wszelkich starań, by usunąć takie potencjalnie rakotwórcze czynniki ze swego środowiska, możesz wykonać wielki krok w kierunku poprawy zdrowia i samopoczucia.

Czy Twoje naczynia kuchenne są toksyczne?

Z pewnością nie dodaje otuchy obserwacja, iż liczne garnki i patelnie, a także niektóre rodzaje pojemników, w jakich przechowujemy żywność, pełne są potencjalnie rakotwórczych metali ciężkich i innych chemikaliów. Toksyny te mogą przenikać do żywności i siać spustoszenie w organizmie, niwecząc nasze wysiłki stworzenia środowiska bez trucizn. Unikaj garnków, patelni i pojemników wykonanych z aluminium lub plastiku, a także trzymaj się z dala od patelni pokrytych teflonem.

Przy podgrzewaniu do wysokich temperatur naczynia pokryte teflonem mogą wydzielać opary polimerów. Krótkotrwałe narażenie na ich działanie może wywołać objawy przypominające grypę, natomiast długotrwała ekspozycja może zwiększyć ryzyko rozwoju pewnych rodzajów raka[2].

Aby uniknąć tego zagrożenia, zastąp stare garnki i patelnie naczyniami ceramicznymi, żeliwnymi lub szklanymi, a żywność przechowuj w szklanych, a nie plastikowych pojemnikach. Możesz używać też stali nierdzewnej, o ile nie zawiera metali ciężkich, takich jak nikiel.

Łatwym testem do oceny jakości stali nierdzewnej jest umieszczenie w garnku lub patelni magnesu. Jeżeli przywiera do niej, to naczynie prawdopodobnie nadaje się do użycia. Jeżeli jednak magnes nie przywiera, oznacza to, że stal może zawierać wiele niepożądanych i nieznanych dodatków metali.

A co z urządzeniami?

Każde urządzenie, które podgrzewa żywność do skrajnie wysokich temperatur, takie jak frytkownica czy grill, może pozbawiać ją zdrowych enzymów. Przyrządzanie pożywienia w wysokich temperaturach, jak np. grillowanie mięsa nad otwartym ogniem, może również wytwarzać szkodliwe substancje rakotwórcze, które mogą uszkadzać komórki i potencjalnie wywoływać raka[3].

Źródłem innych problemów są urządzenia elektryczne, takie jak ekspresy do kawy i czajniki do gotowania wody, w których żywność lub płyn styka się z twardym plastikiem albo przez niego przepływa. Poszukaj zamiast nich wersji ze stali nierdzewnej.

I wreszcie – wyrzuć kuchenkę mikrofalową. Te urządzenia mogą zmieniać konfigurację żywności, a potencjalnie wysyłać nawet do otoczenia niewielkie ilości groźnego promieniowania. Przyrządzaj posiłki w bezpieczny

eprasa.pl f18b45e171

sposób: smażąc na małej ilości tłuszczu, gotując na parze, piekąc w piekarniku lub na ruszcie.

Nie zapominaj też o elektrosmogu. Już w 2009 r. Magda Havas z kanadyjskiego Uniwersytetu Trent (filia w Ontario) wskazywała, że może on mieć niekorzystny wpływ na leczenie diabetyków. Okazuje się, że w tzw. czystym środowisku elektromagnetycznym chorzy na cukrzycę typu 1 potrzebowali mniejszych dawek insuliny, a osoby z cukrzycą typu 2 miały niższy poziom glukozy we krwi, który pod wpływem ekspozycji na brudną elektryczność raptownie się podwyższał[4].

Z kolei 29 naukowców wchodzących w skład BioInitiative Working Group analizowało ponad 1,8 tys. badań dotyczących możliwości wpływu na zdrowie wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń elektromagnetycznych, m.in. pól elektromagnetycznych wytwarzanych przez telefony komórkowe oraz fal radiowych emitowanych przez maszty telefonii komórkowej. Odkryli oni „spójną zależność" między korzystaniem z telefonów komórkowych a ryzykiem wystąpienia glejaka (złośliwego guza mózgu). Ponadto 12 nowych badań wskazuje na to, że promieniowanie emitowane przez te urządzenia uszkadza spermę[5].

Naukowcy sądzą również, że pola elektromagnetyczne mogą podwyższać ryzyko wystąpienia autyzmu u dzieci.

Dywany, pościel, materace i inne elementy wystroju wnętrz

Nie spodziewam się, by zaraz po przeczytaniu tego artykułu ktokolwiek wybiegł z domu i zakupił nowe meble, zasłony oraz położył nowe posadzki. Jednakże być może dostrzeżesz wiekowy materac, zakurzony dywanik czy stare żaluzje, wykonane z niezupełnie idealnych i potencjalnie toksycznych materiałów, i zechcesz zastąpić je zdrowszymi wersjami.

Stare dywany zawierają mnóstwo chemikaliów wiązanych z nowotworami, a najważniejszym z nich jest formaldehyd. Takie zatęchłe pokrycia podłogi pełne są także zarodników pleśni, kurzu i bakterii, które mogą unosić się w powietrze, gdy chodzimy, po czym są przez nas wdychane. Większość nowych dywanów nie jest dużo lepsza. One również pełne są problematycznych chemikaliów.

Na szczęście, dostępne są też nietoksyczne dywany i wykładziny. Doskonałym wyborem są dywany z surowców naturalnych, takich jak wełna. Warto rozważyć zupełne pozbycie się dywanu i zastąpienie go twardym drewnem, naturalnym kamieniem lub płytkami podłogowymi. W licznych sklepach internetowych można także znaleźć chodniki z włókien naturalnych, takich jak juta, bambus i wełna, które są bezpieczne i nietoksyczne.

Jeżeli nie wchodzi w grę wymiana pokrycia podłogi, to bardzo polecam zakup filtra powietrza HEPA w celu zmniejszenia ilości unoszących się w powietrzu toksyn. Większość ludzi szokuje informacja, że powietrze we wnętrzu ich domów jest znacznie bardziej toksyczne niż powietrze na zewnątrz, nawet w dużym mieście.

Kolejnym problemem są konwencjonalne materace. Często zawierają nylon, gąbkę poliuretanową i produkowany na bazie ropy naftowej poliester, a więc chemikalia znane z wydzielania lotnych związków organicznych (VOC), które powią-

RADION
Antyradiator®

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- i inne urządzenia elektryczne

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
2. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator ® Radion
cena: 49zł

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl
Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

eprasa.pl f18b45e171

zano z rakiem. Toksyczne mogą być także związki opóźniające palenie, które zawiera większość materaców. I wreszcie, metalowe sprężyny w niektórych materacach mają zdolność przewodzenia i wzmacniania skutków działania pól elektromagnetycznych (EMF) w otoczeniu. Mówiąc krótko, własne łóżko może przyprawiać nas o chorobę.

Całe szczęście, że możemy jednak wybierać spośród kilku naturalnych i bezpiecznych opcji, od materaców ze 100-procentowej wełny po prześcieradła i pościel ze 100-procentowej organicznej bawełny, aż po 100-procentowo organiczne ręczniki i maty łazienkowe.

Zmniejsz narażenie na wpływ szkodliwych VOC

Musisz wiedzieć, że także w innych miejscach w domu mogą czyhać lotne związki organiczne (VOC). Występują m.in. w materiałach budowlanych, chemicznych środkach czyszczących, winylowych wykładzinach podłogowych, farbach, rozpuszczalnikach, odświeżaczach powietrza i fotokopiarkach, by wymienić tylko niektóre ich źródła. Zastosuj poniższe wskazówki, aby zmniejszyć narażenie na działanie VOC w swoim mieszkaniu:

- Nie kupuj fabrycznie nowych materaców, traktowanych chemikaliami w konwencjonalnym procesie produkcji.
- Gdy tylko pogoda na to pozwala, codziennie otwieraj okna, by wywietrzyć dom.
- Unikaj układania nowych wykładzin i dywanów, jeśli masz problemy zdrowotne.
- Używaj naturalnych produktów czyszczących.
- Dla celów domowych remontów szukaj farb o niskiej zawartości VOC.

Kilka słów o pleśni

Większość z nas wie, że ten grzyb jest niebezpieczny. A jednak, mimo iż powiązano go z licznymi przewlekłymi i poważnymi schorzeniami, włącznie z nowotworami, to nadal spotyka się go w domach w alarmujących ilościach. Zimna i wilgotna pogoda czyni problem pleśni jeszcze bardziej powszechnym, lecz nie mniej niebezpiecznym.

Czy pleśń jest widoczna, czy też kryje się za ścianą, w pralce, pod wykładziną czy za zlewem, dobrze będzie znaleźć ją i usunąć. Jednym z łatwych sposobów wykrycia pleśni jest zamówienie testu względnego wskaźnika jej obecności w środowisku (Environmental Relative Moldiness Index, ERMI).

Takie zestawy do użytku domowego dostępne są u wielu sprzedawców internetowych i umożliwiają zbadanie obecności kilku niebezpiecznych gatunków pleśni. Jeżeli test wykryje szkodliwą pleśń w miejscu, gdzie mieszkasz lub pracujesz, musisz zlecić jej usunięcie osobie zajmującej się tym profesjonalnie. Następnie omów z lekarzem medycyny integracyjnej wszelkie problemy zdrowotne, jakie mogły wyniknąć z kontaktu z pleśnią i wspólnie ustalcie plan leczenia, by oczyścić Twój organizm z tych toksyn.

W tym miejscu warto też wspomnieć, że polscy naukowcy z pracowni chemicznej, Katedry Mikrobiologii, WTiZP, Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie opracowali nowatorską metodę oceny obecności aktywnej pleśni na podstawie analizy lotnych związków organicznych wydzielanych przez żywe formy grzybów na każdym etapie ich rozwoju. Sprawdza się ona w ochronie zabytkowych budynków, ale również w muzeach i archiwach.

Więcej o walce z tym grzybem znajdziesz w tekście pt. „Wojny z pleśnią".

Zainwestuj w dobry filtr powietrza i kup więcej roślin

Wspomniałam wcześniej o filtrach HEPA, ale oczyszczanie powietrza w pomieszczeniach jest koniecznością zarówno w domu, jak i w pracy, zwłaszcza jeśli zmagasz się z poważnym schorzeniem, takim jak rak.

Zainwestowanie w wysokiej jakości system oczyszczania powietrza, usuwający z niego kurz, pyłki, sierść zwierząt domowych, gazy chemiczne, pleśń i inne substancje drażniące, zmniejszy toksyczne obciążenie, z jakim musi uporać się Twój organizm, i pozwoli Ci skoncentrować się na odzyskaniu oraz zachowaniu zdrowia. Niektóre z lepszych systemów oczyszczania powietrza HEPA mają wysokie ceny, ale są tego warte.

Rozwiązaniem bardziej przyjaznym dla budżetu będzie codzienne gruntowne wietrzenie domu poprzez otwieranie okien, a także kupienie większej ilości roślin. Kwiaty oczyszczają powietrze, wchłaniając szkodliwe gazy, takie jak formaldehyd i benzen.

Niektóre rośliny robią to w sposób szczególnie wydajny. Należą do nich skrzydłokwiat, bluszcz pospolity, sansewieria, złocienie, epipremnum złociste, dracena, palma bambusowa i gerbera.

Nie od razu Kraków zbudowano; z całą pewnością nie musisz podejmować jednocześnie wszystkich opisanych tu kroków detoksykacyjnych. Jednakże fundamentalne znaczenie ma możliwie jak największe – i najszybsze – zredukowanie toksycznego obciążenia organizmu. Stworzenie sobie przeciwrakowego środowiska życia będzie miało decydujący wpływ na samopoczucie i zapewni Ci i tym, których kochasz, możliwie najzdrowsze życie w Waszych 4 ścianach.

BIBLIOGRAFIA

1. FDA, "5 Things to Know about Triclosan," fda.gov
2. WebMD, "Is Teflon Coating Safe?" June 22, 2021, webMD.com
3. Mary Beth Terry, "Do Grilled Foods Cause Cancer?" June 8, 2022, cuimc.columbia.edu
4. Electromagn Biol Med, 2008; 27:135-46; Electromagn Biol Med, 2013; 10 June
5. BioInitiative Report 2012; www.bioinitiative.org; Pathophysiology, 2009; 16:157-77

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 f18b45e171

LYCOPEN PRO

PIERWSZY NA ŚWIECIE NAPÓJ ANTYOKSYDACYJNY

z **LIKOPENEM** i witaminą C
pomaga w ochronie komórek
przed stresem oksydacyjnym

10% RABATU Z KODEM 10LAT

WWW.LYCOPENPRO.COM

100% NATURALNY

100% PRZYSWAJALNY

GWARANTOWANE 30 mg NATURALNEGO LIKOPENU W JEDNEJ BUTELCE

eprasa.pl f18b45e171

Zatrzymaj cukrzycę

Zmiana nawyków żywieniowych, ograniczenie podaży kalorii oraz odpowiednie zioła są w stanie zahamować postęp choroby

Przywykliśmy, że z chwilą postawienia diagnozy ta cywilizacyjna choroba metaboliczna, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem cukru we krwi, stanie się naszym dożywotnim przekleństwem. Z takim przekonaniem żyje w Polsce blisko 2,7 mln diabetyków w wieku 20-79 lat. Tymczasem naukowcy coraz głośniej mówią, że rozwój choroby można zatrzymać, a nawet cofnąć dzięki odpowiedniej diecie.

Zajmujący się metabolizmem prof. Roy Taylor z Uniwersytetu

eprasa.pl f18b45e171

Terapia bez leków

Choć istnieje cały szereg leków przeciwko cukrzycy typu 2 o rozmaitych mechanizmach działania, to jednak mają one wiele niedostatków. Wywołują niepożądane skutki uboczne, takie jak dolegliwości trawienne, obrzęki i wymioty, a przy długotrwałym stosowaniu mogą nawet pogarszać stan pacjenta. Często istnieją też przeciwwskazania dla ich stosowania, np. przy współistniejących chorobach nerek, wątroby czy serca. Tymczasem słodką chorobę można leczyć niefarmakologicznie – wiele roślin obfituje w związki bioaktywne o działaniu przeciwcukrzycowym, niewywołujące skutków ubocznych.

Cynamonowiec (*Cinnamomum*) słynie nie tylko z tego, że jest jedną najpopularniejszych przypraw. Pozyskana z niego kora ma przede wszystkim działanie hipoglikemiczne. Metaanaliza 10 randomizowanych badań z grupą kontrolną wykazała, że spożycie cynamonu wiąże się ze statystycznie znaczącym obniżeniem poziomu glukozy na czczo. Spadek ten był wprawdzie mniejszy niż przy zastosowaniu monoterapii metforminą, lecz nieco większy niż uzyskiwany za pomocą nowych leków doustnych, takich jak sitagliptyna[2]. Cynamon odgrywa znaczącą rolę w fosforylacji białek sygnałowych (wzmacniając w ten sposób sygnalizację insulinową), a także zwiększa ekspresję wrażliwych na insulinę transporterów glukozy, co powoduje lepszy wychwyt glukozy w komórkach, a w rezultacie – zmniejszenie oporności insulinowej. Obniża także całkowity poziom cholesterolu, poziom cholesterolu LDL oraz poziom trójglicerydów, a podwyższa poziom „dobrego" cholesterolu HDL. Oprócz tego ma działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające.

Berberyna – alkaloid izochinolinowy, występujący m.in. w mahonii pospolitej (*Mahonia aquifolium)*, berberysie (*Berberis*), gorzkniku kanadyjskim (*Hydrastis canadensis)* i coptis (*Coptis chinensis)* – *ma* podobne działanie jak cynamon. Metaanaliza 14 badań pokazała, że obniża poziom glukozy we krwi na czczo w stopniu porównywalnym do metforminy, glipizydu i rozyglitazonu, obniżając jednocześnie w umiarkowanym stopniu poziom lipidów. Może ona być stosowana równolegle ze standardowymi lekami: metforminą, glipizydem, glimepirydem i rozyglitazonem[3].

Berberyna wywiera wpływ na metabolizm glukozy poprzez stymulowanie glikolizy (rozkładu glukozy na cząsteczki pirogronianu) drogą zwiększania aktywności glukokinazy (enzymu uczestniczącego w me-

Newcastle opracował 2-etapowy program żywieniowy. Obejmuje on 8-tygodniową restrykcyjną dietę (zaledwie 600-700 kcal dziennie), zawierającą dietetyczne koktajle do picia i pewną ilość warzyw oraz trwający pół roku niskokaloryczny jadłospis. Naukowiec przetestował go na 30 diabetykach, którzy zdecydowali się na czas eksperymentu (8 miesięcy) odstawić wszelkie leki przeciwcukrzycowe oraz insulinę[1].Wszyscy uczestnicy stracili na wadze – przeciętnie 14 kg – a u 13 osób cofnęła się cukrzyca i pozostali zdrowi przez wiele miesięcy po zakończeniu badania.

eprasa.pl f18b45e171

tabolizmie glukozy), zwiększania wydzielania insuliny oraz tłumienia glukoneogenezy i adipogenezy. Glukoneogeneza to zachodzący w wątrobie proces wytwarzania glukozy z niecukrowych związków prekursorowych (np. aminokwasów, glicerolu i mleczanu), który można traktować jako proces przeciwny do glikolizy. U osób chorych na cukrzycę proces ten jest niepożądany, gdyż może sprzyjać podwyższaniu poziomu glukozy we krwi. Adipogeneza z kolei to proces tworzenia tkanki tłuszczowej, a, jak wiadomo, nadmierna jej ilość może przyczyniać się do oporności insulinowej. Berberyna obniża ekspresję enzymów adipogenezy, przez co tłumi ścieżkę biosyntezy kwasów tłuszczowych, będącą jednym z czynników oporności insulinowej[4].

Gurmar (*Gymnema sylvestre*) – pnącze z tropikalnych i subtropikalnych regionów Azji, tradycyjnie stosowane w medycynie ajurwedyjskiej – także ma zdolność ochrony i regeneracji komórek beta w trzustce. W jednym z badań podawanie ekstraktu z liści gurmaru szczurom z cukrzycą typu 1 przyniosło podwojenie ilości wysepek i komórek beta w ich trzustkach, a także uregulowanie poziomu glukozy poprzez zwiększenie stężenia insuliny we krwi[5]. Nie ustalono jednak, na ile wzrost poziomu endogennej insuliny był wynikiem regeneracji komórek beta, a na ile działania sekretagogicznego rośliny.

W jednym z badań pacjentom przyjmującym konwencjonalne doustne leki hipoglikemiczne podawano również 400 mg gurmaru dziennie. Po 18-20 miesiącach nastąpiło znaczne obniżenie poziomu glukozy we krwi, co umożliwiło większości pacjentów zmniejszenie dawek przyjmowanych leków, a 5 spośród 22 uczestników badania było w stanie całkowicie odstawić leki[6].

Morwa biała (*Morus alba*) wpływa zarówno bezpośrednio na oporność insulinową i metabolizm glukozy, jak i pośrednio na inne czynniki predestynujące do rozwoju cukrzycy typu 2. Zawarte w liściach tej rośliny flawonoidy, polifenole, alkaloidy i polisacharydy mają zdolność zmniejszania oporności insulinowej, co potwierdzają badania prowadzone na modelach zwierzęcych, m.in. na cukrzycowych szczurach[7]. Aktywne składniki liści morwy mogą także regulować poziom glukozy we krwi poprzez hamowanie

Ogranicz kalorie i jedz mądrze

Zasady żywieniowego leczenia cukrzycy, choć niejednokrotnie modyfikowane w ciągu ostatniego stulecia, nie różnią się od powszechnie obowiązujących zasad zdrowego odżywiania. Diabetycy powinni spożywać 5 posiłków co 3 godz., obfitych w kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik, witaminy i składniki mineralne. U pacjentów leżących bez towarzyszącej otyłości zapotrzebowanie energetyczne wynosi 20 kcal na 1 kg prawidłowej masy ciała na dobę, u osób wykonujących lekką pracę fizyczną lub umysłową – 30 kcal, a u ciężko pracujących – 40 kcal[1]. Produkty, których należy unikać w diecie cukrzycowej, to przede wszystkim wyroby cukiernicze i słodycze, ryby wędzone, tłuste wędliny, warto także ograniczyć sól kuchenną. Niezmiernie ważną rzeczą jest również sposób przygotowywania posiłków. Zalecane jest gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie w sosie własnym lub pieczenie. Aby zapobiec tej chorobie, trzeba nie tylko przestrzegać zdrowej diety, ale i jeść o określonych porach. Jak dowiedli naukowcy, tzw. okno żywieniowe, czyli przyjmowanie wszystkich posiłków między 7-15 albo 12-20, pomaga obniżyć masę ciała oraz poziom cukru we krwi[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Lider 2005, 9, 5-9
2. NutrBull, 2020

BIBLIOGRAFIA
1. Diabetes Care, 2016; 39: 808-15
2. Ann Fam Med 2013; 11:452-9
3. Evid Based Complement Alternat Med 2012;2012:591654
4. Metabolism. 2008, 57, 712-7
5. J Ethnopharmacol 1990;30:265-79
6. J Ethnopharmacol. 1990;30(3):295-300
7. Pharm. Biol. 54 (11), 2685-91
8. Front. Pharmacol. 14:1045309
9. Medicina 2023, 59, 248
10. Alternative and Complementary Therapies 21(1):32-38
11. Journal of Agricultural and Food Chemistry, t. 62, nr 36, ss. 8952-61, 2014
12. BMC Complementary and Alternative Medicine, t. 16, nr Suppl 1, s. 185, 2016
13. Nutrition & Metabolism 2011 8:18
14. Journal of Ethnopharmacology 212 (2018): 1-7
15. J Diabetes Metab Disord. 2022 Jan 13;21(1):931-40
16. September 2020, Current Issues in Pharmacy and Medical Sciences 33(3):168-175
17. Int J Environ Res Public Health. 2019 Dec 5;16(24):4911

aktywności alfa-glukozydazy i alfa-amylazy, w wyniku czego spowolnione zostaje trawienie węglowodanów i wchłanianie glukozy w jelicie cienkim, co obniża hiperglikemię po posiłku. Wyróżnia się pod tym względem alkaloid 1-DNJ, który hamuje działanie alfa-glukozydazy w stopniu porównywalnym z lekami przeciwcukrzycowymi: akarbozą, woglibozą i miglitolem[8]. Napar z liści morwy można przygotować, zalewając 1 g suszonych liści 100 ml wrzącej wody i zaparzając przez 5 min.

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*) to jednoroczna roślina zielna, której nasiona obfitują w substancje czynne o działaniu hipoglikemicznym, a także przeciwzapalnym, przeciwnowotworowym, neuroochronnym, przeciwdrobnoustrojowym. Jak pokazują badania, nasiona kozieradki mają własności przeciwcukrzycowe, polegające na wydłużaniu czasu trawienia i obniżaniu wchłaniania glukozy w jelicie cienkim dzięki znacznej ilości zawartego w nich błonnika. Spowolnienie metabolizmu glukozy zmniejsza jej skoki po posiłku. Kozieradka ma również zdolność chronienia i regeneracji komórek beta trzustki i może podnosić poziom insuliny w surowicy krwi (w wyniku regeneracji komórek beta lub stymulacji wydzielania insuliny przez funkcjonujące jeszcze komórki). Sprzyja produkcji glikogenu w wątrobie i w mięśniach (czyli wiązaniu glukozy z krwi, co obniża jej poziom), a także może zwiększać wrażliwość insulinową poprzez poprawę metabolizmu glukozy w tkankach obwodowych[9]. Zalecana dawka nasion kozieradki wynosi 5-25 g do każdego posiłku[10].

Przepękla ogórkowata (*Momordica charantia*), znana także jako gorzki melon, poza działaniem hipoglikemicznym wykazuje m.in. właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze, neuroochronne i przeciwrakowe. Wśród wielu substancji czynnych, wyizolowanych z owoców przepękli, znajduje się też białko wiążące się z receptorami insulinowymi, dzięki czemu działa ono synergistycznie z insuliną i może wpływać na zwiększenie wychwytu glukozy[11]. Ekstrakty z owoców przepękli mogą również spowalniać wchłanianie glukozy w jelitach poprzez hamowanie działania enzymów rozkładających cukry złożone: alfa-amylazy i alfa-glukozydazy, a skuteczność przepękli w tym zakresie jest porównywalna do akarbozy – leku przeciwcukrzycowego, działającego na tej samej zasadzie[12].

Cebula (*Allium cepa*) również odznacza się skutecznym działaniem przeciwcukrzycowym. W badaniu na szczurach 1-procentowy alkoholowy ekstrakt z suchych łupin cebuli wykazał skuteczność hipoglikemiczną porównywalną z lekami przeciwcukrzycowymi. Poza tym odnotowano znaczący wzrost poziomu glikogenu w wątrobie i mięśniach szkieletowych, a także zwiększenie ekspresji receptorów i transporterów insulinowych, co wpływa na lepszy wychwyt glukozy przez tkanki obwodowe. Co ciekawe, ekstrakt z łupin miał ogólnie wyższą skuteczność niż jego najważniejszy składnik – kwercetyna – gdyż cebula zawiera oprócz niej jeszcze ponad 20 innych flawonoidów, które mogą działać synergistycznie[13].

Z łąki do apteczki: „chwasty" obniżające poziom glukozy

Krwawnik pospolity (*Achillea millefollium*) W badaniach na zwierzęcych modelach cukrzycy ekstrakt z krwawnika obniżał poziom glukozy poprzez hamowanie działania alfa-glukozydazy (rozkładającej węglowodany złożone do cukrów prostych), zwiększanie wydzielania insuliny (działanie sekretagogiczne), a także potencjalne uwrażliwianie na insulinę[14].

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) obniża poziom glukozy we krwi za pośrednictwem 3 mechanizmów: poprawia wychwyt glukozy w komórkach mięśniowych, stymuluje produkcję insuliny w komórkach trzustki oraz hamuje działanie alfa-amylazy, spowalniając rozkład węglowodanów w jelitach. Ma również działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne[15].

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) Wodny ekstrakt z korzenia mniszka lekarskiego obniża poziom glukozy, zwiększając jej wychwyt w komórkach docelowych poprzez aktywację ścieżki sygnałowej insuliny i stymulację transportu glukozy. Jak sugerują badacze, zwiększa on też wychwyt glukozy w wątrobie, co normalizuje jej poziom we krwi i umożliwia jej późniejsze uwalnianie w miarę potrzeby[16].

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Jak wykazał przegląd badań, u osób z cukrzycą przyjmujących standardowe leki przeciwcukrzycowe podawanie czarnuszki (w postaci oleju 2 x 2,5 ml dziennie, mielonych nasion 1-3 g dziennie lub ekstraktu) przynosiło znaczące obniżenie poziomu glukozy na czczo i po posiłku, zmniejszenie oporności insulinowej i poprawę funkcjonowania komórek beta w trzustce. Zawarty w oleju z czarnuszki tymochinon hamuje ekspresję enzymów uczestniczących w glukoneogenezie i zmniejsza wchłanianie glukozy w jelicie, a także ma działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne[17].

REKLAMA

Młodość na wyciągnięcie ręki

Zarapharm
NMN NAD+ booster
Cena: 249 zł (30 g)
www.zarapharm.com

Suplementacja NMN NAD + booster ZaraPharm jest kluczowym prekursorem przemian enzymatycznych, który zapobiega starzeniu się komórek. Składniki aktywne biorą udział w takich procesach, jak regeneracja DNA, stabilność genomu, programowana śmierć komórki. Preparat jest kofaktorem procesów m.in. wewnątrz mitochondriów, stanowiących centrum energetyczne każdej komórki. Zalecany jest również w przypadku nadwagi i otyłości, ze względu na usprawnienie gospodarki insulinowej w organizmie. Mononukleotyd nikotynamidu ma wpływ na skórę, mięśnie, mózg, stan serca oraz układ immunologiczny. Należy spożywać 1 porcję – 1 g (1 miarkę) preparatu NMN NAD+ booster dziennie. Suplement jest bezpieczny i umożliwia pracę białka naprawczego PARP, działając neuroochronnie. Producent dołączył miarkę ułatwiającą dozowanie.

eprasa.pl f18b45e171

Metoda Zenni skuteczna w leczeniu choroby Hashimoto i zakrzepicy

Prądy Bernarda, stymulując centralny układ nerwowy, immunologiczny i hormonalny, uruchamiają siły obronne organizmu i przywracają jego homeostazę, co ostatecznie prowadzi do wyleczenia

W Polsce z powodu samej zakrzepicy każdego roku umiera 50 tys. osób. Dr Szymon Woronko, znany internista, badający pacjentów z tą chorobą, stwierdził, że w jej leczeniu znaczenie elektrostymulacji jest porównywalne do odkrycia penicyliny. Nie mniej ważna pozostaje skuteczność metody Zenni u pacjentów z chorobą Hashimoto.

– Mechanizm znikania guzków po stymulacji tarczycy stanowi fenomen, dla którego w chwili obecnej nie znajdujemy jeszcze wyjaśnienia. Duży wpływ może mieć tu działanie przeciwzapalne. Jeżeli dalsze przypadki potwierdzą skuteczność metody Viktora Żenniego, to stanie się ona metodą z wyboru – przewiduje dr Szymon Woronko.

Lecznicza elektrostymulacja

Celem dr. V. Żenniego było wynalezienie metody, która pozwalałaby podnieść poziom energii i jej koncentracji w organizmie człowieka. Wyjściem do jego badań było zapoznanie się z systemami energetycznymi człowieka i jego narządów, m.in. przyjrzenie się zasadom działania akupunktury, elektroakupunktury, akupresury i przepływu energii w meridianach. Głównym założeniem było stwierdzenie, że pobudzony dodatkowym strumieniem elektronów organizm jest w stanie sam wyprodukować większość substancji chemicznych niezbędnych do poprawy stanu swojego zdrowia i zwiększenia poziomu energii.

Proces samoleczenia

Jak wyjaśnia dr hab. Jerzy Lechowski, spec. fizjologii i biochemii, odblokowanie przepływu energii w organizmie rozpoczyna samoleczenie organizmu.

– Układy nerwowy, dokrewny i immunologiczny zostają pobudzone, co wyzwala proces regeneracji i zdrowienie. Jednak samo odblokowanie przepływu energii to jedno, drugie natomiast to doenergetyzowanie chorych komórek strumieniem elektronów przepływających do nich nie tylko przez punkty akupunkturowe, ale przede wszystkim przez struktury obejmujące szerokie obszary przestrzenne organizmu, co prowadzi do przywrócenia ich właściwego metabolizmu – mówi dr hab. Jerzy Lechowski.

Z praktyki fizjoterapeuty

– W listopadzie minęły 2 lata, odkąd pracuję elektrostymulacją metodą Zenni. Do zakupu sprzętu namówili mnie moi pacjenci, którzy opowiedzieli mi o tym, jak im pomogła – mówi fizjoterapeuta Karol Gorzechowski. W swoim gabinecie w Białymstoku osiągnął duże efekty terapeutyczne dzięki zastosowaniu elektrostymulacji.

– Moim największym sukcesem był przypadek pacjentki z zakrzepicą żył głębokich, której towarzyszyły takie objawy, jak nasilający się przy chodzeniu i staniu ból kończyn, obrzęk w okolicy kostki, na całym podudziu, a nawet na udzie oraz zaczerwienienie skóry podudzi i stóp. Leczenie farmakologiczne nie przyniosło efektów, więc pani zdecydowała się na elektrostymulację metodą Zenni. Po 7 zabiegach skóra na podudziach i stopach wróciła do pierwotnego stanu, zniknęły obrzęki oraz ból. Badanie USG Dopplera nie wykazało zmian zapalnych – relacjonuje.

Inny przypadek to pacjentka z objawami chromania przestankowego. Już samo podbiegnięcie do autobusu wywoływało u niej ból mięśni kończyn dolnych, który ustępował po krótkim odpoczynku. Dzięki 3 stymulacjom, wykonywanym co 3 tygodnie, pacjentka w ogóle nie odczuwa już bólu.

– To metoda opatentowana, niebolesna i nieinwazyjna, która częstokroć pozwala uniknąć operacji – podsumowuje Karol Gorzechowski.

eprasa.pl 8cb45e171

KOMU POMOGŁA ELEKTROSTYMULACJA?
– Elektrostymulacja metodą Zenni to zastosowanie prądów uznanych przez medycynę akademicką do stymulacji narządów wewnętrznych. Odpowiednio dobrane natężenie sprawia, że okazała się ona bardzo skuteczna w likwidowaniu przyczyn i objawów różnego typu zaburzeń i chorób – informuje jej wynalazca Viktor Żenni.

– Dzieje się tak dlatego, że dzięki elektrostymulacji przywracamy naturalne potencjały elektryczne w komórkach i stymulujemy procesy naprawcze w narządach wewnętrznych, gruczołach wydzielania wewnętrznego i układzie nerwowym – wyjaśnia dr Beata Antosik.

CO MÓWIĄ PACJENCI?
Daniel (lat 34) z Gdańska: *Ostry ból brzucha i krzyża oraz odrętwienia lewej nogi zaprowadziły mnie pewnego dnia do lekarza. Chirurg onkolog postawił sprawę jasno – to był rak, a jedynym ratunkiem miała być chemia.*

W następstwie chemioterapii guz obumierał, choć niewiele się zmniejszał. Tomografia potwierdziła, że choroba mimo zatrzymanego rozwoju dalej utrzymuje się w moim ciele. Markery nowotworowe spadły do wymaganej normy, wypisano mnie ze szpitala, ale pozostały zakrzepnięta krew w żyle udowej, zmiany ogniskowe w wątrobie, częściowe powiększenie węzłów chłonnych w miednicy oraz powiększone lewe nadnercze.

Kiedy tylko dowiedziałem się o terapii Zenni, natychmiast zarejestrowałem się w gabinecie w Sopocie. Elektrody do tego nieinwazyjnego i bezbolesnego zabiegu zostały mi przyłożone do chorej nogi, ale stymulacji poddano również nerki, wątrobę, kręgosłup i głowę. Po 2 zabiegach badanie USG wątroby wykazało, że utrzymuje się już tylko jedno ognisko zmianowe, a powiększone węzły chłonne „przekształciły się w struktury płynowe bez cech progresji". Po 6 zabiegach USG wykazało już rzecz niebywałą, że „zmian ogniskowych w wątrobie nie stwierdza się, a w zakresie żyły udowej objawów zakrzepowego zapalenia również nie ma".

Iwona (lat 47) z Warszawy: *Stwierdzono u mnie głęboką zakrzepicę w nodze (od kolana do pachwiny). Miałam bóle biodra i nogi, która była bardzo czerwona i spuchnięta. Po 5 elektrostymulacjach ból i obrzęk ustąpiły, a badanie Dopplera wykazało brak skrzepu pod kolanem i znacznie zmniejszony skrzep w żyle udowej.*

Waldemar (lat 60) z Bydgoszczy: *Przez 2 lata bardzo bolał mnie kręgosłup lędźwiowy. Po 3 elektrostymulacjach metodą Zenni ból zupełnie ustąpił i od 5 lat nie pojawił się ponownie.*

Lucyna (lat 62) z Poznania: *Czekając na operację stawów biodrowych, skorzystałam z metody Zenni. Po 3 elektrostymulacjach odczułam wyraźną poprawę w ruchomości stawów, a ból ustąpił już po 2. Wcześniej nie mogłam nawet siedzieć, ciężko mi było też wstawać.*

Olga (lat 58) z Wrocławia: *Stwierdzono u mnie hashimoto, bolał mnie kręgosłup. Po jednej elektrostymulacji ustąpiły wszystkie bóle, a po następnych poprawił mi się wzrok i mogę czytać bez okularów.*

Elżbieta (lat 64) z Ciechocinka: *Bolały mnie biodra, barki, ramiona i kolano. Po 1 elektrostymulacji ból kolana zupełnie ustąpił i odrzuciłam kule, bez których wcześniej nie mogłam się poruszać. Ustąpił też ból lewego barku. Zaczęłam lepiej oddychać, nie mam duszności i świstów. Teraz jestem po 4 elektrostymulacjach i chodzę bez problemu.*

Ewa (lat 43) z Katowic: *Nogi bardzo mnie bolały, puchły, a żylaki ze zgrubieniami były coraz bardziej wyraźne i widoczne. Po 1 elektrostymulacji była już poprawa. Po 4 żylaki nie wystają, nie ma zgrubień, nie widać ich. Nogi nie bolą i nie puchną.*

Anna (lat 48) z Katowic: *Przez 30 lat miałam niedoczynność tarczycy i bardzo źle się czułam. Po 7 elektrostymulacjach Metodą Zenni lekarz stwierdził, że tarczyca funkcjonuje prawidłowo i jest zdrowa. Po każdej z nich czułam się coraz lepiej. Ustąpiły palpitacje serca, a jego rytm, ciśnienie krwi i krążenie unormowały się. Poprawiły się wydolność płuc, praca trzustki i wątroby. Schudłam, uspokoiłam się, mam dużo więcej energii i wreszcie normalnie mogę spać. Po wielu latach zaczęłam znów cieszyć się życiem, czuję się zdrowa i szczęśliwa.*

Marta (lat 30) z Warszawy: *7 lat temu zdiagnozowano u mnie niedoczynność i Hashimoto. Po 2 elektrostymulacjach poziom anty-TPO zmniejszył się aż 4 razy. Czuję się zdecydowanie lepiej, ustąpiły bóle głowy, włosy mi już nie wypadają i mam więcej siły.*

List Otwarty do lidera PO Donalda Tuska

Szanowny Panie Przewodniczący, podczas spotkań z Polakami, wstrząśnięty statystyką samobójstw wśród nieletnich, zapowiada Pan zwiększenie liczby gabinetów psychiatrycznych dla dzieci.

Czyli interes firm farmaceutycznych produkujących Prozac będzie zabezpieczony.

Terapia Prozakiem (kilkaset złotych za opakowanie) powoduje uzależnienie, a po odstawieniu depresja powraca w większym stopniu.

Psychiatrzy stosują również Electro Conwulsive Therapy, czyli wstrząsy elektryczne, dające skutki uboczne, jak utrata pamięci, zaburzenia równowagi...

Pozwalam sobie zwrócić uwagę na metodę delikatnych elektrostymulacji, którą opracowałem w Australii. Australijskie Media, *The West Australian*, *Sunday Times*, TV, kanał 9, (Perth News), 13.10.1997 r. przedstawiły grupę młodych Australijczyków, którzy byli leczeni elektrostymulacją z powodu depresji.

Ponieważ szereg osób, również fizjoterapeutów, zwróciło się do mnie w sprawie szkolenia Metodą Zenni, jestem przekonany, że polscy fizjoterapeuci, wiedząc, jak leczyć depresję, będą w stanie pomóc polskim dzieciakom bardziej niż psychiatrzy.

Potrzebna jest wola polityczna, by przeciwstawić się lobby farmaceutycznemu. Jeśli to nie nastąpi, polskie dzieci będą umierały, zgodnie z procedurami medycznymi.

Pozostaję z głębokim poważaniem,
Viktor M. Żenni, DSc
Prezes Stowarzyszenia
ARKA, w celu leczenia MPD
www.zenniviktor.pl

Viktor Żenni
Doctor of Science Colombo University
– uczy swojej metody i prowadzi 8 gabinetów w Polsce.
Informacje o terapii i szkoleniu: www.zenniviktor.pl, tel. 603 88 78 68

eprasa.pl f18b45e171

9 SPOSOBÓW NA

Zespół niespokojnych nóg

Szacuje się, że na to zaburzenie ruchowe cierpi ok. 8% populacji. Jak dotąd, przyczyny jego występowania nie zostały dokładnie wyjaśnione, choć wiadomo, że może mieć podłoże genetyczne, być związane z niedoborem żelaza lub przyjmowaniem niektórych leków.

Zespół niespokojnych nóg (RLS), nazywany także zespołem Wittmaacka-Ekboma, to zbiór objawów neurologicznych o charakterze parestezji – uczucie mrowienia, pieczenia i drętwienia nóg, pojawia się w okresie spoczynku i wiąże się z przymusem poruszania kończynami. Może stać się przyczyną nocnych wybudzeń, spowodowanych nieprzyjemnych przymusem rozchodzenia dolegliwości.

Zaburzenie najczęściej dotyka m.in. osób z chorobami nerek, przyjmujących niektóre leki stosowane w psychiatrii oraz ludzi uzależnionych od alkoholu i nikotyny. Czasami występuje u kobiet w III trymestrze ciąży i zanika kilka tygodni po porodzie.

Konwencjonalne leki nie są zbyt pomocne, dlatego wielu pacjentów z RLS regularnie sięga po środki alternatywne[1]. Oto kilka najlepszych sposobów na uspokojenie nóg.

1. OGRANICZ UŻYWKI

W łagodnych przypadkach syndromu niespokojnych nóg najczęściej zaleca się unikanie kofeiny, alkoholu i papierosów. Badanie kliniczne 62 pacjentów z zespołem niespokojnych nóg wskazuje na związek kofeiny z nasileniem objawów. Może to wynikać z faktu, że kofeina jest odpowiedzialna za zwiększone pobudzenie układu nerwowego[2].

2. WYRÓWNAJ NIEDOBORY ŻELAZA

Przegląd badań dowiódł, że podawanie żelaza łagodzi niepokój i nasilenie RLS w porównaniu z placebo. Dlatego, jeżeli wystąpią objawy zespołu niespokojnych nóg (lub dojdzie do ich nasilenia), warto oznaczyć poziom żelaza oraz ferrytyny. Uzupełnienie deficytu tego mikroelementu może złagodzić symptomy choroby[3].

3. RUCH

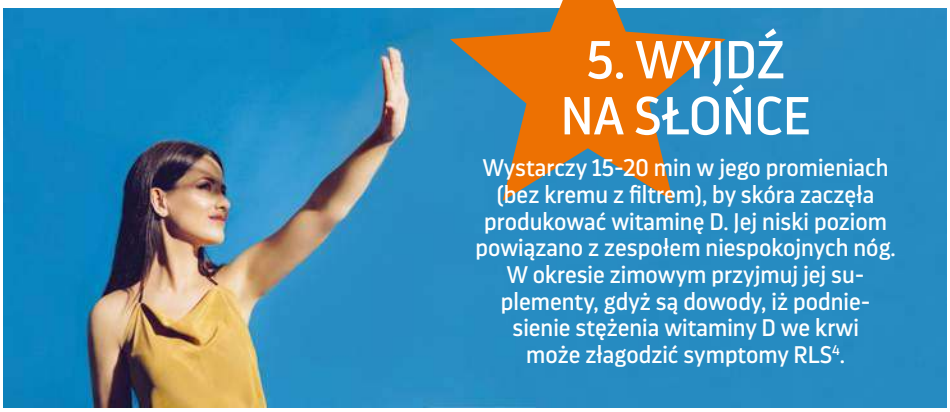
Umiarkowana, regularna aktywność fizyczna może się okazać zbawienna dla cierpiących na zespół niespokojnych nóg. Jak wykazano, chorzy, którzy ćwiczą, zgłaszają redukcję objawów o ok. 40%. W szczególności korzystna jest joga. Według badań opublikowanych w *Journal of Alternative and Complementary Medicine* kobiety z RLS, które ją ćwiczyły, doświadczały mniej poważnych objawów i mniejszego stresu. Zgłaszały też lepszy nastrój i nawyki związane ze snem[5].

4. MASAŻ

Nawet zwyczajne masowanie nóg olejkiem lawendowym może przynieść ulgę cierpiącym na RLS[6]. Najlepiej robić to po kąpieli tuż przed udaniem się na spoczynek.

5. WYJDŹ NA SŁOŃCE

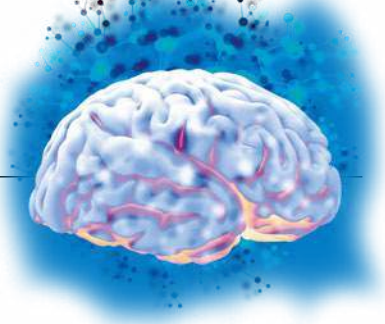
Wystarczy 15-20 min w jego promieniach (bez kremu z filtrem), by skóra zaczęła produkować witaminę D. Jej niski poziom powiązano z zespołem niespokojnych nóg. W okresie zimowym przyjmuj jej suplementy, gdyż są dowody, iż podniesienie stężenia witaminy D we krwi może złagodzić symptomy RLS[4].



BIBLIOGRAFIA

1. Sleep Med, 2016; 17: 99-105
2. J Clin Psychiatry. 1978 Sep;39(9):693-8
3. Age Ageing, 1994; 23: 200-3; Cochrane Database Syst Rev, 2019; 1: CD007834; Curr Treat Options Neurol. 1999 Sep. 1(4): 309-19; Chest. 2006 Nov. 130(5):1596-604
4. Sleep Breath, 2015; 19: 579-83
5. J Altern Complement Med. 2013 Jun;19(6):527-35
6. Nurs Midwifery Stud, 2015; 4: e29617
7. Chin Med J (Engl), 2015; 128: 1728-31
8. Physiother Theory Pract, 2011; 27: 345-51
9. Sleep, 1998; 21: 501-5
10. Sleep Med, 2012; 13: 542-5
11. Int J Neurosci, 1992; 67: 127-44; Am J Psychiatry, 1986; 143: 554
12. J Renal Inj Prev. 2017; 6(2): 113-6

eprasa.pl f18b45e171



6. WYPRÓBUJ RTMS

Pewne badanie wykazało, że powtarzana przezczaszkowa stymulacja magnetyczna (RTMS) może „znacząco złagodzić objawy motoryczne, zaburzenia snu oraz niepokój u pacjentów z RLS”[7]. Ta nieinwazyjna metoda pobudza neurony budujące korę mózgową (stymulację przeprowadza się przez skórę głowy).

7. SUPLEMENTY

Jeżeli cierpisz na RLS, pomocne mogą okazać się:

Magnez jak wykazało badanie na pacjentach cierpiących na bezsenność związaną z zespołem niespokojnych nóg bądź pokrewnymi okresowymi ruchami kończyn we śnie, pierwiastek ten przyjmowany wieczorem polepsza jakość snu[9].
Sugerowana dzienna dawka: 300 mg wieczorem.

Witaminy C i E okazały się skuteczne u pacjentów z RLS, którzy zostali poddani hemodializie[10].
Sugerowana dzienna dawka:
do 3 g witaminy C oraz 400 j.m. witaminy E.

L-tryptofan niektóre badania dowodzą, że ten suplement poprawiający jakość snu pomaga w przypadku zespołu niespokojnych nóg[11]. Sugerowana dzienna dawka: 1-2 g wieczorem.

8. ROZWAŻ NAŚWIETLANIE

Niektóre doniesienia sugerują, że terapia światłem o długości fal zbliżonej do podczerwieni może stanowić skuteczny sposób na RLS. W toku pewnego badania obejmującego 12 półgodzinnych sesji naświetlania nóg w ciągu 4 tygodni metoda ta wywołała znaczącą poprawę w porównaniu do terapii kontrolnej[8]. Promieniowanie podczerwone wykorzystują również sauny infrared, zalecane w przypadku bólu kręgosłupa różnego pochodzenia, choroby zwyrodnieniowej stawów, dyskopatii, zaburzeń krążenia obwodowego, stanów pourazowych narządu ruchu, cukrzycy i otyłości.

9. WIBRACJE

Na podstawie wyników badania przeprowadzonego przez uczonych z Iranu można stwierdzić, że wibracja zmniejsza nasilenie objawów RLS u pacjentów z hemodializą[12]. Autorzy badania „zalecają stosowanie wibracji jako opłacalnej i bezpiecznej procedury”.

REKLAMA

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla KOBIET

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA
EKO MARKA 2020

eprasa.pl f18b45e171

Dr Robert Verker to dyrektor wykonawczy i naukowy grupy konsumenckiej Alliance for National Health International, która zajmuje się ochroną praw do korzystania z naturalnej opieki zdrowotnej i żywności.

Rob Verkerk POLITYKA ZDROWOTNA

D jak debata

Gubisz się w informacjach o witaminie D? Zaufaj ekspertom!

Na północnej półkuli lato dawno minęło, przez co wielu ludzi nie ma już szans na naturalne zwiększenie ilości witaminy D we krwi dzięki promieniom słonecznym. Pytanie jednak, do jakiego poziomu jest to możliwe, a do jakiego konieczne.

Zalecenia podawane przez agencje rządowe, takie jak amerykański Instytut Medycyny (Institute of Medicine), brytyjski Komitet Naukowo-Doradczy ds. Żywienia (Scientific Advisory Committee on Nutrition) czy Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (European Food Safety Authority), wahają się w tej kwestii. Swoje zdanie mają też eksperci, którzy całe życie zawodowe poświęcają badaniom nad tą substancją. Ich zalecenia nie idą w parze z wytycznymi organizacji służby zdrowia. Wyobraźmy sobie podobną sytuację w innym sektorze: jak radziłby sobie producent samochodów, gdyby zdystansował się od swoich najlepszych inżynierów?

Problem witaminy D to klasyczny przypadek sporu o naturalne terapie, w który wplątane są nauka, polityka i ekonomia. Z tego powodu witamina, bez której nie moglibyśmy przetrwać, ma wiecznie zmieniający się wizerunek w mediach: czasem bywa ona superbohaterem, innym razem stanowi zagrożenie dla zdrowia publicznego.

Ale po kolei. Witamina D nie jest niebezpieczna, gdy przyjmuje się ją doustnie w rozsądnych dawkach. Jeszcze nigdy nie zdarzyło się, by zarejestrowano u kogoś poziom 25-hydroksywitaminy D – 25(OH)D – we krwi przekraczający bezpieczny próg 250 nmol/L (100 ng/mL).

Jej status superwitaminy umocniło multum badań wykazujących, że pełni ona wiele przydatnych funkcji, jeżeli we krwi znajduje się jej odpowiednio dużo w formie 25(OH)D. Powszechnie uważa się jednak, że tego poziomu nie da się określić na podstawie spożywanych pokarmów, co jest możliwe w przypadku węglowodanów, białek, tłuszczów czy nawet innych witamin i minerałów. Dzieje się tak dlatego, że każdy z nas nieco inaczej przyswaja witaminę D, a zresztą ewolucyjnie przystosowaliśmy się do wytwarzania jej przede wszystkim w skórze pod wpływem działania słońca, zwłaszcza promieni ultrafioletowych B (UVB).

> “Wizerunek witaminy D w mediach wiecznie się zmienia: czasem bywa ona superbohaterem, innym razem stanowi zagrożenie dla zdrowia publicznego”

Jednak zdolność wytwarzania witaminy D zależy od wielu czynników, takich jak kolor skóry (w ciemniejszej powstaje mniej). Istotne jest też, ile skóry odsłaniamy na słońcu i ile czasu spędzamy na dworze, gdy słońce znajduje się wysoko na niebie, a promienie UVB są najintensywniejsze.

Większość z nas nie daje rady zapewnić sobie więcej niż 5-10% niezbędnej witaminy D wraz z pożywieniem, takim jak tłuste ryby, grzyby, wodorosty czy jajka. Dlatego też musimy liczyć na słońce oraz wzbogacone produkty spożywcze i suplementy. Te metody mają jednak przeciwników, a dzisiejsza tendencja do przebywania w zamkniętych pomieszczeniach oznacza, że coraz więcej osób cierpi na niedobory, a u dzieci na całym świecie coraz powszechniejsza staje się krzywica.

Istnieją też niepodważalne dowody na to, że niski poziom witaminy D we krwi idzie w parze ze zwiększonym ryzykiem rozwoju osteoporozy i łamliwości kości, immunosupresji oraz zawału, udaru mózgu i pewnych odmian raka (jelita grubego, jajników).

Co więcej, jej niedobór prowadzi do zwiększonego ryzyka rozwoju chorób nerek oraz schorzeń autoimmunologicznych, np. reumatoidalnego zapalenia stawów.

Mimo to kilka negatywnych relacji oraz donośne głosy wpływowych naukowców (którzy nie są specjalistami od witaminy D) wpływają na światowe autorytety zdrowotne, namawiając do konserwatywnego podejścia wobec zalecanego poziomu witaminy D. Jednak stosując się do wytycznych oficjalnie przyjętych w Stanach Zjednoczonych, Australii lub Wielkiej Brytanii, czy też głoszonych przez jakiekolwiek inne państwo, naraża-

eprasa.pl f18b45e171

libyśmy własne zdrowie i zwiększali ryzyko rozwoju poważnych choroby w późniejszym życiu – ostrzegają prawdziwi eksperci od tego tematu.

W rzeczywistości każdy człowiek z niedoborem witaminy D cierpi na całą gamę efektów ubocznych, nie tak oczywistych jak krzywica czy inne nieprawidłowości w budowie kości. W środowisku naukowym toczy się jednak zażarta debata na temat tego, jaki dokładnie poziom oznacza niedobór. Sprawę dodatkowo komplikuje fakt, że poziom niezbędny do zachowania zdrowia kości jest inny niż w przypadku pozostałych funkcji tej substancji, takich jak obniżanie ryzyka nowotworu czy kontrola układu odpornościowego.

Patrząc na zalecenia czołowych badaczy witaminy D – do których zalicza się Reinhold Vieth w Toronto oraz Michael Holick w Bostonie – widać, że ich poglądy odbiegają od wytycznych ich własnych rządów, które nie brały pod uwagę opinii ekspertów.

Dodatkową trudność stanowi fakt, że niektórzy wpływowi doradcy mają głęboko zakorzenione uprzedzenia wobec suplementów i propagują łykanie lekarstw na każdą możliwą przypadłość, zgodnie z obowiązującym modelem służby zdrowia.

Wykluczanie opinii większości specjalistów z danej dziedziny wydaje się absurdalne, jednak powód tego jest jasny: polityka zdrowotna często skupia się bardziej na ogólnej ekonomii – a więc pieniądzach i władzy – niż nauce. A nawet sama nauka nie jest taka znowu obiektywna, ponieważ pod wieloma względami poddała się właśnie władzy i pieniądzom. Bywa przy tym również bardzo konserwatywna, akceptując niepodważalne dowody na związek między niższym poziomem witaminy D a zdrowiem kości, ale ignorując bardziej rozbieżne wyniki dotyczące ryzyka nowotworu. Problem polega na tym, że osoby ufające informacjom podawanym przez rząd mają najwięcej do stracenia.

Moja rada jest prosta. Spójrzmy, co na ten temat mówią eksperci, którzy połączyli siły, tworząc Radę Witaminy D (Vitamin D Council). Jak czytamy na ich stronie internetowej www.vitamindcouncil.org, zalecenia wynoszą 125 nmol/L (50 ng/mL) 25(OH)D we krwi. Dla większości osób z niewielkim niedoborem oznacza to przeważnie przyjmowanie suplementu w dawce ustnej 4-10 tys. j.m. dziennie (100-250 mcg) w okresie braku słońca.

Te wskazania wynoszą ponad 2 razy więcej, niż radzi Instytut Medycyny, i 5 razy więcej, niż zaleca rząd Wielkiej Brytanii. Ale ufajmy ekspertom. Od tego może zależeć nasze życie.

REKLAMA

eprasa.pl f18b45e171

Wsparcie krążenia i poprawa glikemii dzięki berberynie

Xenico
Berberyna HCL Xenico
Cena: 44,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Berberyna, substancja bioaktywna z grupy alkaloidów, pozyskiwana jest z korzenia berberysu (*Berberis aristata*). Wspiera ona utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, co z kolei przyczynia się do poprawy krążenia. Wpływa również na zwiększenie kontroli poziomu glukozy we krwi przez poprawę jej metabolizmu, a ponadto m.in. wspomaga zdrowie wątroby oraz wygląd skóry. Berberyna HCL Xenico to najwyższej jakości 100% naturalny produkt zawierający 400 mg ekstraktu z korzenia berberysu.

Wspiera krążenie i obniża cholesterol

Xenico Pharma
Monolipid K Plus
Cena: 40,75 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Monolipid K Plus to preparat zawierający w jednej kapsułce unikalną kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus Bergamia Risso*) standaryzowanego na 40% polifenoli BPF (Bergamot-derived Polyphenolic Fraction), ekstraktu z czosnku standaryzowanego na 1% allicyn oraz naturalnego koenzymu Q10 w postaci wysoko przyswajalnego ubichinonu. Aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu. Potwierdził to wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych. Produkt jest w 100% naturalny, nie zawiera cukru, soli, glutenu kazeiny i laktozy. Został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, wypełniających, zapachowych oraz bez zbędnych barwników, a jego cenna zawartość została zamknięta w innowacyjnej kapsułce roślinnej V-Caps.

Na zdrowie!

Xenico Pharma
XenVIT Witamina B Complex Premium
Cena: 21,80 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Preparat zawiera kompozycję wszystkich 11 witamin z grupy B, przy czym składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach: aktywna witamina B12 – metylokobalamina, aktywna witamina B6 – P-5-P i kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Ponadto preparat został wzbogacony o inozytol, który pełni funkcję regulującą układ hormonalny czy PABA, który jest prekursorem syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Witaminy B6, B12, folian wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego. Witaminy B6, B12, cholina, folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Natomiast witamina B1 jest istotna dla prawidłowej pracy serca. Wreszcie biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy.

XenVIT Witamina B Complex Premium został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Jest bezpieczny dla diabetyków.

Łagodzenie uciążliwych objawów menopauzy

Herbal Pharmaceuticals
EstroBalans
Cena: ok. 29 zł (30 kaps.)
www.herbalpharmaceuticals.pl

EstroBalans to niehormonalna formuła naturalnych składników aktywnych o potwierdzonej efektywności w łagodzeniu uciążliwych objawów menopauzy. Zawiera standaryzowane ekstrakty wysokiej jakości. Koniczyna, szałwia, shatavari, koper i niepokalanek łagodzą objawy, takie jak uderzenia gorąca, pocenie się, niepokój i drażliwość. Ashwagandha redukuje napięcie, rozdrażnienie, wspomaga koncentrację i dobre samopoczucie. Cykoria pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zaś w połączeniu z błonnikiem akacjowym stymuluje korzystną mikroflorę jelitową. Szałwia chroni komórki przed przedwczesnym starzeniem.

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 f18b45e171

Kompleksowa ochrona przed infekcjami

Singularis
Odporność Kompleks
Cena: 70 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Odporność Kompleks to suplement dla osób chcących wspomóc swoją codzienną dietę składnikami wzmacniającymi układ immunologiczny. Preparat zawiera selen, ekstrakt z nasion czarnuszki o wszechstronnym działaniu wspierającym pracę organizmu, a także naturalny przeciwutleniacz, czyli witaminę C chroniącą komórki przed stresem oksydacyjnym. Odporność Kompleks jest także bogaty w wykazujące przeciwwirusowe działanie kurkuminoidy. Już kapsułka dziennie stymuluje funkcjonowanie i aktywność białych krwinek we krwi, a także pomaga w neutralizowaniu wolnych rodników, zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów. Wielką zaletą produktu jest prosty, bezpieczny skład bez zbędnych dodatków, ulepszaczy i konserwantów, w dodatku odpowiedni dla wegan i wegetarian.

Czas na wzmocnienie

Singularis
Ashwagandha Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to adaptogen używany od wieków do wspomagania w okresach stresu i niepokoju, wspierania procesów uczenia i zdolności pamięciowych, dodawania sił witalnych oraz budowy odporności. Jego bioaktywne cząsteczki zaangażowane w modulację układu odpornościowego obejmują witanolidy, witanozydy i witaferynę-A. Witanolid A nasila proliferację limfocytów T indukowaną przez mitogen, co sugeruje działanie immunostymulujące. Ten suplement diety zawiera ekstrakt z korzenia witani ospałej o 9% standaryzacji (łącznie 56,07 mg witanolidów i withaferinów). Preparat ma formę kapsułki wegańskiej. Jest bezglutenowy.

Naturalny sposób na przeziębienie

Singularis
Przeziębienie Andrographis
Paniculata Singularis®
Cena: ok 60 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Preparat Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis działa przede wszystkim na bakterie – nawet te lekooporne – wirusy oraz pasożyty. Wspiera organizm w walce z przeziębieniem, redukuje jego objawy i działa zapobiegawczo. Doskonale sprawdza się w przypadku infekcji dróg oddechowych, czyli przy bólu gardła, kaszlu oraz zapaleniu oskrzeli. Łagodzi też objawy alergii. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety będzie jeszcze bardziej skuteczny.

Naturalny NLPZ

Singularis
Curcumin C³ Complex® i BioPerine®
Singularis Superior
Cena: ok. 110 zł (70 kaps.)
www.singularis.com.pl

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

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

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 f18b45e171

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl f18b45e171

Ekologiczna multiwitamina dla dzieci

G&G
Kid's Rainbow Food
Cena: 120 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Ekologiczna formuła Kid's Rainbow Food to specjalnie dedykowana dzieciom multiwitamina z probiotykami, w łatwej do połknięcia roślinnej minikapsułce (dzięki czemu jest odpowiednia dla wegan). Produkt zawiera sproszkowane owoce i warzywa, które są źródłem witamin oraz składników odżywczych uzupełniających dietę dziecka. Kapsułkę łatwo otworzyć, a zawartość dodać do soku lub jogurtu. Nie zawiera sztucznych substancji wypełniających, barwników ani aromatów. Bez dodatku cukru.

Ponadto opakowania oraz etykiety wykonane są z naturalnych materiałów roślinnych, dzięki czemu są w 100% biodegradowalne.

Smacznie kontroluj wagę

Arbonne
EssentialMeal – smak czekoladowy
Cena: 389 zł (1,47 kg)
www.arbonne.com/pl/pl

Przygotuj posiłek z EssentialMeal – supermieszanką najlepszych składników odżywczych: wegańskim białkiem z 9 niezbędnymi aminokwasami, węglowodanami, które wspomagają uczucie energii, oraz zdrowymi tłuszczami z oleju z awokado. Mieszanka białkowa zawiera białko pozyskane z grochu, nasion konopi, pestek dyni, komosy ryżowej oraz ryżu i jest doskonałym zamiennikiem kompletnego posiłku o 200 kcal w jednej porcji. EssentialMeal zawiera cenne witaminy B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 oraz D, C, E i A. Został przygotowany bez użycia sztucznych barwników, aromatów i substancji słodzących, syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy, nabiału i soi. Shake dziennie pomoże Ci utrzymać wagę, a 2 sprawią, że łatwiej schudniesz.

Odkryj tajemnice Miodu Manuka

Manuka Health New Zealand
Miód Manuka MGO™ 400+
Cena: 288 zł (500 g)
www.miodymanuka.pl

Najnowsze badania ujawniły, że rzeczywista zawartość methylglyoxalu w Miodach Manuka MGO™ jest znacząco wyższa niż wartości deklarowane przez producenta. W miodzie MGO™ 400+ stwierdzono 777,8 mg/kg, a w MGO™ 550+ nawet 954,1 mg/kg, podczas gdy typowy miód wielokwiatowy zawiera ok. 9 mg/kg. To właśnie wysoka zawartość methylglyoxalu sprawia, że Miód Manuka jest tak wyjątkowy.

Miód Manuka jest produkowany przez pszczoły zbierające nektar z krzewów mānuka (Leptospermum scoparium). Krzewy mānuka są endemiczną roślinnością Nowej Zelandii i dziedzictwem naturalnym tego kraju.

Buduj swoją wytrzymałość na stres

Grinday
Grinday Relan
Cena: 139,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.

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 f18b45e171

Łagodna menopauza

Holistic
Holistic Femme Paus
Cena: 155 zł (90 kaps.)
Po konsultacji w ramach bezpłatnej ekspert linii Holistic
572 312 127 – rabat na start!
www.holistic-polska.pl

Femme Paus to opracowany w Szwecji suplement diety stworzony specjalnie dla kobiet, które przechodzą przez okres menopauzy. Preparat zawiera mieszankę naturalnych składników, takich jak magnez, cynk, witamina B6, ekstrakt z koniczyny czerwonej oraz ekstrakt z żeńskich kwiatów chmielu. Kompleksowa formuła została stworzona z myślą o Twoim komforcie i dobrym samopoczuciu, zawiera starannie dobrany zestaw składników, które mogą pomóc w łagodzeniu niekomfortowych objawów związanych z menopauzą, jak również wspierają zdrowie kobiet w tym okresie. Dzięki kapsułce pochodzenia roślinnego (z celulozy drzewnej) preparat mogą również stosować weganki.

Wzmocnienie na cały rok

Ginseng Poland
Ginseng 500 Plus Żeń-szeń/Panax ginseng C.A. Meyer & Schisandra & Mleczko pszczele & Miód & Zielona herbata
Cena: 40,90 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Korzeń żeń-szenia należy do roślin adaptogennych, które dzięki zawartości ginsenozydów działają wielokierunkowo: poprawiają odporność organizmu, pamięć, koncentrację i samopoczucie, podnoszą wydolność fizyczną, wytrzymałość na stres i czynniki zewnętrzne oraz dodają energii (szczególnie w trakcie choroby lub w czasie rekonwalescencji).

Produkt wzbogacony o wartościowe mleczko pszczele, miód, cytryniec chiński i zieloną herbatę pomaga regulować i wspomagać układy neuroendokrynne i immunologiczne. Wysoka jakość potwierdzona badaniami.

Odprężający olejek do masażu i jogi twarzy

ONLYBIO
Ritualia Face Lift Yoga
Cena: 39,99 zł (30 ml)
www.onlybio.life

To chwila tylko dla Ciebie. Pozbądź się stresu i napięć, które kumulują się w mięśniach twarzy. Odkryj relaksującą siłę oleju kukui i masła murumuru dla odprężenia Twoich zmysłów i odmładzającej regeneracji skóry. Olejek ułatwia masaż i ćwiczenia twarzy oraz maksymalizuje ich wygładzające efekty. Intensywnie odżywia skórę, stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, zwiększając sprężystość skóry. Redukuje widoczność linii mimicznych i zmarszczek.

Ritualia Face Lift Yoga to seria naturalnych produktów do pielęgnacji skóry z pierwszymi oznakami upływającego czasu i utraty jędrności. Sensualne, aksamitne formuły dzięki bogactwu skutecznych składników przeciwzmarszczkowych poprawiają sprężystość i napięcie skóry oraz maksymalizują efekty ćwiczeń i masażu twarzy.

Ozon na cellulit

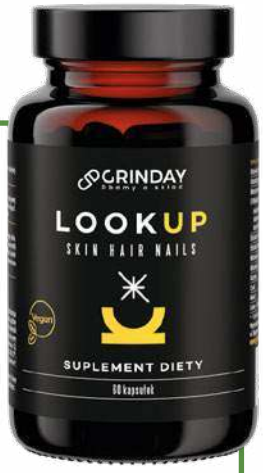
Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 32 zł (100 ml),
od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach, przez 3 tygodnie. Wynik: już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczną redukcję cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85 %, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.

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 f18b45e171

Piękne i mocne włosy



Grinday
Grinday Look Up
Cena: 109,90 zł (60 kaps.)
www.griday.com

Gęste, mocne włosy i piękne paznokcie to marzenia każdej z nas. Preparat Look Up dzięki bogactwu zawartych w nim wyciągów roślinnych, kluczowych pierwiastków i witamin oraz aktywnych składników pomaga je osiągnąć. Ze względu na zawartość skrzypu polnego przeciwdziała wypadaniu włosów, a jednocześnie wspiera ich wzrost i wzmacnia strukturę. Co więcej, dzięki ekstraktom z pokrzywy zwyczajnej zapobiega łupieżowi i ułatwia jego eliminację. Natomiast znajdujące się w jego składzie antyoksydanty (m.in. witaminy C i E) chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. Pomaga też utrzymać prawidłową pigmentację skóry i włosów, a przy okazji wspomaga produkcję kolagenu.

Produkt o czystym, wegańskim składzie, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki aktywne EVNolMax™, BioPerine®, Selenium SeLECT®.

Niezwykłe połączenie mocy 2 alg

Rainforest Foods
Chlorella & Spirulina BIO
Cena: 79 zł (300 tabl.)
www.biowitalni.pl

Chlorella & Spirulina BIO Rainforest Foods to unikalne połączenie alg – chlorelli oraz spiruliny – w równych proporcjach w 1 tabletce. Zawarte w preparacie algi pochodzą z ekologicznych upraw na jednej z wysp Morza Południowochińskiego. Spirulina wzmacnia organizm i odporność, stymuluje trawienie i zwiększa metabolizm, obniża poziom złego cholesterolu, wspomaga kontrolę ciśnienia krwi. Polecana osobom aktywnym fizycznie, ponieważ oprócz wysokiej zawartości białka wykazuje również pozytywne działanie na kości i stawy. Chlorella wspomaga transport tlenu w organizmie i utrzymanie masy mięśniowej. Ponadto obniża ciśnienie krwi i pomaga w detoksykacji. Tabletki Chlorella & Spirulina BIO nie zawierają substancji wypełniających, takich jak np. stearynian magnezu mający wpływ na smak. Odpowiednie dla wegetarian i wegan.

Enzymy na lepsze trawienie

Holistic
Holistic Måltidsenzym
Cena: 138 zł (90 kaps.)
Po konsultacji w ramach bezpłatnej ekspert linii Holistic
572 312 127 – rabat na start!
www.holistic-polska.pl

Måltidsenzym to szwedzki suplement diety zawierający oczyszczone, skoncentrowane i wyekstrahowane z mikroskopijnych grzybów enzymy wspomagające trawienie, ułatwiające rozkład białek, tłuszczów, błonnika i innych węglowodanów, a ponadto zwiększające wchłanianie wartości odżywczych. Warto sięgnąć po ten produkt, bo zdolności naszego organizmu do produkcji enzymów są ograniczone, co może doprowadzić do ich zbyt małej ilości lub nawet braku. Måltidsenzym jest produktem całkowicie roślinnym, najlepiej przyjmować go podczas posiłku.

Naucz się wykonywać odmładzający masaż twarzy

Pan Kobido
Kobido Up
Cena: 2600-3000zł (2 dni)
www.pankobido.pl

Poznasz unikatową metodę terapii manualnej Kobido Up, opracowaną przez Witolda Pyrkosza – założyciela Akademii Pan Kobido, która skutecznie poprawia kondycję skóry, redukuje zmarszczki i bruzdy mimiczne, liftinguje i poprawia owal twarzy wygląd szyi i dekoltu, relaksuje oraz zmniejsza bruksizm i wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia. Zyskasz wiedzę teoretyczną i praktyczne umiejętności, które pozwolą Ci wykonywać zabiegi dla klientów. Poszerzysz swoje możliwości zawodowe, co przełoży się na zwiększenie zarobków. Kobido Up to jeden z najmocniejszych i najlepiej działających zabiegów manualnych twarzy.

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich. Nie musisz mieć żadnych kwalifikacji ani doświadczenia branżowego. Nie martw się, blisko połowa uczestników szkoleń nigdy przedtem nie wykonywała żadnych zabiegów, nie ma doświadczeń w masażach, kosmetologii czy fizjoterapii.

Jeśli nie planujesz świadczyć usług z zakresu masażu twarzy – praktykuj na sobie! To najlepsza inwestycja w siebie, swój wygląd i samopoczucie.

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 f18b45e171

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

TO JUŻ 10 lat!

-30% na roczną prenumeratę OCLCNP

Jubileuszowa oferta prenumeraty

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

3 numery OCLCNP **otrzymasz** GRATIS,

jeśli do 1 października br. wykupisz roczną prenumeratę za 134,10 zł.

Oznacza to, że w cenie 134,10 zł dostaniesz prenumeratę 12 numerów, płacąc tylko za 9, tj. **rabat** na roczną prenumeratę OCLCNP **wynosi 30%**.

Masz już opłaconą prenumeratę? Nic straconego. Skorzystaj z promocji jubileuszowej i przedłuż ją z rabatem 30% o kolejnych 12 wydań.

Na zamówienia czekamy do 1 października br.Nasze konto do przelewu
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
kwota: 134,10 zł, tytuł wpłaty: Jubileusz OCL

INFO: 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) • prenumerata@avt.pl • www.UlubionyKiosk.pl

Oferta prenumeraty Jubileuszowej ważna jest do 1 października 2023.

eprasa.pl f18b45e171

Dobre sklepy dla zdrowia

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

Bielsko-Biała

Sklep Zdrowe Życie Grupa Adi Andrzej Kulwicki
43-300 Bielsko-Biała, 11 Listopada 25
605 427 152 • adikul01@gmail.com

Elbląg

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

Grójec

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

Jelcz Laskowice

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Kielce

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

Koszęcin

Zdrowa Chata
42-286 Koszęcin, św. Wawrzyńca 1b
663 491 412

Nowa Sól

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

Piaseczno

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

Płock

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

Poznań

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

Radom

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

Warszawa

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

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

Wrocław

Sklep Zielarski Kocanka
717 818 018 • sklep@kocanka.com

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 23 (godz. 10:00-14:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl f18b45e171

Ankieta

Drodzy Czytelnicy!

W tym miesiącu mija 10 lat odkąd ukazujemy się na polskim rynku. Z tej okazji prosimy Was o wypełnienie krótkiej ankiety, dzięki której trochę lepiej Was poznamy i dowiemy się, co sądzicie o nas.

10 pierwszych osób, które wypełnią ankietę, nagrodzimy kwartalną prenumeratą OCL (3 numery). Pozostali uczestnicy ankiety otrzymają egzemplarz kolejnego wydania naszego magazynu (papierowy lub e-wydanie do wyboru). Termin wysyłania ankiet upływa 28.12.2023 r.

Uwaga! Wszystkie informacje podane w ankiecie będą poddane anonimowemu przetwarzaniu dla celów statystycznych. Dane osobowe zostaną przekazane do bazy adresowej prenumeratorów.

Oto nasze pytania

A. Opowiedz o sobie

1. Płeć: ❑ Kobieta ❑ Mężczyzna

2. Wiek
❑ Poniżej 30 lat ❑ od 30 do 55 lat
❑ powyżej 55 lat

3. Miejsce zamieszkania
❑ Wieś
❑ miasto do 25 tys. mieszkańców
❑ miasto od 25 do 100 tys. mieszkańców
❑ powyżej 100 tys. mieszkańców

4. Wykształcenie
❑ Podstawowe ❑ Zawodowe
❑ Średnie ❑ Wyższe
❑ Odmowa odpowiedzi

5. Obecne zajęcie
❑ Uczę się/studiuję
❑ Pracuję etatowo
❑ Pracuję na umowę o dzieło, zlecenie
❑ Prowadzę działalność gospodarczą
❑ Zajmuję się domem
❑ Jestem bezrobotny
❑ Jestem na emeryturze/rencie
❑ Nie pracuję z innych powodów

6. Mój zawód...
❑ Jest związany ze służbą zdrowia
❑ Nie jest związany ze służbą zdrowia

7. Moje przychody wynoszą:
❑ Poniżej 3000 zł ❑ od 3000 do 5000 zł
❑ od 5000 do 10 000 zł ❑ ponad 10 000 zł

8. Mój stopień satysfakcji ze służby zdrowia w Polsce określam w skali szkolne (1-6)
❑1 ❑2 ❑3 ❑4 ❑5 ❑6

B. Oceń nas

1. Jakie wrażenie zrobił na Tobie pierwszy kontakt z magazynem „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
❑ Bardzo pozytywne
❑ Pozytywne
❑ W normie, ale nic szczególnego
❑ Negatywne

2. Ile osób poza Tobą zapozna się z Twoim egzemplarzem magazynu „O Czym lekarze..."
❑ Tylko ja, nikt więcej ❑ 1 osoba
❑ 2 osoby ❑ 3 i więcej

3. Oceń w skali szkolnej (1-6) następujące atrybuty magazynu „ O Czym lekarze..."
Wygląd okładki
❑1 ❑2 ❑3 ❑4 ❑5 ❑6
Zawartość merytoryczna
❑1 ❑2 ❑3 ❑4 ❑5 ❑6
Szata graficzna (layout)
❑1 ❑2 ❑3 ❑4 ❑5 ❑6
Przydatność magazynu jako źródła wiedzy o zdrowym trybie życia i terapiach chorób
❑1 ❑2 ❑3 ❑4 ❑5 ❑6

4. Uwagi różne i sugestie zmian jakie możesz zaproponować redakcji „O Czym lekarze..."
Napisz poniżej, na oddzielnej kartce lub wejdź na www.oczymlekarze.pl, gdzie znajdziesz dość miejsca, by się rozpisać.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ankietę prosimy wysłać:

- listownie – Redakcja „O czym lekarze Ci nie powiedzą" AVT Korporacja Sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
- zdjęcia lub skany ankiety mailem na adres marta.bialecka@avt.pl
- przez formularz na stronie www.ktociewyleczy.pl

Twoje dane:

Imię i nazwisko:.....
Adres:.....
.....
.....
E-mail:.....
Telefon: .....

Tak, chcę otrzymać darmowy numer magazynu „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
❑ W wersji papierowej
❑ W e-wydaniu

Wyrażam zgodę na umieszczenie udzielonych przeze mnie informacji w bazach danych firmy AVT Korporacja Sp. z o.o. Mam prawo wglądu do swoich danych i do ich poprawienia na warunkach określonych ustawą z dn. 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133 poz. 883)

eprasa.pl f18b45e171

JABŁKO (*MALUS*)

„Jedno jabłko z wieczora, a unikniesz doktora". Trudno nie zgodzić się z tym starym angielskim powiedzeniem, zwłaszcza gdy przyjrzy się licznym prozdrowotnym właściwościom tego owocu.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Do Polski, która uchodzi za największego w Europie, 3. na świecie producenta jabłek oraz jednego ze światowych liderów w ich eksporcie, sadzonki jabłoni trafiły dopiero w XII w., a ich uprawą zajmowali się początkowo cystersi.

Najstarsze ślady dziko rosnących jabłoni pochodzą sprzed ok. 8 tys. lat z terenów dzisiejszej Turcji, a w kronikach dawnego Rzymu można znaleźć zapiski o uprawie 26 odmian tego owocu. Historia jabłek jest ponoć tak długa jak dzieje świata, co udowadniają liczne podania i wierzenia. Owoc z Drzewa Poznania Dobra i Zła ze Starego Testamentu, opowieść o jabłku Demokryta, mityczne jabłko niezgody to tylko jedne z wielu przykładów wykorzystywania tego owocu w literaturze i sztuce. Na popularność jabłek składa się kilka czynników: to, że są tanie, dostępne przez cały rok, doskonale nadają się do długiego przechowywania oraz są wdzięcznym surowcem przetwórczym.

Nie bez znaczenia są także ich prozdrowotne właściwości, bowiem zawierają głównie polisacharydy (błonnik pokarmowy) i związki wielofenolowe (polifenole), takie jak: kwas chlorogenowy, flory(d)zyna, glikozydy kwercetyny, katechina, epikatechina i procyjanidyny. Ważnymi składnikami obecnymi w tych owocach są również witaminy przeciwutleniające, kwasy owocowe i minerały[1].

Dla dbających o szczupłą sylwetkę

Średniej wielkości jabłko zawiera ok. 90 kcal i 4 g błonnika zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego w wodzie, co korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową, poprawiając funkcje trawienne i wspomagając utrzymanie sytości. Aby usunąć z organizmu toksyny i pobudzić trawienie, powinno się jeść jabłka surowe i nieobrane, bo to właśnie w skórce znajdują się cenne przeciwutleniacze i większość błonnika pokarmowego[2]. W jednym z badań przeprowadzonym na 49 kobietach w wieku między 30. a 50. r.ż. stwierdzono, że włączenie 3 jabłek przez 10 tygodni do codziennego jadłospisu ochotniczek zmniejszyło spożywanie przez nie kalorii i sprzyjało znacznej utracie wagi[3].

Antyrakowe działanie

Zawarte w jabłkach przeciwutleniacze zmniejszają ryzyko rozwoju niektórych nowotworów, np. raków płuc, piersi i jelita grubego, co potwierdziły liczne badania. W profilaktyce przeciwnowotworowej duże znaczenie mają błonnik, który usuwa szkodliwe produkty przemiany materii z jelit, a z kału związki potencjalnie kancerogenne, oraz zmniejszające stres oksydacyjny flawonoidy, a także epikatechina, katechina oraz kwercetyna. W jednym z badań, przeprowadzonym na grupie ochotniczek po 70. r.ż., wykazano, że wśród kobiet regularnie

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrition journal, 3(1), 5
2. Nutrition reviews, 67(4), 188-205
3. J Acad Nutr Diet 2012 May;112(5):671-84
4. Planta medica, 74(13), 1608-24
5. Diabetologia Kliniczna. 2013; 2(3): 96-103
6. Advances in nutrition, 2(5), 408-20
7. Thorax, 2007; 62: 773-9
8. Postępy Nauk Medycznych. 2009; 6: 420-8
9. Br J Nutr. 2015; 114(8): 1263-77

eprasa.pl f18b45e171

Zastosowanie jabłek:

Ocet o działaniu przeciwpasożytniczym
1 kg jabłek umyj i pokrój w kostkę razem ze skórą i gniazdami nasiennymi. Włóż do słoja do ¾ jego objętości. Do miski wsyp 2 łyżki cukru i zalej 1,5 l letniej wody, wymieszaj, aż cukier się rozpuści. Zalej jabłka wodą z cukrem. Słój nakryj gęstą ściereczką przewiązaną gumką recepturką i odstaw w ciemne miejsce. Przez 1. tydzień 1-2 razy dziennie przemieszaj ocet łyżką. Gdy jabłka zaczną opadać na dno, a na powierzchni zacznie tworzyć się biała warstwa, nie mieszaj już octu. Po 4 tygodniach zdejmij z powierzchni osad, ocet przelej przez sito i wlej do butelek. Odstaw z powrotem w ciemne miejsce na kolejne 4 tygodnie.

Antyoksydacyjna maseczka
Zetrzyj duże jabłko na tarce, następnie wymieszaj je z łyżką jogurtu i miodu na jednolitą masę. Nanieś ją na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu. Odczekaj 15-20 min, a później zmyj maseczkę letnią wodą. Aby podtrzymać efekt rozświetlenia, stosuj domowy kosmetyk raz w tygodniu.

Kiszonki na odporność
Rozpuść łyżkę soli kamiennej i łyżkę cukru w ciepłej wodzie i pozostaw solankę do wystudzenia. 1 kg jabłek umyj, pokrój na ćwiartki, usuń gniazda nasienne, umieść w słoju i zalej solanką, tak by owoce znalazły się pod wodą. Zakręć naczynie i odstaw jabłka do ukiszenia na ok. 3 tygodnie.

Masło jabłkowe na infekcje górnych dróg oddechowych
1 kg kwaśnych jabłek umyj i usuń z nich gniazda nasienne. Pokrój na niewielkie kawałki i przełóż na głęboką patelnię. Podgrzej na małym ogniu, dodaj 5 łyżek melasy karbowej i łyżkę cukru. Gotuj nadal na małym ogniu przez godzinę. Dodaj po dużej szczypcie cynamonu, kardamonu, imbiru, kurkumy i soli oraz łyżkę oleju kokosowego. Rozgotuj wszystko do miękkości i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Takie masło jabłkowe może być zdrowym zamiennikiem dla dżemów i konfitur, doskonale nadaje się na kanapki i do wypieków.

spożywających jabłka był niższy odsetek zgonów z powodu nowotworów[4]. Sugeruje się, że działanie przeciwnowotworowe jest również związane z obecnością witaminy C i pektyn, z tych ostatnich podczas fermentacji powstają pochodne kwasu masłowego – substancje będące składnikami niektórych preparatów wspomagających leczenie zaburzeń czynnościowych układu pokarmowego, w szczególności zespołu jelita drażliwego, oraz eksperymentalnych preparatów stosowanych w terapii nowotworów[5].

Ochrona przed astmą

Ukryty w skórce owocu cenny flawonoid – kwercetyna, ma dobroczynne działanie na układ opornościowy, bo chroni tkankę płucną przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, zapobiegając m.in. rozwojowi astmy. Jedno z badań obejmujących grupę ponad 68 tys. kobiet wykazało, że u pań, które codziennie spożywały 30 g jabłek, ryzyko wystąpienia astmy obniżyło się o 10%[6]. Co ważne, owoce te mogą chronić nienarodzone dzieci przed astmą i oznakami alergii, dlatego po jabłka powinny codziennie sięgać kobiety w ciąży[7].

Ratunek dla diabetyków

Cukrzyca typu 2 rozpoznawana jest zazwyczaj u chorych powyżej 30. r.ż., ale występuje także u dzieci i w okresie dojrzewania. Wiąże się z uszkodzeniem – a w konsekwencji – zaburzeniem czynności różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Naukowcy wykazali, że owoce te mogą zmniejszać absorpcję glukozy w jelitach oraz zredukować zarówno jej stężenie we krwi, jak i wyrzut insuliny u pacjentów ze stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą typu 2. Po podaniu ochotnikom ekstraktu jabłkowego stężenie glukozy i insuliny w osoczu uległo zmniejszeniu, ale zwiększyła się utrata glukozy z moczem, co sugeruje również zmniejszenie nerkowej reabsorpcji glukozy[8].

Wsparcie dla układu pokarmowego

Jabłka i ich przetwory, dzięki zawartości pektyn, korzystnie wpływają na mikrobiotę jelit, głównie poprzez zwiększenie liczby korzystnych bakterii jelitowych. Warto mieć to na uwadze, pamiętając, że to właśnie przewód pokarmowy jest największym narządem układu odpornościowego.

U szczurów karmionych dietą opartą o jabłka we wszystkich postaciach (cały owoc, sok i mus jabłkowy) zaobserwowano obniżenie wartości pH, które było potencjalnie spowodowane przez zwiększone wytwarzanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFAs) i mas kałowych, co wskazuje na zwiększoną fermentację kałową uznawaną za korzystną dla zdrowia jelit[9].

Metryczka:

Występowanie: na całej półkuli północnej o strefie klimatu umiarkowanego, w Polsce rośnie 55 gatunków. Dzisiejsze odmiany hodowlane jabłoni pochodzą głównie od dzikich form rosnących na Kaukazie jabłoni niskiej (*Malus pumila*) oraz jabłoni dzikiej (*Malus sylvestris*). Optymalne jest stanowisko słoneczne z próchniczną ziemią i nienarażone na silne wiatry.

Surowiec: owoce.

Pora zbioru: od czerwca do października. Właściwy termin zależny jest jednak od odmiany.

Ważne: występujące w jabłkach poliole (alkohole cukrowe) oraz fruktoza mogą podrażniać układ pokarmowy, co może doprowadzić do biegunek lub zaparć oraz dolegliwości bólowych, dlatego osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego powinny ograniczać spożycie tych owoców.

eprasa.pl f18b45e171

Zdrowie i uroda z Mumio

Warto do sezonu letniego przygotować swój organizm tak, aby móc w pełni cieszyć się słonecznymi, ciepłymi dniami.

To ostatni moment, aby przeprowadzić kurację Suplementem Diety Sekret Mumio, wzmocnić, zregenerować komórki oraz dostarczyć sobie energii!

Czym jest Mumio? Mumio znane jest ludzkości od ponad 3000 lat. To substancja powstająca w postaci nacieków skalnych w wysokich partiach gór w zaledwie kilku lokalizacjach na świecie, słynących z krystalicznie czystego środowiska.

Suplement diety Sekret Mumio w płynie (po 21 buteleczek 10 ml w opakowaniu) oparty jest na substancji pochodzącej z Kirgistanu, z Niebiańskich Gór (Tien – Szan) i dostarcza nie tylko siły, ale uzupełnia wszelkie niedobory składników odżywczych. W niewielkiej dawce preparatu przyjmujesz wszystkie pierwiastki, makro i mikro-elementy, minerały, aminokwasy, kwas huminowy, kwas fulwowy, kwasy humusowe, glikozydy, olejki eteryczne oraz inne cenne dodatki organiczne, bez których Twój organizm nie może prawidłowo funkcjonować.

Mumio wspiera nie tylko nasz organizm od wewnątrz, ale i od zewnątrz. Właśnie dlatego ta cudowna substancja jest składnikiem produktów pielęgnacyjnych marki Sekret Mumio, do których należy m.in. **szampon z ekstraktem z mumio** zagęszczający i hamujący wypadanie włosów.

Opracowaliśmy recepturę szamponu w taki sposób, aby był odpowiedni dla każdego rodzaju włosów i delikatnie pielęgnował nawet bardzo wrażliwą skórę głowy. Unikalne połączenie składników w szamponie z drogocennym ekstraktem z Mumio sprawia, że produkt ma unikalne właściwości wzmacniające strukturę, każdego rodzaju włosów, pielęgnujące,
a dzięki zawartości diosminy pobudza mieszki włosowe do wzrostu oraz ich zagęszczenia. Dodatkowo ma działanie antyseptyczne, przeciwzapalne oraz przeciwalergiczne, co pozwala zmniejszyć stany zapalne skóry głowy, szczególnie u osób z egzemą, łuszczycą i łojotokowym zapaleniem skóry.

Specjalna Promocja dla czytelników ---> 10% rabatu na wszystkie produkty z Rodziny Sekret Mumio.

Wejdź na stronę www.sekretmumio.pl, złóż zamówienie i w polu kod kuponu wpisz hasło: „Lato z Mumio", żeby uzyskać 10% rabat na nasze produkty lub zadzwoń pod nr tel. 601 345 150.

eprasa.pl f18b45e171

kenay®

kenay.com.pl

- Bacopa monniera Bacopin®
- Soplówka jeżowata Lion's Mane
- Fosfatydylocholina
- Ginkgo Biloba z Ginkgoselect®
- PQQ Pirolochinolinochinon
- Hesperydyna Cardiose
- Astaksantyna AstaZine®
- Diosmina zmikronizowana
- Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej Pycnogenol®
- Luteina & Zeaksantyna OptiLut®

Popraw mikrokrążenie mózgowe

Zmień styl życia z suplementami Kenay®

Luteina i Zeaksantyna
stanowią główny element siatkówki oka, odpowiedzialny za przejrzyste i optymalne widzenie

Miłorząb japoński
wspomaga krążenie mózgowe; wspiera utrzymanie równowagi nerwowej; pomaga utrzymać dobre funkcje poznawcze

Bacopa monniera
działa wspomagająco na pamięć i koncentrację; wspomaga mikrokrążenie obwodowe krwi

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

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

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

www.kenay.com.pl

sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl f18b45e171