O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Polscy uczeni badają nowe leki na kandydozę

Nakarm swoją armię i bądź odporny na infekcje

Czy pola elektromagnetyczne przyczyniają się do raka?

Raz na zawsze pożegnaj uciążliwe haluksy

Insulinooporność kradnie pamięć!

ODS: 30-10-2025
Numer 10 | październik 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na osteoporozę

Jak sobie radzić z...
- andropauzą i obniżonym libido
- bólami stawów

Eprasa.pl/6c2c91a27

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

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

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

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

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

instagram: kelocote_polska

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

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

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

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

eprasa.pl f6c2c91a27

PharmoVit®

Suplementy diety
dla **wymagających**

Przełom w *suplementacji* piękna

Beauty Cells Synergy™ to suplement diety oparty na innowacyjnej technologii **PhytoCellTec™ Md Nu – jedynej takiej w Polsce**.

Kompleks powstaje z komórek macierzystych rzadkiej, szwajcarskiej odmiany **jabłoni Uttwiler Spätlauber**, znanej z wyjątkowej trwałości i odporności na upływ czasu.

Efekty suplementacji potwierdzone w badaniu konsumenckim

87% potwierdziło mniejszą łamliwość paznokci

82% potwierdziło wzmocnienie włosów i paznokci

83% respondentek zadeklarowało chęć zakupu produktu

Ponad 80% potwierdza korzystny wpływ na włosy, skórę i paznokcie

Badanie konsumenckie przeprowadzone na kobietach Hamilton Polska 2025

Nowoczesne składniki i szwajcarska technologia w jednym produkcie.

Beauty Cells Synergy™ zyskało wysoką ocenę wśród kobiet w badaniu konsumenckim.

HYDROLIZOWANY KOLAGEN RYBI | ELASTYNA | KWAS HIALURONOWY | KOENZYM Q10 | PHYTOCELLTEC™ MD NU | WITAMINY

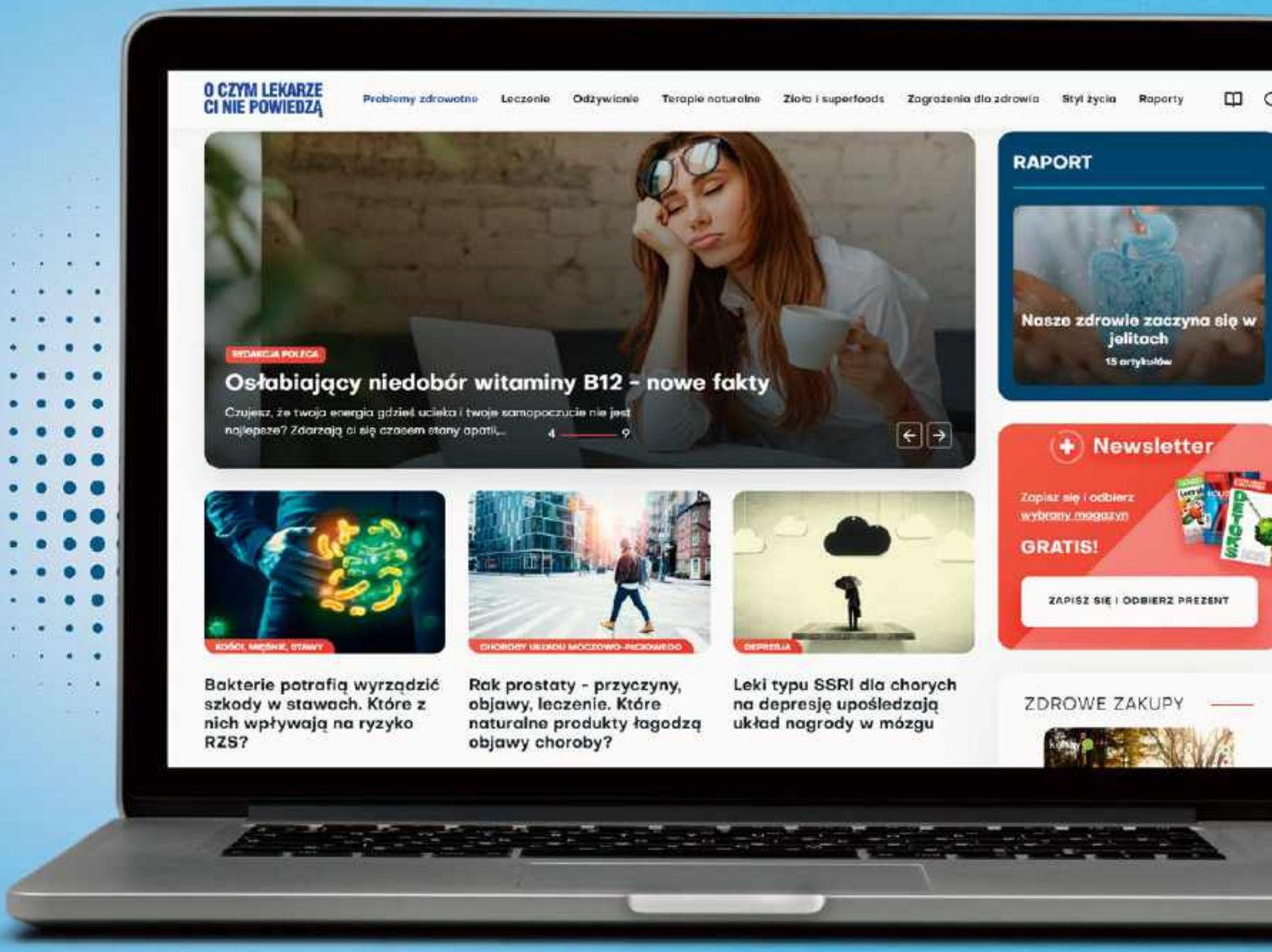
100% CZYSTY SKŁAD | SZKŁO JAKOŚCI FARMACEUTYCZNEJ | JAKOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI | POLSKA FIRMA

e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. 22 22 82 198

www.**pharmovit**.pl

eprasa.pl f6c2c91a27

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Oczymlekarze.pl to portal dla tych, którzy pragną rzetelnej - popartej badaniami naukowymi wiedzy, wątpią, szukają odpowiedzi, a także dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl f6c2c91a27

Jak Helena została cudotwórczynią od włosów

Jest taka scena w „Czterdziestolatku", gdy inżynier Karwowski, pragnąc mieć bujną czuprynę, wybiera się do specjalistki – pani Flory. Jak się okazuje cudotwórczyni (bowiem wtedy jeszcze słowo trycholog nie istniało) sportretowana w filmie przez Hannę Skarżankę, istniała naprawdę.

Helenę Urbańską szybko osierocili rodzice. Choć często chodziła głodna, postanowiła, że skończy studia. Chciała pójść w ślady Marii Skłodowskiej-Curie. Miała być inżynierem lądowym, a została chemikiem. Na całe szczęście.

Gdy wybuchła wojna walczyła w Powstaniu Warszawskim (dosłużyła się stopnia porucznika Armii Krajowej). Po wojnie wyjechała na Ziemie Odzyskane, gdzie pracowała w gimnazjum w Zielonej Górze. Po kilku latach zaczęła dzielić czas między edukację a pracę w klinice we Wrocławiu pod kierunkiem Ludwika Hirszfelda.

Pewnego dnia 1953 r. Helena obudziła się zupełnie łysa.

„Było jeszcze bardzo wcześnie, ciemno na dworze. Zmarzłam w głowę, to mnie zbudziło. Wyciągam rękę w górę, czuję coś gładkiego. Zrywam się z łóżka i biegnę do lustra. Zapalam światło… Nie mogę uwierzyć. Moja głowa jest zupełnie goła. Włosy znalazłam na poduszce" – opowiadała w książce Joanny Osajdy pt. „Lena" o swoim nagłym wyłysieniu.

Prof. Hirszfeld polecał ją do najlepszych specjalistów w Polsce, Helena poddawała się kuracjom w Gdańsku, Warszawie, Krakowie, ale żadna z nich nie przynosiła efektów.

Po 4 latach różnego rodzaju kuracji postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce. Zaczęła eksperymentować i szukać lekarstwa. Dzięki życzliwości pracowników katedry Patologii Medycyny Sądowej o każdej porze miała wstęp do prosektorium. To tam badała budowę i strukturę włosa, a po wizytach sporządzała różnego rodzaju płyny i maści, które testowała na sobie.

– Nie wiem, co mną kierowało. Czy były to jakieś siły wyższe, może boskie? A może prawa natury? Wierzyłam, że będę miała włosy – mówiła. Eksperymenty zakończyły się sukcesem. Dzięki opracowanej przez siebie recepturze preparatu po pół roku zaczęła odzyskiwać włosy.

Nowy włos nie wyrasta ze starej cebulki

Po jakimś czasie Helena pojechała z dziećmi na wczasy do Rewala. Kierowniczka domu wczasowego usłyszała od jednej z jej córek, że Lena (tak mówili na nią wszyscy) kiedyś nie miała włosów i sama się wyleczyła. Zapytała ją, czy nie pomogłaby kobiecie, która pracuje u niej na kuchni i nie ma ani jednego włosa. Zgodziła się i podzieliła się z kobietą resztkami swojego mazidła. Ta szybko zaczęła odzyskiwać włosy. To dało początek kuracjom doktor Leny, bo jak się okazało, potrzebujących pomocy było wielu.

Choć pacjenci zwracali się do niej per „doktor Lena", ona sama bardzo pilnowała, by tego nie robili. Kazał mówić do siebie „pani Leno". Podobnie było z wynalezionymi przez nią środkami na porost włosów. Nazywała je „preparatami" lub „emulsjami", nigdy „lekarstwami". Zresztą, gdy chciała swój wynalazek zarejestrować w Państwowym Instytucie Higieny, pismo odrzucono, bo jak wynikało z argumentacji, Polska nie ma warunków do jego produkcji. Skierowano ją do Kliniki Dermatologicznej Akademii Medycznej w Warszawie. Tu odpowiedź znowu była negatywna. Uznano, że instytucja ta bada jedynie preparaty, których działanie można sprawdzić na zwierzętach. „Jak wiadomo, dotychczas nie wynaleziono uniwersalnego środka do stosowania zewnętrznego poprawiającego stan włosów" – napisano w uzasadnieniu.

Medycyna jej nie chciała, choć lekarze bardzo często podsyłali jej swoich pacjentów. Nie poddała i znalazła rozwiązanie. Stworzyła Laboratorium Chemiczno-Kosmetyczne a swój preparat zarejestrowała jako kosmetyk.

Zaczęła zbierać dokumentację wyleczonych przypadków. Najpierw była to księga pamiątkowa założona przez jedną z pacjentek, potem zdjęcia. Pomysł fotografowania pacjentów pojawił się po nakręceniu reportażu o Helenie Urbańskiej. Powstający 2 lata dokument pokazywał ok. 30 pacjentów najpierw z łysymi głowami, a następnie z efektami leczenia po roku i 2 latach. Po zakończeniu zdjęć do filmu Helena Urbańska wysyłała swoich pacjentów do fotografa przed i po zakończonej kuracji. To właśnie te zdjęcia widzieli i zapamiętywali odwiedzający jej gabinet w Szczecinie (tam się przeniosła z Zielonej Góry).

Helena bardzo dbała, by pacjenci, byli świadomi, na czym polega kuracja i jak ważne jest jej regularne stosowanie. Powtarzała im: „nowy włos nie wyrasta ze starej cebulki".

Przychodzili do niej nie tylko ci, którzy nie miel włosów. Jej specyfiki pomagały także na grzybice skóry i paznokci oraz przewodu pokarmowego.

Mimo że leczenie preparatem Heleny Urbańskiej kontynuowały jej dzieci, dziś zakład, jak i sama jej metoda to już historia. Nie znane są też do końca proporcje składników w jej mazidle. Z dokumentu, który dostępny jest w urzędzie patentowym, wynika, że w skład wchodziły m.in. olej kokosowy, witamina A+E, chinina, biotyna, retinol i balsam peruwiański, a zatem substancje, które dopiero dziś robią karierę w kosmetyce.

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 f6c2c91a27

86

SPIS TREŚCI

Październik 2025

Z OKŁADKI

Nakarm swoją armię i odegnaj infekcje 36

Jeśli nie zadbasz o odpowiednie odżywienie organizmu przed zimą, stanie się on łatwym celem dla drobnoustrojów

TEMAT NUMERU

Jak uniknąć choroby Alzheimera? 60

Uczeni powiązali insulinooporność oraz infekcje wirusowe z pogorszeniem funkcjonowania pamięciowego, jak się przed tym ustrzec?

Skutecznie pożegnaj kandydozę 86

Nowe leki – metalokarborany oraz hydrożele na bazie szkieł borofosforanowych – dają nadzieję, że wreszcie rozprawimy się z grzybicą!

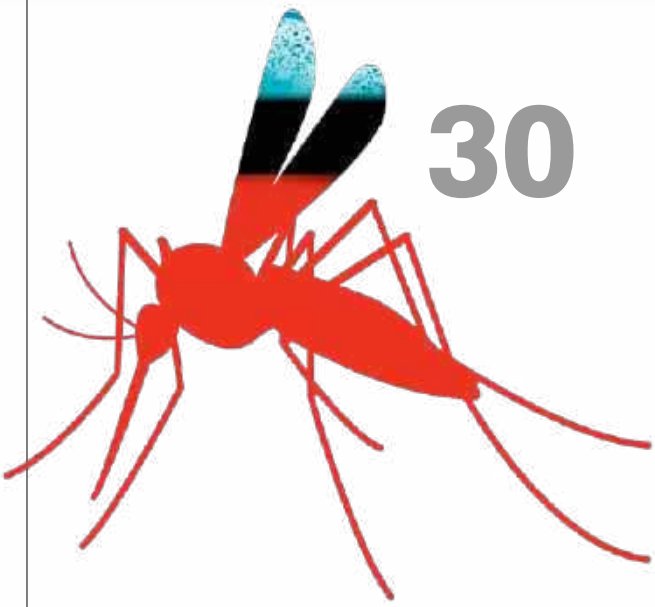
Pozbądź się uciążliwych haluksów 98

Jaka jest przyczyna powstawania bolesnych zniekształceń stóp? I czy rzeczywiście tylko operacja może przynieść nam ulgę w bólu?

Toksyczne sygnały 102

Pola elektromagnetyczne mogą być przyczyną raka, problemów z płodnością i innych zaburzeń – ostrzega dr Leigh Erin Connealy

10 sposobów na osteoporozę 110



30

12

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

eprasa.pl f6c2c91a27

42

48

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Mamy coraz więcej kłopotów z psyche 22
Niemal każde pokolenie zgłasza duży wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym, czy winna jest pandemia?

NEWS FOCUS

Poznaj Kopciuszka wśród suplementów 26
Choć kreatyna uważana jest za wsparcie dla mięśni i kości, pomaga także zachować pamięć i funkcje poznawcze

RAPORT SPECJALNY

Szczepienia czy... homeoprofilaktyka? 30
Pierwsze to standard w medycynie, ale są dowody potwierdzające skuteczność homeopatii w zapobieganiu chorobom zakaźnym i jej wyższy profil bezpieczeństwa

Nakarm swoją armię i bądź odporny 36

Zapachy, dzięki którym złapiesz oddech 42
Aromaterapia może skutecznie wspomóc walkę organizmu z przeziębieniami i innymi sezonowymi infekcjami

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 48
Luteina i zeaksantyna wspierają nie tylko dobre widzenie, ale także wątrobę, mózg i kości

Miodowe kuracje dla ciała 52
Działają nie tylko jak plaster na ranę, ale też pozwalają poczuć się jak w luksusowym spa

TEMAT NUMERU

Insulinooporność kradnie pamięć! 60

Co kształtuje dom duszy? 64
Czy zastanawialiście się kiedyś, jak emocje, nawyki i przyjemności wpływają na mózg?

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na anemię 72
Choć żelazo jest słabo przyswajalne przez ludzki organizm, można jego wchłanianie wspomóc fitoterapią

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Andropauzą i osłabionym libido 76

Bólami stawów 80

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Raz na zawsze pożegnaj kandydozę 86

DMSO – rozpuszczalnik, który leczy 92
Dimetylosulfotlenek goi rany, pomaga odzyskać sprawność po udarze, usprawnia widzenie, łagodzi ból...

Pozbądź się uciążliwych haluksów 98

Toksyczne sygnały 102

Homeopatia na powiększoną prostatę 106
David Needleman przedstawia najlepsze 9 leków, które łagodzą ból i poprawiają kondycję układu moczowego.

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Orzech włoski 121

36

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

LICZBY i FAKTY

W ciągu ostatnich 20 lat wśród osób poniżej 50. r.ż. liczba zachorowań na **raka jelita grubego** podwoiła się niemal **2-krotnie**

Codzienna **suplementacja witaminy D** może **o 3 lata spowolnić** proces biologicznego **starzenia się**

Regularne **sesje jogi** mogą redukować typowe symptomy menopauzy **nawet o 73%**

W ludzkim ciele znajduje się ponad **96 tys. km naczyń krwionośnych**

Mózg każdego dnia zużywa ok. **20% zasobów energetycznych organizmu**

Żywność ultraprzetworzona, która zawiera 5 lub więcej dodatków, takich jak konserwanty i barwniki, odpowiada za ok. **14% przedwczesnych śmierci** w USA i Wielkiej Brytanii

eprasa.pl f6c2c91a27

LISTY

Jedzenie – moja obsesja

Szanowna Redakcjo, jakiś czas temu podjęłam decyzję o odchudzaniu i wszystko było dobrze… do pewnego momentu. Po początkowych trudnościach nie mam już problemów z trzymaniem reżimu dietetycznego, waga pokazuje coraz mniejsze wyniki i jestem zadowolona. Jednak nie mogę sobie poradzić z ciągłym myśleniem o jedzeniu. Zanim skończę śniadanie, już myślę o obiedzie, zastanawiam się i kalkuluję, na co mogę sobie pozwolić w międzyczasie. Gdy na coś mam ochotę, to w mojej głowie rozgrywa się istna batalia pomiędzy „chcę to zjeść" a wyrzutami sumienia. W sumie nie ma chwili, by moich myśli nie zaprzątało jedzenie, to już jest jak obsesja. Czy można z tym się jakoś uporać? Bo żyć tak dalej już nie dam rady.

Sara

To, czego doświadczasz, to prawdopodobnie tzw. food noise, czyli natrętne, pojawiające się bez udziału woli myśli o jedzeniu, które stale zaprzątają głowę i uniemożliwiają normalne funkcjonowanie. Problem ten opisuje ostatnio wielu dietetyków, stał się on także obiektem debaty publicznej w USA – o food noise mówiła w swoim programie nawet Oprah. Osoby dotknięte tą przypadłością nieustanne myślą o jedzeniu, ciągle planują zakupy i posiłki, zastanawiają się nad tym kiedy, co i w jakiej ilości spożyją, liczą kalorie, nieustannych kalkulują, czy małe odstępstwo dla przyjemności zniweczy wszystkie wysiłki, czy nie. Zwieńczeniem są wrzuty sumienia z powodu ulegnięcia pokusie – stąd nazwa zjawiska, którą można przetłumaczyć jako hałas w głowie związany z jedzeniem

Food noise może wręcz zdezorganizować życie osobiste, utrudniać pracę i prowadzić do obsesji. Problem ten dotyka częściej osób zmagających się z nadwagą i otyłością, a jego geneza jest złożona. Przyjrzyjmy się mu w dużym uproszczeniu. Otóż osoby otyłe doskonale wiedzą, że ich stan związany jest z bilansem energetycznym, czyli tym, co spożywają. Często dochodzą do tego problemy z odczuwaniem sytości i głodu. I co słyszą? Że muszą mieć silną wolę i kierować się planem oraz żelazną konsekwencją, planować zakupy i skład posiłków, ich pory oraz wielkość porcji, dowiadują się, jak ważny plan dnia, plan dietetyczny, plan ćwiczeń itd. Słowo „plan" zostaje odmienione przez wszystkie przypadki.

Pragnąc schudnąć, zaczynamy zatem nieustannie planować, a stworzenie, trzymanie się i realizowanie planu, zaprząta ciągle nasze myśli, wypierając inne. To nadmierne skupienie się na jedzeniu, jako na najważniejszej czynności życiowej, sprawia, że siłą rzeczy u wielu osób mózg zaczyna je postrzegać, jakby naprawdę to była najważniejsza rzecz. Stąd m.in. te natrętne myśli. Nie pomagają w tym ciągłe reklamy, promocje czy kult szczupłego ciała. To oczywiście tylko część złożonych przyczyn food noise.

Jak można sobie z nim poradzić i odzyskać ciszę w głowie? Warto zacząć od psychodietetyka, który nie tylko zajmie się ustawieniem odpowiedniej diety, ale także pomoże Ci przepracować problemy emocjonalne, związane z nadwagą i walką o odzyskanie panowania nad swoim życiem. Aby zaś ustabilizować odczuwanie głodu i sytości – mechanizmy te odgrywają ważną

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 f6c2c91a27

rolę w rozwoju food noise – trzeba zwiększyć udział błonnika w diecie. To reguluje bilans energetyczny organizmu. Czasami pomocne jest stosowanie leków wspomagających odchudzanie, dlatego warto, abyś rozważyła kontakt z bariatrą. Badania dowodzą także, że w walce z food noise skuteczna i pomocna jest medytacja mindfulness i psychoterapia. Pamiętaj jednak, że nie każda myśl o jedzeniu jest niewłaściwa – o food noise mówimy, gdy staje się ona natrętna, nie mija, zaprząta głowę nawet wtedy, gdy powinny ją zajmować inne sprawy dnia codziennego i uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Inne spojrzenie na wady postawy

Dzień dobry, moja córka ma wadę postawy, na którą składa się nie tylko skolioza, ale także nieprawidłowe ustawienie miednicy i koślawość kolan. Oczywiście jest pod opieką ortopedy i fizjoterapeuty. Ostatnio jednak zmieniłyśmy gabinet fizjoterapii i zapytano mnie, czy badałam córce wzrok? Przyznaję, że byłam bardzo zdziwiona tym pytaniem, wydawało mi się bowiem, że córka dobrze widzi, nie skarżyła się, a poza tym nie widziałam związku z wadą postawy. Fizjoterapeuta powiedział, że choć mało się o tym mówi, taki związek istnieje i bez korekcji wady trudno będzie osiągnąć sukces terapii. Czy powinnam zbadać córce wzrok?

Julia

Zaskoczę zapewne zarówno Ciebie, jak i wiele innych osób, ale tak, wzrok to jeden z głównych czynników, warunkujących naszą postawę i sposób poruszania się. Zatem nie tylko złe nawyki, słabe mięśnie, brak ruchu czy wykrzywianie kręgosłupa w szkolnej ławce przyczyniają się do wad postawy. Okazuje się, że wady refrakcji, czyli daleko- lub krótkowzroczność mają tu znaczenie, istotną rolę odgrywa także sposób wodzenia gałkami ocznymi i występowanie niedowidzenia lub jego brak. Wady wzroku sprawiają bowiem, że do mózgu trafiają zafałszowane informacje o otaczającym nas świecie, zatem ich interpretacja także jest obarczona pewnymi błędami. A to właśnie m.in. wzrok dostarcza naszemu mózgowi informacji o położeniu ciała i poszczególnych jego części, a na podstawie tych danych układ nerwowy dokonuje korekty sposobu poruszania się i ustawienia ciała względem otaczających nas obiektów. Jeśli zatem informacja jest błędna, odpowiedź ciała także. Doskonale uwidaczniają to ćwiczenia, kiedy to fizjoterapeuta każe wykonać pewne czynności z otwartymi oczami i z zamkniętymi. Okazuje się bowiem, że gdy nasze ciało pozbawimy zmysłu wzroku, zaczyna ono bardziej polegać na innych, w tym słuchu, równowadze i czuciu głębokiemu. Wtedy często osoba z wadą wzroku, która nie potrafiła wykonać ćwiczenia prawidłowo, wykonuje je bez problemu. Badania wskazują także na odwrotną korelację – jeśli osobę dobrze widzącą pozbawimy wzroku, ciało gubi się, traci równowagę i zaczyna się skrzywiać, bo brakuje mózgowi podstawowej informacji o ustawieniu ciała. Oba te przypadki dowodzą olbrzymiego wpływu wzroku na postawę ciała. Warto zatem, abyś zbadała wzrok córce, dobrze jest to zrobić także w każdym innym przypadku wady postawy.

Ukryta choroba

Szanowni Państwo, jakiś czas temu zaczęły się u mnie kołatania serca i ucisk w klatce piersiowej, czasami towarzyszyły im zawroty głowy oraz trudności w mówieniu. Objawy pojawiały się i mijały. Zdarzało się, że drętwiał mi przy tym policzek i język oraz ramiona, zatem wystraszony perspektywą udaru udałem się do kardiologa i neurologa, aby wykluczyć mikro udar. Jednak tu, ku mojemu zdziwieniu, okazało się, że serce mam jak dzwon i nic złego się nie dzieje – wszystkie wyniki były w normie. Wykonałem także inne badania i wszystko pozornie jest ok. Skąd zatem mogą pochodzić takie objawy?

Jacek

Opisane przez Ciebie objawy mogą świadczyć o poważnych problemach kardiologicznych lub neurologicznych, zatem bardzo dobrze, że gruntownie się przebadałeś. Jeśli jednak badania nic nie wykazały, a symptomy powracają, warto, abyś rozważył jeszcze jedną opcję – nerwicę. Niektórzy specjaliści wskazują, że poza typowymi objawami nerwicy, takimi jak odczuwanie niepokoju i lęku, problemy z koncentracją, zaburzenia snu, bóle głowy, trudności z oddychaniem, odczucie zimna czy zaburzenia widzenia, nerwica może dawać objawy podobne do zawału lub udaru. I właśnie w taki sposób często się maskuje, skutecznie utrudniając nasze życie, bowiem zanim lekarz postawi rozpoznanie nerwicy i pacjent zacznie odpowiednie leczenie, zalicza on wszystkich możliwych specjalistów, którzy, tak jak w Twoim przypadku, nie znajdują źródła symptomów. Warto zatem, abyś udał się do psychiatry, który zadecyduje, czy potrzeba jest farmakoterapia i do psychologa, który pomoże Ci odkryć źródło problemów oraz poprowadzi terapię.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw luksusowych kosmetyków z **ŻYWYM MUMIO**, składający się z: szamponu do każdego rodzaju skóry z żywym mumio i sproszkowanym bursztynem, kremu do twarzy i ciała z żywym mumio oraz peelingu do ciała z żywym mumio i sproszkowanym bursztynem. Kosmetyki nie tylko nawilżają, wygładzają skórę, ale również ją regenerują. Odzyskaj blask i zdrowy wygląd skóry oraz włosów. Przyjemnym dodatkiem do zestawu jest świeca sojowa o zapachu drewna tekowego, zwieńczona bryłkami bursztynu. Nagrody ufundowała firma GABINETY SHILAJIT MUMIO. Więcej na www.mumiozywe.gsm.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl f6c2c91a27

8 korzyści tlenku azotu dla zdrowia

Tlenek azotu (NO) to cząsteczka naturalnie wytwarzana przez ludzki organizm, która odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia naczyń krwionośnych oraz komunikacji komórkowej.

Tlenek azotu to tzw. wazodylatator, co oznacza, że rozluźnia wewnętrzne mięśnie naczyń krwionośnych, powodując ich rozszerzenie. Prowadzi to do zwiększenia przepływu krwi i obniżenia ciśnienia tętniczego. Jego niedobór leży u podstaw wielu chorób przewlekłych, zwłaszcza tych związanych z wiekiem i układem krążenia[1].

O tlenku azotu zrobiło się głośno w 1992 r. – wtedy okrzyknięto go molekułą roku. Następnie w 1998 r. trzem lekarzom przyznano Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny za przełomowe badania wykazujące, że gaz ten działa w organizmie jak cząsteczka sygnałowa, szczególnie w układzie sercowo-naczyniowym. Z czasem posypały się badania... Zobaczmy, co mówią uczeni.

1. Obniża ciśnienie tętnicze i nie tylko

Pozytywny wpływ tlenku azotu na układ sercowo-naczyniowy jest jedną z jego najlepiej udokumentowanych funkcji. Suplementacja NO może redukować ciśnienie krwi oraz sztywność tętnic. Utrzymuje elastyczność i drożność tętnic, co zapobiega tworzeniu się zakrzepów mogących prowadzić do zawałów serca i udarów mózgu. Co więcej, ten związek może być stosowany do szybkiej stabilizacji pracy serca w sytuacjach nagłych.

U osób z nadciśnieniem często występuje upośledzona zdolność do wykorzystywania tlenku azotu w organizmie. Dieta bogata w owoce i warzywa może obniżać ciśnienie krwi. Szczególnie skuteczne są azotany, obecne w burakach i ciemnozielonych warzywach liściastych, takich jak szpinak czy rukola[2]. Organizm przekształca azotany w tlenek azotu, co prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych i spadku ciśnienia. Badania potwierdziły, że suplementacja azotanów oraz picie soku z buraków znacząco obniża ciśnienie skurczowe i rozkurczowe[3]. Również flawonoidy, obecne w owocach i warzywach, mogą zwiększać produkcję NO i przyczyniać się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi.

2. Poprawia wydajność fizyczną

Rozszerzenie naczyń krwionośnych, wywołane przez tlenek azotu, zwiększa dostarczanie tlenu i składników odżywczych do pracujących mięśni podczas wysiłku. Dzięki temu suplementy zwiększające poziom NO są popularne wśród sportowców. Wykazano, że azotany poprawiają wydajność ćwiczeń u rowerzystów, biegaczy, pływaków i kajakarzy[4]. W tym zakresie może być również skuteczna L-cytrulina.

Suplementacja NO może być szczególnie pomocna w warunkach niedoboru tlenu, np. na dużych wysokościach. Ułatwi tam aklimatyzację i korzystnie wpłynie na funkcje poznawcze.

3. Wspiera kontrolę cukrzycy typu 2

U diabetyków produkcja tlenku azotu może być obniżona, co prowadzi do pogorszenia stanu naczyń krwionośnych i zwiększa ryzyko chorób serca i nerek. Suplementy zwiększające stężenie NO w organizmie mogą mieć znaczenie w leczeniu i profilaktyce cukrzycy. Wykazano, że L-arginina zwiększa wrażliwość na insulinę i poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi, chociaż nie zapobiega rozwojowi samej choroby. Poza tym hamuje postęp choroby[5]. Potrzebne są jednak dalsze badania.

4. Zmniejsza bolesność mięśni

Jabłczan cytruliny, forma L-cytruliny, nie tylko zwiększa produkcję NO, ale może również zmniejszać bolesność mięśni po intensywnym wysiłku (tzw. DOMS). Uważa się, że zwiększony przepływ krwi do aktywnych mięśni poprawia dostarczanie składników odżywczych i usuwanie produktów ubocznych związanych ze zmęczeniem, takich jak mleczan i amoniak. W jednym z badań osoby przyjmujące jabłczan cytruliny zgłaszały o 40% mniejszą bolesność mięśni 24 i 48 godz. po ćwiczeniach. Efektywność może jednak zależeć od dawki, rodzaju ćwiczeń i czasu suplementacji[6].

5. Przyspiesza gojenie się ran

Tlenek azotu odgrywa kluczową rolę w procesie gojenia się, stymulując tworzenie nowych naczyń krwionośnych, produkcję kolagenu oraz kontrolując stany zapalne. Ma także działanie przeciwdrobnoustrojowe. Wstępne wyniki badań nad stosowaniem serum z tlenkiem azotu na rany pooperacyjne i przewlekłe owrzodzenia są obiecujące. W jednym z badań klinicznych owrzodzenie cukrzycowe zagoiło się w ciągu 30 dni, a oparzenie II stopnia w ciągu 3 tygodni. Zaobserwowano też szybsze gojenie się ran przy mniejszym obrzęku i zasinieniu[7].

6. Korzystny dla pamięci

W mózgu tlenek azotu działa jak neuroprzekaźnik, wpływając na procesy uczenia się i zapamiętywania. Uczeni są zdania, że utrzymanie jego odpowiedniego poziomu może chronić przed pogorszeniem funkcji poznawczych związanym z wiekiem[8].

7. Wzmacnia odporność

NO wspiera mechanizmy obronne organizmu, pomagając komórkom odpornościowym w walce z patogenami. Gdy jest go wystarczająco dużo w organizmie, reguluje stany zapalne[9].

8. Wspomaga leczeniu zaburzeń erekcji

Tlenek azotu jest niezbędny do relaksacji mięśni w prąciu, co umożliwia napływ krwi i osiągnięcie erekcji[10]. Aminokwas L-cytrulina może pomagać w leczeniu zaburzeń erekcji poprzez zwiększenie produkcji NO. Badania wykazały, że suplementacja L-cytruliny poprawiła twardość erekcji u mężczyzn z łagodnymi zaburzeniami[11]. Chociaż jej działanie jest mniej skuteczne niż leków na receptę, okazała się bezpieczna i dobrze tolerowana. Również połączenie L-argininy i wyciągu z kory sosny nadmorskiej znacząco poprawiało funkcje seksualne w przypadkach zaburzeń erekcji.

BIBLIOGRAFIA

1. Cell. 2022 Aug 4;185(16):2853-78; Int J Mol Sci. 2018 Sep 3;19(9):2605
2. Br J Nutr. 2021 Mar 14;125(5):557-67; Antioxidants (Basel). 2020 Mar 16;9(3):241
3. Nitric Oxide. 2021 Sep 1:113-114:13-22
4. J Int Soc Sports Nutr. 2021 Jul 9;18(1):55; Sports Med. 2017 Apr;47(4):735-56; Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2013 Oct;23(5):522-32
5. J Integr Med. 2020 Jul;18(4):284-91; Diabetes Obes Metab. 2012 Oct;14(10):893-900
6. J Strength Cond Res. 2010 May;24(5):1215-22
7. J Diabetes Res 2021;2021:10
8. Nitric Oxide 2010;23:153-65
9. Inflammation and Regeneration 2022;42:12
10. Front Pharmacol. 2022 Jul 5;13:895044
11. Andrology. 2017 Mar;5(2):256-261

eprasa.pl f6c2c91a27

KENAY®

QR KOD
DO PRODUKTU
CARDIO ARGIN

TLENEK AZOTU

to jedna z najważniejszych cząsteczek w organizmie

CardioArgin

Aminokwasy i przeciwutleniacze niezbędne do produkcji tlenku azotu w organizmie

Składniki produktu:

L-Arginina | L-Cytrulina | L-Tauryna | Acerola
Kwas R-ALA Bio-Enhanced® | Astaksantyna | Kwas foliowy Quatrefolic®

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

WWW.KENAY.COM.PL

kenay.poland

eprasa.pl f6c2c91a27

Nowy lek dla przechodzących menopauzę kobiet potencjalnie niebezpieczny

Veozah (fezolinetant) był nową nadzieją dla przechodzących menopauzę kobiet, które nie chciały stosować HTZ. Został zatwierdzony w 2023 r. w Wielkiej Brytanii i USA jako metoda na zmniejszenie częstości występowania i nasilenia uderzeń gorąca. Jednak niecałe 2 lata od wprowadzenia na rynek lek otrzymał ostrzeżenie w tzw. czarnej ramce – najsurowsze, jakie amerykańska agencja regulacyjna rynku farmaceutycznego – Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) – może nałożyć przed decyzją o wycofaniu produktu ze sprzedaży.

We wrześniu ubiegłego roku FDA poinformowała, że lek może powodować poważne uszkodzenie wątroby. Teraz jednak rozszerzyła swoje zastrzeżenia. Stwierdziła, że kobiety nie powinny przyjmować leku w przypadku istnienia ryzyka rozwoju choroby wątroby. Zaleca się, aby nawet pacjentki bez zaburzeń wątroby w wywiadzie co 3 miesiące terapii poddawały się badaniom w celu sprawdzenia, czy nie doszło do jej uszkodzenia.

Kobiety, u których zaczną występować niepokojące objawy, powinny natychmiast odstawić lek. Obejmują one: zmęczenie, wymioty, nietypowy świąd, jasny kolor stolca, ciemne zabarwienie moczu, żółtaczkę, obrzęk brzucha i ból w prawej górnej części jamy brzusznej. Dolegliwości te mogą wskazywać na zaburzenia pracy wątroby. Odstawienie leku może wspomóc jej regenerację – dodaje FDA.

FDA, „Veozah (Fezolinetant) Tablets, for Oral Use: Highlights of Prescribing Information", Dec 2024, accessdata.fda.gov

Witamina D spowalnia biologiczny proces starzenia

Nawet jeśli nie możesz zbyt często przebywać na słońcu, 4-letnia codzienna suplementacja słonecznej witaminy może o 3 lata spowolnić proces biologicznego starzenia. Związek ten chroni telomery, czyli ochronne zakończenia chromosomów, które skracają się wraz z wiekiem. Naraża to DNA na uszkodzenia, co powoduje starzenie biologiczne i zwiększa ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów oraz chorób autoimmunologicznych, takich jak zapalenie stawów.

Naukowcy z amerykańskiego systemu medycznego Mass General Brigham śledzili stan telomerów u ponad 1 000 ochotników w wieku 50 lat lub starszych. Przez 5 lat codziennie podawano im suplementy diety – 2000 j.m. witaminy D3, 1 g kwasów tłuszczowych omega-3 – lub placebo. Telomery w ich białych krwinkach mierzono co 2 lata. Jak się okazało, tylko preparaty z witaminą D redukowały ich skracanie. Zastosowana w badaniu dawka odpowiada ok. 15 minutom słonecznej kąpieli w letni dzień.

Am J Clin Nutr 2025;122(1):39-47

eprasa.pl f6c2c91a27

DETOX

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!

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

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

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

Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

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

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

Zapytaj o Active Liver™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

NEW NORDIC

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

eprasa.pl f6c2c91a27

Bakterie w żywności powiązano ze wzrostem częstości występowania raka jelita grubego wśród młodych ludzi

Zdaniem naukowców przyczyną tej choroby może być przebyte w dzieciństwie zatrucie pokarmowe toksyną bakteryjną – kolibaktyną – wytwarzaną przez szczepy bakterii *E. coli*, będące częstą przyczyną zatruć pokarmowych. Długo po ustąpieniu zatrucia gromadzi się ona w jelicie grubym i odbytnicy, gdzie zaczyna modyfikować DNA. Dzieci poniżej 10. r.ż. mogą być narażone na wystąpienie raka wiele lat później.

Zrozumienie tego nagłego wzrostu częstości występowania raka jelita grubego jest dla nauki kluczowe. Nowotwór ten jest wśród młodych ludzi coraz powszechniejszy w co najmniej 27 krajach. W ciągu ostatnich 20 lat wśród osób poniżej 50. r.ż. liczba zachorowań podwoiła się mniej więcej 2-krotnie. Jeśli nic się nie zmieni, przewiduje się, że rak jelita grubego prawdopodobnie stanie się w ciągu 5 lat główną przyczyną zgonów z powodu nowotworu wśród młodych dorosłych.

Międzynarodowy zespół badawczy kierowany przez amerykańskich naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego uważa, że ekspozycja na kolibaktynę we wczesnym dzieciństwie pozostawia wyraźny rys genetyczny na DNA komórek jelita grubego. Zwiększa to ryzyko wstąpienia nowotworu przed 50. r.ż.

Badacze przeanalizowali genomy 981 pacjentów z rakiem jelita grubego, zarówno o wczesnym, jak i późnym początku, z 11 krajów. Odkryli, że spowodowane działaniem kolibaktyny charakterystyczne wzorce mutacji DNA były 3,3 razy częstsze w przypadkach wczesnego początku choroby wśród osób poniżej 40. r.ż. niż wśród tych zdiagnozowanych po ukończeniu 70 lat.

Jednak odkrycia naukowców pozostawiają bez odpowiedzi wiele pytań. Ważne jest sprawdzenie, w jaki sposób dzieci są narażane na działanie produkujących kolibaktynę bakterii i co można zrobić, aby ograniczać tę ekspozycję lub jej zapobiegać. Jak czynniki z zakresu stylu życia sprzyjają produkcji tej toksyny w jelitach i jak można sprawdzić obecność wspomnianych mutacji DNA? I co najważniejsze: dlaczego obserwuje się alarmujący wzrost liczby przypadków raka jelita grubego właśnie teraz? Przecież wiele jego potencjalnych przyczyn – np. zatrucia pokarmowe i czynniki środowiskowe – występuje od dawna bez tak dużego wpływu, jak obecnie. Nie udało się uzyskać odpowiedzi na żadne z tych pytań. Naukowcy uważają jednak, że przyjmowanie probiotyków po zatruciu pokarmowym może łagodzić spowodowane działaniem kolibaktyny mutacje w jelitach.

Nature 2025; 643(8070): 230-240

Muzyka dosięga uszkodzonego mózgu

Muzykoterapia może stanowić metodę komunikacji z dziećmi, które doznały poważnego uszkodzenia mózgu, a także pomóc w ocenie poziomu ich świadomości – twierdzą brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Anglia Ruskin. Zespół badaczy opracował MuSICCA (Music therapy Sensory Instrument for Cognition, Consciousness and Awareness) – technikę, która wykorzystuje stymulację muzyczną, aby pomóc pacjentowi zademonstrować stopień przytomności.

Muzyka jest specjalnie dobrana do pacjenta, a terapeuta wykonuje ją, manipulując różnymi elementami w zależności od reakcji dziecka. Chodzi o to, aby dać mu jak największą szansę na pokazanie jego możliwości. Terapeuta zapisuje swoje obserwacje w odniesieniu do zestawu wskaźników poziomu świadomości.

– MuSICCA pozwala muzykoterapeutom na przeprowadzenie dokładnej oceny reakcji pacjenta na różne bodźce muzyczne, co daje im obraz poziomu jego świadomości oraz mocnych i słabych stron jego odpowiedzi. Informacje te są łatwe do przekazania pozostałym członkom zespołu opiekuńczego i medycznego. Mogą także pomóc rodzinom zrozumieć, co mogą zrobić, aby wesprzeć powrót dziecka do zdrowia – komentuje jeden z badaczy dr Jonathan Pool.

Front Psychol 2025; 16: 1441178

eprasa.pl f6c2c91a27

Suplement diety

Q10 SENSITIVE

PROFESJONALNE WSPARCIE W PARODONTOPATII*

***Q10 SENSITIVE Dziąsła i Zęby** - Tabletki do ssania Pharmasis - to suplement diety zawierający **koenzym Q10** oraz **witaminy C, D, E i B6.** Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu dziąseł i zębów (**witamina C**) oraz prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia utrzymaniu zdrowych zębów (**witamina D**). **Koenzym Q10** jest substancją naturalnie występującą w komórkach organizmu w mitochondriach - gdzie odbywa się wytwarzanie niezbędnej do życia energii. Zawiera innowacyjną formę zamkniętego w cząsteczkach **maltodekstryny koenzymu Q10** w formie wygodnych tabletek do ssania – co pozwala na optymalny dostęp substancji odżywczych do komórek. Polecany przez Lekarzy Stomatologów!

Q10 SENISTIVE Dziąsła i Zęby można kupić w Aptekach i Sklepach Zielarskich

www.pharmasis.pl

eprasa.pl f6c2c91a27

CZAS POWIEDZIEĆ: „STOP!" PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI

Nowe badanie wykazało, że jest ona główną przyczyną przedwczesnych zgonów i chorób przewlekłych. Żywność ultraprzetworzona, która zazwyczaj zawiera 5 lub więcej dodatków, takich jak substancje słodzące, konserwanty i barwniki, odpowiada za ok. 14% przedwczesnych śmierci w USA i Wielkiej Brytanii, gdzie stanowi istotny element ogólnej diety.

Naukowcy z Uniwersytetu Brasilii im. Darcy'ego Ribeira, którzy przeanalizowali dietę i śmiertelność w 8 krajach: Australii, Brazylii, Kanadzie, Chile, Kolumbii, Meksyku, Wielkiej Brytanii i USA, twierdzą, że odpowiada to ok. 124 tys. przedwczesnych zgonów w USA i prawie 18 tys. w Wielkiej Brytanii. Ich badanie miało charakter obserwacyjny. Dlatego też – jak utrzymują – nie mogą jednoznacznie stwierdzić, że żywność ultraprzetworzona jest bezpośrednią przyczyną przedwczesnej śmierci i chorób przewlekłych. Jednak analiza zawartości tego rodzaju produktów w diecie oraz wskaźników przedwczesnych zgonów i schorzeń w badanych państwach sugeruje istnienie wyraźnego związku.

Am J Prev Med 2025; 68(6): 1091-1099

Owoce jagodowe i herbata receptą na lepszą starość

Produkty bogate we flawonoidy mogą pomóc zachować zdrowie w miarę starzenia się dzięki zwalczaniu typowych towarzyszących starości objawów, takich jak osłabienie, pogorszenie funkcji poznawczych i ogólny spadek sprawności fizycznej – twierdzą uczeni z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii. Aby ocenić korzyści płynące ze spożywania tych występujących w roślinach przeciwutleniaczy, przez 24 lata analizowali oni dane na temat ponad 62,7 tys. kobiet i blisko 23,7 mężczyzn.

Stwierdzili, że spożywające najwięcej flawonoidów kobiety były mniej narażone na osłabienie (o 15%) oraz upośledzenie sprawności fizycznej (o 12%.) w porównaniu z tymi konsumującymi ich najmniej. Dotyczyło ich również o 12% niższe ryzyko wystąpienia zaburzeń poznawczych. Korzyści były mniej widoczne wśród mężczyzn, chociaż flawonoidy chroniły ich przed pogorszeniem sprawności umysłowej. Różnica ta może wynikać bardziej z okresu obserwacji niż realnego wpływu – zauważają naukowcy.

Badacze zalecają spożywanie dziennie 3 porcji bogatych we flawonoidy napojów i produktów, takich jak czerwone wino, gorzka czekolada, herbata, cebula, czerwona kapusta, owoce cytrusowe oraz różnokolorowe owoce i warzywa, np. zielone warzywa liściaste i rozmaite jagody.

– Flawonoidy są dobrze znane ze swoich właściwości redukujących stres oksydacyjny i stany zapalne oraz wspierających kondycję naczyń krwionośnych, a nawet utrzymanie masy mięśni szkieletowych. Wszystkie te czynniki są zaś ważne z punktu widzenia zapobiegania osłabieniu organizmu oraz utrzymania sprawności fizycznej i zdrowia psychicznego w miarę starzenia się – powiedziała jedna z badaczek Aedin Cassidy.

Am J Clin Nutr 2025; 121(5): 972

eprasa.pl f6c2c91a27

Odkryj Skutki Niedoboru Kolagenu

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki na twarzy, dekolcie, opadające powieki, łamliwe paznokcie, wiotkie włosy, dyskomfort stawów, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do problemów trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito!

Kolagen - Niezbędny Składnik Twojego Zdrowia. Kolagen, podstawowy budulec naszego ciała, jest kluczowy dla zdrowia i sprężystości ścięgien, kości i stawów. Jego unikalne właściwości, takie jak rozciągliwość i wytrzymałość na urazy mechaniczne, czynią go niezastąpionym w naszym organizmie. Wybierz KolagenCito - dobre źródło kolagenu, które będzie wspierać Ciebie przy zachowaniu młodości i zdrowia na dłużej!

Kolagen - Naturalny Proces, Naturalne Wybory. Nasz organizm naturalnie produkuje i wymienia kolagen (ok. 3 kg rocznie). Młode, zdrowe ciało systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Ale z biegiem czasu nasza zdolność do regeneracji kolagenu maleje. Czynniki takie jak choroby, starzenie się, czy intensywne uprawianie sportów mogą przyspieszyć niszczenie kolagenu i zaburzyć jego odnowę.

Kolagen - Twoje Zdrowie w Twoich Rękach. Zaburzenia w produkcji kolagenu mogą prowadzić do problemów z poruszaniem, sztywności łokci, bioder, kolan, dyskomfortu kręgosłupa, a także do powstawania zmarszczek, cellulitu i przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może opóźnić pojawienie się tych dolegliwości.

KolagenCito - Twój Sprzymierzeniec w Walce z Czasem. KolagenCito to nasz wybór. Kupisz go w aptekach i zielarniach w dobrej cenie (ok. 42 zł). Należy ssać do 3 pastylek dziennie. KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie.

Zadbaj o Swoje Zdrowie z KolagenCito. Nie czekaj, aż objawy niedoboru kolagenu staną się widoczne. Zadbaj o swoje zdrowie już teraz, regularnie uzupełniając dietę o KolagenCito. Pamiętaj, że zdrowie to najcenniejszy skarb, a odpowiednia profilaktyka i dbałość o odbudowę organizmu to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Dobroczynny - KolagenCito. KolagenCito to wsparcie dla Twojego organizmu w codziennym funkcjonowaniu. Dzięki niemu możesz wspomagać zdrowie, energię i cieszyć się młodością na dłużej.

Bądź Pełen Życia - Postaw Na KolagenCito. KolagenCito firmy Reutter, to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne.

Dbaj o siebie. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia!

KolagenCito - bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt - postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter - ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl f6c2c91a27

Joga łagodzi objawy menopauzy (poza uderzeniami gorąca)

Kobiety w okresie przekwitania mogą zmagać się z szeregiem problemów – takich jak przybieranie na wadze, wysokie ciśnienie tętnicze, bezsenność i stany lękowe – a joga może wspomóc ich łagodzenie. Regularne sesje jogi mogą redukować typowe symptomy menopauzy nawet o 73% – przekonuje zespół badawczy ze Szkoły Pielęgniarstwa Xiangya w Chinach.

Naukowcy przeanalizowali 24 badania z udziałem ponad 2 tys. przechodzących menopauzę pań, aby odkryć wpływ jogi na szereg objawów okołomenopauzalnych. Generalnie rzecz biorąc, poprawa była imponująca – w niektórych przypadkach nasilenie ogólnych dolegliwości obniżyło się o połowę. Joga była jednak również pomocna w przypadku konkretnych problemów: zaburzenia snu zredukowano o ok. 60%, epizody depresyjne – o ok. 70%, ciśnienie tętnicze gwałtownie spadło, a kobiety przestały przybierać na wadze.

Jedynym objawem, w przypadku którego joga nie okazała się pomocna, były uderzenia gorąca – jeden z najczęstszych problemów menopauzalnych. Poprawie nie uległo również niejasne pojęcie „jakości życia". Poza tym ogólna zmiana na lepsze była tak imponująca, że jogę należy zalecać przechodzącym menopauzę kobietom jako element opieki i terapii – twierdzą badacze.

Int J Nurs Studies 2025; 161: 104928

Pacjenci z depresją leczą się... grzybami

Coraz więcej osób zwraca się ku psylocybinie – halucynogennej substancji chemicznej zawartej w tzw. magicznych grzybkach – w celu leczenia depresji, stanów lękowych i przewlekłego bólu. Stosuje je ok. 12% Amerykanów – 31 mln ludzi – a wśród dorosłych po 30. r.ż. w latach 2022-23 nastąpił pod tym względem wzrost o 188%! Jak zauważyli naukowcy z Kampusu Medycznego Uniwersytetu Kolorado Anschutz: grzyby psylocybinowe są obecnie bardziej popularne niż kokaina, LSD, metamfetamina i opioidy.

Chociaż psylocybina nie została zatwierdzona przez Agencję Żywności i Leków (FDA) – Amerykanie stosują ją w przypadku takich schorzeń, jak zespół stresu pourazowego, depresja i zaburzenia lękowe, zwłaszcza w stanach, w których ją zalegalizowano. Wiąże się to z pewnymi zagrożeniami. Liczba telefonicznych zgłoszeń dotyczących zatruć psylocybiną gwałtownie wzrosła w latach 2019-2023 – 2-krotnie wśród dorosłych i 7-krotnie wśród dzieci.

Ann Intern Med 2025; doi: 10.7326/ANNALS-24-03145

eprasa.pl f6c2c91a27

OCZYMLEKARZE...
PROMOCJA

Uroda i zdrowie z natury

Odkrywcze technologie XXI w. pozwalają pozyskiwać z przyrody cenne substancje, które były dotąd trudno dostępne bądź trudno przyswajalne.

Kolagen AP Bioaktiv

Kolagen to rusztowanie całego naszego organizmu. Najpotężniejsze białko w organizmach kręgowców tworzy podstawę naszych tkanek, od skóry przez narządy wewnętrzne po oczy i mózg. Dopiero pod koniec XX wieku polscy uczeni wypracowali przełomowe technologie pozyskiwania kolagenu w postaci biologicznie aktywnej.

Krystyna (53): Kolagen White – produkt rewelacyjny – stosuję od trzech lat. Skóra twarzy jest napięta, przez co poprawił się owal twarzy, zmniejszyły się opadające kąciki ust. Zmarszczki międzybrwiowe i czołowe uległy spłyceniu, więc zniwelowały się opadające powieki. Wygładziły się zmarszczki nad górną wargą. Poza tym stosowałam na małe poparzenia skóry, czego efektem było szybsze gojenie się.

Barbara: Od ponad roku używam kolagenu Grey na żylaki i widzę dużą poprawę w wyglądzie skóry, żylaki są mniej widoczne, nie pojawiają się nowe, zniknęły też obrzęki, które wcześniej były moim problemem.

Andrew: Cierpiałem na problemy z biodrami, szczególnie ból w prawym biodrze. Kupiłem opakowanie kolagenu w kapsułkach AP Sensation i zacząłem przyjmować po dwie dziennie. Problemy z biodrem ustąpiły po około 3 tygodniach. Skończyłem opakowanie i zapomniałem o bólu. Lecz minął rok i bóle powróciły. Nie chcąc brać środków przeciwbólowych, zacząłem rozważać wymianę biodra, lecz wtedy natknąłem się na stary pusty słoiczek. Kupiłem więc kolejny i po 2 tygodniach przyjmowania kapsułek bóle biodra i sztywność zniknęły.

N.: W okresie menopauzy spotkała mnie przykra dolegliwość obniżenia narządów rodnych, czyli wypadanie macicy. Postanowiłam zacząć codziennie stosować kolagen intymny AP na okolice intymne i przyjmować kolagen w kapsułkach Sensation. Po 3 miesiącach tej kuracji wszystko wróciło do normy!

Teresa: Polecam kolagen intymny każdej kobiecie, która po menopauzie ma problem z suchością pochwy. Po ok. 3 tygodniach stosowania kolagenu problem zniknął. Teraz używam kolagenu 2-3 razy w tygodniu i nadal wszystko jest w porządku.

AP Immuno

Ekstrakt propolisowy na bazie miodu gryczanego PPE 1400 zwalcza szkodliwe drobnoustroje i podnosi odporność. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził hamujący wpływ ekstraktu propolisu na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.

Estry kwasów omega AP Omega

Kwasy omega, niezbędne dla zdrowia każdego narządu i układu w naszym organizmie, muszą być dostarczane na bieżąco (organizm ich nie syntetyzuje ani nie magazynuje). Ich deficyt, typowy dla współczesnej diety, może skutkować chorobami układu krwionośnego, nowotworami, zespołem metabolicznym (otyłość, cukrzyca), ślepotą, chorobami skóry, problemami trawiennymi, a także takim dolegliwościami jak choroba Alzheimera, ADHD czy depresja.
Estry kwasów omega na bazie z oleju lnianego, o odwróconej proporcji zawartości kwasów omega-3 w stosunku do omega-6 i szczególnie wysokiej zawartości cennego ALA, cechuje wysoka bioprzyswajalność. Są też oczyszczone z toksycznych substancji.
Wiesław: Cierpiał na raka jelita grubego. Wypisano go ze szpitala w stadium terminalnym. Nie był w stanie chodzić i leżąc, czekał na swoje ostatnie chwile. Wtedy ktoś doradził mu estry kwasów omega. Zaczął je przyjmować, w zwiększonej dawce 3 x 15 ml dziennie. Minęły dwa miesiące. Wiesław już nie tylko chodzi, ale nawet jeździ samochodem.

Api Immunal

Kapsułki z bezwoskowym ekstraktem z propolisu, uzyskiwanym nowatorską metodą zimnej ekstrakcji, oraz wyciągi z kurkumy, kocanki włoskiej i aceroli. Dzięki nowoczesnej technologii ten cenny produkt pszczół robotnic to bomba antyoksydacyjna o szerokim zakresie działania zawiera do 10 razy więcej silnie aktywnych związków fenolowych niż inne produkty propolisowe. Kapsułki spowalniają procesy starzenia się i dodają organizmowi energii. Zapobiegają chorobom układu krążenia, cukrzycy, nadciśnieniu, chorobom skóry, niedoczynności tarczycy, porażeniu nerwów, działają przeciwdrobnoustrojowo. Usprawniają funkcje mózgu, polepszają pamięć. Przeciwdziałają nowotworom. W badaniach na Wydziale Farmaceutycznym Uniwersytetu Medycznego w Lublinie ustalono, że ekstrakt propolisowy zastosowany w Api Immunal zmniejsza żywotność komórek raka piersi i raka prostaty o 50% już w ciągu pierwszej doby.
Stanisława (71): Od 10 lat leczę się na raka krwi (czerwienica) i biorę chemię. Przez pierwsze 7 lat przyjmowałam ją w tabletkach, ostatnie 3 lata w zastrzykach, mimo to wyniki stale się pogarszały. Po zużyciu jednego opakowania Api Immunal widzę bardzo dużą poprawę. Nie mam wzdęć, lepiej się wypróżniam.

Liposomalne witaminy, minerały, antyoksydanty AP

Seria suplementów diety w płynie Anna Pikura w rzadko spotykanej liposomalnej formie. Przyjmowane w ten sposób witaminy, mikroelementy, aminokwasy czy antyoksydanty cechuje niespotykana bioprzyswajalność na poziomie ponad 90% (dla porównania – witaminy i inne składniki odżywcze w postaci tabletek, kapsułek czy proszku mają bioprzyswajalność na poziomie ok. 20%, podawane dożylnie 70%). Fosfolipidy, których podwójna warstwa otacza cząsteczkę substancji odżywczej, są naturalnym budulcem naszych błon komórkowych, preparat taki stanowi więc zarazem impuls do ich regeneracji. Dzięki fosfolipidom substancja aktywna nie tylko przedostaje się łatwiej z jelit do krwiobiegu, ale i wcześniej w stanie nienaruszonym przemieszcza się przez układ trawienny.

Glutation liposomalny
Silny przeciwutleniacz, chroniący przed skutkami stresu oksydacyjnego, pułapka na toksyny, wolne rodniki i metale ciężkie. Naturalnie wytwarzany przez ludzki organizm. Przy dużym narażeniu na szkodliwe czynniki, takie jak stres, wszechobecne toksyny, nieracjonalna dieta, niehigieniczny tryb życia, jego produkcja przez organizm może się okazać niewystarczająca.

Witamina D3 + K2 MK-7 liposomalna
Duet dla zdrowia i urody. Dbają o zdrowie kości, układu sercowo-naczyniowego i mięśni, a także o zęby, włosy i paznokcie. Wspomagają prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu. Ich łączne przyjmowanie zmniejsza ryzyko osteoporozy i zwapnienia tkanek miękkich (np. nerek czy naczyń krwionośnych).

Witamina C 1000 liposomalna z rokitnikiem
Dwa silne antyoksydanty przeciwdziałają uszkodzeniom tkanek, przyśpieszają ich regenerację oraz podnoszą odporność, zapobiegając chorobom, w tym nowotworom. Chronią komórki, spowalniają procesy starzenia się. Mają udział w syntezie kolagenu, co przyśpiesza regenerację skóry, kości, naczyń krwionośnych, dziąseł i innych tkanek. A przy tym łagodzą stany zapalne i poprawiają nastrój.

Magnez liposomalny + witamina B6
Nieodzowne dla sprawności układu nerwowego i mięśniowego oraz sercowo-naczyniowego, kostnego i odpornościowego. Odgrywają istotną rolę w redukcji stresu i napięć nerwowych, wspomagają sprawność umysłu, zapobiegają bolesnym skurczom mięśni. Działają synergicznie na układ nerwowy, a witamina B6 wspomaga wchłanianie magnezu w jelitach.

B Complex Forte liposomalna
Witaminy z grupy B (w tym B_{12} i kwas foliowy) spełniają kluczową rolę w wielu procesach zachodzących w naszym organizmie. Przede wszystkim wspierają prawidłowy metabolizm energetyczny i wspomagają układ nerwowy, w tym mózg i jego funkcje. Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego i trawiennego, przeciwdziałają uczuciu zmęczenia, poprawiają nastrój, dbają o skórę, włosy i paznokcie.
Zalecane przy intensywnym trybie życia, przy diecie wegetariańskiej, dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia, przy zaburzeniach układu pokarmowego, w okresach rekonwalescencji, przy wyniszczenie organizmu, w starszym wieku.

Kurkumina liposmalna
Pozyskiwana z kurkumy (ostryżu długiego), wyjątkowo bogata w polifenole, ma silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a także przeciwnowotworowe. Wzmacnia stawy, układ trawienny, naczynia krwionośne i mózg, pomaga przy cukrzycy i otyłości, wspiera zdrowie wielu narządów.

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów

Anna Marzec

Preparaty można kupić wysyłkowo:

tel. **509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03**, w sklepie **www.annapikura.com** oraz na miejscu w **Klinikach ANNA PIKURA**, a także w najlepszych aptekach.

KLINIKI ANNA PIKURA:
Wrocław ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445
Kraków ul. Starowiślna 82, tel. 12 430 15 83, 501 087 886
www.annapikura.com

eprasa.pl f6c2c91a27

Pracoholizm niszczy nie tylko psychikę, ale również ciało

W naszym kraju przeciętny tydzień pracy w 2024 r. trwał 38,8 godz., co daje nam III miejsce wśród najbardziej zapracowanych krajów Unii Europejskiej. Według CBOS dla ponad 19% Polaków uzależnienie od pracy stanowi rzeczywisty problem, a w przypadku ponad 1/3 ankietowanych (36,2%) istnieje zagrożenie wystąpieniem takiego problemu.

Kim jest „przeciętny pracoholik"? Według danych CBOS to osoba mająca 25-44 lat. Nasilenie problemu uzależnienia od pracy jest różne w poszczególnych grupach społeczno-zawodowych. Sprzyja mu przede wszystkim praca na własny rachunek, zarówno poza rolnictwem, jak i w rolnictwie, gdzie odsetki osób zdradzających objawy występowania realnego problemu wynoszą odpowiednio 29% i 25%. Wyższy w porównaniu z innymi poziom zagrożenia pracoholizmem notujemy natomiast wśród kadry kierowniczej i specjalistów z wyższym wykształceniem (46,7%). Nie oznacza to jednak, że osoby niekwalifikujące się do wymienionych grup nie są zagrożone. Problem nie omija kobiet ani mężczyzn. Presja, przeciążenie obowiązkami i brak granic między życiem prywatnym a zawodowym stają się paliwem dla tego zjawiska.

Wiele mówi się o społecznych i psychologicznych kosztach pracoholizmu, jednak wciąż stosunkowo rzadko poruszanym tematem jest wpływ na zdrowie metaboliczne. Tymczasem jak wynika z przygotowywanego przez Dailyfruits by Better Workplace wraz z Instytutem Medycyny Pracy raportu pt. „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025/2026" widoczna jest korelacja między pracą ponad 40 godz. tygodniowo a złym sposobem odżywiania się, nieprawidłową masą ciała itp. Wśród osób pracujących ponad normę 52% cierpi na nadwagę lub otyłość, podczas gdy wśród pracowników deklarujących wychodzenie z pracy o czasie to 44%.

– Pracoholizm wiąże się z wielogodzinnym siedzeniem przed komputerem, nieregularnymi posiłkami i wysokim stresem, co sprzyja zmęczeniu, osłabieniu odporności i problemom metabolicznym. Z naszych badań wynika, że pracownicy potrafią aż tak oddać się zadaniom, że nie robią sobie przerw i nie jedzą posiłków. To zdecydowanie równia pochyła do utraty dobrego samopoczucia i produktywności – tłumaczy dietetyczka kliniczna mgr Magdalena Kartasińska-Kwaśnik, Kierownik Działu Dietetycznego w Better Workplace, firmie oferującej benefity żywieniowe oraz wsparcie dietetyczne dla pracowników.

W obliczu rosnącej skali zjawiska i jego wpływu na zdrowie pracowników, eksperci HR coraz częściej wskazują na potrzebę systemowych zmian – takich jak pilotażowe wprowadzenie 4-dniowego tygodnia pracy, testowanego od 1 lipca 2025 r. również w Polsce w formie programu pilotażowego. Choć rozwiązanie to wciąż budzi kontrowersje, według niektórych badań może prowadzić do poprawy efektywności, redukcji stresu i większej satysfakcji zawodowej – bez strat dla produktywności.

– Pracoholizm to poważny problem w zespołach, który na dłuższą metę prowadzi do wypalenia zawodowego i obniża jakość pracy. Dlatego tak ważna jest realna troska pracodawcy o dobrostan pracownika, o jego zdrowie, odpoczynek fizyczny i psychiczny, nawyki zdrowotne. Koszty nieobecności pracowników lub rotacji spowodowanych wypaleniem zawodowym czy niezdrowym stylem życia są wyższe niż regularne wsparcie i kształtowanie dobrych nawyków. Tylko współpraca pracodawców i pracowników może przynieść satysfakcjonujące efekty – tłumaczy Agnieszka Sopel, menadżerka ds. benefitów i zaangażowania w Better Workplace.

www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2015/K_076_15.PDF
www.betterworkplace.pl

eprasa.pl f6c2c91a27

eprasa.pl f6c2c91a27

Od pandemii problemy ze zdrowiem psychicznym wciąż narastają

Niemal każde pokolenie zgłasza duży wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym – i jest to wzrost, który nie zatrzymał się 2 lata po wybuchu covid-19

Można by obwiniać pandemię koronawirusa oraz wszystkie lockdowny i izolację społeczną, które znosiliśmy, ponieważ wydawało się, że wtedy właśnie kryzys zdrowia psychicznego eksplodował. Coraz więcej z nas potrzebowało pomocy w radzeniu sobie z depresją, lękiem i innymi zaburzeniami psychicznymi, a nieproporcjonalnie dużą liczbę stanowiły w tej grupie osoby młode.

Jednak jeśli to pandemia była czynnikiem wyzwalającym te kłopoty, to trend ten utrzymuje się od jej oficjalnego zakończenia w 2023 r. Z miesiąca na miesiąc coraz więcej z nas poszukuje terapii z powodu jakiegoś problemu psychicznego, a co najbardziej niepokojące, dotyczy to także Pokolenia Alfa, dzieci w wieku 15 lat i młodszych.

Analitycy z QR Code Generator przeanalizowali dane z brytyjskiej Narodowej Służby Zdrowia (National Health Service, NHS), które ujawniają narastający kryzys zdrowia psychicznego, ale problem nie dotyczy tylko Wielkiej Brytanii. Jest to zjawisko powtarzające się na całym świecie.

Stwierdzono, że liczba osób szukających pomocy w zakresie zdrowia psychicznego wzrosła o 21% w ciągu ostatnich 3 lat, przy czym największy wzrost w ostatnim roku odnotowano wśród Pokolenia Z, czyli osób w wieku 16-29 lat. Ogółem do kwietnia ubiegłego roku 2,12 mln Brytyjczyków zwróciło się do NHS o opiekę psychiatryczną. Z szacunkowych danych wynika, że aż 6,5 mln dorosłych Polaków skorzystało z psychoterapii w ciągu ostatnich 5 lat.

Jednym z najbardziej niepokojących aspektów tego trendu jest wzrost liczby przypadków dotykających Pokolenie Alfa, w którym odnotowano 21-procentowy wzrost zapotrzebowania na opiekę psychiatryczną w ciągu ostatnich 3 lat.

Jednak problem ten nie dotyczy wyłącznie młodych ludzi. Odnotowano 18-procentowy wzrost wśród Pokolenia X, czyli osób w wieku 45-59 lat. Do kwietnia ubiegłego roku ok. 264 000 z nich skorzystało z usług opieki zdrowia psychicznego. W pokoleniu Baby Boomers (ludzie w wieku 60-79 lat), odnotowało stosunkowo skromny wzrost wynoszący zaledwie 7% w ciągu ostatnich 3 lat, niemniej jednak był to wzrost.

Największy przyrost potrzebujących pomocy nastąpił wśród milenialsów, czyli ludzi w wieku 30-44 lat. Ok. 435 000 osób szukało pomocy, co stanowi 35-procentowy wzrost w ciągu 3 lat.

Czas zapytać: co napędza to zjawisko? Po części można je wytłumaczyć rosnącą świadomością problemów ze zdrowiem psychicznym i niemal całkowitym zanikiem stygmatyzacji związanej z problemami takimi jak depresja. Wśród dzieci nastąpiło większe rozpoznanie problemów z nauką i zachowaniem, takich jak autyzm czy ADHD, które również mogą prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym.

Jednak te czynniki wciąż nie dają nam pełnego obrazu. Jak mówi piosenka, coś się dzieje, ale nie wiemy, co to jest.

eprasa.pl f6c2c91a27

Kryzys zdrowia psychicznego wśród różnych pokoleń

POKOLENIE	WIEK	PRZYPADKI KWIECIEŃ 2023 R.	PRZYPADKI, KWIECIEŃ 2025 R.	PROCENT ZMIAN
Pokolenie Alfa	0–5	32,094	33,791	**+5.3**
	6–10	141,226	188,357	**+33.4**
	11–15	253,096	296,156	**+17**
Pokolenie Z	16	57,169	63,191	**+10.5**
	17	46,595	53,384	**+14.6**
	18	31,257	35,102	**+12.3**
	19	27,904	32,403	**+16.1**
	20–24	135,820	167,249	**+23.1**
	25–29	132,988	172,759	**+29.9**
Milenialsi	30–34	125,587	168,640	**+34.3**
	35–39	106,649	147,560	**+38.4**
	40–44	90,125	119,005	**+32**
Pokolenie X	45–49	75,159	95,060	**+26.5**
	50–54	77,666	89,121	**+14.7**
	55–59	71,296	80,108	**+12.4**
Baby Boomers	60–64	56,584	66,745	**+18**
	65–69	45,830	50,594	**+10.4**
	70–74	48,342	48,477	**+0.3**
	75–79	65,186	65,525	**+0.5**
Ciche Pokolenie	80–84	63,432	64,772	**+2.1**
	85–89	53,451	52,566	**-1.7**
	90+	30,913	29,524	**-4.5**

eprasa.pl f6c2c91a27

WARTO WIEDZIEĆ

Co radzą zioła?

Jeśli chciałbyś się leczyć ziołami, a nie wiesz jak, albo boisz się, że zaszkodzisz sobie, powodując reakcję krzyżową z innymi lekami lub fitopreparatami, które już zażywasz, ta pozycja jest dla Ciebie. Bartosz Jemioła – uznany farmaceuta, fitoterapeuta oraz terapeuta medycyny chińskiej – wykonał gigantyczną pracę: nie tylko dzieli się recepturami ziołowymi pomagającymi w rozmaitych dolegliwościach, ale także przedstawia gruntowne studium interakcji między ziołami a lekami oraz między samymi ziołami! Takiej pozycji jeszcze na polskim rynku nie było! W pierwszym tomie autor uczy nas, jak sporządzać preparaty lecznicze w warunkach domowych, a także omawia tradycyjne, sprawdzone metody domowej samopomocy w przypadku bezsenności, bólów gardła, głowy, ucha, kaca, czkawki itd. Ponadto przedstawia preparaty ziołowe wspomagające leczenie bardziej wymagających schorzeń. Natomiast w drugim tomie znajdziesz szczegółowe opracowanie dotyczące bezpieczeństwa stosowania ziół przez kobiety w ciąży i dzieci oraz receptury na preparaty roślinne wspomagające leczenie onkologiczne. Obie pozycje opatrzone są rozbudowanymi rozdziałami dotyczącymi bezpieczeństwa stosowania ziół, które powstały w oparciu o najnowsze opracowania dotyczące tej dziedziny.
Bartosz Jemioła: „Co radzą zioła? Domowa samopomoc na powszechne dolegliwości", cena tomu 1: 89 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Zapomniany lek na serce

W świecie medycyny, niektóre skarby wciąż czekają na ponowne odkrycie – a wśród nich pewien glikozyd nasercowy. Strofantyna – ongiś obiekt pożądania, egzotyczny skarb, którego historia jest równie wciągająca, jak opowieści o Indianie Jonesie (są tu poszukiwacze przygód, łowcy, spekulanci, szamani, naukowcy, lekarze z misją i… rzecz jasna koncerny farmaceutyczne). Jej działanie na serce odkryto przypadkowo w 1859 r. przez lekarza Johna Kirka, który brał udział w wyprawie Davida Livingstone'a do Afryki Wschodniej. Jednak kiedyś popularna w leczeniu chorób serca strofantyna, z czasem została wyparta przez nowoczesne terapie. Na szczęście, dzięki badaniom kardiologa dr. med. Eberharda J. Wormera, ten zapomniany lek powraca na scenę, odsłaniając niektóre ze swoich tajemnic. I tak okazuje się, że strofantyna jest nie tylko cenną opcją w leczeniu niewydolności serca, ale także działa ochronnie na nerki, przyczynia się do wyrównania ciśnienia, stanowi antidotum na zatrucia naparstnicą… Lista jest dłuższa, a frapująca podróż, w jaką zabiera nas dr Wormer, staje się nieocenionym źródłem wiedzy o remedium, które może odmienić los osób z problemami kardiologicznymi.
Dr med. Eberhard J. Wormer: „Strofantyna w nowoczesnej medycynie serca. Powrót zapomnianego remedium", cena: 59 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Odzyskaj energię życiową

Czy czujesz, że brakuje Ci sił? Zmagasz się z przewlekłym zmęczeniem, chorobami autoimmunologicznymi lub wypaleniem? Klucz do rozwiązania tych problemów może tkwić w maleńkich organellach obecnych w każdej z Twoich komórek – mitochondriach. To, w jaki sposób powstały i włączyły się w strukturę komórek, pozostaje niejasne. Badacze oceniają, że miało to miejsce setki milionów lat temu. Jednak od tamtej pory ich zadaniem jest produkcja energii życiowej. Zatem kiedy ulegają osłabieniu lub uszkodzeniu przez złe nawyki żywieniowe, stres, brak snu czy toksyny środowiskowe, nasze ciało traci siłę, a my czujemy się wyczerpani, zestresowani, wypaleni i… chorzy.

Maria Elisabeth Druxeis, doświadczona terapeutka medycyny alternatywnej, dzięki praktycznym wskazówkom, przykładom leczenia oraz inspirującym historiom przypadków z własnej praktyki podpowiada jak zregenerować i wzmocnić uszkodzone mitochondria, Podpowiada, co jeść, by przywrócić równowagę energetyczną organizmu i odzyskać witalność. A także pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym i autoimmunologicznym.

Ta książka to źródło nadziei dla wszystkich, którzy szukają odpowiedzi na pozornie nierozwiązywalne problemy zdrowotne.
Maria Elisabeth Druxeis: „Mitochondria. Aktywuj centra energetyczne swoich komórek", cena: 45 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

eprasa.pl f6c2c91a27

Rozpocznij jesienne rytuały z Miodem Mānuka Health.

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Czy wiesz, że w jednej łyżeczce Miodu Mānuka MGO™ 400+ znajduje się aż 2,6 mg methylglyoxalu!* Dla porównania – tradycyjne miody mają zaledwie 0,03–0,06 mg MGO w 5g. To tak, jakby jedna łyżeczka Miodu Mānuka miała moc nawet 50 łyżeczek zwykłego miodu!

(*na podstwie badań: www.miodymanuka.pl/miody-manuka-a-tradycyjne-miody)

To nie tylko nauka. To także niezwykły smak.

Głęboki, intensywny i pełen charakteru - idealny, by osłodzić chłodne, jesienne i zimowe dni.

-20% KOD RABATOWY **J25OCL**

Oferta jednorazowa ważna do 31.10.2025.
Nie łączy się z innymi promocjami. Wpisz kod w pole koszyka podczas finalizacji zamówienia na stronie

WWW.MIODYMANUKA.PL

lub podaj go składając zamówienie telefonicznie:
+48 22 266 84 99

eprasa.pl f6c2c91a27

Pomagający zdrowo się starzeć Kopciuszek wśród suplementów

Nasze organizmy produkują kreatynę, ale potrzebujemy też jej suplementacji – i nie jest ona przeznaczona tylko dla kulturystów i sportowców. Jest potrzebna nam wszystkim, zwłaszcza gdy zaczynamy się starzeć!

Ilekroć szukamy najlepszych suplementów dla zdrowego starzenia, pojawiają się wciąż te same indywidua. Wysokie miejsce na liście zajmują kwasy tłuszczowe omega-3, które spowalniają starzenie biologiczne, co potwierdziło duże tegoroczne badanie.

Oprócz nich znajdziemy tam też magnez, witaminę B12, wapń, kurkuminę, koenzym Q10 i witaminę C. Jednakże żadna lista nie zawiera kreatyny, która poprawia siłę mięśni i zdolności umysłowe, o czym zapewnia rosnące grono jej zwolenników.

Ale kreatyna jest wśród suplementów czymś w rodzaju Kopciuszka. Od lat zarezerwowana jest dla sportowców i kulturystów, którzy stosują ją dla poprawienia osiągów, natomiast krytycy ostrzegają, że może powodować odwodnienie, wzdęcia i skurcze mięśni. Badacze uważają jednak, że jej wady nie zostały udowodnione i że kreatyna to coś, co powinniśmy brać wszyscy, szczególnie gdy przybywa nam lat.

Nasze organizmy w sposób naturalny wytwarzają kreatynę – związek złożony z aminokwasów. Jest ona magazynowana w tkance mięśniowej pod postacią fosfokreatyny, która pomaga regenerować zasoby ATP, głównego źródła energii organizmu, szczególnie podczas intensywnej aktywności. Wspiera także mięśnie i pozwala nam zachować giętkość.

Codziennie produkujemy ok. 1 g kreatyny, ale jeden z jej największych entuzjastów, dr Richard Kreider, profesor i dyrektor Laboratorium Ćwiczeń i Żywienia Sportowego na teksańskim uniwersytecie A&M, uważa, że potrzebujemy jej 2-4 g, w zależności od naszej masy mięśniowej i poziomu aktywności.

Większość osób nie pozyskuje wystarczającej ilości kreatyny z samej diety – a najlepszymi jej źródłami spożywczymi są mięso i ryby – i dlatego dr Kreider zaleca podnoszenie jej poziomu za pomocą suplementów. Jak wyjaśnia: „Z 45 dkg czerwonego mięsa lub ryb takich jak łosoś uzyskujemy tylko ok. 1 g kreatyny, więc kosztuje to drogo i wymaga spożycia dużej ilości kalorii dla 1 g".

Gdy starzejemy się i nasze organizmy produkują mniej kreatyny, suplementacja staje się jeszcze ważniejsza, ponieważ może chronić starzejące się mięśnie i kości, jak stwierdzili badacze z University of Regina w Kanadzie[1].

Mówiąc dokładniej, kreatyna może walczyć z sarkopenią, czyli pojawiającym się wraz z wiekiem spadkiem siły mięśni i osiągów fizycznych, powiązanym ze zmniejszoną masą kostną i przewlekłym stanem zapalnym niskiego stopnia. Suplementacja kreatyny może zwiększyć masę starzejących się mięśni i ich sprawność. Może także obniżyć ryzyko upadków, a nawet – jak stwierdzili badacze – przyhamować stan zapalny i spowolnić utratę tkanki kostnej.

Dodanie do tej mieszanki treningu oporowego przynosi jeszcze lepsze rezultaty, o czym donoszą badacze z University of Saskatchewan. Zaobserwowali oni znacząco większy wzrost beztłuszczowej masy ciała oraz maksymalnej siły górnej i dolnej części ciała u osób w średnim wieku 57-70 lat, które suplementowały kreatynę podczas uprawiania treningu oporowego przez okres do 1 roku, w porównaniu do tych, które wykonywały tylko trening oporowy[2].

Jak odkryli badacze, nawet bez treningu oporowego 20 g kreatyny dziennie przez tydzień poprawia siłę chwytu dłoni oraz siłę i wytrzymałość mięśni u osób starszych

Nawet bez treningu oporowego suplementacja kreatyny znacząco poprawia siłę chwytu dłoni oraz siłę i wytrzymałość mięśni, co odkryli badacze, podając starszym mężczyznom i kobietom codziennie 20 g suplementu przez zaledwie jeden tydzień[3]. A jak wykazało inne badanie, przyjmowanie suplementu przez miesiąc zmniejszyło zmęczenie mięśni dolnej części ciała u starszych mężczyzn[4].

Energia dla mózgu

Choć kreatyna zazwyczaj uważana jest za wsparcie dla mięśni i kości, pomaga także zachować pamięć i funkcje poznawcze. Zaledwie ok. 5% kreatyny trafia do mózgu, ale najprawdopodobniej odgrywa ona żywotną rolę w poznawczych zdolnościach i funkcjonowaniu.

Mózg potrzebuje wielkich ilości energii i każdego dnia zużywa ok. 20% zasobów energetycznych organizmu, a oznakami niedostatecznego zaopatrzenia go w energię są bezsenność, niedotlenienie i spadek zdolności poznawczych.

Kreatyna może nawet pomóc w zapobieganiu chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroba Alzheimera, w której poziom tego związku w mózgu obniża się. Jak wykazała metaanaliza przeprowadzona przez badaczy brazylijskich, w modelach mysich suplementowanie kreatyny przez okres do 9 tygodni pomagało chronić mózg[5].

I odwrotnie, gdy poziom kreatyny spada na tyle nisko, by uszczuplić jej zasoby w mózgu, rezultatem są zaburzenia umysłowe i rozwojowe, takie jak opóźnienia w uczeniu się i drgawki. Jednakże przyjmowanie suplementów z kreatyną może pomóc odwrócić te problemy, co stwierdzili badacze z uniwersytetu w Liverpoolu. Odkryli oni także, iż u osób starszych suplementy pomagały poprawić osiągi pamięciowe, takie jak przypominanie sobie numerów, jak również długoterminowe wyzwania pamięciowe[6].

Najlepsze w tym wszystkim jest to, że kreatyna może nawet pomóc nam żyć

eprasa.pl f6c2c91a27

CO MOŻESZ JEŚĆ, BY ZWIĘKSZYĆ POZIOM KREATYNY?

Poniższe wartości dotyczą surowych produktów. Gotowanie lub smażenie, szczególnie w wysokich temperaturach, może obniżać ilość zawartej w nich kreatyny. Kreatyna występuje jedynie w ilościach śladowych w produktach roślinnych, choć spożywanie produktów, które zawierają 3 aminokwasy wchodzące w skład kreatyny (glicynę, argininę i metioninę), może ułatwić organizmowi wytworzenie większej jej ilości.

Śledź: 1,25 g w porcji 110 g

Łosoś: 0,50 g w porcji 110 g

Flądra: 0,23 g w porcji 110 g

Tuńczyk: 0,45 g w porcji 110 g

Dorsz: 0,35 g w porcji 110 g

Wieprzowina: 0,57 g w porcji 110 g

Wołowina: 0,50 g w porcji 110 g

Kurczak: 0,41 g w porcji 110 g

Indyk: 0,30 g w porcji 110 g

Mleko: 0,30 g w porcji 250 ml

Ser żółty: 0,83 g w porcji 30 g

Jaja: 0,10 g w dużym jaju

prasa.pl f6c2c91a27

dłużej. Osoby, które ją suplementują, cieszą się większą długowiecznością, choć korzyść ta nie jest tak wyraźna, gdy włączymy czynniki w postaci niewłaściwej diety i wyborów stylu życia, mogące ograniczać pozytywne efekty kreatyny. Mówi o tym badacz z uniwersytetu w Agder w Norwegii, który śledził zdrowie ponad 4 000 Amerykanów przez blisko 20 lat i stwierdził, że ci, którzy suplementowali przynajmniej 1 g kreatyny dziennie, żyli dłużej niż ci, którzy przyjmowali jej mniej[7].

Badając rzecz głębiej, inni badacze z Agder doszli do wniosku, że kreatyna spowalnia starzenie na poziomie komórkowym. Poprawia ona komórkową homeostazę (równowagę), zmniejsza stres oksydacyjny i zakłóca sygnalizację nerwową sprzyjającą procesowi starzenia[8].

Nie tylko dobre wieści

Jak zauważa dr Kreider, pomimo tych dobrych wiadomości kreatyna ma złą prasę, chociaż opowieści o jej wątpliwym bezpieczeństwie czy twierdzenia, iż wywołuje wzdęcia i skurcze, nie wytrzymują naukowej weryfikacji. Dr Kreider spędził ponad 30 lat, badając działanie kreatyny, a jego najnowsze prace poświęcone są niekorzystnym reakcjom na ten suplement. Po przeanalizowaniu 685 badań klinicznych na ludziach, obejmujących 13 452 osób, niewiele znalazł doniesień o skutkach ubocznych[9].

Inni badacze nie podzielają jego pewności. Zdaniem międzynarodowego zespołu naukowego, zbyt wysoki poziom kreatyny może wywołać nadciśnienie.

Badacze ci przestudiowali zdrowie ponad 3 000 osób w okresie mediany 7 lat i przeanalizowali ich poziom kreatyny. Jak stwierdzili, ci, u których poziom ten był wyższy, byli bardziej narażeni na wystąpienie nadciśnienia, choć efekt ten był znaczący tylko u mężczyzn po uwzględnieniu innych czynników[10].

Dr Kreider zaniepokojony jest także naciskami, by ograniczyć suplementację kreatyny wśród młodych sportowców. Amerykańska Akademia Pediatrii i Amerykańskie Kolegium

Badacz prześledził zdrowie ponad 4 000 Amerykanów przez blisko 20 lat i stwierdził, że ci, którzy suplementowali przynajmniej 1 g kreatyny dziennie, żyli dłużej niż ci, którzy przyjmowali jej mniej

Medycyny Sportowej odradzają przyjmowanie kreatyny osobom poniżej 18. r.ż. ze względu na jej potencjalne skutki uboczne, ale jego zdaniem brak jest dowodów na poparcie tych obaw.

Wszyscy możemy odnosić korzyści

W istocie, zdaniem dr. Kreidera, rzecz ma się dokładnie odwrotnie. Dzieci i młodzież, spożywające mniej niż 1,5 g kreatyny dziennie, są zazwyczaj niższe i ważą mniej. Mają mniejszą beztłuszczową masę ciała i niższą zawartość mineralną kości.

Niskie spożycie kreatyny ma wpływ na osoby w każdym wieku. Ludzie po sześćdziesiątce, spożywający mniej niż 0,95 g dziennie, mają na ogół gorsze wyniki testów poznawczych.

Suplementacja może przynieść korzyści kobietom w III trymestrze ciąży, ale potrzebna jest przez całe życie jako pomoc w zachowaniu siły, zyskiwaniu beztłuszczowej masy ciała i utrzymaniu funkcji poznawczych. Suplementacja poprawia także odporność i może sprzyjać zdrowiu mitochondriów, serca, naczyń krwionośnych i mózgu, o czym zapewnia dr Kreider.

Może ona przynieść korzyści również osobom z sarkopenią, osteoporozą lub chorobami nerwowo-mięśniowymi.

Wprawdzie mięso i ryby są bogatymi źródłami kreatyny, to są one także drogie, tym bardziej że potrzeba znacznych ich ilości, by uzyskać poziom kreatyny, jakiego potrzebuje organizm. Zamiast nich stosunkowo niedrogą alternatywą są suplementy z monohydratem kreatyny, a dawkę 25 g można przyjmować bezpiecznie przez ok. 10 dni, zanim zmniejszy się jej ilość. Suplementacja jest szczególnie ważna dla wegetarian i wegan, gdyż niewiele jest roślinnych źródeł kreatyny.

Jedynie osoby z chorobami nerek lub wątroby, cukrzycą typu 2 lub chorobą dwubiegunową nie powinny suplementować kreatyny. Niektórzy badacze sugerują, że kobiety ciężarne lub karmiące piersią również powinny jej unikać, chociaż inni uważają, że niewiele jest dowodów przemawiających za tym ostrzeżeniem.

Szkoda, że kreatyna trafiła do getta suplementów zwiększających osiągi sportowe, jeśli jest czymś, co może przynieść korzyści nam wszystkim. Kreatyna jest paliwem dla naszych ogniw energetycznych i pomaga wspierać mięśnie oraz kości w miarę starzenia, co może zapobiegać wypadkom.

Chociaż kreatyna gromadzi się wokół mięśni, pewna jej ilość dostaje się do mózgu i jest wystarczająca, by pomóc zachować pamięć oraz zdolności poznawcze. Branie 3-4 g dziennie wydaje się dawką optymalną dla skompensowania obniżonej w wyniku starzenia produkcji kreatyny, ułatwienia nam zachowania zdrowia, a może nawet umożliwienia dłuższego życia, o ile pozostałe rzeczy również będziemy robić, jak należy.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Med, 2019; 8(4): 488
2. J Sports Med, 2017; 8: 213–226
3. J Nutr Health Aging, 2007; 11(6): 459–64
4. Eur J Appl Physiol Occup Physiol, 1999; 80(2): 139–44
5. Eur J Geriatric Gerontol, 2023; 5(1): 1–5
6. Nutr Rev, 2023; 81(4): 416–427
7. Appl Physiol Nutr Metab, 2025; doi: 10.1139/apnm-2025-0001
8. Exp Gerontol, 2025; 207: 112798
9. J Int Sports Nutr, 2025; 22(suppl 1): 2488937
10. Am J Hypertens, 2025: 40(2): 229–239

eprasa.pl f6c2c91a27

Produkty Dr. Jacob's

Białko – jest niezbędne dla organizmu. To budulec komórek ciała, w tym mięśni. Jest ważne dla odporności. Produkt zawiera **wszystkie aminokwasy**. Pochodzą z grochu, ryżu i pestek dyni. Produkt doskonały do uzupełniania codziennej diety w wysokiej jakości, lekkostrawne i łatwoprzyswajalne białko. Szczególnie polecane dla osób pracujących fizycznie, uprawiających sport i seniorów (zapobieganie sarkopenii).

Kreatyna – jest ważna dla wzrostu mięśni i utrzymania masy mięśniowej. Po 40 r.ż. masa mięśniowa zaczyna spadać (sarkopenia) i proces ten nasila się wraz z wiekiem. Spożywanie kreatyny może znacząco go spowolnić. Dlatego produkt ten polecany jest szczególnie osobom starszym.

Enzymy dla lepszego trawienia i przyswajania. U wielu osób wydziela się zbyt mało enzymów by trawić pokarmy ciężkostrawne. Dlatego ten produkt zawiera kompleks enzymów, które pomagają w procesie trawienia. Są to: amylaza, laktaza, proteaza, celulaza oraz lipaza. Pomagają one trawić m.in. białko mleka czy aminokwasy zawarte w produkcie.

Więcej informacji – zeskanuj kod lub na **DrJacobs.pl**.

Witamina ADEK

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

Q10 Synergia

Zawiera najczystszy koenzym Q10 (z Japonii), ryboflawinę, taurynę, L-karnitynę, niacynę oraz **witaminy B_2 i B_{12}**. Składniki dla energii, układu nerwowego, skóry i błon śluzowych, widzenia, podziałów komórek.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

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

Witamina B Complex

Wszystkie witaminy z grupy B w najlepszych, bioaktywnych formach. Bardzo szerokie spektrum działania **ośmiu witamin.** Dodatkowo produkt zawiera **betainę i cholinę**, dla prawidłowej pracy wątroby.

Kurkumina liposomalna

Liposomalna kurkumnima ma ponad 29-krotnie większą biodostępność i bez trudu przenika do mózgu, gdzie wzmaga działanie DHA, które jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania neuronów.

Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.

Witamina B_{12} Forte

Dla sprawnej pracy układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych, dla odporności, wytwarzania energii w komórkach i dla tworzenia krwinek czerwonych. Krople – B_{12} wchłania się już w ustach.

Witamina C Liposomalna

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl f6c2c91a27

Szczepienia czy... homeoprofilaktyka?

Te pierwsze uważa się za standard w ochronie przed chorobami zakaźnymi, ale dowody od dawna potwierdzają skuteczność homeopatii w tym zakresie – podobnie jak jej wyższy profil bezpieczeństwa – donosi Cate Montana

eprasa.pl f6c2c91a27

W 2006 r. w stanie Kerala w Indiach grupa lekarzy rozdała 1 061 osobom homeopatyczny środek profilaktyczny przeciwko wirusowej chorobie przenoszonej przez komary – gorączce chikungunya. Wystąpiła ona tylko u 17% tych, które poddały się homeopatycznej profilaktyce (zwykle z łagodniejszymi objawami). Jednocześnie zachorowało ponad 73% pacjentów niechronionych, co dało skuteczność na poziomie 82,19%. Nie odnotowano przy tym żadnych niepożądanych działań homeopatycznego leczenia[1].

Z drugiej strony 15 maja 2025 r. amerykańskie instytucje – Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) oraz Centra Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) – zaleciły wstrzymanie stosowania szczepionki Ixchiq przeciwko gorączce chikungunya w grupie osób powyżej 60. r.ż. Rekomendacja ta była skutkiem wystąpienia po jej podaniu poważnych zdarzeń niepożądanych, w tym problemów neurologicznych, incydentów kardiologicznych oraz 2 zgonów.

Homeopatia ma swoje początki w XVIII w., kiedy to niemiecki lekarz Samuel Hahnemann, sfrustrowany toksycznymi praktykami medycznymi swoich czasów, postanowił zbadać dziwne zjawisko. Zauważyli i opisali je już starożytni lekarze, tacy jak Hipokrates i Paracelsus: „*similia similibus curantur*", czyli: „podobne leczy się podobnym". Innymi słowy: środek leczniczy wytworzony z konkretnej rośliny (lub innej substancji), która wywołuje określone objawy, może również stymulować organizm do leczenia podobnych dolegliwości u osoby chorej.

Homeopatyczny preparat z trującego bluszczu (*Rhus Toxicodendron*), który wywołuje stany zapalne i wysypkę, może np. być stosowany jako środek przeciwzapalny w leczeniu artretyzmu i różnych schorzeń skóry. Homeopatyczny lek z kawy, znany jako Coffea Cruda, uspokaja gonitwę myśli i „drżenia" u osób, które spożyły zbyt dużo kofeiny z kawy lub czarnej herbaty (z doświadczenia mogę potwierdzić jego skuteczność).

Hahnemann natknął się na ten efekt po zażyciu leku na malarię (chininy), kiedy to doświadczył takich samych objawów, jakie wywoływała choroba. Zaciekawiony zaczął mozolnie badać to zjawisko i ostatecznie stworzył cały system medyczny oparty na prawie podobieństwa. Nie tylko opracował co najmniej 90 skutecznych leków na rozmaite choroby – od zmian skórnych po szkarlatynę – lecz także profilaktykę homeopatyczną, czyli preparaty, które mogły być stosowane w celu zapobiegania tym schorzeniom.

Ataki na badania Hahnemanna zmusiły go w 1835 r. do opuszczenia Niemiec. Jednak pomimo ciągłych napaści ze strony środowiska medycyny alopatycznej skutki jego odkryć przetrwały próbę czasu. Obejmują one skuteczne metody zapobiegania chorobom – kwestię o ogromnym znaczeniu, wciąż zaniedbywaną przez medycynę konwencjonalną we współczesnych czasach. Poniżej przedstawiam kilka przykładów skuteczności homeopatycznej profilaktyki – homeoprofilaktyki, czyli w istocie homeopatycznych szczepień.

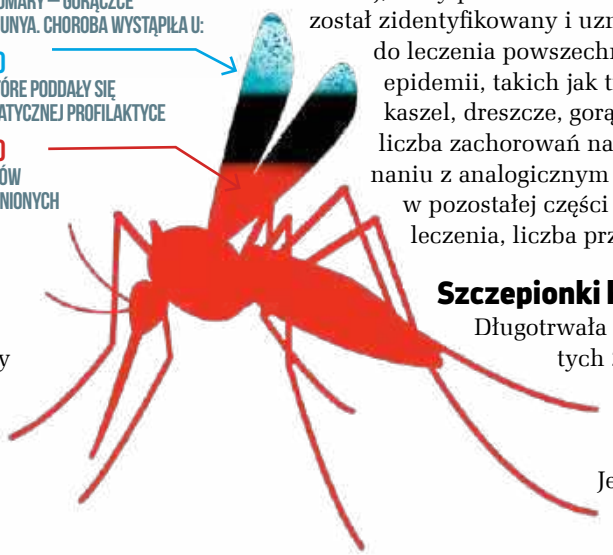
W 2006 R. GRUPA LEKARZY ROZDAŁA 1 061 OSOBOM HOMEOPATYCZNY ŚRODEK PROFILAKTYCZNY PRZECIWKO WIRUSOWEJ CHOROBIE PRZENOSZONEJ PRZEZ KOMARY – GORĄCZCE CHIKUNGUNYA. CHOROBA WYSTĄPIŁA U:

17%

TYCH, KTÓRE PODDAŁY SIĘ HOMEOPATYCZNEJ PROFILAKTYCE

73%

PACJENTÓW NIECHRONIONYCH



Homeoprofilaktyka

Jednym z pierwszych współcześnie odnotowanych przypadków zastosowania leków homeopatycznych w profilaktyce chorób była epidemia grypy hiszpanki w 1918 r. Według szacunków z archiwów CDC ok. 500 mln ludzi (1/3 ówczesnej populacji świata) zakaziło się wirusem H1N1. Globalną liczbę zgonów oszacowano na 50 mln. W porównaniu z lekarzami alopatycznymi, którzy stracili ok. 30% swoich pacjentów, homeopaci stosujący leki objawowe, w tym Gelsemium Sempervirens (pozyskiwany z winorośli o tej samej nazwie), odnotowali – jak wskazują zapisy – wskaźnik śmiertelności na poziomie nieco powyżej 1%[2].

W 1998 r., 2 profesorów medycyny z Fundacji Uniwersyteckiej w Blumenau w Brazylii zaszczepiło homeopatycznie ponad 65,8 tys. młodych ludzi w celu ochrony przed meningokokami. Liczącej ponad 23,5 tys. osób grupie kontrolnej nie podano leku. W następnym roku odnotowano 4 przypadki choroby meningokokowej wśród osób chronionych homeopatycznie i 20 wśród tych niechronionych. Analiza statystyczna wykazała, że homeoprofilaktyka zapewniała 95-procentową ochronę w ciągu pierwszych 6 miesięcy i 91-procentową w ciągu roku[3].

Pod koniec 2007 r., podczas corocznej epidemii leptospirozy (bakteryjnego zakażenia krwi), rząd Kuby rozdystrybuował homeopatyczne nozody (leki wytwarzane ze zmienionych chorobowo tkanek i narządów) wśród 2,3 mln osób z grupy wysokiego ryzyka wystąpienia infekcji. Pozostała populacja licząca 8,8 mln nie była leczona. W ciągu kilku tygodni częstość występowania choroby na obszarach leczonych spadła o 84%, podczas gdy w prowincjach nieleczonych epidemia nasiliła się o 22%. Efekt ochronny utrzymywał się do następnego roku[4].

W 2008 r. w obliczu epidemii dengi, w jednym z hrabstw Rio de Janeiro w Brazylii przeprowadzono „homeopatyczną kampanię przeciwko dendze". Profilaktyczne leki homeopatyczne podano 156 tys. bezobjawowych pacjentów, a 129 dawek Genus Epidemicus (GE) – tym objawowym w przychodniach ambulatoryjnych. GE to lek homeopatyczny (lub zestaw leków), który przez wielu licencjonowanych homeopatów został zidentyfikowany i uznany za specyficzny i właściwy do leczenia powszechnych objawów tej konkretnej epidemii, takich jak trudności z oddychaniem, suchy kaszel, dreszcze, gorączka itd. W ciągu 3 miesięcy liczba zachorowań na dengę spadła o 93% w porównaniu z analogicznym okresem w 2007 r. Natomiast w pozostałej części stanu, w której nie stosowano leczenia, liczba przypadków wzrosła o 128%[5].

Szczepionki kontra homeoprofilaktyka

Długotrwała wrogość między zwolennikami tych 2 metod wynika z faktu, że u ich podstaw leżą odmienne poglądy na ciało, choroby i znaczenie ich podstawowych przyczyn. Jednak od samego początku ist-

eprasa.pl f6c2c91a27

niały pewne podobieństwa między alopatycznym i homeopatycznym podejściem do profilaktyki.

W 1796 r. angielski chirurg Edward Jenner przeprowadził pierwsze skuteczne szczepienie 8-letniego chłopca przeciwko czarnej ospie. Zauważył on, że dojarki, często chorujące na ospę krowią, wydawały się odporne na śmiertelną czarną ospę siejącą spustoszenie w populacji w XVIII w. Pobrał więc wycinek z rany po ospie krowiej i wprowadził go pod skórę Jamesa Phippsa, który jeszcze nie zaraził się żadną z tych chorób. Chłopiec „lekko chorował" przez kolejnych 9 dni, ale w pełni wyzdrowiał.

Hahnemann po raz pierwszy zastosował profilaktycznie lek homeopatyczny zaledwie 3 lata później. Było to podczas wybuchu zachorowań na szkarlatynę w Niemczech. Udało mu się zapobiec pełnoobjawowej epidemii dzięki szerokiej dystrybucji jego homeopatycznego preparatu Belladonna, który wyhodował z byliny z rodziny psiankowatych[6].

W pewnym sensie obie metody opierały się na prawie podobieństwa. Objawy ospy krowiej były podobne do symptomów czarnej ospy, a roślina – wilcza jagoda – może wywoływać czerwone wysypki i gorączkę, czyli główne objawy szkarlatyny. Różnica polegała na tym, że Jenner użył niewielkiej ilości samej niebezpiecznej substancji, podczas gdy Hahnemann rozcieńczał preparat roślinny tak wiele razy, że po prostu wykorzystywał jego „energię".

Metoda podania również była zupełnie inna. Jenner w zasadzie wstrzyknął pod skórę ropę z krosty wywołanej ospą krowią, a Hahnemann podawał środek roślinny doustnie. Co więcej, po profilaktycznych dawkach leku Belladonna pacjenci nie „chorowali lekko" przez 9 dni z objawami przypominającymi szkarlatynę, tak jak to miało miejsce w przypadku szczepionki przeciwko czarnej ospie. Nie odczuwali też żadnych innych poważnych działań niepożądanych jak w przypadku szczepionki Jennera.

– Ogromna różnica między szczepionką farmaceutyczną a lekiem homeoprofilaktycznym polega oczywiście na potencjalizacji i braku działań niepożądanych preparatów homeopatycznych – mówi dyplomowany naturopata i homeopata dr Isaac Golden.

Leki homeopatyczne przygotowuje się przez umieszczenie substancji fizycznej, np. wilczej jagody, w roztworze wody oraz alkoholu i pozostawienie do namoczenia. Substancja jest rozgniatana, a następnie odcedzana, dzięki czemu powstaje roztwór nalewkowy mający już tylko chemiczne właściwości oryginalnej substancji roślinnej, zwierzęcej lub mineralnej. Tę „macierzystą nalewkę" wielokrotnie się rozcieńcza i poddaje okresowemu „wstrząsaniu" (długotrwałemu mieszaniu), aby uzyskać konkretną pożądaną moc. Co zaskakujące, Hahnemann i późniejsi badacze odkryli, że im mniej cząsteczek pierwotnej potencjalizowanej substancji w preparacie homeopatycznym, tym silniejszy jego wpływ leczniczy.

W przeciwieństwie do homeoprofilaktyki wykorzystanie rzeczywistych (żywych lub martwych) patogenów – bakterii lub wirusów – jako bazy szczepionki oznacza, że – podobnie jak w przypadku pierwszego pacjenta Jennera – ludzie mogą po szczepieniu chorować. Naukowcy muszą rozcieńczyć i osłabić substancję, a następnie wzbogacić ją o chemiczne dodatki i adiuwanty, aby zwiększyć skuteczność szczepionki. Jednocześnie należy podawać ją wystarczająco powoli, aby nie wywołać choroby.

Według dr. Goldena autora i eksperta w dziedzinie homeoprofilaktyki, który doradza rządom na całym świecie, adiuwanty powodują, że osłabiony materiał jest wkraplany do organizmu pacjenta przez kilka miesięcy.

– To buduje przeciwciała, a przynajmniej taka jest teoria. I oczywiście teoria ta przerodziła się w przekonanie, że wytwarzanie przeciwciał to jedyny sposób na ochronę człowieka przed chorobą – wyjaśnia specjalista.

W CIĄGU 3 MIESIĘCY LICZBA ZACHOROWAŃ NA DENGĘ SPADŁA NA LECZONYCH HOMEOPATYCZNIE OBSZARACH O 93%. JEDNAK W POZOSTAŁEJ CZĘŚCI STANU, W KTÓREJ NIE STOSOWANO TERAPII, WZROSŁA O 128%.

Układ odpornościowy

Chociaż przeciwciała są ważnym elementem obrony organizmu, niejasności co do konieczności ich obecności (patrz ramka pt. „Odporność bez przeciwciał?") rodzą pytanie o to, jak właściwie działa odporność. Model alopatyczny dał nam układ odpornościowy – grupę elementów,

Odporność bez przeciwciał?

FDA potwierdziła swoje stanowisko w sprawie zatwierdzania szczepionek „na podstawie immunogenności – dowodu, że szczepionka może generować miana przeciwciał u ludzi" jeszcze 20 maja 2025 r. w artykule w czasopiśmie *New England Journal of Medicine*[1]. Miano przeciwciał to termin odnoszący się do liczby przeciwciał skierowanych przeciwko obcym patogenom we krwi.

A jednak badania pokazują, że niektórzy ludzie bez przeciwciał przeciwko danej chorobie i tak są na nią odporni i mogą polegać na ochronie zapewnianej przez limfocyty T[2]. Ponadto u niektórych ludzi mających przeciwciała we krwi rozwijają się schorzenia, przeciwko którym zostali oni zaszczepieni[3].

W organizmach wielu osób, które przyjęły kolejne dawki szczepionki przeciwko covid-19 i w niektórych przypadkach zakaziły się również koronawirusem, w większości nie powstały specjalne komórki produkujące przeciwciała[4]. Jedno z badań przeprowadzonych w Niemczech wykazało, że u 85% pacjentów mających kontakt z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2 nie wytworzyły się przeciwciała[5].

BIBLIOGRAFIA

1. N Engl J Med, 2025; doi:10.1056/NEJMsb2506929
2. Nat Rev Immunol, 2020; 20(10): 581–582
3. William Petri, "Am I Immune to Covid-19 If I Have Antibodies?," Jun 12, 2020, theconversation.com
4. Nat Med, 2025; 31(1): 235–244
5. J Clin Virol, 2020: 130: 104542

eprasa.pl f6c2c91a27

takich jak: białe krwinki, system limfatyczny, szpik kostny, grasica, śledziona, migdałki gardłowe, migdałki podniebienne i wyrostek robaczkowy.

– To jednak bardzo ograniczająca definicja. Odporność to znacznie szersze pojęcie. To kwestia całego organizmu. Myślenie, że można nazwać kogoś odpornym po prostu przez stwierdzenie obecności przeciwciał w jego organizmie, jest bardzo ograniczające. Uodparnianie polega przede wszystkim na zmniejszaniu podatności na choroby i wzmacnianiu siły witalnej, co pozwala zachować homeostazę (czyli samoregulujący się stan zdrowej równowagi w organizmie) – mówi Cathy Lemmon, homeopatka i specjalistka w dziedzinie homeoprofilaktyki z Dallas w Teksasie w USA (healthyhealingarts.com).

Amerykańska immunolog, która poprosiła o zachowanie anonimowości, miała kilka interesujących uwag na temat immunologii.

– Immunologia nie istniała przed wynalezieniem przez Jennera szczepionki przeciwko czarnej ospie, która stała się kamieniem węgielnym wakcynologii. Gdyby immunologia jako nauka była pierwsza, być może wszystko potoczyłoby się inaczej. W obecnej sytuacji immunologia to w przeważającej mierze służebnica wakcynologii – mówi specjalistka.

Ten ograniczający pogląd na mechanizmy obronne organizmu przynosi ważny kontekst. Fakt, że profilaktyka homeopatyczna nie stymuluje produkcji przeciwciał w organizmie człowieka, nadal stanowi jeden z dwóch głównych argumentów tradycyjnej społeczności alopatycznej przeciwko stosowaniu leków homeopatycznych i homeoprofilaktyki w zapobieganiu chorobom. Chociaż badania pokazują, że to nieprawda, w alopatycznym modelu układu odpornościowego brak przeciwciał oznacza brak ochrony i tyle.

A jednak, gdy poszerzymy perspektywę poza wąską soczewkę wakcynologii i jej wyłącznego polegania na produkcji przeciwciał, zdamy sobie sprawę, że odporność to coś więcej. Kluczowe jest zmniejszenie podatności na choroby przez wzmocnienie całego organizmu, który ma już wiele innych mechanizmów obronnych. Cytokiny, limfocyty T i pozakomórkowe pułapki neutrofilowe, czyli wiążące patogeny sieci włókien, to tylko kilka spośród wielu adaptacyjnych reakcji komórkowych, które stanowią naturalne mechanizmy przeciwpatogenne.

GDY POSZERZYMY PERSPEKTYWĘ POZA WĄSKĄ SOCZEWKĘ WAKCYNOLOGII I JEJ POLEGANIE WYŁĄCZNIE NA PRODUKCJI PRZECIWCIAŁ, ZDAMY SOBIE SPRAWĘ, ŻE ODPORNOŚĆ TO COŚ WIĘCEJ

Rozwiązania zagadki

Drugim głównym argumentem alopatycznym przeciwko homeoprofilaktyce i homeopatii w ogóle jest brak jakiegokolwiek fizycznego materiału we wszystkich lekach homeopatycznych, w tym GE i nozodach. W preparacie Rhus Tox nie ma nawet maleńkiego kawałka trującego bluszczu. W granulkach nozody Novus-CV nie ma mikroskopijnego fragmentu koronawirusa. W lekach o najwyższych potencjach nie ma nawet cząsteczek pierwotnych substancji. Jak więc działa homeopatia?

To pytanie od 200 lat dręczy badaczy homeopatii i lekarzy. Nie wystarczy, że coś działa. Musimy wiedzieć, *dlaczego* to działa, żeby w to uwierzyć. W ostatnich dekadach proponowano odpowiedź, że energetyczny „podpis" lub częstotliwość elektromagnetyczna potencjalizowanej substancji w jakiś sposób pozostawia w roztworze wody/alkoholu informacje. Dane te są następnie przesyłane pacjentowi za pośrednictwem kulek leku.

Teorię tę potwierdzają prace francuskiego immunologa dr. Jacques'a Benveniste'a, który

Homeopatyczne „szczepionki" na podróż

Pół wieku przed pierwszym wyizolowaniem prątka gruźlicy przeciwgruźlicze nozody (podawane doustnie homeopatyczne rozcieńczenia wywołujących tę chorobę bakterii) powszechnie stosowano jako doraźne środki ochrony przed szeroką gamą problemów zdrowotnych. W 1974 r. ponad 18 tys. dzieci skutecznie ochroniono przed epidemią zapalenia opon mózgowych za pomocą nozody Menigococcinum 11C[1]. Oto kilka innych przykładów homeopatycznych środków, które możesz stosować, aby proaktywnie bronić się przed chorobami w podróży.

Zapalenie wątroby
Jedną dawkę Chelidonium Majus 30 należy zażyć 8 dni przed wyjazdem, a następnie przyjmować raz na tydzień pobytu.

Polio
Jedną dawkę Lathyrus Sativus 30 należy przyjąć 7 dni przed wyjazdem.

Zapalenie opon mózgowych
Jeśli podczas wyjazdu wybuchnie epidemia zapalenia opon mózgowych, należy zażywać jedną dawkę leku Belladonna 30 tygodniowo.

Wścieklizna
Jedna dawka Lyssin 30C 3 razy w ciągu 24 godzin.

Japońskie lub kleszczowe zapalenie mózgu
Dostępne są nozody wykorzystywane w profilaktyce obu typów, które należy stosować w potencji 30C. W celu uzyskania wskazówek skonsultuj się z homeopatą.

BIBLIOGRAFIA
1 Francisco Xavier Eizayaga, *Treatise on Homoeopathic Medicine* (Ediciones Marcel, 1991)

eprasa.pl f6c2c91a27

Płynny rejestrator

Wielu naukowców odrzuca ideę homeopatii, ponieważ wydaje się ona niezgodna z naturalnymi prawami nauki. Argumentuje się, że aby lek homeopatyczny mógł działać, woda musiałaby mieć szczególne właściwości, a cząsteczki – zdolność do pozostawiania po sobie istotnych „informacji" w postaci „pamięci".

Nieżyjący już francuski biolog dr Jacques Benveniste przeprowadził niezliczone badania, które jednoznacznie wykazały, że komunikacja komórkowa opiera się na sygnalizacji fal elektromagnetycznych o niskich częstotliwościach. W tysiącach eksperymentów rejestrował aktywność cząsteczki na komputerze i odtwarzał nagranie we wrażliwym na tę cząsteczkę systemie biologicznym.

W każdym przypadku układ biologiczny został oszukany – zachowywał się, jakby wchodził w interakcję z samą cząsteczką – i działał odpowiednio do tego przez inicjację biologicznej reakcji łańcuchowej, dokładnie tak samo, jak miałoby to miejsce w rzeczywistej obecności cząsteczki[1]. W badaniach dr. Benveniste'a próbkę wody wystawionej na działanie substancji, a następnie rozcieńczonej do tego stopnia, że nie zachowała się żadna z pierwotnych cząsteczek chemicznych, można było nadal wykorzystywać zamiast samej substancji w celu wywołania reakcji.

Woda może być bardzo istotnym nośnikiem energii i informacji. Dr Benveniste odkrył, że sygnały molekularne nie mogłyby być przesyłane w organizmie, gdyby nie odbywało się to za jej pośrednictwem[2], a dokładne potrząsanie pojemnikami, jak przy wytwarzaniu leków homeopatycznych, może przyspieszać ten proces. Woda zdawała się w jakiś sposób „zapamiętywać" unikalne częstotliwości charakterystyczne dla poszczególnych cząsteczek.

Jak to możliwe? 2 włoskich fizyków z Narodowego Instytutu Badań Jądrowych w Mediolanie – Giuliano Preparata i jego kolega Emilio Del Giudice – matematycznie wykazali, że gdy atomy i cząsteczki są ściśle upakowane, wykazują zachowania kolektywne i tworzą to, co nazwali „koherentnymi domenami", podobnie jak laser.

Poszczególne długości fal cząsteczek wody zdawały się „zdobywać informacje" w obecności innych molekuł – to znaczy, że miały tendencję do polaryzacji wokół każdej naładowanej cząsteczki – a następnie przechowywać i przenosić ich częstotliwość, dzięki czemu można je było odczytać z odległości[3]. Sugeruje to, że woda działa jak magnetofon taśmowy – gromadzi i przenosi informacje bez względu na to, czy pierwotna cząsteczka nadal jest obecna, czy nie.

„Wysokie rozcieńczenia substancji mają znaczenie. To struktury wodne, które naśladują oryginalne cząsteczki" – podsumował Luc Montagnier

W Japonii fizyk Kunio Yasue z Instytutu Badań Informatyki i Nauki Uniwersytetu Notre-Dame Seishin w Okayamie potwierdził, że cząsteczki wody mogą organizować dysharmonijną energię w spójne fotony – proces ten znany jest jako superradiancja[4]. Oznacza to, że woda, jako naturalny środek komunikacji wszystkich komórek, może być niezbędnym nośnikiem charakterystycznej dla danej cząsteczki częstotliwości we wszystkich procesach biologicznych, a jej cząsteczki organizują się we wzór, na którym można utrwalić informację w postaci fali. Wydaje się, że woda nie tylko wysyła sygnał, lecz także go wzmacnia.

Niedawno grupa włoskich naukowców (w tym dr Claudio Cardella z Uniwersytetu Rzymskiego „La Sapienza" oraz prof. Laura de Magistris z Uniwersytetu Neapolitańskiego im. Fryderyka II), przeprowadziła 3-letnie badania potwierdzające ustalenia Preparaty i Del Giudice'a. Ponownie wykazano, że pewne elektroniczne sygnały rezonansowe mogą powodować trwałe zmiany fizykochemicznych właściwości wody[5].

Radykalne idee Benveniste'a znalazły również potwierdzenie w pracach nieżyjącego już francuskiego naukowca i laureata Nagrody Nobla Luca Montagniera, którego eksperymenty wykazały, że niektóre sekwencje DNA bakterii i wirusów mogą w wysokich rozcieńczeniach w wodzie indukować fale elektromagnetyczne o niskiej częstotliwości[6]. Doświadczenia sugerowały, że woda może zatrzymywać i przenosić informacje z różnych materiałów, z którymi ma kontakt, niezależnie od tego, czy cząsteczki pierwotnej substancji są w niej nadal obecne, czy nie.

Montagnier odkrył właściwie, że woda może odbierać informacje elektromagnetyczne od materiałów, których nawet nie dotyka. W jednym z oszałamiających eksperymentów wykazał, że praktycznie identyczną kopię fragmentu DNA z jednej probówki można za pomocą sygnałów elektromagnetycznych „teleportować" do drugiej zawierającej wyłącznie czystą wodę[7]. „Wysokie rozcieńczenia substancji mają znaczenie. To struktury wodne, które naśladują oryginalne cząsteczki" – podsumował Montagnier.

Lynne McTaggart

BIBLIOGRAFIA

1 FASEB J, 1996; 10: A1479; J Immunol, 1993; 150: 146A
2 FASEB J, 13 (4): A163
3 Phys Rev Lett, 1988; 61: 1085–88
4 BioSystems, 1994; 32: 195–209
5 J Sci Exploration, 2001; 15: 501–18
6 J Phys: Conf Ser, 2011; 306: 012007
7 Interdiscip Sci, 2009; 1: 81–90

eprasa.pl f6c2c91a27

wykazał, że woda ma pamięć – rejestruje informacje podobnie jak magnetofon taśmowy (patrz ramka pt. „Płynny rejestrator"). Jego pracę kontynuowali włoscy fizycy i Luc Montagnier – francuski wirusolog, który otrzymał Nagrodę Nobla za współodkrycie ludzkiego wirusa niedoboru odporności (human immunodeficiency virus, HIV).

Współczynniki bezpieczeństwa

Być może najważniejszymi różnicami między szczepionkami homeopatycznymi a alopatycznymi są bezpieczeństwo i skuteczność. Leki na receptę stanowią trzecią najczęstszą przyczynę zgonów w USA i Europie[7] – a liczba ich ofiar w latach 2014-2024 wzrosła ponad 2-krotnie z blisko 124 do ponad 250 tys. w samych Stanach Zjednoczonych[8]. Tylko choroby serca i nowotwory są większymi zabójcami. Połowa zmarłych przyjmowała leki prawidłowo. Druga połowa zmarła z powodu błędów w receptach[7].

Dla porównania: przegląd kliniczny wszystkich publicznie zgłoszonych działań niepożądanych leków homeopatycznych obejmuje 1 159 przypadków na całym świecie. Większość z nich stanowiły telefony do ośrodków kontroli zatruć w celu uzyskania informacji o preparatach połkniętych przypadkowo. 4 zgony zgłoszone w badaniu zostały od tego czasu zakwestionowane i przypisane „zaniedbaniu klinicznemu", a nie samym lekom[9].

Według przedstawicieli branży w 200-letniej historii tej metody ani jeden lek homeopatyczny nie został wycofany z obrotu. W przeciwieństwie do lekarzy alopatycznych, którzy płacą za ubezpieczenie ogromne sumy, homeopaci uiszczają towarzystwom ubezpieczeniowym bardzo niskie składki właśnie ze względu na brak działań niepożądanych preparatów i ogólnych problemów zdrowotnych pacjentów. Kolejni homeopaci, w tym Cathy Lemmon i dr Golden, podkreślają precyzję stosowania, skuteczność i niezwykłe bezpieczeństwo homeopatii.

Jeśli chodzi o szczepionki, porównanie między podejściem alopatycznym a homeopatycznym jest równie jaskrawe. 21 maja 2025 r. podczas przesłuchania w Senacie USA zacytowano dane FDA i CDC, z których wynika, że do 25 kwietnia 2025 r. liczba zgonów związanych ze szczepieniami na całym świecie w ciągu ostatnich 35 lat wyniosła łącznie ponad 21,7 tys. Liczba zdarzeń niepożądanych przekroczyła 1,5 mln[10].

– Badałem duże interwencje obejmujące miliony, a czasem dziesiątki milionów ludzi. Możemy z pełnym przekonaniem stwierdzić, że homeoprofilaktyka zapewnia bardzo porównywalny poziom ochrony do szczepionek, ponieważ najlepsze dostępne szczepionki rzadko przekraczają 90% skuteczności. Wiem, że według deklaracji zapewniają 99-procentową ochronę przed odrą, ale nawet sam redaktor naczelny czasopisma *Vaccines* stwierdził, że to niemożliwe. Homeopatia i homeoprofilaktyka mogą zapewnić porównywalnie skuteczną ochronę, ale bez ryzyka toksycznych uszkodzeń. Nie można zarazić się chorobą przez homeoprofilaktykę, ponieważ w lekach homeopatycznych nie ma cząsteczek antygenów. Nie ma aluminium, formaldehydu i wszystkich innych dodawanych do szczepionek farmaceutycznych substancji, które powodują tak wiele problemów. Poza tym jest to bardziej naturalna droga podania – doustna, a nie w formie zastrzyku – podkreśla dr Golden.

Homeopatyczne „szczepionki" przeciwko covid-19

13 marca 2020 r., przed początkowym szczytem zachorowań na koronawirusa w USA i Wielkiej Brytanii, grupa 846 ochotników samodzielnie podała sobie homeopatyczną nozodę Novus-CV w różnych potencjach. 135 z nich miało bezpośredni kontakt z potwierdzonymi nosicielami koronawirusa. Do końca okresu obserwacji ani jeden uczestnik chronionej grupy nie zachorował na covid-19 i nie wystąpiły żadne działania niepożądane. „Wyniki te sugerują, że nozoda Novus-CV to metoda zapobiegania chorobie o niskim ryzyku, która jest w 100% skuteczna w przypadku osób z grupy wyraźnego ryzyka i zasługuje na uwzględnienie w programach zdrowia publicznego" – wywnioskowano[1].

30 marca 2020 r. i 20 sierpnia 2021 r. zastosowano lek Corona 2019 Graft of Nosode. 116 osób przyjmowało 1 dawkę – 2 kulki – co 2 tygodnie przez 2 miesiące. Tym narażonym na kontakt z pacjentami objawowymi, u których wynik testu na SARS-CoV-2 był pozytywny, zalecono zażywanie leku raz dziennie przez 3 dni, a następnie powrót do protokołu 2-tygodniowego. Choroba nie rozwinęła się u żadnego z uczestników badania, mimo że 53 miało styczność ze współpracownikami lub z członkami rodziny, u których wynik testu okazał się dodatni. Nie zaobserwowano też żadnych działań niepożądanych leku[2].

BIBLIOGRAFIA

1. J Aus Homoeopathic Assoc, 2021; 34(1): 5–21
2. Monica Frohmann, "Homeopathic SARS-CoV-2 (COVID-19) Prophylaxis Using the Corona Virus Nosode," Mar 20, 2023, hpathy.com

BIBLIOGRAFIA

1. Rejikumar Nair, "A Study on the Prophylactic Efficacy of Homeopathic Preventive Medicine Against Chikungunya Fever," 2006
2. Sandra J Perko, *The Homeopathic Treatment of Influenza: Surviving Influenza Epidemics and Pandemics Past, Present and Future with Homeopathy*, Special Bird Flu Edition (Benchmark Homeopathic Publications, 2005), 103–11
3. Homœopathic Links, 2001; 14: 230–34
4. Homeopathy, 2010; 99(3): 156–66
5. nt J High Dilution Res, 2008; 7(25): 186–192
6. Samuel Hahnemann, *Heilung und Verhitung bes Scharlach Fiebers* (Becker, 1801); CW Hufeland, "On the Prophylactic Powers of Belladonna Against Scarlet Fever," *The Lancet*, May 2, 1829
7. Pol Arch Med Wewn, 2014; 124(11): 628–34
8. FDA, "FAERS Reporting by Patient Outcomes by Year," Nov 10, 2015, fda.gov; "New Analysis Suggests Adverse Drug Events Are the 3rd Leading Cause of Death in the USA," Mar 26, 2025, practicalneurology.com
9. Int J Clin Pract, 2013; 67(4): 388–389
10. US Senate Permanent Subcommittee on Investigations, "The Corruption of Science and Federal Health Agencies: How Health Officials Downplayed and Hid Myocarditis and Other Adverse Events Associated with the COVID-19 Vaccines," May 21, 2025, hsgac.senate.gov

eprasa.pl f6c2c91a27

Nakarm swoją armię

Jeśli nie zadbasz o odpowiednie odżywienie organizmu, stanie się on łatwym celem dla drobnoustrojów

Niektórzy ludzie łapią infekcje dużo łatwiej niż inni: wystarczy nagła zmiana pogody, lekkie przemoknięcie, a nawet kilka wyczerpujących dni w pracy, by zaczęli kichać i smarkać. Oznacza to, że ich układ odpornościowy jest osłabiony, więc drobnoustroje nie napotykają istotnej blokady, kiedy ich atakują.

Masz na to wpływ!

Tymczasem odporność w dużej mierze zależy od naszego sposobu odżywiania i stylu życia. Wielu ludzi w leczeniu infekcji dróg oddechowych nadużywa antybiotyków, które niszczą florę bakteryjną, pozbawiając nas jednej z istotnych linii obrony. Poza tym na co dzień jemy za mało warzyw. W efekcie organizmowi brakuje witamin i minerałów, które mogłyby chronić go przed chorobami. Wysokoprocentowe trunki dodatkowo je wypłukują i niszczą komórki odpornościowe. Natomiast palenie papierosów powoduje powstawanie wolnych rodników, które osłabiają odporność. Nie pomaga też stres. Zdaniem naukowców aż 80% związanych z nim chorób jest skutkiem osłabienia układu immunologicznego. Dzieje się tak, ponieważ gdy wzrasta stężenie kortyzolu we krwi, zmniejsza się liczba leukocytów oraz spada produkcja przeciwciał. To zaś prowadzi do zachwiania flory bakteryjnej śluzówek i umożliwia rozmnażanie się zarazków.

Tymczasem badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Stanowego w San Diego sugeruje, że starożytne wirusy zwane biofagami mogą być właśnie naszym największym sprzymierzeńcem w utrzymaniu zdrowego mikrobiomu. Zespół naukowców pod kierownictwem biologa molekularnego Lance'a Bolinga i ekologa mikroorganizmów Foresta Rohwera odkrył, że produkty spożywcze takie jak stewia, lukrecja, propolis, miód, probiotyki, ostry sos tabasco, mącznica lekarska (*Uva ursi*), oregano i… aspartam mogą stymulować fagi do zabijania szkodliwych bakterii lub stymulować wzrost pożytecznych drobnoustrojów. Co ciekawe, testy wykazały również, że ekstrakt z pestek grejpfruta i pasta do zębów były najsilniejszymi induktorami profagów dla *Staphylococcus aureus*. Inne związki, takie jak rabarbar, paproć, kawa i oregano, zmniejszyły liczbę wszystkich testowanych bakterii chorobotwórczych. Co zatem warto jeść, by nasza armia przeciwciał, makrofagów, limfocytów itd. była silna i sprawna?

Zdrowe połączenie

Aby układ odpornościowy zachował swoją aktywność, musi być zatem dobrze odżywiony. Niektóre pokarmy (zwłaszcza te bogate w cukier czy wysokoprzetworzone) osłabiają go, zamiast wzmacniać. Z kolei inne są bogate w dobroczynne składniki, dające

eprasa.pl f6c2c91a27

komórkom układu immunologicznego siłę do intensywnej pracy. Przede wszystkim ogranicz zatem węglowodany (spowalniają działanie sił obronnych) i tłuszcze zwierzęce (podnoszą poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a wtedy białe krwinki gorzej pochłaniają bakterie). Najlepsze jest menu bogate w białko – to prawdziwa skarbnica aminokwasów, z których organizm wytwarza przeciwciała zwalczające chorobotwórcze drobnoustroje[1]. Białko znajdziesz w mięsie, rybach, soi i roślinach strączkowych. Do każdego posiłku staraj się dodawać warzywa: albo surowe, albo gotowane na parze – tak by straciły, jak najmniej cennych substancji odżywczych. Gdy skończą się świeże produkty, zastąp je mrożonkami. To szczególnie istotne, ponieważ właśnie warzywa i owoce są największą skarbnica substancji odżywczych.

Witaminowa bomba

Sięgaj przede wszystkim po produkty bogate w witaminę C, która jest silnym antyoksydantem oraz uczestniczy w tworzeniu i zachowaniu sprawności immunologicznej organizmu. Jej najlepszym rodzimym źródłem jest dzika róża, działająca przeciwzapalnie i wzmacniająco. Spore jej ilości znajdziesz również w malinach oraz pigwowcu japońskim, którego owoce Chińczycy od wieków stosują w leczeniu astmy i przeziębienia[2]. Oczywiście znajduje się również w owocach cytrusowych. Trzeba jednak pamiętać, że witamina C w niewielkim stopniu wpływa na intensywność czy czas trwania choroby, ale za to istotnie zmniejsza ryzyko pojawienia się przeziębienia[3]. Uzupełnienie jej poziomu – zwłaszcza na początkowym etapie zakażenia – może ograniczyć namnażanie się wirusów oraz skrócić czas choroby, naturalnie pobudzając układ odpornościowy do walki. Ważne są też inne witaminy: A stymuluje produkcję białych krwinek, E jest silnym antyoksydantem, a B6 wspomaga proces tworzenia przeciwciał. Dlatego włącz do diety bogate w nie mleko, sery, wątróbkę, drób, orzechy, oleje roślinne, nasiona słonecznika, banany i awokado. Nie zapominaj również o słonecznej witaminie – niedobór D3 powiązano ze wzrostem ryzyka infekcji u dzieci i dorosłych oraz częstszymi atakami infekcji płuc u maluchów, dodatkowo o cięższym przebiegu[4]. Tego składnika nie dostarczysz sobie jednak wraz z dietą, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym – niezbędna będzie zatem suplementacja.

Dieta cynkowa

Wyrównanie niedoborów witamin to dopiero początek. Istotne są także inne składniki odżywcze, bez których komórki układu odpornościowego nie mają siły do walki z wirusami. Po pierwsze, co najmniej raz w tygodniu sięgaj po pełnoziarniste pieczywo, wątróbkę lub ostrygi – są one cennymi źródłami cynku. Niedobór tego wartościowego pierwiastka powoduje osłabienie śluzówek, co ułatwia wirusom przedostanie się do wnętrza organizmu. Cynk odgrywa istotną rolę już na najwcześniejszych etapach odpowiedzi immunologicznej. Naukowcy udowodnili, że nawet niewielki jego niedobór zakłóca równowagę między limfocytami Th1 i Th2 oraz powoduje zaburzenia układu odpornościowego. Jednocześnie wszystkie jego funkcje zostają przywrócone po rozpoczęciu odpowiedniej suplementacji[5]. Niewielkie ilości cynku znajdziesz też w jajkach, ziarnach dyni, kiełkach pszenicy oraz czosnku.

Niezbędne składniki

W diecie wspierającej odporność nie może zabraknąć też naturalnych źródeł niezbędnych kwasów omega-3. Wzmacniają one mechanizmy obronne organizmu i przyspieszają jego regenerację po przebytej infekcji. Pozytywne działanie kwasów omega-3 polega m.in. na hamowaniu nadmiernej odpowiedzi immunologicznej, a także ograniczaniu ostrości przebiegu procesów zapalnych o etiologii wirusowej i bakteryjnej[6]. W jakich produktach się znajdują? Przede wszystkim w rybach – łososiu, śledziach, makreli, pstrągu, ale również w orzechach włoskich, soi

Receptury wzmacniające odporność

Czosnkowy syrop
Wyciśnij sok z 40 g zmiażdżonego czosnku, wymieszaj z 80 ml wody i 80 g cukru. Pij łyżkę syropu wieczorem.

Nalewka cebulowa
Jeśli masz niskie ciśnienie, zamiast czosnkowego syropu przygotuj wzmacniającą odporność nalewkę cebulową. Szklankę zmiażdżonej cebuli zalej szklanką 40% alkoholu. Odstaw w chłodne miejsce na 2 tygodnie. Następnie przecedź. Pij 2 razy dziennie po łyżeczce.

Miód na kłopoty oddechowe
Szklankę startej cebuli wymieszaj ze szklanką miodu, najlepiej gryczanego. Odstaw na godzinę, zagotuj i przecedź. Pij 2 razy dziennie, dodając po 1 łyżce miodku do ciepłej wody lub mleka. Działa on wykrztuśnie i ułatwia zasypianie.

eprasa.pl f6c2c91a27

Rosół i kasza na stół!

Pozyskiwana z prosa kasza jaglana to skondensowane źródło witamin D, E, K i z grupy B, a także lecytyny, wapnia, fosforu i potasu. Zawiera też dużą ilość krzemu i jest najlepszym źródłem żelaza spośród wszystkich kasz. Wzmacnia osłabiony i wychłodzony organizm, oczyszcza go i alkalizuje. Jeśli połączysz kasze jaglaną z warzywami lub owocami, zyskasz prawdziwą bombę składników poprawiających odporność.

- 0,25 szklanki uprażonej na patelni kaszy jaglanej
- 1 szklanka ryżu brązowego
- 2,5 szklanki wody
- szczypta soli morskiej

Ryż mocz kilka godzin (np. przez noc), następnie gotuj ok. 60 min. Dodaj uprażoną kaszę jaglaną i sól. Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. owocami, orzechami lub nasionami.

Pożywnym, lekkostrawnym źródłem składników odżywczych są również zupy, a zwłaszcza buliony.

- 2 obrane ząbki czosnku
- 3 marchwie pokrojone na duże kawałki
- 3 gałązki selera przekrojone na pół
- 1 por pokrojony na duże kawałki
- 1 pomidor
- 1 cebulka kopru włoskiego podzielona na pół
- garść natki pietruszki
- 1 łyżeczka pieprzu czarnego w ziarnach

Przełóż wszystkie składniki do garnka, zalej wodą i doprowadź do wrzenia. Po zagotowaniu zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez 60 min. Na koniec przecedź bulion przez sito o drobnych oczkach. Przechowuj w lodówce do 5 dni lub w zamrażalniku nie dłużej niż miesiąc.

i słoneczniku. Naucz się także przygotowywać kiszonki. Są one naturalnym źródłem probiotyków – dobroczynnych drobnoustrojów bytujących w ludzkich jelitach, które również modulują odpowiedź układu immunologicznego. Badania wykazały, że podawanie dzieciom probiotyków *LGG* lub *L Casei DN-114* przez 3 miesiące zmniejszyło u nich ryzyko chorób infekcyjnych, w tym zapalenia górnych dróg oddechowych[7]. W innej analizie stwierdzono z kolei, że dzięki przyjmowaniu bakterii L*actobacillus acidophilus NCFM* dzieci w wieku 3-5 lat szybciej radziły sobie z gorączką, kaszlem i katarem[8].

Trochę pikanterii

Liczy się nie tylko to, co jesz, ale również... jak to przyprawiasz! Nie od dziś wiadomo bowiem, że niektóre ziołowe dodatki działają na organizm rozgrzewająco, dzięki czemu stymulują aktywność układu immunologicznego. Niekwestionowanym liderem wśród profilaktycznych przypraw pozostaje imbir. Jeśli już teraz stosujesz jego kłącze w swojej diecie, na pewno pamiętasz, jak błyskawicznie rozgrzewa cały organizm i oczyszcza drogi oddechowe. Imbir to źródło przeciwzapalnych substancji (jak zingiberol, gingerol i zinferol). Dodatkowo działa odkażająco, stąd stosowany jest w infekcjach jamy ustnej czy gardła[9]. Równie pożądaną przyprawą w antywirusowej diecie jest chili, które oczyszcza drogi oddechowe, rozgrzewa i pobudza komórki nerwowe. Wszystko dzięki obecnej w przyprawie kapsaicynie, która odpowiada za jej ostry smak oraz ma działanie termogeniczne[10]. Podobnie korzenny w smaku kardamon rozgrzewa organizm. Dodatkowo pomaga usuwać z niego toksyny i zwalczać zakażenia. Łagodzi też objawy przeziębienia i kaszel oraz działa przeciwzapalnie w błonach jamy ustnej i gardła[11]. Z kolei czosnek niedźwiedzi – podobnie jak tradycyjny – należy do silnych naturalnych antybiotyków, wspomagających profilaktykę oraz leczenie chorób górnych dróg oddechowych. Pobudza wydzielanie śluzu w oskrzelach, zabija bakterie, zapobiega infekcjom wirusowym, stymuluje produkcję przeciwciał i ułatwia odkrztuszanie[12].

Ziołowa profilaktyka

W podnoszeniu odporności sprawdza się również fitoterapia. Do najbardziej znanych roślin immunostymulujących należą jeżówka purpurowa i aloes, które zapobiegają przeziębieniom lub przynajmniej zmniejszają ich nasilenie i przyspieszają ustąpienie objawów[13]. Właściwości te zawdzięczają przede wszystkim dużej zawartości polisa-

eprasa.pl f6c2c91a27

> Bez czarny, w tradycyjnej medycynie stosowany przy kaszlu i infekcjach, reguluje mechanizmy obronne organizmu i może zapobiegać grypie

charydów, które m.in. pobudzają leukocyty do wydzielania substancji przeciwwirusowych, a limfocyty do swoistej obrony organizmu. Preparaty zawierające jeżówkę purpurową zaleca się w zakażeniach układu oddechowego, głównie do odbudowy odporności obniżonej u osób cierpiących z powodu powtarzających się infekcji wirusowych bakteryjnych. Z kolei wyciągi oraz żel pozyskiwane z miąższu świeżych liści aloesu oprócz polisacharydów zawierają białka, wolne aminokwasy, sole mineralne i witaminy, dzięki którym działają wzmacniająco na organizm, podnoszą jego odporność oraz usprawniają przemianę materii. Również bez czarny, w tradycyjnej medycynie stosowany przy kaszlu i infekcjach, reguluje mechanizmy obronne organizmu i może zapobiegać grypie. Na razie w badaniach naukowych udowodniono przeciwzapalne właściwości ekstraktów z jego owoców i kwiatów[14].
W profilaktyce grypy i przeziębień warto też stosować zioła bogate w witaminy i składniki odżywcze, które uzupełniają ich niedobory, a dzięki temu pozwalają wzmacniać cały organizm. Należą do nich m.in. wiesiołek dziwny, berberys zwyczajny, głóg jedno- i dwuszyjkowy oraz czarna porzeczka[15].

Naturalne antybiotyki

Aby uchronić się przed najczęstszymi infekcjami (i wirusowymi, i bakteryjnymi) lub przynajmniej przyspieszyć proces ich zwalczania, warto również regularnie spożywać znaczne ilości czosnku (*Allium sativum*). Od dawna wiadomo, że czosnek wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne. Niszczy mikroby, nie powodując przy tym żadnych ubytków w naturalnej florze bakteryjnej jelita. Również działanie przeciwwirusowe czosnku jest obecnie dogłębnie przeanalizowane i udowodnione. Jeśli nie znosisz zapachu czosnku, sięgnij po cebulę. Ona również mobilizuje układ odpornościowy. Pamiętaj, że zarówno czosnek, jak i cebula najskuteczniejsze są na surowo.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji
Antybiobon
Suplement diety, kapsułki doustne

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

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

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

eprasa.pl f6c2c91a27

Miód manuka

Jak udowodnili niemieccy naukowcy, ten słodki specjał zawiera najwyższe znane stężenia metyloglioksalu (MGO), czyli mocarnej substancji działającej jak naturalny antybiotyk.

Wyniki badania prof. Thomasa Henle'a wykazały, że manuka zawiera do 761 mg/kg metyloglioksalu, czyli nawet 100-krotnie więcej niż znane, popularne miody. W tych pochodzenia europejskiego stężenie związku waha się od 1 do 10 mg na 1 kg miodu, a najwięcej zawierają go ciemne odmiany, takie jak wrzosowy, gryczany oraz spadziowy.

Metyloglioksal (MGO) wykazuje właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Substancja ta działa na tyle silnie, że jest w stanie pokonać bakterie *Escherichia coli* – pałeczkę okrężnicy, wywołującą np. ciężkie zakażenia układu pokarmowego i sepsę, albo *Staphylococcus aureus*, gronkowca złocistego, powodującego m.in. czyraki i bolesne stany zapalne skóry czy zakażenia układu moczowego[1].

Jak widać, stare powiedzenie, które mówi, że miód jest naturalnym antybiotykiem, w przypadku nowozelandzkiego wytworu pszczół nie mija się z prawdą. Co więcej, wykazano też, że metyloglioksal działa synergistycznie z antybiotykami i nie tylko nie osłabiała ich działania, ale nawet wspomagała ogólny efekt leczniczy. Ponadto w odróżnieniu od nich bakterie i drobnoustroje nie nabywają z czasem odporności na ten związek[2].

Miód manuka hamuje również replikację wirusa grypy, a zdaniem badaczy wykazuje potencjalną wartość leczniczą w przypadku tej infekcji[3]. Oprócz tego podnosi ogólną odporność organizmu, również pośrednio – działa bowiem probiotycznie, wspierając rozwój prawidłowej mikroflory w jelitach. Jednak nie zapominajmy, że również nasze rodzime miody cechują się bogatym składem odżywczym oraz cennymi dla układu immunologicznego właściwościami. Najpopularniejsze słodkie lekarstwo to oczywiście miód, nie bez przyczyny stosowany od wieków w zwalczaniu przeziębień. Pomaga on złagodzić takie objawy jak kaszel, katar, chrypka, ból i drapanie gardła. Stosowany przy ostrych i przewlekłych stanach zapalnych gardła i migdałków stopniowo likwiduje uczucie suchości, nawilża błony śluzowe i eliminuje ropną wydzielinę[4].

W zależności od stężenia metyloglioksalu miody manuka oznaczane są wartościami 30-550 w przypadku metody MGO lub 5-20 przy metodzie UMF. O tym, ile związku znajduje się w danym produkcie, informuje etykieta z odpowiednim oznaczeniem liczbowym, np. MGO 250+ oznacza, że w 1 kg miodu znajduje się powyżej 250 mg metyloglioksalu (rzeczywista jego wartość w miodach manuka – jak wynika z badania z 2022 r. – jest wyższa średnio o 28% od wartości deklarowanej). Taka ilość MGO odpowiada oznaczeniu UMF 15+.

Im więcej MGO w miodzie, tym silniejsze jest jego działanie, dlatego, aby osiągnąć jak najwyższe stężenie związku, miód manuka poddaje się tzw. leżakowaniu, podczas którego powoli dojrzewa – w odpowiednich warunkach, podobnych do tych panujących w ulu – zawartość MGO może w nim wzrosnąć nawet o ponad 100%!

Jak wykazały dotychczasowe badania niezwykle wysoka zawartość związku w nowozelandzkiej odmianie pochodzącej z nektaru kwiatów krzewu manuka (*Leptospermum scoparium*)[5], wpływa pozytywnie na zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu, działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne oraz przyspiesza leczenie ran.

Jednym ze sposobów, w jaki miód manuka wspiera mechanizmy obronne organizmu, jest pobudzanie wzrostu liczby probiotycznych bakterii jelitowych.

W badaniach brytyjskich naukowców wykazano, że manuka indukuje produkcję cytokin zapalnych TNF-α, IL-1β lub IL-6. Uruchamia również mechanizm, w wyniku którego stymulowane są wrodzone komórki odpornościowe[6].

Co ciekawe, wszystkie miody zawierają peroksydazy, czyli enzymy odgrywające istotną rolę w procesach fagocytozy. Neutralizują je katalazy – obecne we krwi, surowicy czy zranionych tkankach. Jednak MGO z manuki – nie zostaje zneutralizowane i pozostaje aktywne. Świadczy to o jego silnej, nieperoksydazowej aktywności przeciwbakteryjnej[7].

Skuteczność eliminowania bakterii sprawdzono dzięki transmisyjnej mikroskopii elektronowej – okazało się, że komórki *Staphylococcus aureus* pod wpływem manuki przestawały się dzielić. Jednocześnie wykazano, że ma na to wpływ stężenie metyloglioksalu. Na gronkowca złocistego wybitnie zabójczo działał miód o faktorze UMF 20+, jak uważają uczeni – dzięki najwyższej zawartości fenoli, które są świetnymi zmiataczami wolnych rodników[8].

Zdolność do stymulowania makrofagów i uwalniania mediatorów zapalnych np. do gojenia tkanek czy zwalczania infekcji bakteryjnych czyni z miodu manuka skuteczny antybiotyk nawet w tak przewlekłych i trudnych infekcjach, jak zapalenie zatok[9].

Właściwości antybakteryjne miodu pozwalają na wykorzystanie go również w leczeniu ran i odleżyn oraz przeciwdziałają stanom zapalnym w organizmie.

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Nutr Food Res. 2008, 52(4): 483-9
2. Eur. J. Clin. Microbiol. Infect. Dis. 28 1199-208
3. Arch Med Res. 2014;45(5):359-65
4. Post Fitoter 2007; 4:202-206
5. Carbohydr. Res. 343 651-9
6. J Leukocyte Biol. 2007, 82: 1147-55
7. Antibiotics (Bazylea) 2019; 8(4): 251
8. Arabia J Biol Sci. 2017, 24: 1255-61
9. Peer J, 2014, 2: e326

eprasa.pl f6c2c91a27

> Pokarmy wysokoprzetworzone i bogate w cukier osłabiają układ immunologiczny, z kolei warzywa i dobre źródła białka obfotują w dobroczynne składniki, dające jego komórkom siłę do intensywnej pracy

Suplementy

Jak widać, większość składników niezbędnych w profilaktyce grypy i przeziębień można dostarczyć organizmowi wraz z pożywieniem. Nie zawsze jednak jest to możliwe – zwłaszcza w przypadku dużych niedoborów czy niezbilansowanej diety, która osłabia ich przyswajalność. Dlatego pomocne mogą być wysokiej jakości suplementy, które będą dodatkowo stymulowały układ odpornościowy do walki z patogenami.

Glutation jest konieczny do rozwoju limfocytów, przez co bezpośrednio wpływa na polepszenie odpowiedzi immunologicznej. Zapewnia również sprawność komórek odpornościowych zwanych „naturalnymi zabójcami" (NK), które stoją w pierwszej linii obrony przed infekcjami. Poza tym glutation uznawany jest za najpotężniejszy antyoksydant – zwalczając wolne rodniki, wspomaga funkcjonowanie całego organizmu. Warto przyjmować go wraz z witaminą C (lub zadbać o jej odpowiednią podaż w diecie), ponieważ zwiększa ona jego poziom w komórkach układu odpornościowego[16].

Olejek z oregano dzięki zawartości związków fenolowych może zwalczać bakterie, zapobiegać infekcjom i przeziębieniom oraz wspomagać ich leczenie. Swoje właściwości zawdzięcza przede wszystkim substancji o nazwie karwakrol, która ułatwia oddychanie, działa moczopędnie, napotnie, rozgrzewająco, przeciwbólowo i odkażająco. Również jedzenie ziela oregano wpływa na leczenie infekcji górnych dróg oddechowych i ułatwia pozbywanie się zalegającej flegmy[17].

Siara bydlęca, czyli pierwsze mleko pozyskiwane od krów, korzystnie wpływa na odporność, ponieważ charakteryzuje się składem bardzo zbliżonym do ludzkiego. W siarze bydlęcej zidentyfikowano ok. 250 składników aktywnych, spośród których najważniejsze są immunoglobuliny odpowiedzialne za zwalczanie infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych oraz wzmacniające układ odpornościowy. *Colostrum bovinum* zawiera 3 klasy przeciwciał, w tym te najważniejsze dla człowieka: IgA oraz IgG. IgA efektywnie chronią przed infekcjami, a ponieważ są odporne na trawienie przez enzymy żołądkowo-jelitowe, mogą być dostarczone do krwi, a stamtąd – na powierzchnię błon śluzowych wszystkich układów[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Surgery 1990;108:331-337
2. Biomed Rep 2104; 2(1):12-18
3. Med Monatsschr Pharm 2009; 32(2):49-54
4. Br J Nutr 2011; 106:1433-1440; Pediatrics 2011;127:e1513-20; Pediatr Int 2011; 53:199-201
5. Post Fitoter 2007; 4:202-206
6. Nutrition, 2001, 17:669-673; Pol. J. Food Nutr. Sci. 2005, 14/55(4),335-340
7. Eur J Clin Nutr 2010; 64:669-677
8. Pediatrics 2009; 124:e172-9
9. Asian J Androl 2002; 4(4):299-301
10. Molecules 2011; 16(2):1253-1270
11. P. Czikow, Rośliny lecznicze i bogate w witaminy, Warszawa 1983, s. 152
12. Nat Prod Commun 2009; 4(8):1059-1062
13. Panacea 2006; 2(15):11-13
14. J Diet Suppl 2014; 11(1):80-120
15. Panacea 2007; 1(18):12-15
16. Am J Clin Nutr. 2003; 77(1):189-195
17. Nutr Cancer. 2009; 61(3):381-389
18. Altern Med Rev 2003;8(4):378-394; J Clin Chem Clin Biochem 1990;28:19-23; Nutr Res 2002;22:755-767

REKLAMA

Wzmocnij swoją odporność!
zastosuj
Floradix Odporność i Energia

- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego
- Zawiera wyciągi z roślin i koncentraty soków owocowych
- Dostarcza ważne witaminy: A, D, E, C, B1, niacynę i witaminę B6
- Płynna formuła sprzyja efektywnemu przyswajaniu witamin
- Nie zawiera alkoholu, konserwantów, barwników i syntetycznych aromatów
- Odpowiedni dla wegetarian
- Wyjątkowo smaczny

Salus

eprasa.pl f6c2c91a27

Zapachy, dzięki którym złapiesz oddech

Aromaterapia może skutecznie wspomóc walkę organizmu z przeziębieniami i innymi sezonowymi infekcjami

Choroby górnych dróg oddechowych to jedne z najczęściej występujących problemów zdrowotnych, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Katar, kaszel, ból gardła, niedrożność nosa czy ogólne osłabienie to typowe objawy przeziębień, grypy oraz innych zakażeń wirusowych i bakteryjnych. Choć większość infekcji ustępuje samoistnie, towarzyszące im dolegliwości potrafią znacząco pogorszyć komfort życia i wydłużyć czas rekonwalescencji. Współczesna medycyna oferuje wiele metod leczenia i wspomagania organizmu, jednak coraz więcej osób sięga po naturalne rozwiązania, które działają zarówno profilaktycznie, jak i łagodzą objawy infekcji. Jedną z takich metod jest aromaterapia, wykorzystująca prozdrowotne właściwości olejków eterycznych. Oleje pozyskiwane z roślin zawierają setki aktywnych substancji chemicznych – od terpenów, przez alkohole, aldehydy, aż po fenole, które wykazują działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne i wykrztuśne[1]. Wiele badań naukowych potwierdza, że olejki eteryczne zmniejszają liczbę patogenów, łagodzą objawy i skracają czas trwania przeziębień. Choć nie zastąpią leczenia farmakologicznego w ciężkich przypadkach, to jako element profilaktyki i wsparcia podczas przeziębień, stanowią wartościowe uzupełnienie dbania o zdrowie.

Mechanizm działania

Olejki eteryczne działają na kilku płaszczyznach:

- **Bezpośrednio na patogeny** – wiele olejków niszczy bakterie, wirusy i grzyby poprzez uszkadzanie ich błon komórkowych, hamowanie namnażania lub neutralizowanie toksyn.
- **Przeciwzapalnie** – substancje aktywne zawarte w olejkach eterycznych zmniejszają obrzęk

eprasa.pl f6c2c91a27

błon śluzowych, redukują stan zapalny gardła, nosa i oskrzeli.
- **Łagodząc objawy** – inhalacje i dyfuzja olejków poprawiają drożność nosa, ułatwiają odkrztuszanie wydzieliny, zmniejszają kaszel.
- **Wspierając odporność** – niektóre preparaty pobudzają układ immunologiczny do intensywniejszej pracy.

Jak stosować aromaterapię w infekcjach oddechowych?

Jest kilka metod, które pozwalają na dostarczenie substancji czynnych do organizmu i wsparcie procesu leczenia.
Inhalacje parowe – wdychanie pary przez 5-10 min po dodaniu kilku kropel olejku do miski z gorącą wodą.
Dyfuzory ultradźwiękowe – rozpraszają cząsteczki olejków w powietrzu, poprawiając jego jakość i dezynfekując je.
Maści i oleje do nacierania klatki piersiowej – rozgrzewają i ułatwiają oddychanie.
Płukanki do gardła – z dodatkiem olejków rozpuszczonych w miodzie lub soli fizjologicznej.
Kąpiele aromatyczne – relaksują i wspierają regenerację.

Poznaj swoich sprzymierzeńców

Olejek eukaliptusowy to jeden z najczęściej wybieranych naturalnych środków wspomagających drogi oddechowe. Jego głównym składnikiem aktywnym jest eukaliptol, znany również jako 1,8-cyneol, który odpowiada za właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe i wykrztuśne. Jego regularne stosowanie, na przykład w formie inhalacji, ułatwia rozluźnianie i odkrztuszanie zalegającej wydzieliny, dzięki czemu oddychanie staje się lżejsze. Olejek ten doskonale sprawdza się przy zapaleniu zatok, oskrzeli czy przewlekłym kaszlu[2]. Dodatkowo skraca czas infekcji i wspiera organizm w procesie zdrowienia.

> Olejek miętowy ułatwia oddychanie poprzez rozszerzenie oskrzeli i poprawę drożności nosa, co jest szczególnie pomocne przy zatkanych zatokach

Olejek sosnowy pozyskiwany z igieł sosny to bogate źródło związków terpenowych, takich jak pineny, które działają antyseptycznie i bakteriobójczo. Jego świeży, żywiczny aromat działa oczyszczająco na powietrze, a jednocześnie pobudza układ odpornościowy do bardziej aktywnej walki z drobnoustrojami[3]. Bywa wykorzystywany w leczeniu zapalenia zatok i infekcji górnych dróg oddechowych, łagodzi także kaszel i stany zapalne błon śluzowych. Stosowany w dyfuzorze lub kąpieli nie tylko wspomaga układ oddechowy, ale także działa wzmacniająco i orzeźwiająco na cały organizm.
Olejek tymiankowy jest znany ze swojego niezwykle silnego działania antyseptycznego. Zawiera związki takie jak tymol i karwakrol, które skutecznie zwalczają bakterie, wirusy oraz grzyby, a w wielu przypadkach radzą sobie nawet z drobnoustrojami opornymi na antybiotyki[4]. Dzięki temu olejek ten bywa stosowany jako naturalne wsparcie przy przewlekłych i nawracających infekcjach. Wdychanie jego aromatu lub stosowanie w mieszaninach inhalacyjnych pobudza układ oddechowy, łagodzi uciążliwy kaszel i działa wykrztuśnie. Jest to jednak olejek bardzo intensywny, dlatego warto sięgać po niego w umiarkowanych ilościach i najlepiej w połączeniu z innymi olejkami.
Olejek z drzewa herbacianego od dawna ceniony jest za swoje szerokie spektrum działania przeciwdrobnoustrojowego[5]. Substancje aktywne w nim obecne skutecznie niszczą bakterie, wirusy oraz grzyby, a jednocześnie łagodzą stany zapalne błon śluzowych. Regularne stosowanie, zwłaszcza w formie inhalacji lub dyfuzji, przynosi ulgę w przypadku zapalenia zatok, gardła czy przewlekłego kataru. Olejek ten może być także dodawany do płukanek gardłowych lub roztworów do dezynfekcji powietrza, stanowiąc naturalne wsparcie w okresie wzmożonych infekcji. Jest łagodniejszy od tymiankowego, dzięki czemu bywa częściej stosowany na co dzień.
Olejek miętowy pozyskiwany z mięty pieprzowej zawiera dużą ilość mentolu, który odpowiada za jego charakterystyczne działanie chłodzące, rozkurczowe i lekko znieczulające[6]. W przypadku infekcji dróg oddechowych olejek miętowy ułatwia oddychanie poprzez rozszerzenie oskrzeli i poprawę drożności nosa, co jest szczególnie pomocne przy zatkanych zatokach. W badaniach stwierdzono poprawę parametrów spirometrycznych (FVC, PEF, PIF) już po 5-minutowej inhalacji[7]. Działa także łagodząco na kaszel oraz podrażnienia gardła, a dodatkowo zmniejsza bóle głowy towarzyszące przeziębieniom. Stosowany w inhalacjach czy balsamach do nacierania klatki piersiowej działa zarówno objawowo, jak i wspomagająco w walce z infekcją.
Olejek jodłowy to kolejny olejek iglasty, który odznacza się silnymi właściwościami oczyszczającymi i antyseptycznymi. Jego aromat nie tylko odświeża powietrze, ale także wspiera organizm w walce z wirusami i bakteriami odpowiedzialnymi za infekcje dróg oddechowych[8]. Wykazuje także działanie przeciwzapalne i wykrztuśne, dzięki

eprasa.pl f6c2c91a27

czemu pomaga pozbyć się zalegającej wydzieliny i ułatwia swobodne oddychanie. Stosowany w masażach lub kąpielach rozgrzewa, dodaje sił i przyspiesza regenerację podczas choroby. Jest cennym wsparciem przy przewlekłym kaszlu i nawracających infekcjach.

Olejek rozmarynowy znany jest ze swoich właściwości stymulujących i przeciwzapalnych. Bogaty w cineol, kamforę i borneol, działa korzystnie na drogi oddechowe poprzez ułatwienie odkrztuszania i oczyszczanie płuc z zalegającej wydzieliny. Wdychanie aromatu olejku rozmarynowego nie tylko wspiera proces zdrowienia w czasie infekcji, ale także poprawia krążenie i wzmacnia odporność organizmu[9]. Jego orzeźwiający zapach dodaje energii, a przy okazji działa tonizująco na układ nerwowy, co sprzyja regeneracji i powrotowi do zdrowia. To doskonały wybór dla osób, które potrzebują zarówno ulgi w oddychaniu, jak i pobudzenia organizmu.

Olejek goździkowy należy do grupy preparatów o bardzo silnym działaniu antyseptycznym. Jego główny składnik – eugenol, wykazuje zdolność niszczenia bakterii, wirusów i grzybów, a także bezpośrednio inaktywuje wzrost wirusa opryszczki[10]. Działa lekko znieczulająco, co czyni go pomocnym w łagodzeniu bólu gardła. Olejek goździkowy często wchodzi w skład mieszanek stosowanych przeciwko przeziębieniom i grypie, gdzie pełni funkcję wzmacniającą i ochronną[11]. Jego intensywny, korzenny aromat poprawia samopoczucie i działa rozgrzewająco, wspierając organizm w walce z infekcją. Ze względu na mocne działanie należy go stosować w rozcieńczeniu.

Olejek lawendowy, choć najczęściej kojarzony jest z relaksem i spokojnym snem, ma również właściwości korzystne dla

układu oddechowego. Działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i łagodząco na błony śluzowe gardła i nosa. W badaniach na modelu astmy u myszy wdychanie olejku lawendowego tłumiło alergiczne zapalenie dróg oddechowych, zmniejszając stan zapalny i proliferację komórek śluzowych[12]. Można go bezpiecznie stosować także u dzieci oraz osób wrażliwych. Wzmacnia efekty działania innych olejków, jednocześnie wprowadzając atmosferę spokoju i ukojenia. Jego delikatny aromat wspomaga zasypianie i sprzyja regeneracji organizmu, co jest szczególnie istotne w czasie choroby, gdy sen i odpoczynek odgrywają kluczową rolę w powrocie do zdrowia.

Olejek szałwiowy to naturalny środek o wyjątkowo silnym działaniu antyseptycznym, od wieków stosowany w medycynie ludowej do zwalczania infekcji gardła i jamy ustnej. Zawarte w nim związki bioaktywne skutecznie hamują rozwój bakterii i wirusów, a jednocześnie łagodzą stany zapalne błon śluzowych. W aromaterapii wspiera organizm w walce z infekcjami bakteryjnymi, poprawia drożność dróg oddechowych i zmniejsza uciążliwe objawy przeziębienia[13]. Stosowany w inhalacjach lub płukankach pomaga przy bólu gardła, chrypce i stanach zapalnych migdałków. Ze względu na intensywne działanie wymaga ostrożności, ale w odpowiednim stężeniu staje się cennym sprzymierzeńcem w profilaktyce i terapii infekcji.

Olejek kadzidłowy, znany od tysiącleci w tradycjach medycyny naturalnej, szczególnie w ajurwedzie, wyróżnia się łagodnym, balsamicznym aromatem. Stosowany w inhalacjach poprawia komfort oddychania. Działa kojąco przy astmie i przewlekłych stanach zapalnych oskrzeli. W badaniach klinicznych wykazano, że u ok. 70% pacjentów z przewlekłą astmą zastosowanie preparatów z *Boswellia serrata* (3×300 mg dziennie przez 6 tygodni) prowadziło do znacznej poprawy objawów, m.in. zmniejszenia duszności i świstów, w porównaniu z placebo[14]. Jego składniki aktywne wykazują właściwości przeciwzapalne i uspokajające, dzięki czemu wspiera regenerację całego organizmu podczas choroby. To olejek polecany szczególnie osobom, które oprócz fizycznych objawów infekcji cierpią także na napięcie i trudności ze snem.

Olejek cynamonowy to intensywny, rozgrzewający olejek o bardzo silnym działaniu przeciwwirusowym i przeciwbakteryjnym[15]. Jego bogaty skład chemiczny sprawia, że skutecznie wspiera organizm w walce z drobnoustrojami wywołującymi infekcje dróg oddechowych[16]. Bywa stosowany do oczyszczania powietrza i jako składnik mieszanek przeciwgrypowych. Jego

PAMIĘTAJ!

Choć olejki eteryczne są naturalne, to należy używać ich z rozwagą:

- Nigdy nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na błony śluzowe.
- Kobiety w ciąży, dzieci i osoby przewlekle chore powinny skonsultować użycie z lekarzem.
- Niektóre olejki (np. tymiankowy, cynamonowy) są bardzo intensywne i mogą podrażniać.

BIBLIOGRAFIA

1. Biological Sciences and Pharmaceutical Research. 2014;2(1):1-7
2. J Integr Complement Med. 2022 Mar;28(3):218-26
3. Antibiotics (Basel). 2025 Jul 3;14(7):677
4. J Food Prot. 2006 Feb;69(2):369-75
5. J Appl Microbiol. 2000 Jan;88(1):170-5
6. Biomed Pharmacother. 2022 Oct:154:113559
7. Avicenna J Phytomed. 2014 Jan-Feb;4(1):72-8
8. J Clin Biochem Nutr. 2009 Apr 25;44(3):253-9
9. Exp Biol Med (Maywood). 2017 Jan 17;242(6):625-34
10. Phytother Res. 2000 Nov;14(7):495-500
11. Molecules. 2021 Mar 26;26(7):1880
12. Life Sci. 2014 Jul 17;108(2):109-1
13. Evid Based Complement Alternat Med. 2016 Dec 20;2016:3012462
14. Molecules. 2022 Jun 29;27(13):4174
15. Int J Mol Sci. 2025 Jul 5;26(13):6482
16. Food Chem Toxicol. 2010 Nov;48(11):3274-80
17. Microb Pathog. 2021 Mar:152:104620
18. Eur. Food Res. Technol. 2016;242:1013-23
19. Pharmaceuticals 2024, 17(11), 1430
20. Molecules. 2023 Mar 29;28(7):3044

eprasa.pl f6c2c91a27

korzenny zapach działa pobudzająco i wzmacniająco, dodając energii osłabionemu organizmowi. Ze względu na swoją moc olejek cynamonowy wymaga jednak dużej ostrożności, zawsze powinien być stosowany rozcieńczony i najlepiej w połączeniu z łagodniejszymi olejkami. W odpowiednim użyciu staje się naturalnym sprzymierzeńcem w profilaktyce przeziębień i grypy.

Olejek cytrynowy odznacza się świeżym, energetyzującym zapachem, który działa nie tylko odświeżająco, ale także korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Dzięki obecności limonenu i innych terpenów olejek ten wykazuje właściwości antyseptyczne, przeciwwirusowe i oczyszczające. Znajduje zastosowanie zarówno w profilaktyce, jak i w czasie infekcji, pomaga w dezynfekcji powietrza, wspiera odporność oraz łagodzi objawy przeziębienia[17]. Dyfuzja olejku cytrynowego w pomieszczeniach poprawia samopoczucie, zmniejsza uczucie zmęczenia i dodaje energii, co sprzyja szybszej regeneracji. To olejek szczególnie polecany w sezonie jesienno-zimowym, kiedy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia.

> W badaniach klinicznych wykazano, że u ok. 70% pacjentów z przewlekłą astmą zastosowanie preparatów z *Boswellia serrata* prowadziło do znacznej poprawy objawów, m.in. zmniejszenia duszności i świstów, w porównaniu z placebo

Olejek z oregano To silny naturalny środek antyseptyczny, ceniony ze względu na bogactwo związków takich jak karwakrol i tymol, które wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze[18]. W badaniach *in vitro* udowodniono jego skuteczność przeciwko szczepom takich patogenów jak *Staphylococcus aureus* i *Escherichia coli*, przy MIC wynoszącym zaledwie 0,49-1,90 mg/ml dla tych bakterii[19]. Ponadto, olejek z oregano wykazał działanie przeciwbiofilmowe oraz aktywność przeciwko wielooopornym patogenom powodującym infekcje dróg oddechowych u pacjentów z mukowiscydozą[10]. Działa także przeciwwirusowo, m.in. poprzez hamowanie fuzji wirusa HIV-1, co wyraźnie ograniczała zdolność wirusa do łączenia się z komórkami gospodarza.

REKLAMA

Nieznane oblicza mikrobioty

Siedem strażników Twoich jelit

Mleko zsiadłe i sok z kiszonej kapusty to od pokoleń naturalne wsparcie na uczucie znużenia i „popsowany żołądek"

Kwaśne dziedzictwo od Greków i Rzymian

Od tysięcy lat człowiek sięgał po to, co z pozoru proste – mleko, które zsiadło w kamiennym garnku, czy warzywa, które pod wpływem soli i czasu zamieniły się w kiszonki. Już **Hipokrates** przepisywał oxymel – napój z miodu i octu – chorym w rekonwalescencji, a żołnierze rzymscy gasili pragnienie poscą, czyli wodą z octem. W greckich dietach medycznych pojawiało się też oxygala, czyli mleko kwaśne, traktowane jako **remedium na żołądek i odzyskanie sił po chorobie**.

Ta starożytna wiedza miała swój ciąg dalszy również w Polsce – w zielnikach, w praktykach kuchennych i metodach medycyny ludowej.

Polska szlachecka mlekiem i miodem płynąca: mlekiem także zsiadłym.

W XVI i XVII wieku polskie zielniki – dzieła **Stefana Falimirza**, **Marcina z Urzędowa** i monumentalny Zielnik **Szymona Syreniusza** (1613) – zawierały setki przepisów na użycie mleka zsiadłego, żętycy i kiszonek.

- Mleko średnie, zsiadłe – zalecane na osłabienia i „żołądek popsowany".
- Żętyca, czyli serwatka owcza „dla sił i czystości ciała".
- Kapusta kwaszona i jej sok – ceniona jako napój zimowy, który „wzmacnia krew" i oczyszcza organizm.

W kulturze szlacheckiej i chłopskiej „kwaśne" było czymś niezbędnym – dawało odporność na zimno, a sok z kiszonej kapusty uważano za prawdziwe remedium na znużenie i popsowany żołądek.

Domowe *laboratoria probiotyczne* w dawnej Polsce

W powiedzeniach staropolskich i słowiańskich „kwaśne" zawsze było synonimem zdrowia i krzepy:

Kapusta kwaszona, gospodyni korona

Kwaśne mleko chłopa stawia na nogi a Pana w ostrogi

Jeszcze na początku XX wieku w książkach kucharskich **Ćwierczakiewiczowej** czy **Ochorowicz-Monatowej** znajdziemy dokładne przepisy na mleko zsiadłe. Kamienne garnki pełne białego płynu stojące w spiżarniach były niemalże „domowym laboratorium probiotycznym", choć nikt wtedy tego słowa nie znał.

Nowoczesna nauka o ogrodzie mikrobioty

Dziś nauka odkrywa na nowo to, co dawne pokolenia otrzymały od przodków. W naszych jelitach istnieje ogród mikrobiotyczny – wspólnota miliardów mikroorganizmów, które decydują o odporności, trawieniu, a nawet nastroju. Po antybiotykach czy ciężkiej chorobie ogród ten bywa zniszczony – i trzeba go pielęgnować lub stworzyć na nowo.

Badania naukowe potwierdzają, że probiotyki – wyselekcjonowane szczepy bakterii – mogą odtwarzać równowagę i wzmacniać układ odpornościowy.

Siedem korzyści dla ogrodu mikrobioty

Tak jak ogród potrzebuje różnych drzew i krzewów, tak i **mikrobiota** jelit potrzebuje różnorodności. Idealny probiotyk łączy wiele szczepów bakterii – to bramy do ogrodu **mikrobioty**.

Badania wykazały, że poniższe szczepy bakterii mogą:

1. *Lactobacillus rhamnosus* – pomagać w odbudowie bariery

eprasa.pl f6c2c91a27

jelitowej i wspierać układ immunologiczny.
2. *Lactobacillus acidophilus* – wspierać pracę jelit i ułatwiać trawienie.
3. *Lactobacillus casei* – wspierać równowagę **mikrobioty** po antybiotykach.
4. *Bifidobacterium breve* – pomagać jelitom podczas stosowania leków przeciwzapalnych.
5. *Bifidobacterium longum* – korzystnie oddziaływać na tzw. oś jelitowo-mózgową.
6. *Lactobacillus plantarum* – działać przeciwzapalnie.
7. *Streptococcus thermophilus* – wspierać regenerację nabłonka jelit.

Razem tworzą one w jelitach harmonijny ogród zdrowia.

Mikrobilac – 11 miliardów w jednym

Nowością jest **Mikrobilac**, unikalny produkt zawierający aż 11 miliardów żywych bakterii w jednej kapsułce. To tak, jakby posadzić w naszym przydomowym ogrodzie siedem drzew owocowych i od razu zapewnić im wodę, słońce i żyzną glebę. Dzięki temu wydadzą zdrowe owoce: odporność, energię i spokój ciała.

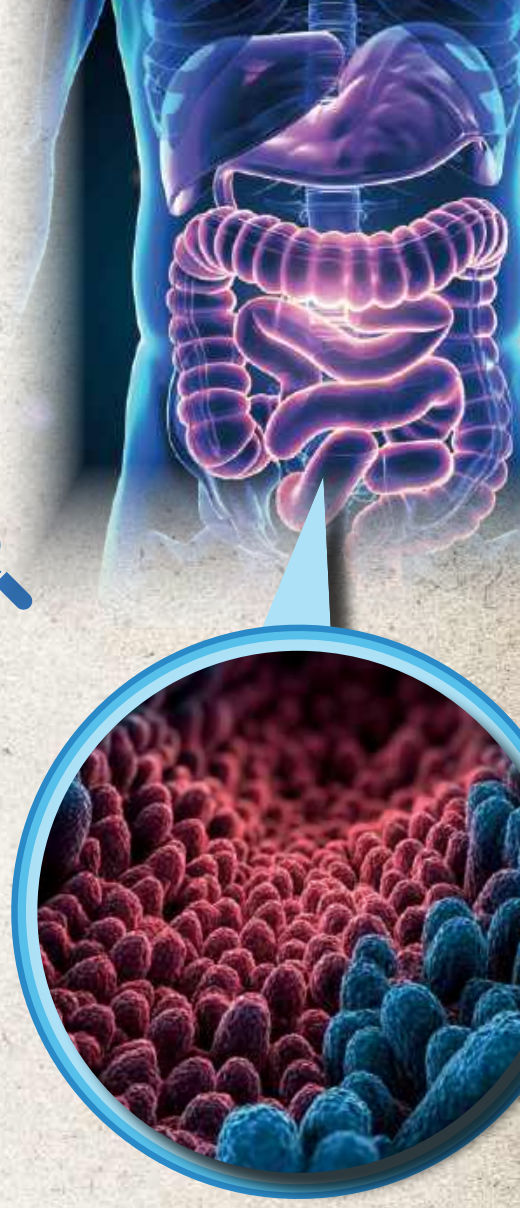
Dodatek inuliny (naturalnego prebiotyku z cykorii) jest jak żyzna ziemia – odżywia bakterie i sprawia, że ogród **mikrobioty** rozwija się w pełnej harmonii.

Rodzina naturalnych preparatów

Czytelnicy Nieznanego Świata od około 15 lat znają i stosują Oregasept H97 i są przekonani o jego dobroczynnym dla zdrowia działaniu na odporność w okresach zmiennej pogody oraz na problemy żołądkowe, zatoki, oskrzela, gardło itp.

Kilka miesięcy temu pojawił się także Oregasan H97 – krem z olejkiem oregano i geranium, pomocny przy problemach skórnych. Teraz do tej rodziny dołącza **Mikrobilac** IBS+[1] – unikalny probiotyk, który otwiera siedem bram do ogrodu **mikrobioty**.

- Starożytni stosowali kwaśne napoje i mleka jako remedium rekonwalescencyjne.
- Zielniki polskie (XVI–XVII w.) zawierają liczne przepisy na mleko zsiadłe, żętycę i kiszonki.
- Nowoczesna nauka mówi o mikrobiocie jelitowej jako *ogrodzie zdrowia*.
- **Mikrobilac** zawiera 7 szczepów probiotycznych i 11 miliardów bakterii w kapsułce, wspartych inuliną.



[1] - Innovative Biotic Shield

eprasa.pl f6c2c91a27

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj luteinę i zeaksantynę

Oto 9 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tych cennych składników odżywczych w codziennej diecie.

Luteina i zeaksantyna to 2 niezwykle ważne karotenoidy, czyli naturalne barwniki produkowane przez rośliny, które nadają owocom i warzywom żółtą lub czerwonawą barwę. Należą do podgrupy zwanej ksantofilami i choć są nam niezbędne do funkcjonowania, to nasz organizm nie potrafi ich samodzielnie wytwarzać[1]. Z tego powodu muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Choć kojarzone są głównie ze zdrowiem oczu, ich korzystny wpływ na organizm jest znacznie szerszy.

Znajdziesz je w wielu produktach spożywczych, głównie w zielonych warzywach liściastych, takich jak kapusta, jarmuż i szpinak, a także w porach, papryce, kukurydzy czy żółtkach jaj. Co ciekawe, jeżeli usuniemy zewnętrzne warstwy liści z białej kapusty, pozbawimy ją dużej ilości luteiny, bowiem zawierają one jej ok. 150 razy więcej od wewnętrznych[2]!

Wiele osób nie spożywa wystarczającej ilości warzyw, przez co ich dzienne spożycie luteiny i zeaksantyny wynosi zaledwie 1-2 mg. Tymczasem, choć w Unii Europejskiej nie ma ustalonej zalecanej dziennej dawki spożycia luteiny i zeaksantyny, badania sugerują, że suplementacja w ilości 10 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny dziennie przynosi wymierne korzyści dla zdrowia oczu i mózgu. Rozważ suplementację, ponieważ poza ochroną wzroku, związki te mają inne, istotne dla zdrowia właściwości. W tym miejscu warto też wspomnieć, że jako karotenoidy oba barwniki rozpuszczają się w tłuszczach[3].

1 Wspierają zdrowie oczu

Luteina i zeaksantyna to jedyne karotenoidy, które gromadzą się w siatkówce oka, a w szczególności w plamce żółtej – części odpowiedzialnej za ostre, centralne widzenie. Działają na kilka sposobów.

Jako naturalny filtr światła niebieskiego Pochłaniają 40-90% szkodliwego, wysokoenergetycznego światła niebieskiego, emitowanego zarówno przez słońce, jak i ekrany urządzeń elektronicznych. Chronią w ten sposób fotoreceptory siatkówki przed uszkodzeniem fotooksydacyjnym[4]. W pewnym eksperymencie wykazano, iż suplementacja luteiną poprawiła funkcjonowanie wzroku u osób długo pracujących z komputerem[5]. W innym badaniu chińskim kierowcom podawano 20 mg luteiny dziennie przez rok, jednocześnie wykonując im badania wzroku. Suplementacja poprawiła widzenie, zwłaszcza podczas jazdy nocą i w warunkach słabego oświetlenia[6].

Chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej (AMD) Ta choroba główna przyczyna utraty wzroku u osób po 40. roku życia. Liczne badania epidemiologiczne potwierdzają, że wyższe spożycie luteiny i zeaksantyny w diecie lub ich wyższe stężenie we krwi wiążą się z niższym ryzykiem zaawansowanego AMD. Spadek stężenia luteiny w siatkówce przyczynia się do powstawania tej choroby[7].

Zmniejszają ryzyko zaćmy Choroba ta polega na zmętnieniu soczewki oka. Luteina i zeaksantyna, jako jedyne karotenoidy obecne w soczewce, chronią ją przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, które przyczyniają się do powstawania zaćmy. Spożywanie produktów bogatych w te składniki może spowolnić jej rozwój[8].

Mogą pomagać w retinopatii cukrzycowej Badania na zwierzętach i ludziach chorych na cukrzycę wykazały, że suplementacja luteiną i zeaksantyną poprawia funkcjonowanie siatkówki. Wyższe dawki luteiny, 30 lub 40 mg dziennie, podawano pacjentom z retinopatią. Suplement z 30 mg luteiny przez 140 dni, a obserwacje poziomu pigmentu w siatkówce trwały przez rok. W innym badaniu 16 uczestników z retinopatią lub inną degeneracją siatkówki otrzymywało 40 mg luteiny przez 9 tygodni. Oba badania zademonstrowały, że podawanie luteiny w takich dawkach jest bezpieczne, luteina dobrze się wchłania, a jej poziom w organizmie wzrasta[9].

2 Poprawiają sprawność widzenia

Poza działaniem profilaktycznym, luteina i zeaksantyna mogą bezpośrednio wpływać na jakość widzenia zarówno u osób zdrowych, jak i z chorobami oczu. Regularna suplementacja tych związków może poprawić zdolność do widzenia drobnych szczegółów (ostrość wzroku) oraz rozróżniania obiektów na tle o podobnej jasności (wrażliwość na kontrast), co jest szczególnie ważne w warunkach słabego oświetlenia[10]. Wyższy poziom tych barwników w siatkówce (mierzony jako gęstość optyczna pigmentu plamkowego, MPOD) skraca czas potrzebny na odzyskanie ostrości widzenia po oślepieniu przez jasne światło (np. reflektory samochodu w nocy)[11]. Ponadto luteina i zeaksantyna gromadzą się nie tylko w oku, ale także w korze wzrokowej mózgu. Badania sugerują, że mogą one przyspieszać przesyłanie impulsów wzrokowych, co przekłada się na szybsze reagowanie na bodźce wzrokowe.

eprasa.pl f6c2c91a27

3 Zwalczają wolne rodniki i stres oksydacyjny

Luteina i zeaksantyna to potężne przeciwutleniacze, które chronią komórki organizmu przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, czyli niestabilnych cząsteczek[12]. Ich nadmiar prowadzi do rozwoju stresu oksydacyjnego – procesu przyczyniającego się do starzenia się organizmu oraz leżącego u podstaw wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, nowotwory, cukrzyca typu 2 czy schorzenia neurodegeneracyjne (np. alzheimer). Działanie antyoksydacyjne tych karotenoidów jest szczególnie ważne w narządzie wzroku, gdzie intensywne procesy metaboliczne i stała ekspozycja na światło generują duże ilości wolnych rodników. Neutralizując je, luteina i zeaksantyna chronią delikatne struktury oka, takie jak siatkówka i soczewka, przed uszkodzeniami. Ponadto, ich właściwości przeciwutleniające mogą odgrywać rolę w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych powstających na tle miażdżycy.

4 Mogą zwiększać gęstość kości

Bardzo wysokie spożycie obu barwników również wiązało się z niższym ryzykiem osteoporozy. Wyniki te potwierdzają ich korzystny wpływ na zdrowie kości. Na podstawie dany przekrojowych pozyskanych z Narodowego Badania Zdrowia i Odżywiania (NHANES) z lat 2005-2018 uczeni oceniali spożycie karotenoidów oraz gęstość mineralną kości (BMD). BMD mierzono metodą absorpcjometrii rentgenowskiej o podwójnej energii (DXA) i przeliczano na wynik T-score; osteoporozę zdefiniowano jako wynik T-score ≤ − 2,5. Do sprawdzenia związku między karotenoidami a osteoporozą wykorzystano modele regresji logistycznej, uwzględniając takie czynniki jak wiek, płeć, rasa i wykształcenie. Średni wiek uczestników wynosił 61,9 lat, a 57,5% z nich deklarowało się jako kobiety. Wyższe kwintyle spożycia luteiny i zeaksantyny wiązały się ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju osteoporozy. Warto jednak wspomnieć, że lepsze wyniki dawało przyjmowanie beta-karotenu i beta-kryptoksantyny[13].

5 Wspierają funkcje poznawcze i zdrowie mózgu

Luteina jest dominującym karotenoidem w mózgu, gdzie, podobnie jak w oku, pełni funkcje ochronne. Badania kliniczne wykazały, że suplementacja luteiną i zeaksantyną (10 mg i 2 mg dziennie) może poprawiać różne funkcje poznawcze. Oba związki wpływają korzystnie na pamięć wzrokową i przestrzenną, czyli ułatwiają nam zapamiętywanie i przypominanie sobie szczegółów wizualnych oraz lokalizacji różnych obiektów[14]. Ponadto ułatwiają koncentrowanie się na wielu zadaniach jednocześnie, co bywa określane jako złożona uwaga, oraz adaptacji do zmieniających się warunków, czyli elastyczności poznawczej[15]. Dzięki tym właściwościom luteina i zeaksantyna mogą wspierać sprawność umysłową, szczególnie w procesie starzenia się.

REKLAMA

eprasa.pl f6f2c91a27

6 Chronią skórę

Luteina i zeaksantyna występują również w tkankach skóry, gdzie ich właściwości przeciwutleniające mogą pomagać w ochronie przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych UV. Jedno z badań klinicznych wykazało, że suplementacja mieszanką karotenoidów zwiększyła ich stężenie w skórze, co przełożyło się na lepszą ochronę przed rumieniem wywołanym promieniowaniem UVB (oparzeniem słonecznym) i przebarwieniami spowodowanymi przez promieniowanie UVA[16]. Inne badanie sugeruje, że spożywanie owoców bogatych w te karotenoidy, takich jak mango, może przyczyniać się do redukcji zmarszczek na twarzy u kobiet po menopauzie[17]. Ponadto działają one jako wspierające antyoksydanty, chroniąc skórę przed uszkodzeniami i potencjalnie poprawiając jej wygląd.

7 Wpływają korzystnie na rozwój płodu

Odpowiednie spożycie luteiny i innych karotenoidów przez kobiety w ciąży ma pozytywny wpływ na rozwój wzroku, plamki żółtej oraz funkcji poznawczych u dziecka. Ponadto pobudza układ odpornościowy dziecka i chroni je przed infekcjami układu oddechowego i pokarmowego. Doniesienia te są dodatkowo poparte badaniami nad noworodkami, które wskazują, że suplementacja karotenoidami (w tym luteiną) obniża markery zapalne[18]. Oba związki przenikają przez łożysko i są obecne w siatkówce płodu już od 20. tygodnia ciąży[19]. Mleko matki jest bogatym i biodostępnym źródłem tych składników, które wspierają dalszy rozwój oczu i układu nerwowego niemowlęcia, a także wzmacniają jego odporność. Wykazano nawet, że luteina z mleka matki jest 4-krotnie bardziej biodostępna dla niemowląt niż ta pochodząca z preparatów mlekozastępczych[20].

8 Gaszą pożary

Ich działanie jest istotne w kontekście wielu chorób oczu, w których stan zapalny odgrywa kluczową rolę. Badania pokazują, że mogą one hamować wzrost cytokin prozapalnych i regulować ekspresję genów związanych ze stanem zapalnym[21]. Co więcej, suplementacja luteiną może obniżać ogólnoustrojowy stan zapalny poprzez redukcję czynnika D[22], enzymu kluczowego dla aktywacji alternatywnej drogi dopełniacza, która jest powiązana z rozwojem AMD.

9 Luteina przeciwdziała stłuszczeniu wątroby

Związek ten może również pomóc w zapobieganiu niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby (NAFLD). W badaniach na ludziach i zwierzętach wykazano, że odpowiednia podaż luteiny wiązała się z mniejszym ryzykiem NAFLD oraz niższym poziomem cholesterolu i redukcją całkowitej akumulacji lipidów[23].

Dwie luteiny

Mało kto wie, że w medycznym nazewnictwie pod tą samą nazwą kryją się 2 różne substancje. Większość nas kojarzy luteinę i zeaksantynę, jako nierozerwalny duet, który wspiera narząd wzroku. W tej parze luteina to organiczny związek chemiczny, żółty barwnik należący do ksantofili (podgrupa karotenoidów), będący alkoholową pochodna alfa-karotenu. W stanie naturalnym występuje m.in. w żółtku i komórkach tłuszczowych. Jest jednym z głównych ksantofili obecnych w tkankach roślinnych oraz olejach pochodzenia roślinnego[1]. Jest powszechnie obecna w owocach i warzywach. W krajach europejskich do najistotniejszych jej źródeł należą (ze względu na wielkość spożycia i wysoką zawartość luteiny): szpinak, groch, sałata, brokuł, papryka, pomidor, jaja kurze, marchew, pomarańcza, cykoria[2]. Natomiast w ginekologii i endokrynologii spotykamy się z progesteronem, którego drugie imię to... luteina właśnie. Ten żeński hormon płciowy wytwarzają głównie komórki ciałka żółtego w fazie lutealnej i wczesnej ciąży, a w 14-18 tygodnia przez łożysko. Jest jednym z najważniejszych hormonów wydzielanych przez jajniki[3]. Hormon ten umożliwia zagnieżdżenie się zarodka (implantację) w błonie śluzowej macicy i utrzymanie ciąży. Jeśli do ciąży nie dojdzie, wydzielanie progesteronu zmniejsza się i dochodzi do luteolizy ciałka żółtego. Gwałtowne obniżenie poziomu luteiny we krwi skutkuje kontrolowanym złuszczeniem się błony śluzowej macicy (menstruacją).

BIBLIOGRAFIA

1. European Journal of Lipid Science and Technology", 112 (10), 2010, s. 1122-29
2. The British Journal of Nutrition", 90 (3), 2003, s. 487-502
3. Mała encyklopedia medycyny. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1990, s. 979. ISBN 83-0106177-4.

BIBLIOGRAFIA

1. The Journal of Nutrition, 2002. 132 (3): p. 518S-524S
2. Nutrients, 2013. 5 (4): p. 1169-85
3. BBA 2006; 1761:235-46; Comp Biochem Physiol Pt C 2009; 150:155-63; Biophys Chem 2009; 140:108-14; Food Chem2009; 112:258-66
4. Prog Retin Eye Res, 2012. 31 (4): p. 303-15
5. Br J Nutr 2009; 102(2):186-90
6. Nutrition 2013; 29(7-8):958-64
7. Post Fitoter 2022; 23(1): 33-39; Experimental eye research, 2007. 84 (1): p. 61-74
8. Investigative ophthalmology & visual science, 2006. 47 (6): p. 2329-35
9. Exp Eye Res 1997; 65(1):57-62; Arch Biochem Biophys 2010;504(1):50-5
10. Invest Ophthalmol Vis Sci, 2014. 55 (12): p. 8583-9
11. Optom Vis Sci, 2008. 85 (2): p. 82-8
12. Invest Ophthalmol Vis Sci, 1997. 38 (9): p. 1802-11
13. Archives of Osteoporosis. 17. 2. 10.1007/s11657-021-01047-9
14. Front Aging Neurosci, 2017. 9: p. 254
15. Nutrients, 2017. 9 (11)
16. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2020;36:219-25
17. Nutrients 2020, 12(11), 3381; https://doi.org/10.3390/nu12113381
18. J Perinatol. 2012;32:418-24
19. Investig Ophthalmol Vis Sci. 1988;29:843-49
20. J Nutr. 2006;136:1821-27; PLOS ONE. 2015;10:e0127729; Eur J Nutr. 2010;49:45-51
21. Free Radic Biol Med. 2012;53:1298-07; Adv Exp Med Biol. 2012;723:43-50
22. Arch Biochem Biophys. 2015;572:49-53
23. Nat. Prod. Bioprospect. 10, 109-17 (2020)

eprasa.pl f6c2c91a27

Droga do skutecznych kuracji

z Liliann Elmborg rozmawia Andrzej Zalewski

Jesteś autorką publikacji o sposobach oczyszczania organizmu. Co skłoniło Cię do zajęcia się tym tematem?

Przede wszystkim próba nakłonienia ludzi do autentycznego zatroszczenia się o własne zdrowie. Dziwi mnie, że nawet bardzo dbający o zewnętrzną higienę w ogóle nie myślą o oczyszczeniu organizmu od wewnątrz. A przecież oczyszczony organizm łatwiej sobie poradzi ze zwalczaniem różnych zarazków i pasożytów oraz wydalaniem szkodliwych substancji.

Masz jakieś związane z tym doświadczenia?

To moja własna długotrwała choroba i wiele lat walki o powrót do zdrowia i codziennej normalności sprawiły, że zainteresowałam się medycyną naturalną, a ściślej – ziołolecznictwem oraz wpływem prądów na organizm człowieka.

Twoje książki są nie tylko ciekawą lekturą, lecz także, a może przede wszystkim, doskonałym przewodnikiem po kuracjach oczyszczających, który każdy powinien mieć pod ręką.

Staram się, by zawierały one nie tylko receptury skutecznych poczynań, ale by również były łatwe w odbiorze i przydatne na co dzień. Chcę, by moi Czytelnicy uświadomili sobie, że nasze wewnętrzne filtry są coraz bardziej obciążane i że coś trzeba z tym zrobić, zanim będzie za późno. Żeby starali sie jak najwcześniej rozpoznać objawy, które mogą wskazywać na obecność złogów lub niepożądanych "współlokatorów" w organizmie i potrzebę jego oczyszczenia. Takich sygnałów może być wiele: zmęczenie, depresja, uporczywe bóle głowy, dolegliwości układu pokarmowego, alergie etc., a nawet...zgrzytanie zębami przez sen.

Tak było też w przypadku twojej choroby. Odbiło się to mocno na twoim życiu. Ukończyłaś Akademię Muzyczną i kariera pianistki koncertowej stała przed tobą otworem. Jakiś czas potem zaczęłaś mieć problemy ze zdrowiem: reumatyzm, astma i alergia. Doszło do tego, że byłaś przykuta do wózka inwalidzkiego, właściwie bez nadziei na poprawę. Potrafiłaś jednak, znaleźć drogę do zdrowia. Własną i naprawdę skuteczną.

W końcu okazało się, że przyczyną rozwoju mojej choroby była pleśń w mieszkaniu, do którego się przeprowadziłam. Moje życie przez wiele lat było prawdziwym piekłem. Przeszłam wiele nieudanych prób leczenia i zabiegów zarówno medycyny konwencjonalnej, jak i alternatywnej. Zaczęłam więc sama szukać ratunku, studiując stare przepisy ziołolecznicze i sprawdzając ich działanie na sobie. Po latach prób udało mi się znaleźć skuteczny program oczyszczania organizmu. Myślę jednak, że same kuracje ziołowe nie pomogłyby mi tak skutecznie, gdybym nie zaczęła jednocześnie stosować specjalnego aparatu Medikzap, który przez emitowanie prądu elektrycznego mobilizuje system immunologiczny, zwalcza pasożyty i pomaga w usuwaniu toksyn. Wszystko to dodaje organizmowi siły niezbędnej do walki z chorobami.

Razem z dr n. med. Elżbietą Puacz przeprowadziłyście pierwsze na świecie badania laboratoryjne skuteczności działania urządzeń typu zapper. Jesteście pionierkami w tej dziedzinie. Wyniki waszych testów zostały opublikowane w dwóch pracach naukowych. Wiem też, jak skuteczny w działaniu okazał się aparat Medikzap. Co myślisz o synergii, która powstaje, gdy użycie tego aparatu łączy się z kuracjami ziołowymi?

Uważam, że dodanie organizmowi energii jest bardzo istotne. Same kuracje są też skuteczne, ale używanie takiego urządzenia, jakim jest Medikzap firmy Medi-Flowery, przyspiesza i wzmacnia ich działanie.
Edgar Cayce (1877–1945), największy wizjoner amerykański, mówił, że (...) u podstaw życia leży najprostsza forma wibracji elektrycznej. To energia tych wibracji decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu. Jeśli będzie jej za mało, to może zostać osłabiona praca poszczególnych narządów wewnętrznych i zakłócone ich współdziałanie. Dlatego dobrze jest używać tego aparatu dla podładowania „wewnętrznych baterii" i przywrócenia równowagi organizmowi.

Czy uważasz, że wszystkie aparaty tego typu są skuteczne?

Liliann Elmborg

Niestety nie. Przykładowo Medikzap i inny zapper poddano badaniom na zwalczanie drożdżaka Candida albicans. Pod wpływem działania aparatu Medikzap grzyb został zniszczony skutecznie, natomiast po zastosowaniu innego zappera komórki Candidy uaktywniły się ponownie już po 30 dniach. Inny test wykazał, że Medikzap nie powoduje zmian w ilości i rodzajach pożytecznych bakterii obecnych w organizmie człowieka, a testowany zapper o tradycyjnej konstrukcji wpłynął wyraźnie na zmniejszenie ilości dobroczynnej flory bakteryjnej. Jak widzisz, podobne aparaty mogą być bardzo różne w działaniu.

A jakie są twoje oczekiwania?

Chciałabym, by moje prace inspirowały wszystkich do wyboru właściwych dróg do zdrowia. By pomagały ludziom odnosić się krytycznie do produktów, które obiecują błyskawiczny powrót do zdrowia i pełnej sprawności. Nigdy nie jest tak, że wystarczy połknąć jedną tylko pigułkę, by bezpowrotnie pozbyć się problemów zdrowotnych. Trzeba umieć wsłuchać się w swój organizm, zrozumieć jego potrzeby. Pozwolić intuicji dojść do głosu. Zaufać samemu sobie i naturze.

Więcej informacji na stronie:
www.medi-flowery.com lub
tel. 518 414 369.

Bibliografia:

1. E. Puacz, L. Elmborg, Evaluation study on the effect of three electric currents on the Candida albicans fungus cells, „Polish Journal of Environmental Studies" 15(2b)/2006, s. 1514–1516.

2. E. Puacz, L. Elmborg, Studies on the effect of Medikzap and NE 555 devices used in natural medicine on the Candida albicans fungus cells, „Polish Journal of Environmental Studies" 15(2b)/2006, s. 1517–1519.

eprasa.pl f6c2c91a27

Słodkie kuracje

Miód i produkty pszczele stanowią cenne narzędzia w pielęgnacji urody i terapii dermatologicznej. Ich naturalne właściwości, potwierdzone przez liczne badania, oferują skuteczne rozwiązania w walce z problemami skóry i włosów, od nawilżania i regeneracji po działanie przeciwzapalne i antybakteryjne.

Od wieków miód jest ceniony nie tylko za swoje walory smakowe, lecz także jako naturalny kosmetyk i środek leczniczy. Jego zastosowanie w medycynie ludowej i tradycyjnej kosmetyce jest udokumentowane w licznych kulturach, od starożytnego Egiptu, gdzie był składnikiem balsamów i maści, po starożytną Grecję, gdzie stosowano go do leczenia ran i pielęgnacji skóry. Współczesna nauka, czerpiąc z tej bogatej tradycji, coraz częściej potwierdza skuteczność miodu w pielęgnacji i dermatologii. Badania kliniczne i laboratoryjne dostarczają twardych dowodów na jego działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, antyoksydacyjne i regenerujące, otwierając przed nim nowe perspektywy w profesjonalnej pielęgnacji skóry i włosów, a także w terapii wybranych schorzeń dermatologicznych, Warto zwrócić uwagę na jego unikalne właściwości jako naturalnego składnika o szerokim spektrum działania.

Skład i ogólne właściwości miodu

Miód jest produktem naturalnym, którego skład chemiczny jest niezwykle złożony. W zależności od gatunku i pochodzenia zawiera różne proporcje cukrów prostych, głównie fruktozę i glukozę (75%)[1]. Poza nimi występują w nim witaminy (m.in. witaminy z grupy B i witamina C), liczne minerały (potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, cynk), enzymy (inwertaza, diastaza, oksydaza glukozowa), kwasy organiczne (cytrynowy, mlekowy, mrówkowy, octowy), oraz bogaty zestaw związków polifenolowych – flawonoidów i kwasów fenolowych[2]. To właśnie obecność tych składników decyduje o właściwościach miodu. Cukry odpowiadają za jego działanie osmotyczne, które utrudnia rozwój bakterii i higroskopijność, kluczowe w działaniu nawilżającym. Witaminy i minerały dostarczają substancji odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania komórek skóry i mieszków włosowych. Enzymy, takie jak oksydaza glukozowa, prowadzą do wytwarzania niewielkich ilości nadtlenku wodoru, czyli naturalnego środka, który w niskich stężeniach wykazuje działanie antyseptyczne. Kwasy organiczne przyczyniają się do regulacji pH, co jest kluczowe dla zachowania naturalnej bariery ochronnej skóry. Z kolei flawonoidy pełnią rolę silnych antyoksydantów, neutralizując wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie skóry. To połączenie mechanizmów sprawia, że miód wykazuje zarówno działanie ochronne, jak i stymulujące regenerację.

Kluczowe właściwości miodu w kosmetyce i dermatologii

Miód posiada szereg właściwości, które czynią go wyjątkowym składnikiem pielęgnacyjnym. Bogactwo składników aktywnych sprawia, że jest on cennym wsparciem w pielęgnacji a jego działanie można podzielić na kilka kluczowych obszarów.

Działanie antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe

Miód odznacza się naturalną zdolnością hamowania wzrostu bakterii, wirusów i grzybów[3]. Wynika to z kilku mechanizmów: wykazuje wysoką osmolarność, co oznacza, że wchłania wodę z komórek bakterii, prowadząc do ich odwodnienia i śmierci. Niska zawartość wody w samym miodzie również ogranicza rozwój mikroorganizmów. Dodatkowo, działanie oksydazy glukozowej prowadzi do powstawania nadtlenku wodoru (H2O2), który jest łagodnym, naturalnym środkiem antyseptycznym. Badania wykazały skuteczność miodu przeciwko wielu bakteriom, w tym gronkowcowi złocistemu (*Staphylococcus aureus*) czy paciorkowcom[4]. Te mechanizmy eliminują lub ograniczają kolonizację drobnoustrojową, co jest korzystne przy leczeniu drobnych ran, owrzodzeń i niektórych zmian trądzikowych.

Działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne

Flawonoidy i kwasy fenolowe, obecne w miodzie, są potężnymi antyoksydantami. Neutralizują wolne rodniki, które są jednym z kluczowych czynników odpowiedzialnych za uszkodzenia komórek i przyspieszenie procesów starzenia się skóry[5]. Dodatkowo związki te wykazują też działanie przeciwza-

eprasa.pl f6c2c91a27

palne, redukują rumień, łagodzą podrażnienia i regenerują skórę, wspomagając terapie chorób zapalnych, takich jak egzema, trądzik czy łuszczyca.

Właściwości nawilżające i higroskopijne

Miód działa jako naturalny humektant, ma zdolność przyciągania i zatrzymywania wilgoci z otoczenia co przekłada się na lepsze nawodnienie warstwy rogowej skóry. Nałożony na skórę, tworzy delikatną warstwę, która zapobiega utracie wody. Poprawa nawilżenia zwiększa elastyczność, zmniejsza łuszczenie i przeciwdziała suchości. Jest szczególnie cenny w pielęgnacji skóry suchej i odwodnionej.

Właściwości regeneracyjne

Miód stymuluje procesy odnowy komórkowej, co sprawia, że jest doskonałym wsparciem w gojeniu się ran[6]. Tworzy wilgotne środowisko sprzyjające migracji keratynocytów i fibroblastów, przyspiesza tworzenie ziarniny oraz wspomaga odnowę naskórka. Dzięki temu stosuje się go w leczeniu drobnych skaleczeń, otarć i powierzchownych oparzeń. Zastosowanie miodu na uszkodzoną skórę zmniejsza ryzyko powstawania i pomaga w redukcji blizn, a także zapobiega infekcjom[7].

Rodzaje miodów stosowanych w pielęgnacji

Choć każdy miód ma cenne właściwości, różne jego typy wyróżniają się specyficznym składem i działaniem, co pozwala na precyzyjny dobór do konkretnych potrzeb pielęgnacyjnych. W leczeniu zainfekowanych ran preferuje się miody o udokumentowanej aktywności antybakteryjnej, zaś w pielęgnacji skóry suchej miody o silnym działaniu humektantowym i odżywczym.

- **Miód lipowy:** ceniony za swoje właściwości łagodzące i przeciwzapalne[8]. Idealny dla skóry wrażliwej, skłonnej do podrażnień i zaczerwienień.
- **Miód spadziowy:** bogaty w składniki mineralne (potas, fosfor, żelazo). Działa silnie odżywczo, wspomagając mineralizację i regenerację skóry oraz włosów. Doskonały do masek regenerujących.
- **Miód manuka:** prawdziwa gwiazda dermatologii. Pochodzi z Nowej Zelandii i wyróżnia się wysoką zawartością methylglyoxalu (MGO), który nadaje mu wyjątkowe, silne działanie antybakteryjne[9]. Wykorzystywany w terapii trudno gojących się ran, w tym tych wywołanych przez bakterie lekooporne.
- **Miód akacjowy:** posiada delikatny, łagodny smak i skład. Duża zawartość fruktozy sprawia, że jest szczególnie higroskopijny, co czyni go idealnym do pielęgnacji skóry wrażliwej i suchej. Dobry jako baza masek nawilżających.
- **Miód gryczany:** charakteryzuje się ciemną barwą i wysoką zawartością flawonoidów, w tym rutyny. Jest bogaty w antyoksydanty, co czyni go doskonałym składnikiem w kuracjach przeciwstarzeniowych. Spowalnia procesy starzenia i wspiera regenerację.
- **Miód wrzosowy:** ma gęstą, galaretowatą konsystencję i bogaty skład mineralny. Wykazuje silne właściwości regeneracyjne i odżywcze, szczególnie polecany do pielęgnacji skóry dojrzałej i zmęczonej.
- **Miód rzepakowy:** szybko się krystalizuje, co nadaje mu kremową konsystencję i delikatne działanie peelingujące. Jest bogaty i fitosterole, dzięki czemu ma silne właściwości nawilżające i odżywcze. Działa łagodząco i regenerująco na naskórek, przyspiesza gojenie drobnych ran i pęknięć skóry. Z powodu swojej delikatności i lekkiego smaku, jest często wykorzystywany w kosmetykach do ust, takich jak balsamy i peelingi oraz w kuracjach nawilżających skórę wrażliwą.
- **Miód wielokwiatowy:** ze względu na różnorodność nektaru, z którego powstaje, jest bogaty w wiele witamin, minerałów i enzymów. Jest to uniwersalny miód do pielęgnacji, doskonale nadający się do masek nawilżających i regenerujących, które dostarczają skórze i włosom szerokiego spektrum składników odżywczych.
- **Miód faceliowy:** jest bardzo łagodny i ma jasną barwę. Jego właściwości łagodzące i uspokajające sprawiają, że jest idealny dla cery wrażliwej i skłonnej do zaczerwienień.
- **Miód spadziowy jodłowy:** podobnie jak inne miody spadziowe, jest bogaty w związki mineralne. Ma również wyraźniejsze działanie antyseptyczne niż niektóre miody nektarowe, co czyni go użytecznym w przypadku skóry problematycznej i podrażnionej[10].
- **Miód lawendowy:** aromat lawendy, a także jej bioaktywne związki, przenikają do miodu, co sprawia, że jest szczególnie ceniony za swoje właściwości uspokajające i relaksujące. Dzięki działaniu łagodzącemu jest polecany do pielęgnacji skóry wrażliwej, podrażnionej i skłonnej do zaczerwienień. Ma również łagodne działanie antyseptyczne i przeciwzapalne, co pomaga w pielęgnacji cery problematycznej i trądzikowej, nie wysuszając jej.

Produkty pszczele w kosmetyce – synergia działania

Pielęgnacyjny potencjał miodu jest często wzmacniany przez inne produkty pszczele, które stanowią oddzielną gamę surowców kosmetycznych i leczniczych, tworząc jednocześnie kompleksowe kuracje. Choć każdy z nich ma nieco inne właściwości, ich wspólnym mianownikiem jest naturalność i wysoka zawartość związków bioaktywnych wspierających zdrowie i urodę. Współczesne badania potwierdzają, że łączenie miodu z propolisem, pyłkiem pszczelim, mleczkiem pszczelim czy woskiem tworzy synergiczne, wielokierunkowe kuracje, które sprawdzają się zarówno w kosmetyce, jak i dermatologii.

Propolis – naturalny strażnik skóry

Propolis, zwany kitem pszczelim, to mieszanina żywic, wosków i polifenoli, którą pszczoły wykorzystują do uszczelniania ula i ochrony przed drobnoustrojami. Zawiera ponad 300 związków aktywnych, w tym flawonoidy, kwasy fenolowe i ich estry. Dzięki temu wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze[11]. W kosmetyce propolis znalazł zastosowanie w preparatach przeznaczonych dla skóry problematycznej, trądzikowej, z tendencją do stanów zapalnych czy zakażeń. Stosowany miejscowo wspiera proces gojenia, łagodzi podrażnienia oraz zmniejsza ryzyko infekcji bakteryjnych[12]. Jest również cennym składnikiem maści i kremów przyspieszających regenerację skóry po drobnych urazach, oparzeniach i opryszczce.

eprasa.pl f6c2c91a27

Pyłek pszczeli – bomba odżywcza dla skóry i włosów

Pyłek kwiatowy zbierany przez pszczoły to prawdziwe bogactwo substancji biologicznie czynnych. Zawiera komplet aminokwasów egzogennych, liczne witaminy (A, C, E, z grupy B), minerały (magnez, cynk, żelazo, potas), a także enzymy i fitosterole. W kosmetologii wykorzystywany jest jako składnik maseczek, kremów i odżywek, gdzie pełni funkcję rewitalizującą i regenerującą[13]. Regularne stosowanie preparatów z pyłkiem poprawia koloryt skóry, wspiera jej dotlenienie i odżywienie, a także stymuluje procesy odnowy komórkowej. Jest szczególnie ceniony w kuracjach dla skóry zmęczonej, poszarzałej i wymagającej rewitalizacji. Dodatkowo wzmacnia włosy, poprawiając ich gęstość i blask.

Mleczko pszczele – eliksir młodości

Jest to wydzielina gruczołów gardzielowych młodych pszczół robotnic, która stanowi pokarm dla królowej pszczoły i larw. Jego unikalny skład obejmuje białka (głównie z grupy MRJP – major royal jelly proteins), witaminy, minerały, lipidy i kwasy tłuszczowe, w tym 10-HDA (kwas 10-hydroksy-2-decenowy), uważany za związek o szczególnych właściwościach biologicznych. W kosmetyce mleczko pszczele znalazło zastosowanie jako składnik preparatów przeciwstarzeniowych. Działa rewitalizująco, poprawia jędrność i elastyczność skóry, stymuluje procesy regeneracyjne oraz neutralizuje skutki stresu oksydacyjnego[14]. Dzięki temu jest polecane osobom z cerą dojrzałą, suchą lub osłabioną działaniem czynników środowiskowych.

Wosk pszczeli – naturalna ochrona i emolient

To kolejny cenny produkt pszczeli, szeroko wykorzystywany w kosmetyce i farmacji. Posiada właściwości emoliencyjne – tworzy na powierzchni skóry cienką, półprzepuszczalną warstwę ochronną, która zmniejsza transepidermalną utratę wody (TEWL), a jednocześnie pozwala skórze oddychać[15].Dzięki temu działa natłuszczająco, wygładzająco i ochronnie. Wosk stanowi bazę wielu balsamów, kremów, maści i pomadek ochronnych do ust. Często łączony jest z olejami roślinnymi i ekstraktami, co dodatkowo wzmacnia jego właściwości pielęgnacyjne. Szczególnie cenny jest w pielęgnacji skóry suchej, atopowej i wrażliwej, ponieważ łagodzi podrażnienia i chroni przed czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wiatr, mróz czy suche powietrze[16].

Słodkie opcje

Miód to skuteczna baza masek nawilżających i łagodzących. W połączeniu z naturalnymi składnikami takimi jak jogurt, awokado, kakao czy płatki owsiane, tworzy odżywcze kompozycje, które głęboko nawilżają i odżywiają skórę. Popularne połączenia to np.: miód z jogurtem (nawilżenie, łagodzenie), miód z awokado (odżywienie lipidowe), miód z płatkami owsianymi (łagodzenie, delikatne oczyszczanie). Jego działanie antybakteryjne sprawia, że redukuje rozwój bakterii *Propionibacterium acnes,* odpowiedzialnych za trądzik, ponadto jako element zabiegów łagodzących po peelingach, łagodzi stany zapalne i redukuje zaczerwienienia[17]. Jako silny antyoksydant, miód chroni skórę przed stresem oksydacyjnym, co spowalnia procesy przeciwstarzeniowe, poprawiając jej elastyczność i jędrność.

Pielęgnacja ciała

Miodowe peelingi do ciała, tworzone z dodatkiem cukru, soli lub zmielonych ziaren kawy, delikatnie złuszczają martwy naskórek, pozostawiając skórę jedwabiście gładką i miękką. Dodanie miodu do kąpieli (50-100 g na wannę) działa relaksująco i nawilżająco, odżywiając skórę na całej powierzchni. Wspomaga także odbudowę bariery lipidowej[18].

Pielęgnacja włosów i skóry głowy

Miód doskonale sprawdza się jako składnik masek na włosy, wzmacniając je, nadając im blask i poprawiając ogólną kondycję. Właściwości przeciwgrzybicze miodu mogą również pomóc w walce z łupieżem i podrażnieniami skóry głowy. Nawilża włosy i wygładza ich strukturę, co jest szczególnie korzystne dla włosów suchych i zniszczonych.

Usta, dłonie i stopy

Miód, często w kombinacji z woskiem pszczelim, jest skuteczny w regeneracji spierzchniętych ust i pękających skórek dłoni. Tworzy ochronny film i przyspiesza odbudowę naskórka.

Zastosowanie miodu w dermatologii i medycynie

Zastosowanie miodu w medycynie wykracza poza kosmetykę. Coraz częściej stosuje się medyczne preparaty na bazie specjalnie przygotowanego, sterylizowanego miodu o kontrolowanym składzie[19]. Jednym z najważniejszych zastosowań jest leczenie ran i oparzeń[20]. Miód przyspiesza proces gojenia, redukuje stan zapalny, łagodzi ból, a także tworzy barierę ochronną, która zmniejsza ryzyko infekcji. Zostało to udokumentowane w licznych badaniach, które potwierdzają, że miód może być skuteczny w leczeniu ran przewlekłych, oparzeń i owrzodzeń.

Wspomaganie terapii dermatoz to kolejne pole zastosowania. Miód wykazuje działanie łagodzące w przypadku atopowego zapalenia skóry (AZS), redukując świąd i stany zapalne. W łuszczycy pomaga nawilżać i zmiękczać łuski, a jego właściwości przeciwzapalne wspierają tradycyjne metody leczenia. W infekcjach grzybiczych i bakteryjnych skóry, miód, zwłaszcza manuka, jest stosowany jako środek antyseptyczny[21].

Środki ostrożności

Należy pamiętać o kilku istotnych kwestiach:

- U osób uczulonych na produkty pszczele istnieje ryzyko reakcji alergicznych. Zawsze zaleca się wykonanie testu na małym fragmencie skóry.
- Do celów pielęgnacyjnych najlepiej stosować czysty, naturalny miód, nieprzetworzony, najlepiej z certyfikatem jakości.
- Należy podkreślić, że miód jest elementem wspomagającym, a nie zastępującym profesjonalne leczenie medyczne. W przypadku poważnych schorzeń dermatologicznych, zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Perspektywy dalszych badań nad zastosowaniem miodu w dermatologii są obiecujące i mogą w przyszłości przynieść jeszcze więcej innowacyjnych rozwiązań, które pozwolą w pełni wykorzystać potencjał tego niezwykłego, naturalnego surowca.

eprasa.pl f6c2c91a27

Maseczka nawilżająca z miodem i jogurtem

Wymieszaj 1 łyżkę miodu z 2 łyżkami naturalnego jogurtu. Nałóż na oczyszczoną twarz na 15 minut. Spłucz letnią wodą. Działa nawilżająco, koi podrażnienia i przywraca elastyczność skóry.

Peeling enzymatyczny z miodem i płatkami owsianymi

Wymieszaj 1 łyżkę miodu z 2 łyżkami drobno zmielonych płatków owsianych. Delikatnie masuj twarz przez 2-3 min i spłucz letnią wodą. Złuszcza martwy naskórek, koi podrażnienia i wygładza skórę.

Maseczka regenerująca z miodem i awokado

Rozgnieć połowę dojrzałego awokado i wymieszaj z 1 łyżką miodu. Nałóż na twarz na 15–20 minut, spłucz letnią wodą. Odżywia, nawilża i regeneruje skórę, poprawiając koloryt i elastyczność.

Maseczka przeciwtrądzikowa z miodem i propolisem

ymieszaj 1 łyżkę miodu z ½ łyżeczki ekstraktu propolisowego. Nałóż cienką warstwę na miejsca ze stanami zapalnymi na 15 min, spłucz letnią wodą. Działa antybakteryjnie, zmniejsza zaczerwienienia i wspomaga gojenie zmian trądzikowych.

Tonik łagodzący z miodem i rumiankiem

Zalej 1 łyżkę suszonych kwiatów rumianku 1 szklanką wrzątku. Odstaw na 10 min, ostudź i dodaj 1 łyżeczkę miodu. Stosuj jako tonik rano i wieczorem. Łagodzi podrażnienia, zmniejsza zaczerwienienia i wspomaga regenerację skóry wrażliwej.

Maseczka rozjaśniająca z miodem i cytryną

Wymieszaj 1 łyżkę miodu z ½ łyżeczki soku z cytryny i 1 łyżką jogurtu. Nałóż na twarz na 10–15 minut, spłucz letnią wodą. Rozjaśnia przebarwienia, wyrównuje koloryt skóry i odżywia ją.

REKLAMA

Naturalna siła dla Ciebie i Twojej rodziny – odkryj Manes!

ZIOŁOWA WCIERKA DO WŁOSÓW
To bomba ziołowa!

8 starannie dobranych ziół, które sprawiają, że Twoje włosy przestają wypadać.

duża butelka
98 zł
250 ml

65 zł
100 ml

87 zł
250 ml
duża butelka

ZIOŁOWY WYCIĄG NA PROBLEMY SKÓRNE

To naturalne wsparcie w walce z chorobowymi zmianami skórnymi: atopowym zapaleniem skóry, łuszczycą, przebarwieniami, itp. Łagodzi i hamuje stany zapalne. W składzie: rumianek, szałwia, nagietek, skrzyp, pokrzywa, korzeń łopianu i sok z brzozy.

ZAMÓWIENIA
lesna-apteka.pl
tel. 531 211 130

ZOBACZ WIĘCEJ

*Produkty pamiątkowe z Janowca

eprasa.pl f6c2c91a27

Peeling miodowo-cukrowy do ciała

Wymieszaj 3 łyżki miodu z 2 łyżkami cukru trzcinowego i łyżką oleju kokosowego. Masuj ciało przez 5-10 min pod prysznicem, spłucz wodą. Usuwa martwy naskórek, wygładza skórę i poprawia jej nawilżenie.

Kąpiel miodowa regenerująca

Rozpuść 3 łyżki miodu w 1 litrze ciepłego mleka i wlej do wanny z wodą (ok. 37–38°C). Kąpiel powinna trwać 15-20 min. Zmiękcza i wygładza skórę, działa relaksująco oraz odżywczo.

Maść propolisowa na drobne rany i podrażnienia

Wymieszaj 1łyżeczkę ekstraktu propolisowego (30%) z 2 łyżkami wazeliny lub oleju kokosowego. Przechowuj w słoiku w chłodnym miejscu. Stosuj na otarcia, pęknięcia skóry i niewielkie ranki. Przyspiesza gojenie i działa antybakteryjnie.

Tonik oczyszczający z miodem i zieloną herbatą

Zalej 1 łyżkę liści zielonej herbaty 1 szklanką wrzątku, odstaw na 10 min. Dodaj łyżeczkę miodu i stosuj do przemywania skóry twarzy. Działa antyoksydacyjnie, oczyszcza skórę i łagodzi stany zapalne.

Kuracja przeciwłupieżowa z miodem i olejem z drzewa herbacianego

Wymieszaj łyżkę miodu z 5 kroplami oleju z drzewa herbacianego. Dodaj żółtko. Wszystko dobrze wymieszaj. Nałóż na skórę głowy na 20 min, spłucz szamponem. Działa przeciwgrzybiczo, łagodzi swędzenie i wspomaga zdrowie skóry głowy.

Balsam regenerujący na usta

Rozpuść łyżkę wosku pszczelego z łyżką masła shea i łyżeczką miodu. Przelej do małego pojemniczka i pozostaw do stężenia. Regeneruje spierzchnięte usta, chroni przed wysuszeniem i tworzy barierę ochronną.

Maska do włosów z miodem i olejem kokosowym

Wymieszaj 2 łyżki miodu z łyżką oleju kokosowego. Dodaj pół rozgniecionego dojrzałego banana. Wszystko razem dobrze wymieszaj. Nałóż na włosy i skórę głowy, pozostaw 30 min, następnie umyj szamponem. Wzmacnia włosy, nadaje im blask, nawilża i chroni przed łamaniem.

Balsam łagodzący z woskiem pszczelim

Rozpuść łyżkę wosku pszczelego z 2 łyżkami oleju jojoba i łyżeczką miodu w kąpieli wodnej. Przelej do słoiczka i pozostaw do stężenia. Tworzy ochronną warstwę na skórze, łagodzi podrażnienia i wspomaga regenerację.

BIBLIOGRAFIA

1. J. Chem. Educ. 2007;84(10):1643
2. J Am Coll Nutr. 2008 Dec;27(6):677-89
3. Asian Pac. J. Trop. Dis. 2011;2011:154–160
4. Ther. Clin. Pract. 2008;14(2):77–82
5. BioMed Res. Int. 2014;2014:761264
6. J. Austr. Wound Manag. Assoc. 2017;25(2):117–120
7. Molecules. 2018 Sep 11;23(9):2322
8. Antioxidants (Basel). 2022 Jun 6;11(6):1120
9. Mol. Nutr. Food Res. 2008;52:483–489
10. Appl. Sci. 2024, 14(2), 710
11. Saudi J Biol Sci. 2020 Sep 14;27(11):3079–3086
12. Pharmaceuticals (Basel). 2022 Sep 14;15(9):1143
13. Molecules. 2020 Jan 28;25(3):556
14. Int J Mol Sci. 2019 Sep 20;20(19):4662
15. AAPS Pharmscitech, 17 Feb 2017, 18(7):2505-2516
16. Molecules. 2020 May 28;25(11):2510
17. Iran. J. Basic Med. Sci. 2013;16(6):731–742
18. Heliyon. 2023 Jan 11;9(2):e12507
19. J. Apicult. Res. 2020;59(2):125–135
20. Wounds. 2015;27:103–114
21. Palliat. Med. 2006;20(5):557

Płukanka do włosów z miodem i cytryną

Rozpuść 2 łyżki miodu w 1 litrze ciepłej wody. Dodaj sok z połowy cytryny. Po umyciu włosów polej płukanką, pozostaw 2-3 min i spłucz. Nadaje włosom blask, wzmacnia cebulki i wspomaga regulację przetłuszczania skóry głowy.

eprasa.pl f6c2c91a27

blue® cap

NIE ZAWIERA KORTYKOSTEROIDÓW I CYTOSTATYKÓW!

Specjalistyczna pielęgnacja skóry problematycznej (AZS, łuszczyca, egzema)

Blue Cap otrzymał rekomendację i **Certyfikat PTCA** – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych.

- Działa szybko i skutecznie
- Eliminuje przyczynę problemu
- Zawiera naturalne składniki aktywowane molekularnie

PRODUKT REKOMENDOWANY PTCA

Rodzaje:
Krem
Spray
Pianka
Szampon
Żel do kąpieli

BlueCap – dostępny w aptekach

www.bluecap.pl

eprasa.pl f6c2c91a27

Fotobiomodulacja przeciwstarzeniowa: naukowe podstawy i zastosowania

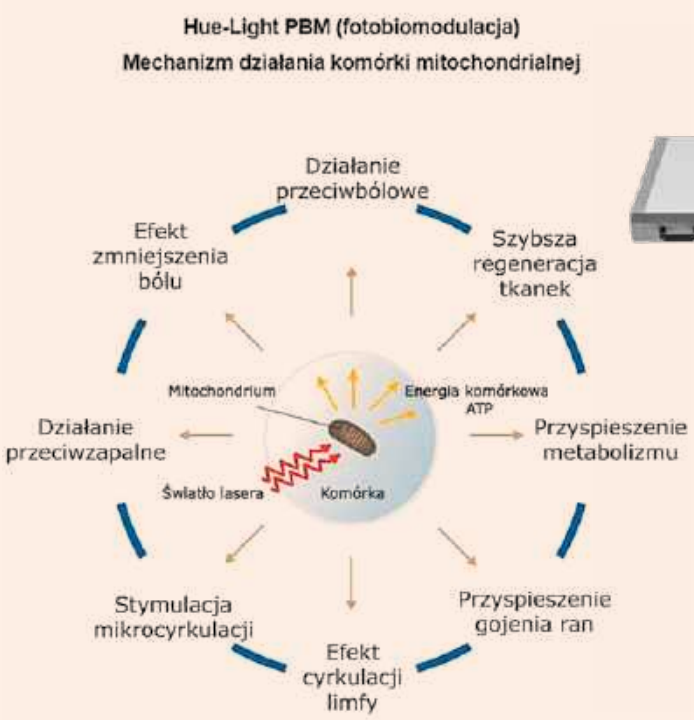
Słowa kluczowe: fotobiomodulacja, starzenie skóry, kolagen, mitochondria, stres oksydacyjny, mikrokrążenie.

Starzenie się skóry wiąże się z degradacją funkcji mitochondriów, stresem oksydacyjnym i przewlekłym stanem zapalnym, co prowadzi do powstawania zmarszczek, utraty jędrności oraz nierównego kolorytu. Terapia fotobiomodulacją (PBM) wykorzystuje światło czerwone i bliską podczerwień do stymulacji procesów regeneracyjnych komórek: zwiększa produkcję ATP, wspiera syntezę kolagenu, redukuje stres oksydacyjny oraz poprawia mikrokrążenie. W artykule omówiono mechanizmy działania PBM, wyniki badań klinicznych oraz kwestie bezpieczeństwa.

Wprowadzenie

Starzenie skóry to proces obejmujący zmiany komórkowe — spadek funkcji mitochondriów, wzrost stresu oksydacyjnego i przewlekły stan zapalny — które prowadzą do utraty elastyczności i pojawienia się zmarszczek [1,2]. Fotobiomodulacja (PBM) to terapia wykorzystująca światło o długości fali 600–1000 nm, sty-

eprasa.pl f6c2c91a27



mulująca naturalne procesy naprawcze skóry i stanowiąca bezpieczną, nieinwazyjną alternatywę dla tradycyjnych metod przeciwstarzeniowych.

Mechanizmy działania PBM

Stymulacja mitochondriów i produkcja ATP

Światło PBM jest absorbowane przez mitochondria, usprawnia funkcjonowanie łańcucha oddechowego i zwiększa produkcję ATP — energii niezbędnej do regeneracji komórek oraz syntezy kolagenu i elastyny [3,4].

Redukcja stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych

PBM obniża poziom reaktywnych form tlenu (ROS) i nasila wytwarzanie antyoksydantów, ograniczając uszkodzenia komórkowe i spowalniając procesy starzeniowe.

Poprawa mikrokrążenia i drenażu limfatycznego

Terapia zwiększa przepływ krwi i limfy w skórze, co poprawia odżywienie komórek, ułatwia usuwanie toksyn i sprzyja zdrowszemu wyglądowi skóry.

Badania kliniczne

Badania wskazują, że regularne stosowanie PBM przez 8-12 tygodni prowadzi do redukcji zmarszczek oraz poprawy nawilżenia i elastyczności skóry. PBM przyspiesza także gojenie ran i zmniejsza stany zapalne, wspierając zdrowe starzenie się tkanek. Urządzenia PBM dopuszczone do obrotu na podstawie procedury FDA 510(k) zwiększają bezpieczeństwo stosowania metody.

Bezpieczeństwo i zalecenia

PBM jest na ogół dobrze tolerowana; najczęstsze, łagodne działania niepożądane to przejściowe zaczerwienienie i uczucie ciepła. Zaleca się stosowanie okularów ochronnych oraz unikanie terapii u osób z nadwrażliwością na światło lub przyjmujących leki światłouczulające.

Podsumowanie

Fotobiomodulacja to skuteczna i bezpieczna metoda przeciwdziałania starzeniu skóry na poziomie komórkowym. Poprzez stymulację mitochondriów, zwiększenie produkcji kolagenu i redukcję stresu oksydacyjnego PBM poprawia kondycję skóry i jej zdolność do regeneracji. Może stanowić wartościowe uzupełnienie planów pielęgnacyjnych i procedur dermatologii estetycznej.

Studio Sante Klinika Zdrowia, Warszawa

Rezerwacje: 22 417 90 94

www.terapiesante.pl

kontakt@terapiesante.pl

BIBLIOGRAFIA

1. Rinnerthaler M, et al. *Biomolecules.* 2015;5(2):545-589
2. Fisher GJ, et al. *Arch Dermatol.* 2008;144(5):666-672
3. Hamblin MR. *AIMS Biophys.* 2017;4(3):337-361
4. Chung H, et al. *Ann Biomed Eng.* 2012;40(2):516-533
5. de Freitas LF, Hamblin MR. *IEEE J Sel Top Quantum Electron.* 2016;22(3):7000417
6. Barolet D, Boucher A. *Lasers Surg Med.* 2010;42(6):597-601
7. Avci P, et al. *Semin Cutan Med Surg.* 2013;32(1):41-52
8. Weiss RA, et al. *Lasers Surg Med.* 2005;36(2):85-91
9. Barolet D, et al. *J Photochem Photobiol B.* 2020;205:111838.
10. Hamblin MR. *J Neurosci Res.* 2018;96(4):731-743
11. U.S. Food & Drug Administration. 510(k) Premarket Notification Database
12. Chung H, et al. Ann Biomed Eng. 2012;40(2):516-533

eprasa.pl f6c2c91a27

Mroczne przymierze

Naukowcy odkryli, że insulinooporność i zakażenia wirusowe mogą utorować drogę chorobie Alzheimera. Jak się przed tym bronić?

Choroba Alzheimera (AD) od ponad stulecia stanowi jedno z największych wyzwań współczesnej medycyny. Charakteryzuje się postępującym, nieodwracalnym pogorszeniem funkcji poznawczych, utratą pamięci oraz zmianami w zachowaniu, które ostatecznie prowadzą do całkowitej niesamodzielności pacjenta. Patologicznymi cechami charakterystycznymi choroby są zewnątrzkomórkowe blaszki amyloidowe, zbudowane z agregatów peptydu beta-amyloidu (Aβ), oraz wewnątrzkomórkowe sploty neurofibrylarne (NFTs), składające się z hiperfosforylowanego białka tau. Choć przez dekady badania koncentrowały się głównie na tych 2 białkach, rosnąca liczba dowodów wskazuje, że etiologia alzheimera jest znacznie bardziej złożona i wieloczynnikowa. 2 obszary badawcze, które w ostatnich latach zyskują na znaczeniu, to rola insulinooporności mózgu oraz utajonych infekcji wirusowych jako potencjalnych czynników spustowych i katalizatorów procesów neurodegeneracyjnych. Badania te rzucają nowe światło na skomplikowaną sieć zależności, która może prowadzić do rozwoju tej niszczycielskiej choroby.

Cukrzyca typu 3

Insulina, hormon peptydowy wytwarzany przez komórki beta trzustki, jest kluczowym regulatorem metabolizmu glukozy w tkankach obwodowych. Jednak jej rola nie ogranicza się do kontroli poziomu cukru we krwi. Insulina i jej receptory (IR) są obecne w całym mózgu, ze szczególną koncentracją w obszarach kluczowych dla uczenia się i pamięci, takich jak hipokamp, kora mózgowa, opuszka węchowa i ciało migdałowate. W ośrodkowym układzie nerwowym (OUN) insulina pełni wiele funkcji: stymuluje wzrost i przeżycie neuronów, reguluje metabolizm glukozy, wpływa na plastyczność synaptyczną, a także bierze udział w usuwaniu beta-amyloidu i fosforylacji białka tau.

Związek między zaburzeniami metabolicznymi a chorobą Alzheimera jest dobrze udokumentowany. Badania epidemiologiczne konsekwentnie wykazują, że cukrzyca typu 2, charakteryzująca się obwodową insulinoopornością, znacznie zwiększa ryzyko rozwoju tego schorzenia, nawet o 65%. Ta silna korelacja doprowadziła do sformułowania hipotezy, że choroba Alzheimera może być swoistą formą cukrzycy mózgu. Koncepcja ta zakłada, że u podłoża AD leży insulinooporność mózgu, czyli

eprasa.pl f6c2c91a27

> Badania epidemiologiczne konsekwentnie wykazują, że cukrzyca typu 2, charakteryzująca się obwodową insulinoopornością, znacznie zwiększa ryzyko rozwoju tej choroby, nawet o 65%

stan, w którym komórki nerwowe przestają prawidłowo reagować na sygnały insulinowe, co może zachodzić niezależnie od insulinooporności obwodowej.

Zniszczone szlaki

Badacze wskazują na 4 mechanizmy, które mogą towarzyszyć cukrzycy typu 3.

1. Zaburzenia sygnalizacji hormonu Insulina działa poprzez 2 główne szlaki sygnałowe: PI3K-Akt, odpowiedzialny za efekty metaboliczne, oraz Ras-MAPK, regulujący wzrost i przeżycie komórek. W mózgach pacjentów cierpiących na alzheimera obserwuje się upośledzenie funkcjonowania tych szlaków. Oligomery beta-amyloidu mogą bezpośrednio wiązać się z receptorami insulinowymi, zaburzając ich funkcjonowanie i prowadząc do utraty synaps. Z drugiej strony, zaburzona sygnalizacja insulinowa prowadzi do zmniejszenia aktywności enzymu degradującego insulinę (IDE), który jest również kluczowy dla usuwania Aβ z mózgu. To tworzy błędne koło: insulinooporność nasila akumulację beta-amyloidu, a nagromadzony Aβ pogłębia insulinooporność.

2. Hiperfosforylacja białka tau Prawidłowe działanie szlaku insulinowego hamuje aktywność kinazy syntazy glikogenu 3β (GSK3β) – enzymu, który jest jednym z głównych czynników odpowiedzialnych za fosforylację białka tau. W warunkach insulinooporności aktywność GSK3β wzrasta, co prowadzi do nadmiernej fosforylacji (hiperfosforylacji) tau. Hiperfosforylowane białko tau odłącza się od mikrotubul, tworząc patologiczne agregaty w postaci splotów neurofibrylarnych (NFTs), co zaburza transport aksonalny i prowadzi do śmierci neuronów. Co ciekawe, badania na modelach zwierzęcych sugerują, że samo białko tau również może regulować sygnalizację insulinową w mózgu, a jego brak prowadzi do insulinooporności w hipokampie.

3. Zaburzenia metabolizmu energetycznego Neurony, zwłaszcza w hipokampie, mają wysokie zapotrzebowanie na glukozę. Insulina stymuluje transport glukozy do komórek nerwowych poprzez translokację transporterów GLUT4 na powierzchnię błony komórkowej. Insulinooporność mózgu prowadzi do deficytu energetycznego, dysfunkcji mitochondriów i stresu oksydacyjnego, co dodatkowo uszkadza neurony i nasila procesy neurodegeneracyjne. Stan ten, określany jako hipometabolizm mózgowy, jest jednym z najwcześniejszych biomarkerów choroby Alzheimera, widocznym w badaniach PET na wiele lat przed wystąpieniem objawów klinicznych.

4. Neurozapalenie Przewlekły stan zapalny jest wspólnym mianownikiem zarówno insulinooporności, jak i alzheimera. Aktywowane przez beta-amyloid komórki glejowe (mikroglej i astrocyty) uwalniają cytokiny prozapalne, takie jak TNF-α i IL-6, które z kolei mogą hamować szlak sygnałowy insuliny, pogłębiając insulinooporność. Ten stan zapalny nasila również produkcję reaktywnych form tlenu, co prowadzi do stresu oksydacyjnego i dalszych uszkodzeń neuronów.

Proces ten jest podstępny. Przewlekła hiperinsulinemia obwodowa (wysoki poziom insuliny we krwi), charakterystyczna dla wczesnych stadiów cukrzycy typu 2, początkowo prowadzi do zwiększenia poziomu insuliny w mózgu. Jednak z czasem prowadzi to do zmniejszenia liczby receptorów insulinowych na barierze krew-mózg, ograniczając transport insuliny do OUN. W rezultacie u pacjentów z chorobą Alzheimera często obserwuje się paradoksalną sytuację: wysoki poziom insuliny w osoczu i niski w płynie mózgowo-rdzeniowym, co potęguje patologiczne procesy w mózgu.

Cichy wróg

Hipoteza infekcyjna, sugerująca rolę patogenów w etiologii alzheimera, nie jest nowa – pierwsze sugestie pojawiły się już na początku XX w. Przez lata była jednak traktowana sceptycznie. Dziś, dzięki nowym technikom badawczym, przeżywa swój renesans, a coraz więcej dowodów wskazuje, że utajone

REKLAMA

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.

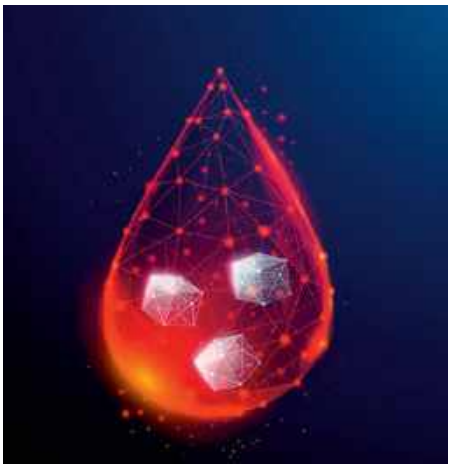
Suplement diety Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

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
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2025 r.

eprasa.pl f6c2c91a27



infekcje wirusowe, zwłaszcza wirusami z rodziny *Herpesviridae*, mogą być istotnym czynnikiem ryzyka i modulatorem przebiegu choroby.

Sporo może o tym powiedzieć Joel Dudley, genetyk, z Icahn School of Medicine. Gdy w 2013 r. rozpoczynał wraz z kolegami prace nad zmianami molekularnymi w mózgach osób cierpiących na alzheimera, nie przypuszczał, że wyniki jego badań wesprą kontrowersyjną ideę mówiącą o roli wirusów w rozwoju tej choroby. 3 lata później w marcu 2016 r. w Journal of Alzheimer's Disease 33 naukowców wezwało do poważnego rozważenia hipotezy, że za rozwój choroby Alzheimera mogą być odpowiedzialne mikroorganizmy.

Dudley miał dostęp do 876 mózgów. Część pochodziła od osób zdrowych, a część od osób z wczesnym lub późnym stadium alzheimera. Naukowcy przeprowadzali sekwencjonowania DNA i RNA, by odkryć różnice genetyczne między chorymi a zdrowymi oraz różnice w ich ekspresji genów. Dość szybko zaczęli otrzymywać dziwne wyniki.

– Algorytm zwracał nam wzorce charakterystyczne dla biologii wirusów – wspomina Joel Dudley.

Okazało się, że w mózgach osób z alzheimerem znajduje się więcej DNA wirusów, niż u osób zdrowych. Szczególnie dużo DNA pochodziło od ludzkiego herpeswirusa 6A (HHV-6A). Poziomy RNA HHV-6A i HHV-7A były również wyższe w mózgach osób chorych niż w mózgach ludzi zdrowych. Co więcej, wirusowego RNA było tym więcej, im bardziej zaawansowana była choroba. HHV-6A to wirus, który zwykle nie daje objawów i infekuje ludzi na późniejszym etapie życia. Z kolei HHV-7 zaraża ponad 80% niemowląt, a skutkiem infekcji jest wysypka.

Uczeni postanowili się dowiedzieć, czy wirusy biorą jakiś udział w rozwoju choroby, czy też są przypadkowymi jej świadkami lub jej konsekwencją. W tym celu stworzyli odpowiednik biologicznej sieci powiązań społecznych i za jego pomocą badali interakcje między różnymi sygnałami molekularnymi i genetycznymi. Odkryli w ten sposób, że geny wirusów wpływają na znane nam geny i molekuły odpowiedzialne za chorobę Alzheimera. To zaś dowodzi, że wirusy są przynajmniej częściowo odpowiedzialne za jej rozwój.

Akademicy odkryli nawet molekułę mikro-RNA, której działanie jest blokowane przez wirusa HHV-6A w mózgu. Gdy następnie stworzyli myszy pozbawione tej molekuły, okazało się, że w ich mózgach pojawiło się więcej blaszek amyloidowych i były one większe niż u myszy z prawidłowym poziomem miRNA.

Zdaniem Joela Dudleya u osób podatnych genetycznie lub fizjologicznie, wirus może współuczestniczyć w rozwoju choroby. W procesie rozwoju choroby może brać udział wiele czynników, a mikrob może być jednym z nich.

Jednak nie tylko opisane powyżej wirusy mogą okazać się niebezpieczne.

Wirusy opryszczki pospolitej typu 1 (*Herpes Simplex Virus 1*, HSV-1) i wirus ospy wietrznej oraz półpaśca (*Varicella Zoster Virus*, VZV), charakteryzują się zdolnością do ustanawiania trwającej całe życie, utajonej (latentnej) infekcji w neuronach. HSV-1, którym zakażone jest ok. 70% światowej populacji, rezyduje w zwojach nerwu trójdzielnego. W warunkach osłabienia odporności, stresu lub stanu zapalnego, wirus może ulec reaktywacji i przemieszczać się wzdłuż aksonów do mózgu, zwłaszcza do płatów skroniowych i układu limbicznego – regionów szczególnie dotkniętych przez chorobę Alzheimera.

Neurolog Marii Nagel z University of Colorado pewnego dnia zauważyła, że pacjenci z wcześniej stabilną demencją, po epizodzie półpaśca, doświadczali: „gwałtownego spadku w ciągu jednego roku, kończąc w domu opieki". Te kliniczne obserwacje stały się dla niej impulsem do głębszych badań nad rolą reaktywacji herpeswirusów w napędzaniu procesów neurodegeneracyjnych.

Mikroskopijni sabotażyści

Naukowcy zaproponowali kilka opcji wyjaśniających potencjalne mechanizmy działania wirusów w mózgu. Jedna z najbardziej przełomowych koncepcji, znana jako „hipoteza ochrony przeciwdrobnoustrojowej", zakłada, że peptyd beta-amyloidu nie jest jedynie bezużytecznym produktem ubocznym, ale odgrywa fizjologiczną rolę jako element wrodzonej odporności mózgu. Badania Rudolpha Tanziego i Roberta Moira wykazały, że ma on silne właściwości przeciwdrobnoustrojowe, zdolne do neutralizacji patogenów, w tym wirusów herpes. Zgodnie z tą teorią, w odpowiedzi na infekcję wirusową w mózgu, neurony zwiększają produkcję beta-amyloidu, który agreguje wokół wirionów, tworząc swoistą „pajęczynę" unieruchamiającą i neutralizującą patogen. U osób młodszych i zdrowych, te kompleksy wirus-Aβ są skutecznie usuwane. Jednak z wiekiem, gdy mechanizmy oczyszczania mózgu stają się mniej wydajne, chroniczna lub powtarzająca się aktywacja tej odpowiedzi obronnej prowadzi do nadmiernej akumulacji Aβ i formowania się patologicznych blaszek amyloidowych. Wirus staje się „ziarnem", wokół którego krystalizuje się blaszka amyloidowa.

Inna teoria mówi o bezpośrednim uszkodzeniu neuronów i indukcji patologii tau. Aktywna replikacja wirusa w neuronach prowadzi do bezpośredniego uszkodzenia komórek i ich śmierci. Badania wykazały, że infekcja HSV-1 w hodowlach komórkowych i modelach zwierzęcych indukuje hiperfosforylację białka tau w sposób charakterystyczny dla AD, co prowadzi do powstawania

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet. 2021;397:1577–90.
2. Mol Neurodegener. 2019;14:32.
3. Nat. Rev. Neurol. 2018;14:168–181.
4. Molecules. 2020;25:5789.
5. Proc Natl Acad Sci USA 106:1971-6
6. J Neurosci 24:11120-11126
7. J Biol Chem 272:19547-53.
8. J. Exp. Med. 2017;214:2257-69
9. PLoS ONE 5, e9505 (2010).
10. Neuron 99, 56-63 (2018).
11. J. Alzheimers Dis. 88, 1189–1200 (2022)
12. Lathe, R. et al. Alzheimers Dement. 19, 5209-31 (2023)
14. ACS Chem Neurosci. 16, 982-987 (2025)
15. Lancet Neurol 2020; 19: 758-6

eprasa.pl f6c2c91a27

NFT. Wirusowe kinazy, jak również aktywowane przez wirusa kinazy komórkowe (np. GSK3β), biorą udział w tym procesie. Co więcej, VZV może nie tylko bezpośrednio uszkadzać komórki, ale również reaktywować uśpionego w mózgu wirusa HSV-1, co potęguje patologiczne zmiany.

Oczywiście winne może być też chroniczne neurozapalenie. Reaktywacja wirusa w mózgu wywołuje silną odpowiedź immunologiczną ze strony mikrogleju i astrocytów, prowadząc do uwolnienia cytokin prozapalnych i chronicznego stanu zapalnego, który jest silnie powiązany z… insulinoopornością oraz sam w sobie napędza produkcję beta-amyloidu,i hiperfosforylację tau, tworząc kolejne błędne koło patologicznych zdarzeń.

Nowe badania sugerują, że infekcje wirusowe, takie jak HSV-1 czy HIV-1, mogą prowadzić do dysregulacji kluczowych neuroprzekaźników, co przyczynia się do neurodegeneracji. Na przykład, infekcja może zmieniać biosyntezę glutaminianu, prowadząc do nadmiernego pobudzenia receptorów NMDA i toksycznego napływu jonów wapnia do neuronów. Nadmiar wapnia w komórce jest z kolei powiązany z hiperfosforylacją tau i dysfunkcją synaps. Inny mechanizm dotyczy szlaku L-arginina/tlenek azotu (NO). W odpowiedzi na infekcję wirusową, komórki odpornościowe w mózgu zwiększają produkcję NO jako mechanizmu obronnego. Jednak chronicznie podwyższone stężenie NO może być neurotoksyczne i przyczyniać się do stresu komórkowego oraz degeneracji neuronów, a także kolokalizować się z blaszkami amyloidowymi.

Nowe tropy i odkrycia

Poszukiwanie dowodów na udział wirusów w chorobie Alzheimera napotyka wiele trudności, m.in. ze względu na utajony charakter infekcji i długi okres między zakażeniem a wystąpieniem objawów. Mimo to, pojawiają się nowe, intrygujące dane.

Badania epidemiologiczne sugerują, że szczepienia przeciwko chorobom zakaźnym, takim jak grypa, gruźlica, a zwłaszcza półpasiec, mogą wiązać się ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju demencji. Pascal Geldsetzer ze Stanford University, wykorzystując dane z Wielkiej Brytanii, wykazał, że osoby zaszczepione przeciwko półpaścowi miały o ok. 20% niższe ryzyko rozwoju demencji w ciągu 7 lat obserwacji, przy czym efekt ten był szczególnie wyraźny u kobiet. Mechanizm tego zjawiska nie jest jasny. Może wynikać z zapobiegania reaktywacji VZV i jego neurotoksycznym skutkom, ale rozważa się też bardziej ogólną hipotezę, zgodnie z którą szczepienia „trenują" obwodowy układ odpornościowy, co może prowadzić do skuteczniejszego oczyszczania mózgu z Aβ przez komórki odpornościowe.

Coraz więcej dowodów wskazuje, że nie tylko wirusy opryszczki mogą indukować rozwój choroby. Badania sugerują związki z innymi mikrobami, takimi jak wirus Epsteina-Barr (EBV), cytomegalowirus (CMV), a nawet wirusy zapalenia wątroby czy SARS-CoV-2. To nie wszystko. W literaturze przedmiotu znaleźć można informacje o danych wskazujących na udział bakterii, np. *Porphyromonas gingivalis*, odpowiedzialnej za choroby przyzębia. Może to oznaczać, że nie chodzi o jeden konkretny patogen, ale o całkowity „ładunek infekcyjny", czyli skumulowany wpływ różnych zakażeń na przestrzeni życia, który prowadzi do chronicznego stanu zapalnego i przeciążenia mechanizmów obronnych mózgu.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Krople Kobiece
Ojca Grzegorza Sroki
suplement diety

Naturalne wsparcie dla kobiet

- komfort przed i w trakcie menstruacji
- łagodzenie dolegliwości związanych z klimakterium (ziele tasznika, owoc niepokalanka, nasiona kasztanowca)
- zapobieganie nadmiernemu krwawieniu (ziele tasznika)
- łagodzenie napięcia mięśniowego w trakcie menstruacji (ziele jemioły i krwawnika)
- hamowanie namnażania się nieprawidłowych komórek, co ma znaczenie w przypadku mięśniaków (liść brzozy) *

* 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 f6c2c91a27

Neronalne nawyki

Czy wiesz, jak różne rzeczy (np. nawyki, emocje, czy też przyjemności) wpływają na nasz mózg? Zrozumienie, tych mechanizmów, nie tylko daje nam moc do świadomego przejmowania sterów, ale również pozwala odsunąć widmo choroby Alzheimera.

eprasa.pl f6c2c91a27

Nasz mózg, niezwykły organ sterujący każdym aspektem naszego istnienia, nie jest statyczną masą neuronów. To dynamiczny, plastyczny system, który nieustannie zmienia się pod wpływem naszych działań, myśli, emocji i otoczenia. Od porannej kawy po wieczorne scrollowanie mediów społecznościowych, od intensywnych emocji, takich jak miłość i nienawiść, po przyjemności płynące z gier wideo czy seksu – wszystko, co robimy, rzeźbi nasze neuronalne ścieżki. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala nie tylko lepiej poznać samego siebie, ale także świadomie kształtować swoje życie, by mózg pracował wydajniej i wspierał nasze cele.

Mózg na autopilocie

Znaczna część naszego codziennego zachowania jest napędzana przez nawyki – zautomatyzowane czynności, które wykonujemy bez świadomego zastanowienia. Nawyki pozwalają mózgowi oszczędzać energię, zwalniając zasoby poznawcze na bardziej wymagające zadania. Proces ich formowania to fascynująca podróż w głąb neurobiologii, w której kluczową rolę odgrywają jądra podstawne (*basal ganglia*), a zwłaszcza prążkowie (*striatum*).

Gdy uczymy się nowej czynności, aktywnie angażowana jest kora przedczołowa, odpowiedzialna za planowanie i świadome podejmowanie decyzji. Z każdym powtórzeniem kontrolę stopniowo przejmują jądra podstawne, które kodują sekwencje ruchowe i automatyzują zachowanie. Ten proces jest wzmacniany przez dopaminę – neuroprzekaźnik kluczowy dla układu nagrody. Każde udane wykonanie czynności, która przynosi satysfakcję (nagrodę), wywołuje wyrzut dopaminy, co neurochemicznie oznacza zachowanie jako warte powtórzenia.

Psychologowie opisują ten mechanizm jako pętlę nawyku, składającą się z 3 elementów: wskazówki (wyzwalacza), rutyny (zachowania) i nagrody. Wskazówką może być pora dnia, emocja (np. nuda, stres) lub konkretne miejsce. Rutyna to działanie, które podejmujemy, a nagroda to poczucie satysfakcji lub ulgi, które wzmacnia połączenie między wskazówką a rutyną. Z czasem ta pętla staje się tak silnie zakorzeniona w naszych ścieżkach neuronowych, że zachowanie staje się niemal w pełni automatyczne.

Co ciekawe, mózg ma 2 odrębne, choć współpracujące systemy:

1. System celowy (goal-directed) Związany z korą przedczołową i grzbietowo-przyśrodkową częścią prążkowia (*dorsomedial striatum*). Jest elastyczny, oparty na przewidywaniu wyników i pozwala na adaptację do zmieniających się warunków.

2. System nawykowy (habitual) Związany z korą czuciowo-ruchową i grzbietowo-boczną częścią prążkowia (*dorsolateral striatum*). Jest sztywny, zautomatyzowany i aktywowany przez wskazówki.

Badania pokazują, że w miarę utrwalania nawyku aktywność neuronalna przesuwa się z pierwszego systemu na drugi. Co więcej, stres, zarówno ostry, jak i przewlekły, sprzyja poleganiu na systemie nawykowym. Choć zwiększa to ryzyko błędów w zmieniającym się kontekście, jest to adaptacyjna strategia mózgu na redystrybucję zasobów poznawczych w trudnych warunkach.

We władzy uczuć

Emocje to potężne siły, które nie tylko wpływają na nasze samopoczucie, ale dosłownie rzeźbią strukturę i funkcjonowanie mózgu. Nienawiść, uważana za jedno z najbardziej destrukcyjnych uczuć, jest neurobiologiczną rywalką empatii. Badania obrazowe mózgu pokazują, że zarówno w stanie nienawiści, jak i miłości romantycznej, aktywne są te same obszary: wyspa (insula) i skorupa (putamen). Wyspa reaguje na bodźce zwią-

REKLAMA

RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl f6c2c91a27

Polscy naukowcy na tropie wczesnej diagnostyki choroby Alzheimera

W obliczu braku skutecznych terapii na chorobę Alzheimera, kluczowe staje się jak najwcześniejsze jej wykrycie, jeszcze w fazie przedklinicznej, kiedy zmiany w mózgu już się rozpoczęły, ale objawy kliniczne nie są jeszcze widoczne. Polscy naukowcy aktywnie uczestniczą w globalnym wyścigu o opracowanie czułych i nieinwazyjnych metod wczesnej diagnostyki.

Jednym z obiecujących kierunków jest badanie biomarkerów we krwi. Zespół prof. Magdaleny Fikus z Instytutu Biochemii i Biofizyki PAN pracuje nad identyfikacją wczesnych sygnałów choroby w ludzkiej ślinie. Ślina jest łatwo dostępnym materiałem biologicznym, a jej badanie jest całkowicie bezbolesne i nieinwazyjne, co stanowi ogromną przewagę nad analizą płynu mózgowo-rdzeniowego. Naukowcy poszukują specyficznych białek i cząsteczek RNA, których obecność lub zmiana stężenia mogłaby wskazywać na rozwijający się proces neurodegeneracyjny na wiele lat przed pojawieniem się pierwszych objawów.

Inne podejście prezentuje zespół prof. Piotra Garsteckiego z Instytutu Chemii Fizycznej PAN. Naukowcy ci opracowali ultraczułą metodę pozwalającą na wykrywanie we krwi pojedynczych cząsteczek białek-agregatów, które są charakterystyczne dla chorób neurodegeneracyjnych, w tym Alzheimera. Ich technologia, oparta na mikroprzepływach, pozwala na zamykanie próbek krwi w milionach mikrokropelek i analizowanie ich pod kątem obecności patologicznych białek. Dzięki temu możliwe jest wykrycie choroby na bardzo wczesnym etapie, co daje nadzieję na szybsze wdrożenie potencjalnych terapii. Technologia ta ma potencjał do stworzenia tanich, szybkich i powszechnie dostępnych testów przesiewowych, które mogłyby zrewolucjonizować diagnostykę alzheimera.

zane z lękiem, a skorupa przygotowuje organizm do działania. Różnica polega na tym, że miłość dezaktywuje znaczną część kory mózgowej odpowiedzialnej za racjonalne myślenie i ocenę, przez co jesteśmy mniej krytyczni wobec ukochanej osoby. Nienawiść natomiast wyłącza jedynie niewielki fragment tego obszaru, ponieważ wymaga oceny sytuacji i planowania działań mających na celu skrzywdzenie obiektu nienawiści.

Długotrwałe, traumatyczne doświadczenia, takie jak maltretowanie w dzieciństwie, mogą prowadzić do zaniku współczucia. Mózg, w reakcji obronnej, może uciec się do dysocjacji – rozdzielenia osobowości na część „maltretowaną" i „normalną", z których każda ma własne, silnie zakotwiczone w mózgu wzorce myślowe i emocjonalne. Permanentna frustracja, strach i poczucie odrzucenia wzmacniają w mózgu pierwotne programy obronne (atak, ucieczka, odrętwienie), których centrum dowodzenia znajduje się w pniu mózgu, najstarszej ewolucyjnie części naszego „centrum dowodzenia". W skrajnych przypadkach nienawiść staje się jedynym sposobem na przejęcie kontroli nad sytuacją, a agresja może uzależniać, aktywując układ nagrody w podobny sposób jak seks, jedzenie czy narkotyki.

Badania dowodzą, że emocje i zachowania mogą rozprzestrzeniać się w sieciach społecznych niczym wirusy. Zjawisko to nazywane jest zaraźliwością emocjonalną.

- **Szczęście** Posiadanie szczęśliwego przyjaciela może zwiększyć nasze prawdopodobieństwo bycia szczęśliwym nawet o 25%. Zadowolony partner podnosi je o 8%, a radosne rodzeństwo mieszkające w pobliżu – o 14%.
- **Agresja** Doświadczenie przemocy na własnej skórze 2-krotnie zwiększa ryzyko, że w ciągu kolejnych 2 lat sami staniemy się jej sprawcami. Trauma zostaje zapisana w ciele migdałowatym, a przemoc staje się wyuczonym, „dostępnym" rozwiązaniem w sytuacjach konfliktowych.
- **Samotność** To uczucie również jest „zaraźliwe". Jeśli osoba z naszego bliskiego otoczenia czuje się wyalienowana, prawdopodobieństwo, że my również tego doświadczymy, wzrasta o 52%. Osoby samotne stają się bardziej oschłe w kontaktach, co prowadzi do odrzucenia przez innych i napędza błędne koło izolacji.
- **Nawyki żywieniowe i otyłość** Jeśli nasi przyjaciele mają nadwagę, ryzyko, że my również będziemy ważyć za dużo, wzrasta o 57%. Dzieje się tak, ponieważ nieświadomie naśladujemy nawyki żywieniowe i sportowe otoczenia oraz zmieniamy postrzeganie akceptowalnej wagi ciała.

Mechanizm ten opiera się na fakcie, że mózg jest organem społecznym. W sytuacjach stresowych i emocjonalnych chętnie „dzieli się" obowiązkami z innymi, tworząc biochemiczne mosty, które umożliwiają zbiorowe zarażanie się uczuciami i wzorcami zachowań.

Nasz mózg jest zaprogramowany, by dążyć do przyjemności. Każda czynność, która aktywuje układ nagrody, prowadzi do uwolnienia dopaminy i wzmacnia chęć jej powtórzenia. Seks, jedzenie, narkotyki, a nawet perspektywa zysku finansowego aktywują te same struktury, m.in. jądro półleżące. To właśnie dopamina

eprasa.pl f6c2c91a27

> Badania dowodzą, że emocje i zachowania mogą rozprzestrzeniać się w sieciach społecznych niczym wirusy. Zjawisko to nazywane jest zaraźliwością emocjonalną.

sprawia, że w stanie euforii jesteśmy skłonni do podejmowania ryzyka, stając się ślepi na niebezpieczeństwo.

W okowach dopaminy

Gry wideo są doskonałym przykładem aktywności, która intensywnie stymuluje mózg, przynosząc zarówno korzyści, jak i zagrożenia. Badania pokazują, że: **Gry akcji** (np. Call of Duty) mogą poprawić szybkość podejmowania decyzji nawet o 25%, nie zwiększając liczby błędów. Gracze uczą się szybciej przetwarzać bodźce wzrokowe i słuchowe, co poprawia refleks, koncentrację, wielozadaniowość i widzenie kontrastowe. **Gry strategiczne i RPG** (np. StarCraft, World of Warcraft) rozwijają umiejętność planowania strategicznego, pracy zespołowej i odpowiedzialności.

Regularne granie może prowadzić do fizycznego wzrostu niektórych obszarów mózgu. U nastolatków spędzających dużo czasu przy grach zaobserwowano powiększenie prążkowia brzusznego (część układu nagrody) oraz pogrubienie kory mózgowej, odpowiedzialnej za planowanie i pamięć roboczą. Odkrycia te mogą być przełomowe w leczeniu demencji czy choroby Alzheimera.

Co zaskakujące, chirurdzy regularnie grający w gry wideo (ponad 3 godz. tygodniowo) pracują o 27% szybciej i popełniają o 37% mniej błędów podczas zabiegów laparoskopowych, co wynika z poprawy zdolności manualnych i myślenia przestrzennego.

Z drugiej strony, intensywna stymulacja układu nagrody przez gry niesie ryzyko uzależnienia. Naukowcy ostrzegają, że granie ponad 90 minut dziennie może prowadzić do nałogu. W mózgach osób uzależnionych od gier aktywują się te same obszary, co u narkomanów, a mechanizm uzależnienia jest bardzo podobny – oparty na pętli dopaminowej.

Jak dbać o mózg? Praktyczne strategie na co dzień

Zrozumienie neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do zmiany daje nam potężne narzędzia do świadomego kształtowania naszych nawyków i poprawy funkcjonowania poznawczego.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

NATURALNY OLEJ Z KRYLA ANTARKTYCZNEGO

Ten suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*. Dzięki czemu stanowi synergiczne połączenie kwasów tłuszczowych NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w Naturalnym oleju z kryla antarktycznego wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i serca, wpływają na utrzymanie właściwego poziomu trójglicerydów we krwi oraz regulację ciśnienia krwi, jak również usprawniają widzenie. Natomiast będąca silnym antyoksydantem astaksantyna chroni go przed utlenianiem oraz wiąże wolne rodniki, które uszkadzają nasz organizm.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2025 r.

eprasa.pl f6c2c91a27

Gra, która pomaga w badaniach nad demencją?

Jednym z najwcześniejszych objawów alzheimera jest utrata zdolności do nawigacji w przestrzeni, która często pojawia się na długo przed problemami z pamięcią. Ocena tych subtelnych zmian jest jednak trudna w warunkach klinicznych. Z pomocą przyszła technologia i idea grywalizacji. W 2016 r., we współpracy z naukowcami z University College London i University of East Anglia, powstała gra mobilna Sea Hero Quest.

Gracze wcielają się w rolę młodego żeglarza, który podróżuje po morzach, by odzyskać wspomnienia swojego ojca, cierpiącego na demencję. Zadania w grze, takie jak zapamiętywanie drogi do boi czy nawigowanie po labiryntach, zostały zaprojektowane tak, by testować różne aspekty orientacji przestrzennej. Dane z gry, takie jak trasy obrane przez graczy i czas potrzebny na wykonanie zadań, są anonimowo przesyłane do naukowców.

Projekt okazał się gigantycznym sukcesem. Dane zebrane od milionów graczy z całego świata w ciągu zaledwie kilku miesięcy dostarczyły informacji, których zebranie w tradycyjny sposób zajęłoby naukowcom setki lat. Analiza zebranego materiały pozwoliła stworzyć globalną bazę referencyjną dotyczącą ludzkich zdolności nawigacyjnych w różnych grupach wiekowych i kulturowych.

Prof. Hugo Spiers z UCL podkreśla, że dzięki grze udało się ustalić, jak zdolności nawigacyjne zmieniają się z wiekiem. Okazało się, że zdolność do orientacji w przestrzeni zaczyna słabnąć już w wieku 19 lat, a nie, jak wcześniej sądzono, znacznie później. Co więcej, analiza danych z gry ujawniła, że osoby z genetycznym ryzykiem choroby Alzheimera (nosiciele allelu APOE4) mają gorsze zdolności nawigacyjne, nawet jeśli nie wykazują jeszcze żadnych objawów. Te odkrycia mogą pomóc w opracowaniu nowych, czułych testów diagnostycznych, pozwalających na identyfikację osób z grupy ryzyka na bardzo wczesnym etapie, co otwiera drogę do wczesnych interwencji i testowania nowych terapii.

Co robić, by mózg lepiej pracował?

Ćwiczenia fizyczne Regularna aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów na poprawę zdrowia mózgu. Zwiększa produkcję neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), który promuje wzrost nowych neuronów i wzmacnia połączenia synaptyczne. Ćwiczenia powiększają objętość hipokampu, struktury kluczowej dla pamięci i uczenia się, co tworzy idealne podłoże dla formowania nowych nawyków.

Sen odgrywa kluczową rolę w konsolidacji pamięci i uczeniu się. Podczas snu, zwłaszcza w fazie REM, mózg wzmacnia nowo nabyte ścieżki neuronalne, co jest niezbędne do utrwalania nawyków. Niewystarczająca ilość lub niska jakość snu zaburza te procesy i utrudnia zmianę zachowań.

Medytacja i uważność (mindfulness) Regularna medytacja zwiększa grubość kory mózgowej w obszarach związanych z uwagą, regulacją emocji i samoświadomością. Uważność pozwala z kolei świadomie obserwować pętlę nawyku – rozpoznawać wyzwalacze, reakcje i nagrody – co jest kluczowe, by przerwać automatyczne schematy i dokonywać bardziej świadomych wyborów.

Ekspozycja na światło słoneczne Poranne światło słoneczne, bogate w niebieskie światło, jest kluczowe dla regulacji rytmu dobowego poprzez resetowanie zegara biologicznego w jądrze nadskrzyżowaniowym (SCN). Stabilny rytm dobowy optymalizuje funkcje poznawcze, konsolidację pamięci i nastrój, tworząc neurobiologiczne podstawy dla plastyczności mózgu i formowania nawyków.

Stopniowe wprowadzanie zmian Zamiast próbować zmienić wszystko naraz, lepiej skupić się na jednym nawyku. Metoda małych kroków i piętrowe układanie nawyków (habit stacking) – czyli dołączanie nowego nawyku do już istniejącego (np. kilka minut medytacji po porannej kawie) – wykorzystuje istniejące ścieżki neuronalne i zwiększa szansę na sukces.

Czego unikać?

Chroniczny stres Jak wspomniano, stres promuje działanie w trybie nawykowym i osłabia kontrolę poznawczą.

Nadmiar bodźców i wielozadaniowość Chociaż gry akcji mogą poprawiać

eprasa.pl f6c2c91a27

zdolność do wielozadaniowości, w codziennym życiu ciągłe przełączanie się między zadaniami obciąża korę przedczołową i zmniejsza efektywność.
Niedobór snu Zaburza on nie tylko konsolidację pamięci, ale także zdolność do regulacji emocji i podejmowania racjonalnych decyzji.
Bierność i brak stymulacji poznawczej Mózg, podobnie jak mięśnie, potrzebuje treningu. Rutyna jest dobra, ale nowe wyzwania stymulują neuroplastyczność.

Pożywka dla neuronów

Dieta odgrywa fundamentalną rolę w funkcjonowaniu mózgu. Niektóre suplementy mogą dodatkowo wspierać jego zdrowie, nastrój i funkcje poznawcze.
Olej rybi (kwasy omega-3, zwłaszcza DHA i EPA) DHA jest głównym składnikiem synaps. Suplementacja może łagodzić objawy depresji, spowalniać rozwój choroby Alzheimera i zapobiegać demencji związanej z wiekiem. Badania z ostatnich kilku lat ujawniły, że diety bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 sprzyjają zdrowej równowadze emocjonalnej i pozytywnym nastrojom w późniejszych latach, prawdopodobnie dlatego, że DHA jest głównym komponentem synaps mózgowych. Zgodnie z rosnącą ilością dowodów naukowych olej rybi pomaga łagodzić objawy depresji. W prowadzonym przez 20 lat badaniu, które objęło 3 317 kobiet i mężczyzn, stwierdzono, że u ludzi spożywających największe ilości EPA i DHA prawdopodobieństwo wystąpienia objawów depresji jest najmniejsze.

> “Co zaskakujące, chirurdzy regularnie grający w gry wideo (ponad 3 godz. tygodniowo) pracują o 27% szybciej i popełniają o 37% mniej błędów podczas zabiegów laparoskopowych, co wynika z poprawy zdolności manualnych i myślenia przestrzennego”

W 2010 r. badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles analizowali piśmiennictwo naukowe dotyczące DHA i oleju rybiego. Doszli do wniosku, że suplementacja DHA spowalnia rozwój choroby Alzheimera i może zapobiegać otępieniem związanym z wiekiem.

Z kolei uczeni z Uniwersytetu Pittsburskiego poinformowali, że osoby w średnim wieku, które miały więcej DHA, lepiej wypadły w różnorodnych testach, m.in. rozumowania niewerbalnego, elastyczności poznawczej, pamięci roboczej i słownictwa.

Moje zalecenie dla większości dorosłych to dawka 1-2 g oleju rybiego wysokiej jakości dziennie, ze zrównoważoną zawartością EPA i DHA. **Zalecana dawka**: to 1-2 g dziennie.
Koenzym Q10 Dzięki działaniu antyoksydacyjnemu i przeciwzapalnemu oraz swojej kluczowej roli w produkcji energii i stabilizacji mitochondriów może chronić mózg. Uczeni z Iranu dokonali przeglądu badań i na ich podstawie powiązali jego niedobór z patogenezą padaczki, udaru, stwardnienia rozsianego, depresji oraz parkinsona i alzheimera. Swój artykuł zakończyli wnioskiem, że „koenzym Q10 jako przeciwutleniacz i środek neuroprotekcyjny może odgrywać rolę w leczeniu zaburzeń neurologicznych”.
PQQ (Pirolichinolinochinon) Badania wskazują, że PQQ usprawnia funkcje poznawcze mózgu, związane z lepszym zapamiętywaniem i utrwalaniem wiadomości. Promuje też rozwój nowych komórek nerwowych poprzez stymulację czynnika wzrostu nerwów (NGF) w komórkach mózgowych oraz dezaktywuje reaktywne formy azotu odpowiedzialne, które odgrywają istotną rolę w mechanizmach udaru.
Mumio (Shilajit) Zmniejsza stany zapalne i obrzęk mózgu po urazach. zmniejsza stan zapalny, spowalnia proces starzenia i zapobiega lub spowalnia postęp uszkodzeń komórek mózgowych. Ostatnie badania wskazują na interesujące zastosowanie medyczne w zakresie kontroli zaburzeń poznawczych związanych ze starzeniem się i stymulacji poznawczej. Kwas fulwowy, główny składnik aktywny, blokuje samoagre-

REKLAMA

eprasa.pl f6c2c91a27

gację tau, która może prowadzić do rozwoju choroby Alzheimera.

Ponadto w innym badaniu wykazano, że leczenie szczurów z urazem mózgu za pomocą shilajit poprawiło wyniki neurologiczne gryzoni sytuacji i zmniejszyło obrzęk mózgu, oraz ciśnienie śródczaszkowe.

Żelazo przede wszystkim odpowiada za transport tlenu przez czerwone krwinki. Jest kofaktorem dla enzymów, które rozkładają reaktywne formy tlenu, w tym oksydazy, peroksydazy i katalazy, dzięki czemu chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Uczestniczy w syntezie neuroprzekaźników i mieliny w mózgu. Niedobór tego pierwiastka wiąże się ze słabym rozwojem poznawczym i społecznym dzieci. Ponadto wykazano, że deficyty Fe wpływają na strukturę i funkcję hipokampu.

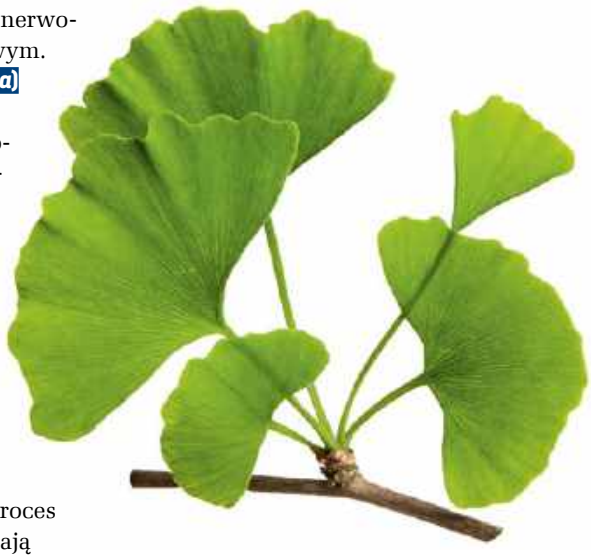
SAMe (S-adenozylometionina)
Istnieją badania naukowe sugerujące, że S-adenozylometionina sprzyja poprawie nastroju, sprawniejszemu poruszaniu się i panowaniu nad bólem. Bierze udział w sekrecji kluczowych neuroprzekaźników – serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – wspierając zdrowy nastrój. Dodatkową, wykazaną w badaniach korzyścią jest poprawa stanu stawów i zmniejszenie bólu.

Typowa dawka mieści się w granicach 400-800 mg 2 razy dziennie. Na ogół lepiej ją zażywać wcześnie w ciągu dnia, ponieważ może działać energetyzująco. Badania sugerują, że należy zachować ostrożność, zażywając SAM przy zaburzeniu dwubiegunowym.

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) ma działanie neuroochronne. Poprawia dopływ krwi do mózgu. Chroni neurony przed powstawaniem blaszek beta-amyloidowych i śmiercią.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym z udziałem studentów stwierdzono, że standaryzowany wyciąg z bakopy (po 150 mg 2 razy dziennie przez 6 tygodni), znacznie poprawia pamięć i zdolność do skupiania uwagi. Zdaniem badaczy wnika to z jej wpływu na przewodnictwo neuronalne wskutek oddziaływania na kanały regulujące dopływ jonów wapnia do mózgu. Kationy wapnia umożliwiają przepływ impulsów nerwowych między komórkami nerwowym.

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) sprzyja powstawaniu nowych komórek mózgowych, podnosi poziom BDNF (neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego) i zmniejsza odkładanie się blaszek beta-amyloidowych. Przegląd badań z 2016 r. dowiódł, że warto go stosować w łagodnym upośledzeniu funkcji poznawczych i otępieniu.



Jesteśmy architektami własnych mózgów

Tworzenie nawyków to złożony proces neurobiologiczny, w którym splatają się genetyka, psychologia i środowisko. Jednak dzięki neuroplastyczności nie jesteśmy skazani na bycie niewolnikami naszych mózgów. Zrozumienie, jak działają pętla nawyku, układ nagrody i systemy kontroli poznawczej, daje nam moc do świadomego przejmowania sterów.

Każdy z nas posiada unikalną neurobiologię, ukształtowaną przez geny, doświadczenia życiowe, a nawet kulturę, w której żyjemy. Dlatego nie istnieje jedna uniwersalna strategia zmiany nawyków. Poprzez integrację wiedzy neuronaukowej z praktycznymi działaniami – takimi jak dbanie o sen, ruch, uważność i odpowiednią dietę – możemy stworzyć spersonalizowane strategie, które pozwolą nam kultywować pozytywne zachowania ii prowadzić życie zgodne z naszymi celami i wartościami. Ostatecznie jesteśmy nie tylko „stworzeniami z nawyków", ale także świadomymi architektami, którzy mogą rzeźbić własne mózgi.

BIBLIOGRAFIA

1. Ouellette JA, Wood W. Habit and intention in everyday life. Taylor & Francis; 2019.
2. 2.. Curr Opin Neurobiol. 2023;79:84-92
3. Brain Sci. 2022;12(8):1059
4. Nat Rev Neurosci. 2023;24(1):32-46.
5. Curr Opin Neurobiol. 2020;62:129-135.
6. Neurosci Lett. 2022;799:137546.
7. J Exp Psychol Gen. 2023;152(1):34-46.
8. Neuron. 2012;76(4):952-967.
9. Curr Opin Behav Sci. 2020;35:84-90.
10. Front Psychol. 2022;13:942662.
11. 11.. Proc Natl Acad Sci U S A. 2021;118(52):e2104050118.
12. 12.. Annu Rev Neurosci. 2001;24(1):167-202.
13. Neurol Neurosci. 2023;4(4):1-6.
14. Psychol Sci. 2004;15(3):156-163.
15. Guilford Publications; 2016: pp. 412-430.
16. 16.. Curr Dir Psychol Sci. 2015;24(6):345-350.
17. Addict Biol. 2015;20(5):406-424.
18. Clin Psychol Rev. 2012;32(4):394-422.
19. Psychol Sci. 2005;16(4):280-287.
20. Doidge N. The brain that changes itself: Stories of personal triumph. Penguin; 2007.
21. Prev Med Rep. 2014;3-4:31-37.
22. Psychol Sci. 2009;20(12):1507-1512.
23. Acad Manag J. 2016;59(4):1056-1084.
24. Int J Behav Med. 2014;21(4):449-456.
25. Int J Mobile Hum Comput Interact. 2014;6(3):1-15.
26. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2014;17(5):329-335.
27. Physiol Behav. 2011;102(2):149-57;
28. Biochem Mol Biol Int. 1993;30(4):615-21; Biosci Biotechnol Biochem. 1993;57(7):1231
29. Eur J Neurosci. 2002 Sep;16(6):1015-24
30. J Neurotrauma. 2012 Mar 20; 29(5): 851-64
31. 28. Int J Alzheimers Dis. 2012; 2012: 674142; Iran J Basic Med Sci. 2013 Jul;16(7):858-64
32. Heart Fail Rev. 2013 Jul;18(4):485-501; Nat Rev Cardiol. 2011 May 31;8(9):485-93
33. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:4103423

eprasa.pl f6c2c91a27

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA

R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl f6c2c91a27

Idź precz anemio!

Choć żelazo jest słabo przyswajalne przez ludzki organizm, można jego wchłanianie wspomóc naturalnymi środkami

Na niedokrwistość cierpi 25% światowej populacji. Niedobór żelaza jest główną przyczyną anemii w różnych krajach i u obu płci, przy czym częściej występuje u kobiet, zwłaszcza ciężarnych[1]. Pojawiają się objawy ogólne takie jak zmęczenie, bóle głowy, spadek aktywności, duszność podczas wysiłku, a także kołatania serca.

Najczęściej zaleca im się suplementację w dawce 100-300 mg żelaza na dobę. Po uzyskaniu prawidłowych wartości hemoglobiny utrzymuje się leczenie przez ok. 3 miesiące, aby uzupełnić zapasy tego pierwiastka. W skrajnych sytuacjach stosuje się leczenie dożylne, a nawet przetaczanie krwi. Niedokrwistość w czasie ciąży może niekorzystnie wpływać nie tylko na przebieg ciąży oraz porodu, ale także na płód czy noworodka, zwiększa bowiem ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu, oraz IUGR – wewnątrzmacicznego ograniczenia wzrastania płodu. W krańcowych przypadkach może nawet dojść do wewnątrzmacicznego obumarcia płodu. Zdarza się też, że po porodzie obkurczanie macicy jest zaburzone.

Żelazo znajduje się m.in. w hemoglobinie – barwniku krwinek czerwonych – ale wchodzi też w skład wielu enzymów i białek. Jest w mięśniach, śledzionie, wątrobie, nerkach, szpiku kostnym, osoczu. Najważniejszym zadaniem żelaza jest transport tlenu we krwi z płuc do każdej komórki ciała. Od tego pierwiastka ściśle zależny jest też proces powstawania czerwonych krwinek.

Fe wchłaniane jest w dwunastnicy i jelicie cienkim. Następnie wiązane jest w błonie śluzowej przewodu pokarmowego z białkiem apoferrytyną. W ten sposób powstaje ferrytyna i to w jej postaci żelazo może być magazynowane w wątrobie. Z ferrytyny żelazo uwalniane jest do krwi i transportowane przez transferrytynę. Zatem niedobór żelaza w organizmie może wynikać nie tylko ze zbyt małej jego ilości w diecie, ale też z nieprawidłowego jego wchłaniania lub transportowania[2].

Anemia przede wszystkim objawia się uczuciem zmęczenia i wyczerpania, gdyż ważne organy, takie jak mózg i serce, nie są optymalnie zaopatrywane w tlen. Niedobór żelaza wpływa na produkcję energii w elektrowniach komórkowych zwanych mitochondriami – dochodzi do ogólnego pogorszenia wydajności organizmu. Dlatego do typowych objawów niedoboru żelaza oprócz zmęczenia zalicza się również wewnętrzny niepokój, nerwowość, bóle głowy, kłopoty z pamięcią i zwiększona wrażliwość na zimno[3] oraz większą podatność na infekcje. Przyszłe mamy często skarżą się na bladość, zajady oraz wypadanie i rozdwajanie się włosów.

W ostatnich latach rośnie liczba badań klinicznych nad roślinnymi produktami leczniczymi, które mogłyby pomóc w anemii. Okazuje się, że niektóre działają bezpośrednio, aby podwyższyć poziom żelaza, a inne – poprzez swoją aktywność przeciwutleniającą zwiększają odporność na stres oksydacyjny lub wyzwalają mechanizmy komórkowe, takie jak autofagia lub leczą anemię związaną z przewlekłym stanem zapalnym[4].

Burak zwyczajny (*Beta vulgaris*)

To popularne w naszym kraju warzywo zawiera żelazo, azotany, sód, potas i betalainę[5]. Leczy anemię, pobudzając zdolność erytrocytów do przenoszenia tlenu. Dowiedziono, że 8 g buraków zjadanych codziennie przez 20 dni, spowodowało wzrost poziomu żelaza i ferrytyny we krwi, żelaza w surowicy, a także spadek transferyny i całkowitej zdolności wiązania żelaza u 7 kobiet w wieku 22-24 lata[6]. Zaś – jak dowiedli naukowcy z Iranu – picie 100-200 ml soku z buraków przez 6 tygodni przez zawodniczki drużyny futbolowej podniosło u nich poziom żelaza i ferrytyny[7]. Z kolei podawanie buraków w postaci proszku i suplementów na bazie żelaza przez 14 dni paniom z niedokrwistością prowadziło do podwyższenia poziomu żelaza i liczby erytrocytów[8].

eprasa.pl f6c2c91a27

Rzeżucha ogrodowa (*Lepidium sativum*)

Stosowana była w Indiach do celów leczniczych już od czasów wedyjskich (a zatem między drugim a pierwszym tysiącleciem przed naszą erą). Naukowcy z tego kraju dokonali systematycznego przeglądu literatury dotyczącej rzeżuchy. Okazuje się, że każda część tej rośliny ma właściwości lecznicze. Badacze tym razem jednak zwrócili szczególną uwagę na nasiona rzeżuchy. Są one bogate w białko, tłuszcz, wapń, żelazo i mają wysoką wartość odżywczą. Działają mlekopędnie (utrzymują i zwiększają produkcję mleka u kobiet), przeciwrakowo i przeciwcukrzycowo[9]. W kolejnym badaniu ci sami uczeni dowiedli, że suplementacja prażonymi nasionami rzeżuchy poprawiła zawartość żelaza, wapnia i cynku w diecie[10].

Drzewo chrzanowe (*Moringa oleifera*)

Jego liście są najsilniejszym znanym dostawcą żelaza w każdej postaci. Co więcej, jest również bogata we flawonoidy, saponiny, alkaloidy i związki fenolowe, które są niezbędne do pobierania i wchłaniania żelaza przez organizm, dzięki czemu może służyć jako kompletny zestaw składników odżywczych, a także w terapii niedokrwistości z niedoboru żelaza. Jak się okazuje, moringa olejodajna w połączeniu z jaggery, czyli nierafinowanym cukrem wytwarzanym tradycyjnymi metodami z soku z trzciny cukrowej, przyniosła pozytywne rezultaty w leczeniu anemii[15]. Badanie z 2018 r. pokazuje, że ekstrakt z liści drzewa chrzanowego skutecznie koryguje poziom hemoglobiny w przypadku umiarkowanej anemii, a przy uwzględnieniu w codziennej diecie sprawdza się jako strategia zapobiegawcza[16]. Ponadto u kobiet w wieku rozrodczym interwencja preparatem zawierającym wyciąg oraz jaggery spowodowała znaczną poprawę poziomu hemoglobiny[17].

Gujawa pospolita (*Psidium guajava*)

Sok z liści tego pochodzącego z Ameryki Południowej drzewa jest stosowany jako lek na niedokrwistość. Mądrość ludową potwierdzają doniesienia naukowe – wynika z nich, że zarówno owoce, jak i liście rośliny mają korzystny wpływ na poziom hemoglobiny u cierpiących na anemię. W badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Calabar udowodniono, że liście gujawy podawane anemikom pomagają w tworzeniu komórek krwi, zwiększeniu stężenia hemoglobiny, nie powodując przy tym skutków ubocznych[11].

Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*)

Roślina ta równoważy poziom żelaza poprzez zwiększenie wydzielania hematopoetycznych czynników wzrostu, takich jak erytropoetyna. W ten sposób stymuluje komórki krwiotwórcze[12]. Polisacharydy, wchodzące w skład dzięgla, poprawiają poziom żelaza w surowicy[13]. Proszek z jego korzenia obfituje w arabinozę, glukozę i galaktozę, pobudza proces erytropoezy, czyli odnawiania się krwinek czerwonych[14].

eprasa.pl f6c2c91a27

Winorośl (*Vitis*)

Jak się okazuje, to biblijne pnącze całe jest przesycone substancjami o prozdrowotnym działaniu, a jego pestki mogą okazać pomocne przy anemii. Ekstrakt z nich ma zdolność do neutralizowania wolnych rodników[18] oraz zwiększa wchłanianie żelaza hemowego i hamuje jelitowe wchłanianie żelaza niehemowego[19].

Opuncja figowa (*Opuntia elatior*)

Aktywność hematynową soku z jej owoców badano na szczurach, u których anemię wywołano fenylohydrazyną (PHZ). Jako wskaźniki niedokrwistości analizowano parametry hematologiczne, takie jak m.in. zawartość hemoglobiny, czerwonych krwinek. Zwierzęta nie tylko wyzdrowiały, ale przeszły szybką rekonwalescencję. Badacze tłumaczą to zwiększoną erytropoezą i właściwościami przeciwutleniającymi betacyjaniny, która wchodzi w skład opuncji[21].

Indycza jagoda (*Solanum torvum*)

Uczeni z USA i Ghany zdając sobie sprawę z narastających problemów z wyżywieniem ludzkości, postanowili zbadać, czy dieta oparta na jadalnych owadach oraz indyczych jagodach, ma szanse zapobiec niedożywieniu i związanych z nim niedoborom żelaza. *Solanum torvum* nazywane też bywa diabelską figą lub groszkowym bakłażanem. Rośnie w Afryce, Azji i Ameryce Południowej. Jej owoce zawierają m.in. witaminy A i C, sporo soli żelaza (76,87 mg/kg) oraz manganu, wapnia, miedzi i cynku. Z tych właśnie przyczyn badacze postanowili podawać ją niedożywionym szczurom chorym na niedokrwistość. Okazuje się, że przynajmniej w tej kwestii jesteśmy bezpieczni – zarówno jadalne owady, jak i indycze jagody spowodowały znaczący wzrost liczby erytrocytów oraz stężenia hemoglobiny w porównaniu do nieleczonych gryzoni[20].

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*)

To kolejne bogate źródło żelaza – według bazy danych składu żywności Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) w 100 g zawiera aż 33,5 mg żelaza. Doskonałym źródłem tego pierwiastka oraz kwasu foliowego są jej liście. Dowiedziono też, że skutecznie przeciwdziałają one anemii. Pomagają też w tworzeniu czerwonych krwinek i zwiększają produkcję hemoglobiny. Zdaniem naukowców z Bengaluru (aglomeracja w południowych Indiach) liście kozieradki zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu są doskonałym źródłem żelaza dla organizmu. Pierwiastka dostarczy również wywar z ugotowanych liści[16].

BIBLIOGRAFIA

1. WHO Global Database on Anaemia. Geneva, Switzerland: World Health Organization;2018
2. Żelazo – pierwiastek życia, prof. Klaus Kisters, wyd. MedPharm Polska
3. Crit Rev Food Sci Nutr 39 : 131-48
4. Anemia 2012; 2012 : 563251
5. Int. J. Chem. Stud. 2018; 6 : 2977-9
6. J. Food Agric. Sci. 2018; 8 : 10-7
7. J. Kermanshah Univ. Med. Sci. 2018; 22 : e82300
8. J. Ilm. Kesehat. 2020; 9 : 893-9
9. Proc. Natl. Acad. Sci., India, Sect. B Biol. Sci. 2018; 88: 829-36
10. Agri Res & Tech: Open Access J. 2017; 4(2): 555631
11. Afr J Biotechnol. 2009; 8: 2389-93
12. Chin. J. Integr. Med. 2007; 13 : 297-300
13. Curr. Med. Chem. 2004; 11 : 1479-500
14. J. Med. Food. 2012;15:923-9
15. Vet Parasitol. 2004; 122: 151-64
16. Annals of Plant Sciences 2018 March; 7(4): 2166-71, DOI:10.21746/aps.2018.7.4.16
17. J Tradit Complement Altern Med. 2012; 9 (1): 81-7
18. Biochim. Biophys. Acta. 1996; 1304 : 210-22
19. J. Nutr. 2008; 138 : 1647-51
20. Nutrients. 2019 Oct; 11(10): 2481; IJCBS 2015; 1(4): 222-6
21. Ayu. 2015 Apr-Jun; 36(2): 208-13
22. Advances in Contraception, 1990;6(2): 113-24; Advances in Contraception, 1991;7(1): 67-76
23. Ind Med Gaz. 1910 Apr; 45(4): 132-4
24. Int. J. Biol. Macromol. 2019; 126 : 747-54

eprasa.pl f6c2c91a27

Punarnava (*Boerhavia diffusa*)

Zgodnie z ajurwedą ma działanie przeciwstarzeniowe, zapobiega chorobom i wzmacnia życie. Dwaj uczeni – Barthwal i Srivastava w czasie eksperymentu na małpach zauważyli, że podawany doustnie ekstrakt z korzenia punarnavy (w dawce 50 mg/kg dzień) znacząco skrócił czas trwania krwawienia podczas miesiączki i związaną z tym utratę żelaza[22]. Potwierdzają to doniesienia naukowe sprzed ponad wieku. Ich autorzy wskazywali wtedy na *Boerhavia diffusa* jako skuteczny roślinny lek przeciw anemii[23].

Taśma (*Ulva prolifera*)

Jest jednym z gatunków zielonych makroglonów. Zawiera w sobie siarczanowe polisacharydy o unikalnych cechach strukturalnych w postaci wiązań ramnozy i kwasu uronowego. Badania na szczurach udowodniły, że ekstrakt z tej rośliny indukuje wzrost liczby erytrocytów i poziomu żelaza w surowicy oraz przyczynia się do przywrócenia prawidłowego poziomu żelaza[24].

REKLAMA

z żelazem
ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

Floradix®
Żelazo i witaminy w płynnej formule
Żelazo, witaminy B6, B12, C i rykoflawina przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
250 ml
suplement diety

Zielarska SUPER JAKOŚĆ 2024

Salus

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl f6c2c91a27

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.

Andropauza i obniżone libido

Pytanie: W tym roku skończyłem 60 lat i chyba ta okrągła rocznica skłoniła mnie do dokładniejszego przyjrzenia się sobie. Niestety, zauważam, że wiek daje o sobie znać. Życie seksualne nie jest już tak bezproblemowe jak kiedyś, sylwetka też pozostawia coraz więcej do życzenia. Coraz częściej czuję się zmęczony i muszę przyznać, że z powodu natłoku obowiązków trochę zaniedbałem się fizycznie. Z jednej strony rozumiem, że taka jest nieubłagana kolej rzeczy, ale z drugiej – wciąż czuję się mężczyzną w tzw. sile wieku, a nie starcem. Chciałbym usłyszeć zdanie fachowca, czy zmiany, których doświadczam, są nieuchronne, czy też mogę w jakiś sposób je opóźnić? Moja żona jest ode mnie sporo młodsza i wciąż pełna energii życia, i często zdarza się tak, że to moje zniechęcenie lub zmęczenie staje się hamulcem w naszych wspólnych przedsięwzięciach. Nic mi specjalnie nie dolega fizycznie, więc problem leży głównie w odpływie energii.

Często czytujemy wraz z żoną czasopisma poświęcone zdrowemu stylowi życia, ale o ile można tam znaleźć dużo artykułów na temat kobiecej menopauzy, to o męskich dolegliwościach w starszym wieku pisze się bardzo mało. Bardzo proszę o przybliżenie tego problemu i porady, jak można sobie z nim radzić.

Odpowiedź: Jak Pan słusznie zauważył, problemowi andropauzy poświęca się znacznie mniej uwagi niż menopauzie, co nie oznacza, że jest on mniej istotny. Być może wynika to z tego, że mężczyźni ogólnie mniej skłonni są do zajmowania się swym zdrowiem i obserwowania zmian zachodzących w ich organizmach.

Andropauzę można zdefiniować jako szereg objawów, które stają się odczuwalne w konsekwencji spadku poziomu androgenów, czyli przede wszystkim testosteronu, ale także i innych hormonów, takich jak dehydroepiandrosteron (DHEA) i androstendion. Potocznie nazywa się je hormonami męskimi, co nie jest do końca prawidłowe, gdyż występują u obu płci.

Testosteron produkowany jest u mężczyzn głównie w jądrach, w tzw. komórkach Leydiga, ale w pewnej ilości również w korze nadnerczy, czyli tam, gdzie wytwarzana jest też większość DHEA (prekursora testosteronu) oraz androstendion. Substancją wyjściową do produkcji testosteronu, jak również wszystkich androgenów i ogólnie wszystkich hormonów płciowych, jest cholesterol. Jego konwersja do testosteronu następuje pod wpływem wydzielanego przez przysadkę mózgową hormonu luteinizującego (LH), który pobudza do pracy komórki Leydiga. W produkcji testosteronu uczestniczą też liczne białka, od receptorów LH poprzez białka transportujące cholesterol aż po enzymy biorące udział w steroidogenezie.

Testosteron w ogromnej większości (98%) związany jest z białkami osocza krwi, przez co jest nieaktywny, a pozostałe 2%, czyli tzw. wolny testosteron, odpowiada za niemal całą aktywność biologiczną tego hormonu. Jeśli zaś chodzi o część związaną z białkami, to w ok. 40% testosteron jest związany w sposób trwały z globuliną wiążącą hormony płciowe (SHBG), ale reszta tworzy stosunkowo słabe wiązania z albuminą, dzięki czemu jest łatwiej dostępna dla organizmu. Używany często termin „testosteron biodostępny" oznacza łączną ilość testosteronu wolnego i związanego z albuminą.

Po 30.r.ż. poziom testosteronu zaczyna powoli się obniżać: Jego całkowity poziom spada o ok. 1,6%, wolnego testosteronu o 2%, a biodostępnego o 2,5% rocznie. Spadek ten może być wywołany częściowo obniżeniem produkcji testosteronu, a częściowo także powolnym wzrostem globuliny wiążącej hormony płciowe (SHBG), czyli białka wiążącego testosteron i eliminującego go z krwiobiegu. Z każdym rokiem poziom tej globuliny rośnie o ok. 1,6%[1]. Z wiekiem wzrasta więc ilość testosteronu trwale związanego z SHBG, dlatego też ilość całkowitego testosteronu może utrzymywać się na prawidłowym poziomie, choć ilość wolnego testosteronu będzie spadać. W oparciu o pomiary poziomu całkowitego testosteronu u ok. 20% mężczyzn po 55. r.ż. stwierdza się hipogonadyzm, czyli niedostateczne wydzielanie hormonów płciowych, natomiast przy pomiarach poziomu biodostępnego testosteronu odsetek ten sięga nawet 50%.

Objawy andropauzy na ogół występują po raz pierwszy w wieku 51-60 lat, choć czasem zdarzają się także wcześniej. Zmiany hormonalne u mężczyzn postępują wolniej niż zmiany menopauzalne u kobiet, dlatego też łatwiej jest je przeoczyć, a wiele z nich jest ignorowanych przez lekarzy, którzy zrzucają je po prostu na karb starzenia, nie próbując ustalić konkretnych przyczyn. Andropauza, podobnie jak menopauza u kobiet, charakteryzuje się

eprasa.pl f6c2c91a27

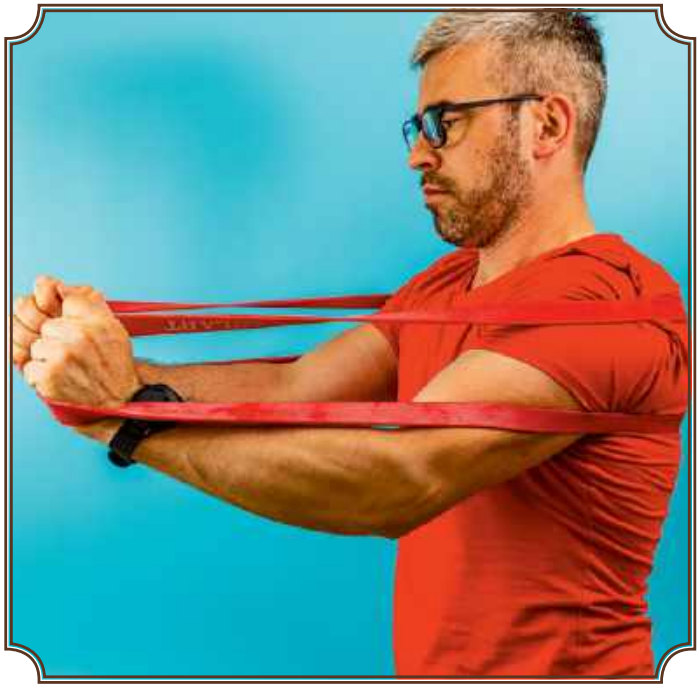
jednak pewnym określonym zestawem objawów, do których należą: zmniejszenie masy i siły mięśni, pogorszenie wytrzymałości fizycznej, wzrost tkanki tłuszczowej, a szczególnie otyłości trzewnej, osłabienie odporności na infekcje i dłuższy czas zdrowienia, zmiany funkcjonowania poznawczego (pogorszenie koncentracji i pamięci), osteoporoza, pogorszenie samopoczucia, spadek popędu seksualnego, potencji i aktywności seksualnej oraz upośledzenie funkcji seksualnych (erekcji), zmiany nastroju, takie jak depresja, drażliwość, ospałość i brak motywacji, bezsenność, przerzedzenie owłosienia, ogólne poczucie zmęczenia.

Utrata masy i siły mięśni, czyli sarkopenia, postępuje w tempie 1% rocznie. Jej skutkiem może być pogorszenie mobilności, będące zazwyczaj pierwszą oznaką upośledzenia funkcjonalnego u panów w starszym wieku. Spadek poziomu hormonów płciowych powoduje także zmniejszenie aktywności osteoblastów, czyli komórek budujących tkankę kostną. W rezultacie tego następuje utrata masy kostnej i zmniejszenie gęstości mineralnej kości, do czego przyczynia się także obniżenie poziomu innych hormonów, takich jak hormon wzrostu i insulinopodobny czynnik wzrostu. Obniżony poziom androgenów powoduje też zmniejszenie produkcji erytrocytów i obniżenie poziomu hemoglobiny. Może też wpływać na wydzielanie neuroprzekaźników, co znajduje odbicie w zmniejszonym popędzie seksualnym i obniżeniu nastroju, Zaburzenia erekcji natomiast mogą wiązać się z upośledzeniem rozszerzalności naczyń krwionośnych penisa.

O ile u kobiet menopauza powoduje całkowite ustanie funkcji rozrodczych, to u mężczyzn testosteron pełni jedynie rolę pomocniczą w produkcji spermy, dzięki czemu andropauza może mieć jedynie niewielki wpływ na płodność, przejawiający się na ogół zwiększeniem odsetka plemników o nieprawidłowej budowie i słabej ruchliwości. Jednym z pierwszych obserwowanych objawów związanego z wiekiem obniżenia poziomu testosteronu u mężczyzn jest natomiast spadek libido, prowadzący do zmniejszenia zainteresowania nie tylko seksem, ale też aktywnością fizyczną i konkurowaniem, czy to w sporcie, czy też w działalności zawodowej.

To nie tylko kwestia PESEL-u

Wiek nie jest jedyną przyczyną obniżenia produkcji hormonów płciowych. Poza naturalnymi procesami związanymi ze starzeniem szereg innych czynników może również przyczyniać się do hipogonadyzmu i spadku poziomu testosteronu. Należą do nich otyłość, insulinooporność i cukrzyca typu 2, bezdech senny, nadużywanie alkoholu, przewlekły stres, depresja, marskość wątroby, niewydolność nerek stosowanie niektórych leków, takich jak spironolakton, digoksyna, cymetydyna, opioidy, kortykosteroidy oraz leki stosowane w terapii raka prostaty. Używane przez sportowców i kulturystów steroidy anabolicznе, imitujące działanie testosteronu, prowadzą przy dłuższym stosowaniu do zahamowania naturalnej produkcji tego hormonu. Rolę może odgrywać także niewydolność hormonalna jąder (genetyczna, pourazowa lub wywołana chorobą), jak również ciężkie choroby układowe, niedożywienie lub niedokrwistość.



Jak wykazują badania, umiarkowana aktywność fizyczna może podnosić poziom testosteronu we krwi o 39%, a wolnego testosteronu o 23%. Szczególnie korzystne są ćwiczenia oporowe i siłowe, budujące masę mięśniową.

Leczenie konwencjonalne

Mężczyźni z objawami andropauzy, trafiając do lekarza, otrzymują najczęściej farmaceutyki łagodzące konkretną dolegliwość, lecz nie usuwające przyczyn takiego stanu. Przykładowo z powodu depresji przepisuje się im leki przeciwdepresyjne, które dodatkowo nasilają spadek libido.

Andropauza wymaga natomiast podejścia holistycznego, łączącego w sobie zmiany stylu życia, odpowiednią dietę i suplementację.

Medycyna konwencjonalna ma do zaproponowania terapię zastępczą testosteronem (TRT), polegającą na doustnym, przezskórnym lub domięśniowym podawaniu testosteronu w celu podwyższenia jego poziomu w organizmie. Terapia ta przynosi istotne korzyści w postaci poprawy libido i funkcjonowania seksualnego, jak również zwiększenia gęstości mineralnej kości, poprawy składu ciała i zwiększenia masy mięśniowej oraz siły mięśni, a także podniesienia nastroju i poziomu energii oraz poprawy funkcjonowania poznawczego. Niesie ona jednak ze sobą również ryzyko raka prostaty i nasilenia objawów łagodnego przerostu prostaty, gineko-

eprasa.pl f6c2c91a27

Przebywanie na słońcu i ekspozycja na promienie UVB powoduje podniesienie poziomu steroidowych hormonów płciowych zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet

mastii (przerostu gruczołów piersiowych), atrofii jąder, niepłodności i dolegliwości skórnych. Terapia ta może też działać toksycznie na wątrobę i sprzyjać rozwojowi nowotworów tego narządu. Podawanie testosteronu z zewnątrz hamuje aktywność osi podwzgórze-przysadka mózgowa, regulującej własną produkcję testosteronu w organizmie. Inne skutki uboczne zastępczej terapii testosteronowej obejmują zatrzymywanie płynów (szczególnie u pacjentów z niewydolnością serca lub nadciśnieniem), zespół nadlepkości krwi (zwiększający ryzyko udaru i powikłań zakrzepowo-zatorowych), nasilenie bezdechu sennego oraz agresywne zachowania.

Zanim rozważy się więc taką terapię, warto wdrożyć zmiany stylu życia, które mogą przynieść równie dobre rezultaty, nie grożąc przy tym niepożądanymi skutkami ubocznymi.

Najlepszy jest ruch

Jedną z najlepszych, choć pewnie najbardziej niedocenianych kuracji w andropauzie są ćwiczenia fizyczne. Jak wykazują badania, umiarkowana aktywność fizyczna może podnosić poziom testosteronu we krwi o 39%, a wolnego testosteronu o 23%[2]. Regularne ćwiczenia fizyczne przeciwdziałają też powiązanym z andropauzą objawom, takim jak utrata masy kostnej i mięśniowej oraz przyrost wagi. Nie można też pominąć korzyści psychicznych, płynących z regularnej aktywności ruchowej. Może ona łagodzić objawy depresji i lęku, poprawiać jakość snu, a także wspomagać funkcjonowanie poznawcze. Ćwiczenia mogą też dostarczyć poczucia kontroli nad własnym ciałem i satysfakcji z wypracowanych osiągnięć.

Szczególnie korzystne są ćwiczenia oporowe i siłowe, budujące masę mięśniową, takie jak podnoszenie ciężarów, ćwiczenia kalisteniczne (z pokonywaniem ciężaru własnego ciała) lub z taśmami oporowymi. Ćwiczenia aerobowe (marsze, kolarstwo, pływanie) poprawiają funkcjonowanie układu krążenia, zwiększają wytrzymałość, pomagają zachować prawidłową wagę i podwyższają poziom energii. Uprawianie jogi i tai-chi poprawia równowagę i giętkość, a także pomaga zmniejszać stres i poprawić ogólne samopoczucie.

Nie należy jednak przesadzać z intensywnością treningów, by nie doszło do przetrenowania, które może spowodować wzrost poziomu kortyzolu, niwecząc pozytywne efekty treningu. Wysoki poziom kortyzolu hamuje produkcję testosteronu poprzez zmniejszanie wydzielania hormonu luteinizującego przez przysadkę mózgową. Kortyzol zwiększa też aktywność aromatazy, czyli enzymu uczestniczącego w przemianie testosteronu w estrogen, czyli żeński hormon płciowy. Z tego względu dążąc do podwyższenia poziomu testosteronu, musimy pamiętać o tym, że jego wrogiem jest przewlekły stres.

Sen ma znaczenie

Jak stwierdzono w jednym z badań, tydzień ograniczenia snu do 5 godz. na dobę spowodował obniżenie poziomu testosteronu o 10-15%[3]. Negatywny wpływ na poziom tego hormonu ma nie tylko ogólne skrócenie snu, ale także ograniczenie snu w drugiej części nocy, wtedy, gdy dłuższe stają się fazy snu REM. Wzrost poziomu testosteronu podczas snu powiązano z pojawieniem się pierwszego epizodu REM, jednak wciąż nie jest jasne, na czym polega mechanizm tego związku.

Słońce też jest ważne

Przebywanie na słońcu i ekspozycja na promienie UVB powoduje podniesienie poziomu steroidowych hormonów płciowych zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Badacze obserwują również wzrost poziomu całkowitego testosteronu w miesiącach letnich[4]. Może to sugerować, iż skóra pod wpływem promieni słonecznych wydziela hormony oddziałujące na oś podwzgórze-przysadka-gruczoły płciowe. W aktywacji tej osi mogą uczestniczyć także bodźce wzrokowe i promieniowanie UV docierające do naszych oczu.

Dieta sprzyjająca produkcji testosteronu

Większość badań potwierdza związek między spożyciem kwasów tłuszczowych a stężeniem androgenów we krwi. O ile jednak wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA) wiązane są z niższym stężeniem testosteronu, to tłuszcze nasycone (SFA) i jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA) sprzyjają wyższym poziomom testosteronu całkowitego i wolnego. Metaanaliza 6 badań wykazała znacząco niższy poziom hormonów płciowych na diecie niskotłuszczowej w porównaniu z dietą wysokotłuszczową[5]. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe PUFA (np. kwas linolowy, występujący w olejach roślinnych) zwiększają stres oksydacyjny, obniżają poziom enzymów uczestniczących w produkcji hormonów steroidowych oraz zmniejszają ilość wolnego cholesterolu, dostępnego dla steroidogenezy (produkcji hormonów).

eprasa.pl f6c2c91a27

O tym, jak ważny jest cholesterol dla produkcji hormonów płciowych, mogą świadczyć badania potwierdzające, iż mężczyźni stosujący leki obniżające poziom cholesterolu, czyli statyny, wykazują znacząco niższy poziom testosteronu całkowitego, wolnego i biodostępnego[6]. Jak zauważyli badacze, obniżenie poziomu testosteronu może też być odpowiedzialne za większe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, wiązane z terapią statynową.

Zdrowa dieta powinna więc obfitować w tłuszcze nasycone ze źródeł takich jak tłuste mięso, smalec, masło, śmietana, sery i jaja. Powinna też zawierać sporo białka niezbędnego dla zachowania masy mięśniowej, ale diety o bardzo wysokiej zawartości protein mogą wpływać negatywnie na poziom testosteronu. Należy zdecydowanie ograniczyć spożycie cukrów i węglowodanów, zwłaszcza rafinowanych, mających bardzo negatywny wpływ na produkcję testosteronu. Wyeliminować należy produkty przetworzone, zawierające tłuszcze trans (fast-foody, margaryny, chipsy, ciastka), a także wszelkie produkty sojowe. Soja obfituje w fitoestrogeny, czyli związki roślinne imitujące działanie estrogenu. Wysoka zawartość fitoestrogenów cechuje też rośliny strączkowe i siemię lniane. Również alkohol ma negatywny wpływ na poziom testosteronu.

Uważaj na chemikalia

Badania na zwierzętach wykazały, że oddziaływanie płynu do e-papierosów powoduje znaczne obniżenie poziomu testosteronu w krwiobiegu w wyniku zmniejszonej ekspresji mRNA 2 kluczowych enzymów biorących udział w produkcji hormonów steroidowych. Stwierdzono także znaczne obniżenie ilości plemników i ich żywotności[7]. Poziom testosteronu spada znacząco również pod wpływem substancji zawartych w odświeżaczach powietrza[8].

Ftalany stosowane do wyrobu tworzyw sztucznych, farb i lakierów, kosmetyków i tkanin syntetycznych obniżają syntezę testosteronu w komórkach Leydiga na skutek wywołanego przez nie stresu oksydacyjnego. Zakłócają też transport cholesterolu do komórek Leydiga. Mogą obniżać poziom cholesterolu i testosteronu nawet już w życiu płodowym. Wpływają też negatywnie na spermatogenezę i jakość nasienia. Równie szkodliwie działa bisfenol A, związek zawarty w plastikowych opakowaniach, a także w paragonach termicznych. Unikać należy też pestycydów i herbicydów, z których wiele (zwłaszcza pestycydy chloroorganiczne) może działać antyandrogennie.

Niebezpieczny fluor

Radziłbym też zrezygnować z zawierających ten pierwiastek past do zębów i innych preparatów dentystycznych, a także unikać spożywania go z innych źródeł, gdyż działa toksycznie na gruczoły płciowe, zaburza produkcję hormonów steroidowych w komórkach Leydiga i zakłóca funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-jądra, co prowadzi do obniżenia poziomu testosteronu. Fluor może również powodować niedoczynność tarczycy, która z kolei może zaburzać prawidłowy rozwój jąder, a także przyczyniać się do obniżenia poziomu hormonów płciowych, zmniejszenia libido, impotencji oraz upośledzenia spermatogenezy[9].

Buzdyganek naziemny ma zdolność modulowania poziomu hormonów, a szczególnie zwiększania produkcji testosteronu i wrażliwości receptorów androgenowych. Ekstrakt znacząco poprawia libido, erekcję i satysfakcję seksualną.

Suplementuj składniki mineralne

Cynk odgrywa bardzo istotną rolę w wydzielaniu testosteronu. Jego niedobór powoduje znaczne obniżenie poziomu tego hormonu we krwi, natomiast 6-miesięczna suplementacja tego pierwiastka u panów wykazujących jego niedobór przyniosła blisko 2-krotny wzrost poziomu testosteronu[10]. Cynk ma wielostronne działanie – intensyfikuje też przekształcanie androstenedionu w testosteron, jak również wpływa na metabolizm testosteronu, zmniejszając jego rozkład w wątrobie. Może też zwiększać jego aktywność poprzez oddziaływanie na receptory androgenowe. Z kolei jego niedobór pogarsza funkcjonowanie komórek Leydiga, co prowadzi do hipogonadyzmu.

Badania potwierdzają silny pozytywny związek między poziomem magnezu a stężeniem całkowitego testosteronu, także u starszych mężczyzn, i to niezależnie od wskaźnika masy ciała (BMI)[11]. Magnez może zwiększać ilość biodostępnego testosteronu, gdyż wiąże się zamiast niego z SHBG. Odgrywa również bardzo istotną rolę w budowie i funkcjonowaniu mięśni, a jego niedobór może sprzyjać postępowi sarkopenii, czyli utracie masy i siły mięśniowej.

Kluczowa rola witaminy D

Dobrze udokumentowany jest związek między poziomem słonecznej witaminy a stężeniem całkowitego testosteronu. Witamina D poprawia produkcję hormonów stero-

eprasa.pl f6c2c91a27

idowych poprzez zwiększanie wydzielania enzymów uczestniczących w wytwarzaniu tych hormonów, czyli w steroidogenezie. Ma też silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne – a jak wiadomo – zapobieganie stresowi oksydacyjnemu ma wielkie znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania gruczołów płciowych. Istnieje również znaczące powiązanie między obniżonym poziomem witaminy D a zaburzeniami erekcji[12]. Suplementacja tego związku może łagodzić takie problemy, a także zwiększać skuteczność konwencjonalnych, farmakologicznych terapii zaburzeń erekcji. Badacze próbują wyjaśnić to działanie słonecznej witaminy kilkoma mechanizmami. Ma ona hamujący wpływ na prolaktynę, czyli hormon odpowiedzialny m.in. za obniżenie motywacji seksualnej i podniecenia po stosunku. Pomaga również utrzymać optymalny poziom neuroprzekaźników, a wśród nich – dopaminy, niezbędnej dla stymulowania zachowań seksualnych. I wreszcie, witamina D stymuluje produkcję i uwalnianie tlenku azotu – związku rozszerzającego naczynia krwionośne i z tego powodu mającego kluczowe znaczenie dla prawidłowej erekcji. Jest on wydzielany przez mięśnie gładkie penisa i zostaje aktywowany w obecności bodźców seksualnych.

Rośliny wspomagające potencję

Muira puama (*Ptychopetalum*) to roślina pochodząca z deszczowych lasów Amazonii, uważana za silny afrodyzjak, ale mająca też działanie przeciwdepresyjne, zmniejszające stres i poprawiające pamięć. Badania kliniczne potwierdzają, że muira puama stymuluje funkcje seksualne, podnosi libido i poprawia jakość erekcji oraz satysfakcję seksualną. Oddziałuje przede wszystkim na układ dopaminergiczny i serotonergiczny, ma też działanie przeciwbólowe.

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*), roślina tradycyjnie stosowana jako afrodyzjak, ma zdolność modulowania poziomu hormonów, a szczególnie zwiększania produkcji testosteronu i wrażliwości receptorów androgenowych, za co odpowiada zawarta w niej substancja czynna – protodioscyna. Ekstrakt znacząco poprawia libido, erekcję i satysfakcję seksualną[13].

Maca, czyli pieprzyca peruwiańska (*Lepidium meyenii*) to roślina poprawiająca libido i satysfakcję seksualną u obu płci. Zawarte w niej alkaloidy i flawonoidy mogą regulować równowagę hormonalną i poprawiać produkcję energii w mitochondriach, odznaczając się przy tym dobrym profilem bezpieczeństwa.

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to krzew ze strefy tropikalnej i subtropikalnej, od ponad 5 000 lat stosowany w medycynie indyjskiej jako afrodyzjak, środek adaptogenny, przeciwzapalny i przeciwstresowy. Wpływa korzystnie na libido i erekcję, a także podnosi poziom testosteronu. Pomaga obniżać poziom kortyzolu, zmniejszając stres, jak również przynosi pozytywne efekty w łagodzeniu bezsenności i lęku. Przydatna jest także dla zwiększenia siły mięśni, wydolności krążeniowo-oddechowej oraz utrzymania prawidłowej wagi. Dzięki własnościom przeciwutleniającym ma działanie przeciwstarzeniowe. Wpływa też korzystnie na funkcjonowanie tarczycy.

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*) ma potwierdzone w badaniach działanie podwyższające poziom testosteronu, które zawdzięcza zawartej w niej protodioscynie. Podawanie przez 12 tygodni preparatu zawierającego ekstrakt z kozieradki wraz z witaminą D i cynkiem przyniosło wzrost stężenia testosteronu w ślinie o blisko 20%[14]. Badanie poziomu testosteronu w ślinie może powiedzieć nam więcej o wolnym testosteronie, gdyż w ślinie nie występuje on w postaci związanej z białkami. Suplementacja glikozydów z nasion kozieradki wykazała działanie anaboliczne (zwiększające masę i siłę mięśni) u mężczyzn uprawiających trening oporowy. Podwyższyła znacznie ich poziom testosteronu i ułatwiła spalanie tłuszczu[15]. Nasiona kozieradki są też silnym afrodyzjakiem, zwiększają libido i satysfakcję seksualną, a także podnoszą ogólny poziom energii.

Bóle stawów

Pytanie: Od wielu miesięcy bolą mnie stawy i jestem zmęczona. Początkowo myślałam, że to po nartach, po wysiłku sportowym i ogólnie z powodu tej wilgotnej aury, jaką w tym roku mieliśmy. Jednak bóle nie minęły z nadejściem cieplejszych dni. Zazwyczaj ból jest tępy, tak jakby rozlany. Czasem pojawia się obrzęk i ocieplenie skóry w okolicy stawów na dłoniach lub na palcach. Kiedy 3 tygodnie temu marudziłam, że mam zbyt sztywne palce, by skończyć na drutach sweter dla męża. Spojrzał na mnie i zapytał: „Krystyna, a ty nie masz, tak jak Twoja ciocia i babcia przypadkiem reumatyzmu"? Mam 48 lat, to dużo za wcześnie na taką chorobę. Umówiłam się na wizytę do lekarza, który zlecił mi różne badania, ale tak sobie myślę, przecież ja nie mogę do końca życia być na środkach przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Czy są jakieś sposoby na złagodzenie bólu i zahamowanie postępu choroby?

Odpowiedź: Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest przewlekłą, symetryczną, zapalną chorobą autoimmunologiczną, która początkowo wpływa na małe stawy, przechodzące do większych, a ostatecznie atakuje również inne narządy – skórę, oczy, serce, nerki i płuca.

U osób blisko spokrewnionych może wystąpić predyspozycja do RZS – ryzyko jego wystąpienia jest u nich 2-5 razy większe. Oznacza to, że jeśli u osoby obciążonej genetycznie dojdzie np. do infekcji wirusowej lub bakteryjnej, to może doprowadzić do rzutu reumatoidalnego zapalenia stawów.

Na początku dochodzi do symetrycznego zapalenia stawów międzypaliczkowych bliższych i nadgarstkowych obu rąk z poranną sztywnością (trwająca przez ponad 30 min). Może pojawić się też stan podgorączkowy, a w badaniach dodatkowych występuje podwyższenie białek ostrej fazy (CRP i OB). Ponadto zaatakowane stawy mogą być spuchnięte, zaczerwienione, tkliwe i cieplejsze niż reszta ciała. RZS towarzysz również zmęczenie, pogorszenie apetytu i utrata masy ciała[1].

Przewlekłym zapaleniom stawów towarzyszy silny ból stawów i tkanek wokół, który staje się nie do zniesienia i potrafi wyłączyć z aktywnego życia. Opowiadają za to substancje wytwarzane przez organizm, nazywane mediatorami zapalenia, m.in. prostaglandyny i histamina. Produkują je komórki zapalenia: granulocyty, limfocyty (białe

eprasa.pl f6c2c91a27

ciałka krwi), płytki krwi, makrofagi oraz komórki tuczne.

W dalszym przebiegu choroby często dochodzi do uszkodzenia i osłabienia struktur tworzących stawy (chrząstek, kości, ścięgien i więzadeł)[2], to zaś prowadzi do bolesnych dla pacjenta deformacji.

Wspomniałaś, że stale czujesz się zmęczona. To charakterystyczny objaw RZS, przy czym do 80% pacjentów doświadcza różnego stopnia zmęczenia[3]. Badanie opublikowane przez Holendrów w czasopiśmie *Arthritis Care & Research* wykazało, że zmęczenie w reumatoidalnym zapaleniu stawów wiąże się z aktywnością choroby, bólem i stresem psychicznym[4].

Dokładne mechanizmy łączące przewlekłe zmęczenie i choroby stawowe są wieloaspektowe i nie są w pełni poznane. Oczywiste jest jednak, że zapalenie, rozregulowanie układu odpornościowego oraz czynniki psychologiczne odgrywają w nich znaczącą rolę.

Badacze zauważyli również związek między chronicznym zmęczeniem a metabolizmem żelaza. Fe jest bowiem niezbędnym pierwiastkiem zaangażowanym w różne procesy fizjologiczne, w tym transport tlenu, produkcję energii i funkcje immunologiczne. Tymczasem niektóre osoby cierpiące na chroniczne zmęczenie wykazują niższe niż normalne poziomy żelaza we krwi.

Przyczyny reumatyzmu są dość trudne do zdefiniowania. Jak już wspomniałem, w 25% przypadków są uwarunkowane genetycznie i występują rodzinnie. Istotą choroby jest proces zapalny rozpoczynający się wewnątrz stawu. Nieznany czynnik stymuluje błonę maziową wyścielającą staw do odpowiedzi zapalnej. Dochodzi do jej powiększania się i niszczenia przylegających struktur (chrząstki, kości, więzadła, ścięgna). Zaatakowany staw broni się procesem zapalnym, co manifestuje się ostrym bólem i obrzękiem. Niestety nasza armia przeciwciał i limfocytów szybko się rozrasta i zaczyna atakować sąsiadujące stawy. Z czasem dochodzi do utraty ich ruchomości.

Jak dotąd medykom udało się ustalić, że czynnikami, które sprzyjają rozwojowi chorób zapalnych stawów, jest częste marznięcie i przebywanie w wilgotnym środowisku. Mogą być one również konsekwencją zbagatelizowanego i niedoleczonego zakażenia np. grypą, anginą lub boreliozą albo wystąpić jako powikłanie odry czy świnki[5]. Zdarza się, że chorobę wywołują alergeny.

Ostatnio coraz więcej badaczy skłania się do dodania do listy jeszcze jednej przyczyny RZS – a mianowicie nielegalnych lokatorów bytujących w jelitach. Koncepcja nie jest wcale nowa, ma już ok. 70 lat. Pierwsze spostrzeżenia tego typu w 1946 r. odnotowali dr Julii Morgan i dr Bernard Comroe w *Annals of Internal Medicine*[6]. Ich zdaniem zapalenie stawów było częstym powikłaniem niektórych chorób tropikalnych... takich jak czerwonka bakteryjna i infekcje grzybicze. Niemal 3 dekady później w 1975 r., mikrobiolog dr Roger Wyburn-Mason ogłosił, że to pierwotniaki Naegleria – są przyczyną chorób reumatycznych. Jednak jego odkrycia przeszły bez echa[7]. Teraz, po latach naukowcy zaczynają szukać potwierdzeń dla tej koncepcji i... znajdują ich coraz więcej. Okazuje się, że zarówno złe bakterie, grzyby, jak i pasożyty mogą być bezpośrednią przyczyną choroby.

Do codziennego jadłospisu włącz ryby morskie (makrelę, łososia). Są one cennym źródłem działających przeciwzapalnie wielonasyconych kwasów tuszowych omega-3. Znajdziesz je też w oleju lnianym, orzechach włoskich i oliwie z oliwek.

I tak w 2002 r. Brytyjskie Towarzystwo Reumatologiczne podało, że wczesne zapalenie wielostawowe może być pierwszym objawem infekcji jelitowej węgorkiem jelitowym (*Strongyloides stercoralis*)[8]. Potwierdzają to doniesienia pracowników Centrum Medycznego Wolnego Uniwersytetu w Amsterdamie. Odkryli oni, że węgorki jelitowe mogą całymi latami pozostawać niewykryte w organizmie aż do chwili, gdy układ odpornościowy nosiciela zostanie osłabiony chorobą lub kortykosteroidami, a wtedy intensywnie się mnożą, wywołując objawy reumatoidalne.

Z kolei naukowcy z New York University School of Medicine odkryli, że 75% pacjentów z wczesnym nieleczonym reumatoidalnym zapaleniem stawów wykazuje obecność bakterii *Prevotella copri* w układzie trawiennym, jak również zmniejszenie ilości kilku grup pożytecznych bakterii, takich jak *Bacteroides*[9].

RZS pojawia się zazwyczaj między 35. a 60. r.ż. Choroba toczy się z remisjami i zaostrzeniami. Jednak jak wskazują badania obserwacyjne, u niektórych chorych możliwe jest utrzymanie trwałej remisji nawet w sytuacji zaprzestania stosowania leków modyfikujących przebieg choroby (LMPCh)[10].

Poniżej podpowiadam, co można zrobić, aby osiągnąć ten stan.

eprasa.pl f6c2c91a27

Badacze z Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii oznajmili, że trening o dużej intensywności zmniejsza stan zapalny u kobiet z reumatoidalnym zapaleniem stawów

Zmień dietę

Przyjrzyj się swojemu jadłospisowi. Być może w Twojej kuchni goszczą: mleko i nabiał, kukurydza, soja, pszenica, czerwone mięso, słodycze, cukier, kofeina albo produkty przetworzone? W takim razie zmień dietę. Jedz duże ilości świeżych organicznych warzyw, do tego trochę owoców, kurczaka i ryb. Staraj się ograniczyć smażenie. Spróbuj wprowadzić do diety produkty alkaliczne, one pomogą Ci przywrócić organizmowi równowagę kwasowo-zasadową. Nie zapominaj o kiszonkach. Ich dodatek na talerzu zapewni Ci podaż dobrych bakterii. Do codziennego jadłospisu włącz ryby morskie (makrelę, łososia). Są one cennym źródłem działających przeciwzapalnie wielonasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Znajdziesz je też w oleju lnianym, orzechach włoskich i oliwie z oliwek. Pij też dużo wody.

Jeżeli podejrzewasz, że za Twoimi kłopotami stoją alergeny, postaraj się wyeliminować z pożywienia przynajmniej te najpopularniejsze.

Polub brokuły

Jak donoszą akademicy z Uniwersytetu Wschodniej Anglii – zawarty w tych warzywach sulforafan (SFN) blokuje enzymy niszczące stawy. Najświeższe badania pokazują, że SFN wykorzystuje również inne ścieżki w walce ze stanem zapalnym.

NRF2 jest ważnym czynnikiem transkrypcyjnym, który odgrywa kluczową rolę w obronie komórkowej przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Sygnalizacja NRF2 jest zaangażowana w osłabienie zaburzeń autoimmunologicznych, takich jak RZS. Badacze z Korei Południowej odkryli, że podawanie SFN zmniejsza wynik zapalenia stawów oraz nasilenie histologicznego stanu zapalnego u myszy. Ponadto sulforafan znacząco hamował wytwarzanie IL-6, TNF-α i IL-17 przez ludzkie jednojądrzaste komórki krwi obwodowej stymulowane przeciwciałem monoklonalnym anty-CD3 w sposób zależny od dawki. Blokował również powstawanie komórek B, które sprzyjają rozwojowi reumatoidalnego zapalenia stawów[11].

Badacze jeszcze nie wiedzą, jak dużo trzeba jeść brokułów, by zapewnić sobie odpowiednie stężenie tego izotiocyjanianu we krwi, jednak mimo to warto wprowadzić je do jadłospisu. Udowodniono bowiem, że działają przeciwnowotworowo.

Naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Anglii zachęcają też do jedzenia czosnku. Zawarty w nim disiarczek diallilu w modelach laboratoryjnych również zapobiega destrukcji chrząstki.

Sięgnij po suplementy

W utrzymaniu stawów w dobrej kondycji oraz zapewnieniu im ruchomości pomóc mogą pochodzące z naturalnych źródeł związki.

Kwasy omega-3 mają właściwości immunomodulujące – mogą ograniczać lub modulować odpowiedź zapalną. Badania kliniczne wykazały, że kwasy tłuszczowe omega-3 mają wpływ modulacyjny na aktywność choroby, zmniejszając liczbę spuchniętych i tkliwych stawów[12].

Warto je przyjmować również ze względu na ich protekcyjne właściwości – jak wykazały badania naukowców z Duke University, myszy z osteoartrozą, które przyjmowały kwasy omega-3 wraz z karmą, miały zdrowsze stawy niż gryzonie z dietą obfitującą w kwasy nasycone i omega-6.

Kurkumina Potwierdzono, że ten czynny składnik hinduskiej przyprawy odgrywa istotną rolę w zmniejszaniu bólu stawów i ich sztywności. Przegląd badań dostarcza dowodów na kuteczność ekstraktu z kurkumy (ok. 1 g dziennie) w leczeniu zapalenia stawów. Uczeni sugerują, że może ona pomóc w radzeniu sobie z objawami zapalenia kości i stawów oraz RZS[13].

Żelazo Stwierdzono, że niektóre osoby cierpiące na chroniczne zmęczenie wykazują niższe niż normalne poziomy żelaza we krwi. Niedobór żelaza może prowadzić do niedokrwistości, co często powoduje zmęczenie, osłabienie oraz obniżenie funkcji fizycznych i poznawczych. Polscy uczeni wykazali, że część pacjentów zaburzenia metabolizmu żelaza mogą objawiać się zmęczeniem[14].

Żelazo jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, która transportuje tlen do tkanek ciała, w tym mięśni i mózgu. W przypadku niedoboru tego pierwiastka zmniejszona zdolność do przenoszenia tlenu może przyczynić się do poczucia zmęczenia i zmniejszenia tolerancji wysiłku[15].

Odpowiednia podaż żelaza jest również niezbędna, aby mitochondria mogły prawidłowo funkcjonować. Zaburzenia pracy tych organelli zostały wykazane u pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia (CFS)[16].

Metylosulfonylometan (MSM) ten naturalnie występujący związek siarkowym, może znacząco zmniejszyć ból stawów i poprawić funkcje fizyczne. Suplementacja MSM (3 g 2 razy dziennie)

eprasa.pl f6c2c91a27

przyniosła także poprawę w wykonywaniu codziennych czynności w porównaniu z placebo[17].

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) tradycyjnie stosowany w medycynie ajurwedyjskiej jest w stanie zmniejszać stany zapalne w RZS, pomaga uśmierzyć ból oraz zmniejszyć obrzęk w stawach, poprawia ruchliwość przy ich zginaniu oraz chroni przed utratą tkanki chrzęstnej.

Dowiedziono też, że przyjmowanie przez 3 miesiące preparatu łączącego kwasy boswelowe, kurkumę oraz witaminą D (89 mg suchego ekstraktu ostryżu długiego, 120 mg żywicy kadzidłowca i 1,8 μg witaminy D) znacząco zmniejsza liczbę bolesnych stawów oraz redukuje zapotrzebowanie na niesteroidowe środki przeciwbólowe o 64%[18].

Glukozamina i chondroityna

Oba związki naturalnie występują w chrząstce stawowej. Według rekomendacji European League Against Rheumatism (EULAR) wolno działające preparaty działają objawowo (przeciwbólowo, poprawiają funkcję stawu) i mogą modyfikować strukturę. Mają też niską toksyczność. EULAR zalicza do nich: siarczany glukozaminy I chondroityny, wyciągi z awokado i soi (ASU) oraz kwas hialuronowy. W tym miejscu warto wspomnieć, że chondroityna w dawce dobowej 1500 mg wykazuje istotny klinicznie efekt przeciwbólowy[19].

W eksperymencie na koniach dowiedziono też, że glukozamina może stymulować syntezę glikozaminoglikanu, zmniejszając w ten sposób degradację macierzy pozakomórkowej[20].

Zdaniem Jörga Jeroscha, ortopedy z Johanna-Etienne Hospital w Neuss w Niemczech, chondroprotekcyjne działanie glukozaminy i chondroityny można wytłumaczyć podwójnym mechanizmem. Po pierwsze, jako podstawowe składniki chrząstki i płynu maziowego stymulują anaboliczny proces metabolizmu chrząstki. Po drugie, ich działanie przeciwzapalne może opóźnić wiele procesów katabolicznych wywołanych zapaleniem w chrząstce.

Wreszcie badania wykazały, że glukozamina może również mieć może również mieć właściwości przeciwzapalne[21].

Ciepły okład

Nasiona gorczycy białej (*Sinapis alba*) włóż do lnianego woreczka. Ten nagrzej w piekarniku, a następnie przyłóż do bolesnego stawu. Taka poduszeczka pobudzi ukrwienie tkanek, dzięki czemu łagodzi ból.

Arnika górska (Arnica montana)

Roślina ta objęta jest ścisłą ochroną. Z tego powodu sięgnij po maści z niej lub kupuj koszyczki arniki w sklepach zielarskich (pochodzą ze specjalnych upraw). Zawarte w arnice substancje czynne mają działanie przeciwzapalne, przeciwreumatyczne i odkażające. Natomiast okłady z naparów, odwarów lub rozcieńczonej nalewki zmniejszą obrzęki i bolesność[22].

Wierzba biała

W leczeniu chorób reumatycznych stosuje się przede wszystkim zioła o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych, a wśród nich największe znaczenie mają surowce zawierające związki, które są pochodnymi kwasu salicylowego. Kora *Salix alba* zawiera flawonoidy, kwasy organiczne oraz glikozydy. Najważniejszym z nich jest glikozyd fenolowy – salicyna, która ma silne działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i ściągające[23]. Korę należy zebrać z 2-3 gałęzi wczesną wiosną, gdy ruszają soki i łatwo jest ją oddzielić od drewna.

Korzeń hakorośli

Od wieków afrykańscy szamani wyciągami z czarciego pazura leczyli choroby zwyrodnieniowe stawów, gościec, dnę moczanową, osiągając zaskakująco dobre rezultaty. Próbki korzenia rośliny zwanej przez botaników „harpagonem" wysłano do instytutów medycznych w Europie. Badania kliniczne wykazały, że wstrzyknięcia liofilizowanych wyciągów wodnych z korzenia hakorośli mają efektywne działanie przeciwzapalne i przeciwartretyczne (to zasługa zawartych w nim glikozydów irydoidowych – zwłaszcza harpagozydu, harpagidu oraz prokumbidu)[24].

Stwierdzono również, że własności moczopędne rośliny skutkują ustępowaniem dolegliwości w chorobie zwyrodnieniowej narządów ruchu oraz w dnie moczanowej.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

LUBRISYN HA+
NA STAWY

Ten preparat w płynie jest wskazany dla osób z chorobami zwyrodnieniowymi stawów, po operacjach i w trakcie rehabilitacji, sportowców rekreacyjnych i wyczynowych oraz ludzi wykonujących ciężkie prace fizyczne.

Opatentowany w USA LubriSyn HA+ zawiera wysokocząsteczkowy i bioidentyczny kwas hialuronowy (ok. 2,5 mln daltonów).

Kwas hialuronowy w naszym organizmie ulega ciągłemu rozkładowi i jest wydalany po 72 godz. od zażycia. Dlatego tak ważna jest codzienna suplementacja tego składnika, bowiem tylko ona pozwoli utrzymać odpowiedni jego poziom w naszym organizmie. Pierwsze efekty są widoczne po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 7-10 dni.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2025 r.

eprasa.pl f6c2c91a27

Kadzidłowiec indyjski może zmniejszać stany zapalne w RZS, pomaga uśmierzyć ból oraz zmniejszyć obrzęk w stawach, poprawia ruchliwość przy ich zginaniu oraz chroni przed utratą tkanki chrzęstnej

Retrofrakt

To endemiczne zioło rosnące w Indonezji, którego owoce mają silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Ekstrakt z nich wymieszany z wyciągami korzenia lukrecji i kory cynamonowej pod nazwą Reumpapai jest dostępny w Polsce. Mieszanka łagodzi bóle stawowe, mięśniowe oraz nerwobóle (rwę kulszową, ramienną, korzonki nerwowe).

Kłącze imbiru

Zespół badawczy z Uniwersytetu Johns Hopkins w Baltimore (USA), zbadał wpływ aktywnych biologicznie składników kłącza imbiru (*Zingiber officinale*) na chrząstkę stawową pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów. Konsekwencją tych badań było opracowanie preparatu, który hamuje patomechanizm niszczący chrząstkę stawową (Zinaxin). Reumatolog, prof. Roy Altman, przeprowadził badanie kliniczne na 247 pacjentach z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. Wykazało ono, że lek na bazie imbiru zmniejsza ból i sztywność stawów na poziomie podobnym do standardowych leków przeciwzapalnych, nie powodując przy tym niepożądanych skutków ubocznych[25].

Precz z parazytami!

Każdy z nas czuje się wolny od pasożytów. Jednak przeczą temu statystyki. Ponad miliard osób jest zakażonych glistą ludzką (*Ascaris lumbricoides*), 795 mln – włosogłówką (*Trichuris trichiura*), a 740 mln – tęgoryjcem. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że co roku ok. 50 mln osób świecie zostaje zakażonych amebą. Jak zatem sprawdzić, czy nie jesteś zakażony? Podejrzenia może nasuwać fakt, że masz częste biegunki, gazy i wzdęcia, bóle brzucha lub odczuwasz świąd w okolicy odbytu albo pochwy. Podobnie niepokój powinna wzbudzić niewyjaśniona utrata wagi lub niemożność jej utraty. Potwierdzenie możesz uzyskać, wykonując badanie kału. Jednak wyniki analizy często bywają mylące, wiąże się to z cyklem rozwojowym pasożytów – po prostu możesz nie trafić na właściwy moment. Dlatego niektórzy lekarze zalecają pobranie próbek kału po przeczyszczeniu silnym środkiem rozwalniającym. Zwiększa to szansę na dokładniejszy wynik w przypadku amebozy, giardiozy, zakażenia glistami, owsikami, tasiemcem, przywrami, *Cryptosporidium* i tęgoryjcem. Inną opcją jest sprawdzenie liczby krwinek białych (eozynofilów), przy zakażeniach pasożytniczych ich poziom we krwi jest zazwyczaj podwyższony.

Można również wykonać badanie próbek śluzu z odbytnicy. Jeżeli podejrzenia się potwierdzą, lekarz przepisze Ci odpowiednie środki. Możesz też zastosować naturalne remedia.

Do roślin o silnym działaniu przeciwpasożytniczym należy bylica piołun (*Artemisia absinthium*). Wraz z nalewką z orzecha czarnego zabija parazyty zarówno w stadium larwalnym, jak i dojrzałym. Nie należy stosować jej u kobiet ciężarnych lub karmiących, a także u osób z alergią na rośliny z rodziny astrowatych. **Dawkowanie:** 1-3 kapsułki 260 mg podczas posiłków.

Nalewka z orzecha czarnego. **Dawkowanie:** waha się od 1 kropli w ½ filiżanki wody do 2½ łyżeczki w ¼ filiżanki wody.

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) pomaga w zwalczaniu pasożytów i infekcji pęcherza moczowego, a także biegunki. Nim zaczniesz

BIBLIOGRAFIA

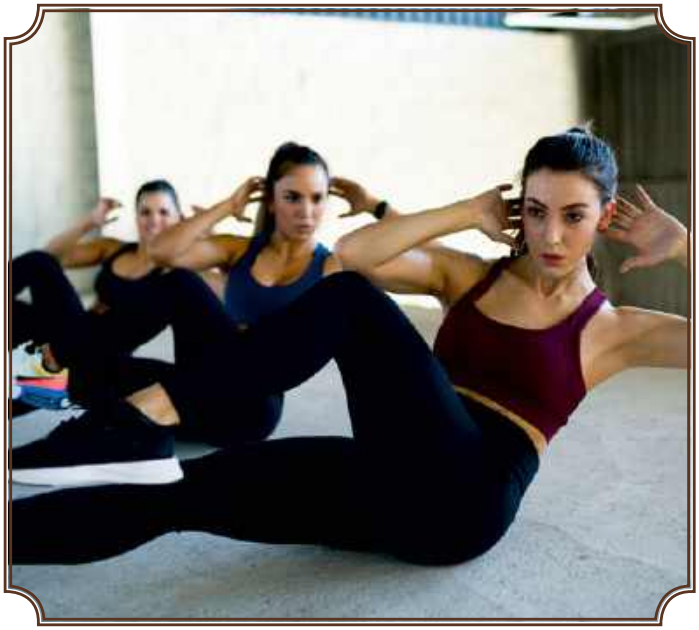
ANDROPAUZA I OBNIŻONE LIBIDO

1. Clinical natural medicine handbook, Meletis, Chris D.; Zabriskie, Nieske L.; Rountree, Bob. , New Rochelle, NY : Mary Ann Liebert, c2008
2. Metabolism. 1996 Aug;45(8):935-9
3. JAMA 305:2173–2174
4. Cell Rep. 2021 Aug 24;36(8):109579
5. J Steroid Biochem Mol Biol. 2021 Jun;210:105878
6. Endokrynol Pol 2014; 65 (6): 464–468
7. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 6152
8. AJRRE,4(1): 129-134, 2021; Article no.AJRRE.75603
9. Fluoride 42(4)260–276 October-December 2009
10. Nutrition. 1996 May;12(5):344-8
11. Int J Androl. 2011 Dec;34(6 Pt 2):e594-600
12. Front. Reprod. Health 7:1594664
13. Maturitas. 2017 May;99:20-26
14. PLoS ONE 19(9): e0310170
15. J Sport Health Sci. 2016 Jun;5(2):176-182

BÓLE GŁOWY

1. Med Princ Pract. 2019 Mar; 27(6): 501-7
2. J Korean Med Sci. 2017 Jul;32(7):1207-1210
3. Curr Rheumatol Rep. 2017 May;19(5):25
4. Arthritis Care & Research 2013 Jul;65(7): 1128-46, doi:10.1002/acr.21949
5. świnki4. The Lancet 1903; 161(4143): 237, doi: 10.1016/S0140-6736(01)84250-1
6. Medicine5. Ann Intern Med., 1946; 24: 233-40
7. http://arthritistrust.org/wp-content/uploads/2013/03/RobertBingham1985-05-19.pdf
8. Rheumatology (2003) 42 (11): 1419-1420
9. Front Immunol. 2022; 13: 1007165
10. Ann Rheum Dis. 2016 May;75(5): 867-73
11. PLoS One. 2021 Feb 16;16(2):e0245986
12. Mediterr J Rheumatol. 2020 Jun; 31(2): 190-94
13. J Med Food. 2016 Aug;19(8): 717-29
14. Diagnostics (Basel). 2022 Sep; 12(9): 2057
15. J Res Med Sci. 2014 Feb; 19(2): 164-74
16. PeerJ. 2019; 7: e6500
17. Osteoarthritis Cartilage. 2006 Mar;14(3): 286-94
18. Pharm Biol. 2022; 60(1): 2295-9
19. Forum Reumatol. 2016, tom 2, nr 2: 52–57; LEKARZ POZ 1/2020 33-36
20. BMC Vet Res 18, 215 (2022)
21. Drugs Aging. 2012 Sep;29(9): 717-31
22. Adv Ther. 2002 Sep-Oct;19(5): 209-18; Medicines (Basel). 2021 Oct; 8(10): 58
23. Phytother Res. 2015 Aug;29(8):1112-6
24. Evid Based Complement Alternat Med. 2021; 2021: 5596892
25. Arthritis Rheum. 2001 Nov;44(11):2531-8
26. Nurs Open. 2020 Jan; 7(1): 326-33
27. Am J Med 2003; 114: 93-8

eprasa.pl f6c2c91a27



Trening o dużej intensywności zmniejsza stan zapalny u kobiet z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Po 10 tygodniach intensywnego spinningu 2 razy w tygodniu zaobserwowano zdecydowane zmniejszenie stanu zapalnego.

zażywać, zasięgnij porady lekarza, gdyż niewskazany jest dla osób przyjmujących m.in. antydepresanty, leki nasercowe, pigułki antykoncepcyjne. **Dawkowanie:** 15-40 ml tygodniowo w postaci płynnego ekstraktu 1:215.

Ruch

Aktywność fizyczna to jedno z najlepszych lekarstw na choroby reumatyczne. Kolejne badania potwierdzają, że ćwiczenia łagodzą objawy zapalenia stawów. Naukowcy sprawdzili już, że ruch nawet u otyłych zmniejsza symptom choroby. Teraz badacze z Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii oznajmili, że trening o dużej intensywności zmniejsza stan zapalny u kobiet z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Po 10 tygodniach intensywnego spinningu 2 razy w tygodniu zaobserwowano zdecydowane zmniejszenie stanu zapalnego[26].

Ćwiczenia pomagają rozruszać zesztywniałe stawy, zapobiegają także wiotczeniu mięśni. By dały oczekiwany efekt, musisz wykonywać je codziennie. Jeśli wykonanie któregoś z nich sprawia, że odczuwasz ból, odpocznij i zwolnij tempo. Nawadniaj organizm – w czasie treningu miej przy sobie butelkę wody. Mierz siły na zamiary! Jeśli jednego dnia planujesz coś wymagającego dużego wysiłku (np. długą jazdę na rowerze), następnego wybierz aktywność mniej obciążającą organizm (np. aquaaerobik lub spacer). Ważne jest, by ćwiczenia były dobrze dobrane pod kątem schorzenia i Twoich możliwości. Dlatego nim zaczniesz coś robić, skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą[27].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

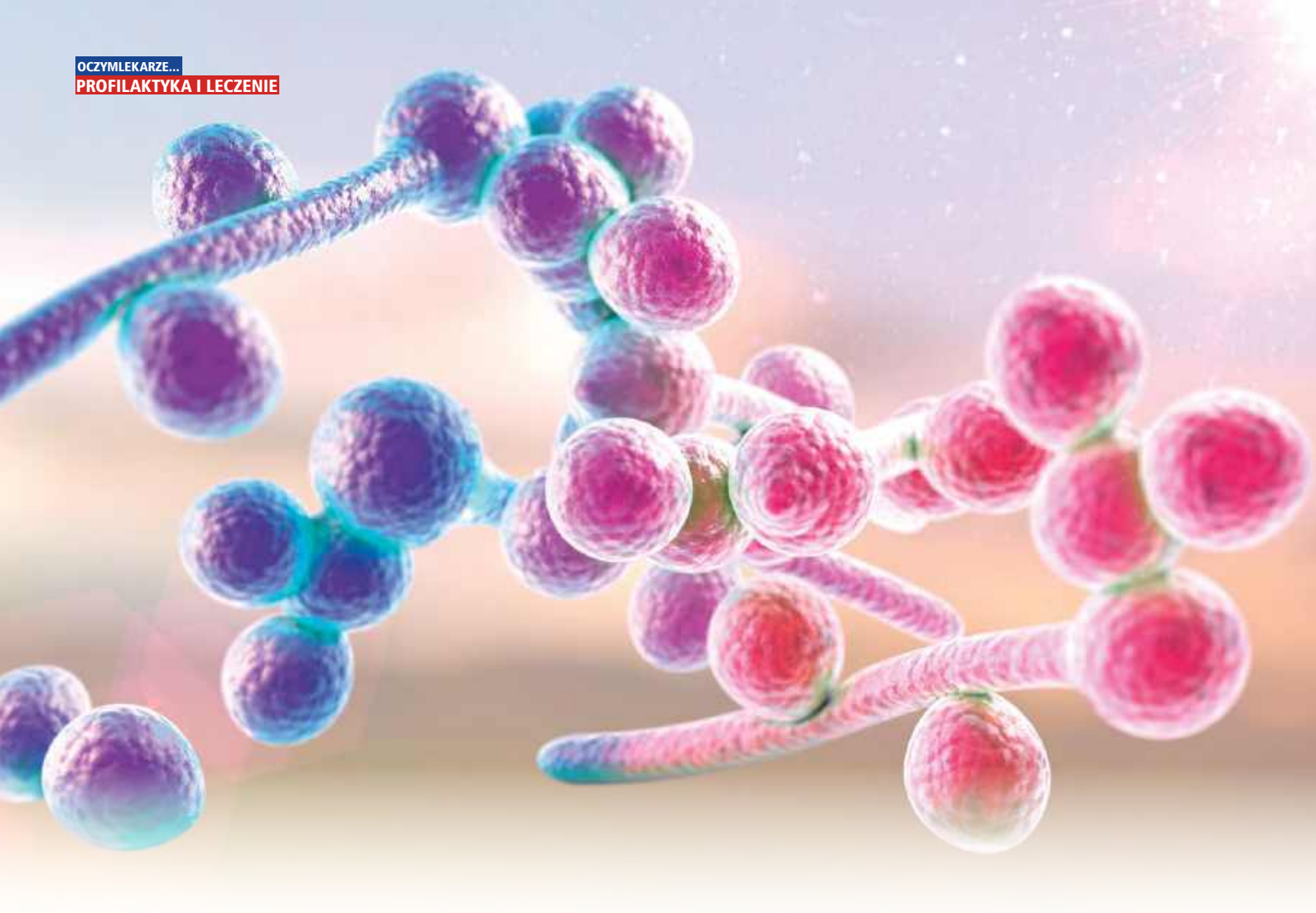
PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

- 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 f6c2c91a27



Pozbądź się kandydozy

Coraz więcej drożdżaków uodparnia się na działanie standardowych leków, na szczęście nadzieję dają nowozsyntetyzowane metalokarborany oraz hydrożele na bazie szkieł borofosforanowych. Nim jednak badania nad nimi dobiegną końca, możemy skorzystać ze wsparcia Matki Natury

Grzyby z rodzaju *Candida albicans* naturalnie zamieszkują ludzki organizm, będąc częścią fizjologicznej mikrobioty jelit, jamy ustnej i dróg oddechowych oraz układu moczowo-płciowego, a także skóry. Komensale z rodzaju *Candida* występują u 50% populacji ludzkiej[1]. Wśród nich dominuje *Candida albicans* (70%). U zdrowych osób jego populacja jest utrzymywana w równowadze przez inne mikroorganizmy. Problemy zdrowotne pojawiają się, gdy dochodzi do niekontrolowanego, nadmiernego rozrostu drożdżaków – wtedy mówimy o kandydozie. Choroby nie należy lekceważyć, ponieważ *Candida albicans* to oportunistyczny patogen będący przyczyną infekcji u ludzi, zarówno zakażeń powierzchniowych, jak i inwazyjnych kandydoz układowych charakteryzujących się wysoką śmiertelnością (30-70%)[2]. W pozostałych przypadkach chorobę wywoływać mogą inne gatunki grzybów z rodzaju *Candida*: *C glabrata*, *C. krusei*, *C. parapsilosis*, *C. dubliniensis* i *C. tropicalis*.

Zakażenia powierzchniowe najczęściej dotyczą skóry i paznokci oraz błon śluzowych jamy ustnej, gardła, przełyku, jelit, pęcherza moczowego oraz pochwy[3]. Kandydozy układowe (systemowe) objawiają się zapaleniem płuc, wsierdzia, mięśnia sercowego, osierdzia, opon mózgowo-rdzeniowych, gałki ocznej, stawów i kości. Układowe zakażenia mają częściej charakter endogenny, co oznacza, że jego źródłem są nasze własne nadmiernie rozmnożone drożdżaki. Jednak znane są też przypadki zakażeń, do których doszło na skutek przeniesienia pataogenów przez personel medyczny, materiały opatrunkowe, sprzęt chirurgiczny i anestezjologiczny[4].

eprasa.pl f6c2c91a27

Gdy człowiek staje się pożywką

Kandydozy układowe stanowią poważny problem kliniczny o wymiarze światowym. Szczepy *Candida* spp. są na IV miejscu wśród wszystkich patogenów powodujących zakażenia pacjentów w czasie pobytu na oddziałach intensywnej terapii.

Do rozwoju choroby dochodzi w wyniku zaburzeń odporności.

Czynniki sprzyjające przerostowi *Candida albicans* to m.in.:

- Długotrwała antybiotykoterapia, która niszczy zarówno szkodliwe, jak i pożyteczne bakterie w jelitach, dając grzybom możliwość wzrostu.
- Osłabienie układu odpornościowego, np. w wyniku chorób (HIV/AIDS, nowotwory), leczenia immunosupresyjnego (po przeszczepach) czy stosowania kortykosteroidów.
- Przewlekły stres i brak snu, które osłabiają odporność.
- Zmiany hormonalne (ciąża, antykoncepcja hormonalna).
- Cukrzyca, zwłaszcza niewyrównana, ze względu na wysoki poziom cukru we krwi, który stwarza idealne warunki do namnażania się grzybów.
- Uszkodzenia skóry w wyniku oparzeń.
- Zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego.
- Dieta bogata w cukry proste i żywność przetworzoną, które stanowią pożywkę dla drożdżaków.
- Długotrwałe cewnikowanie naczyń i inne inwazyjne procedury medyczne[5].

Objawy kandydozy są zróżnicowane i zależą od lokalizacji zakażenia. I tak: **Kandydoza jamy ustnej (pleśniawki)** charakteryzuje się białymi, serowatymi nalotami na języku, podniebieniu i wewnętrznej stronie policzków. Może powodować ból, pieczenie oraz trudności w połykaniu. **Kandydoza pochwy i sromu** objawia się intensywnym świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem oraz gęstymi, białymi upławami o konsystencji twarogu. **Kandydoza skóry** Zmiany najczęściej lokalizują się w fałdach skórnych (pachy, pachwiny), powodując zaczerwienienie, świąd i łuszczenie się skóry. **Kandydoza układu pokarmowego (jelit)** Może objawiać się wzdęciami, gazami, biegunkami na przemian z zaparciami, bólami brzucha, zgagą oraz niepohamowaną chęcią na słodycze i produkty mączne. **Kandydoza układowa** U osób z silnie obniżoną odpornością grzyb przedostaje się do krwiobiegu i może atakować narządy wewnętrzne, stanowiąc zagrożenie dla życia. Objawy to m.in. gorączka, zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego i układu oddechowego.

Przewlekły przerost *Candida* może również wywoływać szereg niespecyficznych objawów, takich jak chroniczne zmęczenie, mgła umysłowa, problemy z koncentracją, wahania nastroju, a nawet stany lękowe i depresję.

Testy

Diagnostyka kandydozy bywa skomplikowana ze względu na niespecyficzność objawów. Lekarz, w zależności od podejrzewanej lokalizacji, może zlecić badanie mikroskopowe i posiew z wymazu (z jamy ustnej, pochwy) w celu identyfikacji grzyba lub pobranie próbki kału, które pozwala określić, czy grzyb występuje, jaki jest jego przerost, a także ocenić równowagę mikrobioty jelitowej. Przy podejrzeniu zakażenia układowego zleci badania krwi w kierunku obecności przeciwciał lub antygenów *Candida*.

Możesz też wykonać samodzielnie test buraczkowy, który jest prostym, domowym sposobem na ocenę szczelności jelit, często zaburzonej przez przerost grzyba.

Zawarta w burakach betanina, nadająca im charakterystyczny kolor, nie ulega strawieniu w ludzkim organizmie, a więc obecność czerwonawego moczu dowodzi nieszczelności jelit. Po wypiciu 50-100 ml świeżego soku z buraków przekonamy się, czy mocz jest zabarwiony intensywnie, czy raczej słabo.

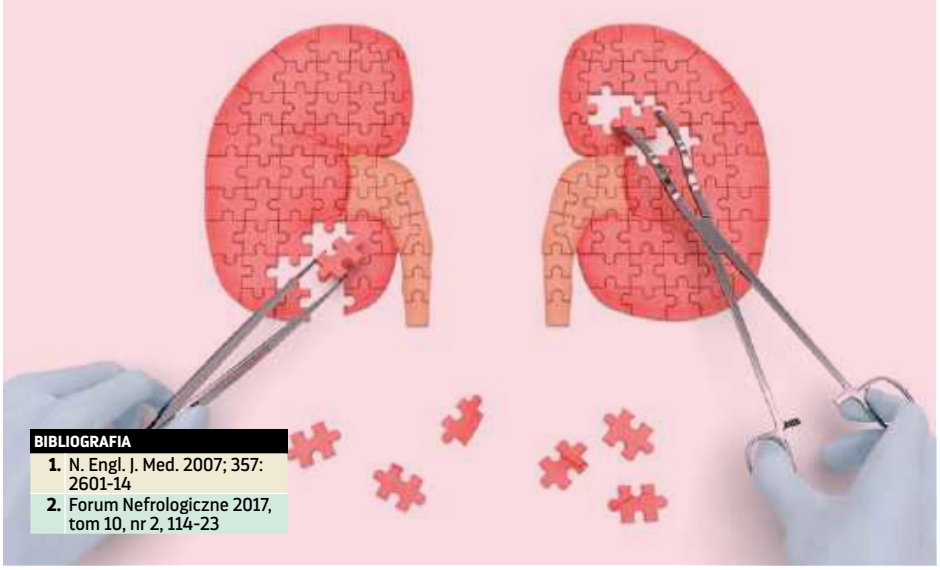
Intensywny kolor świadczy o zwiększonej przepuszczalności ścian jelita, a to oznacza, że jelita oprócz maleńkich

Kandydoza po przeszczepieniu narządów

Zakażenia grzybicze stanowią ok. 5% wszystkich infekcji u pacjentów po przeszczepach i pojawiają się najczęściej w ciągu pierwszych 4-6 miesięcy po zabiegu, gdy immunosupresja jest najsilniejsza[1].

Kandydoza jest najczęstszym zakażeniem grzybiczym w tej grupie chorych i występuje głównie w pierwszych 2-3 miesiącach. Jej rozwój jest zwykle poprzedzony kolonizacją błon śluzowych przewodu pokarmowego. Czynniki ryzyka obejmują stosowanie silnej immunosupresji, szerokowidmowej antybiotykoterapii, cewnikowanie, powikłania chirurgiczne oraz cukrzycę.

Inwazyjne grzybice układowe są obarczone dużą śmiertelnością, co wynika z trudności diagnostycznych i braku specyficznych objawów. Leczenie jest skomplikowane ze względu na interakcje leków przeciwgrzybiczych (zwłaszcza azoli) z lekami immunosupresyjnymi oraz ich potencjalną toksyczność dla nerek i wątroby. Często zaleca się profilaktykę przeciwgrzybiczą, np. nystatyną, w pierwszych miesiącach po przeszczepie, aby zapobiec kolonizacji przewodu pokarmowego[2].



BIBLIOGRAFIA
1. N. Engl. J. Med. 2007; 357: 2601-14
2. Forum Nefrologiczne 2017, tom 10, nr 2, 114-23

eprasa.pl f6c2c91a27

cząsteczek przepuszczają także nieco większe niestrawione resztki pożywienia, łącznie z białkami, błonnikiem, alergenami i drobnoustrojami. W takiej sytuacji należy szybko reagować i podjąć kroki w celu zwalczania drożdżaków.

Standardowe leczenie farmakologiczne kandydozy zależy od jej rodzaju i jest ordynowane przez lekarza. Zazwyczaj stosuje się środki przeciwgrzybicze należące do 4 klas: polieny, azole, echinokandyny i pochodne pirymidyn. Kuracja doustna lub miejscowa zazwyczaj trwa ok. 2 tygodni.

Nowa nadzieja

Kandydoza stanowią poważny problem dla ludzi, szczególnie tych ciężko chorych i podatnych na infekcje. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała *Candida albicans* za patogen o krytycznym priorytecie w kontekście opracowywania nowych leków. Poważną barierę stanowi tu duże podobieństwo komórek grzybowych i ludzkich, przez co trudno jest znaleźć cel biologiczny, który występowałby tylko u grzybów. Poza tym nasza wiedza na temat patologicznej aktywności *Candida* jest ciągle niewystarczająca, a drożdżaki coraz bardziej uodparniają się na stosowane leki.

Mając to na uwadze, polscy uczeni przebadali kilkanaście nowych cząsteczek pod kątem ich właściwości przeciwgrzybiczych. Były to nowozsyntetyzowane metalokarborany, czyli cząsteczki zbudowane z atomów boru, węgla, wodoru i atomu metalu (kobaltu, żelaza lub niklu) o charakterystycznej strukturze „klatek". Cechą metalokarboranów, na którą zwróciliśmy szczególną uwagę, jest ich abiotyczny charakter. Oznacza to, że te cząsteczki są „niewidoczne" dla komórek organizmów, w tym grzybów, a co za tym idzie, możliwe jest, potrafią one „obejść" szlaki metaboliczne warunkujące zjawisko lekooporności. Okazało się, że przebadane przez akademików metalokarborany doskonale hamują wzrost *Candida albicans*. To, co szczególnie cieszy naukowców z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, to fakt, że wśród mikroorganizmów podatnych na nowe leki, były i te, które zostały wyizolowane od pacjentów chorych na lekooporne grzybice[6].

Wyniki tych badań stanowią punkt wyjścia w projekcie badawczym zaprezentowanym w konkursie Narodowego Centrum Nauki.

Jak podkreślają badacze: „Co prawda, posiadamy grupę cząsteczek o dużym potencjale przeciwgrzybiczym, lecz mamy niewielką wiedzę na temat mechanizmu ich działania w komórce grzyba".

W ramach projektu badawczego prowadzonego przez konsorcjum z udziałem m.in. Katolickiego Uniwersytetu

Co na to medycyna Dalekiego Wschodu?

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską, kandydoza jest związana z nadmiarem patogennej wilgoci i śluzu w organizmie. Przyczyną tego stanu jest osłabienie energii *qi*, zwłaszcza w systemie śledziony (pi), żołądka (wei) i nerek (shen), co prowadzi do zaburzeń trawienia i fermentacji pokarmu. Negatywną rolę odgrywa tu dieta oparta na produktach wychładzających energetycznie (yin), takich jak żywność przetworzona, cukier, owoce tropikalne czy nabiał, które osłabiają „ogień trawienny".

Leczenie według TCM polega na rozproszeniu zimna i wilgoci oraz wzmocnieniu *qi* śledziony, płuc i nerek. Zaleca się:

- Dodawanie do potraw ostrych, rozgrzewających przypraw (imbir, czosnek, pieprz, curry), które usuwają śluz.
- Wyeliminowanie na pewien czas z diety pszenicy, ziemniaków, cukru, nabiału i mięsa.
- Spożywanie warzyw wzmacniających *qi* (buraki, marchew, cebula, papryka) i kasz (gryczana, proso).
- Włączenie do diety kapusty kiszonej, która dostarcza prawidłowych szczepów bakterii.

TCM podkreśla również związek stanu emocjonalnego z rozwojem choroby – długotrwałe zamartwianie się i stres mogą osłabiać *qi* i przyczyniać się do nadprodukcji wilgoci.

ŹRÓDŁO:

1. https://oczymlekarze.pl/odzywianie/jak-jesc-zdrowo/5140-chinskie-terapie-na-polskim-talerzu-grzybica-jak-sie-bronic

> Przebadane przez akademików metalokarborany doskonale hamują wzrost *Candida albicans*

Lubelskiego oraz Instytutu Immunologii i Terapii Doświadczalnej PAN naukowcy dążą do odkrycia komórkowych i molekularnych podstaw działania tych związków. Wieloaspektowe badania mają na celu zbadanie wpływu metalokarboranów na morfologię i właściwości nanomechaniczne komórek grzyba, a także na ich czynniki wirulencji, takie jak tworzenie biofilmu. Planuje się również analizę zmian w ekspresji genów i proteomie grzyba pod wpływem tych związków. Wiedza ta ma ułatwić opracowanie nowej rodziny silnych środków przeciwgrzybiczych, które mogłyby być w przyszłości wykorzystane w walce z kandydozą. Realizacja tego projektu będzie trwała do 2028 r.

Innym obiecującym kierunkiem w poszukiwaniu nowych substancji przeciwgrzybiczych są związki nieorganiczne, takie jak szkła borofosforanowe. W odróżnieniu od wielu dotychczasowych materiałów o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, które zawierały metale ciężkie (np. srebro, miedź, cynk), nowe hydrożele na bazie szkieł borofosforanowych są pozbawione metali i fungicydów. W badaniach *in vitro* wykazano, że takie hydrożele (BGHs) skutecznie hamują wzrost różnych drożdżaków w tym *C. albicans*, *C. tropicalis*, *C. krusei* i *C. glabrata*. Co istotne, ich skuteczność wzrasta wraz z zawartością boru.

Mechanizm działania tych związków jest prawdopodobnie związany z zakłóceniem metabolizmu węglowodanów w komórce grzyba oraz z hamowaniem metabolizmu oksydacyjnego, podobnie jak w przypadku kwasu borowego. Badania pod mikroskopem elektronowym wykazały, że komórki *C. albicans* traktowane hydrożelem BGH ulegają uszkodzeniu – dochodzi do powstania dziur w ścianie komórkowej, utraty regularnego kształtu i wycieku materiału wewnątrzkomórkowego, a w wyższych stężeniach do całkowitego rozpadu komórek. Hydrożele te, wykazując aktywność porównywalną, a w niektórych przypadkach nawet wyższą niż komercyjny lek mikonazol, stanowią obiecującą alternatywę dla konwencjonalnych terapii[7].

Wsparcie z natury

Biorąc pod uwagę problemy, jakie nastręcza leczenie drożdżycy, warto rozważyć wprowadzenie rozwiązań medycyny alternatywnej jako uzupełnienia terapii konwencjonalnych. Wiele naturalnych substancji wykazuje silne działanie przeciwgrzybicze. Ich stosowanie może wesprzeć organizm w walce z infekcją, pomóc złagodzić jej objawy oraz zapobiegać nawrotom zakażeń.

Oregano Olejek z tej rośliny zawiera karwakrol i tymol, związki o udowodnionym działaniu przeciwgrzybiczym i przeciwpasożytniczym. Jest skuteczny w zwalczaniu pleśniawek wywołanych przez *Candida albicans* i działa zarówno grzybostatycznie, jak i grzybobójczo[8].

Czosnek i cebula zawierają związki siarki, takie jak allicyna, o silnych właściwościach przeciwgrzybi-

REKLAMA

eprasa.pl f6c2c91a27

czych. Wykazują dużą skuteczność w hamowaniu wzrostu *Candida*.
Orzech czarny dzięki obecności juglonu – związek o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym – wykorzystywany jest w leczeniu miejscowym, jelitowym i pochwowym przerostu drożdżaków.
Pau d'arco (lapacho) Kora tego drzewa ma właściwości przeciwgrzybicze, a także pomaga w usuwaniu pasożytów i obniża poziom cukru we krwi.
Berberys Gorzknik kanadyjski zawiera berberynę, alkaloid o działaniu przeciwgrzybiczym, przeciwbakteryjnym i przeciwpierwotniakowym.
Ekstrakt z pestek grejpfruta (GSE) jest bogatym źródłem flawonoidów, takich jak naringina i hesperydyna. Hamują one wzrost grzybni *Candida*, *Aspergillus* i *Penicillium*. GSE ma również zdolność do rozbijania biofilmu, co zwiększa skuteczność innych środków przeciwgrzybiczych.
Goździki Olejek goździkowy, bogaty w eugenol, wykazuje silne działanie przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne i przeciwpasożytnicze[9].
Kurkuma Jej aktywny składnik, kurkumina, ma silne właściwości przeciwgrzybicze i przeciwzapalne.
Aloes Stosowany miejscowo wspomaga leczenie infekcji i stanów zapalnych skóry dzięki właściwościom przeciwgrzybiczym.

Pamiętaj, że olejki eteryczne są silnie skoncentrowane i przy stosowaniu doustnym lub miejscowym należy zachować ostrożność, biorąc pod uwagę ryzyko podrażnień i reakcji alergicznych.

Jak uniknąć nawrotów?

Najlepiej podjąć działania na kilku frontach.

- Przede wszystkim pozbądź się z domu całego cukru i białej mąki oraz produktów zawierających drożdże, np. serów pleśniowych i chleba wypiekanego na drożdżach oraz piwa.
- Nie kupuj produktów spożywczych w postaci konserw (kukurydza, fasolka).
- Zrezygnuj z napojów gazowanych.
- Ogranicz liczbę zjadanych owoców.
- Zrezygnuj z węglowodanów rafinowanych na korzyść pełnoziarnistych, spożywanych w małej ilości (np. dziki ryż).
- Nie gotuj i nie jedz tego, czego nie można byłoby spożyć na surowo.
- Jedz jak najwięcej surowych warzyw. Hoduj w domu kiełki.
- Polub orzechy (zawsze najpierw namocz je w wodzie przez 7-8 godz., by uaktywniły się obecne w nich enzymy).
- Wprowadź do kuchni nierafinowany olej kokosowy.
- Ponadto rozważ i omów z lekarzem stosowanie postu (głodówki, postu przerywanego etc.). Systematycznie też kontroluj poziom cukru we krwi.
- Antybiotyki stosuj jedynie w ostateczności.

BIBLIOGRAFIA

1. Diabetes sin problemas, Frank Suarez, 2014, ISBN 978-0-9788437-6-2
2. El Poder del Metabolismo, Frank Suarez, 2015, ISBN 978-0-9788437-8-6
3. Cancer is not a disease, Andreas Moritz, 2009, ISBN 978-0976794424
4. Sugar Crush, How to Reduce Inflamation, Stop Pain and Reverse the Path to Diabetes, Richard Jacoby, Raquel Baldelomar, 2015, ISBN 978-00-623-48820-3
5. Curr Opin Microbiol. 2004 Aug;7(4):336-41

Suplementy

Witaminy C i E wspieraja układ odpornościowy. Biotyna może hamować rozwój grzybów. Warto też zadbać o wyrównanie stężenia witamin D, B12 i B9 (kwasu foliowego) oraz cynku, bo jak wykazały badania, ich obniżony poziom często towarzyszy infekcjom grzybiczym.
Probiotyki Szczepy *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum*, pomagają w utrzymaniu równowagi mikroflory jelitowej i hamują rozwój grzybów. Badania wykazały, że stosowanie probiotyków, zwłaszcza szczepów *Lactobacillus GG* i *Saccharomyces boulardi*, jest skuteczne w zwalczaniu stanów patologicznych wywołanych przez *Candida*. Probiotyki mogą przyspieszać leczenie dolegliwości w przewodzie pokarmowym i wzmacniać odpowiedź immunologiczną na obecność grzyba. Należy jednak zachować ostrożność przy ich stosowaniu

BIBLIOGRAFIA

1. Folia Microbiol 2007, 52: 297-312
2. J Antimicrob Chemother 2008, 61: i31-i34.
3. J Med Microbiol 2006, 55: 809-18; Br. Dent. J. 2017;223:675-81
4. Warzocha K i Seferyńska I. Zakażenia grzybicze w hematologii. W Dzierżanowska D, (red.) Zakażenia grzybicze – wybrane zagadnienia. Bielsko Biała: -medica press. 2006: 137-153
5. J Hosp Infect 2001, 49: 37-42; J. Fungi. 2023;9:80
6. J. Med. Chem. 2022, 65, 20, 13935-45, doi: 10.1021/acs.jmedchem.2c01167
7. Pharmaceutics. 2025 Jun 26;17(7):836
8. Pediatr Med Rodz 2008;4:178-82; Kosmetol Estet 2015; 4:577
9. Post Fitoter 2020; 21(4): 236-240
10. Mycoses. 2014 Mar;57(3):141-6
11. Cell Physiol Biochem. 2019;53(2):285-300
12. Front Microbiol. 2017 Jan 18;8:2
13. A. Kuśka-Kiełbratowska Ocena wrażliwości grzybów z rodzaju Candida na wodę ozonowaną w badaniach in vitro, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, 2020, https://ppm.sum.edu.pl/info/phd/SUM7b3ff6e0294b4b63bb0d4936add63f73/

na własną rękę, zwłaszcza przy SIBO, alergiach czy nietolerancji histaminy[10].

Kwas kaprylowy Ten średniołańcuchowy kwas tłuszczowy, obficie występujący w oleju kokosowym, ma udowodnione właściwości przeciwgrzybicze. Badania wykazały, że kwas kaprylowy hamuje wzrost komórek *Candida albicans* na różnych etapach ich rozwoju. Może być stosowany w formie suplementów w przypadku kandydozy pochwy, jamy ustnej, jelit oraz w kandydozie ogólnoustrojowej[11].

Kwasy omega-3 Mają działanie przeciwzapalne, co jest istotne w łagodzeniu stanów zapalnych wywołanych przez grzybicę.

Laktoferyna Jest to białko o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, zawarte m.in. w ślinie. Jej działanie polega na sekwestrowaniu (wiązaniu) żelaza, niezbędnego do rozwoju grzybów, oraz na bezpośrednim uszkadzaniu ściany komórkowej patogenu. Laktoferyna może również wzmacniać działanie innych substancji przeciwgrzybiczych jak lizozym czy antybiotyki azolowe. Suplementacja laktoferyną jest wskazywana jako element wspomagający terapię kandydozy[12].

Terapia ozonem

Ozonoterapia to metoda wykorzystująca ozon (O3), alotropową odmianę tlenu, ze względu na jego silne właściwości utleniające i przeciwdrobnoustrojowe. Działa on na bakterie, wirusy i grzyby, uszkadzając ich ściany i błony komórkowe, co prowadzi do ich zniszczenia. W medycynie i stomatologii ozon stosowany jest w formie gazowej, wodnej (woda ozonowana) lub jako ozonowana oliwa.

> “Badania *in vitro* wykazały wysoką skuteczność wody ozonowanej przeciwko różnym gatunkom *Candida*, w tym *C. albicans*, *C. glabrata* i *C. krusei*. Jej siła działania jest porównywalna do 0,2% chlorheksydyny, będącej „złotym standardem” w antyseptyce.”

Badania *in vitro* wykazały wysoką skuteczność wody ozonowanej przeciwko różnym gatunkom *Candida*, w tym *C. albicans*, *C. glabrata* i *C. krusei*. Jej aktywność przeciwgrzybicza wzrasta wraz ze stężeniem i czasem aplikacji, a siła działania jest porównywalna do 0,2% chlorheksydyny, będącej „złotym standardem” w antyseptyce. Woda ozonowana w stężeniu 50 μg/ml już w momencie aplikacji całkowicie hamowała wzrost *Candida albicans* w badaniach posiewowych. Testy żywotności komórek (MTT) potwierdziły, że woda ozonowana znacząco obniża przeżywalność komórek grzyba, a jej skuteczność rośnie wraz ze stężeniem i czasem ekspozycji. Co ważne, woda ozonowana w dawkach leczniczych wykazuje znikomą toksyczność dla komórek ludzkich, takich jak fibroblasty i keratynocyty, a nawet może wspomagać gojenie ran. Może być stosowana do płukania jamy ustnej czy odkażania protez zębowych[13].

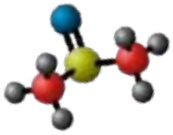
REKLAMA

eprasa.pl f6c2c91a27

Uzdrawiająca moc DMSO – nie tylko na skórze

Ten siarkowy produkt uboczny obróbki drewna może wnikać głęboko w organizm i rozwiązywać wiele problemów zdrowotnych – relacjonuje Cate Montana

eprasa.pl f6c2c91a27



Niewiele środków leczniczych miało tak burzliwą karierę, jak dimetylosulfotlenek (DMSO). Właściwie akronim tego niezwykle wszechstronnego produktu ubocznego przetwórstwa drzewnego równie dobrze mógłby oznaczać: „demonizowany", „niezrozumiany", „pogardzany" i „przeoczony" (ang. Demonized, Misunderstood, Scorned, Overlooked – DMSO). Ten związek siarki organicznej o wzorze $(CH_3)_2S{=}O$, jako polarny rozpuszczalnik aprotyczny, ma w świecie chemii niepodważalne cechy gwiazdy.

Polarność oznacza silne właściwości magnetyczne i cząsteczki DMSO mają silne bieguny dodatnie i ujemne. Charakteryzują się jednak również „nierównomiernym rozkładem ładunku", co nadaje temu związkowi superzdolność do rozpuszczania. Aprotyczność oznacza, że DMSO nie może oddawać protonów (jonów wodoru), co pozwala mu przyspieszać *niektóre reakcje,* a jednocześnie zapobiegać ich niepożądanym skutkom ubocznym.

DMSO może działać jak kwas lub zasada, w zależności od obecności innych substancji chemicznych. Zasadniczo jest tak wszechstronny i tak dobrze komponuje się z wieloma innymi związkami, że został nazwany „Szwajcarią rozpuszczalników".

Nietoksyczny, stosunkowo obojętny i stabilny w wysokich temperaturach, z niezwykle wysoką temperaturą zamarzania/topnienia wynoszącą 18,5°C, DMSO jest przemysłowym rozpuszczalnikiem wielu produktów, w tym farb, węglowodorów, materiałów syntetycznych, soli, a nawet gazów. Jako rozpuszczalnik laboratoryjny jest stosowany w spektroskopii magnetycznego rezonansu jądrowego, badaniach biologicznych oraz jako nośnik w terapiach lekowych. DMSO to również *środek* krioochronny dodawany do hodowli komórkowych i próbek tkanek, aby zapobiec tworzeniu się kryształków lodu, które mogą powodować uszkodzenia.

Zdrowotne zastosowania DMSO i jego właściwości lecznicze są tak rozległe, że nie bez powodu wielu nazywa go „cudownym lekiem" – to przekonanie i określenie wywołały ogromne problemy wkrótce po tym, jak związek ten zaczął przyciągać uwagę opinii publicznej w latach 60. XX w. Jest to bowiem nie tyle cudowny lek, ile cudowny pomocnik, jeśli chodzi o leczenie ogromnej liczby *różnych* problemów zdrowotnych.

Bezpieczeństwo siarki

Klinicznie udowodniono niski profil toksyczności DMSO, co oznacza jego nieszkodliwość dla organizmu człowieka. Jest to też niezwykle biokompatybilny związek chemiczny.

Metionina, cysteina i tauryna to zawierające siarkę aminokwasy, niezbędne do utrzymania dobrego stanu ludzkiego zdrowia. Siarka jest występującym w mleku kobiecym makroelementem i jednym z najliczniejszych minerałów w organizmie człowieka.

Związki siarki, takie jak SAMe (9S-adenozylometionina), MSM (metylosulfonylometan) i glukozamina (siarczan chondroityny), znajdują zastosowanie kliniczne w leczeniu wielu schorzeń – od depresji po zastoinową niewydolność serca[1]. Dwutlenek siarki jest wytwarzany w ludzkich tkankach i reguluje procesy sercowo-naczyniowe[2]. Mimo że DMSO przypomina wiele innych związków siarki, ze względu na swój unikalny skład chemiczny wykazuje szerokie spektrum leczniczego działania.

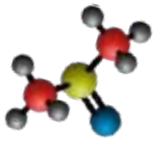
Możliwości DMSO

Zwalczanie patogenów Jego antybakteryjne działanie zostało udowodnione klinicznie – skutecznie zwalcza bakterie m.in. gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), paciorkowce grupy B (*Streptococcus*), *Escherichia coli*, maczugowce i inne[3]. Działa również przeciwgrzybiczo i przeciwwirusowo[4].

Gojenie tkanek Badania laboratoryjne wykazały, że DMSO wspomaga szybkie gojenie i regenerację tkanek po oparzeniach bez pozostawiania blizn[5]. U szczurów – jak stwierdzono – wspiera leczenie zapalenia przełyku wywołanego substancją żrącą – uszkodzenia przełyku spowodowanego refluksem żołądkowym lub (przypadkowym *bądź* celowym) spożyciem substancji zasadowych, takich jak wybielacz i inne domowe środki czyszczące[6]. W badaniach na szczurach wykazano również, że DMSO może *łagodzić* ból ran, zwłaszcza pooparzeniowych[7].

Niskie stężenie DMSO skutecznie goiło rany skóry u myszy z cukrzycą[8]. DMSO wspomaga regenerację tkanek i jest stosowany przez chirurgów plastycznych w celu przyspieszenia rekonstrukcji piersi[9]. Wspiera *również regenerację* nerwów i jest szczególnie skuteczny w leczeniu ich urazów, często występujących w przypadku kontuzji *rąk i* nóg, w tym prostych zwichnięć stawu skokowego[10].

DMSO to nie tyle cudowny lek, ile cudowny pomocnik, jeśli chodzi o leczenie ogromnej liczby różnych problemów zdrowotnych



Łagodzenie bólu i stanów zapalnych Ponieważ DMSO szybko i *łatwo wchłania* się przez skórę oraz spowalnia sygnały bólowe przekazywane przez włókna nerwowe do i z mózgu, po zastosowaniu miejscowym może szybko złagodzić ból mięśniowo-szkieletowy[11]. Przez hamowanie produkcji białek sygnalizujących stan zapalny jest również skuteczny w leczeniu chorób autoimmunologicznych, w tym autoimmunologicznych postaci zapalenia stawów[12]. W branży sportowej DMSO zyskał uznanie dzięki *łagodzeniu* urazów, stanów zapalnych, bólu i sztywności stawów oraz bólu stawów powstałego w wyniku ruchu pod wpływem obciążenia[13].

Przywracanie funkcji mózgu Dane kliniczne sugerują, że DMSO to skuteczny lek dla ofiar udaru *mózgu*. Zmniejsza niepełnosprawność neurologiczną i umożliwia pacjentom odzyskanie sprawności ruchowej górnej i dolnej części ciała oraz umiejętności z zakresu motoryki małej[14]. Badania na obleńcach wykazały, że przez regulację neuroprzekaźników DMSO zapobiega w mózgu produkcji nieprawidłowych białek beta-amyloidowych i blaszek, które powiązano z chorobą Alzheimera[15].

Poprawa kondycji skóry i oczu DMSO leczy również raka skóry, opryszczkę pospolitą, infekcje grzybicze i odleżyny[10]. Jest często stosowany w zabiegach odmładzających skórę oraz stanowi doskonały środek terapeutyczny i nośnik leków na choroby oczu[4]. A ponieważ DMSO chroni komórki przed szkodliwymi *cząsteczkami*, takimi jak wolne rodniki, w badaniach

eprasa.pl f6c2c91a27

na obleńcach i muszkach owocowych wykazuje korzyści przeciwstarzeniowe i sprzyjające długowieczności[16].

Leczenie nowotworów Wreszcie DMSO szybko wkracza na pole onkologii, gdzie leczy *różne* nowotwory, zwiększa skuteczność chemioterapii i *łagodzi* działania niepożądane zarówno chemioterapii, jak i radioterapii. Jedną z głównych cech komórek nowotworowych jest to, że są niedojrzałe i nie różnicują się prawidłowo w różne typy komórek. Ponadto są agresywne i oporne na różne metody leczenia.

Nowe badania wskazują, że DMSO ma potencjał do transformacji komórek nowotworowych w dojrzałe komórki nienowotworowe[17]. W stosunkowo niskich stężeniach blokuje namnażanie komórek rakowych, zmniejsza i rozbija je oraz wywołuje apoptozę (śmierć komórkową)[18].

Badania pokazują, że DMSO stymuluje produkcję białka supresora nowotworu HLJ1 przez aktywację genu kontrolującego dojrzewanie i namnażanie komórek oraz apoptozę[19]. Stosowany samodzielnie, jak również w połączeniu z innymi lekami, może też zapobiegać uszkodzeniom tkanek wywołanym przez radioterapię[20].

DMSO wspomaga wnikanie wielu leków chemioterapeutycznych do komórek nowotworowych, co zwiększa ich skuteczność[21]. W rezultacie dawka i czas trwania chemioterapii mogą zostać skrócone, co ogranicza toksyczne skutki dla zdrowia pacjenta. Ponadto DMSO *skutecznie zapobiega wielu powikłaniom po* zastosowaniu chemioterapii w wyższych dawkach.

DMSO umożliwia również przenikanie stosowanych w chemioterapii leków przez barierę krew-mózg, co sprawia, że guzy mózgu, do których wcześniej nie można było dotrzeć, stają się podatne na leczenie[22]. Wreszcie okazał się nieoceniony w łagodzeniu bólu, którego bardzo wiele osób doświadcza w związku z różnymi nowotworami.

Nieco historii

Chociaż dimetylosulfotlenek odkryto w Rosji już w 1867 r., do użytku wszedł dopiero w latach 50. XX w. Wtedy to duża amerykańska firma papiernicza Crown Zellerbach postanowiła uzyskać użyteczne substancje chemiczne z pozostałych po przeróbce miazgi drzewnej odpadów. Siarkowy środek alkilujący oczyszczono przez destylację i utleniono, dzięki czemu powstał dimetylosulfotlenek (DMSO), a jego właściwości rozpuszczające szybko sprawiły, że jego produkcja stała się komercyjnie opłacalna.

Zastosowanie lecznicze DMSO zapoczątkował badacz z Oregońskiej Szkoły Medycznej w USA dr Stanley W. Jacob. Odkrył on, że właściwości przeciwzamarzaniowe tego związku można wykorzystać do konserwacji przeznaczonych do przeszczepu narządów bez ryzyka tworzenia się kryształków lodu w tkankach. Jak głosi historia, pewnego dnia dr Jacob rozlał trochę DMSO na dłonie i po kilku minutach poczuł w ustach jego charakterystyczny czosnkowy smak. Zdawał sobie sprawę z faktu, że związek ten ma zdolność do przenikania przez skórę i inne błony komórkowe, zaczął więc eksperymentować, aby sprawdzić, czy można go wykorzystać do transdermalnego podawania leków. Duże firmy farmaceutyczne szybko się w to zaangażowały.

W tym czasie zaczęły krążyć plotki o leczniczych właściwościach DMSO. W rejonie północno-zachodniego Pacyfiku pojawiły się pogłoski o rannych zwierzętach pijących wodę z odpływów i kałuż wokół papierni, a także opowieści o cudownym leczeniu ran lokalnych drwali. Emocje potęgowały doniesienia o uzdrowieniu kulawych koni wyścigowych czystej krwi dzięki miejscowej aplikacji DMSO.

Wówczas, w 1964 r. firma farmaceutyczna Merck przedłożyła jednak dotyczące DMSO dane amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA). Zawierały one m.in. raport weterynarza, który twierdził, że związek ten spowodował nieprawidłowe zmiany w oczach zwierząt laboratoryjnych. Jednocześnie w mediach pojawiła się historia o Irlandce, która zaaplikowała DMSO na skręcony nadgarstek i 3 dni później zmarła z nieznanej przyczyny.

Co się dzieje podczas stosowania DMSO?

Oto niektóre częste działania niepożądane dimetylosulfotlenku:

- smak i zapach czosnku w ustach,
- świąd,
- wysypka,
- szorstkość lub pogrubienie skóry,
- ból głowy,
- nudności,
- wymioty,
- biegunka.

Ludzie różnią się pod względem wrażliwości, dlatego przed nałożeniem większej ilości preparatu warto wykonać test na niewielkim obszarze skóry. W zależności od stężenia DMSO w miejscu aplikacji i wokół niego mogą wystąpić uczucie ciepła, zaczerwienienie, swędzenie i miejscowa pokrzywka.

Objawy te zazwyczaj ustępują w ciągu kilku godzin, a stosowanie naturalnego aloesu może pomóc złagodzić tę reakcję lub jej zapobiec. Z powodu działań niepożądanych DMSO przed rozpoczęciem jego stosowania niektórzy specjaliści zalecają przejście na dietę oczyszczającą wątrobę.

– Jednym z powodów, dla których podczas używania DMSO ludzie odczuwają czosnkowy posmak w ustach, a niektórzy dostają wysypki, jest nieprawidłowa praca wątroby. W takim przypadku organizm wydala toksyny przez skórę, ponieważ wątroba nie jest w stanie poradzić sobie z obciążeniem, a ciało jest przytłoczone wydalanymi substancjami odpadowymi – wyjaśnia dr Amandha Vollmer.

UWAGA: Nie należy stosować DMSO w żadnej postaci na ukąszenia, użądlenia, rany spowodowane trującym bluszczem lub sumakiem jadowitym.

– DMSO nie jest lekarstwem na te dolegliwości i może rozprzestrzenić podrażnienie. Gdy ustąpi stan zapalny, jest idealny. Pozwól organizmowi najpierw rozwiązać problem, a dopiero potem możesz zastosować DMSO – radzi dr Vollmer.

eprasa.pl f6c2c91a27

Obie historie przedstawiono na łamach amerykańskiej gazety *The Wall Street Journal*, po czym FDA wkroczyła do akcji i zakazała w USA wszelkich badań klinicznych nad DMSO. Później zniesiono zakaz, ale jak dotąd FDA zatwierdziła zastosowanie DMSO u ludzi jedynie w formie 50-procentowego roztworu podawanego w bezpośrednim wstrzyknięciu do pęcherza moczowego przez cewnik w leczeniu śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego (zespołu bolesnego pęcherza).

Historia sukcesu

W 2022 r. Rita, 52-letnia mieszkanka Salt Lake City w stanie Utah w USA, była pacjentką dr Amandhy Vollmer. Nie miała zbyt dużej wiedzy na temat DMSO, ale przeczytała książkę jej autorstwa i miała go pod ręką w apteczce.

Po południu 31 sierpnia obserwowała swoją wnuczkę, gdy zaczęła czuć się „dziwnie". Miała lekkie zaburzenia widzenia, ale ignorowała to przez cały dzień. Jednak kiedy ojciec dziewczynki przyjechał po nią tego wieczoru i zadał Ricie pytanie, nie potrafiła mu odpowiedzieć. Nie była nawet pewna, czy w ogóle mu odpowiedziała.

– Od tego momentu wszystkie funkcje mojego organizmu zaczęły szwankować – opowiada Rita.

Choć nie mogła mówić, udało jej się wybełkotać do męża: „MMS" (MMS, czyli Miracle Mineral Solution – kontrowersyjny suplement diety zawierający chloryn sodu). Mężczyzna natychmiast przygotował trochę preparatu i podał go jej. Potem wszedł na dotyczący MMS czat online na Telegramie w poszukiwaniu podpowiedzi, jak dalej postępować.

– Wszyscy zaczęli pisać: „Natychmiast potrzebuje DMSO! Natychmiast!". Napisali, jaką dawkę trzeba rozpuścić w wodzie, a ja natychmiast ją zażyłam. I po 30 minutach wszystko wróciło. Stosowałam DMSO co godzinę przez cały wieczór i co kilka godzin przez kolejne 3 dni – relacjonuje Rita.

Jak mówi, przez kilka dni była wyczerpana, ale potem to minęło. Odmówiła wizyty u lekarza, mimo że na podstawie objawów utwierdziła się w przekonaniu, że doznała miniudaru.

– Nie lubię chodzić do lekarzy. Poza tym DMSO świetnie sobie z tym poradził. Dobrze się tym zajął. To było intensywne, ale przetrwaliśmy i od tamtej pory czuję się świetnie – przekonuje Rita.

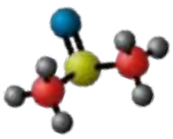
Medycyna praktyczna

Obecnie zdecydowana większość produktów z DMSO powstaje w procesach produkcyjnych niezwiązanych z miazgą drzewną. Istnieją 2 popularne metody ich wytwarzania. Pierwsza z nich to metylacja (zastąpienie atomu wodoru grupą metylową, CH_3) siarczku dimetylu (DMS) – związku siarkoorganicznego o wzorze $(CH_3)_2S$. Druga to „bezpośrednie siarkowanie metanu", polegające na połączeniu metanu i siarki, a następnie redukcji otrzymanego produktu do DMSO.

Do dziś niewielu praktykujących lekarzy w ogóle wie o DMSO i jego zdumiewającej różnorodności zastosowań. Dr Amandha Vollmer (dostępna online na stronie internetowej yummy.doctor), naturopatka z Toronto w Kanadzie, po raz pierwszy usłyszała o nim na studiach. Zignorowała wówczas te informacje, ponieważ przedstawiono je jako przydatne wyłącznie w kontekście medycyny sportowej.

Po kilku latach praktyki pewnego dnia zobaczyła maleńką buteleczkę DMSO na półce w lokalnym sklepie ze zdrową żywnością i kupiła ją.

– Nie dotykałam jej przez wiele tygodni. A potem leczyłam ogrodnika z okropną wysypką na rękach. Ciągle mnie dotykał i oczywiście u mnie też wystąpiła. Niestety to, co działało u niego, nie działało u mnie. Jednak potem przypomniałam sobie, że DMSO jest dobre na wysypkę, i nałożyłam 90-procentowy roztwór na całe ramiona. Skóra zaczęła piec, czerwienieć i swędzieć jeszcze bardziej, ale potem, w ciągu 2 dni, wszystko ustąpiło. Wtedy zaczęłam szukać informacji na temat DMSO – opowiada dr Vollmer.



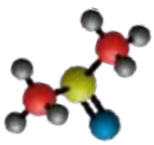
Entuzjasta DMSO i emerytowany chiropraktyk Charles Ruckel zaczął je badać dopiero po zakończeniu praktyki.

– Byłem zdumiony, gdy poznawałem wszystkie jego zastosowania. Co najważniejsze, jako rozpuszczalnik ma on zdolność do poprawy krążenia. W ludzkim ciele znajduje się ponad 96 tys. km naczyń krwionośnych. W tradycyjnej medycynie chińskiej jedną z głównych chorób, o których się mówi, jest zastój krwi – spowolnienie przepływu lub gromadzenie się krwi, mogące powodować ból i inne objawy. Dlatego wszystko, co może poprawić krążenie, jest błogosławieństwem, a DMSO to robi – wyjaśnia Ruckel.

Jak twierdzi, związek ten działa cuda w połączeniu z innymi substancjami leczniczymi. Kiedyś np. jego sąsiadka (pielęgniarka) powiedziała mu, jak bardzo się wstydzi, że nie może pomóc mężowi z zespołem cieśni nadgarstka. Ruckel zalecił jej stosowanie DMSO w połączeniu z kremem Traumeel – homeopatycznym produktem na urazy z nagietkiem, arniką górską i innymi naturalnymi składnikami.

– Powiedziałam jej, żeby używała go naprzemiennie z olejem rycynowym. A niedawno stwierdziła: „O mój Boże, nie mogę uwierzyć, że to działa tak dobrze i szybko". Ale musiałam ją ostrzec, żeby stosowała DMSO naprzemiennie z kremem, a potem olejem i nie łączyła wszystkich 3 składników. Czasami zbyt wielu kucharzy może zepsuć zupę – ostrzega Ruckel.

– W ludzkim ciele znajduje się ponad 96 tys. km naczyń krwionośnych... Dlatego wszystko, co może poprawić krążenie, jest błogosławieństwem, a DMSO to robi – wyjaśnia Charles Ruckel.



Nie przejmuj się objawami niepożądanymi

Dr Vollmer, autorka książki pt. „Healing with DMSO" („Leczenie DMSO", wydanej przez Ulysses Press, 2021), ostrzega, że czasami ludzie odczuwają strach, gdy widzą nawet najmniejsze objawy niepożądane. Jest tak dlatego,

eprasa.pl f6c2c91a27

Miejscowe stosowanie DMSO

Ze względu na zdolność dimetylosulfotlenku do transportu innych substancji przez skórę przed nałożeniem preparatu należy upewnić się, że obszar aplikacji jest suchy i wolny od brudu, balsamów, kosmetyków, kremów przeciwsłonecznych, detergentów itp. Ręce powinny być czyste. Należy stosować wyłącznie DMSO o czystości farmaceutycznej – 99,9% lub wyższej – w połączeniu z wodą destylowaną lub czystym aloesem w celu dostosowania stężenia. Kiedy DMSO jest rozcieńczone wodą, normalną reakcją jest przejściowe uwalnianie ciepła.

Producenci DMSO i dostawcy usług medycznych, tacy jak dr Vollmer i Ruckel, zalecają stosowanie na twarz i szyję roztworu o stężeniu 50% DMSO lub niższym. Na obszarach ciała o ograniczonym krążeniu należy używać miejscowo stężeń poniżej 70%. Zaleca się rozpoczęcie od niższego stężenia i, w zależności od reakcji skóry, stopniowe zwiększanie go.

Generalnie zmieszany z wodą destylowaną DMSO w 70-procentowym roztworze jest dobrze tolerowany przez większość osób. Należy stosować go na rozległy obszar wokół urazu co najmniej 3 razy dziennie. Według dr Vollmer metoda warstwowa, polegająca na kilku aplikacjach w odstępach ok. 15 min, jest również skuteczna w łagodzeniu bólu i objawów.

Pacjenci z przewlekłym bólem mogą być zmuszeni do stosowania dimetylosulfotlenku nawet przez 6 tygodni, zanim nastąpi znacząca zmiana, ale czas ten różni się w zależności od osoby. Ogólnie rzecz biorąc, im bardziej uporczywy jest problem, tym dłuższego leczenia wymaga.

UWAGA: Wszystko, co wchodzi w kontakt z roztworami DMSO, wchłania się przez skórę wraz z nimi.

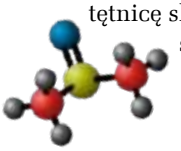
- **Nie stosuj** DMSO w połączeniu z lekami, zwłaszcza przeciwzakrzepowymi, sterydami i środkami uspokajającymi.
- **Nie używaj** do aplikacji DMSO plastikowych pojemników ani narzędzi. Rozcieńczaj go wyłącznie w szklanym naczyniu.
- **Nie dotykaj** rękoma mydła, balsamu, plastiku ani innych materiałów syntetycznych bezpośrednio po zastosowaniu DMSO.
- **Nie nakładaj** materiałów syntetycznych ani barwionych na obszary poddane działaniu DMSO przez co najmniej 20 min po aplikacji. Innymi słowy: nie zakładaj ubrań przez jakiś czas.
- **Nie nakładaj** kosmetyków ani innych substancji na poddane zabiegowi obszary skóry.

eprasa.pl f6c2c91a27

że DMSO jest demonizowany od wielu lat i tak mało wiadomo na temat jego działania.

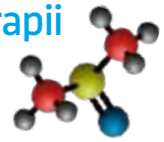
Dr Vollmer podkreśla, że w procesie leczenia niektórych schorzeń, takich jak zaćma, DMSO może powodować pojawienie się innych objawów, co stanowi etap terapii. U kilku jej licznych starszych pacjentów, u których wyleczono kataraktę za pomocą kropli do oczu z 20-procentowym roztworem DMSO w soli fizjologicznej, które produkuje, wystąpiło zapalenie tętnicy skroniowej – stan zapalny naczyń krwionośnych objawiający się bólem głowy, skroni, podwójnym widzeniem i trudnościami z otwieraniem ust.

– Może się tak zdarzyć, jeśli z oczu wydostają się odpady białkowe z zaćmy – drobne fragmenty starych zwapnień z uszkodzonej tkanki. DMSO rozpuszcza zaćmę i usuwa odpady przez tętnicę skroniową. To przejściowe, ale ludzie się boją. A jednak jedynym rozwiązaniem, jakie mają, jest dalsze stosowanie kropli z DMSO aż do całkowitego usunięcia zaćmy – wyjaśnia dr Vollmer.



W procesie leczenia DMSO mogą wystąpić inne objawy, co stanowi element terapii

Lekarka opowiada o innym przypadku – *8*-letnim chłopcu, który cierpiał na okropny ból brzucha. Po kilku wizytach w szpitalu, gdy lekarze nadal nie mieli pojęcia, co mu dolega, jego mama zgłosiła się do dr Vollmer. Ta zaleciła pacjentowi protokół doustnego leczenia DMSO dostosowany do jego wagi, a ból zaczął ustępować, ale potem się nasilił.



– Wszyscy panikowali, a ja powiedziałam: „Okej, wiem, że to przerażające, ale zaufajcie mi. Widziałam to już wcześniej. Musimy tylko trzymać się protokołu, żeby to przeszło przez jelita" – wspomina dr Vollmer.

Dodała do terapii DMSO do stosowania miejscowego i okłady z oleju rycynowego, aby złagodzić ból. Kilka dni później, jak mówi, chłopiec wydalił *czarną*, smolistą maź z grudkami. – Była niewiarygodnie cuchnąca – odór wręcz przyprawiał o wymiotny. Bóg jeden wie, co zjadł. Jednak potem wszystko wróciło do normy. A zatem jeśli stosujesz DMSO i zaczynasz rozwiązywać problem, wiedz tylko, że możesz odczuwać dziwne objawy. Ostatecznie musisz po prostu zaufać temu procesowi – przekonuje dr Vollmer.

Jak doustnie przyjmować DMSO?

Doustne stosowanie DMSO przynosi wiele korzyści, w tym redukcję autoimmunizacji i ogólnego stanu zapalnego, poprawę krążenia krwi i gojenie uszkodzonych tkanek.

– Dzięki temu można dotrzeć do każdej części ciała, co otwiera możliwości różnorodnych zastosowań. Połowa sukcesu to dotarcie do objętego leczeniem obszaru, a DMSO poprawia krążenie w trudno dostępnych miejscach. Po dotarciu do miejsca docelowego może działać jako regenerator tkanek i dotleniacz. Wspomaga naprawę tkanek, poprawia komunikację komórkową w całym ciele i usuwa produkty przemiany materii – przekonuje dr Vollmer.

Według niej DMSO może być również stosowany do transportu suplementów diety, takich jak zioła czy leki homeopatyczne, do wymagającego leczenia miejsca w organizmie. Najlepiej stosować go doustnie pod nadzorem lekarza.

Należy stosować wyłącznie DMSO o jakości farmaceutycznej, w postaci filtrowanej i oczyszczonej do użytku medycznego u ludzi. Syntetyczny dimetylosulfotlenek jest najlepszy (zresztą trudno znaleźć naturalny DMSO z miazgi drzewnej). Dodaj 2-4 krople DMSO do 140 ml filtrowanej wody, soku z aloesu lub granatów i wypij (zawarte w soku z granatów polifenole łagodzą smak czosnku, który często towarzyszy zarówno miejscowemu, jak i doustnemu stosowaniu DMSO).

W przypadku DMSO mniej znaczy lepiej. Jeśli kilka kropli nie przyniesie pożądanego efektu (redukcji bólu i stanu zapalnego itp.), możesz później wypić kolejnych 140 ml wody lub soku z DMSO albo zwiększyć pierwotną dawkę do 4-6 kropli lub więcej, maksymalnie do jednej łyżeczki na 140 ml wody lub soku.

UWAGA: Nie należy pić DMSO z zawierającymi enzymy sokami, takimi jak ananasowy lub z papai. Nie wolno przyjmować DMSO doustnie, jeśli w ustach znajdują się metalowe plomby amalgamatowe.

BIBLIOGRAFIA

1 Altern Med Rev, 2002; 7(1): 22–44
2 Antioxid Redox Signal, 2022; 36(4–6): 256–274
3 JAMA, 1965; 193: 923–8
4 J Ocul Pharmacol Ther, 2021; 37(8): 441–451
5 Spectrochim Acta A Mol Biomol Spectrosc, 2018; 196: 344–352
6 Eur J Pediatr Surg, 2014; 24(5): 403–9
7 Int Wound J, 2014; 13(2): 252–256
8 Br J Pharmacol, 2020; 177(14): 3327–3341
9 Br J Plastic Surg, 1999; 52(3): 194–197
10 J Invest Surg, 2021; 34(4): 466
11 Neurosci Lett, 1993; 150(2): 145–8
12 PLoS One, 2016; 11(3): e0152538
13 Fortschr Med, 1994; 112(10): 142–6
14 Neurol Res, 2002; 24(1): 73–80; EJMO, 2019; 3(3): 167–181
15 Ann Neurosci, 2021; 28(1–2): 55–64
16 Aging Cell, 2017; 16(2): 226–236
17 Cancer Diagn Progn, 2023; 3(1): 1–8
18 J Med Discov, 2020; 5(4): jmd20055; FASEB, 2020; 34(S1): 1
19 PLoS One, 2012; 7(4): e33772
20 Vestn Rentgenol Radiol, 2006; (3): 47–51
21 Ann N Y Acad Sci, 1983; 411: 372–4
22 J Clin Aesthet Dermatol, 2012; 5(9): 24–26

eprasa.pl f6c2c91a27

Pożegnaj się z haluksami

Jaka jest przyczyna powstawania bolesnych zniekształceń stóp? Czy rzeczywiście jest to cena, jaką musimy płacić za chodzenie w eleganckich butach na wysokich obcasach? I czy rzeczywiście tylko operacja może przynieść nam ulgę w bólu?

Łaciński termin „*hallux valgus*", od którego pochodzi potoczna nazwa haluksów, oznacza „paluch koślawy" i tak też brzmi fachowa nazwa tego schorzenia, będącego jedną z najczęstszych deformacji stóp. Jego istotą jest boczne odchylenie palucha (czyli dużego palca stopy) w I stawie śródstopno-paliczkowym, mające charakter postępujący. Najczęściej towarzyszy mu uwypuklenie główki I kości śródstopia po wewnętrznej stronie stopy. W miarę jak wypukłość ta powiększa się, coraz bardziej uciskana jest przez obuwie, co prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego, zaczerwienienia, obrzęku i bólu. Może też dochodzić do zniekształceń pozostałych palców, odpychanych w bok przez koślawy paluch, a w bardziej zaawansowanych przypadkach może nastąpić zaburzenie ogólnej mechaniki stopy i utrudnienie chodu.

Wszystko przez buty?

Rozwój haluksów od dawna wiązany jest z noszeniem niewłaściwego obuwia lub też z noszeniem obuwia w ogóle. Gdy w 1958 r. porównano kształt stóp Chińczyków noszących obuwie i chodzących boso, okazało się, że paluch koślawy występował u 33% tych pierwszych, a tylko u 2% tych drugich[1]. Podobne obserwacje poczyniono w Japonii po II wojnie światowej, gdy tradycyjne chodaki zostały tam zastąpione obuwiem w stylu zachodnim, z wąskimi czubkami.

Deformujący wpływ modnych butów przynosi podobne (choć łagodniejsze) skutki, jak dawny chiński obyczaj krępowania stóp młodych dziewcząt, by ograniczyć ich wzrost wzdłuż i wszerz, co czyniło je bardziej atrakcyjnymi dla mężczyzn. Buty na wysokim obcasie, posiadające wąskie noski, również sprawiają, że stopa wydaje się mniejsza i węższa, a tym samym – bardziej atrakcyjna. Ustawiają ją jednak w pozycji bardziej pionowej i ściskają palce, poddając śródstopie działaniu wielkich sił deformujących, które mogą być przyczyną nie tylko haluksów, ale też i innych zwyrodnień stopy. Nadmiernemu obciążeniu pierwszej kości śródstopia towarzyszy zsuwanie się palców stopy w zwężony czubek buta, gdzie grozi im boczne skrzywienie. Z pewnością obuwie takie może mieć wpływ na pogarszanie już istniejącej koślawości, nie ma natomiast

eprasa.pl f6c2c91a27

pewności, czy może ono być czynnikiem zapoczątkowującym deformację.

Uznanie niewłaściwego obuwia za przyczynę haluksów nie wyjaśnia bowiem, dlaczego w populacjach chodzących boso również zdarzają się przypadki tego schorzenia, ani też, dlaczego u wielu osób noszących modne, lecz mało komfortowe buty przypadłość ta wcale się nie pojawia. Zdarzają się też przypadki palucha koślawego u dzieci i młodzieży, i jest mało prawdopodobne, by wynikały one z noszenia nieodpowiednich butów.

Jeśli nie buty, to co?

Wielu specjalistów skłania się ku hipotezie wskazującej na predyspozycje genetyczne. Gdy przeanalizowano dane 350 osób z haluksami, stwierdzono, że u 90% z nich dolegliwość ta wystąpiła także przynajmniej u jednej spokrewnionej osoby[2]. W innym badaniu, skupiającym się na młodzieńczych przypadkach palucha koślawego, 72% pacjentów odziedziczyło tę dolegliwość po matce[3].

Trudno jest ocenić dokładnie, jak często haluksy występują u obu płci, ale wśród osób poddających się operacjom korekcyjnym notuje się 15 razy więcej kobiet niż mężczyzn[4]. Z pewnością w tej statystyce ma swój udział moda narzucająca krępujące stopę fasony obuwia, ale nie jest to jedyny czynnik. Mogą odgrywać tu rolę różnice budowy anatomicznej stopy męskiej i kobiecej. W tej drugiej główka kości śródstopia jest bardziej zaokrąglona i mniejsza, w wyniku czego staw jest nieco mniej stabilny niż u mężczyzn. Istnieją też inne różnice kształtów i ułożenia elementów śródstopia. U kobiet częściej występuje wiotkość więzadeł i hipermobilność pierwszego promienia stopy (czyli zespołu pierwszej kości śródstopia wraz z paluchem).

Badania prowadzone wśród tancerek baletu klasycznego pokazały, że występowanie haluksów skorelowane jest z podstawowymi technikami baletowymi, a szczególnie z pierwszą pozycją baletową, w której pięty są połączone, a stopy ustawione na zewnątrz, tak by tworzyły linię prostą. Wysiłek mięśni niezbędny do utrzymania tej pozycji, często zapoczątkowuje zmiany haluksowe[5]. Podobnie szkodliwy wpływ może mieć też taniec na pointach, czyli na czubkach palców wyprężonych stóp.

“Badania prowadzone wśród tancerek baletu klasycznego pokazały, że występowanie haluksów skorelowane jest z podstawowymi technikami baletowymi, a szczególnie z pierwszą pozycją baletową, w której pięty są połączone, a stopy ustawione na zewnątrz, tak by tworzyły linię prostą”

Szukając przyczyn powstawania haluksów, niektórzy badacze skłaniają się nawet ku teorii, iż haluksy mają naturę atawizmu, czyli pozostałości cech charakterystycznych dla naszych przodków w linii ewolucyjnej[6]. U ssaków naczelnych stopy mają budowę całkiem zbliżoną do naszych dłoni, a paluch, podobnie jak kciuk, oddzielony jest od pozostałych palców. Po zejściu naczelnych z drzew ich stopy utraciły większą część zdolności chwytnych, jednak pewne zachowane cechy budowy mogą predysponować nas do deformacji śródstopia.

Wymienione wyżej czynniki powodują nieprawidłowe zmiany napięcia mięśni podudzia i stopy, które są bezpośrednią przyczyną koślawości. Najważniejszą rolę odgrywa tu mięsień strzałkowy długi, od góry odchodzący od główki kości strzałkowej, a ku dołowi przekształcający się w ścięgno, biegnące po zewnętrznej stronie wokół kostki aż do śródstopia. Mięsień ten odgrywa bardzo istotną rolę w ruchach stopy i chodzeniu. Również mięśnie śródstopia i palucha mogą ulec nadmiernemu napięciu, które może doprowadzić z czasem do skrócenia otaczających je powięzi.

Jak sobie z tym poradzić?

Medycyna konwencjonalna z rezerwą odnosi się do nieoperacyjnych sposobów leczenia haluksów, uważając je za mało skuteczne. Preferowanym przez nią sposobem leczenia są zabiegi chirurgiczne, których w odniesieniu do haluksów opisano ponad 100 rodzajów. Polegają one przede wszystkim na przecięciu kości w celu skorygowania jej kształtu i położenia, często z dodatkowym modelowaniem tkanek miękkich. W zaawansowanych zniekształceniach niezbędna może okazać się fuzja stawu, czyli jego sztywne zespolenie, uniemożli-

Hallux rigidus

Paluch sztywny (*Hallux rigidus*) to schorzenie degeneracyjne pierwszego stawu śródstopno-paliczkowego, charakteryzujące się bólem i sztywnością tego stawu, choć bez koślawości palucha, typowej dla zwykłych haluksów.

Jego przyczyny nie są do końca poznane, ale jego rozwojowi mogą sprzyjać czynniki takie jak urazy (jeden większy lub szereg mikrourazów), historia rodzinna oraz pewne biomechaniczne cechy budowy stawu. Chrząstka na obu powierzchniach stawu staje się coraz cieńsza i szorstka, a sam staw staje się grubszy w wyniku powstawania wokół niego narośli kostnych. Od czasu do czasu może pojawiać się obrzęk na skutek stanu zapalnego, a typową cechą jest bolesna sztywność, szczególnie po dłuższym spoczynku.

W takim przypadku należy przede wszystkim zadbać o komfort stopy, unikając czynności nasilających objawy. Zaleca się noszenie butów z szerokim noskiem, na płaskiej i sztywnej podeszwie, by zmniejszyć obciążenia stawu podczas chodzenia. Można też używać specjalnych wkładek lub ortez, ograniczających ruch chorego stawu.

Dobre rezultaty może przynieść także suplementacja glukozaminy, chondroityny oraz MSM. Pomocne mogą być zabiegi falą uderzeniową, kinezjotaping oraz ćwiczenia zwiększające ruchomość stawu w zakresie niewywołującym bólu i wzmacniające mięśnie stopy. W przypadku obrzęków można stosować zimne okłady lub maści i żele przeciwzapalne, zawierające ekstrakty z arniki, żywokostu, kadzidłowca lub czarciego pazura. Wskazane są też kąpiele w soli Epsom, biszoficie lub wodach siarczkowych.

W skrajnych przypadkach medycyna stosuje zabiegi chirurgiczne, polegające na usunięciu narośli kostnych w okolicy stawu lub sztywnym zespoleniu (fuzji) stawu, pozbawiającym go możliwości ruchu.

eprasa.pl f6c2c91a27

Jak łagodzić dolegliwości stawowe?

Objawom zmian zwyrodnieniowych palucha, takim jak ból i obrzęk, można przeciwdziałać, stosując leki miejscowe lub roślinne suplementy o działaniu przeciwzapalnym. Oto kilka skutecznych metod.

Kąpiele stóp w soli Epsom (siarczanie magnezu) zmniejszają ból i stan zapalny, działają też rozluźniająco na mięśnie i dostarczają magnez do chorych tkanek.

Kąpiele stóp w wodach siarczkowych poza działaniem przeciwzapalnym wspomagają też regenerację tkanki łącznej i chrząstki. Przezskórna suplementacja siarki wpływa też korzystnie na funkcjonowanie mięśni, poprawia ukrwienie i działa przeciwbólowo.

Biszofit, czyli solanka z pradawnego oceanu, wydobywana m.in. w okolicach Połtawy na Ukrainie, zawiera głównie chlorek magnezu z domieszką pierwiastków śladowych. Odznacza się wysoką czystością, gdyż zalega na znacznych głębokościach pod ziemią. Smarowanie lub kąpiele stóp w biszoficie przynoszą wyraźny efekt przeciwzapalny i przeciwbólowy, umożliwiają też zaopatrzenie chorych okolic w magnez.

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*) Maści, oleje lub żele zawierające ekstrakty z tej rośliny tradycyjnie stosowane są w bólach stawów i artretyzmie jako środek przeciwbólowy, przeciwzapalny i przeciwobrzękowy.

Olej konopny z CBD działa przeciwzapalnie i rozluźniająco, zwiększa zakres ruchu w stawie, poprawia mikrokrążenie, a także wspiera regenerację i gojenie tkanek.

Arnika górska (*Arnica montana*) łagodzi stany zapalne i skutki urazów. Działa przeciwobrzękowo, poprawia mikrokrążenie i przyspiesza regenerację tkanek. Stosowana jest zewnętrznie w postaci maści i żelów.

Kadzidłowiec indyjski (*Boswelia serrata*), popularny w medycynie ajurwedyjskiej, działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo i przeciwreumatycznie. Sprzyja regeneracji chrząstki stawowej, zmniejsza sztywność stawów, spowalnia postęp zmian zwyrodnieniowych. Może być stosowany doustnie lub zewnętrznie, w postaci żelów i kremów.

Czarci pazur, czyli hakorośl rozesłana (Harpagophytum procumbens), to afrykańska roślina pomocna w stanach zapalnych i zwyrodnieniach stawów. Zmniejsza ból i poprawia ruchomość stawów. Może być stosowany zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie.

wiające ruch. Leczenie operacyjne nie daje jednak gwarancji powodzenia i nie zawsze umożliwia powrót do poziomu aktywności sprzed operacji. Często zdarza się, że zniekształcenie po jakimś czasie powraca. Zabieg może też spowodować przeniesienie dolegliwości bólowych na inne stawy stopy, utratę ruchomości stawu palucha, uszkodzenia nerwowo-naczyniowe lub problemy z gojeniem rany.

Zanim pomyślimy o operacji, warto więc zapoznać się z dostępnym arsenałem metod nieinwazyjnych, które mogą skutecznie zmniejszyć dolegliwości, a nawet do pewnego stopnia skorygować zniekształcenie.

Odpowiednie obuwie

U 70% pacjentów z haluksami główną dolegliwością jest ból spowodowany podrażnianiem wypukłości haluksa przez obuwie, dlatego szersze buty w większości przypadków przynoszą wielką ulgę. Problemy z haluksami są zdecydowanym przeciwwskazaniem dla noszenia butów na wysokim obcasie. Oprócz płaskiej podeszwy buty powinny mieć też szerokie noski, by palce stopy swobodnie się w nich mieściły i nie były uciskane. Buty z naturalnej skóry można „rozbić", by stały się wygodniejsze. Można do tego celu użyć specjalnych sprajów zmiękczających skórę i prawideł o regulowanych wymiarach. Można też zanieść buty do szewca, który w fachowy sposób pomoże dopasować je do stopy.

Kinezjotaping

Jest to metoda opracowana przez japońskiego chiropraktyka Kenzo Kase, polegająca na zastosowaniu bawełnianych taśm pokrytych klejem w celu hamowania lub wspierania aktywności mięśni, korekcji ustawień stawów i powięzi, a także zwiększenia drenażu limfatycznego. Taśmy kinezjologiczne są szeroko dostępne w sklepach internetowych, sportowych i medycznych. Oklejanie problematycznej okolicy taśmami nie utrudnia ruchu ani nie zaburza krążenia krwi. Taping palucha koślawego polega na poprowadzeniu taśmy wokół palucha i zamocowaniu jej w okolicach śródstopia lub pięty w taki sposób, by powodowała lekkie odciągnięcie go na zewnątrz. Poprzeczną taśmą przytrzymuje się taśmę wzdłużną na wysokości stawu śródstopia. Technika ta pomaga zmniejszyć ból i dyskomfort, może też nieco skorygować położenie palucha. Ponieważ w przypadku haluksów taśmy można stosować na kilka sposobów, obejmujących też większy obszar kończyny, warto skontaktować się z wykwalifikowanym fizjoterapeutą, który doradzi najlepszą metodę w indywidualnym przypadku.

Terapia falą uderzeniową

W tej nieinwazyjnej technice leczenia bolesnych schorzeń mięśniowo-szkieletowych specjalne urządzenie przekazuje energię do tkanki docelowej z powierzchni skóry. Fale

eprasa.pl f6c2c91a27

uderzeniowe, odznaczające się nagłym wzrostem i gwałtownym spadkiem ciśnienia, zapoczątkowują procesy komórkowe, sprzyjające lepszemu ukrwieniu i przemodelowaniu tkanki. Mogą one łagodzić ból poprzez miejscowe zwiększanie poziomu substancji o działaniu przeciwbólowym, zmianę potencjału błon komórkowych receptorów bólowych lub hiperstymulację włókien nerwowych, zaburzającą przekazywanie sygnałów bólowych. Terapia ta pomaga też w regeneracji tkanek i zmniejsza stan zapalny. Możliwe skutki uboczne takich zabiegów to obrzęk, zaczerwienienie, krwiak lub przejściowa utrata czucia w okolicy poddanej działaniu fal.

Laseroterapia

Jest to kolejna z metod nieinwazyjnych, wykorzystująca promieniowanie laserowe, które przenika głęboko do chorych tkanek, wspomagając ich regenerację, zmniejszając stan zapalny i obrzęk, poprawiając krążenie krwi i łagodząc ból. Zabiegi przy użyciu lasera o niskiej mocy przynoszą najlepsze rezultaty, gdy powtarzane są przez kilka tygodni, 2-3 razy w tygodniu.

Magnetoterapia

Ta bezbolesna i nieinwazyjna metoda wykorzystuje impulsy magnetyczne, które zmieniają polaryzację błon komórkowych, poprawiając metabolizm i wykorzystanie tlenu przez komórki, a w efekcie powodując złagodzenie bólu, obrzęku i stanów zapalnych, poprawienie krążenia oraz rozluźnienie mięśni. Nie należy jednak stosować jej u kobiet w ciąży i u osób ze schorzeniami układu krążenia oraz z nowotworami.

Ultrasonoterapia

Nieinwazyjne leczenie ultradźwiękami o wysokiej częstotliwości stymuluje regenerację tkanek, poprawia krążenie krwi, łagodzi ból i stan zapalny, zmniejsza obrzęki i może wpływać korzystnie na ruchomość stawów oraz rozluźnienie mięśni. Fale ultradźwiękowe mogą przenikać głęboko do tkanek i wspomagać ich naprawę. Terapia przeciwwskazana jest u kobiet w ciąży, w chorobach nowotworowych, przy niewydolności krążenia i u osób z metalowymi implantami lub rozrusznikami serca. Ultrasonoterapia, podobnie jak trzy wcześniej opisane metody, może łagodzić dolegliwości związane z haluksami, lecz nie cofa zmian geometrii stopy.

BIBLIOGRAFIA

1. J Bone Joint Surg Am. 1958 Oct;40-A(5):1058-62
2. J Foot Ankle Surg. 2007;46:149-54
3. Foot Ankle Int. 1995 Nov;16(11):682-97
4. J Bone Joint Surg Am. 2011 Sep 7;93(17):1650-61
5. PLoS One. 2020;15(4):e0231015
6. J Foot Ankle. 2020;14(3):223-30

> Specjalne wkładki ortopedyczne do butów przywracają prawidłową pracę stopy i wspierają jej wysklepienie, zmniejszają koślawość i łagodzą związany z nią ból

Wkładki ortopedyczne i ortezy

Specjalne wkładki ortopedyczne do butów przywracają prawidłową pracę stopy i wspierają jej wysklepienie, zmniejszają koślawość i łagodzą związany z nią ból. Mogą mieć też działanie profilaktyczne, zapobiegające rozwojowi haluksów u osób genetycznie obciążonych taką tendencją.

W sklepach internetowych i medycznych dostępna jest też szeroka oferta szyn stabilizujących, ortez, opasek, korektorów i żelowych separatorów, pomagających przywrócić prawidłowe położenie palucha i palców stopy. Zależnie od konstrukcji, mogą być stosowane podczas chodzenia np. w domowym obuwiu lub zakładane na noc.

Ćwiczenia mięśni stopy i podudzia

Bardzo ważną rolę w hamowaniu zmian haluksowych odgrywają odpowiednie ćwiczenia fizyczne, mające na celu przede wszystkim rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie stawów stopy. Można wykonywać je samodzielnie w domu, choć pomoc wykwalifikowanego fizjoterapeuty jest bardzo wskazana na etapie ułożenia szczegółowego ich planu. Są to przede wszystkim ćwiczenia tylnych mięśni podudzia, mięśni palucha i podeszwy stopy.

Oto kilka najbardziej przydatnych z nich.

W pozycji stojącej: unoszenie palucha, rozcapierzanie palców stopy, wspięcia na szeroko rozłożonych palcach stóp, wspięcia na palce w staniu na jednej nodze, unoszenie łuku stopy (uwypuklanie go ku górze bez odrywania pięty i palców od podłoża), wykroki rozciągające mięśnie łydki nogi zakrocznej.

W pozycji siedzącej na podłodze skłon w przód z chwytaniem za czubki palców stóp w celu rozciągania tylnych mięśni i powięzi nóg. W pozycji siedzącej na krześle chwytanie palcami stóp kulek lub ściereczki.

Ćwiczenia z taśmą elastyczną: dośrodkowe przywodzenie palucha z pokonywaniem oporu taśmy założonej na paluch i ściągającej go na zewnątrz. W pozycji siedzącej, z taśmą założoną na paluch, rozciąganie taśmy poprzez pochylanie palucha ku przodowi. Podobnie w pozycji stojącej – pochylanie palucha ku dołowi.

eprasa.pl f6c2c91a27

Toksyczne sygnały

Pola elektromagnetyczne mogą być przyczyną raka, problemów z płodnością i innych zaburzeń, o czym ostrzega dr Leigh Erin Connealy. Oto co trzeba wiedzieć o tym powszechnym zanieczyszczeniu i jak się przed nim chronić.

Co wspólnego mają ze sobą smartfony, routery Wi-Fi, linie wysokiego napięcia, maszty 5G, inteligentne liczniki i kuchenki mikrofalowe? Wszystkie te nowoczesne udogodnienia, wszechobecne w naszym codziennym życiu, stwarzają niewidzialne zagrożenie: nieustającą ekspozycję na pola elektromagnetyczne (EMF). W naszym hiperpołączonym świecie bez wątpienia ułatwiają nam życie, ale za jaką cenę?

Pojawia się coraz więcej badań łączących pola elektromagnetyczne z mnóstwem problemów zdrowotnych, od przejściowych drobnych dolegliwości, takich jak bóle głowy, aż po poważne choroby, takie jak rak. Czy w takim razie możemy bezpiecznie współistnieć z tymi nieustannie ewoluującymi innowacjami i chronić się przed zagrożeniami, jakie stwarzają?

Pola elektromagnetyczne 101

Jak sugeruje nazwa, pola elektromagnetyczne to połączenie pól elektrycznych i magnetycznych. Pola elektryczne powstają w wyniku napięcia elektrycznego i są zawsze „włączone", natomiast pola magnetyczne wytwarzane są zazwyczaj tylko wtedy, gdy przez urządzenia lub przewody płynie prąd elektryczny.

Pola elektromagnetyczne są źródłem promieniowania elektromagnetycznego o zróżnicowanym poziomie, które może być klasyfikowane w 2 zasadniczych kategoriach: jako jonizujące i niejonizujące. Pola elektromagnetyczne o wysokiej częstotliwości należą do jonizującego zakresu promieniowania spektrum elektromagnetycznego. Przykładami są promienie rentgenowskie i promienie gamma. Udowodniono, że powodują one rozpad komórek oraz zmiany i uszkodzenia DNA.

Pola elektromagnetyczne o niskiej i średniej częstotliwości, zwane również promieniowaniem niejonizującym, emitowane są przez linie energetyczne, fale radiowe (używane w Wi-Fi), smartfony i tablety, urządzenia elektroniczne, komputery, routery i kuchenki mikrofalowe, by wymienić tylko część źródeł. Otaczają nas przez 24 godz. na dobę 7 dni w tygodniu – w miejscach pracy, w pojazdach, w domach i szkołach, a także praktycznie w każdym miejscu, jakie przychodzi na myśl. I chociaż często słyszymy, że są nieszkodliwe, to jednak ten zmasowany atak, powodujący nieprzerwaną ekspozycję o niskiej intensywności, wyrządza nam więcej szkód, niż moglibyśmy sobie wyobrazić.

Ciągłe narażenie na oddziaływanie pól elektromagnetycznych wywołuje wibracje, gwałtowne podziały i mutacje komórek. Te komórkowe zaburzenia stanowią podłoże dla poważnych problemów zdrowotnych, takich jak rak.

> Ciągła ekspozycja na EMF wywołuje wibracje, gwałtowne podziały i mutacje komórek. Te komórkowe zaburzenia stanowią podłoże dla poważnych problemów zdrowotnych, takich jak rak

Nieżyjącemu już dr. Robertowi O. Beckerowi, chirurgowi ortopedycznemu i badaczowi, często nazywanemu „ojcem elektromedycyny", przypisuje się ukucie terminu „zanieczyszczenia elektromagnetyczne". Dr Becker już kilkadziesiąt lat temu ostrzegał, że zanieczyszczenia elektromagnetyczne są największym zagrożeniem dla współczesnego społeczeństwa. Niestety, jego przewidywania okazały się trafne.

Zespół EMR

W komunikacie prasowym ze stycznia 2025 r. One Name Project ogłosił nową nazwę dla „choroby ery cyfrowej": zespół promieniowania elektromagnetycznego (EMR)[1]. Wcześniej objawom i problemom związanym z ekspozycją na pola elektromagnetyczne nadawano mylące i nieprecyzyjne nazwy, takie jak choroba radiacyjna, elktronadwrażliwość, zespół mikrofalowy i wrażliwość elektromagnetyczna. One Name Project postanowił położyć kres stygmatyzacji otaczającej to schorzenie i wprowadzić jasność definicji.

Zespół EMR charakteryzuje się zróżnicowanymi objawami zdrowotnymi, od ADHD po szumy uszne (patrz ramka pt. „Objawy zespołu EMR"). To jednak zaledwie wierzchołek góry lodowej.

Jak wyjaśnia One Name Project, pola elektryczne i magnetyczne są częścią spektrum elektromagnetycznego, którego częstotliwości mogą zakłócać ludzką fizjologię w wyniku oddziaływania pola promieniowania. Termin „zespół EMR" obejmuje całokształt choroby związanej z polami elektromagnetycznymi we wszystkich układach biologicznych, na które oddziałują te pola i ich źródła.

Tak więc potencjalne problemy zdrowotne wynikające z ekspozycji na pola elektromagnetyczne są rozległe i zróżnicowane. (Możesz dowiedzieć się więcej, wchodząc na stronę emr-s.org.)

Zaburzenia komórkowe

Wiemy, że pola elektromagnetyczne o wysokiej częstotliwości wytwarzają promieniowanie jonizujące, które – jak udowodniono – powo-

eprasa.pl f6c2c91a27

duje uszkodzenia DNA i komórek. Ale na czym polega negatywny wpływ długotrwałej, niemal stałej ekspozycji na niskie i średnie częstotliwości EMF?

Dr Martin Pall, profesor *emeritus* biochemii i podstawowych nauk medycznych na Washington State University, jest światowej sławy ekspertem w dziedzinie pól elektromagnetycznych i ich szkodliwych skutków. W 2017 r. w liście do gubernatora Kalifornii Jerry'ego Browna dr Pall wyjaśniał, że EMF aktywują kanały w ścianach i błonach komórek roślinnych i zwierzęcych, zwane kanałami wapniowymi bramkowanymi napięciem (VGCC)[2].

Kanały te działają jak sterowane elektrycznie bramki, które przepuszczają wapń do wnętrza i na zewnątrz komórek. Jednak pola elektromagnetyczne wywierają na te bramki siły 7,2 mln razy większe od sił działających na inne naładowane elektrycznie grupy w komórkach.

Gdy VGCC zmuszane są do nieprawidłowego otwarcia lub pozostawania w stanie otwartym, do komórek przenika nadmierna ilość wapnia, która potencjalnie może powodować szereg problemów układowych:

- stres oksydacyjny (produkcję wolnych rodników),
- stan zapalny,
- zmiany i uszkodzenia DNA,
- dysfunkcję mitochondriów,
- uszkodzenia neurologiczne lub komórkowe.

W badaniu z 2022 r. dr Pall ujawnił bardzo prawdopodobne powiązanie między zwiększoną ilością wapnia wewnątrz komórek (wywołaną działaniem EMF) a wyjątkowo wczesnym początkiem choroby Alzheimera. Podkreślił, że dane z tysięcy badań dostarczają „silnych dowodów", iż EMF wywołują tę chorobę[3].

Badania finansowane przez przemysł elektroniczny pokazują, że EMF są nieszkodliwe, ale to tylko dlatego, że ograniczają się do sprawdzania, jak bardzo EMF podgrzewają tkanki organizmu. Pola elektromagnetyczne wytwarzane przez urządzenia elektroniczne mogą mieć jednak działanie znacznie szersze. Mogą też działać znacznie szerzej niż naturalne EMF, jakie odbieramy na przykład z ziemi i słońca, ponieważ są „spójne" (koherentne), czyli wytwarzają siłę w określonym kierunku z określoną częstotliwością, w odróżnieniu od bardziej chaotycznych naturalnych EMF.

EMF i rak

Organizm wytrącony z równowagi stanowi podatny grunt dla rozwoju nowotworów i innych poważnych chorób. Stała ekspozycja na pole elektromagnetyczne o niskim natężeniu zaburza homeostazę (równowagę) naszego środowiska komórkowego. Nadmiar wapnia w komórkach, nasilone stany zapalne, większa produkcja wolnych rodników – wszystkie te niekorzystne skutki nawarstwiają się z biegiem czasu i mogą bez trudu tworzyć sprzyjające warunki dla powstawania guzów nowotworowych.

Szczególnie zagrożone są dzieci. Meta-analiza z 2021 r., obejmująca 33 badania i 186 223 uczestników, koncentrowała się na powiązaniu między polami elektromagnetycznymi o skrajnie niskich częstotliwościach a rakiem u dzieci. Jej autorzy doszli do wniosku, że istnieje powiązanie z dziecięcą białaczką, które może rosnąć wraz z większą ekspozycją na pola elektromagnetyczne[4].

Mózgi dzieci wciąż się rozwijają, a narażane są na działanie EMF o niskim natężeniu od coraz młodszego wieku, przez co są bardziej podatne niż mózgi dorosłych na potencjalne problemy zdrowotne spowodowane zanieczyszczeniem EMF.

Problemy z płodnością

Nie jest zaskoczeniem, że wykazano również, iż EMF wywierają negatywny wpływ na układ rozrodczy. W przełomowym badaniu z 2012 r. naukowcy stwierdzili, że EMF zmieniają poziom hormonów płciowych. Wpływają też na funkcjonowanie jajników i jąder, na ciążę oraz rozwój płodu[5].

Badacze wyrazili zaniepokojenie, iż „potencjał rozrodczy" ludzkości może być zagrożony, jeśli nie znajdziemy sposobu zmniejszenia naszej ekspozycji

eprasa.pl f6c2c91a27

na EMF. Wynika z tego, że musimy wykazać aktywność, by chronić się przed tym niewidzialnym, ale bardzo realnym zagrożeniem.

Jak ograniczyć ekspozycję na EMF

Choć prawdą jest, że pola elektromagnetyczne są wszędzie przez cały czas, to jednak najlepszą obroną jest podjęcie wszelkich możliwych kroków, by ograniczyć ich oddziaływanie.

Kilka miesięcy temu moja przyjaciółka August Brice, założycielka Tech Wellness, wzięła udział w jednym z odcinków naszego cyklu *Perfectly Healthy* (dawniej *Cancer Conversation*, do znalezienia na YouTube), by omówić najlepsze sposoby ochrony przed niebezpieczeństwem EMF. Oto kilka z jej najważniejszych zaleceń.

Łącz wszystko przewodami Zamiast korzystać z Wi-Fi, w miarę możliwości podłączaj wszystkie urządzenia za pomocą przewodów Ethernet. Dotyczy to komputerów, laptopów, tabletów, elektrycznych nian, smart TV i wszystkiego, co możesz podłączyć do routera. Ten krok pozwoli całkowicie wyeliminować połączenia z Wi-Fi.

Używaj zestawu głośnomówiącego Jedną z najgorszych rzeczy, jakie możesz zrobić, jest trzymanie smartfonu przy uchu podczas rozmowy. Ta bliskość sprawia, że wszystkie szkodliwe EMF działają tuż obok twego mózgu.

Zamiast tego przełącz telefon w tryb głośnomówiący i odsuń go od siebie. Gdy nie potrzebujesz go używać, wyłączaj go lub przełączaj na tryb samolotowy.

Zrezygnuj z bezprzewodowych słuchawek dousznych To samo dotyczy Airpods i dousznych słuchawek bezprzewodowych. Wkładanie do uszu tych urządzeń emitujących Wi-Fi tuż przy mózgu to zły pomysł. Zamiast nich wybierz słuchawki z przewodnictwem powietrznym (Air Tube), które do przewodzenia dźwięków wykorzystują przewody powietrzne, zapobiegając przenoszeniu do uszu promieniowania EMF. Możesz kupić takie słuchawki w kilku sklepach internetowych lub pod adresem techwellness.com, gdzie dowiesz się też o nich więcej.

Noś telefon z dala od ciała Wiele osób przechowuje telefon w kieszeni albo wsuwa go do sportowego biustonosza lub za pas do ćwiczeń podczas treningu, co może również być przyczyną problemów. U młodych mężczyzn noszenie telefonu w przedniej kieszeni w pobliżu jąder może prowadzić do zaburzeń płodności. Kobiety, które noszą telefon w biustonoszu, mogą zwiększać ryzyko raka piersi.

Zachowuj ostrożność i trzymaj telefon możliwie jak najdalej od ciała, kiedy go nie używasz. Dotyczy to także czasu, gdy śpisz.

Wyłączaj Wi-Fi na noc Ponieważ nie korzystasz z Wi-Fi, gdy śpisz, najlepiej będzie wyłączać router na noc. Bliska odległość ma kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o ekspozycję na EMF, więc – zamiast podchodzić do routera każdego wieczoru, by go wyłączyć – pomyśl o zakupie wyłącznika Wi-Fi typu *kill switch*.

Działają one zdalnie i umożliwiają natychmiastowe wyłączenie urządzeń korzystających z Wi-Fi, zapewniając spokój Tobie i Twojej rodzinie. Można je kupić w licznych sklepach internetowych.

Powiedz „nie" inteligentnym licznikom Wiele firm świadczących usługi komunalne zainstalowało „inteligentne liczniki" w celu zmniejszenia roboczogodzin poświęcanych na ich odczyty. Możesz zadzwonić do miejscowego dostawcy usług komunalnych i poprosić o licznik starego typu. Mogą zażądać za to dodatkowej opłaty, ale warto to zrobić, by zmniejszyć narażenie na EMF.

Kup miernik EMF Czy chcesz dowiedzieć się, które miejsca w Twoim domu, biurze, szkole czy gdziekolwiek indziej mogą być nasycone zanieczyszczeniami EMF? Możesz kupić miernik EMF i samodzielnie sprawdzić, gdzie czyha to niewidzialne zagrożenie. Są nawet zegarki z miernikami EMF, które możesz wszędzie nosić ze sobą.

Mierniki EMF pozwalają świadomie wybierać otoczenie, w którym spędzasz czas. Mogą pomóc nawet w ważnych decyzjach zakupowych. Moja przyjaciółka August wzięła ze sobą swój miernik EMF na jazdę próbną nowymi samochodami elektrycznymi i wybrała ten, który wytwarzał najmniej EMF.

Uziemiaj się Uziemianie jest terapeutycznym sposobem nawiązania połączenia z naturalną energią ziemi.

Czy przez te urządzenia twój dom tonie w EMF?

Spójrz na tę listę, by sprawdzić, które urządzenia mogą wytwarzać promieniowanie w Twoim domu.

- Blendery ręczne
- Bojlery elektryczne
- Koce elektryczne
- Kuchenki elektryczne
- Kuchenki mikrofalowe
- Lampy halogenowe
- Lodówki
- Monitory komputerowe
- Odkurzacze
- Pralki
- Radioodbiorniki z zegarem
- Suszarki do włosów
- Telewizory
- Urządzenia bluetooth
- Wiertarki
- Żelazka

Dobra wiadomość? Możesz po prostu wyłączyć je z gniazdka, by zmniejszyć ekspozycję. Podjęcie aktywnych kroków w celu obniżenia poziomu EMF w domu ma zasadnicze znaczenie dla zachowania zdrowego otoczenia dla Ciebie i Twojej rodziny. W tym przypadku wyjęcie wtyczki z gniazdka jest idealnym rozwiązaniem.

> Meta-analiza z 2021 r. wykazała powiązanie między dziecięcą białaczką a EMF o niskiej częstotliwości, mogące wzrastać przy większej ekspozycji

eprasa.pl f6c2c91a27

Objawy zespołu EMR

ADHD
Pieczenie/mrowienie skóry
Upośledzenie zdolności poznawczych
Zawroty głowy
Zmęczenie
Bóle głowy
Kołatanie serca
Zaburzenia snu
Szumy uszne

Bezpośrednie połączenie z powierzchnią planety może pomóc zrównoważyć ładunek elektryczny naszego ciała, co sprzyja ogólnemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Może także pomóc uchronić się przed licznymi niepożądanymi skutkami ekspozycji na EMF.

Ponieważ powierzchnia Ziemi ma ujemny ładunek elektryczny, fizyczne połączenie się z nią umożliwia ciału wchłonięcie elektronów, potencjalnie neutralizując szkodliwe wolne rodniki i stabilizując układy biologiczne organizmu. Oprócz ochrony przed EMF, jak sugerują badania, uziemianie może zmniejszać stany zapalne[6], poprawiać sen, obniżać stres i podnosić nastrój[7].

Jednym z najłatwiejszych sposobów praktykowania uziemiania jest chodzenie boso po naturalnych podłożach, takich jak trawa, piasek lub ziemia. Spędzanie czasu na plaży jest szczególnie skuteczne ze względu na połączenie piasku i słonej wody, będących doskonałymi przewodnikami energii ziemi.

Innymi możliwościami są m.in. leżenie na ziemi, pływanie w naturalnych zbiornikach wodnych lub używanie w pomieszczeniach wyposażenia uziemiającego, takiego jak maty lub prześcieradła uziemiające. Dla uzyskania optymalnych rezultatów zadbaj o bezpośredni kontakt skóry z ziemią przez co najmniej 20-30 minut każdego dnia.

Żyj uważnie

Faktem jest, że otworzyliśmy puszkę Pandory. Niestety, wygoda, a czasem nawet konieczność używania Wi-Fi, smartfonów, 5G, pojazdów elektrycznych itp. sprawia, że zrezygnowanie z nich jest dla większości z nas zbyt trudne.

W świecie, gdzie zanieczyszczenia elektromagnetyczne osiągnęły niespotykany dotąd poziom, zasadnicze znaczenie ma ograniczanie ekspozycji na EMF, gdy tylko jest to możliwe, oraz znajomość licznych sposobów, w jakie można chronić siebie i swą rodzinę. Nauczenie się, jak osiągnąć dobre samopoczucie i zachować zdrowie, współistniejąc z nowoczesną technologią, może być dużym wyzwaniem, ale rzeczy, które warto zrobić, rzadko bywają łatwe.

A teraz odłóż smartfon i wyjdź na spacer.

BIBLIOGRAFIA

1. OneName Project, "New Unifying Name for a 21st-Century Health Crisis: EMR Syndrome," Jan 28, 2025, childrenshealthdefense.org
2. Martin L. Pall, "Re: Please VETO SB 649," Sept 20, 2017, electromagnetichealth.org
3. Curr Alzheimer Res, 2022; 19(2): 119–132
4. PLoS One, 2021; 16(5): e0251628
5. Clin Exp Reprod Med, 2012; 39(1): 1–9
6. Biomed J, 2022; 46(1): 11–16
7. Psychol Rep, 2015; 116(2): 534–42

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.

RADION
Antyradiator®

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Możesz używać jeden, dwa lub więcej Antyradiatorów dla swojej ochrony przed elektrosmogiem.
2. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
3. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl
Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

eprasa.pl f6c2c91a27

9 środków na rozrost prostaty

Zmagasz się z przerostem stercza? Homeopata David Needleman przedstawia najlepsze homeopatycznych leków, które łagodzą ból i poprawiają kondycję układu moczowego.

Łagodny rozrost gruczołu krokowego (benign prostatic hyperplasia, BPH), czyli prostaty (stercza), to schorzenie, w przypadku którego często udzielam konsultacji jako homeopata. Termin „rozrost" oznacza zwiększenie liczby komórek, a określenie „łagodny" wskazuje na brak charakteru nowotworowego.

Starszy wiek jest kluczowym czynnikiem ryzyka rozwoju tego schorzenia – zmaga się z nim ok. 70% mężczyzn w wieku 70 lat i starszych[1]. Jednak nawyki dietetyczne (takie jak nadmierne spożycie alkoholu lub kofeiny), niektóre leki oraz otyłość czy cukrzyca również mogą zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia BPH[2].

Ponieważ powiększona prostata może uciskać pęcherz moczowy i cewkę moczową (przewód odprowadzający mocz z pęcherza na zewnątrz ciała), BPH może powodować wiele objawów ze strony układu moczowego. Należą do nich: trudności z rozpoczęciem mikcji, kapanie moczu pod koniec mikcji, częstsza lub nagląca potrzeba oddawania moczu (szczególnie w nocy), słaby strumień moczu oraz uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza.

Objawy BPH mogą częściowo pokrywać się z symptomami raka prostaty (patrz ramka). W dodatku oba te schorzenia mogą występować jednocześnie, dlatego ważne jest regularne zgłaszanie się na badania lekarskie w celu wykluczenia takiego stanu rzeczy.

W przypadku BPH nie zawsze konieczne jest natychmiastowe leczenie – zamiast niego można zalecić uważną obserwację i zmiany z zakresu stylu życia. Jednak w przypadku objawów o nasileniu umiarkowanym do ciężkiego lekarz może przepisać leki, takie jak alfa-blokery i inhibitory 5-alfa-reduktazy. Mogą one wiązać się z szeregiem nieprzyjemnych działań niepożądanych – od braku energii i niskiego ciśnienia tętniczego po utratę libido i dysfunkcje seksualne[3].

Na szczęście homeopatia może pomóc złagodzić objawy rozrostu prostaty. Kiedy w 1995 r. rozpoczynałem praktykę w ramach NHS, dwaj moi pierwsi pacjenci cierpieli na BPH i oczekiwali na przezcewkową resekcję prostaty (transurethral resection of the prostate, TURP) – chirurgiczny zabieg zalecany w ciężkich przypadkach niepowodzenia farmakoterapii. Przepisałem im homeopatyczny preparat Sabal Serrulata i – jak się okazało – 30 lat później operacja nadal nie była w ich przypadku konieczna.

Najlepszym rozwiązaniem jest wczesna diagnoza, a następnie leczenie konstytucyjne u wykwalifikowanego homeopaty i dobór odpowiedniego leku do konkretnego obrazu objawów. Leczenie konstytucyjne wymaga bardziej wnikliwej oceny pacjenta i jego dolegliwości, z uwzględnieniem każdego szczegółu jego indywidualnego stanu zdrowia.

Oto moja 9 najlepszych homeopatycznych leków stosowanych w przypadku BPH. Często zalecam je w połączeniu z ziołowym preparatem z palmy sabałowej. Wymienione tu leki są przeznaczone do krótkotrwałego stosowania. Jeśli objawy nie ustępują, zmieniają się lub nasilają, należy skonsultować się z lekarzem lub innym wykwalifikowanym pracownikiem ochrony zdrowia.

Sabal Serrulata

Ten środek jest odpowiedni w przypadku następujących objawów:

- ciągłe parcie na mocz, szczególnie w nocy,
- popuszczanie moczu podczas ćwiczeń, śmiechu lub kaszlu,
- szczypanie lub pieczenie w cewce moczowej (choć może być to również bezbolesne),
- osad (kremowobiały) w moczu,
- silny ból i promieniujące do genitaliów uczucie zimna w pęcherzu.

Zalecane dawkowanie: 6C lub 12C, w razie potrzeby należy zwiększyć potencję do 30C; powinno się rozpocząć od 1 dawki na dobę i w razie potrzeby przejść do 2.

Chimaphila

Ten środek jest odpowiedni w przypadku następujących objawów:

- mocz o nieprzyjemnym zapachu, mętny, o gęstej, ciągnącej się konsystencji lub zawierający śluz i ropę,
- napięcie przed oddaniem moczu,
- zatrzymanie moczu – niepełne opróżnianie pęcherza podczas mikcji,
- ból, pieczenie, kłucie lub swędzenie podczas oddawania moczu,
- możliwość oddawania moczu wyłącznie przy pochyleniu do przodu i rozstawionych stopach (co zgłaszało wielu moich pacjentów z BPH).

Zalecane dawkowanie: 30C raz dziennie, w razie potrzeby do 2 razy dziennie; dobrze działa w połączeniu z lekiem Sabal Serrulata.

Conium

Ten środek jest odpowiedni w przypadku następujących objawów:

- przerywany strumień moczu (długie opróżnianie pęcherza),
- kapanie moczu po mikcji,
- uczucie pieczenia przy oddawaniu moczu,
- impotencja.

Zalecane dawkowanie: najlepsza jest potencja 200C, ale 30C również zadziała; należy przyjmować 1 dawkę 2 razy dziennie aż do ustąpienia objawów.

Baryta Carbonica

Ten środek jest odpowiedni w przypadku następujących objawów:

- częsta potrzeba oddawania moczu i trudności z jego utrzymaniem,
- uczucie pieczenia w cewce moczowej podczas oddawania moczu,
- ciemnobrązowa barwa moczu i skąpomocz,
- impotencja.

Zalecane dawkowanie: 30C 3 razy dziennie.

eprasa.pl f6c2c91a27

Symptomy raka prostaty

Rak prostaty może powodować objawy podobne do tych obserwowanych w przypadku BPH, takie jak:

- częstsze parcie na mocz, szczególnie w nocy;
- parcia naglące;
- trudności z rozpoczęciem mikcji;
- wysiłek przy oddawaniu moczu lub długa mikcja;
- słaby strumień moczu;
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza.

Dodatkowe objawy raka prostaty:

- krew w moczu lub nasieniu;
- ból dolnej części pleców, bioder lub miednicy;
- niewyjaśniona utrata masy ciała;
- nietypowe zmęczenie lub osłabienie.

Calcarea Carbonica

Ten lek, choć często stosowany, jest odpowiedni w przypadku następujących objawów:

- mocz o ciemnym, brązowym kolorze lub silnym zapachu,
- krew lub biały, mleczny osad w moczu,
- polipy w pęcherzu moczowym,
- enurezja (mimowolne oddawanie moczu) podczas snu lub chodzenia,
- wzrost libido, ale problemy z erekcją.

Zalecane dawkowanie: w tym przypadku idealna potencja to również 200C, ale 30C też jest w porządku; należy zacząć od 1 dawki dziennie i w razie potrzeby przejść do 2 dziennie.

Staphysagria

Ten środek jest odpowiedni w przypadku następujących objawów:

- częste parcie na mocz,
- oddawanie moczu cienkimi strumieniami lub kropla po kropli,
- uczucie pieczenia w cewce moczowej podczas mikcji,
- hemoroidy,
- zapalenie gruczołu krokowego (prostaty),
- tłumiony gniew i uporczywe myśli o charakterze seksualnym.

Zalecane dawkowanie: 200C 2 razy dziennie.

Pulsatilla

Ten środek jest najczęściej kojarzony z kobiecymi problemami zdrowotnymi, ale sprawdza się także w leczeniu BPH, któremu towarzyszą następujące objawy:

- mimowolne oddawanie moczu na leżąco, podczas śmiechu, kaszlu, kichania, po usłyszeniu nagłego hałasu, przy oddawaniu gazów lub podczas snu,
- uczucie kamienia w pęcherzu,
- niewielki lub słaby strumień moczu,
- przerywany strumień moczu.

Zalecane dawkowanie: 30C 3 razy dziennie.

Thuja

Ten środek jest odpowiedni w przypadku następujących objawów:

- uczucie pieczenia podczas oddawania moczu,
- trudności z rozpoczęciem mikcji – uczucie paraliżu pęcherza,
- mimowolne oddawanie moczu w nocy.

Zalecane dawkowanie: 30C 3 razy dziennie.

Narayani Prostate Mix nr 93

Ten złożony środek leczy wszystkie problemy z prostatą. Oto jego skład:

- proch strzelniczy na infekcję,
- KBS – lek złożony, którego nazwa pochodzi od słów: „kidney, bladder, stones" („nerka, pęcherz, kamienie"), stosowany w leczeniu różnych schorzeń prostaty,
- Sabal Serrulata na różne objawy BPH wymienione powyżej przy tym środku leczniczym,
- Sarsaparilla na ból związany z nerkami i prostatą.

Zalecane dawkowanie: wszystkie leki w tej mieszance występują w potencji 30C; należy przyjmować 2 tabletki 6 razy dziennie, a w miarę ustępowania objawów przejść do 3 razy dziennie.

BIBLIOGRAFIA

1. Medicine (Baltimore), 2016; 95(18): e3493
2. Michael Ng et al., *Benign Prostatic Hyperplasia* (StatPearls, 2025)
3. Front Pharmacol, 2020; 11: 658; Transl Androl Urol, 2017; 6(2): 295–304

David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach. W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404. Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl f6c2c91a27

5 SPOSOBÓW NA...

Afty

Regularnie zmagasz się z nadżerkami w jamie ustnej? Joanna Evans podaje 5 sposobów, by się z nimi uporać.

Nawet 2/3 populacji cierpi na nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej[1]. Afty to bolesne owrzodzenia czy nadżerki, które powstają najczęściej w wyniku zbyt intensywnego szczotkowania zębów lub zadrapania błony śluzowej ostrą krawędzią zęba. Towarzyszą też celiakii lub bywają efektem ubocznym niektórym leków na receptę (patrz ramka na sąsiedniej stronie). Często nie udaje się rozpoznać konkretnej przyczyny ich powstawania, ale na szczęście mamy w zanadrzu wiele naturalnych metod, które mogą przynieść ulgę. Oto 5 najskuteczniejszych sposobów na afty.

1 Zmień pastę do zębów

Laurylosiarczan sodu (SLS) to detergent i środek pieniący będący składnikiem wielu past do zębów, który może odpowiadać za nawracające afty. Jak wykazało kilka badań, rozwijały się one znacznie rzadziej, gdy pacjenci sięgali po pastę wolną od SLS, w porównaniu do okresu stosowania preparatu zawierającego ten składnik[2]. Warto więc przestawić się na produkt w pełni naturalny, najlepiej pozbawiony też innych intensywnych chemikaliów.

2 Wypróbuj propolis

Ten naturalny środek przeciwzapalny i odkażający ma postać lepkiej żywicy, zbieranej przez pszczoły z pąków liściowych i kory drzew. W wielu kulturach propolis stanowi tradycyjne lekarstwo na afty, a jego skuteczność potwierdzają testy kliniczne. W pewnym badaniu okazało się, że u ludzi stosujących go miejscowo afty znikały szybciej niż u tych przyjmujących placebo[3]. Inny eksperyment wykazał, że codzienne przyjmowanie kapsułek z propolisem ogranicza częstość występowania nadżerek w jamie ustnej[4].

eprasa.pl f6c2c91a27

3 Przetestuj lukrecję

W toku pewnego niewielkiego badania płukanka do jamy ustnej na bazie ciepłej wody, zawierająca lukrecję pozbawioną kwasu glicyryzynowego (deglycyrrhizinated liquorice – DGL), u większości pacjentów pozwalała uleczyć afty już w ciągu 3 dni[5]. Plastry z lukrecją, umieszczane bezpośrednio na owrzodzonym miejscu, również okazały się skuteczne[6]. Deglicyryzowana lukrecja jest dostępna na rynku w postaci tabletek do żucia. Można też samodzielnie przyrządzić płukankę z lukrecją, stosując DGL w proszku.

Sugerowana dawka: 200 mg DGL w 200 ml ciepłej wody; płukać usta 4 razy dziennie.

4 Bierz witaminę B

Niedobory witamin z grupy B, zwłaszcza B12, mają związek z aftozą jamy ustnej[7], dlatego też suplementacja może okazać się pomocna. Jak wykazało pewne badanie, preparaty z witaminą B12 zapobiegały nawrotom aft nawet u osób, u których nie stwierdzono niedoborów tej substancji[8].
Witamina B12 w postaci tabletek jest szeroko dostępna w ofercie sklepów ze zdrową żywnością oraz w internecie. Warto zwrócić uwagę, by była to metylokobalamina, najbardziej aktywna jej forma. Można też stosować spray do jamy ustnej albo tabletki do ssania.

Sugerowana dawka: 2 razy dziennie 1000 mcg witaminy B12; 300 mg B1, 20 mg B2, 150 mg B6 dziennie.

Sprawdź w apteczce

Do rozwoju aft mogą przyczyniać się [1]:

- **niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), np. ibuprofen**
- **nikorandil**
- **beta-blokery**
- **chemioterapia**
- **radioterapia**

BIBLIOGRAFIA

1 www.nhs.uk/conditions/mouth-ulcers/

5 Zrelaksuj się

Kilka badań podaje stres – oraz jego wpływ na układ odpornościowy – jako jedną z głównych przyczyn powstawania aft w jamie ustnej[9]. Stosowanie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja kierowana, wydaje się pomocne[10]. Dobrym pomysłem będzie wypróbowanie jednej z wielu aplikacji do medytacji dostępnych na telefon, np. Headspace (www.headspace.com) czy Calm (www.calm.com). Warto rozważyć też zmniejszające stress zajęcia jogi czy tai-chi.

BIBLIOGRAFIA

1 Iran Red Crescent Med J, 2016; 18: e21694
2 Acta Odontol Scand, 1996; 54: 150–3; Compend Contin Educ Dent, 1997; 18: 1238–40
3 Med Clin (Barc), 2017; 149: 55–60
4 Clin Oral Investig, 2007; 11: 143–7
5 J Assoc Physicians India, 1989; 37: 647
6 Phytother Res, 2009; 23: 246–50
7 J Oral Pathol, 1978; 7: 418–23; Oral Surg Oral Med Oral Pathol, 1988; 66: 41–4
8 J Am Board Fam Med, 2009; 22: 9–16
9 Tohoku J Exp Med, 2008; 214: 291–6; J Oral Pathol Med, 1996; 25: 357–9
10 Psychosom Med, 1990; 52: 526–35

epraca.pl-bc2c91a27

9 SPOSOBÓW NA

Osteoporozę

Zrzeszotnienie kości to schorzenie polegające na utracie masy kostnej i zmianie struktury kości, powodującej ich zwiększoną kruchość i łamliwość. W świecie zachodnim jest to najbardziej rozpowszechniona choroba kości, szczególnie częsta u kobiet w wieku postmenopauzalnym. Osteoporoza na ogół nie wywołuje objawów, dopóki nie dochodzi do złamań kości. Stanem poprzedzającym ją jest osteopenia, czyli zmniejszenie gęstości mineralnej kości, lecz nie tak wyraźne, jak w przypadku osteoporozy i niewiążące się na ogół z podwyższonym ryzykiem złamań.

Gęstość mineralna kości wzrasta w okresie dzieciństwa i osiąga poziom maksymalny we wczesnym wieku dorosłym. Później, wraz z upływem lat, następuje stopniowa utrata masy kostnej, nabierająca najszybszego tempa u kobiet w okresie przekwitania.

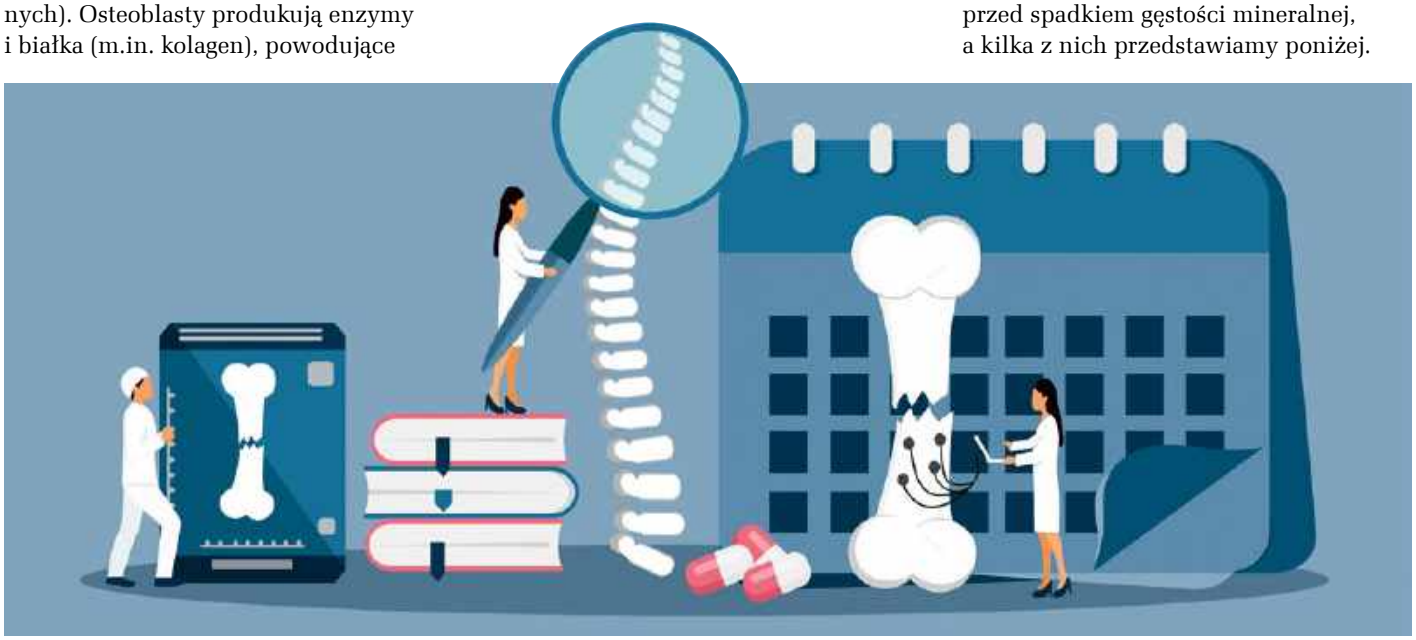
Tkanka kostna podlega ciągłej przebudowie i odnawianiu, a równowaga między resorpcją (wchłanianiem) starej masy kostnej a budową nowej uzależniona jest od równowagi między aktywnością 2 typów komórek tej tkanki: osteoblastów (komórek kościotwórczych) i osteoklastów (komórek kościogubnych). Osteoblasty produkują enzymy i białka (m.in. kolagen), powodujące przyrost masy kostnej, natomiast osteoklasty zakwaszają środowisko poprzez uwalnianie protonów do przestrzeni pozakomórkowej, co prowadzi do demineralizacji i rozkładu tkanki kostnej.

W procesie tworzenia masy kostnej biorą udział hormony, takie jak estrogen i hormon przytarczyc PTH. Estrogen odgrywa ważną rolę w wiązaniu wapnia w kościach, a także zapobiega ich resorpcji i uwalnianiu wapnia do krwiobiegu. Obniżenie poziomu estrogenu podczas menopauzy prowadzi do uaktywnienia osteoklastów i zwiększenia resorpcji kości, której nie są już w stanie zrównoważyć osteoblasty tworzące nową tkankę. PTH dodatkowo zwiększa uwalnianie wapnia z kości do krwiobiegu, przyspieszając tym samym ich resorpcję. Testosteron u mężczyzn ma podobny wpływ na zdrowie kości jak estrogen u kobiet, ale u mężczyzn utrata gęstości mineralnej kości zachodzi zwykle znacznie wolniej.

Przez długi czas osteoporozę diagnozowano dopiero po wystąpieniu złamania kości. Od lat 90. definiuje się ją na podstawie badania gęstości kości (densytometrii) jako gęstość o wskaźniku co najmniej -2,5 w stosunku do kości osoby zdrowej w wieku 30 lat. Trzeba zaznaczyć, że ta wartość została przyjęta w sposób arbitralny i ma za zadanie raczej sygnalizować wystąpienie problemu niż mierzyć go w precyzyjny sposób.

Czynnikami zwiększającymi ryzyko osteoporozy są: wiek powyżej 50 lat, płeć żeńska, rodzinna historia osteoporozy, ogólna drobna budowa kości, palenie i używanie tytoniu, uboga dieta, przewlekły stres, a także niektóre schorzenia (zaburzenia funkcjonowania tarczycy i przytarczyc, celiakia i IBD, reumatoidalne zapalenie stawów) oraz niektóre leki (diuretyki, kortykosteroidy, leki przeciwzakrzepowe, inhibitory pompy protonowej).

Lekami najczęściej stosowanymi w leczeniu osteoporozy są bifosfoniany, które hamują resorpcję kości, ale wywołują też liczne skutki uboczne, takie jak podrażnienia przełyku i przewodu pokarmowego, bóle mięśni i stawów, a także martwica kości żuchwy oraz nietypowe złamania kości udowej. Często zaleca się też hormonalną terapię zastępczą, lecz ona również może nieść z sobą poważne skutki uboczne. Istnieje jednak wiele naturalnych sposobów chronienia kości przed spadkiem gęstości mineralnej, a kilka z nich przedstawiamy poniżej.



eprasa.pl f6c2c91a27

1. BIERZ WITAMINY D I K2

Pierwsza jest niezbędna dla prawidłowego wchłaniania wapnia, będącego mineralnym budulcem kości. Jednakże jego dobre wchłanianie w jelitach to zaledwie połowa sukcesu. Gdy pierwiastek ten dostanie się do krwiobiegu, kończy się rola witaminy D, a rozpoczyna się działanie witaminy K2, która aktywuje osteokalcynę – białko „eskortujące" wapń do tkanki kostnej. Oprócz tego witamina K2 aktywuje też białka zapobiegające przedostawaniu się wapnia do tkanek miękkich i naczyń krwionośnych. W przeciwnym przypadku wapń mógłby odkładać się w naczyniach, powodując ich twardnienie i zmiany miażdżycowe. Jak dowodzą badania, prawidłowa regulacja poziomu wapnia we krwi i w tkance kostnej może mieć większe znaczenie dla zdrowia kości niż ilość wapnia, jaką spożywamy. Samo zwiększenie spożycia wapnia ma bardzo niewielki wpływ na poprawę gęstości mineralnej tkanki kostnej[1]. W badaniu kobiet z osteoporozą suplementacja witamin D3 i K2 przyniosła znaczną poprawę gęstości mineralnej kości i okazała się znacznie korzystniejsza niż suplementacja każdego z tych związków osobno lub podawanie wapnia bez witamin[2].

2. UPRAWIAJ ĆWICZENIA OPOROWE

Regularny ruch może skutecznie przeciwdziałać spadkowi gęstości mineralnej kości, a nawet mogą tę gęstość zwiększać. Mechaniczna stymulacja kości poprzez ich obciążenie, wibracje lub kurczenie otaczających je mięśni sprzyja tworzeni tkanki kostnej (osteogenezie) i zmniejsza jej resorpcję. Wprawdzie na prawidłową gęstość kości pracujemy całe życie i aktywność fizyczna powinna towarzyszyć nam od najmłodszych lat, ale nawet rozpoczęcie treningów w starszym wieku przynosi wyraźne korzyści dla zdrowia kości. Szczególnie zalecane są w tym celu ćwiczenia oporowe, poprawiające siłę i wytrzymałość mięśni poprzez pokonywanie zewnętrznego oporu, stawianego przez ciężarki, maszyny treningowe, taśmy gumowe lub ciężar własnego ciała. Zaleca się treningi co najmniej 3 razy w tygodniu, a ich intensywność powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości ćwiczącego. Dobre efekty dają też intensywne marsze, wchodzenie po schodach, ćwiczenia na bieżni i na stepie oraz taniec. W jednym z badań u kobiet w wieku 75-85 lat ze zdiagnozowaną osteoporozą lub osteopenią 6 miesięcy treningu oporowego przyniosło znaczny wzrost korowej gęstości kości[3].

3. SIĘGNIJ PO CZERWONĄ KONICZYNĘ

Czerwona koniczyna (*Trifolium pratense*) zawiera izoflawony, takie jak formononetyna, dadzeina, biochanina i genisteina, które są fitoestrogenami, co oznacza, iż wiążą się z receptorami estrogenowymi, imitując działanie estrogenu, lecz nie wywołują przy tym negatywnych skutków, jakie towarzyszą hormonalnej terapii zastępczej. Dzięki temu mogą one stymulować różnicowanie osteoblastów i zmniejszać resorpcję kości. Aby izoflawony z koniczyny zostały aktywowane, muszą zostać poddane działaniu enzymów wytwarzanych przez bakterie flory jelitowej, więc biodostępność tych fitoestrogenów zależy w znacznym stopniu od prawidłowego składu mikrobioty. W trwającym 12 tygodni badaniu przyjmowanie 150 ml dziennie ekstraktu z czerwonej koniczyny przez kobiety w wieku menopauzalnym miało pozytywny wpływ na tkankę kostną, hamując spadek gęstości mineralnej kości kręgosłupa lędźwiowego[4].

eprasa.pl f6c2c91a27

4 PRZYPOMNIJ SOBIE GRĘ W GUMĘ

Różnego rodzaju podskoki i przeskoki, jakie wykonuje się np. podczas znanej nam z dzieciństwa gry w gumę, ćwiczeń na trampolinie lub tradycyjnego tańca irlandzkiego, wytwarzają obciążenia mechaniczne o bardzo korzystnym wpływie na tkankę kostną. Godzinne treningi odbywane 3 razy w tygodniu przez 6 miesięcy przyniosły znaczny wzrost gęstości mineralnej kości u kobiet w wieku menopauzalnym, podwyższając poziom markera budowy kości i obniżając poziom markera ich resorpcji[6].

5. WYJDŹ NA SŁOŃCE

Jak stwierdzili badacze koreańscy, dłuższa ekspozycja słoneczna każdego dnia (≥ 5 godz.) wiąże się z mniejszym ryzykiem złamań kości u osób starszych[5]. Bez wątpienia odgrywa tu rolę wpływ światła słonecznego na produkcję witaminy D, ale zdaniem naukowców nie jest to jedyne powiązanie, gdyż słońce ma działanie ochronne niezależnie od poziomu witaminy D w organizmie. Prawdopodobnie słońce oddziałuje też bezpośrednio na metabolizm tkanki kostnej. Zmniejszona ekspozycja na słońce w ciągu dnia obniża również stężenie melatoniny w nocy. Melatonina zaś wpływa na metabolizm kości poprzez stymulowanie ich wzrostu i hamowanie aktywności osteoklastów, a jej niższy poziom wiąże się z większą utratą masy kostnej. Korzystaj więc z promieni słonecznych, nie blokując ich filtrami UV i ciemnymi okularami.

6. SUPLEMENTUJ KOLAGEN

Kolagen stanowi 90-95% składu macierzy kostnej, czyli organicznej tkanki kostnej i nadaje jej sprężystość i wytrzymałość. Hydrolizat kolagenu przyjmowany jako suplement przyczynia się do zachowania masy kostnej, a także do zwiększenia jej gęstości mineralnej i budowy nowej tkanki, w której włókna kolagenowe stanowią rodzaj rusztowania dla składników mineralnych. Kolagen zwiększa też aktywność osteoblastów, hamując jednocześnie różnicowanie osteoklastów i w konsekwencji – resorpcję kości. Potwierdził to przegląd 9 badań i*n vitro* i *in vivo*, w których poprawę przynosiła suplementacja hydrolizowanego kolagenu w dawkach 8-12 g dziennie[8].

eprasa.pl f6c2c91a27

7. POPRAW MIKROBIOTĘ JELITOWĄ

Metaanaliza 12 badań potwierdziła, że suplementacja probiotyków w dawce co najmniej 1 x 10^9 CFU dziennie wpływa pozytywnie na zdrowie kości, zwiększając ich gęstość mineralną[7]. Zdaniem badaczy, probiotyki mogą wpływać na metabolizm kości poprzez oddziaływanie na równowagę między aktywnością osteoklastów i osteoblastów. Suplementacja probiotyków może obniżać poziom markerów resorpcji kości, choć nie jest to jedyny jej efekt. Probiotyki mogą także hamować wydzielanie cytokin prozapalnych, które zwiększają resorpcję kości, jak również mogą uczestniczyć w metabolizmie estrogenu, zwiększać produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, hamujących różnicowanie osteoklastów i sprzyjających powstawaniu osteoblastów, a także poprawiać wchłanianie składników odżywczych niezbędnych dla budowy kości. Suplementy zawierają najczęściej szczepy bakterii z gatunku *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*.

8. PAMIĘTAJ O WITAMINACH Z GRUPY B

Związki te, a szczególnie witaminy B6, B12 i kwas foliowy, odgrywają ważną rolę w metabolizmie aminokwasu – homocysteiny. Zbyt wysoki poziom homocysteiny, często będący skutkiem niedoboru tych witamin, może zwiększać ryzyko wielu chorób, w tym także osteoporozy. Homocysteina może nasilać aktywność i różnicowanie osteoklastów i hamować tworzenie osteoblastów. Może też zaburzać układ włókien kolagenowych i zwiększać ryzyko złamań. Badania pokazują, że osoby o niskim poziomie witaminy B12 szybciej tracą gęstość mineralną kości niż osoby z wyższym jej poziomem[9]. Witamina B6 jest oprócz tego kofaktorem enzymu uczestniczącego w wytwarzaniu włókien kolagenowych. Jej niski poziom wiąże się z większym ryzykiem osteoporozy u kobiet po menopauzie[10], a także – jak zaobserwowali badacze – z wyższym ryzykiem złamań, np. stawu skokowego[11].

9. ZADBAJ O SKŁADNIKI MINERALNE

Wapń to główny składnik mineralny decydujący o gęstości mineralnej kości, ale oprócz ilości spożywanego Ca wielkie znaczenie ma też jego wchłanianie i dystrybucja w organizmie. Z tego względu korzystniejsze może być pozyskiwanie tego pierwiastka z pożywienia niż z suplementów, gdyż w diecie towarzyszą mu też inne składniki odpowiadające za jego przyswajanie. Najważniejsze źródła wapnia to mleko i produkty mleczne, ryby, orzechy, ziarna, warzywa. Jeżeli zdecydujesz się na suplementację wapnia, koniecznie bierz go razem z witaminami D3 K2.

Magnez jest niezbędny dla prawidłowej mineralizacji kości i metabolizmu tkanki kostnej, a także dla zapewnienia właściwej gospodarki wapniem. Zawarty jest m.in. w roślinach strączkowych, nasionach i orzechach, warzywach, kakao, kaszy gryczanej.

Fosfor zapewnia mechaniczną wytrzymałość kości i sprzyja regeneracji tkanki kostnej. Jego nadmiar może jednak negatywnie wpływać na wchłanianie innych składników i zaburzać gospodarkę wapniową. Źródła fosforu to ryby, mięso, jaja, sery, orzechy, nasiona, rośliny strączkowe.

Cynk odgrywa rolę w regeneracji i mineralizacji tkanki kostnej, a także hamuje tworzenie osteoklastów rozkładających tę tkankę. Jego prawidłowy poziom sprzyja zachowaniu odpowiedniej gęstości mineralnej kości. Źródła cynku to mięso, jaja, produkty mleczne, a także warzywa, owoce i rośliny strączkowe. Cynk lepiej przyswaja się ze źródeł zwierzęcych, gdyż w produktach roślinnych przyswajanie może być utrudnione przez zawarte w nich fityniany i błonnik.

BIBLIOGRAFIA

1. BMJ. 2015 Sep 29;351:h4183
2. J Orthop Sci. 2000;5(6):546-51
3. J Clin Densitom. 2004 Winter;7(4):390-8
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:689138
5. Yonsei Med J 2021 Jul;62(7):593-599
6. J Back Musculoskelet Rehabil. 2013;26(4):427-35
7. Front. Endocrinol. 15:1487998
8. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 19(1):153-164 DOI:10.1590/1809-9823.2016.14145
9. J Clin Endocrinol Metab. 2004;89:1217–21.
10. BMJ Open 2019;9:e028129
11. Medicine (Baltimore). 2021 Oct 8;100(40):e27442

eprasa.pl f6c2c91a27

Wsparcie trawienia

KENAY®
Maślan sodu SUPREME 1200 mg
Cena: 62 zł (60 kaps)
www.kenay.com.pl

Maślan sodu, czyli sól sodowa kwasu masłowego, należy do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Kwas masłowy naturalnie powstaje w jelitach dzięki bakteriom w okrężnicy i stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego. Suplement z tym składnikiem wspiera układ pokarmowy. Wyróżnia go wysoka dawka substancji aktywnej, ekologiczne szklane opakowanie oraz „clean label" – kapsułki zawierają wyłącznie składnik aktywny, bez wypełniaczy i dodatków. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych kapsułek DRcaps® odpornych na działanie kwasu żołądkowego, substancja uwalnia się dopiero w jelitach. To nie tylko zwiększa skuteczność działania, ale także zmniejsza ryzyko podrażnień żołądka. Produkt odpowiedni także dla wegan i wegetarian.

Ochrona żołądka

KENAY®
Lactobacillus reuteri Pylopass®
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Szczep *Lactobacillus reuteri* zastosowany w preparacie Pylopass® został wyizolowany spośród dziesiątek tysięcy innych, a badania potwierdziły jego wyjątkową skuteczność wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Pylopass® wyróżnia się odpornością na kwas żołądkowy – nie traci właściwości w niskim pH, dzięki czemu działa tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Co ważne, nie wymaga kontrolowanej temperatury w transporcie ani przechowywaniu, co zwiększa wygodę jego stosowania. Suplement powstaje w zaawansowanym procesie fermentacji opatentowanego szczepu *L. reuteri*, w ściśle kontrolowanych warunkach. Gotowy produkt jest stabilny, bez GMO, odpowiedni dla wegetarian (kapsułki Vcaps®) i pakowany w ekologiczne szklane opakowania.

Wspomaganie odporności i dobrostanu

KENAY®
Liposomalna Witamina C
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina C to niezbędny składnik codziennej diety, szczególnie polecany osobom prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Jej suplementacja jest istotna zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia odporności. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, zarówno na co dzień, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego. Wspiera produkcję kolagenu, kluczowego dla zdrowia naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry i zębów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomaga układ nerwowy, poprawia funkcje psychologiczne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Co więcej, zmniejsza uczucie zmęczenia, wspiera regenerację witaminy E oraz zwiększa przyswajanie żelaza.

Przyjaciele mózgu i serca

KENAY®
Liposomalna Witamina B Complex
Cena: 104 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

B-Complex LipoCellTech™ to suplement nowej generacji w formie liposomalnej o wyjątkowej wchłanialności i czystości biologicznej. To jedyna taka formuła na rynku – zawiera wyłącznie aktywne witaminy z grupy B. Dzięki technologii liposomalnej organizm optymalnie wykorzystuje potencjał składników, co przekłada się na lepszą energię i funkcje poznawcze. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, serce, produkcję czerwonych krwinek i redukują uczucie zmęczenia. Suplement wzbogacono o PABA dla synergii działania. Produkt jest bezglutenowy, wolny od soi, laktozy, konserwantów, barwników i GMO. Zamknięty w ekologicznym szklanym opakowaniu, odpowiedni dla wegan i wegetarian (Vcaps®).

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

eprasa.pl f6c2c91a27

Pomoc dla skóry, włosów i paznokci

Singularis
LubriSyn HA+ Pure Beauty
Cena: 180 zł (340 ml)
www.singularis.com.pl

Kwas hialuronowy w LubriSyn HA+ Pure Beauty jest bioidentyczny, czyli jest tego samego rozmiaru oraz o takiej samej kompozycji chemicznej co cząsteczka, którą naturalnie wytwarza i potrzebuje nasz organizm. Sięgnij po ten preparat, gdy chcesz zachować młodzieńczy wygląd skóry oraz wzmocnić włosy i paznokcie.

Przez pierwsze 2 tygodnie pij po 1,5 kieliszka (15 ml) dziennie. W następnych tygodniach pij po 1 kieliszku (10 ml) dziennie.

Dla lepszego wchłaniania najlepiej przyjmuj LubriSyn HA+ co najmniej 20 min przed jedzeniem. LubriSyn HA+ wchłania się głównie przez błonę śluzową jamy ustnej i jest dostarczany do tkanek przede wszystkim poprzez sieć naczyń limfatycznych. Pierwsze efekty są widoczne na skórze po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 2-3 miesiące.

Ochrona dla serca, wątroby i trzustki

Singularis
Kwercetyna Pro 95%
Cena: 94,64 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kwercetyna Pro Singularis Superior zawiera ekstrakt z kwiatów i pąków perełkowca japońskiego standaryzowany na 95% kwercetyny, cytrynian cynku oraz Bioperine – opatentowany i przebadany ekstrakt z pieprzu czarnego.

Kwercetyna wspiera regulacje poziomu glukozy we krwi, chroni układ sercowo-naczyniowy, wspomaga pracę wątroby, ułatwia pozbycie się nadwagi oraz pasożytów, a także korzystnie wpływa na nastrój, ponieważ łagodzi zachowania depresyjne.

Ponadto w preparacie znajduje się cynk. Pierwiastek ten pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, podczas gdy Bioperine wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych.

Kompleksowa ochrona

Singularis
Tran z sardeli peruwiańskich
Cena: 33,81 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten niezwykły suplement diety to połączenie naturalnych kwasów tłuszczowych omega-3 dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA). Innowacyjna formuła produktu zawiera idealne proporcje obu kwasów tłuszczowych 3:2 (EPA:DHA) w jednej kapsułce.

Dzięki temu tran z sardeli peruwiańskich zapewnia zdrowie układu krążenia, przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia 250 mg EPA i DHA).

Z kolei dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego pomaga utrzymać prawidłowe widzenie oraz funkcjonowanie mózgu (przy spożyciu 250 mg DHA dziennie).

W kapsułkach zamknięto aktywny biologicznie tran w naturalnej postaci, zawierający witaminy A i D3. Suplement przeznaczony dla osób dorosłych i młodzieży po 12. roku życia.

Odporność na zawołanie

Singularis
Colostrum odtłuszczone bez laktozy
Powder 100% Pure
Cena: 105,46 zł (60 g)
www.singularis.com.pl

Ten suplement zawiera siarę bydlęcą (*Colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G 30%. Colostrum zostało pozyskane w pierwszej dobie od porodu i poddane procesowi suszenia w niskiej temperaturze gwarantującej wysoką jakość produktu końcowego. Produkt został odtłuszczony i nie zawiera laktozy. Sproszkowane Colostrum odtłuszczone bez laktozy nie zawiera wypełniaczy ani barwników. A dzięki swojej formule jest łatwe do przyjęcia dla osób, które nie lubią kapsułek.

Preparat wzmacnia nasz układ immunologiczny i dzięki temu chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych.

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 f6c2c91a27

Odporność, której możesz zaufać

Aspeta
Witamina Liposomalna C
Cena: 69 zł (100 kapsułek)
www.asepta.pro

Naturalna moc róży połączona z technologią liposomalną! Każdego dnia Twój organizm potrzebuje wsparcia, by sprostać wyzwaniom. Właśnie dlatego powstała unikalna formuła łącząca dwa źródła siły: naturalną witaminę C z dzikiej róży oraz innowacyjną witaminę C w formie liposomalnej. To nie tylko natura, ale i technologia – razem tworzą duet, który działa skuteczniej niż tradycyjne suplementy. W porcji dziennej znajduje się aż 1000 mg czystej energii i odporności. Liposomalna postać sprawia, że witamina C wchłania się znacznie lepiej, docierając tam, gdzie jest najbardziej potrzebna. To codzienna ochrona, na którą naprawdę możesz liczyć.

Shilajit Ałtajski – pogromca słabości

Sopocka Manufaktura – Siła z natury!
Shilajit Ałtajski
Cena: 144 zł (25 g), 243 zł (50 g)
www.sopockamanufaktura.com

Shilajit, znany jako mumio, od wieków uchodzi w Ałtaju za „żywicę gór", której działanie długo pozostawało tajemnicą miejscowych. Tamtejsi górale nazywają go „pogromcą słabości" i do dziś traktują jako swój największy skarb. To suplement tak rzadki, że przez lata trafiał wyłącznie do wtajemniczonych – dziś możesz sięgnąć po niego także ty. Jeden z niewielu prawdziwych produktów na rynku zalanym chińskimi fałszywkami. Autentyczny, surowy, bez kompromisów – taki, którego nie podrobi żaden rynek masowy.

Zwierzęta też leczy się OZONEM

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: 38 zł (100 ml), 63 zł (200 ml), 125 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Właściwości OZONU wykorzystywane są w walce z zakażeniami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi u zwierząt. OZON skutecznie oczyszcza skórę zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny.

SUPER DEO – dobry dla niej i niego!

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Dezodorant Super Deo jest bezzapachowy, delikatny – nie podrażniający, przebadany dermatologicznie, wykonany z wysokogatunkowej i oryginalnej krystalicznej skały (nie jest imitacją!!). Doceniony przez aktywne sportsmenki i sportowców podczas wysiłku fizycznego, gdyż doskonale neutralizuje brzydki zapach potu u każdego. Super Deo nie zostawia plam – to produkt oryginalny! Nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Drzemie w nim jakość najlepsza z najlepszych! Starcza na rok. Dla Pań, Panów, aktywnej młodzieży. Jest w aptekach i zielarniach.

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 f6c2c91a27

Aromat natury

Manufaktura Rodziny Sadowskich
Olejek lawendowy – Relaks
Cena: 49,90 zł (10 ml)
www.pasiekisadowskich.pl

Zapach to prosty sposób, aby naturalnie wpływać na swoje samopoczucie – tworząc w domu oazę spokoju, energii i harmonii. Siłą aromaterapii jest naturalne oddziaływanie na zmysły i ciało, przy jednoczesnym zaangażowaniu układu nerwowego i emocji. Wystarczy kilka kropli olejku eterycznego, aby poczuć się dobrze. Relaks to naturalny olejek pozyskiwany z kwiatów lawendy. Jego lekki aromat uspokaja zmysły i pomaga w naturalny sposób się wyciszyć. To idealny wybór do wieczornych rytuałów i relaksu po intensywnym dniu. Doskonale współgra z olejkami: eukaliptusowym, cytrusowym, z drzewa herbacianego, rozmarynowym czy sosnowym. W połączeniu tworzy zrównoważone mieszanki relaksujące lub oczyszczające.

Naturalne wsparcie odporności i urody

Reutter
Cukierki aloesowe z trawą cytrynową
Cena: ok. 12 zł

To niezwykły duet ! Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakość ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są tak dobre, gdyż są produktem oryginalnym. Znana z urody egipska królowa Kleopatra też używała ekstrakt aloesu. Dostępne w aptekach i zielarniach.

Naturalna siła i moc roślin

Farmona
Ochronny żel do higieny intymnej Kora dębu z prebiotykiem
Cena: 13,99 zł (330 ml)
www.sklep.farmona.pl

Nowe opakowanie to samo skuteczne działanie! Seria Herbal Care zyskała nowy, wpisujący się w najnowsze trendy, design. Jednak to, co najważniejsze, pozostało bez zmian – jakość produktów, ich skuteczność oraz komfort stosowania.

Ochronny żel do higieny intymnej Kora dębu z prebiotykiem to idealny wybór przy skłonnościach do upławów i infekcji. Zawiera ekstrakty z kory dębu oraz macierzanki, a także prebiotyk i alantoinę. W efekcie minimalizuje dyskomfort, łagodzi uczucie swędzenia i podrażnienia oraz przyspiesza proces regeneracji. Ponadto działa nawilżająco i ochronnie, dbając o mikroflorę okolic intymnych i zapewnia skórze czystość i świeżość.

Femme Paus – szwedzka recepta na komfort w menopauzie

Holistic
Femme Paus
Cena: 155 zł (90 kapsułek)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: 572 312 127

Femme Paus to suplement diety opracowany w Szwecji, stworzony z myślą o kobietach przechodzących menopauzę. Jego kompleksowa formuła łączy naturalne ekstrakty roślinne i kluczowe mikroelementy, które wspierają komfort, równowagę i dobre samopoczucie. Zawiera ekstrakt z czerwonej koniczyny – źródło izoflawonów, ekstrakt z żeńskich kwiatów chmielu (Lifenol®), a także magnez, cynk i witaminę B6, które wspomagają układ nerwowy, odporność i zdrowie kości. Roślinna kapsułka odpowiednia również dla wegan. Ta przemyślana kompozycja składników zamknięta w 90 kapsułkach wystarcza na 45 dni. Femme Paus – naturalne wsparcie dla kobiet w wyjątkowym etapie życia.

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

eprasa.pl f6c2c91a27

Dobre sklepy dla zdrowia

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

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

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

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

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

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

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

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

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

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

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

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

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

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

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.pl

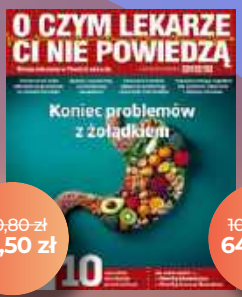
W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl f6c2c91a27

Prenumerata

Jesienna promocja -40% na wszystkie prenumeraty

Rodzina i zdrowie



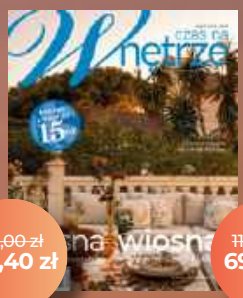
~~190,80 zł~~ **114,50 zł**

~~107,40 zł~~ **64,50 zł**

~~179,00 zł~~ **107,40 zł**

Dom, wnętrza

~~152,10 zł~~ **91,30 zł**



~~199,00 zł~~ **119,40 zł**

Fotografia

~~116,00 zł~~ **69,60 zł**

~~116,00 zł~~ **69,60 zł**

Zaprenumeruj wybrane czasopisma z **rabatem aż 40%!**

Promocja jesienna dotyczy rocznych prenumerat drukowanych. Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata lub poprzez dokonanie przelewu na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING BANK ŚLĄSKI 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013 (w tytule wpłaty podaj nazwę czasopisma).

Muzyka i nowe technologie

~~220,00 zł~~ **132,00 zł**

~~152,90 zł~~ **91,70 zł**

~~178,80 zł~~ **107,30 zł**

Masz opłaconą bieżącą prenumeratę? Już teraz przedłuż ją z rabatem 40%.
Promocja trwa do 30.11.2025 i nie łączy się z innymi promocjami Wydawnictwa AVT. Koszt wysyłki na terenie kraju ponosi wydawnictwo.

E-mail: prenumerata@avt.pl
Telefon: 22 257 84 22 (pn.-pt. 10:00–14:00)

Elektronika i automatyka

~~226,80 zł~~ **136,10 zł**

~~226,80 zł~~ **136,10 zł**

~~180,00 zł~~ **108,00 zł**

~~179,10 zł~~ **107,50 zł**

~~89,40 zł~~ **53,60 zł**

eprasa.pl f6c2c91a27

Zamów listopadowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Seks i inne przyjemne sposoby na depresję
- Temat numeru: Problemy z prostatą
- Czym karmić swoje geny, by żyć długo i w zdrowiu?
- Jak pokonać fibromialgię?
- Homeopatia pomoże na przeziębienia
- Jak sobie radzić z… chorobą żylną stłuszczeniem wątroby

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

AVT

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 10/2025
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 f6c2c91a27

ORZECH WŁOSKI (*JUGLANS REGIA*)

Jego łacińska nazwa dosłownie oznacza: „boski owoc Jowisza" i świadczy o tym, jak wysoko był ceniony już w starożytności. Nic więc dziwnego, że orzech włoski od stuleci zajmuje ważne miejsce zarówno w kuchni, jak i medycynie ludowej. Jego bogaty skład czyni go prawdziwą bombą odżywczą, która w dodatku ma wiele prozdrowotnych właściwości.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Roślina pochodzi z Azji Mniejszej i rejonów Kaukazu, a uprawiano ją już w starożytności. Grecy uważali orzechy za pokarm bogów, a Rzymianie przypisywali im działanie wzmacniające siły życiowe i płodność. W średniowieczu wierzono, że kształt orzecha, przypominający ludzki mózg, świadczy o jego dobroczynnym wpływie na pamięć i koncentrację. W tradycji ludowej stosowano go przy bólach głowy, zaburzeniach snu i problemach żołądkowych.

Mało kto wie, że należy do nibypestkowców, czyli jego owoc zawiera jadalne nasiono. Zewnętrzna, zielona okrywa jest częścią owocu, a dopiero po jej odpadnięciu ukazuje się twarda skorupa, wewnątrz której znajduje się właściwe jadalne nasiono.

Orzechy włoskie wyróżniają się wyjątkowym profilem odżywczym, który czyni je jednymi z najcenniejszych darów natury. Choć są wysokokaloryczne, to dostarczają zdrowych tłuszczów, białka i wielu mikroelementów, dzięki czemu stanowią jeden z najlepszych naturalnych produktów dla zdrowia człowieka. Regularne ich spożywanie wspiera profilaktykę chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca, cukrzyca czy otyłość, poprawia nastrój, koncentrację, ogólną kondycję psychiczną, fizyczną i funkcje poznawcze[1].

Wsparcie pracy mózgu

Te nibypestkowce obfitują w kwasy tłuszczowe omega-3, które są budulcem błon komórkowych neuronów i wspierają prawidłowe przewodnictwo nerwowe. Dzięki temu regularne spożywanie orzechów sprzyja lepszej koncentracji, szybszemu uczeniu się i sprawniejszej pamięci[2]. Badania naukowe wskazują, że dieta bogata w orzechy włoskie może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona, ponieważ poprawia przepływ krwi w mózgu i wspiera procesy neuroplastyczności. Obecna w orzechach witamina E chroni neurony przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, a polifenole neutralizują wolne rodniki, które przyspieszają starzenie się układu nerwowego. Magnez, cynk i witaminy z grupy B dodatkowo wspierają produkcję neuroprzekaźników, co przekłada się na lepszy nastrój, redukcję stresu i ogólną sprawność umysłową.

Ochrona serca i naczyń krwionośnych

Zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 wpływają na elastyczność naczyń krwionośnych, obniżają poziom trójglicerydów we krwi i zmniejszają procesy zapalne[3]. Arginina, aminokwas obecny w dużych ilościach w orzechach, jest prekursorem tlenku azotu – związku, który rozszerza naczynia krwionośne, poprawiając krążenie i regulując ciśnienie. Fitosterole i błonnik wspierają obniżanie stężenia „złego" cholesterolu LDL, jednocześnie sprzyjając podwyższeniu frakcji HDL, uważanej za ochronną dla serca[4]. Bogactwo przeciwutleniaczy, m.in. polifenoli, kwasu elagowego i melatoniny, chroni lipidy przed utlenianiem, co ogranicza ryzyko tworzenia się blaszek miażdżycowych. Regularne spożywanie orzechów włoskich może więc znacząco obniżać ryzyko zawału,

BIBLIOGRAFIA

1. Ann Med. 2021 Jun 16;53(1):972-98
2. Dement Geriatr Cogn Disord. 2006;21(2):88-96
3. Prog Cardiovasc Dis. 2018 May--Jun;61(1):33-7
4. Metabolism. 2014 Mar;63(3):382-91
5. J Nutr. 2014 Feb 5;144(4): 555S-60S
6. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Nov 2;57(16):3373-83
7. J Nutr. 2018 Jun 1;148(6):861-7
8. Cosmetics 2024, 11(5), 163
9. J Med Food. 2022 Jan 13;25(1):89-96

eprasa.pl f6c2c91a27

udaru czy nadciśnienia. Potas i magnez wspierają prawidłowy rytm serca i zapobiegają skurczom mięśni.

Działanie przeciwnowotworowe

Orzech włoski obfituje w polifenole, melatoninę i kwas elagowy, czyli związki o silnym działaniu antyoksydacyjnym i antyproliferacyjnym. Mogą one hamować rozwój komórek nowotworowych oraz wspierać naturalne mechanizmy obronne organizmu. Regularne spożycie orzechów powiązano z niższym ryzykiem raka jelita grubego, prostaty i piersi[5]. Dodatkowo wykazują działanie przeciwzapalne i modulują sygnały komórkowe, które mogą ograniczać wzrost nowotworów i wspierać ich eliminację przez układ odpornościowy[6].

Korzyści dla układu pokarmowego

Obecny w orzechach błonnik pokarmowy reguluje perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom i wspiera oczyszczanie organizmu z toksyn. Zawarte w nich związki bioaktywne sprzyjają rozwojowi korzystnej mikroflory jelitowej, co przekłada się na lepsze wchłanianie składników odżywczych i silniejszą odporność. Pozytywnie wpływają na funkcjonowanie jelit, zwiększając liczebność korzystnych bakterii, takich jak *Faecalibacterium* i *Roseburia*, które produkują kwas masłowy oraz obniżają poziom prozapalnych kwasów żółciowych[7]. Tradycyjnie napar z liści orzecha włoskiego stosowano przy biegunkach, niestrawności i problemach żołądkowych, wykorzystując jego działanie przeciwzapalne i antybakteryjne.

Zdrowe kości i skóra

Nasiona rośliny dostarczają minerałów ważnych dla mocnych kości i zębów. Witamina E działa odmładzająco, chroni skórę przed starzeniem, a nienasycone kwasy tłuszczowe wspierają jej nawilżenie i elastyczność. Olej z orzechów włoskich, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę E oraz polifenole, nawilża, regeneruje. Wykazuje również właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, co może wspierać leczenie stanów zapalnych skóry oraz wspomagać proces gojenia ran[8]. Regularne spożywanie orzechów wspiera produkcję kolagenu i elastyny, co wpływa na jędrność skóry, a także może chronić kości przed utratą gęstości i zmniejszać ryzyko osteoporozy w starszym wieku. Dodatkowo przeciwutleniacze zawarte w orzechach pomagają zwalczać wolne rodniki, spowalniając procesy starzenia zarówno skóry, jak i tkanek kostnych.

Wsparcie dla osób odchudzających się i diabetyków

Choć orzechy włoskie są kaloryczne (ok. 650 kcal/100 g), zawierają zdrowe tłuszcze i białko, które zapewniają długie uczucie sytości. Spożycie orzechów włoskich przed posiłkiem zwiększa uczucie sytości i zmniejsza spożycie kalorii podczas kolejnego posiłku, co może wspierać odchudzanie[9]. Pomaga również stabilizować poziom glukozy we krwi, łagodząc wahania energii po jedzeniu. Spożywane w rozsądnych ilościach sprzyjają kontroli masy ciała, a błonnik spowalnia wchłanianie glukozy i poprawia wrażliwość insulinową, dlatego te nibypestkowce mogą być cennym elementem diety osób z cukrzycą typu 2.

Zastosowanie orzecha:

Nalewka na trawienie
Kilkanaście zielonych orzechów włoskich przekrój na ćwiartki i umieść w dużym słoju. Dodaj laskę cynamonu i kilka goździków dla aromatu, zalej 500 ml spirytusu 70%, tak aby całkowicie przykrył orzechy. Słoik szczelnie zamknij i odstaw w ciemne miejsce na 4-6 tygodni, od czasu do czasu delikatnie wstrząsając. Po tym czasie przygotuj syrop z wody i cukru, ostudź go, a następnie przecedź nalewkę przez gazę, połącz z syropem, przelej do butelek i odstaw jeszcze na 1-2 tygodni. Spożywaj 1-2 łyżeczek po ciężkim posiłku. Wspiera trawienie, działa lekko rozgrzewająco i ma właściwości antybakteryjne.

Olej na włosy
Wmasuj kilka kropel oleju z orzechów włoskich w skórę głowy i włosy, pozostaw na godzinę, a następnie umyj. Zabieg wzmacnia cebulki i nadaje włosom połysk.

Napar na biegunkę
Łyżkę suszonych liści orzecha zalej szklanką wrzątku i odstaw na 15 minut. Pij 1-2 razy dziennie przy problemach jelitowych.

Orzechowy peeling do ciała
Zmielone orzechy wymieszaj z oliwą z oliwek i odrobiną brązowego cukru. Masuj ciało okrężnymi ruchami podczas kąpieli, aby usunąć martwy naskórek i poprawić krążenie. Regularne stosowanie wspomaga wygładzenie skóry i jej nawilżenie.

Orzechowe pesto z bazylią
Pół szklanki orzechów włoskich zmiksuj z bazylią, czosnkiem, oliwą z oliwek i odrobiną parmezanu. Taki aromatyczny sos można podawać do makaronu, jako dodatek do pieczonych warzyw lub smarowidło do pieczywa.

Sałatka orzechowa z burakiem i kozim serem
Upraż szklankę orzechów włoskich na suchej patelni. 2 buraki ugotuj lub upiecz do miękkości, a następnie pokrój w kostkę. W dużej misce połącz buraki z garścią rukoli, plasterkami koziego sera i uprażonymi orzechami. Całość skrop oliwą z oliwek, dodaj szczyptę soli, pieprzu i odrobinę miodu.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Azji Mniejszej i Kaukazu, obecnie uprawiany w Europie, Azji i Ameryce Północnej.

Surowiec: liście, kora, łupiny, owoc (*Juglandis folia, cortex, tegumenta, fructus*).

Uprawa: najlepiej rośnie na glebach żyznych, ciepłych, zasobnych w próchnicę i wapń, na dobrze nasłonecznionym stanowisku. Drzewo długowieczne – może żyć nawet kilkaset lat.

Ważne: ze względu na wysoką kaloryczność należy spożywać umiarkowane ilości. U osób uczulonych może wywoływać silne reakcje alergiczne. Zielone łupiny barwią skórę na brązowo, dlatego dawniej używano ich jako naturalnego barwnika.

eprasa.pl f6c2c91a27

NATURA WITA

www.sklepnaturawita.pl

Mój sposób na:
ZDROWIE
TEJ JESIENI

Na jesienne słoty

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

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

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl/bc2291a27

Zadbaj o siebie prosto i skutecznie!

Diagnostyka | Opis wyniku | Zalecenia | Profilaktyka

Poradnia Hipokratesa

Bez wychodzenia z domu!

Wystarczy zamówić jeden z pakietów, pobrać próbkę zgodnie z instrukcją, odesłać ją i dowiedzieć się, jaka jest prawdziwa przyczyna obecnych dolegliwości.

OFERUJEMY BADANIA NA OBECNOŚĆ:

- pasożytów
- grzybów
- wirusów
- metali ciężkich
- oraz diagnostykę alergii

Dowiedz się więcej!

Adres poradni:
ul. Kosmonautów 210A
54-042 Wrocław

+48 606 332 292

eprasa.pl f6c2c91a27