O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Mózg w pułapce technologii, czyli demencja cyfrowa

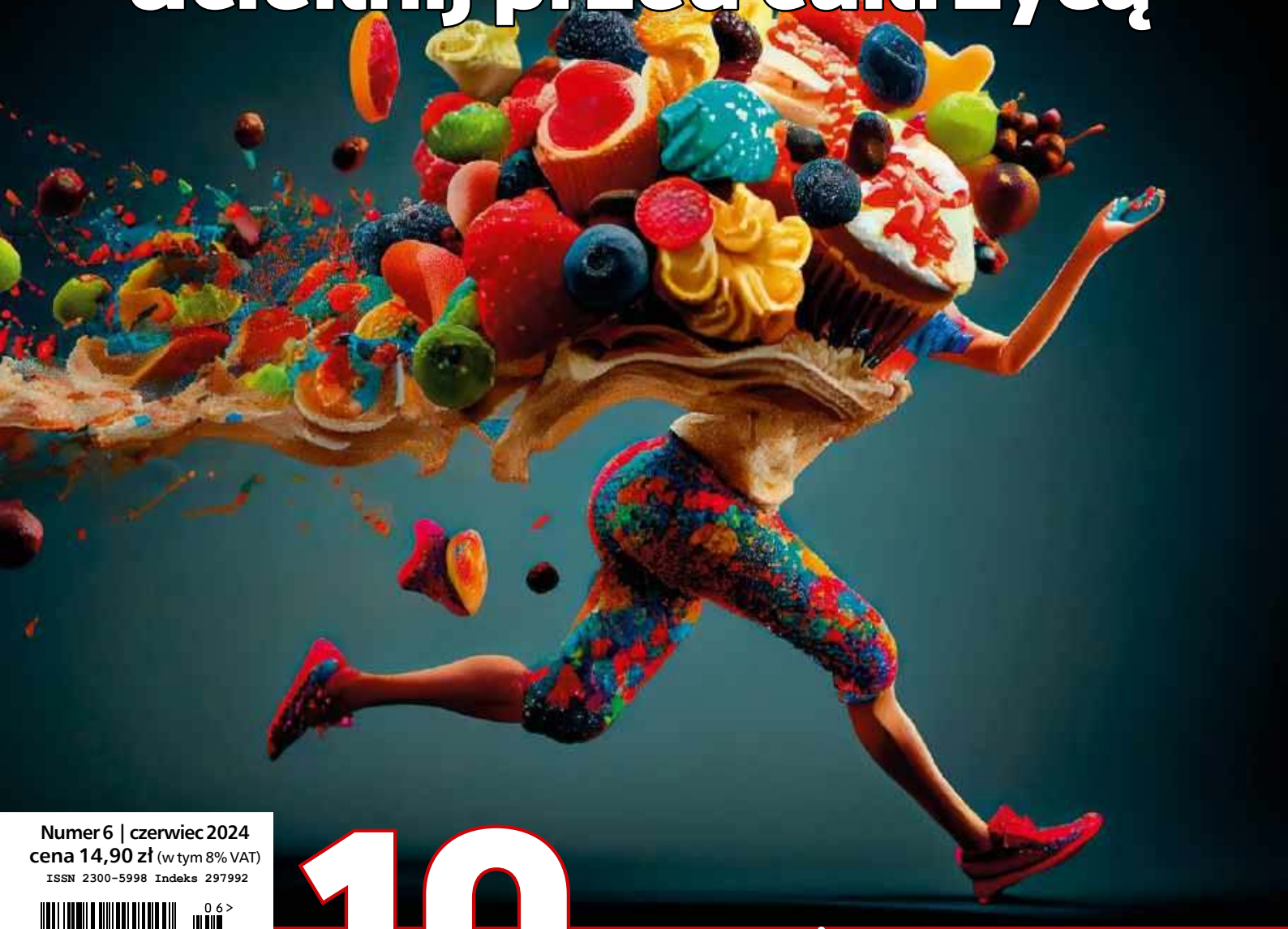
Dieta regeneracyjna cofa stłuszczenie wątroby!

Odzyskaj zdrowie, libido i energię z testosteronem

Czy terapia tlenowa pomaga w leczeniu raka?

Selen i koenzym Q10: niezawodny duet dla serca

Ucieknij przed cukrzycą



Numer 6 | czerwiec 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
06>
9 772300 599140

10 sposobów na ukąszenia i użądlenia

Jak sobie radzić z...
- zapaleniem pęcherza
- zmarszczkami

eprasa.pl/1aefc31cc

Luksusowy olejek do pielęgnacji i masażu ciała

Harmonijna kompozycja oleju arganowego, olejku z pestek granatu oraz dokładnie wyselekcjonowanych ekstraktów ziołowych.

Dzięki bogatej zawartości kwasów tłuszczowych i antyoksydantów:
- Zwalcza wolne rodniki.
- Stymuluje produkcję kolagenu.
- Działa odmładzająco, przeciwzmarszczkowo i antycellulitowo.
- Ujędrnia, regeneruje, energetyzuje i uelastycznia skórę.

Ponadto jego skład sprawia, że jest godny polecenia jako olejek do masażu przy bólach mięśni i stawów.

Olej arganowy - najlepszy olej kosmetyczny - wprowadza w głąb komórek silne antyutleniacze, zapobiega procesom starzenia się, zmniejsza widoczność cellulitu.
Olejek z pestek granatu posiada wyjątkowe właściwości regenerujące, intensywnie nawilżające i wygładzające skórę.
Lawenda - zmniejsza stres emocjonalny i napięcia nerwowe, łagodzi powierzchowne podrażnienia.
Rozmaryn - pomaga na bóle i urazy mięśniowe, wzmacnia organizm.
Tymianek - działa rozkurczowo, orzeźwia, odświeża i uspokaja.
Mięta - przynosi spokój, łagodzi bóle mięśniowe, wspomaga głębszą relaksację.
Czarny bez - łagodzi podrażnienia skóry, oczyszcza, pobudza ukrwienie.
Pokrzywa - poprawia kondycję cery, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.
Olejek lawendowy - przyspiesza oczyszczanie, przywraca energię, dodaje sił witalnych i zapewnia równowagę zmysłowo-duchową.

Kryształ górski, kamień o najsilniejszym działaniu energetycznym, dodawany do ekstraktów w trakcie dojrzewania, swoją mocą wzbogaca i przyspiesza ich działanie.

Luksusowy olejek do pielęgnacji i masażu ciała - przyjemny w użyciu, rewelacyjny w działaniu.

MEDI-FLOWERY

Produkt do nabycia:
Medi-Flowery, **www.medi-flowery.com** lub tel. 518 414 369

eprasa.pl f1aefc31cc

Między zaparciem a biegunką – odzyskaj balans i równowagę

BIOFIL

Znaczna część z nas boryka się codziennie z kłopotami natury jelitowej. Pojawia się odwieczny problem zaparcia lub biegunki. Preparaty ziołowe marki Biofil czerpią z bogactwa natury, w unikalny sposób łącząc substancje czynne polskich ziół, by skutecznie regulować pracę układu pokarmowego.

Przyczyn rozstrojenia systemu jest wiele – od nieprawidłowych funkcji wydzielniczych poprzez niewłaściwą perystaltykę jelit, złą tolerancję pokarmową czy obciążenia pasożytnicze. Preparaty Biofil zostały skomponowane tak, aby synergia ziół oddziaływała na przyczynę i skutek problemu.

Suplement diety **Pro Coloni** jest rozwiązaniem stosowanym w przypadku zaparć. Unikatowa mieszanka sięga po siłę kminku, który w połączeniu z innymi składnikami mieszanki tworzy wielopoziomowy system regulacji jelit. Dzięki temu na długo zapomnisz o problemach z zaparciami. Składniki produktu, ze względu na swoje działanie, polecane są do wspierania prawidłowej pracy układu: pokarmowego, odpornościowego, oddechowego i nerwowego.

Stosowany najczęściej w przypadku:
- tendencji do zaparć,
- obciążeniu pasożytniczym,
- nietolerancji mleka,
- tendencji do popękanych naczynek, żylaków.

Suplement diety **Consti One** to odpowiedź na potrzeby osób z tendencją do biegunek. Główne skrzypce gra tutaj tatarak. Podany z zespołem dziko rosnących ziół oddziałuje bezpośrednio na poszczególne organy układu pokarmowego, hamując tendencje biegunkowe. Składniki produktu polecane są do wspierania prawidłowej pracy układów: pokarmowego, odpornościowego, oddechowego i moczowego.

Stosowany jest najczęściej w przypadku:
- tendencji do biegunek,
- złej tolerancji glutenu,
- obciążeniu pierwotniakami,
- podwyższonym poziomie cukru,
- jelicie wrażliwym.

Wszystkie suplementy diety marki Biofil dostępne są w sklepie internetowym: **www.biofil.net**

Specjalnie dla Czytelników magazynu O Czym lekarze Ci Nie Powiedzą przygotowaliśmy kod rabatowy na wszystkie produkty. Wystarczy w koszyku wpisać kod: MAG24, a rabat naliczy się automatycznie.

eprasa.pl f1aefc31cc

https://oczymlekarze.pl/

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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl f1aefc31cc

Paraliż po... pizzy

Pewnego dnia La Ron Young, student II roku na Uniwersytecie Cal State Northridge, obudził się i stwierdził, że ledwo może się ruszać. Jego ręce i nogi zdawały się niesprawne. Poprzedniego wieczoru La Ron rozegrał mecz koszykówki, a po nim wraz z kolegami poszedł na pizzę i piwo. Jego dziewczyna wezwała karetkę. Powiedział zespołowi ratunkowemu, że jest sparaliżowany i jest mu niedobrze. W tym momencie jego serce przestało bić.

– Poczułem, że tracę siły. Czułem się strasznie śpiący, słyszałem jakiś głos mówiący: „La Ron, słyszysz mnie? Musisz zakaszleć, jeśli chcesz przeżyć, to zakasłaj!". Lekarze cały czas mówili: „Nie przestawaj kaszleć" – wspomina Afroamerykanin.

Medykom udało się przywrócić rytm serca La Rona, a paraliż zaczął w końcu ustępować. Wyniki badań jego krwi wskazywały na niepokojąco niski poziom potasu. Przetoczyli mu go więc dożylnie i zatrzymali na obserwacji. Po 3 tygodniach wypuścili chłopaka do domu bez diagnozy. La Ron starał się żyć normalnie. Miewał epizody nieznacznego osłabienia mięśni, ale nie przypominały one pod żadnym względem paraliżu, który sprawił, że zatrzymało się jego serce.

Diabeł, tfu… diagnoza tkwi w szczegółach

– Raz urządziliśmy sobie ze znajomymi wieczór gier. Zamówiliśmy pizzę, ciasto bananowe z kremem i lody. Po północy poczułem się słabo i położyłem się do łóżka. Rano po przebudzeniu moje mięśnie były bardzo osłabione – opowiada La Ron.

Jego współlokator zawiózł go do Centrum Medycznego UCLA, skąd trafił do internisty dr. Petera Balingita, który zaczął dociekać, czemu zasadniczo u zupełnie zdrowego młodego chłopaka nagle pojawia się paraliż? Lekarz ustalił, że Afroamerykanin nie doznał żadnego uszkodzenia kręgosłupa szyjnego. Wykluczył też guza rdzenia kręgowego lub wewnętrzny krwotok w rdzeniu, narkotyki, stosowanie leków na dnę moczanową (kolchicyna może powodować symetryczne osłabienie mięśni), a także przyjmowanie środków obniżających poziom cholesterolu, które też mogą je powodować.

– Ze względu na stwierdzony niedowład braliśmy również pod uwagę stwardnienie rozsiane, w którym zniszczeniu ulegają osłonki ochronne włókien nerwowych oraz zespół Guillaina-Barrégo, schorzenie autoimmunologiczne, w którym organizm atakuje własny układ nerwowy, co powoduje porażenie i może prowadzić do niewydolności oddechowej – wspomina lekarz.

Jednak i one zostały skreślone z listy podejrzanych.

Wtedy uwagę medyków zwrócił fakt, że La Ron w obu przypadkach miał tak niski poziom potasu, że zagrażał on jego życiu. Kolejne badania krwi ujawniły również nadczynność tarczycy. Balingit wraz ze swoim zespołem przekopywali literaturę fachową w poszukiwaniu przyczyny stanu studenta. Natknęli się na grupę schorzeń nazywanych porażeniem okresowym, jednakże postać, której objawy były w największym stopniu zgodne z dolegliwościami La Rona (niski potas, nadczynność tarczycy, osłabienie mięśni), występowała najczęściej u osób pochodzenia azjatyckiego.

– Wtedy doznałem olśnienia. La Ron przypomina wyglądem Afroamerykanina, a więc jego przynależność etniczna wydawała się oczywista. Nie zadaliśmy mu więc pytania o pochodzenie. Tymczasem jego ojciec jest Filipińczykiem. To okazało się kluczem do rozwiązania zagadki – mówi Balingit.

Bezpośrednio przed przyjęciem na oddział ratunkowy La Ron zjadł sporą ilość pizzy, co stanowiło potężny zastrzyk węglowodanów. W połączeniu z azjatyckim rodowodem (niektóre choroby występują częściej wśród pewnych grup etnicznych), nadczynnością tarczycy i niskim poziomem potasu doprowadziło do tyreotoksycznego porażenia okresowego towarzyszącego tyreotoksykozie. La Ron cierpiał na coś, co można by nazwać pizzowym paraliżem. W tym schorzeniu dochodzi do nieprawidłowego przepływu jonów potasu w komórkach. Gdy tak się dzieje, pojawia się osłabienie mięśni. Wśród czynników wyzwalających porażenie wymienia się: spożycie dużej ilości węglowodanów, zimno, intensywne ćwiczenia, alkohol i narkotyki. No tak, pizza, piwo, koszykówka...

Po ustabilizowaniu pracy tarczycy oraz suplementacji potasem La Ron odzyskał siły i sprawność.

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 f1aefc31cc

SPIS TREŚCI

Czerwiec 2024

Z OKŁADKI

Odzyskaj zdrowie, libido i energię z testosteronem 28

Postępujący z wiekiem spadek androgenów można i warto zatrzymać, by uniknąć kłopotów z prostatą czy łysieniem

Mózg w pułapce technologii, czyli demencja cyfrowa 50

Nadmierne korzystanie z ekranów powoduje obumieranie neuronów, a w przyszłości spotęguje epidemię alzheimera

Dieta regeneracyjna cofa stłuszczenie wątroby 59

Antyoksydanty, błonnik oraz kwasy tłuszczowe omega-3 chronią i odbudowują hepatocyty

Ucieknij przed cukrzycą! 64

To brak aktywności i dieta prowadzące do otyłości odpowiadają za 4-krotny wzrost liczby diabetyków w ostatnich 45 latach

Selen i koenzym Q10: niezawodny duet dla serca 92

Połączenie tych 2 istotnych związków może zmniejszyć ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych nawet o połowę

Czy terapia hiperbaryczna pomaga w leczeniu raka? 98

Dotlenienie organizmu sprawia, że staje się on mniej przyjaznym środowiskiem dla komórek nowotworowych

10 sposobów na ukąszenia i użądlenia 108

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

eprasa.pl f1aefc31cc

36

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Pokarm dla szczęśliwych jelit 20
Jak wykazano w szczegółowym przeglądzie, istnieje 5 produktów, które dostarczają największych ilości prebiotyków niezbędnych dla zdrowia mikrobioty

NEWS FOCUS

Co kryje wzbogacana żywność? 24
Syntetyczne mikroelementy tworzą w naszych organizmach nowe szlaki metaboliczne, które mogą powodować anemię, choroby serca, depresję, a nawet nowotwory!

RAPORT SPECJALNY

Odzyskaj zdrowie, energię i libido z testosteronem 28

Potęga równowagi 36
Androgeny również u kobiet regulują metabolizm, wpływają na nastrój i funkcje seksualne, ale ich nadmiar wywołuje hirsutyzm, trądzik oraz inne zaburzenia

ZDROWY STYL ŻYCIA

Wilgotne zakątki 46
Przy wysokiej temperaturze pod biustem czy w pachwinach łatwo prowadzi do podrażnień i obtarć skóry, a nawet infekcji grzybiczych. Jak tego uniknąć?

Mózg w pułapce technologii 50

Zmień jedną rzecz 56
PQQ to jedno z nowszych odkryć naukowców, a zarazem mikroskładnik wyjątkowo korzystnie wpływający na mitochondria i komórki nerwowe

Jedz na zdrowie – dieta na regenerację wątroby 59

TEMAT NUMERU

Ucieknij przed cukrzycą 64

Retinopatia nie musi kraść wzroku! 72
To powikłanie cukrzycy nie zawsze prowadzi do utraty widzenia. Kiedy (i jak) zmiany na dnie oka można cofnąć?

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Zapaleniem pęcherza 78

Zmarszczkami 83

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Selen i Q10: niezawodny duet dla serca 92

Terapia hiperbaryczna na raka, czyli oda do O_2 98

Wyhoduj własne lekarstwo 104
Zielarka Kat Maier przedstawia swoje ulubione i łatwe w uprawie zioła, które pomogą utrzymać zdrowie i zwalczyć różne dolegliwości przez cały rok

10 sposobów na użądlenia i ukąszenia 108

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 112

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Malwa 121

50

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

LICZBY i FAKTY

Zły sposób odżywiania odpowiada za **45% wszystkich zgonów** dzieci poniżej 5. r.ż. i za ok. 7,5% chorób na świecie

W przypadku niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby **zmniejszenie masy ciała o 5-20%** powoduje redukcję tłuszczu wątrobowego **aż o 40-80%**

Współistniejące otyłość, cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie, choroba wrzodowa, nowotwory i nadużywanie alkoholu powodują **spadek stężenia testosteronu całkowitego o 12% i DHEA o 15,7%** w stosunku do średniej wśród zdrowych mężczyzn

Szacuje się, że **hirsutyzm** występuje **u 5-15% populacji kobiet**

Nawet **60% Amerykanów** spożywa dziennie zaledwie **1 z zalecanych 5 porcji owoców lub warzyw**

eprasa.pl f1aefc31cc

LISTY

Smak kolendry

Szanowna Redakcjo, odżywiam się zdrowo, jem dużo warzyw, owoców i ziół, lubię egzotyczne potrawy, ale… jest jeden smak, którego nie znoszę – to smak kolendry. Podczas gdy moi bliscy zachwycają się tym ziołem i jego intensywnym, lekko cytrynowym smakiem oraz aromatem, ja czuję, jakbym jadła mydło. Czy coś ze mną jest nie tak, że odczuwam to w taki sposób?

Anna

Nie musisz się martwić, nic Ci nie dolega. Prawdopodobnie należysz do tych kilku procent populacji, posiadających unikalny gen, który wpływając na pracę receptorów węchowych, czyni Cię bardziej wrażliwą na smak aldehydów, które znajdują się właśnie m.in. na liściach kolendry i nadają jej charakterystyczny smak i zapach. Jednocześnie ta grupa substancji chemicznych jest jednym ze składników detergentów – Twój mózg rozpoznaje zatem smak kolendry jako ten podobny do mydła albo płynu do naczyń i tworzy proste skojarzenie. Warto tu wspomnieć, że kolendra to niezwykle zdrowe zioło, jest cennym źródłem magnezu, potasu, wapnia, witamin A, C i K oraz błonnika, działa m.in. przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i niszczy wolne rodniki tlenowe, obniża także poziom złego cholesterolu i reguluje metabolizm glukozy oraz wspomaga trawienie. Jedną z najbardziej znanych właściwości kolendry jest chelatowanie metali ciężkich, które umożliwia usunięcie ich z organizmu, dlatego zioło to znajdziesz w wielu przepisach na zdrowy detoks. Warto zatem, abyś spróbowała przekonać się do kolendry. Jest na to kilka sposobów. Po pierwsze, dodawaj niewielkie ilości tego zioła do potraw i stopniowo zwiększaj jego zawartość. Dobrze by były to Twoje ulubione potrawy, w ten sposób pomożesz swojemu mózgowi wytworzyć pozytywne skojarzenie ze smakiem tego zioła. Po drugie, jeżeli poszatkujesz lub zmiażdżysz jej liście, zawarte w komórkach kolendry enzymy zaczną rozkładać aldehydy, zanim zdążysz przygotować potrawę i dzięki temu smak będzie dla Ciebie bardziej akceptowalny.

Błędy alergika

Jestem uczulony na pyłki traw i grzyby. Wraz z początkiem wiosny i przez całe lato zaczyna się dla mnie istny horror – nie rozstaję się ze sprejami do nosa, bo bez nich trudno mi oddychać. Staram się stosować preparaty naturalne, po leki sięgam w ostateczności, gdy objawy alergii nasilają się. Czasami bywa tak źle, że mam wrażenie, iż kolejne dawki preparatów po prostu już na mnie nie działają. Zastanawiałem się nawet, czy to wynika z tego, że być może uodporniłem się na ich działanie, ale znajoma powiedziała mi, że przyczyną może być to, że źle stosuję sprej do nosa, co ponoć może mieć groźne konsekwencje. Czy to prawda? Przecież wystarczy psiknąć i po sprawie, jak można źle zastosować taki prosty w użyciu lek?

Julian

Wszelkie spreje do nosa, woda morska, preparaty z naturalnymi wyciągami roślinnymi i leki obkurczające śluzówkę oraz sterydy, aby prawidłowo zadziałały, muszą trafić tam, gdzie powinny, czyli w okolice małżowin

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

eprasa.pl f1aefc31cc

nosa i ujścia zatok. Tylko wtedy odczujesz ulgę i odzyskasz swobodę oddychania. Chociaż zastosowanie tego typu preparatów wydaje się oczywiste – wszak wystarczy psiknąć do nosa i poczekać kilka minut – sprawa nie jest taka prosta. Okazuje się bowiem, że większość z nas źle korzysta ze sprejów do nosa, ponieważ nikt nam nigdy nie powiedział, jak to robić.

Większość z nas wkłada końcówkę spreju do nosa i kieruje ją ku górze – zawartość trafia wtedy zazwyczaj na przegrodę nosa. Jeżeli w ten sposób będziesz stosował spreje z lekami obkurczającymi śluzówkę, może z czasem dojść do jej ścieńczenia i krwawień z nosa oraz zaburzeń funkcjonowania śluzówki, co przyczynia się do pogorszenia objawów kataru siennego. Z kolei, jeżeli podczas korzystania ze spreju wciągasz gwałtownie powietrze, jego zawartość trafia na tylną ścianę gardła, a stamtąd do żołądka i dlatego możesz mieć wrażenie, że preparat nie działa.

Jak zatem korzystać ze sprejów prawidłowo? Pochyl nieco głowę i końcówkę spreju ustaw w kierunku ucha (prawego, gdy to stosujesz go w prawej dziurce, lewego, gdy w lewej) – w takim ułożeniu jego zawartość rozprowadzi się po małżowinie nosowej i dotrze do ujścia zatkanej zatoki, czyli tam, gdzie powinna. Podczas stosowania preparatu oddychaj normalnie, nie rób głębokiego wdechu, ponieważ w ten sposób płyn trafi do gardła i na nasadę języka. Jeżeli po zastosowaniu spreju czujesz jego smak, oznacza to, że musisz popracować nad techniką przyjmowania leku.

Prawidłowe nawadnianie

Robi się coraz cieplej i tak się zaczęłam zastanawiać, jak to jest z tym nawadnianiem? Jest tyle mitów na ten temat, co specjalista to inne zalecenia, sama już nie wiem, jak prawidłowo zadbać o to, by się latem nie odwodnić i jednocześnie sobie nie zaszkodzić, pijąc zbyt dużo.

Klara

Woda jest nam potrzebna do transportu składników odżywczych, tlenu i dwutlenku węgla – to ona jest bowiem głównym składnikiem osocza krwi. Woda to także podstawowy składnik cytozolu, który wypełnia nasze komórki i to w środowisku wodnym zachodzą wewnątrzkomórkowe reakcje metaboliczne. Woda bierze udział również m.in. w regulowaniu temperatury naszego ciała, procesach trawienia i wydalania, jest niezbędna do wytwarzania ochronnego śluzu, który pokrywa błony śluzowe naszego ciała, tworzy maź stawową i jako składnik ciała szklistego umożliwia nam widzenie. Wypełnione płynem przestrzenie błędnika to element zmysłu równowagi, a płyn mózgowo-rdzeniowy chroni nasz mózg przed wstrząsami i siłą ciążenia oraz bierze udział w przenoszeniu neurotransmiterów. Można tak wymieniać bez końca, a konkluzja jest jedna – wody potrzebujemy do życia. A ile dokładnie? Do niedawna uważano, że niezależnie od diety, powinno się przyjmować ok. 1,5-2 l płynów dziennie. Tymczasem do nawodnienia organizmu potrzebne są zawarte w wodzie jony, które umożliwiają jej wniknięcie do komórek naszego ciała.

Ostatnio też zmieniło się też podejście lekarzy do tego zagadnienia. Niektórzy z nich przekonują, żeby nie wmuszać w siebie odmierzonej porcji wody, ale wsłuchać się w potrzeby organizmu i nauczyć się rozpoznawać pragnienie. Jeśli je poczujemy, należy sięgnąć po napój, bo to sygnał od organizmu, że brakuje mu płynów. Jest to o tyle rozsądne, że pijąc w ten sposób, nie oszukujemy naturalnych mechanizmów kontroli nawodnienia i możemy dostosować spożycie płynów do zmiennych potrzeb organizmu. Organem odpowiedzialnym za zainicjowanie uczucia pragnienia są nerki, narządy odpowiedzialne za filtrowanie krwi i gospodarkę wodno-elektrolitową. Reagują one na towarzyszący odwodnieniu wzrost stężenia elektrolitów we krwi i intensyfikują odzyskiwanie wody, jednocześnie informując mózg o konieczności skłonienia nas do poszukiwania napoju.

Jednak mitem jest to, że im więcej pijemy, tym nasze nerki lepiej pracują i lepszą mamy kontrole nad pragnieniem. Tak samo bowiem, jak odwodnienie, groźne jest przewodnienie – zbyt duże spożycie wody może obciążyć nerki i powodować utratę elektrolitów wraz z moczem, co nasila odwodnienie. Dlatego najlepiej jest kierować się rozsądkiem i odpowiadać na sygnały, jakie wysyła nam ciało, czyli pić wtedy, kiedy odczuwamy pragnienie, małymi łykami, aż do jego zaspokojenia.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków Jantar Medica od Instytutu Dermokosmetyków Ideepharm, składający się z Szamponu z wyciągiem z bursztynu, Kuracji w ampułkach 5x5 ml, Maski-Zabiegu rekonstrukcji, Mgiełki ochronnej do włosów z filtrami UVA/UVB, Szamponu enzymatycznego z wyciągiem z bursztynu i peelingiem papainowym oraz Odżywki-wcierki z wyciągiem z bursztynu do skóry głowy i włosów zniszczonych. Jantar Medica to linia kosmetyków do pielęgnacji włosów zniszczonych i osłabionych. Swoją skuteczność od pierwszego użycia zawdzięczają bursztynowi. Zawarty w nim kwas bursztynowy jest źródłem mikroelementów i pierwiastków o szerokim spektrum działania: nawilża, odżywia, regeneruje, a nawet chroni przed promieniowaniem UV. Gratulujemy!

eprasa.pl f1aefc31cc

Ostudź emocje... dosłownie

Nowe badania sugerują, że obniżenie temperatury ciała może łagodzić napady depresji.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco twierdzą, że osoby cierpiące na depresję mają zwykle wyższą temperaturę ciała, która nie reguluje się samoczynnie i nie spada.

Przeanalizowali oni dane od ponad 20 tys. uczestników ze 106 krajów, którzy nosili urządzenie mierzące temperaturę i codziennie zdawali raport co do wszelkich objawów depresji. Wraz ze wzrostem nasilenia objawów depresyjnych rosła także temperatura ciała.

Jednym ze sposobów na depresję może być siedzenie w wannie z hydromasażem lub saunie i zmuszanie ciała do pocenia się, obniżając w ten sposób jego temperaturę.

– Jak na ironię, ogrzewanie się może prowadzić do reaktywnego obniżenia temperatury ciała, co daje bardziej długotrwałe efekty, niż miałoby to miejsce przy bezpośrednim ochłodzeniu ciała, np. w łaźni lodowej – tłumaczy badaczka Ashley Mason.

Eksperci nadal nie są jednak pewni, co było pierwsze. Czy wyższa temperatura wewnętrzna powoduje depresję, czy też epizod depresyjny podnosi temperaturę ciała?

Sci Rep, 2024; 14(1): 1884

Wywąchaj sobie szczęśliwe myśli

Jeśli cierpisz na depresję, znajomy zapach może ją złagodzić. Naukowcy z Uniwersytetu w Pittsburghu sugerują, że wąchanie zapachu, który pomaga osobom z depresją lepiej zapamiętywać i przypominać sobie szczęśliwsze czasy, niesie ze sobą niewykorzystany potencjał na łagodzenie depresji.

Znajome zapachy działają lepiej niż słowa, jeśli chodzi o przypominanie sobie konkretnych wydarzeń, dlatego terapia ta może być również stosowana, aby pomóc pacjentowi z depresją przełamać negatywne cykle myśli, a nawet „przebudować" schematy myślowe mózgu.

Pionierką prac jest dr Kymberly Young, badaczka zajmująca się neurologią, która zgłębia koncepcję, zgodnie z którą zaangażowanie ciała migdałowatego pomaga nam przywoływać wspomnienia. Ciało migdałowate to gadzia część mózgu, która reguluje odruch walki lub ucieczki oraz kieruje uwagą i skupieniem.

Podczas testów badaczka odkryła, że konkretne zapachy pomagają ludziom przywołać wspomnienia autobiograficzne i sprawiają, że stają się one bardziej żywe i realne.

Przetestowała ona tę teorię na grupie ochotników, dając im szklane fiolki zawierające znane im zapachy, takie jak pomarańcze, mielona kawa, pasta do butów, a nawet maść Vicks VapoRub. Ochotnicy, którzy cierpieli na depresję, wyraźniej przywoływali określone wspomnienia po tym, jak poczuli zapach mający dla nich znaczenie, aniżeli po poleceniu słownym.

– Jeśli poprawimy pamięć, możemy usprawnić też rozwiązywanie problemów, regulację emocji i inne problemy funkcjonalne, których często doświadczają osoby z depresją – komentuje badaczka.

JAMA Netw Open, 2024; 7(2): e2355958

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi

Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie skandynawski suplement diety Zuccarin, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. „W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: „Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** jest tak skuteczny.
Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!"

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin. Twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Produkt Roku w latach 2020 oraz 2021 wg. ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

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

eprasa.pl f1aefc31cc

Ostrożnie z carpaccio

Na nasz oddział ambulatoryjny szpitalu w Lipsku zgłosiła się 48-letnia rolniczka. Kobieta miała łagodną anemię oraz traciła na wadze. Zaniepokoiło ją, że w jej odchodach i bieliźnie znajdowało się „wiele małych, ruchomych struktur wielkości mniej więcej pensa". Faktycznie proglottidy (segmenty tasiemca) były łatwo widoczne w próbce kału. Na podstawie ruchliwości proglottydów i analizy mikroskopowej macicy robaka rozpoznano inwazję tasiemca wołowego (*Taenia saginata*). Taenioza bardzo rzadko występuje w krajach, w których panują wysokie standardy opieki weterynaryjnej i higieny żywności, a jednak 48-letnia Niemka była zakażona. Okazało się, że do zainfekowania doszło, gdy delektowała się swoim ulubionym carpaccio wołowym. Zakażenie następuje bowiem w wyniku spożycia niedostatecznie ugotowanej wołowiny zawierającej cysticerci. Pacjentce podano pojedynczą dawkę przeciwrobaczego prazikwantelu (10 mg/kg masy ciała) i w ten sposób pozbyła się niechcianego lokatora.

Dtsch Arztebl Int. 2022 Jul 25;119(29-30):513

#FAKTY

Gromada tych płazińców obejmuje ok. 3 000 gatunków

Rekordziści bruzdogłowiec szeroki oraz tasiemiec uzbrojony i nieuzbrojony żyją 20-25 lat

Najdłuższe osiągają nawet 4,5-9 metrów

Co 12. Polak jest żywicielem tasiemca

***T. solium* jest przyczyną 30% przypadków padaczki na wielu obszarach endemicznych.**

Zabójcza kombinacja: kokos i cebula

Egipcjanie dowiedli, że chloroformowe oraz wodne ekstrakty z orzecha kokosowego, cebuli, czosnku, figi, drzewa daktylowego, cykorii, ananasa i cistrozy są skuteczne w walce z tasiemcami (*Hymenolepis diminuta*, *H. microstoma*, *Taenia taeniaeformis*) i przywrami (*Fasciola hepatica*, *Echinostoma caproni*). Uczeni badali wyciągi *in vivo* i *in vitro*. We wszystkich testach *in vitro* pasożyty padły.

Co więcej, okazało się, że leczenie myszy i szczurów kombinacją ekstraktów z cebuli i kokosa wyeliminowało wszystkie tasiemce. Ponadto ten sam skład był skuteczny przeciwko przywrze jelitowej *E. caproni*, ale nie działał przeciwko przywrze wątrobowej *F. hepatica* u żywiciela końcowego, podczas gdy ekstrakt zabijał oba robaki w badaniach *in vitro*.

Parasitol Res. 2011 Apr;108(4):979-84

eprasa.pl f1aefc31cc

Invent Farm
ZDROWIE CZERPANE Z NATURY
PARA FARM
HARMONIA UKŁADU POKARMOWEGO I ODPORNOŚCIOWEGO
ZŁOTY MEDAL
Konsumencki Lider Jakości 2023
ZŁOTY MEDAL
KONSUMENCKI LIDER JAKOŚCI W KATEGORII
"PREPARATY PRZECIW OWSIKOM"

ODWIEDŹ NAS NA facebook
PARA FARM JEST SKOMPONOWANY NA BAZIE NATURALNYCH SKŁADNIKÓW
KONSULTANCI MEDYCZNI
502 560 120 780 007 757
DZIAŁ SPRZEDAŻY
502 086 794
inventfarm.pl tel. 81 742 94 16 e-mail: biuro@inventfarm.pl
eprasa.pl f1aefc31cc

Nakarm mózg, jeśli masz PCOS

PCOS, czyli zespół policystycznych jajników, to zaburzenie hormonalne powodujące nieregularne miesiączki. Dotknięte nim kobiety mają wystarczająco dużo zmartwień, a jakby tego było mało, muszą też bardzo skrupulatnie dbać o swoje zdolności poznawcze.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco odkryli związek między PCOS a pogorszeniem funkcji poznawczych, w tym problemami z pamięcią i myśleniem, które mogą rozpocząć się w średnim wieku. Jak twierdzą, PCOS nie musi powodować pogorszenia funkcji poznawczych, ale kobiety z tym schorzeniem są obarczone większym ryzykiem jego wystąpienia.

Pacjentki cierpiące na tę chorobę powinny dbać o stan swojego mózgu, stosując zdrowszą dietę, angażując mózg w rozwiązywanie zagadek i wykonując ćwiczenia sercowo-naczyniowe.

Naukowcy przez 30 lat monitorowali stan zdrowia 907 kobiet w wieku 18-30 lat, z których 66 miało PCOS. Regularnie sprawdzali oni zdrowie mózgu uczestniczek za pomocą testów mierzących pamięć, zdolności werbalne, szybkość przetwarzania i uwagę.

U kobiet z PCOS wyniki notorycznie były o średnio 11% niższe, szczególnie w testach pamięci, uwagi i wysławiania się. Skany mózgu wykazały, że kobiety te miały również obniżoną integralność istoty białej, co stanowi kolejną oznakę starzenia się mózgu.

Otyłość, cukrzyca i problemy z sercem są już powiązane z PCOS. Być może należy dodać do tej listy pogorszenie funkcji poznawczych.

Neurology, 2024; 102(4): e208104

Miłorząb japoński przeciwdziała uszkodzeniom mózgu po udarze

Ziele to może przyspieszyć powrót do zdrowia i cofnąć problemy poznawcze, zwłaszcza po udarze niedokrwiennym, który jest spowodowany zakrzepem krwi w mózgu.

Miłorząb (*Ginkgo biloba*) jest rutynowo podawany pacjentom po udarze w Chinach, szczególnie przez praktyków TCM (tradycyjnej medycyny chińskiej), którzy doceniają jego właściwości przeciwutleniające chroniące komórki nerwowe.

Naukowcy z chińskiego szpitala Beijing Tiantan odnotowali przywrócenie funkcji poznawczych u 3 163 pacjentów po udarze, którym codziennie przez 14 dni podawano dożylne iniekcje (kroplówki) zawierające albo 25 mg megluminy laktonu diterpenowego miłorzębu japońskiego (GDLM), albo placebo.

Pod koniec wstępnego badania pacjenci, którym podawano dożylnie miłorząb, osiągali wyniki poznawcze o ok. 10% wyższe niż pacjenci, którym podawano placebo, a poprawa była jeszcze bardziej znacząca po 90 dniach. Naukowcy są przekonani, że będzie się ona utrzymywać także po tym czasie.

Miłorząb rozszerza naczynia krwionośne w mózgu i poprawia ich tolerancję na niedotlenienie, czyli niski dopływ tlenu, jednocześnie zwiększając przepływ krwi. Może również wykazywać działanie ochronne względem chorób neurodegeneracyjnych, takich jak parkinson i alzheimer.

Ginkgo biloba nie zostało zatwierdzone jako lek po udarze ani przez amerykański organ regulacyjny FDA (Agencję ds. Żywności i Leków), ani przez brytyjską Agencję Regulacyjną ds. Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej.

„Active Components of Ginkgo biloba May Improve Early Cognitive Recovery after Stroke", 1 lutego 2024, newsroom.heart.org

Panie mogą ćwiczyć mniej niż panowie i mieć te same korzyści

Mamy wspaniałą wiadomość dla kobiet (chociaż raz!). Naukowcy z Cedars-Sinai Medical Center przez 22 lata badali wpływ ćwiczeń na 412 tys. osób, z czego 55% stanowiły kobiety. Jak odkryli, mężczyźni muszą ćwiczyć przez 300 min tygodniowo, aby osiągnąć maksymalne korzyści zdrowotne, podczas gdy kobiety osiągają ten sam poziom już po 140 min. Ćwiczenia objęte badaniem miały charakter „umiarkowany do energicznego" i obejmowały szybki marsz oraz jazdę na rowerze.

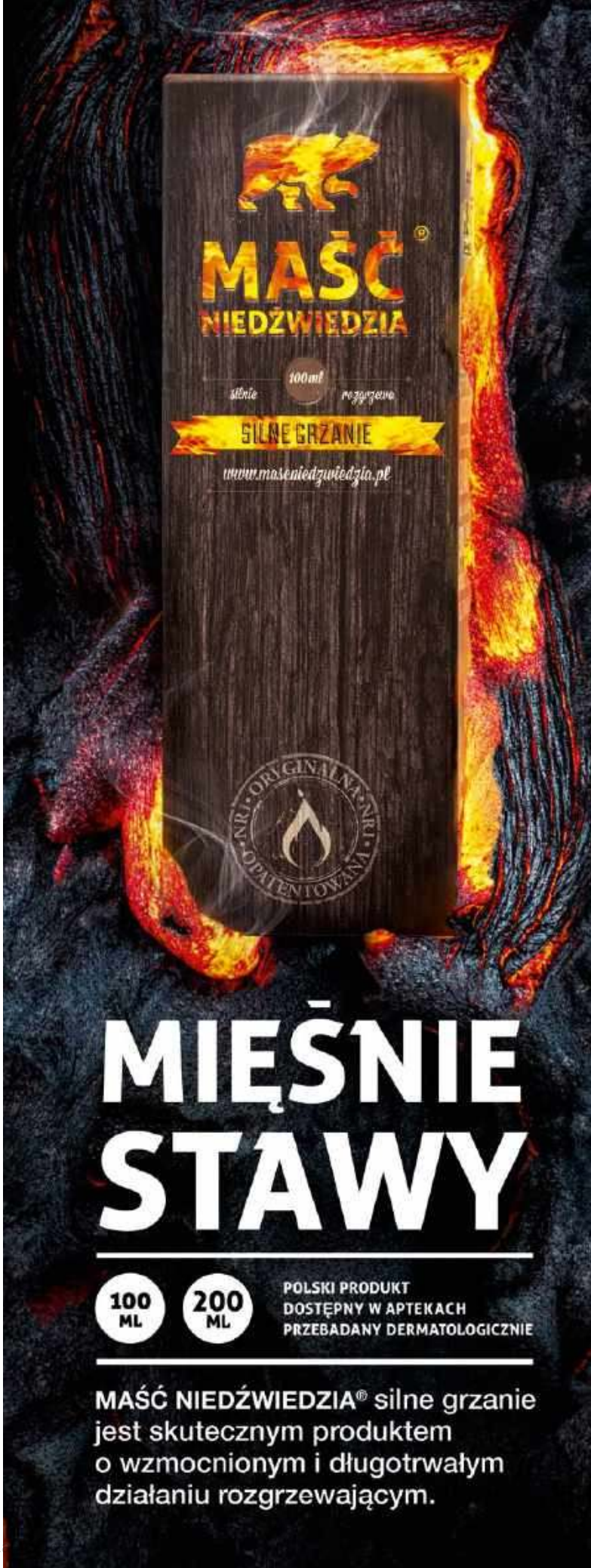
To samo dotyczy treningu siłowego, typowo męskiej domeny: panie mogą uzyskać maksymalne korzyści zdrowotne już po 1 sesji w tygodniu, podczas gdy panowie potrzebują 3 sesji, aby osiągnąć podobny poziom.

Wszyscy uczestnicy, którzy regularnie ćwiczyli, żyli dłużej i zdrowiej, ale aktywność przyniosła większe korzyści kobietom. Chociaż ćwiczyły średnio rzadziej niż mężczyźni, ryzyko przedwczesnej śmierci spadło u nich o 24% w porównaniu z 15% spadkiem u trenujących mężczyzn. Kobiety, które dorównywały panom pod względem ilości czasu spędzonego na treningu, przekroczyły wszelkie korzyści zdrowotne, jakie oni osiągali.

– Płeć piękna może wyciągnąć więcej z każdej minuty umiarkowanej lub energicznej aktywności fizycznej, niż mężczyźni – mówi Martha Culatti, jedna z badaczek. – To motywująca koncepcja, którą, mamy nadzieję, kobiety wezmą sobie do serca.

JAmCollCardiol, 2024; 83(8): 783-93

REKLAMA



Pacjenci z demencją nie potrzebują leków, aby dobrze spać

Ponad połowa seniorów cierpiących na zaburzenia pamięci ma problemy ze snem, co wpływa na jakość ich życia. Jednak prosty zestaw czynności, których wykonywanie zajmuje godzinę dziennie, może poprawić jakość snu osób starszych mających problemy z pamięcią, a także cierpiących na depresję.

Program ten – znany jako Program Zdrowych Schematów Snu – porządkuje codzienne czynności, takie jak wspominanie o poranku, ćwiczenia po południu i zajęcia sensoryczne wieczorem. Ma na celu zwiększenie czujności w ciągu dnia i poprawę snu w nocy.

Naukowcy ze Szkoły Pielęgniarstwa Uniwersytetu Pensylwanii przez miesiąc testowali program na grupie ochotników. Uczestnicy donosili o poprawie snu oraz jakości życia w porównaniu z innymi, którzy zamiast tego wzięli udział w zajęciach poprawiających higienę snu.

InnovAging, 2024; 8(1): igad132

Drzewo sandałowe to sprzymierzeniec w walce z rakiem prostaty

Nowe badania wykazały, że olejek ten jest zwykle używany jako perfumy do mydeł i świec, ale ma także właściwości zwalczające nowotwór prostaty.

Może on pomóc w profilaktyce raka oraz spowalniać rozprzestrzenianie się choroby nowotworowej, a bywa też skuteczny nawet w zaawansowanych przypadkach.

Naukowcy z Florida Atlantic University Schmidt College of Medicine zidentyfikowali santalol (składający się z alfa- i beta-santalolu) jako kluczowy składnik drzewa sandałowego zwalczający raka. Alfa-santalol zwalcza guzy prostaty, blokując rozwój komórek nowotworowych. Działa również poprzez wywołanie apoptozy, czyli śmierci komórkowej, co usuwa z organizmu nieprawidłowe komórki, takie jak komórki nowotworowe.

W przeciwieństwie do konwencjonalnych metod leczenia, drzewo sandałowe nie powoduje żadnych skutków ubocznych ani nie uszkadza zdrowych komórek wokół guza.

Konwencjonalne metody leczenia nie są skuteczne w przypadku zaawansowanego raka prostaty.

Naukowcy wykazali już wpływ alfa-santalolu na ludzkie komórki raka prostaty w probówkach, a teraz zaobserwowali ten sam efekt u myszy laboratoryjnych zmodyfikowanych genetycznie pod kątem ludzkiego raka prostaty. Nowotwór pojawił się u zaledwie 11% osobników w grupie z alfa-santalolem, podczas gdy w grupie, której nie podawano olejku, odsetek ten wynosił ponad 50%.

Phytomedicine Plus, 2024; 4(1): 100523

Lepszy sposób czyszczenia soczewek kontaktowych

Wkrótce do czyszczenia soczewek kontaktowych będzie można wykorzystać naturalny środek przeciwbakteryjny stosowany już w leczeniu malarii.

Hydrochinina to związek organiczny występujący w korze drzew. Zabija ona niemal wszystkie bakterie gromadzące się na soczewkach kontaktowych i chroni przed drobnoustrojowym zapaleniem rogówki, czyli stanem zapalnym rogówki, które może prowadzić do infekcji, a nawet trwałej utraty wzroku.

Większość dostępnych na rynku roztworów do czyszczenia soczewek nie jest tak skuteczna i pozostawia po sobie biofilm lub skupiska bakterii. Środki te mogą również powodować reakcje i bolesne skutki uboczne.

Tymczasem moczenie soczewek przez noc w środku dezynfekującym zawierającym hydrochininę zapobiega zanieczyszczeniom i infekcji, jak twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Portsmouth.

Osoby noszące soczewki przez całą dobę lub dłużej, niż jest to zalecane, są najbardziej narażone na drobnoustrojowe zapalenie rogówki, które co roku atakuje ok. 3,5 mln ludzi na całym świecie.

Antibiotics (Basel), 2024; 13(1): 56

eprasa.pl f1aefc31cc

Coca-coli nie przeskoczysz

Picie 2 lub więcej napojów naładowanych cukrem tygodniowo zwiększa ryzyko chorób serca – niezależnie od ilości ćwiczeń.

Aktywność fizyczna może zrekompensować część szkód powodowanych przez słodkie napoje gazowane, zwłaszcza jeśli trwa ponad 150 min tygodniowo, ale ryzyko nie znika całkowicie, jak ostrzegają naukowcy z Harvard TH Chan School of Public Health i Université Laval w Quebecu.

Przez 30 lat monitorowali oni zdrowie i nawyki związane z napojami ok. 100 tys. osób i odkryli, że u tych najbardziej aktywnych ryzyko chorób serca spowodowanych spożyciem słodkich napojów gazowanych spadało o połowę. Ryzyko wzrasta u ludzi codziennie pijących produkty, do których należą napoje bezalkoholowe i gazowane, lemoniada oraz koktajle owocowe.

– Strategie marketingowe dotyczące tych napojów często przedstawiają wizję, jakoby piły je osoby aktywne. To sugeruje, że słodkie napoje nie mają negatywnego wpływu na zdrowie, o ile jesteśmy aktywni fizycznie – tłumaczy Jean-Philippe Drouin-Chartier, jeden z badaczy. Jednak doniesienia naukowe coraz częściej pokazują, że sugestia ta jest fałszywa.

Lepiej po prostu pić wodę.

AmJClinNutr, 2024; 119(3): 669-81

Masz RZS, bierz oleje rybne

Suplementy te zwalczają miażdżycę, czyli stwardnienie tętnic, które często występuje u osób cierpiących na RZS.

Oleje rybne zawierają cząsteczkę RvT4, która zwiększa zdolność organizmu do zmniejszania miejscowego stanu zapalnego i usuwania zatorów w naczyniach krwionośnych, jak twierdzą naukowcy z Queen Mary University w Londynie. Jest to szczególnie ważne dla osób chorych na RZS, ponieważ niski poziom RvT4 zwiększa u nich 2-krotnie ryzyko chorób układu krążenia, takich jak miażdżyca.

W testach laboratoryjnych na myszach naukowcy odkryli, że cząsteczki te zaczęły odwracać procesy biologiczne wywołujące choroby naczyń krwionośnych. RvT4 „przeprogramowała" białe krwinki zwane makrofagami, aby uwalniały przechowywane w sobie lipidy, które blokowały usuwanie przez nie martwych komórek i zmniejszanie stanu zapalnego.

Nat Commun, 2024; 15(1): 975

REKLAMA

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

eprasa.pl f1

COVID-19 NEWS

Jak covid stał się zwykłą chorobą

Po panice wywołanej rozprzestrzenianiem się wirusa z Wuhan w 2020 r., ogłoszeniu globalnej pandemii, zamknięciu parków i lasów, pozostały szczepionki, telewizyty lekarskie, zdalna praca, spotkania on-line oraz rozbudowane e-usługi.

Liczba nowym przypadków zakażeń covid-19 w ciągu tygodnia w przeliczeniu na 100 tys. mieszkańców wynosi obecnie 28. Poziom pozytywnych wyników testów na obecność wirusa SARS-CoV-2 oscyluje ok. 10%. Tygodniowo w Polsce wykonywanych jest ok. 16 testów diagnostycznych w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców.

https://www.gov.pl/web/koronawirus/wykaz-zarazen-koronawirusem-sars-cov-2

Tajemnicze zioło pomaga pokonać koronawirusa

Pewien gatunek zaślazu (*Abutilon indicum*) – od wieków stosowany w Ajurwedzie ze względu na swoje lecznicze właściwości. Ekstrakt z niego w postaci wywaru lub proszku ma właściwości moczopędne, ściągające, przeczyszczające, przeciwbólowe i wykrztuśne. Istnieją dowody, na jego działanie przeciwzapalne. Wyciąg etanolowy z całej rośliny *A. indicum* oceniano pod kątem działania przeciwzapalnego w dawkach 250, 500 i 750 mg kg^{-1} przy użyciu obrzęku łap wywołanego karagenem u zdrowych szczurów albinosów rasy Wistar. Wyniki aktywności *in vivo* pozwoliły stwierdzić, że ekstrakt wykazywał przeważnie znaczącą aktywność w sposób zależny od dawki, porównywalną z referencyjnym ibuprofenem. Z tych powodów oraz dlatego, że zaślaz powszechnie występuje w Azji Południowo-Wschodniej, Australii i na wyspach Oceanu Indyjskiego, naukowcy postanowili się przyjrzeć jego wpływowi na koronawirusa.

Eksperymenty dowiodły, że *Abutilon indicum* jest inhibitorem ACE oraz ma działanie przeciwzapalne i immunomodulujące, jednak mechanizm tych oddziaływań jest nadal nieznany.

Pharm Biol. 2009;47:422-9; J Pharmacogn Phytochem. 2015;3(5):66-72

Turbo rak pokłosiem szczepień przeciw covid-19?

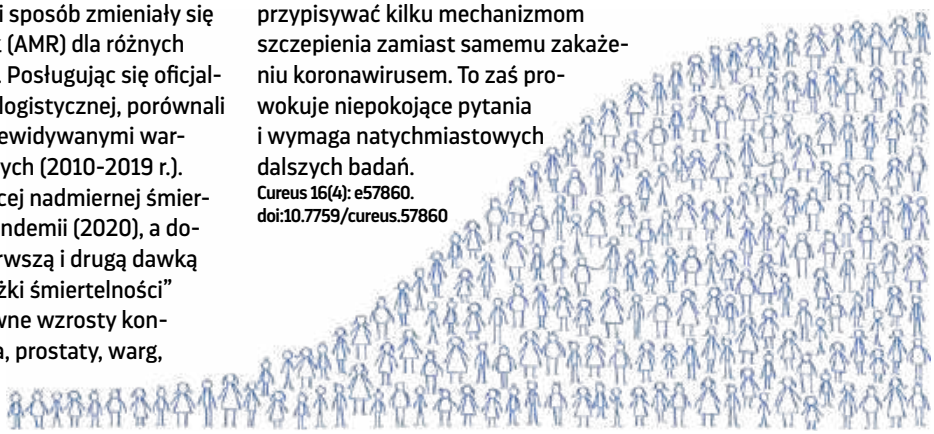
Dlaczego liczba zgonów z powodu białaczki, raki jajnika, prostaty, warg, gardła, trzustki i piersi znacznie wzrosła poza przewidywane wskaźniki w 2022 r. w Kraju Kwitnącej Wiśni?

Dr Miki Gibo i jego współpracownicy analizowali kwestię nadwyżki zgonów w czasie pandemii i po niej oraz występowanie śmiertelności z powodu nowotworu po trzeciej dawce szczepionki mRNA przeciw covid-19. Uczeni ocenili, w jaki sposób zmieniały się wskaźniki śmiertelności skorygowane o wiek (AMR) dla różnych rodzajów raka w Japonii w latach 2020-2022. Posługując się oficjalnymi statystykami i stosując analizę regresji logistycznej, porównali obserwowane roczne i miesięczne AMR z przewidywanymi wartościami opartymi na danych prepandemicznych (2010-2019 r.).

Jednak badacze nie zaobserwowali znaczącej nadmiernej śmiertelności z powodu raka w pierwszym roku pandemii (2020), a dopiero w 2021 r. Po masowym szczepieniu pierwszą i drugą dawką szczepionki. Zauważyli oni „znaczące nadwyżki śmiertelności" dla wszystkich nowotworów, ale też gwałtowne wzrosty konkretnych nowotworów (białaczki, raka jajnika, prostaty, warg, gardła, trzustki i piersi). Odnotowali też, że 4 inne nowotwory (płuc, jelita grubego, żołądka i wątroby), które do pierwszego roku pandemii wykazywały tendencję spadkową, obecnie – po trzeciej dawki wakcyny – należą do najbardziej śmiercionośnych w Nipponie.

Japońscy naukowcy podejrzewają, że po masowej ekspozycji na szczepionki mRNA przeciw covid-19 statystycznie znaczący wzrost śmiertelności niektórych konkretnych rodzajów raka, należy przypisywać kilku mechanizmom szczepienia zamiast samemu zakażeniu koronawirusem. To zaś prowokuje niepokojące pytania i wymaga natychmiastowych dalszych badań.

Cureus 16(4): e57860. doi:10.7759/cureus.57860



eprasa.pl f1aefc31cc

Szczepionki zwiększają ryzyko chorób serca i neurologicznych

Jak wynika z nowego badania, w którym wzięło udział 99 mln zaszczepionych osób, wakcyny przeciwko covid-19 powiązano ze znacznym wzrostem zachorowań na choroby serca, krwi i neurologiczne.

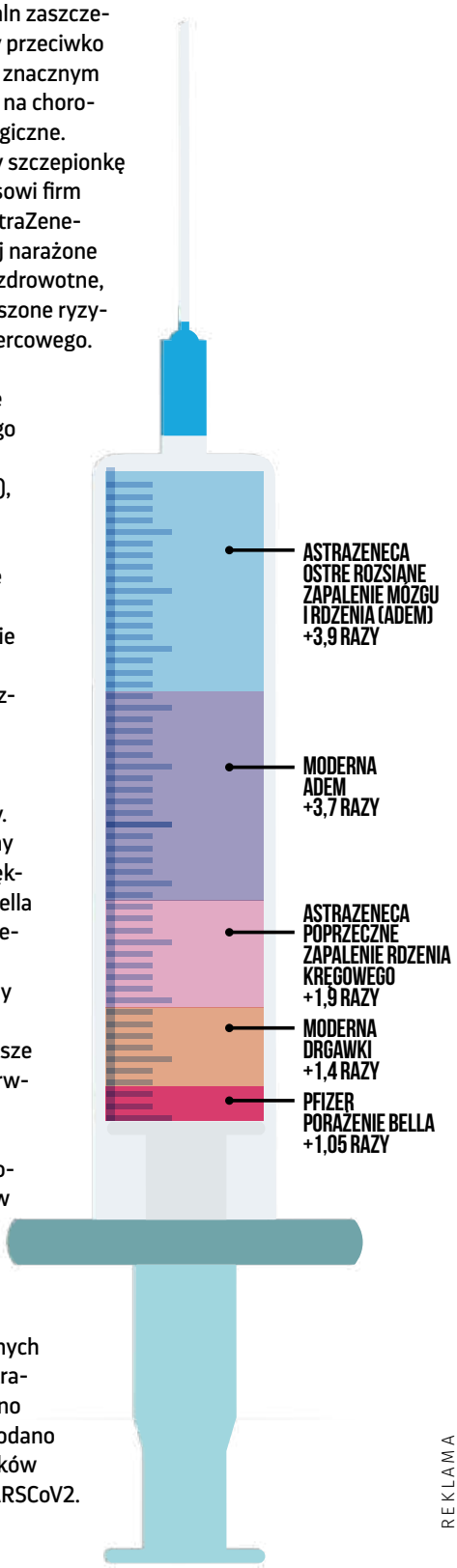
Osoby, które przyjęły szczepionkę przeciwko koronawirusowi firm Pfizer, Moderma lub AstraZeneca, są znacznie bardziej narażone na poważne problemy zdrowotne, w tym 3-krotnie zwiększone ryzyko zapalenia mięśnia sercowego.

Wakcyna wyprodukowana przez Modernę zwiększa ryzyko ostrego rozsianego zapalenia mózgu i rdzenia (ADEM), obrzęku mózgu oraz rdzenia kręgowego uszkadzającego osłonę włókien nerwowych o 3,7 razy. Wstrzyknięcie AstraZeneca zwiększa ryzyko ADEM i poprzecznego zapalenia rdzenia kręgowego – obrzęku rdzenia kręgowego odpowiednio 3,9 i 1,9 razy.

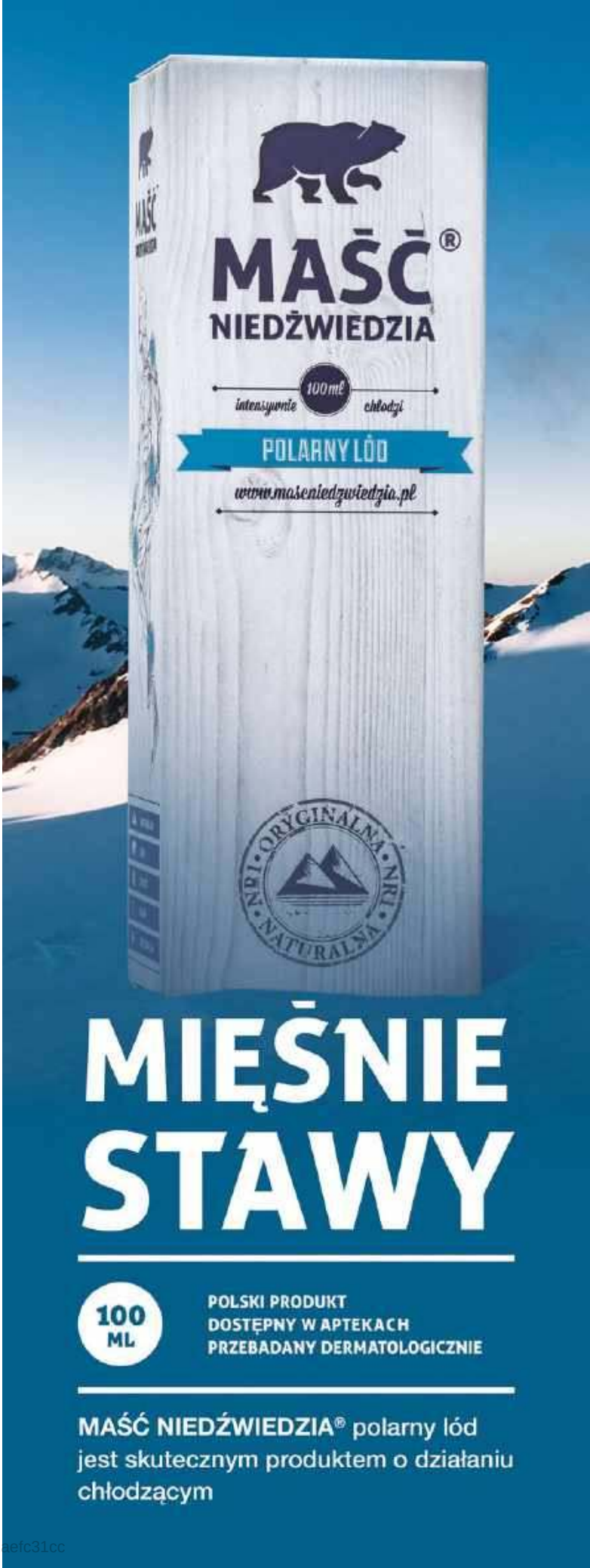
Jedna dawka wakcyny mRNA firmy Pfizer zwiększa ryzyko porażenia Bella – przejściowego osłabienia lub paraliżu mięśni po jednej stronie twarzy – 1,05 razy, a badanie wykazało 1,4 razy większe ryzyko drgawek po pierwszej i drugiej dawce szczepionki Moderny.

Globalny zespół kierowany przez naukowców z Instytutu Statens Serum w Kopenhadze przeanalizował dane z systemów zgłaszania zdarzeń niepożądanych po szczepionkach z 8 krajów, gdzie monitorowano 99 mln osób, którym podano ponad 183 mln zastrzyków preparatów przeciw SARSCoV2.

Vaccine, 2024; doi:10.1016/j.vaccine.2024.01.100



REKLAMA



eprasa.pl f1aefc31cc

Pokarm dla szczęśliwych jelit

Jak wykazano w szczegółowym przeglądzie, 5 produktów dostarcza największych ilości prebiotyków niezbędnych dla zdrowia jelit

Dla nikogo nie jest już tajemnicą, że zdrowie jelit ma wielki wpływ na nasze ogólne samopoczucie. Ich zła kondycja może prowadzić do insulinooporności – która z kolei wiedzie do cukrzycy typu 2 i choroby wieńcowej, a także do stanów zapalnych, otyłości, choroby zapalnej jelit (IBD) oraz raka jelita grubego.

Mikrobiom jelitowy składa się z ponad 100 bilionów bakterii i obejmuje setki różnych gatunków. Niektóre z nich są gatunkami „korzystnymi", produkującymi witaminę K, foliany i krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, inne natomiast do przyjaznych nie należą.

Czasem dochodzi do zaburzenia ich równowagi, zwanego dysbiozą, które może być spowodowane przez antybiotyki i inne leki, zanieczyszczenia, złą dietę, palenie oraz stres, a nawet kłopoty ze snem.

Czynniki stresowe współczesnego życia sprawiają, że naszym jelitom potrzeba czasem odrobiny wsparcia. Możemy pomóc im powrócić do zdrowia za pomocą probiotyków i prebiotyków. Probiotyki to żywe bakterie w produktach takich jak jogurt, kefir, kiszona kapusta, kimchi i miso oraz w suplementach diety. Prebiotyki są formą spożywczego błonnika, który odżywia przyjazne bakterie i umożliwia im produkcję składników odżywczych dla komórek jelita grubego.

Które produkty zawierają największą dawkę prebiotyków? Aby to ustalić, naukowcy z San Jose State University dokonali oceny zawartości prebiotycznej 8 690 produktów wymienionych w Bazie Danych Żywności i Składników Odżywczych do Badań Dietetycznych.

Spośród produktów, które przeanalizowali, 37% miało pewne własności prebiotyczne, natomiast 5 produktów zdecydowanie się wyróżniało, a były to: liście mniszka lekarskiego, topinambur, czosnek, por i cebula. Dzięki nim łatwo możemy zaspokoić wymóg codziennego spożywania co najmniej 5 g prebiotyków. Jak zauważa jedna z badaczek, Cassandra Boyd, wystarczy w tym celu zjeść pół małej cebuli.

BIBLIOGRAFIA
1 Cassandra Boyd, Nutrition 2023 (American Society for Nutrition), July 22, 2023

5 produktów o najwyższej zawartości prebiotyków

100-240 miligramów na gram (mg/g)

eprasa.pl f1aefc31cc

Wicemistrzowie

50-60 mg/g

Por

Krążki cebulowe/cebula w białym sosie

Szparagi

Fasola czarnooka

Na uwagę zasługują również

Korzeń cykorii

Owies

Korzeń łopianu

Jabłka

Banany

Siemę lniane

Jęczmień

Kakao

Wodorosty

Produkty o zawartości prebiotyków bliskiej zeru

Produkty mleczne, jaja, oleje, mięso

eprasa.pl f1aefc31cc

WARTO WIEDZIEĆ

Antidotum na stres i zamęt współczesnego świata?

Przystajesz, by posłuchać, jak śpiewają ptaki? Z radością witasz przylot bocianów? Podglądasz dzięcioły? Jeśli tak, to już korzystasz z ptakoterapii. Obserwacja ptaków sprawia, że psychicznie czujemy się lepiej. Joe Harkness w swojej niezwykle szczerej, intymnej opowieści pokazuje, jak przyglądanie się im pomogło mu pokonać depresję oraz stany lękowe. Opracowana przez niego ptakoterapia jest oparta na uważnej i świadomej obserwacji, bliskim kontakcie z naturą oraz aktywności na świeżym powietrzu. Zawarte w książce praktyczne wskazówki dla początkujących obserwatorów życia ptaków pomogą w pełni wykorzystać leczniczy potencjał ornitologii. Chwyć więc lornetkę w dłoń, włóż wygodne buty i poznaj terapeutyczną moc ptasiego śpiewu!

Joe Harkness jest koordynatorem do spraw uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, od 10 lat pracuje z grupami wymagającymi specjalnej opieki. Od 4 lat prowadzi BirdTherapy.blog, na którym bardzo otwarcie pisze o swoim samopoczuciu i więzi łączącej go z przyrodą.

Joe Harkness: „Ptakoterapia. Jak przyroda uratowała mi życie", cena: 32,34 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

Równowaga w hormonach to równowaga w życiu

Ciągłe zmęczenie, problemy ze snem, otępienie, nadmierna drażliwość, nadwaga, z którą nie sposób wygrać – sądzisz, że „tak już masz"? Niekoniecznie. Za ten uporczywy stan może być odpowiedzialny brak równowagi hormonalnej.

Miliony kobiet na całym świecie zmagają się z dokuczliwymi problemami, które mogą mieć jedno wspólne źródło. Dr Aviva Romm opisała syndrom przeciążenia organizmu, który występuje, gdy nasze ciało pozostaje w permanentnym stanie pobudzenia i wysiłku. Nadnercza i tarczyca są najbardziej narażone na przeciążenia, a to przecież one odpowiadają za regulowanie naszej gospodarki hormonalnej, co wpływa na metabolizm, odporność, nastrój i sen. Kiedy funkcjonowanie nadnerczy i tarczycy jest zaburzone, nasze życie staje się emocjonalną huśtawką, wzrasta ryzyko cukrzycy, nadciśnienia, osteoporozy i chorób serca.

Romm stworzyła 4-tygodniowy plan ratunkowy, który pomaga złagodzić negatywne działanie przeciążenia organizmu, zwalczyć stany zapalne oraz poprawić metabolizm. Dzięki kilku prostym metodom zapanujesz nad swoim ciałem i odzyskasz energię.

Dr Aviva Romm: „Plan ratunkowy dla tarczycy i nadnerczy. Jak w cztery tygodnie uregulować metabolizm, ustabilizować hormony i poprawić swój nastrój", cena: 30,81 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

Rozpoznaj gaslighting

Wyobraź sobie, że na Twojej drodze staje partner idealny – atrakcyjny, inteligentny, romantyczny. Wszystko zdaje się układać doskonale. Jednak różowe okulary sprawiają, że trudno Ci dostrzec czerwone flagi – pierwszą obelgę, pierwszy dzień bez kontaktu itd. Starasz się to bagatelizować, a jeśli próbujesz ustalić, co się właściwie stało, w odpowiedzi słyszysz tylko, że przesadzasz, wymyślasz, histeryzujesz… Czujesz się coraz bardziej zdezorientowana, ale lęk przed porzuceniem sprawia, że powoli zaczynasz wycofywać się z życia. Odcinasz się od rodziny i przyjaciół, a on coraz częściej wykorzystuje Twoje dobre serce, zaufanie, pieniądze.

Jeśli w tym opisie odnalazłaś siebie, możesz być ofiarą gaslightingu.

Czy da się wyplątać z sieci przemocy psychicznej, którą stosuje partner, by zyskać nad Tobą kontrolę? Jak to zrobić? Pozwól mi poprowadzić Cię do wyjścia, jeśli sama nie znajdujesz na to dość siły. Nauczę Cię, jak stworzyć pozytywną relację z samą sobą, odzyskać pewność siebie oraz zbudować zdrowy związek. Wiem, że jesteś do tego zdolna. I że na to zasługujesz.

Patrycja Jaskuła: „Gaslighting. Jak uwolnić się od przemocy w relacjach?", cena: 28,26 zł, Wydawnictwo Prószyński Media, www.proszynski.pl

eprasa.pl f1aefc31cc

„Nasz organizm nie choruje z powodu braku leków”
dr Bodo Kuklinski

Pięta achillesowa raka odkryta!

Mitocany – nowoczesna broń uderzająca w mitochondria komórek nowotworowych (*mito* – mitochondria, *can*- od angielskiego *cancer*).

Organizm człowieka zbudowany jest z ok. 100 bilionów komórek. Najważniejsze organelle w komórce to mitochondria. W nich produkowana jest z glukozy i tlenu energia ATP (adezynotrifosforan). Są elektrowniami komórek, jak się je powszechnie określa. Decydują, czy komórka żyje, czy umiera. Mitochondria zwane są też „czujnikami stresu” lub centrami sygnalizacyjnymi.

Naukowcy wciąż szukają skutecznych leków na raka. W Harvard Medical School prof. Shiladitya Sengupta wraz z zespołem wykazał, że komórki nowotworowe wytwarzają maleńkie macki, okradające mitochondria komórek odpornościowych człowieka z energii. To swoiste zjawisko „wampiryczne” poprzez włamanie molekularne powoduje osłabienie odporności przy jednoczesnym wzmocnieniu nowotworu. Z kolei inne badania zasugerowały możliwość opracowania leków wykorzystujących podobną zasadę w stosunku do komórek rakowych.

Mitocany to leki chemiczne celujące w mitochondria nowotworów. Brzmi to obiecująco dla chorych, nieprawdaż?
Owszem, z tym że te leki wykazują duże działanie uboczne: kardiotoksyczność czy uszkodzenie nerwów obwodowych. A często przy nowotworach występuje lekooporność.

Czy w takim razie można je zastąpić czymś naturalnym?
Oczywiście, proszę pamiętać, że najsilniejszy zabójca raka (killer cancer) – Taxiol – powstał z kory cisu krótkolistnego (*Taxus brevifolia*). Nawet Metformina pozyskiwana z rutwicy lekarskiej (*Galega officinalis*) również działa na mitochondria. Już od czasów starożytnych opierano się na ziołach leczniczych. Powstała nawet nazwa „mitocany ziołowe”. Zespół naukowców pod kierownictwem prof. Shalini Mara bada mitocany zarówno syntetyczne, jak i naturalne, i klasyfikuje je. Fenomenem wielu roślin z Peru jest selektywność działania, np. *Uncaria tomentosa*, czyli nasza sztandarowa Wilcaccora, chroni komórki zdrowe, a likwiduje uszkodzone. Dowiedli tego prof. Mieczysław Kuraś i dr Julita Nowakowska, której doktorat dotyczył tej właśnie rośliny oraz inni naukowcy.

Które jeszcze z Waszych ziołowych preparatów to potwierdzone badaniami mitocany?
– Graviola (czyli flaszowiec miękkociernisty), Anamu inaczej Mucura, Moringa (liście i kora), Neem, zarodniki Reishi, *Cordyceps militaris*, Gano-tumeric, Sinergia Unica. Ziołowe mitocany działają bezpośrednio lub pośrednio na mitochondria.

Dobrze, a co będzie najlepsze w chemioprewencji?
– Proponuję unikalne trio: Kolba Violeta (antocyjany), Goldenberry

kapsułki (*Physalis peruviana)* i camu camu (*Myrciaria dubia*).

Dziękuję za ciekawą rozmowę.

Literatura:
Natural Agents Tareting Mitochondria in Cancer (PubMed 2020)

Zapraszamy: Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora (od 1994), Łomianki pod Warszawą. Ty jesteś dla nas pierwszy. Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź.

Adres: www.unadegato.pl
Telefon: 22 751 65 07
Masz problem, napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl
– konsultacje (13:00-17:00)

eprasa.pl f1aefc31cc

Na co im prawdziwa żywność? Niech jedzą płatki!

Wzbogacanie żywności może być sposobem dostarczania mikroskładników osobom niedożywionym, ale nasze organizmy tego nie lubią – tak jak nie lubią przetworzonych produktów, wykorzystywanych do tego celu

Niczym niepokojące echo niefortunnej porady dietetycznej Marii Antoniny dla głodującej Francji – „Niech jedzą ciastka" – zabrzmiała niedawna sugestia dyrektora wykonawczego firmy Kellog's, Gary Pilnicka, by rodziny mające trudności z dopięciem domowego budżetu spożywały na obiad miseczkę płatków Frosties.

Czerpiąc ochoczo z bogatych pokładów języka zarządzania, Pilnick oznajmił kanałowi wiadomości biznesowych CNBC, że „kategoria płatków zbożowych była zawsze całkiem dostępna cenowo i często bywa doskonałym celem zakupów, gdy konsumenci znajdą się pod presją".

Innymi słowy, niech jedzą płatki.

Jak najdalszy od wycofania swej niestosownej porady, Pilnick brnął dalej. Jak wyjaśniał, Kellog's odkrył, że 25% spożycia płatków odbywa się poza śniadaniem, więc już teraz wiele osób zjada płatki na obiad.

– Płatki śniadaniowe na obiad to coś, co prawdopodobnie już teraz staje się modne i możemy oczekiwać, że trend ten będzie się utrzymywał, gdyż konsumenci są pod presją – stwierdził.

Korporacyjni współpracownicy Pilnicka pogłębili dół własnymi szpadlami. Rozpoczęli kampanię reklamową, w której Tygrys Tony zapewnia amerykańskich niedowiarków: „Gdy ja mówię: »płatki«, Wy mówicie: »obiad!«". Pod koniec reklamy pojawia się kurczak, smętnie odchodzący ze sceny, gdy słyszy, że właśnie ma wolny wieczór.

Kampania ta wsparta została też na Instagramie, gdzie zapraszano klientów, by dzielili się relacjami ze spożywania ulubionych płatków Kellog's na obiad, w zamian za co mieli szansę ›wygrania 5 tys. dolarów wraz z rocznym zaopatrzeniem w płatki Frosted Flakes, Fruit Loops lub Frosted Mini-Wheats.

Pilnick może argumentować, że kampania w żadnym wypadku nie jest nieodpowiedzialna, gdyż dzięki niej osoby niedożywione mogą otrzymać dawkę mikroskładników odżywczych. W odróżnieniu od ciastek Marii Antoniny, Frosted Flakes zawierają syntetyczne formy całego szeregu składników:

- żelaza (fosforan żelaza),
- witaminy B1 (tiamina),
- witaminy B2 (ryboflawina),
- witaminy B3 (niacynamid),
- witaminy B6 (chlorowodorek pirydoksyny),
- witaminy B9 (kwas foliowy),
- witaminy B12 (cyjanokobalamina),
- witaminy D3 (cholekalcyferol).

Jest to produkt sztucznie wzbogacony, a producenci dodają do produktów przetworzonych syntetyczne mikroskładniki odżywcze już od lat 20. XX wieku, kiedy to w najbiedniejszych regionach Stanów Zjednoczonych do soli kuchennej dodawano jod dla zapobiegania wolu (powiększeniu gruczołu tarczycy). 10 lat później do mleka zaczęto dodawać witaminę D, a mąkę producenci wzbogacają żelazem oraz witaminami B1, B2 i B3, co w 1942 r. stało się praktyką obowiązkową, a od tamtej pory przyjęte zostało w ponad 80 krajach.

Mniej więcej w tym samym czasie zaczęto dodawać witaminy A i D do margaryny, a dziś także mleko sojowe, mieszanki dla niemowląt i wzbogacone produkty zbożowe, takie jak makarony i ryż, pełne są mikroskładników. Cukier wzbogacony witaminą A jest standardem w krajach Ameryki Łacińskiej i Afryki.

Biorąc pod uwagę, że 60% Amerykanów spożywa dziennie zaledwie jedną porcję owoców lub warzyw, wzbogacanie ich pożywienia składnikami odżywczymi może nie wydawać się złym pomysłem – gdyby nie to, że obiad złożony z Frosted Flakes Pilnicka zawiera ok. 15 g cukru w każdej standardowej porcji o wadze 41 g, co stanowi ponad 1/3 jej składu.

Nowe ścieżki

Jednak nie tylko cukier musimy przetwarzać, gdy spożywamy produkty wzbogacone. Jak odkryto w niedawnym badaniu, przytłoczenie organizmu nagłym zalewem syntetycznych mikroskładników odżywczych wytwarza nowe ścieżki biologiczne, które mogą być przyczyną choroby wieńcowej.

Producenci żywności dodają do swych wyrobów niacynę (B3), by pomagała obniżać poziom cholesterolu, ale badacze z Cleveland Clinic odkryli, że takie dodatki same wywołują problem, któremu miały zapobiegać.

Gdy mamy w organizmie zbyt dużo niacyny, wytwarzamy produkt uboczny znany jako 4PY, który pomaga rozkładać ten związek – ale powoduje także stan zapalny, uszkadzający naczynia krwionośne i zwiększający ryzyko udaru oraz zawału serca.

Choć niacyna jest rzeczą dobrą, to jednak zdaniem badaczy, mamy

eprasa.pl f1aefc31cc

jej zbyt dużo. Naukowcy przestudiowali dane kardiologiczne grupy ochotników i stwierdzili, że osoby z najwyższym nadmiarem niacyny wykazywały największą aktywność 4PY i w rezultacie najwyższe ryzyko poważnych problemów z sercem.

Kierownik badania dr Stanley Hazen przyrównał ten proces do wielu kurków wlewających wodę do wiadra. Jak wyjaśniał: „Gdy wiadro będzie pełne, zacznie się przelewać, a organizm będzie musiał przetworzyć wszystko, co się przeleje, produkując przy tym inne metabolity, włącznie z 4PY".

Producenci żywności z USA i ok. 50 innych krajów są zobowiązani do dodawania niacyny do produktów takich jak mąka, płatki śniadaniowe i płatki owsiane w celu zapobiegania chorobom wynikającym z niedoborów żywieniowych i obniżania poziomu „złego" cholesterolu LDL. Niacynę zawierają także preparaty dostępne bez recepty, więc łatwo jest spożyć ją w nadmiarze[1].

To nie zawsze skuteczne

Pomimo niebezpieczeństw, wzbogacanie produktów przetworzonych stało się zjawiskiem globalnym. Wzbogacanie soli i mąki jest obowiązkowe w ponad 130 krajach, a 70% gospodarstw domowych na całym świecie spożywa obecnie sól jodowaną.

Nie zawsze jednak przynosi to pożądane rezultaty. Na przykład, jak stwierdzono w jednym z badań, dodawanie żelaza do mąki pszennej „ma bardzo nieznaczny lub zerowy wpływ" na występowanie anemii czy niedoboru żelaza w porównaniu do niewzbogaconej mąki pszennej[2].

Inna grupa badaczy uzyskała jeszcze bardziej niepokojące rezultaty, badając wpływ wzbogaconej w żelazo mąki na brazylijskie dzieci poniżej 6. r.ż. Chociaż zjadały one przeciętnie 100 g wzbogaconej mąki dziennie, to w okresie 4 lat odsetek anemii wśród nich wręcz się zwiększył[3].

Przytłoczenie organizmu nagłym zalewem syntetycznych mikroskładników odżywczych wytwarza nowe ścieżki biologiczne, które mogą być przyczyną choroby wieńcowej.

eprasa.pl f1aefc31cc

Produkty wzbogacone mogą też podwyższać ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, takich jak rak. Kwas foliowy (syntetyczna witamina B9, różniąca się od naturalnie występującego folianu) od 1998 r. dodawany jest w Stanach Zjednoczonych do płatków śniadaniowych, pieczywa, makaronu i ryżu dla zapobiegania wadom rozwojowym, a konkretnie wadom cewy nerwowej, takim jak rozszczep kręgosłupa i bezmózgowie, w których nie dochodzi do prawidłowego uformowania mózgu lub czaszki dziecka.

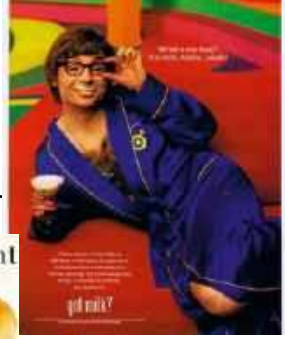
Jednakże zespół badaczy z University College Dublin odkrył, że kwas foliowy pozostaje we krwi matki i dziecka i może powodować wzrost oraz rozwój guzów. Naukowcy pobrali próbki krwi od 20 kobiet tuż po porodzie, a 18 z nich wykazało podwyższony poziom kwasu foliowego, którego organizm nie przetworzył. Podobną sytuację zaobserwowali u 49 spośród 50 dawczyń krwi.

Ta syntetyczna witamina była „uporczywie obecna" u kobiet po cesarskim cięciu, co oznacza, że „istniejące nowotwory byłby stale i notoryczne narażone na działaniu kwasu foliowego, co mogłoby przyspieszyć ich wzrost[4]".

Trucizna zależy od dawki, co potwierdzają badacze z fundacji Sight and Life ze Szwajcarii, stawiającej sobie za cel podniesienie statusu żywieniowego krajów rozwijających się. Przestrzeganie górnego tolerowanego poziomu spożycia, zdefiniowanego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), powinno zagwarantować brak niepożądanych reakcji[5] – ale jak można to zapewnić, gdy ludzie spożywają syntetyczne mikroskładniki odżywcze z wielu różnych źródeł spożywczych?

Dlaczego produkty przetworzone?

Nie ulega wątpliwości, że zły sposób odżywiania prowadzi do poważnych niedoborów żywieniowych, szczególnie u osób biedniejszych i w krajach rozwijających się. Odpowiada on za 45% wszystkich zgonów dzieci poniżej 5. r.ż. i za ok. 7,5% chorób na świecie.



NIECH JEDZĄ IMITACJE

Kellog's to tylko jedna z wielu firm spożywczych, które w XX i XXI w. wprowadziły na rynek produkty wzbogacone jako zdrowsze opcje (często po wyższych cenach). Promowanie sztucznie wzbogaconych produktów spożywczych nie traci na sile pomimo stałego wzrostu chorób przewlekłych, który, jak dowodzą badania, jest z tymi produktami powiązany.

Choć jednak niedobory i niedożywienie są ważnymi przyczynami chorób, to swoje 3 grosze dokładają też produkty przetworzone, odpowiedzialne za epidemię chorób przewlekłych w dostatnich krajach zachodnich. Produkty te powiązano z chorobą wieńcową, szeregiem rodzajów raka, chorobą zwyrodnieniową stawów, a nawet depresją.

Dodanie mikroskładników do słodkich węglowodanów nie zmienia ich w zdrową opcję. Poza tym, produkty takie zawierają emulganty i inne dodatki, których nie trawi ludzki przewód pokarmowy. Dodatki takie są natomiast przyczyną nierównowagi mikrobiomu – miliardów bakterii w ludzkich jelitach – która może prowadzić do chorób.

Ok. 60% produktów w jadłospisie przeciętnego Amerykanina zawiera dodatki i związki chemiczne, jakich ludzki organizm nie spotkał nigdy wcześniej i jakich nie jest w stanie skutecznie przetwarzać.

W rezultacie to właśnie za sprawą produktów przetworzonych choroba wieńcowa stała się „cichym zabójcą" Zachodu, jak twierdzą badacze ze Schmidt School of Medicine przy Florida Atlantic University, którzy dietę obarczają odpowiedzialnością za nagły spadek przewidywanej długości życia Amerykanów[6].

Producenci żywności wzbogaconej kierują swe wyroby głównie do biedniejszych społeczności, których nie stać na „odpowiednie" pożywienie – a przynajmniej taka jest teoria. Ale mitem jest twierdzenie, że zdrowa żywność jest droższa, o czym zapewniają badacze z University of South Australia, którzy porównali koszt diety śródziemnomorskiej z kosztem standardowej zachodniej diety przetworzonej.

Osoby żywiące się na sposób śródziemnomorski – z włączeniem świeżych warzyw i owoców, orzechów, owoców morza oraz oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia – wydają co tydzień na swe zakupy spożywcze o 28 dolarów mniej, co pozwala 4-osobowej rodzinie zaoszczędzić w skali roku 1 456 dolarów.

Pomimo niższych kosztów zdrowej diety zaledwie 8% Australijczyków spożywa codziennie zalecane 375 g warzyw, natomiast większość czerpie 35% codziennej energii z produktów przetworzonych[7].

Rozwiązanie jest proste: miliony dolarów wydawane na wzbogacanie i reklamowanie produktów należy przekierować na edukację w dziedzinie korzyści zdrowotnych, płynących ze spożywania prawdziwych owoców i warzyw.

A Frosties należy odesłać na wysypisko śmieci.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Med, 2024; 30(2): 424–34
2. Cochrane Database Syst Rev, 2020; 2020(7): CD011302
3. Public Health Nutr, 2012; 15(10): 1796–801
4. BMC Public Health, 2009; 9: 295
5. Nutrients, 2021; 13(4): 1118
6. Am J Med, 2024; doi: 10.1016/j.amjmed.2024.02.001
7. Nutrients, 2023; 15(7): 1692

eprasa.pl f1aefc31cc

Nawet 12-latki mogą mieć udar!

Nadciśnienie tętnicze to podstępna choroba: długo nie boli, nie daje charakterystycznych objawów, ale powolnie uderza w serce, nerki i mózg. O tym, co warto o niej wiedzieć, rozmawiamy z lek. Kariną Strachowską-Lange, hipertensjologiem z Grupy LUX MED.

OCL: Kiedy mówimy o nadciśnieniu tętniczym?
Karina Strachowska-Lange: Za prawidłowe uznaje się ciśnienie równe lub niższe niż 139/89 mmHg, wyróżniając w tym zakresie ciśnienie tętnicze optymalne poniżej 120/80mmHg, prawidłowe do 129/84mmHg i prawidłowe wysokie do 139/89mmHg.

OCL: Czy nadciśnienie to w Polsce duży problem?
Karina Strachowska-Lange: Tak. Choroba ta dotyka już ponad 11 mln Polaków! A jedynie 1/3 z nich ją leczy.

OCL: Kto jest w grupie ryzyka?
Karina Strachowska-Lange: Jeszcze niedawno uważano, że jest to choroba osób starszych i schorowanych. Dziś wiemy już, że nie ma grupy bez ryzyka nadciśnienia.

OCL: Nawet dzieci?
Karina Strachowska-Lange: Nawet 12-latki mogą mieć udary spowodowane nadciśnieniem! Niestety, już 12-13-latk miewają takie powikłania w wyniku nierozpoznanego nadciśnienia tętniczego. To alarmująca tendencja związana z rosnącą epidemią otyłości wśród dzieci.

OCL: Nawet dzieci? Co możemy zrobić jako rodzice?
Karina Strachowska-Lange: Dbać o dietę i odpowiednią ilość wysiłku fizycznego. A przede wszystkim – świecić przykładem. Samemu się ruszać i zdrowo odżywiać, gdyż dzieci uczą się przez naśladowanie i chętnie przejmują nawyki oraz styl życia dorosłych.

Styl życia ma naprawdę ogromne znaczenie. Przyczyny nadciśnienia są wielorakie, obejmują zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe. Czynniki niemodyfikowalne to wiek, płeć i genetyka – nie mamy na nie wpływu. Jednak są też czynniki modyfikowalne, które można zminimalizować poprzez zmianę nawyków. To pasywny styl życia, dieta wysokosodowa, pełna przetworzonej żywności, brak aktywności fizycznej, zanieczyszczenie powietrza, hałas i urbanizacja. Nawet higiena jamy ustnej i dobry sen mają znaczenie w profilaktyce nadciśnienia.

OCL: Na jakie symptomy zwracać uwagę?
Karina Strachowska-Lange: I tu tkwi pies pogrzebany. Nazywam nadciśnienie podkradaczem zdrowia, ponieważ długo nie daje żadnych objawów, ale powolnie prowadzi do powikłań. U osób z nadciśnieniem mogą pojawić się nieswoiste objawy, takie jak bóle i zawroty głowy, kłopoty ze snem, dekoncentracja lub zaburzenia libido. Czasem rumień twarzy i nagłe ciepło mogą być pokłosiem zwyżek ciśnienia, jednak bywają też objawem nadmiernej reaktywności naczyń krwionośnych.

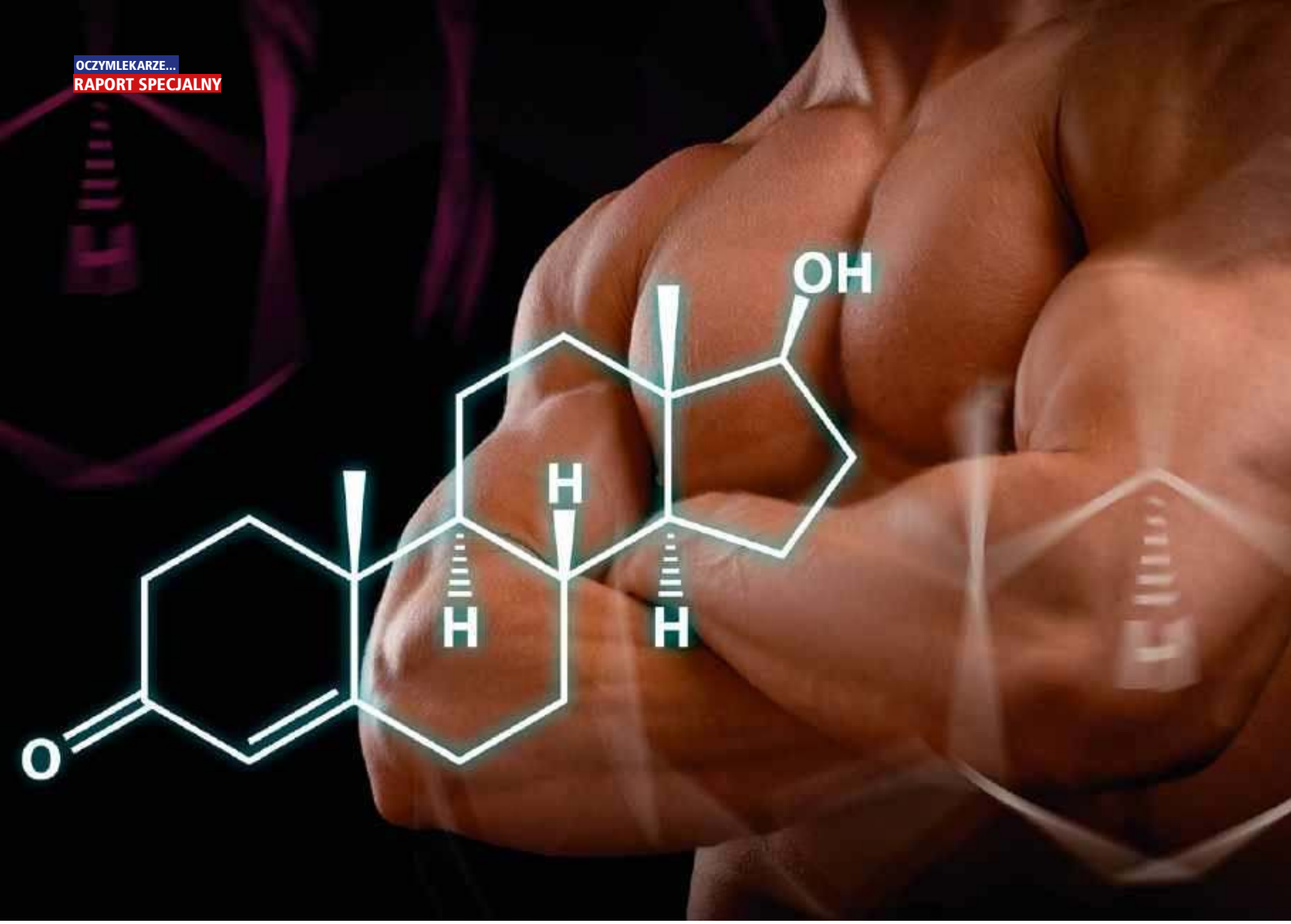
Dlatego ważne jest regularne mierzenie ciśnienia przynajmniej raz w roku, nawet jeśli czujemy się zdrowi. Wczesne wykrycie nadciśnienia i jego leczenie mogą uchronić nas przed udarem mózgu, zawałem serca czy niewydolnością nerek.

OCL: Co gdy choroba już się rozwinęła?
Karina Strachowska-Lange: Mamy bardzo skuteczne leki, ale postawa pacjenta jest kluczowa dla skutecznego leczenia, bowiem istotnym elementem terapii jest modyfikacja stylu życia. Oprócz regularnego przyjmowania leków niezbędne jest zdrowe odżywianie, regularna aktywność fizyczna oraz rezygnacja z używek. Tylko w ten sposób możemy skutecznie kontrolować nadciśnienie i uniknąć poważnych powikłań.

Podkreślę to raz jeszcze: dzięki regularnym badaniom i zdrowemu stylowi życia możemy skutecznie przeciwdziałać negatywnym skutkom nadciśnienia. Najważniejsze to mieć świadomość, że my sami mamy wpływ na nasze zdrowie.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl f1aefc31cc



Odzyskaj energię i libido z testosteronem

Umięśniona i owłosiona klatka piersiowa, skłonność do dominacji i rywalizacji, większy niż u kobiet popęd seksualny – wszystkie te stereotypowo męskie cechy są determinowane przez androgeny. Gdy z wiekiem ich poziom spada, dotychczasowe libido i sprawność fizyczna ustępują kłopotom z prostatą, łysieniu, a nawet depresji. Co zrobić, by zachować duże ilości testosteronu jak najdłużej?

Kobieca menopauza wydaje się tematem oswojonym społecznie i kulturowo, jednak postępujący z wiekiem spadek testosteronu wciąż bywa dla mężczyzn tabu – mimo że tak naprawdę realne spadki zaczynają się dość wcześnie. W pewnej metaanalizie uwzględniono 6 badań, których wyniki pokazały, że dochodzi do nich średnio po czterdziestce, ale nie są to spektakularne różnice: szacunkowo ok. 0,4% całkowitego oraz 1,3% testosteronu wolnego rocznie. Różnica między 40. a 80. r.ż. wynosi średnio 100 ng/dl[1]. Co więcej, sam wiek nie wydaje się tutaj jedyną przyczyną zmian – w dużej mierze odpowiadają za nie pojawiające się z czasem choroby układowe (jak niewydolność nerek, marskość wątroby i cukrzyca), które mogę hamować produkcję testosteronu. Współistniejąca otyłość, cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie, choroba wrzodowa, nowotwory, wreszcie nadużywa-

eprasa.pl f1aefc31cc

nie alkoholu powodują spadek stężenia testosteronu całkowitego o 12%, wolnego o 8,7% i DHEA o 15,7% w stosunku do średniej wśród mężczyzn zdrowych[2].

Inna sprawa to normy poziomu najważniejszego z androgenów (o pozostałych, których znaczenia również nie należy bagatelizować, piszemy w ramce pt. „Męska drużyna"). Po pierwsze są one różne w poszczególnych krajach, po drugie – dość szerokie. W 2017 r. badacze podjęli się ustalenia prawidłowych zakresów testosteronu dla Europejczyków i Amerykanów. Uzyskali próbki od ponad 9 tys. mężczyzn w wieku 19-39 lat i ustalili widełki w zakresie 264-916 ng/dl[3]. W Polsce prawidłowy zakres mieści się między 260 a 1000 nl/dl.

Trzeba też brać pod uwagę indywidualną zmienność genetyczną. Wielu mężczyzn nie mieści się w podanej normie, bo ma nieco inne geny niż osoby, wśród których przeprowadzono wspomniane badania. Co więcej, wyniki mogą zmieniać się w ciągu miesięcy, tygodni, a nawet na przestrzeni jednego dnia. W jednym z badań zauważono, że najwyższy poziom testosteronu występuje ok. godziny 4:00 rano, najniższy natomiast o 20:00. Różnica między tymi porami była wręcz spektakularna, bowiem wynosiła 928 vs 266 ng/dl[4]!

Wyraźne są również fluktuacje roczne. Amerykańskie analizy wykazały najwyższy stosunek testosteronu do estradiolu wiosną, a najniższy jesienią. Różnica wynosiła sporo, bo 16,5%[5]. Wynik wydaje się logiczny, ponieważ mniejsza ilość światła słonecznego, stres związany z zimnem i ograniczenie aktywności fizycznej mogą negatywnie wpływać na poziom testosteronu. Tę hipotezę potwierdza badanie z 2016 r. W grupie 80 mężczyzn zmierzono wówczas stężenie tego androgenu w 2 najchłodniejszych miesiącach zimy oraz w 2 najcieplejszych latem. Okazało się, że w tym drugim okresie poziom testosteronu był istotnie wyższy, z czym wiązało się nasilenie aktywności seksualnej[6].

> Współistniejące otyłość, cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie, choroba wrzodowa, nowotwory i nadużywanie alkoholu powodują spadek stężenia testosteronu całkowitego o 12%, testosteronu wolnego o 8,7% i DHEA o 15,7% w stosunku do średniej dla mężczyzn zdrowych

Rytuały godowe

Właśnie sfera intymna nasuwa się na myśl jako pierwsze skojarzenie z testosteronem. Rzeczywiście jest on podstawowym czynnikiem wpływającym na popęd płciowy (libido) oraz zachowania i czynności seksualne. Odgrywa rolę już w życiu płodowym, powodując różnicowanie męskich narządów płciowych, m.in. gruczołu krokowego, pęcherzyków nasiennych, prącia i moszny. Później odpowiada za proces dojrzewania. Testosteron jest konieczny do zapoczątkowania produkcji nasienia, inicjacji wytrysków i rozwoju męskich drugorzędowych cech płciowych, w tym charakterystycznego rozmieszczenia owłosienia (na twarzy, okolicach łonowych, na klatce piersiowej i pod pachami), powiększenia krtani i pogrubienia strun głosowych. Związane z wiekiem wahania stężeń tego hormonu korespondują z poziomem aktywności seksualnej mężczyzn od okresu dojrzewania do starości[7].

Oczywiście wszystko to pozostaje w związku z płodnością. Testosteron jest niezbędny w procesie spermatogenezy – bez niego ten proces po prostu nie zachodzi. Niski poziom hormonu wiąże się też ze słabą jakością nasienia, ale to nie ma aż takiego znaczenia, jak mogłoby się wydawać. Produkcja spermy jest bowiem kontrolowana również przez inne hormony, takie jak FSH[8]. Stąd złożone mechanizmy tego procesu wydają się niejako re-

REKLAMA

eprasa.pl f1aefc31cc

Męska drużyna

Androgeny to nie tylko testosteron, ale też dehydroepiandrosteron (DHEA) i androstendion.

DHEA to hormon steroidowy produkowany z cholesterolu w korze nadnerczy, a także jądrach i układzie nerwowym, a w niewielkiej ilości również w jajnikach. Co ciekawe DHEA-S (jego siarczan) może być ponadto wytwarzany w ośrodkowym układzie nerwowym przez tzw. neurosteroidy. Oba służą jako prekursory zarówno steroidów androgennych, jak i estrogennych[1].

Zwiększone stężenie DHEA obserwuje się w przypadku guzów kory nadnerczy, również raków, w rozroście nadnerczy, a także podczas przyjmowania preparatów z tym hormonem. Zmniejszony poziom występuje przy niedoczynności przysadki mózgowej oraz nieprawidłowym funkcjonowaniu nadnerczy. Ponadto od 35. r.ż. DHEA i DHEA-S ulegają widocznym spadkom, dlatego mówi się, że są one hormonami młodości. Odpowiadają głównie za obniżanie ryzyka depresji i poprawę stabilności emocjonalnej; kontrolę masy ciała; łagodzenie objawów niedoczynności tarczycy; wzmacnianie odporności i łagodzenie stanów zapalnych w organizmie; poprawę siły mięśni i sprawności fizycznej; kontrolę poziomu glukozy i insuliny we krwi, a także utrzymanie funkcji poznawczych u kobiet i mężczyzn[2].

Z kolei androstendion to jeden z męskich hormonów płciowych, klasyfikowany w grupie hormonów glikokortykosteroidowych. Jest produkowany przez gonady oraz nadnercza. Pełni funkcję prekursora w biosyntezie hormonów płciowych – testosteronu u mężczyzn oraz estradiolu i estronu u kobiet. Uważa się, że, podnosząc poziom testosteronu, poprawia wyniki sportowe, buduje mięśnie, redukuje tkankę tłuszczową, zwiększa energię, utrzymuje zdrowie czerwonych krwinek i zwiększa sprawność seksualną[3].

Choć najważniejsze są zdecydowanie androgeny i to właśnie je nazywa się męskimi hormonami płciowymi, na organizm i seksualność panów wpływają również estradiol (odpowiada za ruchliwość plemników), progesteron (hamuje przekształcanie testosteronu w dihydrotestosteron, którego nadmiar zwiększa ryzyko nowotworu prostaty), prolaktyna (m.in. stymuluje jądra do produkcji testosteronu, odpowiada za pracę układu odpornościowego i wspiera funkcje seksualne) oraz gonadotropiny FSH i LH (odpowiadają kolejno za powiększenie pęcherzyków nasiennych i stymulację produkcji plemników oraz pobudzenie produkcji testosteronu poprzez oddziaływanie na komórki Leydiga).

BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Clin Invest. 2000 Dec:30 Suppl 3:46-50
2. J. Endocrinol. 2005; 187(2):169-96; Vitam Horm. 2023:123:587-617; Clin Pract Epidemiol Ment Health. 2016; 12:24-37
3. Bioresour. Technol. 2008;99:6725-37; Molecules. 2021 Oct; 26(20):6210

kompensować ewentualny deficyt testosteronu. Niepłodność może jednak pojawić się także pośrednio, na skutek takich mechanizmów jak spadek libido czy problemy z erekcją.

Więcej niż przyjemność

Seksualność i sfera płodności to tylko wierzchołek góry lodowej zwanej misją testosteronu. Tak naprawdę ma on związek ze wszystkim, co w organizmie wymaga energii i witalności. Przede wszystkim zwiększa ilość jąder komórkowych w mięśniach, powodując ich rozrost i wzrost siły. Oprócz tego androgeny mają także zdolność do hamowania działania kortyzolu. W ten sposób znoszą niekorzystny wpływ hormonu stresu, który wykazuje działanie kataboliczne, polegające na rozkładzie białek w mięśniach[9].

Testosteron wpływa również na komórki tłuszczowe – adipocyty – hamując syntezę tłuszczu i nasilając lipolizę, czyli jego rozkład. Efektem jest redukcja tkanki tłuszczowej[10]. Powoduje także zwiększenie ilości erytropoetyny, która odpowiada za produkcję czerwonych krwinek oraz hemoglobiny[11]. Poprawia w ten sposób wydolność organizmu.

Wpływa również na kości, m.in. działając na komórki zwane osteoblastami, które są budowniczymi tkanki kostnej. Dzięki temu szkielet staje się gęstszy i bardziej wytrzymały, co w starszym wieku zapobiega osteoporozie[12]. Spadek gęstości mineralnej kości z następową osteopenią, osteoporozą i wzrostem ryzyka złamań kości stanowi jeden z objawów niedoboru testosteronu.

Androgeny wpływają nawet na mózg. Można znaleźć doniesienia, które udowadniają pozytywny wpływ testosteronu na pamięć[13], jego potencjał w zmniejszaniu lęków i poprawie nastroju (w tym łagodzeniu objawów depresji)[14], a nawet związek z wyższą inteligencją. W jednym z badań wykazano bowiem, iż u mężczyzn wraz ze wzrostem testosteronu zwiększała się inteligencja płynna (z wyjątkiem sytuacji, kiedy jego poziom był bardzo wysoki)[15].

Niezwykle ciekawe badanie z 2019 r. dało też dowody na to, że testosteron może zadecydować o tym, czy mężczyzna odpuszcza, czy też rywalizuje dalej. Biorący w nim udział ochotnicy grali w pewną grę, myśląc,

eprasa.pl f1aefc31cc

> W jednym z badań wykazano, iż u mężczyzn wraz ze wzrostem testosteronu zwiększała się inteligencja płynna

że konkurują z innym człowiekiem. W rzeczywistości o wynikach decydował komputer. Okazało się, że ci, którzy otrzymali przed rozgrywką 150 mg testosteronu, byli bardziej wytrwali od tych, którym podano placebo. Dłużej pozostawali w grze, nawet gdy przegrywali[16]. Potwierdza to znaną z innych badań tezę, że testosteron sprzyja rywalizacji, ponieważ pod jego wpływem uczucie zagrożenia przestaje wpływać na podejmowane decyzje i ustępuje gotowości do konfrontacji[17].

Odpowiedni poziom testosteronu jest również bardzo ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Badanie z udziałem ok. 6 tys. Chińczyków w średnim i starszym wieku wykazało, że obniżony poziom tego hormonu zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego[18]. Podwyższone ryzyko sercowo-naczyniowe potwierdza także publikacja z roku 2014, w której niedobór testosteronu wiązano nawet ze zwiększoną śmiertelnością, jak również insulinoopornością, dyslipidemią, otyłością centralną i dysfunkcją śródbłonka naczyń[19].

Testosteron działa nawet na gruczoły łojowe, stymulując je do produkcji i wydzielania łoju. Im więcej go powstaje, tym większe ryzyko, że ujście gruczołu zostanie zablokowane i dojdzie do zapalenia, czego skutkiem jest trądzik.

Równia pochyła

Jak zatem widać, testosteron to ważny regulator homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi w organizmie. Wpływa na metabolizm węglowodanów i cholesterolu, moduluje odporność, zapobiega osteoporozie i chorobom układu krążenia oraz utrzymuje w dobrej kondycji mięśnie, a także odpowiada za utrzymanie nastroju i zdrowie psychiczne. Co więcej, pojawiający się z wiekiem jego deficyt pociąga za sobą kolejne zaburzenia homeostazy i niedobory pozostałych hormonów. Zmiany dotyczą produkcji melatoniny, hormonu wzrostu (somatotropiny), kortyzolu i tyroksyny[20].

Postępujący z wiekiem spadek produkcji androgenów gonadowych zwykło się nazywać andropauzą, choć określenie to nie jest precyzyjne. Różni się ona od kobiecej menopauzy przede wszystkim tym, że nie powoduje utraty płodności, a czynność hormonalna gonad nie ustępuje całkowicie, stąd trudno tak naprawdę mówić o przekwitaniu. Część badaczy postuluje, by zmiany te nazywać po prostu zespołem niedoboru testosteronu (testosteron deficiency syndrome, TDS)[21].

Takie rozregulowanie gospodarki hormonalnej organizmu wpływa na pojawiające się objawy, początkowo na tyle subtelne, że łatwo przypisać je stresowi, siedzącemu trybowi życia czy przemęczeniu.

Obniżenie nastroju, lęki, rozdrażnienie i brak motywacji oraz zaburzenia pamięci i koncentracji, problemy ze snem i ospałość za dnia, a także przewlekłe zmęczenie to tylko niektóre z nich. Do tego dochodzi wzrost masy ciała związany z zaburzeniami metabolizmu, łysienie i nadmierna potliwość[22]. U niektórych mężczyzn pojawiają się uderzenia gorąca, owłosienie ulega redukcji, a gruczoły piersiowe powiększeniu – nazywamy to ginekomastią. Oczywiście skarżą się oni także na zaburzenia erekcji, spadek libido i trudności z odbywaniem stosunków płciowych, co nie pozostaje bez wpływu na ich psychikę i poczucie własnej wartości[23]. Właśnie pogorszenie jakości funkcjonowania w sferze intymnej stanowi często pierwszy sygnał alarmowy.

Trwałe konsekwencje

TDS może negatywnie wpływać na czynność wielu narządów i układów. Pojawiają się stany depresyjne, otyłość brzuszna, zmniejszenie masy i siły mięśniowej oraz spadek gęstości mineralnej kości. Andropauza często wiąże się z takimi schorzeniami jak cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny oraz choroby układu krążenia. Według badań populacyjnych mężczyźni z cukrzycą zdecydowanie częściej cierpią na niedobór testosteronu (do 64% chorych), podobnie jak ci z zespołem metabolicznym, definiowanym jako oporność insulinowa, otyłość brzuszna, zaburzenia lipidowe i nadciśnienie tętnicze (11,9% w porównaniu do 3,8% w populacji bez tych objawów)[24]. Istnieją ponadto dowody na to, że niskie stężenie testosteronu jest niezależnym czynnikiem ryzyka obu tych schorzeń.

Z kolei w innej metaanalizie wykazano, że choroba wieńcowa występuje istotnie częściej u mężczyzn z niskim poziomem tego hormonu[25].

Zmiany hormonalne przyczyniają się również do kłopotów z gruczołem krokowym – to jego komórki zawierają enzym 5-alfa-reduktazę, który zamienia testosteron w dehydrotestosteron (DHT), a równowaga androgenowa stercza warunkowana jest wy-

eprasa.pl f1aefc31cc

Aminokwasy i kudzu w walce z uzależnieniem

Wszelkie złe nawyki, takie jak nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, siedzący tryb życia i niewłaściwa dieta, mogą uruchomić procesy odpowiedzialne za pojawienie się pierwszych objawów andropauzy. U mężczyzn zwłaszcza alkohol (pity przewlekle lub w ciągach) indukuje zmiany zanikowe w jądrach i spadek produkcji testosteronu oraz może przyczyniać się do wzrostu poziomu prolaktyny i żeńskich hormonów płciowych. Prowadzi to do spadku libido, impotencji, utraty zarostu i powiększenia piersi.

Niestety z drugiej strony napoje wyskokowe są jednym ze sposobów „radzenia sobie" z depresją i lękiem, które często towarzyszą postępującym z wiekiem zaburzeniom hormonalnym. Jak wykazały liczne badania, alkohol może być kuszącą strategią, ponieważ uruchamia wydzielanie dopaminy, dając wrażenie dobrego samopoczucia[1]. Zawarte w drinkach procenty modulują też inne neuroprzekaźniki w mózgu, takie jak serotonina i GABA[2], jak również hamuje produkcję glutaminianu[3], a wszystkie te zjawiska wywierają wpływ na regulację nastroju.

Jednak z biegiem czasu potrzeba coraz więcej alkoholu, by uzyskać ten sam efekt – tak powstaje nałóg. W miarę, jak rośnie uzależnienie, pogarsza się odżywienie organizmu, ponieważ alkohol hamuje produkcję enzymów trawiennych oraz wpływa negatywnie na wychwytywanie witamin i składników odżywczych. Wszystkie te czynniki składają się na nieustający pociąg do picia, lęk, wahania nastroju i depresję, a także osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego i pogorszenie zdrowia.

W walce z uzależnieniem oprócz aspektu psychicznego ważne jest zatem odżywienie organizmu, a zwłaszcza mózgu. Pomocna może być suplementacja aminokwasami (L-glutaminą, L-tyrozyną i tauryną), 5-hydroksytryptofanem (5-HTP – prekursorem serotoniny i melatoniny), a także magnezem i witaminą B6. Ważnym źródłem paliwa dla mózgu jest również glutamina – neuroprzekaźnik i prekursor GABA, znany jako „aminokwas przeciwlękowy". Badania na zwierzętach wykazują, że glutamina przyjmowana doustnie wywołuje zmniejszenie pociągu do alkoholu, redukując jego spożycie nawet o 35%, i jest obiecująca w leczeniu uzależnienia od alkoholu[4].

Inną substancją naturalną, która wydaje się zdolna do znacznego zmniejszania ilości alkoholu spożywanego przez osoby uzależnione, jest ekstrakt z azjatyckiego pnącza kudzu (*Pueraria lobata*). Wprawdzie nie wywiera on wpływu na samą chęć picia, ale w jednym z badań osoby zdiagnozowane jako uzależnione zredukowały jego ilość aż o 57%, zwiększając jednocześnie liczbę dni abstynencji[5].

Za to korzystne działanie odpowiedzialne są głównie izoflawony obecne w ekstraktach kudzu (daidzyna, daidzeina i pueraryna). Ponadto badania nad ekspresją genów i receptorów OUN wykazały, że ekstrakt z kudzu prawdopodobnie działa poprzez układ opioidowy i wykazuje działanie antagonistyczne, wpływając na receptory podobnie jak naltrekson – lek stosowany w terapii uzależnień od opioidów i alkoholu[6].

Wyciąg z kudzu powstrzymuje także odkładanie się toksyn w organizmie i wspiera go w detoksykacji podczas rzucania palenia. Ponadto zaleca się jego stosowanie w łagodzeniu dokuczliwych objawów menopauzalnych i andropauzalnych, w tym w celu poprawy samopoczucia i hamowania szybkiego rozwoju osteoporozy[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Alcohol Health Res World, 1997; 21:108-14
2. J Psychiatry Neurosci, 2003; 28:263-74
3. Am J Psychiatry, 1995; 152:332-40
4. J Biol Chem, 1955; 214:503-6; Q J Stud Alcohol, 1957; 18:581-7
5. Psychopharmacology, 2013; 226:65-73
6. Przegl Lek. 2013;70(10):869-74
7. Planta Med., 2000, 66:572-5; Zhong Yao. Cal., 2002, 25:643-6

twarzaniem optymalnej fizjologicznie ilości hormonów w jądrach. Właśnie zmiany zachodzące w prostacie wydają się szczególnie niebezpieczne. Kiedy na skutek zaburzeń hormonalnych gruczoł ten ulega powiększeniu, uciska na cewkę moczową i utrudnia oddawanie moczu. Zbagatelizowanie łagodnego przerost prostaty zwiększa ryzyko rozwoju raka tego gruczołu[26].

Zapauzować pauzę

Oczywiście pojawiające się z wiekiem zmiany funkcji fizjologicznych wynikają z różnych przyczyn – obok spadku testosteronu znaczenie mają sposób odżywiania, przebyte choroby, zażywane leki, aktywność fizyczna czy ilość wypijanego alkoholu. Zdaniem badaczy w kontekście odzyskania zdrowia i energii zajęcie się tymi aspektami może być równie istotne, co rozwiązanie samego problemu niedoboru testosteronu.

BIBLIOGRAFIA

1. 1. Clin Endocrinol (Oxf). 2005 Jan;62(1):64-73. doi: 10.1111/j.1365-2265.2004.02174.x
2. Przegl Urol 2008; 9:20-6
3. J Clin Endocrinol Metab. 2017 Apr 1;102(4):1161-1173. doi: 10.1210/jc.2016-935
4. Steroids. 1973 Nov;22(5):615-26. doi: 10.1016/0039-128x(73)90110-4
5. J Androl. 2012 Nov-Dec;33(6):1298-304. doi:10.2164/jandrol.112.016386
6. Cent European J Urol. 2016;69(3):285-9. doi: 10.5173/ceju.2016.793
7. J Endocrinol 2001; 170: 39-48
8. J Clin Med. 2020 Nov 26;9(12):3824; Front Endocrinol (Lausanne). 2018 Dec 14;9:763; Spermatogenesis. 2011 Apr;1(2):116-20
9. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2003 Jul;285(1):E197-205; Metabolism. 1977 Aug;26(8):937-62
10. Int J Obes Relat Metab Disord. 2000 Jun;24 Suppl 2:S59-63
11. J Clin Endocrinol Metab. 2008 Mar;93(3):914-9
12. Clin Interv Aging. 2016 Sep 22;11:1317-24
13. Psychoneuroendocrinology. 2007 Jan;32(1):72-9
14. Arch Esp Urol. 2013 Sep;66(7):729-36
15. Int J Neurosci. 1998 Jul;95(1-2):77-83
16. Psychoneuroendocrinology. 2021 Jun:128:105214
17. Proc Biol Sci. 2019 May 29;286(1903):20190720
18. J Am Heart Assoc. 2021 Apr 6;10(7):e019559
19. Front Horm Res. 2014;43:1-20. doi: 10.1159/000360553
20. Int J Impot Res 2002 Feb:14 Suppl 1:S93-8
21. Eur Urol 2006; 50: 407-49
22. Int J Impot Res 2002 Aug; 14(4):319
23. Sleep Sci 2016 Jan-Mar;9(1):29-34
24. Curr Opin Endocrinol Obes 2007; 14: 226-34
25. Endor Rev 2003; 24: 183-217
26. Indian J Endocrinol Metab. 2013 Dec; 17(Suppl 3): S621-9 KAMA
27. Environ Health Perspectiv Suppl 1993; 101 (Suppl. 2): 91-100
28. Asian J Androl 2000; 2(3):233-6
29. Adv Clin Exp Med 2005; 14(6):1295-300
30. J Clin Endocrinol MetaB 2006; 91:3908-16
31. Neuropsychopharmacol 2005; 30(10):1906-12
32. Probl. Hig. Epidemiol. 2012; 93(2):256-9

eprasa.pl f1aefc31cc

Przykładowo naukowcy z kliniki Mayo przekonują, że zdrowa dieta może w istotny sposób poprawić witalność mężczyzn wchodzących w okres andropauzy. Mowa tu przede wszystkim o warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, chudym białku zwierzęcym i roślinnym, zdrowych tłuszczach (nienasyconych) oraz produktach mlecznych. Badania wykazują, że przewlekłe niedożywienie (które oznacza istotne niedobory składników odżywczych) wiąże się z zanikiem gonad i niepłodnością u dorosłych mężczyzn[27]. Z kolei dieta o niskiej zawartości tłuszczu, a wysokim spożyciu węglowodanów może wpływać na zmiany poziomu testosteronu – odpowiednia ilość białka niweluje efekty spadku hormonu z wiekiem[28].

Nawet jeśli z wiekiem pojawi się charakterystyczny brzuszek, radykalne diety niskokaloryczne nie są w tym przypadku optymalnym rozwiązaniem. Jedno z badań wykazało, że 5 dni takiej głodówki znacząco obniża poziom testosteronu (nawet o 50%), potęgując objawy andropauzy. Dodatkowo może zmniejszać masę mięśniową. Dlatego dużo lepszym pomysłem jest racjonalne odżywianie, czyli zastąpienie fast foodów, alkoholu i słodkich przekąsek pożywnymi posiłkami, bogatymi w białko i zdrowe tłuszcze (chude mięso, ryby i przetwory mleczne o zbilansowanym składzie aminokwasów).

Mięso, ostrygi, ale też boczniaki i inne grzyby czy jaja to również cenne źródła cynku – prawdopodobnie jednego z najważniejszych czynników wpływających na męską seksualność. Ten pierwiastek uczestniczy praktycznie we wszystkich procesach: począwszy od metabolizmu hormonów, przez formowanie nasienia, a skończywszy na regulacji żywotności plemników. Niedobory cynku charakteryzują się zmniejszonym poziomem testosteronu i ilości spermy, mogą też powodować hipogonadyzm, zaburzenia potencji, zmniejszoną żywotność plemników, a nawet bezpłodność[29].

Oprócz białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych i cynku organizm dojrzałego mężczyzny potrzebuje również większej dawki takich składników jak witaminy C, E i z grupy B, beta-karoten, koenzym Q10, magnez oraz selen. Odgrywają one istotną rolę w zwalczaniu wolnych rodników przyspieszających procesy starzenia, a dodatkowo wpływają korzystnie na pracę serca, mózgu i układu nerwowego oraz przebieg procesów energetycznych. Z kolei wapń i witamina K sprzyjają utrzymaniu kondycji kości i zapobiegają osteoporozie, której ryzyko jest 2-krotnie wyższe u mężczyzn z niedoborem testosteronu[30].

Nowa rutyna

Prócz diety warto też skupić się na pozostałych aspektach życia – często nawet niewielkie zmiany w codziennym funkcjonowaniu radykalnie poprawiają samopoczucie.

W okresie andropauzy spada odporność na stres, a jego skutki są dużo bardziej dotkliwe. Sieje on również spustoszenie w rezerwach testosteronu, a na miejsce tego hormonu

REKLAMA

KUDZU ROOT
kanadyjski
suplement diety

Kudzu (*Pueraria lobata*) jest prozdrowotnym adaptogenem. Korzeń rośliny zawiera m.in. izoflawony: puerarynę, daidzynę i daidzeinę. Badania naukowe potwierdziły, że ekstrakt z niego ma działanie neuroprotekcyjne, wyrównujące poziom hormonów, usprawnia krążenie, chroni serce, wątrobę, trzustkę i jelita. Lista możliwości jest dłuższa, a **najbardziej popularne zastosowanie kudzu to walka z plagą uzależnień.**

Oferujemy **Kudzu Root** sprawdzoną farmakoterapię roślinną prowadzącą do naturalnej redukcji spożycia używek takich jak papierosy, alkohol, narkotyki, aż do osiągnięcia abstynencji i regeneracji organów. **Kudzu Root** jest pomocne przy nadmiernym jedzeniu czy hazardzie.

Ekstrakt z rośliny jest dostępny w kapsułkach (90 kaps.) oraz w proszku (80 g). Proszek można stosować jako przyprawę w trudnych przypadkach uzależnień.

Nasz kanadyjski produkt **Kudzu Root** w kapsułkach firmy Biopol Jadwiga Kalinowska-Kowalik otrzymał wyróżnienie **Oskara Ziołowego w 2004 r.**

Więcej informacji na stronie **www.kudzu.pl**

sklep@kudzu.pl
Poradnia i infolinia
71 347 91 54, 451 575 023

eprasa.pl f1aefc31cc

Roślinni sprzymierzeńcy

Nieważne, czy chodzi o spadek libido i kłopoty z erekcją, łagodny przerost prostaty czy pogorszenie samopoczucia – natura ma swoje remedia na każdą męską dolegliwość towarzyszącą spadkowi poziomu testosteronu.

Palma sabałowa (*Serenoa repens*) to zdecydowany lider wśród roślinnych składników stosowanych przy męskich problemach, zwłaszcza w łagodnym przeroście prostaty. Chociaż przyjmowanie preparatów z tego surowca nie prowadzi do widocznego zmniejszenia objętości gruczołu krokowego, to w wyniku działania przeciwobrzękowego i przeciwzapalnego następuje złagodzenie dolegliwości urologicznych oraz zniesienie uciążliwego napięcia nerwowego[1].

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) W jednym z badań po 4 tygodniach przyjmowania wyciągu z tego surowca przez starsze szczury zmierzono u nich poziom testosteronu, aktywność fizyczną oraz liczbę i aktywność plemników. Okazało się, stężenie hormonu oraz spermatogeneza u szczurów znacznie wzrosły, a możliwości fizyczne poprawiły się. Ten sam wyciąg z mniszka naukowcy podali więc 30 starszym mężczyznom, co poprawiło ich jakość życia, jak wynikało z wypełnionych przez nich ankiet[2].

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) to naturalny afrodyzjak, którego substancja czynna (protodioscyna), jest prekursorem testosteronu. Jak wykazano w badaniach, rozszerza ona naczynia krwionośne oraz powoduje uwalnianie tlenku azotu w ciałach jamistych penisa, dzięki czemu wspomaga prawidłową, pełną erekcję. Większość badań przeprowadzono jednak na zwierzętach[3].

Ashwagandha, szczególnie w połączeniu z *Tribulus terrestris*, może sprzyjać płodności u mężczyzn. Badacze uważają, że pomaga złagodzić stres, który wpływa na jakość nasienia. Zioło może również przywracać optymalny poziom energii i libido, które są obniżone u mężczyzn przeżywających andropauzę i nieaktywnych seksualnie[4].

Maca W modelach zwierzęcych odnotowano jej pozytywny wpływ na wskaźniki ejakulacji, a badania na ludziach potwierdzają, że może

zwiększać jakość nasienia[5]. Ponadto maca zawiera wiele witamin i minerałów, m.in. cynk, który jest niezbędny dla zachowania funkcji seksualnych. Przyczynia się także do poprawy funkcji umysłowych.

Owies zwyczajny (*Avena sativa*) to potężne narzędzie w zakresie poprawy produkcji testosteronu, podnoszenia energii i wytrzymałości oraz utrzymywania zdrowia prostaty, co udowodniono w badaniach laboratoryjnych. Związki obecne w owsie mogą stymulować hormon luteinizujący, odpowiedzialny za aktywację produkcji testosteronu. Badania dotyczące stosowania *Avena sativa* wykazały, że m.in. podnosi libido i częstotliwość orgazmów[6].

Damiana (*Turnera diffusa*), czy inaczej ziele św. Damiana, to roślina, której liście działają m.in. wzmacniająco, moczopędnie (dzięki czemu pomaga przy przeroście prostaty), antyoksydacyjnie, przeczyszczająco i przeciwdepresyjnie. Surowiec wykorzystuje się również jako afrodyzjak (w spadku libido i innych zaburzeniach seksualnych) oraz w terapii osłabienia potencji i wyczerpania nerwowego[7]. Jednym z istotnych mechanizmów działania liści Damiana jest hamowanie aktywności aromatazy, która pogłębia deficyt wolnego testosteronu.

Wierzbownica wielokwiatowa (*Epilobium parviflorum*) to całkiem niepozorna roślina, która zasłynęła z dobroczynnego wpływu na prostatę. Stanowi składnik suplementów o działaniu łagodzącym objawy łagodnego rozrostu stercza, takie jak naglące parcie, problemy z całkowitym opróżnianiem pęcherza czy częste wstawanie do toalety w nocy. Za takie właściwości odpowiadają fitosterole, a dodatkowo garbniki wykazują zdolność hamowania 5-alfa-reduktazy oraz aromatazy[8]. Poza tym wierzbownica ma właściwości oczyszczające oraz antyoksydacyjne.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) stosowana jest w łagodzeniu objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego jako alternatywa dla leków syntetycznych, a jej skuteczność w początkowych stadiach BPH ocenia się na 60-80%. Prawdopodobnie za efekt ten odpowiadają hydrofilowe części pokrzywy zawarte w korzeniu, a mianowicie lektyny i polisacharydy odpowiedzialne za hamowanie aktywności aromatazy. Ponadto wiele przeprowadzonych badań dowiodło, że związki czynne zawarte w pokrzywie wpływają korzystnie na czynność układu moczowego, m.in. ułatwiają oddawanie moczu i zmniejszają ból przy tej czynności, zwiększają też diurezę u osób z niewydolnością sercowo-naczyniową lub stanem zapalnym układu moczowego[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Post Fitoter 2005; 1-2: 42-9
2. Nutr Res Pract 2012; 6 (6): 505-12
3. Annals of the Academy of Medicine Singapore 2000; 29 (1): 22-6; J Pharmacol and Pharmacotherapeutics 2012; 3 (1): 43-7
4. Evid Based Complement Alternat Med 2009 Sep 29. [Epub ahead of print]; J Ayurveda Integr Med. 2012; 3 (4): 209-14
5. The Journal of Sexual Medicine. 2007; 4 (2): 332-9; Asian Journal of Andrology 2001; 3 (4): 301-3
6. Acta Poloniae Pharmaceutica 2011; 68 (1): 3-8
7. Indian J Pharm Sci. 2008 Nov;70(6):740-4; Postępy Fitoterapii 2015;4:237-43
8. Phytother Res. 2009 May;23(5):719-24; Phytomedicine. 2011 May 15;18(7):557-60
9. Postępy Fitoterapii 2010; 4:199-204

eprasa.pl f1aefc31cc

wchodzi kortyzol, który dodatkowo obniża masę mięśniową oraz powoduje przyrost tkanki tłuszczowej (szczególnie w okolicach brzucha)[31]. Dlatego zdaniem badaczy opracowanie skutecznych technik radzenia sobie ze stresem to istotny element strategii ograniczania objawów andropauzy. Może to być medytacja, joga, relaksacja, mindfulness czy po prostu aktywność fizyczna. Co prawda spadek poziomu testosteronu i hormonu wzrostu przyczynia się do osłabienia siły mięśniowej, co może powodować szybsze męczenie się i trudności w wykonaniu dużego wysiłku, niemniej warto poszukać sportu adekwatnego do możliwości i zainteresowań. Podczas wykonywania krótkich, ale bardziej intensywnych ćwiczeń wyraźnie wzrasta bowiem poziom testosteronu we krwi. Dla mężczyzn najkorzystniejsze są ćwiczenia siłowe z obciążeniem, pozwalające na utrzymanie wysokiego stężenia hormonu na długo po ich zakończeniu. Dodatkowo ruch gwarantuje lepsze dotlenienie i odżywienie całego organizmu, wzmocnienie siły mięśni, poprawę ruchomości stawów i klatki piersiowej, usprawnienie gospodarki glukozą, lepszą przemianę materii, poprawę jakości snu oraz regulację wydzielania adrenaliny[32].

Dobrym przykładem aktywności, która wpływa pozytywnie na poziom testosteronu i samopoczucie, jest seks. Niestety u mężczyzn przechodzących andropauzę libido zwykle spada, co powoduje swego rodzaju błędne koło. Dobrym pomysłem będzie wówczas zmiana rytmu aktywności seksualnej z wieczornej na poranną (ze względu na wyższe stężenie testosteronu o tej porze).

A kiedy zmiana codziennej rutyny nie wystarczy, zawsze można wspomóc się naturalnymi surowcami, które doskonale poprawią kondycję oraz sprawność – zarówno seksualną, jak i intelektualną (patrz ramka pt. „Roślinni sprzymierzeńcy”).

> Dla mężczyzn najkorzystniejsze są ćwiczenia siłowe z obciążeniem, pozwalająca na utrzymanie wysokiego stężenia testosteronu na długo po ich zakończeniu

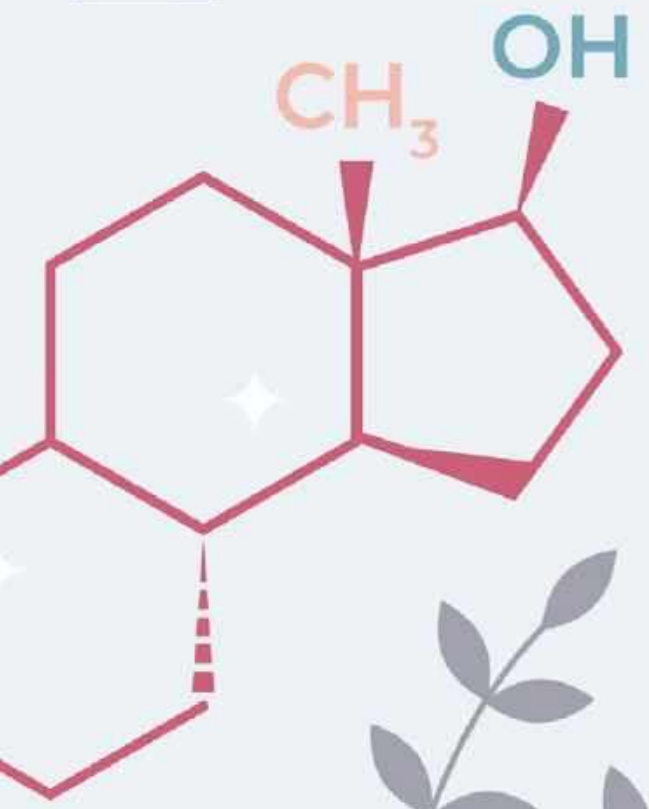
REKLAMA

eprasa.pl f1aefc31cc

Testosteron: potęga równowagi

eprasa.pl f1aefc31cc

Androgeny odgrywają ważną rolę nie tylko u mężczyzn: również u kobiet regulują metabolizm, wpływają na nastrój czy funkcje seksualne. Jednak ich nadmiar działa negatywnie na zdrowie, co ma największe znaczenie po menopauzie, kiedy dochodzi do naturalnego przesunięcia równowagi hormonalnej w kierunku hiperandrogenemii.



eprasa.pl f1aefc31cc

O testosteronie najczęściej mówimy w kontekście klasycznie ujmowanej męskości. Rzeczywiście odpowiada on przede wszystkim za rozwój drugorzędnych cech płciowych oraz libido czy siłę mięśniową. Co więcej, u kobiet jego stężenie jest nawet 10-20 razy niższe niż u mężczyzn. Podobnie jak u panów zaczyna się zmniejszać przed 30. r.ż., spada gwałtownie między 30. A 39. r.ż., a przed menopauzą jest mniej więcej o połowę mniejsze niż w wieku 20 lat, kiedy notuje się największe stężenie. Wiadomo, że ok. 55-60% testosteronu jest związane z SHBG, 30-40% pozostaje związane z albuminami, a 3% występuje w postaci wolnej[1].

Wszystko to nie oznacza jednak pośledniej roli androgenów w kobiecym organizmie. Wręcz przeciwnie: odpowiadają one za liczne procesy, a obniżenie lub podwyższenie ich poziomu może powodować szereg objawów i wynikać z poważnych zaburzeń.

> Wraz z estrogenem testosteron uczestniczy we wzroście i utrzymaniu płodności, ponieważ jego prawidłowy poziom zapewnia właściwe funkcjonowanie jajników – ich optymalna praca zależy m.in. od równowagi między tymi 2 hormonami

Pod parasolem testosteronu

Za produkcję androgenów u kobiet odpowiadają zarówno nadnercza, jak i jajniki. Wśród nich największe stężenia w surowicy osiągają kolejno: siarczan dehydroepiandrosteron (DHEAS), dehydroproepiandrosteron (DHEA), androstendion (A), testosteron (T), dihydrotestosteron (DHT), jednak tylko T i DHT wykazują bezpośrednie działanie androgenne[2], co oznacza, że tylko one łączą się bezpośrednio z receptorem androgenowym, wywołując zmiany w transkrypcji genów. Pozostałe uznawane są za prohormony i ulegają obwodowej konwersji do testosteronu[3]. Właśnie on pozostaje najważniejszy u kobiet. Nawet w 50% pochodzi z obwodowej konwersji innych androgenów, a w pozostałych 50%, w mniej więcej równych częściach, produkowany jest przez jajniki i nadnercza[4]. Z kolei DHT, najsilniej działający hormon androgenny, powstaje z testosteronu w wyniku enzymatycznej reakcji 5-alfa-reduktazy w tkankach, a jego stężenie w surowicy jest minimalne.

Jak już wspomniano, androgeny u kobiet odrywają ważną rolę. Regulują bowiem metabolizm kostny, wpływają na skład ciała, masę mięśniową, stan skóry, nastrój czy funkcje seksualne[5]. Udowodniono też, że wraz z estrogenem testosteron uczestniczy we wzroście i utrzymaniu płodności, ponieważ jego prawidłowy poziom zapewnia właściwe funkcjonowanie jajników (ich optymalna praca zależy m.in. od równowagi między tymi 2 hormonami). Ponadto wpływa na odpowiednią mineralizację kości. Istnieją wyniki badań naukowych, które potwierdzają, że testosteron ma również działanie neuroprotekcyjne. Udowodniono, że kobiety po menopauzie i z chorobą Alzheimera mają niższy poziom testosteronu i estrogenów w odniesieniu do grupy kontrolnej. Jak się okazuje, hormony te regulują kluczowe procesy związane z patogenezą demencji, w szczególności akumulację β-amyloidu, a znacznie mniejsze stężenia tego pierwszego u płci pięknej może mieć związek z jej większą podatnością na neurodegenerację[6].

Najsilniejszym objawem niedoboru androgenów u kobiet jest obniżenie popędu płciowego, które często łączy się z bardziej nasiloną suchością i atrofią pochwy, a także dyspareunią (bólem odczuwanym w związku ze stosunkiem)[7]. W pewnym badaniu wykazano natomiast, że małe stężenie DHEAS jest związane z suchością pochwy, bólem i zaburzeniami orgazmu, aczkolwiek jeszcze większą korelację wykazano między zaburzeniami seksualnymi a brakiem partnera i dużym niepokojem u kobiet[8].

Inne objawy niedoboru androgenów u kobiet są równie mało charakterystyczne, bo mogą wynikać z różnych czynników. Należą do nich zmniejszenie owłosienia

eprasa.pl f1aefc31cc

łonowego, masy kostnej i mięśniowej; obniżenie jakości życia poprzez pogorszenie nastroju i utratę energii, częstsze objawy wazomotoryczne (napadowe pocenie się i uderzenia gorąca), bezsenność, depresja i bóle głowy[9].

U źródeł nadmiaru

Zdecydowanie częściej mamy jednak do czynienia z nadmiernym wzrostem produkcji hormonów androgennych. Hiperandrogenizm zaliczany jest nawet do najpowszechniejszych endokrynopatii u kobiet w wieku rozrodczym, a wywołuje wiele niekorzystnych zaburzeń zarówno w układzie podwzgórze-przysadka-jajniki, jak i ogólnoustrojowych.

Zacznijmy jednak od źródeł tego typu zaburzeń. Otóż wśród najczęstszych przyczyn hiperandrogenizmu u kobiet w okresie rozrodczym wymienia się wrodzony przerost nadnerczy (zaburzający ich pracę), zespół policystycznych jajników (PCOS), insulinooporność, leptynooporność, nadczynność tarczycy oraz niewłaściwe poziomy progesteronu i estrogenu.

Jak widać, są to schorzenia związane z nieprawidłowościami w zakresie produkcji lub reakcji organizmu na różne inne hormony, co przekłada się na metabolizm androgenów. Jednocześnie takie czynniki jak stan zapalny, niedoczynność tarczycy czy zaburzenia metaboliczne (nadwaga, insulinooporność) obniżają poziom SHBG (sex hormone binding globulin) – produkowanego w wątrobie białka, które wiąże hormony płciowe. Im jest go mniej, tym więcej w organizmie wolnego, niezwiązanego testosteronu[10]. Dodatkowo insulina jest hormonem, który stymuluje wydzielanie androgenów poprzez wpływ na pracę przysadki oraz bezpośrednio na komórki jajnika. To też mechanizm, który ma ogromne znaczenie w PCOS. Zresztą ta choroba jest szczególnie częstą i ciekawą przyczyną hiperandrogenizmu. U kobiet w okresie około- i pomenopauzalnym zmniejsza się bowiem wydzielanie androgenów, a zatem dochodzi do samoistnej poprawy w jej przebiegu. Jak stwierdzili naukowcy, stężenie całkowitego i wolnego testosteronu u pań w wieku 42-47 lat obniżało się o ok. 50% w stosunku do 20-42-letnich, a w starszym wieku pozostawało na tym samym poziomie[11]. We wspomnianych badaniach poziom hormonu u kobiet w wieku 20-42 lat był podwyższony w stosunku do grupy kontrolnej, natomiast u starszych pozostawał zbliżony. Hiperandrogenizm ustępuje zatem w znacznym stopniu po menopauzie – oczywiście o ile jest związany z PCOS. Zwykle jednak hiperandrogenizacja pojawiająca się po klimakterium ma pochodzenie jajnikowe i wiąże się z powstawaniem guzów hormonalnie czynnych. Charakterystyczna jest wówczas szybko postępująca maskulinizacja.

Do guzów czynnych hormonalnie występujących po menopauzie zaliczają się: ziarniszczaki, otoczkowiaki, androblastoma, guz zrębu ciałka żółtego (luteoma), z komórek wnękowych oraz z komórek produkujących steroidy[12]. Najczęstsze z nich – ziarniszczaki – w 27% przekraczają średnicę 15 cm i choć najczęściej wydzielają estrogeny, mogą również produkować androgeny (podobnie jak otoczkowiaki). Z kolei głównie androgeny, a zwłaszcza testosteron, wytwarza androblastoma, która powoduje szybką maskulinizację. Wszystkie te guzy mogą wykazywać cechy złośliwości, dlatego nie należy lekceważyć hiperandrogenizmu po menopauzie.

REKLAMA

eprasa.pl f1aefc31cc

Na ratunek włosom

Uważa się, że łysienie androgenowe powodują różne czynniki genetyczne, hormonalne i zapalne. Negatywny wpływ mają również niewłaściwa pielęgnacja oraz stosowanie chemicznych farb i kosmetyków, ponieważ obecne w nich syntetyczne składniki (takie jak parabeny, amoniak, alkohol czy perfumy) osłabiają cebulki. Podobnie działa palenie – nikotyna redukuje dopływ krwi do mieszków włosowych i może doprowadzić do akumulacji szkodliwych wolnych rodników w korzeniach włosów[1].

Na szczęście można wiele zrobić, by złagodzić łysienie. Przykładowo w poprawie kondycji włosów dużą rolę odgrywa żywienie. Dlatego warto ograniczyć w diecie czerwone mięso, produkty smażone, słodkie (zwłaszcza sklepowe słodycze) oraz przepełnione konserwantami i dodatkami. Zamiast nich należy wybierać kolorowe warzywa i owoce (bogate w cenne dla włosów antyoksydanty) oraz zdrowe tłuszcze (orzechy, oliwę z oliwek). Dieta musi być przede wszystkim pełnowartościowa – badania pokazują, że wypadaniu włosów sprzyjają niedobory witamin C, D, E i z grupy B, a także żelaza i cynku[2]. Dlatego też pomocne mogą być suplementy z tymi składnikami, jak również z olejem z pestek dyni i biotyną[3].

Ta ostatnia jest również cennym składnikiem szamponów i odżywek zalecanych do włosów osłabionych i wypadających. W takich kosmetykach warto też szukać ziołowych składników. Ekstrakty z rozmarynu, palmy sabałowej, czarnej rzepy, skrzypu polnego, pokrzywy zwyczajnej, cukrowca lekarskiego, herbaty chińskiej i zielonej czy rzodkwi zwyczajnej ograniczają nadmierne wypadanie włosów, stymulują ich wzrost i wzmacniają, a dodatkowo nadają objętości i blasku[4]. Dodatkowo takie pielęgnacyjne składniki jak niacynamid czy pantenol działają nawilżająco i przeciwzapalnie oraz poprawiają mikrokrążenie – zarówno w przypadku łysienia androgenowego u kobiet, jak i mężczyzn.

BIBLIOGRAFIA

1. J Cutan Aesthet Surg, 2010; 3:82-6
2. Dermatol Ther (Heidelb), 2019; 9:51-70
3. Evid Based Complement Alternat Med, 2014; 2014: 549721; Avicenna J Phytomed, 2019; 9:499-504; J Int Med Res, 1992; 20: 445-53
4. Skinmed, 2015; 13: 15-21; Skin Appendage Disord, 2019; 5: 72-89; Cutis, 2004; 73: 107-14; Australas J Dermatol, 2016; 57: E76-E82; J Clin Aesthet Dermatol, 2017; 10: 52-6; IOSR Journal of Pharmacy.2017; 7(2), 31-42; Evid Based Complement Alternat Med. 2021 Mar 5; 2021:6658434; Georgian Med News. 2023 Jan; (334):6-9; Nutrients. 2017 Oct 10; 9(10):1105

Niekiedy winne mogą być również leki: sterydy anaboliczne, przeciwdrgawkowe, danazol używany w terapii endometriozy, a nawet preparaty stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego takie jak metoklopramid, metyldopa czy progestageny.

Subtelne przesunięcie równowagi

Co ciekawe istnieją pewne różnice w produkcji hormonów płciowych u kobiet z wiekiem. Jak wiadomo, stężenie estrogenów w sposób nagły i drastyczny maleje w okresie perimenopauzy. Natomiast poziom androgenów wręcz przeciwnie – zmniejsza się stopniowo wraz z upływem lat[13]. Dane dotyczące tych zmian w latach okołomenopauzalnych różnią się. Aktualnie przeważa pogląd, że stężenie testosteronu w okresie okołomenopauzalnym nie ulega gwałtownym zmianom, jakkolwiek nie brakuje prac wskazujących, iż w okresie może nawet wzrastać[14].

Mówiąc najogólniej, chodzi o to, że u kobiet po menopauzie jajniki pozostają hormonalnie aktywne, produkując androgeny nawet do 10 lat od zakończenia miesiączkowania. Oczywiście dochodzi do niewielkiego spadku ich wytwarzania (zwłaszcza androstendionu i testosteronu), jednak ani nadnercza, ani jajniki nie zaprzestają całkowicie tej czynności.

Co więcej, jajnikowa sekrecja androgenów przed menopauzą, jak i po niej jest zależna od stymulacji jajników przez hormon luteotropowy (LH, luteinizing hormone), którego stężenie w tym okresie wzrasta[15]. Dodatkowo spadek stężenia SHBG w okresie klimakterium zwiększa pulę biologicznie dostępnego i całkowitego testosteronu – mimo że bezpośrednia jego produkcja z czasem spada u obu płci. I wreszcie stężenie DHEAS, chociaż ogólnie również zmniejsza się wraz z wiekiem, to w okresie samego przejścia menopauzalnego może wzrastać[16].

Podsumowując: nagłe obniżenie stężenia estrogenów przy utrzymujących się wartościach testosteronu i spadku SHBG w sposób naturalny przesuwa równowagę hormonalną u kobiet po menopauzie w kierunku hiperandrogenizmu. Wynikiem zwiększonej syntezy i działania androgenów jest defemi-

eprasa.pl f1aefc31cc

> Nagłe obniżenie stężenia estrogenów przy utrzymujących się wartościach testosteronu i spadku SHBG w sposób naturalny przesuwa równowagę hormonalną u kobiet po menopauzie w kierunku hiperandrogenizmu

nizacja (brak owulacji, zaburzenia miesiączkowania, zanik gruczołów sutkowych) i maskulinizacja (trądzik, hirsutyzm, łojotok, łysienie androgenowe, przerost łechtaczki, wzrost masy mięśniowej, zmiana barwy głosu i sylwetki ciała, wzrost lub obniżenie libido). Pojawiają się także inne zaburzenia metaboliczne, m.in. otyłość, insulinooporność i hiperinsulinemia[17].

Gdy męskość przejmuje stery

Właściwe stężenie androgenów warunkuje fizjologiczny wygląd skóry, gwarantując jej jędrność, unormowaną sekrecję łoju czy prawidłowy wzrost włosów. Na uwagę zasługuje fakt, że komórki naskórka (keranocyty), mieszków włosowych oraz gruczołów łojowych zawierają kompleksy enzymatyczne biorące udział w syntezie androgenów[18]. W skórze zachodzi także redukcja testosteronu do jego bardziej aktywnego metabolitu – DHT. Również DHEA i androstendion ulegają takim przekształceniom w jej obrębie. Z drugiej strony steroidy odgrywają istotną rolę w fizjologii skóry i jej przydatków. Regulują proces keratynizacji naskórka, a także wpływają na grubość skóry właściwej oraz zawartość kolagenu. Dlatego zarówno zbyt małe, jak i nadmierne wydzielanie tych hormonów może powodować wiele negatywnych zmian, objawiających się pod postacią trądziku, łojotoku, hirsutyzmu lub łysienia.

Należy podkreślić, że w zależności od miejsca ciała wrażliwość mieszków włosowych na androgeny jest różna. Te w obrębie potylicy i części skroniowej twarzy nie są na nie podatne, w przeciwieństwie do zlokalizowanych w okolicy czołowej, łonowej, klatki piersiowej, pachowej, a także górnej wargi czy brody.

Najczęstszym objawem hiperandrogenizmu jest hirsutyzm. Definiuje się go jako wzrost końcowych (terminalnych) wło-

REKLAMA

JOANNA Power Men
– terapia do wypadających włosów

Specjalistyczna terapia do włosów wypadających JOANNA Power Men to podstawa pielęgnacji skóry głowy oraz włosów posiadaczy osłabionych i przerzedzających się kosmyków. Unikalne składy produktów z ekstraktem ziołowym, niacynamidem, pantenolem, alantoiną, witaminą PP i kompleksem Vital Hair stworzone zostały z myślą o ograniczeniu wypadania włosów, stymulowania ich wzrostu i wzmocnienia. Dzięki regularnemu stosowaniu szamponu i wcierki z serii, włosy odzyskują blask i zdrowy wygląd, a także zyskują na objętości.

www.joanna.pl

eprasa.pl f1aefc31cc

Kannabinoidy i hormony

Przez wiele lat uważało się, że używanie konopi obniża poziom testosteronu i wpływa negatywnie na płodność. Z czasem jednak ten pogląd uległ weryfikacji. Niektóre nowsze badania podkreślały negatywny wpływ spożycia konopi indyjskich na parametry nasienia[1] i wydzielanie testosteronu[2], inne natomiast nie wykazały żadnego wpływu[3]. W ciągu ostatnich kilku lat 2 metaanalizy podsumowano wnioskiem, że obecne dowody nie potwierdzają klinicznie istotnego związku między używaniem konopi indyjskich a funkcją jąder, ocenianą na podstawie opublikowanych danych dotyczących jakości nasienia i poziomu hormonów w surowicy[4]. Ponadto dowody na to, że kannabinoidy obniżają poziom testosteronu, w dużej mierze opierają się na badaniach na zwierzętach.

Zdaniem niektórych badaczy zastosowanie konopi i regulacja aktywności układu kannabinoidowego może wręcz przyczyniać się do niewielkiego wzrostu poziomu testosteronu, co ma związek m.in. z hamowaniem reakcji stresowych organizmu, nadaktywności osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. W jednym z badań używanie CBD ograniczyło senność w ciągu dnia i było powiązane z mniejszą częstotliwością występowania obniżonego poziomu testosteronu w grupie mężczyzn > 40 lat w porównaniu z normami populacyjnymi[5].

W innym eksperymencie ani THC, ani CBD nie wpływały na funkcję steroidogenną (produkcję testosteronu) i komórki Leydiga w jądrach podczas ekspozycji trwającej 2 lub 9 dni[6]. Oczywiście duży wpływ na efekt końcowy ma całokształt stylu życia, gdyż używając konopi równolegle z tytoniem czy alkoholem oraz unikając aktywności fizycznej i zaniedbując dietę, z pewnością nie powinno się liczyć na efekty prozdrowotne.

Dzięki obecności receptorów kannabinoidowych na komórkach hormonalnie czynnych kannabinoidy mogą modulować również poziom estrogenów w organizmie. Bolesne miesiączki i zaburzenia nastroju związane są niekiedy właśnie z dysregulacją układu endokannabinoidowego. CBD może pomóc w utrzymaniu równowagi hormonalnej, np. podczas PMS, poprzez interakcję z neuroprzekaźnikami, tłumienie kortyzolu oraz regulację receptorów w mózgu odpowiedzialnych za nastrój, emocje i reakcje na stres[7].

W innym badaniu naukowcy odkryli, że narażenie na kannabinoidy może mieć silny wpływ na funkcje układu rozrodczego, laktację, metabolizm i stres hormonalny[8].

Warto dodać, że ze względu na działanie przeciwbólowe, relaksacyjne, rozluźniające mięśnie oraz eliminujące senność czy stres kannabidol może też pośrednio wpływać na libido.

BIBLIOGRAFIA

1. J Urol. 2019; 202:674-681; Hum Reprod. 2019; 34:715-23
2. N Engl J Med. 1974; 290:872-874; Andrology. 2022;10:1172-80
3. World J Mens Health. 2022; 40:E61; N Engl J Med. 1974; 291:1051-5; Andrology 2017; 5:732-8
4. Nat Rev Urol. 2021; 18:19-32; Andrology. 2021; 9:503-10
5. Med Cannabis Cannabinoids. 2023 Jan-Dec; 6(1):32-40
6. World J Mens Health. 2023 Oct; 41(4):928-39
7. Braz J Med Biol Res. 1993 Feb; 26(2):213-7
8. Neurobiol Dis. 1998 Dec; 5(6): 432-46

sów typu męskiego (grubych, twardych, z bogatą pigmentacją) u kobiet we wspomnianych regionach androgenozależnych, a więc nad wargą, na brodzie, klatce piersiowej, brzuchu, pośladkach. Szacuje się, że występuje u 5-15% populacji kobiet[19]. Każdorazowo, gdy nasilenie hirsutyzmu jest duże i/lub obecne są inne objawy maskulinizacji, należy w pierwszej kolejności wykluczyć hormonalnie czynny nowotwór jajnika lub nadnerczy[20].

Zaburzenia homeostazy w zakresie hormonów mogą objawić się również wystąpieniem łysienia androgenowego – najczęstszego typu utraty włosów u kobiet, dotyczącego nawet 60% pań w wieku poniżej 60 lat. W etiopatogenezie tej choroby należy uwzględnić zarówno rolę hormonów, jak również genetyczne podłoże[21].

Wyróżnia się 2 odmiany schorzenia. Do objawów pierwszego typu (kobiecego) należy pojawienie się przerzedzenia włosów w centralnej okolicy skóry głowy z zachowaniem pasma owłosienia przy czole (2-3 cm) już we wczesnych latach (w nawet w okolicy 15. urodzin). Natomiast w łysieniu szczytowym (tzw. typu męskiego) początkowo występuje przerzedzenie czupryny w rejonie kątów czołowych i szczytu głowy, a następnie rozprzestrzenia się ono w kierunku okolicy skroniowej i ciemieniowej[22]. W obydwu przypadkach obserwuje się łojotok i ścieńczenie skóry głowy, mieszki włosowe stają się coraz mniejsze, a faza anagenowa włosa ulega wyraźnemu skróceniu.

Kłopoty z sebum

Receptory androgenowe zostały zidentyfikowane także w komórkach gruczołów łojowych. Najsilniej działającym na sekrecję sebum jest dihydrotestosteron, który powstaje pod wpływem 5-α-reduktazy z testosteronu. Działa on stymulująco na rozrost gruczołów łojowych i rogowacenie do nabłonka przewodów wyprowadzających, a także zwiększa ekspresję genów odpowiedzialnych za lipogenezę oraz proliferację komórek łojowych, głównie na twarzy[23]. Ma to ogromne znaczenie w przypadku hiperandrogenizacji i charakterystycznego umiejscowienia zmian trądzikowych. Powstają one, kiedy steroidy o działaniu androgennym stymulują wzrost i pracę

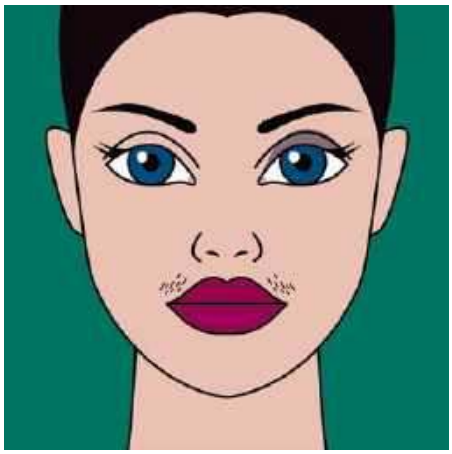
eprasa.pl f1aefc31cc

gruczołów łojowych, co zwiększa wytwarzanie sebum. Przy pomocy bakterii, głównie *Propionibacterium acnes*, dochodzi wówczas do hydrolizy składników łoju do wolnych kwasów tłuszczowych, działających drażniąco na skórę. W ten sposób powstaje odczyn zapalny. Leki antyandrogenowe zmniejszają objawy trądziku pospolitego, a hiperandrogenizm warunkuje cięższą postać tej choroby, która może mieć również ścisły związek z pojawieniem się hirsutyzmu i zaburzeń miesiączkowania[24].

Inne schorzenia o podobnym podłożu, związanym z nadmierną produkcją sebum, to łojotok oraz łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS). Ich objawami są rozszerzone i wypełnione masami łojoworogowymi gruczoły, lśniąca i tłusta skóra, a w ŁZS dodatkowo zmiany o charakterze rumieniowo-złuszczającym i wysiękowym. Na ogół są one pokryte żółtymi nawarstwionymi strupami. Niekiedy, z powodu długotrwałego łojotoku w obrębie owłosionej skóry głowy, może dojść do przerzedzenia się włosów. Przebieg choroby jest przewlekły i nawrotowy, a w jej etiologii, oprócz stymulacji androgenowej, szczególną rolę odgrywają także zakażenia drożdżakowe, np. *Pityrosporum ovale*. Zwraca się też uwagę na osobniczą skłonność do wzmożonej pracy gruczołów łojowych oraz na genetycznie uwarunkowaną ilość receptorów androgenowych. Niekiedy choroby układu nerwowego mogą sprzyjać takiej nadprodukcji.

Odzyskać balans

Jak widać, równowaga hormonalna jest chwiejna, a jej zaburzenie może ujawniać się na wielu płaszczyznach. Na szczęście istnieje równie wiele



> Leki antyandrogenowe zmniejszają objawy trądziku pospolitego, a hiperandrogenizm warunkuje cięższą postać tej choroby, która może mieć również ścisły związek z pojawieniem się hirsutyzmu i zaburzeń miesiączkowania

sposobów, by ją odzyskać i złagodzić skutki hiperandrogenizmu bez konieczności stosowania terapii hormonalnej.

W przypadku nadmiaru androgenów zalecana jest dieta o niskim indeksie glikemicznym (do 55 IG). Należy wybierać mięso ze sprawdzonych źródeł (produkowane masowo może być nafaszerowane hormonami i antybiotykami) oraz produkty o dużej zawartości błonnika i cynku, niezbędnego do zachowania prawidłowego cyklu menstruacyjnego oraz owulacji. Istotne jest również podzielenie spożywanych pokarmów na małe i częste posiłki, z wysokim spożyciem kalorii w czasie śniadania; zwiększenie spożycia ryb (4 razy na tydzień), a także suplementacja witaminą D, magnezem, chromem i inozytolem. Pomocne są również naturalne surowce.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) w jednym z badań okazał się grzybem o najsilniejszym działaniu antyandrogenowym – znacząco zmniejszył poziom 5-alfa reduktazy, zapobiegając konwersji testosteronu w silniejszy DHT, którego wysoki poziom jest czynnikiem ryzyka łagodnego przerostu gruczołu krokowego (BPH), trądziku i łysienia[25].

Lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*) wpływa na układ hormonalny, ponieważ zawiera fitoestrogeny, czyli związki chemiczne występujące w roślinach, które mogą naśladować działanie estrogenów. Badanie kliniczne z 2004 r. wykazało, że jej korzeń znacząco obniża poziom testosteronu u przyjmujących go przez miesiąc kobiet[26].

Biała piwonia Paeonia lactiflora wpływa na poziom ludzkich dzięki działaniu peonifloryny – związku, który w badaniach *in vitro* hamował produkcję testosteronu i promował aktywność aromatazy[27].

Mięta zielona (*Mentha spicata*) jest powszechnie stosowana w regionach Bliskiego Wschodu jako ziołowy środek na hirsutyzm u kobiet, a badania potwierdzają, że znacząco obniża poziom gonadotropin i androgenów w osoczu u pacjentek z nadmiarem owłosienia związanym z PCOS[28].

Niepokalanek pospolity (*Vitex agnus-castus*) to kolejne zioło tradycyjnie stosowane do korygowania zaburzeń równowagi hormonalnej. Przypuszcza się, że mechanizm jego działania odbywa się poprzez wpływ dopaminergiczny, skutkujący zmianami wydzielania prolaktyny z przedniej części przysadki[29].

Palma sabałowa (*Serenoa repens*) jest bardzo skutecznym antyandrogenem, ponieważ zawiera fitosterole. Było to przedmiotem wielu badań w odniesieniu do leczenia łagodnego przerostu prostaty, łysienia androgenowego i PCOS[30].

BIBLIOGRAFIA

1. Fertil Steril 2008; 90: 129-40
2. Fertil Steril. 2002; 77:3-5
3. Hum Reprod Update. 2012; 18(2):146-70
4. Clin Endocrinol Metab. 1986; 15(2):213-28
5. Fertil Steril. 2004; 82(2):273-89
6. Horm Behav. 2013 Feb; 63(2):301-7; J Neurosci Res. 2017 Jan 2; 95(1-2):671-80
7. N Engl J Med 2000; 343:682-8
8. Obstet Gynecol 2007; 109:831-40
9. Endokrynol Pol 2005; 6(56):1016-20
10. Sci Rep. 2016; 6: 35539; Clin Diabetes Endocrinol. 2020; 6:17
11. Fertil Steril 2000; 73:724-29
12. Gynecol Obstet Invest 1992; 34:52-6; Przegląd Menopauzalny 2006; 3:132-7
13. J Clin Endocrinol Metab. 2007; 92(12):4730-4733; J Med Invest. 2012; 59(1-2):12-27
14. For Med Rodz 2017; 11(5):195-208
15. J Clin Endocrinol Metab. 2012; 97(8): 2584-8; J Clin Endocrinol Metab. 1995; 80(7):2163-7
16. J Clin Endocrinol Metab. 2005; 90(7):3847-53; J Clin Endocrinol Metab. 2002; 87(8):3760-7; J Med Invest. 2012; 59(1-2):12-27; J Clin Endocrinol Metab. 2009; 94(8):2945-51
17. Abbott Voice 2005; 1:10-2
18. Hormones 2004; 3:9-26; J Invest Dermatol 2003 Jun; 120(6):905-14
19. Obstetrics & Gynecology. 2003; 101(5, Part 1):995-1007; Hum Reprod Update. 2010; 16(1):51-64
20. J Clin Endocrinol Metab. 2012; 97(8):2584-8
21. Rev Med Brux 2004; 25:286-8
22. Br J Dermatol 1977; 97:247-54
23. Endocr Rev 2000; 21:363-92; J Invest Dermatol 1992; 99:509-11
24. Post Dermatol Alergol 2007; 24(2):59-64; Post N Med. 2018; 31(1A):49-54
25. J Ethnopharmacol, 2005; 102(1):107-12
26. J Steroid Biochem Mol Biol, 2004; 91(3):147-55
27. Am J Chin Med, 1991; 19(1):73-8
28. Phytother Res, 2010; 24(2):186-8; Phytother Res 2007; 21(5):444-7
29. Drug Saf, 2005; 28(4):319-32
30. Int J Endocrinol Metab, 2012; 10(2):497-502

eprasa.pl f1aefc31cc

Urok manufaktury

O etycznych uprawach, prozdrowotnej mocy roślin oraz trosce o jakość rozmawiamy z Przemysławem Tomaszem Sicińskim i jego żoną Marthą Coello Morales. Para wspólnie stworzyła Sopocką Manufakturę – unikalne miejsce, w którym ceni się dary natury i pieczołowicie wydobywa z nich, to co najlepsze.

OCL: Jak to się stało, że Polak spotkał Ekwadorkę i się zakochał?
Przemysław T. Siciński: Poznaliśmy się w Holandii, gdzie mieszkałem przez wiele lat. Pewnie nie będę oryginalny, ale, cóż mogę powiedzieć: jej uroda wprost ścięła mnie z nóg, a potem okazało się, że łączy nas spojrzenie na świat…

OCL: Co Pan robił w Holandii?
Przemysław T. Siciński: Przez lata interesowałem się olejem cannabisowym i jego prozdrowotnymi właściwościami. Od niego przeszedłem do olejku CBD (z konopi siewnych). Tak się rozpoczęła moja przygoda z prozdrowotnymi olejami, która trwa już niemal 2 dekady.

OCL: Czy w Manufakturze nadal je Państwo tłoczycie?
Przemysław T. Siciński: Tak. Obecnie oprócz konopnego i lnianego w ofercie mamy bardzo zdrowe oleje z nasion ostropestu i czarnuszki. Ten ostatni wolno-tłoczony na zimno pokochali Norwegowie, Hiszpanie, Brytyjczycy i Węgrzy.

OCL: Dlaczego go pokochali?
Przemysław T. Siciński: Bo jest to produkt niefiltrowany, a dzięki specjalnemu procesowi tłoczenia zawiera on więcej aktywnego składnika – tymochinonu. Proszę sobie wyobrazić, że jedna partia jest tłoczona 24 godziny. Powstaje w temperaturze nie wyższej niż 35°C, dzięki czemu pełna esencja prozdrowotnych składników zostaje zachowana w produkcie.

OCL: A Polacy go nie lubią?
Przemysław T. Siciński: Nasi rodacy dopiero się do niego przekonują, co ma związek z wysoką ceną tak pozyskanego produktu.

OCL: W nazwie Waszej firmy łączycie czekoladę i oleje. Dlaczego?
Przemysław T. Siciński: To spuścizna mojej żony. Martha pochodzi z rodziny od pokoleń związanej z uprawą kakao. Przez 9 lat, gdy odwiedzałem wraz z nią jej dom rodzinny w Ekwadorze, przyglądałem się pracy na plantacjach jej wujka i sąsiadów. Dowiedziałem się wtedy, że najszlachetniejsze kakao pozyskuje się z endemicznego gatunku Nacional Arriba, który coraz częściej wypierany jest przez kakao przemysłowe – marnej jakości hybrydę CCN51. Do uprawy przemysłowego kakao wykorzystuje się ogromne ilości sztucznych nawozów. Doszliśmy wtedy z Marthą do wniosku, że może warto pokazać Europie prawdziwe, odżywcze, pełne przeciwutleniaczy kakao uprawiane i zbierane w tradycyjny sposób.

Zaczęliśmy więc szukać zaufanych dostawców, którzy oferują jego szlachetne gatunki z małych, rodzinnych farm. Takie kakao zachowuje swoje naturalne właściwości odżywcze i smakowe, co jest kluczowe dla osiągnięcia korzyści zdrowotnych. Postanowiliśmy też, że skoro stawiamy na etyczną uprawę, to nie będziemy również współpracować z plantacjami, na których wykorzystuje się do pracy dzieci, co jest bardzo trudne.

OCL: Skoro pani Martha wychowała się na plantacji, z pewnością może podpowiedzieć nam, jak pić kakao, by nie tylko dobrze smakowało, ale też zachowało swoje prozdrowotne właściwości.
Martha Coello Morales: Prawdziwe kakao najlepiej spożywać w formie gorącego napoju. Można je przyrządzić na bazie wody, mleka zwykłego lub roślinnego, w zależności od preferencji. Wśród rdzennej ludności Ekwadoru w amazońskich lasach deszczowych najpopularniejsza jest forma na bazie wody. To tradycyjny sposób spożywania kakao, który podkreśla jego naturalny smak i właściwości. Na ekwadorskiej wsi bardzo popularne jest kakao z dodatkiem mleka, co nadaje napojowi bogatszy i kremowy charakter.

OCL: W Pani słowach czuć miłość do kakao, a jaki jest Pana ulubiony produkt?
Przemysław T. Siciński: Zdecydowanie shilajit. Można powiedzieć, że to nasze najmłodsze dziecko. Zaczęliśmy go sprowadzać dopiero 5 lat temu. I też uparliśmy się, by było to prawdziwe mumio pozyskiwane w sposób tradycyjny.

OCL: A można to robić inaczej? Przecież ta substancja przypominająca żywicę znajduje się w szczelinach skał?
Przemysław T. Siciński: Okazuje się, że można. Proszę sobie wyobrazić, że w doliny przyjeżdżają koparki, które zagłębiają się w gleby humusowe i pozyskują surowiec, który shilajitem nie jest, a następnie obrabiają go przemysłowo i sprzedają jako mumio.

My współpracujemy z rodzinami, które trudnią się ręcznym wydobyciem shilajitu i jego tradycyjnym przetwórstwem. Jak to robią, można zobaczyć na filmach w naszych mediach społecznościowych. Taki preparat faktycznie jest adaptogenem, wzmacnia organizm, wspiera wiele jego układów – w tym system nerwowy i odpornościowy – oraz wspomaga pracę mózgu, ale także przyczynia się do poprawy stanu skóry i włosów.

OCL: Na koniec chciałabym zapytać, skąd wzięła się nazwa Manufaktura?
Martha Coello Morales: Właśnie dlatego, że nie tylko wybieramy rodzinne, tradycyjne sposoby uprawy i przetwórstwa, ale również sami rodzinnie prowadzimy firmę, stawiając przede wszystkim na jakość naszych produktów. Wolimy tworzyć na mniejszą skalę, ale produkty wysokiej jakości i naprawdę przynoszące korzyści zdrowotne, niż iść w przemysłową komercję.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl f1aefc31cc

SHILAJIT | **KAKAO CEREMONIALNE** | **OLEJE Z NASION**

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

OLF10

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

instagram.com/**zdroweolejesopot**

facebook.com/**SopockaManufaktura**

Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl f1aefc31cc

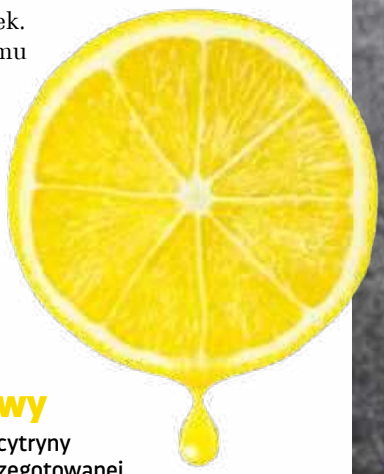
Wilgotne zakątki pod ochroną

Odparzenia, pokrzywki i wysypki to problemy, które wraz z nadejściem ciepłych dni zaczynają dokuczać zwłaszcza paniom o obfitych kształtach, jednak i szczupłym kobietom zdarzają się podrażnienia w pachwinach czy pod biustem

Wysoka temperatura, pot, otyłość, a nawet źle dobrana bielizna mogą doprowadzić do powstania podrażnień skóry pod biustem lub w pachwinach. Osoby bez thigh gap, czyli szczeliny między udami, miewają tam natomiast otarcia.

Gdy kobieta stoi wyprostowana ze złączonymi stopami oraz kolanami, jej nogi nie stykają się w kilku punktach: u szczytu ud, w kolanach oraz w dolnych partiach łydek. Dzięki takiemu ukształtowaniu ciała unikamy tarcia kończyn o siebie i łatwiej nam się poruszać. Jednak w tym miejscu warto podkreślić, że występowanie przerwy między udami wynika z genetycznych predyspozycji – w dużej mierze zależy ona od szerokości bioder w odniesieniu do długości głowy kości udowej. Dlatego czasami nawet szczupłe osoby mogą jej nie mieć[1]. To zaś może skutkować otarciami wewnętrznej strony ud zwłaszcza w upalne letnie dni.

Na szczęście bez względu na to, z którym z letnich podrażnień się mierzysz, możesz im zaradzić, stosując proste i skuteczne sposoby.



Tonik cytrynowy

Dodaj sok z 1 cytryny do filiżanki przegotowanej i wystudzonej wody. Wymieszaj. Użyj tej wody do obmywania podrażnionego obszaru. A na koniec spłucz ciało zwykłą wodą. Wykonuj każdego dnia przed kąpielą.

Maść z bazylii

Wrzuć garść świeżych liści bazylii do moździerza i dodaj do nich ok. 20 ml wody. Następnie za pomocą tłuczka rozdrabniaj i ucieraj bazylię do momentu, aż powstanie gładka pasta. Nałóż ją na tkliwe miejsca lub wysypkę pod piersiami. Pozostaw na 20-25 min i zmyj ciepłą wodą. Stosuj 2 razy dziennie, aż wysypka zniknie.

eprasa.pl f1aefc31cc

Kurkuma złagodzi świąd

Szczyptę przyprawy połącz z odrobiną mleka. Powstałą pastę rozsmaruj pod biustem. Zawarta w przyprawie kurkumina nie tylko uśmierza swędzenie, ale jak odnotowano w co najmniej 10 badaniach: „przynosi statystycznie istotną poprawę w zakresie nasilenia chorób skóry w grupach leczonych w porównaniu z grupami kontrolnymi". Oznacza to, że stosowana miejscowo kurkumina wspomaga leczenie podrażnionej skóry[3]. Po 20 min zmyj ciepłą wodą. Rób to 2 razy dziennie.

Soda i ocet

¼ szklanki sody oczyszczonej połącz z 1,5 łyżki octu. Mieszaj, aż uzyskasz gładką pastę. Nałóż ją na wysypkę. Pozostaw na 10-15 minut, a następnie zmyj. Powtarzaj 2 razy dziennie, a pokrzywka zniknie po kilku dniach.

Liść aloesu

2 duże liście aloesu przetnij wzdłużnie. Wybierz z nich miąższ i rozsmaruj go na podrażnionym miejscu. Działa on przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo, a jednocześnie przyspiesza gojenie[2]. Zostaw na skórze przez ok. 20 min. Po tym czasie spłucz zimną wodą. Zabieg powtarzaj 2-3 razy dziennie.

Dobre rady

- Wybieraj też staniki i ubrania wykonane z bawełny – lepiej przepuszczają powietrze i nie zatrzymują potu na skórze.
- Po kąpieli zawsze dokładnie osuszaj skórę pod biustem.
- Przy odparzeniach w pachwinach i pod biustem pomocny może się okazać sudocrem. Preparat ten zawiera tlenek cynku mający właściwości osłaniające i ściągające oraz alkohol benzylowy o działaniu odkażającym. W podwójnie ślepym, kontrolowanym placebo badaniu wykazano jego skuteczność w zapobieganiu zapaleniu skóry oraz jego leczeniu[8]. Z kolei wyniki retrospektywnego badania oceniającego wpływ sudocremu na leczenie wysypki pieluszkowej u niemowląt sugerują, że działa on szybko i skutecznie zmniejsza oznaki stanu zapalnego[9].

Kojący okład z miodu

Kilka kropli soku z cytryny dodaj do łyżki miodu. Wymieszaj je dokładnie, a następnie połóż pod biustem. Miód jest skuteczny w hamowaniu rozwoju bakterii i leczeniu szerokiego zakresu rodzajów ran, w tym oparzeń, zadrapań, otarć, czyraków cukrzycowych, owrzodzeń podudzi. Zawdzięcza to bogactwu zawartych w nim związków aktywnych, w tym flawonoidom, kwasowi fenolowemu, enzymom i witaminom[5]. Zmyj po kwadransie. Stosuj okład 2 razy dziennie.

eprasa.pl f1aefc31cc

Zasypka z mąki ziemniaczanej

Umyj podrażnioną skórę łagodnym mydłem i ciepłą wodą. Następnie delikatnie, ale dokładnie osusz ją ręcznikiem. Dopiero wtedy niewielką ilością mąki ziemniaczanej zasyp podrażnione miejsca. Nie tylko działa ona podobnie do talku, ale też szybko zmniejsza stan zapalny, łagodzi ból oraz przyspiesza gojenie[4]. Zostaw zasypkę na 10 min. Stosuj 2 razy dziennie.

Tłusta kuracja

Do łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (możesz ją zastąpić olejem kokosowym z pierwszego tłoczenia) dodaj 2 krople olejku z drzewa herbacianego lub oleju lawendowego. Wymieszaj i nałóż na podrażnioną skórę. Pozostaw, jak długo to będzie możliwe. Stosuj 2-3 razy.

Maska owsiana

Łyżeczkę miodu zmieszaj z łyżeczką jogurtu naturalnego i 2 łyżkami płatków owsianych zmieszaj. Gdy uzyskasz gęstą pastę, nałóż ją równomiernie na podrażnioną skórę i pozostaw do wyschnięcia na kilka minut. To zmniejszy stan zapalny oraz uśmierzy pieczenie i swędzenie[6], dzięki działaniu zawartych w owsie awenantramidów będących polifenolowymi antyoksydantami. Hamują one m.in. produkcję lipoksygenazy – enzymu niezbędnego do syntezy prozapalnych cząsteczek sygnalizacyjnych[7]. Maskę zmyj chłodną wodą. Zabieg powtarzaj 2 razy dziennie.

Wyćwicz thigh gap

Jeśli masz odpowiednie predyspozycje genetyczne, możesz doprowadzić do ponownego pojawienia się przerwy między udami, stosując zdrową dietę oraz wprowadzając do swojego trybu życia odpowiednie treningi.

Najlepsze ćwiczenia na thigh gap powinny wzmacniać mięśnie nóg, jednocześnie wysmuklając ich wewnętrzną stronę.

Przysiady „sumo" – to ćwiczenie działa nie tylko na uda, ale także na pośladki. Możesz wykonywać je z obciążeniem lub bez. Nogi powinny być rozstawione szerzej niż szerokość barków, a stopy skierowane na zewnątrz. Przysiad powinien być głęboki, a uda ustawione równolegle do podłogi.

Wykroki (zarówno w przód, w tył i na boki). Plecy trzymaj w pozycji prostej, a ręce oprzyj na biodrach. Wykonuj szerokie wykroki, przenosząc cały ciężar ciała na jedną nogę.

Unoszenie nóg w pozycji leżącej
Leżąc na boku ze złączonymi nogami, przełóż spodnią nogę przed nogę wierzchnią. Następnie powoli podnoś do góry i opuszczaj spodnią nogę.

BIBLIOGRAFIA

1. Feminist Philosophy Quarterly, 2019, Vol. 5, Iss. 1, Article 2
2. Sch Int J Anat Physiol, Jan., 2022; 5(1): 1-8, doi: 10.36348/sijap.2022.v05i01.001
3. Phytother Res. 2016 Aug;30(8):1243-64
4. Ijppr.Human, 2020; vol. 18 (4): 36-50
5. Open Life Sci. 2021; 16(1): 1091-100
6. Indian J Dermatol Venereol Leprol 2012;78:142-5
7. Heliyon 6 (2020) e04304, doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04304
8. J Adv Nurs. 1987 Sep;12(5):599-603
9. Br J Nurs. 2016;25(8):432-9

eprasa.pl f1aefc31cc

Blue Cap - LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 5 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance i żelu do mycia ciała**, która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków *Malassezia* (dawniej *Pityrosporum*).

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS) dla dzieci i dorosłych.

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny.

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie).

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku.

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap – to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych bez żadnych skutków ubocznych. Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy**, został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA)**, który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA) – to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

W procesie **aktywacji molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalityczny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. Podczas aktywacji molekularnej składniki stają się wyjątkowo stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej struktury skóry, pozostając tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały **rekomendację i Certyfikat PTCA – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie **www.bluecap.pl**

REKLAMA

Blue Cap specjalistyczne dermokosmetyki na łuszczycę, łojotokowe i atopowe zapalenie skóry (AZS), egzemę oraz grzybicę skóry, których składniki zostały aktywowane molekularnie.

Skuteczność działania potwierdzona badaniami klinicznymi.* Nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków. Rekomendacja Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych PTCA.

catalysis

Producent: CATALYSIS S.L. Macarena 14 28016 MADRIT SPAIN. Wyłączny Dystrybutor w Polsce: ASPEN DISTRIBUTION SP. Z O.O. BIURO HANDLOWE UL. IX POPRZECZNA 1, 04-637 WARSZAWA

*Wielośrodkowe badania kliniczne przeprowadzone na całym świecie

eprasa.pl f1aefc31cc

Mózg w cyfrowym potrzasku

Naukowcy ostrzegają, że w latach 2060-2100 częstość występowania demencji będzie nawet 3-krotnie wyższa, niż zakładają obecne szacunki, ponieważ nie uwzględniają one dostępu do technologii cyfrowej w krytycznych okresach rozwoju mózgu współczesnych młodych ludzi

eprasa.pl f1aefc31cc

> Nadmierne korzystanie z Internetu i urządzeń z dostępem do sieci powoduje upośledzenie funkcji poznawczych, takie jak zmniejszenie koncentracji i zakresu pamięci, a nawet może przyspieszyć wystąpienie wczesnego stadium demencji

Cyfrowa demencja to termin ukuty przez neurobiologa Manfreda Spitzera na określenie nadmiernego korzystania z technologii, które skutkuje załamaniem zdolności poznawczych. Naukowiec w swojej książce twierdzi, że pamięć krótkotrwała zaczyna się pogarszać z powodu niedostatecznego wykorzystania, jeśli nadużywamy technologii, ponieważ ta wyręcza nas w procesach myślowych. „Na strukturę mózgu wpływ ma nie tylko to, czemu poświęcamy dużo czasu, lecz także to, czego nie robimy. Jeśli kiedyś dzieci spędzały wolne chwile na podwórku, grając w piłkę, bawiąc się, kłócąc i godząc, to struktura ich mózgów była inna niż osób, które kilka godzin dziennie przesiadują samotnie przy komputerze" – pisze Spitzer[1].

Zakurzona prawa półkula

Hipoteza stojąca za terminem demencji cyfrowej głosi zatem, że nadmierne korzystanie z Internetu i urządzeń z dostępem do sieci powoduje upośledzenie funkcji poznawczych, takie jak zmniejszenie koncentracji i zakresu pamięci, a nawet może przyspieszyć wystąpienie wczesnego stadium demencji. Używanie smartfonów stymuluje bowiem lewą półkulę mózgu, podczas gdy prawa strona, związana z koncentracją, pozostaje niewykorzystana i ostatecznie ulega zwyrodnieniu.

Jednocześnie urządzenia elektroniczne sprzyjają wzrostowi skłonności do zapominania, ponieważ ich użytkownicy w dużym stopniu polegają na smartfonach, które zapamiętują dla nich nawet najdrobniejszą informację. A skoro wyszukiwarki umożliwiają łatwe dotarcie do wiadomości, użytkownicy chętniej pamiętają nie dany fakt, a to, gdzie go znaleźć. Badania z 2011 r. pokazały, że gdy korzystamy z Internetu do odnajdywania informacji, mamy tendencję, by pamiętać zaledwie, gdzie ją widzieliśmy, jednak nie zapamiętujemy samych konkretów. O ile nie zrobimy pisemnych notatek, wiedza umyka, pozostaje tylko niejasne wrażenie, że „gdzieś o tym słyszeliśmy". Ponadto informacje w Internecie pre-

eprasa.pl f1aefc31cc

zentowane są w postaci hipertekstów, które pozwalają na powierzchowne skanowanie dokumentów, co również skutkuje osłabieniem pamięci[2].

Czy można więc stwierdzić, że postępująca cyfryzacja niesie ze sobą więcej zagrożeń niż korzyści? Na takie wnioski jest pewnie za wcześnie, niemniej już teraz widać, że nadmierne korzystanie z ekranów negatywnie odbija się na naszych funkcjach poznawczych.

Zastygnięci przed ekranem

Zbieżne dowody z badań na ludziach i zwierzętach wskazują, że przewlekła stymulacja sensoryczna (poprzez nadmierną ekspozycję na ekrany) wpływa negatywnie na rozwój mózgu, zwiększając ryzyko zaburzeń poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych u młodzieży oraz młodych dorosłych. Niektóre z tych skutków są podobne do tych obserwowanych u osób z objawami łagodnych zaburzeń poznaw-

Jak chronić dzieci?

Badania wykazały, że w porównaniu z dziećmi, które oglądają ekrany przez ≤1 godzinę dziennie, te, które spędzają z nimi 2-3 godz. lub więcej, są bardziej narażone na problemy behawioralne i słabsze przyswajanie słownictwa[1]. Według innych doniesień ekspozycja na ekrany powyżej 2 godz. powoduje 1,6-2,1 razy większe problemy z koncentracją uwagi[2]. Ich autorzy rekomendują w związku z tym, by dzieci nie spędzały w ten sposób więcej niż 1-2 godz. na dobę, przy czym chodzi zarówno o interaktywny, jak i bierny (oglądanie filmów) czas ekranowy.

Warto zdać sobie sprawę, że korzystanie z technologii zwiększyło się w czasie lockdownów oraz nauki zdalnej, co nasiliło problemy zdrowia psychicznego u dzieci[3]. Wydaje się zresztą, że sama idea nauki poprzez technologię nie przynosi oczekiwanych skutków. Jak dowiódł pewien eksperyment z 2015 r., wyposażenie przez szkołę uczniów we wspomagające naukę smartfony obniża skuteczność nauki. Analogiczne wnioski przedstawiono rok później, ale w tym drugim przypadku chodziło o umożliwienie uczniom korzystania z własnych smartfonów w szkole w celach edukacyjnych. Z kolei wprowadzenie i egzekwowanie zakazu korzystania z telefonów na terenie szkoły znacząco poprawia wyniki w nauce. Zostało to udowodnione w szeroko zakrojonym badaniu z udziałem 130 tysięcy uczniów[4]. Jak podkreśla prof. Manfred Spitzer w książce „Epidemia smartfonów", im więcej pieniędzy przeznaczono w danym kraju na komputery w szkołach (w przeliczeniu na ucznia), tym szybciej pogarszały się matematyczne osiągnięcia uczniów[5]. Naukowiec podaje tu przykład Finlandii, która po cyfryzacji szkół spadła z pozycji wiodącej w ramach PISA do zaledwie środka stawki, oraz Australii, która po analizie wyników PISA w 2016 r. wycofała się z postępującej cyfryzacji.

Badania dowodzą też, że mózg lepiej zapamiętuje informacje przeczytane na papierze niż na ekranie, a uczniowie, którzy notują odręcznie, odnoszą większe sukcesy podczas pisania testów, niż ci, który robią notatki na komputerze[6].

Ograniczenie czasu przed ekranami zarówno w domu, jak i w szkole, oraz nacisk na tradycyjne metody nauki (odręczne notatki, czytanie książek i wydruków zamiast informacji na telefonach i komputerach) wydają się zatem najważniejszymi strategiami, by wspomóc funkcje poznawcze uczniów. Warto też pamiętać o roli odżywiania: bogate w białko śniadanie zwiększa koncentrację i uważność, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 przyspieszają proces uczenia, a dieta bogata w zieleninę oraz czerwone, żółte i pomarańczowe owoce oraz warzywa może nawet podnosić IQ[7]! Oprócz tego przydatne mogą okazać się suplementy wspomagające pracę mózgu.

Kwasy omega Pewne niewielkie badanie wykazało, że po zaledwie 3 miesiącach przyjmowania 2 razy dziennie suplementu, który zawiera zarówno kwasy tłuszczowe omega-3, jak i omega-6, dzieci wyprzedziły swoich rówieśników o rok pod względem umiejętności czytania, a ich pismo było o wiele bardziej staranne i poprawne[8].

Witamina D jest kluczowa dla zdrowia i rozwoju układu nerwowego, w tym również mózgu. Pamiętaj zatem, by dzieci codziennie wychodziły na słońce na 15-20 min, a jeśli nie mają skłonności do oparzeń słonecznych, kremy z filtrami UV nakładaj im dopiero po kwadransie. W pochmurne dni (oraz między wrześniem a kwietniem) podawaj im suplementy z witaminą D3.

Magnez jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Wpływa na regulację napięcia nerwowego, a jego niedobór może prowadzić do objawów, takich jak nerwowość, drażliwość, kłopoty z koncentracją i snem, a nawet depresja. Zapotrzebowanie na magnez rośnie w obliczu stresu, np. związanego z egzaminami, zawodami sportowymi czy infekcją.

Żelazo jest istotne w procesie dostarczania tlenu do mózgu. Jego niedobór to najczęstsza przyczyna niedokrwistości (anemii) u najmłodszych dzieci. U niemowląt powoduje osłabienie rozwoju umysłowego i motorycznego, u starszych dzieci – problemy z koncentracją, apatię, kłopoty z uczeniem się i zmniejszenie pojemności oddechowej, a u nastolatków astmę, osłabienie odporności oraz depresję[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Pediatr Res. 2022; 91:1616-1621
2. Pediatrics 1010; 12(2):214-221
3. (Tandon i in. 2021, Eales i in 2021, Wong 2021).
4. (Beland, 2015
5. Spitzer epidemia smartfonów, s. 29
6. (Mangen i inn. 2013, Mueller 2014)
7. Br J Nutr, 2013;109:1573-89; Nutr Rev. 2015 Oct; 73(Suppl 3):207-230; J Epidemiol Community Health, 2012; 66:624-8
8. http://goo.gl/gCnXl1
9. Arch Pediatr Adolesc Med 2004; 158 (12): 1113-15

eprasa.pl f1aefc31cc

czych we wczesnych stadiach demencji: to zaburzenia koncentracji, orientacji, nabywania niedawnych wspomnień (amnezja następcza) czy przywoływania ich z przeszłości (amnezja wsteczna). W analizie z 2023 r. badacze znaleźli dowody na to, że nadmierne korzystanie z ekranów negatywnie wpływa m.in. na funkcje wykonawcze i pamięć roboczą, zarówno u dzieci, jak i nastolatków[3]. Zwrócili też uwagę, że uzależnienie od mediów może zaszkodzić rozwojowi poznawczemu, językowemu i społeczno-emocjonalnemu, ponieważ m.in. zwiększa prawdopodobieństwo otyłości, zaburzeń snu, depresji i stanów lękowych, a także utrudnia interpretowanie emocji.

Co więcej, dorośli powinni być świadomi wpływu telewizji odtwarzanej w tle w obecności dzieci. Badania wykazały, że taki zwyczaj może niekorzystnie oddziaływać na używanie języka oraz funkcje wykonawcze i poznawcze u maluchów poniżej 5. r.ż. Ponadto nadmierne oglądanie telewizji może również potencjalnie wpływać na rozwój języka i umiejętności czytania w młodym wieku[4].

Problem nie dotyczy jednak tylko dzieci. W jednym badaniu z 2022 r. przeanalizowano wpływ siedzącego trybu życia 60-latków i osób starszych na ogólne ryzyko demencji. Według wyników więcej czasu spędzonego na zachowaniach pasywnych poznawczo – takich jak oglądanie telewizji – prowadzi do zwiększonego ryzyka demencji, niezależnie od poziomu aktywności fizycznej[5]. Co ciekawe, w tej analizie nie wykazano negatywnego wpływu korzystania z komputera, które ma charakter działania aktywnego poznawczo (m.in. poprzez wyszukiwanie i czytanie znalezionych informacji).

W innym dużym badaniu opublikowanym w 2023 r. związek między siedzącym trybem życia a demencją analizowano u ponad 462 tys. uczestników, biorąc pod uwagę korzystanie z komputera, jak i oglądanie telewizji. Wyniki badania wykazały, że już 2-3 godz. spędzone przed ekranami dziennie wiązały się ze zwiększonym ryzykiem otępienia naczyniowego, choroby Alzheimera i demencji, a ponadto były skorelowane ze zmianami fizycznymi w niektórych obszarach mózgu (głównie mniejszą objętością hipokampa)[6].

> Efekt Flynna uległ odwróceniu, a punktem zwrotnym był 1975 r. Według badań od tego czasu ludzka inteligencja spada średnio o 7 punktów na pokolenie.

Odwrócony efekt Flynna

Wiadomo, że nieumiarkowany czas spędzany przed ekranem zmienia istotę szarą i białą mózgu, zwiększa ryzyko zaburzeń psychicznych oraz utrudnia zapamiętywanie i uczenie się, co jest znanym czynnikiem ryzyka demencji. Przewlekła nadmierna stymulacja w okresie rozwoju mózgu zwiększa ryzyko przyspieszonej neurodegeneracji w wieku dorosłym (amnezji, otępienia o wczesnym początku). Na tę relację wpływa kilka czynników, np. zmniejszenie IQ, trudności w uczeniu się i problemy psychiczne. Wyjątkowo ciekawy okazuje się w tym kontekście prognozowany globalny spadek inteligencji o ok. 1,28 punktów do roku 2050[7]. By jednak zrozumieć *clue* tego problemu, należy cofnąć się do wcześniejszych badań Jamesa Roberta Flynna.

Ten nowozelandzki filozof i psycholog w latach 80. XX w. przeprowadził badania nad zmianami w inteligencji ludzi z 14 krajów na przestrzeni lat. Flynn wykazał, że wyniki w testach IQ rosną z pokolenia na pokolenie o 5-25 punktów, a w ciągu dekady zwiększają się średnio o 3 punkty. Jego analizy obejmowały okres do końca lat 70. XX w. – czyli po upowszechnieniu się edukacji, ale przed ogólnym dostępem do telewizji, komputerów i innych nowoczesnych technologii.

W 2008 r. Flynn postanowił ponownie zbadać inteligencję brytyjskich nastolatków. Wyniki były zaskakujące, ponieważ okazało się, że wynik IQ przeciętnego 14-latka spadł od 1980 r. o ponad 2 punkty w porównaniu do poprzedniego pokolenia, mimo że wzrosło IQ dzieci w wieku 5-10 lat[8]. Zupełnie tak, jakby z wraz z dorastaniem zasoby intelektualne najmłodszym spadały, co zdaniem Flynna należy łączyć z zaniedbaniem stymulujących zajęć wśród nastolatków oraz „poznawczą stagnacją kultury młodzieżowej". Nie sposób nie zauważyć, że owa stagnacja może mieć związek z szerszym dostępem do technologii.

Równie ciekawe i zbieżne okazały się norweskie badania z 2018 r. Przeanalizowano w nich wyniki testów IQ ponad 730 tys. wstępujących do wojska 18- i 19-latków urodzonych w latach 1962-1991. Rezultaty jednoznacznie

eprasa.pl f1aefc31cc

wskazują, że efekt Flynna uległ odwróceniu, a punktem zwrotnym był rok 1975: według powyższych badań od tego czasu ludzka inteligencja spada średnio o 7 punktów na pokolenie[9].

Co stało się w latach 70. ubiegłego wieku? Właśnie wówczas komercyjnie dostępne stały się odbiorniki TV i osobiste komputery, a rozwój technologii zaczął gwałtownie przyspieszać.

Ostatecznym potwierdzeniem tych obserwacji mogą być wyniki PISA – programu OECD, który w ostatnich latach stał się największym na świecie miernikiem oceny jakości, równości i wydajności systemów edukacji. Badania objęły ok. 540 tys. uczniów z 72 krajów na całym świecie, porównując wyniki 15-latków z lat 2012 i 2015.

Odnosząc się do wyników z USA, Wielkiej Brytanii, Niemiec, Polski, Grecji, Japonii, Singapuru i Korei Południowej, widać, że wszędzie w tym czasie spadły umiejętności matematyczne (np. w Polsce o 14 punktów) i czytania (-12 pkt). Największy spadek tych pierwszych wykazano w Korei Południowej (-30 pkt), a zdolności czytania – w Japonii (-22 punkty)[10]. Co ciekawe są to kraje z najpowszechniejszym dostępem do technologii wśród dzieci i młodzieży.

> “Ochotnicy, u których wykryto wyższe stężenie witamin C, D, E i z grupy B oraz kwasów omega-3, mieli lepsze wyniki w testach poznawczych niż pacjenci z niższymi poziomami tych składników”

Uśpione neurony

Oczywiście nie ma jednoznacznych dowodów na to, że odwrócenie efektu Flynna to skutek upowszechnienia nowoczesnych technologii. Najprawdopodobniej spadek IQ oraz zdolności matematycznych i językowych młodzieży to problem wieloczynnikowy. Niemniej w połączeniu z analizami dotyczącymi wpływu cyfryzacji na zmiany w mózgach osób w każdym wieku, nie należy tego związku lekceważyć.

Co więcej, w świetle wszystkich tych faktów naukowcy postawili hipotezę, że właśnie nadmierna ekspozycja na ekrany w krytycznych okresach roz-

Wzmocnij swój mózg!

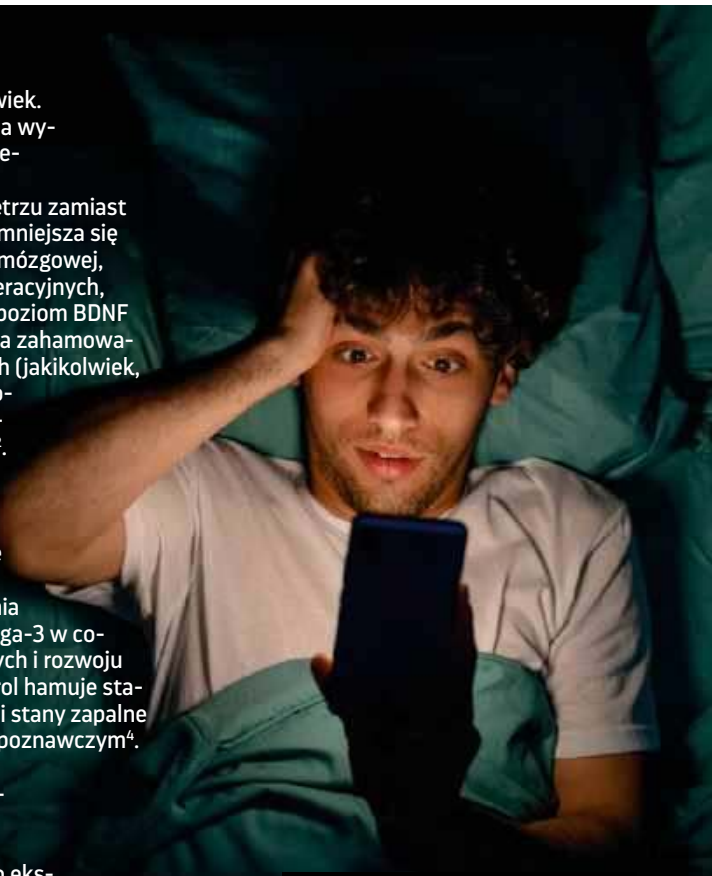
Racjonalne korzystanie z technologii to zalecenie dla każdego, bez względu na wiek. Dotyczy to zwłaszcza wieczorów: wpatrywanie się w ekrany późną porą utrudnia wyciszenie organizmu i produkcję melatoniny, a w efekcie zdrowy, spokojny sen, niezbędny do regeneracji neuronów i utrwalenia nowych połączeń między nimi.

Podobnie jest z aktywnością fizyczną i czasem spędzanym na świeżym powietrzu zamiast przed ekranem. U dorosłych ma to szczególne znaczenie, ponieważ z wiekiem zmniejsza się stężenie neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF) w tkance mózgowej, co prowadzi do pogorszenia funkcji poznawczych i rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, a ponadto niekorzystnie odbija się na stanie psychicznym seniorów. Zwiększyć poziom BDNF możemy poprzez regularny wysiłek fizyczny i wykonywanie ćwiczeń[1]. Receptą na zahamowanie starzenia się mózgu i uniknięcie chorób neurodegeneracyjnych są zatem ruch (jakikolwiek, dopasowany do możliwości i preferencji) oraz wyciszająca medytacja. Bardzo pomocne okazują się również techniki uczące prawidłowego oddychania (joga, tai-chi, qigong). Zaleca się też jak najczęstsze przebywanie na świeżym powietrzu[2].

Istotna jest także dieta – najlepsze efekty daje jadłospis zbliżony do śródziemnomorskiej, czyli bogaty w antyoksydanty i zdrowe tłuszcze. Oba te składniki wpływają korzystnie na pracę mózgu. Pierwsze zwalczają wolne rodniki odpowiedzialne za niszczenie neuronów, drugie – nie tylko wpływają korzystnie na wytwarzanie neuroprzekaźników, ale także poprawiają funkcje poznawcze i myślenie abstrakcyjne, a ponadto usprawniają mikrokrążenie mózgowe. Badania wykazały, że w przypadku osób, które dbały o odpowiednią podaż kwasów omega-3 w codziennej diecie, zmniejszało się ryzyko wystąpienia zaburzeń funkcji poznawczych i rozwoju demencji[3]. Z kolei jak donoszą brazylijscy naukowcy, antyoksydacyjny resweratrol hamuje starzenie się komórek, także neuronów, poprawia mikrokrążenie mózgowe i łagodzi stany zapalne oraz działa neuroprotekcyjnie, dzięki czemu zapobiega demencji i zaburzeniom poznawczym[4].

Oczywiście niezbędne są również wszystkie witaminy z grupy B: każda z nich odgrywa swoją rolę w syntezie neuroprzekaźników, wytwarzaniu energii, hamowaniu stanów zapalnych w mózgu, zmniejszaniu poziomu szkodliwej homocysteiny oraz ochronie neuronów przed wolnymi rodnikami i uszkodzeniami.

Jako podsumowanie roli diety i suplementacji można wskazać wynik pewnego eksperymentu z udziałem osób w średnim wieku 87 lat. Jego autorzy doszli do wniosku, że ochotnicy, u których wykryto wyższe stężenie witamin C, D, E i z grupy B oraz kwasów omega-3, mieli lepsze wyniki w testach poznawczych niż pacjenci z niższymi poziomami tych składników. Analizy dokonano na podstawie nawyków żywieniowych seniorów, obejmujących stosunek zielonych warzyw liściastych, kapustowatych, ryb i owoców do czerwonego mięsa, nabiału i tłuszczów[5].



BIBLIOGRAFIA
1. Int J Mol Sci. 2020 Oct; 21(20): 7777
2. Farmakoterapia w Psychiatrii i Neurologii 2021; 37(3-4):205-219
3. Cureus. 2022 Oct 9;14(10):e30091
4. Drugs Aging. 2022 Apr;39(4):285-295
5. Neurology. 2012 Jan 24; 78(4): 241–249. doi: 10.1212/WNL.0b013e3182436598

eprasa.pl f1aefc31cc

woju pokolenia Z (urodzonego po 1995 r. i jako pierwszego dorastającego we w pełni scyfryzowanym społeczeństwie) doprowadzi do łagodnych zaburzeń funkcji poznawczych w jego wczesnej i średniej dorosłości, co będzie skutkować znacznie zwiększoną częstością występowania demencji o wczesnym początku w późniejszych latach. Eksperci przewidują, że w latach 2060-2100 liczba przypadków choroby Alzheimera i pokrewnych schorzeń neurodegeneracyjnych wzrośnie znacznie (4-6 razy) powyżej szacunków Centrum Kontroli Chorób (CDC) przewidujących 2-krotny wzrost (z 1,6 do 3,3% populacji). Prognozy CDC opierają się bowiem w całości na czynnikach związanych z wiekiem, płcią, rasą i pochodzeniem etnicznym osób urodzonych przed 1950 r., które nie miały dostępu do mobilnej technologii cyfrowej w krytycznych okresach rozwoju mózgu[11]. W porównaniu z poprzednimi pokoleniami przeciętny 17-19-latek spędza dziś ok. 6 godz. dziennie, korzystając z mobilnych urządzeń cyfrowych (smartfonów, tabletów, laptopów), podczas gdy osoby urodzone 75 lat temu w tym samym wieku nie sięgały po nie w ogóle. A właśnie współczesna młodzież i młodzi dorośli (generacje Y i Z) za 40-50 lat będą stanowili grupę seniorów podatnych na zwyrodnienia neuronów. Skalę tego problemu może uświadamiać fakt, że już teraz szacuje się, iż do 2050 r. demencja dotknie 1,5 mln ludzi na świecie[12]. Wystarczy tę liczbę pomnożyć…

BIBLIOGRAFIA

1. Spitzer, M. (2013). Cyfrowa demencja: W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci, Gdańsk: Dobra Literatura, s. 66
2. Science 2011 Aug 5;333(6043):776-8; Ochsner J. 2018 Spring; 18(1):12
3. Cureus. 2023 Jun; 15(6): e40608
4. S Afr J Commun Disord. 2022; 69:0-7
5. Proc Natl Acad Sci U S A. 2022 Aug 30; 119(35): e2206931119
6. BMC Public Health. 2023; 23:2141
7. Intelligence. 2008; 36:112-120
8. Econ Hum Biol. 2009 Mar; 7(1):18-27
9. Proc Natl Acad Sci U S A. 2018 Jun 26;115(26):6674-6678
10. Roczniki Pedagogiczne 2019; 11(47); 3:147-157
11. J Integr Neurosci. 2022 Jan 28;21(1):28. doi: 10.31083/j.jin2101028
12. J Alzheimers Dis. 2021; 79:467-476; Lancet. 2020;396:413-446

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn

Wybierz jakość farmaceutyczną!

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

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

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

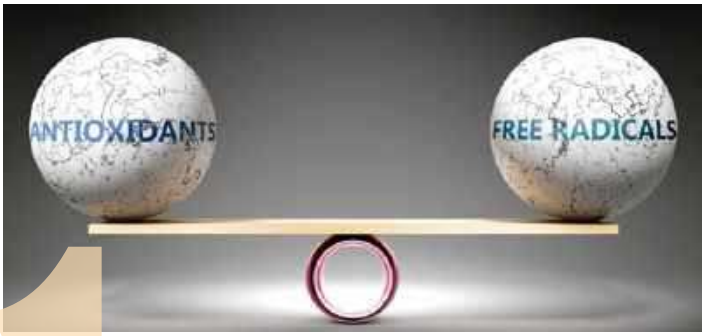
eprasa.pl f1aefc31cc

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Sięgnij po PQQ

Oto 10 powodów, dla których warto włączyć suplementy pirolochinolinochinonu do codziennej diety

Ten wszechobecny mikroelement jest syntetyzowany w niektórych najprostszych i najstarszych organizmach na Ziemi, takich jak bakterie glebowe. Niestety my – w przeciwieństwie do nich – nie potrafimy syntetyzować PQQ, co oznacza, że musimy dostarczać sobie tego mikroelementu wraz z pożywieniem lub poprzez suplementację. Czy warto? Coraz większa liczba dowodów wskazuje, że pirolochinolinochinon może okazać się kluczem do przeciwdziałania starzeniu się, neurodegeneracji oraz chorobom cywilizacyjnym. Jako że PQQ to stosunkowo młody suplement nie ustalono jeszcze zalecanej dawki codziennego spożycia. Jednak do chwili obecnej w badaniach na ludziach na ogół stosowano ok. 20 mg PQQ dziennie.



1

Niszczy wolne rodniki

Pirolochinolinochinon wyjątkowo skutecznie usuwa reaktywne formy tlenu. Wiele innych składników odżywczych może stłumić stres oksydacyjny jedynie na krótki czas. Na przykład witamina C może uczestniczyć w ok. 4 cyklach korzystnego cyklu redoks. Dla porównania jedna cząsteczka PQQ może przejść 20 000 cykli[1]!

2

Wspiera mitochondria

Coraz większa liczba badań dowodzi, że zaburzenia mitochondrialne mają związek chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak np. cukrzyca typu 2 lub alzheimer. Zatem im więcej mamy sprawnych mitochondriów w organizmie, tym lepszy jest ogólny stan naszego zdrowia. Niestety z wiekiem organelle te stają się coraz mniej wydajne. W mózgach osób mających powyżej 70 lat uszkodzenia mitochondrialne są większe o 50% w porównaniu do ludzi w średnim wieku. Jednak, jak pokazują najnowsze badania, pirolochinolinochinon (PQQ) – nie tylko poprawia produkcję energii w mitochondriach, ale też pozwala odwrócić zaburzenia mitochondrialne, a także pobudza wzrost nowych organelli w starzejących się komórkach[2]!
Nie dość na tym, PQQ jest 30-5 000 (!) razy bardziej skuteczny w utrzymywaniu mitochondrialnej produkcji energii niż inne przeciwutleniacze.

3

Ma działanie przeciwcukrzycowe

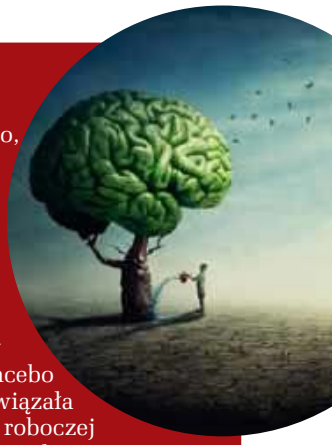
W ostatnich latach cukrzyca typu 2 na całym świecie zbiera bogate żniwo, a zachorowalność i śmiertelność związana z powikłaniami słodkiej choroby, takimi jak retinopatia, nefropatia oraz schorzenia układu krążenia również szybko rośnie[2].
Naukowcy wykazali, że u diabetyków dysfunkcja mitochondriów jest ściśle powiązana z czynnikami stylu życia, w tym dietą, aktywnością fizyczną, snem i stresem[3]. Dlatego długotrwałe ćwiczenia i interwencja dietetyczna mogą przynajmniej częściowo odwrócić niedomaganie mitochondriów, poprawić metabolizm i wrażliwość na insulinę u pacjentów[4].
Na szczęście niedawno dowiedziono, że suplementacja diety PQQ poprawia funkcję mitochondriów i ich biogenezę oraz homeostazę metaboliczną u gryzoni[5]. Natomiast jego niedobór u młodych myszy zwiększa poziom glukozy w osoczu, zmniejsza zawartość mitochondriów w wątrobie o 20-30% i tłumi oddychanie mitochondrialne[6]. Potwierdziły to doświadczenia na szczurach. Te karmione dietą ubogą w PQQ wykazywały podwyższony poziom lipidów i ciał ketonowych w osoczu[7].

eprasa.pl f1aefc31cc

Redukuje stany zapalne

Wczesne badania wskazują, że pirolochinolinochinon ma działanie przeciwzapalne. Z kolei te właściwości mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia różnych dolegliwości zapalnych. Pewne badanie na zwierzętach wykazało, że myszy, którym podano PQQ, miały znacznie mniej uszkodzeń zapalnych tkanki mózgowej w porównaniu z grupą kontrolną[9]. W innym badaniu z udziałem otyłych myszy karmionych PQQ podczas ciąży i laktacji ich potomstwo wykazywało znacznie mniej markerów stanu zapalnego w tkance wątroby i rzadziej wyrażało geny zapalne niż potomstwo myszy, które nie otrzymały PQQ[10]. Natomiast niewielkie 3-dniowe badanie z udziałem 10 osób oceniano wpływ codziennego przyjmowania suplementu PQQ na typowe markery stanu zapalnego, takie jak białko C-reaktywne (CRP), interleukina-6 (IL-6). Poziomy CRP i IL-6 znacznie spadły[11]. Chociaż wyniki te są obiecujące, dane nie są wystarczająco mocne, aby sugerować, że PPQ leczy lub zapobiega stanom zapalnym. Dlatego potrzebne są dalsze badania.

Chroni mózg



W kilku eksperymentach udokumentowano, że biogeneza mitochondriów (czyli ich podział) ma kluczowe znaczenie w ochronie przed neurodegeneracją i pogorszeniem funkcji poznawczych[12]. W jednym badaniu 41 zdrowych osób w podeszłym wieku losowo przydzielono do grupy otrzymującej 20 mg PQQ dziennie przez 12 tygodni lub do grupy otrzymującej placebo. W porównaniu z placebo suplementacja pirolochinolinochinonem wiązała się ze znaczną poprawą uwagi i pamięci roboczej oraz związanym z tym wzrostem przepływu krwi w mózgu w płatach czołowych[13]. Z kolei u seniorów cierpiących na problemy z zapominaniem (zidentyfikowane przez siebie lub przez członka rodziny) ta sama dawka PQQ doprowadziła do poprawy wyników w testach pamięci już po 8 tygodniach[14]. Istnieją także dowody na to, że PQQ może spowolnić postęp takich chorób neurodegeneracyjnych, jak alzheimer i parkinson, a nawet całkowicie im zapobiec[15]. Dzieje się tak dlatego, że związek ten zapobiega gromadzeniu się nieprawidłowych białek (takie jak beta-amyloid i alfa-synukleina)[16] oraz chroni neurony przed ich toksycznym działaniem. W jednym z badań leczenie PQQ radykalnie odwróciło stres oksydacyjny wykazywany przez komórki mózgowe narażone na działanie amyloidu, pomagając utrzymać ich żywotność i zdrowie[17].

REKLAMA

NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW
kenay.poland

PRODUKT PREMIUM

PQQ
jest to związek organiczny z grupy chinonów, który pełni w organizmie rolę koenzymu. Wspiera funkcje mitochondrialne i produkcję energii w komórkach organizmów żywych.

BEZ GMO
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

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

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL
PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

eprasa.pl f1aefc31cc

Minimalizuje uszkodzenia związane z udarem

U gryzoni, które przed wywołaniem niedokrwienia przyjmowały PQQ, znacznie zmniejszyła się wielkość uszkodzonego obszaru tkanki mózgowej. Co zaskakujące, suplement wykazywał podobny efekt ochronny nawet wtedy, gdy był podawany po wywołaniu udaru niedokrwiennego[18]. Z kolei w eksperymentalnych modelach urazowego uszkodzenia mózgu u gryzoni leczenie PQQ skutecznie zapobiegło śmierci komórek[19], co było również powiązane z poprawą funkcji mózgu i wydajności poznawczej, które po urazie głowy mogą być znacznie zmniejszone. Te efekty neuroprotekcyjne rozciągają się również na obwodowy układ nerwowy, który łączy mózg i rdzeń kręgowy z kończynami i narządami. Regeneracja uszkodzonych nerwów obwodowych jest wspomagana przez podawanie pirolochinolinochinonu[20].

Wydłuża życie

Sposób, w jaki PQQ ten pobudza wzrost mitochondriów, okazuje się mieć niezwykłe korzyści uboczne[21]. Suplementacja PQQ włącza szlak ekspresji genów regulowany przez PGC-1a, dobrze znany aktywator biogenezy mitochondriów. Wydaje się, że można to osiągnąć poprzez aktywację SIRT1, białka sirtuiny. Badania wykazały, że sirtuiny pomagają regulować zdrowie komórek, chronią przed chorobami i utratą funkcji związaną z wiekiem oraz odgrywają rolę w zwiększaniu długowieczności[22]. 2 niezależne eksperymenty przeprowadzone na *Caenorhabditis elegans* wykazały, że gdy tym niepasożytniczym nicieniom podawano PQQ, średnia długości ich życia wzrosła o 30-31%[23].

Dba o nerki

Przewlekła choroba nerek dotyka prawie 15% światowej populacji[24]. Nerki kontrolują skład płynów ustrojowych poprzez filtrowanie i ponowne wchłanianie materiałów. Reabsorpcja wymaga ATP, którego większość wytwarzana jest przez mitochondria[25]. Wysoka aktywność oksydacyjna mitochondriów w nerkach może zwiększać stres oksydacyjny, powodując dysfunkcję tych narządów i progresję przewlekłej choroby nerek[26]. Zarówno w modelach ludzkich, jak i zwierzęcych wyczerpanie aktywności obronnej przeciwutleniaczy i zwiększone wytwarzanie ROS indukuje uszkodzenia zapalne, ukierunkowane głównie na komórki nabłonka kanalików nerkowych. Szczęśliwie w dwóch niezależnych badaniach *in vivo* i *in vitro* wykazano, że suplementacja PQQ łagodzi nefrotoksyczność oraz chroni kanaliki nerkowe[27].

Uszczelnia jelita

Z ostatnich przeglądów wynika, że dysbioza drobnoustrojów i upośledzenie funkcji bariery jelitowej są powiązane z chorobami przewodu pokarmowego, neurodegeneracyjnymi, autoimmunologicznymi oraz zaburzeniami metabolizmu u gospodarza objawiającymi się otyłością, insulinoopornością i powikłaniami sercowo-naczyniowymi. W kilku modelach zwierzęcych dowiedziono, że ekspozycja na PQQ zwiększa poziom ekspresji mRNA białek połączeń ścisłych i poprawia funkcję bariery jelita czczego[28]. Pojawiły się też dowody sugerujące, że krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, maślan, jest kluczowym modulatorem funkcji barierowej i homeostazy okrężnicy[29]. Co ciekawe, suplementacja PQQ prowadzi do zwiększonego poziomu maślanu[30]. Chociaż badania bezpośrednio badające wpływ PQQ na skład lub funkcję mikroflory są nieliczne, obecnie przyjmuje się, że niektóre bakterie jelitowe mogą wymagać PQQ do optymalnego funkcjonowania.

Osłania serce

Mięśnie szkieletowe i sercowe wymagają dużej szybkości obrotu ATP, aby mogły się skutecznie kurczyć. Dlatego szczury z niedoborem PQQ są istotnie zagrożone, gdy są poddawane protokołom uszkodzenia niedokrwiennego, a następnie reperfuzji serca (czyli przywróceniu przepływu krwi w niedokrwionym narządzie). I tak 20% szczurów karmionych dietą ubogą w PQQ nie przeżyło reperfuzji niedokrwienia, podczas gdy wszystkie otrzymujące pirolochinolinochinon przeżyły[31]. Badania te były kontynuacją wcześniejszych prac[32], w których porównywano kardioprotekcyjną skuteczność PQQ z metoprololem, selektywnym antagonistą receptorów adrenergicznych beta(l). Okazało się, że chociaż oba poprawiały wskaźniki czynności serca, to jednak PQQ był lepszy od metoprololu w ochronie mitochondriów przed uszkodzeniami oksydacyjnymi powstałymi na skutek niedokrwienia/reperfuzji.

BIBLIOGRAFIA

1. Altern Med Rev. 2009 Sep;14(3):268-77; Proc Natl Acad Sci U S A. 2018 Oct 23;115(43): 10836-44
2. Diabetes Obes Metab. 2012 May;14(5):399-408
3. Appl Physiol Nutr Metab. 2006 Dec;31(6):675-83; https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20028948
4. Diabetes. 2010 Mar;59(3):572-9
5. Biochem Biophys Res Commun. 2007 Nov 16;363(2):257-62
6. J Nutr. 2006 Feb;136(2):390-6
7. PLoS One. 2011;6(7):e21779
8. J Biol Chem. 2010 Jan 1;285(1):142-52; J Am Coll Nutr. 2018 May 1:1-11
9. PLoS One. 2014 Oct 14;9(10):e109502
10. FASEB J. 2017 Apr;31(4):1434-1448
11. J Nutr Biochem. 2013 Dec;24(12):2076-84
12. J Neurosci Res. 2017 Oct;95(10):2025-9
13. Adv Exp Med Biol. 2016;876:319-25
14. Med Consult New Remedies. 2011;48:519-27
15. Neurosci Lett. 2018 Nov 20;687:104-10; J Cereb Blood Flow Metab. 2017 Jan;37(1):69-84; Heliyon. 2017 Apr;3(4):e00279
16. Biochem Biophys Res Commun. 2006 Oct 27;349(3):1139-44; Prion. 2010 Jan-Mar;4(1):26-31; Mol Neurodegener. 2010 May 20;5:20;
17. Neurosci Lett. 2009 Oct 30;464(3):165-9
18. Neuroscience. 1994 Sep;62(2):399-406
19. CNS Neurol Disord Drug Targets. 2017;16(6):724-36
20. Chin J Traumatol. 2005 Aug;8(4):225-9; Biochem Biophys Res Commun. 2015 Feb 20;457(4):507-13
21. Biochemistry. 2017 Dec 19;56(50):6615-25
22. Trends Cell Biol. 2014 Aug;24(8):464-71; Cell Metab. 2018 Mar 6;27(3):529-47
23. J Cell Sci. 2017 Aug 1;130(15):2631-43; Exp Gerontol. 2016 Jul;80:43-50
24. PLoS One. 2016 Jul 6;11(7):e0158765
25. Cells. 2020 May 28;9(6):1342
26. Am J Physiol Renal Physiol. 2014 Feb 15;306(4):F367-78; Pediatr Nephrol. 2019 Jun;34(6):975-991
27. Life Sci. 2020 Sep 1:256:117901; Int Immunopharmacol. 2019 Jul:72:445-453
28. Hepatol Commun. 2018 Jan 22;2(3):313-28; Br J Nutr. 2019 Apr;121(7):818-830
29. Int J Mol Sci. 2021 Mar 17;22(6):3061; Biology (Basel). 2021 Mar 9;10(3):205
30. Front Microbiol. 2020 Jul 24:11:1754; Alcohol Clin Exp Res. 2014 Jul;38(7):2127-37
31. PLoS One. 2011;6(7):e21779
32. Biochem Biophys Res Commun. 2007 Nov 16;363(2):257-62; J Cardiovasc Pharmacol Ther. 2006 Jun;11(2):119-28; Cardiovasc Drugs Ther. 2004 Nov;18(6):421-31

eprasa.pl f1aefc31cc

Dieta na regenerację wątroby

Odpowiednio zbilansowany jadłospis to najważniejszy czynnik, jeśli chodzi o ochronę hepatocytów przed stłuszczeniem, a nawet jego cofnięcie

Biorąc pod uwagę fakt, że głównym zadaniem wątroby jest metabolizm białek, lipidów, węglowodanów, witamin i leków oraz neutralizacja toksyn i odtruwanie organizmu, nie dziwi, że – jak wykazują badania – dieta stanowi jeden z kluczowych czynników w profilaktyce zaburzeń tego narządu. Szczególnie w przypadku niealkoholowej stłuszczeniowej choroby ogromne znaczenie ma odpowiedni styl życia, w tym sposób żywienia. Wpływa on bowiem nie tylko na działanie wątroby, ale również na często współistniejące zaburzenia metaboliczne, takie jak otyłość, hiperlipidemia, insulinooporność i cukrzyca typu 2.

Odchudzić menu

Jak sugerują badania, jadłospis pacjentów ze stłuszczeniem wątroby charakteryzuje się zazwyczaj dużo większą niż w zdrowej populacji zawartością tłuszczów nasyconych i cholesterolu, a jednocześnie niewielką podażą błonnika, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i antyoksydantów[1]. Tymczasem już po miesiącu spożywania wysokoprzetworzonej żywności (takiej jak frytki i hamburgery z restauracji typu fast food) odnotowuje się wyniki prób wątrobowych porównywalne do tych rejestrowanych wśród wieloletnich alkoholików[2]. Dlatego też warto przyjrzeć się swojemu menu i zastąpić w nim szkodliwą żywość produktami obfitującymi w wartościowe składniki.

Wszystko, co smażone na głębokim tłuszczu lub naturalnie tłuste (np. sło-

eprasa.pl f1aefc31cc

nina), powinno pójść w odstawkę. Najlepiej ograniczyć spożycie wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza tłustych mięs i jego przetworów, pełnotłustych produktów mlecznych (rezygnując z fety czy serów pleśniowych), masła i smalcu, które są źródłem niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych. Całkowicie należy wyeliminować tłuszcze trans pochodzące z częściowo utwardzonych olejów. Zawierają je właśnie dania typu fast food, ale też gotowe ciasta, wafelki, herbatniki czy chipsy. Ich nadmiar sprzyja odkładaniu tłuszczu w komórkach wątroby.

Nie za słodko!

Skoro o słodyczach mowa – warto zwracać uwagę na spożycie cukrów prostych z codzienną dietą. Ich źródłem jest nie tylko cukierniczka, ale też wiele produktów, do których cukier dodaje się pod różną postacią w procesie wytwarzania. Duże spożycie glukozy i fruktozy z napojami i produktami spożywczymi zwiększa ryzyko rozwoju m.in. NAFLD. Szczególnie fruktoza odgrywa ważną rolę w procesie gromadzenia tłuszczu w wątrobie. W zaleceniach podkreśla się przede wszystkim ograniczenie tej pochodzących z produktów wytwarzanych przemysłowo. Prawdopodobnie do rozwoju stłuszczenia wątroby przyczynia się zwłaszcza produkowany przemysłowo syrop, który po przetworzeniu zawiera aż 55% fruktozy. Powstaje on ze skrobi, głównie kukurydzianej, ale też pszennej i ziemniaczanej. Jego regularne spożywanie zaburza metabolizm, co – jak udowodniono – może nie tylko prowadzić do rozwoju stłuszczeniowego zapalenia wątroby, ale też jego rozwoju w marskość, a przy okazji do otyłości, insulinooporności i cukrzycy[3]. Taki syrop glukozowo-fruktozowy najczęściej dodaje się do takich produktów jak słodycze (czekolada, ciasteczka, biszkopty, batony), napoje gazowane i niegazowane, nektary owocowe, napoje alkoholowe (likiery, piwo), płatki śniadaniowe, jogurty, serki homogenizowane, dżemy, owoce kandyzowane, ale też zupy, sosy, keczupy, zalewy (np. do śledzi) itd.

Jeśli więc fruktoza, to tylko ze świeżych owoców – najlepiej tych mało słodkich, ale bogatych w antyoksydanty, jak borówki i inne jagody, jabłka czy cytrusy.

Złote proporcje

Osoby podatne na choroby wątroby powinny zatem ograniczyć produkty wysokokaloryczne, cukry i tłuszcze

Przydatne suplementy

Sylimaryna obecna w nasionach ostropestu plamistego stabilizuje membrany hepatocytów, dzięki czemu nie przenikają do nich toksyny. Uszczelnia też uszkodzone błony komórkowe i pobudza regenerację komórek. Dzięki temu zaleca się ją zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu chorób wątroby – u pacjentów z marskością sylimaryna poprawiała przeżywalność nawet o 58%[1]. Natomiast stosowana łącznie z fosfolipidami oraz witaminą E obniżała masę ciała, poprawiała insulinowrażliwość, zmniejszała aktywność markerów procesu zapalnego w surowicy oraz poprawiała obrazy histologiczne[2].

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) Wyciągi z pędów kwiatowych tej rośliny mają właściwości żółciotwórcze i żółciopędne, obniżają poziom cholesterolu i działają protekcyjnie na hepatocyty[3]. Poleca się je przy stanach zapalnych wątroby, kamicy pęcherzyka żółciowego i żółtaczce.

Tatarak (*Acorus calamaus*) Kłącze tej rośliny od wieków stosowane jest na wszystkie dolegliwości przewodu pokarmowego, w tym bóle żołądka, skurcze jelit, wątroby i woreczka żółciowego. W jednym z badań wykazano ochronny wpływ tataraku na funkcje nerek i wątroby u zdrowych myszy, bez jakichkolwiek efektów ubocznych. Surowiec m.in. obniżał poziomy aminotransferaz AST, ALP i ALT oraz łagodził objawy stłuszczenia, a hamując aktywność lipazy trzustkowej i zwiększając wydalanie tłuszczu z kałem, zmniejszał również otyłość u gryzoni[4].

Pyłek pszczeli może wspomóc odtruwanie wątroby. U szczurów, którym podawano leki, alkohol i rozpuszczalniki powodujące głębokie uszkodzenia hepatocytów, pierzga obniżała poziom enzymów wątrobowych i bilirubiny w surowicy krwi[5]. Podawana z substancjami toksycznymi zabezpieczała komórki wątroby przed ich szkodliwym wpływem, co wskazuje na działanie ochronne. Pyłek pszczeli polecany jest w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych, w początkowych stanach zwyrodnieniowych, w zastoinowych schorzeniach wątroby, a także w toksycznych i pourazowych uszkodzeniach tego narządu.

Betaina bierze udział w metabolizmie fosfolipidów, stabilizuje błony komórkowe i działa ochronnie na komórki wątroby, prowadząc do redukcji poziomu jej stłuszczenia i zwłóknienia. U pacjentów z niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem po 12 miesiącach stosowania betainy wykazano znaczne zmniejszenie aktywności aminotransferaz oraz korzystne zmiany w obrazie histologicznym[6].

Kwas ursodeoksycholowy (UDCA) stosowany przez rok w dawce 13-15 mg/kg masy ciała dziennie u pacjentów z zapaleniem wątroby spowodował znaczącą poprawę parametrów biochemicznych i histologicznych[7]. Szczególnie skuteczny może być w połączeniu z witaminą E.

N-acetylocysteina (NAC), czyli prekursor glutationu chroniącego przed uszkodzeniem i stłuszczeniem hepatocytów, normalizuje aktywność amniotransferaz wątrobowych[8].

Kurkumina w badaniach *in vitro* hamowała proliferację komórek wątroby, dzięki czemu może zatrzymać procesy jej zwłóknienia[9]. Również silne przeciwzapalne właściwości tego żółtego barwnika wpływają na poprawę kondycji organu.

Adiponektyna w badaniach na szczurach powodowała zmniejszenie stłuszczenia i zapalenia wątroby zarówno w alkoholowej, jak i niealkoholowej chorobie[10].

BIBLIOGRAFIA

1. J Hepatol 1989; 9:105
2. Dig Liv Dis, 2006; 38:789-801
3. J of Ethnopharmacology 2003; 86:203-211
4. Saudi J Biol Sci. 2021 May; 28(5):2701-2708
5. Postępy Fitoterapii 2005; 3-4:103-108
6. Am J Gastroenterol 2001; 96(9):2711-2717
7. Best Pract Res Clin Gastroenterol 2004; 18(6):1105-1116 29
8. Dig Liv Dis 2006; 38: 789-801
9. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 2003; 285:G20-G30
10. J Clin Invest 2003; 112:91-100

eprasa.pl f1aefc31cc

nasycone na rzecz białka i witamin. Węglowodany złożone mogą stanowić nawet połowę dziennej dawki kalorii, a tłuszcze ok. 1/3[4].

Jednocześnie węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG) pozwolą dłużej odczuwać nasycenie i nie zaszkodzą wątrobie. Dlatego należy wystrzegać się słodyczy, pszennego pieczywa, białych makaronów i ryżu czy niektórych gotowanych warzyw korzeniowych (marchewki, buraków) i owoców: gruszek, winogron, bananów.

Warto pamiętać o nierozgotowywaniu potraw: najlepiej zjadać makarony al dente (lekko twarde), a warzywa i owoce na surowo, gdyż charakteryzuje je wówczas duża zawartość błonnika, który wpływa korzystnie na pracę jelit, hamuje apetyt oraz obniża kaloryczność diety. Dodatkowo obfitują w witaminy i inne cenne składniki, które częściowo giną podczas obróbki cieplnej. Przykładowo miazga ze świeżych korzeni lub sok wytłoczony z rzodkwi przynoszą ulgę w stanach zapalnych wątroby i pęcherzyka żółciowego, a przy okazji poprawiają ogólne trawienie[5]. Prawdopodobnie działanie to jest związane z dużą zawartością witamin B i C.

W przypadku złej tolerancji surowizny na stół powinny trafiać warzywa lekko gotowane na parze (kalafior, szpinak, buraki, pomidory, marchew).

Greckie inspiracje

Oprócz warzyw i owoców w diecie wspierającej pracę wątroby ważne są ryby i inne produkty bogate w kwasy omega. W pewnej metaanalizie znaleziono łącznie 17 opublikowanych badań na ludziach oceniających wpływ n-3 PUFA na markery NAFLD, a 12 z nich wykazało zmniejszenie zawartości tłuszczu w wątrobie i/lub innych markerów NAFLD po suplementacji[6]. Gorsze wyniki pozostałych 5 eksperymentów autorzy tłumaczą zbyt krótkim czasem obserwacji.

W związku z powyższymi obserwacjami najlepszą propozycją w przypadku ochrony wątroby wydaje się dieta zbliżona do śródziemnomorskiej. Wykazano, że poszczególne jej elementy, takie jak oliwa z oliwek, ryby, orzechy, produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa, korzystnie wpływają na przebieg NAFLD, podczas gdy spożywanie składników charakteryzujących zachodni model żywienia (napoje bezalkoholowe, fruktoza, mięso i nasycone kwasy tłuszczowe) ma negatywny wpływ[7].

Dieta śródziemnomorska poprawia również wrażliwość organizmu na insulinę, wspierając regulację poziomu cukru we krwi i zapobiegając gromadzeniu się tłuszczu w wątrobie.

W innym badaniu, w którym wzięło udział prawie 300 osób, wykazano znaczną redukcję ilości tłuszczu w wątrobie u tych ochotników, którzy stosowali dietę śródziemnomorską w połączeniu z ćwiczeniami. Większe korzyści zaobserwowano u osób, które dodatkowo wyeliminowały część białek i tłuszczów zwierzęcych na rzecz ich roślinnych odpowiedników (orzechów, ziaren, warzyw strączkowych, oliwy z oliwek i innych) oraz uzupełniły dietę w orzechy włoskie, rzęsę wodną mankai (*Wolffia globosa*) i zieloną herbatę (3-4 filiżanki dziennie). Ich pozytywny wpływ tłumaczono zawartością cennych polifenoli roślinnych[8]. To zaś sugeruje, że im bardziej roślinna dieta, tym lepiej dla wątroby.

Należy też dodać, że duża zawartość oliwy w diecie działa żółciotwórczo, powodując jednocześnie intensywne kurczenie się pęcherzyka żółciowego, dzięki czemu usuwane są toksyny.

Aromatyczne dodatki

Smak potraw warto wzmacniać przy użyciu ziół pobudzających wydzielanie soków żołądkowych i żółci (najbardziej polecane są majeranek, tymianek, oregano, jałowiec, mięta, kminek).

Spośród witamin najważniejsze są te z grupy B oraz antyoksydacyjne C i E. Ta ostatnia w dawce 800 j.m. na dobę (podzielonej na 2 porcje) została nawet uznana za lek pierwszego wyboru u dorosłych z niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem wątroby (ale tylko potwierdzonym w biopsji), ponieważ poprawia obraz histologiczny wątroby[9]. Przeciwutleniacze nie tylko neutralizują wolne rodniki, ale również stymulują wewnątrzkomórkowe mechanizmy antyoksydacyjne, których osłabienie prowadzi do uszkodzenia wątroby.

Również suplementacja fosfolipidami może hamować stres oksydacyjny, a ponadto chronić hepatocyty przed uszkodzeniami i odbudowywać ich uszkodzenia. By poprawić ich metabolizm, można sięgnąć po metioninę i cholinę[10]. Inne przydatne suplementy opisujemy w ramce.

eprasa.pl f1aefc31cc

Dieta dla wątroby w pigułce

Wybieraj:	Unikaj:
✓ chude gatunki mięsa i wędlin (cielęcinę, młodą wołowinę, jagnięcinę, królika, kurczaka, indyka; szynki drobiowe, polędwicę);	× konserw mięsnych, pasztetów, tłustych wędlin, kaszanki, salcesonu, podrobów, parówek;
✓ chude ryby morskie (dorsza, leszcza, doradę, solę, pstrąga, mintaja, szczupaka);	× potraw smażonych, wędzonych i grillowanych;
✓ bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, oliwę z oliwek);	× tłuszczów zwierzęcych (smalec, masło, słonina);
✓ chude sery twarogowe, odtłuszczone serki homogenizowane i ziarniste;	× tłustego nabiału (sery podpuszczkowe, twarogowe, topione, żółte)
✓ węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG);	× pszennego pieczywa, białych makaronów, kaszy manny i białego ryżu;
✓ pieczywo typu graham;	× płatków kukurydzianych;
✓ płatki owsiane, kaszę gryczaną, jaglaną, jęczmienną, pęczak;	× produktów z białej mąki (pierogi, knedle, naleśniki);
✓ makarony razowe, brązowy ryż, razową mąkę;	× gotowanej marchewki i buraków (mają wysoki OG);
✓ surowe warzywa (zwłaszcza zielone), ew. podgotowane (al. dente);	× słodkich owoców: gruszek, winogron, arbuzów, bananów;
✓ surowe owoce (zwłaszcza jagodowe, jabłka, cytrusy, śliwki, kiwi);	× nadmiaru soli (obecnej zwłaszcza w przetworzonej żywności);
✓ wodę i herbatę bez cukru.	× alkoholu;
	× słodzonych napojów (owocowych nektarów, gazowanych);
	× słodyczy i innych wysokokalorycznych przekąsek (paluszków, chipsów, precelków, chrupek).

Zła sława procentów

Choć oczywiście nie wszystkie przypadki stłuszczenia wątroby mają związek z nadmiarem alkoholu, nadal ważne jest, jak i w jakich ilościach po niego sięgamy. Dawka toksyczna dla męskiej wątroby to 60-80 g czystego etanolu (odpowiednik 6 puszek piwa lub litra wina), a dla kobiecej – już tylko 20-40 g[11]. Niektóre badania sugerują nawet, że niewielkie ilości alkoholu mogą korzystnie wpływać na przebieg niealkoholowego stłuszczenia, ponieważ zmniejszają insulinooporność[12]. Nie dotyczy to jednak pacjentów zakażonych HCV, u których nawet małe ilości nasilają włóknienie wątroby.

Jeśli zatem spożywamy alkohol, to tylko w rozsądnych dawkach i po posiłku węglowodanowym, tłuszczowym,

BIBLIOGRAFIA

1. Hepatology 2003; 37:909-16
2. J Clin Gastroenterol 2014; 48(6):467-73
3. Am Coll Nutr 2009; 28:619-626; Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2010; 7:251-264; Hepatology 2013; doi: 10.1002/hep.26299
4. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2010; 7: 251-264; Hepatology 2013; doi: 10.1002/hep.26299
5. Br J Biomed Sci 2007; 64(3):105-8
6. Clin Nutr. 2018 Feb;37(1):37-55
7. Liver Int. 2017 Jul;37(7):936-49
8. Gut 2021 Nov;70(11):2085-95
9. Gastroenterology 2012; 142:1592-609
10. Curr Treat Options Gastroenterol 2003; 6:455-63
11. J Hepatol 2004; 41: 25-30
12. J Cardiovasc Risk 2003; 10: 5-30
13. Br J Clin Pharmacol 1997; 44:521-6
14. Hepatology 2003; 38:428-35
15. Obes Rev. 2016 Jun;17(6):510-9. doi: 10.1111/obr.12407
16. Curr Treat Options Gastroenterol 2003; 6:455-63
17. Obesity (Silver Spring) 2009; 17:2162-2168; Ann. Hepatol. 2008; 7:157-60

eprasa.pl f1aefc31cc

a najlepiej mięsnym – wówczas stężenie etanolu we krwi będzie znacznie niższe niż w przypadku picia na czczo[13].

Precz z nadwagą!

Na pewno warto kontrolować również masę ciała, ponieważ stłuszczenie wątroby jest nierozerwalnie związane z zaburzeniami metabolicznymi. Niemal u wszystkich pacjentów otyłych obserwuje się nagromadzenie tłuszczu w hepatocytach[14].

W pewnej metaanalizie wzięło udział ogółem 381 655 uczestników. Okazało się, że w porównaniu z prawidłową masą ciała otyłość niezależnie prowadziła do 3,5-krotnego wzrostu ryzyka rozwoju NAFLD, a związek ten rósł proporcjonalnie do BMI ochotników[15]. Przykładowo u pacjentów z wirusowym zapaleniem wątroby typu C wykazano istotną korelację między BMI a stopniem stłuszczenia i zwłóknienia wątroby, a spadek wagi przynosił u nich istotną poprawę[16].

Z kolei w przypadku niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby badania spektroskopowe wykazały, że zmniejszenie masy ciała o 5-20% powoduje redukcję tłuszczu wątrobowego aż o 40-80%[17].

Nic dziwnego, że za najlepszą formę terapii chorób wątroby uznaje się dziś redukcję masy ciała, którą można osiągnąć poprzez wdrożenie prawidłowych nawyków żywieniowych w połączeniu ze zwiększeniem aktywności fizycznej.

REKLAMA

eprasa.pl f1aefc31cc

Ucieknij przed cukrzycą

Od 1980 do 2024 r. liczba dorosłych diabetyków wzrosła na świecie 4-krotnie. Lekarze winią za to dietę, otyłość i... brak ruchu. Tak, okazuje się bowiem, że wystarczą 2 tygodnie zmniejszonej aktywności fizycznej, by u podatnych osób rozwinęła się cukrzyca typu 2

Jak dotąd cukrzycę typu 2 zdiagnozowano ją u 422 mln ludzi, co oznacza więcej niż 1 na 12 dorosłych[1]. Setki milionów innych osób żyje z niezdiagnozowaną chorobą lub stanem przedcukrzycowym, w tym zatrważająco duża część populacji USA, gdzie dotyczy to 1 na 3 dorosłe osoby[2]. Choroba ta jest bezpośrednio odpowiedzialna za śmierć 1,6 mln ludzi rocznie na całym globie, a pośrednio przyczynia się do milionów zgonów z innych przyczyn, takich jak choroby serca, nerek i udary mózgu. Jej powikłania skutkują utratą wzroku i amputacjami kończyn dolnych, przyczyniając się w ten sposób do niepełnosprawności setek tysięcy osób oraz kosmicznych kosztów opieki nad chorymi, które przekroczyły 900 mld dolarów!

Poza tym ogromnym obciążeniem dla gospodarki światowej są straty, jakie powoduje słodka choroba. Według przedstawionych podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Diabetologicznego w Lizbonie szacunków, w latach 2011-2030 na całym świecie koszty bezpośrednie, jak i pośrednie (wynikające m.in. z absencji chorobowej i rent) mogą sięgnąć 1,7 bln dol. Ponad 900 mld tej kwoty przypada na kraje najbogatsze, a 800 mld – państwa o najniższych i średnich dochodach.

Choć trudno uwierzyć, że schorzenie o tak szerokim zasięgu i poważnych konsekwencjach jest w dużej mierze wynikiem samodzielnych wyborów życiowych, cukrzyca typu 2 jest *de facto* chorobą cywilizacyjną, spowodowaną głównie przez nasz styl życia oraz wieloletnie błędy żywieniowe, wśród których dominują przede wszystkim: wysokie spożycie słodyczy, napojów słodzonych, żywności przetworzonej i produktów pszennych oraz nieregularne posiłki.

Mordercza spirala

Cukrzyca typu 2 definiowana jest jako wysoki poziom glukozy we krwi i ogólnie rozumiana jako zaburzenie systemu metabolizmu tego cukru w organizmie, szczególnie w odniesieniu do insuliny.

Kiedy jesz węglowodany (skrobie i cukry), są one rozkładane do cukru prostego – glukozy, która następnie wchodzi do krwiobiegu. Hormon insulina transportuje ją do komórek poprzez receptory na powierzchni komórkowej. Następnie komórki wykorzystują glukozę do produkcji energii, potrzebnej do wykonania swoich funkcji – komórki mięśniowe się kurczą, komórki nerkowe filtrują krew, komórki mózgowe przewodzą elektryczność itd.

Kiedy spożywasz więcej glukozy, niż potrzebujesz w danej chwili, insulina kieruje nadmiar cukru do komórek tłuszczowych. Później, gdy poziom glukozy we krwi zostanie wyczerpany, zgromadzony tłuszcz może być przekształcony z powrotem w glukozę przez wątrobę – proces ten nazywany jest glukoneogenezą. System ten jest zaprojektowany tak, aby poziom cukru we krwi był stosunkowo stabilny, niezależnie od tego, czy właśnie zjedliśmy posiłek, czy jesteśmy w trakcie postu. Jednak w przypadku cukrzycy typu 2 poziom glukozy we krwi wzrasta, mimo że trzustka wydziela coraz więcej insuliny – ten stan nazywany jest insulinoopornością (piszemy o tym więcej w następnym tekście).

Sięgnij po grzyby witalne

Shiitake, maitake i reishi to skarbnice po brzegi kapeluszy wypełnione przeciwutleniaczami, triterpenoidami, alkaloidami oraz aktywnymi substancjami chemicznymi, takimi jak: komatyna, beta-glukan, tremelastyna i lentinan KS-2, które wykazują ogromny wpływ na cukrzycę i otyłość poprzez modulację funkcji komórkowych lub szlaków biochemicznych[1]. Kolejne badania udowadniają, że starożytni, którzy sięgali po nie, by leczyć te schorzenia, mieli absolutną rację.

Preparaty shiitake w znaczący sposób są w stanie obniżać poziom cukru we krwi pacjenta. Badacze z prestiżowego Uniwersytetu Medycznego Tohoku w Sendai stwierdzili, że lentinan – polisacharyd otrzymywany z shiitake – jest w stanie normalizować poziom cukru we krwi przy cukrzycy 2 typu. Utrzymywanie poziomu cukru we krwi zbliżonego do zalecanych norm, jednocześnie przy odpowiedniej diecie i przyjmowaniu leków farmakologicznych może zmniejszać ryzyko powikłań średnio o 60%! Potwierdzają to doniesienia z Chin, gdzie wykazano, że lentinan łagodzi przewlekłą dysfunkcję komórek beta trzustki, która charakteryzuje się zaburzeniami wydzielani insuliny i zwiększoną apoptozą komórek[2]. Zdaniem badaczy mechanizm działania ochronnego ekstraktu z grzybów shiitake opiera się na wysokiej zawartości adeniny i choliny.

Połączenie preparatów na bazie grzybów shiitake (*Lentinula edodes*) z odpowiednio dobraną dietą obfitującą w pokarmy zawierające witaminy C i z grupy B oraz znaczące ograniczenie spożywania produktów wysokokalorycznych i wysokotłuszczowych, dodatkowo wzmacnia korzyści prozdrowotne.

Przyjmowanie ekstraktu z grzybów shiitake ma również ochronny wpływ na układ krążenia, m.in. przeciwdziała rozwojowi spowodowanej cukrzycą miażdżycy. Grzyby te mogą być ponadto cennym sprzymierzeńcem w profilaktyce innych powikłań słodkiej choroby, np. retinopatii, nefropatii czy stopy cukrzycowej.

Maitake (*Grifola frondosa*) Uczeni z Nishikyushu University zbadali wpływ tych grzybów na stężenie insuliny, masę narządów, skład surowicy oraz wysepki Langerhansa u szczurów z cukrzycą indukowaną streptozotocyną. Od 9 tygodnia życia przez 100 dni podawali gryzoniom dietę eksperymentalną. Obu grupom (diabetycznej i kontrolnej) podawano karmę zawierającą 20% maitake lub karmę kontrolną. Test tolerancji glukozy wykonali w 10. tygodniu od wprowadzenia diet. W grupie karmionej grzybkami stężenie glukozy we krwi było istotnie niższe niż w grupie kontrolnej. Różnice odnotowane w przypadku stężenia insuliny, fruktozaminy oraz w kondycji komórek Langerhansa wypadły również korzystniej dla zwierząt przyjmujących karmę z maitake. To przekonało badaczy, że substancje bioaktywne obecne w tych grzybach mogą złagodzić objawy cukrzycy[3].

Możemy też samodzielnie przygotowywać prozdrowotne preparaty na bazie tych grzy- bów w profilaktyce cukrzycy.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) Wyciągi z tych grzybów uznano za alternatywną terapię uzupełniającą cukrzycy. Wykazano, że spośród wielu biologicznie aktywnych składników reishi proteoglikany, białka, triterpenoidy i polisacharydy mają działanie hipoglikemiczne. W badaniach na modelach zwierzęcych dowiedziono, że te ostatnie mają działanie hipoglikemiczne poprzez zwiększanie stężenia insuliny w osoczu i zmniejszanie poziomu cukru w osoczu.

Ponadto białko Ling Zhi-8 wyekstrahowane z *Ganoderma lucidum* znacząco zmniejszało naciek limfocytów i zwiększało wykrywanie przeciwciał przeciwko insulinie u myszy z cukrzycą[4].

BIBLIOGRAFIA

1. 3 Biotech. 2019 Dec; 9(12): 450
2. J Cell Mol Med. 2021 Jul; 25(13): 6161-73, Int J Med Mushrooms. 2017;19(11):991-1000
3. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2001 Feb;47(1):57-63
4. Phytochemistry. 2015 Jun:114:109-13

eprasa.pl f1aefc31cc

> Wystarczą 2 tygodnie zmniejszonej aktywności fizycznej, by u pacjentów w stanie przedcukrzycowym doszło do wzrostu poziomu cukru we krwi i rozpoczęła się choroba

Kilka różnych czynników może powodować insulinooporność. Po pierwsze, insulina normalnie działa jak wyłącznik produkcji glukozy przez wątrobę. Ten mechanizm może jednak przestać działać, co oznacza, że wątroba nadal produkuje glukozę, niezależnie od tego, czy jest ona potrzebna, czy nie. Po drugie, komórki mogą przestać pobierać glukozę z krwi. Aby móc pobierać więcej glukozy, komórki muszą zbudować, zmontować i transportować receptory glukozy do błony komórkowej, a różne czynniki mogą zakłócać ten wieloetapowy proces, zwłaszcza niedobory żywieniowe i hormony stresu. Gdy to się dzieje, nadmiar glukozy pozostaje w krwiobiegu.

Nadmiar glukozy we krwi jest zły, gdyż powoduje stres oksydacyjny, który uszkadza komórki, szczególnie te w naczyniach krwionośnych i nerwach, to z kolei prowadzi do stanów zapalnych i jeszcze większego stresu oksydacyjnego. To on leży u podstaw kaskady zapalnej, która kończy się najgorszymi konsekwencjami cukrzycy: zawałem serca, udarem, amputacją kończyn, ślepotą lub niewydolnością nerek.

Komórki beta w trzustce początkowo produkują coraz więcej insuliny, aby poradzić sobie z nadmiarem cukru we krwi, ale ostatecznie nie są w stanie nadążyć i zaczynają obumierać, w efekcie poziom insuliny zaczyna spadać. W tym momencie mówimy o cukrzycy insulinozależnej, ponieważ organizm nie jest w stanie kontrolować poziomu glukozy bez zastrzyków insuliny.

Groźny bezruch

W kłopoty wpędzają nas nie tylko dieta pełna wysokoprzetworzonych i słodkich produktów, ale również nasz kanapowy styl życia, ponieważ brak aktywności fizycznej upośledza wrażliwość na insulinę. Co gorsza, dysfunkcja ta nasila się wraz z wiekiem.

Mając to na względzie, Kanadyjczycy sprawdzili, co się stanie, gdy na 14 dni zarzucimy aktywność fizyczną. Uczeni do badania zaprosili 22 starsze osoby z nadwagą i stanem przedcukrzycowym. Uczestników poproszono, by zmniejszyli dzienną liczbę kroków do nie więcej niż 1000 kroków dziennie i ograniczyli się do podstawowej codziennej aktywności. Odpowiada to sytuacji osób, które muszą pozostawać w domu np. w związku z chorobą. Aktywność badanych mierzono za pomocą krokomierzy i specjalistycznych monitorów. Regularnie robiono im też testy krwi.

Okazało się, że tak krótki okres zmniejszonej aktywności fizycznej wystarczył, by u pacjentów w stanie przedcukrzycowym doszło do wzrostu poziomu cukru we krwi i rozpoczęła się choroba. Zmniejszenie liczby kroków doprowadziło do obniżenia tempa syntezy białek mięśniowych i pogorszenia kontroli glikemii. Co gorsza, u niektórych pacjentów nawet po powrocie do poprzedniej aktywności przez 2 tygodnie nie zauważono poprawy.

– Spodziewaliśmy się, że u badanych pojawi się cukrzyca, jednak zaskoczyło nas, że stan ich zdrowia nie poprawił się, gdy powrócili do dawnej aktywności – mówi Chris McGlory z kanadyjskiego McMaster University, który stał na czele zespołu badawczego.

Wyniki kandyjskiego eksperymentu pokazują, że osoby starsze, które z jakichś powodów muszą ograniczyć aktywność fizyczną, są bardziej narażone na pogorszenie ich ogólnego stanu zdrowia[3].

Sygnały ostrzegawcze

Cukrzyca typu **2** potrafi rozwijać się latami, nie dając wyraźnych objawów. Zapadają na nią przede wszystkim osoby w wieku średnim i starszym. Jednak lekarze biją na alarm, bo coraz częściej jest ona diagnozowana również u młodych ludzi. Czynnikami zwiększającymi ryzyko choroby są m.in.:

- nadwaga i otyłość (BMI ≥25),
- predyspozycje rodzinne do insulinooporności lub cukrzycy
- nadciśnienie tętnicze (≥140/90 mmHg),
- zaburzenia gospodarki lipidowej (cholesterol ogółem

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ODPOWIEDNI CUKIER BERBERYNA SINGULARIS

Produkt zawiera opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu REBERSA®, standaryzowany na zawartość 99.8% berberyny. Ekstrakt z korzenia berberysu pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać stężenie trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.

Suplement diety Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Suplement diety przeznaczony dla osób dorosłych. Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior to produkt wegetariański, który nie zawiera sztucznych barwników i aromatów, kukurydzy, pszenicy, mleka ani przetworów mlecznych.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP6-15
Kod ważny do: 30.06.2024 r.

eprasa.pl f1aefc31cc

Alternatywa dla metforminy

W chwili zdiagnozowania cukrzycy typu 2 diabetolog wystawia receptę na najpowszechniejszy lek obniżający poziom glukozy we krwi – metforminę. Ostatnio na rynku pojawiły się jednak preparaty zawierające berberynę – związek, który w leczeniu cukrzycy może okazać się skuteczną alternatywą o dodatkowych korzyściach zdrowotnych.

Berberyna to żółty alkaloid występujący naturalnie m.in. w berberysie zwyczajnym, gorzkniku kanadyjskim czy mahonii pospolitej. Wykazuje ona działanie antybakteryjne i przeciwzapalne oraz wspomaga odporność. Jednak to, co zelektryzowało świat medyczny, to fakt, że berberyna skutecznie i znacząco obniża poziom cukru we krwi, pomaga zrzucić zbędne kilogramy oraz zmniejsza stężenie cholesterolu. To zaś czyni z niej istotny oręż w walce z cukrzycą oraz chorobami serca[1]. Jest to możliwe dzięki temu, że podobnie jak resweratrol, jest jednym z niewielu związków, które aktywują enzym AMPK. Ma to wielkie znaczenie dla diabetyków, bo aktywacja tego enzymu stymuluje u nich wchłanianie glukozy, poprawia wrażliwość na insulinę i zmniejsza produkcję glukozy w wątrobie. To zaś przynosi takie same korzyści dla zdrowia jak ćwiczenia, zbilansowana dieta oraz spadek masy ciała. Pewne badanie przeprowadzone na 116 diabetykach z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi udowodniło, że u pacjentów przyjmujących 1 g tego związku dziennie poziom glikohemoglobiny A1c (HbA1c) znacząco spadł w porównaniu do osób przyjmujących placebo. Stężenie HbA1c odzwierciedla średni poziom glukozy we krwi, dlatego też wykorzystuje się je do diagnozowania i monitorowania cukrzycy.

U pacjentów przyjmujących berberynę odnotowano również obniżenie poziomów cholesterolu oraz trójglicerydów (tłuszczu) we krwi, które u cukrzyków są zazwyczaj podwyższone[2].

Zdaniem chińskich uczonych berberyna ma tak silne działanie, jak metformina, a dodatkowo korzystnie wpływa na poziom lipidów we krwi. Badacze porównali działanie 500 mg wyciągu z berberysu przyjmowanego 2 lub 3 razy dziennie przez 3 miesiące z metforminą. Zauważyli, że berberyna oddziałuje nie tylko na świeżo zdiagnozowanych chorych, ale również tych diabetyków, którym nie udało się okiełznać choroby w ramach standardowego leczenia. Dotyczy to zarówno poziomu cukru na czczo, po posiłku, jak i wskaźnika Hb1Ac. Ma też tę przewagę nad toksyczną dla wątroby metforminą – jest bezpieczna dla tego organu.

Jak podaje *The International Journal of Endocrinology*, ten żółty alkaloid m.in. wspomaga wydzielanie insuliny, glikolizę w obwodowych tkankach, reguluje równowagę mikroflory jelitowej i metabolizm tłuszczów oraz redukuje wchłanianie jelitowe glukozy. Z uwagi na właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne berberynę stosuje się w leczeniu nefropatii, neuropatii i kardiomiopatii cukrzycowej.

Można też sięgnąć po morwę białą. Roślina ta jest szeroko stosowana w leczeniu cukrzycy w Azji. Koreańczycy oceniali wpływ przedłużonego spożycia ekstraktu z liści morwy na metforminę u szczurów chorych na cukrzycę. 3-tygodniowe leczenie samym ekstraktem spowodowało efekt przeciwhiperglikemiczny (ok. 24%) w porównaniu z grupą kontrolną. Co ciekawe, podawanie metforminy po nim wzmocniło o ok. 49% jej działanie przeciwhiperglikemiczne. Ponadto przedłużone spożycie wyciągów z liści morwy białej nasilało działanie przeciwhiperglikemiczne metforminy w różnych stężeniach[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Evid Based Complement Alternat Med, 2012; 2012: 591654
2. J Clin Endocrinol Metab, 2008; 93: 2559-65; Metabolism, 2008; 57: 712-7
3. Pharmaceutics. 2020 Jan; 12(1): 49

eprasa.pl f1aefc31cc

>190 mg/dl, LDL >115 mg/dl, HDL <40),
- choroby układu sercowo-naczyniowego,
- nieprawidłowa dieta, bogata w cukier i produkty pszenne,
- niska aktywność fizyczna.

Jeśli którykolwiek z wymienionych punktów Cię dotyczy, regularnie wykonuj badanie poziomu glukozy we krwi.

Sygnałem do badań powinny być także zwiększone pragnienie i łaknienie, sucha, swędząca skóra, uczucie przewlekłego zmęczenia, wahania nastroju oraz zaburzenia widzenia.

Cukrzycę typu 2 diagnozuje się za pomocą badań poziomu glukozy we krwi. Jeśli jest ona powyżej normy, zakłada się występowanie insulinooporności. Najczęstsze testy służące do diagnozowania i monitorowania cukrzycy typu 2 to:
- Pomiar glukozy na czczo (FPG) – poziom glukozy we krwi na pusty żołądek.
- Test A1C – średni poziom glukozy we krwi przez ostatnie 3 miesiące.
- Doustny test tolerancji glukozy – szybkość przetwarzania glukozy po posiłku, szczególnie powszechny w diagnozowaniu cukrzycy ciążowej.

> “Berberyna skutecznie i znacząco obniża poziom cukru we krwi, pomaga zrzucić zbędne kilogramy oraz zmniejsza stężenie cholesterolu. To zaś czyni z niej istotny oręż w walce z cukrzycą oraz chorobami serca.”

Nieuchronny postęp?

U wielu osób początkowo jest diagnozowana cukrzyca przedkliniczna, co oznacza, że poziom glukozy we krwi jest wyższy, niż być powinien, ale niższy niż próg, przy którym można by oczekiwać objawów lub bezpośredniego zagrożenia dla organizmu. Cukrzyca przedkliniczna nieuchronnie przeradza się w cukrzycę, chyba że zmiany stylu życia pozwolą opanować system metabolizmu glukozy.

Standardowa doktryna głosi, że cukrzyca typu 2 jest spowodowana nadmierną wagą i zbyt małą aktywnością fizyczną. Osobom z przedkliniczną lub cukrzycą typu 2 zazwyczaj zaleca się więc zmianę diety oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Głównym celem tych zaleceń jest utrata wagi. Rzeczywiście, otyłość jest największym czynnikiem ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2, zaraz za niskim poziomem aktywności. Jednak dowody sugerują, że insulinooporność może wystąpić przed otyłością, a nie jako jej konsekwencja[2].

Pacjentom zwykle rekomenduje się dietę niskotłuszczową, bogatą w węglowodany, pełną produktów takich jak ryż, makaron, ziemniaki i produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, kierując się zasadą, że pokarmy

REKLAMA

eprasa.pl f1aefc31cc

Biegnij Lola, biegnij...

W filmie Toma Tykwera z 1998 r. tytułowa bohaterka ma 20 min na znalezienie pieniędzy, które jej ukochany zgubił w metrze. Nic dziwnego, że biegnie przez Berlin jak szalona. W końcu walczy o życie. Choć nasza sytuacja na pierwszy rzut oka nie wygląda tak dramatycznie, to jednak warto sobie uświadomić, że wstając z kanapy, idąc, maszerując, biegnąc, pedałując lub ćwicząc, też walczymy o długie życie bez cukrzycy i jej powikłań.

Coraz więcej badań pokazuje, że to nie ilość tłuszczu w organizmie powoduje cukrzycę, ale stosunek tłuszczu do mięśni. Badacze odkryli, że niezależnie od wagi ciała czy BMI, beztłuszczowa masa ciała (LBM) – czyli zasadniczo nasza masa mięśniowa – jest silnym wskaźnikiem cukrzycy typu 2. Otóż diabetycy mają mniejszą siłę mięśniową i szybciej rozwijają zmęczenie mięśni niż zdrowi ludzie[1]. Dlatego trening budujący masę mięśniową, taki jak ćwiczenia oporowe, wykazuje obiecujące rezultaty w poprawie kontroli glukozy we krwi[2].

Z przeglądu badań dokonanego przez Włochów wynika, że interwencje terapeutyczne w postaci bardziej energicznych programów ćwiczeń aerobowych spowodowały większe zmniejszenie HBA1C i znaczący wzrost wrażliwości komórek na insulinę. Ćwiczenia aerobowe (tlenowe), takie jak chód, bieg, jazda na rowerze czy pływanie, dzięki swej prostocie i niezbyt dużym wymaganiom wysiłkowym mogą być przydatnym narzędziem do poprawy wydolności organizmu czy też spalenia nadmiernej tkanki tłuszczowej.

Jednak biorąc pod uwagę dostępne dowody, wydaje się, że trening oporowy (czyli taki, w którym nasze mięśnie muszą sobie radzić z oporem zewnętrznym) może skutecznie wspierać kontrolę glikemii[3].

Badacze z Kanady oceniali, czy połączony program treningowy może poprawić wrażliwość na insulinę poza samymi ćwiczeniami aerobowymi u 28 kobiet po menopauzie z cukrzycą typu 2. Rzeczywiście, 16 tygodni połączonego treningu doprowadziło do znacznie zwiększonego wychwytu glukozy za pośrednictwem insuliny w porównaniu z grupą wykonującą tylko ćwiczenia aerobowe, odzwierciedlając większą wrażliwość na insulinę[4].

Z kolei w Rzymie wykazano, że połączony trening aerobowy i oporowy znacznie obniżył poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c) w porównaniu z grupą kontrolną. Włoscy uczeni podkreślają, że diabetycy powinni łączyć te ćwiczenia, gdyż mogą przynieść im dodatkowe korzyści[5].

Jeśli jednak nie czujesz się na siłach, nie ma problemu, badacze z Nowej Zelandii przekonują, że każdy trening, czy to aerobowy, czy oporowy, czy też kombinowany, jest dobry dla cukrzyków. I mają na to twarde dowody – metaanalizę 27 kontrolowanych badań przeprowadzonych na grupie 1 003 pacjentów z cukrzycą. Wszystkie formy ćwiczeń poprawiały wrażliwość na insulinę, obniżały poziom HbA1c we krwi oraz korzystnie wpływały na stężenie poposiłkowej glukozy[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Diab Rep, 2020; 20: 17
2. Physiol Rev, 2013; 93: 993-1017
3. Acta Diabetol 2010 Mar;47(1):15-22
4. Diabetes Care. 2003 Nov;26(11):2977-82
5. Diabetes Care. 2004 Mar;27(3):841-2
6. Diabetes Care. 2006 Nov;29(11):2518-27

te mają mniej kalorii, dlatego zapewniają uczucie sytości przy jednoczesnym nieprzybieraniu na wadze. Jeśli jednak insulinooporność jest wynikiem nietolerancji węglowodanów lub nawet ich toksyczności dla organizmu, taki rodzaj diety zadziała, jak dolewanie oliwy do ognia – dostarczanie organizmowi tego, co spowodowało rozwój choroby. Nic więc dziwnego, że większość osób z cukrzycą typu 2 stwierdza, że nie może kontrolować poziomu glukozy we krwi ani tracić na wadze, stosując dietę niskotłuszczową. Kolejnym krokiem jest zatem leczenie farmakologiczne.

Leczenie

Na rynku pojawia się coraz więcej leków na cukrzycę typu 2. Wiele z nich to nowe, opatentowane kombinacje starszych leków generycznych. Trzeba jednak zauważyć, że żaden z nich nie leczy podstawowej przyczyny cukrzycy. Są one obliczone na stworzenie iluzji kontroli normalnego poziomu cukru we krwi w cierpiącym organizmie i w najlepszym przypadku mogą spowolnić postęp choroby, ale nigdy jej nie zatrzymują. Oto kilka z najczęściej przepisywanych:

Metformina (sprzedawana pod nazwami handlowymi Glucophage, Glumetza i inne) jest lekiem najczęściej przepisywanym na cukrzycę typu 2 i zalecanym jako pierwszy wybór przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne oraz Europejskie Stowarzyszenie Badań nad Cukrzycą[4]. Działa głównie poprzez zatrzymanie produkcji glukozy w wątrobie. Metformina, która jest najpopularniejszym lekiem na cukrzycę typu 2, ma jednocześnie najniższy wskaźnik przestrzegania zaleceń[5]. Do jej powszechnych

eprasa.pl f1aefc31cc

skutków ubocznych należą uporczywe wzdęcia, biegunka i nudności, które wiele osób uważa za zbyt trudne do zniesienia przy długotrwałym stosowaniu.

Inhibitory DPP-4 to stosunkowo nowa klasa leków (gliptyny), do której należą sitagliptyna (Januvia), saksagliptyna (Onglyza) i linagliptyna (Tradjenta). Leki te działają na hormon inkretynę, który jest zaangażowany w kilka aspektów metabolizmu glukozy, w tym wydzielanie insuliny. Skutki uboczne obejmują ból stawów, osłabienie mięśni, obrzęki, szczególnie twarzy, oraz zapalenie trzustki[6].

Tiazolidynodiony, w tym pioglitazon (Actos) i rozyglitazon (Avandia) – działają na kilka genów zaangażowanych w metabolizm glukozy i tłuszczów, aby zmniejszyć insulinooporność. Paradoksalnie dla choroby, w której kładzie się tak duży nacisk na utratę wagi, te leki są silnie związane ze wzrostem masy ciała poprzez zwiększenie masy tłuszczowej i zatrzymanie płynów. Co zaś najbardziej niebezpieczne, zwiększają ryzyko niewydolności serca o 55%[7], dlatego nie są zalecane osobom z istniejącymi problemami sercowymi.

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization, Diabetes Fact Sheet. www.who.int
2. Curr Obes Rep, 2017; 6: 178-86
3. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018 Jul 9;73(8):1070-7
4. Diabetologia, 2012; 55: 1577-96
5. Diabetes Obes Metab, 2018; 20: 1040-3
6. Int J Environ Res Public Health, 2019; 16: 2720
7. Diabetes Care, 2007; 30: 2148-53
8. Diabetes Obes Metab, 2016; 18: 333-47

Sulfonilomoczniki i meglitynidy stymulują komórki beta trzustki do produkcji większej ilości insuliny. Pierwsze z nich działają wolniej, a drugie – szybciej, zwykle przyjmowane są tuż przed posiłkiem. Są skuteczne tylko u osób z cukrzycą typu 2, które wciąż mają funkcjonujące komórki beta. Skutki uboczne obu klas leków obejmują przyrost masy ciała, rozstrój żołądka i niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia). Sulfonilomoczniki są także związane z wysypkami skórnymi i potencjalnie poważnymi problemami kardiologicznymi[8].

Insulina jest ostatnim etapem leczenia cukrzycy typu 2, gdy komórki beta w trzustce stają się zbyt wyczerpane i zniszczone, aby mogły same produkować wystarczającą ilość insuliny. Do powszechnych skutków ubocznych przyjmowania insuliny należą: przyrost masy ciała, guzki lub wysypki w miejscu iniekcji oraz bardzo poważne ryzyko hipoglikemii, czyli zbyt niskiego poziomu cukru we krwi. Utrzymanie równowagi poziomu glukozy i insuliny w organizmie jest jak jazda po oblodzonej drodze. Jeśli pacjent wstrzykuje zbyt dużo insuliny w stosunku do ilości spożytej glukozy, wynikająca z tego hipoglikemia może sięgać od łagodnej (zawroty głowy) do bardzo ciężkiej, prowadzącej do śpiączki i śmierci, jeśli natychmiast nie zostanie udzielona pomoc medyczna.

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

CURCUMIN C3 COMPLEX® + BIOPERINE®

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C3 Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (Curcuma longa) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Jego skuteczność zwiększa pieprz czarny (BioPerine®), który nie tylko wspiera trawienie oraz zwiększa wchłanianie składników odżywczych, ale też przy okazji uaktywnia system nerwowy.

Preparat wspiera efektywność układu odpornościowego, pomaga w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów

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

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP6-15
Kod ważny do: 30.06.2024 r.

eprasa.pl f1aefc31cc

Gdy cukier kradnie wzrok

Retinopatia występuje u prawie 35% diabetyków w Polsce. Na świecie uważana jest za najczęstsze specyficzne powikłanie cukrzycy i niestety jedną z głównych przyczyn ślepoty u dorosłych. Kiedy zmiany na dnie oka jeszcze można cofnąć?

Cukrzycowa choroba oczu dotyka ponad 1/3 pacjentów z cukrzycą, co stanowi 93 mln osób[1].

Wskutek nadmiernego stężenia glukozy we krwi (hiperglikemii) dochodzi do uszkodzenia ciągłości i funkcji śródbłonka przez ścieńczenie jego powierzchownej warstwy (glikokaliksu). Komórki śródbłonka tracą swoją aktywność przeciwzakrzepową, profibrynolityczną i wazodylatacyjną. Dodatkowo hiperglikemia i zaburzenia lipidowe prowadzą do spowolnienia przepływu krwi w drobnych naczyniach siatkówki oraz do indukcji miejscowego odczynu zapalnego, co w połączeniu ze stresem oksydacyjnym staje się przyczyną uszkodzenia naczyń kapilarnych siatkówki[2]. Ostatecznie dochodzi do zamknięcia naczyń oraz przecieku. Ograniczony przepływ przez zdegenerowane kapilary, większa lepkość płytek krwi oraz ich wzmożona agregacja, a także deformacja czerwonych krwinek doprowadzają do powstawania patologicznych zmian siatkówkowych, które nieleczone mogą spowodować całkowitą ślepotę. Zamknięcie drobnych naczyń skutkuje niedotlenieniem siatkówki. W dalszej kolejności dochodzi do wydzielania czynnika wzrostu śródbłonka naczyniowego, a w konsekwencji do neowaskularyzacji, która ma na celu rewaskularyzację niedotlenionej siatkówki. Nieprawidłowe naczynia są możliwe do zauważenia

eprasa.pl f1aefc31cc

na całym obszarze siatkówki, na powierzchni tarczy nerwu wzrokowego, tęczówce oraz w kącie przesączania.

To jednak nie koniec, zdaniem uczonych cukrzyca wpływa prawie na wszystkie z 30 typów komórek w siatkówce, a u osób cierpiących na typ 2 tej choroby powikłania oczne są w niej częstsze i poważniejsze[3].

Klasyfikacja kłopotów

Międzynarodowa Klasyfikacja Retinopatii Cukrzycowej wyróżnia 4 stadia cukrzycowej choroby oczu:

1. łagodną,
2. umiarkowaną
3. ciężką retinopatię nieproliferacyjną (NPDR – nonproliferative diabetic retinopathy)
4. proliferacyjną (PDR – proliferative diabetic retinopathy).

Duża powierzchnia zmian siatkówkowych, uniesione naczynia i włóknienie przyczyniają się do złego rokowania. Zaawansowana neowaskularyzacja prowadzi do wystąpienia trakcyjnego odwarstwienia siatkówki i jaskry neowaskularnej. Wylewy do gałki ocznej są związane ze spadkami glikemii, wysiłkiem fizycznym oraz bezpośrednimi urazami. Obrzęk plamki podlega osobnej klasyfikacji, ponieważ może on wystąpić w sposób izolowany, kiedy nie występują inne objawy cukrzycowej choroby oczu. Może także dotyczyć wszystkich typów retinopatii. Ze względu na uszkodzenie bariery krew-siatkówka dochodzi wówczas do nagromadzenia płynu w okolicy plamki. Wyróżnia się obrzęk rozlany, w którym dochodzi do masywnego przecieku z naczyń włosowatych, oraz lokalny wywołany ogniskowym przeciekiem ze zgrupowanych mikrotętniaków. Wysięki twarde świadczą o obecnym lub przebytym obrzęku plamki.

Czas trwania choroby podstawowej jest z początku najważniejszym niemodyfikowalnym czynnikiem ryzyka powstania retinopatii cukrzycowej. Natomiast czynnikami podlegającymi modyfikacjom są poziom glikemii i wartość ciśnienia tętniczego. Ich skuteczna kontrola umożliwia zapobieżenie lub opóźnienie wystąpienia bądź progresji cukrzycowej choroby oczu. Długotrwała hiperglikemia o wysokich wartościach ma kluczowy wpływ na progresję retinopatii. Im dłużej trwa oraz im wyższe są jej wartości, tym bardziej rośnie ryzyko pogorszenia stanu pacjenta.

Gdy okulista zdiagnozuje już zmiany na dnie oka, bardzo duże znaczenie ma kontrola glikemii, bowiem to ona staje się prognostykiem postępu retinopatii[4]. Natomiast podwyższone stężenie hemoglobiny glikowanej (HbA1c) wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia obrzęku plamki. U większości chorujących na cukrzycę zalecane jest HbA1c ≤7%9.

Diabetycy przynajmniej raz w roku powinni robić badania okulistyczne. W przypadku cukrzycy typu 1 pierwsze coroczne badanie zalecane jest 5 lat po postawieniu diagnozy. Z uwagi na trudności z określeniem faktycznego momentu zachorowania na cukrzycę typu 2 wizytę okulistyczną najlepiej zaplanować jak najszybciej po rozpoznaniu choroby. I naprawdę nie warto z tym zwlekać. Jak się bowiem okazuje, istnieją dowody na to, że retinopatia zaczyna rozwijać się co najmniej 7 lat przed diagnozą kliniczną cukrzycy typu 2.

Zastrzyki i kontrole

Leczenie retinopatii cukrzycowej różni się w zależności od zdiagnozowanego typu zaawansowania oraz zbadanych nieprawidłowości. W przypadku braku oznak retinopatii lub występowania jedynie niewielu mikrotętniaków zalecana jest obserwacja podczas corocznego badania okulistycznego. Lekarze szacują, że u osób z cechami retinopatii cukrzycowej stan oka standardowo pogorszy się w ciągu roku o maksymalnie 10%[5]. Chorzy z łagodną i umiarkowaną NPDR powinni być kontrolowani co 6-12 miesięcy, w związku z dużym prawdopodobieństwem progresji.

Polskie Towarzystwo Okulistyczne i Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zalecają stosowanie sulodeksydu u chorych z łagodną do umiarkowanej NPDR. Poza udowodnionym wpływem tego leku na odbudowę uszkodzonego w wyniku hiperglikemii glikokaliksu śródbłonka wykazuje on również działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, profibrynolityczne, antyoksydacyjne i reologiczne. Stosowany jako uzupełnienie terapii podstawowej choroby sulodeksyd może hamować, a często nawet odwracać wczesne zmiany w naczyniach siatkówki. Skuteczność i bezpieczeństwo leku zostały potwierdzone w badaniu na modelach doświadczalnych oraz klinicznych[6].

Ciężka retinopatia nieproliferacyjna ma podobny przebieg jak proliferacyjna i obie charakteryzuje bardzo wysokie ryzyko progresji zmian. Z tego względu kontrole co 2-4 miesiące są nieodzowne, aby w odpowiednim momencie wprowadzić leczenie.

eprasa.pl f1aefc31cc

Do standardowych metod leczenia retinopatii cukrzycowej należy zaliczyć laseroterapię siatkówki, iniekcje doszklistkowe preparatów anty-VEGF (w leczeniu obrzęku plamki) lub glikokortykosteroidów oraz witrektomię. Wybór terapii zależy od ciężkości objawów retinopatii oraz obecności i nasilenia obrzęku plamki. W celu uzyskania jak najlepszych rezultatów okuliści często je łączą. Jednak może to przynieść skutek odwrotny od zamierzonego, np. może wystąpić nasilenie obrzęku plamki w następstwie panfotokoagulacji wykonanej u chorego z retinopatią cukrzycową proliferacyjną[7].

> Cukrzyca wpływa prawie na wszystkie z 30 typów komórek w siatkówce, a u osób cierpiących na typ 2 tej choroby powikłania oczne są w niej częstsze i poważniejsze

Mogą też wystąpić powikłania. Do rzadkich należą podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe, rozwój zaćmy lub nasilenie trakcji siatkówkowych, jak również zapalenie wnętrza gałki ocznej, które jest groźnym powikłaniem doszklistkowych iniekcji anty-VEGF[22].

Rzadkim, lecz niebezpiecznym powikłaniem laseroterapii ogniskowej jest wywołanie włóknienia podsiatkówkowego i naczyniówkowej neowaskularyzacji, które prowadzą do trwałego ubytku widzenia[8]. Może także dojść do wytworzenia mroczków paracentralnych, gdy działanie lasera miało miejsce zbyt blisko dołka, lub centralnych na skutek błędu ludzkiego. Z kolei iniekcje steroidów dają częste powikłania i przyspieszają rozwój zaćmy oraz wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego.

Randomizowane badanie kliniczne Diabetic Retinopathy Clinical Research (DRCR) Protokół T prowadzone w wielu ośrodkach porównywało skuteczność bewacyzumabu, afliberceptu i ranibizumabu. Dowiedziono, że leki te są skuteczną metodą leczenia cukrzycowego obrzęku plamki. Nie wykazano istotnej różnicy między preparatami w przypadku utraty ostrości wzroku do poziomu 0,5 na skutek obrzęku plamki. Aflibercept okazał się jednak najbardziej skuteczny, jeśli pogorszenie widzenia dotyczyło zakresu od 0,4 do 0,06[9].

Jest przełom?

Powszechnie stosowane i standardowe wczesne badania retinopatii cukrzycowej (ETDRS) opierają się na liczbie fotograficznie wykrywalnych zmian naczyniowych. W rezultacie większość badań nad patogenezą retinopatii cukrzycowej koncentrowała się dotychczas na mikrokrążeniu w siatkówce. Jednak od zeszłego roku zaczyna się to zmieniać, w czym znaczny udział mają uczeni z USA, którzy zaproponowali całkowicie nowatorskie podejście do leczenia retinopatii cukrzycowej.

W swojej pracy wskazali na znaczącą rolę, jaką w jej rozwoju odgrywa mikroglej, czyli nieneuronalne komórki układu nerwowego, które są odpowiedzialne za utrzymanie w nim homeostazy. Są one zdolne do fagocytozy, czyli pochłaniania i eliminacji cząstek, które mogą zagrażać ośrodkowemu ukła-

Przebadaj wzrok

Zmiany cukrzycowe w gałkach ocznych wykrywa się jedynie podczas badań okulistycznych. Jeśli cierpisz na insulinooporność lub jesteś diabetykiem, poinformuj okulistę, aby wykonał badanie pod kątem zmian cukrzycowych. Wykazano, że badanie dna oka jest najdokładniejszą metodą badań przesiewowych w kierunku retinopatii.

Wczesne zmiany cukrzycowe nie wpływają na pogorszenie ostrości wzroku i nie dają żadnych objawów, dlatego tylko badanie przeprowadzone przez specjalistę pozwala je wykryć odpowiednio wcześnie. Badanie okulistyczne u chorych na cukrzycę typu 1 powinno nastąpić w ciągu pierwszych 5 lat od rozpoznania cukrzycy; u dzieci ze świeżo rozpoznaną cukrzycą typu 1 będących w okresie pokwitania należy je wykonać jak najszybciej i powtarzać co roku. U chorych na cukrzycę typu 2 badanie wykonuje się zaraz po rozpoznaniu cukrzycy.

Badanie dna oka wymaga poszerzenia źrenic, co uzyskuje się przez zakroplenie oczu specjalnymi kroplami. Na skutek tego zabiegu na kilka godzin pogarsza się ostrość widzenia. Nie można kierować samochodem, zaleca się też, by osoby starsze przyszły na badanie z opiekunem.

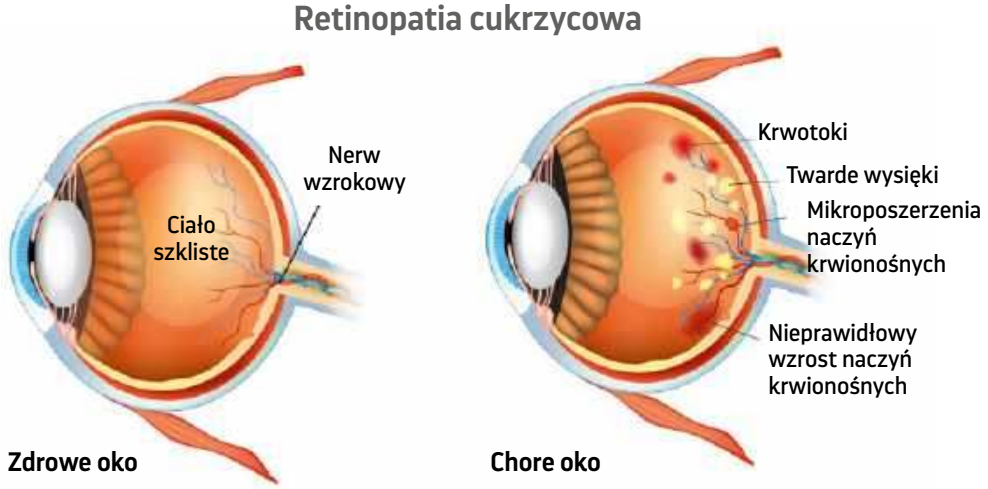
W opisach badania okulistycznego często zamieszczane są takie określenia jak „pojedyncze lub liczne mikroaneuryzmaty" czy „wybroczyny obecne na dnie oczu".

Ryzyko wystąpienia zaćmy jest znacznie zwiększone u osób chorych na cukrzycę. U wszystkich chorych na cukrzycę należy co roku przeprowadzać pomiar ostrości wzroku, a u osób z widzeniem mniejszym niż 6/18 na jedno oko należy wykonać pełne badanie wzroku, ponieważ może wystąpić zaćma, wada refrakcji lub jaskra.

ŹRÓDŁO:
1. Community Eye Health. 2003; 16(46): 21-4

eprasa.pl f1aefc31cc

Retinopatia cukrzycowa



dowi nerwowemu – drobnoustrojów, martwych komórek, niepotrzebnych synaps, agregatów białkowych i innych.

Oprócz tego mikroglej jest źródłem cytokin prozapalnych, w związku z czym może wywoływać i modulować odpowiedzi komórkowe. To wszystko zaś sprawia, że gdy we krwi utrzymuje się wysoki poziom glukozy, mikroglej wkracza do akcji, aktywnie przemieszcza się do siatkówki i wywołuje sekwencję zdarzeń, która prowadzi do stanu zapalnego i pogorszenia widzenia.

Badacze zaprojektowali unikalną molekułę, której zadaniem jest zakłócenie tego procesu. Gdy podali je myszom, okazało się, że zastrzyki nie tylko zmniejszają aktywację mikrogleju, ale także tłumią stan zapalny i – co najważniejsze – zatrzymują spadek widzenia. Amerykanie podkreślają, że działanie na tym szlaku terapeutycznym w początkowych fazach retinopatii cukrzycowej zwiększa szanse na powstrzymanie utraty wzroku[10].

Jednak nim do tego dojdzie i odkrycie wejdzie w fazę badań na ludziach, warto spróbować powalczyć o dobry wzrok na własną rękę.

Zmniejsz ryzyko

Suplementacja żywności witaminami, minerałami i nutraceutykami jest bezpiecznym, prostym i niedrogim sposobem zmniejszenia zarówno czynników ryzyka, jak i czynników napędzających wzrokowe zaburzenia naczyniowe, w tym retinopatię cukrzycową[11].

Jako że choroba dotyczy naczyń krwionośnych, warto zwrócić uwagę na stężenie homocysteiny w surowicy. Gdy jest ono podwyższone, zwiększa uszkodzenie mikronaczyniowe[12]. Dlatego też zdaniem badaczy obniżenie poziomy tego aminokwasu, redukcja stresu oksydacyjnego mitochondriów i błon komórkowych zmniejsza niedokrwienie oraz uszkodzenie narządów końcowych w układzie wzroku[13].

Zwykle tlenek azotu promuje zdrowie naczyniowe poprzez kontrolowanie napięcia naczyniowego (rozszerzenie naczyń), hamowanie funkcji płytek krwi i zapobieganie adhezji leukocytów[14]. Gdy jego poziom ulega obniżeniu, powoduje to dysfunkcję śródbłonka, która może prowadzić do zapalenia, skurczu naczyń i zakrzepicy[15]. Tu w sukurs przychodzą witaminy C i E. Są antyoksydantami, które ograniczają stres oksydacyjny poprzez zwiększenie tlenku azotu. Neutralizują również produkty uboczne peroksydacji lipidów, które uszkadzają błony komórkowe[16].

Luteina i zeaksantyna to rozpuszczalne w wodzie karotenoidy na bazie roślin, które z łatwością przekraczają bariery krew-mózg oraz krew-retinę[17]. Są one niezbędne do widzenia, ale nasz organizm nie umie ich wytwarzać. Skoncentrowane w plamce, działają jako silne przeciwutleniacze stabilizujące błony komórkowe i chroniące przed stresem oksydacyjnym. Uważa się, że chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej związanym z wiekiem (AMD) oraz retinopatią cukrzycową[18].

Znajduje to potwierdzenie w innych eksperymentach, które wykazały, że stężenie luteiny i zeaksantyny są związane ze znacznie mniejszym ryzykiem rozwoju retinopatii cukrzycowej[20]. Randomizowane badanie kilku przeciwutleniaczy

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

KWAS R-ALFA LIPONOWY

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

Natomiast zawarta w tym suplemencie diety inulina z korzenia cykorii wspomaga perystaltykę jelit oraz wchłanianie substancji odżywczych.

Dobroczynna całość zamknięta jest w kapsułkach wegańskich.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP6-15
Kod ważny do: 30.06.2021 r.

eprasa.pl f1aefc31cc

> Istnieją dowody na to, że retinopatia zaczyna się rozwijać co najmniej 7 lat przed diagnozą kliniczną cukrzycy typu 2

wykazało, że luteina może opóźnić postęp retinopatii w ciągu 5 lat[21].

Z kolei badanie interwencyjne wykazało, że spożycie 10 mg/dzień luteiny poprawiło wrażliwość na kontrast oraz ostrość wzroku u pacjentów z nieproliferacyjną retinopatią cukrzycową[22]. Podawanie przez 2 lata takiej samej dawki luteiny wzbogacona o 12 mg zeaksantyny u diabetyków bez retinopatii przyniosło poprawę gęstości odpowiedzi siatkówki w elektroretynografii wieloogniskowej[23].

Zdaniem uczonych te 2 karotenoidy wykazują znaczący potencjał w profilaktyce i terapii retinopatii cukrzycowej[24]. Ich optymalna dawka może być wyższa niż 10 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny.

Witamina B1 (tiamina) Jej wysoki poziom w surowicy chroni śródbłonek naczyniowy przed uszkodzeniami dokonanymi przez AGEs, czyli końcowe produkty glikacji[25]. Przyczyną powstawania końcowych produktów zaawansowanej glikacji jest zwłaszcza grillowanie, pieczenie oraz smażenie. Niestety ich obecność w ustroju może prowadzić do indukowania stresu oksydacyjnego, a w konsekwencji do odpowiedzi zapalnej, co może mieć poważne konsekwencje. Nie bez powodu tworzenie i akumulacja AGEs jest charakterystyczną cechą tkanek osób starszych, zwłaszcza pacjentów zmagających się z cukrzycą.

Suplementacja tiaminy w wysokich dawkach (50-100 mg/dzień) jest bezpieczna i przydatna do neuroprotekcji, a także do leczenia i zapobiegania retinopatii i nefropatii cukrzycowej.

Witamina B5 (kwas pantotenowy) W modelu zwierzęcym suplementacja 300 mg/kg dekspanthenolu przywróciła funkcję śródbłonka, poprawiła stan przeciwutleniaczy i obniżyła poziom glukozy we krwi bez skutków ubocznych[26].

Witamina B9 (folian) Pośrednio reguluje syntezę neuroprzekaźników i tlenku azotu. Obniża poziom homocysteiny. To istotne, bo podwyższony poziom tego aminokwasu zwiększa ryzyko nadciśnienia, cukrzycy i retinopatii[27].

Witamina B12 bierze udział w metabolizmie homocysteiny, a jej wysokie dawki są skuteczne w zmniejszaniu stężenia tego aminokwasu[28]. Modele zwierzęce sugerują, że leczenie NGF w celu zapalenia siatkówki i neowaskularyzacji może być kolejnym poważnym postępem terapeutycznym w tandemie z terapią anty-VEGF. Uzupełniający B12 zwiększa uwalnianie NGF i BDNF[29]. Łączna terapia zwiększa przeżycie komórek siatkówki, ekspresję rodopsyny i wzrost neurytów w fotoreceptorach. Utrzymanie poziomów witaminy B12 w wysokim normalnym zakresie oferuje okazję do zmniejszenia długoterminowych powikłań naczyniowych retinopatii cukrzycowej.

Witamina D Poziomy w surowicy tego związku powyżej 30 ng/ml zmniejszają ryzyko rozwoju retinopatii cukrzycowej[30].

Witamina E niszczy wolne rodniki i zmniejsza stres oksydacyjny siatkówki[31]. Ponadto suplementacja tego związku zmniejsza umiarkowane nieprawidłowości ciśnienia krwi, szczególnie ciśnienie skurczowe[32]. Podwyższone ciśnienie krwi jest czynnikiem ryzyka zarówno częstości występowania, jak i nasilenia retinopatii cukrzycowej[33].

Kwas alfa liponowy znajduje się w każdej komórce ludzkiego organizmu i wykazuje bardzo wysoką aktywność przeciwutleniającą. Właściwości antyoksydacyjne kwasu alfa-liponowego można porównać

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Ophthalmol 2004;122(4):552-63; JAMA 2010;304(6):649-56
2. Klinika Oczna 2021;123(4):161-5
3. Ophthalmology 1984;91(1):1-9; Diabetes Care 2006;29(6):1300-6
4. Invest Ophthalmol Vis Sci 1998;39(2):233-52; Diabet Med 2012;29(9):1195-8
5. N Engl J Med 1993;329(14):977-86
6. Curr Top Diabetes 2022;2(1):1-134
7. Arch Ophthalmol 2009;127(2):132-40
8. Am J Ophthalmol 1992;113(6):652-6
9. Curr Opin Ophthalmol 2017;28(6):636-43
10. PNAS USA. 2023 Nov 7;120(45):e2308214120
11. Curr Diabetes Rev. 2019. 10.2174; JAMA. 2013;309(19):2005-15; Ophthalmic Res. 2019;62(2):80-92
12. PLoS One. 2011;6(11):e26747; Diabetol Metab Syndr. 2018;10:61
13. Eye (Lond) 2017;31(8):1122-30
14. Prog Cardiovasc Dis. 1995;38(2):87-104
15. Pflugers Arch. 2010;459(6):923-39
16. Free Radic Biol Med. 2000;28(12):1806-14
17. PLoS One. 2017;12(10):e0186767
18. Br J Ophthalmol. 2017;101(5):551-8
19. Ophthalmic Epidemiol. 2016;23(2):99-108; Arch Ophthalmol. 2008;126(9):1266-72
20. Br J Nutr. 2009;101(2):270-7
21. Eur J Ophthalmol. 2011;21(5):637-43
22. Asia Pac J Clin Nutr. 2017;26(3):406-11
23. Eye Vis (Lond) 2017;4:23
24. Int J Ophthalmol. 2011;4(3):303-6
25. World J Diabetes. 2014;5(3):288-95; Biochem Biophys Res Commun. 1996;220(1):113-9
26. Bratisl Lek Listy. 2014;115(4):190-6
27. Circulation. 2008;118(9):968-76; Invest Ophthalmol Vis Sci. 2012;53(10):6488-94
28. Nephrol Dial Transplant. 2002;17(5):916-22
29. Biochimie. 2016;128-129:201-8
30. Nutr Diabetes. 2017;7(6):e281; J Cell Physiol. 2017;232(11):2968-76
31. C. Arch Biochem Biophys. 1990;279(2):402-5; Int J Mol Sci. 2019;20(11). pii: E2799
32. Int J Vitam Nutr Res. 2002;72(5):309-14; J Hum Hypertens. 2019;33(7):499-507; Health Promot Perspect. 2012;2(1):72-9
33. PLoS One. 2020;15(3):e0229665
34. Nutrients. 2023 Jan; 15(1): 18; Front Pharmacol. 2011; 2: 69

eprasa.pl f1aefc31cc

do działania witamin C i E – z jedną drobną różnicą. Witamina C rozpuszcza się w wodzie, a witamina E tylko w tłuszczach, a kwas alfa liponowy rozpuszczalny jest w obydwu – oznacza to, że może działać w całym organizmie.

Jak pokazują najnowsze odkrycia, może być też pomocny w przebiegu cukrzycy: obniża poziom cukru we krwi i poprawia wrażliwość na insulinę. Poza tym łagodzi objawy obwodowej neuropatii cukrzycowej (ból, pieczenie, swędzenie, mrowienie i drętwienie nóg powstałe z powodu uszkodzenia nerwów), zmniejsza też ryzyko wystąpienia retinopatii cukrzycowej.

Warto też wspomnieć, że może wspomagać utratę masy ciała. Działanie kwasu alfa liponowego jest w tym obszarze wielokierunkowe. Poprzez zmniejszenie aktywności enzymu kinazy białkowej aktywowanej przez AMP może zmniejszyć uczucie głodu i zwiększyć liczbę kalorii spalonych w trakcie spoczynku[34].

3 przykazania i przestroga

Dieta z niskim indeksem glikemicznym, monitorowanie ciśnienia i regularna aktywność fizyczna zmniejszają ryzyko choroby. Nawet drobne zmiany w jadłospisie mogą pomóc.

Postaw na różowy i spróbuj darów morza. Krab, homar, krewetka, łosoś oraz inne owoce morza w kolorze czerwonym są bogate w astaksantynę – silny antyoksydant. Według kilku japońskich badań zaledwie 6 mg tej substancji dziennie może poprawić ostrość wzroku.

Polub niebieskie jedzenie Niebieskie i fioletowe warzywa oraz owoce, takie jak borówki amerykańskie, jagody, czerwone i fioletowe winogrona oraz jeżyny, zawierają antocyjany, które – jak wykazano – pobudzają produkcję pigmentu siatkówkowego niezbędnego do widzenia w słabnącym świetle.

Stosuj dietę śródziemnomorską Obfituje ona w świeże organiczne owoce i warzywa, oliwę z oliwek, rośliny strączkowe oraz ryby. Ilekroć to możliwe, posiłki przygotowuj od podstaw ze świeżych produktów.

Przestań palić Papierosy mają negatywny wpływ na cały organizm, ale w szczególności na oczy. Prawdopodobnie najbardziej odpowiada za to zawarty w nich kadm, który osadza się w soczewce oka.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisan
w kapsułkach

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na podrażnienia przełyku, żołądka i jelit

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

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

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

eprasa.pl f1aefc31cc

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.

Zapalenie pęcherza

Pytanie: Mam 50 lat i od ponad roku walczę z nawracającymi zapaleniami pęcherza. Co kilka tygodni, pomimo wcześniejszego leczenia, znów pojawiają się silny ból, pieczenie i trudności w oddawaniu moczu, a każda wizyta w toalecie to istny horror. Co mogę zrobić, aby uniknąć nawrotów tej choroby? Co robię nie tak, że ona wraca i uprzykrza mi życie? Za każdym razem terapia trwa dłużej i biorę coraz więcej środków, zaczynam się bać skutków ubocznych takiego częstego leczenia.

Odpowiedź: Niepowikłane ostre zapalenie pęcherza moczowego jest najczęstszym problemem urologicznym u kobiet. O nawracającym schorzeniu mówimy, jeżeli choroba pojawia się częściej niż 3 razy w ciągu roku. Niektóre panie, tak jak Ty, doświadczają tego nawet co miesiąc.

Schorzenie związane jest ze stanem zapalnym błony śluzowej, wyściełającej pęcherz moczowy i cewkę moczową, wywołanym najczęściej infekcją bakteryjną lub rzadziej grzybiczą. Ze względu na to, że u kobiet cewka moczowa jest krótsza niż u mężczyzn i jej ujście znajduje się blisko odbytu, panie są bardziej narażone na infekcje w tym obszarze[1].

Za ok. 70% przypadków schorzenia odpowiada zakażenie bakterią *E. coli*, a spośród grzybów najczęściej mamy do czynienia z *Candida albicans*. Rzadziej przyczyną są drobnoustroje odpowiedzialne za rozwój chorób przenoszonych drogą płciową, takie jak dwoinka rzeżączki (*Neisseria gonorrhoeae*) i bakteria *Chlamydia trachomatis*, odpowiedzialna za rozwój chlamydiozy[2].

Zapalenie pęcherza może być także spowodowane infekcją pasożytniczą. Jedna z najbardziej powszechnych, czyli owsica, wbrew powszechnej opinii nie jest jedynie problemem małych dzieci – bardzo często chorują także dorośli domownicy, u których objawy mogą być słabsze, a nawet nie pojawią się wcale. Jedynym jej symptomem mogą być stany zapalne dróg rodnych i cewki moczowej, spowodowane żerowaniem samic pasożyta w okolicach sromu. Niestety robaki przenoszą także bakterie, które drogą wstępującą, przez cewkę moczową, mogą dostać się do pęcherza i spowodować w nim stan zapalny.

Innym pasożytem, bytującym w drogach moczowych i przyczyniającym się do stanów zapalnych pęcherza moczowego, jest rzęsistek pochwowy (*Trichomonas vaginalis*). Do zakażenia dochodzi najczęściej drogą płciową i wskutek wspólnego korzystania z ręczników lub gąbek oraz podczas kąpieli w wannie. Charakterystyczne dla zakażenia rzęsistkiem jest to, że objawom typowym dla zapalenia pęcherza moczowego towarzyszą pieniste, białe lub zielonkawe upławy o bardzo nieprzyjemnym zapachu. U panów zaś obserwuje się zaczerwienienie ujścia cewki moczowej, śluzowy lub ropny wyciek z dróg moczowych i ból podczas ejakulacji[3].

Jeżeli zaś stan zapalny pojawia się po powrocie z egzotycznych wakacji w południowej Azji, Ameryce Południowej, Afryce lub na Bliskim Wschodzie, winnym może być przywra z rodzaju *Schistosoma*, która złożyła jaja w błonie śluzowej pęcherza moczowego. Infekcja dróg moczowo-płciowych może w tym przypadku rozszerzyć się na jądra, najądrza i prostatę u panów oraz pochwę i okolice sromu u pań[4].

Patogeny przedostają się do pęcherza, podążając od ujścia cewki moczowej. Zatem wszelkie stany zapalne dróg rodnych u kobiet, bakteryjne i grzybicze, mogą przenosić się także na pęcherz moczowy. Źródłem zakażenia, niezależnie od płci, jest także kał, w którym bytują bakterie chorobotwórcze, zatem niezwykle ważne jest prawidłowe oczyszczanie okolic odbytu po wizycie w toalecie. Zakażeniom pęcherza

eprasa.pl f1aefc31cc

moczowego sprzyja także nietrzymanie moczu i stolca. Utrzymująca się bowiem wilgoć w okolicach intymnych sprzyja namnażaniu bakterii.

Zapalenie pęcherza to także często niechciana „pamiątka z wakacji", będąca wynikiem długiego noszenia mokrego kostiumu lub kąpielówek i korzystania z atrakcji w aquaparkach. Do zakażenia pęcherza moczowego może dojść także na skutek nieprawidłowej higieny (szczególnie narażone są panie), niedostatecznego nawodnienia (skąpa ilość moczu w pęcherzu sprzyja zakażeniom), osłabienia odporności (na skutek infekcji, leczenia immunosupresyjnego lub przewlekłego stresu) i korzystania z publicznych toalet. Zaleganie moczu także przyczynia się do zapalenia pęcherza i powoduje nawroty choroby. Jego przyczyną może być również zwężenie cewki moczowej, będące powikłaniem po cewnikowaniu pacjenta lub zabiegach operacyjnych. Do zwężenia może dojść także na skutek kamicy moczowej (przechodzące przez cewkę kamienie uszkadzają tkanki, w których tworzą się zrosty zwężające jej światło) albo wskutek obecności nowotworu samego pęcherza lub okolicznych tkanek, w tym okrężnicy, prostaty u mężczyzn oraz jajnika i macicy u kobiet.

Ryzyko zapalenia pęcherza moczowego wzrasta w przebiegu cukrzycy (bakterie żywią się glukozą) i kamicy nerkowej – drobne kamienie i tzw. piasek oraz kryształy drażnią błonę śluzową dróg moczowych, co zwiększa ryzyko zakażeń.

Przyczyną stanów zapalnych pęcherza moczowego, zwłaszcza nawracających, bywają również częste i przygodne stosunki seksualne bez zabezpieczenia, podczas których do organizmu mogą przedostać się patogeny.

Infekcje pęcherza to także częsty towarzysz ciąży i połogu. Zdarzają się one również podczas pobytu w szpitalu, zwłaszcza jeżeli pacjentowi zakładano cewnik[5].

Wśród objawów zapalenia pęcherza, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, dominuje tak jak u Ciebie, uczucie ucisku, dyskomfortu i bólu w okolicach pęcherza moczowego. Czasami ból rozlewa się na całe podbrzusze i promieniuje do krzyża. Chory odczuwa także częste parcie na pęcherz, a podczas oddawania moczu ból, pieczenie lub kłucie. Często po mikcji pozostaje uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza. Mocz może być mętny i podbarwiony krwią – czerwoną, jeśli pochodzi z podrażnionej cewki moczowej, lub brązową, jeżeli źródło krwawienia jest w pęcherzu. Czasami mocz ma także nieprzyjemny zapach. U osób starszych objawem bywa nietrzymanie moczu, co jest często mylnie przypisywane osłabieniu mięśni dna miednicy, związanemu z wiekiem.

W profilaktyce zapalenia pęcherza moczowego u kobiet w okresie menopauzy stosuje się zioła zawierające fitoestrogeny, które wspomagają funkcje błon śluzowych dróg rodnych i układu moczowego, takie jak niepokalanek mnisi, korzeń pluskwicy groniastej i czerwona koniczyna

Choroba trwa zazwyczaj kilka dni i po zastosowaniu metod naturalnych lub podjęciu leczenia farmakologicznego objawy powinny stopniowo ulegać zmniejszeniu. Jeżeli tak się nie dzieje lub, co gorsza, nasilają się i dołączają do nich osłabienie, złe samopoczucie, gorączka, ból pleców i trudności z oddaniem moczu, konieczna jest wizyta u lekarza – może to świadczyć o rozwijającym się odmiedniczkowym zapaleniu nerek, które poważnie zagraża zdrowiu i życiu, istnieje bowiem ryzyko rozwoju sepsy. Jest ono szczególnie wysokie u seniorów.

Diagnozę stawia się zazwyczaj na podstawie charakterystycznych objawów i wyników posiewu moczu. Ponadto należy wykonać badanie ogólne moczu, które informuje nas o tym, jak bardzo zaawansowany jest stan zapalny w pęcherzu moczowym.

Zazwyczaj przy ostrym zapaleniu pęcherza nie wykonuje się badań obrazowych, jeżeli jednak lekarz będzie podejrzewał kamicę moczową lub śródmiąższowe zapalenie pęcherza, może zalecić USG układu moczowego lub to-

eprasa.pl f1aefc31cc

Korzystanie z toalety po stosunku płciowym pozwala usunąć bakterie nagromadzone w ujściu cewki moczowej i przedsionku pochwy, które drogą wstępującą mogłyby przedostać się do pęcherza moczowego

mografię z podaniem środka cieniującego. Badania te pomocne są także w uwidocznieniu zmian anatomicznych, nowotworów i stanów zapalnych sąsiadujących narządów. Panie mogą spodziewać się także skierowania na badanie ginekologiczne, którego celem jest wykluczenie zmian w układzie rodnym, które mogłyby przyczyniać się np. do zalegania moczu wskutek ucisku na pęcherz.

Zapalenie pęcherza zawsze wymaga leczenia. Zaniedbane może prowadzić nawet do zakażenia nerek. Jeśli objawy nie ustąpią w ciągu tygodnia, w niektórych przypadkach konieczne może okazać się wykonanie szczegółowej analizy moczu oraz odpowiednich posiewów z antybiogramem.

Wiele osób w pierwszej kolejności samodzielnie sięga po dostępną bez recepty furazydynę – lek bakteriostatyczny, czyli hamujący namnażanie bakterii w układzie moczowym, skuteczny wobec wielu szczepów, w tym tych, które najczęściej wywołują stan zapalny dróg moczowych. Często łączą także kurację furazydyną z naturalnymi metodami leczenia, co w wielu przypadkach okazuje się wystarczające do pokonania stanu zapalnego. Dopiero kiedy one zawiodą, lekarze przepisują środki bakteriobójcze lub antybiotyki.

Co zatem możesz zrobić, aby złagodzić objawy i wspomóc leczenie?

Udaj się do specjalisty

Nawracające zapalenie pęcherza wymaga dokładnej diagnostyki. Może się bowiem okazać, że przyczynia się do niego nieprawidłowość anatomiczna, guz okolicznych tkanek (utrudniający odpływ moczu) albo obecność kamieni drażniących błonę śluzową pęcherza. U panów konieczna może okazać się wizyta u androloga, ponieważ powiększona prostata utrudnia oddawanie moczu i prowadzi do jego zalegania, a to sprzyja zapaleniom pęcherza. W takich przypadkach konieczne jest leczenie specjalistyczne, czasami operacyjne, które usunie bezpośrednią przyczynę problemów.

Jedz zdrowo

Leczeniu zapalenia pęcherza moczowego powinna towarzyszyć zmiana diety – warto, by znalazły się w niej świeże warzywa i owoce jako źródło naturalnych składników przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych. Warto z kolei zrezygnować z cukru, który stanowi pożywkę dla patogenów, a zwłaszcza grzybów *Candida*. Infekcjom pęcherza sprzyjać może także dieta obfitująca w konserwanty, barwniki, ostre przyprawy, kawę, herbatę, alkohol, soki owocowe, gazowane napoje oraz alergeny. Do zakażeń częściej dochodzi u osób spożywających pokarmy, na które mają nietolerancje pokarmowe.

Dużo pij

W przypadku niepowikłanego zapalenia pęcherza powinnaś pić dużo wody, by, mówiąc obrazowo, regularnie i często wypłukiwać z pęcherza patogeny, co utrudni im kolonizację błony śluzowej. Jeżeli przyczyną choroby jest obecność kryształów lub tzw. piasku, on również zostanie wypłukany. Jeśli jednak mamy do czynienia z przeszkodą (zmiany anatomiczne, kamień, nowotwór, przerost prostaty) utrudniającą odpływ moczu, zwiększenie ilości płynów należy omówić z lekarzem.

Nie unikaj wizyty w toalecie

Gdy tylko poczujesz parcie, idź do łazienki, nawet jeżeli to będzie tylko kilka przysłowiowych kropelek i pomimo tego, że oddawanie moczu sprawia ból. Powstrzymywanie się spowoduje zastój moczu i może utrudniać leczenie, wszak ważne jest regularne opróżnianie pęcherza i wypłukiwanie patogenów. Nawet jeśli nie odczuwasz parcia, w trakcie leczenia zapalenia pęcherza idź do toalety co 2-3 godz. i oddaj tyle moczu, ile zdołasz. Dobrze jest także, abyś robiła to po stosunku płciowym – w ten sposób usuniesz bakterie nagromadzone w ujściu cewki moczowej i przedsionku pochwy, które drogą wstępującą mogłyby przedostać się do pęcherza moczowego[2].

Zadbaj o higienę

W profilaktyce zapalenia pęcherza moczowego i leczeniu niezwykle ważną rolę odgrywa

eprasa.pl f1aefc31cc

higiena. Jest ona szczególnie ważna u kobiet, u których drogi moczowo-płciowe, zwłaszcza ujście cewki moczowej, są anatomicznie blisko odbytu. Warto przypomnieć zatem podstawy: podcieraj się od przodu ku tyłowi, aby uniknąć przeniesienia cząstek kału w okolice ujścia cewki, a jeżeli masz bidet, korzystaj z niego i myj okolice intymne po każdorazowym skorzystaniu z toalety. Jednak używaj do tego naturalnych i delikatnych detergentów, by nie podrażniać błon śluzowych i nie niszczyć naturalnej bariery ochronnej, jaką tworzy śluz i mikrobiota narządów rodnych.

Przynajmniej na czas leczenia zrezygnuj ze wszystkiego, co może być potencjalnym źródłem zakażenia i działać drażniąco na śluzówkę dróg moczowo-płciowych, w tym ze stosowania kapturków menstruacyjnych, krążków dopochwowych, dopochwowych środków plemnikobójczych, żeli intymnych i wibratorów. Zrezygnuj także z długich kąpieli z dodatkiem olejków lub środków pianotwórczych.

Przyjmuj witaminę C

Bakterie odpowiedzialne za stany zapalne pęcherza moczowego nie lubią środowiska kwaśnego. Z tego powodu mocz ma naturalnie odczyn kwaśny, dopiero obecność patogenów zmienia go w kierunku zasadowego – w ten sposób bakterie chorobotwórcze tworzą sobie środowisko korzystne do rozwoju. Zakwaszenie moczu hamuje zatem ich namnażanie. Doskonale sprawdza się tu witamina C, której źródłem są cytrusy, owoce jagodowe, porzeczka czerwona i czarna, kiwi, warzywa kapustne, nać pietruszki i szczypior. Wysoką zawartością witaminy C mogą poszczycić się także owoc dzikiej róży i żurawina, dlatego ekstrakty z nich polecane są chorym na zapalenie pęcherza moczowego i dostępne w formie suplementów, syropów lub tabletek. Nie tylko zakwaszają one mocz i dzięki temu hamują namnażanie bakterii i grzybów, ale korzystnie wpływają także na funkcjonowanie błony śluzowej dróg moczowych i działają moczopędnie, co pozwala na wypłukanie patogenów. Z tego powodu stosuje się je także w profilaktyce zapaleń pęcherza moczowego i innych chorób dróg moczowych[5].

Zastosuj fitoterapię

Zioła o działaniu moczopędnym pomagają w przepłukiwaniu pęcherza i mechanicznym usuwaniu z niego patogenów oraz złuszczonych w wyniku stanu zapalnego nabłonków, które mogłyby stanowić pożywkę dla bakterii. Napary z ziela skrzypu polnego, pokrzywy, ortosyfonu, lubczyku, kłącza perzu, mniszka lekarskiego i liści brzozy pobudzają wytwarzanie moczu, zatem stosując je, należy jak najwięcej pić, aby nie

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

* 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 f1aefc31cc

Łagodną postać zapalenia pęcherza można leczyć samodzielnie, dodając do wieczornej kąpieli w wannie liście szałwii lub kwiaty rumianku. Wystarczy kwadrans relaksu w ciepłej wodzie bez żadnych kosmetyków ani mydeł. Dzięki temu skóra będzie mogła lepiej wchłonąć wartościowe składniki ziół.

Zanurz się w wodzie

Łagodną postać zapalenia pęcherza można leczyć samodzielnie, dodając do wieczornej kąpieli w wannie liście szałwii lub kwiaty rumianku. Wystarczy kwadrans relaksu w ciepłej wodzie bez żadnych kosmetyków ani mydeł. Dzięki temu skóra będzie mogła lepiej wchłonąć wartościowe składniki ziół. Wystarczy saszetkę liści szałwii lub kwiatów rumianku (dostępnych w sklepach zielarskich) zalać litrem wrzącej wody z czajnika, odstawić pod przykryciem na 20 min i dodać do kąpieli.

Sięgnij po D-mannozę

Zawierające ją suplementy działają profilaktycznie, wspomagają leczenie zapalenia pęcherza moczowego i zapobiegają nawrotom choroby. D-mannoza uniemożliwia bowiem bakteriom *E. coli* przylgnięcie do błony śluzowej pęcherza moczowego i dróg moczowych, co zapobiega zakażeniu, a same bakterie zostają wydalone wraz z moczem. Badania dowodzą, że stosowanie tego naturalnego cukru jest równie skuteczne w niektórych przypadkach, co antybiotykoterapia[7].

Zastosuj probiotyki

Ponieważ do zakażenia pęcherza moczowego u kobiet dochodzi często na skutek migracji patogenów z pochwy, warto zadbać o to, by nie mogły się w niej namnażać. Tu z pomocą przychodzi nam mikrobiota. Bakterie tworzące mikrobiom pochwy czynią jej środowisko kwaśnym, co zapobiega namnażaniu chorobotwórczych bakterii i grzybów, a przez to także zakażeniom układu moczowego. Niestety wiele czynników może zaburzać równowagę mikrobiologiczną pochwy. Wśród najczęstszych wymienia się współżycie z wieloma partnerami, stosowanie żeli dopochwowych i korzystanie z zabawek erotycznych. Przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych także negatywnie odbija się na mikrobiomie pochwy. Zmiany hormonalne w organizmie kobiety w okresie menopauzy również niekorzystnie wpływają na funkcje nabłonków dróg moczowo-płciowych i mikrobiotę pochwy. Pomocne są tu probiotyki dopochwowe, zawierające wyselekcjonowane szczepy pałeczek kwasu mlekowego, często z dodatkiem zakwaszającej środowisko pochwy witaminy C i inuliny, która stanowi pożywkę dla dobroczynnych bakterii.

Warto także, abyś zadbała o mikrobiotę przewodu pokarmowego, ponieważ podobnie jak w pochwie, sama jej obecność w jelitach tworzy w nich środowisko niekorzystne do rozwoju bakterii i grzybów chorobotwórczych. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko zakażenia pochwy, cewki moczowej i pęcherza moczowego na skutek zanieczyszczenia kałem.

Doskonałym źródłem naturalnych probiotyków są kiszonki warzywne, przetwory mleczne i kombucha. A jeśli chcesz mieć pewność, że Twoje jelita zamieszkuje zdrowa i silna mikrobiota, sięgnij po suplementy diety zawierające bakterie probiotyczne[8]. Z niektórych badań klinicznych wynika, że stosowanie ich zmniejsza ryzyko nawrotu zapalenia dolnych dróg moczowych[9].

Żurawina

Dane dotyczące stosowania wyciągów żurawinowych są niejednoznaczne (najprawdopodobniej z powodu nieodpowiedniej standaryzacji aktywności składników soku w preparatach), jakkolwiek wydaje się, że mogą one zmniejszyć częstość występowania nawrotów objawowego zakażenia układu moczowego po okresie stosowania nie krótszym niż 6 miesięcy[10].

Zawarte w owocach żurawiny proantocyjany są nie tylko silnym antyoksydantem, ale także utrudniają bakteriom przyczepianie się do nabłonka dróg moczowych i nie pozwalają się im namnażać (szczególnie *E. coli*). Z kolei kwas hipurowy wykazuje działanie bakteriostatyczne, czyli hamuje

eprasa.pl f1aefc31cc

rozmnażanie się bakterii, a wysoka zawartości witaminy C oraz flawonoidów wzmacnia odporność całego organizmu na infekcje.

Zmarszczki

Pytanie: Ostatnio byłam na spotkaniu swojego roku. Oglądając zdjęcia ze spotkania, zauważyłam, że mam więcej zmarszczek od koleżanek, głównie mimicznych – na czole, w kącikach oczu i ust. Jednak ma też sporo takich drobnych, cienkich kreseczek promieniście rozchodzących się od ust oraz widoczne obręcze na szyi. Zastanawiam się, dlaczego czas mocniej odcisnął na mnie swoje piętno? Czy to dlatego, że mam suchą skórę? Co mogę zrobić, by spłycić istniejące zmarszczki i spowolnić powstawanie kolejnych?

Odpowiedź: Jednym z głównych czynników wpływających na proces starzenia się skóry jest oddziaływanie reaktywnych form tlenu. Związki te zaburzają metabolizm komórkowy, naruszając struktury lipidów, białek oraz DNA. Niestety liczne czynniki zewnętrzne m.in. palenie papierosów, zwiększające się zanieczyszczenie powietrza oraz promieniowanie ultrafioletowe (UV) mogą negatywnie wpływać na stan skóry.

Chociaż światło słoneczne zapewnia nam produkcję niezbędnej witaminy D, to zawarte w nim promieniowanie jest najważniejszym czynnikiem powodującym przedwczesne starzenie się skóry. Odpowiedzialne za to są promieniowanie ultrafioletowe typu A (UVA) i B (UVB), jednak UVA penetruje skórę głębiej i może zniszczyć zarówno naskórek – najbardziej zewnętrzną warstwę, składającą się z komórek skóry, pigmentu i białek – jak i skórę właściwą, zbudowaną z włókien kolagenowych i elastynowych[1].

Nadmierna ekspozycja na słońce wysusza skórę, powoduje jej zwiotczenie i zmarszczki, które pojawiają się na twarzy, szyi, dekolcie oraz na dłoniach, to główny objaw starzenia się skóry. Można podzielić je na powierzchniowe (wówczas sięgają nie głębiej niż 0,05 mm) i głębokie. Ich powstawanie jest efektem szeregu zmian zachodzących z wiekiem w naskórku. Warstwa ziarnista i kolczysta zanikają, przez co staje się on cienki. Zmniejsza się również aktywność podziałowa komórek oraz pogarsza łączność naskórka ze skórą właściwą, co powoduje słabszą wydajność procesów wymiany substancji odżywczych. W samej skórze właściwej spadają aktywność i synteza fibroblastów, które odpowiadają za produkcję kolagenu i elastyny, więc cera traci elastyczność. Z biegiem czasu zmniejsza się także liczba gruczołów łojowych, co powoduje osłabienie bariery ochronnej,

Naukowcy przyglądający się niedawno diecie 2 753 starszych Holendrów odkryli, że kobiety, które zjadały więcej owoców, miały mniej zmarszczek niż te, których jadłospis obfitował w czerwone mięso i fast foody

a po 40. r.ż. ustaje produkcja ceramidów, które pełnią funkcję cementu międzykomórkowego, tym samym zapobiegając utracie wody z organizmu oraz chroniąc skórę przed szkodliwymi czynnikami[2]. Na szczęście nie jesteś bezradna i możesz wpływać na wiele z tych procesów.

Wspomniałaś o drobnych promienistych zmarszczkach wokół ust, to tzw. zmarszczki palacza, które są pokłosiem wzmożonej pracy mięśnia okrężnego, występującego w okolicy ust. Palenie papierosów wymusza na nim ciągłą pracę – skurcz i rozkurcz, wraz z intensywnym zasysaniem – to zaś powoduje powstawanie wokół czerwieni wargowej linii pionowych.

Nałóg ten nasila procesy starzenia się (sprzyja bowiem zwiększeniu liczby wolnych rodników w organizmie)[3]. W 2015 r. w Norwegii przeprowadzone zostało badanie *in vivo* na grupie 1 032 osób palących oraz 935 niepalących. Wykazało ono wpływ dymu tytoniowego na uaktywnienie metaloproteinazy (MMP-8) – enzymu, który może powodować degradację kolagenu, włókien elastycznych i proteoglikanów w skórze, co powoduje, że staje się ona cieńsza, nieregularnie zgrubiała i bardziej pomarszczona.

Uczeni sprawdzali poziomy prokolage-

eprasa.pl f1aefc31cc

Najczęściej w kosmetykach przeciwstarzeniowych zastosowanie znajdują β-karoten oraz likopen, który zmniejsza szkodliwe efekty promieniowania UV (pobudza naturalną ochronę przeciwsłoneczną)

nu I i III oraz aktywność MMP-8. Okazało się, że nałogowcy mają mocno zaniżony wskaźnik syntezy kolagenu I i III (11%), w stosunku do osób, które nie palą papierosów (25%), natomiast aktywność enzymu MMP-8 w ich organizmach jest mocno podwyższona (90%) w porównaniu do ludzi wolnych od nałogu. Świadczą o tym również wyniki analiz japońskich naukowców[4].

Palenie średnio 20 papierosów dziennie przyspiesza fizjologiczny proces starzenia się skóry o ok. 10 lat. Badanie naukowców z University of Michigan wykazało, że nałóg postarza skórę całego ciała, nie tylko twarzy[5].

Co więcej, badania wskazują, że efekt ten pogłębia się z czasem – zatem im dłużej palisz, tym szybciej postępuje starzenie skóry, a Ty wyglądasz na kilkanaście lat więcej, niż masz w rzeczywistości[6]. Dlatego, jeśli chcesz zachować elastyczność komórek skóry i obniżyć jej biologiczny wiek, rzuć palenie.

Oprócz dymu papierosowego negatywny wpływ na skórę może mieć także zanieczyszczenie powietrza spalinami i innymi toksynami. W wyniku badania, w którym wzięły udział starsze kobiety, odkryto, że ma ono wyraźny związek z powstawaniem plam barwnikowych i zmarszczek[7].

Antyoksydanty na talerzu

W walce ze stresem oksydacyjnym skutkującym procesami degeneracyjnymi komórek pomocne są przeciwutleniacze. To liczna grupa związków, w której skład wchodzą m.in. polifenole, flawonoidy, antocyjany czy witaminy. Zwiększają one odporność organizmu na negatywne skutki stresu oksydacyjnego, opóźniają procesy starzenia się skóry, pobudzają przemianę materii oraz chronią przez szkodliwym działaniem promieniowania UV. Chcąc zachować gładką cerę, należy je nie tylko na nią nakładać, lecz również spożywać.

Dlatego w Twojej kuchni powinny znaleźć się przede wszystkim produkty obfitujące w przeciwutleniacze, które niwelują negatywny wpływ zanieczyszczeń środowiskowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obrony. Naukowcy przyglądający się niedawno diecie 2 753 starszych Holendrów odkryli, że kobiety, które zjadały więcej owoców, miały mniej zmarszczek niż te, których jadłospis obfitował w czerwone mięso i fast foody[8].

Z kolei inne doniesienia sugerują, że spożywanie oliwy z oliwek chroni skórę przed nieestetycznymi bruzdami, ponieważ obecne w niej związki mogą podnieść poziom kolagenu. Uczeni odkryli jednocześnie, że warzywa (takie jak brokuły i pomidory) oraz rośliny strączkowe (soczewica i fasola) mogą mieć podobny efekt ochronny[9]. Do menu warto włączyć również karczochy, awokado, nasiona chia, cynamon, imbir, miso, owsiankę, łososia, sardynki, słodkie ziemniaki i orzechy włoskie.

Ogranicz też spożycie węglowodanów, zwiększ natomiast podaż witaminy C (pochodzącej z soków i owoców cytrusowych) oraz kwasu linolowego (obecnego w oleju z pestek winogron i sojowym oraz w zielonych warzywach liściastych i orzechach). Jak wykazali naukowcy, wiąże się to z mniejszą ilością zmarszczek i lepszym stanem skóry[10].

Aplikuj i smaruj

Źródłem antyoksydantów nie muszą jednak być jedynie produkty spożywcze. Na skórę można przecież działać od zewnątrz, stosując kremy ochronne, które w swoim składzie zawierają przeciwutleniacze, takie jak witaminy C i E oraz koenzym Q10. W trwającym 4 miesiące badaniu stwierdzono, że aplikowanie 2 razy dziennie kremu zawierającego te składniki zapewniało ochronę przed wywoływanym promieniami UVB stresem oksydacyjnym w naskórku.

Witamina A Retinoidy wykazują największą efektywność przeciwstarzeniową spośród wszystkich

eprasa.pl f1aefc31cc

aktywnych składników kosmetyków, dlatego powszechnie stosuje się je w preparatach przeznaczonych do pielęgnacji skóry dojrzałej. Najczęściej są obecne w kremach przeciwzmarszczkowych, które w widoczny sposób redukują lub spłycają zmarszczki, wygładzają naskórek oraz poprawiają gęstość i napięcie skóry, przez co staje się ona elastyczna[11]. Należąca do retinoidów witamina A poprawia jej wygląd, ponieważ wpływa pośrednio i bezpośrednio na syntezę białek podporowych. Ma też zdolność redukcji wolnych rodników, przez co opóźnia procesy starzenia.

Witamina C Po 6 miesiącach aplikowania kremu z kwasem askorbinowym w stężeniu 5% naukowcy odnotowali poprawę stanu skóry zniszczonej słońcem: przede wszystkim spłycenie głębokich bruzd i zwiększenie elastyczności cery[12]. Witamina C ma dobroczynny wpływ na zdrowie skóry, a także opóźnia proces powstawania zmarszczek, a stosowana miejscowo ogranicza liczbę uszkodzonych komórek powstałych w wyniku działania promieni UV.

Koenzym Q10 W badaniach wykazano, że miejscowa aplikacja ubichinolu skutecznie przeciwdziałała wywoływanemu przez UVA stresowi oksydacyjnemu, a sam Q10 skutecznie zapobiega wielu szkodliwym skutkom fotostarzenia[13]. Krem z tym składnikiem w stężeniu 1% po 5 miesiącach stosowania może znacząco zmniejszyć zmarszczki[14].

Niacynamid Stosowanie na twarz kremu nawilżającego zawierającego 5% witaminy B3 może zmniejszać różne oznaki starzenia, w tym hiperpigmentację, drobne bruzdy i zmarszczki, krosty, zżółknięcie (ziemistość) cery oraz utratę elastyczności[15].

Ostrożnie z opalaniem

Wspomnij na mądrość wielkich dam i chroń twarz oraz dekolt przed ostrym słońcem pod parasolką lub kapeluszem z szerokim rondem. Jeśli absolutnie nie pasują Ci do stylu, stosuj przynajmniej kremy z filtrem UV. Oprócz konwencjonalnych filtrów organiczno-chemicznych i fizyczno-mineralnych, naukowcy opracowali też inne strategie ochronne[16].

Przetestowali m.in. zarówno *in vitro*, jak i *in vivo* wyciąg z tropikalnej paproci kapuścianej (*Polypodium leucotomos*), który wykazuje podwójne działanie ochronne na macierz zewnątrzkomórkową poprzez hamowanie enzymów proteolitycznych i stymulację kolagenów strukturalnych (typy

REKLAMA

Zachowaj młodość i zdrowie jak najdłużej!

Zamów na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl f1aefc31cc

Suplementacja kakao zwiększyła przepływ krwi przez skórę, dzięki czemu była ona lepiej odżywiona, dotleniona, szybciej też pozbywała się szkodliwych produktów pochodzących z własnej przemiany materii

I, III, V) macierzy zewnątrzkomórkowej oraz TGF-β w fibroblastach[17]. Co istotne, jest skuteczny zarówno podawany miejscowo, jak i doustnie.

Z kolei badania nad ekstraktem z malezyjskiej rośliny *Labisia pumila* dowiodły, że może on chronić skórę przed atakami wolnych rodników generowanymi przez krytyczną ekspozycję na promieniowanie UVB. Zawdzięcza to głównie bogactwu bioflawonoidów i kwasów fenolowych. Ponadto zwiększa syntezę kolagenu w ludzkich komórkach fibroblastów[18].

Wykazano także, że sylimaryna, kompleks fiawonoidów wyizolowany z nasion ostropestu plamistego (*Silybum marianum*), ma właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwrakowe *in vivo* na modelach zwierzęcych. Ponadto substancja ta może korzystnie uzupełniać ochronę przeciwsłoneczną i zapewniać dodatkową ochronę przeciwfotokarcynogenną[19].

Natomiast uczeni z Tajwanu wskazują, że wyciąg z *Ixora parviflora* łagodzi fotouszkodzenia i stany zapalne wywołane przez UVB poprzez modulowanie ekspresji MMP, szlaku kinaz aktywowanych mitogenami (MAPK) i cyklooksygenazy-2 (COX-2). Ich zdaniem z tych powodów ekstrakt ten wydaje się silnym środkiem przeciw fotostarzeniu[20].

Wśród roślin przeciwdziałających starzeniu można jeszcze wymienić makuch sojowy (zapobiega apoptozie komórek skóry, rumieniowi i reakcjom zapalnym)[21] oraz liściokwiat garbnikowy (*Emblica officinalis*). Ekstrakt z jego owoców wykazuje działanie antyoksydacyjne związane z ochroną UV[22].

Pamiętaj też o karotenoidach. To grupa substancji, które opóźniają procesy starzenia. Stymulują one fibroblasty do syntezy kolagenu i elastyny, co powoduje wygładzenie zmarszczek, również tych głębokich (tzw. kurzych łapek wokół oczu) i mimicznych, a także wzrost gęstości, jędrności i elastyczności skóry. Najczęściej w kosmetykach przeciwstarzeniowych zastosowanie znajdują -karoten oraz likopen, który zmniejsza szkodliwe efekty promieniowania UV (pobudza naturalną ochronę przeciwsłoneczną)[23]. Ten karotenoid ma również zdolność aktywacji procesów regeneracji skóry oraz przyspiesza gojenie się ran.

Ochrona przed UV

Zadbaj o to, by Twoje kremy zawierały również odpowiednio wysokie filtry UV. Ma to znaczenie przez cały rok, ponieważ promienie UV przenikają przez chmury o każdej porze roku. W badaniu przeprowadzonym w Australii stwierdzono, że u osób używających codziennie kremu z filtrem o wysokim SPF (co najmniej 15) na twarz, szyję, ramiona i dłonie po 4 latach stopień starzenia skóry był o 24% niższy[24]. Najlepiej wybierz produkt zawierający naturalne mineralne filtry UV, np. tlenek cynku, który zapewnia najlepszą ochronę o szerokim spektrum.

Nie zapominaj o wodzie

Odwodnienie organizmu upośledza barierę ochronną skóry[25]. Ten stan manifestuje się inaczej w różnych partiach ciała. Na twarzy najczęściej objawia się uczuciem napięcia i pieczenia. Dodatkowo dochodzi do łuszczenia się naskórka i powiększenia porów oraz odczuwalnej utraty elastyczności. Cera staje się skłonniejsza do podrażnień. To wszystko sprzyja jej szybszemu starzeniu oraz powstawaniu zmarszczek mimicznych i linii odwodnieniowych na twarzy.

Gdy organizm ma za mało wody, po kilku tygodniach skóra nóg staje się szorstka i pojawia się na niej delikatny, biały nalot. Z kolei dłonie stają się chropowate i spękane (głównie w przestrzeniach między palcami).

By tego uniknąć, wypijaj dziennie ok. 2 l wody. Zadbaj też o tzw. płaszcz hydrolipidowy, czyli warstwę ochronną skóry. Do pielęgnacji wybieraj nawilżające i odżywcze kosmetyki, które prze-

eprasa.pl f1aefc31cc

nikają do wnętrza skóry (mające w składzie m.in. kolagen, mocznik, proteiny, ceramidy, glicerynę i pantenol).

Jeżeli masz już odwodnioną skórę, musisz uzbroić się w cierpliwość. Dopiero po kilkudziesięciu dniach regularnego picia 2 l wody poziom nawodnienia cery podniesie się o kilkanaście procent!

Ochronne napoje

Kakao (*Theobroma cacao*) Wspaniale nawilżona skóra o atrakcyjnym kolorycie może być efektem kakaowej kuracji. Powinien to być specjalny proszek o wysokiej zawartości flawanoli, ponieważ właśnie taki zastosowali niemieccy uczeni w przeprowadzonym doświadczeniu.

Codziennie przez 12 tygodni ochotniczkom podawano 2 rodzaje kakao rozpuszczone w 100 ml wody. Połowa kobiet otrzymywała napój obfitujący w 61 mg epikatechiny i 20 mg katechiny, zaś pozostałe prawie 10-krotnie mniej. Ta różnica miała istotny wpływ na kondycję skóry, gdyż u uczestniczek konsumujących mniej flawanoli nie zaobserwowano poprawy nawilżenia. Natomiast suplementacja kakao zwiększyła przepływ krwi przez skórę, dzięki czemu była ona lepiej odżywiona, dotleniona, szybciej też pozbywała się szkodliwych produktów pochodzących z własnej przemiany materii. Słowem: piękniała i od wewnątrz i na zewnątrz. Zyskała również na grubości, co czyniło ją odporniejszą na przedwczesne zmarszczki[26].

Wino ryżowe W innym badaniu, wykazano, że zarówno picie, jak i miejscowe stosowanie tego napoju hamuje zaburzenia bariery naskórkowej spowodowane ekspozycją na słońce[27]. Taka kuracja stymulowała syntezę prokolagenu, zmniejszając ekspresję MMP-1 i czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF-α), promowała też produkcję lamininy-5 w komórkach skóry oraz zmniejszyła transepidermalną utratę wody, zmarszczki i zgrubienia naskórka w skórze zwierząt[28].

Zielona herbata (*Camellia sinensis*) Przegląd licznych badań nad rośliną i naparem z niej, pokazał, że zarówno spożywanie doustne, jak i miejscowe jej stosowanie chroni przed zapaleniem i kancerogenezą wywołaną chemikaliami oraz promieniowaniem UV. Ponadto zielona herbata zapobiega immunosupresji wywołanej promieniowaniem UV[29].

Kawa (*Coffea arabica*) Warto też o niej pamiętać. Wyciąg z jej owoców wykazuje silną aktywność przeciwutleniającą, za którą odpowiadają polifenole, zwłaszcza kwas chlorogenowy, chinowy i ferulowy oraz skondensowane proantocyjanidyny. Zmniejsza fotostarzenie wywołane podrażnieniem UVB, hamując MMP oraz podnosząc produkcję prokolagenu typu I m.in. poprzez wymiatanie wolnych rodników. W badaniach ekstrakt wykazał poprawę drobnych linii, zmarszczek, pigmentacji oraz ogólnego wyglądu skóry[30].

Pomocne zioła

Aloes Ten sukulent ma unikalne właściwości odmładzające, przyspieszając nawet 8-krotnie produkcję fibroblastów, czyli komórek odpowiedzialnych za produkcję kolagenu w skórze właściwej. Wielu ekspertów twierdzi, że w ten sposób ta roślina zapobiega tworzeniu się zmarszczek[31]. Aloes ma także silne właściwości antyoksydacyjne i nawilżające oraz działa uszczelniająco i regenerująco na naczynia krwionośne.

Kadzidłowiec Olejek z tej rośliny wykazuje zdolność wzmacniania skóry, poprawy jej napięcia, elastyczności, mechanizmów obronnych przed przebarwieniami oraz zapobiegania zniszczeniom pojawiającym się z wiekiem. Badania wykazały, że ma właściwości przeciwzapalne i może pomóc pozbyć się rozstępów i blizn[32].

Nasiona opuncji figowej To kolejne cenne źródło olejku, który zawiera liczne związki fenolowe i ma silne działanie przeciwutleniające. Owoce tego sukulenta wytwarzają substancję zwaną opuntia G, która wspomaga odporność skóry na działanie promieni słonecznych, stymuluje jej odnowę i działa przeciwzmarszczkowo[33].

Wsparcie w kapsułce

Astaksantyna W kilku badaniach klinicznych opisano wpływ tego najsilniejszego antyoksydantu na supresję przebarwień, syntezę melaniny i hamowanie fotostarzenia oraz redukcję zmarszczek. W jednym z nich 45 kobiet przez 2 tygodnie używało kremu zawierającego astaksantynę w połączeniu z innymi składnikami aktywnymi. Ocena dermatologiczna wykazała u nich znaczne zmniejszenie zmarszczek i obrzęków dolnej części oka i policzków[34]. Z kolei inni naukowcy przeanalizowali wpływ jednoczesnego stosowania kremu i suplementu z astaksantyną na redukcję zmarszczek i elastyczność skóry. Po 8 tygodniach wykazano zmniejszenie ogólnej średniej głębokości zmarszczek[35].

Resweratrol należy do najważniejszych produktów zapewniających długowieczność – przede wszystkim jest silnym przeciwutleniaczem, ale również reguluje aktywność telomerazy i genów związanych z naturalnymi procesami starzenia się (m.in. SIRT1)[36]. Resweratrol może chronić skórę przed reaktywnymi formami tlenu. Badania wykazują, że zmniejsza on stres oksydacyjny oraz markery prozapalne, a także wspiera funkcje i strukturę skóry, zmniejszając pojawianie się zmarszczek oraz poprawiając jej koloryt[37].

Pycnogenol Standaryzowany wyciąg z kory sosny śródziemnomorskiej działa na skórę na 2 sposoby: z jednej strony pobudza syntezę kwasu hialuronowego i kolagenu, a z drugiej – hamuje melanogenezę, dzięki czemu rozjaśnia przebarwienia.

W jednym z badań 20 kobiet po menopauzie stosowało pycnogenol

eprasa.pl f1aefc31cc

Owoce opuncji figowej wytwarzają substancję zwaną opuntia G, która wspomaga odporność skóry na działanie promieni słonecznych, stymuluje jej odnowę i działa przeciwzmarszczkowo

przez 12 tygodni. Spowodowało to znaczną poprawę nawilżenia i elastyczności skóry, zwłaszcza u tych ochotniczek, które przed rozpoczęciem eksperymentu borykały się z suchą cerą. Tej fizjologicznej poprawie towarzyszył znaczny wzrost ekspresji genów i mRNA enzymów zaangażowanych w syntezę kwasu hialuronowego oraz kolagenu. Zdaniem autorów oznacza to, że suplementacja pycnogenolem może być przydatna do przeciwdziałania klinicznym oznakom starzenia się skóry[38].

Miedź Ten pierwiastek jest niezbędny do tworzenia kolagenu i elastyny, a także bierze udział w angiogenezie oraz syntezie i stabilizacji białek macierzy pozakomórkowej skóry[39]. Krem zawierający peptydy miedzi pomaga poprawić przejrzystość skóry, spłycić zmarszczki i uszkodzenia. Innym pomysłem na jej wykorzystanie są poduszki uszyte z tkanin impregnowanych tym minerałem. W kilku badaniach wykazano, że spanie na nich przez 2 lub 4 tygodnie może znacząco zmniejszyć zmarszczki i kurze łapki oraz poprawić ogólny wygląd twarzy[40].

Kolagen

W jednym badaniu kobiety, które przyjmowały suplement zawierający 2,5-5 g kolagenu przez 8 tygodni, doświadczyły mniejszego wysuszenia i znacznego wzrostu elastyczności skóry w porównaniu z ochotniczkami, które go nie stosowały[41].

Kwas hialuronowy

Ta substancja tworzy elastyczną płynną macierz w skórze, z którą mogą łączyć się włókna kolagenowe, a przy tym ma zdolność wiązania i zatrzymywania ogromnych ilości wody. Właśnie dzięki temu skóra otrzymuje odpowiednią porcję wilgoci, jest jędrna i sprężysta. Prawidłowe stężenie kwasu hialuronowego zapobiega powstawaniu zmarszczek oraz niekorzystnym zmianom kształtu i konturu twarzy – stosowanie kremów zawierających ten składnik przez 3 miesiące spowodowało wyraźne zmniejszenie głębokości bruzd i poprawę napięcia skóry[42]. Również suplementacja preparatem zawierającym kwas hialuronowy i kolagen typu II u 26 kobiet z widocznymi oznakami fotostarzenia na twarzy po 12 tygodniach doprowadziła do znacznego zmniejszenia suchości i łuszczenia się skóry oraz zmarszczek, a dodatkowo spowodowała znaczny wzrost zawartości kolagenu w skórze właściwej[43]. Z kolei sam kwas hialuronowy w dawce 120 mg na dobę po 12 tygodniach suplementacji nie tylko znacznie zmniejszył zmarszczki (w porównaniu do grupy placebo), ale również poprawił nawilżenie i elastyczność skóry[44].

BIBLIOGRAFIA

ZAPALENIE PĘCHERZA

1. Infect Dis Clin North Am 2014; 28: 1; Vital Health Stat 13 2011; 169: 1-38
2. Interna Szczeklika 2021, Wyd. Medycyna Praktyczna, 2021.
3. Clin Infect Dis. 2022 Apr 13;74(Suppl 2):S152-S161.
4. Infez Med. 2005 Dec;13(4):259-64.
5. Am Fam Physician. 2011 Oct 1;84(7):771-6
6. Lekarz POZ 2020; 3:185-95
7. World J Urol. 2014 Feb;32(1):79-84
8. Cureus. 2021 Oct 17;13(10):e18843
9. Clin Infect Dis 2011; 52: 1212-7
10. Arch Intern Med 2012; 172:988-96; JAMA 1994; 271:751-4

ZMARSZCZKI

1. Acta Dermatovenerol Alp Panonica Adriat, 2008; 17: 47-54
2. Gerantol. Pol. 2006, 14, 153-159; Post. Dermatol. Alergol. 2008, 5, 226-234
3. J Tissue Viability. 2017;26(1):37-46
4. Dermatol Sci. 2007 Dec;48(3):169-75
5. Dermatol Estet 2006, 4, 202-8; Arch Dermatol 2007, 143, 397-402
6. J Dermatol Sci, 2007; 48:169-75; J Investig Dermatol Symp Proc, 2009; 14:53-5; Plast Reconstr Surg, 2009; 123:1321-31
7. J Invest Dermatol, 2010; 130: 2719-26
8. J Am Acad Dermatol. 2019; 80(5):1358-1363.e2
9. J Am Coll Nutr. 2001; 20(1):71-80
10. Am J Clin Nutr, 2007; 86:1225-31
11. Probl Higi Epidemiol 2010; 91(3):352-356
12. Exp Dermatol, 2003; 12: 237-44
13. Photodermatol Photoimmunol Photomed, 1999; 15: 115-9; Biofactors, 1999; 9: 371-8
14. Biofactors 2008; 32:237-43
15. Dermatol Surg, 2005; 31:860-5
16. Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings. 2009;14(1):56-9
17. Archives of Dermatological Research. 2009;301(7):487-95
18. Fitoterapia. 2012;83(8):1322-35
19. International Journal of Oncology. 2005;26(1):169-76
20. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:11 pages.417346
21. Journal of Ethnopharmacology. 2009;126(1):108-13
22. Journal of Ethnopharmacology. 2010;132(1):109-14
23. Czyn. Ryz. 2005; 1:61-66
24. Ann Intern Med, 2013; 158: 781-90
25. Postępy Biochemii 2014, 60: 147-60
26. J Nutr. 2006 Jun;136(6):1565-9
27. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry. 2007;71(2):427-34
28. Journal of Bioscience and Bioengineering. 2009;107(3):266-71
29. Clin Cosmet Investig Dermatol.2012; 2:159-165; Arch Dermatol Res. 2010; 302(2):71-83
30. Dermatol Ther. 2007; 20(5):330-42; Dermatol Ther. 2007; 20(5):322-9, Food and Chemical Toxicology. 2011;49(1):309-18
31. ? Postępy Fitoterapii 2002; 3:50
32. Z Naturforsch C. 2003; 58(3-4):230-8
33. Post Fitoter 2016; 17(3):213-217
34. Fragr. J. 2001; 12:98-103
35. Food Style. 2009; 13:25-29
36. Oncotarget. 2017; 8(39): 65717-65729
37. Clin Cosmet Investig Dermatol.2012; 2:159-165; Arch Dermatol Res. 2010; 302(2):71-83
38. Skin Pharmacol Physiol. 2012;25(2):86-92
39. Curr Chem Biol. 2014 Aug; 8(2): 89-102
40. Int J Cosmet Sci. 2009; 31(6):437-43
41. Skin Pharmacol Physiol 2014;27(1):47-55
42. MMW Fortschr Med. 2016; 158(Suppl 4):1-6
43. Clin Interv Aging. 2012; 7:267-73
44. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2017; 10:267-273

eprasa.pl f1aefc31cc

ODKRYJ TAJEMNICE
RÓWNOWAGI HORMONALNEJ

E-book dostępny na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl f1aefc31cc

Bioadaptacyjna terapia impulsowa

Nowe technologie są wykorzystywane przez nas prawie na każdym obszarze życia. Wiele z nich wymaga od nas jednak specjalistycznej wiedzy, szczególnie jeśli chodzi medycynę, i zastosowania odpowiednich protokołów terapeutycznych do leczenia napotkanego schorzenia. Jednak istnieje już rozwiązanie, które pozwala nam w prosty sposób dostosować terapię i osiągać wysoce zadawalające wyniki w domu.

Pochodząca z Niemiec technologia KeyTec wykorzystująca terapię bioimpulsową opiera się na założeniu, że rdzeń kręgowy jest swego rodzaju neurologiczną bramą, która może blokować sygnały bólowe lub pozwolić im dotrzeć do mózgu. Urządzenia KeyTec generuje impulsy, najpierw by ocenić reakcję organizmu, a następnie błyskawicznie dostosowuje indywidualnie dobrane sygnały odpowiedzi, tak by rozpocząć procesy lecznicze. Urządzenie poprzez swój szeroki wachlarz możliwości może wpływać na bóle w stanach ostrych i przewlekłych, bioregulację, zwiększenie krążenia krwi, stymulację mięśni, przywrócenie funkcji i zakresu ruchu oraz relaksację. Nic więc dziwnego, że ta metoda zdążyła już zyskać popularność na świecie.

Obszary leczenia:
- układ mięśniowo-szkieletowy (np. urazy sportowe, bóle pleców, uszkodzone stawy),
- układ nerwowy (np. bóle głowy, nerwobóle, przewlekły dyskomfort),
- układ trawienny (np. kamienie żółciowe, zapalenie pęcherzyka żółciowego, zapalenie dróg żółciowych),
- układ moczowo-płciowy (np. podrażniony pęcherz).

Intuicyjne i kompaktowe

Technologia ukryta jest w mieszczącym się w dłoni ergonomicznym urządzeniu, które w zależności od wersji nadaje się zarówno do profesjonalnego wykorzystania przez fizjoterapeutę (np. MedKey), jak i do samodzielnego stosowania w domu (np. SanaKey). Urządzenie zostało stworzone z myślą o mobilności, dlatego składa się z niewielkiej głowicy oraz opcjonalnego tabletu, pozwalającego na stałe monitorowanie przebiegu terapii, a także na zapis historii planów terapeutycznych. Zestaw możemy wyposażyć również w odpowiednie głowice, np. bipolarną, wykorzystującą jonoferezę do lepszego wchłaniana się stosowanych leków. Jest także bezprzewodowe, dzięki wbudowanemu akumulatorowi. Intuicyjny interfejs oraz profesjonalne szkolenia pozwalają na płynne i zrozumiałe korzystanie z wielu funkcji oraz zrozumienie terapii w ciągu kilku godzin.

Diagnostyka i terapia

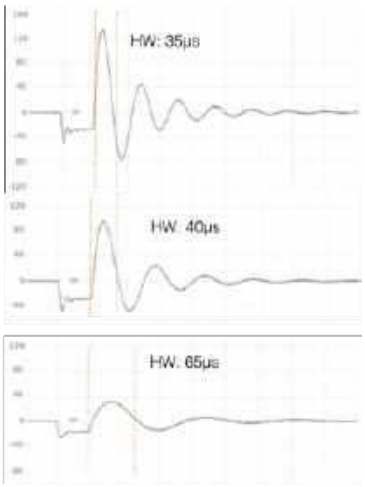
Ważniejsze jest jednak to, co potrafi samo urządzenie. Wykorzystuje ono zdolność do emitowania bioimpulsów o różnych wartościach, które zadane odpowiednio rejestrują częstotliwość struktur organizmu z zakończeń nerwowych.

Urządzenie świetne też spełnia funkcje diagnostyczne, a w kolejnych etapach terapii znajduje optymalne punkty leczenia – KeyPoints. Jednocze-

eprasa.pl f1aefc31cc

śnie łagodzi dolegliwości bólowe, zmniejsza napięcie, dostosowując możliwości terapeutyczne w czasie rzeczywistym. Dzięki odczytywanym wartościom możemy więc dowiedzieć się więcej o umiejscowieniu dysfunkcji, zbadać ich genezę oraz natychmiastowo dobrać jeden z wbudowanych protokołów, który będzie im przeciwdziałał. Dzięki temu urządzenie prowadzi odbywający się w czasie rzeczywistym dialog z ciałem pacjenta, odpowiadając na jego potrzeby w ciągu mikrosekund.

W domowych warunkach możemy zatem nie tylko zastosować funkcje urządzenia związane z terapią manualna, ale również wykorzystywać inne metody zaczerpnięte z obszaru akupunktury, naturopatii i hirudoterapii. Istotne są również protokoły związane z możliwością uruchomienia procesu oczyszczenia i harmonizacji organizmu.



Diagnostyka poprzez badanie zakończeń nerwowych.

Kierunek: homeostaza

Terapia jest inteligentnym oddziaływaniem technologii poprzez zakończenia nerwowe na rdzeń kręgowy, a tym samym na układ współczulny oraz przywspółczulny, dzięki czemu wpływ terapeutyczny jest znacznie większy. Zakończenie terapii z wykorzystaniem urządzenia efektywnie potrafi również zainicjować proces wyciszenia organizmu oraz proces wprowadzania pełnej homeostazy już po pierwszym użyciu.

Poznaj zalety

Proces terapeutyczny i wykonywane zabiegi z pomocą bioregulowanych impulsów są całkowicie bezbolesne i nieinwazyjne. Dzięki małej liście przeciwwskazań możemy stosować je wielu wypadkach i natychmiastowo aktywować efekty regulujące i lecznicze. Pozwala nam to na osiągnięcie bardziej spersonalizowanych i satysfakcjonujących rezultatów.

Ta skoncentrowana w małym urządzeniu technologia, ułatwia pracę nie tylko fizjoterapeutom, ale również pacjentom bez specjalistycznej wiedzy. Łatwość obsługi, intuicyjność oraz skuteczność pozwala na bezpieczne użytkowanie urządzenia we własnym domu, bez konieczności szukania pomocy na zewnątrz. Pozwala nam to na oszczędność nie tylko czasu i środków, ale co najważniejsze na natychmiastowe przeciwdziałanie i uniknięcie pogłębiania się problemu.

REKLAMA

eprasa.pl f1aefc31cc

Silny duet dla serca

Prawidłowe funkcjonowanie organizmu w dużej mierze zależne jest od dobrego krążenia. Krew bowiem transportuje niezbędny tlen oraz składniki odżywcze, których organizm potrzebuje do wykonywania wszystkich funkcji biologicznych. Pomóc w tym mogą 2 składniki: selen i koenzym Q10.

eprasa.pl f1aefc31cc

Od tarczycy do serca

Podczas analizy genomu ludzkiego wykryto aż 25 genów, które kodują selenoproteiny, czyli białka zawierające w swoim składzie selen[1]. Pierwiastek ten buduje m.in. peroksydazy glutationowe (chroniące ludzki organizm przed stresem oksydacyjnym), dejonidazy jodotyroninowe (pełniące kluczową funkcję w konwersji hormonów tarczycy), a także reduktazy tioredoksynowe, uczestniczące w syntezie DNA oraz procesie apoptozy (czyli zaprogramowanej śmierci komórki)[2].

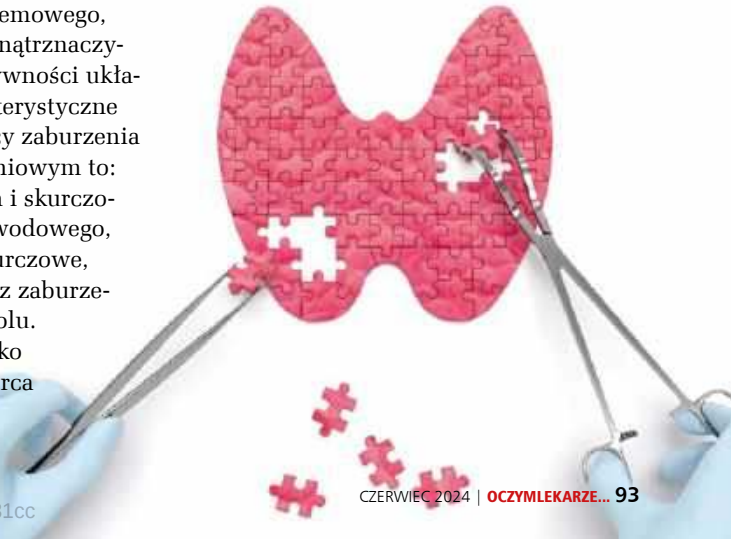
Selen też stanowi centrum reakcji utleniania i redukcji (redoks), dzięki czemu ma zdolność rozkładania nadtlenku wodoru, nadtlenków lipidowych oraz fosfolipidowych i przekształcania ich do nieszkodliwych produktów, takich jak woda i alkohole. To dzięki niemu powstaje glutation – nasz główny antyoksydant i związek przeciwzapalny w organizmie.

Co więcej, od podaży selenu w dużej mierze zależy praca tarczycy. To on bowiem odpowiada za konwersję T4 w T3. Na skutek jego niskiego stężenia i aktywności enzymów antyoksydacyjnych wzrasta ryzyko wystąpienia zapalenia oraz pierwotnej niedoczynności tarczycy[3]. Dlatego odpowiedni poziom Se jest kluczowy, jeśli chodzi o prawidłową pracę gruczołu tarczowego. Jest to o tyle ważne, że hormony tarczycy działają na układ sercowo-naczyniowy poprzez genom, wpływając na syntezę białek kurczliwych serca, pompę wapniową, sodowo-potasową i fosfolamban oraz pozagenomowo, regulując aktywność kanałów jonowych w kardiomiocytach. Wpływ hormonów tarczycy jest wielokierunkowy: stymulują kurczliwość i pracę mięśnia sercowego bezpośrednio oraz pośrednio – poprzez obniżenie oporu systemowego, zwiększenie objętości wewnątrznaczyniowej i modulowanie aktywności układu współczulnego. Charakterystyczne dla niedoczynności tarczycy zaburzenia w układzie sercowo-naczyniowym to: niewydolność rozkurczowa i skurczowa serca, wzrost oporu obwodowego, nadciśnienie tętnicze rozkurczowe, wysięki w jamach ciała oraz zaburzenia metabolizmu cholesterolu. Hipotyreoza zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca i umieralność z przyczyn sercowo-naczyniowych. Szczęśliwie większość zaburzeń ustępuje pod wpływem leczenia lewotyroksyną[4].

Tłuszcz czy witamina?

Na początku tej historii był tylko żółtym osadem na szalce... We wczesnych latach 50. w Liverpoolu doświadczony badacz i odkrywca Richard Alan Morton razem ze współpracownikami obserwowali budowę wątroby obarczonej niedoborami witaminy A. Zauważyli obecność tajemniczej substancji – nadali jej nazwę „Substancja A" (SA). Przypominała ona nieco witaminę K2, ale nią nie była. Zdaniem Mortona była rodzajem tłuszczu, chinonem, który występował dosyć powszechnie w tkankach różnych zwierząt, które Brytyjczycy w tym czasie badali. Wtedy narodził się pomysł nadania jej bardziej precyzyjnego miana. Powstało ono z połączenia 2 słów: „ubiquitous" (ang. – wszechobecny) z „quinone" (ang. – chinon) – ubichinon.

W czasie gdy w 1957 r. Morton opisywał ubichinon, na Uniwersytecie Wisconsin, zupełnie niezależnie, ów dziwny rodzaj tłuszczu badał również Frederick Crane, którego fascynowała produkcja ATP w mitochondriach. Chciał dokładnie poznać mechanizmy zachodzących w tych organellach przemian energetycznych. Jego zespół podobnie jak Brytyjczyków zainteresował nieznany im dotąd składnik – dziwne żółte kryształki. Przy pomocy spektroskopii absorpcyjnej ustalili, że jest to koenzym, rodzaj chinonu. Wcześniej uznawano jednak, że chinony znajdują się jedynie w roślinach. Dlatego Crane zdecydował się ochrzcić nową substancję koenzymem Q – od pierwszej litery słowa „quinone" (czyli



eprasa.pl f1aefc31cc

chinon). Wyniki swoich badań przekazał Karlowi Folkersowi, który odkrył, że w ludzkim organizmie aktywna forma ubichinonu ma 10 reszt izoprenowych i stąd jej nazwa – koenzym Q10.

Co raz więcej dowodów

Szybko okazało się, że związek ten jest niezbędnym składnikiem wszystkich komórek ludzkiego organizmu, jednak to właśnie w sercu występuje w najwyższym stężeniu. Badania nad nową substancją doprowadziły dr Karla Folkersa do przekonania, że ma ona ogromny potencjał jako lek sercowo-naczyniowy. Zachęcony wynikami Amerykanina Yuichi Yamamura jako pierwszy kardiolog postanowił zastosować ją u pacjentów z niewydolnością serca.

Ich wyniki były tak obiecujące, że 1976 r. CoQ10 został zatwierdzony w Japonii jako lek w leczeniu chorób serca[5].

Początkowo dr Folkers dostarczał mu koenzym Q10 ekstrahowany z wątrób ryb. Kilka lat później japońska firma Kaneka Corporation rozpoczęła produkcję i dystrybucję koenzymu Q10 fermentowanego na drożdżach.

W tym czasie dr Folkers wraz z wchodzącym w skład jego zespołu Włochem dr. Gian-Paolo Littarru dysponowali już solidnymi dowodami na to, że u pacjentów z chorobami serca oraz poddawanych operacjom serca poziom CoQ10 we krwi i tkankach jest znacznie niższy od normalnego[6]. Dowody pochodziły z próbek biopsji tkanek od ponad 100 osób poddawanych operacjom kardiochirurgicznym oraz z próbek krwi od ponad 1 000 pacjentów kardiologicznych.

Q10 – polisa na długie życie

Przełomowym badaniem klinicznym – mającym charakter prospektywnej, kontrolowanej, randomizowanej, wieloośrodkowej, podwójnie ślepej próby klinicznej – było Q-SYMBIO, do którego włączono pacjentów z niewydolnością serca (w III klasie według New York Heart Association, NYHA), czyli gdy mięsień nie daje rady prawidłowo pompować krwi. Jego celem było potwierdzenie hipotezy, że dodanie koenzymu Q10 w dawce 3 razy 100 mg na dobę do standardowej terapii przyniesie istotne korzyści kliniczne w zakresie tzw. twardych punktów oceny końcowej – poprawy rokowania pacjentów z tą ciężką chorobą.

Ogółem do badania włączono 420 pacjentów z Europy, Azji i Australii, których losowo przydzielano do jednej z 2 grup – w pierwszej stosowano Q10, w drugiej placebo. Złożony twardy punkt oceny końcowej obejmował: zaostrzenia niewydolności serca wymagające hospitalizacji, zgony z powodów sercowo-naczyniowych, konieczność implantacji urządzeń wspomagających pracę lewej komory lub transplantacji serca. Incydenty i stany składające się na złożony twardy punkt oceny końcowej zaobserwowano u 15% pacjentów przyjmujących Q10 w porównaniu z 26% otrzymującymi placebo[1].

Co interesujące, wszystkie europejskie ośrodki przesyłały próbki krwi pacjentów do centralnego laboratorium we Włoszech, aby badać również osoczowe stężenia Q10. Już po 3 miesiącach stosowania koenzymu jego osoczowe stężenie istotnie wzrastało w grupie leczonej aktywnie w porównaniu z grupą placebo z wyjściowych 0,95 ±0,08 µg/ml do 3,42 ±0,21 µg/ml i pozostawało takie do końca badania, tj. po okresie 2 lat (3,55 ±0,34 µg/ml). Natomiast w grupie placebo po 2 latach odnotowano dalszy, nieistotny statystycznie spadek stężeń Q10. Jednocześnie w grupie przyjmującej Q10 odnotowano aż 53% względną redukcję zgonów z dowolnej przyczyny (śmiertelności całkowitej) w stosunku do grupy placebo oraz 51% względną redukcję zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych[2].

Koenzym Q10 okazał się substancją bezpieczną, przynoszącą poprawę w zakresie objawów i wpływającą korzystnie na przeżycie pacjentów z ciężką niewydolnością serca. Udowodniono, że jest to substancja przedłużająca życie pacjentom z tą chorobą.

BIBLIOGRAFIA
1. JACC Heart Fail 2014;2(6):641-9
2. Cardiol J 2019;26(2):147-56

Kolejne prace wykazały, że koenzym Q10 wspomaga leczenie kardiomiopatii (grupa chorób prowadzących do dysfunkcji mięśnia sercowego), arytmii, duszności bolesnej oraz nadciśnienie tętnicze. Ponadto przyjmowanie go zaleca się pacjentom przygotowującym się do operacji serca[7].

Selen wkracza do gry

Wreszcie nad ubichinonem pochylił się dr Bodo Kuklinski. W prowadzonym przez niego eksperymencie w 1993 r. wzięło udział 61 pacjentów przyjętych z powodu ostrego zawału mięśnia sercowego i objawów trwających krócej niż 6 godzin. Zostali oni losowo podzieleni na 2 grupy. Bezpośrednio po hospi-

> Selen jest zarówno silnym przeciwutleniaczem, który chroni nasze komórki, jak i warunkiem wstępnym optymalnego działania Q10. Dba bowiem o to, by utleniony koenzym Q10 mógł zostać z powrotem odzyskany.

eprasa.pl f1aefc31cc

talizacji członkowie pierwszej z nich (32 osoby) otrzymali 500 mcg selenu (w postaci seleninu sodu). Następnie przez rok codziennie przyjmowali 100 mg koenzymu Q10 (ubichinon) i 100 μg selenu (l-selenometionina). Grupie kontrolnej (29 osób) podawano odpowiednie preparaty placebo. U żadnego z pacjentów w grupie otrzymującej suplementację (tj. leczonej antyoksydacyjnie) nie stwierdzono wydłużenia odstępu QT skorygowanego pod względem częstości. Natomiast w grupie kontrolnej u 40% stwierdzono wydłużenie odstępu QT o ponad 440 ms ($p < 0,001$). W ciągu rocznej obserwacji po zawale mięśnia sercowego, 6 pacjentów (20%) z grupy kontrolnej zmarło z powodu ponownego zawału. Natomiast z grupy leczonej antyoksydacyjnej na skutek wypadku samochodowego zmarł 1 pacjent[8].

Dr Kuklinski w swojej książce pt. „Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii" tak opisuje wyniki tego badania: „[…] wszyscy uczestnicy badania byli leczeni przez nas stacjonarnie w ten sam sposób. Okazało się, że u tych chorych, którzy przyjmowali koenzym Q10, wystąpiła mniejsza ilość niebezpiecznych arytmii, a ich skorygowany o częstotliwość pracy serca okres QTc wynosił <0,44 sekundy. […] Otrzymane wyniki przemawiają w niebezpośredni sposób za tym, że koenzym Q10 jest w stanie zapewnić wystarczającą produkcję ATP oraz stabilizację potencjału błony[9]".

> Badanie KiSel-10 wykazało, że u osób, którym podawano Q10 i selen, ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych było o 54% niższe oraz nastąpiło znacznie mniej hospitalizacji w porównaniu z grupą placebo

Nie tylko dla starych

Jak wiadomo, reaktywne formy tlenu mogą uszkadzać lipidy, będące składnikiem błon komórkowych, lipoproteiny oraz DNA. Wiąże się to m. in. ze zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego.

Nic więc dziwnego, że uczeni, projektując badania, rozglądali się za składnikami mającymi wysoki potencjał antyoksydacyjny. Selen jest zarówno silnym przeciwutleniaczem, który chroni nasze komórki, jak i warunkiem wstępnym optymalnego działania Q10. Dba bowiem o to, by utleniony koenzym Q10 mógł zostać z powrotem odzyskany.

Dlatego też kierujący zespołem badaczy z Uniwersytetu Linköping w Szwecji prof. Urban Alehagen poszedł tropem dr. Bodo Kuklinskiego i podał uczestnikom eksperymentu kombinację koenzymu Q10 i selenu.

KiSel-10, bo o nim mowa, było prospektywnym, randomizowanym, podwójnie ślepym badaniem kontrolowanym placebo. 443 zdrowych mężczyzn i kobiet

REKLAMA

Zapraszamy na 7. edycję kursu dla profesjonalistów:
„Biochemia wg dr Schuesslera"

Polski Instytut Biochemii dr Schuesslera

Jesteśmy jedyną w Polsce instytucją szkoleniową certyfikującą konsultantów Biochemii wg dr Schuesslera.

Zakres szkolenia obejmuje:
- historię biochemii wg dr Schuesslera,
- teoretyczne podstawy biochemii wg dr Schuesslera,
- podstawy kwantowego uzdrawiania w kontekście terapii solami tkankowymi dr Schuesslera,
- znajomość 33 soli dr Schuesslera i ich stosowanie w zakresie deficytów minerałowych,
- stosowanie zewnętrzne minerałów,
- analiza twarzy w kontekście suplementacji na poziomie komórkowym,
- podstawy pracy psychologicznej z pacjentem,
- umiejętność przeprowadzania konsultacji z pacjentem w zakresie deficytów minerałowych.

- Zjazd stacjonarny: 26-27.10.2024
- Materiały w wersji on-line
- 2 spotkania Q&A z Prowadzącymi
- Wsparcie merytoryczne zarówno w trakcie, jak i po ukończeniu kursu

UWAGA! Ze względu na konieczność przeprowadzenia min. 15 analiz twarzy na ostatnim zjeździe grupę zamykamy przy liczbie 12 osób, decyduje więc kolejność wpłat.

Zapisy: kontakt@pibs.pl

eprasa.pl f1aefc31cc

w wieku 70-88 lat zostało wybranych z małego miasteczka Kisa (nazwa badania jest skrótem nazwy miasta i testowanych w nim suplementów). Połowa z nich otrzymywała codziennie suplement diety z Q10 (kaps. 2x100 mg) oraz tabletki z drożdżami selenowymi (200 μg) przez 4 lata, podczas gdy druga połowa otrzymywała placebo. Każdy uczestnik był mierzony, ważony i rejestrowany raz na 6 miesięcy[10]. Badanie wykazało, że u osób, którym podawano Q10 i selen, ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych było o 54% niższe oraz nastąpiło znacznie mniej hospitalizacji w porównaniu z grupą placebo. Podczas pobytu w Polsce prof. Alehagen wspominał, że nawet dla niego tak wysoki wynik był zaskoczeniem. W związku z tym wielokrotnie i na różne sposoby weryfikował ten wynik. Od czasu opublikowania KiSel-10 w 2013 r. przeprowadzono 22 badania uzupełniające na podstawie oryginalnych danych, najnowsza publikacja zaprezentowana została na łamach czasopisma *Antioxidant* w 2023 r. Wszystkie wyniki dowodzą, że te 2 substancje działając synergicznie, mogą potencjalnie poprawić czynność serca i zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia o ok. 50%.

Co więcej, poprawa pracy serca przyczynia się do poprawy jakości życia osób starszych. Przykładowo, 10-letnia obserwacja pierwotnego badania KiSel-10, której ponownie dokonał zespół dr. Urbana Alehagena, wykazała, że ochronne działanie suplementacji na serce utrzymuje się[11].

Pozytywne efekty można było również zaobserwować w poziomach NT-proBNP i badaniu echokardiograficznym[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Biol. Trace Elem. Res, 2014; 161(3):231-45
2. Postępy Biochemii, 2009; 55(2):145-52
3. Biochem J 1995; 306(3):851; Clin Endocrinol Metab 2007; 92(10):3764-73
4. Borgis - Postępy Nauk Medycznych 11/2012, s. 876-881
5. Integr Med (Encinitas). 2020 Apr; 19(2): 16–20
6. International Journal of Vitamin Research 40(3):380-90
7. Alt Med Rev, 1996; 1: 168-75
8. Mol Aspects Med. 1994:15 Suppl:s143-7
9. Kuklinski B. Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii. Gorzów Wielkopolski 2017, s. 234-235
10. Int J Cardiol. 2013 Sep 1;167(5):1860-6
11. PLoS One. 2015; 10(12): e0141641
12. Antioxidants (Basel). 2019 Feb 16;8(2):44
13. Cosmetics& Toiletries. 207,122,1; Cosmetic Reporter I-VI 2019: 99-101
14. Nutrients. 2022 Aug; 14(16): 3346

Protektorzy serca

Naukowcy z Izraela zastosowali suplementację łączącą 4 substancje o potencjale przeciwutleniającym: koenzym Q10, selen oraz witaminy C i E. Uczestnicy badania zostali losowo przydzieleni do 2 grup. Pierwsza przez 6 miesięcy otrzymywała doustną suplementację składającą się z: 1 g witaminy C, 400 j.m. witaminy E, 120 mg koenzymu Q10 i 200 µg selenu. Pozostali otrzymywali pasujące placebo. Pacjentów oceniano pod kątem profilu lipidowego, HbA1C, insuliny, peptydu C, białka C-reaktywnego (CRP), endoteliny, aldosteronu, aktywności reninowej osocza i insulinooporności (wskaźnik HOMA-IR). Elastyczność tętnic mierzono za pomocą analizy konturu fali tętna. Suplementacja przeciwutleniaczy znacząco zwiększyła elastyczność dużych i małych tętnic u pacjentów z wieloma czynnikami ryzyka sercowo- naczyniowego. Ten korzystny efekt naczyniowy wiązał się z poprawą metabolizmu glukozy i lipidów, a także obniżeniem ciśnienia krwi[1].

ŹRÓDŁO:

1. Nutr Metab (Lond). 2010 Jul 6:7:55. doi: 10.1186/1743-7075-7-55

Utarło się przekonanie, że choroby układu krążenia to domena seniorów oraz zestresowanych, zapracowanych i odpalających jednego papierosa od drugiego. Tymczasem eksperci alarmują, że granica wieku coraz bardziej się obniża. Choroba i wynikające z niej problemy zdrowotne skracają oczekiwaną długość życia. Tymczasem większości z nas brakuje zarówno selenu, jak i koenzymu Q10. Deficyty pierwszego wynikają z jego niewielkiej obecności w glebach, a przez to i w naszym pożywieniu. Jest go na tyle mało, że Finowie usankcjonowali prawnie dodawanie go do nawozów, aby kompensować jego brak w glebie.

Natomiast w przypadku CoQ10, choć nasz organizm jest w stanie go wyprodukować, to niestety, po 40. r.ż. ilość tego składnika w organizmie znacząco spada.

Energia do życia

Głównym czynnikiem wpływającym na długowieczność jest rozwój chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca czy schorzenia układu krążenia, nerek lub wątroby, zwłaszcza gdy występują one jako choroby współistniejące. Badania kliniczne wykazały, że suplementacja koenzymem Q10 w połączeniu z selenem może zmniejszać śmiertelność o ok. 50% u pacjentów kardiologicznych oraz w normalnej populacji osób starszych. Ponadto każdy z tych suplementów odgrywa istotną rolę w prawidłowym działaniu naszych organizmów, wpływając na wiele układów i biorąc udział w rozmaitych procesach.

Zdaniem naukowców korzystny wpływ koenzymu Q10 wynika z połączenia jego antyoksydacyjnego i przeciwzapalnego działania oraz udziału w wytwarzaniu energii komórkowej[12]. Jego wpływ na poprawę funkcjonowania mitochondriów jest nie do przecenienia. A jak wiadomo, prawidłowa praca tych organelli przekłada się na utrzymanie odpowiedniej produkcji energii oraz utrzymanie zdrowia i młodości[13].

W dodatkowym badaniu eksploracyjnym w ramach KiSel-10, przeprowadzono analizę, czy suplementacja selenem i koenzymem Q10 zapobiegła utracie telomerów i dalszej śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych. W badaniu udział wzięło 118 obywateli Szwecji z niedoborem selenu w wieku 70-80 lat. Po 42 miesiącach zaobserwowano mniejsze skrócenie telomerów leukocytów w grupie przyjmującej suplementy w porównaniu z grupą kontrolną. Wyniki wskazują na możliwy zapobiegawczy udział telomerów w zmniejszeniu śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych[14].

eprasa.pl f1aefc31cc

Zmniejsz zmęczenie i znużenie

Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witamino-podobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane. Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-Symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.
Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

Oryginalny preparat Q10

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl f1aefc31cc

Oda do O_2

Tlenoterapia może poprawić stan zdrowia, a nawet leczyć choroby, takie jak rak – twierdzi dr Leigh Erin Connealy

Tlen jest prawdopodobnie najważniejszym pierwiastkiem na Ziemi. Ta bezwonna i bezbarwna gazowa cząsteczka, niezbędna do tak wielu funkcji organizmu – od powietrza, którym oddychamy, po wodę, którą pijemy – odgrywa ważną rolę w niezliczonych podtrzymujących życie czynnościach.

Każda komórka organizmu codziennie opiera się na tym pożywnym „składniku odżywczym" – o każdej godzinie i przy każdym zadaniu. I chociaż można obejść się bez jedzenia przez 2 tygodnie, a bez wody przez 2 dni, bez tlenu przeżyje się nie dłużej niż 2 minuty. Oto co musisz wiedzieć o O_2 i o tym, jak wykorzystać jego uzdrawiającą moc do poprawy zdrowia.

Podkradanie tlenu

Ten życiodajny gaz jest rozprowadzany po całym organizmie za pośrednictwem czerwonych krwinek. Aby ciało mogło normalnie funkcjonować, nasycenie tlenem musi utrzymywać się na poziomie od 96 do 100% (w pomiarach za pomocą pulsoksymetru). Wartość ta powinna pozostawać stała i jest osiągana przez normalne oddychanie.

Jednak niektóre schorzenia, takie jak rozedma płuc, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) i astma, mogą prowadzić do niedoboru tlenu, zwanego hipoksją. Całkowicie logiczne jest, że te związane z płucami problemy powodują niedotlenienie. Jednak niedobory tlenu mogą wywoływać również inne czynniki. Kontuzje, urazy, stany zapalne i toksyny także mogą pozbawiać organizm tego tak potrzebnego pierwiastka.

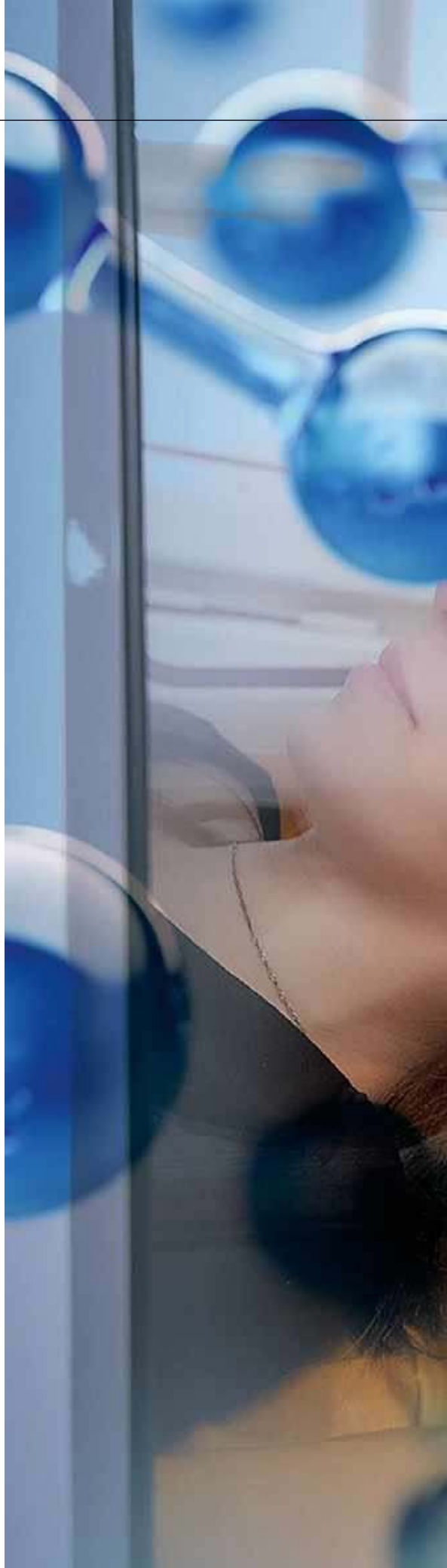
W przypadku chorób przewlekłych może być wymagane podawanie dodatkowego tlenu. Jednak kilka metod i terapii może podwyższyć jego poziom w całym organizmie, co skutkuje znacznie szybszym leczeniem, powrotem do zdrowia i optymalnym dobrostanem.

Terapia hiperbaryczna

Złotym standardem w medycynie tlenowej jest hiperbaryczna terapia tlenowa (ang. hyperbaric oxygen therapy, HBOT). Polega ona na oddychaniu czystym tlenem w komorze ciśnieniowej pod ciśnieniem 2-3 razy większym od normalnego ciśnienia atmosferycznego. Pacjent siada lub kładzie się w specjalistycznej kabinie, zwanej komorą hiperbaryczną, i wdycha czysty tlen, podczas gdy ciśnienie powoli rośnie.

Niesamowite rzeczy dzieją się z tlenem w organizmie, gdy znajduje się on pod ciśnieniem. Zwykle jest transportowany wyłącznie przez hemoglobinę w czerwonych krwinkach. Pod ciśnieniem tlen rozpuszcza się zaś we wszystkich płynach ustrojowych: w osoczu, we krwi, w płynie mózgowo-rdzeniowym itp.

Dzięki temu, że gaz ten nasyca organizm, łatwo zostaje dostarczony tam, gdzie



eprasa.pl f1aefc31cc

> Dotlenienie organizmu sprawia, że staje się on mniej przyjaznym środowiskiem zarówno dla komórek nowotworowych, jak i szkodliwych mikroorganizmów

eprasa.pl f1aefc3

Naturalne metody dotlenienia organizmu

W przypadku dostępu do HBOT i CVAC z pewnością należy rozważyć je jako metody leczenia pierwszego rzutu w celu wykorzystania uzdrawiającej mocy tlenu. Istnieje jednak kilka prostych kroków, które można codziennie podejmować, aby zwiększyć pobór i nasycenie organizmu O_2.

Ruch

Regularna aktywność fizyczna to jeden z najłatwiejszych sposobów na zwiększenie poziomu tlenu w organizmie. Wzmacnianie mięśni poprawia także funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i płuc. Regularna aktywność fizyczna usprawnia krążenie oraz wspomaga nasilenie przepływu i dostarczania tlenu w całym organizmie, co skutkuje ogólnym wzrostem poziomu natlenienia.

Ćwiczenia oddechowe

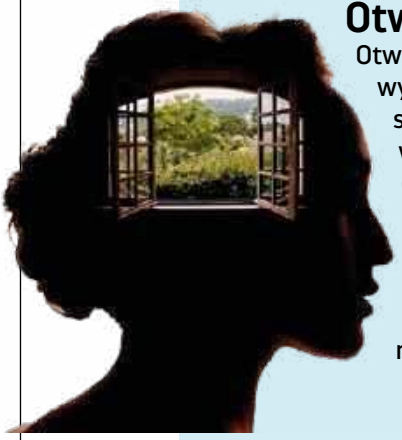
Według Amerykańskiego Towarzystwa Chorób Płuc 2 konkretne ćwiczenia oddechowe mogą pomóc zwiększyć poziom tlenu, wzmocnić płuca i przeponę oraz oczyścić organizm ze starego, nieświeżego powietrza[1].

Oddychanie przez zaciśnięte usta

Po prostu wdychaj powietrze przez nos, a wypuszczaj przez zaciśnięte usta co najmniej 2 razy dłużej. Wdychaj np. powietrze przez nos, licząc do 5, i powoli wydychaj je przez zaciśnięte usta, licząc do 10 lub 12. Powtórz to kilka razy.

Oddychanie brzuchem/przeponą

Rozluźnij szyję i ramiona oraz wykonaj głęboki wdech przez nos, zwracając szczególną uwagę na to, jak powietrze wypełnia brzuch (pomocne jest położenie na nim dłoni). Powoli wydychaj – 2-3 razy dłużej niż trwał wdech – np. 5-sekundowy wdech i 10-15-sekundowy wydech. Powtórz to kilka razy.



Otwarte okna lub wyjście na zewnątrz

Otwórz okna, aby wpuścić trochę świeżego powietrza, lub wyjdź na zewnątrz i weź kilka głębokich oddechów. W naturalny sposób zwiększy to poziom tlenu. Tym lepiej, jeśli mieszkasz w pobliżu parku lub otwartej przestrzeni zielonej, wolnej od samochodów i innych zanieczyszczeń powietrza.

Zielony dom

Roślinność w mieszkaniu w postaci oczyszczających powietrze kwiatów doniczkowych to kolejny doskonały sposób na dotlenienie organizmu. Te zielone elektrownie eliminują dwutlenek węgla i uzupełniają pomieszczenie tlenem, dzięki czemu łatwiej jest oddychać. Palma betelowa, zielistka, wężownica, epipremnum złociste, skrzydłokwiat, palma bambusowa i aloes to tylko niektóre z roślin, które okazały się szczególnie skuteczne w tym zakresie.

BIBLIOGRAFIA

1 American Lung Association, "Breathing Exercises," Nov 17, 2022, lung.org

eprasa.pl f1aefc31cc

jest najbardziej potrzebny – nawet do najdrobniejszych naczyń włosowatych. Ciało zostaje dosłownie zalane życiodajnym tlenem. Właściwie podczas zabiegu HBOT dostarcza się komórkom 15 razy większą ilość tlenu niż normalnie, a do płuc nawet 3 razy więcej.

Napływ leczniczego tlenu stymuluje także produkcję nowych komórek macierzystych. Te wyspecjalizowane komórki mają niesamowitą zdolność do przekształcania się w różne typy komórek w organizmie, co czyni je niezbędnymi do procesów gojenia i naprawy.

„Wykazano, że terapia hiperbaryczna znacząco zwiększa stężenie krążących komórek macierzystych/komórek progenitorowych w obwodowym układzie krwionośnym. Jak się okazało, dzięki podwyższeniu poziomu tlenu w osoczu krwi pochodzące ze szpiku kostnego komórki macierzyste znacznie się namnażają i mobilizują" – czytamy na stronie internetowej Międzynarodowego Towarzystwa Hiperbarycznego.

Nic dziwnego, że medycyna konwencjonalna jest nieco krótkowzroczna, jeśli chodzi o zastosowania tej niesamowitej terapii. Według Kliniki Mayo[1] lekarz może zalecić HBOT w przypadku następujących schorzeń:

- ciężka anemia,
- ropień mózgu,
- pęcherzyki powietrza w naczyniach krwionośnych, zwane tętniczą zatorowością gazową,
- oparzenia,
- zatrucie tlenkiem węgla,
- urazy zmiażdżeniowe,
- choroba dekompresyjna,
- gangrena,
- zakażenie skóry lub kości powodujące martwicę tkanki,
- niegojące się rany, takie jak owrzodzenie stopy cukrzycowej,
- uszkodzenia popromienne,
- przeszczep skóry lub płat skóry zagrożony martwicą tkanki,
- nagła głuchota,
- nagła bezbolesna utrata wzroku.

Choć HBOT może niewątpliwie pomóc w takich przypadkach, doświadczeni specjaliści w dziedzinie medycyny integracyjnej wiedzą, że korzyści płynące z jej stosowania dalece wykraczają poza tę ograniczoną listę.

HBOT a rak

W Centrum Nowej Medycyny i Centrum Leczenia Raka stosujemy HBOT w leczeniu wielu schorzeń, w tym nowotworów. Dotlenienie organizmu sprawia, że staje się on mniej przyjaznym środowiskiem zarówno dla komórek rakowych, jak i szkodliwych mikroorganizmów.

Komórki nowotworowe absolutnie nienawidzą tlenu. Dlatego HBOT może wspomóc walkę z rakiem na kilka sposobów. Złośliwe komórki są beztlenowe i mogą przetrwać tylko w środowiskach pozbawionych tego pierwiastka. Kiedy są poddawane działaniu wysokiego poziomu tlenu za pomocą HBOT i innych terapii, apoptoza (śmierć komórki) jest bardziej prawdopodobna. Oprócz sprzyjania śmierci komórek nowotworowych leczenie hiperbaryczne generuje czynniki wzrostu i komórki macierzyste, które naprawiają uszkodzenia, wspomagają gojenie i zmniejszają stan zapalny.

Wielu specjalistów w dziedzinie medycyny integracyjnej zaleca HBOT po poddaniu pacjentów radioterapii, aby złagodzić szkody spowodowane tą intensywną kuracją. Często rekomendujemy cykl HBOT przed rozpoczęciem chemioterapii, aby podtrzymać dobrą kondycję zdrowotną i wzmocnić zdrowe komórki przed leczeniem. Ponieważ środki chemioterapeutyczne nie pozwalają na odróżnienie komórek nowotworowych od tych prawidłowych, konieczne jest przygotowanie organizmu na występujące podczas chemioterapii obciążenia, co może pomóc w złagodzeniu objawów niepożądanych.

Często przepisujemy naszym pacjentom garść nutraceutycznych suplementów diety wraz z lekiem o nazwie Trental (pentoksyfilina) w połączeniu z HBOT. Proces ten, znany jako wstępna terapia oksydacyjna, pomaga rozrzedzić krew oraz pobudzić jej krążenie, a wraz z nim dostarczanie tlenu do tkanek.

Zapraszamy pacjentów z całego świata do naszej kliniki w Irvine w Kalifornii w USA na leczenie z wykorzystaniem HBOT. Można także odwiedzić stronę internetową Amerykańskiego Kolegium na rzecz Postępu w Medycynie (acam.org), aby znaleźć najbliższego usługodawcę. W Wielkiej Brytanii można skorzystać z witryny organizacji Neuro Therapy Network (neurotherapynetwork.org.uk). W Polsce, gdy istnieją wskazania do zastosowania hiperbarycznego tlenu, zabiegi są refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Na jego stronach można znaleźć placówki realizujące to świadczenie.

Inne zalety HBOT

Oprócz tego, że jest doskonałym środkiem wspomagającym w leczeniu raka i stymuluje w organizmie produkcję uzdrawiających komórek macierzystych, HBOT oferuje szereg innych korzyści zdrowotnych. Wykazano, że zmniejsza ogólnoustrojowy stan zapalny, co jest bardzo istotne, ponieważ odgrywa on rolę w przebiegu kilku chorób przewlekłych. Złagodzenie reakcji zapalnej może prowadzić do poprawy gojenia ran, przyspieszenia powrotu do zdrowia po zabiegu chirurgicznym, redukcji bliznowacenia i nie tylko.

Pacjenci poddawani zabiegom z zakresu HBOT często zgłaszają również poprawę funkcji poznawczych. Jak zauważyli w niedawnym badaniu naukowcy, „wykazano, że HBOT poprawia mózgowy przepływ krwi oraz metabolizm i mikrostrukturę mózgu, co prowadzi do polepszenia funkcji poznawczych, fizycznych, a także jakości snu i chodu"[2].

Kolejną mniej znaną zaletą HBOT jest poprawa odporności. Nasycenie uzdrawiającym tle-

eprasa.pl f1aefc31cc

nem całego organizmu pomaga zabić szkodliwe patogeny i bakterie oraz może wzmocnić układ odpornościowy. Według Johns Hopkins Medicine HBOT wspiera organizm w „odpieraniu infekcji" i „poprawia zdolność białych krwinek do znajdowania i niszczenia patogenów"[3].

Dodatkowe badania i doświadczenie kliniczne obejmujące dziesięciolecia sugerują, że HBOT może być również pomocna w leczeniu udarów, urazowych uszkodzeń mózgu, ran chirurgicznych i niezliczonych innych schorzeń. Jest bezpieczna i dobrze tolerowana oraz ma niewiele przeciwwskazań. Porozmawiaj ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej o tym, czy ta metoda leczenia mogłaby być w Twoim przypadku korzystna.

Cykliczne zmiany w warunkowaniu adaptacyjnym

CVAC (ang. Cyclic Variations in Adaptive Conditioning) to kolejna terapia tlenowa, którą regularnie stosujemy w moich klinikach w Kalifornii. Podobnie jak w przypadku HBOT pacjent siada wygodnie i relaksuje się w kapsule. Jednak w przeciwieństwie do HBOT, w której przypadku wysokie ciśnienie jest stałe, podczas zabiegu CVAC ciśnienie, temperatura i gęstość powietrza zmieniają się lub przepływają przez maszynę.

Powietrze nagrzewa się i ochładza wraz ze zmianą ciśnienia i wydobywa z kabiny CVAC. W procesie tym powstaje środowisko o niskim ciśnieniu z chłodniejszym i rozrzedzonym powietrzem. Aby zmniejszyć ryzyko dyskomfortu w uchu, pacjenci muszą czyścić uszy w miarę zmiany ciśnienia (przed zabiegiem uczy się ich technik oczyszczania uszu).

CVAC stosuje się niezależnie od stanu zdrowia i poziomu sprawności w celu poprawy kondycji fizycznej, zwiększenia poziomu energii i oczyszczenia organizmu z odpadów metabolicznych. Terapia ta wspomaga wykorzystanie tlenu przez organizm, przyspieszenie regeneracji komórek i ogólne polepszenie funkcjonowania.

Wyróżnia się również, jeśli chodzi o sprzyjanie aktywnej regeneracji po uszkodzeniach spowodowanych stresem fizycznym lub psychicznym. CVAC pobudza relaksację i głębokie efektywne oddychanie, które są niezbędne do powrotu do zdrowia i optymalnego samopoczucia.

CVAC działa również synergistycznie z kilkoma innymi terapiami integracyjnymi, takimi jak:

HBOT Pamiętaj, że CVAC należy stosować po HBOT, a nie przed nią.

Ozonoterapia ogólnoustrojowa polega na pobraniu krwi przez kroplówkę, poddaniu jej ozonowaniu (ozon to forma tlenu – O_3), a następnie wtłoczeniu z powrotem do organizmu.

Pozaustrojowe natlenianie i ozonowanie krwi lub hemoperfuzja recyrkulacyjna to rodzaj dializy, która usuwa odpady i dodaje ozon do krwi. Powinna być stosowana co najmniej 24 godz. przed zabiegiem CVAC lub po nim.

Światłoterapia Firefly wykorzystuje światło o wielu widmach do rozszerzania małych naczyń krwionośnych i limfatycznych, co pobudza krążenie.

Chemioterapia frakcjonowana to chemioterapia w małych dawkach podawana częściej (3 dni przed i po CVAC).

Sauna na podczerwień zamiast ciepła otoczenia wykorzystuje lampy emitujące promieniowanie elektromagnetyczne, aby podnieść temperaturę komórek.

Masaż limfatyczny stymuluje pewne obszary ciała, aby pobudzić układ limfatyczny w celu łagodzenia obrzęków oraz usuwania toksyn i odpadów.

Nanowana kąpiel tlenowa polega na kąpieli w wodzie nasyconej mikropęcherzykami tlenu, które mogą przenikać przez skórę.

Pulsacyjna terapia polem elektromagnetycznym polega na stosowaniu przerywanych impulsów energii elektromagnetycznej w celu stymulacji optymalnego funkcjonowania komórek.

Biologiczne sprzężenie zwrotne to terapia psychofizyczna, która wykorzystuje dotyczące organizmu dane, aby nauczyć pacjenta, jak kontrolować jego mimowolne funkcje.

Porozmawiaj z lekarzem o włączeniu CVAC lub innych terapii do protokołów leczenia onkologicznego.

BIBLIOGRAFIA

1 Mayo Clinic, "Hyperbaric Oxygen Therapy," Dec 2, 2023, mayoclinic.org
2 Biomolecules, 2021; 11(10): 1520
3 Johns Hopkins Medicine, "Hyperbaric Oxygen Therapy," accessed Feb 15, 2024, hopkinsmedicine.org

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 f1aefc31cc

Immunoterapia nową szansą dla pacjentów onkologicznych

Liczba zgonów z powodu nowotworów złośliwych w Polsce należy do najwyższych w Europie i stale rośnie. Jak prognozuje GLOBOCAN, do 2040 r. zwiększy się o 50%, co oznacza, że za 20 lat, co piąta osoba zachoruje na nowotwór.

W ostatnich latach immunoterapia daje pacjentom onkologicznym nadzieję, na przedłużenie komfortu życia oraz całkowity powrót do zdrowia, bez znoszenia uciążliwych skutków ubocznych leczenia.

Ta innowacyjna strategia leczenia nowotworów polega na wzmacnianiu układu odpornościowego, poprzez specjalnie dobrane substancje lecznicze, dzięki czemu zaczyna on wytwarzać przeciwciała niszczące komórki nowotworowe, nie naruszając przy tym zdrowych tkanek.

Grzyby jadalne a immunoterapia

Badania przeprowadzane w drugiej połowie XX w. pozwoliły na wyodrębnienie tych gatunków grzybów, które odznaczają się silnym oddziaływaniem na układ odpornościowy, dzięki czemu są szczególnie pomocne w terapii oraz profilaktyce różnych schorzeń, w tym chorób nowotworowych. Najważniejsze z nich to: reishi, shiitake i maitake, które w Japonii, Chinach czy Australii uzyskały status środków leczniczych oficjalnie usankcjonowanych przez prawo i medycynę[1]. Liczne prace naukowe potwierdziły bowiem, że grzyby te wpływają na poprawę odporności organizmu, szczególnie u osób dotkniętych ciężkimi schorzeniami. Niegdyś nazywano je „grzybami nieśmiertelności" oraz „darem niebios", gdyż ich zażywanie przyczyniało się do wzmocnienia osób w ciężkim stanie.

Strażnicy odporności

Szczegółowe badania biochemiczne przeprowadzone na uniwersytetach w Japonii, Chinach, USA, a także w Polsce dowiodły, że reishi, shiitake i maitake, za sprawą zawartych w nich polisacharydów, a w szczególności beta-glukanów, wpływają na aktywowanie układu odpornościowego, (podobnie jak immunoterapia). Związkom tym przypisuje się szerokie działanie immunomodulacyjne, hipoglikemiczne i antyoksydacyjne[2]. Co więcej, pobudzają one m.in. makrofagi i komórki NK odpowiedzialne za wykrywanie i niszczenie czynników chorobotwórczych.

Immunoterapia polega właśnie na maksymalnym pobudzeniu układu odpornościowego. W Japonii i Chinach już dziś w immunoterapii raka żołądka[3], jelita grubego oraz piersi stosuje się polisacharydy wyizolowane z grzybów maitake, łącząc je z tradycyjnym leczeniem. Takie działanie przyczynia się do zmniejszenia ryzyka rozwoju nowotworu, a także tworzenia się nowych ognisk choroby i nie niesie za sobą niepożądanych skutków ubocznych.

Z kolei znajdujące się w reishi i shiitake terpenoidy nie tylko chronią przed nowotworami[4], ale też wpływają na zahamowanie wzrostu komórek rakowych oraz zmniejszają ich inwazyjność[1,5]. Już w 1968 r. badania kliniczne potwierdziły te właściwości. Ponadto wielu specjalistów zaleca ekstrakty z grzybów swoim pacjentom podczas chemio- i radioterapii, gdyż pomagają one łagodzić skutki uboczne tych zabiegów, takie jak złe samopoczucie, brak apetytu czy utrata włosów.

Jak widać, wiele wskazuje, że kluczem do zwalczenia choroby nowotworowej może być wzmacnianie odporności organizmu. Dlatego warto, weprzeć tradycyjne metody leczenia, pobudzając naturalne mechanizmy obronne.

BIBLIOGRAFIA

1. Appl.Microbiol.Biotechnol. 2011,89,1323-32
2. Acta Soc.Bot.Pol. 2012,81(1) 17-21 Mushrooms, 2010 12(1) 1-16
3. Hepatogastroenterology 1999; 46(28):2662-8; Int. Immunopharmacol.2003; 3: 1861-71
4. Braz.J.Pharmacog.,2012, 22 (2),459-74
5. Integr.Cancer Ther.2003, 2, 358-64

REKLAMA

eprasa.pl f1aefe31cc

Wyhoduj sobie leki

Zielarka Kat Maier przedstawia swoje 3 ulubione, łatwe w uprawie zioła, które można stosować do utrzymania zdrowia i leczenia dolegliwości przez cały rok

Jeśli chcesz założyć domową aptekę ziołową, te uniwersalne rośliny są na początek doskonałe. To wytrzymałe zioła, stanowiące istotną część mojej własnej praktyki zielarskiej, które dobrze rozwijają się w różnych warunkach i klimatach. Są też bezpieczne i niezawodne w szerokim zakresie zastosowań.

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Nazwy zwyczajowe: aksamitka, nagietek ogrodowy, złocień
Wykorzystywana część: kwiat
Niezbędny w każdym ogrodzie ziołowym nagietek jest jedną z najłatwiejszych w uprawie z nasion roślin. Należy mu zapewnić dużo światła słonecznego i dobry drenaż, a zaowocuje mnóstwem promiennych żółtych kwiatów przez 3 sezony. Charakterystyczna żywica lecznicza znajduje się u nasady kwiatów oraz w łodygach.

Zastosowania

Nagietek, najbardziej znany jako środek gojący rany, jest szczególnie skuteczny w leczeniu oparzeń – wspomaga gojenie i zapobiega tworzeniu się blizn[1]. Stosuje się go również w terapii chorób z fazą erupcyjną, takich jak odra i ospa wietrzna. Dzięki swoim właściwościom przeciwgrzybiczym nagietek jest też skuteczny w leczeniu grzybic, takich jak pleśniawka[2].

Wskazania

Gorączka Gorący napar z nagietka działa łagodnie napotnie (powoduje pocenie się) w celu uwolnienia wewnętrznego ciepła.

Skóra Stosuj jako płyn do płukania zewnętrznego i napar w celu skrócenia czasu trwania chorób wykwitowych lub infekcji grzybiczych. Łącz z gwiazdnicą pospolitą w kojącym płynie na pieluszkowe zapalenie skóry.

eprasa.pl f1aefc31cc

Zatoki Stosuj napar do oczyszczania zatok.

Układ trawienny Nagietek pięknie działa w leczeniu wrzodów, chorób zapalnych jelit i wszelkich stanów zapalnych spowodowanych toksycznością lub infekcją. Jego właściwości antybakteryjne wspomaga eradykację *Helicobacter pylori* (bakterii wywołującej wrzody żołądka).

Układ odpornościowy Zawarte w nagietku mukopolisacharydy stymulują funkcje odpornościowe[3].

Kondycja pochwy/szyjki macic: Zioło to stanowi doskonały środek do podmywania lub irygacji w przypadku zarówno bakteryjnego, jak i grzybiczego zapalenia pochwy.

Urazy Często stosuję nagietek – w postaci herbaty, nalewki lub maści – w leczeniu ran psychicznych i fizycznych.

Piersi Zioło to jest doskonałe do stosowania miejscowo i doustnie w przypadku zapalenia sutka.

Układ limfatyczny To właśnie na tym polu nagietek naprawdę błyszczy – porusza zastałą limfę. Jest przydatny w przypadku większości infekcji, w których przebiegu występuje obrzęk węzłów chłonnych, szczególnie w pachwinie i pod pachą.

Rany Nagietek jest szczególnie przydatny w przypadku wilgotnych ropnych ran[4].

Środowisko i zbiory

Można wysiać nagietek bezpośrednio (umieścić po prostu nasiona w glebie ogrodowej) bądź zasadzić sadzonki w szklarni lub na nasłonecznionym parapecie w pomieszczeniu. Aby zapewnić ciągłość produkcji, należy często zbierać kwiaty i obrywać te zwiędłe, które zaczęły uwalniać nasiona.

Ze zbiorami należy poczekać, aż cała poranna rosa odparuje z powierzchni roślin, ponieważ nagietek wymaga szczególnej uwagi podczas suszenia. Należy zbierać nienaruszone zielone podstawy kwiatów, ponieważ to w nich znajduje się lecznicza żywica.

Ułóż rośliny ze skierowanymi w dół kwiatami na siatce lub tkaninie i zadbaj o dobrą wentylację. Żywica będzie zatrzymywać wilgoć, więc upewnij się, że kwiaty są całkowicie suche.completely dry.

Preparaty

Napar Jest to najbardziej odżywcza forma preparatu – przydatna podczas rekonwalescencji po chorobie lub leczeniu. W moim poprzednim artykule, który ukazał się w majowym numerze magazynu *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, opisałam, jak przygotować napar.

Nalewka Można użyć kwiatów świeżych (1:2, alkohol 95%) lub suszonych (1:6, alkohol 70%). Opis przygotowania nalewki znajdziesz w ramce pt. „Przepis na ziołową nalewkę".

Olejek W ramce po prawej opisano, jak sporządzić olejek, z którego następnie można zrobić maść leczniczą przez wymieszanie z woskiem pszczelim (użyj łyżki startego wosku na 28 g płynnego olejku i podgrzej w rondlu w celu połączenia składników).

Uwaga: Jeśli rana jest gorąca, użyj płukanki zamiast olejku, ponieważ może on zatrzymywać ciepło i wydłużyć gojenie lub nawet pogorszyć sytuację.

Kąpiel nasiadowa/przemywanie ran/irygacje Przygotuj mocny napar i stosuj w razie potrzeby.

Przeciwwskazania

Nagietek nie jest bezpieczny do użytku wewnętrznego podczas ciąży. Jako członek rodziny astrowatych może powodować reakcje alergiczne.

Każdy preparat jest oparty na proporcji, np. 1:2. Pomnóż masę swoich ziół (liczbę po lewej stronie) przez liczbę po prawej w celu ustalenia ilości płynu.

Przepis na ziołowy olejek

Jest to szybka metoda przygotowywania olejku ze świeżych roślin.

1. Zioła należy zebrać po odparowaniu rosy, najlepiej po kilku słonecznych dniach. Powinny suszyć się przez dzień lub dwa, aby wydalić nadmiar płynu.
2. Umieść materiał roślinny w wolnowarze lub podwójnym garnku.
3. Zalej go olejem.
4. Delikatnie podgrzewaj olej i materiał roślinny przez 48 godz., co umożliwia odparowanie wody z tkanek roślinnych. Oleju nie należy podgrzewać do temperatury wyższej niż 43°C. Inną opcją jest użycie jogurtownicy i pozostawienie włączonego podgrzewania na tydzień (temperatura tego rodzaju urządzenia wynosi 43°C).
5. Przeciśnij świeży materiał roślinny przez gazę lub sitko.
6. Pozostaw olej w zamkniętym pojemniku na kilka dni. Wciąż obecna w nim woda opadnie na dno.
7. Ostrożnie zlej olejek do osobnego pojemnika, tak by pozostawić wytrąconą wodę. Przechowuj go w chłodnym i suchym miejscu. Oleje można przechowywać przez około rok i dla bezpieczeństwa trzymać w lodówce.

eprasa.pl f1aefc31cc

Gwiazdnica pospolita (*Stellaria media*)

Nazwy zwyczajowe: ptasie ziele, gwiazdownica
Wykorzystywane części: części nadziemne

Wśród najbardziej płodnych chwastów gwiazdnica pospolita jest delikatna, ale potężna. Na początku mojej praktyki młode małżeństwo przyniosło do mnie swoje nowo narodzone dziecko, aby uzyskać pomoc w leczeniu liszajca – poważnej infekcji skóry wywołanej przez bakterie *Streptococcus*. Wysypka na szyi niemowlęcia była czerwona, rozpalona i wydzielała materiał zakaźny.

Para należała do grupy ortodoksyjnych menonitów, więc medycyna konwencjonalna nie wchodziła w grę. Zaprowadziłam ich do mojego ogrodu i pokazałam, jak wygląda gwiazdnica pospolita. Zebraliśmy ją garściami i poinstruowałam ich, jak zastosować kompres.

Poprosiłam, żeby przywieźli dziecko następnego dnia. Kondycja jego skóry zmieniła się radykalnie w ciągu jednej nocy. Wciąż była ona lekko zaczerwieniona, ale wysiękowa i zapalna faza infekcji minęła.

Zastosowania

Gwiazdnica pospolita może usuwać płyn z różnych obszarów, a jednocześnie nawilżać tkankę. Jak? Jednym z wyjaśnień jest to, że zioło stymuluje metabolizm – wspomaga rozkład tłuszczów, płynów i limfy, co wspiera organizm w ich przemieszczaniu i zachowaniu nawodnienia. Zioło to działa również kojąco ze względu na przeciwzapalne i lepkie cukry obecne w jego liściach.

Stosowałam nalewki lub herbaty z gwiazdnicy pospolitej, aby zmniejszać łagodne guzy, torbiele i czyraki. Zioło to doskonale nadaje się do leczenia niezłośliwych guzków w piersiach.

Wskazania

Głowa W formie herbaty lub kompresu gwiazdnica pospolita może łagodzić ból głowy spowodowany gorączką albo nadmiernym nasłonecznieniem w letni dzień.

Oczy Kompresy lub gorące okłady niezwykle szybko usuwają ostre zapalenie spojówek. Należy pamiętać, że jest to stan wysoce zaraźliwy. Zanurz jeden róg myjki w naparze z gwiazdnicy pospolitej i umieść go na oku na 5-10 min. Następnie zanurz w naparze drugi róg i przyłóż go do oka. Dzięki temu herbata nie ulegnie zanieczyszczeniu. Kontynuuj, aż wszystkie 4 rogi zostaną wykorzystane, a następnie wypierz myjkę.

Skóra Płyn do mycia lub maść schłodzą rozgrzane, zaczerwienione i swędzące problemy skórne, takie jak egzema, liszajec, kontaktowe zapalenie skóry spowodowane przez trujący bluszcz, wysypki cieplne i oparzenia.

Pęcherz moczowy Gwiazdnica pospolita łagodzi niebezpieczne infekcje pęcherza i stany zapalne spowodowane śródmiąższowym zapaleniem pęcherza moczowego.

Wątroba/pęcherzyk żółciowy Jako dziki pokarm lub świeżo wyciskany sok gwiazdnica pospolita może chłodzić wątrobę, która jest „gorąca" z powodu nadmiernego spożycia alkoholu lub przyjmowania leków mających tendencję do przeciążania tego narządu.

Menopauza Zioło to jest doskonałym lekarstwem na uderzenia gorąca oraz suchość skóry w czasie menopauzy.

Układ oddechowy Gwiazdnica pospolita jest przydatna przy zapaleniu czy infekcjach oskrzeli oraz astmie, szczególnie u dzieci, ponieważ ma działanie udrożniające.

Tarczyca Przez pobudzanie metabolizmu gwiazdnica pospolita przeciwdziała skutkom niedoczynności tarczycy.

Piersi/macica Nalewka z gwiazdnicy pospolitej okazała się najskuteczniejsza w usuwaniu zastojów w tkance piersi, łagodnych torbieli lub włókniaków w połączeniu z innymi środkami udrażniającymi układ limfatyczny, takimi jak fiołek (*Viola spp.*) lub szkarłatka amerykańska (*Phytolacca americana*).

Środowisko i zbiory

Załóż ogród warzywny, a będziesz mieć więcej gwiazdnicy pospolitej, niż kiedykolwiek będziesz potrzebować. Innym ulubionym miejscem zbiorów tego odżywczego leku zimą jest szklarnia. Gwiazdnica pospolita rozrasta się po ziemi i preferuje wilgotne i zacienione miejsca. Podczas zbiorów najłatwiej jest zebrać łodygi w wiązkę, a następnie odciąć ją jednym cięciem w całości u podstawy.

Preparaty

Napar Najlepiej ze świeżego lub świeżo suszonego zioła.

Nalewka Roślina świeża (1:2, alkohol 60%) lub świeżo suszona (1:5, alkohol 40%). W celach udrażniających możesz potrzebować do 1 łyżeczki 3 razy na dobę.

Olejek Najskuteczniejszy jest ten ekstrahowany ze świeżo suszonych roślin.

Gorący okład/kompres Do okładu użyj świeżego materiału roślinnego, a do kompresu mocnego naparu.

Przeciwwskazania

Gwiazdnica pospolita jest zazwyczaj bezpieczna i nadaje się do powszechnego spożycia.

Pokrzywa (*Urtica dioica, U. urens*)

Nazwy zwyczajowe: pokrzywa zwyczajna, pokrzywa żegawka, pokrzywa dwupienna
Wykorzystywane części: liście, nasiona, korzeń

Pokrzywa jest jedną z najbardziej przydatnych roślin w uprawie, ponieważ stanowi wieloletni produkt spożywczy i lek o ogromnych wartościach odżywczych. Analiza proszku z pokrzywy wykazuje, że jest ona 3-krotnie bogatsza w białko niż ryż, jęczmień i pszenica[5]. Stężenie dostępnych aminokwasów sprawia, że można z niej sporządzić doskonały ziołowy napar dla wegan i wegetarian. Zioło jest również zasobne w chlorofil, a także żelazo i wiele innych minerałów.

Zastosowania

Od ponad 20 lat stosuję pokrzywę miejscowo (świeże parzące włoski) w leczeniu neuropatii (zaburzenia nerwów, które może powodować ból, drętwienie i osłabienie ciała) oraz bólu stawów spowodowanego urazami przeciążeniowymi, takimi jak zespół cieśni nadgarstka. Jako środek tonizujący doskonale nadaje się ona też do mineralizacji organizmu, równoważenia poziomu cukru we krwi, łagodzenia alergii, podnoszenia niskiego ciśnienia tętniczego i przywracania utraconej funkcji nerek.

eprasa.pl f1aefc31cc

Wskazania – liście

Alergie Uważa się, że pokrzywa łagodzi alergie dzięki redukcji reakcji histaminowej wywołanej kontaktem z pyłkami kwiatowymi. Jeśli stosujesz napar w celach profilaktycznych, najlepiej zacznij pić 1 l dziennie przynajmniej na miesiąc przed sezonem alergicznym.

Ogólna witalność Pokrzywa, będąca odżywczą potęgą, jest wspaniałym źródłem wapnia, magnezu, potasu, cynku, miedzi, żelaza, fosforu, chromu, aminokwasów, witamin z grupy B i karotenów, czyli prekursorów witaminy A.

Stawy Pokrzywa, szczególnie w postaci nalewki, jest przydatna w leczeniu bólów stawów o charakterze zapalnym[6].

Kości Ze względu na wysoką zawartość wapnia i magnezu regularne stosowanie pokrzywy może pomóc w leczeniu osteoporozy i urazów kości.

Ciąża Pokrzywa jest przydatna w czasie ciąży w celu podniesienia poziomu żelaza. Stanowi doskonały syrop krwiotwórczy.

Wskazania – korzeń

Prostata W połączeniu z innymi ziołami korzeń pokrzywy skutecznie zmniejsza stan zapalny w przebiegu łagodnego rozrostu prostaty[7]. Z wielkim sukcesem stosowałam go w połączeniu z palmą sabałową (*Serenoa serrulata*), liściem szałwii lekarskiej (*Salvia officinalis*) i korzeniem dziewanny (*Verbascum thapsus*).

Wskazania – nasiona

Nerki Nasiona pokrzywy działają wzmacniająco na nerki, a także są pomocne przy wyczerpaniu nadnerczy.

Zdrowie psychiczne Pokrzywa pomaga zachować jasność umysłu i zwiększa czujność.

Środowisko i zbiory

Wszystkie części rośliny mają ogromne zalety. Pokrzywa uwielbia rosnąć w pobliżu wody, ale ja z powodzeniem uprawiam ją prawie we wszystkich miejscach i warunkach glebowych. Pierwsze wiosenne liście są najsmaczniejsze i mają najsilniejsze działanie lecznicze.

Nasiona są warte czasu i wysiłku potrzebnego do ich zbioru. Najlepiej zbierać je, gdy staną się wystarczająco ciężkie, by wygiąć łodygę, ale pamiętaj, by były zielone. Należy zebrać je, zanim staną się szare lub czarne. Podczas zbiorów należy nosić rękawiczki, aby uniknąć oparzenia. Kontakt z nasionami pokrzywy może również powodować swędzenie.

Preparaty

Napar Najbardziej odżywcze są suszone liście, ale można użyć również świeżych, zebranych w rękawiczkach. Pij 1 l naparu dziennie, aby uzyskać maksymalną wartość odżywczą.

Nalewka Roślina świeża (1:2, alkohol 75%) lub suszona (1:5, alkohol 50%). Nalewka z liści to najlepsza forma na alergie i bóle stawów. Nalewkę ze świeżego korzenia stosuje się w leczeniu łagodnego rozrostu prostaty. W przypadku nasion przygotuj nalewkę z tych świeżo suszonych (1:5, alkohol 50%). Może ona głęboko odżywiać nadnercza już w niewielkich dawkach 10-20 kropli.

Posiłki Świeże rośliny należy gotować na parze lub tradycyjnie, aby usunąć parzące włoski z liści, chyba że miksuje się je w blenderze na wysokich obrotach, aby uzyskać pesto z pokrzywy.

Nasiona pokrzywy Powinny być świeżo suszone – zacznij od niewielkiej ilości, aby sprawdzić swoją wrażliwość. Spożywaj od pół łyżeczki do łyżki stołowej 2 razy dziennie. Wymieszaj nasiona z niewielką ilością jedzenia lub stosuj w formie posypki.

Przeciwwskazania

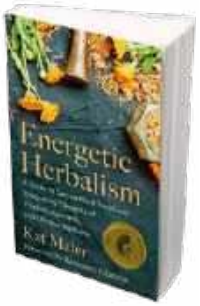
Suszone rośliny wciąż mogą parzyć, dlatego należy zachować ostrożność podczas obchodzenia się ze świeżo ususzonymi liśćmi. Niektórzy twierdzą, że nasiona pokrzywy dodają energii i stymulują, więc jeśli dopiero zaczynasz je zażywać, rób to rano, aby sprawdzić swoją indywidualną reakcję.

Przepis na ziołową nalewkę

To prosty sposób na przygotowanie nalewki ze świeżego materiału roślinnego, który nie wymaga dokładnego odmierzania. Jeśli to możliwe, zalecam stosowanie alkoholu 95% ze względu na dużą zawartość wody w świeżych roślinach. Dla większości domowych aptekarzy alkohole z wyboru to wódka i brandy.

1. Napełnij szklany pojemnik posiekanymi świeżymi kwiatami lub liśćmi do 2,5 cm poniżej krawędzi. W przypadku świeżych korzeni, kory i nasion dobrze je posiekaj i napełnij słoik do połowy alkoholem.
2. Zalej zioła alkoholem.
3. Jeśli masz blender, przenieś do niego mieszaninę ziół i alkoholu i miksuj, aż cały materiał roślinny zostanie nasycony alkoholem.
4. Jeśli blender nie jest dostępny, użyj pałeczki lub podobnego narzędzia, aby uwolnić uwięzione w alkoholu pęcherzyki powietrza. W razie potrzeby dolej alkoholu.
5. Szczelnie zakręć pojemnik i wstrząśnij nim.
6. Następnego dnia w razie potrzeby dopełnij pojemnik większą ilością alkoholu (czasami materiał roślinny go wchłonie). Aby zapobiec zepsuciu, ważne jest, by w pojemniku nie było powietrza.
7. Pozostaw pojemnik na blacie, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, na 4-6 tygodni i potrząsaj nim co drugi dzień.
8. Przelej płyn przez wyłożone gazą sitko. Gdy przecieknie w całości, weź gazę z materiałem roślinnym i wyciśnij ją, aby odzyskać resztę płynu. Jest ona jednym z najlepszych leków, ponieważ miała bardzo bliski kontakt z tkankami roślinnymi.
9. Opatrz pojemnik etykietą, szczelnie go zamknij i przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu.

Na podstawie najnowszej książki Kat Maier pt. „Energetic Herbalism: A Guide to Sacred Plant Traditions Integrating Elements of Vitalism, Ayurveda and Chinese Medicine" („Energetyczne ziołolecznictwo – przewodnik po tradycjach świętych roślin integrujących elementy witalizmu, ajurwedy i medycyny chińskiej") za zgodą wydawcy Chelsea Green, 2022.



BIBLIOGRAFIA

1. Finley Ellingwood, *American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy* (Eclectic Medical Publications, 1994 reprint of 1919 original), 390
2. Ann McIntyre, *Flower Power: Flower Remedies for Healing Body and Soul through Herbalism, Homeopathy, Aromatherapy and Flower Essences* (Henry Holt, 1996); Planta Medica, 1991; 57(3): 250–53
3. J Ethnopharmacol, 2000; 72(1–2): 167–72
4. Pharm Pharmacol Int J, 2018; 6(2): 149–55
5. Food Sci Nutr, 2015; 4(1): 119–24
6. Prog Biophys Mol Biol, 2020; 150: 67–77
7. Herbalgram, 2006; 72: 20–21; Simon Mills and Kerry Bone, *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine* (Churchill Livingston, 2000), 360

eprasa.pl f1aefc31cc

10 SPOSOBÓW NA

Użądlenia i ukąszenia

Komary, osy, meszki, mrówki – nieodłączni towarzysze naszego letniego odpoczynku – potrafią czasem sprawić sporo kłopotów. O ile ukąszenia owadów, poza dyskomfortem w postaci bąbli i swędzenia lub miejscowego bólu, nie powodują na ogół groźniejszych konsekwencji zdrowotnych, to użądlenia owadów błonkoskrzydłych, np. pszczół, os czy szerszeni, mogą w szczególnych przypadkach stanowić poważne zagrożenie. Jad tych owadów jest złożoną mieszaniną składników bioaktywnych, takich jak aminy, peptydy i białka o działaniu enzymatycznym, które mogą wyzwalać alergie. Za większość reakcji alergicznych odpowiadają enzymy: fosfolipaza A i hialuronidaza. Silnym alergenem w jadzie pszczelim jest też melityna, która oddziałuje na komórki receptorów bólowych (stąd ból towarzyszący użądleniu), jak również może powodować rozkład czerwonych i białych krwinek. Jad pszczeli zawiera też dopaminę (przyspieszającą pracę serca) i histaminę (powodującą spadek ciśnienia krwi oraz duszności).

Miejscowa reakcja na jad ogranicza się do zanikającego przed upływem 24 godz. zaczerwienienia, obrzęku i bólu w miejscu użądlenia. U ok. 10% ludzi reakcja ta może być bardziej rozległa; może objąć obszar o średnicy powyżej 10 cm i utrzymywać się przez kilka dni. Stosunkowo rzadko (u 0,4-3% populacji) może wystąpić jednak uogólniona reakcja alergiczna, prowadząca nawet do wstrząsu anafilaktycznego, który jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia[1].

Bezzwłocznie udaj się po pomoc medyczną lub wezwij pogotowie, jeżeli po użądleniu wystąpią takie objawy, jak:
- świąd
- wysypka w wielu okolicach ciała odległych od miejsca użądlenia, włącznie z twarzą,
- zaczerwienienie skóry,
- przyspieszone tętno,
- spadek ciśnienia krwi,
- niepokój,
- trudności w oddychaniu.

Osy i szerszenie mogą atakować nas wielokrotnie, ale pszczoły, żądląc, pozostawiają w skórze żądło z workiem jadowym, a same giną. Żądło takie należy jak najszybciej usunąć, ostrożnie zeskrobując je np. krawędzią noża, lecz nie ściskając, by w miarę możliwości ograniczyć dalszy wypływ jadu z worka. Miejsce użądlenia należy przemyć wodą z mydłem w celu dezynfekcji i zneutralizowania pozostałości jadu.

Poniżej przedstawiamy kilka prostych sposobów złagodzenia nieprzyjemnych skutków spotkań z gryzącymi i żądlącymi owadami. Dzięki ogólnemu działaniu przeciwzapalnemu zmniejszają one świąd, obrzęk, rumień i ból w odczynach miejscowych wywołanych zarówno przez użądlenia błonkówek, jak i ukąszenia innych owadów, a także pajęczaków.

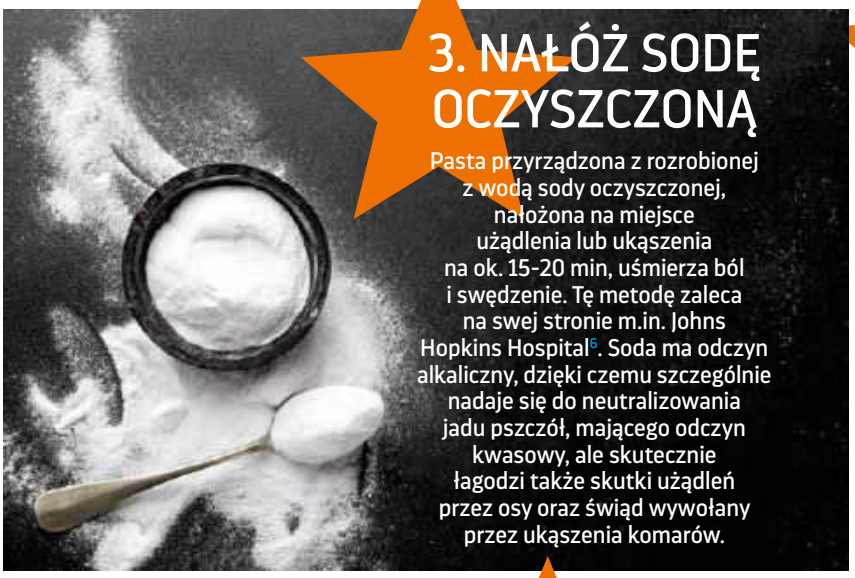
1. PRZYŁÓŻ LÓD

Amerykańska Akademia Dermatologii (AAD) zaleca w celu złagodzenia świądu skóry zastosowanie zimnych okładów (pokruszonego lodu, umieszczonego w foliowej torebce i owiniętego ściereczką) przez ok. 10 minut[2]. Można też miejsce użądlenia lub ugryzienia potrzeć kostką lodu. Taki kompres zmniejszy stan zapalny, obrzęk i ból. Spowoduje też zwężenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu toksyna jadowa będzie wolniej przenikała do pobliskich tkanek i do krwiobiegu.

2. WYPRÓBUJ PŁATKI OWSIANE

Koloidalny roztwór, uzyskany przez namoczenie bardzo drobno zmielonych płatków owsianych, działa kojąco na skórę. Redukuje stan zapalny (zmniejszając wydzielanie cytokin prozapalnych), uśmierza swędzenie (m.in. obniżając uwalnianie histaminy[3]), łagodzi podrażnienia, pomaga odbudować barierę skórną, nawilża skórę[4]. Silne działanie przeciwzapalne, przeciwświądowe i przeciwhistaminowe mają zwłaszcza zawarte w owsie awenantramidy – grupa polifenolowych przeciwutleniaczy, które hamują m.in. produkcję lipoksygenazy – enzymu niezbędnego do syntezy prozapalnych cząsteczek sygnalizacyjnych[5]. Jeśli pokąsania komarów są rozległe, możesz wziąć 15-minutową kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem 0,5-1,5 filiżanki zmielonych płatków owsianych. Taka kąpiel przyniesie ulgę także skórze poparzonej słońcem.

eprasa.pl f1aefc31cc



3. NAŁÓŻ SODĘ OCZYSZCZONĄ

Pasta przyrządzona z rozrobionej z wodą sody oczyszczonej, nałożona na miejsce użądlenia lub ukąszenia na ok. 15-20 min, uśmierza ból i swędzenie. Tę metodę zaleca na swej stronie m.in. Johns Hopkins Hospital[6]. Soda ma odczyn alkaliczny, dzięki czemu szczególnie nadaje się do neutralizowania jadu pszczół, mającego odczyn kwasowy, ale skutecznie łagodzi także skutki użądleń przez osy oraz świąd wywołany przez ukąszenia komarów.

4. SKORZYSTAJ Z ZIÓŁ

Tam, gdzie najczęściej dochodzi do ataku owadów, czyli w ogrodzie, na wycieczce lub przy grillu, mamy też zazwyczaj pod ręką rośliny skutecznie łagodzące objawy. Oto kilka najpopularniejszych:

Babka zwyczajna i lancetowata (*Plantago major* i *lanceolata*)
Zmiażdżone liście obu gatunków mają działanie przeciwzapalne, kojące i przeciwświądowe[7]. Zawarte w nich substancje hamują produkcję cyklooksygenazy – enzymu uczestniczącego w wytwarzaniu prostaglandyn, czyli hormonów odpowiedzialnych za objawy zapalne.

Nagietek (*Calendula*) ma działanie przeciwzapalne (moduluje wydzielanie cytokin) i przeciwobrzękowe[8].

Pietruszka (*Petroselinum crispum*) – zmiażdżone liście pietruszki, głównie dzięki zawartej w nich myristicynie, hamującej wydzielanie cytokin, działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo[10] i przeciwobrzękowo[10].

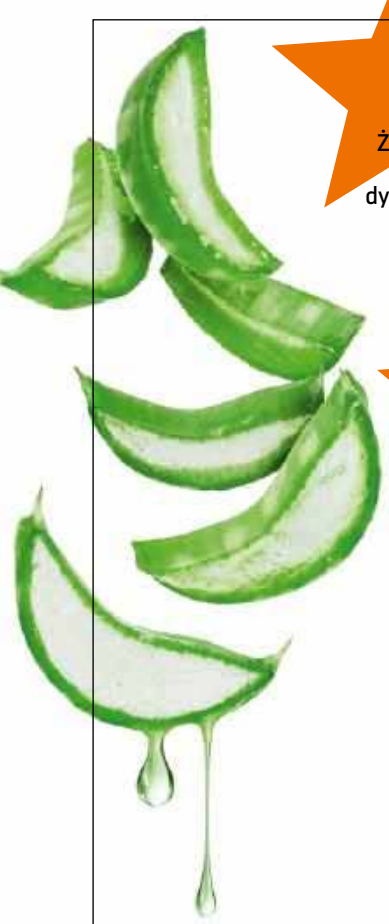
5. ZASTOSUJ COŚ KWAŚNEGO

W odróżnieniu od pszczelego jad os i szerszeni ma odczyn lekko alkaliczny, dlatego dobrym sposobem zneutralizowania go jest zastosowanie kwasów – można w tym celu przyłożyć na kilka minut gazik obficie nasączony świeżym sokiem z cytryny, octem jabłkowym, czy też zwykłym octem spożywczym (rozcieńczonym w proporcji 1:10, by nie podrażnić skóry)[11].

6. ZRÓB OKŁAD Z ZIEMNIAKA

Sok z jego bulw od dawna znany jest w medycynie ludowej ze swego wyjątkowo dobroczynnego działania na różnego rodzaju podrażnienia skóry, np. poparzenia, trądzik, czy właśnie użądlenia bądź ukąszenia owadów. Szybko zmniejsza stan zapalny i łagodzi jego objawy, takie jak obrzęk i ból, a także przyspiesza gojenie[12]. Wystarczy w miejscu użądlenia lub ukąszenia przyłożyć na ok. 30 min plasterek świeżo pokrojonego ziemniaka. Można też zetrzeć ziemniaki na papkę i zrobić z niej okład.

eprasa.pl f1aefc31cc



7. SIĘGNIJ PO ALOES

Żel zawarty w liściach tej rośliny działa przeciwzapalnie, przeciwalergicznie i przeciwobrzękowo, zmniejszając dyskomfort w miejscu użądlenia lub ukąszenia[13]. Składniki żelu hamują produkcję prostaglandyn, pełniących kluczową funkcję w ostrej odpowiedzi zapalnej.

8. WYKORZYSTAJ WĘGIEL AKTYWOWANY

Dzięki swym silnym własnościom preparat ten może pomóc w wyciągnięciu toksyn jadowych, wywołujących obrzęk, świąd i stan zapalny. Aby przygotować okład, wymieszaj zawartość kilku kapsułek węgla aktywowanego z wodą aż do uzyskania konsystencji pasty, po czym nałóż na miejsce użądlenia lub ukąszenia i owiń bandażem. Zmieniaj na nowy co 20 minut. Okłady z węgla aktywowanego mogą też łagodzić skutki ukąszeń jadowitych pająków[14].

9. LECZ SIĘ CEBULĄ

Pośród swych niezliczonych własności zdrowotnych cebula wykazuje też działanie przeciwzapalne, a zawarte w niej flawonoidy – kwercetyna i kemferol – działają przeciwalergicznie[15]. Co istotne, przynosi ulgę zarówno w użądleniach owadów błonkoskrzydłych, jak i ukąszeniach komarów. Wystarczy w tym celu na kilka minut przyłożyć do obolałej lub swędzącej okolicy świeżo odkrojony krążek cebuli dowolnej odmiany.

10. UŻYJ ZIELONEJ HERBATY

Zawarte w niej katechiny pomagają zmniejszyć podrażnienie i zaczerwienienie skóry oraz obrzęk w miejscu użądlenia lub ukąszenia, a taniny mają działanie ściągające, co sprzyja wyciąganiu ze skóry toksyn[17]. Zaparzoną wcześniej torebkę lub liście zielonej herbaty przyłóż w bolącym miejscu aż do złagodzenia objawów. Podobne własności ma też herbata czarna, jednak proces jej produkcji powoduje zmniejszenie zawartości polifenoli, a w rezultacie słabsze oddziaływanie bioaktywne.

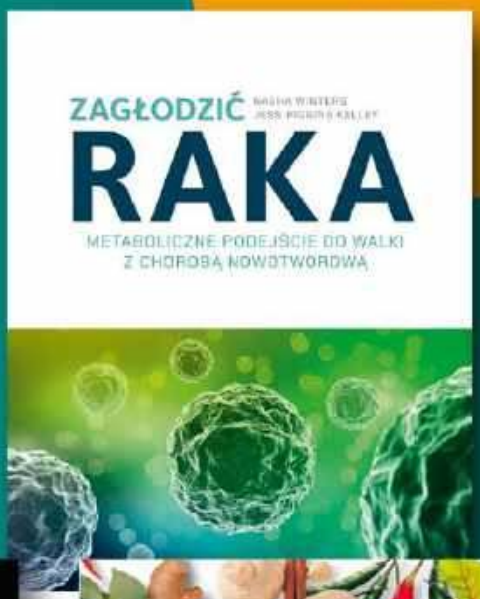
BIBLIOGRAFIA

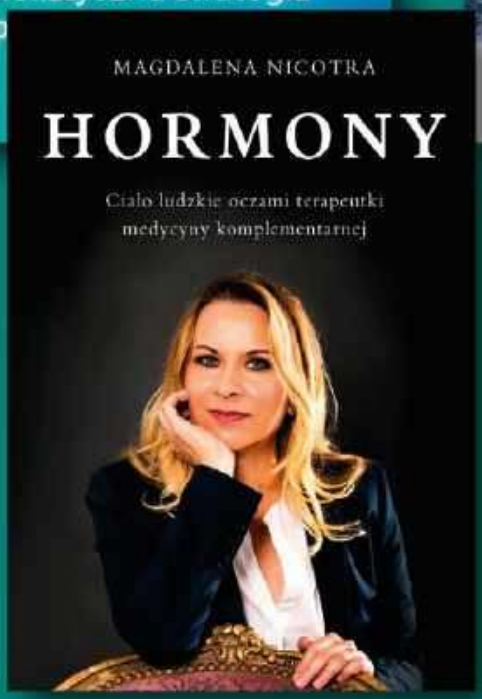
1. Med Clin N Am 90 (2006) 211-32
2. www.aad.org/public/everyday-care/itchy-skin/itch-relief/relieve-itchy-skin
3. Indian J Dermatol Venereol Leprol 2012;78:142-5
4. J Drugs Dermatol. 2015;14(1):43-8
5. Heliyon 6 (2020) e04304, doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04304.
6. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/insect-stings
7. Pharmacia 69(4): 1019-26, Open Agriculture 2021; 6: 479-88, doi.org/10.1515/opag-2021-0035
8. Biological Sciences ,vol. 2 No. 2 (2022): vol. 2, issue 2 (June)
9. American Journal of Essential Oils and Natural Products 2017; 5(1): 27-32
10. Molecules 2021, 26, 5914, doi: 10.3390/molecules 26195914
11. Forensic Res Criminol Int J. 2017;4(6):181-4
12. Ijppr.Human, 2020; vol. 18 (4): 36-50
13. Sch Int J Anat Physiol, Jan., 2022; 5(1): 1-8, doi: 10.36348/sijap.2022.v05i01.001
14. Drug Metabolism Reviews 48(sup1):48, July 2016
15. Evid Based Complement Alternat Med. 2021 Sep 11:2021:5554259
16. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry 2019; SP1: 299-302

eprasa.pl f1aefc31cc

Książki z rabatem w Ulubionym Kiosku

do -30%





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

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl f1aefc31cc

Na obniżenie cholesterolu i glukozy

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 25 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Elektrolity dla diabetyków

Xenico Pharma
Litoxen dla Diabetyków
Cena: 15,56 zł (40 tabl. musujących)
www.xenico.pl

Litoxen dla Diabetyków to najwyższej jakości, specjalistyczne elektrolity o naukowo opracowanym składzie, które nie zawierają glukozy. Zestaw specjalnie dobranych składników w optymalnych dawkach BEZ CUKRU został przygotowany w szczególności z myślą o osobach z cukrzycą oraz tych, którzy muszą kontrolować poziom węglowodanów.

Preparat zawiera w składzie sód, potas, chlorki, magnez oraz witaminę C. Sód, który jest podstawowym elektrolitem, regulującym dystrybucję wody w organizmie. Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi oraz wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni. Magnez umożliwia prawidłową pracę mięśni oraz zachowanie równowagi elektrolitowej. Natomiast witamina C usprawnia działanie układów odpornościowego i nerwowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Wsparcie krążenia i poprawa glikemii dzięki berberynie

Xenico
Berberyna HCL Xenico
Cena: 33 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.

Bez koenzymu Q10 nie ma życia!

Pharma Nord
Bio-Quinon Active Q10 GOLD
Cena: 267,96 zł. (90 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Koenzym Q10 odgrywa kluczową rolę w mechanizmie dostarczania energii. Nasz organizm wytwarza koenzym Q10, jednak z wiekiem wytwarzamy go coraz mniej. Jego szczytowa ilość przypada ok. 19-21 roku życia, a później sukcesywnie spada. Czujesz zmęczenie lub znużenie? Suplementacja wydaje się być wręcz konieczna. Pamiętaj, aby sięgnąć po bezpieczny i przebadany produkt. Bio-Quinon Active Q10 Gold to miękkie żelatynowe kapsułki zawierające 100 mg koenzymu Q10, w postaci aktywnego ubichinonu, rozpuszczonego w oleju roślinnym. Ten konkretny produkt jest produktem referencyjnym Międzynarodowego Stowarzyszenia Koenzymu Q10 (ICQA), a jego działanie oraz bezpieczeństwo zostało potwierdzone w ponad 100 badaniach naukowych, w tym w badaniach KiSel-10 i Q-Symbio.

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 f1aefc31cc

Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromonukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

Poprawa krążenia

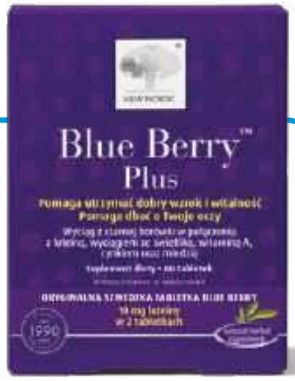
Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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

eprasa.pl f1aefc31cc



Zadbaj o swoje oczy

New Nordic
Blue Berry Plus™
Cena: około 65 zł (60 tabletek)
www.newnordic.pl

Blue Berry Plus™ to szwedzki suplement diety z wyciągiem z borówki, który pomaga zachować zdrowe oczy i dobry wzrok. Unikalny skład Blue Berry Plus™ pomaga uzupełnić niezbędne składniki odżywcze w oku. Działanie preparatu opiera się na aktywności składników ziołowych: wysokiej dawce naturalnej luteiny, wyciągu z czarnej borówki, wyciągu ze świetlika oraz witaminy A poprawiającej jakość widzenia o zmroku. **Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających 60 lub 120 tabletek.

Piękne włosy, skóra i paznokcie

New Nordic
Hair Volume
Cena: około 55 zł (30 tabletek)
www.newnordic.pl

Hair Volume, wzmacnia włosy, skórę i paznokcie. Wyprodukowany w Szwecji suplement odżywia komórki włosów, wspiera ich wzrost, zapobiega wypadaniu, pomaga zwiększyć objętość. Zawiera korzystnie działające składniki jak procyjanidyny B2, skrzyp, biotynę, proso, kwas pantotenowy, cynk oraz miedź. **Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach 30 i 90 tabletek oraz w formie żelków. Do pielęgnacji włosów możemy dodać naturalny, wegański szampon i odżywkę Hair Volume, które regenerują włosy, nadają im objętość, połysk i miękkość.

Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

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

eprasa.pl f1aefc31cc

Niezawodna tarcza

Singularis
Probiotic Shield™ Lactospore®
Singularis Superior
Cena: ok. 42 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Probiotic Shield zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek kwasolubnych drobnoustrojów, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia przez te bakterie zarodników szczep nie traci swojej żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.

Doskonałe wyciszenie z olejkiem CBD

Singularis
Olej z Ekstraktem Konopi Włóknistych Broad Spectrum 1500mg Singularis®
Cena: ok. 220 zł (10 ml)
www.singularis.com.pl

Olej CBD świetnie wycisza umysł, odpręża i relaksuje. Zawarty w nim kannabidiol to w 100% legalna i najważniejsza substancja aktywna konopi, o bardzo szerokim spektrum działania. Spośród wielu związków wykrytych w tej roślinie CBD posiada najsilniejsze właściwości zdrowotne. Kannabidiol w produkcie uzyskiwany jest przez ekstrakcję nadkrytyczną CO2 – metodę, którą cechuje wysoka efektywność, a także czystość i dbałość o środowisko. Dzięki niej substancje czynne z konopi nie tracą swoich cennych walorów.

Wzmocnienie wzroku

Singularis
Wzrok Kompleks Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 54 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Wzrok Kompleks Forte to produkt zawierający opatentowany kompleks Zealutein®, który dostarcza naturalnych i stabilnych luteiny i zeaksantyny w stosunku 5:1, czyli identycznym z tym występującym w ludzkim oku. W składzie preparatu znajdują się też niezbędna do produkcji kolagenu i prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego witamina C oraz selen. Pierwiastek ten wspiera ochronę DNA, białek i lipidów przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Ponadto w kapsułce zawarto ekstrakty z miłorzębu dwuklapowego oraz borówki, które odpowiednio wpływają na krążenie krwi w mózgu i wspierają układ krążenia, a także dzięki właściwościom antyoksydacyjnym podtrzymują zdrowie oczu oraz stabilizują wytwarzanie kolagenu w gałkach ocznych. Na koniec dodatek Bioperine® (pieprz czarny) wspomaga wchłanianie składników odżywczych oraz walkę z wolnymi rodnikami.

Na obniżenie cukru

Singularis
Morwa biała Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 30 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Morwa biała Forte Singularis Superior, jak sama nazwa wskazuje, zawiera ekstrakt z morwy białej. Roślina ta wspiera właściwy metabolizm węglowodanów. W składzie produktu znajdują się ponadto: chrom, ekstrakt z kory cynamonowca oraz witamina B12 w postaci metylokobalaminy. Chrom przyczynia się do prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych oraz do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Podobnie działa kora cynamonowca. Natomiast witamina B12 usprawnia metabolizm energetyczny, redukuje uczucie zmęczenia i znużenia, a także trzyma w karbach homocysteinę, której zbyt wysoki poziom w organizmie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem udaru mózgu, zawału serca, choroby zakrzepowej i chorób neurodegeneracyjnych.

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 f1aefc31cc

Shatavari – zdrowie kobiet

Alcea Natural
Mikrocząsteczkowy ekstrakt ziołowy / kapsułki
Cena: 79 zł / 67,90 zł (120 kapsułek)
www.organis.pl

Shatavari, roślina stosowana w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej, jest adaptogenem, co oznacza, że pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem i wspiera równowagę hormonalną. Znana ze swoich właściwości wspomagających zdrowie kobiet, reguluje cykl menstruacyjny, łagodzi objawy menopauzy i wspiera płodność. Shatavari wykazuje również działanie wzmacniające układ odpornościowy, poprawiające trawienie oraz chroni komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Regularne stosowanie shatavari związane jest z poprawą poziomu energii i ogólnego samopoczucia, a także z korzystnym wpływem na zdrowie psychiczne, redukując objawy lęku i depresji.

Pochrzyn – hormony na wodzy

Alcea Natural
Mikrocząsteczkowy ekstrakt ziołowy bez alkoholu
Cena: 79 zł (50 ml, 30 dni stosowania)
www.organis.pl

Pochrzyn, to roślina ceniona za swoje właściwości w tradycyjnej medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej. Pochrzyn zawiera diosgeninę, która jest prekursorem hormonów steroidowych, takich jak progesteron. Dzięki temu wspiera zdrowie hormonalne, łagodząc objawy menopauzy i zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Wykazuje działanie przeciwzapalne, co może przynosić ulgę w bólach stawów i mięśni. Pochrzyn wspomaga również układ trawienny, łagodząc problemy żołądkowe i poprawiając perystaltykę jelit. Wykazuje działanie antyoksydacyjne, ponadto, może wspierać regenerację nadnerczy osłabionych stresem oraz zdrowie serca, regulując poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także poprawiać poziom energii i ogólne samopoczucie.

Wspomaga odporność i układ nerwowy

Humavit®
Kurkumina i piperyna
Cena: 37,80 zł (60 kapsułek)
www.humavit.pl

Produkt zawiera standaryzowany zmikronizowany ekstrakt z kłącza ostryżu długiego (Curcuma longa) zwanego powszechnie kurkumą. Kurkuma ma istotne znaczenie dla organizmu ludzkiego, ponieważ: wspiera pracę układu nerwowego; wykazuje znaczące właściwości przeciwoksydacyjne; wspomaga system odpornościowy; wspiera pracę serca i układu krążenia; pomaga utrzymać zdrowie wątroby, regenerację mięśni i zdrowie stawów; przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej. Badania dowiodły, że spożycie ekstraktu z ostryżu długiego wzbogaconego dodatkiem piperyny wielokrotnie zwiększa fizjologiczną dostępność kurkuminy.

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 f1aefc31cc

Na straży Twojego uśmiechu

Curaprox
Curaprox Aligner Foam
Cena: 110,40 zł (40 ml)
www.curaprox.pl

Już niewielka ilość pianki Curaprox Aligner chroni i naturalnie remineralizuje zęby, tworząc nawilżający, ochronny film na ich powierzchni. Do tego preparat eliminuje nieświeży oddech i powstrzymuje gromadzenie się płytki nazębnej. W składzie pianki znajdziemy hydroksyapatyt, uzupełniający utracone minerały oraz wapń w szkliwie zębów; kwas hialuronowy, chroniący błony śluzowe przed podrażnieniami; kwas lewulinowy; magnolol; aktywne połączenie CCP Citrox®, cyklodekstryny i polilizyny oraz system enzymatyczny składający się z amyloglukozydazy i oksydazy glukozowej. Sprawdzi się doskonale w przypadku ochrony zębów pod plastikowymi nakładkami, retainerami, a nawet ochraniaczami na zęby. Ten nowy produkt jest niezastąpionym pomocnikiem dla pacjentów ortodontycznych.
Liftingujący krem rozświetlający na dzień

KIKO Milano

Bright Lift Day
Cena: 110 zł (50 ml)
www.tagomago.pl

Bright Lift Day to liftingujący krem rozświetlający na dzień z kolagenem morskim i SPF 15, który ujędrnia, redukuje zmarszczki, przywraca blask i młodość skóry, a także wydłuża trwałość makijażu. Krem zawiera również witaminę C oraz ActiGlow, czyli rewolucyjną technologię kosmetyczną, uwydatniającą piękno zarówno skóry, jak i makijażu. W efekcie chroni skórę przed stresem oksydacyjnym oraz negatywnym wpływem promieniowania UV i nadaje jej zdrowy wygląd. Jedwabista i bogata konsystencja perfekcyjnie stapia się z cerą, uwalniając zapach kamelii i róży.

Włoska marka KIKO Milano od ponad 25 lat tworzy produkty, pozwalające kobietom na całym świecie podkreślać ich naturalne piękno.

Dla pięknej, młodej skóry

Super-Pharm
Dr Skin Clinic Booster Zmarszczki
Cena: 81,99 zł (30 ml)
www.superpharm.pl

Zawiera wysokie stężenie najnowszej generacji przeciwzmarszczkowych peptydów sygnałowych: Matrixyl® Morphomics™ oraz Matrixyl® Synthe'6™, jednych z najskuteczniejszych składników aktywnych redukujących nawet głębokie zmarszczki. Odmładza wygląd skóry, także pod oczami. Efekty: zredukowane i spłycone zmarszczki „mimiczne" (marionetki, nosowo-wargowe, między brwiami oraz kurze łapki), poprawiony kontur twarzy, opóźnione powstawanie kolejnych zmarszczek, poprawiony wygląd skóry natychmiast po użyciu. Dostępne w drogeriach Super-Pharm.

Nawilżenie i regeneracja

BARWA NATURAL EXPERT
Balsam do ciała nawilżający
Cena: 20,99 zł (200 ml)
www.sklep.barwa.com.pl

Balsam do ciała Natural Expert to łagodna i wegańska pielęgnacja skóry o zmysłowym zapachu. Dogłębnie nawilża i zabezpiecza skórę przed przesuszeniem. Zawarte w nim masło shea regeneruje skórę i łagodzi podrażnienia. Dodatek adaptogenów, niacynamidu i ceramidów kompleksowo dba o skórę i zapewnia jej ochronę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. MASŁO SHEA – głęboko regeneruje skórę, zmiękcza ją, wygładza i natłuszcza, CERAMIDY – działają niczym plaster na uszkodzoną i przesuszoną skórę, chronią ją przed utratą wody i wzmacniają jej odporność, NIACYNAMID – działa na skórę wielopoziomowo – odbudowuje naturalną barierę skórną, zmniejsza zaczerwienienia i zwiększa produkcję kolagenu w skórze, ADAPTOGENY Z LUKRECJI – wzmacniają naturalne mechanizmy obronne skóry, chronią ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.

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 f1aefc31cc

Dobre sklepy dla zdrowia

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

Elbląg

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

Grójec

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

Jelcz Laskowice

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Koszęcin

Zdrowa Chata Beata Paruzel
42-286 Koszęcin, Św. Wawrzyńca 1b
663 491 412 • bparuzel@wp.pl

Nowa Sól

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

Piaseczno

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

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

Rolnik Ekologiczny Michał Zarzycki
01-846 Warszawa, Żeromskiego 64
tel. 505 028 953

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

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

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

Wrocław

Sklep Zielarski Kocanka II
Marek Duzinkiewicz
53-023 Wrocław, Bogusławskiego 79
71 781 80 18 • sklep@kocanka.com
www.kocanka.com

Wyszków

Sklep BioShop
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
509 990 202 • sklep@emandragora.pl
bioshop.com.pl

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

eprasa.pl f1aefc31cc

W prenumeracie

20% *taniej*

Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 143,00 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów lipcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Letnia zmora – alergie
- Temat numeru: Drobnoustroje mogą odebrać wzrok
- Depresja w pełnym słońcu – to możliwe
- Dieta, która wzmocni serce
- Czy pasożyty mogą mieć związek z nowotworami?
- Jak sobie radzić z… kamica dróg żółciowych grzybicą stóp i paznokci

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2024
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl f1aefc31cc

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

MALWA (*ALCEA*)

Ta dekoracyjna roślina od wieków cieszy się popularnością w medycynie ludowej. To naturalny lek, stosowany jako środek na przeziębienie i stany zapalne jamy ustnej, w bolesnym, nieregularnym miesiączkowaniu oraz do łagodzenia skutków menopauzy. Przyspiesza procesy regeneracji i pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia skóry. Wykazuje również właściwości przeciwzapalne, moczopędne i przeciwgorączkowe.

Jej piękne, kolorowe kwiaty zdobią liczne rabaty, a różnorodność gatunków i odmian sprawia, że jest chętnie uprawiana w przydomowych ogrodach. Jednak poza walorami estetycznymi, malwa ma również wyjątkowe właściwości zdrowotne, głównie ze względu na swój bogaty skład. Jest źródłem rzadko występujących antyoksydantów – malwidyny, peonidyny i delfinidyny, które znajdują się w bardzo ciemnych, niemal czarnych płatkach kwiatów. Zawiera również duże ilości substancji śluzowych oraz flawonoidy, głównie kemferol, kwercetynę i mirycetynę, kwasy uronowe, fitoestrogeny flawonowe, cukry, garbniki, fenolokwasy, pektyny, żywice, witaminy, takie jak witamina C i E oraz minerały, w tym żelazo, wapń i magnez.

Malwa jest rośliną o wszechstronnym działaniu zdrowotnym. Jej właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, kojące i nawilżające sprawiają, że jest ceniona zarówno w ziołolecznictwie, jak i w kosmetyce[1]. Jest pomocna w leczeniu stanów zapalnych skóry, błon śluzowych, a także stawów. Stosowanie naparów, syropów, okładów czy kosmetyków z malwą może przynieść ulgę w wielu dolegliwościach, takich jak kaszel, ból gardła, problemy żołądkowe czy podrażnienia skóry. Okłady z naparu z malwy leczą podrażnienia i zaczerwienienia oczu spowodowane długotrwałą pracą przy komputerze oraz promieniowaniem ultrafioletowym. Stosowana jest również w zapaleniu spojówek. Poprawia krążenie w naczyniach krwionośnych wokół oczu, co wpływa na jakość widzenia. Przeprowadzone badania wykazały silne właściwości przeciwlękowe i uspokajające[2].

Dzięki swojemu łagodnemu działaniu malwa jest bezpieczna dla większości osób, co czyni ją wartościowym składnikiem domowej apteczki. Nie jest toksyczna i rzadko powoduje reakcje alergiczne. Jednak ze względu na zwartość związków ślazowych może mieć wpływ na przyswajanie niektórych farmaceutyków, np. antybiotyków lub leków przeciwpadaczkowych.

Na bóle menstruacyjne

Fitoestrogeny flawonowe zawarte w tej roślinie mają właściwości podobne do żeńskich hormonów płciowych, czyli estrogenów. Dostosowując się do proble-

BIBLIOGRAFIA
1. Biomedicine, March 2022; 42(1):47-52
2. Iran J Pharm Res 2017; 16(4): 1495-1508
3. Trad Integr Med, Volume 7, Issue 2, Spring 2022
4. Korean Journal of Veterinary Research 2018;58(3):153-8
5. Procedia Social and Behavioral Sciences 19 (2011) 756-77
6. Annals of R.S.C.B., ISSN: 1583-6258, Vol. 25, Issue 7, 2021, 1580-7
7. Clinical and Experimental Health Sciences, February 2022; 12(1)

eprasa.pl f1aefc31cc

Zastosowanie malwy

Napar z malwy
1 łyżkę suszonych kwiatów zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i pozostaw na kwadrans do zaparzenia. Przecedź. Możesz dodać łyżeczkę miodu dla smaku. Pij ciepły napar 2-3 razy dziennie w przypadku kaszlu i bólu gardła.

Herbatka na problemy żołądkowe
Zmieszaj 1 łyżeczkę suszonych kwiatów malwy i łyżeczkę suszonych liści mięty. Zalej mieszankę szklanką wrzącej wody, przykryj i pozostaw na 10 min do zaparzenia. Przecedź herbatkę i pij 1-2 razy dziennie.

Nalewka na przeziębienie
Umieść 1 szklankę świeżych lub suszonych kwiatów malwy w słoiku i zalej 500 ml alkoholu 40%. Zakręć słoik i odstaw na 2-4 tygodnie, codziennie wstrząsając. Przecedź nalewkę i dodaj pół szklanki miodu lipowego. Spożywaj łyżeczkę nalewki 2-3 razy dziennie podczas przeziębienia.

Maseczka nawilżająca z malwą i jogurtem
Wymieszaj 2 łyżki naparu z kwiatów malwy (z przepisu na napar), 1 łyżkę jogurtu naturalnego i łyżeczkę miodu. Powstałą masę nałóż na oczyszczoną twarz. Pozostaw na 15 min, a następnie zmyj ciepłą wodą. Maseczka doskonale nawilży skórę.

Peeling z malwą i cukrem
Zmiel 2 łyżki suszonych kwiatów malwy na drobny proszek. Wymieszaj z połową szklanki cukru i ¼ szklanki oleju kokosowego. Stosuj peeling na wilgotną skórę, masując okrężnymi ruchami. Spłucz ciepłą wodą i osusz skórę. Doskonale wygładzi i nawilży skórę.

Okłady łagodzące podrażnienia skóry
2 łyżki suszonych kwiatów malwy zalej szklanką wrzącej wody i pozostaw do ostudzenia. Przecedź napar i nasącz nim gazę lub bawełnianą ściereczkę. Przyłóż do podrażnionej skóry na 15-20 min. Powtarzaj zabieg 2-3 razy dziennie.

Płukanka do włosów
Zalej 3 łyżki suszonych kwiatów malwy 2 szklankami wrzącej wody. Pozostaw na 15-20 min do zaparzenia, następnie przecedź. Po umyciu włosów polej je płukanką i pozostaw do naturalnego wyschnięcia. Płukanka z malwy sprawi, że Twoje włosy będą miękkie i błyszczące.

mu w organizmie, mogą przedłużyć lub skrócić okres krwawienia miesiączkowego. Preparaty z malwą stosowane są na bóle menstruacyjne i łagodzenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Pomagają również w łagodzeniu objawów menopauzy oraz atrofii pochwy u kobiet po menopauzie[3]. Kwiat czarnej malwy od dawna był polecany w zaburzeniach hormonalnych, a także jako środek pomocniczy w upławach.

Walka z infekcjami

Malwa jest często stosowana w leczeniu dolegliwości układu oddechowego, takich jak zapalenie gardła czy zapalenie oskrzeli. Łagodzi kaszel i ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny. Śluzy roślinne zawarte w malwie tworzą ochronną powłokę na błonach śluzowych, co pomaga złagodzić podrażnienia, zwalczyć uczucie suchości i drapania w gardle. Badania potwierdzają także jej właściwości przeciwgrypowe[4].

Wsparcie dla układu pokarmowego

Kwiat działa łagodząco na układ pokarmowy, szczególnie przy stanach zapalnych żołądka i jelit. Śluzy roślinne pomagają chronić błonę śluzową w układzie pokarmowym, co może być pomocne w przypadku wrzodów lub zapalenia żołądka[5]. Napary z malwy mogą również łagodzić objawy zgagi i refluksu żołądkowo-przełykowego.

Poprawa stanu skóry

Roślina ta jest również ceniona w kosmetyce, głównie za swoje właściwości nawilżające i tonizujące. Ekstrakty z malwy są często stosowane w kosmetykach, gdzie pomagają w leczeniu podrażnień skóry i oparzeń słonecznych. Dzięki zawartości antocyjanów i flawonoidów posiadających właściwości przeciwzapalne wspiera walkę z trądzikiem oraz wspomaga redukcję wolnych rodników przyspieszających procesy starzenia się skóry[6]. Działa kojąco na skórę, przyspiesza procesy regeneracji, chroni przed przesuszeniem i pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia.

Pęcherz i nerki pod ochroną

Natomiast zawarte w malwie polifenole i antocyjany mają pozytywny wpływ na układ moczowy. Wykazują silne działanie przeciwzapalne oraz właściwości moczopędne, co oznacza, że zioło może być pomocna w leczeniu infekcji. Malwa pomaga zwiększyć ilość wydalanego moczu, co przyczynia się do eliminacji bakterii z dróg moczowych. Działanie przeciwureazowe jest przydatne w leczeniu i zapobieganiu kamicy[7]. Może być stosowana zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie, w celu łagodzenia stanów zapalnych. Ponadto, działa łagodząco na błony śluzowe układu moczowego, co pomaga zmniejszyć dyskomfort związany z infekcjami.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z rejonów Azji Mniejszej i Półwyspu Bałkańskiego. Obecnie rośnie w południowej i wschodniej Europie oraz południowo-zachodniej i centralnej Azji.

Surowiec: kwiaty (*Alcea flos*), które najkorzystniej zbierać w lipcu lub sierpniu, kiedy są świeżo rozwinięte. W celach leczniczych najcenniejsze surowce pozyskuje się z roślin o czarnych kwiatach.

Uprawa: dwuletnia bylina, osiągająca 2-3 m wysokości. Lubi słoneczne i osłonięte od wiatru stanowisko. Malwy sieje się lub sadzi od maja do lipca, zakwitają w kolejnym roku.

Ważne: kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania tego zioła.

eprasa.pl f1aefc31cc

Herbatka na cukier

- wpływa na regulację poziomu cukru we krwi
- przyczynia się do prawidłowego metabolizmu węglowodanów, lipidów i białek
- reguluje równowagę gospodarki węglowodanowej organizmu

www.sklepnaturawita.pl

facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

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

Szukaj naszych produktów w aptekach internetowych

DOZ.PL | Apteki Gemini | Dr.Max | ZIKO APTEKA

Humavit®
Morwa Biała

★★★★★ 4,8 170 opinii

Naturalny suplement diety z **Polskich upraw Morwy Białej** będący w stałej sprzedaży i niezmiennej recepturze od **ponad 30 lat**. Jeden z najlepiej sprzedających się suplementów .

Produkt **HUMAVIT Morwa biała** otrzymał Złoty Laur Konsumentów w kategorii **„Suplementy diety obniżające poziom cukru" w 2023r.**

Humavit®
Morwa Essence

Produkt zawiera standaryzowany **ekstrakt z liści morwy białej DER 10:1 (Morus alba Folium) 1% 1-DNJ** (Morus alba Folium). Liście morwy białej zawierają substancje hamujące działanie enzymów odpowiedzialnych za rozkład węglowodanów do glukozy, co ogranicza jej wchłanianie.

600 mg ekstraktu 10:1 = 6000 mg liścia morwy białej

ponad 30 lat jakości

HUMAVIT®
Suplement diety

GOLDSTUDIO Adam Rudziński
ul. Żwirki i Wigury 56B, 43-190 Mikołów
biuro@humavit.pl | **www.humavit.pl**
facebook: humavit

eprasa.pl f1abfc81co