

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska **WHAT DOCTORS
DON'T TELL YOU**

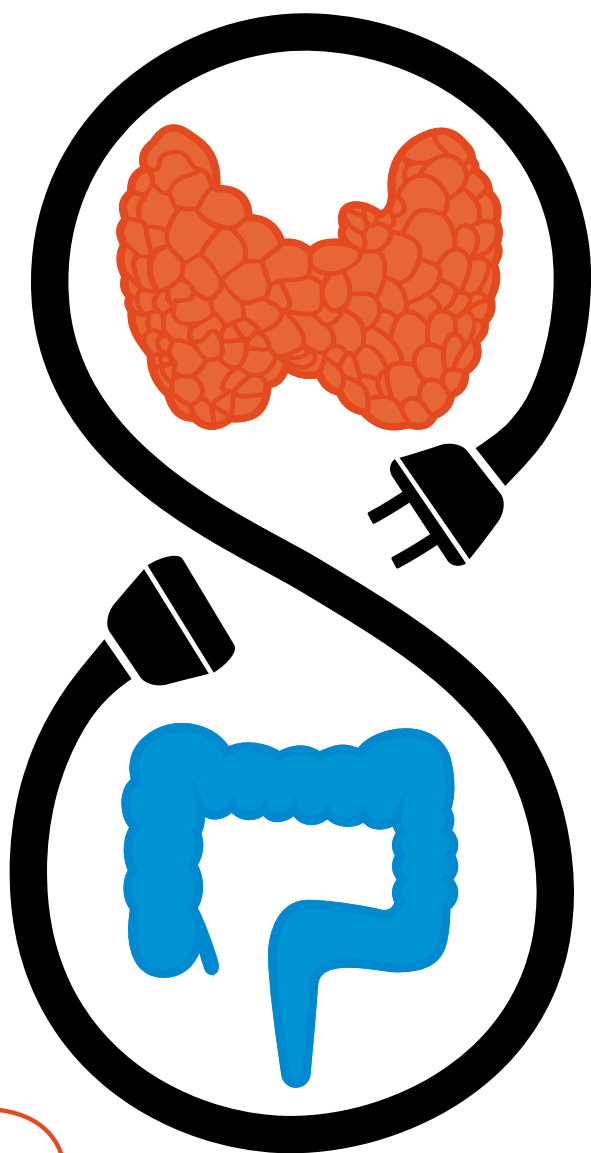
Czy szczepionka
na koronawirusa
zadziała?

Strzeż się
radioaktywnej
żywności

Zioła skutecznie
obniżą
cholesterol

Homocysteina
przyczyną
demencji?

Uważaj!
Pasożyty
wywołują raka!



Zdrowie tarczycy zależy od jelit

8

sposobów
na katar
sienny

Jak sobie radzić z...

- upławami
- nadpotliwością

eprasa.pl/1801412260

Numer 8 | sierpień 2020
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 772300 1599102



08 >

Popraw trawienie z wodą alkaliczną

Procesy metaboliczne, kondycja jelit i prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego są nierozdzielnie związane z odpowiednim nawodnieniem i równowagą kwasowo-zasadową organizmu

Utrzymanie bilansu płynów w organizmie jest niezbędne do przywrócenia i zachowania zdrowia. To ulatwiająca z nas woda jest nośnikiem substancji odżywczych, rozpuszczalnikiem elektrolitów i związków powstających w procesach metabolicznych oraz naturalnym środkiem transportu witamin i hormonów¹. Odpowiada również za zachowanie równowagi wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej organizmu, reguluje pasaż jelitowy, zapobiega zaparciom. Bez niej niemożliwy staje się prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, trawienia i wchłaniania. Jej niedobór prowadzi do zaburzenia wewnątrzustrojowej homeostazy i procesów termoregulacji².

Innymi słowy – woda to nośnik, który umożliwia wchłanianie wszelkich wartościowych substancji oraz pozbywanie się szkodliwych (detoksykację), a przy tym wpływa korzystnie na mikroflorę bakteryjną.

Ostona dla jelit

Skład naszego mikrobiomu zależy przede wszystkim od tego, co jemy. Utrzymanie równowagi pH w odżywianiu (tak, by alkaliczne produkty stanowiły ok. 70-80%) sprzyja tworzeniu optymalnej flory bakteryjnej jelit, bowiem jest ona karmiona przez błonnik i nieprzetworzone produkty roślinne. Bez zadbania o nią składniki mineralne z pożywienia nie będą dobrze przyswajane, za to toksyny zaczną się przedostawać do krwioobiegu (tzw. nieszczelność jelit). Jedno i drugie wpływa na zakwaszenie organizmu.

Dlatego też zaleca się w diecie dużo błonnika roślinnego ze świeżych warzyw, a dodatkowo kiszonki, czyli probiotyki, których namnażanie stymulują prebiotyki (czosnek, cebula, por, cykorja, szparagi, pomidory). Takie połączenie jest najbardziej skutecznym sposobem odbudowy prawidłowej flory jelitowej i unormowania pracy układu pokarmowego, wymaga jednak odpowiedniego nawodnienia. Błonnik pochłania bowiem bardzo duże ilości wody i pęcznieje pod jej wpływem, powodując zwiększenie objętości treści pokarmowych. Zmusza to jelita do sprawnej i bardziej efektywnej pracy, dając jednocześnie uczucie wypełnienia i sytości. Dlatego zwraca się uwagę, aby posiłki bogate w błonnik spożywać z odpowiednio dużą ilością płynów, co zapewni prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego.

Najlepszy wybór

Chociaż do dziennego bilansu płynów wliczają się wszystkie napoje, najważniejsza pozostaje czysta woda. Problem jednak w tym, że nie każda jest tak samo przyswajalna i prozdrowotna.

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszy się woda alkaliczna, czyli o zwiększonym pH. Ze względu na mniejsze cząsteczki może być skuteczniej przenoszona przez akwaporyny – integralne białka błonowe, które tworzą kanały uczestniczące w procesie jej transportu przez błony komórkowe.

W jednym z licznych badań nad jej skutecznością po 3 latach doświadczeń na myszach stwierdzono, że te pojone wodą alkaliczną żyły dłużej, ponieważ procesy starzenia zachodziły w ich orga-



nizmach wolniej³. Inni naukowcy odkryli z kolei, że woda o wyższym pH (w porównaniu do zwykłej) zapewnia lepsze nawodnienie po intensywnym wysiłku fizycznym⁴. Normalizuje również procesy trawienne, poprawiając wypróżnienia i łagodząc dolegliwości jelitowe, a ponadto może pomóc w dezaktywacji pepsyny, głównego enzymu powodującego refluks żołądkowy⁵. Autorzy tych badań podkreślają jednak, by uzbroić się w cierpliwość, ponieważ poprawa może być zauważalna dopiero po 4 tygodniach. Niemniej woda alkaliczna to prosty i naturalny sposób na poprawę wchłaniania substancji odżywczych, regulację pracy układu trawiennego oraz łagodzenie dolegliwości jelitowych.

BIBLIOGRAFIA

1. Standardy Medyczne 2007; 4: 83-85
2. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab 2003; 17: 471-503
3. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 3084126, doi: 10.1155/2016/2F3084126
4. J Int Soc Sports Nutr 2016; 13:45
5. Med Gas Res. 2018 Oct-Dec; 8(4):160-166; Ann Otol Rhinol Laryngol. 2012 Jul;121(7):431-4. doi: 10.1177/000348941212100702

WZMACNIA SŁUCH W 24 H?

Poznaj prawdziwe opinie osób, które odzyskały zdolność słyszenia. **Niektórzy byli całkiem głusi!**



Sprawdź, jak uzyskać **bezpłatny dostęp** do urządzenia

To oni wybawili z postępującego ubytku słuchu już 189 700 osób

RZYKUJĄC KARIERĘ ZAWODOWĄ, ujawnili ultra-skuteczną technologię przywracającą pełny, czysty zakres dźwięków. Głuchota ustępuje od 1. użycia!

To cud techniki, wynalazek, który ma szansę wyprzeć z rynku tradycyjne aparaty słuchowe i przywrócić doskonałą jakość słuchu milionom ludzi na całym świecie – tak o innowacyjnym aparacie audialnym wypowiadają się eksperci i podkreślają, że ten miniaturowy, ultra-skuteczny regenerator słuchu pomaga wyeliminować szumy uszne, wzmocnić odbierane dźwięki i uwolnić od niedosłuchu absolutnie każdego. Bez względu na wiek, rodzaj wady słuchu, stopień degeneracji nerwu słuchowego, a nawet bez względu na przyczynę pogorszenia słuchu – każdy (również Ty!) ma szansę na nowo, wyraźnie usłyszeć otaczający świat i pozbyć się zaawansowanych zaburzeń słuchu.

**Wyostrenie słuchu
o 97% w 24 h -
jak to w ogóle możliwe?**

Choć o nowatorskiej metodzie naprawy słuchu mówi się coraz więcej, norwescy naukowcy przebyli długą drogę, by rozpowszechnić swoją autorską technologię. Straszono ich utratą pracy i zaprzaczeniem kariery naukowej, a wszystko przez to, że rewolucyjny wynalazek jest w stanie przywrócić słuch nawet u osób całkowicie głuchych, wzmocnić i poprawić jakość słyszanych dźwięków, zniwelować przeczuć słuchową i zapewnić wyraźny, ostry słuch nawet 88 razy szybciej i skuteczniej niż tradycyjne, przestarzałe aparaty słuchowe.

Pionierski aparat audialny
znika z polskich magazynów
W REKORDOWYM TEMPIE



Jego spektakularne działanie potwierdza już 189 700 osób – za co pokochali nowatorskie urządzenie?

➤ Miniatury rozmiar, dzięki któremu aparat jest w pełni dyskretny i niewidoczny dla otoczenia

➤ Eliminacja szumów usznych

➤ Regeneracja nerwu słuchowego – odbudowanie słuchu na poziomie komórkowym pozwala przywrócić zdolność słyszenia nawet u osób całkowicie głuchych!

➤ Błyskawiczne działanie – już od 1. założenia jakość słyszenia podnosi się średnio o połowę, a głośność dźwięków zwiększa się nawet o 79%

➤ Pełny, czysty zakres dźwięków – odzyskanie zdolności izolowania głosów w tłumie, wyostrenie szeptu, głosów z oddali, a także tych 'za pleców'

**Zaufaj geniuszom i zacznij
słyszeć świat w pełni**

Specjaliści są przekonani, że nie ma takiej wady słuchu, której nie zregenerowałby nowatorski, miniaturowy aparat audialny oraz że nie istnieje człowiek, który z jego pomocą nie byłby w stanie pozbyć się niedosłuchu. To jedynie kwestia czasu – u niektórych najwyższa jakość słuchu powraca już po 1. użyciu aparatu, inni zauważają poprawę słuchu i zwiększony zakres słyszenia po 5-7 dniach. Wiele zależy od stopnia uszkodzenia nerwu słuchowego, ale fakt, że innowacyjna technologia jest w stanie odwrócić nawet pełną głuchotę oznacza, że jesteśmy świadkami odkrycia jakiegoś do tej pory w zwalczaniu problemów ze słuchem jeszcze nigdy nie było.

**Szumy uszne?
Głuchota? Niedosłuch?**

**Na wszystkie problemy –
jedno rozwiązanie**

Wyobraź sobie, że już jutro przy porannej kawie z łatwością i pełną swobodą porozmawiasz z bliskimi, usłyszysz przejeżdżające za oknem samochody i tramwaje, szum wiatru, czy bijący o parapet deszcz. Obejrzyj ulubiony program w telewizji bez nastawiania go na cały regulator, bez przeszkód posłuchasz

radia i porozmawiasz przez telefon – bez domyslenia się, co rozmówca powiedział i bez ciągłych prób o powtórzenie. Inteligentny aparat stworzony przez Norwegów tłumi niepotrzebny dźwięk, pozwala wyodrębnić mowę w hałasie a nawet rozpoznać, z jakiego kierunku dochodzi. Przygotuj się, że już po 1. założeniu tego urządzenia zaczniesz słyszeć 4x mocniej, głośniejsze i wyraźniej. Szumy uszne ulegną wyciszeniu, a niedosłuch ustąpi miejsca pełnemu, czystemu zakresowi dźwięków.

**SPODZIEWAJ SIĘ
IMPONUJĄCYCH EFEKTÓW:**

- ✓ Rozszerzenie słyszalności dźwięków z otoczenia
- ✓ Wyraźne słyszenie mowy, komfort słuchowy nawet w hałasie / tłumie
- ✓ Wzmocnienie, wyostrenie słuchu, wyraźne słyszenie szeptu

**Siła nauki w trosce
o Twój słuch**

Batalia na rynku medyczno-naukowym trwała długo, ale ostatecznie innowacyjna technologia wzmacniania i regeneracji słuchu przebiła się przez mur tradycyjnych korporacji i przywraca rewelacyjną jakość słyszenia średnio 16 osobom każdego dnia. „To przełomowy regenerator słuchu, który przesunął granice

**Byłam prawie
głucha, teraz
słyszę wszystko!**



To wynalazek, który uratował mnie przed całkowitą głuchotą – zawdzięczam mu odzyskanie wyraźnego słuchu zaledwie w kilka dni. To niesamowite, ale już po pierwszym założeniu zaczęłam lepiej słyszeć głosy zza okna i mogłam ściszyć dudniący stale telewizor. Dziś bez nieporozumień rozmawiam z innymi ludźmi, nawet przez telefon. Polecam z całego serca.

Elżbieta, 64 lata, Radom

**Odzyskałem
świetny słuch**



Postępująca głuchota sprawiła, że stawałem się coraz mniej samodzielny – córka bała się, kiedy wychodziłem sam z domu, bo kiedyś prawie wpadłem pod nadjeżdżający samochód, zupełnie go nie słyszałem... Kiedy na świat przyszedł mój pierwszy wnuk, uznałem że muszę zawalczyć o swój słuch. Zobaczyłem ten aparat w reklamie telewizyjnej, od razu go zamówiłem – i to był strzał w dziesiątkę! 3 dni wystarczyły, żebym odzyskał mocny słuch i uciśzył nieznosne piszczenie w uszach. No i usłyszałem pierwsze słowa wnuka! Rewelacja.

Zygmunt, 58 lat, Siedlce

technologii i pomaga przywracać zdolność słyszenia na nieosiągalnym dotychczas poziomie – donoszą specjaliści i spekulują, że odkąd nowy aparat stał się dostępny dla każdego, era przestarzałych, nieskutecznych, wielkich i niewygodnych aparatów słuchowych nieodwracalnie przechodzi do przeszłości.

**Niezawodny słuch
jak za dawnych lat**

Ty też możesz skorzystać z innowacyjnego wynalazku norweskich naukowców i przywrócić sobie pełną zdolność słyszenia bez względu na swój wiek czy stopień ubytku słuchu. Już dziś dołącz do szczęśliwców, którzy bez trudu prowadzą rozmowy z bliskimi, z łatwością dogadują się z ekspedientką w sklepie, słyszą poranny śpiew ptaków i swobodnie porozumiewają się z otoczeniem bez skrupowania i poczucia bezsilności. Zadzwoń pod podany numer jako jedna ze 100 pierwszych osób, a otrzymasz swój indywidualny aparat audialny z pełną refundacją producenta.

**WYJĄTKOWA SZANSA - Skorzystaj
z programu który powoli dobiega końca!**

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 05.09.2020 r.,
otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 94 710 81 30



pon. – pt. 08:00 – 20:00, sob. – nd. 09:00 – 20:00.
Zwykle połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

**SZYBKA
DOSTAWA**



KTO CIĘ WYLECZY?

Zgłoś swój **bezpłatny** wpis do wyszukiwarki terapeutów na portalu **www.ktociewyleczy.pl**



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

Wpis do naszego katalogu odegra istotną rolę w rozwoju Twojej praktyki terapeutycznej.

- Wpis do bazy jest bezpłatny
- Sporządzamy go wyłącznie na podstawie danych dostarczonych przez terapeutę
- Opcjonalny charakter podawania przy wpisie opinii pacjentów o terapeutę



www.ktociewyleczy.pl

Zabójczy bałagan

Do początków lat 90. XX w. morza i pustynie były poligonem nuklearnym krajów zaangażowanych w zimną wojnę. Teraz stały się gigantycznym śmietnikiem dla radioaktywnych odpadów. Bo chociaż w 1993 r. 76 państw podpisało Konwencję o zapobieganiu zanieczyszczeniu mórz przez zatapianie odpadów i innych substancji, to jednak nie ma w niej mowy o wylewaniu do morza radioaktywnych cieczy. Nie powstał też do dziś dnia żaden sensowny pomysł na to, co zrobić z promieniotwórczymi odpadami, a tych wciąż przybywa.

Wyprodukowanie 1 kg plutonu wymaga użycia 907 ton rudy uranowej. Pluton, generowany z uranu bombardowanego neutronami w reaktorze jądrowym, zostaje oddzielony od niego w piekielnych kąpielach w substancjach, które potem oczekują na utylizację. W czasie produkcji energii w reaktorze atomowym wydzielają się m.in. izotopy jodu, cezu i strontu – w sumie ponad 200 radionuklidów.

Każdy element promieniotwórczy ma swój czas połowicznego rozpadu, inaczej zwany też okresem półtrwania – tyle potrzeba, aby połowa jego atomów uległa rozkładowi. Wartości te wynoszą od ułamka sekundy do miliardów lat, na przykład 4,5 mld dla uranu-238. Po 10 okresach półtrwania staje się on zazwyczaj nieszkodliwy. Niestety raczej tego nie dożyjemy.

Tymczasem w samych Stanach Zjednoczonych na utylizację czeka 47 174 ton niebezpiecznego, bo radioaktywnego, zużytego paliwa z komercyjnych i wojskowych reaktorów jądrowych, 344,5 mln litrów wysokoaktywnych odpadów, które pozostały z przetwarzania plutonu, dziesiątki ton tego pierwiastka, 450 tys. ton zubożonego uranu, miliony metrów sześciennych zanieczyszczonych

narzędzi, skrawków metalu, odzieży, olejów, rozpuszczalników i innych odpadów oraz 240 mln ton odpadów z przeróbki rudy uranu. Pomyślmy teraz o Rosji, Niemczech, Francji, Wielkiej Brytanii, Chinach, Korei...

A to dopiero wierzchołek góry lodowej. Co roku zakłady utylizacji i wzbogacania wysokoaktywnych nuklearnych elementów paliwowych legalnie wypuszczają do morza miliony litrów radioaktywnej cieczy, np. zakład mieszczący się w La Hague we Francji – 33 mln litrów. Skażenie nie pozostaje bez wpływu na faunę i florę morską. Nie pozostaje też bez

wpływu na nas samych – wszak musimy coś jeść. Zresztą nawet rezygnacja ze spożywania owoców morza nie gwarantuje bezpieczeństwa – żywność z coraz większej liczby regionów zamiast odżywczych składników zawiera toksyczne metale, agresywne środki ochrony roślin oraz promieniotwórcze izotopy. W pogoni za zyskiem niektórzy producenci decydują się na mniejsze lub większe oszustwa – zamiast ekologicznych warzyw dostajemy zwykłe, tyle że w znacznie wyższej cenie, 4% rzekomo naturalnie pasteryzowanej żywności jest poddawana konserwacji przez jonizującą radiację. Nie dość na tym niektórzy próbują opchnąć nam mięso zwierząt chorych na nowotwory – zmiany po prostu się usuwa, a reszta trafia na rynek! Wszystko w pogoni za jeszcze większym zyskiem, wyrobieniem normy, podniesieniem kwot. Chciwość napędza świat w każdym sektorze gospodarki. Na rynku znajdują się zanieczyszczone i nieprzebadane zioła, leki, które nikogo nie wyleczą...

Kiedyś kupowaliśmy podrabiane ubrania taniej, dziś producenci topowych marek po cichu obniżają jakość swoich produktów, nie zmieniając jednak ich ceny.

W pogoni za zyskiem nie zauważamy, że za dzisiejszy cynizm jutro trzeba będzie słono zapłacić. Wskaźniki występowania nowotworów, chorób tarczycy, zaburzeń płodności, zaćmy oraz mutacji genetycznych są wyższe na terenach skażonych. Zajęci gorączkowym podwajaniem zysków niszczyliśmy przede wszystkim samych siebie i uderzamy w nasze dzieci, bo przecież ktoś będzie kiedyś musiał posprzątać ten bałagan, aby na Ziemi można było jeszcze żyć.

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 „ludzkiej” 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

78



SPIS TREŚCI

Sierpień 2020

Z OKŁADKI

Pasożyty wywołują raka! 22

Parazyty nie tylko sprzyjają kancerogenezie, ale też mogą zarazić nas nowotworem

Strzeż się radioaktywnej żywności 48

Z powodu katastrof jądrowych na nasze talerze trafia jedzenie poddane radiacji promieniotwórczymi izotopami

Homocysteina przyczyną demencji? 56

Nadmiar tego aminokwasu zatyka tętnice w sercu i mózgu

Zdrowie tarczycy zależy od jelit 60

Nieszczelność ścian przewodu pokarmowego może wywoływać hashimoto

Zioła skutecznie obniżą cholesterol 74

Surowce roślinne regulują poziom lipidów i zapobiegają ich wchłanianiu

Czy szczepionka na koronawirusa zadziała? 78

Zamiast ufać przygotowywanej w pośpiechu wakcyne, wzmocnij naturalną odporność

8 sposobów na katar sienny 90

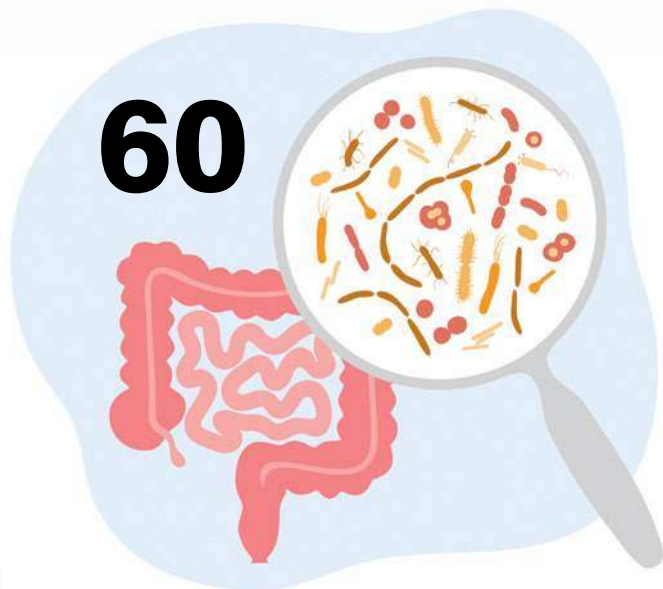
W walce z alergicznym nieżytem nosa sprawdzą się babka lancetowata, irygacja i ajurweda

TEMAT
NUMERU

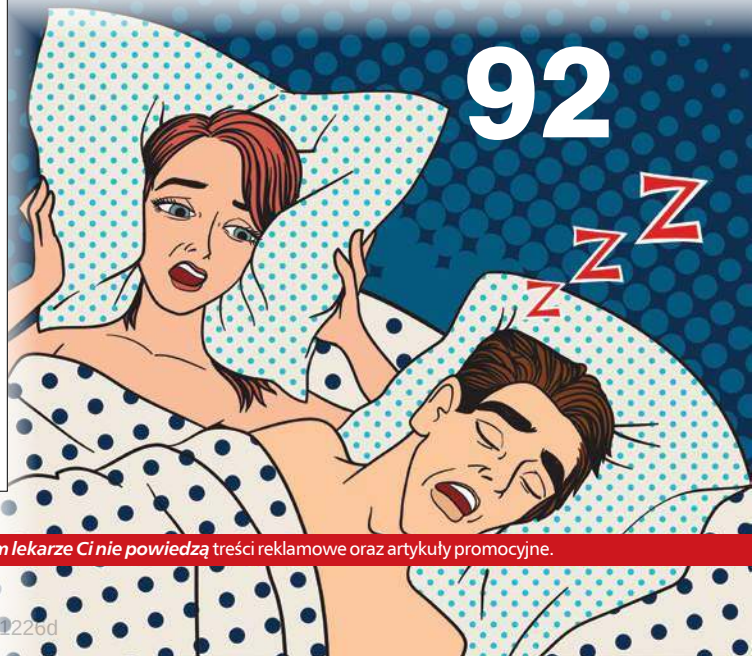
36

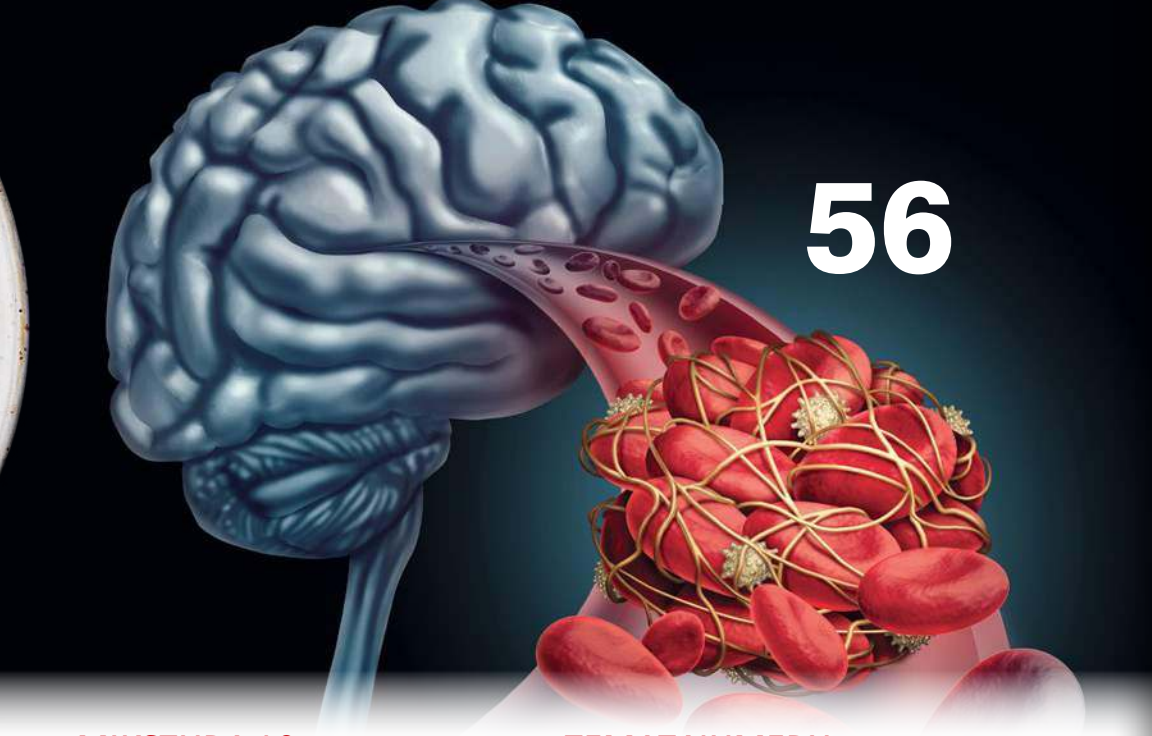


60



92





56

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Ze szczególną ostrożnością **14**

Przedawkowanie leków to jedna z głównych przyczyn śmierci

NEWS FOCUS

Nie wspominaj o Warburgu **18**

Najnowsze badania potwierdzają związek między rozwojem nowotworu a glukozą

RAPORT SPECJALNY

Rak od pasożytów **22**

Intruzi w systemie **30**

Pasożyty przywiezione z jeziora lub z kopalni mogą powodować świąd, anemię i włóknienie narządów

ZDROWY STYL ŻYCIA

Nakarm swój tajemniczy organ **36**

Dzięki odżywieniu powiezi ciało zyskuje elastyczność

Owocowe kuracje **44**

Domowe peelingi i maseczki z malinami czy gruszkami odżywiają, nawilżają i ujędrniają cerę

Strzeż się radioaktywnej żywności! **48**

Prawdziwa przyczyna miażdżycy **56**

Z PRAKTYKI

NATUROTERAPEUTY

Hartuj się latem! **42**

By trwale wzmocnić odporność, najlepiej ćwiczyć organizm przez co najmniej 3 miesiące

TEMAT NUMERU

Tajemnicze połączenie: jelita i tarczycza **60**

Rozruszaj trawienie **66**

Odpowiednio dobrane ćwiczenia poprawią pracę układu pokarmowego

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na obniżenie cholesterolu **74**

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak leczyć egzemę **70**

Według naturopatki Rebeki Bonneteau choroba skóry to sygnał, że całe ciało wymaga oczyszczenia

Strzał w ciemno **78**

8 sposobów na katar sienny **90**

Skończ z chrapaniem! **92**

Nocny hałas może być objawem groźnego bezdechu sennego

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy **5**

Listy Czytelników **8**

Prenumerata **106**

Dobry wybór dla zdrowia **108**

Nasz zielnik: nawłóć pospolita **113**

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

upławami **96**

nadpotliwością **100**

48



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

LICZBY i FAKTY

W ogólnej populacji częstość występowania **CELIAKII**

ocenia się na 1%, za to wśród osób

z **HASHIMOTO** – **NA 5%**

Zdrowa powieź

może przesuwać się na odległość wynoszącą do **75% swojej długości**

Liczba przypadków

narkolepsji

u dzieci w wieku 4-19 lat

wzrosła 12,7 razy

po wprowadzeniu szczepionki przeciwko świńskiej grypie

Aż u 95%

osób z niedoborami

kwasu foliowego

i witaminy B12 występuje

hiperhomo-
cysteinemia

Hałas, który powstaje **podczas chrapania**,

może przekroczyć **60-70 dB**.

Dla porównania odkurzacz wydaje dźwięki o natężeniu 40 dB, a motor bez tłumika – 90 dB.

W latach 1946-1993 w morzach wylądowało ponad

200 tys. ton
radioaktywnych
odpadów

LISTY



Dysplazja to rak?

*Droga Redakcjo!
Niedawno u mojej
30-letniej córki,*

po przeprowadzeniu kolposkopii, zdiagnozowano dysplazję szyjki macicy – CIN 1 – czym ogromnie się martwimy. Poradzono jej, by powtórzyła badanie za 6 miesięcy, żeby sprawdzić, czy potrzebne jest leczenie i, jak sobie można wyobrazić, bardzo się boi, zwłaszcza że lekarz nie powiedział wprost, czy to zmiana raka. Możecie wyjaśnić nam, na czym polega dysplazja i czy to naprawdę coś groźnego? A może powinniśmy znaleźć innego lekarza, który od razu podejmie jakieś działania? Nie chcielibyśmy ryzykować, że prze-gapimy najlepszy czas na wdrożenie leczenia...

Renata

Red. Dysplazja szyjki macicy to rzeczywiście niepokojąca diagnoza, lecz nie oznacza ona raka. To termin, którym posługują się lekarze, aby określić nieprawidłowe zmiany w komórkach wyścielających wewnętrzną powierzchnię szyjki macicy – najniższej części macicy. Zmiany te uważane są za przedrakowe, co oznacza, że jeśli zostawi się je nieleczone, mogą potencjalnie rozwinąć się w nowotwór.

Ryzyko, że dysplazja szyjki macicy – znana także jako śródnabłonkowa neoplazja szyjki macicy (cervical intraepithelial neoplasia, CIN) – zmieni się w raka inwazyjnego, zależy od stopnia zaawansowania zmian w komórkach części nabłonka, której dotyczy. Badania nad naturalnym przebiegiem CIN sugerują, że dysplazja małego stopnia (CIN 1) przekształca się w raka w zaledwie w 1% przypadków, natomiast dysplazje śred-

niego (CIN 2) i dużego (CIN 3) stopnia ulegną transformacji w raka w odpowiednio ok. 5 i 12% zachorowań.

W znacznej liczbie przypadków nieprawidłowe komórki samoistnie zmieniają się znów w zdrowe, a w pozostałych dysplazja najprawdopodobniej pozostanie w niezmienionym stanie i nie rozwinie się w poważniejszą postać lub w raka.

Oznacza to, że u Pani córki zmiany w szyjce macicy charakteryzują się niezwykle niskim ryzykiem przekształcenia w nowotwór, a szanse na samoistne zniknięcie bez stosowania leczenia są ogromne. To właśnie z tego powodu lekarz przyjął postawę obserwacji. Dopiero jeśli powtórna kolposkopia (badanie, w którym dokładnie bada się komórkową wyściółkę szyjki macicy, stosując powiększający przyrząd zwany kolposkopem) wykaże, że zmiany pogorszyły się, można zalecić leczenie w celu usunięcia zmienionych komórek.

Tymczasem proszę przekazać Córcie, że dysplazję szyjki macicy powiązano z niedoborem pewnych substancji odżywczych, a w szczególności kwasu foliowego (witaminy B9), dlatego dobre efekty może dać suplementacja. Warto również uzupełnić poziom antyoksydantów (takich jak witaminy C, E i A) i karotenoidów.



Gdzie szukać choline?

*Droga Redakcjo!
Jakiś czas temu*

postanowiłam zrezygnować z mięsa. Już wcześniej jadłam je rzadko, trochę ze względów ideologicznych, trochę dlatego, że zdecydowanie wolę ryby i duże ilości

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 Facebook!

Nasz adres:

Redakcja

„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

ul. Leszczyńska 11

03-197 Warszawa.

Nasz mail:

redakcja@oczymlekarze.pl



roślinnego białka. Teraz jednak, kiedy całkowicie przechodzę na wegetarianizm, postanowiłam zorientować się, jakie mogą być potencjalne szkody dla mojego organizmu. Mam tu na myśli nawet nie tyle niedobór białka (bo w tym przypadku znalazłam doskonałe źródła aminokwasów), co witamin i substancji odżywczych, które dotąd pozyskiwałam ze steków i kotletów. Konkretnie chodzi mi o cholinę. Przeczytałam gdzieś, że jej niedobory są częste u wegetarian, ale nie bardzo wiem, jakie pełni ona funkcje w organizmie, a przede wszystkim – gdzie jej szukać. Mogę liczyć na jakąś podpowiedź?

Mariola

Red. Cholina, dawniej nazywana witaminą B4, jest bezcenna dla naszego zdrowia – to ona tworzy błony komórkowe i uczestniczy w metabolizmie tłuszczów w wątrobie, a mózg i układ nerwowy wykorzystują ją do regulacji swoich funkcji, które obejmują pamięć, nastrój i kontrolę mięśni.

Przez wiele lat uważano, że cholinę, podobnie jak wiele innych substancji biochemicznych, nasz organizm wytwarza w wystarczających ilościach. Pogląd ten został zakwestionowany w latach 80. Eksperymenty wykazały, że dieta uboga w ten składnik w ciągu kilku tygodni podnosi poziom enzymów wątrobowych we krwi oraz powoduje gromadzenie się tłuszczu w wątrobie. Jednak największe obawy związane z niedoborem choliny dotyczą rozwoju mózgu w okresie płodowym.

Największe ilości tego bezcennego składnika rzeczywiście znajdują się w produktach zwię-

rzęcych – jedno duże jajo zaspokaja ponad połowę zapotrzebowania u dziecka do lat 9 i 1/4 u dorosłej kobiety (wynosi ono 425 mg, u mężczyzny – 550 mg). Można ją znaleźć również w wątrobach (zwłaszcza wołowej i cielęcej), a w mniejszym stężeniu również w szynce wieprzowej, łososiu i krewetkach.

Wegetarianie powinni zwrócić szczególną uwagę na roślinne źródła choliny, takie jak len, soja, migdały i kalafior. Zawsze można rozważyć również suplementację.



Włosy na urlopie

Droga Redakcjo! Ubiegłoroczny wakacyjny wyjazd nad morze odbił się negatywnie na kondycji moich włosów. Narażone na codzienne intensywne słońce, ale również słoń wodę, stały się przesuszone, wręcz kruche. W tym roku mam podobne plany turystyczne i wolalabym uniknąć tych problemów. Co mogę zrobić, by chronić włosy na urlopie?

Łucja

Red. Rzeczywiście lato to niełatwy czas dla naszych włosów. Promieniowanie UV, słona woda, chlor z basenu, morskie powietrze i wiatr mogą powodować, że staną się one szorstkie, łamliwe i nieprzyjemne w dotyku.

Ekspozycja słoneczna i związane z nią promieniowanie ultrafioletowe rozszczelniają łuski włosów, przyczyniając się do rozkładu tworzących je białek. W efekcie promienie UV wnikają w ich warstwę korową, wysuszając je i sprawiając, że stają się bardziej łamliwe, matowe i mniej sprężyste. Aby skutecznie chronić włosy latem, należy zatem stosować prepa-

raty z filtrem UV. Przy dużej ekspozycji na słońce trzeba wybierać preparaty ochronne bez spłukiwania, pamiętając, że skóra głowy także się opala, dlatego powinniśmy ją zabezpieczyć odpowiednim nakryciem, najlepiej wykonanym z bawełnianych materiałów, nieblokujących dostępu powietrza.

Korzystając z kąpielii morskich lub basenowych, należy stosować odpowiednią pielęgnację opartą na regularnym oczyszczaniu i nawilżaniu włosów. Przed wejściem do morza warto dodatkowo spłukać je słodką wodą i delikatnie związać, aby szybko nie wyschły. Dzięki temu nie wchłoną już tak dużej ilości słonej wody. Po powrocie z plaży powinno się umyć głowę delikatnym szamponem.

Jednym z podstawowych sposobów dbania o włosy latem jest ich regularne

nawilżanie. Powinniśmy stosować tę zasadę, w okresie wakacyjnym wybierając szampony o takich właściwościach, gdyż będą wspomagać utrzymanie wilgoci w pasmach włosów, dzięki czemu staną się one bardziej odporne na uszkodzenia powodowane słońcem czy słoną wodą. Do pielęgnacji warto włączyć także odżywcze maski, bogate w oleje i ceramidy, które dadzą ochronę przed utratą wody.

Cennymi składnikami są antyoksydanty, które regenerują skórę głowy i łodygę włosa (witaminy C i E, polifenole czy fitoestrogeny). Sprawdzą się też preparaty zawierające kwas hialuronowy, kolagen, aloes, pantenol oraz mocznik, minerały morskie i węgiel aktywny. Można również korzystać z domowych produktów, takich jak oliwa z oliwek czy rozgniecione awokado.

Autorki opublikowanych listów otrzymują kosmetyki do włosów BIOVAX z węglem aktywnym. Gratulujemy!

Choroby dziedziczne to nie kwestia genów

Najświeższe badania sugerują, że ludzkie DNA to nie instrukcja obsługi, a raczej lista składników, z których od czasu do czasu korzystają komórki ciała. Tak naprawdę nasze zdrowie determinują cząsteczki regulujące DNA komórek, tłumaczy Antony Jose, prof. nadzwyczajny biologii molekularnej przy Uniwersytecie Marylandu.

– Nie należy myśleć o DNA jako planie istoty żywej – wyjaśnia badacz. – Co najwyżej jest to niewyczerpująca, nieuporządkowana lista składników wykorzystywanych w różny sposób przez różne komórki w różnych momentach życia.

Dobrym przykładem są tu oczy: na podstawie kodu DNA biologzy nie są w stanie wytłumaczyć, co przeważa o ich kolorze czy kształcie, ponieważ determinują to instrukcje znajdujące się w określonych komórkach, poza DNA.

Teoria prof. Jose'a zyskała poparcie wśród innych uczonych. Jak uważa prof. biologii Michael Levin z Centrum Biologii Rozwoju i Regeneracji Uniwersytetu Tufts, może ona rozwikłać wiele zagadek związanych z ludzkim zdrowiem i rozwojem, których model „planu DNA” nie jest w stanie wyjaśnić.

Choroby dziedziczne nie są więc kwestią genów, a medycyna szukała na nie odpowiedzi w niewłaściwym miejscu. Jak przekonuje prof. Jose, schorzenia takie mają więcej wspólnego z układem cząsteczek i sposobem, w jaki oddziałują one na siebie nawzajem.

J R Soc Interface, 2020, 17: 1720200154

PSYCHOŁODZY PRZEKONUJĄ: ANTY-SZCZEPIONKOWCY MYŚLĄ INACZEJ

Zwolennicy wakcynacji chyba w końcu znaleźli sposób na to, by dotrzeć do swoich oponentów. Jak odkryto w najnowszym badaniu psychologicznym, przeciwnicy szczepień myślą w sposób odmienny od reszty społeczeństwa, postrzegają bowiem zagrożenia jako bardziej prawdopodobne, niż są one w rzeczywistości. Badacze z Texas Tech University są podekscytowani swoimi odkryciami.

– Możliwe, że w końcu będziemy w stanie dotrzeć do tej zróżnicowanej grupy ludzi – komentuje prowadzący badanie Mark LaCour.

Naukowcy poprosili 158 ochotników o oszacowanie, jak prawdopodobne są różnorakie nieszczęścia, od ugryzienia przez zwierzę, po wypadek samochodowy. Osoby, które uznawały ryzyko wystąpienia działań niepożądanych szczepionki za wyższe, bardziej obawiały się też innych złych doświadczeń.

Jednak samo „edukowanie” antyszczepionkowców nic nie da. Badacze doszli do wniosku, że muszą znaleźć lepszy sposób na uświadomienie im, że ryzyko związane ze szczepieniem jest niewielkie.

Vaccine, 2020; 38: 3790-9

Zdrowe nawyki zmniejszają ryzyko udaru – nawet po 50-tce

Nigdy nie jest za późno, by przejść na zdrowszy tryb życia – taka decyzja zawsze ma wpływ na nas w późniejszych latach. Jak wykazały najświeższe badania, u kobiet, które zaczęły lepiej się odżywiać dopiero po 50-tce ryzyko udaru 20 lat później spada nawet o 30%, czego dowiedli naukowcy z Wydziału Zdrowia Publicznego im. T.H. Chana przy Uniwersytecie Harvarda w Bostonie. Przez ok. 26 lat monitorowali oni zdrowie i tryb życia niemal 60 tys. kobiet.

Na początku badania średni wiek ochotniczek wynosił 52 lata. Namawiano je wówczas, by przeszły

na zdrowszy tryb życia, czyli rzuciły palenie, więcej się ruszały i lepiej się odżywiały. Zachęcano je, by w ich diecie znalazło się więcej ryb, orzechów, produktów pełnoziarnistych, owoców i warzyw oraz by zrezygnowały z przetworzonego mięsa.

W trakcie badania prawie 5% kobiet przeszło udar, ale ryzyko było wyraźnie mniejsze u tych, które odeszły od złych nawyków. Wszystkie zmiany trybu życia na zdrowszy dały korzystne efekty, jednak najważniejsza okazała się dieta. Samo w sobie zdrowe odżywianie zredukowało ryzyko udaru aż o 23%.

Stroke, 2020; 51: 1381-7

ZDROWSZA DIETA ZMNIJSZA
RYZYKO UDARU O
23%

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen probio

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B₁₂ oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach, gdyż często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie.



Żelazo liposomalne

Żelazo połączone z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy o przyjemnym smaku mango. Wchłania się już w ustach! Dla tworzenia krwi, odporności, energii, funkcji poznawczych.



Papierki lakmusowe

Zbadaj swój stan równowagi kwasowo-zasadowej i sprawność pracy wątroby oraz nerek poprzez proste i dyskretne pomiary pH moczu. Zestawy na 33 lub 120 pomiarów, instrukcja, próbki produktów.



DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, koncentracji i pamięci. W czasie ciąży oraz laktacji: dla rozwoju układu nerwowego oraz oczu dziecka.



Witamina C Fosfolipidy

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



pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych cytrynianów. Proszek zasadowy dla intensywnego odkwaszania, mineralizacji organizmu, kości i zębów, mięśni, nerwów. Nie zmienia pH żołądka i jelit.



ProstaloVit

23 ekstrakty dla prostaty, dobrego poziomu cholesterolu i testosteronu. Palma sabalowa, pokrzywa, wierzbowka, granat, śliwa afrykańska, beta-sitosterol, kurkumina, bor, Q10, cynk, selen i inne.



LactaCholin

Cholina dla pracy, oczyszczania oraz vitalności wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. Witaminy z grupy B i niacyna dla energii i nerwów. Kwas mlekowy dla prawidłowego pH jelit i odżywienia flory jelitowej.



Witamina ADEK

Witaminy A + D₃ + E + K₂ MK-7. **Aż 600 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D₃; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K₂ MK-7. Dla wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów.



Witamina D₃K₂

D₃ z lanoliny, K₂ z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po** 20 µg (800 j.m.) D₃ i 20 µg K₂ MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz vitalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny.



Witamina słońca D₃

Naturalna witamina D₃ z lanoliny. **Aż 600 porcji po** 20 µg (800 j.m.) D₃. Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.



B12 Fosfolipidy FORTE

Liposomalna witamina B₁₂ w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po** 50 µg B₁₂.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę kropli podjęzykowych, co gwarantuje 100% wchłaniania już w jamie ustnej! Są już rozpuszczone w oleju MCT z kokosa dla pełnej przyswajalności. Produkty wegetariańskie.

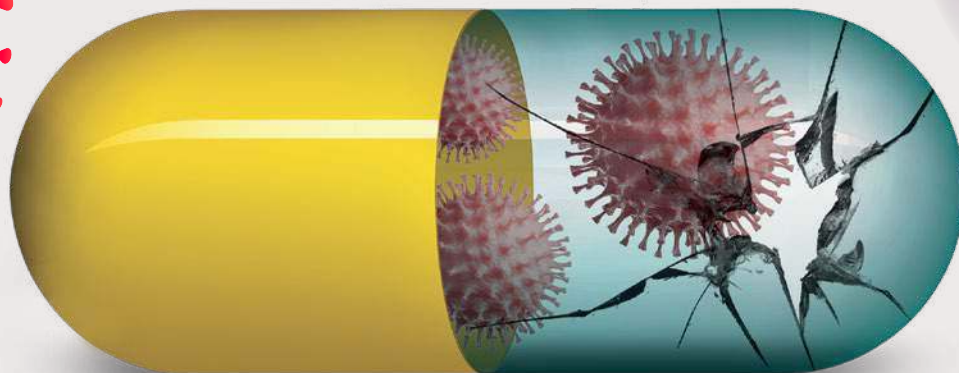
Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone przez lekarzy medycyny, produkowane z najwyższej jakości składników i standaryzowane.

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na **Sklep.DrJacobs.pl**

Wiedza
w służbie zdrowiu



COVID-19 NEWS



Leki na nadciśnienie czynią koronawirusa śmiertelnośnym

Środki obniżające ciśnienie krwi to jeden z czynników sprzyjających, że COVID-19 zagraża życiu. Jak podają najnowsze badania, substancje te zwiększają ryzyko wystąpienia wirusowego zapalenia płuc i śmiertelnej niewydolności oddechowej.

Osoby przyjmujące inhibitory ACE lub sartany (ARB) na choroby serca powinny raczej zostać w domu i unikać kontaktów z innymi ludźmi – radzą badacze z Uniwersytetu Stanu Luizjana.

Jak szacuje dr Malcolm Kendrick, lekarz rodzinny praktyku-

jący w Wielkiej Brytanii, u pacjentów przyjmujących takie leki ryzyko zgonu związanego z koronawirusem jest 4 razy wyższe. Przyjmowanie tych substancji zwiększa też ryzyko samego zakażenia. Zwłaszcza inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE) zwiększają w obrębie płuc poziom receptorów, z którymi wiążą się wirusy.

Dane zebrane w Chinach od 1 099 pacjentów z koronawirusem pokazują, że większość z nich miało nadciśnienie, chorobę wieńcową, cukrzycę lub chorobę nerek

– a wszystkie te problemy zdrowotne leczy się za pomocą wymienionych wyżej leków. Podobne doniesienia docierają z Włoch, gdzie szacuje się, że 52% zgonów po zakażeniu COVID-19 dotyczyło pacjentów przyjmujących inhibitory ACE.

Badacze z Luizjany podejrzewają, że właśnie to wyjaśnia zagadkę, czemu dzieci praktycznie wcale nie łapią koronawirusa: najmłodsi mają po prostu mniej receptorów ACE w dolnych drogach oddechowych.

JTravel Med, 2020; taaa041; www.drmalcolmkendrick.org



Żeń-szeń zwalczy pandemię?

Terapia żeń-szeniem daje nadzieję pokonania COVID-19, jak donoszą naukowcy. Przeciwwirusowe właściwości tej rośliny przetestowano z pozytywnym skutkiem na kilku wirusach, w tym opryszczki oraz Zika. Być może okaże się ona również skuteczna w leczeniu zakażeń nowym koronawirusem.

W testach laboratoryjnych przeprowadzonych na Rush University Medical Center w Chicago odkryto, że kwasy ginkgolowe pozyskiwane z liści i owoców żeń-szenia wykazują zdolność blokowania tudzież spowalniania rozwoju wielu wirusów. Badacze zakładają, że są skuteczne również w odniesieniu do koronawirusa.

Żeń-szeń to lecznicze ziele, które stosuje się na Zachodzie od XVI stulecia, przede wszystkim na usprawnienie pamięci i łagodzenie stanów lękowych. Lekarze ostrzegają jednak, że wchodzi on w interakcje z wieloma lekami na receptę, w tym aspiryną oraz antydepresantami z grupy SSRI.

SciRep, 2020; 10: 4746

Witamina C skuteczna w stanie krytycznym

W kilku nowojorskich szpitalach pacjentów z COVID-19 znajdujących się w stanie krytycznym leczono za pomocą wysokich dawek witaminy C. Ich stan znacznie poprawił się w stosunku do osób, które jej nie otrzymały, jak mówi dr Andrew G. Weber, pulmonolog i specjalista w dziedzinie intensywnej terapii zatrudniony w sieci opieki zdrowotnej Northwell Health, do której należą 23 szpitale w Nowym Jorku, w tym Lenox Hill na Manhattanie.

Pacjenci dr. Webera leczeni są za pomocą witaminy C w daw-

kach 1,5 g podawanych 3-4 razy dziennie, co 16-krotnie przekracza zalecaną dawkę dzienną, wynoszącą 90 mg dla mężczyzn i 75 mg dla kobiet.

Dr Weber mówi, że pozytywne efekty takiej terapii na terenie Chin, gdzie wybuchła epidemia, zainspirowały go do przetestowania witaminy C na nowojorczykach.

Również dr Enqian Mao, kierujący oddziałem medycyny ratunkowej w szpitalu Ruijin



w Szanghaju, leczył 359 pacjentów z koronawirusem znajdujących się w stanie krytycznym za pomocą wysokich dawek wi-

taminy C – od 10 do 20 g dziennie – przez 7-10 dni. Wszyscy pacjenci przeżyli. Dr Mao od 10 lat stosuje wysokie dawki witaminy C w terapii wielu problemów zdrowotnych, takich jak sepsa, zapalenie trzustki i gojenie ran pooperacyjnych.

Dr Weber to niejeden lekarz w Northwell, który podaje pacjentom witaminę C w wysokich dawkach. Rzecznik prasowy organizacji potwierdził, że stosuje się ją powszechnie, choć dokładne dawki ustalane są przez każdego lekarza indywidualnie.

New York Post, March 24, 2020; Chinese Journal of Infectious Diseases, 2020; 38: doi:10.3760/cma.j.issn.1000-6680.2020.0016

Leki na malarię zabijają pacjentów

Środki przeciwmalaryczne okrzyknięto lekarstwem na COVID-19, a prezydent Trump zachwalał je pod niebiosą – tymczasem okazało się, że prowadzą one do śmiertelnie niebezpiecznych problemów z sercem.

Nowe badanie nad chlorochiną zostało gwałtownie przerwane po tym, jak 2 uczestników zmarło z powodu nieregularnego rytmu serca, tzw. częstoskurczu komorowego.



Badacze z Brazylii mieli w planach szeroko zakrojone badanie z udziałem 440 pacjentów z koronawirusem, jednak wśród pierwszych 81 osób zaobserwowano bardzo niepokojące reakcje na wysokie dawki tego leku. Przez kilka pierwszych dni wielu uczestników, którym podawano wysokie dawki – 600 mg 2 razy dziennie przez 10 dni – zaczęło cierpieć na zaburzenia rytmu serca, a 2 osoby zmarły. Jak ostrzegają badacze, chlorochina i hydroksychlorochina, inny lek przeciwmalaryczny, nie stanowią bezpiecznej ani skutecznej terapii COVID-19.

Oprócz problemów z sercem środki przeciwmalaryczne wywołują cały szereg innych zagrażających życiu reakcji, ostrzegają naukowcy z Sunnybrook Health Sciences Centre w Toronto. Zaliczają się do nich hipoglikemia, splątanie, halucynacje oraz paranoja. Mogą one nawet zaostrzać objawy infekcji, co stoi w całkowitej sprzeczności z optymizmem, a nawet entuzjazmem, jaki z nimi wiązano.

CMAJ, 2020;192:E450-3

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Alerbon

Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

Wybierz jakość farmaceutyczną!

skuteczny
bezpieczny
naturalny



- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności¹
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią²

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych³

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

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

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

Ze szczególną ostrożnością

Leki na receptę to najczęstszy powód przypadkowych zgonów w USA, a rzeczywisty zasięg ich śmiertelnościowego wpływu może być jeszcze większy, niż podają oficjalne dane

Przez około 100 lat główną przyczynę przypadkowych zgonów w Stanach Zjednoczonych stanowiły wypadki samochodowe. To zmieniło się jednak w 2011 r., gdy leki na receptę zepchnęły kraksy z piedestału. Od tego czasu to one dźwierzą ten niezbyt zaszczytny tytuł.

Jak tłumaczą badacze, zgony powiązane z lekami zazwyczaj są wynikiem ich nadużywania bądź przedawkowania. Dotyczy to zwłaszcza opioidowych leków przeciwbólowych, które według statystyk Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) każdego dnia zabijają 46 Amerykanów.

Jednak te szokujące liczby nie ukazują prawdziwego stanu rzeczy. Oficjalne dane z USA donoszą o ok. 64 tys. zgonów spowodowanych przedawkowaniem leków w 2016 r. – ostatnim, z jakiego statystyki są dostępne. Szacuje się, że faktyczna liczba jest 10-krotnie wyższa, a to dotyczy przecież wyłącznie substancji przepisanych przez lekarza i przyjmowanych zgodnie z zaleceniami.

Ile nie wynosiłyby faktyczne liczby, trzeba przyznać, że leki mogą zagrażać życiu i należy obchodzić się z nimi ze szczególną ostrożnością. Przedstawiamy najbardziej niebezpieczne, które powinno się brać możliwie jak najkrócej.

OFICJALNE STATYSTYKI
PODAJĄ, ŻE W 2016 R. OK.

64 TYS.
AMERYKANÓW
ZMARŁO Z POWODU
PRZEDAWKOWANIA LEKÓW,
JEDNAK SZACUJE SIĘ,
ŻE FAKTYCZNA LICZBA JEST

10 RAZY
WYŻSZA
I UWZGLĘDNI WYŁĄCZNIE
SUBSTANCJE PRZEPISANE
PRZEZ LEKARZA
I PRZYJMOWANE ZGODNIE
Z ZALECENIAMI

REFERENCES

1 Nature, 2017; 546(7660): E8;
doi:10.1038/nature22786

OPIOIDOWE LEKI PRZECIWBÓŁOWE

Ich działanie biologiczne przypomina opium, nie dziwi więc, że ludzie je przedawkowują. Najbardziej śmiertelne są leki zawierające oksykodon oraz hydrokodon.

BENZODIAZEPINY

To leki o działaniu nasennym i uspokajającym, przed którymi również przestrzega CDC. Należą do nich preparaty lorazepamu, diazepamu, alprazolamu i chlordiazepoksydu. Są one masowo przepisywane w leczeniu stanów lękowych oraz napadów padaczkowych. 4 benzodiazepiny znajdują się na liście 10 najniebezpieczniejszych leków dostępnych w USA, jak ostrzega Drug Abuse Warning Network, organizacja monitorująca przypadki przedawkowania farmaceutyków notowane na ostrym dyżurze. Xanax (alprazolam) uważa się za najgroźniejszy, odpowiada bowiem za ok. 112 tys. przyjęć na SOR rocznie.

KORTYKOSTEROIDY (STERYDY)

To bardzo potężne leki. Wyciszają układ odpornościowy i wykazują działanie przeciwzapalne, co sprawia, że przepisuje się je na praktycznie każdą chorobę, od zapalenia stawów, przez silną alergię, aż po astmę. Najczęściej zalecane kortykosteroidy to prednizon i kortyzon, które wywołują m.in. nadciśnienie, zatrzymanie płynów w organizmie, spadek poziomu potasu i osłabienie mięśni.

CHEMIOTERAPIA

Leki chemioterapeutyczne przepisuje się na raka, prawda? Owszem, ale nie tylko – stosuje się je też przy wielu innych chorobach. Niektóre z nich, np. metotreksat, wydawane są również pacjentom z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Efekty uboczne

są zatrważające: uszkodzenie wątroby i nerek, choroby płuc, supresja szpiku kostnego i wiele innych – a wszystkie mogą prowadzić do zgonu.

LEKI ROZRZEDZAJĄCE KREW

Same w sobie nie stanowią zagrożenia, przynajmniej o ile przyjmuje się je przez krótki czas. Problem w tym, że leki takie jak warfaryna, którą początkowo stosowano jako trutkę na szczury, obecnie nieco lekko-myślnie przepisuje się pacjentom, mimo iż podczas terapii powinni być oni pod stałym nadzorem.

STATYNY

Leki te obniżają cholesterol, przez co stały się jednymi z najpopularniejszych środków przepisywanych pacjentom „na wszelki wypadek” – zaleca się je praktycznie każdej osobie po 50. r.ż. Jednak wytyczne te są doprawdy absurdalne, gdyż w środowisku medycznym coraz częściej szepcze się, że cholesterol ma niewiele wspólnego z chorobami serca.

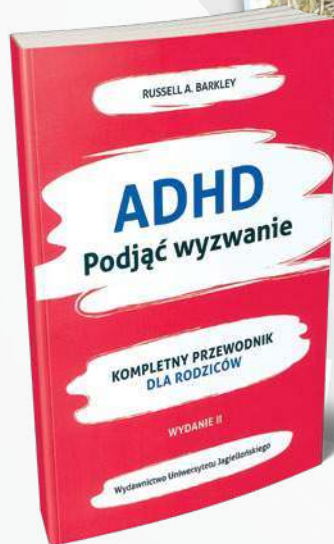
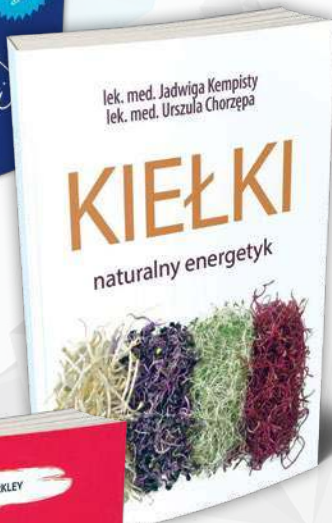
Statyny powodują też szereg efektów ubocznych, takich jak uszkodzenie wątroby, zapalenie mięśni, osłabienie, zaćma oraz zwiększone ryzyko udaru u starszych pacjentów.

ANTYDEPRESANTY

Działanie SSRI (selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwyty serotoniny) ma się opierać na nieudowodnionej teorii, jakoby depresję wywoływało zachwianie równowagi chemicznej w mózgu, dotyczące zwłaszcza neuroprzekaźnika serotoniny.

Wszelkie pozytywne rezultaty są krótkotrwałe i wynikają prawdopodobnie z efektu placebo, w którym pacjent wierzy w skuteczność leku i czuje się lepiej tylko dzięki temu. Leki SSRI bez wątpienia mogą jednak szkodzić – zwiększają ryzyko samobójstwa, agresywnego zachowania i podenerwowania.

WARTO WIEDZIEĆ



Mieście nadzieję, nie tę lichą, marną...

Jak zachować pogodę ducha, gdy z każdej strony napływają do nas informacje o kolejnych konfliktach, kryzysach oraz katastrofach? Jak radzić sobie z nieuniknionymi zagrożeniami i sprostać wyzwaniom, a nie ulegać rozpacz czy wpadać w depresję? Skąd w chwilach bezradności czerpać wewnętrzną siłę do działania? Ulrich Schnabel w swojej książce pt. „Siła wewnętrznej wolności” pyta psychologów, socjologów, polityków i filozofów, co zrobić, by nawet w pozornie beznadziejnych sytuacjach nie tracić wiary, że będzie lepiej. I dowodzi, że to nie racjonalność, lecz motywacja jest decydująca w rozwiązywaniu współczesnych problemów. Przy czym nie jest to ani poradnik pozytywnego myślenia, ani pochwała naiwnej nadziei, że wszystko jakoś się ułoży. Schnabel opisuje „nadzieję racjonalną”, opartą na rzeczowej ocenie sytuacji. Nie chodzi w niej o to, aby na wszystko patrzeć przez różowe okulary, lecz by mieć świadomość powagi sytuacji, a mimo to z ufnością spoglądać w przyszłość. **Ulrich Schnabel: „Siła wewnętrznej wolności”, cena: 25,94 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl**

Wiwat, kielki!

Jak zapewniają obie autorki, wszystkie wiadomości zawarte w tej książce są potwierdzone naukowo i dotyczą najnowszych osiągnięć medycyny, biologii i fizyki. Jadwiga Kempisty dzięki swojej ponad 40-letniej pracy wielokrotnie stwierdziła, że wiele chorób u dzieci związanych jest ze zmniejszeniem bariery odpornościowej organizmu, natomiast choroby uwarunkowane genetycznie łatwiej przechodzą z pokolenia na pokolenie przy zmniejszonej barierze odpornościowej matki. Zdecydowanie większości chorób dziecięcych towarzyszyły anemizacja ustroju, braki witamin i pierwiastków śladowych, a także częste zaburzenia wchłaniania. Podawanie suplementów – nawet długotrwałe – nie przynosiło spodziewanych rezultatów. To zmusiło lekarkę do poszukiwania innych form tych substancji. Tak trafiła na skiełkowane ziarno, które dosłownie obfituje w substancje odżywcze. Na łamach swojej najnowszej książki autorki opisują ich prozdrowotną moc i działanie. **Lek. med. Jadwiga Kempisty, lek. med. Urszula Chorzępa: „Kielki. Naturalny energetyk”, cena: 29 zł, Wydawnictwo Hartigrama, www.hartigrama.pl**

Nowe spojrzenie na ADHD

Russell A. Barkley, autorytet w dziedzinie leczenia zaburzeń koncentracji uwagi, pracuje jako profesor psychiatrii i pediatrii na Uniwersytecie Medycznym Karoliny Południowej. Opracował metodę wychowawczą opartą na aktualnym stanie wiedzy na temat zaburzeń koncentracji i najnowszych technik terapeutycznych. Książka pt. „ADHD. Podjąć wyzwanie” to niezastąpione wsparcie dla rodziców dzieci i młodzieży z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Autor opisuje w niej wyniki pionierskich badań wspierających nowy sposób myślenia, dzięki któremu ADHD już nie będzie główną przeszkodą ani w życiu dziecka, ani rodzica. Zastosowanie wskazówek wychowawczych w codziennych sytuacjach pomoże uporać się z problemami, a zaprezentowane przykłady pokażą, jak zapewnić dziecku możliwie najlepszą opiekę i rozwinięcie jego potencjału. Ponadto nauczysz się efektywnie współpracować ze szkołą i instytucjami wspierającymi, a także budować relację z dzieckiem. Przejrzysta struktura, przystępny język oraz bogactwo informacji zawartych w podręczniku pomogą rodzicom osiągnąć sukces wychowawczy. **Russell A. Barkley: „ADHD. Podjąć wyzwanie. Kompletny przewodnik dla rodziców. Wydanie II”, cena: 51,68 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl**



Uzupełnienie kuracji laurowo-kurkumowej znanej od 2 tys lat!

Setki Polaków doznało natychmiastowej ulgi!

Teraz z łatwością wiem pranie!

Od kilku miesięcy stosuję zbawienną dla mnie kurację laurowo-kurkumową, którą piję regularnie, ale miałam jeszcze potrzebę żeby czymś posmarować te moje dokuczające kolana i mój przeciążony wieszaniem prania lewy bark. Czasem rękę mogę podnieść tylko do połowy, dalej nie idzie, to jest naprawdę duży mój problem. Córka ma małe dzieci i kto ma jej pomóc jak nie

babcia, a tu codziennie czekają na mnie nowe stopy ubrań do wieszania. I trzeba iść na strych i sięgać rękami do sznurków. To jest dla mnie bardzo trudne. Chciałam więc wzmocnić moją kurację jeszcze smarowaniem, tak żeby zrobić wszystko co mogę i osiągnąć podwójny efekt, krople do wewnątrz i smarowanie bolących miejsc na skórze kolan i barku. Wtedy przeczytałam o kuracji kremem laurowym właśnie na stawy. Nie należę do łatwowiernych ludzi, wiedząc o tym wszyscy moi domownicy i znajomi. Jednak przekonałam się do kuracji laurowo-kurkumowej bo mi po prostu umożliwiła spanie. Plecy bolały mnie najbardziej, taki promieniujący przenikliwy ból. Czasem nie spałam nawet do drugiej rano, teraz śpię tak smacznie jak moje małe śliczne wnuczki. Nie miałam jednak poczucia rozgrzania. Gdy czytałam artykuł przekonał mnie argument naukowy, że kuracja laurowa powoduje przenikanie substancji aktywnych i rozgrzewających do głębokich warstw naszej skóry. To coś naprawdę nowego. Muszę spróbować pomyślałam i gdy tylko posmarowałam bolące miejsca, po około 20 minutach poczułam ulgę.



Setki Polaków doznało natychmiastowej ulgi!

Polecana kuracja na Twoje stawy

biodra, barki, nadgarstki i plecy!

Mogłam łatwiej pokonać schody na górę a lewą ręką dosięgałam z łatwością do sznurków z praniem na strychu. Teraz polecam to smarowanie kremem laurowym moim przyjaciółkom bo wszystkie mamy podobne problemy jak nie z kolanami to z biodrami albo kręgosłupem czy palcami rąk. Teraz mogę służyć radą i pomocą tak jak lubię.

Anna Kurowicz z Łodzi

Naukowcy potwierdzają!

Czujesz, że twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Podobnie jak twoje palce i nadgarstki? Codzienne czynności stają się udręką? To kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w stawach. Polecana kuracja laurowo-kurkumowa do wewnątrz przyniosła realną nadzieję na poprawę dla cierpiących. Teraz innowacyjny krem laurowy na bazie kuracji laurowej stanowi kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.

Zwykłe kremy są hamowane przez warstwę rogową naskórka przez co ich skuteczność jest ograniczona. Innowacyjny krem penetruje skórę natychmiastowo!

Dzięki temu krem laurowy jest dużo bardziej wydajny i skuteczny a rezultaty jego działania potrafią być natychmiastowe oraz długofalowe.

Mamo, ulżyło mi! Dziękuję!

Użyłam kremu laurowego po raz pierwszy kilka dni temu, bo bardzo rwało mnie kolano, aż promieniowało do kostki. Posmarowałam je i jeszcze zanim zasnęłam przestało mnie boleć. Następnego dnia zadzwoniłam do mojej córki Ani z tymi dobrymi wiadomościami. Moją córkę bolą plecy i kręgosłup tak, że jej to promieniuje aż ma skurcze. „Mamo! Ulżyło mi! Dziękuję” – zadzwoniła do mnie już nazajutrz. Synowi też to pomogło, on dużo ćwiczy i miał lekko skurczony bark a teraz mu się on uelastycznił. Niesamowite! Tak się cieszę! To taki cudowny krem!

Teresa Wójtowicz z Krakowa



Tajemnica skutecznego działania naturalnego kremu laurowego

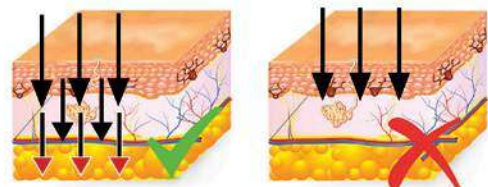
Kuracja laurowa działa podwójnie zarówno na przyczynę jak i objawy stawowe. Według licznych badań naukowych laur działa podobnie jak popularne środki, jednak jego działanie jest aż 5-krotnie dłuższe.



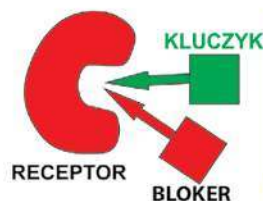
ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE! DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE

INNOWACYJNY KREM zwykły krem



Warstwy skóry



Laur skutecznie blokuje receptory i działa 5 – krotnie dłużej!

Mam problem z kolanami

Od wielu lat mam problemy z kolanami. Staralem się temu zapobiec, stosując różne maści i tabletki do walki z wszechobecnym bólem. Próbowałam już prawie wszystkich dostępnych maści na kolana. Byłam totalnie zrozpaczona bo jedynie co działało to te moje tabletki przeciwbólowe. Jestem przyzwyczajony do sprawdzonych środków. Normalnie nie spróbowałbym już nowości ale ten krem laurowy polecił mi mój zaufany przyjaciel dietetyk, który dużo buszuje po internecie. Gdy zastosowałam polecony mi krem, nie mogłam uwierzyć, tak to szybko zadziałało. Już po kilku posmarowaniach mogłam bez skrupowania ruszać nogami i sięgać swobodnie ze skrzyżowanymi nogami. Już mnie nie bolało. Ten krem laurowy to cudo, polecam!



Tadeusz Borecki z Lęborka



Nie wspominaj Warburga: w poszukiwaniu czułego punktu raka

W końcu uznaje się odkrycia Ottona Warburga – do jego teorii na temat glukozy i raka odwołują się nowe badania

Co się dzieje w organizmie chorego na nowotwór? Według standardowej definicji zdrowe komórki mutują i gwałtownie się namnażają. Skupisko nieprawidłowych komórek tworzy guz, który może rozprzestrzenić się do innych części ciała – leczy się go chemioterapią, radioterapią bądź zabiegiem operacyjnym.

Opis ten pozostawia wiele niedopowiedzeń. Dlaczego np. komórki pierwotnie mutują? I jak to możliwe, że rakowe rosną o wiele szybciej niż zdrowe? Pytania te nie są trywialne – jeśli można by na nie odpowiedzieć, wiadomo byłoby, jak zapobiec rozwojowi raka i leczyć go bez wyniszczania przy okazji układu odpornościowego.

Pojawiło się kilka nowych teorii, które mogłyby stanowić odpowiedzi na te pytania – według nich cukier odgrywa kluczową rolę w powstawaniu i rozwoju nowotworu. Opierają się one na odkryciach niemieckiego biochemika Ottona Warburga z lat 20. XX w. Chociaż za swoje badania otrzymał Nagrodę Nobla, od tej pory osiągnięcia te w dużej mierze ignorowano, a „efekt Warburga” w badaniach nad rakiem zmarginalizowano.

Onkolodzy od dawna uznają glukozę za marker nowotworowy i stosują pozytronową tomografię emisyjną (PET) do rozpoznawania obszarów ciała, które pochłaniają jej nadmierne ilości. Im większa konsumpcja, tym bardziej pesymistyczne rokowania.

Jednak o ile w ramach konwencjonalnej terapii onkologicznej uznaje się wysokie wchłanianie glukozy za oznakę raka, nigdy nie zaakceptowano przekonania Warburga co do

tego, że jest ona nierozdzielnie związana z procesem nowotworzenia. Jednakże to się powoli zmienia wraz z nowymi badaniami skoncentrowanymi na biochemii raka i źródle jego energii.

Związek z insuliną

Jednym z czołowych naukowców działających na rzecz odrodzenia idei Warburga jest dr Lewis Cantley z Centrum Onkologii Meyerów Szkoły Medycznej Weill Cornell w Nowym Jorku. Doszedł on do przekonania, że większość nowotworów powoduje nadmiar glukozy czy też – bardziej precyzyjnie – insuliny, czyli hormonu wydzielanego przez organizm w celu rozkładania cukrów pochodzących ze spożywanych węglowodanów.

Już 40 lat temu dr Cantley zidentyfikował enzym o nazwie PI3K (fosfatydyloinozytolu-3-kinaza), który opisał jako główny przełącznik raka. Odgrywa on kluczową rolę we wzajemnym oddziaływaniu glukozy (cukru we krwi) i insuliny w organizmie. Spowolnienie tego procesu powoduje rozwój insulinooporności. Komórki nie mogą wówczas pochłaniać wystarczających do zaspokojenia ich potrzeb energetycznych ilości glukozy. Jest to cukrzyca typu 2. Jeśli jed-

nak proces ten przełączy się na najwyższe obroty, komórki – szczególnie zmutowane – otrzymują duże ilości glukozy, która napędza ich wzrost, i tak rozwija się nowotwór.

Dokładnie tak Warburg postrzegał rozwój procesu nowotworowego w swoim laboratorium – zdrowe komórki żywią się tlenem, ale te rakowe – cukrem, mimo że jest to o wiele mniej wydajne. Nazywał to „glikolizą aerobową”. W teorii komórki nowotworowe mogą również żywić się tlenem, ale coś sprawia, że wolą cukier.

Tym „czymś” jest zachodząca wcześniej w biologicznym procesie mutacja, a według dr. Cantleya dochodzi do niej z powodu nadmiaru insuliny. Enzym PI3K ulega mutacjom częściej niż jakikolwiek inny i – jak szacuje naukowiec – odpowiada za 80% wszystkich nowotworów, w tym piersi, mózgu i pęcherza. Teoria ta wciąż nie zyskała powszechnej akceptacji, ale dr Cantley kontynuuje badania swojej hipotezy, ponad 30 lat po jej wysnuciu¹.

Nie zapomnij o mleczanie

Sprzeciw wobec tej teorii może być spowodowany pewnym brakiem elementem. Inni naukowcy dostrzegają bowiem w nowotworowej tajemnicy, w której insulina ich zdaniem nie odgrywa żadnej roli, coś innego. Chociaż cukier może uruchomić proces nowotworowy, kolejna nowa teoria sugeruje, że determinuje go mleczan – znajdującą się zazwyczaj w mięśniach cząsteczka, która powoduje potreningową sztywność u sportowców oraz – co bardziej poważnie – jest także oznaką sepsy i zastoinowej niewydolności serca.

Warburg również zauważył nagromadzenie mleczanu wokół komórek nowotworowych, założył jednak, że jest to bezużyteczny produkt uboczny – biologiczny odpad. Jednakże nowe badania sugerują, że to źródło energii utrzymujące wzrost i rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych.

Jako ostatni hipotezę mleczanową podjął zespół badawczy ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Kolorado, którym kierował dr Iñigo San Millán.

Onkolodzy od dawna uznają glukozę za marker nowotworowy. Im większe jej spożycie, tym bardziej pesymistyczne rokowania.

Nowy cykl nowotworowy

Badania oparte na odkryciach Ottona Warburga sprzed prawie wieku pokazują, jak cukier w diecie sprzyja rozwojowi raka – zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio, przez mleczan będący produktem ubocznym jego metabolizmu

Glukoza z węglowodanów

Zmutowane (nowotworowe) komórki wydzielają dużo insuliny w celu rozłożenia glukozy

Powoduje to odżywianie komórek rakowych cukrem

Komórki nowotworowe wydzielają mleczan

Mleczan wspomaga wzrost i komunikację komórek rakowych

REKLAMA

Stawy? Teraz podwójnie skuteczne działanie!



WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓLDZIAŁANIA:

Krople do **WEWNĄTRZ**

Krem laurowy na **ZEWNĄTRZ**

LAUROSEPT Q73®

STAWOSAN Q7®



+



*Suplement diety

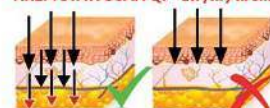
PRODUKT POLSKI

Te **2** innowacyjne preparaty dopełniają się!

Jest to przyczyną jeszcze większej skuteczności połączonej kuracji!

ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE!
DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY
SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE

KREM STAWOSAN Q7 zwykły krem



Warstwy skóry

ZAMÓW JUŻ DZIŚ Z DOSTAWĄ DO DOMU!

tel.: 602 883 921, 33 817 34 24 / 25 oraz



w aptekach i sklepach zielarskich
lub www.asepta.pro

W ciągu minionych 100 lat częstość występowania raka stopniowo rośnie. W pewnym stopniu można przypisać to czynnikom środowiskowym, jednakże wzrost ten zbiega się również z nasileniem przetwarzania żywności.

– Odkryliśmy, że mleczan jest katalizatorem, który uruchamia w zmutowanych komórkach mechanizm niezbędny do kontynuacji procesu rakotwórczego – mówi naukowiec².

W doświadczeniach przeprowadzonych 3 lata temu dr San Millán żywił glukozą linie komórek raka piersi, które – zgodnie z oczekiwaniami – zaczęły produkować mleczan. Zwiększyło to aktywność zmutowanych komórek nawet ośmiokrotnie.

Jednakże mleczan może nie tylko napędzać wzrost nowotworu, lecz także stanowić chorobowy system sygnalizacyjny. Oznacza to, że terapia skoncentrowana wyłącznie na glikolizie – metabolizmie glukozy – mogą być nieskuteczne, jeśli włącza się je zbyt późno, kiedy proces już przeszedł w kolejną fazę, w której mleczan odgrywa dominującą rolę.

Dr San Millán i jego zespół nie byli pierwszymi, którzy podejrzewali, że mleczan to czynnik pobudzający raka. Prof. George Brooks z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley po raz pierwszy zaproponował swoją „wahadłową teorię mleczanową” w 1985 r. Badali ją inni naukowcy, którzy podejrzewali, że mleczan odgrywa kluczową rolę w rozwoju różnych innych nowotworów, w tym mięsaka³ i raka kręgosłupa⁴.

Przećwicz raka

Jak to wszystko zmienia perspektywę terapeutyczną? Może to zabrzmieć niezwykle, ale dr San Millán i jego zespół opracowują serie spersonalizowanych programów treningowych dla pacjentów onkologicznych. Chociaż ćwiczenia uznaje się za zdrowy nawyk wspomagający profilaktykę chorób przewlekłych, nikt wcześniej nie sugerował, że mogą być stosowane w leczeniu raka. Jeśli program naukowca potraktować jak coś w rodzaju porady udzielanej

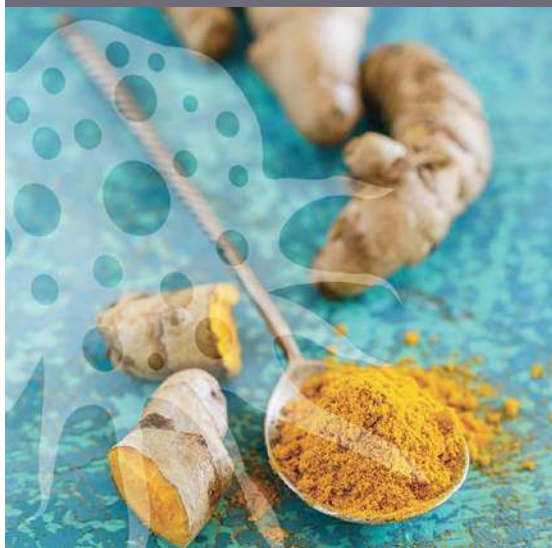
Zatrzymać efekt Warburga

Zmutowane komórki rakowe odżywiają się glukozą, czyli cukrem we krwi, a następnie produkują mleczan, który wspomaga ich wzrost i komunikację. Jednym ze sposobów na zatrzymanie tego tzw. efektu Warburga jest eliminacja cukru z diety.

Kolejny to przyjmowanie kurkuminy, związku chemicznego zawartego w kurkumie – przyprawie korzennej powszechnie stosowanej w kuchni azjatyckiej. Naukowcy przebadali ją na liniach komórek nowotworów płuc, piersi, szyjki macicy, prostaty i nerki i zauważyli, że blokowała pobór przez nie glukozy i wydzielanie mleczanu.

BIBLIOGRAFIA

1 SciRep, 2018; 8:8323



po intensywnym wysiłku, może uwzględnić nawadnianie mnóstwem wody, delikatne rozciąganie i przyjmowanie magnezu. Dr San Millán bada również związki chemiczne mogące blokować opuszczanie przez mleczan komórek.

– Kiedy produkowany jest mleczan, musi on opuścić komórkę przez transporter. Staramy się zablokować i transporter, i produkcję mleczanu wewnątrz komórki rakowej za pomocą różnych związków chemicznych. Blokada drzwi uniemożliwi jego wydostanie się, a komórka nowotworowa pęknie – wyjaśnia dr San Millán.

Dr Cantley podchodzi do tego bardziej praktycznie: należy jeść mniej cukru lub – jak on sam – wcale.

– Przestrzegam bardzo prostej zasady: jem owoce, ale nie produkty z dodatkiem cukru. I gwarantuję, że każdy miałby lepszą kondycję, gdyby w ogóle nie spożywał cukru – mówi⁵. Wskazuje na raporty Światowej Organizacji Zdrowia, według których przeciętny Amerykanin konsumuje 126 g cukru dziennie, czyli cztery 4 razy więcej, niż rekomenduje się w celu zaspokojenia potrzeb energetycznych organizmu.

– Jeśli powiem komuś, by nie jadł nic słodkiego przez 2 dni, spojrzy na mnie, jakby to było niemożliwe. Bardzo przypomina to uzależnienie od opioidów lub nikotyny – tłumaczy dr Cantley.

W ciągu minionych 100 lat częstość występowania raka stopniowo rośnie. W pewnym stopniu można przypisać to czynnikom środowiskowym, takim jak palenie papierosów i zanieczyszczenia, jednak główną przyczyną jest po prostu zwiększenie długości życia, gdyż nowotwór to – jak się argumentuje – choroba starszego wieku. Jednakże wzrost częstości jej występowania zbiega się z nasileniem przetwarzania żywności, do którego wykorzystuje się duże ilości cukru.

Ostatnie zwiększenie zainteresowania teorią Warburga przyszło dla niego zbyt późno, gdyż zmarł on w 1970 r. Do końca żył w przekonaniu, że zidentyfikował przyczynę większości nowotworów, a jego odkrycia doceniłyby przyszłe pokolenia. Utwierdzał się w nim dzięki oprawionemu w ramkę cytatomu fizyka kwantowego Maksa Plancka, który miał nad biurkiem: „nowa prawda naukowa nie triumfuje przez przekonywanie jej oponentów i ich oświecanie, lecz raczej dzięki temu, że oni w końcu umierają”.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

- 1 Cell, 1987; 50:1021–9
- 2 Front Oncol, 2019; 9:15363. CancerCell, 2014; 26: 851–62
- 3 Ann Transl Med, 2019; 7:2205. MedicalXpress, March 20, 2019

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR



*Królowa
smoothie*



CZYSTY
EKSTRAKT Z KURKUMY
ROZPUSZCZALNY
W WODZIE



BCM-95®
Z PIPERYNĄ



BCM-95®
CURCUGREEN®



AKBAMAX®
BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH
AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

Kurkuma (BCM-95®) jest znacznie bardziej biodostępna i skuteczna w porównaniu z innymi ekstraktami kurkumy.

Kadzidłowiec (Boswellia Serrata) jest stosowany w Indiach od tysięcy lat w łagodzeniu stanów zapalnych stawów.

Pieprz czarny wspomaga absorpcję składników aktywnych, wspomaga utrzymanie prawidłowej wagi.

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



TURMERON



KURKUMINA



100% EKSTRAKTU KURKUMY



BESTSELLER

Pierwsze na polskim rynku tak obszerne opracowanie na temat prozdrowotnych właściwości kurkuminy!!!

**DO KUPIENIA
W NASZYM SKLEPIE
INTERNETOWYM**

www.kenay.com.pl

kenay®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

eprasa.pl f80f41226d

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



Rak od... tasiemca



Każdego roku pasożyty są przyczyną 14 mln zgonów na całym świecie. Niektóre z nich, takie jak przywra krwi lub węgorek jelitowy, sprzyjają kancerogenezie. Jednak po raz pierwszy w historii zdarzyło się, że człowiek zaraził się nowotworem od pasożyta.

“Tasiemce mogą chorować na nowotwory i jak pokazuje historia pewnego Kolumbijczyka, przekazywać je swojemu żywicielowi!”

Pewien 40-latek z Medellín skarżył się na rozliczne, choć mało specyficzne dolegliwości – kaszel, gorączkę, ogólne osłabienie oraz postępujący od kilku miesięcy spadek masy ciała. Miał powody, by się martwić. 8 lat wcześniej zdiagnozowano u niego infekcję HIV, jednak nie podjął terapii. Przeprowadzone testy wykazały niski poziom limfocytów CD4 (28 na 1 ml³, a miano wirusa 70 tys. kopii na mililitr) świadczący o poważnym upośledzeniu odporności, natomiast w próbkach stolca wykryto liczne jajka *Hymenolepis nana* i cysty pierwotniaka *Blastocystis hominis*.

To najmniejszy (liczący zaledwie kilka centymetrów długości), a zarazem najpospolitszy ludzki tasiemiec – szacuje się, że nawet 75 mln osób jest nosicielami, a częstość jego występowania wśród dzieci na niektórych obszarach sięga nawet 25%¹. *H. nana* jest jeszcze bardziej wyjątkowy z tego powodu, że – w przeciwieństwie do bardziej nam znanych tasiemców uzbrojonych czy nieuzbrojonych – może zakończyć swój cykl życiowy w jelicie cienkim bez żywiciela pośredniego. Dzięki temu możliwa jest autoinfekcja, która będzie trwać latami i prowadzić do dużego obciążenia pasożytami, często nie dając żadnych objawów.

Diagnostyczna zagwozdzka

Lekarz zlecił wykonanie tomografii komputerowej, która ujawniła, że płuca Kolumbijczyka usiane były guzkami dochodzącymi do 4,4 cm. Podobnie wyglądały wątroba i nadnercza. Natomiast węzły chłonne szyjne, śródpiersia i jamy brzusznej były powiększone. Diagnoza nasuwała się sama – rozsiany nowotwór złośliwy. W związku z tym wycięto jeden z węzłów chłonnych oraz pobrano próbki tkanki z guzków i płuca.

Wiele przemawiało za nowotworem – drobne atypowe komórki zacierały prawidłową strukturę tkanek i naciekały je, zlewały się ze sobą, tworząc dziwaczne wielojądrowe twory, niektóre odbiegały od innych wielkością i kształtem. Medycy zauważyli postacie mitotyczne, inwazję angiolimfatyczną i martwicę. Podobne komórki były obecne w próbce z biopsji grubościennej płuca. Transmisyjna mikroskopia elektronowa wykazała, że ich cytoplazma była boga-

ta w rybosomy i zawierała rozproszone mitochondria. Jednak nie zaobserwowano żadnej cechy różnicowania. W związku z tym przeprowadzono immunohistochemiczne barwienie tych komórek, które wypadło negatywnie (w przypadku ludzkich nowotworów zwykle jest odwrotnie). Lekarze zaczęli więc rozważać infekcję pierwotniakami (ze względu na mały rozmiar komórek), jednak i tej hipotezy nie mogli potwierdzić.

Stali oto w obliczu zagadki: organy chorego pokrywał prymitywny, niezróżnicowany naciek, komórki proliferacyjne miały jawne cechy procesu złośliwego – atakowały sąsiednią tkankę, miały zatłoczony i nieuporządkowany wzór wzrostu oraz cechy morfologiczne charakterystyczne dla komórek macierzystych (wysoki stosunek jądra do cytoplazmy), z drugiej strony były za małe jak na ludzkie nowotwory, ich wielkość

– średnica 5-6 μm (ludzka krwinka czerwona ma 7 μm) – wskazywała raczej na zakażenie nieznanym, prawdopodobnie jednokomórkowym organizmem eukariotycznym. Ze względu na niezróżnicowany wygląd nacieku nie podejrzewali udziału tasiemców w powstaniu niezwykle typowych zmian – w końcu tasiemiec ma dość typowy wygląd, generalnie wiemy, jak powinien wyglądać ten pasaż – nie tak, jak to, co gnębiło pacjenta.

Medycy postanowili skonsultować się z Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC), wysłali tam zdjęcia podejrzanych komórek oraz tkanki chorego zatopione w parafinie.

Operacja się udała – pacjent zmarł

Badania trwały, a stan chorego pogarszał się – choć zmiany w płucach, wątrobie i nadnerczach pozostały stabilne,



Zarobaczeni

Według danych statystycznych ok. 2 mld ludzi zarażonych jest aktualnie przynajmniej jednym pasożytem, a ogólna liczba przypadków parazytoz, czyli chorób wywołanych przez pasożyty, przekracza 3 mld. To bardzo ostrożne wyliczenia. Według danych WHO w ciągu ostatnich 10 lat różnymi pasożytami zarażono ponad 4,5 mld ludzi, w Europie – co 3. osoba, a w Stanach Zjednoczonych 85-95% społeczeństwa. Pasożyty są przyczyną 14 mln przypadków zgonów na świecie w ciągu roku. To daje 25% ogólnego wskaźnika śmiertelności. W ludzkim ciele może zdomować się wiele różnych gatunków. Najnowsze opracowania podają, że w organizmach 95% dorosłych ludzi zamieszkiwało od 1 do 5 gatunków niechcianych loaktorów!



“Zarodźce malarii wpływają na zainfekowane wirusem limfocyty B, powodując reaktywację uśpionego mikroba i przyczyniając się do powstawania charakterystycznych dla chłoniaka Burkitta zmian chromosomalnych”

to węzły chłonne (szczególnie w szyi) powiększyły się, osiągając do 5 cm średnicy. Wykonano drugą biopsję węzłów chłonnych szyi i ponownie świeżą tkankę przesłano do CDC w celu oceny.

Tymczasem nie wiedząc, co mają konkretnie leczyć, lekarze ograniczyli się do terapii przeciwpasożytniczej (albendazol) i przeciwwirusowej (tenofovir) oraz podawali choremu amfoterycynę B z powodu histoplazmozy. To jednak nie tylko nie wystarczało, ale jeszcze zaszkodziło – u mężczyzny rozwinęła się niewydolność nerek. Wykończony chorobą odmówił hemodializy.

Chcąc namierzyć nieznanego eukarionta, badacze wykonali testy PCR na myksogastrię i łuszczycę, tymczasem nieoczekiwanie zidentyfikowały *H. nana* z 99% identycznością sekwencji. To tłumaczyło mały rozmiar, bogatą w rybosomy cytoplazmę, stosunkowo duże jądra i wystające jąderka komórek – cechy te są typowe dla komórek macierzystych tasiemca.

Ostateczne wyniki badań molekularnych uzyskano na 72 godz. przed zgonem czterdziestolatka – okazało się, że niezwykle wyglądające nacieki pod względem genetycznym odpowia-

dają tkankom bytującego w jego organizmie tasiemca, jednak z pewnymi odchyleniami od normy, a mianowicie zestawem mutacji, który w połączeniu z dziwnym i chaotycznym obrazem morfologicznym pozwolił stwierdzić nowotwór wywodzący się z tkanek tasiemca! Oczywiście bada-

cze potwierdzili tasiemcze pochodzenie nacieków nowotworowych dodatkowymi metodami i stanęli przed diagnozą, jakiej dotąd jeszcze medycynie nie zdarzyło się postawić. Otóż pacjenta zabił nowotwór, który rozwinął się w obrębie mieszkającego w jego organizmie pasożyta.

Historia ta jest z punktu widzenia medycyny podwójnie szokująca. Po pierwsze, dotychczas nie wiedzieliśmy, że tasiemce mogą mieć nowotwór. Po drugie, nawet gdyby tak było, nikt nie spodziewał się, aby choroba mogła zostać przekazana żywicielowi².

Mordercze tasiemce

W medycynie znane są nieliczne przypadki, gdy u osób o obniżonej odporności tasiemiec karłowaty był przyczyną śmierci gospodarza, jednak zgon wywoływała po prostu masywna infekcja. Tasiemcze larwy rozsiewały się po poszczególnych narządach, wywołując nasiloną reakcję zapalną. Zdrowy układ immunologiczny byłby w stanie poradzić sobie z pasożytniczą infekcją, niestety został w znacznej mierze unieszkodliwiony przez szalejącego w organizmie wirusa HIV. Odnotowano też podobną sytuację u pacjenta z chłoniakiem Hodgkina, gdzie tasiemiec larwalny z niescharakteryzowaną wcześniej sekwencją 18S rDNA był przyczyną przerzutowej choroby larwalnej³.



Przełom w przyswajalności koenzymu Q10



mitopharma®

MITOCHONDRIALNE WSPARCIE
W NAJLEPSZEJ JAKOŚCI

*Quinomit Q10® fluid Dr Enzmann – unikalna, płynna formuła
koenzymu Q10 (ubichinol) o maksymalnej czystości 99,8%*

- wchłanianie płynnego koenzymu Q10 bezpośrednio przez śluzówkę jamy ustnej gwarantuje natychmiastową odpowiedź organizmu i całkowite jego wykorzystanie
- najbardziej zaawansowany naukowo i technologicznie czysty biologicznie koenzym Q10, odpowiadający koenzymowi Q10 produkowanemu przez organizm człowieka, gwarantuje najwyższy stopień przyswajania oraz tolerancję produktu
- przyswajalność 8-krotnie większa niż preparatów w tradycyjnej formie w postaci kapsułek, tabletek czy proszku



50
LAT
50 lat badań
naukowych



Działanie na poziomie
mitochondrialnym



Made in Germany
Dr. Enzmann

+48 95 736 50 50

biuro@mito-pharma.pl

Wejdź na: **mito-pharma.pl**



Dr. Enzmann

Przeciwnowotworowy schemat postępowania

Jak się okazuje, pacjenci, którzy odnoszą największe sukcesy w walce z chorobą, łączą program dietetyczny i suplementację ze stosowaniem substancji zwalczających raka

Oto schemat postępowania, jaki powinny przyjąć osoby chore na jakikolwiek rodzaj nowotworu:

Stosuj dietę z wysoką zawartością błonnika i niską zawartością tłuszczów i białek, bogatą w ciemnozielone warzywa liściaste i warzywa żółte. Jak się wydaje, ryzyko raka rośnie ze wzrostem ilości spożywanych białek¹. Zmniejszenie ilości tłuszczu może poprawić funkcjonowanie układu immunologicznego, a także zwiększyć aktywność komórek NK².



Nie smaż potraw i ogranicz spożycie jajek. Ponadto unikaj jedzenia tłuszczów uwodornionych (utwardzonych), produktów wędzonych, solonych i marynowanych, cukru oraz nadmiaru soli. Ochronne działanie mają prawdopodobnie dieta wegetariańska i produkty sojowe. Istnieją też dowody skuteczności programu dr. Kelleya, obejmującego 10 rodzajów indywidualnie dobieranych diet.

Zwiększ spożycie marchwi i pomidorów Badanie przeprowadzone w Brigham and Women's Hospital w Bostonie wykazało, że karotenoidy i przeciwutleniacze z pożywienia, występujące obficie w świeżych owocach i warzywach, są skutecznym sposobem zapobiegania rakowi jajników. Wysokie spożycie karotenoidów, a szczególnie alfa-karotenu, w postaci żywności i suplementów, powiązane zostało z niższym ryzykiem raka jajników u kobiet w wieku postmenopauzalnym. Natomiast u kobiet przed menopauzą jedzących duże ilości likopenu widoczna jest korelacja z niższym jego ryzykiem. Produktami najsilniej związanymi z obniżeniem ryzyka tego nowotworu były surowe marchewki i sos pomidorowy³.

Przyjmuj suplementy – kwas foliowy, witaminę B6 i inne z grupy B, przeciwutleniające witaminy A i E oraz co najmniej 10 g dziennie witaminy C. Warto też zażywać preparaty zawierające enzymy

trawienne, jeśli działają one niewłaściwie. Niektórzy terapeuci zalecają wyciąg z grasicy dla wzmocnienia układu odpornościowego. Wykazano też, że kwasy tłuszczowe omega-3 i -6 zabijają raka. Co do składników mineralnych, z występowaniem nowotworów powiązano nadmiar wapnia⁴, jak również zbyt wysoki poziom żelaza⁵ – chociaż przy prawidłowym poziomie obydwa składniki mają działanie ochronne. Wiadomo natomiast, że guzy zwalczają selen, magnez, jod i cynk. Inny pierwiastek, german, najprawdopodobniej zwiększa produkcję własnego interferonu w organizmie⁶.

Pij twardą wodę, a nie miękką⁷ i unikaj chloru oraz fluoru, ponieważ obydwa zostały powiązane z działaniem rakotwórczym.

Rozszerz swój antynowotworowy arsenał, a przynajmniej rozważ użycie innych substancji, które działają jak inhibitory raka, choć samodzielnie go nie leczą. Mogą one być pomocne w połączeniu z silniejszymi lekami przeciwrakowymi. Należą do nich:

Melatonina, która może wzmacniać przeciwrakowe działanie różnorodnych substancji. W badaniu pacjentów z rozszerzającymi się guzami, niepoddającymi się leczeniu metodami konwencjonalnymi, blisko połowa osób otrzymujących melatoninę i interleukinę-2 (wspomagającą układ odpornościowy w walce z rakiem) żyła nadal rok później, podczas gdy w grupie otrzymującej tylko wsparcie układu odpornościowego żyło zaledwie 8 spośród 48 pacjentów⁸. Podobne rezultaty uzyskano u chorych z guzem mózgu, którym podawano samą melatoninę⁹, a także u osób chorych na raka żołądka i płuc¹⁰.

Chrzastka wołowa wydaje się być lepsza od chrząstki rekina (dostarczającej także zbyt dużych ilości wapnia). W badaniu prowadzonym na 31 pacjentach z terminalnym rakiem 35% wykazało całkowitą odpowiedź z prawdopodobieństwem lub możliwością wyleczenia¹¹.

Letril, amigdalina lub witamina B17 obecna w setkach gatunków roślin, a przede wszystkim w nasionach moreli i brzoskwini, zawiera cyjanek, który jest selektywnie trujący dla komórek rakowych. Kilka badań wykazało, że amigdalina może hamować rozwój nowotworów płuc, piersi i kości¹².

Zaangażuj się w terapię ciała i umysłu, takie jak głęboka relaksacja, medytacja, wizualizacja i regularne ćwiczenia fizyczne. Korzystaj również z grup wsparcia. ►





Niebezpieczny duet

Nie od dzisiaj wiadomo, że niektóre nowotwory powiązane są ściśle z pewnymi konkretnymi czynnikami infekcyjnymi, takimi jak wirusy (np. brodawczaka ludzkiego) i bakterie (chlamydia). Mało kto jednak wie, że do takich czynników zalicza się również pasożyty.

International Agency for Research on Cancer (IARC) sklasyfikowa-

ła jako jednoznacznie przyczyniające się do rozwoju nowotworów kuzynki tasiemców – przywrę krwi (*Schistosoma haematobium*), przywrę chińską (*Clonorchis sinensis*), nazywaną czasami przywrę żylną, oraz *Opisthorchis viverrini*. Do kategorii potencjalnych karcenogenów zaliczane są przywra japońska (*Schistosoma japonicum*), węgorz jelitowy oraz zarodźce malarii.

Te ostatnie tworzą groźny duet wraz z wirusem Epsteina-Barr. Pierwotniaki na szereg sposobów wpływają na zainfekowane wirusem limfocyty B, powodując reaktywację uśpionego mikroba, zmniejszając kontrolę immunologiczną organizmu nad zmienionymi limfocytami i przyczyniając się do powstawania charakterystycznych dla chłoniaka Burkitta zmian chromosomalnych (polegających na przemieszczeniu się całych fragmentów chromosomów, które aktywują onkogeny leżące u podstawy transformacji nowotworowej)⁴.

Pęcherz i woreczek na celowniku

Uczeni z Egiptu dowiedli, że zakażenie przywrą krwi zwiększa ryzyko rozwoju raka pęcherza. Pasożyt ten codziennie składa setki jajeczek, a każde z nich zaopatrzone jest w charakterystyczny kolec, który pomaga mu torować sobie drogę na zewnątrz (czyli najczęściej do pęcherza moczowego). Jednak część z nich może utknąć gdzieś po drodze, a najwię-

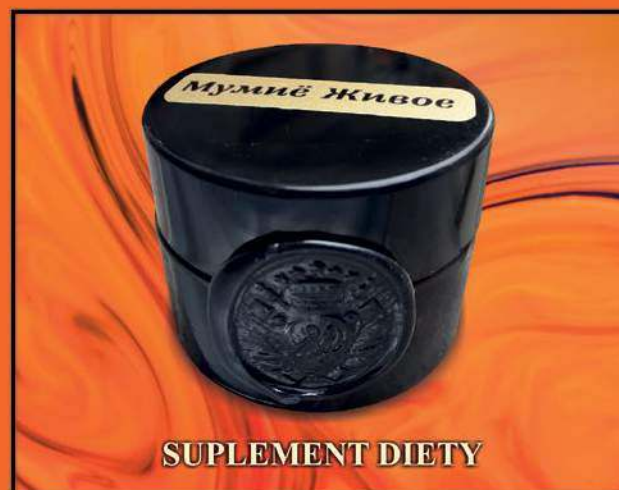
REKLAMA

MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa



SUPLEMENT DIETY

Jeżeli chorujesz na raka i poddajesz się konwencjonalnemu leczeniu, jest wiele terapii alternatywnych, które mogą złagodzić najgorsze skutki chemio- lub radioterapii oraz wspomóc Twój organizm w walce z nowotworem.

Koenzym Q10 może przeciwdziałać silnie toksycznym skutkom doksorubicyny, mogącej powodować kardiomiopatię, czyli chorobę mięśnia sercowego¹³. Ten suplement żywieniowy zapobiega również zaburzeniom funkcjonowania wątroby i nerek, wywoływanym przez mitomycynę i 5-fluorouracyl¹⁴, nie zakłócając przy tym przeciwrakowego działania tych leków.

Hipnoza wykazała realną skuteczność u dzieci chorych na raka, łagodząc wywołane lekami mdłości i wymioty¹⁵.

Żywe mumio zawiera 60-80% kwasów fulwowego (FA) i humusowego (HA). Właśnie tym związkom przypisywane są cenne właściwości tej substancji: przeciwwzapalne, przeciwutleniające, antymutagenne, antytoksyczne, przeciwwirusowe, chelatujące metale ciężkie, przeciwnowotworowe, apoptotyczne i fotoodporne. Mogą one sprawić, że szlajit okaże się użytecznym środkiem w terapii oraz profilaktyce raka.

W przeglądzie badań na temat przeciwnowotworowych właściwości tej substancji naukowcy wskazują, że wpływa ona na szereg czynników powiązanych z rozwojem nowotworów. Przede wszystkim wspomaga metabolizm i produkcję energii oraz działa jako środek detoksykujący i immunomodulator. Udowodniono też, że przetworzone HA może dezaktywować mutageny rakotwórcze, takie jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, pestycydy, herbicydy, alfatoksyny i mykotoksyny. Jest również bardzo silnym antyoksydantem, który zwalcza wolne rodniki powstające m.in. podczas radio- i chemioterapii, a także działa przeciwwirusowo. Ponadto redukuje stany zapalne, które odgrywają istotną rolę w indukowaniu rozwoju raka i powstawaniu jego przerzutów.

Dysmutaza ponadtlenkowa (SOD) jest nietoksycznym enzymem, zamieniającym wolne rodniki w nadtlenek wodoru, rozkładany następnie przez inne enzymy do wody i tlenu. Im więcej SOD zawierają komórki piersi, tym mniejsze jest ryzyko, iż rozwinię się w nich rak¹⁶. W jednym z badań stwierdzono, że „SOD odgrywa istotną rolę” w niszczeniu komórek raka płuc¹⁷.

W innym badaniu formuła SOD zawierająca miedź zmniejszała rozmiar guza, opóźniała przerzuty i znacząco podnosiła wskaźniki przeżycia¹⁸. Z kolei w niemieckim badaniu 60% szczurów z mię-



sakorakiem (*carcinosarcoma*) było całkowicie wolnych od raka po zaledwie 4 dożylnych dawkach zawierającej miedź SOD¹⁹.

Dysmutaza ponadtlenkowa może także zapobiegać powstawaniu twardej, bolesnej, zwłóknionej tkanki po radioterapii. W jednym z badań domięśniowe wstrzyknięcia opatentowanej przez Francuzów SOD zmniejszyły o 1/3 dawne zwłóknienia. U 82% pacjentów zmiękczyły one zwłóknioną tkankę już po 3 tygodniach²⁰. Tak dobre rezultaty utrzymały się u chorych nawet do 2 lat później²¹.

Wadą dysmutazy ponadtlenkowej jest krótki czas, przez jaki pozostaje ona aktywna w organizmie. Opracowano jednak trwalszą odmianę SOD o nazwie orgoteina. W badaniu z podwójnie ślełą próbą i kontrolną grupą placebo u pacjentów z guzami pęcherza moczowego wstrzyknięcia orgoteiny w sposób bezpieczny i skuteczny łagodziły lub zapobiegały skutkom ubocznym wysokoenergetycznej radioterapii, nie zakłócając jej efektów przeciwrakowych²².

Siarczek diallilu – zasadniczy składnik smakowy długo przechowywanego czosnku – może hamować pewne rodzaje nowotworów płuc i żołądka. Im starsze są spożywane ząbki, tym silniejszy ich efekt²³. Wyciąg z nich może chronić również przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie, ograniczyć przedostawanie się do krwiobiegu enzymów wewnątrzkomórkowych, a także zmniejszyć śmierć i straty krwinek białych i płytek krwi²⁴. Gdy komórki czerniaka potraktowano starym czosnkiem, ich kształt zaczął powracać do normy²⁵.

Traganek (Astragalus) to nietoksyczny lek roślinny, wzmacniający odporność i zwalczający raka²⁶. Chroni on przed spustoszeniem, jakie wyrządza chemioterapia, a szczególnie przed zwyrodnieniem wątroby, przejawiającym się często w postaci podwyższonych wartości enzymów wątrobowych w testach krwi. W badaniu, w którym *Astragalus* stosowany był po chemioterapii, nie stwierdzono podniesienia wartości enzymów wątrobowych. Inne skutki uboczne również zostały zminimalizowane²⁷.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Cancer, 1990; 45: 899-901
2. Am J Clin Nutr, 1989; 50: 861-7
3. Int J Cancer, 2001; 94: 128-34
4. BMJ, 1989; 298: 1468-9
5. N Engl J Med, 1988; 319: 1047-52
6. Tohoku J Exp Med, 1985; 146: 97-104
7. J Orthomol Med, 1989; 4: 59-69
8. Supp Care Cancer, May 1995
9. Cancer, 1994; 73: 699-701
10. Tumori, December 31, 1993; Oncology, 1992; 49: 336-9
11. J Biol Resp Modif, 1985; 4: 583
12. Moss R, Cancer Therapy, Equinox Press, 1995
13. Cancer Treat Rep, 1978; 62: 887-91
14. Cancer Res, 1980; 40: 1663-7
15. Nurs Clin North Am, 1985; 20: 105-7
16. Carcinogenesis, 1986; 7: 1197-201
17. Invas Metast, 1986; 28: 101-11
18. J Natl Cancer Inst, 1981, 66: 1077-81
19. Free Radic Res Commun, 1990; 11: 39-51
20. Free Radic Res Commun, 1986; 1: 387-94
21. Ann Med Intern [Paris], 1989; 140: 365-7
22. Urol Res, 1978; 6: 255-7
23. Cancer Lett, 1991; 57: 121-9
24. Lin R, przedstawione na I Światowym Kongresie Zdrowotnego znaczenia czosnku i jego składników, Waszyngton DC, 1990
25. Hoon S, i wsp., przedstawione na I Światowym Kongresie Zdrowotnego znaczenia czosnku i jego składników, Waszyngton DC, 1990
26. J Clin Lab Immunol, 1988, 25: 119-23
27. J Ethnopharmacol, 1990; 30: 145-9



„Uczeni z Egiptu dowiedli, że zakażenie przywrą krwi zwiększa ryzyko rozwoju raka pęcherza”

cej w błonie śluzowej pęcherza. Ugrzęzłe jajka nieustannie drażnią śluzówkę, sprawiając, że wokół nich wzbiera naciek zapalny i rozpoczyna się włóknienie, ciągłe podrażnienie zaś powoduje, że nabłonek przejściowy zaczyna ogniskowo ulegać przemianom w bardziej odporny na urazy mechaniczne nabłonek płaski. Przewlekłe zapalenie, wpływ pasożyta na układ odpornościowy oraz oddziaływanie jego wydalin (m.in. pochodnych estrogenowych bezpośrednio wiążących się z DNA)⁵ na komórki nabłonka powoli przyczyniają się do rozwoju zmian nowotworowych w wyściełce narządu. Po latach od pierwotnej infekcji rozwija się rak.

Oczywiście pęcherz nie jest jedynym miejscem, w którym jajka mogą utknąć – znane są przypadki zmian zlokalizowanych w obrębie szyjki macicy, prostaty i pęcherzyków nasiennych, a nawet wyrostka robaczkowego, jednak tylko w przypadku zajęcia pęcherza moczowego udało się jednoznacznie udowodnić związek przyczynowo-skutkowy zakażenia przywrą z kancerogenezą⁶.

Tłok w przewodach

Istnieje wiele dowodów na etiologiczny związek między klonorchozą wywoływaną przez przywrę chińską a rakiem dróg żółciowych. Szacuje się, że na całym świecie zarażonych jest ok. 35 mln ludzi, z czego ok. 15 mln w Chinach. Zarówno nią, jak i *Opisthorchis viverrini* zarażamy się najczęściej zjadając niedogotowaną, niedosmażoną lub surową rybę, w której ciało uprzednio wwierciły się ich cerkarie. Larwy tego gatunku od dróg moczowych wolą żółciowe – z dwunastnicy poprzez brodawkę Vatera wędrują nimi w górę, tam dojrzewają i zazwyczaj pozostają przez resztę życia (15-25 lat – *C. sinensis*, ok. 10 lat – *O. viverrini*). Przy bardziej masywnych infekcjach zdarza się, że zajmują dodatkowo pęcherzyk żółciowy lub przechodzą do przewodu trzustkowego⁷. Poruszając się w drogach żółciowych, nieustannie je podrażniają i uszkadzają wyściełający je nabłonek, a jako ciała obce dla organizmu – generują odpowiedź zapalną, co dodatkowo przyczynia się do niszczenia komórek nabłonkowych i włóknienia wokół przewodów. Z czasem ryzyko pojawienia się złośliwego nowotworu rośnie: z jednej strony permanentnie uszkadzany nabłonek zaczyna się rozrastać, z drugiej sprzyjający nowotworzeniu lokalny stan zapalny tli się latami, a oliwy do ognia dolewają parazyty nieustannie produkujące różne substancje, które nie pozostają obojętne dla tkanek

żywiciela. Niestety spośród znanych nam raków akurat rak przewodów żółciowych (*cholangiocarcinoma*) jest jednym z bardziej groźnych i najgorzej rokujących⁸.

BIBLIOGRAFIA

1. J Parasitol 1999;85:397-403
2. N Engl J Med 2015; 373:1845-1852
3. J Infect Dis. 2003 Jun 15;187(12):1962-6
4. EBioMedicine. 2019 Jan; 39: 13-14
5. Cancer Lett. 2015 Apr 10;359(2):226-32
6. Virulence. 2:4, 267-279; J Urol. 1997 Oct;158(4):1491-3; J Trop Med Hyg. 1987 Feb;90(1):13-8
7. Abdom Imaging. Mar-Apr 2008;33(2):157-65
8. The Lancet Infectious Diseases Volume 5, Issue 1, January 2005, Pages 31-41

REKLAMA

SUPLEMENTY DIETY INSPIROWANE NATURĄ



szukaj na www.bmpharma.pl
w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach



BIO
MEDICAL
PHARMA



Niebezpieczni intruzi

Kąpiel w afrykańskim jeziorze, zwiedzanie kopalni lub nocleg w motelu mogą przysporzyć niemałych kłopotów. Pasożyty przywiezione z tych miejsc często pozostają z nami na dłużej, powodując m.in. bóle głowy, świąd, anemię, włóknienie narządów, a nawet... raka.

O przywrze, tęgoryjcu i świerzbowcu niewiele się mówi, tymczasem zakażenia tymi maleńkimi parazytami są powszechne, a co gorsza mogą okazać się groźne nie tylko dla zdrowia, ale wręcz dla życia, no może poza świerzbem – ten tylko świądem doprowadza swoich gospodarzy do szaleństwa.

Feralny uścisk dłoni?

Historia świerzbu jest niemal równie długa, jak nasza własna. Pierwszą wzmiankę o chorobie wywołanej przez te roztocze pojawia się w Księdze Kapłańskiej w Biblii (1 200 p.n.e.)¹.

Jest ona bardzo zakaźna – do zarażenia wystarczy uścisk ręki, użycie cudzego ręcznika lub zabawki. Świerzbowce mogą czekać na nas na meblach i odzieży, we wspólnych pojemnikach na pranie². Co gorsze gdy wyczują naszą obecność, będą przemieszczać się w naszym kierunku. Eksperymenty

wykazały, że samice roztocza umieszczone na metalowym drucie (o średnicy 1 mm, ustawione prostopadłe do żywiciela i stykające się z nim) w różnych odległościach od żywiciela spacerowały wzdłuż drutu w jego kierunku³. *Sarcoptes scabiei* odbierają takie bodźce jak zapach, temperatura ciała.

Choć samce spędzają całe życie na skórze żywiciela, płodne samice mogą wędrować i przebywać do kilku dni poza skórą. Niestety są niedostrzegalne gołym okiem. Świerzbowce najchętniej wybierają nieowłosione części ciała – dłonie, fałdy skórne, okolice pępka, pośladki. Gdy samica wreszcie znajdzie się na ludzkiej skórze, delikatnie rozpuszcza wierzchnią warstwę naskórka, by zapaść się głębiej i wydrążyć w nim korytarze, w których później będzie składać 2-3 jaja dziennie. Po 3-4 dniach wykluwają się z nich larwy, które najpierw wydostają się na powierzchnię skóry, aby następnie wydrążyć sobie własne jamy do wylinki.

Tam przekształcają się w nimfy, które dalej rozwijają się w dorosłe osobniki. Co ciekawe wystarczy, aby samiec świerzbowca odwiedził samicę jeden jedyny raz, a pozostaje ona płodna przez całą resztę życia i codziennie składa jajeczka. To właśnie jej uporczywe drążenie tuneli w skórze żywiciela powoduje nieznosny świąd ciała, który nasila się zwłaszcza nocą i po zażyciu ciepłej kąpieli, kiedy skóra jest rozgrzana.

W miejscach, gdzie żeruje *Sarcoptes scabiei*, pojawiają się charakterystyczne grudki, wokół których skóra jest zaczerwieniona. Fakt, że ofiara, drapiąc zainfekowane miejsca, powoduje tzw. spryszczenia i uszkodzenia skóry, które mogą ułatwić zakażenie również innymi drobnoustrojami. Nierzadko w zaatakowanych strefach pojawiają się również liszaje.

Na szczęście dermatolog może zdiagnozować obecność jamek wydrążo-

nych przez świerzbowca na skórze, barwiąc naskórek roztworem jodu.

Czasem objawem infekcji mogą być szare łuski pojawiające się na skórze, które są wynikiem zainfekowania przez wyjątkowo zaraźliwą odmianę roztoczy nazywaną świerzbowcem norweskim. Takie zakażenie ma znacznie cięższy przebieg ze względu na jednoczesną obecność wielu osobników pasożytujących na skórze (niejednokrotnie 100 razy wyższą niż w normalnym świerzbie).

O tym, że staliśmy się żywicielem świerzbowca ludzkiego, najczęściej dowiadujemy się nawet 4-6 tygodni od zakażenia – wtedy bowiem pojawiają się pierwsze oznaki choroby. Niestety w tym okresie jesteśmy aktywnym źródłem zakażenia dla innych ludzi.

Marzenie o eksmisji

Pozbyć się roztoczy można tylko w jeden sposób – trzeba ją uśmiercić. Innej drogi nie ma. Dlatego od dermatologa wydziemy z receptą na leki zwalczające pasożyty oraz preparaty przeciwświądowe, które pozwolą nam nie zwariować do końca kuracji. Najczęściej są to leki antyhistaminowe (przeciwalergiczne). W przypadku nasilenia zmian skórnych wymagane może być również stosowanie kremów z kortykosterydami, które ograniczają zarówno swędzenie, jak i zaczerwienienie oraz opuchliznę. Standardowa terapia polega na aplikacji leku na możliwie największy obszar skóry całego ciała i pozostawieniu go na okres 8-14 godz. Następnie trzeba zmyć preparat i procedurę powtarzać przez kolejne 2 dni. Zwykle po 24-28 godz. od rozpoczęcia terapii pacjent uważany jest jednak za niezarażającego.

By zapobiec nawrotowi choroby, trzeba przeprowadzić gruntowne porządki – konieczne jest wypranie ręczników, pościeli, ubrań, piżam, pokrowców na materace, koców i narzut w temperaturze co najmniej 60°C. Tekstylia, które nie nadają się do prania, trzeba umieścić w zamkniętych plastikowych workach i pozostawić na co najmniej 2 tygodnie

„Tęgoryjce dziś pożywiają się krwią ok. 740 mln ludzi. Zakażenie tym pasożytem jest jedną z najczęstszych przewlekłych infekcji zwłaszcza na obszarach wiejskich w tropikach i subtropikach. ”

– w tym czasie obecne na nich samice powinny wymrzeć. Rola form przetrwalnikowych świerzbowca ludzkiego nigdy nie została dokładnie poznana. Badanie prowadzone na zwierzęcych szczepach pasożyta wykazały, że samice przeżywały tydzień lub dłużej, gdy były trzymane w temperaturze 15°C i wilgotności względnej powyżej 75%. Natomiast przy 25°C przeżywały 1-2 dni w każdej testowanej wilgotności⁴.

Następnie należy, co tylko się da, wyprasować.

W tej chwili trwają prace nad szczepionką przeciwko świerzbowcowi ludzkiemu. Badania wykazały, że roztocza kurzu domowego *D. farinae* i *D. pteronyssinus* reagują krzyżowo z antygenami w ekstraktach *S. scabiei*⁵. Sugeruje to, że szczepienie ekstraktami roztoczy kurzu domowego może wywołać ochronę przed świerzbowcem. Immunizacja mieszaniną 50/50 ekstraktów z *D. farinae* i *D. pteronyssinus* wywołała ochronną odporność na świerzb u królików, o czym świadczy wyraźne zmniejszenie liczby pasożytów w porównaniu z nieimmunizowanymi kontrolami⁶.

Inne opcje

Osoby niechętnie sięgające po leki apteczne mogą spróbować podjąć walkę z drażącymi skórę pasożytami, sięgając do sprawdzonych naturalnych metod. Najczęściej poleca się tutaj olejek neem (z miodli indyjskiej), który w świetle niektórych badań skutecznie zabija roztocze, tak ludzkie, jak i zwierzęce. Do grupy naturalnych leków niepotwierdzonych jeszcze wynikami badań zalicza się także olejek goździkowy oraz żel z aloesu. Jednym ze starych ludo-

wych sposobów radzenia sobie z inwazją *Sarcoptes scabiei* jest smarowanie ciała octem 2 razy dziennie przez 14 dni lub nakładanie na podrażnioną skórę okładów nasączonych jego roztworem. Wadą tej metody leczenia jest nieprzyjemny zapach oraz pieczenie chorych miejsc.

Z kolei olejek tamanu łagodzi uporczywy świąd, a przy tym działa antybakteryjnie i antygrzybiczo. Stany zapalne ukoją również napary z nagietka lub rumianku.

Można również wykorzystać ostróżkę polną, szczególnie w formie nalewki. By ją przygotować, wystarczy 10 g suszu zalać szklanką wódki i odstawić na tydzień w ciemne i suche miejsce. Nalewki nie pijemy, ale przemycamy nią skórę 2-3 razy dziennie.

Wspomagać leczenie świerzbu można również, dodając do kąpieli krochmalu albo papki z płatków owsianych. Pomogą one złagodzić swędzenie.

Anemia rolnika

Naśladowanie Wojciecha Cejrowskiego i spacerowanie wszędzie na bosaka może być kosztowne. W niektórych rejonach w glebie czekają larwy tęgoryjca spragnione kontaktu z naszą nagą skórą. Gdy tylko trafi im się okazja, wnikają do wnętrza organizmu i... zaczynają uczyć.

Zgodnie z szacunkami ekspertów dziś pożywiają się krwią ok. 740 mln ludzi. Zakażenie tym pasożytem jest jedną z najczęstszych przewlekłych infekcji zwłaszcza na obszarach wiejskich w tropikach i subtropikach⁷. Uczeń zwraca uwagę, że w wielu przypadkach wspólnym mianownikiem zakażeń jest częsty kontakt z ziemią, do jakiego dochodzi w czasie pracy na roli lub w kopalni.

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą?

Zaloguj się na swoje konto Prenumeratora (www.avt.pl/uzytkownik)

i pobierz ZA DARMO e-wydania kilkudziesięciu czasopism z serii **#CzasNaCzytanie**

Prenumeratę zamówisz na www.avt.pl/prenumerata
eprasa.pl f80f41226d



W Polsce w zeszłym wieku tęgoryjca wykryto na obszarze kopalń śląskich. Na przykład w Indiach, Bangladeszu i na Sri Lance w ogrodach herbacianych obserwuje się wysokie wskaźniki zakażeń wśród pracowników i ich rodzin⁸.

Natomiast ciężkie infekcje tym parazytem w chińskiej prowincji Syczuan oraz Wietnamie badacze przypisują powszechnemu stosowaniu odchodów jako nawozu⁹.

Spektakularne manifestacje obecności tęgoryjcy aktywizują naukowców od ponad 100 lat. Wtedy to tajemnicza, zbiorowa anemia zaczęła dręczyć górników budujących tunel kolejowy Saint Gothard w Alpach Szwajcarskich. Choroba była tak ciężka, że uniemożliwiała mężczyznom pracę. Na początku 1880 r. duża liczba robotników, głównie z Piemontu, z tego powodu wróciła do domu. Jednak ich stan nie poprawił się, ale wręcz pogorszył. Jeden z nich w krótkim czasie zmarł na „anemię złośliwą” w szpitalu w Turynie. Podczas sekcji zwłok prof. Perroncito odkrył w jego dwunastnicy i jelicie czczym nie mniej niż 1500 *Ancylostoma duodenale*, czyli tęgoryjców dwunastnicy¹⁰.

Kaszel i duszności

Ludzie zarażają się tęgoryjcem, gdy infekcyjne stadia larwalne (znane jako larwy trzeciego stadium lub L3) żyjące w glebie przenikają przez ich skórę lub zostają połknięte. Stadia L3, o długości ok. 600 mikronów, są zatrzymane w rozwoju i mogą żyć w glebie przez kilka tygodni, jeśli mają odpowied-

“ U niektórych osób przewlekłe zakażonych odkładanie się jaj przywry w ściankach pęcherza prowadzi do rozwoju raka kolczystokomórkowego pęcherza. Dzieje się tak w 16% przypadków. Z tego powodu Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem zakażenie tym pasożytem zaklasyfikowała jako czynnik rakotwórczy grupy 1. ”

nie temperaturę, zacienienie i wilgoć. Po wnikięciu do organizmu gospodarza larwy tęgoryjcy zaczynają się rozwijać¹¹ i migrują przez układ naczyń krwionośnych do prawej strony serca, a stamtąd do układu naczyniowego płuc, gdzie wydostają się z naczyń włosowatych płuc do pęcherzyków płucnych, oskrzelików, oskrzeli i tchawicy, a na końcu przez tchawicę i jamę ustną do przewodu pokarmowego, gdzie wreszcie zasiadają do uczty. U pacjenta z ankylostomozą na skutek uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego pojawia się krwawienie, które w konsekwencji prowadzi do niedokrwistości.

Jednym z objawów choroby mogą być duszności i kaszel, które pojawiają się w czasie wędrówki pasożyta przez płuca. Oprócz niej charakterystyczne dla ankylostomozy są: bóle brzucha, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, częste oddawanie stolca (nawet 10 razy na dobę) oraz postępujące osłabienie i wychudzenie.

Od momentu pierwszego zarażenia człowieka przez L3 mija ok. 5-8 tygo-

dni do czasu, aż osiągną one dojrzałość płciową i rozpoczną produkcję jaj. Każda samica produkuje ich tysiące dziennie. Tęgoryjce *A. duodenale* żyją w jelicie człowieka średnio 1-3 lata, a *Necator americanus* (amerykański krewny tęgoryjcy) 3-10 lat¹².

Jaja tęgoryjcy wydostają się z organizmu z kałem. Po złożeniu w glebie w odpowiednich warunkach po 24-48 godz. wykluwają się z nich larwy pierwszego stadium, które żywią się szczątkami organicznymi i bakteriami w glebie. Gdy po przebyciu kolejnych stadiów przekształcą się w L3, mogą żyć w glebie przez kilka tygodni, dopóki nie wyczerpią swoich lipidowych rezerw metabolicznych.

Diagnozę najczęściej potwierdza znalezienie jaj pasożyta w kale chorego oraz na podstawie podniesionych parametrów eozynofilii (ich liczba przy zakażeniu pasożytem zwiększa się o kilkadziesiąt procent).

Leczenie dolegliwości musi obejmować podanie leków przeciwopasożytniczych.

Konkurentka malarii

Wśród opisanych w tym tekście pasożytów przywry (*Schistosoma*) to absolutna rekordzistka. Ok. 250 mln ludzi na świecie cierpi na wywoływaną przez nią schistosomatozę. *Schistosoma japonicum* i *Schistosoma mansoni* powodują schistosomatozę wątrobowo-jelitową w Azji Wschodniej, Afryce, Ameryce Południowej i na Karaibach, natomiast *Schistosoma haematobium* jest odpowiedzialna za większość infekcji, które występują u ludzi na całym świecie, głównie w Afryce Subsaharyjskiej na Bliskim Wschodzie oraz sporadycznie w Europie śródziemnomorskiej¹³. W samej Zambii ponad 2 mln ludzi



WITAMINY W KROPLACH NA OLEJU MCT



Gwarancja jakości witaminy D3 Forte

Do jej produkcji wykorzystaliśmy certyfikowaną witaminę Quali-D®. To najwyższej jakości witamina D pozyskiwana z lanoliny. Dzięki drobno rozproszonym cząsteczkom, pozyskanym w specjalistycznych, szwajcarskich laboratoriach, Quali-D® charakteryzuje się bardzo stabilną formą. Ten innowacyjny proces sprawił, że w preparacie D3 Forte Aura Herbals znajdziesz witaminę D naturalnego pochodzenia, która jest jeszcze szybciej i łatwiej przyswajana przez organizm ludzki.



Witaminy A, D, E i K to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Dzięki preparatom na bazie oleju MCT zapewniasz sobie prawidłowe wchłanianie witamin, bez spożywania dodatkowych tłuszczów.



Znak Clean Label oznacza, że preparaty zostały wyprodukowane zgodnie z myślą - im prostszy skład, tym lepszy produkt. Dlatego nie znajdziesz w nich zbędnych wypełniaczy, barwników czy konserwantów.



Proste skład



Wysoka przyswajalność



Naturalne składniki



Prosty skład - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.



Suplement diety

Kup na: sklep.auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.



Odżywiaj siebie, nie robaki

Najczęściej mamy do czynienia z mniej groźnymi i bardziej swojskimi pasożytami układu pokarmowego, takimi jak glisty, owsiki i tasieńce. One zaś są jeszcze bardziej niż my uzależnione od cukru. Już choćby z tego powodu warto zrezygnować z używania go na jakiś czas. Prócz tego można zastosować sprawdzone domowe kuracje.

Pestki dyni

Działają silnie przeciw pasożytniczo, pomagają oczyścić organizm ze szkodliwych intruzów, a przy tym nie powodują skutków ubocznych, dlatego wykorzystuje się je do odrobaczania nie tylko dorosłych, ale i dzieci. Przy podejrzeniu zakażenia należy spożywać świeże pestki na czczo, a następnie zażyć coś na przeczyszczenie – może to być np. łyżka oleju rybnego. Odpowiednia ilość pestek dyni to ok. 30 g, przy czym powinny być obrane z łupin i drobno posiekane. Kurację można powtórzyć po 2 dniach.

Mieszanka ziół

W przypadku objawów świadczących o obecności pasożytów w organizmie warto spróbować także kuracji specjalną mieszanką ziół.

Należy zmieszać ze sobą:

- 50 g tymianku,
- 10 g ziela piołunu,
- 25 g mięty pieprzowej,
- 50 g korzenia omanu,
- 50 g kłącza tataraku,
- 25 g liści orzecha włoskiego.

2 łyżki takiej mieszanki trzeba zalać 2 szklankami wrzątku i podzielić na 3 porcje

– do wypicia rano, po południu i wieczorem, na pół godziny przed posiłkiem.

Kurację należy stosować codziennie przez tydzień.

Naturalne oleje

Ponoć 6 łyżek oleju z 1 ząbkem czosnku i 1 czerwoną cebulą dziennie ma działanie parazytobójcze.

Inną opcją jest wypijanie mikstury przygotowanej ze szklanki wody, soku z 1 cytryny oraz 2-3 kropel olejku z oregano. Ma ona silne właściwości przeciw pasożytnicze i ułatwia usunięcie niechcianych lokatorów z narządów wewnętrznych. Taki napój powinno się spożywać 3 razy dziennie, rano, w ciągu dnia i wieczorem.

Goździki

Naturopaci zalecają m.in. stosowanie proszku z 10 g goździków i 100 g siemienia lnianego. Wystarczy zmielić obydwa składniki i przez 3 dni spożywać po 2 łyżki mieszanki na czczo. Proszek można też rozpuścić w wodzie lub dodać do jogurtu naturalnego.

Kurkuma

Przyspiesza proces wydalenia pasożytów, dlatego w czasie kuracji warto dodawać ją do potraw. Można też wsypywać łyżeczkę przyprawy do szklanki wody i pić taką mieszankę codziennie.

jest zarażonych schistosomatozą, z czego dzieci stanowią ponad 60%¹⁴.

Pasożyt powoduje zdumiewająco szeroki zakres następstw: krwimocz, anemię, bolesne oddawanie moczu, karłowatość, mocznicę, raka pęcherza moczowego, urosepse i współzakażenie HIV. Pod względem skutków społeczno-ekonomicznych może śmiało konkurować z malarią!

Spośród ponad 110 mln przypadków wywołanych przez *S. haematobium* w Afryce Subsaharyjskiej 70 mln wiąże się z krwimoczem, 18 mln z poważną patologią ściany pęcherza, a 10 mln z wodonerczem prowadzącym do uszkodzenia nerek¹⁵. 75% zakażonych kobiet ma schistosomatozę żeńskich narządów płciowych¹⁶. Gromadzenie się jaj w macicy, szyjce macicy i pochwie indukuje stan zapalny oraz zwiększoną podatność na zakażenie ludzkim wirusem niedoboru odporności i AIDS. U niektórych osób przewlekłe odkładanie się jaj przywry w ściankach pęcherza staje się przyczyną zapalenia o charakterze ziarniniakowym, a w jego następstwie dochodzi do włóknienia tkanki, co ostatecznie prowadzi do rozwoju raka kolczystokomórkowego pęcherza. Badania egipskich naukowców wskazują, że dzieje się tak w 16% przypadków. Z tego powodu Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem zakażenie tym pasożytem zaklasyfikowała jako czynnik rakotwórczy grupy 1¹⁷.

Schistosoma wywołuje też nadciśnienie wrotne (spowodowane włóknieniem wątroby)¹⁸.

Niebezpieczna kąpiel

Do zakażenia najczęściej dochodzi w zbiornikach słodkowodnych, w których znalazły się ślimaki z rodzajów *Bulinus* i *Biomphalaria*⁵, będące żywicielami pośrednimi tych płazińców¹⁹.

Wolno pływające cerkarie uwolnione ze ślimaków wnikają przez nieuszkodzoną skórę lub błony śluzowe do naszego organizmu. Tam przechodzą w stadium rozwojowe zwane schistosomulą i migrują drogą naczyń krwionośnych do płuc. Po przejściu w kolejne stadium przemieszczają się z krwią do ostatecznego miejsca bytowania w żyłach krezki i pęcherza moczowego, gdzie dorosłe osobniki męskie i żeńskie łączą się w pary. Samice



składają jaja, które wnikają do tkanek, co wywołuje reakcję ziarniniakową ułatwiającą wydalanie jaj przez błonę śluzową do światła jelita lub pęcherza moczowego. Defekacja lub oddawanie moczu przez zakażonego człowieka do tego samego zbiornika ściekowych umożliwia ponowne zakażenie ślimaków i ukończenie cyklu życiowego. Pasożyty żyją przeciętnie 5-10 lat, ale są dane wskazujące, że mogą one przetrwać wiele dziesięcioleci, a więc zakażenie utrzymuje się przez długi czas.

Często jedynym przejawem zakażenia jest eozynofilia stwierdzana we krwi obwodowej. Specjaliści zwracają także uwagę na bezwzględnie niską liczbę granulocytów kwasochłonnych we krwi. Potwierdzenie diagnozy uzyskuje się poprzez wykrycie jaj w moczu bądź kale pacjentów lub też uwidocznienie ich w materiale uzyskanym podczas biopsji błony śluzowej pęcherza moczowego albo jelita.

Zdarzają się też (zwłaszcza u osób podróżujących) ostre objawy kliniczne schistosomatozy. Najczęściej dochodzi do nich, gdy pasożyt zajmie ośrodkowy układ nerwowy lub z powodu ostrej odpowiedzi immunologicznej noszącej cechy reakcji nadwrażliwości (np. gorączka Katayama).

Leczenie najczęściej obejmuje podanie prazykwantelu. Uszkadza on powłokę ciała parazyta i w ten sposób niejako odślania przywrę przed naszym układem odpornościowym, który dopiero wtedy dostrzega i zaczyna atakować robaka. Może to więc powodować nasilenie zjawisk patologicznych związanych z zakażeniem. Dlatego coraz częściej przed zastosowaniem leku pacjentom podaje się glikokortykosteroidy²⁰. Niestety prazykwantel charakteryzuje się niską skutecznością wobec niedojrzałych przywr, dlatego konieczne jest powtarza-

nie leczenia¹². W niedawnych badaniach wykazano skuteczność działania na nieleków przeciwmalarycznych (pochodne artemizyniny, meflochina oraz preparat skojarzony sulfadoksyny z pirymetaminą). Na razie nie ma jednak wystarczających dowodów, aby można było zalecać ich wykorzystywanie do prewencji lub w terapii schistosomatozy²¹.

Naukowcy szukają też nowych sposobów rozprawienia się z przywrą. Jednym z nich ma być celowana terapia z użyciem retrowirusa, innym edycje genomu parazyta, które umożliwią doprowadzenie do powstania specyficznych miejscowo, dziedzicznych mutacji²².

Nim to wszystko jednak nastąpi, przed kąpielą w jeziorze warto sprawdzić, czy aby nie jest ono domem ślimaków z rodzaju *Bulinus* lub *Biomphalaria*, a jeśli tak, warto z niej zrezygnować...

Dzięki temu z uroczego urlopu, obok fotografii i przyjemnych wspomnień, nie pozostaną nam robaczka i być może rosnący już w pęcherzu czy wątrobie guz.

BIBLIOGRAFIA

1. Vet Parasitol. 1987;25(2):193-198
2. J Am Acad Dermatol. 1988;19(5,Pt1):806-811
3. J Am Acad Dermatol. 1984;11(4,Pt1):594-598
4. J Am Acad Dermatol. 1984;11(2,Pt1):210-215
5. J Invest Dermatol. 1991;96(3):349-354
6. Am J Trop Med Hyg. 1995;52(6):539-545
7. Trends Parasitol. 2003 Dec;19(12):547-51
8. Trop Med Int Health. 2001 Jun;6(6):449-57
9. Trans R Soc Trop Med Hyg. Sep-Oct 1997;91(5):518-20
10. Br Med J (Clin Res Ed). 1983 Dec 24; 287(6409):1942-1945
11. Parasitol Today. 1993 Jan; 9(1):23-6
12. Exp Parasitol. 1978 Feb;44(1):36-49
13. J Clin Invest. 2008 Apr; 118(4):1311-21
14. J Trop Pediatr. 2010 Aug; 56(4):247-53
15. Acta Trop. 2003 May; 86(2-3):125-39
16. Am J Trop Med Hyg. 2005 Mar; 72(3):311-9
17. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum. 2012; 100(Pt B):1-441
18. Am J Trop Med Hyg 1968;17:38-64
19. Ann Trop Med Parasitol. 1965 Dec; 59(4):413-24
20. Nat Methods. 2013 Aug; 10(8):741-3
21. Clin Infect Dis 2010;50:1205-13; PLoS One 2009;4:e6732
22. Nat Methods. 2013 Aug; 10(8):741-3

REKLAMA

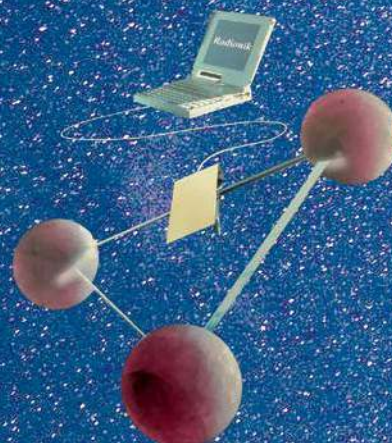
CENTRUM UZDRAWIANIA DREZDENKO C.U.D mgr Anna Schulz DYPLOMOWANA BIOENERGOTERAPEUTKA



zaprasza
na skorzystanie
z terapii
na odległość
urządzeniem
radionicznym
QUANTEC

QUANTEC działa skutecznie, nieinwazyjnie
i bez skutków ubocznych na:

* alergię * fibromię * depresję * migreny
* zaburzenia jelitowe * hemoroidy
* schorzenia oczu i wzroku * choroby układu
krążenia * pomoc w likwidowaniu uzależnień
(słodczy) * terapię relacji partnerskich
* wspomaganie chorych na choroby
nowotworowe i wiele innych



Ponadto polecam terapię na odległość:
* bioenergoterapia
* oczyszczanie emocji i dolegliwości
oraz energetyzowanie wahałdek
wg abp. Bolesława Pylaka
* usuwanie traum i nieustającej żaloby
* pomoc w zmniejszaniu i usuwaniu
szumów usznych

Szczegółowe informacje:

www.cud-quantec.pl

Kontakt telefoniczny:

50 666 50 13

+ 48 95 748 63 40

Nakarm swój tajemniczy organ

Według znanego amerykańskiego kręgarza dr. Daniela Fenster, dyrektora nowojorskiej kliniki Complete Wellness, jedną z najważniejszych dróg do dobrego zdrowia jest utrzymywanie odpowiedniej kondycji i prawidłowego odżywienia powięzi

W 2015 r. naukowcy z Centrum Medycznego Beth Israel przebadali przewód żółciowy pacjenta specjalnymi podświetlającymi tkanki laserem i czujnikami, zauważając coś, czego się nie spodziewali: szereg połączonych ze sobą jam, które nie pasowały do żadnych znanych przedtem struktur organizmu. Później, kiedy inny lekarz oglądał martwe tkanki pod mikroskopem, okazało się, że tajemnicze zagłębienia zniknęły. W końcu naukowcy uświadomili sobie, co się stało: przestrzenie na szkiełkach z biopsji, poprzednio zdyskredytowane jako rozdarcia w tkance, były tak naprawdę pozostałościami wypełnionych płynem komór – powięzi – które zapadły się po śmierci¹.

Po tym odkryciu naukowcy medyczni ustalili, że powięź to nie bierny wypełniacz, lecz jedna, połączona sieć tkanki, która otacza i przenika każdy narząd, mięsień i każdą kość. Jak wiadomo, biegnie ona przez całe ciało i jest niesamowicie aktywna biologicznie.

Chociaż powięź często określa się jako tkankę łączną, co sugeruje, że po prostu utrzymuje razem ważniejsze części ciała, obecnie rozumiano, że jest ona równie istotna, jak wszystkie inne układy narządów. Wszędzie zawiera te same podstawowe składniki, jednak tkanka powięziowa może przyjmować odmienne formy – np. powłok, pasm i sieci – do pełnienia różnych funkcji. Jej kształt zależy w zasadzie od wielkości i kierunku fizycznego nacisku i potrzeb. To dlatego ściągna to wytrzymałe pasma, podczas gdy powięź podskórna przypomina sieć i jest elastyczna, a ta otaczająca narządy nieco podobna do plastikowego opakowania.

W organizmie znajdują się liczne warstwy tej tkanki. Pod skórą jest powięź powierzchniowa, delikatna powłoczka otaczająca ciało od stóp do głów niczym pianka do nurkowania. Głębiej mieści się ta okalająca i kształtująca każdy mięsień i każdą kość, która formuje silne i włókniste ścięgna. W końcu dochodzimy do powięzi trzewnej – warstw oplatających narządy, nadających im kształt i utrzymujących je w miejscu. Okazuje się także, że powięź nie tylko po prostu otacza kości i mięśnie, lecz także przenika je.

Z czego składa się powięź?

O tej tkance należy myśleć jako o siatce ze sznurków kolagenowych (najpowszechniejsze białko strukturalne w organizmie) i elastynowych (białko sprawiające, że tkanki na powrót kurczą się po rozciągnięciu), wypełnionej przez zroczystym żelem zwanym substancją podstawową. Można ją sobie wyobrazić jako gąbkę kąpielową (kolagenowe i elastynowe nici) nasączoną płynną żelatyną (substancja podstawowa).

W obrębie powięzi znajdują się również komórki zwane fibroblastami, które wytwarzają kolagen, elastynę i inne zawarte w niej włókna, jak również inne niezbędne cząsteczki. Są one też odpowiedzialne za oczyszczanie, naprawę i wymianę wszelkich uszkodzeń – poważne zadanie, ponieważ każdego roku zastąpieniu ulega około połowy włókien kolagenowych. Elementy składowe do tego procesu odnowy pochodzą ze składników odżywczych, dlatego dieta jest tak istotna dla zdrowia powięzi. Szczególne znaczenie ma kwas hialuronowy (ten sam, który jest obecny w kremach przeciwzmarszczkowych i który lekarze wstrzykują w dotknięte reumatyzmem kolana). Oliwi on substancję podstawową niczym biologiczna wersja WD-40, aby zapobiec kleistości powięzi. Umożliwia to jej swobodny poślizg, a co za tym idzie – zapewnia brak dolegliwości bólowych oraz możliwość poruszania się z siłą i gracją.

Jakie są funkcje powięzi?

Organ, który zdecydowanie nie jest „materiałem wypełniającym”, odgrywa w organizmie olbrzymią rolę – podobnie jak serce, mózg i płuca.

- Pozwala na przesuwanie się części ciała – dlatego skóra, kości, mięśnie i nerwy mogą płynnie poruszać się podczas chodzenia, biegania czy wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń. Zdrowa powięź może przesunąć się na odległość wynoszącą do 75% swojej długości.
- Utrzymuje wszystko na miejscu. Powięź mocuje i obejmuje narządy, kości, mięśnie i naczynia krwionośne, dzięki czemu pozostają tam, gdzie powinny się znajdować. Bez niej szkielet byłby po prostu stertą kości, a organy byłyby ze sobą połączone chaotycznie.
- Utrzymuje i dystrybuuje wodę. Niezwykle nagrania pioniera w dzie-

Powieź a zdrowie psychiczne

Jednym z możliwych powodów poprawy nastroju pod wpływem terapii powięziowej jest to, że organ ten zawiera receptory dla endokannabinoidów – substancji produkowanych przez organizm, które pod względem biologicznych efektów przypominają marihuanę¹.

Jedno z badań wykazało, że po poddaniu uczestników manipulacjom osteopatycznym poziom anandamidu – zaliczanego do endokannabinoidów neuroprzekaźnika – w surowicy krwi zwiększył się o 168%².



BIBLIOGRAFIA

- 1 Eur J Histochem, 2016; 60:130–34
- 2 J Am Osteopath Assoc, 2005; 105:283–9

dzinie badań powięzi dr. Jeana-Claude'a Guimberteau zademonstrowały, że magazynuje ona wodę i transportuje ją po całym organizmie².

- Jest również obejmującą całe ciało sieć komunikacyjną stale wysyłającą każdej części ciała informacje na temat jego pozycji, ruchów i środowiska wewnętrznego. Powięź zawiera 10 razy więcej czuciowych zakończeń nerwowych niż mięśnie, co czyni ją jednym z najsilniejszych narządów czuciowych w organizmie. Wyjaśnia to, dlaczego problemy w jej obrębie są często prawdziwą przyczyną bólu, za który wini się jedynie mięśnie.
- Łączy każdą część ciała z każdą inną częścią ciała. Należy ją sobie wyobrażać jako dopasowane prześcieradło. Pociągnięcie za jeden z jego rogów powoduje ruch całości. Badania specjalisty w dziedzinie medycyny sportowej dr. Jana Wilkego wykazują, że ruch kostki skutkuje przesuwaniem się powięzi z tyłu górnej części uda³. Rozciągnięcie nogi ma wpływ na powięź kręgosłupa szyjnego, co zwiększa zdolność do poru-

szania szyją. To dlatego terapia powięziowa jednej strony ciała często łagodzi ból w odległej części organizmu, a nacisk wywierany na jeden punkt może wywołać odczucie w jego dalekim obszarze. Odkrywa się również, że powięź tworzy „kinetyczne łańcuchy”, przypominające liny biegnące przez całe ciało, które wzmacniają wiele części organizmu w ruchu, tak by wykonywały go stabilnie, z gracją, płynnie, energicznie i komfortowo.

- Jest również kluczowym elementem układu odpornościowego. Naukowiec dr Helene Langevin określa powięź mianem „domu systemu immunologicznego” i wierzy, że zrozumienie tego stanie się bardzo istotnym kluczem do pojmowania chorób nowotworowych i zapobiegania im. W niezwyklej badaniu ona i jej współpracownicy odkryli, że rozciąganie – technika, która optymalizuje funkcjonowanie powięzi – faktycznie redukuje wzrost guza w mysim modelu raka piersi⁴.
- Tworzy wewnętrzne siły, unoszące kości, narządy i mięśnie na swoim miejscu, służąc jako wewnętrzna struktura wspierająca.
- Jest w stanie pochłaniać fizyczny nacisk i rozprzestrzeniać go po całej swej strukturze. Kiedy np. podczas chodzenia stopa uderza o ziemię przy każdym kroku, powięź działa jak amortyzator rozkładający siłę uderzenia poza samą piętę.
- Sprzyja przepływowi limfy z tkanek do węzłów chłonnych, które odfiltrowują z niej toksyny, bakterie i inne „odpady” i tak oczyszczoną wysyłają z powrotem do krwiobiegu. Mięśnie i powięź pomagają w tym przez „popychanie” limfy przez ten układ w czasie ruchu, a zatem im zdrowsza jest powięź, tym lepiej funkcjonuje układ limfatyczny.
- Reaguje na stres, co pomaga wyjaśnić odczuwane pod wpływem zdenerwowania napięcie fizyczne. To naczynia połączone. Zwężenia powięzi i napięcie mogą bowiem z kolei wywołać niepokój i stres.
- Może wpływać na emocje i zachowanie. Ekscytujące nowe badanie sugeruje, że powięź nie tylko informuje o tym, gdzie znajduje się ciało, lecz także wspomaga uświadomienie sobie swojego samopoczucia (patrz ramka na poprzedniej stronie)⁵.
- Wydaje się, że bierze udział w zaopatrywaniu mózgu w informację interoceptywną, czyli dotyczącą fizjologicznego stanu organizmu, np. temperatury, głodu lub pragnienia, samopoczucia, a nawet podniecenia seksualnego. Nieprawidłowa interocepcja wiąże się z wieloma różnymi chorobami, w tym zespołem drażliwego jelita, zaburzeniami odżywiania, stanami lękowymi i depresją. Jednym z najbardziej zmieniających życie efektów terapii powięziowej jest oczywiście łagodzenie bólu. W literaturze medycznej znajduje się wiele studiów przypadku opisujących, jak metoda ta przynosiła ulgę w bólu wynikającym z neuropatii cukrzycowej, problemów z kręgosłupem, operacji kolan, urazów bioder, zespołu Costena, migren, zespołu cieśni nadgarstka i wielu innych zaburzeń⁶.

„Powięź, która zdecydowanie nie jest tylko materiałem wypełniającym, odgrywa w organizmie olbrzymią rolę – podobnie jak serce, mózg i płuca”

Najlepsze pokarmy do budowy kolagenu

Zielone, czerwone i pomarańczowe warzywa, które są zasobne w intensyfikujące produkcję kolagenu antyoksydanty, chroniące go przed uszkodzeniem i wspomagające naprawę, kiedy już do niego dojdzie.

Pokarmy zawierające siarkę, która odgrywa kluczową rolę w produkcji kolagenu, takie jak: cebula, czosnek oraz warzywa kapustne (kapusta właściwa, chińska, brokuły, brukselka, kalafior oraz pokrewne).

Pokarmy nawaniające, takie jak nasiona szałwii hiszpańskiej, ogórek i sałata lodowa.

Chlorella – bogaty w składniki odżywcze produkt, który wiąże toksyczne metale ciężkie i wspomaga organizm w ich usuwaniu.

Zdrowe tłuszcze, zawarte m.in. w orzechach, ziarnach i awokado.



Jak dieta wpływa na powięź?

Najczęstszą przyczyną niezdrowej powięzi jest cukier, który łączy się z białkami w organizmie i tworzy cząsteczki zwane produktami końcowymi zaawansowanej glikacji. Te destrukcyjne molekule powodują, że włókna kolagenowe w powięzi (i w innych obszarach organizmu) „sieciują się”, co powoduje, że stają się sztywne, zniekształcone i niemożliwe do naprawy⁷. Jedno z badań dotyczących produktów końcowych zaawansowanej glikacji w ścięgnach wykazało, że ich „głównym mechanicznym wpływem jest utrata lepkości tkanek spowodowana przez zanik na poziomie substancji międzykomórkowej poślizgu między włóknami”⁷. Oto najlepsze sposoby na obniżenie poziomu tych cząsteczek:

- Odstawienie słodkiej kawy, napojów gazowanych i śmieciowego jedzenia oraz analiza etykiet ze składami produktów spożywczych w celu znalezienia ukrytych źródeł dodanego cukru.
- Produkty końcowe zaawansowanej glikacji powstają również podczas grillowania i pieczenia mięsa w wysokich temperaturach. Aby temu przeciwdziałać, można marynować je w kwaśnej marynacie, która znacząco redukuje tworzenie tych szkodliwych cząsteczek. Częściowe ugotowanie mięsa w niższej temperaturze przed grillowaniem lub opiekaniem również obniża poziom produktów końcowych zaawansowanej glikacji.
- Należy w miarę możliwości sięgać po świeże pokarmy. Paczkowane wyroby są często

zasobne w produkty końcowe zaawansowanej glikacji, ponieważ podczas przygotowywania są podgrzewane w bardzo wysokich temperaturach⁹. Powięź ulega uszkodzeniom również w wyniku niedoboru właściwego pokarmu – zbyt małej podaży naturalnych, nieprzetworzonych produktów, które wspomagają budowę, ochronę i wymianę kolagenu.

- Witamina C jest niezbędna do tworzenia prokolagenu, który organizm wykorzystuje następnie do produkcji różnych rodzajów kolagenu. Kiedy jej brakuje, linia produkcyjna tego białka musi zostać zamknięta. Ponieważ powięź to w dużej mierze nasączony wodą kolagen, istotne jest dostarczenie organizmowi dziennej dawki zasobnych w witaminę C pokarmów, w tym owoców jagodowych, pomidorów, owoców

cytrusowych, kiwi, papryki i ciemnozielonych warzyw liściastych. Aby dodatkowo się zabezpieczyć, można rozważyć przyjmowanie odpowiednich suplementów diety.

- Wystarczająca ilość białka w diecie również ma kluczowe znaczenie. Glicyna, prolina, hydroksyprolina i arginina w wysokobiałkowych produktach to elementy składowe kolagenu. Takie pokarmy jak łosoś, jajka i rosół na kościach to doskonałe źródła tych aminokwasów.

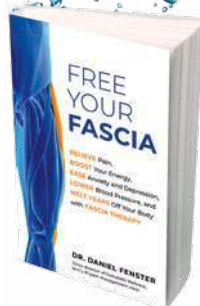
- Należy pić białą herbatę, gdyż – jak wykazują badania – wspomaga ona przeciwdziałanie aktywności rozkładających kolagen enzymów⁹.

- Istotne jest utrzymywanie nawodnienia. Wiele osób pozbawia powięź wody – badania sugerują, że ponad 80% kobiet i 95% mężczyzn po 70. r.ż. oraz 40-60% osób w młodszych grupach jest chronicznie odwodnionych (patrz ramka po prawej)¹⁰.

Najlepsze ćwiczenia dla powięzi

Wykonywanie raz za razem tego samego ruchu w ciągu dnia i dzień po dniu – niezależnie od tego, czy jest to kopanie piłki, skanowanie zakupów spożywczych czy podnoszenie ciężkich pudeł w pracy – może doprowadzić do problemów. Chroniczna nieprawidłowa postawa i powtarzalne ruchy mogą spowodować bardzo drobne rozdarcia powięzi, zwane mikrourazami. Choć nie są one tak poważne, jak ciężkie urazy, na pewno mogą wywierać długotrwały wpływ na organizm, szczególnie jeśli ten sam mikrouraz powtarza się wielokrotnie przez długi czas.

“Joga, tai-chi i pilates są skutecznymi metodami na odświeżenie powięzi od stóp do głów”



Zaczerpnięto z książki dr. kręgarstwa Daniela Fenster pt. „Free Your Fascia” (Uwolnij swoją powięź; Hay House, 2020). Na następnej stronie znajdują się przepisy na utrzymanie powięzi w doskonałej formie.

Wciąż nawodniona powięź

Specjalistka w dziedzinie nawadniania Dana Cohen podaje wskazówki dotyczące kontroli przyjmowania płynów.

Poranne nawadnianie Każdy dzień warto zacząć od 0,5 l wody i dbać o równowagę elektrolitową. Na każde kilka szklanek wody powinny przypadać albo dostępne w sklepach uzupełniające elektrolity preparaty, albo szczypta soli (raczej morskiej, celtyckiej, kamiennej lub himalajskiej niż stołowej) i odrobina cytryny. W ciągu dnia należy dążyć do picia ok. połowy masy ciała (w funtach) gazowanej lub niegazowanej wody (w uncjach), czyli odpowiednio litr na każde 30 kg. Oznacza to, że kobieta o masie ciała 63-64 kg powinna pić ok. 2 l wody dziennie.

Inne napoje w ciągu dnia sięgaj po zupy takie, jak rosół na kościach oraz napary, np. z zielonej herbaty. Nawet kawa nie działa odwadniająco, jeśli tylko pije się mniej niż 4 filiżanki dziennie.

Jeden zielony koktajl każdego dnia

Pobudzenie nawodnienia przez spożywanie zdrowych tłuszczów zawartych w naturalnych, nieprzetworzonych pokarmach: maśle, oliwie z oliwek, awokado, oleju kokosowym, orzechach i tłustych rybach, wołowinie i baraninie od zwierząt wypasanych na trawie i drobiu z wolnego wybiegu. Nowe badania wykazują, że wspomagają one zwiększenie powierzchni błon komórkowych, tak że przechodzi przez nie więcej wody.

Podczas stania bądź siedzenia w zgarbionej pozycji z wysuniętą do przodu głową, jak to ma miejsce podczas wysyłania SMS-ów, ogromnie obciąża się układ mięśniowo-powięziowy. Powięź uwielbia aktywność fizyczną, ponieważ oznacza ona ruch, a ruch wypompuje z niej nieświeżą wodę i pozwala czerpać tę czystą i bogatą w składniki odżywcze.

Podczas ćwiczeń trzeba pamiętać o następujących ważnych wskazówkach:

- Należy wykorzystywać własny pełen zakres ruchu. Jeśli przez większość czasu wykonuje się jedynie niewielkie ruchy, przekroczenie tych ograniczeń będzie bolesne. Zamiast tego warto się regularnie rozciągać i ćwiczyć do granic swoich możliwości.
- Ważna jest różnorodność ruchu – im większa będzie ona podczas uprawiania sportu i ćwiczeń, tym zdrowsza powięź.
- Joga, tai-chi i pilates obejmują ruchy i rozciąganie każdego obszaru ciała, są to więc istotne metody na odświeżenie powięzi od stóp do głów. W dodatku wykonywane ruchy są powolne, a więc najlepsze do pompowania wody do i z powięzi. Jak wykazano, wszystkie te aktywności czynią dla niej cuda, co prowadzi do złagodzenia bólu i poprawy równowagi i elastyczności¹¹.

BIBLIOGRAFIA

- 1 SciRep, 2018; 8:4947
- 2 www.guimberteau-jc-md.com/en
- 3 The Mysterious World under the Skin, https://www.youtube.com/watch?v=bWU1_DnC9t4I
- 4 SciRep, 2018; 8:7864
- 5 "Interception. A new correlate for intricate connections between fascial receptors, emotion and self-recognition," from Fascia—the Tensional Network of the Human Body, R. Schleip, T. Findley, L. Chaitow, and P. Huijing, eds., Elsevier, 2012
- 6 J Nurs Scholarsh, 2017; 49:379–88; Physiother Theory Pract, 2017; 33:420–8; J Bodyw Mov Ther, 2017; 21:452–8; J Bodyw Mov Ther, 2016; 20:604–9; Pain Res Manag, 2018; 2018:5464985; NeuroRehabilitation, 2015; 37:157–63; Eur J Phys Rehabil Med, 2017; 53:630–1
- 7 Matrix Biol, 2013; 32:169–77
- 8 J Food Sci Technol, 2015; 52:7561–76
- 9 BMC Complement Altern Med, 2009; 9:27
- 10 BMC Public Health, 2013; 13:1068
- 11 Int J Yoga, 2014; 7:54–59; N Engl J Med, 2010; 363:743–54; Musculoskeletal Care, 2019; 17:54–62

Odżywcze dania dla powieży

Dietetyk Liana Werner-Gray dzieli się kilkoma ze swoich ulubionych przepisów na potrawy o leczniczym wpływie na powieź.



Najlepszy koktajl prozdrowotny

Całkowity czas przygotowania: 10 min

Składniki na 2 porcje:

2 szklanki mleka migdałowego, 1,5 łyżeczki czystego ekstraktu z wanilii, 0,5 szklanki czarnych jagód, 0,5 szklanki jarmużu, 0,5 szklanki kiełków brokułu, łyżka jagód goji, 3 bezpestkowe migdały, 3 figi, 2 szklanki lodu, 0,5 łyżeczki sproszkowanego korzenia maca, 0,5 łyżeczki sproszkowanego mangostanu, łyżeczka sproszkowanego granatu, 0,5 łyżeczki pyłku pszczołowego, 0,5 łyżeczki spiruliny, 0,25 łyżeczki kakao w proszku, łyżeczka oleju kokosowego, łyżeczka nasion konopi, łyżeczka siemienia lnianego, 0,25 łyżeczki sproszkowanej kurkumy

Sposób przygotowania: Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Sałatka z rukolą, pomarańczą, awokado i ziarnami sezamu

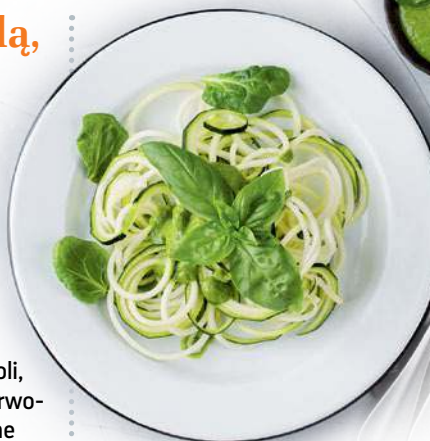
Całkowity czas przygotowania: 10 min

Składniki na 2 porcje:

Sałatka: obrana i pokrojona pomarańcza, 2 szklanki rukoli, plasterki aromatycznej czerwonej cebuli, obrane i pokrojone awokado, 3/4 szklanki groszku cukrowego, łyżka prażonych ziaren sezamu, 0,5 łyżeczki ziaren czarnego sezamu, świeża pietruszka, kolendra i 0,5 szklanki kiełków brokułu na przybranie. **Sos:** łyżeczka oleju sezamowego, 2 łyżeczki oliwy z oliwek, odrobina soli morskiej i pieprzu, sok z połowy cytryny, łyżka soku pomarańczowego.

Sposób przygotowania:

- 1 Ułóż sałatkę na 2 talerzach, zaczynając od kawałków pomarańczy. Następnie dodaj rukolę, później cebulę, awokado i groszek cukrowy.
- 2 Zrób sos sałatkowy przez roztrzepanie razem składników w misce i polej obie sałatki.
- 3 Na koniec oprósz sałatkę ziarnami, świeżymi ziołami i kiełkami brokułu.



Makaron z cukinii z pesto z kiełków brokułu

Czas przygotowania: 40 min

Składniki na 4 porcje: 4 cukinie,

szklanka świeżej bazylii, 0,5 szklanki kiełków brokułu, sok wyciśnięty z jednej cytryny, 4 ząbki czosnku, 0,5 łyżeczki soli morskiej, 0,5 szklanki szpinaku, 2 szklanki surowych orzechów włoskich, 0,5 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Sposób przygotowania:

- 1 Pokrój cukinie w cienkie paski przy użyciu obieraczki do warzyw lub maszyny do makaronu i odstaw na bok.
- 2 Pozostałe składniki umieść w blenderze i miksuj, aż mieszanka pesto osiągnie pożądaną konsystencję. W razie potrzeby dodaj więcej oliwy z oliwek i odstaw na bok.
- 3 Równomiernie podziel cukinię na 4 talerze.
- 4 Rozlej pesto na warzywny makaron i podawaj.

Pieczony łosoś w panierce z orzecha włoskiego

Czas przygotowania: 35 min

Składniki na 4 porcje: szklanka zmielonych na mączkę orzechów włoskich, łyżeczka szałwii, 0,5 łyżeczki soli morskiej, łyżeczka tymianku, jajko, 650-700 g pokrojonego na 4 kawałki łososia bez skóry, garść kiełków brokułu.

Sposób przygotowania:

- 1 Rozgrzej piekarnik do 190° i przygotuj blachę z papierem do pieczenia lub cienką warstwą oleju kokosowego.
- 2 Zmieszaj w misce orzechową mączkę, szałwię, sól morską i tymianek.
- 3 Wbij jajko do oddzielnej miski i zanurzaj w nim poszczególne filety z łososia. Następnie przyciskaj je po kolei do orzechowej mieszanki, tak aby były nią pokryte z obu stron.
- 4 Ułóż łososia w panierce na blasze i piecz przez 7-8 min. Następnie przewróć filety i piecz kolejne 7-8 min lub według upodobań.
- 5 Podawaj danie posypane kiełkami brokułu.



Chiropraktyk z pasją

Dla Magdaleny Boroń naturoterapia to więcej niż praca. Swoją działalnością chce udowodnić, że jeśli chodzi o zdrowie, nie ma sytuacji beznadziejnych.

Magdalena Maria Boroń od 8 lat zajmuje się szeroko pojętą naturoterapią. Początkowo zależało jej przede wszystkim na tym, by pomóc córce, u której rehabilitacja kręgosłupa nie przynosiła większych efektów. Przez 2 lata praktykowała u kręgarza, później ukończyła Akademię Chiropraktyki w Toruniu.

Gdy miała 37 lat, otworzyła własny gabinet i rozpoczęła swoją niezwykłą drogę. Szybko zorientowała się, że chcąc pomóc większej liczbie osób, nie może poprzestać na zdobytych już umiejętnościach.

– Z czasem zaczęły pojawiać się przypadki, w których nie umiałam pomóc, więc zaczęłam szukać więcej informacji o kręgosłupie, mięśniach, ludzkim ciele. Skończyłam wiele specjalistycznych kursów, ciągle się dokształcam – opowiada terapeutka. Jak dodaje, jej warsztat oprócz chiropraktyki obejmuje m.in. rolfing, rozluźnianie powięziowe, akupresurę, bioenergoterapię, pinopresurę i terapię manualną kręgosłupa.

Życie bez bólu

Odkryta pasja oraz drzemiące w głębi serca zamiłowanie do niesienia pomocy drugiemu człowiekowi sprawiły, że Magdalena Boroń postanowiła stworzyć miejsce skupiające różnorodne terapie. Tak właśnie powstało Studio Medycyny Holistycznej w Lublinie, w którym nadrzędnym celem jest terapia schorzeń kręgosłupa i narządu ruchu, prowadzona metodami terapii manualnej wspomaganej naturalną wiedzą i sztuką medycyny wschodu.

– Chodzi przede wszystkim o to, by szybko i skutecznie pomóc osobom cierpiącym w bólu i problemach, z wykorzystaniem metod i sztuki chiropraktyki oraz terapii energetycznej i rytuałów ludowych. Dzięki temu moja praca z organizmem jest spój-

na i opiera się na 3 płaszczyznach: fizycznej, emocjonalnej i duchowej – mówi Magdalena Boroń.

Wychodząc naprzeciw zainteresowaniu naturoterapią i chiropraktyką w Polsce, pod szyldem Studio Medycyny Holistycznej powstały kolejne gabinety w Warszawie i Rzeszowie.

– Dążymy do tego, by nasi pacjenci w jak najszybszym czasie odzyskali swobodę ruchu oraz radość życia, nieraz po wielu miesiącach cierpienia. Uświadamiamy im, że zawsze jest szansa na zdrowie i życie bez bólu. Trzeba sobie tylko na nią pozwolić, nie ufać opiniom, że „tak już musi być” i „nic się nie da zrobić” – przekonuje pani Magdalena.

Jak mówi, całościowe podejście do człowieka, uwzględniające wiele poziomów energetycznych i fizycznych, scalające organizm, stymulujące proces regeneracji, to właśnie Holistyka.

Szerzyć wiedzę

Terapeutka nie poprzestała jednak na własnym rozwoju. W 2017 r. udało jej się ustanowić Ośrodek Doskonalenia Zawodowego „Holistyka” w Lublinie (dzisiaj Centrum Szkoleniowe Holistyka). To placówka kształcąca na kursach, szkoleniach, warsztatach i seminariach. Ma na celu skupiać osobistości, wykładowców, uznanych w kraju i za granicą praktyków z zakresu naturoterapii, bioenergoterapii, radiestezji, chiropraktyki, biomasażu, jak również rozwoju osobistego.

– Ten pomysł zrodził się w moim sercu już kilka lat temu – opowiada. – Prowadzę tu m.in. szkolenie zawodowe przygotowujące do egzaminu państwowego na czeladnika naturopatii, a na autorskim kursie dzielę się swoją pasją.

Pasja i zaangażowanie owocują – w 2019 r. Ośrodek otrzymał nagro-



dę „Złotego Orła” w konkursie Plebiscyt Branżowy ORŁY Kształcenia.

Jednak pani Magdalena nie zwalnia tempa. Dzieli się wiedzą, występując w programach telewizyjnych (*Pytanie na śniadanie* w TVP 2, TV Lubelska, TV Wschód) i publikując artykuły w prasie. Jest członkiem komisji egzaminacyjnej czeladniczej w zawodzie naturopata w Dolnośląskiej Izbie Rzemieślniczej we Wrocławiu, pełniła funkcję prezesa stowarzyszenia certyfikowanych praktyków masażu tkanek głębokich (International Association of Deep Tissue Massage Practitioners), należy do stowarzyszenia Chiropraktycy Polscy oraz Polskiego Stowarzyszenia Duchowych Uzdrowicieli. Czas pokaże, gdzie teraz popchnie ją nieustanna potrzeba rozwoju i pomocy drugiej osobie...



STUDIO MEDYCYN Y HOLISTYCZNEJ

Centrum Terapii Schorzeń Kręgosłupa i Narządu Ruchu

Gabinet Chiropraktyki i Naturoterapii



CENTRUM SZKOLENIOWE
HOLISTYKA

Więcej informacji:
www.studioholistyki.pl
www.holistyka-odz.pl
Tel. 535 859 706



Naturopathic doctor CCN (dyplomowana naturoterapeutka), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina. Autorka książki „Naturalnie zdrowe dziecko”. Przyjmuje w przychodni Renort Słuchając Ciała, ul. Kasprzowicza 36, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl. Więcej informacji na www.naturalhealing.pl

Joanna Brejecka-Pamungkas **Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY**

Zaprawa przed jesienią

Hartowanie to metoda przyzwyczajania organizmu do mniej dogodnych warunków atmosferycznych, najczęściej chłodu. Jej idea jest przystosowanie naszego organizmu do szybkiego reagowania na zmiany temperatury.

Powiedzenie „co nas nie zabije, to nas wzmocni” znakomicie pasuje do hartowania. Nasze ciało ma ogromne możliwości adaptacyjne, a poprawienie mechanizmów termoregulacji sprawia, że znacznie lepiej dostosowuje się do warunków atmosferycznych i dzięki temu może koncentrować się na obronie przed patogenami, kiedy zajdzie taka potrzeba.

Przy stosowaniu terapii zimnem należy pamiętać, aby uzbroić się w cierpliwość: wytworzenie przystosowawczych mechanizmów wymaga czasu i zazwyczaj zajmuje minimum 3 miesiące.

Dlaczego warto?

Ludzie, którzy regularnie hartują swój organizm, znacznie rzadziej zapadają na infekcje oddechowe. W ich badaniach krwi można zaobserwować zwiększoną ilość białych krwinek. Do innych korzyści należą:

- poprawa odporności przeciwwirusowej i przeciwbakteryjnej,
- zwiększona tolerancja na zimno,
- poprawa krążenia,
- wzmocnienie układu naczyniowego,
- usprawnienie detoksykacji,
- poprawa dotlenienia organizmu,
- wzrost poziomu endorfin, czyli „hormonów szczęścia”,
- spowolnienie procesów starzenia,
- przyrost witalności,
- zwiększenie jędrności skóry.

Wybierz swoją metodę

Jak widać, warto się hartować, a dobra wiadomość jest taka, że można to robić w każdym wieku i na różne sposoby.

Jednym z najprzyjemniejszych – zwłaszcza latem – jest przebywanie na świeżym powietrzu przez cały rok, niezależnie od temperatury na zewnątrz, przez minimum 1-2 godz. W czasie wakacji szczególnie polecam chodzenie boso po trawie przez 10-30 min. Z doświadczenia wiem, że dzieci uwielbiają taką formę hartowania. Ma ona tę dodatkową zaletę, że łączy w sobie elementy refleksologii oraz uziemiania i można się przy okazji świetnie bawić.

W przypadku maluszków dobrze sprawdza się spanie w wózku również w chłodne dni, nawet zimą, oczywiście odpowiednio ubranych i przykrytych oraz pod opieką – sama praktykuję to u moich dzieci. Starszym pociechom i dorosłym dobrze zrobi aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, np. szybkie marsze, bieganie czy jazda na rowerze niezależnie od temperatury i pogody.

Inną skuteczną formę hartowania są naprzemienne ciepłe i zimne prysznice. Można też po umyciu się w ciepłej wodzie zakończyć kąpiel chłodnym tusem.

Naszą tolerancję na zmiany temperatury wzmacniają częste wietrzenie pomieszczeń oraz sen przy otwartym oknie, a najlepiej w temperaturze niższej od naszej „komfortowej”: jeżeli na co dzień mamy w mieszkaniu 22°C, to w sypialni powinna być przynajmniej o 2 stopnie niższa.

Wizyty w saunie również pomogą zahartować ciało przed zimą, pod warunkiem, że po wygrzaniu się schłodzimy je. Pobyt w saunie oddziałuje na gruczoły dokrewne oraz pobudza układ krążeniowy

do pracy. Już jeden zabieg w tygodniu znakomicie hartuje, a jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, można stosować je częściej.

Da się też przystosowywać organizm do zmian temperatur w lodowatych morskich kąpielach. Coraz większą popularność zdobywa u nas morsowanie. Na początku tej przygody warto dołączyć do klubu morsów. Praktykowanie takich kąpiei w grupach zapewnia bezpieczeństwo i odpowiednie przygotowanie. Morsowanie paradoksalnie działa podobnie do sauny – poprawia krążenie, ujędrnia skórę i przyspiesza metabolizm.

Skutecznie i bezpiecznie

Aby hartowanie przyniosło oczekiwane efekty, muszą być zachowane podstawowe zasady. Przede wszystkim tego typu zaprawa wymaga dobrej kondycji. Z tego właśnie powodu, nie pierwszy już raz na tych łamach, zachęcam do rozpoczęcia hartowania, nim nastanie jesienny sezon infekcyjny. Powtarzam: hartować mogą się jedynie zdrowe osoby, zatem jeśli zwykle jesienią łapiesz przeziębienia, zacznij, nim znowu Cię dopadną. Poza tym istotny jest też ogólny stan zdrowia. Nie należy rozpoczynać hartowania w momentach osłabienia, niedosypiania, silnego stresu czy w czasie rekonwalescencji.

Jeśli dojdzie do infekcji, należy przerwać proces. Po powrocie do zdrowia będzie go można rozpocząć od początku, zaczynając od łagodnych bodźców. Nie należy wracać bezpośrednio do etapu, na którym choroba przerwała hartowanie.

Siłę zabiegów należy dostosować do swojego organizmu. Jeśli zatem jest Ci stale zimno, zamiast morsowania i wskakiwania do przerębła z lodową wodą zdecyduj się na znacznie łagodniejsze naprzemienne natryski, zaczynając od chłodnych, a nie bardzo zimnych. Dzięki temu unikniesz przestymulowania organizmu, które prowadzi do osłabienia odporności, czyli efektu wręcz odwrotnego od pierwotnych zamierzeń.

Planując zabiegi i działania, weź pod uwagę procent tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej oraz pleć. To pozwoli Ci na skuteczniejszą stymulację organizmu, bez ryzyka infekcji.

Proces hartowania należy przeprowadzać stopniowo, zwiększając siłę bodźca, np. obniżając temperaturę wody o 2 stopnie z każdą kolejną ekspozycją, przy jednoczesnym wydłużeniu ich czasu. Niezwykle ważna jest systematyczność, dlatego też hartowanie warto rozpocząć od najmłodszych lat i systematycznie kontynuować je przez całe życie, co będzie procentowało lepszą kondycją i ogólnym stanem

zdrowia. Jeśli nie masz pewności, czy to dobry kierunek, skonsultuj się z zaufanym lekarzem lub terapeutą.

Nie przegrzewaj!

W naszym kraju mamy tendencję do przegrzewania dzieci zamiast ich hartowania. Ciężko stwierdzić, co jest gorsze – to w dużej mierze zależy od organizmu. Ja uważam, że przegrzewanie jest bardziej szkodliwe. Często nie bierzemy poprawki na to, że dziecko może mieć zupełnie inną termikę niż nasza. Dlatego przede wszystkim należy uważnie obserwować, jak reaguje na zmiany temperatur i reagować zgodnie z jego potrzebami. Dzięki temu uda nam się wesprzeć jego rozwijający się układ immunologiczny i dobrać odpowiednią i łagodną(!) formę hartowania.

Choć sama nie jestem zwolenniczką holenderskiego zimnego chowu, to muszę przyznać, że mieszkańcy tego kraju są mistrzami hartowania. Ostatnio popularna stała się metoda Wim Hofa, który jest zadziwiająco odporny na zimno – wspiął się na Kilimandżaro i Mont Eve-

Nie zawsze można

Hartowanie nie jest wskazane:

- w czasie infekcji,
- dla rekonwalescentów i osób osłabionych,
- dla cierpiących na anemię,
- dla ludzi mających zbyt niską masę ciała,
- dla pacjentów z chorobami reumatycznymi.

W przypadku sercowców borykających się z chorobą wieńcową lub nadciśnieniem zawsze powinno być skonsultowane z lekarzem.

rest ubrany jedynie w szorty. Twierdzi on, że każdy może tak wytrenować swoje ciało. Jego metoda składa się z 3 elementów: oddychania, koncentracji, kontaktu z zimnem. Najkorzystniej jest stosować ją rano. Dodatkowym bonusem będzie wzrost vitalności na cały dzień. Ta metoda daje możliwość ustalania szybkości i intensywności oddechów oraz czasu kontaktu z zimnem w zależności od czucia swojego organizmu. Może być ciekawą opcją w kontekście hartowania.

REKLAMA

ARGENTUM200®

TONIK I ŻEL OCZYSZCZAJĄCY DO TWARZY I RĄK



PRZEBADANE DERMATOLOGICZNIE:

- oczyszcza i pielęgnuje skórę,
- łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia,
- pozostawia skórę czystą i zmatowioną,
- jest odpowiedni do pielęgnacji skóry trądzikowej,
- odpowiedni do pielęgnacji cery z nadmiarem sebum,
- zapewnia przyjemne uczucie świeżości i komfortu.

Dowiedz się więcej na: www.argentum200.pl

Kup na: sklep.auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl / 534 229 890.



Srebro Koloidalne Argentum200® zostało pozytywnie zweryfikowane w szczegółowym badaniu dermatologicznym i jest w 100% bezpieczne oraz skuteczne. Nie było nigdy testowane na zwierzętach.

eprasa.pl f80f41226d

Owocowe kuracje

Maliny, gruszki i winogrona są nie tylko smaczne i zdrowe, ale mają też dobroczynny wpływ na skórę. Przeciwdziałają starzeniu, chronią przed wolnymi rodnikami, a nawet dbają o włosy i paznokcie.

Już w starożytności ceniono prozdrowotne właściwości gruszek. Jak się jednak okazuje, owoce te kryją w sobie bogactwo składników korzystnych dla cery. Zwłaszcza ich skórka obfituje w witaminę C¹. Stosując je (bez obierania!), łatwo wygładzisz, odżywisz i nawilżysz cerę.

Francuzki już od wieków używają winnych gron do pielęgnacji skóry, doceniając ich przeciwstarzeniowe właściwości oraz łagodne, a przy tym skuteczne rozjaśnianie, oczyszczanie i wygładzanie cery. Badania wykazały ochronne działanie zawartego w nich resweratrolu przed stresem oksydacyjnym, w którym pośredniczy promieniowanie ultrafioletowe, oraz uszkodzeniami skóry, w tym nowotworem².

Z kolei nasze rodzime maliny wpływają na odnowę komórkową skóry, oczyszczają ją z toksyn oraz nadają jej promienny wygląd. Wyciąg z ich liści ma silne właściwości antybakteryjne, polecany jest więc do skóry łojotokowej i trądzikowej. Są też źródłem biotyny, wpływającej na wygląd skóry, oraz kwasu salicylowego, który reguluje wydzielanie sebum. Chińscy badacze dowiedli, że ekstrakt z czerwonej maliny może zapobiegać śmierci komórek spowodowanej promieniowaniem UVB i chronić skórę przed uszkodzeniami wywołanymi promieniowaniem UVB, objawiającymi się zmarszczkami, łuszczeniem się i utratą wody, a także zgrubieniem naskórka. Dodatkowo zastosowanie ekstraktu z czerwonej maliny skutecznie zmniejszyło uszkodzenia oksydacyjne w DNA³.

Warto też sięgnąć po zapomniane nieco owoce dzięki róży. Ich potencjał opiera się na działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.

W ciągu ostatnich kilku lat przeanalizowano zastosowanie róży w leczeniu atopowego zapalenia skóry, zapobieganiu skutkom jej starzenia się oraz hamowaniu rozwoju czerniaka (badacze wiążą tę zdolność z kwercetyną obecną w *Rosa canina*, która *nota bene* ma również działanie rozjaśniające cerę.)⁴.

W sklepach znajdziesz kosmetyki zawierające ekstrakty z tych owoców oraz oleje z pestek malin i winogron, jednak z powodzeniem sama we własnej kuchni możesz zrobić doskonałe owocowe kosmetyki.

Peeling do twarzy

Garść winogron obierz ze skórki, następnie roznieć razem z pestkami, dodaj 2 łyżki miodu i 3 łyżki płatków owsianych (możesz je wcześniej skropić łyżką oliwy). Połącz dokładnie składniki i delikatnie masuj twarz. Następnie spłucz letnią wodą. Zabieg przeprowadzaj raz na 2 tygodnie.

Maseczka przeciwzmarszczkowa

Rozdrobnij garść winogron i przetrzyj ją przez sito, tak by usunąć z nich pestki, dodaj 2 łyżki miodu i zagęść łyżką mąki ziemniaczanej. Jeśli grona będą duże, to możesz dodać jeszcze jedną łyżkę mąki. Następnie wszystko dokładnie wymieszaj. Nanieś maseczkę na twarz i pozostaw na ok. 20 min, następnie spłucz ciepłą wodą. Stosowana 2-3 razy w tygodniu nie tylko odżywia skórę, ale także wygładza ją i redukuje oznaki starzenia.

Tonik na wypryski

8 liści maliny umyj, zalej wrzątkiem i zostaw do zaparzenia. Gdy napar wystygnie, przecieraj nim twarz lub przelej go do butelki z atomizerem i używaj jako mgiełki do ciała. Przechowuj w chłodnym miejscu i jednej porcji używaj nie dłużej niż 5 dni. Taka herbatka ma silne właściwości bakteriobójcze, dlatego doskonale radzi sobie z trądzikiem i wypryskami.

Malinowy peeling z solą

Do łyżki soli gruboziarnistej dodaj garść rozgniecionych malin oraz łyżkę oliwy z oliwy. Wszystko dokładnie wymieszaj. Rozprowadzaj kolistymi ruchami po skórze. Zmyj po 10 min letnią wodą. Taki peeling doskonale nawilży i ujędźni Twoją skórę, a stosowany regularnie dogłębnie oczyści i wygładzi.

Peeling cukrowy z pestek winogron

Pół szklanki pestek z winogron utłucz w moździerzu, następnie dodaj do nich pół szklanki oleju z pestek winogron i pół szklanki cukru. Wszystko wymieszaj. Nabieraj na dłoń i okrężnymi ruchami masuj skórę przez ok. 20 min. Spłucz letnią wodą. Stosuj raz w tygodniu.

Maska oczyszczająca

Jeżeli cierpisz z powodu zanieczyszczeń skóry, trądziku lub braku jędrności, przygotuj maseczkę z gruszki, mleka i miodu. Dojrzałą i soczystą gruszkę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach lub roznieć widelcem, tak aby powstał delikatny, gładki mus. Dodaj do niego łyżkę tłustego mleka oraz łyżeczkę płynnego miodu. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i nałóż na twarz, szyję i dekolt. Pozostaw na 20 min, a następnie zmyj letnią, przegotowaną wodą.

Peeling i maseczka na przebarwienia

Gdy na skórze pojawiają się brzydkie plamy lub jest ona podrażniona, pomoże peeling gruszkowy. łyżkę płatków owsianych zwilż łyżeczką przegotowanej wody. Soczystą, pozbawioną gniazd nasiennych i skórki gruszkę roznieć w miseczce, dodaj do niej łyżkę gęstej śmietany i łyżkę płynnego miodu. Teraz dorzuć wilgotne płatki owsiane. Całość dokładnie wymieszaj i nałóż na twarz, pocierając lekko kolistymi ruchami, a następnie zostaw na 15-20 min. Spłucz letnią wodą. Maseczkę powtarzaj co 3 dni, a szybko zauważysz zmiany.



Peeling malinowo-migdałowy

Rozgnieć 5-6 malin razem z 5 plasterkami banana. Dodaj do tego 2-3 łyżeczki mąki migdałowej. Taką papkę nałóż na twarz, szyję i dekolt na 10-15 min. Po tym czasie zacznij delikatnie masować skórę kolistymi ruchami, zamieniając maseczkę w peeling. Zmyj letnią wodą. W ten sposób nie tylko dogłębnie oczyścisz skórę, ale też nadasz jej zdrowy, promienny wygląd.

Maska na suchą skórę

Szklankę malin umyj i roznieć widelcem. Dosyp 2 łyżki płatków owsianych i ponownie wymieszaj. Teraz do masy wbij żółtko i dodaj łyżkę miodu. Składniki dokładnie wymieszaj. Powstałą gęstą maseczkę nałóż na twarz, szyję i dekolt. Pozostaw na skórze na kwadrans, po tym czasie zmyj letnią wodą.



Pasta z kiwi

5 dojrzałych białych winogron i połowę kiwi zblenduj na gładką pastę. Dodaj łyżeczkę jogurtu naturalnego i zmieszaj. Następnie nałóż maseczkę na oczyszczoną skórę twarzy i pozostaw na 20 min. Ten zabieg pomoże uzyskać promienną cerę. Potem spłucz twarz dokładnie ciepłą wodą.

Okład na cienie pod oczami

Plasterki świeżych i dojrzałych winogron zanurz w mocno schłodzonym mleku. Zostaw na 10 min, a następnie ułóż je pod oczami. Po kwadransie usuń i wklep w okolice oczu krem nawilżający.

Malinowa maska na włosy

Garść malin umyj i dokładnie roznieć, a następnie dokładnie wymieszaj z łyżką miodu (ma działanie nawilżające) oraz łyżką jogurtu (dostarczy protein). Teraz nałóż na umyte, wilgotne włosy. Zmyj po ok. 15-20 min. W ten sposób odżywisz włosy, nadasz im blasku i miękkości.



Tonik na wyrównanie kolorytu

Umyj i obierz średniej wielkości ogórka. Zetrzyj go na tarce z dużymi oczkami, zalej kieliszkiem czerwonego wina. Odstaw na 12 godz. Po tym czasie odcedź i dodaj pół szklanki niegazowanej wody mineralnej oraz sok z połowy cytryny. Wymieszaj wszystko, zlej do butelki i trzymaj w lodówce nie dłużej niż 5 dni. W tym czasie przemycaj twarz i dłonie tonikiem 2 razy dziennie.



Kompres na zwiótczałą skórę

Gdy Twoja skóra traci elastyczność lub jest przesuszona, zastosuj okład gruszkowy. Dojrzały owoc zetrzyj lub roznieć. 2 łyżki twarogu zmieszaj z łyżką oleju lnianego, łyżeczką płynnego miodu oraz łyżeczką soku z cytryny. Masę serową dodaj do musu gruszkowego. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz, szyję, dekolty, a także przesuszone łokcie lub dłonie na około pół godziny. Po tym czasie zmyj ciepłą wodą. Zabieg powtarzaj co 2 dni. Dzięki temu Twoja skóra będzie dobrze nawilżona i wygładzona.

Tonik

8-10 owoców róży umyj, odetnij szypułki. Usuń pestki, miąższ zmiksuj w blenderze, dodaj łyżkę śmietany i raz jeszcze wymieszaj. Zalej szklanką gorącej wody, gotuj na wolnym ogniu 5 min i odstaw do ostygnięcia pod przykryciem, a potem przecedź. Tonikiem przecieraj czystą skórę 2 razy dziennie.

Na słoneczne podrażnienia

Pół gruszki rozgnieć razem z łyżką miodu lipowego, dodaj pół kubka kefiru. Wszystko dokładnie wymieszaj i nałóż na skórę zaczerwienioną od słońca. Pozostaw na kwadrans, a następnie zmyj letnią lub chłodną wodą. Taka maseczka ukoji pieczenie. Obierz 2 gruszki. Skórki z nich zalej szklanką gorącej wody i pod przykryciem zostaw na 15 min do zaparzenia. Następnie namocz w naparze gazę lub płótno i przyłóż do poparzeń słonecznych. Zostaw na 20 min. Po tym czasie przemyj podrażnione miejsce chłodną wodą. Taki okład pomaga również na trudno gojące się rany i owrzodzenia.

Płukanka do włosów z octu malinowego

Maliny umyj i włóż do czystego, wyparzonego słoja maksymalnie do połowy wysokości. Zalej 2 szklankami przegotowanej i przestudzonej wody dosłodzonej 2 łyżkami cukru. Słój przykryj papierowym ręcznikiem i obwiąż go sznurkiem. Odstaw w ciemne miejsce o temperaturze pokojowej na miesiąc. Przez tydzień codziennie mieszaj zawartość słoja wyparzoną drewnianą łyżką. Fermentacja zazwyczaj jest burzliwa i trochę nastawu ucieka ze słoja. Zostaw wszystko na 3 tygodnie. Po tym czasie owoce powinny zacząć opadać na dno. Na wierzchu pojawi się galaretowata warstwa (tzw. matka octowa), zdejmij ją, gdy ocet będzie już gotowy (poznasz to po kwaśnym octowym zapachu). Wtedy przecedź płyn przez gęste sitko i rozlej do małych ciemnych buteleczek i trzymaj w ciemnym chłodnym miejscu. Po otwarciu przechowuj go w lodówce. Octu malinowego można użyć do zakwaszenia ciemnych, farbowanych lub porowatych włosów. Płukanka z niego pomaga domknąć ich łuski i sprawia, że stają się bardziej błyszczące, gładkie i przyjemne w dotyku. W tym celu wlej 2 łyżki octu na litr wody, dokładnie zamieszaj i użyj do ostatniego płukania włosów po zmyciu odżywki. Jeśli masz rozjaśnioną fryzurę, używaj szklanki octu na litr wody. Stosuj nie częściej niż raz w tygodniu.

Maseczka z cytryną i oliwą

W miseczce rozgnieć 6 dorodnych, dojrzałych winogron (nie usuwaj pestek ani skórek). Pestki możesz lekko rozłupać tłuczkiem do mięsa, dodaj 5 kropli soku wyciśniętego z cytryny oraz 3 krople oliwy. Wszystko wymieszaj. Papką posmaruj twarz. Po upływie ok. 15 min maseczkę lekko wmasuj w skórę, a następnie spłucz ją letnią, przegotowaną wodą. Stosuj przynajmniej 2 razy w tygodniu.

Lotion ściągający do cery tłustej

Pół litra soku z gruszek wymieszaj z taką samą ilością soku ze świeżych ogórków. Do całości dodaj 0,25 l 70% spirytusu. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj i odstaw na kilka godzin w chłodne miejsce. Następnie przelej do ciemnej butelki. Przed użyciem wstrząśnij. Stosuj do przemywania twarzy 2 razy dziennie. Taki tonik pomoże również przy łojotoku.

Maska na dłonie i paznokcie

Do papki z 10 dojrzałych, białych winogron, pozbawionych pestek, dodaj po łyżce twarożku, miodu i oliwy. Dokładnie wymieszaj. Następnie nałóż na dłonie i wetrzyj w paznokcie. Nałóż rękawiczki i pozostaw maseczkę na 30 min. W ten sposób pozbędziesz się przebarwień na skórze i wzmocnisz kruche płytki.

Maseczka z czerwonych winogron

Szklankę czerwonych winogron rozgnieć na miążgę i dodaj 2-3 łyżki mąki pszennej. Wymieszaj składniki bardzo dokładnie. Powstałą papkę nałóż, omijając okolice oczu, na twarz. Po kwadransie zmyj maseczkę ciepłą wodą i nałóż ulubiony krem. Nakładaj 2 razy w tygodniu.

Maseczka z owoców dzikiej róży

8-10 owoców róży umyj, odetnij szypułki. Następnie rozkrój owoc na pół, usuń pestki, miąższ drobno posiekaj lub zmiksuj w blenderze, dodaj łyżkę śmietany i dobrze wymieszaj. Odrobiną papki posmaruj skórę za uchem, odczekaj 1-2 godz. Jeśli nie wywoła podrażnienia, nanieś maseczkę na twarz, omijając okolice oczu. Zmyj ciepłą wodą lub tonikiem po 10 min. Taka maseczka świetnie odżywi skórę, nawilży oraz pomoże walczyć ze zmarszczkami, stymuluje bowiem wydzielanie kolagenu.

BIBLIOGRAFIA

1. Nutr Today. 2015 Nov; 50(6): 301-305
2. Arch Biochem Biophys. 2011 Apr 15; 508(2): 164-170
3. Oxid Med Cell Longev. 2019; 2019: 9529676
4. Int J Mol Sci. 2017 Jun; 18(6): 1137



Radioaktywny talerz

Wydawać by się mogło, że produkty spożywcze i energia nuklearna nie mają ze sobą nic wspólnego. A jednak żywność poddana radiacji promieniotwórczymi izotopami coraz częściej gości na naszych stołach. Dzieje się tak nie tylko z powodu katastrof jądrowych...

Jeden jedyny bekerel, który dostaje się do naszego ciała, może wystarczyć, by uszkodzić komórkę, która kiedyś stanie się komórką rakową – mówi Horst Hamm z organizacji pozarządowej „Nuclear Free Future Foundation”. Oczywiście jak na aktywistę przystało, trochę przesadza, bo bekerel to jedna z najmniejszych jednostek, za pomocą których opisuje się promieniotwórczość (patrz ramka pt. „Krótka lekcja fizyki”). Jednak gdy spojrzymy na stan gleb i oceanów, okaże się, że liczba bekereli niepokojąco wzrasta.

Sarkofagi grozy

30 lat po tym, jak eksplozja wodoru doprowadziła do stopienia rdzenia reaktora jądrowego w elektrowni w Czarnobylu, pożaru oraz rozprzestrzenienia się

ponadkilometrowej chmury izotopów promieniotwórczych, eksperci Greenpeace zebrali próbki mleka, grzybów i jagód z okolic uznanych za bezpieczne do życia. Okazało się, że większość z nich zawiera nienormalnie wysokie poziomy cezu i strontu. Sytuacja jest podobna w obwodzie briańskim w Federacji Rosyjskiej i na Białorusi.

– Mieszkańcy tych terenów nadal są narażeni na niebezpiecznie wysokie poziomy promieniowania i nadal jedzą skażoną żywność – ostrzega szef rosyjskiego programu energetycznego Greenpeace Władimir Czuprow. – Choć radioaktywność teoretycznie spada dwukrotnie w miejscach występowania cezu, to jednak problem w tym, że w niektórych miejscach od początku było go tak dużo, że ten spadek nie jest odczuwalny i nie wpływa na poziom

promieniowania, na jakie ludzie są narażeni. Szacuje się, iż w wyniku katastrofy tereny skażone cezem powyżej jednego kiura to przeszło 130 tys. km². W samej Rosji skażenie objęło 19 obwodów oraz 3,2% europejskiego terytorium byłego ZSRR, na Białorusi to aż 23% terytorium kraju. Co 5. obywatel tego państwa żyje na skażonych ziemiach!

Choć według badań naukowych przeprowadzonych na zlecenie grupy działającej na rzecz ochrony środowiska ogólne zanieczyszczenie kluczowymi izotopami, takimi jak cez-137 i stront-90, na tych terenach nieco spadło, to jednak utrzymuje się, zwłaszcza w miejscach takich jak lasy.

Czym to skutkuje? Odkładający się w kościach i zębach stront może powodować białaczkę oraz raka kości, a cez wykazuje chemicz-

ne podobieństwo do potasu, przez co wbudowuje się w cały organizm człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem śledziony, wątroby i mięśni¹. Może indukować rozwój raka nawet do 30 lat po absorpcji przez organizm².

Po katastrofie czarnobylskiej w 1986 r. radioaktywne szczątki reaktora zabezpieczono 400 tys. m³ betonu. Ten swoisty sarkofag leży na 200 tonach radioaktywnego korium (stopionego rdzenia), 30 tonach pyłu i 16 tonach uranu i plutonu³. Przeprowadzone w 1996 r. badania wykazały, że siła promieniowania wewnątrz konstrukcji wynosi 10 tys. rentgenów na godzinę (normalne promieniowanie naturalne w miastach wynosi 20-50 mikrorentgenów na godzinę)⁵.

Mimo że katastrofa elektrowni atomowej Fukushima spowodowała mniejszą emisję radioaktywnych pyłów, to jednak skażyła teren w promieniu 16-58 km od elektrowni na poziomie 0,2-0,9 megabekerela na metr kwadratowy⁶ oraz wody przybrzeżne. 23 marca 2011 r. poinformowano, że w 1 kg gleby pobranej w miejscowości położonej w odległości 40 km na północny zachód od elektrowni odkryto promieniotwórczy cez-137 o aktywności 163 kilobekereli (warto przy tym wspomnieć, że po kontakcie radiocezu z glebą jest on szybko i prawie nieodwracalnie wiązany z drobnymi cząstkami gleby)^{7,8}. Natomiast promieniowanie radioaktywne w wodzie morskiej w pobliżu Fukushimy miliony razy przekracza dopuszczalne normy 100 Bq.

W sumie do środowiska dostało się ok. 25 petabekereli (PBq)

¹³⁷Cs – dla porównania podczas awarii w Czarnobylu było to aż 85 PBq⁹.

Choć uznaliśmy, że katastrofa w Fukushimie zakończyła się w grudniu 2011 r., to ona cały czas trwa. Od tamtej pory zawiadująca elektrownią spółka cały czas używa wody do chłodzenia zniszczonych bloków reaktora, by zapobiec dalszemu topnieniu jego rdzenia. Do tej pory zużyto jej ponad 1 mln ton¹⁰. Choć skażona ciecz jest oczyszczana z 62 radioaktywnych elementów przez skomplikowany system filtrów, to wciąż pozostaje w niej radiowódor – tryt (patrz ramka pt. „Źródła radioaktywności”). Woda przechowywana jest w olbrzymich zbiornikach, jednak te mają zapeł-

“ Mięso reniferów z dalekiej północy oraz owiec i kangurów z Australii jest bardziej radioaktywne niż polędwiczka z polskiego wieprzka. Nawet żywność wege nie pozostaje wolna od promieniotwórczych izotopów – najwięcej mają ich orzechy brazylijskie, fasola limeńska i banany. ”

nić się w 2022 r. W związku z tym japoński rząd postanowił opróżnić sarkofagi wprost do Oceanu Spokojnego, skażonego już podczas katastrofy. Do dziś u wybrzeży Japonii i w innych częściach Pacyfiku wykrywalne są substancje radioaktywne. W niewielkich ilościach można je mierzyć nawet na Zachodnim Wybrzeżu USA¹¹.

Ekolodzy i stowarzyszenia rybackie ostrzegają, że radionuklidy znajdujące się w skażonej wodzie mogą kumulować się w ciałach ryb i skorupiaków, które trafiają potem na nasze talerze.

Morski śmietnik

Mimo że japoński plan na pozbycie się skażenia burzy krew, to trzeba stwierdzić, że Kraj Kwitnącej Wiśni idzie tylko śladem innych państw, które od dawna uznają dno morskie za doskonały magazyn radioaktywnych odpadów.

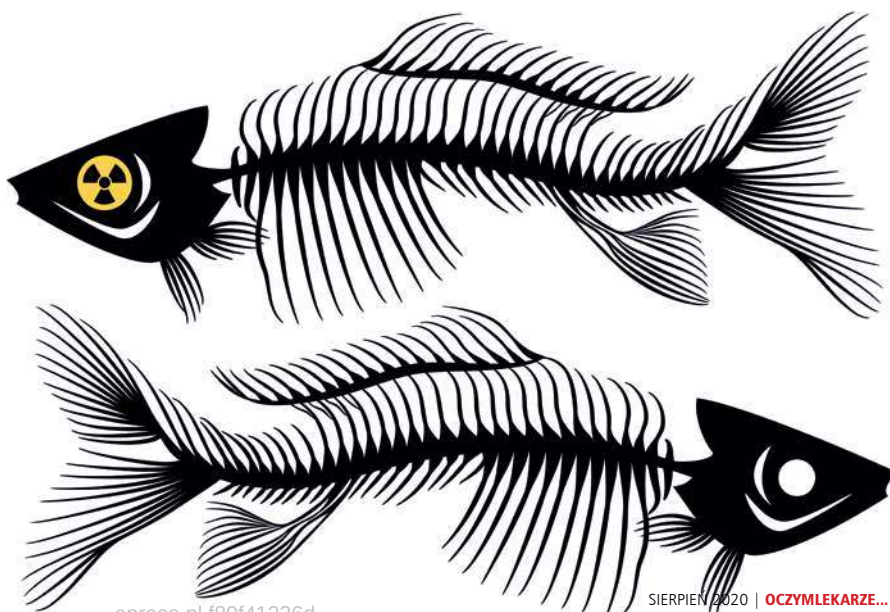
W 1946 r. Stany Zjednoczone jako pierwsze przeprowadziły test bomby atomowej na atolu Bikini na Pacyfiku. W następnych dziesięcioleciach na całym świecie przeprowadzono 250 prób z bronią jądrową na pełnym morzu! Do początków lat 90. ubiegłe-

go wieku morza były nie tylko poligonem nuklearnym, ale też gigantycznym śmietnikiem dla radioaktywnych odpadów z elektrowni jądrowych.

Według Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej (IAEA) w latach 1946-1993 na całym świecie wyładowało w nich ponad 200 tys. ton częściowo wysoce radioaktywnych odpadów. Większość z nich w metalowych beczkach. Zatopiono także wiele łodzi podwodnych, łącznie z pociskami jądrowymi.

Większość wyrzucanych do morza nuklearnych odpadów pochodzi z Wielkiej Brytanii, byłego Związku Radzieckiego i USA, ale swoje „trzy grosze” dorzuciły również Belgia, Szwajcaria, Holandia, Niemcy i Francja.

Do dzisiaj blisko 90% promieniowania radioaktywnego w północnym Atlantyku pochodzi z beczek, z których większość zatopiono na północ od Rosji lub na zachodnioeuropejskim wybrzeżu. Greenpeace udokumentowało przypadki zatopienia radioaktywnych odpadów kilkaset metrów od północnego wybrzeża Francji na głębokości zaledwie 60 m. Jak łatwo się domyślić, część z nich jest zardze-



Krótką lekcja fizyki

Promieniowanie jonizujące to wszystkie rodzaje promieniowania, które wywołują jonizację, czyli oderwanie przynajmniej jednego elektronu od atomu lub cząsteczki albo wybite go ze struktury krystalicznej, na skutek czego powstają pary jonów dodatnich i ujemnie naładowanych elektronów. Zaliczamy do nich promieniowanie alfa, beta, gamma i rentgenowskie. Jego źródłem mogą być substancje (pierwiastki lub ich chemiczne związki) nazywane promieniotwórczymi lub radioaktywnymi, np. rad (226Ra), oraz urządzenia, np. aparaty rentgenowskie.

Promieniotwórczość (radioaktywność) jest to zjawisko samorzutnego rozpadu jąder atomów niektórych izotopów, któremu towarzyszy wysyłanie promieniowania alfa, beta, gamma. Radioaktywne nuklidy często nazywane są radionuklidami. Jądro nowo powstałego pierwiastka może być stabilne lub również promieniotwórcze. W niektórych przypadkach tworzy się cały łańcuch radionuklidów, powstających jeden z drugiego (szereg promieniotwórczy). Cząstki alfa i beta oraz kwanty gamma są wyrzucane w czasie rozpadów z określoną energią, a rozkład tej energii jest nazywany widmem energetycznym.

Ważną cechą promieniowania jonizującego jest jego **przenikliwość**, czyli stopień pochłaniania go przez materię. Przenikliwość zależy m.in. od rodzaju promieniowania i jego energii. Rośnie wraz ze wzrostem energii. Zasięg promieniowania jonizującego w danym materiale określa grubość warstwy tego materiału, która całkowicie pochłania to promieniowanie.

Promieniowanie α jest bardzo mało przenikliwe. W powietrzu jego maksymalny zasięg nie przekracza kilku centymetrów (do 10 cm), a w tkance – ułamków milimetra. Z trudem przenika przez pojedynczą kartkę zwykłego papieru.

Promieniowanie β (strumień szybko poruszających się elektronów lub pozytonów), które składa się z cząstek mniejszych i mających mniejszy ładunek elektryczny niż cząstki α , wywołuje mniejszą jonizację, w związku z czym jego zasięg jest znacznie większy – w powietrzu blisko 60 razy większy niż promieniowania alfa o tej samej energii, może dochodzić nawet do kilku metrów. Promieniowanie to może również przenikać przez kilkumilimetrową osłonę metalową.

Promieniowanie γ lub X jest bardzo przenikliwe i może przedostawać się nawet przez grube warstwy betonu czy stali. Tak więc trudno określić jego zasięg w materii.

Dawka promieniowania, czyli miara skutków biologicznych promieniowania jonizującego, mierzona jest w kilku jednostkach.

Siwert (Sv) jest podstawową jednostką dawki skutecznej, obrazującej narażenie całego ciała. Wyraża ilość energii promieniowania pochłoniętej przez żywą tkankę w relacji do skutków biologicznych promieniowania. Z uwagi na fakt, że jest to duża jednostka, przyjęło się podawać wartości dawek w milisiwertach [mSv] lub w mikro-siwertach [μ Sv]. Najczęściej dawkę odnosi się do jednostki czasu, zwykle 1 godziny. Wtedy moc dawki wyraża się w milisiwertach na godzinę [mSv/h] lub w mikrosiwertach na godzinę [μ Sv/h].

Dla przykładu zjedzenie banana to 0,10 μ Sv, prześwietlenie rentgenowskie jamy ustnej to 2 μ Sv, a klatki piersiowej to 100 μ Sv.

Dopuszczalna bezpieczna roczna dawka promieniowania na jedną osobę (EPA) to 100 mSv.

Grej (Gy) – w tych jednostkach mierzy się dawkę pochłoniętą. Promieniowanie to energia, gdy przenika przez jakieś ciało, przekazuje mu ją. Mówimy, że dawka pochłonięta wynosi 1 grej, gdy 1 kg materiału, przez który przechodzi promieniowanie, pochłania energię 1 dżula (J). W medycynie najczęściej używa się miligrejów, a dawniej mierzono ją w radach. Typowa dawka, jaką przyjmujemy podczas zdjęcia RTG, to 0,1–2,5 mGy.

Kiur (Ci) to jednostka miary radioaktywności, 1 Ci odpowiada aktywności 1 g czystego izotopu radu o liczbie masowej 226. Została zastąpiona bekerelem, zgodnie z przelicznikiem 1 Ci $\approx 3,7 \cdot 10^{10}$ Bq.

Bekerelel (Bq) to jednostka opisująca aktywność ciała promieniotwórczego, a dokładniej ilość rozpadów na sekundę. 1 Bq to jeden rozpad promieniotwórczy na sekundę. Bekerelel jest bardzo małą jednostką, dlatego w praktyce często używane są jej wielokrotności: kBq, MBq, GBq oraz TBq. Na przykład aktywność naturalnego promieniotwórczego izotopu potasu 40K w ciele ludzkim wynosi średnio ok. 4 kBq, a więc 4 tys. rozpadów na sekundę.

Rad (rd) – jednostka dawki absorbowanej (radiation absorbed dose) promieniowania jonizującego. 1 rad odpowiada 0,01 Gy.

Rem (roentgen equivalent in man) – jednostka równoważnika dawki promieniowania jonizującego pochłoniętego przez organizm. Używano jej dopóki nie było siwerta, 1 rem odpowiada dawce równoważnej równej 0,01 Sv (0,01 Gy dawki pochłoniętej promieniowania gamma) pod względem działania biologicznego.

Źródło:

1. Paweł Moskal Dawki promieniowania jądrowego, Foton 112, Wiosna 2011
2. Opracowania dr inż. Krzysztofa Pachockiego (Państwowy Zakład Higieny - Instytut Naukowo-Badawczy)

wiała i przecieka, a promieniowanie wokół nich jest wyraźnie zwiększone.

Zatapianie odpadów jądrowych w beczkach zostało zakazane w 1993 r. na mocy konwencji londyńskiej o zapobieganiu zanieczyszczeniu mórz. Ale nadal dozwolone jest wypuszczanie do morza skażonych radioaktywnie cieczy. Podczas gdy my emocjonujemy się decyzjami Japończyków dotyczącymi wody z Fukushima, w La Hague we Francji zakład utylizacji i wzbogacania wysokoaktywnych nuklearnych elementów paliwowych rokrocznie wypuszcza

do morza 33 mln litrów radioaktywnej cieczy. Podobnie jest w okolicach zakładu przerobu odpadów jądrowych w angielskim Sellafield¹². Według badania przeprowadzonego na zlecenie Parlamentu Europejskiego wskaźniki zachorowalności na raka są w obu tych regionach wyraźnie podwyższone. Powiązано też zwiększone występowanie białaczki dziecięcej w tamtych rejonach z narażeniem na promieniowanie podczas rekreacji na plaży¹³. Nie dość na tym w badaniu z 2014 r. stwierdzono, że całkowita ilość napromieniowania emitowanego do morza

przez lata działania zakładu Sellafield odpowiada radioaktywności uwolnionej w wyniku katastrofy w Fukushima¹⁴!

Radioaktywne jedzenie

Z chemicznego punktu widzenia każde danie, które spożywamy, jest napromieniowane, bo żywność składa się z cząstek organicznych zawierających węgiel. Naturalnie występuje on jako mieszanina izotopów, w tym radioaktywnego ¹⁴C. Poza tym sporo produktów zawiera też radioaktywne izotopy potasu.

Mięso reniferów z dalekiej północy jest bardziej radioaktywne niż polęd-

„Eksperci Greenpeace zebrali próbki mleka, grzybów i jagód z okolic Czarnobyla uznanych za bezpieczne do życia. Okazało się, że większość z nich zawiera nienormalnie wysokie poziomy cezu i strontu. ”

wiczka z polskiego wieprzka. Porosty, stanowiące znaczącą część pożywienia tych zwierząt, gromadzą bowiem promieniotwórczy polon – ^{210}Po . Z kolei norweskie renifery do dziś odczuwają skutki katastrofy w Czarnobylu – w ich mięsie nadal nie stwierdzono spadku stężenia cezu-137¹⁵. Natomiast w zachodniej Australii ludzie odżywający się mięsem owiec i kangurów otrzymują dodatkowe dawki promieniowania emitowanego przez ołów – ^{210}Pb – ponieważ pasą się one na terenach bogatych w uran (a w serii jego rozpadów powstaje ten izotop ołowiu).

Nawet żywność wege nie jest wolna od promieniotwórczych izotopów – najwięcej mają ich orzechy brazylijskie (ze względu na wysoki

poziom radu i potasu emitują ponad 6 tys. pikokur (pCi) na kilogram) i fasola limeńska (4 600 pCi/kg).

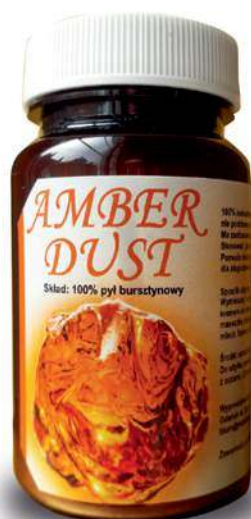
Średniej wielkości banan zawiera ok. 451 mg potasu, z czego 0,0528 mg ^{40}K , dzięki czemu osiąga 3 500 pCi/kg i jest na tyle radioaktywny, że może uruchomić alarmy na bramkach lotniska. Z tego powodu wprowadzona została tzw. dawka bananowa (BED – banana equivalent dose). Jest to dawka promieniowania przyjęta przez osobę, spowodowana spożyciem jednego tego owocu¹⁶. Podobną reaktywność wykazują ziemniaki i marchewki (3 400 pCi/kg) oraz steki (3 000 pCi/kg). Okazuje się, że również piwo i woda emitują promieniowanie – odpowiednio na pozo-



mie 390 i 170 pCi/kg. Badania 13 wód zlecone akredytowanym laboratoriom wykazały najwyższy poziom radu-226 w wodzie Staropolanka 2000 (0,616 Bq/l), a zawartość uranu była największa w Ustrianie (1,02 $\mu\text{g/l}$), nieco mniejsza w Staropolance i Dobrawie¹⁷.

Jednak wszystkie te rzeczy możemy jeść i pić bez obaw o swoje zdro-

REKLAMA



MOC BURSZTYNU BAŁTYCKIEGO

Ten szlachetny surowiec wykorzystuje się w zdobnictwie, ponadto ma on właściwości lecznicze, a także może stanowić składnik dań i napojów. Badania wykazały, że bałtycki bursztyn – sukcynt – ma najwięcej właściwości zdrowotnych w postaci naturalnej oraz rozdrobnionej, zmielony na pył. Pobudza system nerwowy, reguluje pracę nerek i jelit oraz ma działanie przeciwzapalne. Jest też bardzo skuteczny w leczeniu chorób stawów i eliminuje ból.

Sukcynitem jest wypełniona nasza rewelacyjna poduszka bursztynowa, która służy zarówno do celów relaksacyjnych, jak i zdrowotnych. Można na niej siedzieć, spać, robić okłady, stosować masaż uciskowy, korzystać z niej w saunie, wannie, natrysku. Możesz owinąć bolące stawy, bark itp. Wszędzie tam, gdzie poddasz bursztyn nagrzewaniu do 26°C, on odda Ci swe właściwości lecznicze.

Właściwości lecznicze pyłu bursztynowego wykorzystuje się przy tworzeniu kosmetyków do konkretnych zabiegów. Świetnie regeneruje on skórę, działa antyalergicznie, daje poczucie wypoczynku i relaksu. Masaż z wykorzystaniem pyłu bursztynowego lub kremów stworzonych na jego bazie to doskonała regeneracja całego organizmu.

Jedną z mniej znanych właściwości bursztynu są jego walory smakowe. Krusząc ten wykorzystywany jest bowiem nie tylko w popularnych nalewkach, ale też stał się dodatkiem do potraw oraz inspiracją do stworzenia konkretnych dań, kompozycji barw i smaków, które nawiązują do odcieni bursztynu oraz konkretnych produktów, które powstają na jego bazie.

Więcej na www.mumiozywe.gsm.pl
biuro@mumiozywe.gsm.pl
Tel. 690 135 952



Bursztynowa Poduszka

wie. Dopuszczalna wartość kiurów w przypadku artykułów żywnościowych w UE wynosi 16 216 pCi/kg. To zaś oznacza, że musielibyśmy zjeść potwornie dużo orzechów czy bananów na raz, by przekroczyć dozwoloną przepisami dawkę. Natomiast limit poziomu uranu w wodach pitnych wyznaczony przez WHO wynosi 15 µg/l.

Oczywiście zawsze możemy sprawdzić, czy nasza żywność rzeczywiście wykazuje radioaktywność we wskazanych normami zakresach. Wspecjalizowane laboratoria za odpowiednią opłatą mierzą uwalniane promieniowania za pomocą przyrządów takich jak licznik Geigera, spektrometr gamma, pomiar scyntylacji cieczowej lub licznik proporcjonalny. Dzięki temu możemy dowiedzieć się, czy produkty spożywcze i ich składniki są bezpieczne do spożycia oraz spełniają międzynarodowe wartości graniczne dla radionuklidów. Nie wskażą one jednak żywności konserwowanej za pomocą jonizującej radiacji.

Nuklearna pasteryzacja

Po 1945 r. palącym problemem stało się znalezienie zajęcia dla rozbudowanej w czasach II wojny światowej infrastruktury nuklearnej. W związku z tym 8 grudnia 1953 r. prezydent

„Ekolodzy i stowarzyszenia rybackie ostrzegają, że radionuklidy znajdujące się w skażonej wodzie mogą kumulować się w ciałach ryb i skorupiaków, które trafią potem na nasze talerze”

Eisenhower, przemawiając na Zgromadzeniu Ogólnym ONZ, zaproponował, by „zabrać broń jądrową z rąk żołnierzy i włożyć ją w ręce tych, którzy wiedzą, jak pozabawić ją militarnej otoczki i zaadaptować dla celów pokojowych”. Tak powstał program „Atom dla Pokoju”¹⁸. Rozpoczęto prace nad badaniem energii nuklearnej do wydłużania terminu przydatności żywności do spożycia.

Takim rozwiązaniem okazało się napromieniowywanie produktów poprzez poddanie ich działaniu dużych dawek radioaktywnego kobaltu-60, cezu-137, promieni gamma lub wiązek elektronów o ogromnej prędkości. Jego poziom można przyrównać do wykonania miliarda rentgenów klatki piersiowej. Wprawdzie opracowana technologia sprawia, że żywność nie ulega ogrzaniu ani też nie staje się radioaktywna, jed-

nak naukowcy wciąż spierają się, czy jest dla nas całkowicie bezpieczna.

Na fali sukcesu w połowie lat 60. administracja USA wysłała do Wietnamu kilka tysięcy kilogramów napromieniowanego bekonu, aby żołnierze amerykańscy mogli odnieść korzyści z najnowszych osiągnięć nauki. Jednak już w 1968 r. Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) wycofała pozwolenie dotyczące napromieniowania żywności dla armii. Stały za tym niepokojące wyniki testów na zwierzętach laboratoryjnych, karmionych taką żywnością. Umierały one przedwcześnie, zapadały na choroby nowotworowe i miały problemy z reprodukcją¹⁹.

4 lata później naukowcy wykryli nową grupę związków chemicznych, oznaczanych 2ACB, które występują tylko w napromieniowanych produktach spożywczych zawierających lipidy. Okazało się, że są one toksyczne. Uczni wykazali, że 2ACB mogą prowadzić do nowotworów jelita grubego u szczurów oraz do uszkodzeń genetycznych i zaburzeń komórkowych. Zwierzęta miały także słabszy system immunologiczny, zdarzały się przypadki zahamowania wzrostu i wylewów wewnętrznych²⁰.

Jednak te wyniki badań nie przekonały FDA, która w kolejnych dekadach rozszerzała listę produktów żywnościowych, jakie wolno poddawać jonizującej radiacji. Ta procedura hamuje procesy gnilne owoców i warzyw, zabija bakterie i neutralizuje nieczystości, jak np. resztki kału w mięsie. To prawda, jednak nie usuwa zanieczyszczeń ani toksycznych produktów przemiany drobnoustrojów. Ponadto – jak podnoszą przeciwnicy metody – następująca w wyniku radiacji reakcja łańcuchowa zaburza strukturę molekularną i niekorzystnie wpływa na ich wartość odżywczą, w niektórych opracowaniach straty witamin A, B1, C i E szacuje się na 20-60%²¹.

Mimo tych zarzutów napromieniowanie zyskało uznanie jako technolo-

Tło promieniowania

Jesteśmy stale narażeni na działanie promieniowania jonizującego, gdyż w naszym otoczeniu substancje radioaktywne znajdują się w skorupie ziemskiej (uran, rad, tor), a ponadto działają na nas promieniowanie kosmiczne. Jego natężenie zależy m.in. od aktywności Słońca, wysokości nad poziomem morza oraz położenia geograficznego. Jest ono także znacznie wyższe w okolicach podbiegunowych niż na równiku. Promieniowanie kosmiczne ma także swój udział w ciągłym powstawaniu pierwiastków (a dokładniej – izotopów) promieniotwórczych na Ziemi przez oddziaływanie z jądrami atomów powietrza, wody i gleby. Wśród powstających na tej drodze izotopów promieniotwórczych są także te, które mają swój udział w naturalnym napromieniowaniu człowieka: węgiel ¹⁴C, beryl ⁷Be, sód ²²Na i tryt ³H.

Ponadto oddziałują na nas substancje promieniotwórcze znajdujące się zarówno w naszym ciele, jak i w innych organizmach żywych (głównie potas-40).

Na całej kuli ziemskiej mamy do czynienia z działaniem promieniowania jonizującego pochodzącego ze źródeł naturalnych i nazywanego naturalnym tłem promieniowania.

Oszacowano, że przeciętny mieszkaniec Ziemi otrzymuje ze źródeł zewnętrznych 0,7 mSv/rok, a ze źródeł wewnętrznych 1,3 mSv/rok.



ŹRÓDŁA:

1. Skłodowska A., Gostkowska B.: Promieniowanie jonizujące a człowiek i środowisko. Wydawnictwo Naukowe Scholar. Warszawa 1994
2. Postępy Fizyki, t.44, z. 5, 439 (1993)
3. www.amrozinski.utp.edu.pl/teksty/badanie%20radioaktywnosci.pdf

gia opóźniająca dojrzewanie owoców i warzyw, usprawniająca ich odrobaczanie oraz przedłużająca przydatność do spożycia, a także metoda walki z bakteriami, takimi jak salmonella i *E. coli*.

Wchodząca w skład struktury ONZ Organizacja ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) uznaje napromieniowanie żywności za narzędzie usprawniające międzynarodowy handel żywnością i jeden ze sposobów walki z głodem na świecie. FAO szacuje, że do 25% płodów rolnych zebranych z pól pada łupem owadów i bakterii, a technologia jonizującej radiacji mogłaby zapobiec utracie przynajmniej części tych plonów. Dzięki temu zaś większa ich ilość trafiłaby do potrzebujących. Tymczasem naukowy przegląd literatury dotyczącej konsumpcji napromieniowanej żywności ujawnia brak odpowiednich badań przeprowadzonych w celu konkretnego rozwiązania problemów zdrowotnych, które mogą bezpośrednio wynikać z jej spożywania²², a federacje konsumencie i organizacje takie jak Food and Water Watch, Public Citizen wskazują na fakt, że produkty o przedłużonej trwałości będą zawierały mniej cennych substancji odżywczych, co potwierdza badanie na kotach karmionych taką żywnością²³. Twierdzą też, że społeczne i zdrowotne koszty tej technologii są ogromne w porównaniu ze znikomymi korzyściami, a wyżywienie świata dzięki niej wydaje się tym bardziej mało prawdopodobne, że ludzie chronicznie niedożywieni będą otrzymywać puste kalorie, a zatem nie będą mogli uzupełnić deficytów pokarmowych.

Według Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej (International Atomic Energy Agency – IAEA) co roku w światowym obrocie żywnością znajduje się kilkaset tysięcy ton napromieniowanej żywności. W Stanach Zjednoczonych i w Europie takie produkty muszą być odpowiednio oznaczone – na ich opakowaniu ma widnieć napis „poddano napromieniowaniu” lub „poddano jonizującej radiacji” oraz symbol tzw. radury.

Na początku XXI w. podjęto też próby wprowadzenia napromieniowanego mięsa do amerykańskich szkolnych stołówek (bez wiedzy rodziców). Obecnie na mocy Child Nutrition Act z 2004 r. szkoły mogą serwować mięso napromieniowane, ale powinny oferować alterna-

tywne dania, a mieszanie obu rodzajów żywności jest zabronione. I chociaż rząd federalny oferuje dopłaty do napromieniowanych posiłków, wiele szkół woli pozostać przy tradycyjnych produktach.

Szczęśliwie dla nas Unia Europejska prezentuje ostrożniejsze podejście do napromieniowania żywności. Każde państwo członkowskie ma swoją listę kilku produktów, które może poddawać radiacji lub sprzedawać na swoim terytorium. W naszym kraju znajdują się na niej ziemniaki, cebula, czosnek, świeże i suszone pieczarki oraz suszone warzywa i przyprawy. Wszystkie pochodzą z eksportu. Jednak już w nie tak odległej Francji co roku powstaje ok. 1 800 ton napromieniowanej żywności.

Na terenie UE powinna ona być oznaczona. Jednak jak pokazuje praktyka, nie zawsze jest. Szacuje się, że obecnie ponad 4% ogółu towarów spożywczych poddanych radiacji nie jest oznaczona, a lwia ich część pochodzi z Azji.

I tak – jak podaje Stowarzyszenie Ekologiczne Eko-Unia – Bangaladesz napromieniowuje suszone i mrożone ryby oraz niektóre produkty zbożowe. Chiny w ten sposób konserwują

czosnek, ryż, przyprawy, paczkowaną żywność, sos Sichuan, owoce i mięso, natomiast Indie przyprawy korzenne. Indonezja napromieniowuje suszone przyprawy korzenne, bulwy i rośliny korzenne, ziarno, suszone ryby i mrożonki. W Korei Południowej poddaje się jonizującej radiacji przyprawy korzenne, suszone jarzyny oraz produkty z żeń-szenia, w Tajlandii zaś, prócz przypraw i ziół, fermentowane kiełbaski wieprzowe (nahm), a w Wietnamie – tytoń, cebulę i suszone ryby.

Dlatego gdy robisz zakupy, unikaj produktów z Indii i Chin (np. białego czosnku), importowanych przypraw i suszonych ziół oraz herbatk ze znakiem radury.

A może ozon?

Założycielka organizacji Food and Water Watch Wenonah Hauter porównuje używanie technologii nuklearnej w celu zwiększenia bezpieczeństwa spożywczej żywności do krojenia masła przy pomocy piły łańcuchowej. Mamy bowiem znacznie tańsze i prostsze metody jej oczyszczania. Jeżeli zależy nam jedynie na usunięciu z powierzchni warzyw i owoców



bakterii, możemy sięgnąć po specjalistyczne płyny do ich mycia, które bazują na kwasach, nie są jednak w stanie usunąć pestycydów. W tym przypadku pomoże roztwór zasadowy z wody i sody oczyszczonej (na litr wody wsypujemy kopsiastą łyżkę sody i mieszamy do rozpuszczenia), w którym należy umyć warzywa, a następnie je wypłukać.

Jeśli jednak mamy do czynienia z pestycydami nowej generacji, opracowywanymi tak, by dzięki bardziej oleistej konsystencji utrzymywały się na powierzchni roślin nawet mimo deszczu, pomocne może się okazać ozonowanie, które usuwa pozostałości pestycydów, fosforanów, azotanów, azotynów oraz zanieczyszczenia metaliczne.

Ma ono tę przewagę nad płukankami, że eliminuje także zarodki grzybów i pleśni, ponadto przedłuża świeżość mięsa i ogranicza ryzyko namnażania się w nim drobnoustrojów, a w przypadku warzyw i owoców wydłuża ich czas przechowywania i skutecznie usuwa bakterie, wirusy i grzyby. Grecy uczeni dowiedli, że proces niskiego

BIBLIOGRAFIA

1. Ryszard Szepe: 1000 słów o atomie i technice jądrowej. Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej, 1982
2. Radioactive Cesium Spill Cooks Europe, Earth Island Journal zima/wiosna 1998-1999
3. Robert E. Ebel: Chernobyl and its aftermath: a chronology of events. CSIS, 1994
4. Bulletin of the Atomic Scientists. 52 (3), s. 64, 1996-05, DOI: 10.1080/00963402.1996.11456623
5. <https://tinyurl.com/yx97df5v>
6. <http://enenews.com/leaked-tepco-report-120-billion-becquerels-of-plutonium-7-6-trillion-becquerels-of-neptunium-released-in-first-100-hours-media-concealed-risk-to-public/comment-page-1>
7. Journal of Environmental Radioactivity, Volume 132, June 2014, Pages 31-46
8. J Environ Radioact. 2015 Oct;148:92-110
9. Sci Total Environ. 2014 Feb 1;470-471:800-17
10. J Clin Invest. 2016 Jul 1;126(7):2385-7
11. Ann Rev Mar Sci. 2017 Jan 3;9:173-203
12. J Environ Radioact. 2003;70(1-2):43-59
13. BMJ. 1997 Jan 11;314(7074):101-6
14. Environ Sci Technol. 2014;48(3):1419-25
15. Renifery Journal of Environmental Radioactivity Volume 83, Issue 2, 2005, Pages 231-252
16. F. William Walker et al. Food Values of Portion Commonly Used, 16th edition, Bosen and Church. Chart of Nuclide
17. Seances Acad. Sci. Ser. Sci. Natur., 264: 29452948
18. G. Jezierski, „Energia jądrowa wczoraj i dziś”, WNT, Warszawa 2005
19. A. Witowska-Ritter Obywatel nr 3 (35) 2007, <http://wolnemedi.net>
20. Shokuhin Eiseigaku Zasshi, 2011;52(6):321-9; Gospodarka Mięsna, 9, 24-28
21. J Am Assoc Lab Anim Sci. 2008 Nov; 47(6): 61-66
22. Int J Hyg Environ Health. 2004 Dec;207(6):493-504
23. J Anim Physiol Anim Nutr (Berl). 2019 Sep;103(5):1556-1563
24. J Food Sci Technol. 2018 Jun; 55(6): 2031-2038
25. Microorganisms. 2019 Aug; 7(8): 220



Źródła radioaktywności

To niestabilne izotopy pierwiastków, zarówno występujące naturalnie, jak i wytworzone przez człowieka. Do najbardziej znaczących należą:

- ^3H , radiowodór (tryt) wytwarzany m.in. w wyniku eksperymentów termojądrowych, a także reakcji jądrowych zachodzących w atmosferze;
- ^{14}C , izotop promieniotwórczy węgla, stale produkowany przez promieniowanie kosmiczne w górnych warstwach atmosfery, obecny we wszystkich organizmach żywych, w tym również w ciele człowieka;
- ^{40}K , promieniotwórczy izotop potasu, obecny m.in. w minerałach i kościach, stanowiący 0,0117% całej zawartości potasu;
- ^{60}Co , kobalt-60, otrzymywany przez aktywację neutronową naturalnego kobaltu;
- Rn, radon, krótkotrwały element tzw. szeregów promieniotwórczych; jest gazem, więc może uwalniać się z miejsca powstania, np. z gleby, materiałów budowlanych itp.; największe znaczenie ma ^{222}Rn , pochodzący z szeregu ^{238}U , jego okres połowicznego zaniku wynosi 3,8 dnia;
- Ra, rad, także pierwiastek występujący w szeregach promieniotwórczych; największe znaczenie ma izotop ^{226}Ra z szeregu ^{238}U , którego okres połowicznego zaniku wynosi 1599 lat;
- ^{232}Th , Tor, obecny w niektórych minerałach i w glebie, występuje sześciokrotnie częściej niż uran. Jego czas połowicznego rozpadu to ok. 14 mld lat;
- U, uran, występuje w minerałach i w glebie; największe znaczenie mają izotopy ^{238}U , ^{235}U oraz sztucznie uzyskany ^{233}U – dzięki podatności na rozszczepienie są wykorzystywane w reaktorach i bombach jądrowych;
- Pu, pluton, uzyskiwany sztucznie z uranu; izotop ^{239}Pu , także podatny na rozszczepienie, stosowany jest podobnie, jak uran;
- Cs, cez, występuje w skorupie ziemskiej, a jego najpowszechniejszym radioaktywnym izotopem jest ^{137}Cs , stanowiący produkt rozszczepienia i tym samym występujący w opadzie radioaktywnym i wypalonym paliwie jądrowym. Czas połowicznego rozpadu cez-137 wynosi ponad 30 lat.

BIBLIOGRAFIA

1. Woda Środ. Obsz. Wiew. 2012 (I–III), t. 12 z. 1 (37)

dawkowania ozonu (0,3 ppm) spowodował ograniczenie gnicia winogron w wyniku zanieczyszczenia grzybami i zapewnił 40-dniowy okres przechowywania²⁴. Z kolei zdaniem badaczy z Rio de Janeiro ozonowanie jest skuteczną alternatywą dla redukcji aflatoksyn i zanieczyszczeń mikrobiologicznych w kaszy kukurydziej²⁵. Poza tym ozon doskonale

rozpuszcza się w wodzie, usuwając z niej zanieczyszczenia. Technologia ozonowania w oczyszczaniu wody pitnej wykorzystywana jest od przeszło 100 lat. I co najważniejsze wiadomo, że nie daje skutków ubocznych. Być może warto więc rozważyć bardziej naturalne formy oczyszczania i pasteryzacji produktów żywnościowych niż ekstremalna technologia nuklearna?



WODA I POWIETRZE POD KONTROLĄ

Mając ozonator OZOX G168 żyjesz w lepszym otoczeniu.

Z łatwością pozbędziesz się szkodliwych dla zdrowia bakterii, wirusów i grzybów, usuniesz nieprzyjemne zapachy, oczyścisz wodę i żywność z pestycydów oraz innych zanieczyszczeń.

Dlaczego wybrać generator ozonu G168?

- stała wydajność ozonu - 800 mg/h, dzięki technologii cylindra metalowego
- efektywność - 60 m²
- przepustowość - 10 l/min.
- dodatkowa funkcja jonizacji powietrza
- wbudowany wentylator - 4 godziny ciągłej pracy
- timer z zakresem pracy - do 30 min.
- niskie zużycie energii - 12 W
- długa żywotność - do 10 tys. godz.
- napięcie - AC 220-240 V
- 24 miesiące gwarancji door to door
- certyfikaty - CE, RoHS
- przenośny i kompaktowy

WYKORZYSTAJ RABAT

5%

KOD: OZOX0507



Prawdziwa przyczyna miażdżycy

Kiedy metabolizm homocysteiny ulega zaburzeniu, zaczyna ona uszkadzać komórki śródbłonna oraz zmniejsza elastyczność naczyń. W efekcie rośnie ryzyko zakrzepowych chorób serca i mózgu.

Choć odkryto ją w 1932 r., przez lata nie cieszyła się nadmiernym zainteresowaniem naukowców. Dopiero później okazało się, że wysoki poziom homocysteiny (Hcy) w organizmie czyni komórki nabłonka naczyń krwionośnych bardziej podatnymi na uszkodzenia. Powoduje bowiem pogrubienie i zwężenie tętnic, zarówno tych wieńcowych, jak i mózgowych. Białko to uszkadza również naczynia poprzez potencjalne osłabianie dopływu tlenu i substancji odżywczych do mózgu. Coraz częściej uważa się je nawet za wiarygodny marker biochemiczny o znaczeniu prognostycznym i diagnostycznym dla różnorodnych zagrożeń organizmu, zalecając rutynowe oznaczania poziomu tego aminokwasu we krwi.

Drogi homocysteiny

Hcy to białko powstające we wnętrzu wszystkich komórek organizmu z metioniny pochodzącej ze spożywanego białka. Później zostaje z nich uwolnione do osocza, gdzie krąży głównie w postaci utlenionej. W większości (ok. 80%) homocysteina jest związana z innymi białkami, pozostałe 20% występuje jako homocystyna lub disiarczki z innymi tiolami, np. cysteiną¹. Później ulega przemianom metabolicznym do cysteiny lub przekształceniu z powrotem do metioniny w procesie remetylacji. W tym pierwszym przypadku istotną rolę odgrywa odpowiedni poziom witaminy B6 jako kofaktora. Z kolei do remetylacji niezbędna jest obecność witaminy B12 i kwasu foliowego jako koenzymów.

Jeśli homocysteina nie zostanie przekształcona w cysteinę lub metioninę, zacznie gromadzić się nadmiernie we krwi, gdzie staje się szkodliwa – jej podwyższone stężenie jest jednym z ważniejszych czynników ryzyka miażdżycy i chorób zakrzepowo-zatorowych.

Groźne zależności

Znaczenie nadmiaru Hcy jako czynnika ryzyka w patogenezie miażdżycy jest intensywnie badane w ostatnich latach, ale dane na ten temat pojawiły się w końcu lat 60. XX w.

W 1969 r. McCully jako pierwszy zauważył istnienie przyczynowego związku między podwyższonym stężeniem aminokwasu a występowaniem procesów zakrzepowo-zatorowych i wysunął homocysteinową

teorię miażdżycy². Związek ten został udowodniony u pacjentów z homocystynurią (genetycznie uwarunkowaną chorobą polegającą na nieprawidłowym metabolizmie metioniny), która powoduje bardzo wysokie stężenia Hcy we krwi, ciężką miażdżycę oraz zwiększone ryzyko tętniczych i żylnych procesów zakrzepowo-zatorowych już w młodym wieku³. Później stwierdzono, że u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca częściej niż u zdrowych osób występują podwyższone poziomy tego białka we krwi. Dalsze obserwacje epidemiologiczne potwierdzały, że hiperhomocysteinemia i nawet niewielki wzrost stężenia Hcy są istotnymi czynnikami ryzyka miażdżycy tętnic. Na podstawie 5-letniej obserwacji u prawie 15 tys. lekarzy wykazano, że mężczyźni, u których poziomy te przekraczały o 12% górny zakres normy, byli 3 razy bardziej zagrożeni zawałem mięśnia sercowego⁴.

Na podstawie analizy wyników 27 wielośrodkowych badań stwierdzono, że homocysteina jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, a wzrost stężenia Hcy o 5 $\mu\text{mol/l}$ zwiększa zagrożenie nimi 1,6-1,8 razy⁵. Nie oznacza to jednak, że należy rozpatrywać ją w oderwaniu od innych czynników ryzyka – współistnienie hiperhomocysteinemii zwłaszcza z nadciśnieniem tętniczym potęguje pro-miażdżycowe działanie, przy czym ten niekorzystny wpływ nadmiaru Hcy jest większy u kobiet niż u mężczyzn⁶.

Stosując badania ultrasonograficzne, naukowcy odkryli również, że istnieje ścisła korelacja między nasileniem zmian miażdżycowych w tętnicach szyjnych, wieńcowych i obwodowych a poziomem homocysteiny w surowicy⁷.

Prognostyk problemów

Metaanaliza obejmująca 30 badań obserwacyjnych z lat 1966-1999 wykazała, że nadmiar aminokwasu jest czynnikiem przepowiadającym wystąpienie zawału serca lub udaru mózgu. Stwierdzono, że wzrost stężenia Hcy o 1 $\mu\text{mol/l}$ wiąże się ze wzrostem ryzyka choroby niedokrwiennej o 3-4%, a udaru o ok. 6%⁸. Równocześnie wykazano, że niższym o 25% stężeniami Hcy towarzyszyło mniejsze ryzyko wystąpienia



choroby niedokrwiennej serca (o 11-16%), udaru (o 19-22%) i procesów zakrzepowych żył głębokich (o 25%).

Jednocześnie wyższe stężenia Hcy wiązały się z częstszą hospitalizacją z powodu schorzeń sercowo-naczyniowych, ale tylko w najstarszej grupie analizowanych chorych⁹. Stwierdzono, że wśród ludzi cierpiących z powodu choroby niedokrwiennej ryzyko sercowo-naczyniowe wzrasta znacząco, jeśli stężenie Hcy sięga powyżej 10 $\mu\text{mol/l}$. Kiedy zaś przekracza 15 $\mu\text{mol/l}$, względne ryzyko sercowo-naczyniowe rośnie do 1,4 w stosunku do grupy chorych z poziomami poniżej 10 $\mu\text{mol/l}$ ¹⁰.

Z kolei 77 przekrojowych badań przeprowadzonych wśród ponad 34 tys. osób oraz 33 badania prospective z udziałem ponad 12 tys. uczestników wykazały związek między zaburzeniami funkcji poznawczych a homocysteiną i/lub witaminami z grupy B. Udowodniono, że zbyt duża jej ilość we krwi (powyżej 10 $\mu\text{mol/l}$) jest czynnikiem ryzyka rozwoju demencji i alzheimera¹¹.

Inne kłopoty

Choć najważniejszy wydaje się wpływ homocysteiny na procesy miażdżycowe, jej poziom może sprzyjać również rozwojowi innych schorzeń.

Wyniki wielu badań wskazują przykładowo na związek między podwyższonym stężeniem Hcy oraz niedoborem kwasu foliowego a występowaniem powikłań w przebiegu ciąży. Wysokie stężenie tego aminokwasu w płynie pęcherzykowym jajnika może zaburzać interakcję między plemnikiem a komórką jajową, zmniejszając szanse zapłodnienia, a także wpływać na wczesne etapy implantacji i embriogenezy oraz upośledzać ukrwienie łożyska i jego funkcje. Wczesnym skutkiem tych zaburzeń jest poronienie, natomiast późniejszym – zahamowanie rozwoju płodu, jego obumarcie, a także przedwczesne oddzielenie łożyska. Podwyższony poziom homocysteiny podczas ciąży stanowi czynnik ryzyka wystąpienia wad cewy nerwowej. W stanach niedoboru kwasu foliowego aminokwas ten gromadzi się w komórkach zarodka, powodując liczne uszkodzenia.

Jaka jest norma?

Prawidłowe wartości homocysteiny we krwi mierzone na czczo mieszczą się w zakresie 5-15 $\mu\text{mol/l}$. Wykazano jednak, że już stężenia rzędu 10-13 $\mu\text{mol/l}$ wywierają szkodliwy wpływ na śródbłonek naczyń. Dlatego też w świetle rekomendacji ekspertów zakres referencyjny stężeń powinien być ustalany osobno dla poszczególnych populacji z uwzględnieniem wieku (poziom homocysteiny wzrasta z upływem czasu), płci (po okresie dojrzewania stężenie aminokwasu jest wyższe u mężczyzn o ok. 2 $\mu\text{mol/l}$), ciąży, czynników etnicznych, rodzaju diety, stylu życia i występujących schorzeń¹.

Niemniej kiedy całkowite stężenie w osoczu krwi jest wyższe niż 15 $\mu\text{mol/l}$, mówi się o hiperhomocysteinemii. Badania pokazują, że w Polsce może to dotyczyć aż 17% dorosłych².

BIBLIOGRAFIA

1. Postępy Hig Med Dośw 2004; 58:381-9; Clin Chem 2004; 50:3-32
2. Plus. Czyn. Ryz., 2005; 4:23-24



„Niedobory lub złe wchłanianie witamin, które są kofaktorami enzymów w procesach przemian metabolicznych homocysteiny, to najczęstszy powód wzrostu jej ilości w organizmie”

dzenia. Wykazano również, że wywiera bezpośredni efekt teratogeny¹².

Nadmiar Hcy jest też czynnikiem ryzyka powstawania raka, szczególnie jelita grubego oraz nowotworów indukowanych przez estrogeny¹³.

Jak to działa?

Homocysteina w fizjologicznych stężeniach nie wywiera szkodliwego wpływu – dopiero jej nadmiar działa aterosennie (promiażdżycowo). Molekularne mechanizmy tej aktywności nie zostały jeszcze całkowicie poznane, ale dużą rolę przypisuje się aspektom wolnorodnikowym.

Z badań *in vitro* wiadomo, że homocysteina pobudza wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, a także sama ulega w osoczu autooksydacji, której towarzyszy ich wytworzenie. Związki te zmieniają różne struktury, w tym śródbłonek naczyń, w którym powodują wolnorodnikowe uszkodzenia, a szczególnie peroksydację lipidów błon komórkowych. Wolne rodniki tlenowe utleniają też osoczowe lipoproteiny LDL, co zwiększa ich aterogenność¹⁴.

Co więcej, w badaniach na zwierzęcych komórkach śródbłonna

naczyń wykazano, że nadmiar Hcy nie tylko nasila tworzenie wolnych rodników tlenowych, ale także obniża zdolność komórek do rozkładu tych toksycznych związków poprzez hamowanie aktywności peroksydazy glutationowej (GSH-Px), podstawowego enzymu antyoksydacyjnego¹⁵.

Ponadto homocysteina nagromadzona we krwi uszkadza ścianę tętnic, zapoczątkowując proces zapalny i rozwój zmian miażdżycowych.

Inny prawdopodobny mechanizm polega na bezpośrednim toksycznym działaniu na śródbłonek naczyń, a także hamowaniu uwalniania tlenu azotu lub na zmniejszaniu jego dostępności biologicznej, co upośledza jego działanie wazodylatacyjne (rozkurczowe). Potwierdzeniem tego jest stwierdzenie dwukrotnie mniejszego rozszerzenia naczyń wywołanego przekrwieniem w grupie osób z hiperhomocysteinemią¹⁶.

Nadmiar Hcy pobudza też proliferację mięśni gładkich tętnic i gromadzenie kolagenu w ścianach naczyń. I wreszcie homocysteina wpływa niekorzystnie na układ krzepnięcia.

Miażdżycy mózgu

Wszystkie te mechanizmy stanowią zagrożenie przede wszystkim dla układu sercowego, ale również ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Zaburzenia krążenia mózgowego prowadzą bowiem do obumierania neuronów i dysfunkcji neuroprzekątnictwa. U pacjentów z otępieniem, mających powyżej 80 lat, stwierdzono mikroangiopatie oraz objawy niedokrwienne uszkodzenia mózgu¹⁷.

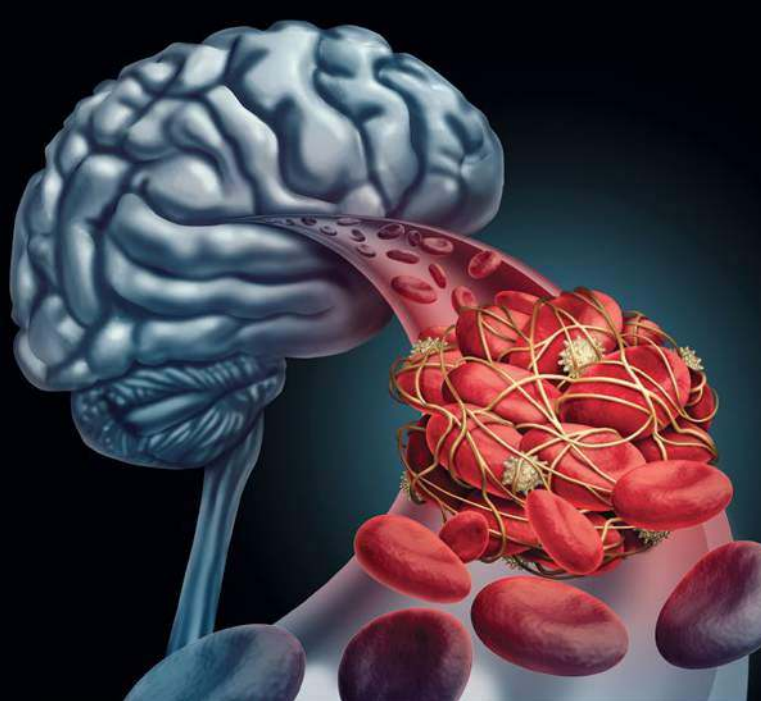
Homocysteina bierze udział w wydzielaniu peptydów β -amyloidowych (A β), które są głównym składnikiem płytek starczych. Ich szkodliwe działanie polega na aktywacji apoptozy i procesów neurotoksycznych. Metabolity homocysteiny zwiększają aktywację glutaminowych receptorów typu N-metylo-D-asparagianu (NMDA), co powoduje wzrost stężenia jonów wapnia i uwalnianie proteaz, a następnie utratę łączności między komórkami nerwowymi oraz ich obumieranie.

U źródeł problemu

Pozostaje jeszcze odpowiedzieć na jedno ważne pytanie: jak to się dzieje, że stężenie homocysteiny wzrasta do niebezpiecznego poziomu? Do przyczyn takiego stanu rzeczy należą genetycznie uwarunkowane zaburzenia jej metabolizmu, nadmiar w diecie białka zawierającego metioninę, niedobory witamin niezbędnych w procesach jej przemian, czynniki demograficzne oraz niektóre cho-

BIBLIOGRAFIA

1. Adv Clin Exp Med 2006; 15(5):897-903
2. Am. J. Pathol. 1969; 56:111-128
3. Clin. Chem., 2004; 50:3-32
4. JAMA 1992; 268:877-881
5. JAMA 1995; 274:1049-1057
6. JAMA 1997; 277:1775-1781
7. J. Intern. Med. 1999; 246:425-454
8. JAMA, 2002; 28:2015-2023
9. Arch. Int. Med. 2002; 162:1374-1381
10. Circulation 1999; 99:178-182; Circulation, 1998; 97:437-443
11. Arch Gerontol Geriatr, 2009; 48: 425-30; Food Nutr Bull, 2008; 29 [2 Suppl]: S143-72; N Engl J Med. 2002 Feb 14, 476-83
12. Adv Clin Exp Med 2006; 15(5):897-903; Biul Wydż Farm AMW 2005; 3:4-13
13. Farm Współ 2008; 1:169-175
14. Pol. Arch. Med. Wew., 1997; 98:153-162
15. J. Biol. Chem., 1997; 272(27):17012-17017
16. Proc. Natl. Acad. Sci. USA, 1994; 91:6369-6373; J. Biol. Chem. 1997; 272(27):17012-17017
17. Czynn Ryzyka 2005; supl. 11:20-22
18. Cancer Res., 1991; 51: 828-835; J. Am. Diet. Assoc., 2006; 106: 267-270
19. Clin. Chem., 2004; 50: 3-32
20. Am. J. Clin. Nutr., 2001; 73: 1027-1033
21. Postępy Hig Med Dosw. 2004; 58: 381-389



roby. Stężenie homocysteiny istotnie wzrasta w przebiegu nefropatii i niewydolności nerek, nowotworów, leukemii, łuszczycy, schorzeń autoimmunologicznych, cukrzycy i niedoczynności tarczycy¹⁸. Jest również większe u mężczyzn, ale u obu płci wzrasta z wiekiem (u kobiet zwłaszcza po menopauzie, co wiąże się ze spadkiem poziomu estrogenów).

Mechanizm tego wzrostu nie zawsze jest znany, ale może on wynikać z niedoborów witamin lub zaburzenia aktywności enzymów biorących udział w przemianach biochemicznych homocysteiny. Z kolei niektóre leki wpływają na zaburzenia wchłaniania kwasu foliowego, witaminy B12 i pirydoksyny (forma B6). Również nadmierne spożywanie alkoholu i kawy oraz palenie tytoniu zaburzają prawidłowe wchłanianie kwasu foliowego¹⁹. W dymie papierosowym znajduje się dodatkowo wiele substancji toksycznych, z których tlenek węgla i disiarczki węgla hamują aktywność witaminy B6 w wątrobie, zmniejszając metabolizm homocysteiny.

Właśnie niedobory lub złe wchłanianie witamin, które są kofaktorami enzymów w procesach przemian metabolicznych homocysteiny, to najczęstszy powód wzrostu jej ilości w organizmie. W badaniach stwierdzono odwrotną korelację między poziomem tego aminokwasu a stężeniem kwasu foliowego, witamin B12 i B6. Aż u 95% osób z niedoborami kwasu foliowego i witaminy B12 występuje hiperhomocysteinemia²⁰!

Badania osób ze stwierdzonymi zmianami miażdżycowymi w tętnicach i stężeniem homocysteiny we krwi wyższym niż 14 $\mu\text{mol/l}$ wykazały korzystny wpływ leczenia witaminami B12, B6 i kwasem foliowym. Zaobserwowano u nich spadek poziomu aminokwasu, a proces tworzenia blaszek miażdżycowych uległ zahamowaniu²¹. Dlatego też zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu hiperhomocysteinemii zalecana jest dieta bogata w te składniki.

Najwięcej folianów zawierają drożdże piekarskie, jednak głównym źródłem są warzywa zielone, takie jak: szpinak, sałata, brokuły, brukselka, szparagi, kalafior i pietruszka. Witaminy B12 dostarczają produkty pochodzenia zwierzęcego, głównie podroby, a także ryby, jaja i produkty mleczne. Natomiast B6 należy szukać przede wszystkim w mięsie, rybach, nasionach roślin strączkowych, ziarnach zbóż oraz papryce, brukselce, kapuście, szpinaku, marchwi i bananach.

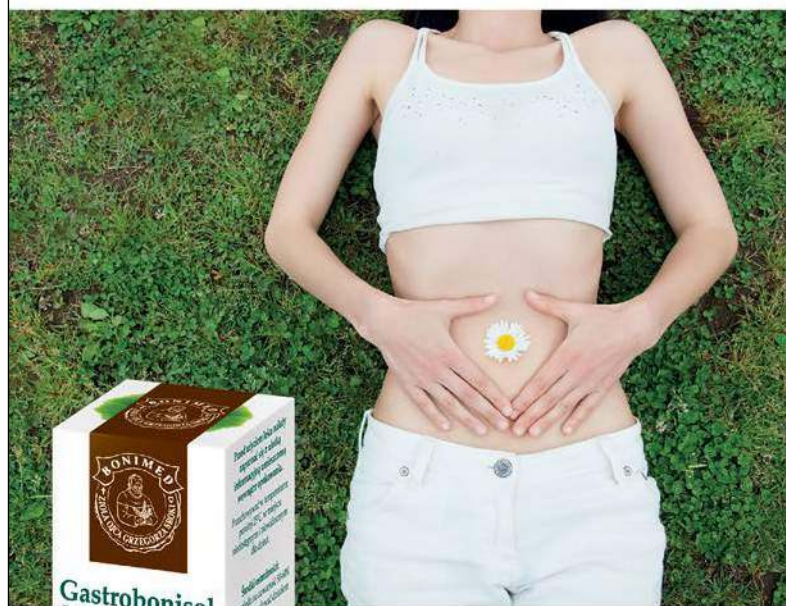
REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użycie wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositae* oraz mentol).

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

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



Sekretne połączenie: jelita i tarczycza

Układ pokarmowy jest niczym brama do organizmu. Każda luka może spowodować problemy z przyswajaniem składników odżywczych lub pozbywaniem się toksyn. Z czasem nasze ciało stanie się nadmiernie podejrzliwe i zacznie atakować nawet własne komórki, co prowadzi do schorzeń autoimmunologicznych, takich jak hashimoto.

Już Hipokrates pisał, że zdrowie zaczyna się w jelitach. Dzisiaj coraz częściej mówi się, że również każda choroba właśnie tam ma swój początek. Wydaje się to zresztą logiczne: układ pokarmowy jest miejscem, w którym stykają się świat zewnętrzny i wewnątrz naszego organizmu. Wszystko, co dostarczamy do niego celowo (jedzenie) lub nieświadomie (ukryte w nim dodatki i toksyny), musi

przejsć długą drogę od jamy ustnej do odbytnicy. W idealnym układzie ta arteria jest niczym nowoczesna i dobrze oznaczona trasa szybkiego ruchu: składniki odżywcze są jak doskonale znające trasę samochody, które zjeżdżają w odpowiednim miejscu i zasilają konkretne komórki i tkanki. Inne substancje kontynuują podróż zgodnie ze swoim przeznaczeniem. Droga jest przejezdna, bez korków i większych zatorów.

Niestety zdarza się, że na tej skrupulatnie zaprojektowanej trasie pojawiają się dziury, źle poprowadzone zjazdy i ślepe uliczki. Co gorsza nawigacja zaczyna szwankować, a nie wszyscy kierowcy odnajdują się w tej rzeczywistości.auta zatrzymują się na poboczu, zwalniają, kluczą... z czasem arterie blokują się niczym drogi wyjazdowe z największych miast w piątkowe popołudnia. A to oznacza, że kierowcy nie dotrą do celu na czas...

Kręte ścieżki

Jak to wszystko ma się do zdrowia tarczy-
cy? Zaczniemy od tego, że prawidłowe
funkcjonowanie i drożność jelit (czyli
trasy z wielopoziomowymi wia-
duktami i rozjazdami) to podstawa wydajnej
pracy całego organizmu. Właśnie tam
odbywają się bowiem procesy absorpcji
wody i elektrolitów oraz składników
odżywczych z diety. Jednocześnie błona
śluzowa zabezpiecza kontakt między
światłem jelita a komórkami układu
odpornościowego, co jest niezbędne
do wytworzenia odporności na bakte-
rie komensalne i antygeny z żywności.
W obrębie przewodu pokarmowego
występuje bowiem tkanka limfatyczna
(tzw. GALT, gut-associated lymphoid
tissue), która zawiera aż 75% komórek
układu immunologicznego i 80% wszyst-
kich produkowanych przeciwciał!

Bariera jelitowa jest zbudowana
z kilku poziomów. Tworzą ją ochronna
warstwa śluzu, nabłonek oraz komórki
układu krwionośnego, chłonnego, im-
munologicznego i nerwowego¹. Śluz,
który zapobiega przyleganiu i wnik-
nięciu patogenów w głąb ściany jelita,
jest również siedliskiem mikro-
organizmów, będących jednym
z kluczowych i najbardziej
dynamicznych elementów
bariery jelitowej. Mikrobi-
otę tworzą głównie bakterie
beztlenowe, a także tle-
nowe, drożdże i wirusy.

To, jakie składniki z ze-
wnątrz przedostaną się przez
barierę jelitową, jest ściśle re-
gulowane. Odpowiadają za to
połączenia między komórkami
nabłonka jelita cienkiego, czyli
tzw. ścisłe złącza (tight junctions).
Te wielobiałkowe kompleksy są naj-
istotniejszym elementem regulującym
przepuszczalność jelitową, a zmiany
ich budowy sprzyjają rozwojowi nie-
swoistych chorób zapalnych jelit oraz
celiakii². Co więcej, badania naukowe
dowodzą, że pojawiające się wówczas
zaburzenia przepuszczalności jeli-
towej mogą być przyczyną schorzeń
o podłożu metabolicznym oraz zapal-
nym, ale także układu nerwowego,
immunologicznego czy rozrodczego.

A więc funkcja jelit nie sprowadza
się tylko do trawienia i wchłaniania
strawionych substancji. Do tego do-

„Zespół nieszczelnego jelita może być
przyczyną alergii, bólu w stawach, zaburzeń
metabolizmu i chorób autoimmunologicznych,
takich jak hashimoto i cukrzyca typu 1”

chodzi ochrona przed szkodliwymi
związkami, a także patogenami.

Jelito niczym sito

Okazuje się zatem, że ścisłe połącze-
nia między komórkami jelita cienkiego
to dynamiczne struktury, które mogą
ulegać przebudowie. Jeśli równowaga
błony śluzowej zostaje zaburzona, do-
chodzi do jej nieszczelności: połączenia
międzykomórkowe zostają rozluźnio-
ne, w wyniku czego ze światła jelit
przedostają się do organizmu również
większe cząsteczki, które nie powinny
przekroczyć bariery błony śluzowej.



Są to np. nie do końca strawione białka,
gluten, szkodliwe bakterie czy toksyny,
które powinny być wydalone. Nasz or-
ganizm nie nauczył się ich tolerować,
ponieważ zdrowy nabłonek po prostu
nie dopuszczał do ich wchłonięcia.
Wobec tego traktowane są jak wróg
i mogą powodować nieprawidłowe re-
akcje układu immunologicznego. Może

to skutkować stanami zapalnymi, nad-
wrażliwościami pokarmowymi, alergia-
mi albo poważniejszymi chorobami³.

Właśnie w ten sposób zespół niesz-
czelnego jelita (leaky gut), czyli sytu-
acja, kiedy działanie bariery jelitowej
jest upośledzone i błony komórkowe
przepuszczają do krwiobiegu toksy-
ny, bakterie, metabolity oraz większe
molekuły, determinuje nasze zdrowie.
Według badań może być on przyczyną
alergii, bólu w stawach, zaburzeń me-
tabolizmu i chorób autoimmunologicz-
nych, takich jak hashimoto i cukrzyca
typu 1⁴. Niektórzy łączą go także z na-
silonym lękiem, depresją i zaburze-
niami dwubiegunowymi, jak również
z zespołem przewlekłego zmęczenia⁵.

Na pewno u osób cierpiących na tę
dolegliwość dochodzi do zaburzenia
wchłaniania substancji odżyw-
czych niezbędnych do zacho-
wania zdrowia – może to po-
wodować niedobory żelaza,
cynku czy witaminy B12.

Gdy tarczyca staje się wrogiem

Coraz więcej ekspertów
przychyla się do opinii,
że zespół nieszczelnego
jelita stanowi tak naprawdę
przyczynę takich scho-
rzeń jak hashimoto. Dr Ales-
sio Fasano, światowej sławy
gastroenterolog, specjalista w za-
kresie systemu immunologicznego
i celiakii, porównuje autoimmunizację
(czyli odpowiedź układu odporno-
ściowego skierowaną przeciwko wła-
snemu organizmowi) do trójnożnego
taboretu, który potrzebuje 3 czynni-
ków, by się pojawiła: predyspozycji
genetycznych, przepuszczalności
jelit oraz narażenia na antygen, czyli
czynnika wyzwalającego autoagre-
sję (takiego jak gluten lub cukier)⁶.

To one wywołują wspomnianą reak-
cję układu immunologicznego, który
nie rozróżnia własnego organizmu

“ Pacjenci z guzami i nowotworami tarczycy mają w mikrobiomie mniejszą ilość bakterii szczepów *Lactobacillus*, zaangażowanych w retencję selenu – pierwiastka kluczowego dla prawidłowego funkcjonowania gruczołu ”

od najeźdźcy. Zaczyna więc wytwarzać przeciwciała przeciwko substancjom pochodzącym z żywności, wcześniej nieszkodliwych, ponieważ identyfikuje je jako obce i inwazyjne.

Dlaczego układ immunologiczny się myli? Należy pamiętać, że ludzkie tkanki mają białka i antygeny podobne do tych pochodzących z pożywienia. Wytworzone przeciwciała zwykle przedostają się do różnych tkanek i wywołują tam reakcję zapalną. Jeśli takie zapalenie wystąpi w stawie, rozwija się reumatoidalne zapalenie stawów. Jeśli natomiast występuje w tarczycy, prowadzi do choroby Hashimoto.

Warto pamiętać, że osoby z jedną chorobą autoimmunizacyjną mają większe ryzyko rozwoju kolejnych. Dla przykładu w ogólnej populacji częstość występowania celiakii ocenia się na 1%, za to wśród osób z hashimoto: do 5%. Szczególnie czujne powinny być osoby z cukrzycą typu 1 – wśród nich celiakia dotyczy nawet do 19% pacjentów⁷.

Przyjazne i wrogie bakterie

W kontekście tarczycy zdrowe i szczelne jelita są istotne z jeszcze jednego powodu – mianowicie odpowiednia flora bakteryjna jest niezbędna, by zagwarantować odporność oraz pomóc w produkcji trijodotyroniny (T3).

Tarczyca wytwarza głównie hormon T4, który jest nieaktywny. Wymaga innych tkanek, właśnie takich jak jelita, aby przekształcić go w aktywne T3, odpowiedzialne za energię, metabolizm, ciepło ciała i wiele innych. Do tej konwersji niezbędny jest enzym sulfataza jelitowa, wytwarzany właśnie przez prawidłową mikroflorę⁸.

Innymi słowy jeśli w układzie pokarmowym naruszona zostanie homeostaza (czyli zasiedla go więcej złych mikroorganizmów niż dobrych), tracimy podwójnie: z jednej strony dobre bakterie nie produkują wystarczającej ilości sulfatazy, więc zmniejszona zostaje ilość aktywnego hormonu T3, nawet jeśli sama tarczyca działa prawidłowo⁹. Z drugiej zaś układ odpornościowy staje się osłabiony i pojawiają się stany zapalne, które również obniżają T3 poprzez podniesienie poziomu kortyzolu.

Dodatkowo mikrobiota wpływa na wchłanianie jodu, selenu, cynku i żelaza oraz dostępność i wychwyt L-tyroksyny, a przez to moduluje poziom hormonów tarczycy – badania potwierdzają, że zmiany w jej składzie zwiększają ryzyko występowania hashimoto i choroby Gravesa-Basedowa¹⁰.

W jednym z nich wykazano, że pacjen-

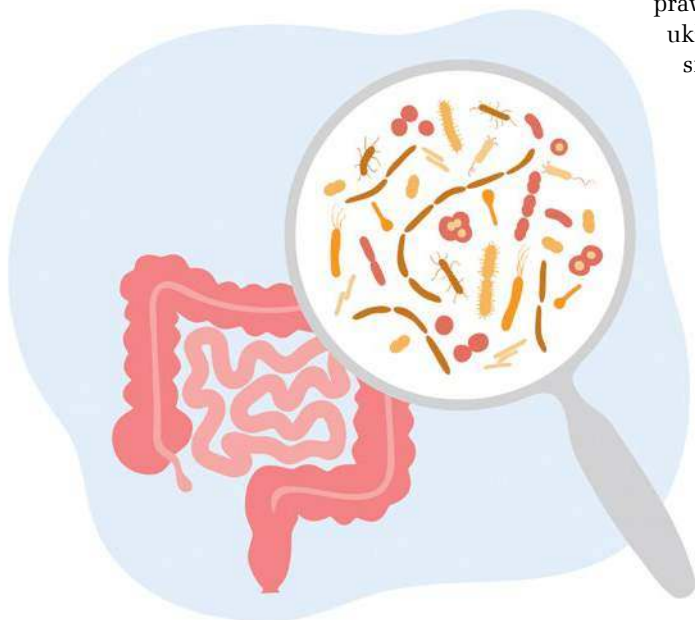
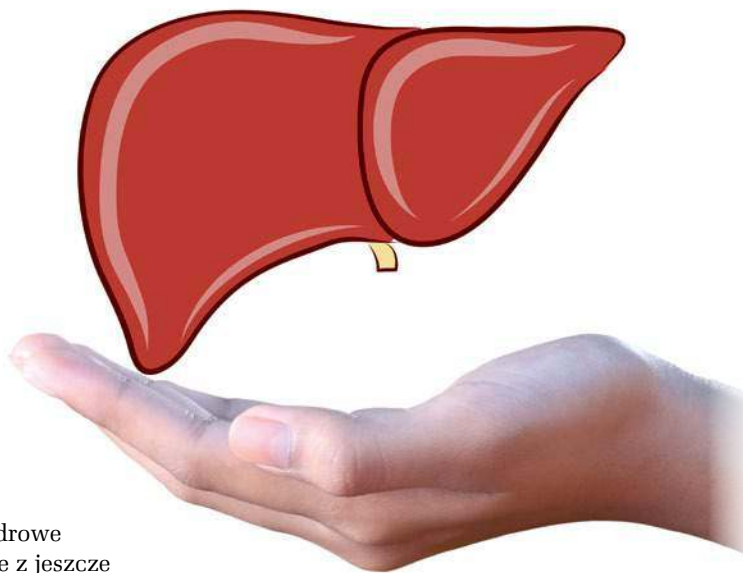
ci z guzami i nowotworami tarczycy mają niższą zawartość szczepów *Lactobacillus*, zaangażowanych w retencję selenu (pierwiastka śladowego kluczowego dla prawidłowego funkcjonowania gruczołu) oraz *Butyricimonas*, który wytwarza substancję o korzystnym wpływie na przewód pokarmowy. Bardziej obficie występowały u nich z kolei inne bakterie: *Neisseria* i *Streptococcus* (w przypadku guzków) oraz *Clostridium* u osób z rakiem. Zdaniem autorów gatunki te wydają się odgrywać rolę w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy i powstawaniu tych schorzeń¹¹.

Oczywiście niewłaściwa flora bakteryjna powoduje też zaburzenia bezpośrednio w układzie pokarmowym. Wykazano przykładowo, że zespół jelita drażliwego (IBS) może częściowo wynikać z przerostu określonych szczepów bakterii, co z kolei prowadzi do aktywacji immunologicznej błony śluzowej okrężnicy¹².

Hormony i wątroba

Innym organem, który ma fundamentalne znaczenie przy chorobach tarczycy, jest wątroba, przy czym zależność ta działa w 2 strony.

Tyroksyna i trijodotyronina są niezbędne do prawidłowego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania narządów. Hormony te regulują podstawową przemianę materii wszystkich komórek – w tym hepatocytów, przez co modulują czynność wątroby. Z kolei narząd ten metabolizuje hormony tarczycy (odpowiada za 70% konwersji T4 w T3) i reguluje ich ogólnoustrojowe



działanie. Dysfunkcja gruczołu może więc zaburzać czynność wątroby¹³.

Co równie ważne, aby dokonać przekształcenia T4 w T3, hepatocyty potrzebują glukozy. Co prawda mają spory jej zapas, ale kiedy w diecie brakuje węglowodanów lub białka, z którego można odzyskać glukozę, wówczas proces konwersji w wątrobie zostaje spowolniony.

I tu znowu na jaw wychodzą wzajemne powiązania: otóż w transporcie glukozy do wnętrza komórek uczestniczy trijodotyronina. Mała ilość glukozy powoduje, że hormon T4 zamiast zamienić się w aktywną formę T3, przekształca się w nieaktywne rT3, a postać ta nie ma możliwości dostarczenia glukozy do komórek. Daje to objawy podobne do niedoczynności tarczycy, która *de facto* jest zdrowa.

Istotną rolę odgrywa także stan zdrowia pozostałych części układu trawienego: pęcherzyka żółciowego (przepływ żółci), żołądka (pH kwasu żołądkowego) czy trzustki (insulina). Przykładowo badania wykazały, że niedobór kwasu żołądkowego (który zwiększa przepuszczalność jelit, powodując stany zapalne, refluks, nieprzyswajanie składników odżywczych i niewystarczające wydzielanie żółci), ma związek z autoimmunologicznymi chorobami tarczycy¹⁴.

Z kolei zaparcia zaburzają gospodarkę hormonalną, powodując wzrost stężenia estrogenów, co z kolei ma wpływ na globulinę wiążącą tyroksynę (TGB) i zmniejszenie ilości wolnych hormonów tarczycy. Z drugiej strony obniżone funkcjonowanie gruczołu spowodują czas trwania treści pokarmowej, wywołuje zaparcia, stany zapalne i obniżenie wchłaniania.

Jednak to stan jelit i wątroby oraz prawidłowa flora bakteryjna w głównej mierze decydują o tym, jak dobrze zaopatrzona w składniki odżywcze jest tarczyca i jak efektywnie następują przemiany jej hormonów.

Czy otyłość jest objawem zapalenia jelit?

Naukowcy z Beth Israel Deaconess Medical Center twierdzą, że nadmierne kilogramy są związane zarówno z nawykami żywieniowymi, jak i ze sposobem funkcjonowania jelit oraz ich możliwością trawienia pokarmów.

W ubiegłym roku uczeni przeprowadzili badania z udziałem 5 126 osób, obserwując funkcjonowanie ich jelit. W szczególności chcieli dowiedzieć się, jak pracuje układ pokarmowy osób, u których nie wykryto takich schorzeń jak zespół jelita drażliwego (IBS), choroba trzewna czy rak jelit, a następnie analizowali ich wskaźnik masy ciała (BMI).

Wyniki badań sugerują, że otyłość może być związana z zapaleniem jelit. Ponadto osoby otyłe były o 60% bardziej narażone na wystąpienie przewlekłej biegunki niż ochotnicy z prawidłową masą ciała.

Zamknąć bramę

Skąd zatem bierze się nieszczelność jelit i jak jej zapobiec? Na tak postawione pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Na pewno nieprawidłowe odżywianie, stres, wyczerpujący tryb życia powodują, że bariera zawodzi. Na ten moment najlepiej zbadano 2 czynniki, które z całą pewnością wpływają na rozluźnienie ścisłych połączeń. Są to infekcje (a konkretnie toksyny bakteryjne) oraz gliadyna (jedno z białek tworzących gluten).

W badaniach wykazano, że gliadyna powoduje czasową nieszczelność jelit. Warto jednak zaznaczyć, że w przypadku komórek osób bez celiakii lub nadwrażliwości na gluten efekt ten był słaby i krótkotrwały¹⁵.

Przede wszystkim jednak, jako że to „dobre” bakterie bronią naszej bariery jelitowej, wszystko, co pośrednio wpływa negatywnie na mi-



BIBLIOGRAFIA

1. AlimentPharmacolTher 2019; 50:1019-24

krobiom, czyli powoduje dysbiozę, będzie zwiększało ryzyko rozszczelnienia jelit. Wśród czynników tych znajdują się niewłaściwa dieta (przetworzona i o niskiej wartości odżywczej), nadużywanie leków (antybiotyki, NLPZ typu ibuprofen czy aspiryna, antykoncepcja), stres czy brak aktywności fizycznej.

Kluczowe okazuje się zatem zadbanie o to, by nie dochodziło do przerostu szkodliwych szczepów kosztem tych pożytecznych. Jak to zrobić, piszemy na następnej stronie.

BIBLIOGRAFIA

1. Pomeranian | Life Sci 2017;63(3):6-9
2. Intest Res 2015;13(1):11-8; Gut 2007; 56(1):61-72; FEBS Lett 2005; 579(21):4851-5
3. Tissue Barriers. 2016 Oct 21;4(4):e1251384
4. Ann N Y Acad Sci. 2009 May; 1165: 195-205; Nat Clin Pract Gastroenterol Hepatol. 2005 Sep; 2(9):416-22
5. Neuro Endocrinol Lett. 2008 Dec; 29(6):902-10
6. Clinic Rev Allerg Immunol 2012; 42:71-78; Physiol Rev. 2011 Jan; 91(1):151-75
7. Eur J Intern Med. 2015 Dec;26(10):825-9; Endocrine Connections 2017; 6:R52-R58
8. Ann N Y Acad Sci. 1995 Dec 29;771:1-18
9. Endocrinology. 2002 Mar;143(3):814-9
10. Trends Endocrinol Metab. 2019 Aug;30(8):479-490
11. Endocrine. 2019 Jun;64(3):564-574
12. J Dig Dis. 2007 Feb; 8(1):2-7
13. QJM. 2002 Sep;95(9):559-69
14. J Clin Endocrinol Metab. 1995 Apr; 80(4):1341-6
15. Scand J Gastroenterol. 2006 Apr;41(4):408-19; Nutrients 2015, 7, 1565-1576

“Na ten moment najlepiej zbadano 2 czynniki, które z całą pewnością wpływają na rozluźnienie ścisłych połączeń w ścianie jelita: są to infekcje (a konkretnie toksyny bakteryjne) oraz gliadyna (jedno z białek tworzących gluten)”

Podkręć mikrobiotę

Ponieważ dość łatwo o zakłócenie równowagi mikroorganizmów (dysbiozę), ważną rolę odgrywają składniki diety, które ją przywrócą.

Zdrowy jadłospis W przypadku chorób jelit najbardziej wskazana jest dieta zbliżona do śródziemnomorskiej. Według badań jadłospis ubogi w czerwone mięso, a bogaty w owoce, warzywa, witaminę B6 i ryby ma duże znaczenie nawet w prewencji raka jelita grubego¹.

Włókno pokarmowe Korzystne zmiany w mikrobiomie jelit można wywołać poprzez zwiększenie podaży błonnika. Jego fermentacja powoduje bowiem intensywną produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFAs), a zdaniem naukowców dieta bogata we włókna tłumi nadmierne reakcje immunologiczne i jednocześnie zwiększa odporność przeciwwirusową, aktywując limfocyty². Ten składnik pochodzenia roślinnego nie ulega trawieniu w jelicie cienkim. Dzięki temu przedostaje się do okrężnicy, gdzie staje się pożywką dla dobroczynnych bakterii, umożliwiając ich wzrost.

Warzywa kapustne (krzyżowe) pomagają układowi odpornościowemu zwalczać infekcje, niejako zastępując sygnały pochodzące z pożytecznych szczepów bakterii. Brokuły, jarmuż czy kalafior zawierają bowiem związki aktywujące receptor wodorowęglanu aryłu (AHR). Odgrywa on ważną rolę w ochronie przed zanieczyszczeniami, toksynami i patogenami w miejscach styku ze światem zewnętrznym (w skórze, płucach czy jelicie). Komórki odpornościowe (np. limfocyty Th17) potrzebują do przeżycia sygnałów z AHR, a jego aktywacja następuje pod wpływem związków pochodzących z bakterii mikroflory lub z pokarmów.

Jednocześnie warzywa krzyżowe są bogate w inhibitory Cyp1a1 – enzymu rozkładającego związki stymulujące AHR. Jego nadmiar zwiększa podatność na różne bakterie, np. pałeczki okrężnicy (*Escherichia coli*), ale w jednym z eksperymentów dodanie do karmy zwierząt związków wyizolowanych z warzyw kapustnych pozwalało kontrolować aktywność Cyp1a1³.

Co prawda w chorobie Hashimoto zaleca się ograniczenie roślin krzyżowych, ponieważ zawierają goitrogeny, które zmniejszają przyswajanie jodu w organizmie, co powoduje nasilenie objawów niedoczynności. Jednak właściwości antyodżywcze mają głównie warzywa spożywane na surowo – ich gotowanie zmniejsza udział aktywnych form tioglikozydów o ok. 30%, a ze względu na liczne właściwości zdrowotne zalecane jest spożywanie ugotowanych kapustnych do 3 razy w tygodniu.

Probiotyki to drobnoustroje, które wspomagają pracę jelit, ułatwiają trawienie i wchłanianie składników odżywczych, usuwają szkodliwe substancje, wpływają na przemiany metaboliczne. Jak wykazano, odpowiednio dobrana suplementacja wpływa na skład mikroflory oraz pomaga przywrócić harmonię ekosystemu jelitowego⁴.

Dodatkowo niektóre pałeczki kwasu mlekowego wpływają korzystnie na pracę układu odpornościowego, zapewniając obronę m.in. przed zakażeniami bakteryjnymi i wirusami grypy⁵.



Niewielkie badania wśród pacjentów z nieswoistymi zapaleniami jelit również przyniosły pozytywne efekty – zwłaszcza w zakresie wydłużania okresów remisji i zapobiegania zaostrzeniom choroby. Mieszanka kilku szczepów probiotycznych (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium* i *Streptococcus thermophilus*) nie dopuszczała również do nawrotów IBD⁶.

Naturalnym źródłem probiotyków są fermentowane warzywa (kapusta, ogórki), kwas chlebowy oraz produkty mleczne (kefir, jogurt naturalny, twaróg), jednak ze względu na alergie pokarmowe i większe wyjaławienie mikrobioty u pacjentów już zmagających się z chorobami jelit wskazana może być suplementacja.

Uzupełnij niedobory W przebiegu większości chorób układu pokarmowego dochodzi do upośledzenia wchłaniania witamin i składników mineralnych. Przykładowo pacjentom z wrzodziejącym zapaleniem jelita zaleca się szczególnie preparaty z witaminami A, C, E i K, beta-karotenem, kwasem foliowym, magnezem, wapniem, selenem i cynkiem⁷. Witamina A jest przy tym niezbędna do wzrostu i naprawy komórek wyściełających zarówno jelito grube, jak i cienkie.

W wielu schorzeniach przewodu pokarmowego (np. celiakii) dochodzi też do upośledzenia wchłaniania witaminy D. Problem ten dotyczy nawet 70% pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna i 45% z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego⁸.

BIBLIOGRAFIA

1. J Natl Cancer Inst 2001; 93(7):525-533
2. Immunity. 2018 May 15; 48(5):992-1005.e8
3. Nature. 2017; 542(7640):242-245
4. Oncotarget 2016;7(51):85218-331
5. Sci Rep. 2017 Dec 12; 7(1):17360
6. Infect Dis Rev 2001; 3:83-87
7. Clin Diagn Lab Immunol 2003; 10:897-902
8. Post N Med 2012; 3:247-251

Probiotyki na straży Twoich jelit

W 3 RÓŻNYCH ZESTAWIENIACH



mitopharma®

MITOCHONDRIALNE WSPARCIE
W NAJLEPSZEJ JAKOŚCI



BACTOFLOR® 10/20

10 aktywnych szczepów bakterii jelitowych z 4 gatunków: Bifidobacterium, Lactobacillus, Lactococcus, Enterococcus w bardzo wysokim stężeniu 20 mld CFU* w 1 kapsułce + prebiotyk w postaci inuliny.

MIKROBIOM-INTERCELL®

33 aktywne szczepy bakterii jelitowych z 6 gatunków: Bifidobacterium, Lactobacillus, Lactococcus, Enterococcus, Streptococcus, Propionbacterium w wysokim stężeniu 15 mld CFU* w 1 kapsułce + prebiotyk w postaci inuliny.



BACTOFLOR® dla DZIECI

9 aktywnych szczepów bakterii jelitowych z 3 gatunków: Bifidobacterium, Lactobacillus, Streptococcus dla mikrobioty dzieci do 12 roku życia w wysokim stężeniu 3 mld CFU* na gram – o neutralnym smaku i zapachu.

* CFU (jednostek tworzących kolonie).

- ▶ Rodzaje, zestawienia i stężenia szczepów bakteryjnych optymalnie wpisują się w indywidualną oraz uwarunkowaną wiekiem specyfikę flory bakteryjnej człowieka i zapewniają działanie na wszystkie odcinki jelit:
 - Bakterie z rodzaju Lactobacillus osiedlają się w jelicie cienkim,
 - Bakterie z rodzaju Bifidus – w jelicie grubym,
 - Bakterie z rodzaju Lactococcus, Enterococcus, Streptococcus i Propionbacterium wspierają działanie pozostałych dwóch grup.
- ▶ Technika mikroenkapsulacji gwarantuje zachowanie najwyższej stabilności, koncentracji oraz aktywności kultur bakterii.
- ▶ Ochronny blister z membraną skutecznie chroni kapsułki Mikrobiom-Intercell® i BactoFlor® 10/20 przed działaniem tlenu i pary wodnej.
- ▶ BactoFlor® dla dzieci jest w formie proszku, który można dodać do posiłku.



NATURALNIE ODPORNE
NA DZIAŁANIE KWASU
ŻOŁĄDKOWEGO



PRODUKCJA ZGODNA
Z ZASADAMI GMP –
GWARANCJA NAJWYŻSZEJ
JAKOŚCI I CZYSTOŚCI PRODUKTU



ZGODNE Z WYNIKAMI
BADAŃ KLINICZNYCH

Wejdź na: **mito-pharma.pl**

+48 95 736 50 50

✉ biuro@mito-pharma.pl

Rozruszaj trawienie

Charlotte Watts wyjaśnia
zaskakujące powiązania
między poruszaniem się
a kondycją jelit



Choć wydaje się to dziwne, zdrowie układu trawiennego to nie tylko kwestia naszego jadłospisu. Jelita są bowiem wyjątkowo wrażliwe na to, jak się poruszamy, a nawet to, co myślimy. Trawienie może ulec negatywnym wpływom takich czynników jak trauma, przewlekły stres, siedzący tryb życia i zaburzenia postawy w nie mniejszym stopniu niż alergenom pokarmowym.

Dobre wieści są takie, że działanie czynników stresogennych można złagodzić za pomocą prostych ćwiczeń. W istocie wszelkiego rodzaju świadomy ruch ma moc niwelowania stresu w tkankach, co ma kluczowe znaczenie w walce z takimi schorzeniami jak zespół jelita drażliwego (IBS), nieswoiste zapalenie jelit (IBD) czy choroba uchyłkowa jelit. Przedstawione tu proste ćwiczenia zostały opracowane specjalnie z myślą o tym, by rozruszać również trzewia.

Motoryka

Czynność jelit na całej ich długości opiera się na tzw. perystaltyce, czyli falowo-spiralnych ruchach mięśni gładkich. Są one podstawą motoryki, a jeśli ta szwankuje, jest zablokowana, zaburzona czy nieregularna, mogą się rozwinąć liczne choroby przewodu pokarmowego.

Przyspieszenie lub spowolnienie motoryki jelit to cecha typowa dla IBS, przez co chorzy często skarżą się na biegunki lub zaparcia albo oba te objawy występujące naprzemiennie.

Wydajna motoryka jelit pozwala na niewymuszone, regularne wypróżnienia. Wspiera ją poruszanie całym ciałem z zaangażowaniem mięśni głębokich, co stymuluje płynność ruchu w ich obrębie.

Jako że znacząca część układu odpornościowego mieści się w tkance śluzowej wyścielającej światło jelit, sprawne trawienie sprzyja też prawidłowej odpowiedzi immunologicznej organizmu. Ma ono też łagodzący wpływ na napięcie nerwowe i komunikację między mózgiem a jelitowym układem nerwowym (tzw. drugim mózgiem), związaną z uczuciami niepokoju czy cierpienia. Techniki relaksacyjne, np. ćwiczenia oddechowe czy medytacja, również pomagają w redukowaniu bodźców emocjonalnych płynących z mózgu, które nadmiernie napędzają motorykę jelit.

Fale kręgosłupem na leżaco

Wszelkie falowe ruchy pobudzają perystaltykę jelit, regulują bowiem pracę układu nerwowego poprzez rozruszanie tkanek rozchodzących się od kręgosłupa. W jodze oraz pilatesie tzw. koci grzbiet wykonuje się na czworakach, ale wersja na leżaco zapewnia podparcie całego ciała, dzięki czemu czujemy bardzo subtelne efekty (patrz ramka na następnej stronie).

Nawilżenie

Gdy prowadzimy siedzący tryb życia – a więc regularnie siedzimy przez ponad godzinę – związane z tym ograniczenie zakresu ruchu miednicy idzie w parze z osłabieniem mobilności jelit, a to z kolei negatywnie wpływa na trawienie i skurcze okrężnicy. Taki brak ruchu powoduje odwodnienie tkanek łącznych (powięzi), które tracą przez to zdolność płynnego ruchu.

Odwodnienie uniemożliwia poprawne usuwanie z organizmu toksyn, czyli produktów ubocznych powstałych w procesie oddychania komórkowego odpowiedzialnego za wytwarzanie energii w całym organizmie. Niektórzy naukowcy sugerują, że każda zmiana lepkości sprężystości (zdolności tkanek do płynnego ruchu) pobudza receptory bólu¹.

Metabolity muszą być skutecznie usuwane z organizmu, aby zachować jego optymalną funkcjonalność. Gdy dochodzi do ich kumulacji, aktywowane są receptory bólowe, a środowisko wewnątrzkomórkowe ulega zakwaszeniu², co zacieśnia powięź i napędza błędne koło bólu, tak częste w schorzeniach układu pokarmowego. Jednocześnie uwolnione zostają prozapalne neuropeptydy, łączone też z zespołem przewlekłego zmęczenia³.

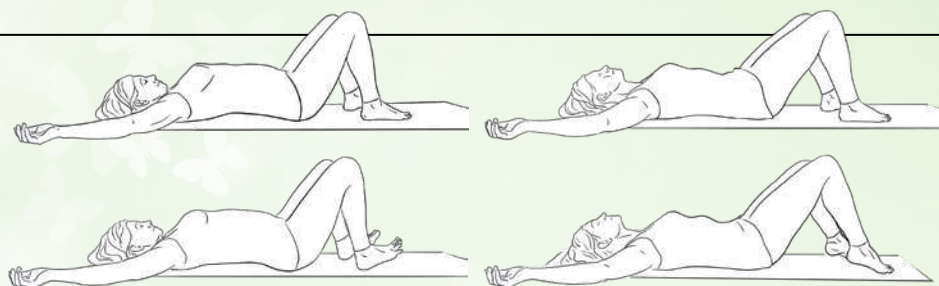
Eksperymenty z ruchem brzucha w pozycji na czworakach zapewniają bardzo istotny poślizg powięzi oraz wspomagają motorykę jelit i ogólną mobilność ciała.

Lepkość

Aby powięź była odpowiednio nawilżona, kwas hialuronowy musi zapewnić jej odpowiedni poślizg, zarówno miejscowo, jak i w szerszym zakresie. Gdy dochodzi do odwodnienia przez niedobór lub nieprawidłowe rozmieszczenie kwasu hialuronowego, tkanka łączna traci swoją sprężystość, co zaburza pracę taśm powięziowych przenikających przez różne jej warstwy. Mechanizm ten może stanowić jedną z przyczyn sztywności i bólu towarzyszących nam po przebudzeniu – zwykle obarczane odpowiedzialnością problemy stawów nie odgrywają tu aż tak dużej roli.

Lepkość i zatory w obrębie powięzi mogą stanowić rezultat nieprawidłowej postawy ciała, ściśniętego oddechu, urazu biczowego szyi (ang. whiplash), operacji chirurgicznych, ciąży, zaburzeń poporodowych lub innych obrażeń. Miewają też podłoże psychologiczne, rzutujące na cały organizm, takie jak przewlekły stres, lęk czy trauma, które zmuszają tkanki do sztywnienia i zastygania w nieprawidłowych pozycjach.

Lepkość powięzi i wynika z niej nieprawidłowa motoryka jelit przyczyniają się też do tzw. SIBO, czyli zespołu rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego. Obecnie uważa się,



Fale kręgosłupem na leżąc

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami na szerokość bioder. Weź oddech, wyginając kręgosłup w łuk, i jednocześnie unieś brzuch, odrywając od podłogi plecy na wysokości talii, a kością ogonową celując w podłogę.

Na wydechu opuść klatkę piersiową i tułów z po-

wrotem na podłogę wraz z wypuszczaniem powietrza z płuc. Przechodź z jednej pozycji do drugiej w naturalnym rytmie oddechu, szczególnie pogłębiając powstały w ten sposób ruch kręgosłupa i powięzi trzewnej.

Gdy ruch stanie się bardziej swobodny, po-

zwól brodzie opadać do klatki piersiowej na wdechu, a na wydechu unieś ją ku sufitowi.

Gdy ruch i oddech się zsynchronizują, efekt fali da się jeszcze pogłębić poprzez odrywanie podeszw stóp od ziemi na wdechu, a pięt na wydechu.

ne środowisko jelita, kluczowe dla procesów trawiennych i zdrowia.

Ruchy brzucha na stojąco

Rozluźniające ruchy wywodzące się z chińskiej praktyki chi kung zwiększają świadomość tego, jak poruszamy się od stóp po brzuch, co daje poczucie bezpieczeństwa i oparcia. Taki związek z własnym ciałem pozwala wyjść z „modułu przetrwania”, w jaki wchodzimy w odpowiedzi na stres, i w ten sposób ograniczyć sygnały zapalne.

Interocepcja

Praktyka ruchu z uważnością – a więc joga, tai chi lub chi kung – w udowodniony sposób obniża stres i stan zapalny. Dotyczy to również wszelkich ćwiczeń, których podstawą jest subtelne wyczuwanie ruchu w danej chwili, a świadomość taka jest wykorzystywana przez ćwiczącą osobę niczym przewodnik.

Interocepcja – zdolność do „interpretowania” własnego wnętrza – kojarzy się z intuicją i przeczuwaniem. Dzisiejsza nauka łączy to ze świadomym odżywianiem fizjologicznej równowagi. Pomaga utrzymać organizm w dobrej kondycji oraz zachować poczucie bezpieczeństwa i unikać bólu, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego⁴.

W tkance powięziowej na przestrzeni całego organizmu znajdują się receptory zmysłowe odpowiedzialne za interocepcję⁵. Prowadzone dziś badania analizują

że schorzenie to często stanowi główny czynnik w rozwoju IBS, któremu towarzyszy ograniczenie falowych ruchów jelita odpowiedzialnych za przemieszczanie bakterii w kierunku okrężnicy.

Ruch pierwotny na siedząco

Podczas wykonywania naturalnego ruchu falowego mamy okazję poczuć, jak przechodzi on z dołu do góry przez brzuch, przywracając sprężystość tkanom, które zeszytwniały w wyniku stresu, traumy czy zaburzeń postawy.

Mocny ruch wywodzi się przede wszystkim z mięśni brzucha, co najlepiej czuje się na wydechu. Uwaga jest wówczas w naturalny sposób skierowana na odczucia w chwili obecnej, tuż przed nabraniem kolejnego wdechu.

Stan zapalny

W obrębie układu pokarmowego często rozwija się niepostrzeżenie, dając jednak objawy, takie jak ból, tkliwość czy zmiany w funkcjonowaniu, którym często towarzyszą ogólna nerwowość i zmęczenie. Może być to rezultatem uszkodzeń tkanki powięziowej lub schorzeń zapalnych, takich jak zapalenie okrężnicy czy choroba Crohna.

Stan zapalny to część odpowiedzi organizmu na stres, czyli mechanizm obronny, który często się rozregulowuje. Kortyzol i powiązane z nim cząsteczki regulują odpowiedź stresową organizmu, mając tym samym bezpośredni wpływ na czynność jelit. To prowadzi do zwiększonej przepuszczalno-

ści ich ścian, bólu, nadwrażliwości trzewnej oraz zmian motoryki jelit.

Wynikły z przewlekłego stresu wpływ kortyzolu oraz ograniczonej dostępności tlenu i składników odżywczych oznacza, że procesy naprawcze większych powierzchni tkanek wyścielających jelito są utrudnione. Rozwijający się w nich stan zapalny sprawia zaś, że ciężko jest wyczuć i zaangażować mięśnie głębokie.

Powolny, wydłużony oddech jest w stanie ograniczać stan zapalny towarzyszący np. IBD. Pomoże też medytacja, która łagodzi wyostrome reakcje organizmu (np. stan zapalny) zaburzające mikrobiom – bakteryj-

Ruchy brzucha na czworakach

Zacznij na czworakach (obrazek na dole) i poczuj naturalne ruchy kręgosłupa, gdy nabierasz powietrza do płuc i je wypuszczasz. Wczuj się w ciało i otaczającą je przestrzeń, poczuj zakorzenienie dłoni i nóg w podłożu. Gdy będziesz potrzebować odpoczynku, przejdź do pozycji dziecka na łokciach.

Wróć do pozycji wyjściowej. Ograniczając ruch ramion,

kością ogonową zataczaj kółka, by w całej miednicy i trzewiach poczuć okrężne ruchy. Ma to kluczowe znaczenie dla zachowania poślizgu powięzi, rozluźnia też tkanki dolnych pleców i przygotowuje ciało do wejścia w pozycję psa z głową w dół.

Gdy tkanki się rozluźnią, pozwól, by ruch objął również kręgosłup i unieruchomione wcześniej

ramiona, szyję i głowę. Daj ciału swobodnie wyrazić, czego mu potrzeba.

Zmień stronę zataczających kością ogonową kółek i zauważ różnicę. Następnie poeksperymentuj z dowolnym ruchem, na jaki masz ochotę, bez żadnego konkretnego celu – po prostu wsłuchaj się w ciało i spełniaj jego potrzeby, oddychając swobodnie i w pełni.



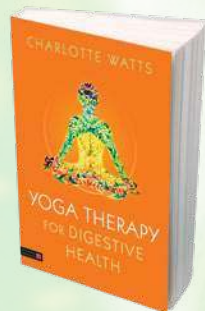
związek, jaki mają one ze złożonymi schorzeniami psychosomatycznymi, w których trauma z przeszłości, urazy czy chroniczny stres albo przemijają, albo – jak w przypadku chorób – zatrzymują się w organizmie, zmuszając go do adaptacji i wytworzenia objawów chorobowych. Lęki, depresja oraz IBS zaliczają się do schorzeń interocepcyjnych.

Podejrzewa się, że pacjenci z IBS (oraz być może ci z wszelkiego rodzaju przewlekłym bólem brzucha) mają zaburzoną interocepcję trzewną. To tak, jakby działał u nich filtr zniekształcający sygnały płynące z organizmu. Obrazowanie u kobiet z IBS wykazało, że aktywność mózgu płynąca z wrażeń interocepcyjnych w jelicie była zawyżona za sprawą stresu i lęku⁹. Wszelkie skierowanie uwagi do wewnątrz podczas ruchu pomaga kultywować świadomość zmysłową.

Odwrócona pozycja spętanego kąta

Pozycje odwrócone pozwalają wytworzyć ruchomość w trzewiach i otaczającej je tkance powięziowej. Narządy naciągają powłoki więzadeł utrzymujące je w miejscu, dzięki czemu łatwiej wczuć się w swój wewnętrzny świat i rozwinąć interocepcję.

Taka odwrócona i podparta pozycja jogi otwiera brzuch i przeponę, zapewniając pełnię oddechu i napędzając procesy trawienne (patrz ramka na dole).



Fragment książki Charlotte Watts pt. „Yoga Therapy for Digestive Health” (joga na zdrowe trawienie).

REFERENCES

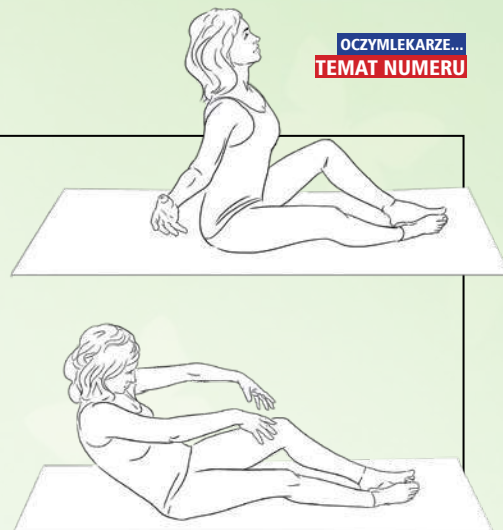
- 1 Curr Pain Headache Rep, 2013; 17: 352
- 2 Surg Radiol Anat, 2011; 33: 891–6
- 3 Front Physiol, 2013; 16: 115
- 4 Schleip R et al. Fascia: The Tensional Network of the Human Body (Churchill Livingstone, 2012)
- 5 Exp Brain Res, 2010; 200: 25–35
- 6 Gastroenterology 2010; 139: 1310–9

Ruch pierwotny na siedząco

Usiądź prosto, zegnij nogi i pozwól im opaść na zewnątrz. Stopy nie muszą się dotykać. Na wdechu otwórz klatkę piersiową, rozkładając ręce i opuszczając łopatki.

Na wydechu opuść tułów w tył, a rękami obejmij wymagowaną piłkę plażową, zaokrąglając je. Dłonie utrzymuj w pewnej odległości od siebie, a głowie pozwól opaść swobodnie. Na wdechu wróć do wcześniejszej pozycji, unosząc się przez brzuch i serce.

Przechodź z jednej pozycji do drugiej, zachowując jak największą płynność i wyrazistość ruchu rąk, a ramion nie napinaj, by nie wywoływać napięcia w brzuchu.



Ruchy brzucha na stojąco

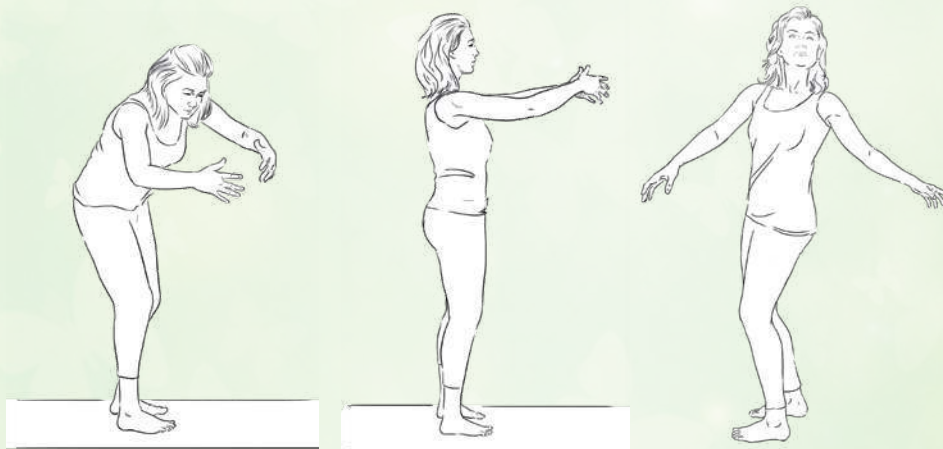
Stań na stopach rozstawionych na szerokość bioder, z lekko ugiętymi kolanami. Na wysokości oczu lub nieco wyżej trzymaj wymagowaną piłkę do koszykówki, zaokrąglając ręce.

Skup się na piłce, „obracając” ją przed sobą. Wy-

prowadzaj ruch z brzucha, pilnując, by kolana pozostały ugięte, gdy przenosisz ją dołem po obu stronach nóg (obrazek z lewej).

Unieś wymagowaną piłkę na wysokość klatki piersiowej (obrazek środkowy), po czym weź oddech i sięgnij jedną ręką

daleko za siebie, podążając za nią wzrokiem i skręcając tułów (obrazek z prawej). Na wydechu przywiedź ją z powrotem, po czym na kolejnym wdechu sięgnij za siebie drugą ręką. Zmieniaj ręce wraz z oddechem, skupiając się na tej, która się porusza.

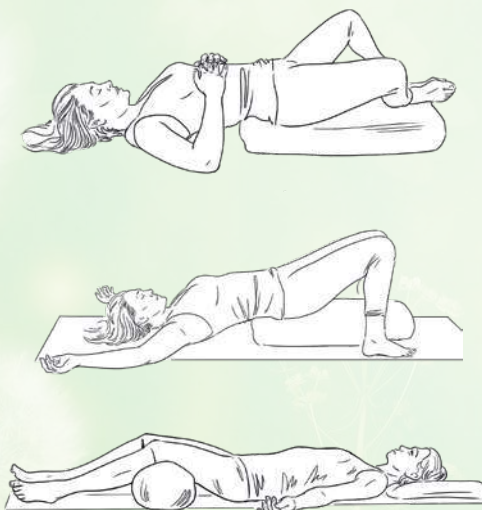


Odwrócona pozycja spętanego kąta

Kość ogonową i dolne plecy oprzyj na klocek do jogi lub poskładanym kocu (obrazek po lewej), aby klatka piersiowa uniosła się, podczas gdy ramiona spoczywają na ziemi. Odnajdź pozycję, w której ramiona, szyja i żuchwa jak najbardziej się relaksują.

Jeśli odczuwasz ucisk w dolnych plecach, połóż stopy na podłodze (obrazek środkowy) i przenieś je z powrotem na klocek tylko wówczas, gdy poczujesz rozluźnienie w tkankach. Pozostań w takiej odwróconej pozycji przez jakiś czas.

Na koniec leż przez 5–10 min (obrazek na dole), aby tkanki się uspokoiły, i spokojnie skupiaj się na rytmie oddechu.



Jak leczę... egzemę

Dla naturopatki Rebeki Bonneteau egzema to coś więcej niż tylko powierzchowny problem

Przez większość lat dzieciństwa, dojrzewania, aż do 20. r.ż. Rebecca Bonneteau była od stóp do głów pokryta zaczerwienioną, objętą zapaleniem i swędzącą skórą, która pękała przy najdrobniejszym dotyku czy ruchu. Świąd był dotkliwy i ciągły, przez co nie mogła przestać się drapać i pozostawiała za sobą płyty skóry.

Niezliczone kremy, maści i emolienty, które jej przepisywano, nie działały wiele, choć zmieniły wszystkie jej białe ubrania i prześcieradła w żółte, ale polegała na nich przez większość życia, do tego stopnia, że wpadała w panikę, jeśli firma farmaceutyczna postanawiała przeformułować produkt, który stosowała.

– Egzema bardzo definiowała to, kim byłam – opowiada Rebecca.

Zmagania z chorobą przez całe życie i obserwacja, jak jej rodzice nie wiedzą, co począć, by jej pomóc, sprawiły, że tuż po trzydziestce Rebecca postanowiła porzucić karierę analityka biznesowego. Została nutriterapeutką i naturopatką skoncentrowaną na pomocy innym borykającym się z tym problemem, szczególnie dzieciom i ich opiekunom.

– Chciałam pomagać innym rodzicom, tak by ich pociechy nie musiały przechodzić przez to, co ja – mówi kobieta.

Rebecca obecnie na stałe odstawiła lecznicze kremy i asortyment emolientów. Nie zмага się ze świądem, ma czystą i miękką skórę. Wciąż doświadcza niewielkich ognisk egzemy w stresujących okresach – jak mówi, dosłownie na czubkach palców i podeszwach stóp – ale wie, jak kontrolować te ataki.



“Egzema to oznaka, że organizm toczy wewnętrzne zmagania i trzeba skupić się na wspieraniu go od środka”

Dożywnia nauka

Punktem zwrotnym w jej życiu była decyzja o powrocie do szkoły, aby studiować żywienie i biomedycynę, raczej w celu zrozumienia swojej choroby niż po prostu poradenia sobie z nią. Wybrała londyńskie Kolegium Medycyny Naturopatycznej i po 4 latach studiów nie tylko była wykwalifikowaną specjalistką w dziedzinie żywienia i naturopatką, lecz także kompletnie odmieniła własne zdrowie.

– Uświadomiłam sobie, że egzema to nie choroba skóry. To oznaka, że organizm toczy wewnętrzne zmagania

i trzeba skupić się na wspieraniu go od środka zamiast tłumieniu objawów – mówi Rebecca.

Kiedy kobieta zaczęła analizować ukryte problemy, które mogły spowodować jej egzemę lub się do niej przyczynić (takie jak stres, toksyny w organizmie i stan zapalny), a przede wszystkim pracować nad metodami ich rozwiązania przez żywienie, styl życia i ziołolecznictwo, stopniowo zauważała poprawę stanu skóry i całego organizmu.

– To nie było tak, że zrobiłam pojedynczą rzecz, która coś

zmieniła. Zadziałało połączenie niewielkich zmian przez długi okres – opowiada Rebecca.

Czynnik stresowy

Kobieta uważa, że jednym z czynników, który przyczynił się do rozwoju u niej egzemy, był stres: ten, który przejęła jako dziecko od swoich rodziców, jak również ten, który powodowała sama choroba.

Istotnie wiele badań wykazuje związek między egzemą a stresem. Jak się okazuje, może on upośledzać funkcjonowanie bariery skórnej i nakierowywać układ odpornościowy ku reakcji alergicznej¹. Może również mieć wpływ prozapalny na organizm, a egzemę często klasyfikuje się jako chorobę zapalną². Dlatego też podstawową częścią programów leczenia młodych klientów Rebeci jest emocjonalne wsparcie ich rodziców, tak aby zredukować stres w domu, jak również sugestie dotycząca obniżających poziom stresu technik, takich jak spacerowanie na łonie natury i joga czy inne delikatne formy ćwiczeń.

– Takie aktywności naprawdę się u mnie sprawdziły. Często zalecam korzystanie z medytacji prowadzonej w serwisie YouTube lub wypróbowanie innych darmowych nagrań – mówi Rebecca. Dodaje, że ważna jest również zmiana nastawienia. Dlatego też podkreśla reedukację rodziców w temacie egzemy i zachęca ich do postrzegania choroby jako czegoś, nad czym można przejąć kontrolę i co można przezwyciężyć.

– W przypadku niektórych moich klientów żadna inna interwencja nie była potrzebna – mówi Rebecca. Jak wyjaśnia, uspokojenie rodziców i ich bardziej pozytywne nastawienie naprawdę prowadziły do radykalnej poprawy skóry ich dzieci.

Jednakże czasem stres może być trudniejszy do zwalczenia. Wówczas Rebecca zaleca dodatkowe wsparcie w postaci ziół, takich jak witania ospała, słynny ajurwedyjski lek o udowodnionym działaniu łagodzącym napięcie i przeciwłękowym³.

– Bardzo uspokaja. Wspiera nadnercza. Te niewielkie narkotyki odgrywają kluczową rolę



Po kilku miesiącach stosowania programu Rebeci u chłopca chorego na przewlekłą egzemę nastąpiła duża poprawa, co pokazują powyższe zdjęcia sprzed kuracji i po niej

w układzie organizmu odpowiadającym za reakcję na stres, która może być upośledzona przez przewlekłe napięcie oraz długotrwałe stosowanie sterydów – mówi Rebecca. Jak dodaje, jest to typowe dla wielu jej klientów. Tak było np. u czteroletniego Maksa, u którego od 6. miesiąca życia stosowano miejscowe sterydy z powodu ciężkiej egzemy i którego matce ciężko było sobie z tym poradzić. Rebecca zaleciła wsparcie nadnerczy chłopca za pomocą ziołowych wyciągów i łagodzące stres techniki dla całej rodziny, takie jak spacerowanie na dworze i prowadzenie dzienników wdzięczności, jak również modyfikacje dietetyczne, w tym wykluczenie glutenu i nabiału. Już

Ziołowa herbata oczyszczająca

Wymieszaj równe ilości suszonych liści pokrzywy zwyczajnej, kwiatów kończyny łąkowej, przytulii czepnej i liści mniszka pospolitego. Jedną czubatą łyżeczkę mieszanki zalej w kubku wrzątkiem i parz przez 15 min. Pij 3 razy dziennie przez tydzień.



po kilku miesiącach programu Starr, matka chłopca, zaczęła zgłaszać ogromną poprawę stanu syna.

Rola odtruwania

Kolejny kluczowy element metody Rebeci to detoksykacja.

– Skóra to nasz największy narząd odtruwający. Jeśli organizmowi ciężko jest pozbyć się tego, czego nie potrzebuje, przez stolec, mocz i pot, wybiera wyjście awaryjne przez skórę – mówi Rebecca.

Jak zauważyła, w jej przypadku choroba nasilała się, kiedy kiepisko się odżywiało, np. gdy jako nastolatka wychodziła jeść i pić przetworzone produkty. Mniej więcej w tym czasie cierpiała również z powodu wielu innych problemów zdrowotnych, takich jak nawracające zapalenie migdałków i ucha oraz infekcje układu moczowego. Po szkoleniu w Kolegium Medycyny Naturopatycznej Rebecca zrozumiała, że jej organizm starał się poradzić sobie ze wszelkimi toksynami i nie otrzymywał odżywczego pokarmu umożliwiającego skuteczną detoksykację. Kiedy zmieniła dietę, tak by obejmowała bogate w składniki odżywcze produkty (jak owoce i warzywa pełne wiążącego toksyny i wspomagającego ich eliminację błonnika) oraz wykluczyła cukier i przetworzone wyroby, które przeciążały jej organizm, zaczęła zauważać ogromne zmiany na lepsze.

Obecnie Rebecca pracuje z klientami nad znalezieniem indywidualnego planu odtruwania w oparciu o ich objawy i okoliczności. Może on obejmować niewielkie zmiany, takie jak rozpoczynanie każdego poranka od oczyszczającej szklanki gorącej wody z sokiem z cytryny, jak również sokowe protokoły, polegające na picu rano wyłącznie świeżych soków, a później spożywaniu wegańskich posiłków po południu. Rebecca sugeruje także zmiany stylu życia, tak by zminimalizować ekspozycję na szkodliwe substancje chemiczne w środowisku, np. picie filtrowanej wody, jedzenie w miarę możliwości organicznych produktów rolnych, unikanie aluminiowych naczyń

kuchennych i folii oraz wybór naturalnych produktów czyszczących i do higieny osobistej.

Jak wyjaśnia Rebecca, wszystko to ma na celu osiągnięcie stanu, w którym ilość toksyn wydala-nych z organizmu jest większa niż tych do niego trafiających. Wymaga to dokonania wielu niewielkich zmian w diecie i stylu życia, jak również umyśle.

Rebecca często zaleca również napary spe- cjalisty w dziedzinie odtruwania dr. Roberta Morse'a, z którym szkoliła się przez 2 lata, np. herbatę zawierającą oczyszczające i wygła- dzające zioła, takie jak kora dębu białego, liście babki lancetowatej, orzech czarny, korzeń łopianu i prawoślazu. Napój ten, w połączeniu z innymi detoksykacyjnymi zaleceniami Rebeki, szczególnie pomógł zmagającej się z egzemą przez całe życie 47-letniej Ruth Holroyd, która walczyła z zespołem odstawienia miejscowych steroidów: zaczerwie- nieniem, świądem i zapaleniem skóry, które mogły wystąpić po zaprzestaniu stosowania tych leków lub nawet między kuracjami z ich wykorzystaniem.

– Pracowałam z Rebeką zaledwie przez 3 miesiące, ale moja skóra jest o wiele mniej sucha i łuszcząca się. Nie muszę już godzinami zbierać odkurzaczem jej płatów – mówi Ruth. Jak dodaje, zauważyła również dużą różnicę, jeśli chodzi o sen. – Przedtem spałam 1-2 godz. w ciągu nocy, ponieważ budziły mnie uderzenia gorąca, które ustąpiły – opowiada Ruth.

Kobieta stosowała również dietę przeciwza- palną. To kolejny ważny element leczącego eg- zemę planu Rebeki, która – chociaż nie lubi nadmiernie narzucać sposobu odżywiania – generalnie nakierowuje klientów na we- gański jadłospis bez zbóż i nabiału.

– Ma to na celu maksymalne ułatwienie pracy układu pokarmowego – tłumaczy. Zarówno gluten, jak i nabiał powszechnie łączy się z zaostrze- niami egzemy, a zboża mogą powodować stany zapal- ne w jelitach. Jednakże zamiast skupiać się na tym, co klienci powinni wyeliminować z diety, Rebecca woli edukować ich w zakresie wszelkich pysznych i pożywnych pokarmów, które mogą jeść, i wyjaśniać im, dlaczego dobrze wpływają one na ich skórę.

– Ludzie tylko wtedy mogą być zdrowi, kiedy zrozu- mieją, co i dlaczego powinni robić – mówi terapeutka.

Na pewno jest to prawda w przypadku samej Rebeki. Dzięki poświęceniu czasu na zrozumie- nie przyczyny swojej egzemy ma obecnie skórę, o której zawsze marzyła. Pomogła już ponad 500 klientom i bardzo cieszy się z możliwości wy- korzystywania zdobytej wiedzy do wspomagania innych ludzi, którzy również kochają swoją skórę.

Joanna Evans

BIBLIOGRAFIA

- 1 CurrAllergyAsthmaRep, 2008; 8: 312-7
- 2 ActaDermVenereol, 2012; 92: 7-15
- 3 Medicine (Baltimore), 2019; 98: e17186; |Altern ComplementMed, 2014; 20: 901-8

Najważniejsze wskazówki

Choć Rebecca nie wskazuje jednego, uniwersalnego podejścia do egzemy, poniżej podaje kilka ogólnych leków i zaleceń, które uważa za pomocne.



Zioła W celu wsparcia detoksykacji terapeutka zaleca mniszek pospolity, przytulię czepną i pokrzywę zwyczajną, zebrane na świeżo lub w formie nalewki dobrej jakości marki.

– Zioła te pomagają wesprzeć wątrobę, nerki, nad- nercza i układ limfatyczny, które wspomogą organizm w pozbyciu się odpadów – mówi Rebecca. W przypad- ku stresu i problemów ze snem zaleca witanie ospałą – dobrze znane adaptogenne zioło, które wspomaga organizm w radzeniu sobie ze stresem.

Szczotkowanie skóry na sucho Jak mówi Rebecca, tech- nika ta świetnie oczyszcza, ponieważ pobudza krążenie, a dodatkowo pomaga pozbyć się suchej, łuszczącej się skóry i radzić sobie ze świądem. Zaczniij od stóp i szczotkuj ku górze w kierunku serca. Rebecca zastrzega jednak, by nie praktykować tego w przypadku otwartych i wilgotnych ran.

Oczyszczające kąpiele Użyj soli z Morza Martwego, Epsom lub himalajskiej, aby wspomóc wydalanie toksyn przez skórę. Kąp się przez 10 min w nie- zbyt gorącej wodzie, po czym dobrze się wypłucz.



Sproszkowane wodorosty Jak mówi

Rebecca, mają one działanie przeciwza- palne, co wspomaga uspokojenie skóry.

Faktycznie badania wykazują, że za- wierają wiele korzystnych dla niej związków chemicznych¹.

Do odrobiny sproszkowanych wo- dorostów należy dodać nieco wody, tak aby powstała pasta, którą nakłada się na zmienione chorobowo obszary.



Bazylia Szybki lek prze- ciwświądowy można łatwo sporządzić z kilku listków, które gniecie się w dłoniach i naciera nimi skórę. Bazylia zawiera kamforę i ty- mol – 2 dobrze znane przeciwświado- we związki chemiczne.

Kąpiele leśne To termin stosowany w Japo- nii na spędzanie czasu w otoczeniu drzew i na łonie natury. Jak mówi Rebecca, praktyka ta pomaga złagodzić stres, poprawić nastrój i podnieść poziom energii oraz jest świetną aktyw- nością dla całej rodziny.

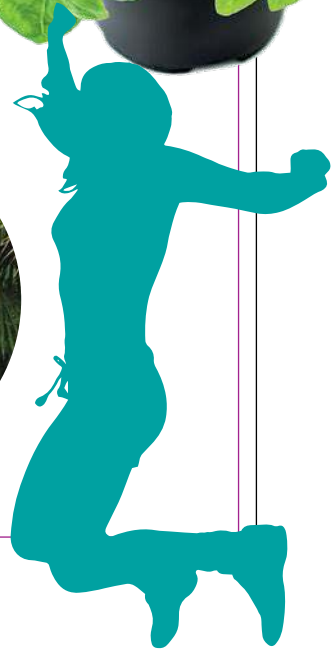
Ćwiczenia na batusie

Jeśli na podwórku lub w ogródku masz tram- polinę, skorzystaj z niej. – To jeden z najprostszych sposobów na po- budzenie układu limfatycznego, który usuwa tok- syny z organizmu – wyjaśnia Rebecca.



BIBLIOGRAFIA

- 1 MarDrugs, 2018; 16: 459



Chronić skórę od wewnątrz!

Krem z filtrem UV, okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy, balsamy po opalaniu – to niezbędne letnie akcesoria, które pozwalają skutecznie osłonić skórę przed szkodliwym promieniowaniem, a dzięki temu zapobiegają jej starzeniu się i kancerogenezie. Zewnętrzna pielęgnacja, choć niezwykle ważna, to tylko przysłowiowa kropka nad „i”, bo liczy się przede wszystkim to, jak przygotowujemy i wzmocnimy skórę od wewnątrz, aby rzeczywiście móc ją chronić. Z pomocą jak zawsze przychodzi natura, a konkretnie – flawanole.

Roślinna tarcza

Znajdujące się w owocach i warzywach flawanole to prawdziwe bogactwo wyjątkowych wartości dla organizmu, ale ich ilość może się różnić w zależności od odmiany danej rośliny, warunków uprawy, a nawet sposobów zbioru.

Zainteresowanie flawanolami bierze się z pewnością z ich wyjątkowych właściwości, m.in. przeciwutleniających i przeciwzapalnych, które stanowią odpowiedź na wiele problemów, a nawet wyzwań w zakresie szeroko rozumianej polityki zdrowotnej dzisiejszych czasów. Co więcej, flawanole zdolne są do absorpcji dużych ilości promieni UV, czego dowodem jest fakt, iż znajdują się one przeważnie w zewnętrznych warstwach roślin. W ten sposób chronią je przed bardzo szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego.

Czy wystarczy więc spożywać dużo owoców lub warzyw zawierających flawanole, aby mieć pewność, że skóra ma skuteczną ochronę? Niestety nie jest to takie proste, bo człowiek zwyczajnie nie byłby w stanie zjeść odpowiedniej ilości tych roślin, aby dostarczyć organizmowi właściwą porcję flawanoli. Jednak z pomocą przychodzi nauka.

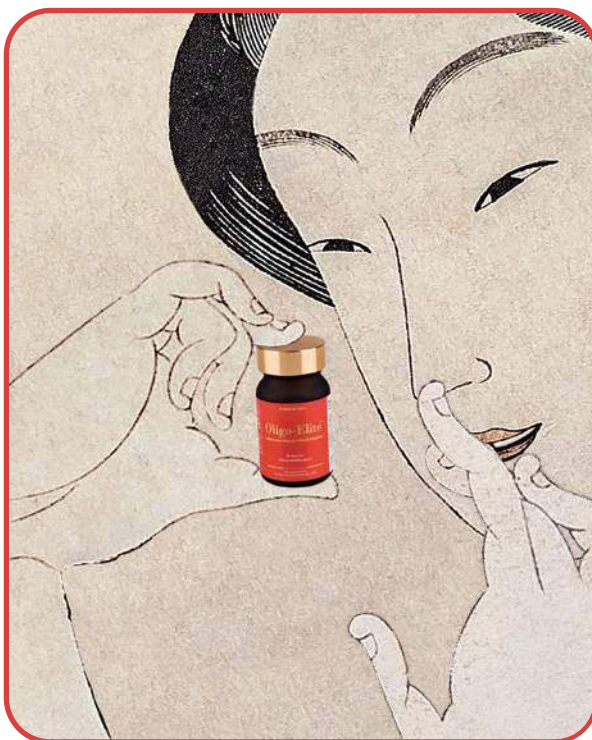
Japońskie osiągnięcie

Wyjątkowość flawanoli od lat budzi ciekawość naukowców, dlatego warto śledzić doniesienia, bo są na świecie laboratoria i firmy, które w poszanowaniu natury i w oparciu o zrównoważony rozwój potrafią uzyskać prawdziwe perełki.

Przez wiele lat japońscy naukowcy z wyspy Hokkaido pracowali nad pozyskaniem flawanoli z liczi i zielonej herbaty, aby następnie zamknąć ich skondensowaną ilość w kapsułce.

W ten sposób stworzono suplement diety Oligo-Elite (85% liczi, 15% zielonej herbaty), pierwszy i jedyny na świecie

opatentowany związek flawanoli, o 5-krotnie lepszej biodostępności i skuteczności potwierdzonej badaniami klinicznymi prowadzonymi w najlepszych jednostkach badawczych na świecie (Yale, Harvard, US Davis, Houston).



Badania dowiodły, że produkt pozwala m.in. zahamować powstawanie COX-2 w skórze narażonej na ekspozycję promieni UVB. Poza szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego, które może prowadzić do poważnych chorób, jak nowotwory, warto zwrócić uwagę na fakt, iż długotrwałe narażenie na słońce przyspiesza proces starzenia się skóry, powoduje przebarwienia i szorstkość. Innowacyjna kompozycja flawanoli zawartych w Oligo-Elite sprawia, że już kilkutygodniowa kuracja preparatem pozwala zmniejszyć ilość i głębokość zmarszczek wokół oczu, a u 50% badanych osób poprawiła stan skóry i zmniejszała szorstkość, natomiast u części pomogła pozbyć się zmian barwnikowych. Produkt pozwala też odzyskać elastyczność skóry, a więc nie tylko chroni przed promieniowaniem, ale też zwiększa szanse regeneracji

po wcześniejszym jej uszkodzeniu czy osłabieniu. Warto pamiętać, że szkodliwość promieni słonecznych dotyczy nas przez cały rok, a nie tylko w okresie letnim, choć wówczas jesteśmy na nie najbardziej narażeni.

Oligo-Elite to popularny wśród wielu kosmetologów, dietetyków i lekarzy produkt, a fascynacja nim bierze się nie tylko z tego, że jego skuteczność potwierdzają badania kliniczne, co na rynku suplementów diety jest rzadkością. Surowce wykorzystywane do stworzenia preparatu pozyskiwane są w sposób zrównoważony, w poszanowaniu natury, co budzi nie mniejszy zachwyt niż badania. Japońscy uczeni kolejny raz udowodnili, że natury nie trzeba poprawiać, można ją tylko przy wsparciu nauki nieco ulepszyć.

CHOLESTEROL pod zieloną kontrolą

Surowce roślinne nie tylko regulują poziom stężenia lipidów, ale również zapobiegają wchłanianiu cholesterolu oraz kumulowaniu blaszki miażdżycowej

Obniżenie cholesterolu we krwi można osiągnąć przy pomocy odpowiedniej diety i aktywności fizycznej. Z jadłospisu trzeba wykluczyć tłuste mięso i jego przetwory, mięso czerwone oraz tłusty nabiał (śmietanę, sery żółte i pleśniowe), a także masło i smalec. Niewskazane

są również jajka, biały chleb oraz produkty zawierające węglowodany proste: ciastka, fast-foody, chipsy itp. Najlepiej zastąpić je jedzeniem bogatym w błonnik pokarmowy – ciemnym pieczywem, płatkami owsianymi, otrębami, dużą ilością warzyw i owoców jedzonych ze skórką,

a także olejami roślinnymi bogatymi w nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto należy włączyć do diety ryby morskie i orzechy wszelkich gatunków. W walce o normalizację stężenia cholesterolu w sukurs przyjdą nam zarówno popularne, jak i mniej znane zioła.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

To zioło chroniące wątrobę ma również inne prozdrowotne właściwości, m.in. ułatwia utrzymanie odpowiedniego poziomu glukozy i lipidów we krwi, ma też silne działanie antyoksydacyjne i jak nie trudno się domyślić, usprawnia trawienie. Zdaniem zielarzy, by zwiększyć skuteczność działania ostropestu, dobrze jest łączyć go z ziołem karczocha zwyczajnego lub ekstraktem z liści miłorzębu japońskiego. Nasi czescy sąsiedzi wykazali, że wyekstrahowana z nasion rośliny silymaryna podawana doustnie ma działanie hipocholesterolemiczne u szczurów karmionych dietą wysokocholesterolową wzbogaconą w tłuszcz¹.

Pistacja kleista (*Pistacia lentiscus*)

Algierscy naukowcy postawili sobie za cel sprawdzenie skuteczności działania przeciwhiperlipidemicznego oleju z pistacji kleistej u królików po diecie wysokocholesterolowej. Pod koniec 6-tygodniowego okresu doświadczalnego zbadali profile lipidemiczne zwierząt. Okazało się, że olej obniża stężenie całkowitego cholesterolu, frakcji LDL i trójglicerydów, choć robi to słabiej niż stosowana w terapii symwastatyna².



Babka jajowata (*Plantago ovata*)

Roślina ta ma w swoim składzie spore ilości pektyn, dzięki czemu ogranicza ponowne wchłanianie żółci, która zawiera cholesterol. Wykazano, że regularne spożywanie jej nasion zapobiega wzrostowi złego cholesterolu (LDL) we krwi oraz zwiększa stężenie frakcji HDL. Zespół kanadyjskich naukowców przeanalizował doniesienia zawarte w 28 badaniach dotyczących wpływu babki jajowatej na profil lipidowy i doszedł do wniosku, że zawarty w niej błonnik pokarmowy może obniżyć poziom cholesterolu LDL, a tym samym uzupełniać leczenie chorób sercowo-naczyniowych oraz potencjalnie opóźniać proces ryzyka CVD związanego z miażdżycą u osób z hipercholesterolemią lub bez niej¹¹.



Lucerna siewna (*Medicago sativa*)

Zielarze znają tę prawdę od dawna, otóż proszek z nasion tej rośliny, wiąże cząsteczki cholesterolu, uniemożliwiając ich wchłanianie w jelitach, a jednocześnie ułatwiający wydalanie ich z kałem. Od pewnego już czasu akademicy podejrzewali, że stoją za tym obecne w lucernie saponiny. Hinduscy badacze eksperymentalnie potwierdzili te podejrzenia. U królików karmionych ekstraktem z nasion lucerny podwyższony poziom cholesterolu i jego frakcji LDL w surowicy zmniejszył się odpowiednio o 38-41,7% i 48-53,3%. Co ciekawe, badacze zauważyli, że maksymalne obniżenie cholesterolu LDL (64,4%) można było uzyskać, gdy jednocześnie wyeliminowało się z diety tłuste produkty. Ponadto u zwierząt doświadczalnych zaobserwowano wzrost cholesterolu HDL, co z kolei sugeruje korzystną rolę rośliny w redukowaniu ryzyka rozwoju miażdżycy³.

Podobne wyniki uzyskali Egipcjanie, którzy *notabene* osiągnęli najlepsze efekty w obniżaniu lipidów – ekstrakt z ich rodzimej lucerny wywołał spadek całkowitego cholesterolu o 85,1%, a cholesterolu LDL o 88% i był bardziej znaczący niż ten wytwarzany przez gemfibrozyl (73 i 74%) przy jednoczesnym podawaniu z dietą wzbogaconą w cholesterol. Uczeń podkreślają, iż wszystkie użyte przez nich preparaty z lucerny miały znaczące właściwości przeciwnadciśnieniowe i wykazywały działanie przeciwmiażdżycowe, co zaobserwowano dzięki niemal całkowitej normalizacji odcinków aorty⁴.



Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*)

Mączka z jej nasion, przyjmowana w ilości 25 g dziennie, pozwala obniżyć cholesterol nawet o 25%. Uczeń z Indii przetestowali działanie mączki kozieradkowej na królikach, u których wcześniej wywołali hiperlipidemię. 20 zwierząt podzielono losowo na 2 grupy. Przez 4 tygodnie grupa kontrola otrzymywała jedzenie z 2 ml soli fizjologicznej, natomiast druga – 2 ml proszku z kozieradki zemulgowanego w wodzie. Po zakończeniu badania okazało się, że mączka znacznie obniżyła poziom cholesterolu całkowitego w surowicy, LDL oraz indeks miażdżycowy w porównaniu z grupą kontrolną¹.



Wierzba biała (*Salix alba*)

Kora tego drzewa od wieków stosowana jest w leczeniu gorączki, bólów mięśni, chorobach reumatycznych, dnie moczanowej i bolesnym miesiączkowaniu. Dzieje się tak, gdyż wierzba biała zawiera salicynę, która działa podobnie jak popularna aspiryna. Ostatnio medycy znów sięgnęli do ziołowej apteki i tym razem postanowili zastosować ekstrakt z kory *Salix alba* jako oręż przeciwko stresowi oksydacyjnemu, który odgrywa kluczową rolę w rozwoju powikłań wywołanych hipercholesterolemią. Do porównania wpływu na serce i nerki królików z hipercholesterolemią wzięli rzecz jasna aspirynę. Wyniki wykazały, że ekstrakt z wierzby poprawia homeostazę redoks w tkankach badanych narządów¹².





Imbir (*Zingiber*)

Jak się okazuje, kłącze imbiru nie tylko stymuluje układ odpornościowy, przyspiesza krążenie krwi i przeciwdziała chorobie lokomocyjnej oraz mdłościom ciężarnych, ale również pomaga w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi. W tym przypadku skuteczne są zwłaszcza nalewki lub napary ze świeżego, startego imbiru.

W pewnym irańskim badaniu klinicznym z podwójnie ślepą próbą, kontrolowanym placebo, uczestniczyło 70 pacjentów z cukrzycą typu 2. Połowa została losowo przydzielona do grupy imbirowej, a połowa do kontrolnej. Spożywali 1,6 g imbiru lub placebo z mąki pszennej dziennie przez 12 tygodni. Uczestników zbadano przed eksperymentem i po jego zakończeniu. Imbir istotnie obniżył poziom glukozy w osoczu na czczo, HbA1C, insulinę, trójglicerydy, cholesterol całkowity, CRP w porównaniu z grupą placebo⁸.

Natomiast kardiologzy z 2 innych placówek w tym kraju wykazali, że kłącze imbiru wpływa również na stężenie cholesterolu LDL, jednocześnie podnosząc poziom frakcji HDL.

W badaniu wzięło udział 45 pacjentów z grupy leczonej oraz 40 osób z grupy placebo. Wystąpił znaczący spadek trójglicerydów, cholesterolu, lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) i o bardzo małej gęstości (VLDL), natomiast istotnie wzrósł poziom lipoprotein o dużej gęstości (HDL)⁹.

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Powszechnie wiadomo, że jego ziele zawiera pochodne kwasu dwukawowochinowego, które pomagają obniżyć poziom lipidów w osoczu, w tym cholesterolu całkowitego, chociaż brakuje danych wysokiej jakości. Dlatego naukowcy z Reading w Wielkiej Brytanii postanowili sprawdzić, ile jest prawdy w tych doniesieniach. W tym celu wybrali 131 dorosłych z łagodną do umiarkowanej hipercholesterolemią i podzielili na 2 grupy. Ochotnicy spożywali 1,28 g znormalizowanego ekstraktu z liści karczocha lub dopasowanego placebo codziennie przez 12 tygodni. Testy przeprowadzone w obu grupach wykazały, że całkowity cholesterol w osoczu zmniejszył się w grupie leczonej średnio o 4,2%⁸.



Len zwyczajny (*Linum usitatissimum*)

Zawarte w siemieniu lnianym diglukozyd lignanowo-sekoizolarycirezolowy, kwas alfa-linolenowy oraz kwasy tłuszczowe omega-3 stanowią gwarancję jego korzystnego wpływu na stężenie cholesterolu. W pewnym badaniu wykazano, że suplementacja siemieniem lnianym pozwala złagodzić zainicjowaną zmianę miażdżycową w aortalii oraz wykazuje istotne działanie przeciwhipercholesterolemiczne. Niestety, jako że było to badanie prowadzone na szczurach albinosach rasy Wistar, jego autorzy postulują przeprowadzenie dalszych testów na ludziach¹⁰.



BIBLIOGRAFIA

1. J Diet Suppl. 2017 Jan 2;14(1):1-8
2. Chin J Nat Med. 2014 Aug;12(8):561-6
3. Anc Sci Life. 1990 Jul-Sep; 10(1): 52-55
4. Journal of Food and Drug Analysis, Vol. 13, No. 3, 2005, Pages 212-218
5. Int J Food Sci Nutr. 2014 Jun;65(4):515-20
6. Saudi Med J. 2008 Sep;29(9):1280-4
7. Acta Univ Palacki Olomuc Fac Med. 1998;141:87-9
8. Phytomedicine. 2008 Sep;15(9):668-75
9. Nutr Res Pract. 2014 Dec;8(6):644-54
10. Vet World. 2018 Nov; 11(10): 1433-1439
11. Am J Clin Nutr. 2018 Nov 1;108(5):922-932
12. Avicenna J Phytomed. 2018 Jan-Feb; 8(1): 63-72
13. Acta Pharmacol Sin. 2009 Sep;30(9): 1262-75



Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)

Słynie ze swoich właściwości prozdrowotnych, wśród których wymienić można działanie obniżające poziom cholesterolu oraz wyrównujące ciśnienie krwi. Dzięki temu profilaktyczne przyjmowanie go w formie preparatów zmniejsza ryzyko udaru mózgu. Jak dowodzą Chińczycy, którzy zbadali mechanizmy molekularne leżące u podstaw działania wyciągu z liści miłorzębu, ma on podwójny wpływ na pulę cholesterolu w komórce. Po pierwsze moduluje aktywność reduktazy HMG-CoA, enzymu wątrobowego znajdującego się w cytoplazmie hepatocytów, regulującego ilość syntetyzowanego cholesterolu, a więc także wpływającego na jego poziom w osoczu. Po drugie, wywołuje znaczący wzrost ekspresji genów cholesterologennych i zaangażowanych w metabolizm cholesterolu. Efektem było obniżenie jego poziomu w komórkach¹⁹.

Czosnek pospolity (*Allium*)

Choć najczęściej sięgamy po niego, by pozbyć się przeziębienia lub przed nim uchronić, to warto również wziąć go na ząb, gdy mamy kłopoty z ciśnieniem lub cholesterolem. Dowodzi tego przeprowadzona przez koreańskich uczonych metaanaliza. Zauważyli oni, że chociaż badania przedkliniczne sugerują, iż czosnek ma potencjalny wpływ zapobiegawczy na czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, to jednak próby kliniczne przedstawiają niespójne wyniki. W związku z tym przeszukali bazy prac medycznych i znaleźli potwierdzenie, że spożycie sproszkowanego czosnku obniża stężenie cholesterolu całkowitego, jego frakcji LDL-C oraz poziom glukozy na czczo²⁰.



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Spójrz na świat zdrowymi oczami! Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Oculobon spożywać
2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

* 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

STRZAŁ W CIEMNO

Celeste McGovern sprawdza, jakie ryzyko i korzyści może nieść ze sobą przygotowywana w przyspieszonym tempie szczepionka przeciwko COVID i jakie istnieją dla niej naturalne alternatywy

Przynajmniej nazwę nadano jej odpowiednią. Operacja Prędkość Nadświatlna (Operation Warp Speed) to zaczerpnięty z fantastycznonaukowego serialu *Star Trek* kryptonim, jakim administracja Trumpa oznaczyła gigantyczne przedsięwzięcie rządowo-korporacyjne, dysponujące nieograniczonymi funduszami publicznymi i ośrodkami satelickimi na całym świecie, a zmierzające do śmiałego celu: możliwości zaszczepienia każdego mieszkańca naszego globu przygotowaną w szaleńczym tempie szczepionką przeciwko koronawirusowi.

– Będzie wielka i będzie szybka – powiedział Donald Trump, gdy w kwietniu inaugurował Warp Speed, a u jego boku stał z maską na twarzy, poprawiając krawat, dr Anthony Fauci, szef grupy zadaniowej Białego Domu do walki z koronawirusem. – Ogromne przedsięwzięcie naukowe, przemysłowe i logistyczne, jakiego nasz kraj nie widział od czasów Projektu Manhattan.

Projekt Manhattan był tajnym programem rządowym, prowadzącym do skonstruowania bomby atomowej, która zabiła blisko ćwierć miliona japońskich cywilów. Bomba Warp Speed ma do stycznia 2021 r. rzucić co najmniej 300 mln dawek podawanej we wstrzyknięciach szczepionki przeciwko COVID-19. A to tylko początek.

– Musimy wyprodukować miliardy dawek, musimy dostarczyć je do wszystkich zakątków świata i wszystko to musi stać się tak szybko, jak to tylko możliwe – napisał 30 kwietnia twórca Microsoftu Bill Gates. – Nasza fundacja jest największym na świecie sponsorem szczepionek, a to zadanie przyćmiewa wszystko, nad czym kiedykolwiek wysiłek kooperacyjnych, jakich świat dotąd nie widział. Ale wiem, że zostanie to osiągnięte. Po prostu nie ma alternatywy – przekonywał miliarder.

Z tego, co mówi, trudno odgadnąć, czy Trump dopuści przymus szczepień przeciwko COVID, czy też nie, ale Gates sugeruje, że w tej kwestii cała światowa populacja, licząca ponad 7 mld ludzi, nie będzie miała wielkiego wyboru, ponieważ, jego zdaniem, „by powstrzymać pandemię, musimy udostępnić szczepionkę niemal każdej osobie na naszej planecie”.

Jest to spełnienie marzeń dyrektorów firm farmaceutycznych. Operacja Warp Speed zapewni im dopływ miliardów dolarów na badania i rozwój szczepionki przeciw COVID-19. Przepycha ich przez administracyjną biurokrację i przeszkody w dopuszczeniu do obrotu, przyspiesza badania kliniczne, finansuje wielkoskalową produkcję i dystrybucję szczepionek, zanim jeszcze przed-



„Liczba nowych przypadków narkolepsji u dzieci w wieku od 4 do 19 lat wzrosła 12,7 razy po wprowadzeniu szczepionki przeciwko świńskiej grypie”

stawiono choćby wstępne dowody ich skuteczności, nie mówiąc nawet o samym produkcie.

Pod koniec maja w stadium przedklinicznym było 100 szczepionek, opracowanych przez firmy farmaceutyczne, instytucje akademickie, agencje rządowe i inne ośrodki z apetytem na kawałek gigantycznego koronawirusowego tortu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) śledziła przebieg 8 badań klinicznych¹.

Szczepionka, jeśli będzie skuteczna, może zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu koronawirusa i stłumić lęki osób najbardziej obawiających się zarażenia. Mogłaby też, jak obiecuje Gates i inni, położyć kres lockdownowi, skierować światową gospodarkę na drogę ożywienia i przywrócić nam „normalność”. Czemu więc mielibyśmy się wahać?

NIEBEZPIECZNE PRECEDENSY

Badacze już od kilkudziesięciu lat starają się opracować szczepionkę przeciwko koronawirusom. Nie tylko nie udało im się to, ale ich prototypy uczyniły wręcz wirusy bardziej śmiertelnościami.

Po wybuchu ciężkiego ostrego zespołu oddechowego (SARS-CoV) w Chinach w 2002 r. naukowcy przetestowali 4 najbardziej obiecujące kandydatki na szczepionkę przeciwko koronawirusowi na myszach i fretkach. U wszystkich zwierząt wykształciły się przeciwciała, co zwykle jest miarą sukcesu twórców wakcyn. Gdy jednak zwierzęta zetknęły się z dzikim koronawirusem SARS, rezultaty były druzgocące. Nie tylko każde z nich uległo zarażeniu, ale wykazywało także „nasiloną immunopatologię” – jak gdyby układ odpornościowy został uaktywniony przez szczepionkę, by wytwarzać hiperreakcję na prawdziwego koronawirusa. U zwierząt rozwinął się ciężki stan zapalny, szczególnie w płucach².

Te rezultaty przywoływały na myśl nieudany eksperyment z 1967 r. ze szczepionką przeciwko syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV). Podano ją wtedy grupie małych i nieco starszych dzieci w pewnej instytucji opieki społecznej. U wszystkich sierot pojawiły się wymierne ilości przeciwciał przeciwko tej chorobie i lekarze odtrąbili sukces.

Jakieś 9 miesięcy później w sierocińcu nastąpił prawdziwy wybuch RSV. Wszystkie zaszczepione dzieci uległy zarażeniu, a 80% z nich zachorowało tak ciężko, że musiały być hospitalizowane z powodu zapalenia oskrzeli i płuc. Dwoje dzieci zmarło³.

Jak zauważyli badacze koronawirusa w 2012 r., „wnioski z tego doświadczenia były jasne: wcześniejsze szczepienia nasiliły chorobę



płuc wywołaną przez RSV”. Ta zagadka dręczyła wakcynologów od 45 lat i nie byli nawet o krok bliżsi jej rozwiązania. Ostrzegali, że „zalecana jest ostrożność w podejściu do stosowania szczepionki SARS-CoV u ludzi”².

Niebezpieczna Dengvaxia

Do nasilenia choroby doszło ponownie w 2016 r., gdy rząd Filipin, mimo wiedzy o potencjalnym ryzyku, pośpiesznie zastosował u 830 tys. dzieci szczepionkę Dengvaxia przeciwko gorączce denga. Udowodniono, że 19 spośród co najmniej 190 zgonów, jakie miały miejsce później, było związanych z tą wakcyną. Momentalnie wycofano ją z rynku w atmosferze wielkiego publicznego oburzenia, a kilku filipińskim urzędnikom państwowym postawiono zarzuty „niewybaczalnego braku ostrożności” i „lekkomyślniej nieroztropności, skutkującej zabójstwem”⁴.

Badacze twierdzą obecnie, że Dengvaxia działa skutecznie jedynie u osób, które miały już kontakt z dengą. U tych, którzy nie spotkali się wcześniej z tą chorobą, przeciwciała powstające pod wpływem szczepionki mogą wywołać burzę hiperaktywności układu odpornościowego. Dzieci zmarły w wyniku ciężkiego przebiegu dengi, charakteryzującego się silnymi krwotokami wewnętrznymi i uszkodzeniem wątroby⁵.

Taśma ostrzegawcza wokół COVID

Kilku wybitnych naukowców pracujących nad szczepionkami, a wśród nich Paul Offit z Children's Hospital w Filadelfii i Peter Hotez z Baylor College of Medicine, wspominało publicznie o ryzyku „szczepionkowego nasilenia” lub „immunologicznego wzmocnienia”, związanym z każdą szczepionką przeciwko COVID. Dr Fauci jest niewątpliwie również świadomy tych zagrożeń, skoro wyjaśniał w Kongresie: „muszę ostrzec, że istnieje także możliwość negatywnych konsekwencji, gdy pewne szczepionki mogą w istocie nasilać negatywne skutki infekcji”⁶.

Taśma ostrzegawcza wokół szczepionki przeciwko COVID nie powstrzymała jednak dr. Fauciego przed przynagleniem Operacji Warp Speed. Pozostałe pytanie, czy badacze będą w stanie w ciągu zaledwie kilku miesięcy rozwiązać istniejący już od pół wieku, a wciąż mało rozumiany problem śmiertelności szczepionek.



“ 40 mln
Amerykanów poddało
się szczepieniu,
a 4 tys. z nich złożyło
później pozwy sądowe
przeciwko rządowi,
głównie oskarżając
go o uszkodzenia
neurologiczne ”

Jak szczepionka przeciwko ospie?

Bill Gates oświadczył, że przygotowywana w przyspieszonym tempie szczepionka przeciwko COVID-19 może być „niedoskonała”, ale i tak „spełni swoje zadanie”. Poważne skutki uboczne wakcyny przeciwko ospie, opisane przez Amerykańskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom, obejmują:

- rozprzestrzenianie wirusa wraz z krwią, któremu towarzyszy wysypka przypominająca ospę – częstość występowania: 241 przypadków na milion szczepień;
- wyprysk krowiankowy, szczególnie zabójczy u dzieci (39 na milion szczepień);
- poszczepienne zapalenie mózgu, które może spowodować trwałe, odbierające sprawność uszkodzenia neurologiczne lub śmierć (12 na milion szczepień);
- krowiankę zgorzelinową, wolno postępującą martwicę, wywołaną przedostaniem się wirusa ze szczepionki do tkanek i organów, która może wymagać usunięcia uszkodzonych tkanek lub amputacji albo zakończyć się śmiercią (1,5 na milion szczepień);
- zdarzenia sercowe, m.in. zapalenie mięśnia sercowego i zapalenie osierdzia (częstość występowania nieznana)¹;
- Poważne zdarzenia sercowe, stanowiące według CDC ryzyko szczepionki przeciwko ospie².

BIBLIOGRAFIA

- 1 ClinMed Res, 2003; 1: 87–92
- 2 MMWR, 2006; 55(RR01): 1–16

#2 DAWNE BŁĘDY PANDEMICZNE

Być może pamiętacie, jak WHO ogłosiło ostatnią globalną pandemię wirusa H1N1 („świńskiej grypy”) w 2009 r. Liczba zgonów na tę chorobę stanowiła mały ułamek przypadków śmierci w wyniku sezonowej grypy, ale dla producentów leków także i wtedy pandemia okazała się gratką, przysparzającą im profitów dzięki rządowym inwestycjom w prace nad wynalezieniem szczepionki.

Wolfgang Wodarg, niemiecki epidemiolog, który kierował wtedy Komitetem Zdrowia Rady Europy, wraz z 13 innymi naukowcami oświadczył, że cała sprawa była „wielką operacją dezinformacyjną”, zorganizowaną w celu sprzedaży szczepionek. Dr Wodarg zgłosił w 2010 r. zastrzeżenia wobec szczepionek przeciwko świńskiej grypie, które „opracowano zbyt pośpiesznie”, i stwierdził, że „niektóre składniki były w niewystarczającym stopniu przebadane”⁷.

Koszmar narkolepsji

Podczas gdy dr Wodarg apelował o zbadanie tej sprawy, pewien neurolog pediatriczny z Finlandii zauważył nagły wzrost liczby przypadków występowania u dzieci zaburzenia snu zwanego narkolepsją. Jest to nieuleczalne autoimmunologiczne schorzenie mózgu, w którym ofiary nagle zasypiają, czasami dziesiątki razy w ciągu dnia. Często osoby takie cierpią również na katapleksję, czyli nagły paraliż mięśni, powodujący niespodziewane upadki, a także miewają nocne koszmary i halucynacje.

Narkolepsja jest niezwykle rzadka i dotyka zaledwie 0,7 na 100 tys. osób, więc fiński neurolog szybko dostrzegł wzrost zachorowań wśród dzieci, jak również to, że pierwsze objawy pojawiały się krótko po podaniu im nowej szczepionki przeciwko świńskiej grypie, Pandemrix. Zgłosił swe obserwacje do fińskiego Narodowego Instytutu Zdrowia.

W 2012 r. Instytut ten potwierdził, że liczba nowych przypad-

Doświadczenia pewnego ochotnika

Prawe ramię bolało go tak bardzo, że nie mógł go podnieść, a 12 godz. po zastrzyku gorączka skoczyła do 39°C i poczuł się bardziej chory niż kiedykolwiek wcześniej. Osoby prowadzące badanie kliniczne poradziły jego dziewczynie, żeby zadzwoniła pod numer alarmowy. Pojechał na oddział ratunkowy, ale odesłano go do domu, a tam zemdał.

Ian Haydon, lat 29, był jednym z 3 ochotników, którzy doznali poważnych niepożądanych reakcji układowych w 45-osobowym badaniu klinicznym szczepionki przeciwko COVID-19 firmy Moderna Therapeutics z Seattle. Następnego dnia wrócił do zdrowia i udał się do telewizji CNN i CNBC, by powiedzieć, że czuje się dobrze i nawet będzie celowo wystawiony na kontakt z COVID, by sprawdzić skuteczność szczepionki, w której zastosowano nową platformę genetyczną. W głównych wydaniach wiadomości nie wspomniał o swej negatywnej reakcji na szczepionkę „z powodu nadmiernej ostrożności”.

Haydon sprawiał wrażenie, jak gdyby osłaniał nowatorską szczepionkę Moderny

przeciwko COVID, finansowaną przez Fundację Billa i Melindy Gatesów, przed niechęcią opinii publicznej.

– Rozumiem, że podzielenie się moją historią może przstraszyć niektórych – powiedział później w wywiadzie dla STAT News. – Mam nadzieję, że nie będzie ono podsycalo antagonizmu wobec szczepionek w ogóle czy wobec tej konkretnej.

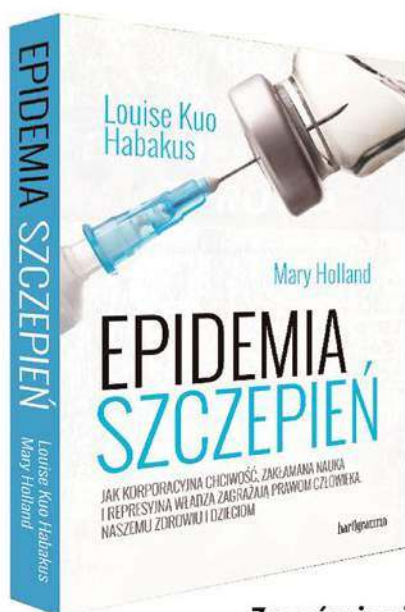
Haydon zmienił jednak zdanie „w nadziei, że jego historia będzie przeciwwagą dla desperacji, z jaką niektórzy starają się wepchnąć szczepionkę na rynek, nie bacząc na konsekwencje”.

– Rzeczywistość prac nad szczepionkami jest taka, że można przyspieszyć je tylko trochę, a badania i tak muszą się odbyć – powiedział pacjent w wywiadzie dla STAT. William Schaffner, profesor medycyny prewencyjnej i chorób zakaźnych z Vanderbilt University Medical Center, dodaje: „takie skutki uboczne są warte odnotowania, ale to nie spowoduje zatrzymania pociągu”.

BIBLIOGRAFIA

1 StatNews, May 26, 2020

REKLAMA



Zamówienia: www.prawdaoszczepionkach.pl
hartigram.pl

dr Aleksander Kotok, „Bezlitosna immunizacja. Prawda o szczepionkach”, Warszawa 2015.

Louise Kuo Habakus, Mary Holland, „Epidemia szczepień. Jak korporacyjna chciwość, zakłamana nauka i represyjna władza zagrażają prawom człowieka, naszemu zdrowiu i dzieciom”, Warszawa 2018.

Czy zaszczepić się przeciw COVID-19, gdy szczepionka będzie dostępna?

Zanim pozwolisz się zaszczepić, dowiedz się więcej.

Najobszerniejsze w Polsce, rzetelnie udokumentowane książki o zatajanych skutkach szczepień.



ków narkolepsji u dzieci w wieku od 4 do 19 lat zwiększyła się 12,7 razy po wprowadzeniu wakuiny przeciwko wirusowi H1N1⁸. Wzrost zachorowań na narkolepsję i katapleksję u dzieci i dorosłych zaszczepionych Pandemrixem potwierdziło także badanie obserwacyjne we Francji⁹. Prace prowadzone w ośrodkach badania snu w Anglii potwierdziły 16-krotne zwiększenie zapadalności na narkolepsję wśród zaszczepionych dzieci i blisko 9-krotne u dorosłych¹⁰. Pandemrix wycofano z rynku, ale zdążył on na zawsze zmienić życie co najmniej 1 300 dzieci i dorosłych, u których do 2015 r. odnotowano wystąpienie tej choroby w związku z wakcyną¹¹.

Naukowcy odkryli w końcu, że przeciwciała w szczepionce w połączeniu z jej adjuwantem (związkiem chemicznym dodawanym w celu wywołania odpowiedzi immunologicznej), zwanym AS03, uruchamiały odpowiedź immunologiczną wobec substancji uczestniczącej w regulacji snu i zabijały zawierającą komórki mózgu, powodując w ten sposób jego nieodwracalne uszkodzenia.

Kolejne fiasko świńskiej grypy

Podobny skandal szczepionkowy miał miejsce w 1976 r., gdy rząd Stanów Zjednoczonych przewidywał masowe zgony po tym, jak 13 amerykańskich żołnierzy zachorowało, a jeden zmarł na nietypową oddechową świńską grypę. Rząd zlecił szeroką akcję szczepień i przedstawiał je jako obywatelski obowiązek w celu zapobieżenia pandemii.

Poddało się temu 40 mln Amerykanów, a 4 tys. z nich złożyło później pozwy sądowe przeciwko rządowi, głównie oskarżając go o uszkodzenia neurologiczne. U setek osób wystąpiła rzadka choroba immunologiczna – neurologiczny paraliż zwany zespołem Guillaina-Barrégo (GBS), mogący prowadzić do zatrzymania oddychania i śmierci¹². Kilkadziesiąt osób zmarło. A co z epidemią, której tak się obawiano? Nigdy nie nadeszła¹³.

#3 OWADY, PŁODOWE DNA, ADJUWANTY ITD.

Szczepionki to coś więcej niż tylko odrobina unieszkodliwionego wirusa w roztworze soli fizjologicznej. Są to złożone receptury stymulujące układ odpornościowy, w skład których wchodzi adjuwanty (takie jak aluminium), konserwanty (takie jak zawierający rtęć tiomersal i formal-

dehyd), antybiotyki (takie jak neomycyna) oraz cały szereg składników „pomocniczych”, łącznie z DNA komórek użytych do namnażania wirusa w procesie produkcji – pochodzących z abortowanych płodów ludzkich, psów, małp i owadów¹⁴.

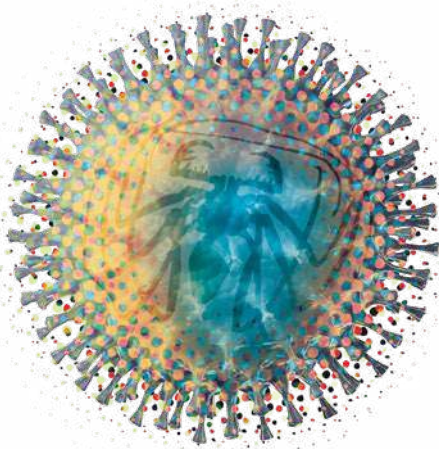
Szczepionki zawierają również nieznanne zanieczyszczenia śladowe. W 2017 r. włoscy naukowcy wykorzystali nanotechnologię do zbadania 44 próbek 30 różnych szczepionek i we wszystkich z wyjątkiem jednej wykryli niebezpieczne zanieczyszczenia, m.in. toksyczne metale, szczątki komórek, a nawet czerwone krwinki¹⁵.

Już śladowe ilości tych składników „mogą nie być z natury bezpieczne”, jak napisali immunolodzy w podręczniku medycznym z 2015 r. zatytułowanym „Vaccines and Autoimmunity” (Szczepionki i autoimmunizacja), a „typowy skład szczepionki obejmuje wszystkie niezbędne komponenty biochemiczne dla wywołania objawów autoimmunologicznych”.

Firmy farmaceutyczne połączyły swe siły, by wyprodukować szczepionkę przeciwko COVID z użyciem tego samego adjuwantu, co w Pandemrixie, czyli AS03. Hodowana jest ona na komórkach owadów, a koncerny planują do 2021 r. wytwarzać już „setki milionów” jej dawek¹⁶.

Co najmniej 6 szczepionek przeciwko COVID, a wśród nich 2 wiodące kandydatki z firmy Moderna z Massachusetts oraz z Oxford University, produkowanych jest z wykorzystaniem ludzkich embrionalnych komórek nerek (HEK 293), pobranych z dziecka abortowanego w 1972 r. i od tamtej pory namnażanych miliony razy. Szczepionka przeciwko COVID firmy Johnson&Johnson opracowywana jest przy użyciu opatentowanych przez ten koncern komórek Per.C6 – komórek siatkówki pobranych z oczu dziecka abortowanego w 18. tygodniu ciąży¹⁷.

„Każdy, kto twierdzi, że płodowe DNA, zanieczyszczające nasze szczepionki, jest nieszkodliwe, albo nie ma pojęcia o immunizacji, albo nie mówi prawdy”, napisała do Kongresu USA w ubiegłym roku Theresa Deisher, wykształcona w Stanford University biolog molekularna i założycielka Sound Choice Pharmaceutical Institute. „Aby zilustrować zdolność do autoimmunizacji, jaką posiadają nawet maleńkie ilości płodowego DNA, weźmy pod uwagę następujący fakt: poród uruchamiany jest przez DNA płodu, które gromadzi się w krwiobiegu matki, wyzwalając silną immunologiczną reakcję odrzucenia dziecka. Stężenie płodowego DNA u dziecka, któremu wstrzyknięto produkowane z użyciem płodów szczepionki, osiąga taki sam poziom, jaki zapoczątkowuje autoimmunologiczne odrzucenie dziecka przez matkę. Jeżeli płodowe DNA może wyzwoić poród (naturalnie pożądaną reakcję auto-



„Szczepionki zawierają DNA wszelkich komórek, jakich użyto do namnażania wirusa – abortowanych płodów ludzkich, psów, małp itp.”

immunologiczną), to taki sam jego poziom w szczepionkach może wyzwolić u dziecka autoimmunizację” – wyjaśniała ekspertka. Theresa Deisher stwierdziła również, że płodowe DNA może wkomponować się w DNA osoby zaszczepionej, wywołując mutacje, które mogą prowadzić do raka¹⁸.

#4 NIGDY WCZEŚNIEJ NIE BYŁY STOSOWANE

Dziesiątki nowych prototypów szczepionek, których nie stosowano nigdy wcześniej, znalazły się obecnie w fazie testów, ponieważ można przeprowadzić je szybko. Szybkość jest tym, na czym firmom farmaceutycznym zależy najbardziej w wyścigu po „świętego Graala” szczepionki przeciwko COVID-19.

Nowe szczepionki mRNA i DNA, niestosowane nigdy wcześniej, teoretycznie mogą działać poprzez wstawianie materiału genetycznego z koronawirusa człowiekowi w celu przygotowania jego układu odpornościowego do działania. Jak ujął to Gates: „zasadniczo zamieniamy nasz organizm we własną fabrykę szczepionki”. Biznesmeni starają się przeforsować wakcyne firmy Moderna, którą sfinansował, ponieważ jest „znacznie szybsza w produkcji”.

– Jest tu jednak pewien szkopuł – przyznaje Gates. – Nie wiemy jeszcze na pewno, czy RNA sprawdzi się jako platforma dla szczepionek. Ponieważ ta przeciwko COVID będzie pierwszą tego typu, która zostanie wypuszczona na rynek, musimy udowodnić zarówno to, że działa sama platforma, jak i to, że wytwarza ona odporność. To trochę jak jednoczesne budowanie systemu komputerowego i pisanie pierwszego programu do niego.

Tyle że nie z komputerem tu eksperymentujemy, a z naszym zdrowiem.

#5 ZŁOWIESZCZE WCZESNE REZULTATY

Moderna, która nigdy dotąd nie wprowadziła jeszcze na rynek żadnej wakcyny, rozpoczęła testy kliniczne swej szczepionki mRNA już w 2 miesiące po podaniu przez chińskich badaczy sekwencji genomowej koronawirusa. Firma wykonała niezwykle krok, udostępniając wstępne wyniki testów w komunikacie prasowym, gdzie oznajmiła, że wszyscy uczestnicy badań wytworzyli przeciwciała przeciwko COVID-19. Jednak 3 z 15 osób (20!), które otrzymały najwyższą dawkę szczepionki, doświadczyły „objawów układowych trzeciego stopnia”, których Moderna nie opisała. FDA definiuje te objawy jako „poważne problemy wymagające interwencji medycznej”²⁰. Tego samego dnia Moderna wydała drugi komunikat prasowy, oferując akcje publiczne o wartości 1,25 mld dolarów²¹.

Chore małpy

Oxford University również zaprezentował rezultaty pierwszych badań swej szczepionki, prowadzonych na małpach. U wszystkich zwierząt rozwinęła się infekcja COVID



BIO
MEDICAL
PHARMA



SZUKAJ NA
WWW.BMPHARMA.PL

W SKLEPACH
ZIELARSKO-MEDYCZNYCH
I APTEKACH



REKLAMA

i wszystkie miały taki sam poziom wirusów w kanale nosowym, jak mały nieszczepiony. Badacze bronili jednak swojej wakcyny, ponieważ mały nie zachorował na zapalenie płuc²². Czy ludzie będą chętni do przyjmowania szczepionki, która nie zapobiega zachorowaniu, tylko po to, by uniknąć zapalenia płuc, które i tak nie rozwija się u 99% osób?

#6 TAK, JAK PRZECIWKO OSPIE?

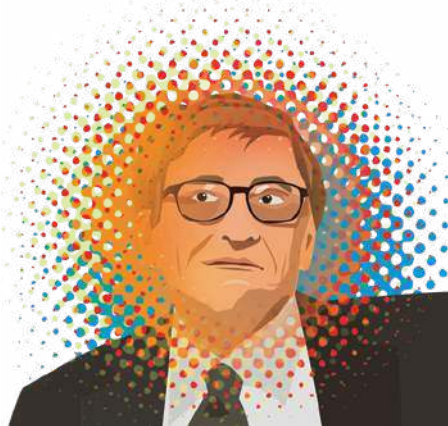
Inwestor Bill Gates musi mieć świadomość konkretnych zagrożeń związanych ze szczepionką przeciwko COVID-19. Jak napisał w kwietniu, „może jeszcze nie być doskonała – ale to i tak w porządku. Szczepionka przeciwko ospie jest jedyną, która całkowicie starła chorobę z powierzchni ziemi, ale pozostawiła bliznę na ramieniu każdego, kto ją dostał, a 1 na 3 osoby doświadczyła na tyle dotkliwych skutków ubocznych, że nie mogła pójść do szkoły lub pracy. Niewielka – lecz niepozbawiona znaczenia – liczba ludzi doznała poważniejszych reakcji. Była daleka od ideału, ale spełniła swoje zadanie. Ze szczepionką przeciwko COVID-19 może być podobnie”²³.

Gates mógł pokusić się o użycie innego porównania. Nowoczesna szczepionka przeciwko ospie, którą Amerykańskie Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) uważają za „ogólnie bezpieczną i skuteczną”, ma długą listę groteskowych i śmiertelnych skutków ubocznych²⁴.

Uszkodzenia satelitarne

Autoinokulacja, najczęstszy z „łagodnych” skutków ubocznych tej szczepionki, występuje z odnotowaną częstością 529 przypadków na milion szczepień, czyli ok. 1 na 1 900. Dochodzi do niej wtedy, gdy osoba zaszczepiona przenosi wirusa ospy z miejsca jej wstrzyknięcia w inną okolicę ciała, powodując „uszkodzenia satelitarne”, najczęściej oczu, ust lub nosa.

Mogą one nabrać charakteru ciężkiego i prowadzić do problemów, takich jak blizny na rogówce.



“W ubiegłym roku Gates powiedział otwarcie, że spodziewa się 20-krotnego zwrotu ze swych 10 mld dolarów zainwestowanych w szczepionki”

Badanie z 2018 r. opisuje nawet 2 kobiety, które przypadkowo przeniosły wirusa ze szczepionki przeciwko ospie z miejsca wstrzyknięcia na ramieniu na narządy płciowe, co spowodowało pęcherzowe zmiany chorobowe²⁵.

Rozprzestrzenianie wirusa

Osoby zaszczepione nie tylko infekują się czasem same, ale mogą też zarażać innych. W 2007 r. niedawno zaszczepiony na ospę żołnierz przeniósł wirusa na swego dwuletniego syna, który w wyniku tego znalazł się w stanie krytycznym z powodu wyprysku krowiankowego – infekcji wywołującej pęcherzową wysypkę przypominającą ospę, w jego przypadku pokrywającą 80% ciała. Dziecko o mało nie umarło. Jego matka również uległa zarażeniu²⁶.

W 2013 r. CDC donosiły również o przypadku rozprzestrzeniania wirusa ze szczepionki przeciwko ospie drogą płciową. Wojskowy zaraził swego kochanka, u którego wystąpiły gorączka, wysypka i wymioty. Zanim jednak zachorował, zaraził innego swego kochanka²⁷.

Skutki uboczne

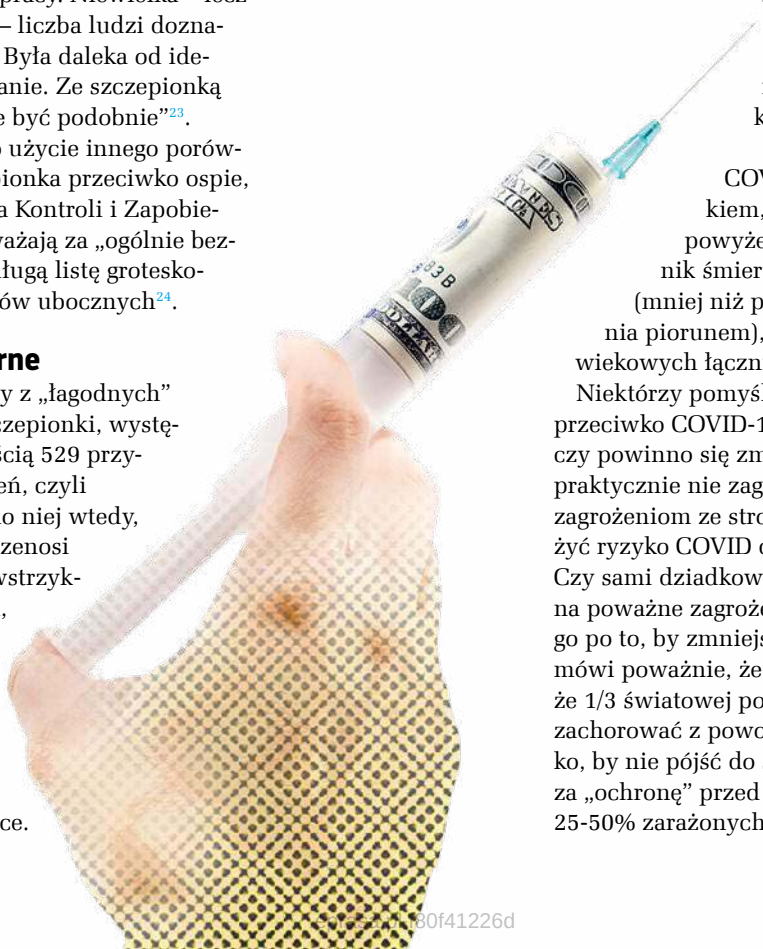
Bill Gates ma rację: badania mówią, że łagodne reakcje na wakcyne przeciwko ospie, takie jak autoinokulacja, powiększenie węzłów chłonnych i ból głowy, zatrzymują ponad 1/3 zaszczepionych osób w domu, uniemożliwiając im pójście do pracy lub szkoły. Z pewnością nie sądzi więc, że szczepionka przeciwko COVID-19, porównywalna z tą na ospę, to dobry pomysł dla każdej osoby na naszej planecie?

Odsetek zgonów z powodu COVID-19 wzrasta wraz z wiekiem, sięgając 7,8% wśród osób powyżej 80. r.ż. Ale u dzieci wskaźnik śmiertelności wynosi 0,0016%

(mniej niż prawdopodobieństwo trafienia piorunem), a we wszystkich grupach

wiekowych łącznie wynosi on 0,66%²⁸.

Niektórzy pomyślą być może, że szczepionka przeciwko COVID-19 warta jest tego ryzyka. Ale czy powinno się zmuszać dzieci, którym choroba praktycznie nie zagraża, by podlegały nieznanym zagrożeniom ze strony szczepionki po to, aby obniżyć ryzyko COVID dla osób w podeszłym wieku? Czy sami dziadkowie chcieliby narażać swe wnuki na poważne zagrożenie układu odpornościowego po to, by zmniejszyć własne ryzyko? Czy Gates mówi poważnie, że gotów jest pogodzić się z tym, że 1/3 światowej populacji – 2,5 mld ludzi – może zachorować z powodu szczepionki na tyle ciężko, by nie pójść do szkoły czy do pracy, w zamian za „ochronę” przed koronawirusem, o którym 25-50% zarażonych osób nie wie nawet, że go ma²⁹?



ANDROGRAPHIS ParActin® ARTEMIZYNA Bylica Roczna

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

Zdrowi
i naturalni z



kenay®
SINCE 1991



ANDROGRAPHIS PANICULATA



wspiera układ
odpornościowy i oddechowy



pomaga utrzymać
prawidłowe krążenie krwi



chroni organizm przed
czynnikami zewnętrznymi



wspomaga
pracę wątroby



przyczynia się do dobrego
samopoczucia fizycznego

Vcaps®
Plus



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

gatunek roślin jednorocznych z rodziny akantowatych. Pochodzi z Indii i Sri Lanki, ale rozpowszechniony został na rozległych obszarach Azji Południowo-Wschodniej oraz na Karaibach. Roślina uprawiana i wykorzystywana w ziołolecznictwie.



Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

Bylica roczna (*Artemisia annua*) zwana inaczej słodkim piołunem jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. Wysoka zawartość wyciągu z bylicy rocznej (*Artemisia annua*) wzmocniona kwasem R-alfa liponowym.

kenay®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



#7 ZNIKAJĄCA CHOROBA

COVID-19 nie jest tak śmiertelny, jak przepowiadali urzędnicy służby zdrowia. W marcu modele danych opracowane przez Neila Fergusona i jego kolegów z Imperial College London przewidywały, że jeżeli nie podejmie się żadnych kroków, choroba zabije 2,2 mln Amerykanów i 500 tys. Brytyjczyków, co zmobilizowało rządy tych krajów do wprowadzenia zakazów podróżowania oraz lockdownu. Ale na koniec maja liczba zgonów w USA sięgnęła „tylko” 100 tys., więc była 22 razy niższa od kalkulacji Fergusona, a liczba zgonów w Wielkiej Brytanii wyniosła ok. 37 tys., czyli 13 razy mniej.

Adrian Hill, dyrektor oksfordzkiego programu szczepionkowego, powiedział w maju gazecie *The Telegraph*, że planowane badanie, obejmujące 10 tys. ochotników, zagrożone jest „brakiem rezultatów” z powodu niskiej transmisji wirusa w społeczeństwie.

– To wyścig ze znikającym wirusem i z czasem – powiedział Hill. – W tej chwili istnieje 50% ryzyka, że nie uzyskamy żadnych rezultatów.

Jeżeli choroba znika, to znikają też korzyści ze szczepionki.

#8 BRAK ODPOWIEDZIALNOŚCI

W obecnej chwili ryzyko nie zaprzęta zbyt mocno głowy producentom szczepionek. Zbiorowe zabezpieczenie przed wypłatami odszkodowań jest kolejnym prezentem, jakim obdarowali ich decydenci polityki zdrowotnej i ich pandemiczne środki nadzwyczajne.

Nawet zanim jeszcze WHO ogłosiło pandemię i gdy w USA było nie więcej niż tuzin aktywnych przypadków COVID-19, 4 lutego 2020 r. amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej bez rozgłosu wydał Akt o Gotowości Publicznej i Przygotowaniu na Sytuacje Nadzwyczajne (PREP Act), zawierający klauzulę przyznającą firmom farmaceutycznym immunitet finansowy w przypadku, gdy coś pójdzie nie tak z którymś z ich nowych produktów przeciwko COVID-19³⁰.

Nie jest to właściwie nic niezwykłego: wydany w 1986 r. Narodowy Akt o Uszkodzeniach Wywołanych Szczepionkami Dziecięcymi zabezpiecza firmy farmaceutyczne przed wszelką odpowiedzialnością finansową wobec rosz-

czeń z tytułu uszkodzeń poszczepiennych. Wielka Brytania posiada podobny zapis, skodyfikowany po raz pierwszy w 1979 r. Uważa się, że jest to zachętą dla producentów leków, jeśli ponoszą zerową odpowiedzialność i nie mogą zostać pozwani do sądu za szkody wyrządzone dzieciom.

#9 BEZ PLACEBO

Organy dopuszczające nie wymagają, by w badaniach klinicznych producenci porównywali szczepionki z prawdziwym placebo, np. z wstrzyknięciami roztworu soli fizjologicznej.

Przykładowo ta z Oxford University o nazwie ChAdOx1 nCoV-19, początkowo porównywana była z placebo w postaci soli fizjologicznej, lecz później badacze zastąpili je skoniugowaną szczepionką ACWY przeciwko zapaleniu opon mózgowych.

Użycie wstrzyknięć z soli fizjologicznej byłoby równie łatwe, ale porównywanie skutków ubocznych nowej szczepionki do starej jest powszechną praktyką, maskującą ryzyko i przedstawiającą wakcynę jako bezpieczniejszą, niż jest w istocie.

#10 INNE CELE

Śledzenie

Pod parasolem szczepionki przeciwko COVID-19 rozwijane są technologie takie jak nowy mikroczip, zawierający zarówno szczepionkę, jak i świadectwo szczepienia, który może być skanowany za pomocą smartfonu.

Fundacja Billa i Melindy Gatesów sfinansowała niedawne badania prowadzone przez Massachusetts Institute of Technology, Chińską Akademię Nauk w Pekinie oraz Global Good, Intellectual Ventures Laboratory z Bellevue w stanie Waszyngton, mające na celu opracowanie „kropek kwantowych w bliskiej podczerwieni”, które mogą być wszczepiane pod skórę razem ze szczepionką, by można było kodować w nich informacje dla „zdecentralizowanego przechowywania danych i dla bioczułników”.

Bioluminescencyjne kropki, zbudowane z enzymu lucyferazy, który umożliwia świecenie świetlikom, są niewidoczne, ale można skanować je smartfonem.

Równocześnie badacze z University of Pittsburgh pracują nad szczepionką w postaci plastra, przypominającego kolczastą taśmę rzepową z setkami maleńkich mikroigiełek z cukru. Igiełki te wbijają się w skórę i rozpuszczają się, uwalniając wakcynę do maleńkich ranek i wyzwalając odpowiedź immunologiczną o większej mocy niż zwykła szczepionka.

Te technologie mikroczipowe mogą być stosowane razem w celu zako-



L-karnozyna w walce z pandemią

W kontekście przewidywanej drugiej fali zachorowań na COVID-19 warto śledzić doniesienia, według których naszym sprzymierzeńcem jest obecny w organizmie peptyd

Jesteśmy świadkami poważnej pandemii nowego wirusa SARS CoV-2. Nawet ok. 52% zakażonej populacji przechodzi go bezobjawowo, a u pozostałych pojawiają się wysoka temperatura i ostre objawy oddechowe. W ciężkich przypadkach infekcja może prowadzić do uszkodzenia płuc, niewydolności narządów, wstrząsu septycznego i śmierci.

Wiele cech nowego wirusa jest wciąż nieznanym, ale światowe ośrodki badawcze i naukowcy intensywnie pracują nad odkryciem informacji związanych z jego genomem, replikacją, wiązaniem z różnymi receptorami, sposobami przenoszenia, a przede wszystkim – z różnymi protokołami terapeutycznymi.

Odporność i wirusy

Infekcje powodują aktywację naszego układu odpornościowego. Niektóre możemy łatwo wyleczyć, czasami nawet nie jesteśmy świadomi faktu, że je mieliśmy.

Najczęstszą manifestacją infekcji wirusowej jest gorączka, która reprezentuje jeden z naszych systemów obronnych. Wysoka temperatura sprzyja zaangażowaniu komórek zwalczających wirusy – limfocytów T i B. Dlatego nie należy jej zbijać, chyba że przekroczy 38,5°C.

Kiedy wirus infekuje nasze komórki, zostaje aktywowany układ odpornościowy odpowiedzialny za jego zwalczanie. Limfocyty T i B wytwarzają różne substancje zapalne, które zabijają zainfekowane komórki. Ta walka między naszym układem odpornościowym a wirusem nazywa się stanem zapalnym. Jeśli odpowiedź immunologiczna jest dobrze zrównoważona, nasze komórki odpornościowe będą walczyć z wirusem zaledwie kilka dni. Kiedy jednak reakcja jest zbyt silna, jak w przypadku ciężkich zakażeń wirusem SARS CoV-2, wówczas układ odpornościowy wywołuje uszkodzenie tkanek, wytwarzając dużo większą liczbę produktów zapalnych niż sam wirus. Taka odpowiedź niszczy więc również otaczające, niezakażone, zdrowe tkanki.

Poskromić stan zapalny

W infekcjach wirusowych podwyższone stężenie tlenu azotu (NO) prowadzi do powstania wyjątkowo toksycznego nadtlenoazotynu, który uszkadza tkanki i DNA. Zmniejszenie jego



poziomu może uchronić komórki przed nadmiernym stanem zapalnym, towarzyszącym takim infekcjom jak COVID-19.

Zaledwie kilka tygodni temu opublikowano badanie, które pokazuje, że obiecująca w tym zakresie jest L-karnozyna: dipeptyd naturalnie występujący w ludzkim organizmie, który wykazuje szczególne korzyści w łagodzeniu chorób współistniejących z COVID-19. Jej doustne podawanie może odgrywać ważną rolę w zmniejszaniu uszkodzeń tkanki płucnej, zachorowalności i śmiertelności związanej z zakażeniem SARS-CoV-2¹.

Potężna karnozyna

Według naukowców ta substancja jest dobrym wyborem z kilku powodów:

1. Karnozyna to bezpieczny, dostępny bez recepty suplement.
2. Zmniejsza stężenie tlenu azotu i szkodliwego nadtlenoazotynu, chroniąc tkanki przed nadmierną reakcją zapalną.
3. Równoważy odpowiedź immunologiczną.
4. Jak wykazały wcześniejsze badania, jest bardzo skuteczna przeciwko wirusom grypy, Zika i dengi².

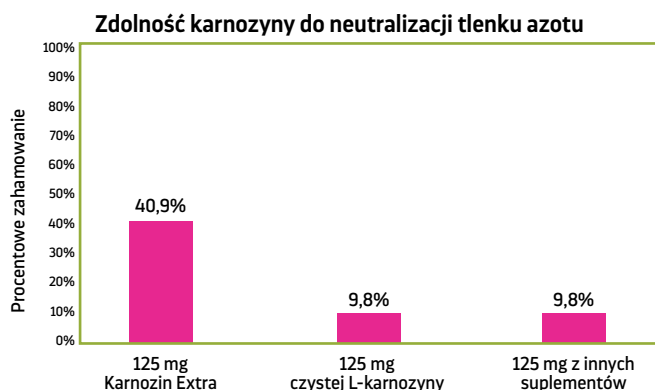
Oprócz tego L-karnozyna ma wiele innych pozytywnych właściwości³:

1. Jako przeciwutleniacz usuwa wolne rodniki.
2. Zmniejsza stan zapalny.
3. Chelatuje i usuwa metale ciężkie.
4. Opóźnia starzenie.
5. Utrzymuje prawidłowe pH w komórkach.

Karnozin Extra® to doskonała formuła L-karnozyny, która prowadzi do znacznej neutralizacji szkodliwego tlenu azotu. Badania wykazały, że wykazuje w tym przypadku znacznie większą skuteczność niż czysta substancja (patrz wykres), która szybko ulega degradacji w organizmie przez enzym karnozynazę, co znacznie ogranicza jej przyswajalność i efektywność. Karnozin Extra® zapewnia nie tylko stałe, ale także wysokie stężenie substancji w tkankach przez 8-12 godz.

BIBLIOGRAFIA

1. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17(11):3986; <https://doi.org/10.3390/ijerph17113986>
2. Am. J. Ther. 2012; 19:e25-e47
3. Eur. J. Sport Sci. 2019; 19:30-39; Chem Res Toxicol. 2020 Apr 17; <https://doi.org/10.1021/acs.chemrestox.0c00010>



dowania wielu informacji o szczepionych osobach. Brak czipa w ciele może oznaczać np. zakaz wstępu do szkoły lub miejsc publicznych.

Słodki wskaźnik rentowności

Bill Gates przedstawia siebie jako czołowego światowego filantropa, ale nie jest sekretem, że na swych dotacjach zarabia wielkie pieniądze.

W ubiegłym roku na Światowym Forum Ekonomicznym w Davos w Szwajcarii powiedział otwarcie, że jak najbardziej spodziewa się 20-krotnego zwrotu ze swych 10 mld dolarów zainwestowanych w światowe szczepionki w ciągu ostatnich 20 lat. Tak więc 10mld dolarów zamieni się w 200 mld – szczególnie gdy rządy na całym świecie z zaangażowaniem używają pieniędzy podatników do zakupu tych zwolnionych od odpowiedzialności produktów i ich dystrybucji do „niemal każdej osoby na naszej planecie”³¹.

Wiele osób uważa, że jeśli szczepionka przeciwko COVID-19 uratuje czyjeś życie, to warto zapłacić za nią wielkie pieniądze. Należy jednak pamiętać, że firmy farmaceutyczne mają długie doświadczenie w manipulowaniu danymi i zmiataniu pod dywan skutków ubocznych. Przy poluzowanym nadzorze rządowym nad tym samym przemysłem, który przyniósł nam skandal z lekiem Vioxx i epidemię opioidów, określenie „bezpieczny i skuteczny” jest bardziej względne niż kiedykolwiek³².

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://www.who.int/blueprint/priority-diseases/key-action/novel-coronavirus-landscape-ncov.pdf>
- 2 PLoS One, 2012; 7: e35421
- 3 Am J Epidemiol, 1969; 89: 422–34
- 4 Science, Apr 24, 2019; doi:10.1126/science.aax8042
- 5 PLoS Pathog, 2019; 15: e1007721
- 6 Miami Herald, May 12, 2020
- 7 Nat Biotechnol, 2010; 28: 182; Daily Telegraph, January 12, 2010
- 8 PLoS One, 2012; 7: e33536
- 9 Brain, 2013; 136: 2486–96
- 10 BMJ, 2013; 346: f794; Sleep, 2016; 39: 1051–7
- 11 Sci Transl Med, 2015; 7: 294ra105
- 12 J Clin Neuromuscul Dis, 2009; 11: 1–6
- 13 CBS 60 Minutes, 1979; Bull World Health Org, 2009; 87: 414–5
- 14 US Centers for Disease Control, Vaccine Excipient Summary, February 2020
- 15 Int J Vaccines Vaccin, 2016; 4: 0072
- 16 BioProcess International, April 16, 2020
- 17 Vaccine, 2001; 19: 2716–21
- 18 Informed Choice Washington, Open Letter: Fetal DNA in Vaccines, April 11, 2019
- 19 Nat Rev Drug Disc, 2020; 19: 305–6
- 20 Moderna press release, May 18, 2020 (7:30 am). investors.modernatx.com
- 21 Moderna press release, May 18, 2020 (4:18 pm). investors.modernatx.com
- 22 Daily Mail, May 22, 2020
- 23 The Vaccine Race, Explained. www.gatesnotes.com, April 30, 2020
- 24 MMWR, 2006; 55(RR01): 1–16
- 25 Mil Med, 2018; 183: e270–1
- 26 Center for Infectious Disease and Research Policy, March 19, 2007
- 27 MMWR, 2013; 62: 145–7
- 28 BMJ, 2020; 369: m1327
- 29 As Many as 50 Percent of People with COVID-19 Aren't Aware They Have the Virus, www.healthline.com, April 24, 2020
- 30 US Department of Health and Human Services, Notice of Declaration under the Public Readiness and Emergency Preparedness Act, March 10, 2020
- 31 CNBC, Bill Gates and the return on investment in vaccinations, Jan 23, 2019
- 32 Indian J Med Ethics, 2018; 3: 152–62; Am J Public Health, 2009; 99: 221–7

Zapobiegaj infekcji naturalnie

Jeżeli wolisz nie szczepić się przeciwko koronawirusowi, możesz dostarczyć swemu układowi odpornościowemu wszystko, czego potrzebuje, by odpiąć infekcje dróg oddechowych.

Witamina D Jej poziom spada zimą, co odgrywa rolę w sezonowych chorobach dróg oddechowych. Przegląd literatury z kwietnia 2020 r. zaleca wysokie dawki witaminy D w profilaktyce infekcji COVID¹. Zalecana dawka: 5 tys. j.m. dziennie, zmniejszona do 2 tys. j.m. po 2 tygodniach, lub 10 tys. j.m. dla osób najbardziej zagrożonych. Idealnie będzie sprawdzić stężenie witaminy we krwi i dostosować dawkę, by uzyskać optymalny poziom 60–80 ng/mL.

Witamina A Utrzymanie jej dostatecznego poziomu ma decydujące znaczenie dla zdrowia płuc². Zalecana dawka: 900 mcg dziennie (lub 7 mg beta-karotenu).

N-acetylocysteina (NAC) podnosi poziom glutationu, silnego, związku przeciwutleniającego, przeciwwirusowego i przeciwstarzeniowego, który jest znacząco obniżony w szeregu chorób. Udowodniono, że NAC wzmacnia funkcjonowanie układu odpornościowego i zmniejsza stan zapalny w chorobie płuc³. Tłumi też replikację wirusów grypy i ogranicza stany zapalne⁴. W badaniu klinicznym przyjmowanie 600 mg NAC 2 razy dziennie w sezonie grypowym redukowało infekcję objawową z 79 do 25%, zmniejszało objawy o 70% i skracało czas powrotu do zdrowia⁵. Zalecana dawka: 600 mg 2 razy dziennie.

Selen jest pierwiastkiem śladowym i znanym czynnikiem przeciwwirusowym. Nasz organizm potrzebuje go m.in. do wytwarzania przeciwutleniacza glutationu⁶. Zalecana dawka: 140–200 mcg dziennie w postaci selenometioniny.

Cynk ma udokumentowane właściwości przeciwwirusowe, szczególnie w układzie oddechowym⁷. Uważa się, że zmniejszanie obciążenia wirusowego przez hydroksychlorochinę, o którym donoszą badacze, wynika z tego, że zapewne zwiększa ona transport cynku do komórek⁸. Zalecana dawka: 15 mg dziennie w postaci chelatu, 2–3 razy więcej w postaci siarczanu lub glukonianu.

Artemizyna Naukowcy wykazali, że jest ona skuteczniejsza przeciwko SARS-CoV-2 od hydroksychlorochiny.

Witamina C Setki opublikowanych artykułów naukowych popierają jej stosowanie we wspieraniu układu odpornościowego. Wysokie dawki dożylnie stosowano z powodzeniem do zwalczania ciężkich infekcji COVID⁹ (patrz str. 12). Zalecana dawka: 1–2 g 2 razy dziennie.

Andrografolid pozyskiwany z brodziszki wiechowatej może zahamować replikację SARS-CoV-2.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Nutrients, 2020; 12: 988
- 2 Nutrients, 2018; 10: 1132
- 3 Proc Nutr Soc, 2000; 59: 595–600; Proc Natl Acad Sci USA, 2006; 103: 4628–33
- 4 Biochem Pharmacol, 2010; 79: 413–20
- 5 Eur Respir J, 1997; 10: 1535–41
- 6 Lancet, 2012; 379: 1256–68
- 7 Adv Nutr, 2019; 10: 696–710
- 8 PLoS One, 2014; 9: e109180
- 9 Pharma Nutrition, 2020; 12: 100190





„Starajcie się rzucić palenie! Moja choroba to najlepszy dowód na to, że jest ono rzeczywiście niebezpieczne i może zabić”.

prof. Zbigniew Religa

Jedne rośliny szkodzą, drugie pomagają. Które wybierasz?

Rak płuc to choroba polegająca na niekontrolowanym rozroście złośliwych komórek nowotworowych w tkance płucnej. Według WHO jest najczęstszą przyczyną zgonów spowodowanych przez nowotwór, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. To choroba związana z paleniem papierosów. Ponad 70 związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym ma właściwości rakotwórcze.

Amerykańskie badania wykazały, że zawarte w dymie papierosowym substancje chemiczne powodują mutację genu BPDE, znanego ze ścisłych związków z wieloma nowotworami. BPDE uszkadza gen K-RAS, co prowadzi do rozwoju raka – ponad 30% nowotworów płuc, 90% nowotworów trzustki i 50% nowotworów jelita grubego.

Czy fitoterapia może w jakiś sposób pomóc osobom ze zdiagnozowanym nowotworem płuc?

Większość pacjentów, którzy zwracają się do nas o pomoc, to chorzy na nowotwór płuc. Niestety w 80% przypadków tego raka wykrywa się za późno. Płuca nie boją, a nawet gdy rozwija się guz, nie ma objawów. Wspomagamy leczenie

pacjentów ziołami amazońskimi oraz wyciągami z grzybów wschodnich.

Jakie rośliny stosujecie w terapii nowotworu?

Stosujemy preparat Ganomix w postaci kapsułek i proszku, Gano-tumeric (połączenie kurkumy Palillo z najczystszych regionów Peru, frakcji D Maitake i Reishi) oraz rośliny Tahuari, *Uncaria tomentosa*, Marco, Pajarrobo, Zarzaparilla.

Jakie efekty uzyskujecie?

Odpowiem nieskromnie – bardzo dobre. Podam parę przykładów: mężczyzna z NDRP (niedrobnokomórkowy rak płuca, przerzut do mózgu), po radioterapii na płuco i ośrodkowy układ nerwowy (OUN). Rokowania w takich przypadkach: 50% pacjentów umiera w ciągu roku, a 90% w ciągu 2 lat. Pacjent obserwowany od 3 lat – proponowano radioterapię i chemioterapię. Na chemioterapię pacjent nie wyraził zgody. Żyje już 4 lata.

Drugi przykład: niedrobnokomórkowy rak – zespół żyły głównej górnej. Rokowania: przewidywany czas zgonu w Polsce to 2-4 miesiące, w USA – maksymalnie 6-8 miesięcy.

Pacjent żyje już 6 lat, nasze preparaty przyjmuje od pierwszego roku choroby (vilcacora, grzyby, odwary z roślin amazońskich). Leczenie: po dwukrotnej radioterapii, bez leczenia chemicznego ze względu na stan ogólny i schorzenia towarzyszące.

Jeszcze jeden przykład: zaawansowany, bardzo agresywny, powikłany nowotwór grasicy u mężczyzny w wieku 77 lat, rokowania w chwili diagnozy (2011 r.) były bardzo niepokojące. Pacjent cały czas przyjmuje nasze preparaty i pije odwary z ziół, poddał się też radioterapii, żyje już 9 lat.

Istnieje dokumentacja tych przypadków, są to fakty. Jak widać wspomaganie leczenia konwencjonalnego naszymi naturalnymi preparatami u pacjentów z nowotworami przynosi bardzo wymierne efekty.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa „Wilcaccora” w Łomiankach k. Warszawy, rozmawiała Jo.An.

www.unadegato.pl
vilcacora@biorelax.pl
tel./fax 022 751 85 43
tel. 022 751 65 07

Katar sienny



1. POSTAW NA LEPIEŹNIK

Jedną z najlepszych alternatyw dla standardowych leków przeciwhistaminowych to lepieźnik różowy (*Petasites hybridus*), krzaczasta roślina występująca w Europie oraz części Azji i Ameryki Północnej. Badania wykazały, że jest równie skuteczna, co cetyryzyna i feksofenadyna, ale nie ma działania uspokajającego². Zwróć jednak uwagę, by wybierać preparaty niezawierające alkaloidów, które mogą być toksyczne dla wątroby.

Sugerowana dawka: 50-75 mg 2 razy dziennie standaryzowanego ekstraktu z rośliny (zazwyczaj zawierającego co najmniej 7,5 mg petazyny i izopetazyny, głównych składników aktywnych).

2. WSPOMÓŻ SIĘ HOMEOPATIA

Najlepszym lekarstwem na katar sienny, zdaniem naturopaty i członka redakcji *What doctors don't tell you* dr. Haralda Gaiera, są homeopatyczne preparaty z amazońskiej rośliny *Galphimia glauca*, które od lat zaleca on swym pacjentom. Jak stwierdził, można na nich polegać nie tylko w powstrzymywaniu objawów, ale także w usuwaniu predyspozycji do reagowania na przenoszone w powietrzu pyłki traw odpowiedzialne za katar sienny i inne alergie. Badania naukowe potwierdziły skuteczność tego środka w łagodzeniu kataru siennego, ze wskaźnikiem sukcesu porównywalnym do standardowych leków przeciwhistaminowych³.

Sugerowana dawka: 15 kropli potencji 4X 2 razy dziennie między posiłkami, na ok. 2 tygodnie przed spodziewanym pojawieniem się objawów. Kontynuuj kurację przez cały okres, w którym mogą występować dolegliwości.

3. SPRÓBUJ AJURWEDY

Popularna roślina Guduchi (*Tinospora cordifolia*), stosowana powszechnie w ajurwedzie do leczenia kataru siennego i innych alergii, ma udowodnione działanie przeciwwzapalne i regulujące układ odpornościowy⁴. Gdy testowano ją w badaniu na pacjentach z alergicznym nieżytem nosa, w wielkim stopniu zmniejszyła u nich objawy, takie jak kichanie, katar i niedrożność nosa⁵. Najlepiej skonsultować się z wykwalifikowanym lekarzem medycyny ajurwedyjskiej, który sprawdzi, czy ten preparat będzie dla Ciebie odpowiedni, ale produkty z Guduchi są też ogólnie dostępne w sklepach internetowych.

Sugerowana dawka: 300 mg standaryzowanego ekstraktu 3 razy dziennie lub według instrukcji na opakowaniu.

Miliony ludzi zmagają się z sezonowym alergicznym nieżytem nosa – reakcją alergiczną na pyłki kwiatowe, wywołującą dokuczliwe objawy, takie jak świąd i łzawienie oczu, cieknięcie z nosa i kichanie. Dolegliwości te z kolei mogą powodować problemy ze snem, zmęczenie i osłabienie koncentracji, przez co w znacznym stopniu odbijają się na codziennym życiu chorego.

Leczenie polega zazwyczaj na przyjmowaniu doustnych leków przeciwhistaminowych, dostępnych w wolnej sprzedaży lub na receptę, ale nie tylko wywołują one skutki uboczne, takie jak senność, zawroty głowy, suchość w ustach, upośledzenie myślenia i bóle głowy, lecz często są też po prostu nieskuteczne¹.

Na szczęście świat medycyny naturalnej ma wiele do zaoferowania, poczynając od ziół, poprzez homeopatię, aż po... mruzenie. Oto nasz przewodnik po sposobach łagodzenia objawów kataru siennego tego lata i w przyszłości.



4. ZBIERAJ BABKĘ

Zielarz Meilyr James, właściciel Herbal Clinic w Swansea w Walii, zaleca na katar sienny babkę lancetowatą (*Plantago lanceolata*). Jak wyjaśnia, ta łagodnie działająca roślina zawiera flawonoidy o działaniu przeciwzapalnym i przeciwhistaminowym. Zaczniij przyjmować ją, gdy tylko pojawią się pierwsze, choćby słabe objawy. James zaleca też popijanie przez cały dzień herbatki ze świeżych liści pokrzywy (*Urtica dioica*), która również jest naturalnym środkiem przeciwhistaminowym.

Sugerowana dawka: 15 kropli 45% nalewki z babki 1-3 razy dziennie, w zależności od natężenia objawów; garść świeżo zerwanych pokrzyw na kubek wrzątku, zaparzanym w czajniku przez 15 min.

5. PRZEPLUCZ NOS

Pomocne w katarze siennym może być płukanie kanału nosowego przy użyciu garbuszka neti. Przypomina on wyglądem imbryk do herbaty i zazwyczaj napełnia się go zwykłym roztworem soli w wodzie (solą fizjologiczną), po czym wlewa się płyn kolejno do każdego nozdrza, co pomaga wypłukać śluz i czynniki podrażniające, takie jak pyłki kwiatów. Technika ta, znana jako irygacja, ma na swe poparcie mnóstwo dowodów naukowych, a wśród nich badania potwierdzające jej bezpieczeństwo i skuteczność jako sposobu leczenia kataru siennego i innych postaci alergicznego nieżyty nosa⁶.



6. ZASTOSUJ SUPLEMENTY

Poniższe składniki odżywcze mogą pomóc w złagodzeniu objawów kataru siennego.

Probiotyki Te przyjazne bakterie prawdopodobnie są w stanie zmniejszyć reakcję układu odpornościowego na pyłki. Stwierdzono, że pewne szczepy, m.in. *Lactobacillus paracasei* 33 i *Bifidobacterium longum*, są pomocne w łagodzeniu objawów, takich jak kichanie, katar, niedrożność nosa oraz świąd i łzawienie oczu⁸.

Sugerowana dawka: wypróbuj suplement probiotyczny o dużej sile, zawierający szczepy *Lactobacillus* lub *Bifidobacterium*, i stosuj się do instrukcji na opakowaniu.

Kwercetyna Chociaż testy na pacjentach z katarzem siennym dopiero czekają na przeprowadzenie, związek występujący w owocach cytrusowych, cebuli i jabłkach jest silnym naturalnym środkiem przeciwhistaminowym⁹.

Sugerowana dawka: 250-600 mg 3 razy dziennie, 5-10 min przed każdym posiłkiem.

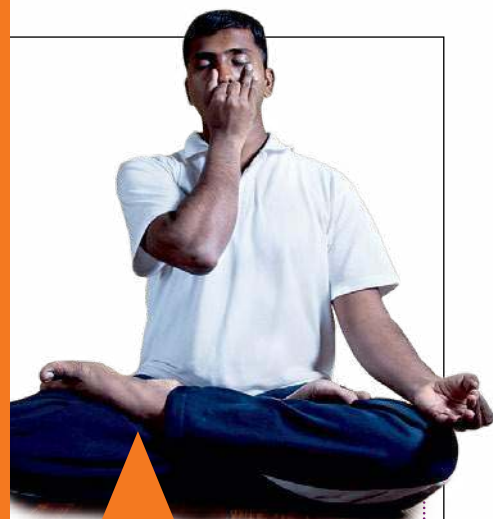
Bromelaina Często przyjmuje się ją w połączeniu z kwercetyną, ponieważ zwiększa jej wchłanianie¹⁰. Bromelaina jest enzymem pochodzącym z ananasów, o znanym działaniu obniżającym poziom prozapalnych prostaglandyn, głównej przyczyny obrzęku, zaczerwienienia i swędzenia¹¹.

Sugerowana dawka: 400-500 mg 3 razy dziennie.

Witamina C Ten niezbędny składnik odżywczy jest kolejnym silnym naturalnym środkiem przeciwhistaminowym¹². Sugerowana dawka: 2 g dziennie.

Sprężony kwas linolowy Ten kwas tłuszczowy, występujący w produktach mlecznych i wołowinie, lepiej znany jako CLA, zmniejsza kichanie i poprawia samopoczucie w sezonie pylenia¹³.

Sugerowana dawka: 2 g dziennie.



7. MRUCZ

Technika oddychania przez nos, zbliżona do ćwiczeń oddechowych stosowanych w jodze, w jednym z badań okazała się pomocna w łagodzeniu kataru siennego¹⁴. By ją wypróbować, weź głęboki wdech, zamknij jedno nozdrze palcem, po czym wypuść powietrze przez drugie nozdrze, wydając przy tym dźwięk „hmm” (z zamkniętymi ustami). Powtarzaj po 5 razy na każde nozdrze 2 razy dziennie.

8. WYBIERZ AKUPUNKTURĘ

Ta tradycyjna chińska technika wydaje się być skuteczna w katarze siennym. Jak stwierdzono, obniża nasilenie objawów, zmniejsza potrzebę stosowania leków przeciwhistaminowych i poprawia jakość życia⁷.



BIBLIOGRAFIA

- 1 AnnAllergyAsthmaImmunol, 1998; 81: 478-518
- 2 BMJ, 2002; 324: 144-6; PhytotherRes, 2005; 19: 530-7
- 3 Wien Med Wochenschr, 1997; 147: 323-7
- 4 AncSciLife, 2012; 31: 151-9
- 5 JEthnopharmacol, 2005; 96: 445-9
- 6 Cochrane Database Syst Rev, 2018; 6: CD012597; IntArch AllergyImmunol, 2005; 137: 310-4; IntArchAllergyImmunol, 2010; 151: 137-41
- 7 AnnAllergyAsthmaImmunol, 2015; 115: 317-24.e1; Acupunct Med, 2018; 36: 139-45
- 8 AmJ RhinolAllergy, 2016; 30: 157-75; ClinExpAllergy, 2006; 36: 1425-35
- 9 Molecules, 2016; 21: E623
- 10 Urology, 1999; 54: 960-3
- 11 AlternMedRev, 2010; 15: 361-8
- 12 JNutr, 1980; 110: 662-8
- 13 BrJ Nutr, 2008; 100: 112-9
- 14 IndianJ OtolaryngolHead Neck Surg, 2012; 64: 172-6

Ciiii...

W historyjkach dla dzieci chrapanie jest często przedstawiane jako nieodzowny moment, w którym bohater zapada w głęboki sen. Jednak rzeczywistość zmienia tę bajkową wizję w koszmar. Hałas, który wówczas powstaje, może bowiem przekroczyć nawet 60-70 dB, czyli jest podobny do odgłosów ruchu ulicznego! Dla porównania odkurzacz wydaje dźwięki o natężeniu 40 dB, a przejeżdżający nieopodal motor bez tłumika – 90 dB. Czy w takich warunkach można spać?



Nieprawidłowy oddech oraz zaburzona trajektoria ruchu powietrza mają wpływ na jakość snu, jego długość i korzyści wynikające z regeneracji. Zbyt mała ilość przespanych godzin prowadzi nie tylko do złego samopoczucia i pogorszenia percepcji, ale ma również szereg niekorzystnych następstw zdrowotnych. Badania wykazały, że osobom cierpiącym na bezsenność zagrażają schorzenia układu krążenia, zaburzenia gospodarki hormonalnej, osłabienie układu odpornościowego, otyłość oraz spadek nastroju. Naukowcy ze Sleep Disorders and Research Center w Detroit uważają, że może być ona przyczyną depresji w nawet 25% przewlekłych przypadków¹. Inne badania wskazują, że niewyspani ludzie stają się wybuchowi, ponieważ ich część mózgu odpowiadająca za reakcje emocjonalne (ciało migdałowe) jest nadmiernie aktywna².

Dlatego też chrapania nie należy traktować jedynie w kategoriach niedogodności dla śpiącego i jego otoczenia. To problem, który powoduje brak ciągłości snu i prowadzi do wtórnych objawów, takich jak duszenie się i nokturia (częste oddawanie moczu nocą), a przede wszystkim nadmierna senność, zmęczenie i brak energii za dnia. Często dochodzą do tego zaburzenia libido, spadek koncentracji oraz obniżenie wydajności pracy.

Źródło dźwięku

Chrapimy przez zapadanie się ścian gardła środkowego. W trakcie snu zmniejsza się napięcie mięśni, zmieniamy pozycję z pionowej na poziomą i przez to zwęża się droga oddechu. Wciągamy powietrze przez mniejszy otwór i w związku z tym musimy zasysać je z większą siłą. Pęd wciąganego powietrza powoduje, że zaczynają wibrować podniebienie miękkie, boczne ściany gardła i nasada języka. I to jest właśnie mechanizm powodujący chrapanie, który przybiera na sile z wiekiem – zwykle między 45. a 64. r.ż. gardło zwęża się, a napięcie mięśni w gardle maleje³.

Ale nie wszyscy chrapiają. To dlatego, że istnieją pewne uwarunkowania genetyczne związane z budową anatomiczną dróg oddechowych. Znaczenie ma też płeć: częściej chrapiają mężczyźni (nawet młodzi), którzy mają

bardziej umięśnione szyje, a mięśnie gardła są u nich bardziej rozbudowane, więc łatwiej zapadają się pod własnym ciężarem. U kobiet problem pojawia się zwykle dopiero po menopauzie, kiedy przybierają na wadze.

Jednak przede wszystkim istotną rolę odgrywają czynniki związane ze stylem życia, które mogą sprzyjać temu odruchowi: nadwaga, spożywanie alkoholu przed snem, stosowane leki itp.

Problem dużej wagi

Choć przyczyn chrapania może być naprawdę sporo, jednoznacznie wskazuje się, że problemem są nadmierne kilogramy. Jeśli nosisz dodatkowy

„Związki lotne obecne w oleju eukaliptusowym powodują zmniejszenie obrzęku błony śluzowej, a tym samym udrażniają drogi oddechowe, zapewniają swobodny przepływ powietrza i zapobiegają chrapaniu”

ciężar ciała, szczególnie w okolicy szyi, może to powodować zwężenie gardła w pozycji leżącej. W jednym z badań wykazano, że obwód szyi osób chrapających był znacznie większy niż niechrapających, i to bez względu na ich BMI⁴. Zdaniem autorów oznacza to, że najistotniejsza jest redukcja tłuszczu w okolicy górnych dróg oddechowych, a jeżeli chodzi o wskaźnik masy ciała, to wystarczy, by mieścił się on w górnej granicy normy (BMI = 25).

Oprócz regularnej aktywności, która może pomóc uzyskać prawidłową masę ciała, wypróbuj również ćwiczenia żuchwy: spróbuj delikatnie połączyć górne i dolne zęby trzonowe, następnie otwórz usta, koncentrując się na szeroko rozstawionych zębach trzonowych, ale nie do punktu nadmiernego rozciągnięcia. Powtórz to 10-15 razy, aż poczujesz, jak otwiera się tył ust. Dzięki takiemu codziennemu treningowi zyskasz silniejsze mięśnie tej okolicy, co pomoże uniknąć nadmiernego rozluźnienia gardła podczas snu (dodatkowo możesz stracić nieco na obwodzie szyi, jak stało się to wśród pacjentów, którzy w jednym z badań ćwiczyli w ten sposób)⁵.

Inną opcją wzmocnienia mięśni gardła i zmniejszenia chrapania są ćwiczenia wokalne. W jednym z eksperymentów



z udziałem 60 osób przewlekłe chrapających oraz 60 pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym bezdechem sennym połowa każdej grupy ćwiczyła śpiew codziennie przez 3 miesiące, a połowa nie robiła nic. Pod koniec tego czasu w grupach, które pracowały nad głosem, znacznie poprawiła się jakość snu oraz zmniejszyły częstotliwość i ciężkość chrapania, podczas gdy w kontrolnych nie odnotowano żadnych zmian⁶.

Sypialnia jak ze snu

Kolejny istotny aspekt to zachowanie higieny snu, czyli zagwarantowanie sobie jak najlepszych warunków do nocnego wypoczynku. Naprawdę proste interwencje, jak choćby próba spania na boku, a nie na plecach, potrafią zdziałać cuda! Aby uniknąć mimowolnej zmiany pozycji w nocy, możesz przymocować do piżamy piłeczkę – za każdym razem, gdy położysz się na wznak, brak wygody zmusi Cię do zmiany pozycji.

Zadbaj również o odpowiednie nawilżenie i jakość powietrza w sypialni. Gdy jest ono zbyt suche i/lub zanieczyszczone, może przyczynić się do problemu z chrapaniem, ponieważ podrażnia oraz wysusza gardło i błony śluzowe nosa, tworząc zatory, które powodują wibracje tkanek. Dlatego w sypialni jako roślinę

doniczkową warto umieścić... miniaturowego ananasa. Jak twierdzą naukowcy z NASA, może to pomóc zredukować chrapanie. Badacze donoszą, że ananas produkuje więcej tlenu i poprawia jakość powietrza przez całą noc, a zatem pomaga w lepszym (i cichszym) śnie⁷.

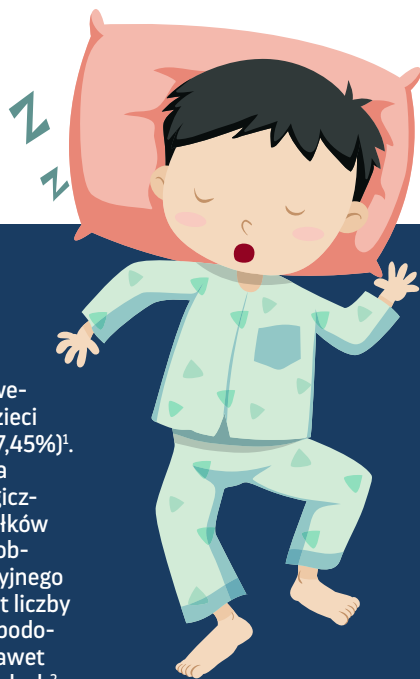
Inna opcja to nawilżacz, do którego możesz dodać ułatwiające oddychanie olejki eteryczne. Przykładowo związki lotne obecne w olejku eukaliptusowym powodują zmniejszenie obrzęku błony śluzowej, a tym samym udrażniają drogi oddechowe, zapewniają swobodny przepływ powietrza i zapobiegają chrapaniu (badacze, którzy doszli do takiego wniosku, używali plastrów nasączonych olejkiem eukaliptusowym, które pacjenci przed pójściem spać mocowali na górnej wardze). Również umieszczenie liści eukaliptusa w inhalatorze parowym może pomóc w oczyszczeniu zatok.

Wyciągnąć korek

Pomocne są także płukanki do gardła lub spraye z naturalnymi olejkami eterycznymi. W jednym z badań ich mieszanka, obejmująca m.in. skórkę cytry-

ny, mięte polną i pieprzową, szalwią, melisę, fenkuł włoski i sosnę zwyczajną, po 2 tygodniach zmniejszyła chrapanie u 71% pacjentów stosujących płukanki i aż 82% z grupy używającej sprayu⁸.

Jedną z zalet olejków eterycznych jest fakt, że likwidują one tzw. zatka-ny nos – objaw pojawiający się często w przebiegu alergii i infekcji. Zabłokowane drogi oddechowe utrudniają oddychanie i tworzą podciśnienie w gardle, co prowadzi do chrapania. Dlatego też już teraz warto zadbać o swoją odporność, aby podczas nadchodzącej jesieni uniknąć przeziębień. Należy prowadzić zdrowy tryb życia, sięgać po produkty bogate w witaminę C i dbać o siebie, a w domu utrzymywać porządek i unikać kurzu, co pomoże wyeliminować problemy z nosem i zatokami.



Niewyspane dzieci

Chrapanie nie dotyczy tylko dorosłych. Amerykańska Akademia Pediatria (American Academy of Pediatrics – AAP) zalicza je do głównych problemów medycznych w tej grupie wiekowej: według różnych doniesień występuje u 1,5–34,5% dzieci (średnia z przeprowadzonej metaanalizy wynosi 7,45%)¹.

Jak pokazują obserwacje, ważny czynnik ryzyka stanowi tu przypadający na 2–7. r.ż. okres fizjologicznego przerostu tkanki limfatycznej gardła (migdałków gardłowego i podniebiennych), który odpowiada obserwowanemu szczytowi występowania obturacyjnego bezdechu sennego (OSA) u dzieci. Również wzrost liczby przypadków znacznej nadwagi zwiększa prawdopodobieństwo chrapania – kłopoty te obserwuje się nawet sześciokrotnie częściej u dzieci otyłych niż szczupłych².

Znane są także inne czynniki ryzyka. Jest ono podwyższone u modych ludzi ze zwężeniem górnych dróg oddechowych (skrzywieniem przegrody nosa, polipami i przerostem małżowin nosowych), przewlekłym alergicznym nieżytem nosa, zaburzeniami budowy twarzoczaszki z zespołami genetycznymi (zespół Downa), mózgowym porażeniem dziecięcym, chorobami metabolicznymi (akromegalia, niedoczynność tarczycy) oraz u maluchów będących biernymi palaczami tytoniu³. Poza tym okazuje się, że częściej chrapiają dzieci chrapiących rodziców⁴.

W każdym przypadku chrapanie lub nieprawidłowe oddychanie przez nos wymagają dogłębnej diagnostyki i leczenia, ponieważ mogą być symptomami obturacyjnego bezdechu sennego, który ma negatywny wpływ na zdrowie, prowadząc do rozwoju wielu istotnych powikłań ze strony układu nerwowego i sercowo-naczyniowego.

BIBLIOGRAFIA

1. Proc Am Thorac Soc 2008; 5: 242–252.
2. Wiad Lek 2010; 63:201–212; J Clin Endocrinol Metab 2008; 93:4576–4599
3. Acta Paediatr 2006; 95:1029–1035
4. Postępy Nauk Medycznych 2011; 12:1032–1037

Jeśli jednak już pojawi się uczucie zatoru, sprawdzi się przede wszystkim olejek z mięty pieprzowej, który – jak udowodniono – jest doskonałym środkiem łagodzącym ból gardła i odtykającym kanały nosowe, co z kolei może pomóc w powstrzymaniu chrapania⁹. Równie skuteczny jest gorzknik kanadyjski, który można przyjmować w formie naparu lub suplementu.

Pilnuj się!

Na koniec należy pamiętać jeszcze o codziennej dyscyplinie. Staraj się unikać spożywania dużego posiłku tuż przed snem. Kiedy żołądek jest pełny, może napierać na przeponę i wpływać negatywnie na rytm oddechu. Szczególnie picie mleka lub produktów mlecznych jest niewskazane, ponieważ pozostawia warstwę śluzu w ustach i gardle, co przyczynia się do blokowania dróg oddechowych¹⁰.

Podobnie picie alkoholu, palenie tytoniu lub e-papierosów (tzw. wapowanie) oraz zażywanie niektórych leków – takich jak uspokajający oksazepam czy diazepam – może powodować nadmierne rozluźnienie mięśni gardła, co wzmacnia chrapanie¹¹. Unikaj zwłaszcza drinków: w jednym z badań każdy dodatkowy napój alkoholowy powodował u mężczyzn o 25% większe prawdopodobieństwo epizodu bezdechu sennego lub nocnego spłyceń oddechu. U kobiet minimalne lub umiarkowane spożycie alkoholu nie wiązało się istotnie ze zwiększonym ryzykiem, natomiast autorzy zwrócili uwagę przede wszystkim na fakt, że nie wystarczy ograniczać jego spożycia wieczorem (przed pójściem spać)¹². Innymi słowy: liczy się ogólny umiar i rozsądek przez całą dobę.

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Cornerstone, 2003; 5: 5–15
2. Curr Biol, 2007; 17: R877–8
3. Journal of Rhinology 2004; 11(1, 2):48–51; Journal of Korean Geriatric Psychiatry 2018;22(1):7–12
4. Lung India. 2013 Jan-Mar; 30(1):16–19
5. Am J Respir Crit Care Med 2009 May 15; 179(10): 962–6
6. Int J Otolaryngology and Head & Neck Surgery 2013; 2(3):97–102
7. NASA-TM-101766, NAS 1.15:101766
8. Phytother. Res. 2004; 18:696–699
9. BMC Ear Nose Throat Disord. 2012; 12:9
10. J Chiropr Med. 2011 Jun; 10(2):118–125
11. Acta Otolaryngol. 2004; 124:1187–90
12. J Clin Sleep Med. 2007 Apr 15; 3(3):265–270

Snoreeze.pl

#na nie chrapanie!

Kup w aptece



NOWOŚĆ

UDS

Urządzenie
Doustne
Snoreeze

Dystrybutor:
APC Instytut
www.apcinstytut.pl

www.snoreeze.pl

Porady z uotatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej nagłące 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.

Upławy

Pytanie: Odkąd pamiętam, miałam dość intensywną wydzielinę z pochwy, i to w różnych okresach cyklu. Ostatnio jednak zauważyłam, że towarzyszy jej nieprzyjemny zapach, którego nie udaje mi się pozbyć po zwykłym podmyciu. Przyglądając się bardziej niż zwykle brudnej bieleźnie zwróciłam również uwagę, że upławy nie są przezroczyste ani białawe, a raczej kremowe czy wręcz żółtawe. Obawiam się, że to infekcja, ale jakiego rodzaju? Co zrobić, by się jej pozbyć i uniknąć takich nieprzyjemnych objawów w przyszłości?

Odpowiedź: Wydzielina z pochwy jest zjawiskiem naturalnym i pożądanym, które występuje u każdej kobiety. W zależności od fazy cyklu

może ona być biaława bądź przezroczysta, lepka lub bardziej wodnista. Jeśli przybiera nietypową barwę, zapach i konsystencję, mówimy o upławach, które wskazują na infekcję w obrębie narządów rodnych i/lub zmiany we florze bakteryjnej pochwy. Sprzyjają im fizjologiczne predyspozycje kobiet (bliskość odbytu i cewki moczowej), nieprawidłowa higiena osobista, otyłość, cukrzyca, antybiotykoterapia i przyjmowanie innych leków (steroidowych, immunosupresyjnych), ciąża, nowotwory, awitaminoza czy częsta zmiana partnerów seksualnych.

Niepokój powinny wzbudzić nietypowe upławy: żółtawe, zielonkawe, brązowe, wodniste, ropne lub lekko zabarwione krwią, zwłaszcza gdy towarzyszą im świąd, pieczenie czy ból oraz nieprzyjemny zapach.

Najczęściej dochodzi do bakteryjnych zakażeń pochwy – szacuje się, że cierpi na nie 15-30% kobiet¹. Wynikają one z zaburzonej równowagi między bakteriami znajdującymi się w zdrowym środowisku pochwy a beztlenowymi bakteriami chorobotwórczymi. Aby zapewnić właściwe pH (między 3,8 a 4,5) oraz zapobiec namnażaniu się chorobotwórczych ustrojów, stosunek bakterii beztlenowych do tlenowych powinien wynosić 5:2². Niestety łatwo ulega on zachwianiu, ponieważ patogeny mogą uaktywniać się w wyniku obniżonej odporności organizmu lub u kobiet przed 30. r.ż., z nieregularnymi miesiączkami, stosujących tampony oraz często zmieniających partnerów seksualnych. Zakażeniu towarzyszą wówczas jednorodne białe-szare

upławy o rybitm zapachu, choć w 20% przypadków choroba przebiega bezobjawowo³.

Kolejny częsty rodzaj infekcji to zakażenie drożdżakowe. W jego przebiegu pojawiają się świąd, białe, gęste i grudkowate upławy, zaczerwienienie warg sromowych, ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu. Najczęściej grzybicę pochwy powoduje *Candida albicans*, ale coraz większą rolę odgrywa ją również inne gatunki z rodzaju *Candida*⁴. Same upławy są gęste, skąpe, najczęściej w postaci białych lub serowatych nalotów na ścianach i przedsionku pochwy oraz sromie.

Grzybica może nawracać, a nawet przejść w postać przewlekłą, co prowadzi do wyglądzania i atrofii błony śluzowej pochwy, znacznej bolesności, podrażnienia pochwy lub dyspareunii (dysfunkcji seksualnej objawiającej się bólem w czasie stosunku)⁵.

Nieprawidłowa wydzielina nie zawsze jednak wynika z infekcji. Może ją wywołać obecność ciała obcego (wówczas jest obfita, może jej towarzyszyć krew i bardzo przykry zapach) lub zanikowe zapalenie pochwy, w przebiegu którego wodnistej, żółtej lub zielonej wydzielinie towarzyszą nieprzyjemny zapach i zaczerwienienie. Ta choroba dotyczy kobiet w okresie przekwitania oraz tych, które mają niski poziom estrogenów we krwi⁶.

Jeszcze inna potencjalna przyczyna to kontakt z alergenem, który może prowadzić do obfitych upławów oraz zaczerwienienia sromu i nieprzyjemnego

zapachu. Często jest to skutkiem uczulenia na proszki do prania i płyny do płukania czy kosmetyki do higieny intymnej. Również chlorowana woda, lateks, środki plemnikobójcze oraz barwniki zawarte w papierze toaletowym lub podpinkach mogą wywoływać alergię, a najważniejsze jest wówczas wyeliminowanie ich z otoczenia.

Jak zatem widać, przyczyn może być wiele, a uciążliwe upławy są tak naprawdę ich objawem. Dlatego tak ważna jest wizyta u ginekologa, który wykona badania mikologiczne, aby wykluczyć zapalenie kontaktowe sromu i nadwrażliwość na stosowane środki do higieny intymnej⁷. Niemniej oprócz zalecanej terapii warto sięgnąć po naturalne sposoby, które złagodzą dolegliwości i pozwolą uniknąć ich nawrotów w przyszłości.

Higiena

W przypadku tendencji do upławów należy przede wszystkim nosić bawełnianą bieliznę (nylonowa utrzymuje wilgoć sprzyjającą rozwojowi bakterii i grzybów) oraz używać odrębnego ręcznika do wycierania okolic intymnych. Kąpiel czy podmywanie nie powinny być częstsze niż 2 razy dziennie. Nie poleca się używania gąbek i myjek, ponieważ łatwo gromadzą się na nich bakterie. Lepiej zrezygnować również z perfumowanych kosmetyków i środków higieny intymnej (podpasek, papieru toaletowego, płynów do kąpieli itp.), które zmieniają prawi-

dłowe pH pochwy. Dotyczy to również proszków i mydeł do prania.

Kora dębu

Ten surowiec to naturalny składnik kosmetyków, który z powodzeniem zastąpi perfumowane preparaty. Obecne w korze dębu garbniki, kwercetyna i triterpeny mają właściwości ściągające, antywirusowe, antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne⁸. Wodne i wodnoalkoholowe wyciągi można stosować do przemywania skóry w stanach zapalnych.

Ziołowe kosmetyki

Wartościowym składnikiem płynów do higieny intymnej jest również zielona herbata o silnym działaniu przeciwzapalnym. Inne naturalne substancje, których warto szukać w tego typu preparatach, to rośliny łąkowe i polne o właściwościach antyseptycznych i ściągających. Należą do nich babka lancetowata (*Plantago lanceolata*), krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*), nawłóć pospolita (*Solidago virgaurea*), pięciornik gęsi (*Potentilla anserina*), przywrotnik pospolity (*Alchemilla vulgaris*), przetacznik lekarski (*Veronica officinalis*) oraz dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)⁹. Coraz więcej kosmetologów poleca również stokrotkę polną (*Bellis perennis*), ponieważ wodny wyciąg z jej kwiatów wykazuje silną aktywność przeciwgrzybiczą.

Olej rokitnikowy

To bogate źródło witamin oraz kwasów organicznych i garbników, które wpły-



Kozieradka ma silne właściwości antybakteryjne, które pomagają utrzymać właściwe pH pochwy. Jej suszone liście są popularnym w Indiach składnikiem przypraw curry i punch pureu, dodaje się ich zwłaszcza do potraw mięsnych i makaronów.

wają na śluzówki układu moczowo-płciowego, przewodu pokarmowego i oka, a także na skórę. Z powodzeniem stosuje się go w upławach, zwłaszcza spowodowanych stanem zapalnym pochwy.

Skuteczność oleju rokitnikowego w zwalczaniu zapaleń pochwy wynosi 80%, co potwierdzają badania ginekologiczne (wziernikowanie i cytologia) przeprowadzone u pacjentek po jego zastosowaniu¹⁰.

Olejek z drzewa herbacianego

Badania kliniczne z udziałem 130 kobiet z zapaleniem pochwy wykazały, że 0,4% roztwór olejku

z drzewa herbacianego w postaci płukanek i tamponów już po kilku dniach powodował ustąpienie bólu i świądu oraz oczyszczenie narządu z wydzieliny ropnej. Również stosowanie żelu z olejkiem z drzewa herbacianego 2 razy dziennie przez 6 dni u 85% pacjentek doprowadziło do ustąpienia dolegliwości u kobiet cierpiących na upławy, świąd zewnętrznych części narządów płciowych i ból w okolicy miednicy¹¹.

Olejek z oregano

W przypadku infekcji grzybiczej skuteczna może być esencja pozyskana z dzikiego oregano, która



Odwar ze świeżych lub suszonych liści qujawy ma właściwości ściągające, antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Neutralizuje też nieprzyjemny zapach upławów oraz łagodzi swędzenie, podrażnienie i stan zapalny towarzyszące infekcjom intymnym.

zwalcza drożdżaki *Candida albicans*¹². Właściwości te wynikają z obecności tymolu i karwakrolu, które są silnymi środkami przeciwgrzybiczymi.

Wymieszaj 3-5 kropli olejku eterycznego z oregano w 30 ml olejku nośnego (np. oliwie z oliwek). Używaj go podczas masażu (ale nie w pobliżu pochwy!) lub wdychaj przez dyfuzor.

Propolis

U 90 kobiet cierpiących na zakażenia pochwy o etiologii bakteryjnej lub grzybiczej już po 10 dniach miejscowego stosowania 3% etanolowego ekstraktu propolisu (EEP) udało się wyleczyć 80% z nich¹³. Wszystko dzięki synergistycz-

nemu działaniu flawonoidów, kwasów aromatycznych, estrów, alkoholi, aldehydów, kumaryn, terpenów, steroidów, kwasów tłuszczowych i licznych mikroelementów, które niszczą bakterie, wirusy, grzyby i pierwotniaki – w tym najczęściej odpowiedzialne za grzybicę pochwy *C. albicans*¹⁴.

Najbardziej wyraźną poprawę po zastosowaniu propolisu obserwuje się w zakresie ustąpienia zaczerwienienia, upławów oraz swędzenia i pieczenia.

Szczaw zwyczajny (*Rumex acetosa*)

Świeże, zmiażdżone liście tego chwastu przykładają się na stłuczenia i obrzęki, a odwar może służyć

do okładów i przemywania skóry w przypadku owrzodzeń, oparzeń, trudno gojących się ran oraz do irygacji w upławach i zapaleniu pochwy¹⁵.

Kozieradka (*Trigonella foenum-graecum*)

Ta roślina ma silne właściwości antybakteryjne, które pomagają utrzymać właściwe pH pochwy. Sprzyja uregulowaniu cyklu miesięczkowego i równowagi hormonalnej, działa przeciwdrobnoustrojowo, tonizująco, wzmacniająco i przeczyszczająco¹⁶.

Aby pozbyć się upławów, zmiel łyżkę nasion kozieradki i wymieszaj ze szklanką wody. Gotuj miksturę przez 30 min i pij 2 razy dziennie. Możesz też namoczyć nasiona w misce z wodą i zostawić je na noc, a rano użyć do podmycia, aby usunąć nieprzyjemny zapach.

Żurawina

Jej owoce są sprawdzonym sposobem zwalczania infekcji dróg moczowych, głównie ze względu na silne właściwości przeciwbakteryjne¹⁷. Dodatkowo sok z żurawiny może pomóc w wypłukaniu toksycznych substancji z organizmu, a ponieważ jest kwaśny, powstrzymuje bakterie przed atakowaniem pochwy.

By pozbyć się upławów, pij sok ze świeżych owoców 2 razy dziennie, co pomoże również wyeliminować nieprzyjemny zapach.

Mango

To owoc bogaty w witaminy i minerały, które mogą pomóc w leczeniu wielu problemów zdrowotnych.

Nasiona mango łagodzą dokuczliwe upławy, ponieważ wykazują silne działanie antyoksydacyjne i przeciwgrzybicze – w tym wobec *C. albicans*¹⁸.

Najpierw zmiel je na drobny proszek, a następnie dodaj trochę wody, aby uzyskać delikatną pastę. Przez tydzień delikatnie nakładaj ją w okolice sromu, aby zmniejszyć swędzenie i podrażnienie powodowane przez upławy.

Zielona herbata

Ten popularny napar ma silne właściwości przeciwgrzybicze i przeciwutleniające, które hamują rozprzestrzenianie się bakterii¹⁹. Wypijając 2 filiżanki zielonej herbaty dziennie, możesz dość skutecznie przyspieszyć walkę z nieprawidłową wydzieliną.

Aloes

Świeże liście *Aloe vera* pomagają leczyć bakteryjne i grzybicze infekcje związane z nieprawidłową wydzieliną z pochwy, a dodatkowo zapobiegają ich nawrotom. Żel stosowany miejscowo przez 8 tygodni okazał się również bezpiecznym i skutecznym sposobem leczenia pacjentek z infekcjami i liszajami sromu²⁰.

Pokrój grube liście aloesu i wyciśnij z nich żel. Następnie połącz go z wodą, dokładnie wymieszaj i stosuj jak środek myjący.

Probiotyki

Szczepy *Lactobacillus* stanowią podstawę naturalnej bariery obronnej pochwy, obniżając jej pH, a tym samym stwarzając warunki niesprzyjające rozwojowi bakterii beztlenowych

i utrudniając ich przyleganie do nabłonka²¹. Dlatego też stosowanie probiotyków to obiecująca metoda zapobiegania nawrotom infekcji intymnych – w jednym z badań dzięki zastosowaniu dopochwowych globulek z *Lactobacillus rhannosus*, *L. acidophilus* i *Streptococcus thermophilus* uzyskano spadek nawrotów w ciągu 11 miesięcy z 45 do 15%²².

Kwas borowy

Ten antyseptyczny, wysuszający i ściągający środek reguluje pH pochwy i niweluje nieprzyjemny zapach. W jednym z badań stosowany miejscowo kwas borowy znacząco poprawiał skuteczność farmakoterapii u kobiet z nawracającym bakteryjnym zakażeniem pochwy²³.

Na rynku dostępne są zarówno maść borna, jak i preparaty złożone zawierające ten składnik. Trzeba jednak pamiętać, że w dużych ilościach może być toksyczny, stąd przy jego stosowaniu zaleca się ostrożność.

Guawa (*Psidium guajava*)

Odwar ze świeżych lub suszonych liści tej karybskiej rośliny ma właściwości ściągające i jest używany do przemywania okolic intymnych, zwłaszcza podczas infekcji²⁴. Guawa obfituje przede wszystkim w przeciwutleniacze (karotenoidy, flawonoidy i polifenole), a ponadto działa antybakteryjnie i przeciwrzybiczo, neutralizuje nieprzyjemny zapach, łagodzi swędzenie, podrażnienie i stan zapalny.

Zagotuj 2 szklanki wody (ok. 400 ml) i wrzuć do niej 15-20 g suszonych liści guawy. Gotuj przez 15 min, a następnie odstaw do przestygnięcia. Przemysław wywarem okolice pochwy w trakcie wieczornego prysznica, by złagodzić podrażnienie pochwy i zwalczyć nadmierną wydzielinę.

Kolendra (*Coriandrum sativum*)

Jedną z ajurwedyjskich metod łagodzenia objawów infekcji intymnych jest stosowanie wody kolendrowej. Wstępne badania prowadzone wśród 60 kobiet w wieku 15-45 lat potwierdzają, że zmniejsza ona upławy²⁵.

10 g suchych nasion kolendry namocz na noc w 100 ml wody. Wypij wodę następnego ranka na pusty żołądek. Powtarzaj to przez tydzień, aby uzyskać najlepsze wyniki.

Możesz też przemywać okolice intymne naparem przygotowanym z 2 łyżek liści kolendry (15 g), zaparzanych pod przykryciem przez 20 min w 500 ml zagotowanej wcześniej wody.

Wcieraj przecedzony i przestudzony płyn w zewnętrzne obszary pochwy, aby dokładnie pokryć nim skórę. Po zakończonym zabiegu obficie spłucz okolice intymne letnią wodą, gdyż ciepła mogłaby niepotrzebnie podrażnić skórę.

Borowina

W przewlekłych stanach zapalnych żeńskich narządów płciowych wskazane są zabiegi

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach

Wybierz jakość farmaceutyczną!



- Resveratrol
- naturalna substancja obecna w winie

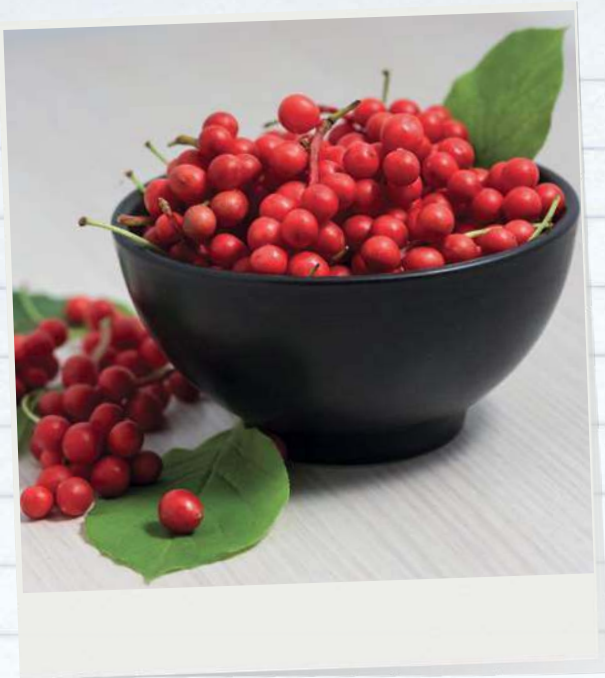
RESVERATROL w kroplach:

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

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

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl



Według tradycyjnej medycyny chińskiej owoc cytryńca może zmniejszać nadmierną potliwość; dostępny jest w formie wyciągu z suszonych owoców, nalewek, herbatek i tabletek

z zakresu balneoterapii. Borowina ma działanie bakteriobójcze, bakteriostatyczne, przeciwpalne, ściągające i regenerujące tkanki. Należy jednak pamiętać o przeciwwskazaniach do jej stosowania, takich jak krwawienia, ostre stany zapalne, nowotwory, ciąża i okres karmienia²⁶.

Dieta

Na koniec nie można zapominać, że aby zmniejszyć ryzyko zaburzenia naturalnej mikroflory bakteryjnej pochwy, warto utrzymywać dietę bogatą w produkty mleczne zawierające probiotyki (zwłaszcza *Lactobacillus*), czyli jogurty, kefiry i twarogi. Bogatym ich źródłem są również kiszonki.

Pomocne, zwłaszcza przy nawracających problemach, okazuje się również unikanie cukrów (łącznie z fruktozą z owoców) i alkoholu, które są pożywką dla grzybów z rodzaju *Candida*, a także ograniczenie spożywania wołowiny, ryżu, serów pleśniowych i kawy²⁷.

Nadpotliwość

Pytanie: Mój 19-letni syn strasznie się poci, stale ma mokre ręce, a gdy tylko zrobi się ciepło, mokre plamy pojawiają się na jego plecach i pod pachami. Standardowe antyperspiranty w ogóle mu nie pomagają. Myślałam, że to okresowa reakcja organizmu na wyższą temperaturę. Jednak okazało się, że nadmier-

na potliwość objawia się u niego również w stresujących sytuacjach (np. na egzaminach) oraz przy nawet niewielkim wysiłku fizycznym, takim jak odkurzanie pokoju – pot leje mu się z czoła i spod pach. Coraz bardziej utrudnia mu to życie, gdyż zapach tej wydzieliny jest bardzo intensywny. Co możemy zrobić, żeby złagodzić jego dolegliwości? Jak je leczyć?

Odpowiedź: Pocenie się jest jak najbardziej naturalną reakcją naszego organizmu, która pozwala mu zachować równowagę cieplną (z tego powodu pocimy się w upalne dni, w czasie wzmożonego wysiłku fizycznego oraz na skutek gorączki). Pocimy się każdego dnia – średnio wydzielamy 700-900 ml potu na dobę. Nic więc dziwnego, że gruczoły potowe rozsiane są po całym ludzkim ciele. Jest ich ok. 4 mln! Nie są rozmieszczone równomiernie. Najwięcej gruczołów potowych znajduje się na podszewkach stóp – ok. 600 na 1 cm² – podczas gdy na udach ta sama ilość gruczołów przypada na 100 cm². Kolejne duże skupiska mieszczą się na dłoniach i w dołach pachowych.

O ile dłonie i stopy pocą się właściwie od urodzenia, o tyle zauważalne pocenie w okolicy pach rozpoczyna się najczęściej w okresie dojrzewania¹, bowiem wtedy właśnie uaktywniają się drugie gruczoły potowe (apokrynowe), a szalejące w młodym organizmie hormony nasilają wydzielanie potu.

Gruczoły ekrynowe są rozmieszczone na całym ciele, a ich ujścia na powierzchnię skóry są niedostrzegalne. Na dłoniach i stopach rozmieszczone są m.in. wzdłuż linii papilarnych i tam właśnie można dostrzec pojawiające się malutkie kropelki potu. Wydzielany pot ekrynowy jest wodnisty, bezbarwny i bezwonny. Składa się głównie z wody (99%) i zawiera w sobie m.in. chlorek sodu, mocznik, amoniak i kwas mlekowy. Wraz w nim wydzielane są także z organizmu np. niektóre leki i alkohol.

Gruczoły apokrynowe występują z kolei głównie pod pachami, w okolicy odbytu, narządów płciowych oraz na brodawkach sutkowych. Zaczynają intensywnie funkcjonować dopiero w okresie dojrzewania, pod wpływem zmian hormonalnych, które zachodzą wtedy w organizmie. Ich wydzielina uchodzi do mieszków włosowych i właśnie przez nie pot wydostaje się na powierzchnię skóry.

Pot apokrynowy jest mętny i lepki. Zawiera liczne glikoproteiny i lipidy (tłuszcze). Rozkładają go bytujące na powierzchni skóry i włosów bakterie, co powoduje powstawanie charakterystycznego, przykrego zapachu. Rola gruczołów apokrynowych nie jest jasna. U zwierząt są one źródłem feromonów, które podkreślają atrakcyjność seksualną i służą do znakowania terytorium. U ludzi wydają się całkowicie zbędne².

Jednak gdy niezależnie od pory roku czy temperatury otoczenia nasz orga-

nizm stale się poci, to znak, że coś jest nie tak. Oznacza to, że gruczoły potowe są nadaktywne i pracują wtedy, gdy powinny odpoczywać. O nadmiernej potliwości mówimy wtedy, gdy pocenie przekracza niezbędny fizjologiczny zakres³. Zgodnie z naukową definicją do nadpotliwości (*hyperhidrosis*) dochodzi, gdy pod każdą z pach produkowanych jest 100 mg potu w ciągu 5 min⁴.

Dokładna przyczyna hiperhydrozy nie jest znana: badania wykazały, że u osób z nadmierną potliwością pierwotną nie zachodzą istotne zmiany w gruczołach potowych, dlatego zazwyczaj uznaje się po prostu, że wynika ona z ich nadmiernej aktywności o nieznanym przyczynie⁵. Mimo to istnieją pewne mechanizmy, które w udowodniony sposób generują nadmiar wydzielanego potu. Ze względu na przyczynę hiperhydrozę dzielimy na pierwotną i wtórną.

Pierwotna nadpotliwość jest najczęstszym typem tej dolegliwości. Ma podłoże genetyczne i zazwyczaj występuje miejscowo. Do nadmiernego wydzielania potu dochodzi przede wszystkim w obrębie pach, dłoni lub stóp, a jej początek obserwuje się zwykle w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania. Jej powodem jest nadmierna stymulacja gruczołów potowych przez nerwowy układ współczulny. Czynniki pobudzające pocenie się są emocje i stres.

Nadpotliwość wtórna ma zwykle charakter uogólniony, a tylko w niektórych przypadkach miejscowy.

Jest najczęściej objawem lub następstwem stanów fizjologicznych, takich jak ciąża, menopauza lub andropauza, a także niezdrowego stylu życia (nadwaga, brak snu, stosowanie używek), przyjmowania niektórych leków bądź choroby⁶.

Do schorzeń, które mogą powodować nadpotliwość wtórną, zalicza się m.in. otyłość, nadczynność tarczycy, cukrzycę, chorobę nowotworową, niewydolność serca, reumatoidalne zapalenie stawów, dnę moczanową, gruźlicę, choroby skóry, zaburzenia lękowe oraz guzy nadnerczy. Nasilone pocenie może również wynikać z chorób wrodzonych lub zaburzeń neurologicznych⁷. Dlatego w diagnostyce i leczeniu szczególnie istotne jest prawidłowe rozpoznanie i leczenie chorób, które mogą powodować dolegliwości.

Leki sprzyjające zwiększeniu wydzielania potu to najczęściej antybiotyki, środki przeciwwirusowe, przeciwbólowe, nasercowe, przeciwnadciśnieniowe, immunosupresyjne, kwas salicylowy, leki psychotropowe i neurologiczne, w tym antydepresanty. Z używek największe znaczenie mają alkohol, kofeina oraz narkotyki. Nadpotliwość wtórna może wystąpić także w zaburzeniach pracy ośrodkowego układu nerwowego – po udarze mózgu, urazie mózgu lub rdzenia kręgowego oraz w przebiegu choroby Parkinsona.

W niektórych przypadkach nadmierna potliwość zaburza normalne funkcjonowanie. Na podstawie wskaźnika jakości życia

w chorobach dermatologicznych (Dermatology Life Quality Index, DLQI) ocenia się, że nadpotliwość wpływa negatywnie na życie chorego porównywalnie do łuszczycy, ciężkiego trądziku czy atopowego zapalenia skóry⁸.

Aby dokładnie ocenić nasilenie problemu i jego wpływ na jakość życia pacjenta, stosuje się zazwyczaj czterostopniową skalę nasilenia objawów nadmiernej potliwości (Hyperhidrosis Disease Severity Scale, HDSS), która pozwala określić dolegliwości pacjenta związane z nadmierną potliwością⁹. Twój syn powinien na niej zaznaczyć twierdzenia, które najdokładniej opisują jego sytuację.

1. Pocenie jest niezauważalne i w ogóle mi nie przeszkadza.
2. Pocenie jest z reguły znośne (do zaakceptowania), ale czasami mi przeszkadza lub koliduje z codziennymi aktywnościami.
3. Pocenie jest przeważnie nieznośne (ledwo akceptowalne) i często mi przeszkadza lub koliduje z codziennymi aktywnościami.
4. Pocenie jest nieznośne (nie do zaakceptowania) i zawsze mi przeszkadza lub koliduje z codziennymi aktywnościami.

Leczenie nadpotliwości może być wdrażane już wtedy, gdy wynik w tej skali wynosi 2.

Aby zyskać pewność, że mamy do czynienia z nadmierną potliwością ogniskową, czyli występującą na ogół obustronnie i symetrycznie w okolicach pach lub nóg i dłoni, należy stwierdzić widoczne,

nadmierne pocenie się przez okres co najmniej 6 miesięcy. Jednak z Twojego opisu wynika, że objawy obejmują różne obszary równocześnie (pachy, dłonie, tułów i twarz), a zatem chodzi o przypadek nadpotliwości uogólnionej.

Bardzo prostą i pomocną procedurą diagnostyczną, którą często przeprowadza się przed rozpoczęciem leczenia nadpotliwości miejscowej, jest tzw. test Minora, czyli próba jodowo-skrrobiowa. Jej głównym celem jest określenie powierzchni skóry, która nadmierne produkuje pot i którą należy poddać leczeniu. Obszar ten w próbie Minora zabarwia się na kolor brunatno-fioletowy.

Pierwszym krokiem w leczeniu nadpotliwości jest ustalenie jej przyczyny. Zlewnie poty, duszności i świszczący oddech – tak czasami daje o sobie znać alergia.

Nadmierna potliwość występuje u ok. 14-28% pacjentów z zaawansowanymi chorobami nowotworowymi. Ma to związek nie tylko z rakiem, ale również z formami jego leczenia. Poty wywołują bowiem także leki cytostatyczne stosowane w chemioterapii¹⁰.

Nadmiar potu, nieuzasadnione zmęczenie, uderzenia gorąca, drżenie mięśni, utrata wagi pomimo wzmożonego apetytu to podręcznikowe objawy nadczynności tarczycy. Osłabienie, napady głodu i drżenie mięśni niestety mogą być symptomem nowotworu trzustki.

Nadmierne pocenie i zapach moczu wskazują na chorobę nerek.



Szparagi mają właściwości moczopędne i zawierają asparaginę, która zmniejsza potliwość

Natomiast sama nadpotliwość może być wynikiem schorzeń wątroby. Dla pewności warto zrobić badania podstawowe krwi i moczu oraz próby wątrobowe. Drżenie albo sztywność mięśni, spowolnienie ruchów i pocenie się bywają też objawem choroby Parkinsona. Takie podejrzenia konieczne należy skonsultować z neurologiem.

W nadpotliwości wtórnej kluczowe znaczenie ma przede wszystkim znalezienie przyczyny i odpowiednie jej leczenie. W przypadku otyłości będzie to normalizacja masy ciała, a w cukrzycy wyrównanie poziomu glukozy za pomocą odpowiednich leków. Co jednak począć z hiperhidrozą pierwotną, w której

nie da się usunąć przyczyny? Na szczęście do dyspozycji mamy coraz więcej skutecznych metod postępowania.

Usunąć brzydkie zapach

Wydzielina gruczołów potowych ma neutralny zapach i dopiero gdy pod wpływem bakterii naturalnie występujących w naszej skórze ze składników potu wytwarzane są lotne cząsteczki, pojawia się nieprzyjemny odór – szczególnie w okolicy pach. Taki stan medycy określają bromhydrozą. Naukowcy zauważyli, że u nastolatków za brzydki zapach potu najczęściej odpowiadają bakterie *Staphylococcus hominis*, *Staphylococcus epidermidis* i *Cutibacterium avidum*.

Analiza szlaków metabolicznych zwróciła uwagę na powiązanie produkcji kwasu izowalerianowego i octowego (dających kwaśny zapach) ze wzbogaconych enzymów *S. epidermidis* i *S. hominis* oraz produkcji przez nie siarki w ilości wystarczającej, by spowodować odór¹¹.

Na szczęście brzydkie zapachy spod pach można pokonać! Czasami samo zachowanie odpowiedniej higieny – mycie raz dziennie oraz usunięcie owłosienia w okolicy, która się poci – może sprawić, że zapach przestanie być tak intensywny. Warto stosować też mydło antybakteryjne, by zmniejszyć ilość drobnoustrojów na skórze, a jednocześnie skutecznie usunąć wydzielinę gruczołów potowych.

Konieczne należy też wybierać ubrania z naturalnych, oddychających tkanin. Jeżeli bromhydrozie towarzyszy nadwaga, zmniejszenie masy ciała może również pozwolić na redukcję pocenia się.

Warto zrezygnować z potraw zawierających czosnek lub cebulę. *American Journal of Physiology* podaje, że zawarte w nich substancje przekształcane są w wątrobie w związki o nieprzyjemnym zapachu, które wydzielane są przez płuca i mogą również przenikać do skóry.

Moc szatwii

Choć wciąż nie znamy mechanizmu jej działania, to jednak badania naukowe potwierdzają skuteczność tego surowca w leczeniu nadpotliwości. W jednym z nich pacjentce cierpiącej na raka płuca z przerzutami do wątroby,

u której w ciągu całego dnia wystąpiły zlewne poty, nasilające się w nocy i zmuszające do kilkakrotnej zmiany ubrania, zalecono picie naparu z szatwii. Przygotowywano go, zalewając 2 łyżki liści 1-2 szklankami wrzącej wody, i podawano do wypicia 100-200 ml 2-3 razy dziennie. Już po 3 dniach chora zauważyła, że potliwość zmniejszyła się do stopnia niezaburzającego codziennego funkcjonowania. Nawet gdy po kilku dniach ze względów smakowych zredukowała ilość wypijanego naparu do 100 ml raz na dobę, hiperhidroza nie powróciła.

Badacze podejrzewają, że ta niezwykła skuteczność szatwii wynika z jej stymulującego działania na korę nadnerczy, co pobudza wydzielanie glikokortykoidów. W badaniu klinicznym obejmującym 30 kobiet w okresie menopauzy szatwia znacznie łagodziła objawy wegetatywne (poty nocne i uderzenia gorąca), nie wpływając na stężenia estradiolu, prolaktyny oraz hormonu luteinizującego, folikulotropowego i tyreotropowego. Autorzy badania sugerowali, że zioło prawdopodobnie bezpośrednio wpływa na układ dopaminergiczny¹².

Zioła

Choć w leczeniu nadpotliwości szatwia nie ma sobie równych, wspomagająco będą działać inne rośliny.

Korzeń traganka bionastego (*Astragali radix*)

– jest stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej do wzmacniania *qi*, budowania siły i wytrzymałości oraz łagodzenia pocenia

się (w tym nocnych potów) i zmniejszania obręzków¹³.

Kora dębu (*Quercus corex*) – z naparu przygotuj kąpiel. Zalej kilka łyżek zmielonej kory dębu wrzącą wodą i zaparżaj przez około kwadrans, a następnie przecedź. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 20 min.

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) – według tradycyjnej medycyny chińskiej, a także badań na zwierzętach, owoc cytryńca może zmniejszać nadmierną potliwość; dostępny jest w formie wyciągu z suszonych owoców, nalewek, herbat i tabletek¹⁴.

Pokrzywa (*Urtica*) działa moczopędnie, a zwiększając objętość wydalanego moczu, ogranicza ilość płynów usuwanych przez skórę. Ponadto pomaga zredukować nieprzyjemny zapach potu. 2 łyżki ziół zalej 2 szklankami gorącej wody i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 5 min. Odstaw na 10 min, przecedź i przelej do termosu. Pij po pół szklanki 2-3 razy dziennie.

Rumianek (*Matricaria chamomilla*) – 3 łyżki suszonych koszyczków zalej litrem wody o temperaturze pokojowej i odstaw na godzinę. Powstałą mieszaninę przecedź i pocieraj nią skórę pach.

Liu Wei Di Huang Wan – to najczęściej wybierana formuła ziołowa w tradycyjnej medycynie chińskiej. Zioło w leczeniu nadpotliwości stosowane jest od ponad tysięcy lat. Holenderski zespół przeprowadził randomizowane badanie kontrolowane, w którym ocenił Zhi Bai Di Huang

Wan (odmiana Liu Wei Di Huang Wan) w porównaniu z hormonoterapią oraz placebo w leczeniu objawów menopauzy. Autorzy doszli do wniosku, że formuła może spowodować zmniejszenie częstości objawów naczynioruchowych¹⁵.

Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*) – może zmniejszać potliwość u kobiet przechodzących menopauzę; według badań, redukuje ona także inne objawy naczynioruchowe klimakterium¹⁶.

Dieta

Menu syna powinno być bogate w błonnik. Zawierają go takie produkty jak soja, pszenica, otręby, banany, suszone morele, rodzyнки czy migdały.

Wprowadź do jego jadłospisu szparagi – mają właściwości moczopędne i zawierają asparaginę, która zmniejsza potliwość.

Ważne są również regularne posiłki, ponieważ zbyt długie przerwy obniżają poziom cukru we krwi, co również sprzyja nadmiernemu poceniu się.

Na cezurowanym

Chłopak powinien unikać fast-foodów i ostrych potraw, a także ograniczyć picie kawy, bowiem pobudzają one pracę gruczołów potowych.

U niektórych osób nadmierną potliwość mogą wywoływać alkohol, czosnek, cebula, produkty o wysokiej zawartości tłuszczów i potrawy z dużą ilością soli.

Chłodne kąpiele

Bardzo istotne jest utrzymywanie odpowiedniej

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Uruchom swoje stawy!

Artrobon

Suplement diety

Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza

Wybierz jakość farmaceutyczną!



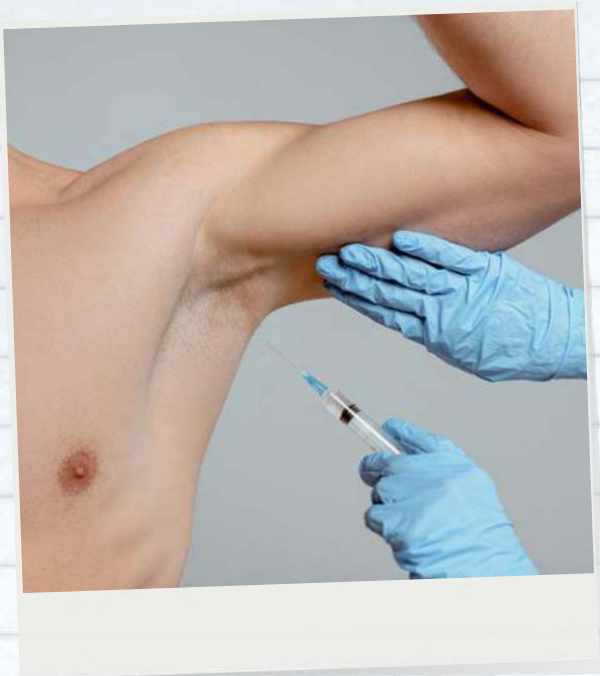
- **Artrobon**
 - skutecznie wzmacnia stawy oraz kręgosłup i jest łagodny dla żołądka *
- **Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**
 - przeznaczony jest do wcierania w dolegliwościach bólowych kręgosłupa, stawów, mięśniobólach i nerwobólach *

* 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

REKLAMA



Śródskórne zastrzyki z botoksu blokują impulsy nerwowe, które stymulują gruczoły do produkcji potu. Terapię tę cechuje wysoka skuteczność, czas jej działania wynosi przeważnie 4-5 miesięcy.

higieny ciała. Woda powinna być chłodna. Zapomnij o długich i ciepłych kąpielach. Mogą one bowiem aktywować gruczoły potowe, zwiększając ich pracę. Skórę należy delikatnie osuszać ręcznikiem, bo energiczne tarcie również może pobudzić nadaktywne gruczoły.

Leczenie miejscowe

Terapię zazwyczaj rozpoczyna się od stosowania leków przeciwpotnych z solami glinu i cyrkonu, które mechanicznie zatykają ujścia gruczołów potowych¹⁷. Część z nich dostępna jest bez recepty. Choć można stosować je właściwie na każdy obszar ciała, nie tyle regulują one produkcję potu, co jego wydzielanie przez przewody wyprowa-

dzące gruczołów. Czasami powodują świąd i podrażnienie, dlatego nie każdy może je stosować. Aby zminimalizować podrażnienia, zaleca się stosowanie tego typu preparatów na noc i dokładne zmycie ich po przebudzeniu.

Choć metoda ta jest mało inwazyjna i zazwyczaj skuteczna, nie sprawdza się u chorych z bardzo nasilonym poceniem, które uniemożliwia zaczerpnięcie przewodów wyprowadzających gruczołów.

Leki doustne

Ze względu na efekty uboczne nie powinny być stosowane długoterminowo. Należą do nich leki przeciwocholinergiczne, blokujące przepływ acety-

locholino tak, by nie stymulowała ona pracy gruczołów potowych. Są one stosowane w zwalczaniu nadpotliwości najczęściej w przypadku niepowodzenia leczenia miejscowego. Nieliczne badania kliniczne potwierdziły, że hamują one wytwarzanie potu dzięki blokowaniu receptorów muskarynowych we włók-
nach współczulnych¹⁸.

Niestety ich zastosowanie jest ograniczone, ponieważ nie hamują one tylko receptorów gruczołów ekrynowych, ale również innych. Powoduje to liczne efekty uboczne: suchość w jamie ustnej, nieostre widzenie, zatrzymanie moczu i zaparcia. Mogą także zwiększać ryzyko demencji.

Błyskawiczne odświeżenie

Chusteczki nasączone substancją o działaniu antycholinergicznym (glikopironium), przeznaczone do przecierania skóry pod pachami, ze względu na miejscowe działanie dają mniejsze efekty uboczne niż doustne leki antycholinergiczne. Medykament ten dopuszczono do obrotu w Stanach Zjednoczonych w czerwcu 2018 r. jako specyfik na receptę; w Polsce na razie nie jest dostępny¹⁹.

Jonoforeza

Polega na wprowadzeniu jonów do zewnętrznego odcinka przewodów wyprowadzających gruczołów potowych przy wykorzystaniu prądu elektrycznego. Prawdopodobnie jej skuteczność wynika z zamknięcia owych przewodów i odnowy naskórka, co przywraca prawidłowe wytwarzanie potu²⁰.

To jedna z najskuteczniejszych, a przy tym najtańszych metod leczenia hiperhidrozy. Zabieg polega na zanurzeniu rąk lub stóp w wodzie, przez którą przepuszcza się pulsujący prąd stały. Na pachy nakłada się specjalne gąbki-elektrody. Powtarzające się sesje doprowadzają do stopniowego porażenia kanałów jonowych znajdujących się w gruczołach potowych. Uważa się, że do zredukowania ilości wydzielanego potu metodą jonoforezy potrzeba 10-15 zabiegów wykonywanych z częstotliwością co drugi dzień. Każdy z nich trwa ok. 10-20 min, a pierwsze zauważalne efekty kuracji pojawiają się przeważnie po 5-10 zabiegach i utrzymują przez kilka miesięcy. Po tym czasie należy je powtórzyć w celu podtrzymania efektu²¹.

Co ciekawe w jednym z badań wykazano, że zastosowanie tej metody u dzieci z nadpotliwością dłoni w niektórych przypadkach redukowało nasilenie objawów także ze strony stóp. Sugeruje to, że w przypadku jonoforezy występuje biofeedback, czyli mechanizm biologicznego sprzężenia zwrotnego²².

Toksyna botulinowa

Popularną i bardzo skuteczną metodą leczenia nadpotliwości pierwotnej pach, dłoni i twarzy są śródskórne zastrzyki z botoksu zwanego potocznie jadem kiełbasianym. Toksyna czasowo blokuje impulsy nerwowe, które stymulują gruczoły do produkcji potu²³. Terapię tę cechuje wysoka skuteczność – powoduje całkowitą likwidację lub

znaczne zmniejszenie nadpotliwości u niemal wszystkich leczonych pacjentów, a czas jej działania wynosi przeważnie 6-8 miesięcy²⁴. W przypadku stosowania toksyny botulinowej w okolicach pach efekt ten jest krótszy (4-5 miesięcy). U blisko połowy pacjentów pocenie zmniejsza się już w ciągu tygodnia.

Zabieg trwa ok. 30 min. Niestety jest kosztowny a trzeba go powtarzać przynajmniej raz w roku dla podtrzymania efektu²⁵.

Mikrofałe

Mikrofałe penetrują skórę na głębokość, na której znajdują się gruczoły potowe. Docierając do nich, powodują ich trwałe uszkodzenie (termolizę), co skutkuje nieodwracalnym zahamowaniem wydzielania potu. Niewątpliwą zaletą tej procedury jest fakt, że do trwałej likwidacji nadpotliwości pach wystarczą 1-2 sesje. Jeśli konieczny jest drugi zabieg, wykonuje się go po 3 miesiącach od pierwszego². Badania kliniczne potwierdziły 90% skuteczności pojedynczego zabiegu. Efekty są trwałe, a hiperhydroza ustępuje na zawsze, ponieważ zniszczone gruczoły potowe nie mają zdolności do regeneracji. Badania wykazują, że działanie takiego urządzenia skutecznie pomaga pacjentom, których pot ma szczególnie nieprzyjemny zapach (bromhidroza)²⁶.

Laser

W przeglądzie prac poświęconych stosowaniu laseroterapii w leczeniu

hiperhydrozy randomizowane badania kontrolne były tylko 3. Wszystkie donosiły o zmniejszeniu potu, jednak metody oceny różniły się w poszczególnych analizach. Wyniki histologiczne dotyczące gęstości gruczołów potowych i morfologii odnoszono w 2 badaniach²⁷.

Do leczenia nadmiernej potliwości pach wykorzystuje się czasami laser neodymowo-yagowy (Nd:YAG) o długości fali 1064 nm. Jest to metoda inwazyjna, która przypomina liposukcję. Polega ona na wprowadzeniu przez małe nacięcie w skórę pachy końcówki światłowodu, który przewodzi światło lasera, niszczące gruczoły potowe „od spodu”. Następnie usuwa się je wraz z podskórną tkanką tłuszczową dołów pachowych cienką kaniulą ssącą.

Radiofrekwencja mikroigłowa

Z leczeniem laserowym konkuruje mniej inwazyjna frakcyjna radiofrekwencja mikroigłowa, która nie wymaga nacięcia skóry, a jedynie nakłucia jej głowicą z nagrzanymi igłami. W wyniku zabiegu gruczoły potowe są wypalane. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym. Zwykle należy go powtórzyć²⁸.

Skalpel

W przypadku nadpotliwości pach opornej na inne metody leczenia możliwe jest chirurgiczne wycięcie skóry i nadmiernie aktywnych gruczołów potowych w tej okolicy. Tzw. kurtaż dołu pachowego uznaje się za prostą, pozbawioną komplikacji metodę

leczenia, która przynosi długotrwały efekt²⁹. Polega ona na usunięciu tkanki gruczołowej z dołów pachowych poprzez nacięcia w skórze. Niestety po zabiegu pozostają blizny, które przez jakiś czas mogą utrudniać poruszanie ramionami.

Sympatektomia

Ze względu na towarzyszące jej ryzyko zarezerwowana jest tylko dla najcięższych przypadków hiperhydrozy. Operacja polega na zniszczeniu ner-

wowych zwojów współczulnych lub przecięciu włókien, które unerwiają gruczoły potowe w danej okolicy ciała. Wcześniej jednak warto zapoznać się z listą towarzyszących jej częstych powikłań, wśród których poczesne miejsce zajmują bardzo przykre nerwobóle oraz nadpotliwość kompensacyjna, pojawiająca się u większości pacjentów³⁰!

NADPOTLIWOŚĆ

1. Semin. Cutan. Med. Surg., 2010; 29: 121-126
2. <https://goo.gl/uR3EL9>
3. J. Am. Acad. Dermatol., 2004; 51: 241-248
4. An Bras Dermatol. 2014 Nov-Dec; 89(6): 940-954
5. Br. J. Dermatol., 2004; 151: 1115-1122
6. Am J Clin Dermatol 2003; 4: 681-97
7. Int. J. Dermatol., 1999; 38: 561-567
8. Eur. J. Neurol., 2001; 8:247-252
9. Dermatol. Surg., 2007; 33: 908-923
10. J Pain. 2016 Jul; 17(7): 775-786
11. Microbiome. 2018; 6: 213
12. Salvia, iJtiiorhiza Bunge. Biosci. Biotechnol. Biochem. 1999; 63: 2236-2239.
13. J Tradit Complement Med. 2012 Jan-Mar; 2(1): 6-26
14. J Ethnopharmacol. 2016 Dec 24;194:1078-1086
15. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 3. Art. No.: CD009023
16. Altern Ther Health Med. 2010 Jan-Feb;16(1):36-44
17. Acta Derm. Venereol., 1978; 58 (5): 461-465
18. Curr. Probl. Dermatol., 2002; 30: 44-47
19. <https://tinyurl.com/y67we82b>
20. Cutis, 1981; 28: 69-70
21. Scientific World Journal 2012; 2012: 1345-47
22. Acta Derm. Venereol., 1989; 69 (4): 346-348
23. J. Am. Acad. Dermatol., 2000; 43: 249-259
24. Br. J. Dermatol., 2007; 157: 118-121
25. Academy of Aesthetic and Anti-Aging Medicine, 2010.06.01: 20-30
26. Journal of Surgery and Medicine. 3. 10.28982/josam.522543
27. J Drugs Dermatol. 2012 Jan;11(1):59-63
28. Indian J Dermatol. 2016 Mar-Apr; 61(2): 234
29. Acta Dermatovenereol. Croat., 2005; 13: 212-218
30. Neurosurgery 1997;41:110-113

BIBLIOGRAFIA

UPLAWY

1. Am J Public Health 2001; 91: 1664-1670
2. J Antimicrob Chemother 2006; 58: 266-272
3. Obstet Gynecol Surv 2000; 55 (5 suppl 1): 1-19
4. Medical Mycology, Editiones Roche Basle 1987; 221-223
5. Curr Womens Health Rep 2001; 1: 31-35
6. Ann. Acad. Med. Siles. 2012; 66: 2, 74-78
7. Am J Obstet Gynecol 1998; 178: 203-211
8. Panacea 2010; 2 (31): 24-25
9. Panacea 2009; 2 (27): 18-19
10. Postępy Fitoterapii 2001; 2-3: 24
11. Obst Gynec 1962; 19: 793
12. J Appl Microbiol. 2017 May; 122(5):1177-1185
13. Przegl Lek 1973; 30: 620
14. Microbiol Res 2010; 165: 496-504
15. Post Fitoter 2005; 3-4: 98-102
16. Saudi J Biol Sci. 2016; 23(2): 300-310
17. Postępy Hig Med Dosw 2016; 70 (0): 1460-1468
18. Food Sci Nutr. 2017; 5 (2): 349-357
19. Mol Nutr Food Res. 2011; 55 (6): 844-854
20. Indian J Dermatol. 2008; 53(4): 163-166; J Coll Physicians Surg Pak. 2008; 18 (10): 612-614
21. J Reprod Med. 2010; 55 (1-2):55-61
22. Am J Obstet Gynecol. 2010; 203: 120.e1-6
23. Sex Transm Dis. 2009; 36 (11): 732-734
24. Pharmacogn Rev. 2017 Jul-Dec; 11(22):167-174
25. Int. J. Nur. Edu. and Research. 2017; 5(3):263-268
26. Med Rodz 2004; 3: 131-134
27. J Reprod Infant Psychol 2000; 18: 309-319; Soc Sci Med 2002; 54: 105-117

PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 152,90 zł – czyli płacisz za 11 wydań, a dostajesz 12, tj. 1 numer otrzymujesz gratis!

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 250,20 zł – oznacza to, że płacisz za 18 wydań, a dostajesz 24 numery, tj. **6 wydań otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej

Prenumerata roczna wersji cyfrowej (PDF) kosztuje 111,00 zł (2 e-wydania gratis), prenumerata dwuletnia – 199,80 zł (6 e-wydań gratis).

Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 26,60 zł/rok i 53,20 zł/2 lata.

Przywileje Prenumeratorów

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 41,70 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wystarczy powołać się na numer swojej prenumeraty podczas składania zamówienia na czasopisma,
- **bonus do prenumeraty** – każdorazowo opłacenie prenumeraty OCLCNP jest premiowane prezentem. W tym numerze są to następujące płyty muzyczne do wyboru: Roberto Alagna, Aleksandra Kurzak „Puccini in Love” lub Greta Van Fleet „Anthem of the Peaceful Army”. Wystarczy zgłosić nam wybór płyty, którą mamy dołączyć do prenumeraty.

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszcynowa 11, 03-197 Warszawa, **ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013**

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszcynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.

Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie prześlemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrotowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

Dobre sklepy dla zdrowia



Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl



Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50



Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

**WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE**

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24,
tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski,
ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 141

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536
868 626, www.pachnacaksięgarnia.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia
biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B,
tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie” Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy
Diety, www.sklep.kenayag.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łódź

❑ Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręcen, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa
żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61,
www.republika-zioł.pl
❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10,
www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18,
ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67,
www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia,
ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983,
www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny,
ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301,
www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

❑ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka,
ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco),
ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma
w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14



Nie trać wigoru!

Lato to czas pieszych i rowerowych wycieczek oraz poznawania świata. Zadbaj o to, by mieć siłę na wakacyjne przygody.

Zmienne pogody, echa lockdownu i niepewna sytuacja związana z epidemią sprawiają, że dość łatwo możemy popaść w marazm. Jeśli do tego nie zadbamy o dietę bogatą w składniki odżywcze, szybko pozbawimy organizm substancji odpowiedzialnych za produkcję energii, co przyplącimy jej spadkiem, brakiem witalności i ciągłym zmęczeniem. Na szczęście dość łatwo można odzyskać wigor.

Przede wszystkim nie dopuszczaj do niedoborów żelaza w organizmie. Ten pierwiastek pomaga w produkcji czerwonych krwinek, transporcie tlenu oraz metabolizmie energetycznym. Również magnez jest niezbędnym składnikiem, który pozwala zwalczać zmęczenie – zwłaszcza u ludzi narażonych na stres, aktywnych fizycznie czy mających problemy z zasypianiem. Podobnie potas, witaminy C i B6 oraz tauryna usprawniają pracę układu nerwowego i poprawiają produkcję energii w organizmie.

Kompleksowe wsparcie układu nerwowego



Mito-Pharma
Mito-Stress Balance
Cena: 129 zł (90 kaps.)
www.mito-pharma.pl

Mito-Stress Balance to sprawdzona formuła antystresowa. Zawiera składniki o udowodnionej synergii działania: magnez, potas, witaminę C i taurynę, gwarantujące efektywne usprawnienie pracy układu nerwowego i poprawę produkcji energii, której deficyt wynika z nadmiernego stresu i prowadzi do przemęczenia, kłopotów ze snem czy sercem.

Mito-Stress Balance zapewnia uzyskanie optymalnych rezultatów przy jak najwyższym bezpieczeństwie stosowania. Jest preparatem wysoce biodostępnym, o najwyższej jakości i czystości substancji czynnych, bez dodatków zakłócających aktywność substancji odżywczych. Wyprodukowany zgodnie z zasadami Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP).

Pokonaj zmęczenie

Singularis
Cytrynian magnezu + witamina B6
Cena: 26,99 zł (60 tabl.)
www.singularis.com.pl



Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.

Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl



Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.

Siła adaptogenów

Ginseng Poland

Kordyceps Ekstrakt Kompleks

Cena: 39 zł (10 × 10 ml)

www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej chińskiej medycynie. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.

Najwyższa jakość – produkt pod kontrolą Akredytowanej Jednostki Badawczej w Poznaniu. Clean Label – bez zbędnych dodatków.



Obniż cholesterol naturalnie

Xenico Pharma

Monolipid K

Cena: 20 zł (30 kaps.)

www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.



Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis

Witamina C 1000

+ BioPerine® Superior

Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.



Energia pod ochroną

Invex Remedies

Witamina C + Magnez + Potas + Glutation

Cena: ok. 150 zł (150 g), ok. 375 zł (450 g)

www.invexremedies.pl

Składniki tego suplementu diety mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu: przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i równowagi elektrolitowej, wspierają funkcjonowanie układów nerwowego, mięśniowego i odpornościowego oraz chronią przed stresem oksydacyjnym. Jednocześnie są substancjami mitochondrialnymi, które umożliwiają wydajne funkcjonowanie naszych wewnętrznych elektrowni, dostarczając energię do wszystkich tkanek i organów. Stworzona przez polską markę Invex Remedies Seria Mitochondrialna Mt ma dostarczać je w dobrze przyswajalnej postaci.





Opatentowana formuła: K2+D3 4000

Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 4000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 4000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w zachowaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.



Ozon vs komary

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76

Na miejsca pokąsane, bolesne, swędzące, z bąblem, wypróbuj ozonowaną oliwę OZONELLA. Ozon działa antybakteryjnie i błyskawicznie zapobiega powstaniu ranki po rozdrapaniu ugryzień. Dlaczego? Ozon przeciwdziała roznoszeniu się histaminy, którą wpuszcza komar i która alergizuje, powodując swędzenie, pieczenie i pęcherz.

Wszyscy wiemy, jaki to ból, kiedy świeżo opaloną skórę tną komary, a nie można się drapać. Tu też pomoże OZONELLA. Nie dość, że błyskawicznie likwiduje świąd, to dodatkowo działa jak balsam na spieczoną skórę i przyspiesza odnowę naskórka.



Zadbaj o odporność

Singularis
Selen Forte Organic 200 ug
Cena: ok. 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.



Podwójne uderzenie w zły cholesterol

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 500 mg, standaryzowanego na 32% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl



Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl



SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.

Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl



Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.

W trosce nie tylko o serce

Singularis
Koenzym Q10 Forte 120 mg + B1
Cena: ok. 66 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl



Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych i mięśniówki naczyń krwionośnych. Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach, zwłaszcza w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach, odpowiadająca za wytwarzanie energii. W mięśniu sercowym osób starszych jej poziom spada nawet o połowę.

Suplement uzupełnia dietę o wysoką dawkę – 120 mg – koenzymu Q10 w postaci ubichinonu, witaminę B1 oraz lecytynę. Szczególnie polecany osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie, sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

Już teraz zamów wrześnieowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:** Rozgromić wirusy
- **Temat numeru:** Zwyródnienie plamki żółtej można odwrócić
- Sposoby na zespół cieśni nadgarstka
- Jak cukrzyca prowadzi do raka
- Menu, które pokocha Twój pęcherzyk żółciowy
- Jak sobie radzić z...
 - fibromialgią
 - rozstępami



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0920

**W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!**

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Bialecka, marta.borek@oczylekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszyńska@oczylekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczylekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska,
Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczylekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łaciśz
wladzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczylekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl



Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy



miesięcznik nr 8/2020
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 wyniki z nich ewentualne rozszczenia ponosi reklamodawca.



NAWŁOĆ POSPOLITA (*SOLIDAGO VIRGAUREA*)

Mlecznica uchodzi za jedną z najbardziej oczyszczających roślin, a w lecznictwie ludowym stosowana jest w bólach reumatycznych i chorobach skóry

W Polsce ta roślina lecznicza znana jest od średniowiecza, ale dużo wcześniej stosowali ją starożytni Rzymianie jako środek na trudno gojące się rany, owrzodzenia, zapalenia jamy ustnej, gardła i krtani. Przede wszystkim jednak wysoko ceniono nawłoc jako doskonały lek w schorzeniach nerek. W lecznictwie ludowym używano jej jako surowca moczopędnego, który zwiększa wydzielanie moczu, skutecznie oczyszczając organizm, regulując metabolizm i zapobiegając nadmiernej fermentacji w jelitach.

Poza korzystnym wpływem na układ moczowy ziele i wyciągi z nawłoci pospolitej wykazują właściwości łagodnie uspokajające, napotne, rozgrzewające i immunostymulujące. Wzmacniają i uszczelniają naczynia krwionośne oraz zmniejszają przepuszczalność naczyń włosowatych. Sprawdzają się także w leczeniu nieżyty żołądka i jelit.

Wszystko dzięki temu, że ziele nawłoci pospolitej zawiera saponiny, alkaloidy, glikozydy flawonowe (rutynę, kwercetynę, astragalinę), garbniki, olejek eteryczny, kwas askorbinowy, kawowy, oleanolowy i chlorogenowy, karotenoidy, amid kwasu nikotynowego, sole, fermenty i diterpeny¹.

Na nerki i układ moczowy

Wiele badań potwierdza diuretyczne właściwości nawłoci, zwykle przypisywane obecności lejekarpozydu². Za istotne uważa się również flawonoidy i saponiny. Nasilenie efektu diuretycznego zależy w dużym stopniu od zawartości tych składników i ich wzajemnego ilościowego stosunku.

Flawonoidy i saponiny poprzez swoje działanie spazmolityczne powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych w kłębuszkach nerkowych oraz nasilenie zachodzących w nich procesów filtracji. Zmniejszają również wchłanianie zwrotne wody (resorpcji) w obrębie kanalików nerkowych, co dodatkowo zwiększa objętość produkowanego moczu. Z tego względu nawłoc jest ziołem stosowanym jako lek moczopędny i odkażający drogi moczowe³. Używa się jej również jako środka pomocniczego w infekcjach nerek (zapalenie kłębuszków i miedniczek nerkowych), moczowodów i pęcherza moczowego oraz w kamicy nerkowej.



BIBLIOGRAFIA

1. Phytochemistry 1992;31(2):621-623; Arch Pharm Res 2004;27(2):164-168
2. Acta Pol.Pharm 1985;42(2):199-204; Acta Pol.Pharm 1986;43(5):499-503
3. Wien Med. Wochenschr., 2004, 154, 523-527; Przegl Urol 2012; 1(71):23-29
4. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL 2007
5. Afr. J. Biotechnol. 2009; 8:274-279
6. Arzneimittelforsch. 1995; 45:169-171
7. Phytoter Res. 2000 Feb; 14(1):24-9
8. Arzneimittelforschung 1989 Jun; 39(6):698-703; Arzneimittelforschung 1992 Mar; 42(3):333-6
9. Wien Med Wochenschr 2007; 157(13-14):343-7
10. Food Nutr Res. 2017 Feb 13; 61(1):1273479; Molecules. 2016 Feb 17; 21(2):226
11. J Physiol Biochem. 2014; 70(1):33-42
12. Naturwissenschaften 1983 Feb; 70(2):95-6; Proc Acad Sc Bucuresti, Note Botanice 1977; 13:1-5

Na kłopoty jelitowe

Niezwykle istotną aktywność biologiczną posiadają również zawarte w nawłoci garbniki katechinowe. Ich główną cechą jest działanie ściągające, polegające na koagulacji białka występującego na powierzchni błon śluzowych i skóry. Z tego względu ziele nawłoci wykazuje działanie przeciwbiegunkowe, łagodzi stan zapalny przewodu pokarmowego i osłania jego śluzówkę. Roślina znajduje zastosowanie jako środek wspomagający leczenie nieżytów żołądka i jelit, a także bywa wykorzystywana

zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła w stanach zapalnych błony śluzowej, różnego rodzaju infekcjach oraz miejscowo – na skórę – w przypadku trudno gojących się ran⁴.

Na oczyszczenie z toksyn

Ziele nawłoci wykazuje również działanie antyoksydacyjne i odtruwające⁵. Flawonoidy zawarte w roślinie tworzą rozpuszczalne w wodzie kompleksy z toksycznymi produktami przemiany materii, przez co ułatwiają ich wydalanie z moczem. Z tego względu surowiec poprawia stan pacjentów cierpiących na dnę moczanową, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) oraz różnego rodzaju stany zapalne skóry i swędzące wysypki (dermatozy)⁶.

Na ból i stany zapalne

W badaniu *in vitro* ekstrakt *Solidago virgaurea* wykazywał aktywność biologiczną, łącząc się z receptorami zaangażowanymi w pośrednictwo sygnałów ostrego bólu w ośrodkowym układzie nerwowym⁷.

Z kolei w innych analizach wodno-alkoholowy wyciąg z nawłoci wykazał działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, a w testach na zwierzętach 46% etanolowy ekstrakt z nawłoci znacząco zmniejszył intensywność zapalenia stawów u szczurów⁸. Dobre efekty przyniosły również doświadczenia z udziałem ludzi: w przeglądzie 11 badań stwierdzono, że połączone etanolowe ekstrakty nawłoci, jesionu i osiki były równie skuteczne, jak aspiryna w zmniejszaniu bólu pleców i zapalenia stawów kolanowych⁹.

Na odchudzanie

Badania *in vitro* i na myszach sugerują, że nawłoc może zwalczać otyłość poprzez regulację genów kontrolujących syntezę tłuszczu i wielkość komórek tłuszczowych¹⁰. Z tego powodu zioło jest używane w niektórych herbatach odchudzających.

Na wzmocnienie serca

Szczury, którym podawano ekstrakt nawłoci doustnie każdego dnia przez 5 tygodni przed wywołaniem urazu serca, miały o 34% niższe pozio-

my jego uszkodzenia w porównaniu z grupą kontrolną¹¹. Z kolei w innych badaniach na zwierzętach wodny wyciąg z rośliny wykazywał działanie hipotensyjne, zapobiegając wystąpieniu nadciśnienia¹².

Warto też zaznaczyć, że działanie moczopędne surowca skutkuje obniżeniem ciśnienia krwi, a usuwając obrzęki omawiana roślina poprawia krążenie i odciąża układ sercowo-naczyniowy.



Metryczka:

Występowanie: pospolicie w całej Polsce, rośnie na polanach, w zaroślach i widnych lasach, na miedzach, suchych łąkach i wrzosowiskach.

Surowiec: ziele (*Solidaginis herba*).

Pora zbioru: w okresie kwitnienia (od lipca do września).

Ważne: w rzadkich przypadkach występuje alergia na nawłoc, objawiająca się katarem siennym. Surowiec może nasilać działanie diuretyków, co zwiększa ryzyko odwodnienia, dlatego nie należy łączyć go z tymi lekami. Nie zaleca się go również u osób z nadciśnieniem, niedociśnieniem i osteoporozą, po dializie lub przeszczepie nerek, a także podczas ciąży i laktacji.

Zastosowanie nawłoci

Napar na kamień nerkową

1 łyżkę ziela zalej szklanką wrzątku, zaparzać pod przykryciem 15 min. Pij powoli 2-3 razy dziennie 20 min przed posiłkiem. W czasie kuracji sięgaj po duże ilości wody.

Napar zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych, wypłukuje piasek z nerek oraz działa przeciwzapalnie na układ moczowy.

Zdrowotne wino

100 g świeżego ziela nawłoci lub 40 g suszu zalej ok. 450 ml ciepłego czerwonego wina. Dodaj 50 ml wódki, odstaw w chłodne miejsce na 2 tygodnie, po czym przecedź. Pij 30-50 ml wina dziennie, by poprawić trawienie, wzmocnić naczynia krwionośne, poprawić pracę nerek i układu moczowego, oczyścić krew i zapobiegać miażdżycy.

Odwar na rany

1,5 łyżki ziela nawłoci zalej szklanką letniej wody i gotuj na małym ogniu przez ok. 3 min. Odstaw pod przykryciem na 10 min, przecedź. W odwarze namocz gazę, odcisnij ją i przykładaj na czyraki, wykwitły i trudno gojące się rany. Możesz też płukać nim gardło i jamę ustną w przypadku stanów zapalnych lub owrzodzeń.

Wzmacniająca herbata

Wymieszaj po 50 g nawłoci, jasnoty i znamion. Zagotuj 3 łyżki takiej mieszanki w 4 szklankach wody, odstaw pod przykryciem na 15 min. Pij ciepłą herbatkę w ciągu dnia między posiłkami, zwłaszcza po przebytych stanach zapalnych.

Jak CBD chroni jelita?

Brak równowagi w układzie endokannabinoidowym może odgrywać rolę w pogorszeniu kondycji jelit, a to z kolei przekłada się na osłabienie odporności

Obecny w ludzkim organizmie układ endokannabinoidowy przyczynia się do utrzymywania homeostazy, czyli delikatnej równowagi wewnętrznej organizmu, na wielu płaszczyznach: pomaga regulować reakcje odpornościowe, metabolizm, motorykę układu trawiennego oraz apetyt. Receptory kannabinoidowe znajdują się w komórkach układu trawiennego i immunologicznego, a także w jelitowym układzie nerwowym, nazywanym „drugim mózgiem”. Badania wykazały nawet, że poziomy endokannabinoidów są zmienione u pacjentów z zespołem jelita drażliwego, celiakią oraz rakiem jelita grubego¹.

Ugasić pożar

Wiele schorzeń i dolegliwości ze strony układu pokarmowego wiąże się ze stresem oksydacyjnym. Należą do nich mdłości, wymioty, choroba refluksowa przełyku (GERD), wrzody żołądka i dwunastnicy, zespół jelita drażliwego czy nieswoiste zapalenia. Towarzyszący im nadmiar reaktywnych związków tlenu (ROS) i azotu (NO) powoduje nasilenie stanu zapalnego, powikłania w mikronaczyniach oraz deficyt endokannabinoidów, który wiąże się bezpośrednio m.in. z występowaniem nudności i wymiotów².

W tym przypadku kannabinoidy takie jak CBD przynoszą podwójną korzyść. Po pierwsze, wiążą się z receptorami CB1 w mózgu,

zmniejszając nudności i wymioty. Po drugie, wykazano, że kannabidiol redukuje stan zapalny i uszkodzenia jelit w czasie przewlekłego lub ostrego zapalenia (m.in. choroby Crohna), ponieważ wpływa korzystnie na układ odpornościowy oraz oś istniejącą między nim a jelitowym układem nerwowym³.

Wsparcie odporności

Skoro już o układzie immunologicznym mowa, nie można zapomnieć, że nawet 70-80% jego komórek zlokalizowane jest właśnie w jelitach. To tkanka limfatyczna obecna w ich ścianie odpowiada za rozpoznanie

warunkuje prawidłowe działanie systemu odpornościowego. Tymczasem w przebiegu chorób zapalnych układu pokarmowego jest on zaburzony, co pogłębia zarówno same dolegliwości jelitowe, jak i osłabienie odporności. CBD moduluje nieprawidłową odpowiedź układu immunologicznego, w którym znajdują się receptory CB2, niwelując te skutki.

Plaster na jelita

Warto zwrócić uwagę również na fakt, że niektóre choroby i infekcje mogą uszkodzić błonę trzewi, co pozwala toksynom na przedostanie się do przewodu pokarmowego. Problem ten nazywany jest zespołem nieszczelnego jelita, a z czasem prowadzi do bólu, podrażnienia oraz stanów zapalnych.

Na szczęście kannabidiol może pomóc w przywróceniu poprawnych funkcji błony jelitowej oraz modulacji jej przepuszczalności. Wykazuje również zdolności ochronne – pozwala zapobiec uszkodzeniu wyściółki⁴.

Wszystko to oznacza, że dzięki rozlokowaniu receptorów CB1 i CB2 w różnych obszarach organizmu kannabidiol może wielokierunkowo oddziaływać na nasz organizm, przynosząc ulgę pacjentom ze schorzeniami jelit: moduluje odpowiedź immunologiczną, łagodzi stan zapalny, zmniejsza nudności, wymioty i przepuszczalność jelit. Dodatkowo poprawia ogólną odporność, często zaburzoną w przebiegu tych przewlekłych chorób.

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.



i zwalczanie mikroorganizmów chorobotwórczych, a także tworzy lokalnie tolerancję na antygeny pochodzące z pokarmów oraz przyjaznej mikroflory⁴. Właśnie dlatego odpowiedni skład flory bakteryjnej



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:

sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl

tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl



HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 2016; 311:G655-G666
2. Neuroendocrinol. Lett. 2004; 25:31-39; Radiol. Biol. Med 2011; 51:1054-1061
3. Transl Res. 2007 Apr; 149(4):173-86. doi: 10.1016/j.trsl.2006.11.009
4. J Comp Pathol 2007; 137:20-6; Semin Immunol 2004; 16(3):163-70
5. Br J Pharmacol. 2012 Apr; 165(8):2598-610. doi: 10.1111/j.1476-5381.2011.01589.x; United European Gastroenterol J. 2017 Dec; 5(8):1108-1115; J Pharmacol Exp Ther. 2010 Oct; 335(1):92-102

Aparat słuchowy przeżytkiem? Przełomowe odkrycie naukowców z Wielkiej Brytanii rewolucją w walce ze wszelkimi wadami słuchu!

Przywracają 100% sprawności słuchowej, a ich technologia jest 88 razy tańsza, niż kupno większości aparatów słuchowych. W 28-dni – bez operacji: ✓ wzmocnisz najważniejsze dźwięki i mowę ludzką, ✓ wyeliminujesz niechciany hałas i szumy uszne!

Grupa brytyjskich naukowców posłała „na wojnę” z producentami aparatów słuchowych. Już ponad 300 tys. Europejczyków porzuciło drogie i nieskuteczne metody walki z niedosłuchem, korzystając tylko z tej metody. Badania kliniczne dowodzą, że w ciągu 4-tygodni przywraca ona słyszenie pełnego zakresu dźwięków – od szeptów po wysokie tony.



Siostra od lat mieszka w Anglii, plastry wysłała mi w prezencie. Mówi „Basiu weź ich spróbuj, tutaj większość moich znajomych już dawno odstawiła aparaty, wzmacniacze i inne cuda, korzystają tylko z nich. Jak nie zadziałały, to biorę to na siebie.” Od aparatu miałam już rany na uszach, więc spróbowałam. Minęły 3-tyg. odkał naklejam te dyskretne plastry. Zauważyłam, że stojąc tyłem do TV, słyszę wszystko głośno, a dźwięk jest czysty, jak nigdy wcześniej. Nigdy bym nie pomyślała, że technologia tak poszła do przodu.

Barbara W. (73 l.) z Dąbrowy

„Nie mamy najmniejszych wątpliwości – dzięki biomedycznym plasterom, znów usłyszysz wyraźną mowę ludzką, śpiew ptaków za oknem, dźwięki radia i TV, kwotę do zapłaty w sklepie i każde wypowiedziane przez księdza słowo. Będziesz doskonale rozumieć tych, którzy mówią cicho i niewyraźnie. Usłyszysz wszystko i wszystkich wokół siebie, nawet z dalszej odległości. Masz dość tego, że nie słyszysz, co mówią do Ciebie inni?”

Dzięki specjalnej formule plastrów – w sposób automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku zaczniesz słyszeć wyraźnie, a niepożądane szumy i trzaski w tle znikną bezpowrotnie! Inteligentne nano-

Aparat to istne dziadostwo! Wciąż wypadła mi z uszu, w dodatku te wszystkie trzaski i piski doprowadzały mnie do szału! Zaryzykowałam z plasterami i szczerze... Wygoda w noszeniu niesamowita, działała nawet gdy śpię, w tłumie znów słyszę wyraźnie, radio w kuchni też. To dopiero trzeci tydzień odkał je noszę, a już jestem ciekawa, co będzie dalej.

Halina C. (62 l.) z Mrozów

polarizatory wzmocnią bowiem dźwięki ważne, a wyeliminują zbędne, takie jak zgiełk uliczny, stukot obcasów sąsiadki za drzwiami mieszkania, szczerk sztućców w restauracji czy gwar ludzkich rozmów.

1 W odróżnieniu od doraźnych metod walki z ubytkami słuchu, takich jak wzmacniacze i drogie aparaty słuchowe, gdzie poprawiana jakość słyszanych dźwięków ma miejsce tylko w trakcie ich noszenia, ta innowacyjna metoda stanowi ogromny przełom. Przede wszystkim regeneracja uszkodzonych komórek słuchu odbywa się nawet kilkanaście godzin po zakończeniu aplikacji pojedynczego plastra, w tym także podczas snu.

2 Jest odpowiednia dla osób z każdą wadą, niezależnie od wieku czy płci. Została stworzona zarówno dla lekko, jak i mocno niedosłyszących, noszących aparaty i wzmacniacze słuchu, a także osób od dawna trapiących szumami usznymi.

3 Biomagnetyczne plastry potrafią usunąć nawet wieloletnie i bardzo poważne ubytki słuchu. Aktywizują system odnowy układu słuchowego, zmuszając organizm do rozpoczęcia procesu automatycznej regeneracji komórek. **Odczuwalna poprawa zauważalna jest już nawet po kilkudziesięciu godzinach od ich pierwszej aplikacji.** Po upływie około 30 dni możliwe jest całkowite odzyskanie dawnej sprawności słuchu oraz przywrócenie mu ostrości i dokładności, porównywalnej do tej w wieku 25 lat. Następuje zwiększenie komfortu słyszenia nawet o 53%, zregenerowanie komórek słuchowych oraz blisko 14-krotna poprawa wyłapywanych szeptów i głosów w tłumie.



Czy to naprawdę tak działa, czy jest skuteczne?

Dzięki szeregowi badań udało się dowiedzieć ponad wszelką wątpliwość skuteczność tej metody. Została opatentowana i do dziś jest wykorzystywana głównie przez prywatne ośrodki laryngologiczne dla zawodowych muzyków, na co dzień pracujących słuchem.

W przeprowadzonych testach klinicznych potwierdzono, że nowo odkryta biostymulująca aktywna formuła plastrów, ma blisko 97% skuteczności. Osoby między 39-94 rokiem życia, biorące udział w badaniach, potwierdziły redukcję szumienia (głównie spowodowanego wieloletnią pracą w hałasie) aż o 82% w porównaniu ze stanem sprzed rozpoczęcia badania, 14-krotną różnicę w wyłapywaniu szeptów i głosów w tłumie oraz bezpieczną i radykalną poprawę słyszalności mowy ludzkiej, grającego radia i TV. Zapytani, kiedy ostatni raz słyszeli tak dobrze, w 95% przypadków odpowiadali – „między 24, a 35 rokiem życia”.

Geniusz skuteczności nowej, biomedycznej formuły opisuje dyrektor ośrodka badawczego Christopher Washington:

Odkryliśmy, że spolaryzowanie siły elektromagnetycznej pozwala odbudować i zmusić do właściwego działania komórki rzęsate, odpowiedzialne za rejestrowanie i odbieranie docierających do nas dźwięków. Wyniki przeprowadzonych badań zszokowały nas samych, ale i jednoznacznie pokazały, że regularne noszenie „Neodymium2000” w zdecydowanej większości przypadków pozwala odzyskać nawet do 100% sprawności słuchowej w zaledwie kilka tygodni. To oznacza, że **aż 98,2% przypadków zadeklarowało ich 14-krotnie wyższą skuteczność, niż w przypadku 88 razy droższego aparatu słuchowego, wzmacniacza słuchu, niewygodnych i trudnych w aplikacji olejków czy groźnych zastrzyków w bębenki.**

Wystarczy, że nakleisz dyskretne plastry za uchem i będziesz je regularnie nosić.

TYLKO do
12 września
72%
taniej!

Wystarczy nakleić

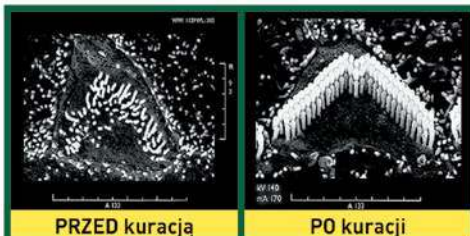


Biomagneto plastry przeznaczone są dla **osób z każdą wadą słuchu: lekko i mocno niedosłyszących** ▶ odczuwających szumienie w uszach ▶ noszących aparaty słuchowe, bądź wzmacniacze słuchu ▶ małe, cieliste i niewidoczne za uchem ▶ idealne dla kobiet i mężczyzn z niedosłuchem ▶ w 100% bezpieczne, nie wywołują ran i podrażnień uszu

Fale rozpoczną proces intensywnej regeneracji kanału słuchowego oraz komórek rzęsate. Zazwyczaj już po zaledwie kilku dniach następuje poprawa. Zaczniesz wyłapywać coraz więcej dźwięków, słyszeć ostrzej i wyraźniej. Nanotechnologia wykorzystywana m.in. do produkcji statków kosmicznych najnowszej generacji to dokładnie ta sama technologia, z której skorzystano przy produkcji „Neodymium2000”. Dzięki temu problem niedosłyszenia nawet w najcięższych przypadkach przestaje istnieć. Pani Barbara z Dąbrowy, kierowniczka firmy zajmującej się produkcją części do samochodów oraz Pani Halina z Mrozów, kiedyś nauczycielka muzyki opowiadają o tym, jak biomedyczne plastry odmieniły ich życie (patrz ramki).

Odzyskaj słuch nawet o 88 razy taniej niż z aparatem słuchowym!

Biomedyczne plastry podbijają zagraniczne rynki. Zyskały ogromne uznanie aż 21 krajów, skradły serca m.in.: Brytyjczyków, Norwegów, Japończyków, Czechów, Finów, Szwedów i najbardziej wymagających Niemców! Długo oczekiwane są już dostępne również w Polsce. Małe, dyskretne, wygodne i przystępne cenowo dla wszystkich! Dzięki specjalnej refundacji możesz z nich skorzystać aż 70% taniej. „Neodymium2000” są dostępne tylko w sprzedaży tel. Klubu Seniora. **Nie kupisz ich w sklepach czy aptece. Ilość zestawów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.**



Na zdjęciu po lewej stronie widzimy znajdujące się w przewodzie ślimakowym uszkodzone komórki rzęsate skierowane w dół, powstające na skutek zniszczenia komórek słuchowych. Tego typu uszkodzenie blokuje swobodny przepływ sygnałów dźwiękowych, powodując ich nieczytelny odbiór. Słyszemy słabo i niewyraźnie. Po kuracji struktura rzęs się odbudowała (zdjęcie po prawej), odzyskała swoje prawidłowe, pionowe ułożenie. Odbiór i rejestracja dźwięków przebiega w sposób prawidłowy, dźwięk jest mocny i czysty.

REFUNDACJA dla osób urodzonych w latach 1920-1985

Pierwszym 100 osobom, które zadzwonią do 12 września 2020 r., przysługuje **refundacja!** Otrzymasz wówczas 20 plastrów biomagnetycznych, wspomagających eliminowanie procesów głuchoty i odbudowę komórek słuchowych **zamiast za 317zł tylko za 87zł (przesyłka GRATIS)!**

Zadzwoń: 56 300 34 61

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

