

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

Uodpornij się
na infekcje
wirusowe

Cukrzyca
prowadzi
do raka

Przepis na
zdrowy pęcherzyk
żółciowy

Jak
zwalczyć
migrenę?

Zapobiegij
nawrotom
endometriozy

Uchron się przed utratą wzroku



5

sposobów
na zespół cieśni
nadgarstka

Jak sobie radzić z...

- rozstępami
- fibromialgią

eprasa.pl 150265562e

Numer 9 | wrzesień 2020

cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 772300 1599102



Nawadnianie kluczem do odporności

Utrzymanie bilansu płynów w organizmie to podstawowy warunek zachowania zdrowia i sprawności układu immunologicznego

System odpornościowy człowieka działa jak skomplikowana maszyna, a jego komórki chronią nas na kilku poziomach – od najbardziej podstawowego, po zaawansowany, jakim jest umiejętność rozpoznawania konkretnych patogenów. Aby zwiększyć efektywność ich działania, należy zwrócić większą uwagę na codzienne nawyki. Wzmacnianiu odporności nie sprzyjają bowiem nieprawidłowa dieta (uboga w owoce i warzywa, a bogata w cukry i tłuszcze trans), stres, siedzący tryb życia czy używki – wszystkie te czynniki znacząco obniżają naszą wydolność. Często zapominamy, że do tych najistotniejszych elementów należy również odpowiednie nawodnienie organizmu, bez którego rośnie podatność na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze. Z drugiej strony zakażenia, szczególnie te przebiegające z gorączką, mogą jeszcze bardziej nasilać odwodnienie.

Cenny pośrednik

Należy pamiętać, że nasz organizm to w ok. 70% woda. Jest ona głównym składnikiem nie tylko krwi, ale także limfy, do zadań której należy transport białek i komórek istotnych z punktu widzenia właściwej odpowiedzi układu immunologicznego na patogeny. Nadrzędną rolę odgrywają tu białe krwinki, czyli limfocyty – siły zbrojne naszego organizmu. Dzielą się one na 2 zasadnicze klasy: limfocyty T odpowiadają m.in. za niszczenie komórek zakaźnych (np. bakterii, grzybów, pierwotniaków) oraz aktywację innych istotnych elementów układu odpornościowego, z kolei limfocyty B rozpoznają antygeny, a następnie wytwarzają odpowiednie przeciwciała.

Woda jest też nośnikiem substancji odżywczych, rozpuszczalnikiem

elektrolitów i związków powstających w procesach metabolicznych oraz naturalnym środkiem transportu witamin i hormonów¹. Jej niedobór prowadzi do zaburzenia wewnątrzustrojowej homeostazy i procesów termoregulacji². Jeśli nie ma odpowiedniego nawodnienia, niesprawny jest również mechanizm samoistnego oczyszczania dróg oddechowych poprzez ruch rzęś i transport śluzu, w którym utknęły patogeny.

Którą wybrać?

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.

Przykładowo mimo procesów uzdatniania istnieje ryzyko wystąpienia w wodzie wodociągowej śladowych zanieczyszczeń. Z kolei z plastikowych butelek mogą przenikać do niej kolejne szkodliwe substancje, w tym kancerogeny.

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 pojęte wodą alkaliczną żyły dłużej, ponieważ procesy starzenia zachodziły w ich organizmach wolniej³. Wykazano również, że taka woda hamuje aktywność wolnych rodników, działa przeciwcukrzycowo, chroni DNA, a u zwierząt z zaawansowanym nowotworem poprawia jakość życia i odpowiedź na chemioterapię⁴.



Siła nawodnienia

Naukowcy odkryli także, że woda o wyższym pH (w porównaniu do zwykłej) zapewnia lepsze nawodnienie po intensywnym wysiłku fizycznym⁵. To zaś oznacza, że dzięki niej skóra jest bardziej elastyczna, a śluzówki są lepiej nawilżone, co zwiększa odporność naturalnych barier organizmu na drobnoustroje.

Ma to szczególne znaczenie w okresie jesienno-zimowym, kiedy suche powietrze w pomieszczeniach sprzyja wysychaniu śluzówek i skóry, co w rezultacie powoduje skłonność do podrażnień i świądu, a zadrapania skóry czy pękające kąciaki ust stanowią wrota zakażenia..

Dodatkowo dzięki odpowiedniemu nawodnieniu częściej oddajemy mocz, przez co systematycznie wypłukujemy potencjalne patogeny.

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. Biophys Chem 2004; 107 (1): 71-82, Biosci Biotechnol Biochem. 2006; 70 (1): 31-37; Biochem Biophys Res Commun 1997; 234 (1): 269-274; J Transl Med 2014; 12: 225
5. J Int Soc Sports Nutr 2016; 13:45



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, wiedzą 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 bolały 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

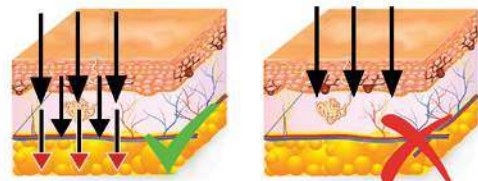
Kuracja laurowa działa podwójnie zarówno na przyczynę jak i objawy stawowe. Według licznych badań naukowych laur działa podobnie jak popularne środki, jednak jego działanie jest aż 5-krotnie dłuższe.



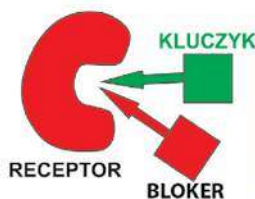
ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE! DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

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. Starałam 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 polecany mi krem, nie mogłam uwierzyć, tak to szybko zadziałało. Już po kilku posmarowaniach mogłam bez skrępowania ruszać nogami i sięść swobodnie ze skrzyżowanymi nogami. Już mnie nie bolało. Ten krem laurowy to cudo, polecam!



Tadeusz Borecki z Łęborga





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

Kochanego ciała nigdy dosyć?

W maju 2018 r. pewna 41-latka postanowiła wraz z rodziną odwiedzić Muzeum Camera Obscura & World of Illusions w Edynburgu. Chodząc po salach wystawowych, dotarli do pomieszczenia z kamerą termowizyjną. Oczywiście zaczęli przyglądać się termogramom. Podczas tej zabawy kobieta zauważyła w lewej piersi plamę ciepła. Zastanowił ją fakt, że nikt inny nie miał czegoś takiego. Po powrocie do domu zaczęła szperać w Internecie, by sprawdzić, czym może być tajemnicza żółta plama. Znalazła sporo artykułów na temat zastosowania termografii w diagnostyce nowotworów. Zaniepokojona umówiła się na wizytę u lekarza. Okazało się, że jej podejrzenia były słuszne, zdiagnozowano u niej raka piersi, fortunnie na wczesnym etapie rozwoju.

Brytyjka miała sporo szczęścia. Niestety nie da się tego powiedzieć o wielu jej rodakach. Badacze z London School of Hygiene and Tropical Medicine i Farr Institute of Health Informatics wyliczyli, że ponad 12 tys. przypadków 10 najczęstszych nowotworów (macicy, pęcherzyka żółciowego, nerek, szyjki macicy, tarczycy, białaczki, wątroby, jelita grubego, jajników oraz pomenopauzalnych raków piersi) rocznie można przypisać nadwadze bądź otyłości. Uczeń ostrzegają, że jeśli prze-

Nie chcesz
mieć raka?
Schudnij!

ciętne BMI populacji będzie nadal rosnąć, rokrocznie będzie to skutkowało ponad 3 500 dodatkowych przypadków nowotworów.

Jednak nie tylko Wyspy są zagrożone. To globalna tendencja. Ludzi z nadwagą lub otyłych przybywa wszędzie. W ciągu ostatnich 4 dziesięcioleci ich odsetek wzrósł w USA ponad dwukrotnie. W Polsce nadwagę lub otyłość ma 64% mężczyzn i 49% kobiet.

Wszyscy już wiemy, że naturalną tego konsekwencją jest wzrost zachorowań na cukrzycę i choroby sercowo-naczyniowe. Jednak od pewnego czasu coraz głośniejszymi mówi się również o tym, że otyłość to czynnik ryzyka i gorsze rokowania raka piersi. Okazuje się, że nadmiar ciała zmienia konsystencję tkanki piersi oraz usztywnia macierz pozakomórkową wokół komórek tłuszczowych piersi, stwarzając dobre warunki do rozwoju guza.

Uczni biją na alarm, w związku z epidemią otyłości coraz częściej młodzi ludzie zapadają na nowotwory, które dotychczas rozwijały się po 50. r.ż.

W ramach szeroko zakrojonych badań, które objęły 2/3 populacji USA, wykazano zwiększenie częstotliwości występowania kilku raków, a im młodszą grupę wiekową badano, tym większy był przyrost liczby zachorowań. I tak zachorowalność na raka trzustki rosła rocznie o 1% dla osób w wieku 45-49 lat, ale w grupie wiekowej 30-34 lat wzrost ten był ponaddwukrotnie wyższy. Z kolei dla grupy w wieku 25-29 lat wynosił on rocznie aż 4,4%.

Na razie specjaliści nie potrafią wyjaśnić, dlaczego największy przyrost odsetka zachorowań na nowotwory powiązane z otyłością notuje się wśród ludzi młodszych. Być może wyjaśnieniem jest tutaj znaczne pogorszenie ich diety w stosunku do ostatnich kilku dekad. Ponad połowa osób w wieku 20-49 lat żywi się fast foodami, które popija colą, spożywa za mało warzyw, owoców i pełnych ziaren, a za dużo soli i napojów gazowanych.

W świetle tych danych kampania społeczna Ministerstwa Zdrowia zatytułowana „Nie serwuj sobie choroby” przestaje już brzmieć tak humorystycznie.

REDAKTOR NACZELNA



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.

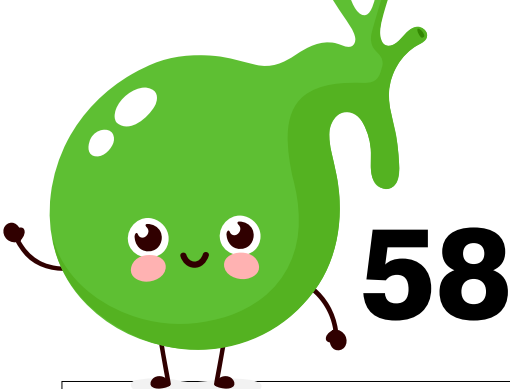
REDAKCJA

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



58



62



SPIS TREŚCI

Wrzesień 2020

Z OKŁADKI

Uodpornij się na infekcje wirusowe 22

Istnieje wiele sposobów na pobudzenie układu immunologicznego i rozgromienie patogenów

Zapobiegnij nawrotom endometriozy 51

Kluczem do pokonania choroby może być wyrównanie zaburzeń hormonalnych lub niedoborów żywieniowych

Przepisy na zdrowy pęcherzyk żółciowy 58

Nawet po cholecystektomii możesz jeść smacznie i bez dolegliwości trawiennych!

Uchroń się przed utratą wzroku 62

Pionierscy lekarze stosują połączenie diety, suplementów i akupunktury w celu cofnięcia zwyrodnienia plamki żółtej

Jak zwalczyć migrenę? 74

Prosta technika nucenia pod nosem może pomóc w leczeniu uporczywego bólu głowy

Cukrzyca prowadzi do raka 82

Nadwaga i zaburzenia metaboliczne u diabetyków ułatwiają rozwój komórek nowotworowych

5 sposobów na zespół cieśni nadgarstka 88

Jeśli godzinami używasz komputerowej myszki lub telefonu, terapie manualne pomogą Ci rozluźnić mięśnie



32

TEMAT
NUMERU



82



LICZBY i FAKTY

W 2017 r. zanieczyszczenie powietrza doprowadziło do ponad

300 tys. zgonów

wskutek zapalenia płuc wśród starszych ludzi. W wyniku palenia tytoniu były to

223 tys. śmiertelnych przypadków.

Szacuje się, że w 2040 r.

liczba cukrzyków

na świecie wzrośnie

z 415 do 642 mln

Metaanaliza 22 wcześniejszych badań wykazała, że

koronawirusy

utrzymują się na różnych powierzchniach **aż do 9 dni**

Według danych WHO

nadwagę stwierdzono

już u ponad

1,9 mld dorosłych,

z czego ok. 600 mln to osoby z BMI >30

Ok. 19% populacji europejskiej po 65. r.ż. **STRACI WZROK** z powodu AMD

Tylko 70% Europejczyków **ufa** konwencjonalnej medycynie

38

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Europejskie miasto zdrowia **14**

Okazuje się, że Polacy wyjątkowo entuzjastycznie podchodzą do e-medycyny

NEWS FOCUS

Terapia na haju **18**

Kiedy leki SSRI ponoszą klęskę, pacjentom z depresją mogą pomóc... psychodeliki!

RAPORT SPECJALNY

Naturalni pogromcy wirusów **22**

W małych dawkach **32**

Homeopaci przekonują, że odpowiednio dobrane preparaty znacznie skracają czas covid-19

Oczyść atmosferę! **38**

Wyleśminowanie patogenów z wody, żywności i powietrza jest równie ważne, co wzmocnienie odporności

ZDROWY STYL ŻYCIA

Z powrotem w ciele **44**

Ruch z uważnością i tzw. trening ucieleśniający pozwalają odzyskać spokój i równowagę wewnętrzną

Zachować kolor **54**

By ukryć siwiznę lub wydobyć naturalny odcień włosów, wypróbuj naturalne wcierki

Przepisy na zdrowy pęcherzyk **58**

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Bolesna endometrioza **51**

TEMAT NUMERU

Odpędź złodziei wzroku **62**

Śmierć fotoreceptorów **70**

Najnowsze badania znacznie poszerzają listę czynników ryzyka zwyrodnienia plamki żółtej

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na rany i czyraki **78**

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Mój sposób na migrenę **74**

Jak cukrzyca prowadzi do raka **82**

5 sposobów na zespół cieśni nadgarstka **88**

Zapalenie pęcherza **90**

Poznaj zasady prewencji, a unikniesz bolesnych nawrotów

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy **5**

Listy Czytelników **8**

Prenumerata **106**

Dobry wybór dla zdrowia **108**

Nasz zielnik: dziewanna **113**

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

rozstępami **94**

fibromialgią **100**

88

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

LISTY



Tarczycza a serce
Droga Redakcjo!
W mojej rodzinie
większość kobiet

zмага się z nieprawidłowościami pracy tarczycy, z związku z czym sama postanowiłam niedawno zbadać podstawowe jej parametry. Niestety okazało się, że moje wyniki TSH są zawyżone, w związku z czym jestem w trakcie dokładniejszej diagnostyki. Już teraz jednak zaczynam martwić się o to, czy ewentualne nieprawidłowości nie dadzą dodatkowych negatywnych skutków. Cierpię bowiem na nadciśnienie i kołatanie serca, a wyczytałam gdzieś, że hashimoto i inne choroby tarczycy mogą pogarszać funkcjonowanie układu krążenia. Czy naprawdę istnieją takie zależności?

Daria

Red. Hormony tarczycy rzeczywiście kontrolują funkcje życiowe praktycznie całego organizmu, w tym procesy homeostazy (równowagi) i prawidłową czynność układu sercowo-naczyniowego. Stymulują one kurczliwość i pracę mięśnia sercowego, m.in. poprzez zwiększenie objętości wewnątrznaczyniowej i modulowanie układu współczulnego (część układu nerwowego odpowiedzialna za mobilizację organizmu).

W badaniach epidemiologicznych potwierdzono, że u osób z autoimmunizacyjnymi chorobami tarczycy (jak hashimoto) rośnie prawdopodobieństwo występowania schorzeń układu sercowo-naczyniowego, a nawet stosunkowo nieduże wahania stężenia hormonów tego gruczołu mogą oddziaływać na pracę mięśnia sercowego i prowadzić do patologicznych zmian w jego obrębie. Pojawiają się wówczas nadciśnienie tętni-

cze, niewydolność krążenia, zaburzenia metabolizmu cholesterolu i rytmu pracy serca, a nawet miażdżycy.

Okazuje się, że prawidłowa praca mięśnia sercowego zależy m.in. od aktywności trijodotyroniny (T3) – hormonu tarczycy, który pobudza syntezę białek odpowiedzialnych za jego szybki skurcz.

Głęboka niedoczynność gruczołu, a w konsekwencji obniżenie ekspresji T3 w komórkach serca, czyli kardiomiocytach, może powodować pogorszenie jego kurczliwości, zwolnienie częstości pracy i szybkości przewodzenia bodźców. Staje się to przyczyną m.in. bradykardii.

Co więcej, nawet subkliniczna postać niedoczynności (niedająca objawów, wykrywana na podstawie podwyższonego stężenia TSH i prawidłowych poziomów T3 i T4) jest czynnikiem ryzyka miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca.

Zwiększone ryzyko nieprawidłowego funkcjonowania układu krążenia wynika zarówno z samych zaburzeń hormonalnych, jak i cytotoksycznego działania autoprzeciwciał. Toczący się proces autoimmunizacji i związany z nim stan zapalny nie tylko powodują nieprawidłową odpowiedź układu odpornościowego, ale również determinują zaburzenia czynności mięśnia sercowego. W efekcie niedoczynność może być przyczyną częstoskurczów i migotania komór, a nawet groźnych dla życia zaburzeń rytmu pracy serca. Hashimoto należy też do czynników powodujących zapalenie mięśnia sercowego, czyli stan zapalny objawiający się przede wszystkim kłującym bólem w klatce piersiowej i kołataniem serca.

Także nadmierna produkcja hormonów tarczycy odbi-

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



ja się na funkcjonowaniu układu krążenia. W przebiegu nadczynności dochodzi m.in. do poszerzenia lewej komory serca i nadciśnienia płucnego, które upośledzają czynność skurczową i rozkurczową serca. Pacjenci ze zdiagnozowaną nadczynnością najczęściej zmagają się z kołataniem serca, zwłaszcza w czasie wysiłku fizycznego.



Kanałowo czy biologicznie?

Droga Redakcjo!

Zawsze zwracałam dużą uwagę na higienę jamy ustnej, wiedząc, że potencjalnie rozwijające się w niej bakterie mogą wpłynąć na cały organizm. Niestety regularne szczotkowanie, nitkowanie i kontrolowanie zębów nie uchroniły mnie przed bólem. Zaczął on pojawiać się na początku lata, kiedy zjadłam się lodami i piłam dużo zimnych napojów. Później zauważyłam, że towarzyszy mi również podczas porannej kawy. Stomatolog, którego odwiedziłam, nie miał wątpliwości, że doszło do poważnego zapalenia miazgi i konieczne jest leczenie kanałowe. Ja jednak jestem bardziej sceptyczna, bo wydaje mi się, że to dość radykalna metoda i wcześniej należałoby wypróbować choćby leczenie biologiczne. W końcu do tej pory nie miałam kłopotów z zębami. A może nie warto zwlekać?

Patrycja

Red. Jeśli ból zębów ma charakter ciągły (pojawia się nie tylko przy jedzeniu zimnych potraw, ale i przy nagryzaniu lub w pozycji leżącej), a w dodatku towarzyszą mu gorączka bądź ogólne złe samopoczucie, może to oznaczać nieodwracalne zapalenie miazgi. Właśnie w takich sytuacjach na scenę stomatologii wkra-

cza leczenie kanałowe, zwane endodontą. Polega ono na usunięciu chorobowo zmienionej miazgi z komory i kanałów zęba, zdezynfekowaniu ich i wypełnieniu odpowiednim materiałem, najczęściej gutaperką.

Skuteczność leczenia endodontycznego zależy od wielu czynników, przede wszystkim prawidłowego chemiczno-mechanicznego opracowania kanału oraz szczelnego wypełnienia całego systemu korzeniowego biokompatybilnym materiałem. Ten drugi warunek ma szczególne znaczenie w przypadku gutaperki – podobnego do kauczuku roślinnego materiału najczęściej stosowanego do wypełniania kanału korzeniowego, który nie łączy się chemicznie z żębiną kanału.

W przypadku wystąpienia początkowego (odwracalnego) zapalenia miazgi leczenie endodontyczne rzeczywiście nie jest konieczne – z powodzeniem może zastąpić je biologiczne. Podczas wizyty usuwana jest wówczas przyczyna choroby, którą zwykle jest próchnica. Następnie ubytek zostaje zabezpieczony specjalnym preparatem ochronnym i wypełnianym, co pozwala zachować żywy, naturalny ząb.

Najmniej inwazyjną metodą leczenia jest przykrycie miazgi odkrytej np. w wyniku rozwoju próchnicy lub urazu mechanicznego, o ile nie obserwuje się silnego krwawienia, wtórnego przeniknięcia bakterii do miazgi, pozostałości próchnicy w ubytku czy stanu zapalnego.

Przy braku przeciwwskazań w leczeniu biologicznym stosuje się zwykle preparaty na bazie wodorotlenku wapnia, których skuteczność sięga 80%. Dowiedziono, że pobudzają one kom-

pleks miazgowo-żębinowy do tworzenia naprawczej żębiny trzeciorzędowej. Dodatkowo w momencie zakładania materiały te wykazują wysoko alkaliczne pH (12-13), co daje efekt antybakteryjny i neutralizuje kwaśne pH ewentualnej strefy zapalenia.



Ulgą dla żołądka

Szanowna Redakcjo! Od niedawna stosuję zastrzyki domięśniowe, które przepisanano mi ze względu na stan zapalny w obrębie kręgosłupa. Niestety powodują one u mnie problemy z żołądkiem i jelitami – ból i dyskomfort trawienny. Czy możecie polecić mi jakiś naturalny sposób, by zwalczyć te dolegliwości jelitowe? Nie chcę sięgać po kolejne leki.

Grażyna

Red. Przy zastrzykach domięśniowych czasem pojawiają się bóle żołądka, mdłości, biegunka i inne dolegliwości (jak np. bóle i zawroty głowy czy bóle

stawów), ale na szczęście istnieje wiele naturalnych metod ich zwalczania.

Najbardziej polecane są napary z siemienia lnianego, czyli nasion lnu. To środek, który regeneruje i osłania przewód pokarmowy – wodne wyciągi z nasion powlekają błony śluzowe żołądka i przełyku, chroniąc je przed substancjami szkodliwymi. Co więcej, przemieszczają się aż do jelita grubego, zatrzymując szkodliwe związki i utrudniając ich wchłanianie. Nasiona mają także właściwości lekko przeczyszczające. Dzięki temu od lat siemię lniane stosowane jest w stanach zapalnych przewodu pokarmowego czy chorobie wrzodowej. Najlepiej kupować całe ziarna i mielić je tuż przed spożyciem w młynku do kawy lub mocnym blenderze. Później zalewa się 1-2 łyżeczki siemienia gorącą wodą i czeka kilkanaście minut, aż konsystencja stanie się lekko kleista. Napar należy wypijać codziennie rano na czczo.

Autorki opublikowanych listów otrzymują zestawy kosmetyków do pielęgnacji L'biotica ECLAT. Gratulujemy!

LUBISZ SUSHI? UWAŻAJ NA ROBAKI!

Zanim następnym razem sięgniesz po sushi, dobrze się mu przyjrzyj. W środku może czaić się niewielki robak, który po zjedzeniu wywoła nudności lub wymioty.

Większość profesjonalnych kucharzy w porę dostrzeże pasożyta z gatunku *Anisakis* – osiąga on do 2 cm długości. Naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego ostrzegają jednak, że trzeba zwiększyć czujność, jako że występowanie robaka zwiększyło się 283 razy w stosunku do lat 70.

Pasożyty te szkodzą przede wszystkim istotom morskim, dla nas są nieco mniej niebezpieczne. W ludzkim jelicie żyją nie dłużej niż kilka dni, a wywoływane przez nie objawy – wymioty i biegunka – przypominają grypę żołądkową.

Odkrycie nie zniechęciło jednej z badaczek: Chelsea Wood regularnie jada sushi i nie zamierza z niego zrezygnować. Osobom martwiącym się o pasożyta radzi po prostu przeciąć potrawę na pół i sprawdzić, czy nie czai się w niej nieproszony gość.

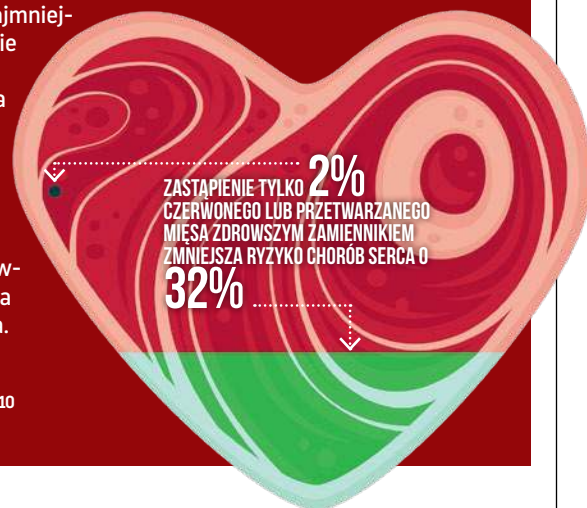
Global Change Biol, 2020; 26: 2854-66

Im mniej mięsa, tym zdrowsze serce

Jedna niewielka zmiana żywieniowa może wyrzucić ogromny wpływ na zdrowie i nawet o połowę zmniejszyć ryzyko przedwczesnego zgonu. Zamiana już 5% kalorii przyjmowanych dziennie z mięsa przetworzonego na roślinną alternatywę (np. orzechy czy warzywa) sprawi, że ryzyko chorób serca w późniejszym życiu kolosalnie się zmniejszy.

Badacze z Uniwersytetu Harvarda monitorowali stan zdrowia oraz dietę ok. 37 tys. ludzi w średnim wieku 50 lat. Jak odkryli, u osób, które wprowadziły w życie nawet najmniejsze zmiany (zastąpienie 2% czerwonego lub przetworzonego mięsa zdrowszym zamiennikiem), ryzyko chorób serca spadło o 32%. Największe korzyści zaobserwowano zaś u tych, którzy na zdrowsze zamienili 5% białka pochodzącego z mięsa.

American Heart Association
EPI LIFESTYLE 2020
Scientific Sessions, Abstracts P510
and P512, March 5, 2020



Zabójcze kielbaski z tłuczonymi ziemniakami

Osoby lubujące się w niezdrowej diecie opartej na wysokoprzetworzonych produktach częściej cierpią na schorzenia przewlekłe, takie jak choroby serca, nowotwory czy demencja – ale zależność nie jest aż tak prosta.

Jak odkryli badacze, ryzyko chorób rośnie nie tylko przez sam wybór niezdrowych produktów, ale też przez zwyczaj łączenia ich ze sobą na talerzu – przy czym oba te czynniki odgrywają tu równie dużą rolę.

U podłoża problemu leży mięso przetwarzane przemysłowo, czyli np. kielbaski, którymi swego czasu regularnie raczyły się niemal wszystkie osoby z demencją. Jednak równie istotne okazuje się to, co pacjenci jadal oprócz mięsa, przekonują naukowcy z Uniwersytetu Bordeaux we Francji. Badanie objęło 209 pacjentów z demencją, których dietę porównano z jadłospisem 418 zdrowych osób. Naukowcy odkryli, że osoby najbardziej narażone na rozwój demencji łączyły niezdrowe mięso z produktami bogatymi w skrobię, np. ziemniakami, a po posiłku sięgały po pieczywo i inne wypieki.

Przykładowo częstość, z jaką pacjenci jadal kielbaski z tłuczonymi ziemniakami, stanowiła równie istotny czynnik ryzyka, co samo spożywanie mięsa przetwarzanego przemysłowo. U osób, które regularnie wybierały taki posiłek, ale łączyły go ze zdrowszym pokarmem, np. owocami, warzywami czy owocami morza, ryzyko rozwoju demencji było mniejsze.

Kluczowe znaczenie ma więc różnorodność – wnioskuje je prowadząca badanie prof. Cécilia Samieri. Włączenie zdrowszych produktów do jadłospisu, nawet jako dodatku do niezdrowego mięsa, zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.

Neurology, 2020; 94: e2014-15

Dieta keto przełomem w terapii astmy?

Jadłospis bogaty w białka i ubogi w węglowodany może stanowić klucz do leczenia astmy. Zatrzymuje bowiem stan zapalny dróg oddechowych, który odpowiada za uciążliwe objawy, przez które chorzy nie są w stanie swobodnie oddychać.

Jak tłumaczą badacze z Uniwersytetu w Bonn, dieta keto powstrzymuje układ odpornościowy przed przesadnym reagowaniem na alergeny, które wywołują ostry stan zapalny dróg oddechowych. Już teraz stosuje się ją w terapii epilepsji i niektórych nowotworów.

Procesy biologiczne wywołujące astmę poznano w pełni dopiero kilka lat temu wraz z odkryciem komórek układu odpornościowego o nazwie ILC, które chronią płuca poprzez odnowę uszkodzonych błon śluzowych. Niestety u astmatyków reakcja alergiczna jest o wiele intensywniejsza, przez co trudności z oddychaniem mogą nawet zagrażać życiu.

Badacze z Bonn są zdania, że dieta ketogeniczna spowalnia reakcję komórek ILC poprzez zmniejszenie sposobu pozyskiwania przez nie energii. Duża ilość tłuszczów w diecie ogranicza ich rozrost, a mała zawartość glukozy pochodzącej z węglowodanów wpływa na rozwój.

W normalnych warunkach obecność alergenu powodowałaby 4-krotne zwiększenie liczby komórek ILC w oskrzelach, zaś u astmatyków wartość ta może być kilkakrotnie większa. Dr Christoph Wilhelm z zespołu badawczego z Bonn uważa, że pacjentów z astmą przybywa, gdyż coraz więcej ludzi żywi się produktami przetworzonymi przemysłowo o wysokiej zawartości cukru.

Immunity, 2020; 52:620-34.e6



CBD wzmacnia działanie antybiotyków

Marihuana może wspomóc ludzkość w walce z bakteriami opornymi na antybiotyki. Obecny w niej kannabidiol (CBD) doładowuje bowiem te leki, dzięki czemu znów stają się skuteczne.

Niskie dawki antybiotyków w połączeniu z CBD okazują się efektywne, mimo że uprzednio nawet bardzo wysokie stężenia leków nie były w stanie pokonać bakterii. Połączenie to zwalcza gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), który często wywołuje infekcje nabyte podczas hospitalizacji. Obecnie zalicza się go do tzw. superbakterii, jest bowiem oporny na wiele różnych klas antybiotyków.

Naukowcy z Uniwersytetu Południowej Danii odkryli w toku badań laboratoryjnych, że bacytracyna w połączeniu z CBD jest w stanie zatrzymać podział i rozwój tej bakterii. Błony bakteryjne stały się niestabilne, dzięki czemu antybiotyki zyskały okazję do działania.

Sci Rep, 2020; 10; 4112

CIEKAWOSTKA

Ponad 80% kobiet i 95% mężczyzn po 70. r.ż. oraz 40%-60% osób młodszych jest chronicznie odwodnionych. Dziennie należy pić litr wody gazowanej lub niegazowanej na każde 30 kg masy ciała.



COVID-19 NEWS



Probiotyki na talerze!

Bakterie kwasu mlekowego zwiększają aktywność przeciwciał związanych z błonami śluzowymi.

Jak donoszą naukowcy, probiotyki zawierające szczepy: *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus casei* pozwalają zwiększyć liczbę immuno-

globulin typu A w ślinie, służącej dróg oddechowych oraz łzach, które są pierwszą linią obrony, chroniącą nad przed atakami koronawirusa. Ponadto sfermentowana żywność i szczepy probiotyków mogą również zwiększać aktywność fagocytarną i modulować produkcję

przeciwciał pośredniczących w obronie gospodarza, poprawiając w ten sposób odpowiedź immunologiczną. Dlatego warto wprowadzić do diety kiszonki, kombuchę, jogurty i kefiry, są one bowiem bogatym źródłem tych dobroczynnych bakterii.

Food Res Int. 2020 Oct; 136: 109577

Lukrecja

Glicyryzyna, główny składnik korzenia lukrecji, jest skuteczna w leczeniu infekcji wirusowych, takich jak opryszczka, HIV, zapalenie wątroby, grypa, zapalenie mózgu i zapalenie

płuc. Wykazała też skuteczność w walce z wirusem SARS.

Genom SARS-CoV-2, jest w 79,5% identyczny z genotypem SARS – koronawirusa, który pojawił się w 2003 r. Oba dostają się do ludzkich komórek nabłonko-

wych poprzez wiązanie z receptorami ACE2. To właśnie w 2003 r. uczeni stwierdzili, że glicyryzyna była najbardziej skuteczna w hamowaniu adsorpcji i przenikania wirusa do komórki – czyli na wczesnym etapie cyklu replikacji oraz podczas jego późniejszego namnażania.

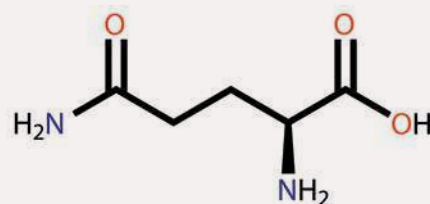
Okazuje się, że na poziomie błony kwas lukrecyjowy indukuje dezorganizację traw lipidowych, które są ważne dla wnikania koronawirusa do komórek. Natomiast na poziomie wewnątrzkomórkowym może uwięzić białko HMGB1.

Pharmacol Ther. 2020 Oct; 214: 107618



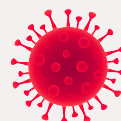
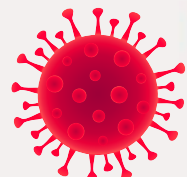
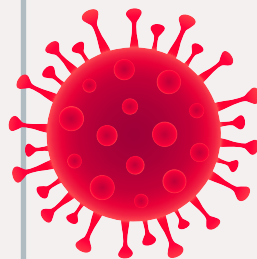
Glutamina – ważny sprzymierzeniec

Ludzki organizm potrafi wytworzyć sam ten aminokwas. Jednak w czasie infekcji zużywamy go znacznie więcej.



W czasach pokoju leukocyty, makrofagi i limfocyty w węzłach chłonnych wykorzystują znaczne ilości glutaminy do prawidłowego funkcjonowania. Jednak w chwili, gdy rozpoczyna się (i trwa) walka z mikrobami, potrzebują jej w dużych ilościach. Dzieje się tak dlatego, że glutamina jest niezbędna do podziałów, a więc odbudowy komórek układu odpornościowego, a także bierze udział w tworzeniu interleukin.

Nutrients. 2018 Nov; 10(11): 1564





Przeciwwirusowe *Ginkgo biloba*

Naukowcy twierdzą, że miłorząb japoński jest potencjalną terapią zwalczającą wirusa SARS-CoV-2. Kwas ginkgolowy, pochodzący z liści i owoców rośliny, przeszedł pomyślnie testy oddziaływania na kilka wirusów. Okazuje się, że blokuje on lub spowalnia replikację m.in. wirusów opryszczki (HSV-1) i cytomegalowirusa (HCMV) oraz

hamuje infekcję normalnych astrocytów ludzkich (NHA) wirusem Zika. Poza tym ma szerokie spektrum hamowania połączeń wszystkich 3 klas białek fuzyjnych, w tym HIV, wirusa Ebola (EBOV), grypy A (IAV) i Epsteina-Barr (EBV). Ponadto substancja wpływa również na adenowirusa bez otoczki.

Dlatego Naukowcy z Rush University Medical Center są zdania, że może być ona skuteczna w leczeniu ostrych infekcji (np. koronawirusa, eboli i odry), a także miejscowo skuteczny w terapii aktywnych zmian chorobowych (np. HSV-1, HSV-2 czy wirus ospy wietrznej i półpaśca).

W innych badaniach donoszono, że kwas ginkgolowy niszczy bakterie *Escherichia coli* i *Staphylococcus aureus*. Warto zatem śledzić doniesienia na jego temat. Jednocześnie lekarze ostrzegają, że wchodzi w interakcję z wieloma lekami na receptę, w tym aspiryną i lekami przeciwdepresyjnymi SSRI.

Scientific Reports, 2020; 10: 4746

Lek z krwi ozdrowieńców?

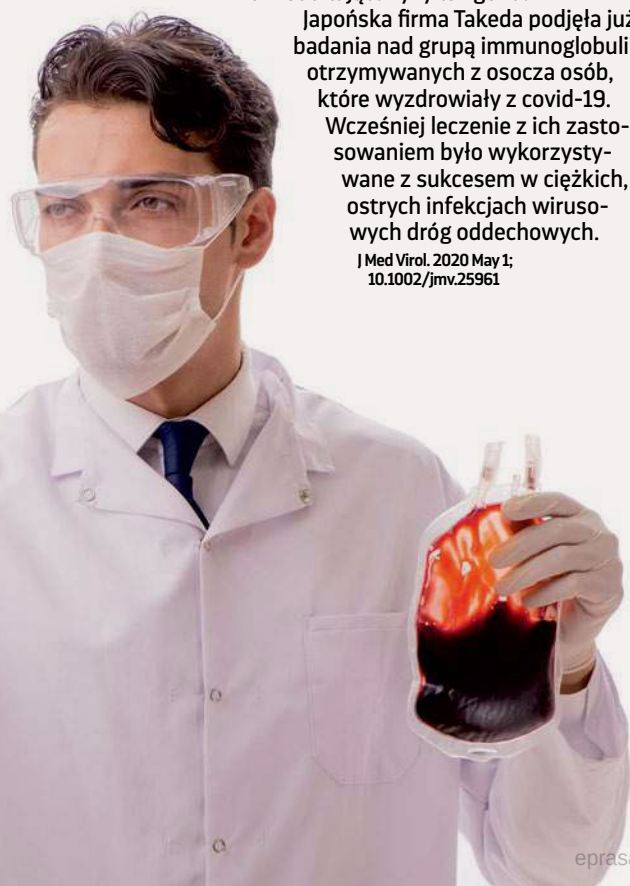
Transfuzja osocza od osoby, której udało się zwalczyć covid-19, może pomóc chorym w stanie ciężkim.

Z przeglądu badań dokonanego przez indyjskich uczonych wynika, że osocze rekonwalescentów może zmniejszyć śmiertelność pacjentów z chorobami krytycznymi oraz zwiększyć poziom neutralizujących przeciwciał. Jak podkreślają autorzy analizy, u prawie wszystkich pacjentów po transfuzji osocza doszło do zaniku RNA SARS-CoV-2. Choć badacze przyznają, że dotychczasowe dane są ograniczone, to jednak wskazują na to, że taka terapia wydaje się bezpieczna, klinicznie skuteczna i redukująca ryzyko zgonu.

Japońska firma Takeda podjęła już badania nad grupą immunoglobulin otrzymywanych z osocza osób, które wyzdrowiały z covid-19.

Wcześniej leczenie z ich zastosowaniem było wykorzystywane z sukcesem w ciężkich, ostrych infekcjach wirusowych dróg oddechowych.

J Med Virol. 2020 May 1;
10.1002/jmv.25961



REKLAMA



LUKRECJA NA ODPORNOŚĆ

FORMULA IMMUNO PROTECT



- standaryzowany ekstrakt 20% glicyryzyny w maksymalnej dopuszczalnej dawce
- naturalnie wspiera układ odpornościowy
- działa przeciwzapalnie, wykazuje potencjał antybakteryjny i przeciwwirusowy
- czysty skład

Wyprodukowano w Polsce



www.myvita.pl

Europejskie miasto zdrowia

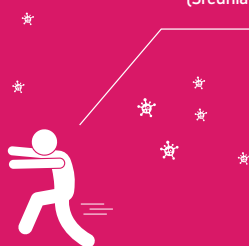
Polacy są jednym z najbardziej otwartych narodów, jeśli chodzi o e-medycynę

II Międzynarodowy Raport na temat zdrowia STADA 2020 pokazał, jak Europejczycy postrzegają dziś kwestie kluczowe dla systemu opieki zdrowotnej.

W porównaniu z ubiegłym rokiem znacznie wzrósł w Polsce odsetek osób chętnych do odbywania konsultacji medycznych za pośrednictwem Internetu (z 54 do 70%), co może wynikać z pozytywnych doświadczeń w tym obszarze w okresie trwania pandemii koronawirusa. Już 74% pacjentów skłania się ku takiemu rozwiązaniu w przypadku mniej istotnych dolegliwości lub powikłań, a jedynie 8% badanych uznało osobistą interakcję z lekarzem za szczególnie istotną. Najbardziej sceptyczni w tym zakresie pozostają Belgowie i Niemcy – odpowiednio „jedynie” 58% i 62% ankietowanych z tych krajów jest gotowych korzystać z telemedycyny.

Co jeszcze Europejczycy sądzą o ochronie zdrowia? Tegoroczny raport* przygotowany przez firmę STADA Arzneimittel AG pokazuje nasz stosunek do szczepień, aptek internetowych, rozmów o śmierci i... seksie.

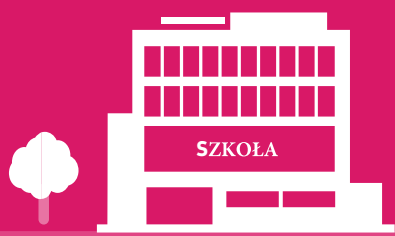
76% Polaków obawia się lekoopornych patogenów
(Średnia dla Europy: 66%)



38% Austriaków przyjmowałoby tabletkę, która zapewniałaby ochronę przed wieloma chorobami
(Średnia dla Europy: 50%)



36% Brytyjczyków nie ma wiedzy, które choroby są uwarunkowane genetycznie
(Średnia dla Europy: 20%)



85% Finów ufa konwencjonalnej (tradycyjnej) medycynie
(Średnia dla Europy: 70%)



92% Hiszpanów
popiera obowiązkowe
szczepienia

(Średnia dla Europy: 82%)

42% Serbów wyobraża sobie
możliwość skorzystania z eutanazji

(Średnia dla Europy: 68%)

32% Rosjan
kategorycznie odrzuca
możliwość rozmowy
o śmierci

(Średnia dla Europy: 19%)

40% Francuzów przykładą dużą
wagę do osobistego kontaktu z personelem
apteki podczas zakupu leków

(Średnia dla Europy: 30%)

74% Włochów miało
kontakt intymny z partnerem
mimo przeziębienia

(Średnia dla Europy: 60%)

40% Belgów nigdy
nie rozmawiało
na temat seksu

(Średnia dla Europy: 60%)

39% Niemców całkowicie ufa
zakupom w aptekach internetowych

(Średnia dla Europy: 21%)

*24,087 respondentów z 12 krajów: Austria, Belgia, Finlandia, Francja, Niemcy, Włochy, Polska, Rosja, Serbia, Hiszpania, Szwajcaria, Wielka Brytania.
Badanie online: Luty-Marzec 2020. Przeprowadzone przez Kantar na zlecenie STADA Arzneimittel AG.

WARTO WIEDZIEĆ



Skąd ta autoagresja?

Dlaczego nasz organizm zamiast zwalczać zagrożenia z zewnątrz atakuje sam siebie, co skutkuje m.in. łuszczycą, stwardnieniem rozsianym, cukrzycą typu 1, chorobą Hashimoto, celiakią, nie-swoistym zapaleniem jelit i setką innych chorób autoimmunologicznych? I czemu są one tak powszechne? Doktor Anita Kåss od lat prowadzi badania nad układem immunologicznym i nie-przerwanie szuka lekarstwa na wymienione choroby. Zainteresowanie badaczki autoagresją powstało na tle osobistej tragedii – jej matkę zabiło... reumatoidalne zapalenie stawów. To nie brzmi groźnie, prawda? A jednak choroba stopniowo i wyniszczyła jej ciało, przykuła do łóżka i w końcu doprowadziła do jej śmierci. To sprawiło, że Kåss postanowiła rozpocząć badania, których nikt wcześniej się nie podjął. Odkryła, że lek, który hamował hormon uwalniający gonadotropinę, doprowadził do zmniejszenia aktywności choroby oraz stanów zapalnych u pacjentów. **Anita Kåss, Jørgen Jelstad: „Tajemnice odporności”, cena: 39,90 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl**

Naturalne terapie dla malucha

Bez chorób wychować dzieci się nie da, ale możemy zredukować zarówno ich czas, jak i stres z nimi związany, uciążliwy dla dzieci i rodziców. Katarzyna Pinkosz przepytала 6 najwyższej klasy ekspertów – specjalistów pediatrii, immunologii, kardiologii, rehabilitacji i ziołolecznictwa, jak w XXI w. leczyć dzieci zgodnie z naturą, korzystając z bezpiecznych oraz sprawdzonych metod. Dzięki temu dowiemy się, co jest lepsze: probiotyki czy jogurty. Zidentyfikujemy najczęściej popełniane przez rodziców błędy. Poznamy warzywa i owoce, które leczą, 12 produktów wzmacniających odporność oraz 12, które jej szkodzą. Nauczymy się także, kiedy i jak stosować bańki lub słodką terapię miodem. **Katarzyna Pinkosz: „Zdrowe dziecko? Naturalnie!”, cena: 39 zł, Wydawnictwo Eureka/Fronda, www.wydawnictwofronda.pl**

Wychodź sobie zdrowie

Norweski podróżnik i pisarz Erling Kagge – pierwszy człowiek, który dotarł samotnie na biegun południowy, zdobył Mount Everest, biegun północny i dwukrotnie przełynął Ocean Atlantycki, zaprasza nas na włóczęgę m.in. podziemnymi kanałami Nowego Jorku oraz tunelami kolejowymi. Wykorzystuje przy tym swoją znajomość ekstremalnych środowisk, aby zastanowić się nad psychicznymi i fizycznymi korzyściami chodzenia. Tak, bo każdy krok pozwala nam oddalić się od wizyty w różnorodnych placówkach medycznych. Badania dowodzą, że czas spędzony na wędrówce, niezależnie czy jest to półgodzinny spacer w mieście, czy długodystansowe przemierzanie górskich szlaków, ma pozytywny wpływ na wyostrenie zmysłów, uważność i koncentrację. Kagge zachęca do rozpoczęcia spacerów dla przyjemności – bez wymuszonego pośpiechu, planowania i określania kierunku. Proponuje: „Zejdź ze znanej Ci drogi. Wybierz trasę, która wydaje się absurdalna. I nie obawiaj się, że poszedłeś niewłaściwą drogą”. **Erling Kagge: „Idź krok po kroku”, cena: 29,90 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl**

Mazowsze Medi SPA

Regeneracja i relaks z dala od tłumów

Zapraszamy do kameralnego obiektu położonego w otoczeniu malowniczych górskich krajobrazów, w którym wykwalifikowani specjaliści zadbają o Twoją kondycję i dobre samopoczucie. To wyjątkowe miejsce w Ustroniu, gdzie zaczerpniesz tchu, zregenerujesz siły i do którego będziesz wracać z sentymentem...



Efektowna odnowa biologiczna

Spadek koncentracji, brak energii, nadwaga, zmęczenie – któryś z tych problemów dotyczy Ciebie i chcesz to zmienić? Zapraszamy na skuteczną odnowę biologiczną z dietą strukturalną dr. Bardadyna – eksperta w dziedzinie żywienia i odchudzania.

Dzięki maksymalnym dawkom naturalnych witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy, produkty strukturalne zapewniają prawidłowe tempo przemiany materii, dlatego doskonale sprawdzą się podczas odchudzania lub w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych.

Pobyt w ramach Odnowy Biologicznej składa się również z codziennej aktywności fizycznej

oraz szeregu zabiegów przywracających siłę vitalną i poprawiających codzienne samopoczucie.

Nowoczesne oblicze rehabilitacji

Na co dzień zmagasz się z bólem lub odczuwasz dolegliwości, które utrudniają Ci życie? Zapraszamy do naszego Centrum Rehabilitacji, w którym po wnikliwej analizie Twojego stanu zdrowia i zastosowaniu najnowocześniejszych metod terapeutycznych skutecznie poprawisz swoje samopoczucie. Holistyczne podejście do pacjenta oraz bliskość natury tworzą idealne warunki powrotu do zdrowia oraz relaksu na najwyższym poziomie.

Luksusowa strefa SPA i wellness

Zapraszamy w niezwykłą podróż do świata SPA, gdzie w kameralnych wnętrzach gabinetów, z zastosowaniem aromatycznych olejków i przy kojących dźwiękach muzyki, możesz poddać się czystej przyjemności oraz błogiemu relaksowi...

Dodatkowo oddajemy do dyspozycji luksusowy basen kryty z zastosowaniem najnowocześniejszej technologii Grandera, 2 jacuzzi wewnętrzne, w tym z jonami srebra, jacuzzi zewnętrzne z widokiem na zielone szczyty gór, strefę saun oraz grocie solną.



*To wyjątkowe miejsce
w Ustroniu, gdzie
zaczerpniesz tchu,
zregenerujesz siły
i do którego będziesz
wracać z sentymentem...*

Więcej informacji na stronie:
www.mazowszemedispa.com

Mazowsze Medi Spa
Adres: Ul. Stroma 6, 43-450 Ustronie
Tel.: 33 854 26 59
mazowsze@mazowszemedispa.com

Poczuj się lepiej na haju

Antydepresanty nie zdają egzaminu, dlatego do gabinetów psychiatrycznych powracają leki psychodeliczne. Badania wyglądają obiecująco.

Hipisowskie narkotyki wracają do łask. Zaczęło się od marihuany i jej pochodnej CDB, które ostrożnie powitano jako środki przeciwbólowe. Teraz przyszła kolej na leki psychodeliczne, którym nauka postanowiła przyjrzeć się drugi raz. 50 lat temu zakazano ich użycia, a dziś LSD, ecstazy i „magiczne grzybki” poddawane są testom w kontekście wielu zaburzeń psychicznych.

Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) już ogłosiła, że psychodeliki MDMA (ecstasy) oraz psylocybina (grzyby) to „przełomowe terapie” w leczeniu zespołu stresu pourazowego (PTSD) i depresji, które opierają się przepisywanym standardowo lekom, np. selektywnym inhibitorom zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI).

W zeszłym roku FDA wydała pozwolenie na produkcję leku o nazwie Spravato (esketaminy). Ma on być stosowany w depresji niepoddającej się leczeniu, a jego substancją czynną jest halucynogen na ketamina, która zasłynęła jako środek dodawany kobietom do drinków przez gwałcicieli. W kolejce na taśmę produkcyjną stoją już kolejne psychodeliki, w tym oparta na psylocybinie substancja o działaniu przeciwdepresyjnym, wytwarzana przez start-up biotechnologiczny Brightminds Biosciences.

Jak wykazał gruntowny przegląd opublikowanych dotychczas badań, przeprowadzony przez naukowców z New York University School of Medicine, MDMA oraz psylocybina uzyskały najbardziej pozytywne wyniki, zaś testy

nad LSD i ayahuascą (tradycyjnym wywarem ziołowym z Niziny Amazonki) również są obiecujące i sugerują, że środki te mogłyby leczyć wiele zaburzeń psychicznych¹.

Jednak nie wszystko idzie jak po maśle. Zdarzały się działania niepożądane, takie jak problemy ze strony mięśnia sercowego, a większość pacjentów przyjmujących lek halucynogeny musi pozostawać pod opieką i obserwacją przez okres do 4 godz. Badacze skupiają się więc na wyeliminowaniu skutków ubocznych i usiłują dociec, na ile mała może być dawka minimalna, by nie zniknął efekt terapeutyczny.

Mimo tych problemów środki psychodeliczne to jedyny nowy pomysł leczenia zaburzeń psychicznych. Ostatnim wielkim odkryciem koncernów farmaceutycznych był Prozac, który pojawił się na rynku już pod koniec lat 80. Obecnie lekarze po cichu wycofują się z przepisywania pacjentom zarówno tego, jak i innych środków SSRI. Mimo że w Ameryce wydaje się na nie co roku 15 mld dolarów, badacze prowadzący jedne z pierwszych niezależnych analiz nad nimi byli „zaskokowani i zaskoczeni” brakiem skuteczności tych leków².

Na ironię zakrawa fakt, że testowane dziś halucynogeny nie są niczym nowym. Wiele z tych

substancji stosowano do leczenia problemów psychicznych na długo przed antydepresantami. Działo się tak już co najmniej 10 lat przed tym, jak odkryła je kontrkultura lat 60.

W latach 50. i 60. w samej Wielkiej Brytanii ok. 5 tys. osób wzięło udział w „sesjach” LSD, mających leczyć szeroką gamę zaburzeń psychicznych, takich jak lęki, a nową terapię opisywały setki prac naukowych.

Jednak substancje te zaczęły trafiać z nielegalnych źródeł do rąk osób zdrowych, które przyjmowały je, by osiągnąć narkotyczny „haj” i przeżyć duchowe doświadczenia. Dr Timothy Leary, ojciec chrzestny LSD, przekonywał, że narkotyk ten pozwala „włączyć się, dostroić i odlecieć”, co podchwycili jego zwolennicy. Rząd USA nie dał się jednak przekonać i w 1970 r. prezydent Richard Nixon zaklasyfikował leki psychodeliczne jako należące do substancji kontrolowanych, pozabawionych zastosowania w medycynie.

Witamy z powrotem

Ta zmiana klasyfikacji oraz historie o niedobrych doświadczeniach po zażyciu substancji sprawiły, że zaprzestano stosowania ich w terapiach. Co więcej, antydepresanty z grupy SSRI coraz bardziej zyskiwały na popularności. Jednak po 20 latach zapomnienia halucynogeny znów zaczęły budzić zainteresowanie.

W 1992 r. pewien niemiecki naukowiec zajął się wpływem meskaliny, środka halucynogennego pozyskiwanego z pejotlu, na zdrowych ludzi³. Osiem lat później Centrum Badań nad Środkami Psychodelicznymi i Świadomością przy Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa zostało pierwszym ośrodkiem w Stanach Zjednoczonych, który dostał pozwolenie na testowanie substancji psychodelicznych na zdrowych ochotnikach. Ośrodek ten opublikował dotychczas ponad 60 badań, w tym jedno, w którym psylocybina podano 30 osobom. Wszyscy ochotnicy mówili potem o doświadczeniach „o dużym znaczeniu duchowym”, a cały eksperyment wciąż postrzegany jest jako przełomowy⁴. Dzisiaj kolejne pokolenie naukowców pragnie na nowo poznać środki halucynogenne i ich działanie terapeutyczne.

Kolejne pokolenie badaczy na nowo poznaje środki halucynogenne i ich działanie terapeutyczne

Wielkie nadzieje

Badań nad środkami psychodelicznymi przeprowadza się niewiele, odkąd w 1965 r. uznano je za niebezpieczne substancje kontrolowane grupy I, o czym głośno było na scenie politycznej. Jednak nowe pokolenie naukowców i lekarzy przejęło dziś pałeczkę, a wyniki, jakie do tej pory zaobserwowali, są wyjątkowo obiecujące, choć badania prowadzi się na niewielkich grupach pacjentów. Ekscytujące jest przede wszystkim to, że większość tych leków niesie ze sobą niewielkie ryzyko wystąpienia efektów ubocznych.

Psylocybina

Po jednorazowej 8-godzinnej sesji na psylocybinie 92% pacjentów z zaawansowanym rakiem i depresją donosiło o zmniejszeniu objawów depresji lub nawet ich całkowitym ustąpieniu. U 75% ochotników ograniczeniu uległ też lęk.



92%
złagodzenie
depresji

75%
złagodzenie
lęku

LSD

59% osób, które przyjęły pojedynczą dawkę LSD, zaobserwowało poprawę, jeśli chodzi o problemy z nadużywaniem alkoholu, w porównaniu do 38% alkoholików, którym podano placebo



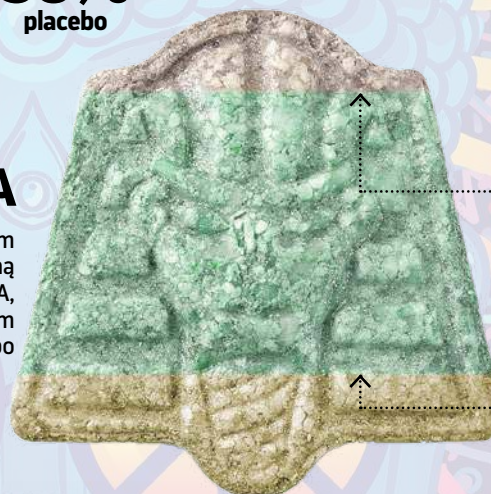
59%
mniejsze
nadużywanie
alkoholu

kontra

38%
placebo

MDMA

83% pacjentów ze stresem pourazowym odnotowało znaczną poprawę po 2 sesjach MDMA, w porównaniu do 25% osób, którym podano placebo



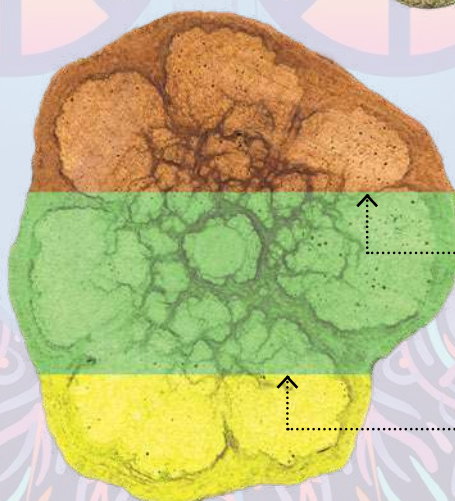
83%
znaczną
poprawę PTSD

kontra

25%
placebo

Ayahuasca

64% pacjentów z depresją, którzy przyjmowali ayahuascę, doznało znacznej poprawy, w porównaniu do 27% osób, którym podano placebo



64%
złagodzenie
depresji

kontra

27%
placebo

Psylocybina Wybrane gatunki tzw. „magicznych grzybków” produkują ten alkaloid roślinny, który znalazł zastosowanie w terapii różnorodnych zaburzeń psychicznych. W 2016 r. badacze z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa przetestowali psylocybinę na 51 pacjentach z zaawansowanym rakiem, cierpiących na depresję. Po zakończeniu 8-godzinnej sesji podawania leku 92% z nich doniosło, że objawy depresji całkowicie się cofnęły, a u 75% ustąpiły również stany lękowe⁵. Podobny sukces zaobserwowano w grupie 12 osób z ciężką depresją oporną na SSRI. Po 2 sesjach psylocybiny wszyscy uczestnicy zaobserwowali poprawę, u 8 z nich (67%) objawy całkowicie się cofnęły, a 7 nadal odczuwało znaczną poprawę nawet 3 miesiące po zakończeniu eksperymentu⁶.

Poprawa u osób z zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (OCD) nie trwała aż tak długo, lecz w jednym niewielkim badaniu na 9 osobach, którym nie pomagały leki SSRI, dzięki psylocybinie objawy zmniejszyły się na okres tygodnia⁷.

Psylocybina pomaga też osobom pragnącym rzucić palenie. Jak wykazało badanie na 15 ochotnikach palących bardzo dużo, po 3 sesjach 12 z nich (80%) pożegnało się z nałogiem i nie wróciło do niego nawet po 6 miesiącach⁸.

LSD Dietyloamid kwasu lizergowego to prawdopodobnie najbardziej znany spośród wszystkich halucynogenów. Odkryty został przypadkiem w 1943 r. przez dr. Alberta Hoffmana, chemika pracującego dla koncernu Sandoz, który produkował LSD pod nazwą handlową Delysid, a psylocybinę pod nazwą Indocybin. Były to leki przeznaczone do terapii schorzeń neurologicznych oraz psychicznych. Ich produkcji zaprzestano w 1965 r.

Choć LSD to jeden z najpotężniejszych środków halucynogennych, należy zarazem do najmniej zbadanych. Za jego największy sukces można uznać leczenie alkoholizmu. Analiza wszystkich przeprowadzonych dotychczas badań na łącznej liczbie 536 osób wykazała, że po zaledwie jednej sesji LSD średnio

59% spośród pacjentów ograniczyło nadużywanie trunków o 38% w porównaniu do tych, którym podano placebo. Wielu ochotników zaprzestało picia w wielodniowym ciągu, a niektórzy całkowicie odstawili alkohol i nie wrócili do niego nawet po upływie 3 miesięcy⁹.

MDMA Substancja ta lepiej znana jest pod nazwą ecstazy. W przeciwieństwie do większości halucynogenów MDMA, zwłaszcza w dużych dawkach, może wywoływać poważne reakcje organizmu.

Substancję zsyntetyzowano po raz pierwszy w 1912 r. w firmie farmaceutycznej Merck i stosowano w leczeniu wielu różnych schorzeń, takich jak zaburzenia lękowe, OCD czy zespół stresu pourazowego (PTSD). W tym ostatnim przypadku pierwsze ze współczesnych badań zakończono w 2010 r. Uczestniczyło w nim 20 osób, które wzięły udział w 2 sesjach MDMA. Po 2 miesiącach 83% odnotowało znaczącą poprawę w porównaniu do 25% w grupie placebo¹⁰.

Ayahuasca Wywar sporządzany przez rdzennych mieszkańców Niziny Amazonki na ceremonie duchowe stosowany jest na Zachodzie do leczenia depresji. W 2016 r. 29 pacjentów podano terapii ayahuasą lub placebo. Po 7 dniach istotną poprawę zauważyło 64% osób z pierwszej grupy, zaś w grupie placebo było to 27%¹¹.

Wszystko przed nami

Leki psychodeliczne reprezentują nowe metody terapii schorzeń psychicznych. W przygotowaniu znajdują się już mnóstwo terapii wykorzystujących środki halucynogenne.

Lek na depresję oparty na psylocybinie opracowywany jest w startupowej firmie biotechnologicznej Brightminds Biosciences. Obecnie znajduje się on już na drugim etapie testów klinicznych. Gdy znajdą się fundusze, firma rozpocznie badania na większej liczbie ochotników, dzięki czemu lek ten mógłby wejść na rynek nawet w przyszłym roku. Jak wyjaśnia prezes Brightminds Biosciences Ian McDonald, kluczem do opracowania nowych generacji terapeutycznych leków psychodelicznych jest ograniczenie do minimum ich efektów ubocznych. Pacjent

przyjmujący halucynogeny musi też otrzymać co najmniej 4 godz. specjalistycznej opieki pielęgniarskiej po zażyciu dawki. Zaletą jest to, że korzystne efekty widoczne są niemal natychmiast, już po jednej sesji.

– To nie jest terapia dla wszystkich – przyznaje McDonald. – Ale szacuję, że 80-90% osób cierpiących na depresję widzi u siebie poprawę. Podejście do tych leków zdecydowanie się zmienia. Udało nam się wyeliminować dużo efektów ubocznych towarzyszących pierwszym halucynogenom, dzięki czemu dziś są one znacznie bezpieczniejsze.

Ale jak to bywa przy okazji rewolucji, skorzystać na niej próbują też inni. Największym zagrożeniem jest jak zawsze polityka. To właśnie politycy w 1965 r. oczerniali substancje psychodeliczne w oczach opinii publicznej, a za niebezpieczną substancję kontrolowaną grupy I uznał je przecież nie kto inny, jak prezydent Stanów Zjednoczonych.

Negatywne postrzeganie środków psychodelicznych w dużej mierze zawdzięczamy też mediom, które ostrzegały przed tym, co robili młodzi ludzie, przechodzący przez zupełnie inne doświadczenia niż pokolenie ich rodziców. Takie podejście niekoniecznie się zmieniło, choć rosnąca popularność kannabinoidów czy medytacji typu mindfulness sprawia, że w społeczeństwie zwiększa się akceptacja tego typu praktyk.

Jednak psychodeliki zawsze będą tylko o krok od kolejnej przepaści. Wystarczy kilka opowieści o koszmarnych przeżyciach po zażyciu, by znów postawić te substancje w negatywnym świetle i powstrzymać najnowszą generację psychoterapeutycznych halucynogenów.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

- 1 Am J Psychiatry, 2020; appiajp201919010035
- 2 Lancet Psychiatry, 2019; 6: 903–14
- 3 Biol Psychiatry, 1992; 32: 976–91
- 4 Psychopharmacology, 2006; 187: 268–83
- 5 J Psychopharmacol, 2016; 30: 1181–97
- 6 Lancet Psychiatry, 2016; 3: 619–27
- 7 J Clin Psychiatry, 2006; 67: 1735–40
- 8 J Psychopharmacol, 2014; 28: 983–92
- 9 J Psychopharmacol, 2012; 26: 994–1002
- 10 J Psychopharmacol, 2011; 25: 439–52
- 11 Psychol Med, 2019; 49: 655–63

Akademia Naturoterapii – postaw na zdrowie

Leczenie naturalne od dłuższego czasu cieszy się coraz większym uznaniem, także wśród lekarzy praktykujących na co dzień medycynę konwencjonalną. Coś, co jeszcze niedawno wydawało się odległe, starodawne, a nawet niestosowne, wraca do łask. Nie ma w tym nic dziwnego. **Natury nie da się oszukać.** Tak, jak jesteśmy w stanie zaburzyć równowagę naszego organizmu, tak możemy przywrócić mu homeostazę, niekoniecznie sięgając po leki syntetyczne.

Stąd coraz większa potrzeba kształcenia w kierunkach podnoszących wiedzę z zakresu ziołolecznictwa oraz innych naturalnych metod leczenia, na którą odpowiedzią jest szkoła w tym zakresie Akademia Naturoterapii. Każdy bowiem pacjent powinien być traktowany jako integralna całość, z pełną świadomością, że sfera fizyczna i psychiczna pozostają w bezpośrednim oddziaływaniu. W związku z tym program naszego nauczania został tak opracowany, abyś mógł posiadać wiedzę **na temat skutecznego, całościowego leczenia, a nie wyłącznie „zaleczania” dolegliwości,** które w danym momencie dają o sobie znać.

Nauka w naszej Akademii podzielona jest na 3 stopnie zaawansowania. Podstawowy to 24 zjazdy – 2 lata w systemie przyspieszonym lub 3 w normalnym, ich ukończenie pozwala na uzyskanie wiedzy na dobrym poziomie i dyplomu naturopaty. W tym module:

- Nauczysz się zalet i efektywności usuwania chorób w sposób przyczynowo-skutkowy oraz rzeczywistego wpływu genetyki i pseudogenetyki na ich leczenie.
- Posiadasz wiedzę o najważniejszych **składnikach budulcowych organizmu i ich regulacji** – i nie chodzi tu o witaminy, minerały, aminokwasy, są inne, dużo ważniejsze!
- Poznasz zasady diet leczniczych i ich skutecznego stosowania w nawet ciężkich chorobach.
- Będziesz umiał diagnozować na podstawie badań, z twarzy i języka.
- **Jedynie tutaj** nauczysz się regulacji systemu nerwowego i hormonalnego według połączonego sposobu z różnych typów medycyny naturalnej z USA (bio-hormony), Chin, Europy.
- Posiadasz wiedzę, by efektywnie regulować różne zaburzone systemy człowieka, w tym pracę organów wewnętrznych, oraz blokować procesy nowotworowe. **Zaburzona praca**

organów to w ponad 90% podłoże i/lub przyczyna wszelkich chorób!

- Otrzymasz „arsenał” środków naturalnych i wiedzy diagnostycznej do pracy z pacjentami i skutecznego usuwania dolegliwości.
- Po tym stopniu będziesz dobrze przygotowany do pracy z pacjentem.
- **NA PEWNO Twoja wiedza będzie większa** aniżeli po jakiegokolwiek innej tego typu szkole, gdyż tylko u nas nauczysz się logiki przyczynowo-skutkowej, czyli głębokiej regulacji funkcji organizmu.

Czyli będziesz umiał usuwać objawy i przyczyny objawów!

Nauka w Akademii Naturoterapii opiera się na różnych dziedzinach i gałęziach medycyny: manualnej, chińskiej, akademickiej, naturalnej północnoamerykańskiej, ludowej europejskiej, ponadto wykorzystuje osiągnięcia psychoanalizy. **Warto zaznaczyć, że kształcimy zgodnie z logiką przyczynowo-skutkową** stworzoną przez wykładowcę i założyciela Fundacji Academy of Natural Health.

Kończąc kurs w naszej Akademii, zdobędziesz dyplom na warunkach określonych przez odpowiednią komisję EU (nowe prawo ma zostać wkrótce uchwalone), dzięki czemu zyskasz możliwość pracy jako naturopata na terenie całej Unii Europejskiej. Oferujemy wysoki poziom przekazywanej wiedzy, ale również wymagamy zaangażowania ze strony kursantów. **Serdecznie zapraszamy osoby zainteresowane i chcące się rozwijać! Zaczynamy od października!**

Więcej informacji, w tym o poziomie średnio- i zaawansowanym, znajdziesz na <https://akademianaturopatii.pl/> w zakładkach Program Akademii oraz Warunki i ceny.

Szkoła Medycyny Naturalnej

Ryszarda Grzebyka

OGŁASZA

ZAPISY

NA SEMESTR OD
10.X.

**JEDYNA SZKOŁA
NATUROPATII NA ŚWIECIE
UCZĄCA TEŻ LECZENIA
PRZYZYNOWO-
-SKUTKOWEGO
NA TAK WYSOKIM POZIOMIE
WIEDZY MERYTORYCZNEJ**

WYSTAWIAMY DYPLOMY:

- z Akademii
- potwierdzenie według aktualnego rozporządzenia Ministra Edukacji
- Kanadyjski (po 4. roku)

PROWADZĄCY:



**Ryszard
Grzebyk**
D.N.M., DTMC
(Kanada 2006)

autor książek:
"Rak to nie wyrok"
"Kiedy lekarz zawiedzie"

**ZAJĘCIA
ON-LINE**

www.akademianaturopatii.pl





Naturalni pogromcy wirusów

Celeste McGovern docieka prawdy na temat wirusów, takich jak ten wywołujący covid-19, oraz najsilniejszych naturalnych detonatorów układu odpornościowego, które trzymają je w ryzach

Jeśli koszmar covid-19 ilustruje cokolwiek, z czym wszyscy mogą się zgodzić, to to, że w XXI w. wciąż bardzo obawiamy się wirusów i innych ukrytych patogenów. Niezrównany pandemiczny przekaz medialny o dziesiątkach tysięcy zgonów na całym świecie spowodowanych zakażeniem koronawirusem nakręcił panikę jak nic wcześniej. Wynikająca z tego izolacja zmieniła nasze życie w sposób, który zaledwie kilka miesięcy temu zdawałby się fantastyką naukową.

Jednak większość ludzi doświadcza jedynie łagodnej postaci choroby trwającej kilka dni. Wielu w ogóle nie ma objawów – nawet nie wiedzą, że wirus wtargnął do ich organizmu. Co sprawia różnicę między lekkim wirusowym przeziębieniem a śmiercią w wyniku zapalenia płuc?

Nowatorska dziedzina badań, zwana neowirusologią, zaczyna postrzegać 10³¹ wirusów bytujących na świecie w kompletnie innym świetle¹. To badanie ludzkiego „wiromu” odkrywa, że biliony wirusów istnieją w i na prawie każdej powierzchni zdrowego ludzkiego ciała: w ślinie i jelitach, na skórze i płucach. Mnożą się nawet we krwi, choć naukowcy długo przypuszczali, że jest ona sterylna². Mimo że są 10-100 razy mniejsze od bakterii, wirusy mają nad nimi dziesięciokrotną przewagę liczebną w organizmie człowieka. Z kolei bakterie przeważają w nim nad jego własnymi komórkami³. Neowirusologia – zamiast uważać wirusy za wyłącznie nieszkodliwych towarzyszy podróży lub śmiertelnych zabójców czyhających na możliwość ataku – bierze pod uwagę kluczowy wpływ, jaki wywierają na dynamikę mikrobiomu, która może sprzyjać lub zapobiegać wzmocnieniu innych patogenów.

Delikatna równowaga

W artykule przeglądowym z 2020 r. pt. „Przestępcy czy bohaterowie? Powód istnienia wirusów” słynny wirusolog dr Yoshihiro Kawaoka z Uniwersytetu Wisconsin argumentuje, że oferują one swoim ludzkim gospodarzom niedocenione i niezbędne korzyści. „Zakażenie jednym wirusem może ochronić przed superinfekcją innym patogenem” – pisze⁴. Niczym pasożyty dla swoich bakteryjnych gospodarzy niektóre wirusy gwałtownie się uaktywniają i zabijają bakterie, które zamieszkują, a tym samym powstrzymują je przed niszczeniem ich większego ludzkiego gospodarza. Wydaje się również, że przekazują pomocne funkcje genom, związane z reakcjami odpornościowymi i tworzeniem płytek krwi. To prawda, że wirusy szybko się

rozprzestrzeniają przez kontakty z chorymi, ale może to również przemawiać na ich korzyść⁵.

Uważa się, że niektóre infekcje wirusowe predysponują do innych chorób w późniejszym życiu. To założenie choćby szczepionki przeciwko brodawczakowi ludzkiemu (HPV), która zapobiega rakowi szyjki macicy, chociaż w rzeczywistości patogen ten jest szeroko rozpowszechniony i rzadko prowadzi do rozwoju nowotworu⁶. Jak twierdzi dr Kawaoka, inne infekcje wirusowe mają wyraźnie korzystny wpływ na przyszłość. „Na przykład ryzyko rozwoju przewlekłej białaczki limfatycznej u ludzi, którzy przeszli w dzieciństwie odrę, jest stosunkowo niskie, a świnka może chronić przed wystąpieniem u dorosłego raka jajnika” – pisze specjalista.

Wirusy roją się nie tylko w ludzkim organizmie. Również powietrze, którym oddychamy, jest po brzegi wypełnione mikroorganizmami. W jednym z badań w próbkach powietrza z amerykańskich

miast znaleziono ok. 1,8 tys. mikrobów, w tym kilka potencjalnie szkodliwych patogenów⁷. Ich rodzaj zależy m.in. od pory roku i pogody. Podobnie jak mikroby w glebie, te występujące na co dzień w układzie oddechowym, nawet potencjalnie niebezpieczne, najczęściej są nieszkodliwe i mogą brać udział we wzbogacaniu układu immunologicznego, a nie jego wyczerpywaniu.

Większość historii współczesnej medycyny to strach przed bakteriami i niszczenie drobnoustrojów antybiotykami. W minionym dzie-

sięcioleciu badania wykazały, że globalne nazywanie tych leków nie tylko przyczyniło się do rozwoju opornych na nie bakterii, o wiele bardziej śmiertelnych niż te wyjściowe, lecz także jest niczym napalm dla populacji „przyjaznych” bakterii, które regulują układ odpornościowy. W rezultacie rozwija się całe mnóstwo chorób przewlekłych związanych z zaburzeniem równowagi bakteryjnej.

Kluczowa rola zanieczyszczeń

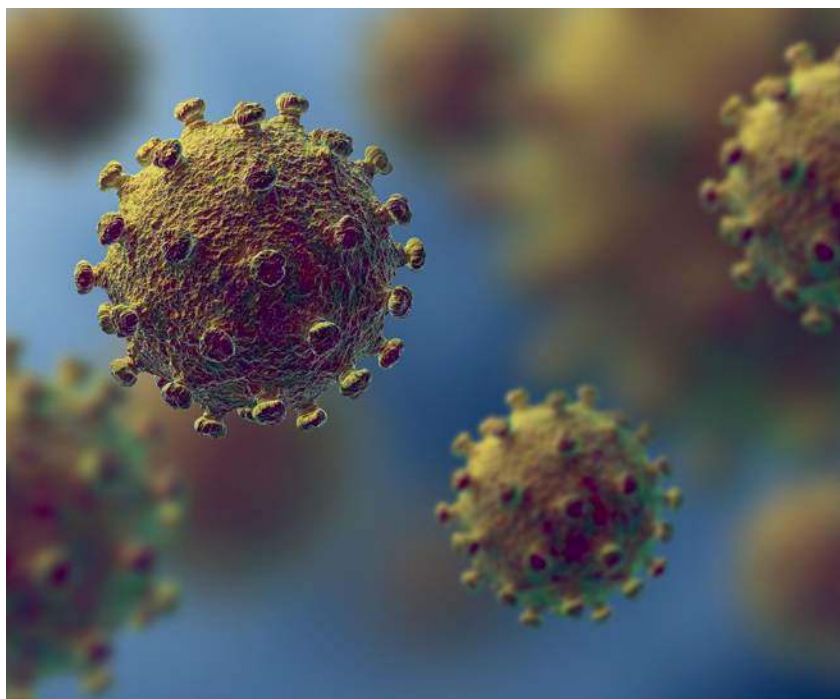
Naukowcy, którzy w marcu przyjrzeni się jelitom chińskich pacjentów z Covid-19 o ciężkim przebiegu, odkryli u nich poważne zaburzenia mikrobiomu. Postawili tezę, według której to stan równowagi mikrobiologicznej w jelitach determinuje, czy u zakażonego nastąpi prawidłowa reakcja odpornościowa, która nie uszkodzi jego płuc. „Błędne koło między zaburzeniem immunologicznym a mikrobiomem jelitowym może być czynnikiem wysokiego ryzyka śmiertelnego zapalenia płuc” – wywnioskowali. Innymi słowy: nierównowaga w obrębie drobn-

“Co powoduje różnice między lekkim wirusowym przeziębieniem a śmiercią w wyniku zapalenia płuc? Nowatorska dziedzina badań zaczyna to pojmować.”

„Istnieje wiele prostych metod na poprawę ukształtowania układu odpornościowego. Oto zestawienie najsilniejszych pogromców wirusów.”

ustrojów jelitowych może odpowiadać za różnicę między zakażonymi bezobjawowymi, pacjentami z chorobą o ciężkim przebiegu i zmarłymi⁸.

Wszystko to wspiera pogląd, według którego to nie same wirusy, lecz warunki organizmu, do którego one trafiają, determinują ciężkość zakażeń. Wiele czynników może nasilać lub łagodzić tego rodzaju infekcje, a te podstawowe, którym przypisuje się śmiertelne zapalenia płuc, dobrze przebadano. Niedożywienie (dziecięce wyniszczenie organizmu) stanowi przyczynę ponad połowy (57%) wszystkich zgonów z powodu zapalenia płuc wśród dzieci poniżej 5. r.ż. na całym świecie. Jednakże wewnętrzne i zewnętrzne zanieczyszczenia znajdują się pod tym względem na drugim i trzecim miejscu. W przypadku dorosłych po 70. r.ż., którzy są drugą najbardziej zagrożoną zapaleniem płuc populacją po małych dzieciach i pierwszą z grup ryzyka zgonu z powodu covid-19, badanie z 2018 r. Global przytacza najważniejsze czynniki ryzyka: zanieczyszczenie powietrza i palenie tytoniu. W 2017 r. to pierwsze doprowadziło do ponad 300 tys. zgonów wskutek zapalenia płuc wśród starszych ludzi. W przypadku palenia tytoniu były to 223 tys. przypadków⁹. Odnotowany we Włoszech wysoki wskaźnik śmiertelności z powodu koronawirusa zgadza się z tymi danymi. Odsetek palaczy wśród starzejącej się populacji północnej części kraju jest duży. Ponadto region cieszy się złą sławą jako ten o najbardziej zanieczyszczonym powietrzu w Europie. Przez dziesięciolecia niszczyło ono płuca mieszkańców i od lat jest udokumentowanym czynnikiem wysokiej zimowej śmiertelności. Zanieczyszczenie powietrza to jedna z przyczyn, dla których choroby układu



Jak wirus staje się zabójcą?

SARS i MERS, Ebola, Zika, H1N1, H5N1, HIV, HPV – wszystkie te wirusy stają się współczesnymi widmami plag: polio, czarnej ospy i średniowiecznej czarnej śmierci. Słowo „wirus” pochodzi od łacińskiego *venom* (jad), ponieważ kiedy po raz pierwszy odkryto je na początku XX w., były znane ze swej śmiertelności.

Covid-19 zabija przez powodowanie nadmiernej reakcji układu odpornościowego. Kiedy koronawirus trafia do płuc,

organizm wysyła tam do walki z nim komórki systemu immunologicznego. Jednakże u niektórych ludzi, w szczególności z obniżoną odpornością, układ ten przechodzi w tryb hiperaktywności. Wyzwala tzw. burzę cytokinową – nadmierny poziom cząsteczek prozapalnych – uruchamiającą reakcję łańcuchową, w wyniku której powstaje więcej komórek odpornościowych. To powoduje w rezultacie hiperzapalenie, zapalenie płuc i zespół ciężkiej ostrej niewy-

dolności oddechowej (severe acute respiratory syndrome, SARS).

Potencjalna śmiertelność tych patogenów to nic nowego. Wirusy, w tym koronawirusy, które odpowiadają za ok. 20% przeziębień, od początku gromadzenia danych na ten temat uśmiercają każdego roku setki tysięcy osób. W 2017 r. 2,56 mln ludzi zmarło na całym świecie na zapalenie płuc spowodowane przez drobnoustroje, w tym bakterie, grzyby i wirusy.

TRADYCYJNA JESIENNA PROMOCJA PRENUMERATY

10 = 12 + 3

oddechowego zabiły w sumie 13% mieszkańców tego regionu powyżej 65. r.ż.¹⁰.

Z tej perspektywy – sytuacji, w której to czynniki wewnętrznej ekologii człowieka determinują stopień wpływu patogenów na organizm – można mieć odwagę, jaką daje wiedza o tym, że istnieje wiele prostych metod na poprawę ukształtowania układu odpornościowego. Oto podsumowanie najsilniejszych pogromców wirusów oraz sposobów zapobiegania infekcjom i leczenia ich.

1. Pobudzenie układu immunologicznego

Nic nie jest tak związane ze wzmocnieniem odporności jak witamina C. Jako podstawowy mikroelement dla człowieka i silny przeciwutleniacz wspiera ona obronę immunologiczną przez wspomaganie licznych funkcji zarówno wrodzonych, jak i nabytych mechanizmów układu odpornościowego.

Ekspozycja na zanieczyszczenia i dym papierosowy gwałtownie uszczupla poziom antyoksydantów, co może prowadzić do niedoboru witaminy C¹¹. Kiedy wirusy atakują, powodują stan zapalny i przyspieszają metabolizm, co również wyczerpuje jej zasoby.

Witamina C na OIOM-ie

W metaanalizie z 2020 r. naukowcy odkryli, że witamina C skracala czas wentylacji, której wymagali pacjenci na oddziale intensywnej opieki medycznej. Zbrali oni dane na temat wyników 8 oddzielnych badań klinicznych z udziałem 685 chorych w krytycznym stanie.

Witamina C zredukowała w sumie czas wentylacji pacjentów o 14%. Ci, którzy odnieśli z jej podawania największe korzyści, byli również w najcięższym stanie. W przypadku 471 pacjentów, których wentylowano powyżej 10 godz. (najpoważniejsze przypadki), witamina C skróciła czas terapii o 25%.



REKLAMA

ZADBAJ O WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI, DOBRE SAMOPOCZUCIE I ENERGIE DLA CIEBIE I TWOJEGO DZIECKA!



No1 ProBiotic to zaawansowany preparat probiotyczny najnowszej generacji. Zawiera aż 30 miliardów kultur bakterii w każdej kapsułce, z czego aż 23 miliardy stanowią Bifidobacterium. No1 ProBiotic to połączenie 10 szczepów z udokumentowaną klinicznie skutecznością działania, które doskonale wspierają organizm człowieka w walce z jednostkami chorobowymi.



No1 KidsBiotic to unikalny preparat probiotyczny przeznaczony dla niemowląt i dzieci. Zaawansowana formuła łączy w sobie aż 6 miliardów mikrokapsułkowanych kultur bakterii pochodzących z 3 szczepów: Lactobacillus plantarum LP01 (LMG P - 21021), Bifidobacterium breve BR03 (DSM 16604) oraz Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103).

**20% rabatu na hasło
JESIEŃ20**

“ Wyniki w Chinach były tak obiecujące, że nowojorscy lekarze testują podawanie witaminy C zakażonym koronawirusem w krytycznym stanie ”

To zaś skutkuje uszkodzeniem odporności i w rezultacie większą podatnością na nowe infekcje¹².

Wielokrotnie wykazano, że suplementacja witaminą C zarówno zapobiega infekcjom układu oddechowego, w tym zapaleniu płuc, jak i leczy je. Właściwie najczęstszą przyczyną zgonu osób ze skorbucem było zapalenie płuc. Po tym jak niedobór witaminy C zidentyfikowano jako przyczynę choroby, pionierzy medycyny, w tym dr Claus Washington Jungeblut i dr Frederick R. Klenner, zaczęli stosować ją w wysokich dawkach w celu zapobiegania zapaleniu płuc i leczenia go¹³. Okazało się to skuteczne. Dr Klenner, amerykański specjalista w dziedzinie chorób klatki piersiowej, zaraportował¹⁴ o 41 przypadkach wirusowego zapalenia płuc, które leczył z wykorzystaniem witaminy C w latach 40. XX w. Dr Robert F. Cathcart, protegowany Linusa Paulinga, w latach 60. XX w. przeszedł do stosowania jej dużych dawek w terapii zapalenia płuc, wątroby i niedoboru odporności.

Od tamtej pory w literaturze medycznej opublikowano wyniki tysięcy badań nad witaminą C, w tym wykazujące jej zdolność odwracania uszkodzeń oksydacyjnych u palaczy¹⁵, zdumiewającą przydatność w leczeniu pacjentów cierpiących na śmiertelność sepsę¹⁶ i obniżaniu u nich poziomu markerów stanu zapalnego¹⁷, a także skuteczność w terapii chorób powodowanych przez wirusy, takie jak Epsteina-Barr i półpaśca¹⁸.

– Nie ma takiego wirusa, na którego nie zadziałałaby witamina C – mówi wybitny lekarz medycyny integracyjnej dr Damien Downing, prezes Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej. Wskazuje on na badania dotyczące dożylnego podawania jej wysokich dawek, trwające w punktach zapalnych tegorocznej pandemii covid-19, w tym we Włoszech i chińskim Wuhanie¹⁹.

Dr Enqian Mao, ordynator oddziału ratunkowego Szpitala Ruijin w Szanghaju, widział na oddziałach intensywnej terapii, 359 pacjentów z covid-19 którym podawano wysokie dawki witaminy C – od 10 do 20 g dziennie – od tygodnia do 10 dni. Żaden z nich nie zmarł. Wyniki były w Chinach tak obiecujące, że również lekarze z grupy szpitali w Nowym Jorku testują witaminę C wśród zakażonych koronawirusem w krytycznym stanie, chociaż w mniejszych dawkach. Wstępne raporty z marca mówią o 700 pacjentach, którym podawano dożylnie 15 g 3-4 razy dziennie.

Przy pierwszych oznakach infekcji wirusowej...

Dr Sarah Myhill radzi:

Przyjmowanie 10 g witaminy C (kwasu askorbinowego w proszku) w 500 ml wody co godzinę aż do wystąpienia biegunki – jest to tzw. tolerancja jelitowa.

Inhalacje z płynu Lugola co 2 godz.

Izolację i położenie się do łóżka, by pozwolić organizmowi na zwalczanie patogenu.

Lekarz medycyny holistycznej dr David Brownstein radzi:

Przyjmowanie 100 tys. jednostek witaminy A przez 4 dni. Następnie, lub jeśli jest się zdrowym, 5 tys. jednostek dziennie (uwaga: należy zażywać witaminę A, nie beta-karoten). Jednakże, jak mówi dr Brownstein, ciężarne powinny unikać tak wysokich dawek i skonsultować się z doświadczonym specjalistą.

Codienne przyjmowanie 50 tys. j.m. witaminy D3 przez 4 dni.

Eliminację rafinowanego cukru Wykazano, że niekorzystnie zmienia on funkcjonowanie białych krwinek przez kilka godzin po spożyciu.

Nawadnianie Odwodnienie osłabi proces eliminacji infekcji z organizmu. – Masę ciała w funtach należy

podzielić przez 2: otrzymany wynik to ilość wody do wypicia w ciągu dnia w uncjach – mówi dr Brownstein. Jeśli np. waży się 200 funtów (90 kg), powinno się wypijać 100 uncji (3 l) wody każdego dnia.



Prosta droga do **ODPORNOŚCI***

*Witaminy D, C oraz składniki takie jak: kurkuma, imbir, czosnek, rokitnik, cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Gwarancja jakości witaminy D3 Forte

Do jej produkcji wykorzystaliśmy certyfikowaną witaminę Quali-D®. To naturalna witamina pozyskiwana z lanoliny. Najwyższą jakość gwarantują drobno rozproszone cząsteczki pozyskane w specjalistycznym, szwajcarskim laboratorium. Ten innowacyjny proces sprawił, że w preparacie D3 Forte Aura Herbals znajdziesz witaminę D jeszcze szybciej i łatwiej przyswajalną przez organizm ludzki.



KROPLE



100%
NATURALNY



ODPORNOŚĆ



PODDANE
BADANIOM



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ



Prosto dla zdrowia - 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.

To szesnastokrotnie przewyższa zalecane dzienne spożycie witaminy C – 90 g w przypadku mężczyzn i 75 mg w przypadku kobiet – choć to o wiele niższe dawki niż te stosowane przez dr. Klennera i dr. Cathcarta w leczeniu infekcji wirusowych²⁰.

– Ogromnie pomaga, ale nie podkreśla się tego, ponieważ nie jest to zbyt atrakcyjny lek – mówi dr Andrew G. Weber, pulmonolog i specjalista w dziedzinie intensywnej terapii z firmy Northwell Health, która prowadzi 23 szpitale w Nowym Jorku.

W najnowszym przeglądzie zidentyfikowano 8 badań klinicznych dotyczących zastosowania witaminy C u pacjentów pod respiratorami. Wykazały one, że średnio o 14% skróciła ona czas wentylacji mechanicznej u chorych z oddziałów intensywnej terapii. Wśród 685 pacjentów ujętych w metaanalizie, której autorami są dr Harri Hemilä z Uniwersytetu Helsińskiego i dr Elizabeth Chalker z Uniwersytetu w Sydney, witamina C była najbardziej pomocna u tych w najbardziej krytycznym stanie. W przypadku 471 chorych, których wentylowano przez ponad 10 godz., podawanie 1-6 g dziennie skróciło czas terapii średnio o 25%²¹.

– Biorąc pod uwagę mocno udowodnione korzyści u pacjentów z oddziałów intensywnej terapii w cięższym stanie oraz dowody na skuteczność bardzo niskich dawek u takich chorych, pacjenci oddziałów intensywnej terapii mogą odnieść korzyści z podawania witaminy C – powiedział w oświadczeniu dr Hemilä.

– Jeśli nic innego nie robisz, przyjmuj przynajmniej 3 g dziennie w dawkach podzielonych na mniejsze – dodaje dr Downing (patrz ramka „Zatrzymaj wirusy”, gdzie zamieszczono pełen opis jego koktajlu przeciwko covid-19).

2. Obniżenie wirusowego obciążenia

Brytyjska lekarka Sarah Myhill dodaje, że ciężkość infekcji, w tym koronawirusowych, zależy od „dawki obciążeniowej”. Układ odpornościowy jest bowiem przystosowany do zwalczania niewielkich ilości nawet silnych patogenów, ale nie ich przytłaczającego zagęszczenia.

– Należy podejmować działania w celu utrzymania tej dawki obciążeniowej na niskim poziomie, by wydłużyć czas, w którym pewna liczba cząsteczek wirusa nagromadzi się w organizmie. Zapewnia to układowi odpornościowemu czas na wytworzenie skutecznej odpowiedzi – radzi dr Myhill.

Jodynę, żółtawy płyn do przecierania skóry przed operacjami, stosuje się jako środek odkażający od prawie 200 lat.

– Nie ma odpornych na nią wirusów. Zabija wszystko, z czym ma styczność – mówi dr Myhill. Lekarka zaleca zmieszanie oleju kokosowego (który również ma działanie antywirusowe) i płynu Lugola (najlepiej 15%) w stosunku 10:1. Ona trzyma kubeczek tej mikstury w gotowości, aby wetrzeć jej obfitą ilość w dłoń i okolice nosa i ust po kontakcie z ludźmi bądź przedmiotami mogącymi przenosić wirusy. Jodynowa mieszanka



Zatrzymaj wirusy

Chroniący przed koronawirusem i wszelkimi innymi patogenami koktajl dr. Downinga zawiera następujące suplementy.

Witamina C

Sugerowana dzienna dawka: 3 g lub więcej w dawkach podzielonych. Można również dodać 5 g czystego kwasu askorbinowego w proszku do 1-1,5 l wody i pić tę mieszankę w ciągu dnia.

Witamina D3

Sugerowana dzienna dawka: początkowo 5 tys. j.m. codziennie przez 2 tygodnie, a następnie 2 tys. j.m.

Magnez

Sugerowana dzienna dawka: 400 mg (w formie cytrynianu, jabłczanu, chelatu aminokwasowego lub chlorku).

Cynk

Sugerowana dzienna dawka: 20 mg (w formie cytrynianu, chelatu aminokwasowego lub glukonianu), których nie należy przyjmować wraz z płatkami śniadaniowymi i innymi zbożami w celu uniknięcia wiązania z fitynianem (zmniejsza wchłanianie).

Selen

Sugerowana dzienna dawka: 100 mikrogramów w formie metioniny lub drożdży.

na jakiś czas barwi skórę na żółto, po czym odparuje i w końcu znikną, uwalniając przy okazji przeciwwirusowe opary.

W leczeniu infekcji układu oddechowego dr Myhill zaleca również dodanie 1-4 kropli (lub tyle, ile wynosi tolerancja) płynu Lugola w jakimkolwiek stężeniu do inhalatora solnego i wdychanie przez nos, a wydychanie ustami do 20 min, do zaniżeniu zapachu, oraz powtarzanie zabiegu 2-3 razy dziennie. W przypadku braku takiego urządzenia lekarka sugeruje naniesienie płynu Lugola na bawełniane waciki w pustym słoiku i otwieranie go w celu wdychania oparów kilka razy dziennie lub pokropienie 2-4 kroplami jodyny wewnętrznej strony maseczki na twarz.

Wyższy poziom odporności dla małych i dużych



mitopharma®

MITOCHONDRIALNE WSPARCIE
W NAJLEPSZEJ JAKOŚCI

Witaminowa tarcza przeciw wirusom i wsparcie odporności od jelit



Immun-Intercell® akut

Zestaw do zadań specjalnych – w 1 naturalnej kapsułce z systemem 2-fazowego napełnienia zawiera:

- 4 substancje przeciwwirusowe: witaminę D, cynk i selen oraz witaminę C w postaci peletek o przedłużonym działaniu do 8h
- 10 aktywnych szczepów bakterii probiotycznych z 4 głównych gatunków: Lactobacillus, Bifidobacterium, Lactococcus, Enterococcus, w wysokim stężeniu 5×10^9 CFU* + naturalny prebiotyk w postaci inuliny

Immun-Intercell® dla dzieci

Unikalna formuła 6w1 dla Twojego dziecka – w 1 roślinnej mikrokapsułce (o wymiarach 14 mm/5 mm) z systemem 2-fazowego napełnienia zawiera:

- 4 substancje przeciwwirusowe: witaminę D, cynk i selen oraz witaminę C w postaci peletek o przedłużonym działaniu do 8h
- 5 aktywnych szczepów bakterii probiotycznych z 2 głównych gatunków: Lactobacillus, Bifidobacterium, w wysokim stężeniu 2×10^9 CFU*

*CFU (jednostek tworzących kolonię)



NATURALNIE ODPORNE
NA DZIAŁANIE KWAŚU
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

-10%

na oba preparaty z hasłem OCL10 na naszej stronie
www.mito-pharma.pl / promocja na wrzesień 2020

eprasa.pl 150265562e

“Narzucona przez rządy na całym świecie izolacja, mająca na celu ochronę ludzi przed nowym koronawirusem, wywołała globalny przypływ bardzo niebezpiecznego chronicznego stresu”

3. Zwalczanie stresu

Dobrze udokumentowano, że chroniczny stres – definiowany jako utrzymujący się dłużej niż kilka godzin – tłumi ochronną odpowiedź odpornościową i wywołuje przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu, który jest związany z prawie każdą chorobą: od raka po zapalenie płuc²². Stres indukuje reakcję „walcz lub uciekaj”, która powoduje wydzielanie kortyzolu w organizmie. Wysoki poziom tego hormonu uszczupla zasoby substancji odżywczych, upośledza zdolność do nauki i pamięć oraz wpływa na nastrój i zwiększa podatność na depresję. Jak na ironię narzucona nam izolacja, mająca na celu ochronę przed nowym koronawirusem, wywołała globalny przypływ bardzo niebezpiecznego chronicznego stresu. Pomijając zapaść ekonomiczną na nieporównywalną skalę, z dziesiątkami tysięcy ludzi pogrążonych w ogromnych stratach finansowych czy niepewności, nieustający krzyżowy ogień pytań mediów siejących panikę podsyca długotrwałe poczucie zagrożenia.

Należy dodać do tego fakt, że miliony ludzi wciąż są pozbawione wielu rzeczy sprawiających im radość, dających determinację i łagodzących stres: swojej pracy, edukacji, wizyt w klubach, spotkań z przyjaciółmi i wnukami, hobby, kościołów, wakacji i wszelkiego rodzaju codziennych interakcji społecznych.

– Samotność i słabe sieci społecznościowe są związane z redukcją długości życia podobnie jak wypalanie 15 papierosów dziennie i nawet bardziej niż otyłość – skomentował wyniki obszernego badania z 2018 r. na temat wpływu izolacji społecznej na zdrowie i śmiertelność²³ były naczelnym lekarz USA dr Vivek H. Murthy.

BIBLIOGRAFIA	
1	Virus Res, 2019; 274: 197751
2	J Mol Biol, 2014; 426: 3892–906
3	Curr Opin Virol, 2012; 2: 63–77
4	Clin Transl Immunology, 2020; 9: e01114
5	Microbiome, 2016; 4: 64
6	CDC, HPV Fact Sheet. www.cdc.gov
7	Proc Natl Acad Sci USA, 2007; 104: 299–304
8	MedRxiv, doi: https://doi.org/10.1101/2020.03.03.20030650
9	Lancet Infect Dis, 2018; 18: 1191–210
10	BMC Public Health, 2019; 19: 1445; Legambiente, Mal'aria 2019, Jan 22 2019
11	Am J Public Health, 1989; 79: 158–62; Occup Environ Med, 2003; 60: 612–6
12	Nutrients, 2017; 9: 1211
13	Nutrients, 2017; 9: 339
14	Southern Med Surg, 1948; 110(2): 36–8, 46
15	Circulation, 1996; 94: 6–9
16	Nutrients, 2018; 10: 1762
17	J Transl Med, 2014; 12: 32
18	Med Sci Monit, 2012; 18: CR215–24; Med Sci Monit, 2014; 20: 725–32
19	Clinical trial identifier NCT04323514 (Palermo, Italy), NCT04264533 (Wuhan, China); www.clinicaltrials.gov
20	New York Post, March 24, 2020
21	J Intensive Care, 2020; 8: 15
22	Immunol Res, 2014; 58: 193–210
23	Cigna U.S. Loneliness Index, 2018
24	Scientifica (Cairo), 2016; 2016: 8290435
25	American Chemical Society meeting, Aug 23, 1999
26	Psychopharmacology (Berl), 2002; 159: 319–24

Wiele badań łączy również bezrobocie z podwyższeniem wskaźników przedwczesnych zgonów. Według jednego z nich, w którym wzięto pod uwagę dane z lat 1990-2010, średnia długość życia była o 3,8 do 4,7 roku krótsza w regionach USA z dużym bezrobociem. Choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory, morderstwa, mimowolne urazy i cukrzyca wyjaśniały lukę w ogólnej średniej długości życia, a kobiety z obszarów dotkniętych bezrobociem częściej umierały również wskutek chorób zakaźnych i zapalenia płuc lub grypy²⁴.

Dlatego też warto podjąć kroki zmierzające do maksymalnej redukcji stresu: regularną aktywność fizyczną, medytację, pozytywną wizualizację, cieszenie się muzyką i sztuką oraz zwrot ku przyjaciółom, rodzinie i wierze. Ponownie: duże dawki witaminy C mogą łagodzić wywołane stresem uszkodzenia układu odpornościowego. Według badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Alabamy w Huntsville kiedy podawano ją zestresowanym szczurom, poprawiły się u nich poziomy hormonów stresu i inne typowe wskaźniki fizycznego i emocjonalnego napięcia, takie jak utrata masy ciała, powiększenie nadnerczy oraz skurczenie grasicy i śledzony. Kuracja witaminowa spowodowała również wzrost poziomu krążących we krwi przeciwciał IgG, które stanowią najważniejszy mechanizm obronny organizmu przed ogólnoustrojową infekcją²⁵. Inne badanie wykazało, że witamina C redukuje fizyczny i psychiczny stres u ludzi. Naukowcy poddali grupę 120 osób „niezawodnemu czynnikowi stresowemu” – miały one za zadanie wygłoszenie publicznej przemowy i rozwiązywanie problemów matematycznych. Połowię uczestników podano 1 g witaminy C. W grupie kontrolnej, która jej nie otrzymywała, odnotowano 3 razy wyższe poziomy hormonów stresu i wyższe ciśnienie tętnicze niż u pozostałych²⁶.

Instytut Linusa Paulinga (źródło dotyczące witaminy C):
lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-C
dr Sarah Myhill: www.drmyhill.co.uk
dr Damien Downing: www.drdamiendowning.com
dr David Brownstein: www.drbrownstein.com

TRADYCYJNA JESIENNA PROMOCJA PRENUMERATY

10 = 12 + 3

PATRZ NA STRONIE 106

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



Podczas gdy lekarze są przekonani, że tylko zaawansowany nowy lek lub szczepionka może pokonać koronawirusa, homeopaci po cichu wypróbują swe preparaty, i to z bardzo zachęcającymi rezultatami

W małych dawkach



Każdy przypadek covid-19, który zakończył się szczęśliwie, to sukces. Ale dla Denise Straiges, dyrektorki Akademii Edukacji Homeopatycznej i homeopatki praktykującej w Nowym Jorku, Filadelfii i Los Angeles, pewna historia z czasu wiosennego wybuchu epidemii jest źródłem szczególnej satysfakcji.

Znajomy skierował do niej lekarza ratownictwa i pulmonologa z dużego szpitala w stanie Maryland. Pracował on na pierwszej linii frontu, lecząc pacjentów z covid-19, aż i u niego wystąpiły objawy. Szpital bezwzględnie odesłał go do domu z zaleceniem, by tam „przechorował” infekcję. W chwili, gdy skontaktował się on z Denise Straiges, miał objawy dopiero od 12 godz., ale wielu lekarzy i pielęgniarek aż nazbyt dobrze przekonało się w trakcie pracy z pacjentami z covid-19, że nowy koronawirus potrafi atakować z niezwykłą siłą. Kiedy wspólny znajomy zostawił pod drzwiami lekarza zalecony przez Denise lek homeopatyczny (*Phosphorus*), ten nie był już w stanie nawet podnieść się z łóżka.

– Powiedział mi, że czuje się tak źle, że nie da rady wstać i dojść do drzwi, by wziąć lekarstwo – opowiada homeopatka. – Prawie 3 godz. zajęło mu zebrać siłę, by przejść przez pokój.

Był w bardzo złym stanie i nie mógł złapać tchu, w końcu jednak, ok. 2 w nocy, przyjął lekarstwo, a potem powtórzył dawkę 4 godz. później.

– O 10 rano, kiedy z nim rozmawiałam, czyli 8 godz. po tym, jak zaczął brać lek, był już na nogach i stwierdził, że czuje się o 70% lepiej – wspomina Denise Straiges.

Kilka dni później lekarz poczuł, że prawdopodobnie choroba powraca, więc Straiges poprosiła go, by powtórzył przyjmowanie *Phosphorus*. Dzień później objawy zmieniły się, zaproponowała więc inny lek, *Spigelia*. Po krótkim okresie przyjmowania drugiego preparatu pacjent wstał z łóżka

i wykonywał codzienne czynności, a 2 dni później był już z powrotem w szpitalu. Łączny czas niezdolności do pracy po ciężkim ataku covid-19 wyniósł 6 dni.

– Sądzę, że zrobił to, ponieważ ktoś, komu ufał, powiedział, że to naprawdę konieczne, no i nic innego nie przyszło mu na myśl. Nie trzeba dodawać, że był niezwykle zaskoczony rezultatami. Obserwował działanie wirusa, wiedział, co może on powodować, i wiedział, że zachorował najciężiej, jak to możliwe, aż tu nagle wyzdrowiał. Miał przy tym świadomość, że zastosował tylko jeden rodzaj interwencji medycznej: homeopatię – opowiada Denise Straiges. – Jak to mówią: „nie przekonasz się, dopóki nie spróbujesz”.

„Homeopatia zyskała sobie uznanie już wtedy, gdy jej twórca, lekarz Christian Friedrich Samuel Hahnemann, z powodzeniem użył jej do leczenia pacjentów podczas epidemii szkarlatyny w 1799 r.”

Zwieńczeniem tej historii jest fakt, iż po własnym zadziwiająym wyzdrowieniu ów lekarz zaczął kierować innych chorych na covid-19 do homeopatki, by u niej szukali pomocy.

Ta historia nie jest aż tak zaskakująca. Homeopatia zyskała sobie uznanie już wtedy, gdy jej twórca, niemiecki lekarz Christian Friedrich Samuel Hahnemann, z powodzeniem użył jej do leczenia pacjentów podczas epidemii szkarlatyny w Europie w 1799 r.

W połowie kwietnia 2020 r. homeopatyczny epidemiolog Jeremy Sherr z RPA skutecznie leczył pacjentów z covid-19 we wszystkich stadiach choroby. Większość

z nich bardzo szybko wróciła do zdrowia, a u niektórych objawy ustępowały w znacznym stopniu już w ciągu kilku godzin.

Jeremy Sherr, posiadający stopnie naukowe w dziedzinie homeopatii i chińskiej akupunktury, jako epidemiolog pracujący z pacjentami chorymi na AIDS w Tanzanii działa daleko poza regulacjami tradycyjnych instytucji allopatycznych, takich jak FDA (która nie aprobuje używania środków homeopatycznych). Dzięki temu, w odróżnieniu od homeopatów amerykańskich, którym prawo zabrania twierdzenia, że leczą u pacjentów problemy zdrowotne, Sherr nie waha się przed używaniem takich słów jak „leczyć” i „lekarstwo”. Nie ma najmniejszych wątpliwości co do tego, że homeopatia jest skuteczna wobec wirusów grypy i covid-19.

– Homeopatia sprawdza się doskonale podczas epidemii, obniżając odsetek zgonów i przyspieszając powrót chorych do zdrowia – mówi Sherr. – Jak dotąd rezultaty w leczeniu covid-19 są zadziwiające. Należę do grupy homeopatów, którzy działają na całym świecie i leczyli setki przypadków, a wyniki mamy spektakularne.

Do kwietnia grupa Sherra zebrala kompletne informacje kliniczne o 204 przypadkach homeopatycznego leczenia covid-19, dokumentowanych w Wielkiej Brytanii, Izraelu, Rosji, Japonii, Chinach, Włoszech, Belgii, Niemczech i Stanach Zjednoczonych. W większości z nich nie było możliwości zweryfikowania, czy dana osoba rzeczywiście miała covid-19, ponieważ testy nie były dostępne, dopóki pacjent nie został hospitalizowany. Jednakże przypadkom tym towarzyszyły stwierdzone objawy choroby, zdefiniowane przez Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) i na tej podstawie zostały one sklasyfikowane jako „przypuszczalne”.

Spośród owych 204 przypadków 131 osób (64%) odczuło „bardzo

dużą poprawę” po zastosowaniu homeopatii, co oznaczało, że pacjenci ci powracali do stanu normalnego, z jedynie słabymi objawami choroby i bez jej nawrotów; 58 pacjentów (28%) odczuło „dużą poprawę”, czyli złagodzenie poważnych symptomów, choć nadal dokuczały im niektóre słabsze dolegliwości. Pozostałe osoby czuły się trochę lepiej lub nie zauważyły zmiany. W żadnym przypadku nie odnotowano pogorszenia.

– Większość przypadków w fazie I, o łagodnych objawach, reagowało dobrze w ciągu 24-48 godz. – mówi Tina Quirk, homeopatką współpracującą z Sherr. – Najważniejsze leki stosowane w tym stadium to *Aconite* (tojad mocny), *Phosphorus* (fosfor biały) i *Bryonia* (przestęp biały). Osoby w stadium II wykazywały bardziej intensywne i głębsze objawy oraz obniżoną vitalność, często utrzymujące się już od tygodnia lub dłużej. Nierzadko potrzeba było 7 dni i 2-3 leków, by uzyskać ich ustąpienie.

Studium kontrastu

Trudno wyobrazić sobie większy kontrast niż ten między nastawieniem homeopatów, takich jak Sherr, a opowieściami o bezradności lekarzy i pielęgniarek.

– Pochodzę z rodziny medycznej, utrzymuję też kontakty z wieloma lekarzami i wiem, że jest im teraz naprawdę ciężko – mówi Sherr. – Nie wiele mogą zrobić, a sposoby leczenia, które miesiąc temu wydawały im się dobre, teraz okazują się wręcz niszczycielskie, jak np. respiratory. Dzisiaj odkrywa się ich skutki uboczne i mówi się o większej śmiertelności pacjentów podłączonych do tych urządzeń w ramach „rehabilitacji” płuc. Bardzo wielu lekarzy twierdzi, że to nie jest właściwy sposób terapii.

Czym jest homeopatia?

Podstawowa zasada mówi, że „to, co może wywołać zestaw objawów u zdrowego człowieka, może też leczyć chorą osobę, przejawiającą podobny zestaw objawów”. Ta filozofia, znana jako leczenie podobnego podobnym, czyli łacińskie *similia similibus curentur*, sięga czasów Hipokratesa, ale dopiero niemiecki lekarz Christian Friedrich Samuel Hahnemann skodyfikował tę zasadę, zamieniając ją w system medyczny.

Uderzył go fakt, iż u zdrowej osoby po zażyciu chininy występują objawy przypominające malarię, a więc dokładnie tę chorobę, którą, jak odkryto, leczy chinina. Przez kilka lat Hahnemann eksperymentował, zażywając różne substancje i katalogując objawy, jakie wywoływały u niego i u innych

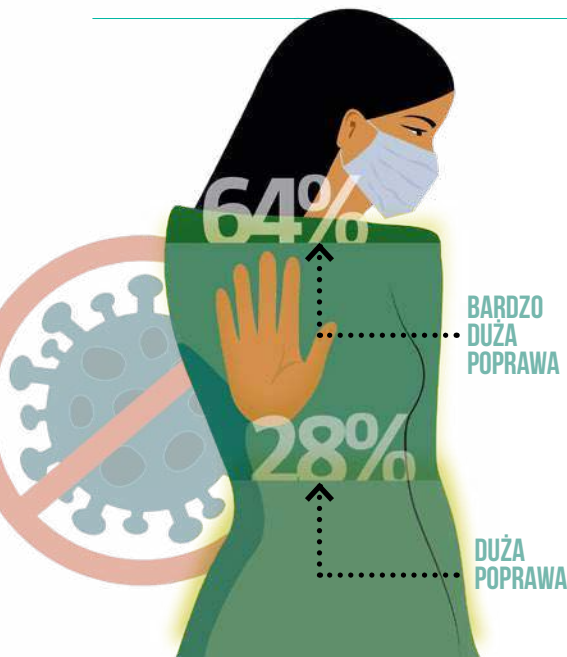
zdrowych ochotników. Pozwoliło to stworzyć homeopatyczny obraz danej substancji i jej potencjalnych zastosowań leczniczych.

Niestety leki o pełnej mocy działały często zbyt silnie i wywoływały negatywne skutki uboczne. Na przykład preparaty z rtęcią od dawna stosowano w leczeniu kiły, a jej przyjmowanie wywoływało przypominające kiłę objawy u zdrowych ochotników. Rtęć miała jednak wysoce toksyczne działanie na pacjentów poddających się temu ryzykownemu sposobowi leczenia.

Nie wiadomo, jak Hahnemann dokonał tego odkrycia, ale po wielu eksperymentach znalazł metodę wykonywania serii rozcieńczeń na prze-

mian z silnym wstrząśnięciem, zwanym dynamizowaniem. Jak stwierdził, pozwala ona otrzymać wysoce rozcieńczony, lecz niezwykle silnie działający, a przy tym bezpieczny lek. W ten sposób narodził się proces potencjowania.

Wielka tajemnica homeopatii leży w finałowym odkryciu Hahnemanna: im większe rozcieńczenie substancji, tym mocniej działa ona jako lek. Jak twierdził, najsilniejsze środki, które rozcieńczano i dynamizowano ponad tysiąc razy, nie zawierają zwykłe ani jednej cząsteczki substancji wyjściowej, a tylko jej „ślad energetyczny”.



Jak COVID reaguje na homeopatię

Pośród 204 przypadków przypuszczalnego lub potwierdzonego covid-19, leczonych przez homeopatów na całym świecie, 131 osób (64%) oceniło, że odczuwa „bardzo dużą poprawę” a 58 osób (28%) – „dużą poprawę”, czyli złagodzenie poważnych dolegliwości, ale z utrzymywaniem się niektórych mniej dotkliwych objawów. Niespełna 7% stwierdziło, że czuje się tylko nieco lepiej lub nie odczuwa żadnych zmian, ale nikt nie doznał pogorszenia objawów.

Podobnie jak w przypadku większości niedawnych epidemii, takich jak ptasia grypa A (H5N1) i koronawirus ciężkiego ostrego zespołu oddechowego (SARS), nie są znane farmaceutyki zwalczające covid-19. Leki przeciwmalaryczne – hydroksychlorochina i chlorochina – propagowane przez prezydenta Trumpa i niektórych amerykańskich lekarzy we wczesnych stadiach pandemii jako możliwy sposób leczenia nowego koronawirusa, okazały się nie mieć wpływu na ewentualną konieczność mechanicznej wentylacji pacjentów, a obecnie obłożone zostały przez FDA ostrzeżeniami dotyczącymi bezpieczeństwa, ponieważ mogą wywoływać groźne zaburzenia rytmu pracy serca u osób z koronawirusem¹.

Szczepionki zawierające inaktywowaną wersję SARS-CoV-2 są w trakcie opracowywania, lecz testy potwierdzające ich skuteczność i bezpieczeństwo dopiero czekają na przeprowadzenie (pisaliśmy o tym w poprzednim, sierpniowym wydaniu).

Homeopatia nie tylko oferuje obiecującą odpowiedź na covid-19. Jej adepci, którzy szkoleni są w drobiazgowych technikach diagnostycznych, zdołali stworzyć bardzo szczegółowy portret nowego koronawirusa. Podczas gdy CDC w Stanach

Zjednoczonych nagłaśniały 3 objawy covid-19 (trudności z oddychaniem, suchy kaszel i gorączkę), homeopaci pracujący wspólnie na całym świecie zestawili już, jak informuje Sherr, wyczerpującą listę ponad 100 symptomów.

Do 30 kwietnia CDC dodały 6 dalszych objawów: dreszcze, powtarzające się drżenie z dreszczami, ból mięśni, głowy i gardła oraz utratę smaku lub powonienia. Grupa Sherra zebrała w tym czasie listę ok. 400 sygnałów, wśród których znalazły się panika i lęk, mdłości i biegunka, zaczerwienienie wokół oczu, a także zmęczenie tak obehwładniające, że niektórzy chorzy opowiadali, iż nie mogli nawet wstać i przejść przez pokój, by skorzystać z łazienki.

– Wszyscy opisywali śluz w płucach jako bardzo gęsty, kleisty, lepki i trudny do odkrztuszania, jak miód – mówi Tina Quirk. – Kaszel był dławiący, powodował mdłości i pogarszał się podczas brania głębokich wdechów. Jednym z dziwnych objawów było to, że pacjentom łatwiej było kaszleć w pozycji leżącej. W większości innych chorób płuc pacjenci wołali usiąść, by zakaszleć.

Quirk dodaje, że w niektórych późniejszych przypadkach występowało mniej objawów oddechowych.

– Wszystkie one potwierdzają doniesienia z literatury medycznej o tym, że wirus atakuje oprócz lub zamiast układu oddechowego także wiele innych systemów narządowych, zwłaszcza w miarę, jak mutuje z biegiem czasu – stwierdza Quirk.

Bezpieczna i skuteczna

Niestety homeopatia nie przyciąga dużych nakładów finansowych na badania, co oznacza, że analizy wysokiej jakości z zastosowaniem odpowiednich metod naukowych nie są prowadzone tak często, jak wymaga tego ta dziedzina. Aktualnie np. tylko 63 spośród 188 randomizowanych badań z grupą kontrolną (RCT) testują klasyczne, zindywidualizowane metody leczenia, podczas gdy pozostałe 125 sprawdza działanie jednego wybranego leku homeopatycznego w konkretnym schorzeniu. Oznacza to, że największa zaleta homeopatii i jeden z fundamentów jej skuteczności – zdolność terapeuty do precyzyjnego doboru właściwego leku dla danej osoby dzięki uwzględnieniu jej indywidualnego statusu zdrowotnego i fizjologii – jest całkowicie ignorowana.

Tym niemniej, według danych Brytyjskiego Stowarzyszenia Homeopatycznego, 4 z 5 wyczerpujących przeglądów badań RCT dotyczących homeopatii przyniosły ogólnie pozytywne wnioski², a 2 duże przeglądy, zajmujące się w szczególności zindywidualizowaną homeopatią, wykazały również obiecujące wyniki³.

Badania, jakie przeprowadzono nad zastosowaniem homeopatii w leczeniu chorób epide-

Jak działa homeopatia?

Jeżeli środki homeopatyczne są często (choć nie zawsze) rozcieńczane do takiego stopnia, że nie pozostają już w nich żadne cząsteczki substancji wyjściowej, to w jaki sposób działają?

Gdy wychodzi się od starego paradigmatu klasycznej chemii i newtonowskiej fizyki, leki te nie mogą działać. Jednakże nowoczesne nauki, takie jak fizyka kwantowa, biorezonans, teoria pola i teoria informacji, jak również odkrycia w dziedzinie struktury wody przedstawiają nam inny obraz.

Badania pokazują, że informacja o substancji może pozostawić swój ślad w wodzie i nawet po ultrawysokim rozcieńczeniu wywoływać pewne skutki. Badacze niemieccy zaobserwowali np. statystycznie znaczący spadek luminescencji bakterii *Vibria fischeri*, gdy oddziałuje na nie pewien związek chemiczny w wodnym roztworze, który poddano ultrawysokiemu rozcieńczeniu i dynamizacji¹.

Eksperymenty wykazały również, że woda może być „strojona” w sposób rezonansowy za pomocą elektromagnetycznego transferu informacji (EMIT), a następnie przekazywać tę informację ludzkim komórkom².

„Dzięki kinetyce pól lek może działać nawet w przypadku nieobecności cząsteczek związku chemicznego”, napisali dr Massimo Citro i Erwin Laszlo w swej książce pt. „The Basic Code of the Universe: The Science of the Invisible in Physics, Medicine and Spirituality” (Podstawowy kod wszechświata: Nauka o tym, co niewidzialne w fizyce, medycynie i duchowości). „Pola informacyjne 2 jednostek (rośliny, zwierzęcia, minerały lub czło-

wieka) mogą oddziaływać na siebie wzajemnie w sposób prosty lub transgresyjny. Oddziaływania transgresyjne pojawiają się wtedy, gdy pole jednej substancji jest wystarczająco silne, by nadać emisji sygnałów taką intensywność, że posiadają one wystarczającą siłę penetracji, by wkroczyć w pole drugiej substancji. Pole, w którym dokonano transgresji, zmienia swój rytm i wchodzi w nowy stan materii, upodabniając się do drugiej substancji. Podobnie podczas przygotowywania leku homeopatycznego dynamizacja, przekazująca oscylacje substancji rozpuszczonej cząsteczkom wody, wytwarza oddziaływanie transgresyjne”.

Kilka serii replikowanych eksperymentów wysokiej jakości pokazuje, że spektroskopia optyczna, pomiary impedancji elektrycznej oraz zjawisko zwane relaksacją NMR (polaryzacja spinów jądrowych), występujące pod wpływem urządzeń do jądrowego rezonansu magnetycznego, dostarczają dowodów „specyficznych fizykochemicznych własności preparatów homeopatycznych”³.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Biochim Biophys Acta, 2003; 1621: 253–60
- 2 Altern Complement Med. 2012; 18: 258–61
- 3 J Altern Complement Med, 2019; 25: 890–901



micznych, wykazują skuteczność wykorzystania kilku podejść, takich jak indywidualizacja (gdzie preparat homeopatyczny dobierany jest w oparciu o objawy do leczenia konkretnej osoby); leki kombinowane; *genus epidemicus* (który leczy całość połączonych objawów dużej grupy ludzi dotkniętych daną chorobą, np. covid-19, jak gdyby była to jedna osoba) oraz izopatia, czyli użycie dokładnie tej samej substancji, która wywołuje chorobę,

jako narzędzia terapeutycznego⁴ (izopatia jest też zasadą leżącą u podstaw szczepień i immunoterapii i wydaje się podobna do homeopatii, ale ta druga opiera się przede wszystkim na zasadzie podobieństw, a nie identyczności).

W przypadku grypy 2 badania RCT, obejmujące łącznie 850 osób, zasugerowały, że preparat homeopatyczny *Oscillococcinum* może łagodzić objawy i skracać czas powrotu do zdrowia⁵.

Badanie przeprowadzone na 461 francuskich pacjentach z chorobami grypopodobnymi wykazało dodatkowo, że satysfakcja była najwyższa u tych, których leczono wyłącznie środkami homeopatycznymi, w porównaniu do tych, którym podawano tylko leki konwencjonalne lub też oba rodzaje⁶.

Homeopatia udowodniła również swą skuteczność w leczeniu innych schorzeń oddechowych. W pewnej serii przypadków wskaźnik sukcesu w przypadku alergii oddechowych wyniósł 87,6%⁷.

W badaniu porównującym 857 pacjentów leczonych homeopatycznie i 720 leczonych konwencjonalnie z powodu ostrych dolegliwości układu oddechowego i ucha doniesienia uczestników wskazywały na równą skuteczność obu podejść, przy znacznie mniejszej ilości skutków ubocznych w pierwszej grupie⁸.

W przypadku nieżyty nosa (stanu zapalnego i obrzęku błony śluzowej nosa) w badaniu RCT na grupie 51 pacjentów stwierdzono znaczącą obiektywną poprawę przepływu powietrza po zastosowaniu preparatów homeopatycznych w porównaniu do placebo⁹.

Niebezpieczeństwa ze strony produktów homeopatycznych są „niewielkie w porównaniu do tych, jakie wiążą się z lekami konwencjonalnymi”, jak pisze lekarz Brian Kirby z University of Exeter¹⁰, lecz wyzwanie stanowi wybór odpowiedniego środka dla każdego pacjenta. Podczas wstępnej oceny bierze się pod uwagę całokształt danej osoby. Pierwsza konsultacja trwa nierzadko nawet kilka godzin, podczas których lekarz zadaje szczegółowe pytania dotyczące zdrowia, stanu fizycznego, nastawienia, samopoczucia, schematów myślowych, nawyków i jakości snu, a wszystko to w celu stworzenia ogólnego obrazu badanej osoby. W homeopatii nie ma bowiem „uniwersalnego leku dla każdego”



Dawki homeopatyczne

W przypadku ostrych i samoograniczających się schorzeń oraz w podstawowej pierwszej pomocy przeciętna osoba może nauczyć się wystarczająco dużo o homeopatii, by w kilka godzin poradzić sobie z przeziębieniem, bólem gardła czy guzami i siniakami, mówi Denise Straiges. Ale, jak dodaje, choroba taka jak covid-19 nie jest właściwym polem dla domorosłych adeptów. Nowy koronawirus jest zbyt zjadliwy, zmienny i niebezpieczny dla życia; wymaga też profesjonalnego monitorowania, by odbudować układ od-

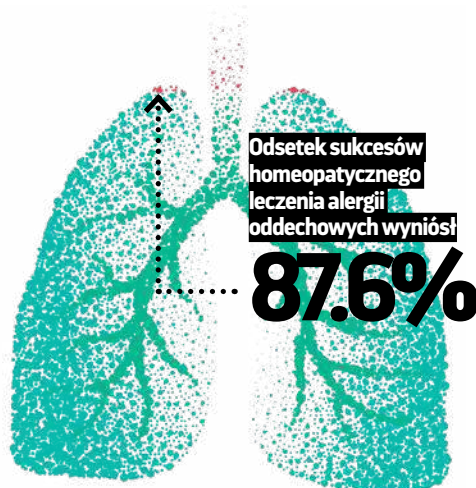
pornościowy, gdy infekcja już przeminie.

Leki homeopatyczne występują w potencjach od 6C aż do 10M (najczęściej spotykane w aptekach i sklepach medycyny naturalnej to 6C i 30C). Im wyższa liczba, tym więcej razy substancja wyjściowa była rozcieńczana i dynamizowana i tym mniej wyjściowych cząsteczek tej substancji pozostało w preparacie. Środek o potencji 10M był rozcieńczany i dynamizowany 10 tys. razy. Niektóre są jednak silniejsze od innych pod względem potencjalnego działania.

– Lek taki jak *Camphora*, działający bardzo głęboko i silnie, będzie znacznie różnił się od, powiedzmy, *Aconite*, który należy do środków krótko działających – wyjaśnia Denise Straiges. – Użycie *Aconite* nie wiąże się z takim samym rodzajem ryzyka. Typ osoby, jej podatność, witalność, rodzaj leku, jego siła, a także sposób, w jaki zderzają się ze sobą wszystkie te czynniki, decydują w istocie o tym, czy leczenie będzie pomocne, czy też potencjalnie będzie stwarzać problemy.

Sposób na płuca

Homeopatia wykazała już swą skuteczność w leczeniu innych schorzeń układu oddechowego. W klinicznej serii 147 przypadków alergii oddechowych odsetek sukcesów leczenia wyniósł 87,6%.



na żadne schorzenie, dlatego właśnie może ona być tak skuteczna. Zdrowie jest zawsze sprawą indywidualną.

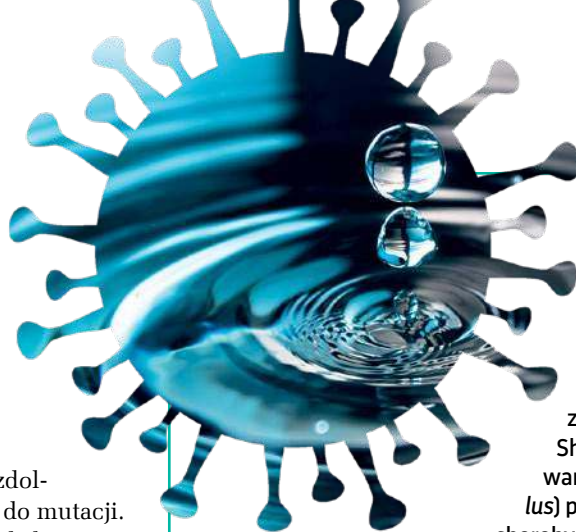
– Potrzeba dużego doświadczenia, by dobrać lek dla konkretnej osoby – mówi Sherr. – Kiedy mamy do czynienia z epidemią, to gdy tylko uda się znaleźć to, co nazywamy *genus epidemicus*, czyli małą grupę leków skutecznych wobec tej epidemii, znacznie łatwiejsze i efektywniejsze staje się potem leczenie dużej liczby chorych.

Być może łatwe, ale nie uproszczone. Postępowanie z wirusem takim jak ten powodujący covid-19 wymaga profesjonalnej pomocy, ponieważ także i tu nie ma jednego leku odpowiedniego dla wszystkich. Jak podkreśla Quirk, często trzeba eksperymentować z 2-3 środkami z grupy *genus epidemicus*, zanim znajdzie się ten jeden, skuteczny dla konkretnego pacjenta.

A później, gdy objawy zmieniają się, co zawsze ma miejsce, jaki będzie następny, najważniejszy lek, który należy zastosować? W jakiej ilości? Jak często? Jak długo? Czy choroba

przeszła już cały swój cykl? Jeśli tak, to jaki będzie najlepszy środek (lub kombinacja środków) dla tej konkretnej osoby, która pozwoli odbudować jej jedyny w swoim rodzaju układ odpornościowy i konstytucję organizmu, aby uchronić ją przed kolejnym zachorowaniem?

Dodatkowo trzeba brać pod uwagę zdol-



Homeopatia w grypie i covid-19

Podobnie jak w wielu przypadkach grypy pierwszy etap covid-19 to często tylko pociąganie nosem, gorączka i ogólne złe samopoczucie, któremu towarzyszy zrozumiałe uczucie lęku i paniki. Jeremy Sherr twierdzi, że w trakcie fazy I przyjmowanie kilku dawek *Aconite* (*Aconitum napellus*) pomagało jego pacjentom skrócić przebieg choroby i uczynić jej objawy bardziej znośnymi.

– *Aconite* jest w stanie zatrzymać cho-

robę w fazie początkowej – potwierdza homeopatką Anna Cox.

– Jest użyteczny w pierwszej fazie dowolnego stanu gorączkowego. Po jego zastosowaniu tylko obserwujemy pacjenta, by upewnić się, że jego organizm zwalczy chorobę w ciągu kolejnych 48 godz.

Aconite nie jest jedynym użytecznym lekiem w pierwszym stadium. Zalecane są również *Phosphorus*, *Arsenicum album*, *Kali muriaticum*, *Bryonia* i *Antimonium tartaricum*. Sherr zwraca jednak uwagę, że *Aconite* nie jest najlepszym środkiem w stadium II lub III, gdy choroba nasila się, wywołując zapalenie płuc, ciężkie problemy oddechowe i wysoką gorączkę.

– Nie rzucałbym się wtedy na żadne gotowe preparaty ze sklepu – mówi.

Gdy trzeba znaleźć najskuteczniejszy lek dla konkretnej osoby, dobrać jego optymalne dawkowanie, wiedzieć, kiedy w razie potrzeby zamienić środek na inny i co robić, by wzmocnić organizm, gdy objawy już ustąpią, niezastąpiona staje się biegłość profesjonalnego homeopaty.

BIBLIOGRAFIA

- 1 US Food and Drug Administration, FDA Drug Safety Communication, April 24, 2020; medRxiv, 2020.04.16.20065920
- 2 Br Med J, 1991; 302: 316–23; Lancet, 1997; 350: 834–43; J Clin Epidemiol, 1999; 52: 631–6; Eur J Clin Pharmacol, 2000; 56: 27–33
- 3 J Altern Complement Med, 1998; 4: 371–388; Syst Rev, 2014; 3: 142
- 4 Homeopathy, 2018; 107: 157–60
- 5 Br J Clin Pharmacol, 1989; 27: 329–35; Br Homeopathy J, 1998; 87: 69–76
- 6 J Altern Complement Med, 2013; 19: 146–52
- 7 Homeopathy, 2006; 95: 68–72
- 8 BMC Complement Altern Med, 2007; 7: 7
- 9 BMJ, 2000; 321: 471–6
- 10 J R Soc Med, 2002; 95: 221–2

ność wirusa do mutacji.

Lek, który był skutecznym miesiącem temu, niekoniecznie okaże się najlepszym poodejściem za kilka tygodni.

– Covid wciąż zmienia się w miarę ewoluowania wirusa – zauważa Sherr.

– Wydaje się, że jest bardzo dynamiczny i wie, jak mutować. To jedna z cech epidemii. Każdy lekarz również musi być bardzo dynamiczny, by dotrzymać jej kroku.

Cate Montana

REKLAMA

Zadbaj o swoją odporność przez cały dzień

Cynk i witamina C pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. **Witamina C** przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia.



ODPORNOŚĆ



ZMĘCZENIE



WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ



Odpowiednie dla wegan

Suplement diety w 100% odpowiedni dla wegan i wegetarian.



Wydłużone działanie

Dłuższe uwalnianie składników aktywnych dzięki pastylce.



Smak pomarańczowy

Pastylki do ssania o przyjemnym, pomarańczowym smaku.

Gwarancja jakości

Preparaty Aura Herbals opracowywane są w zakładzie produkcyjnym, gdzie wszystkie procesy odbywają się zgodnie z procedurami HACCP oraz GMP/GHP. Każdy suplement diety znajduje się w Rejestrze GIS oraz KS-BLOZ.



Suplement diety

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

eprasa.pl 150265562e



Oczyść atmosferę!

Zwykle skupiamy się na uniemożliwieniu wirusom wtargnięcia do naszego organizmu. Możemy jednak działać już na wcześniejszym etapie, eliminując je z otoczenia: wody, żywności i powietrza.

Jak wiadomo, wirusy są dla nas najgroźniejsze, gdy przekroczą naturalne bariery ciała i wnikną do jego wnętrza. Dlatego też u progu przewidywanej drugiej fali pandemii tak dużą wagę przywiązujemy do wzmocnienia pracy układu odpornościowego. Biorąc pod uwagę zjadliwość i tajemniczość nowego koronawirusa, działamy też szerzej, od kilku miesięcy przestrzegając zwiększonego reżimu sanitarnego. Regularna dezynfekcja rąk i noszenie maseczki to nic innego, jak ograniczanie rozprzestrzeniania chorobotwórczych patogenów.

Jednak dbanie o własną higienę to wciąż za mało, ponieważ te niebez-

pieczne drobnoustroje mogą przyczaić się na żywności i przedmiotach codziennego użytku, stanowiących dla nich doskonałą bazę wypadową. Stamtąd już niewiele trzeba, byśmy sami – prędzej czy później – przenieśli je w okolice potencjalnych wrót zakażenia: czy to przykładając do ucha brudny telefon, czy też zjadając nieumyte warzywa i owoce.

Pamiętki z wycieczek

Przed groźnym koronawirusem może uchronić nas... regularne sprzątanie domu czy mieszkania, ponieważ tak jak na klamkach czy półkach sklepowych, tak i w naszych 4 ścianach gromadzą się wirusy, które przynieśliśmy ze sobą

ze spaceru. Ich ulubione miejsca to telefon komórkowy, okulary, karty płatnicze, klucze, zegarek czy biżuteria – czyli wszystkie przedmioty używane i dotykane na tyle często, że łatwo o nich zapominamy. Tymczasem to na telefonie – który zwykle trzymamy na wierzchu w miejscach publicznych – gromadzi się najwięcej zarasków, więcej niż na desce klozetowej! A ponieważ w dzisiejszych czasach stanowi on przedłużenie naszego ciała, powinniśmy dbać o jego czystość tak, jak o czystość dłoni.

Co więcej, nie wiadomo tak naprawdę, jak długo patogeny mogą przetrwać na telefonie, ale opublikowana w marcu roku metaanaliza

22 wcześniejszych badań wykazała, że koronawirusy utrzymują się na różnych powierzchniach aż do 9 dni¹.

Oczywiście wiele zależy od powierzchni, z jaką stykają się patogeny. Jak wykazano doświadczalnie, na tekturze SARS-CoV-2 przeżyje dobę, na plastiku i stali do 3 dni, a zaledwie ok. 4 godz. na miedzianych przedmiotach². Oczywiście na czas ten wpływa wiele czynników, jak choćby temperatura czy sama ilość nagromadzonego „materiału”. Niemniej uznaje się, że ogólnie koronawirusy przeżywają na powierzchniach dłużej niż wirusy powodujące przeziębienie, ale krócej niż wirusy grypy³.

Największe zagrożenie stanowią tu oczywiście klamki, krany, wspomniane telefony, myszy komputerowe, ale na wszystkich gładkich, plastikowych przedmiotach patogeny przetrwają dłużej niż na porowatych. Ponadto powierzchnie wewnątrz budynków są bardziej ryzykowne, ponieważ promienie UV na zewnątrz mogą zabijać wirusy⁴.

Domowe porządki

Skoro zatem większość powierzchni w naszym otoczeniu stanowi potencjalne zagrożenie, warto zadbać o ich czystość, a wręcz sterylność. To zaś oznacza, że często nie lubiane porządki nabierają teraz zupełnie innego charakteru – mogą chronić nas przed dodatkową ekspozycją na SARS-CoV-2.

Należy regularnie dezynfekować szczególnie łazienkę (toaletę, umywalkę, wannę, brodzik), włączniki światła, klamki, klawiatury i telefony, a naczynia i sztućce wyparzać w zmywarce lub wrzątku. Podczas sprzątania przydadzą się rękawiczki jednorazowe. Po umyciu podłóg i przetarciu innych powierzchni środkami czyszczącymi najlepiej pozbyć się wykorzystanych do tego mopów i ścierek lub je zdezynfekować.

W odkażaniu mieszkania – tak jak i dezynfekcji rąk – sprawdzają się tradycyjne środki czyszczące oraz preparaty na bazie alkoholu (powyżej 60%) lub z dodatkiem srebra, które ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe⁵. Gorąca woda (w temperaturze 30-40°C) z mydłem co prawda nie zabija wirusa, ale znacząco skraca czas jego przetrwania.

Ważne jednak, by nie przesadzić, bo nadmierne i nieodpowiednie używanie detergentów może być groźne

„Koronawirusy przeżywają na powierzchniach dłużej niż wirusy powodujące przeziębienie, ale krócej niż wirusy grypy”

– gdy ich natężenie w pomieszczeniu skumuluje się, może dochodzić do podrażnień i reakcji alergicznych. Dlatego unikaj mieszania detergentów, podczas ich używania zadbaj o ochronę nosa i oczu, a po sprzątaniu nie zapominaj o wietrzeniu. To jednocześnie doskonali sposób na wymianę powietrza w pomieszczeniach.

Fruwające zagrożenie

Skoro już o powietrzu mowa, to w nim unoszą się cząsteczki koronawirusa. Dlatego też regularne czyszczenie powinno obejmować nie tylko przedmioty codziennego użytku. W naszych domach wszechobecne są krążące w powietrzu bioaerozole, czyli rozproszone składniki biologiczne, takie jak właśnie wirusy, pierwotniaki, bakterie, fragmenty komórek i grzybni oraz zarodniki grzybów. W skład tej mieszaniny zaliczamy także produkty ich metabolizmu: endotoksyny, enterotoksyny, enzymy i mykotoksyny, jak również pyłki kwiatowe, szczątki roślin, łupież zwierzęcy, cząsteczki pochodzące ze złuszczenia się naskórka u ludzi oraz zwierząt⁶.

Ta prawdziwie wybuchowa mieszanka, zawieszona w powietrzu lub kłębiąca się na podłodze, każdego dnia wpływa na ludzki organizm. Jako potencjalne źródło zakażenia groźne są przy tym nie tylko wirusy: również bakterie i grzyby mogą powodować m.in. astmę, katar sienny, zapalenie oskrzeli, chroniczną niewydolność lub raka płuc, choroby układu sercowo-naczyniowego, nieżyty przewodu pokarmowego, gruźlicę (prątek *Mycobacterium tuberculosis*), reakcje alergiczne (głównie roztocze), a także zapalenie zatok i spojówek⁷. Z kolei ich metabolity obecne w bioaerozolach odgrywają znaczącą rolę w reakcjach zapalnych, przyczyniają się do pogorszenia funkcjonowania płuc oraz wywołują infekcje. Dlatego też tak ważne jest regularne odkurzanie, a przydatne może okazać się filtrowanie i oczyszczanie powietrza w domu. W obiektach o utrudnionej cyrkulacji powietrza nieocenioną

pomocą będą odkurzacze wyposażone w specjalne filtry HEPA, usuwające kurz, roztocza, bakterie, wirusy, grzyby oraz inne szkodliwe zanieczyszczenia, a także profesjonalne oczyszczacze powietrza, które nie tylko są w stanie skutecznie walczyć z koronawirusem, ale też pomagają na co dzień osobom cierpiącym na alergię i astmę, palaczom oraz każdemu, kto mieszka w regionie narażonym na smog. Warto pamiętać, że sprzątanie przy pomocy zwykłych zmiotek i szczotek powoduje unoszenie się tumanów pyłu, kurzu i drobinek, które mogą nieść ze sobą cząsteczki wirusa.

Bezpieczna żywność

Choć detergenty i środki czyszczące są nieodzowne podczas sprzątania, nie należy używać ich do dezynfekcji



produktów spożywczych. Niestety ta domowa chemia jest toksyczna nie tylko dla patogenów, ale i dla naszych komórek, więc kiedy przedostaje się do wnętrza ciała wraz z jedzeniem, łatwo wywołuje zatrucia i podrażnienia.

Nowoczesną i bezpieczniejszą formą oczyszczania warzyw, owoców i innych produktów, na których mogą gromadzić się wszelakie zanieczyszczenia, jest ozonowanie. Metoda ta wykorzystuje odmianę tlenu – O₃ – będącą jednym z najsilniejszych znanych środków dezynfekcyjnych i utleniającą wszystkie materiały organiczne, z którymi ma kontakt. Jej zaletą jest szybki rozpad związku do tlenu, przy czym nie ma innych produktów tej reakcji.

Podstawowa metoda wytwarzania ozonu polega na zastosowaniu wyładowań elektrycznych (zwłaszcza cichych, koronowych i powierzchniowych) w urządzeniach zwanych ozonatorami lub generatorami ozonu. Otrzymywany jest z czystego tlenu dostarczanego z butli lub z odpowiednio przygotowanego powietrza. Jako bardzo silny utleniacz powszechnie stosowany jest do usuwania zanieczyszczeń chemicznych (również pestycydów), m.in. w procesie uzdatniania wody, czy jako czynnik odkażający w przemyśle spożywczym.

Wyjątkowa skuteczność

Okazuje się, że ozon to potencjalnie jeden z najbardziej efektywnych sposobów oczyszczania i dezynfekcji. Jego aktywność przeciwdrobnoustrojowa przewyższa skuteczność chloru nawet

„Aktywność przeciwdrobnoustrojowa ozonu przewyższa skuteczność chloru nawet 50-krotnie, a w badaniach porównawczych wykazano jego znaczną przewagę nad podchlorynem sodu”



50-krotnie, a w badaniach porównawczych wykazano jego znaczną przewagę nad podchlorynem sodu wobec bakterii występujących w ściekach szpitalnych – głównie z rodzaju *Enterococcus*, w tym opornych na wancomycynę⁸. Dodatkową zaletą ozonu jest znacznie szybszy czas działania w porównaniu z podchlorynem sodu.

Ozon może być również wykorzystywany do dezynfekcji ścieków w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się do środowiska drobnoustrojów opornych na antybiotyki. W jednym z eksperymentów porównano aktywność chloru, ultrafioletu i ozonu wobec bakterii obecnych w ściekach pochodzących z hodowli świń. Zastosowanie chloru o stężeniu 30 mg/L powodowało redukcję ich liczby na poziomie 2,2-3,4 log, jednocześnie zidentyfiko-

wano 2 szczepy odporne: *Bacillus subtilis* i *B. licheniformis*. Zastosowanie promieni UV prowadziło do inaktywacji prawie wszystkich drobnoustrojów, jednakże było energochłonne, natomiast ozon w stężeniu 100 mg/L powodował redukcję liczby bakterii ściekowych na poziomie 3,3-3,9 log⁹.

Obok właściwości bakteriobójczych ozon wykazuje również ważną cechę w kontekście zapewnienia czystości wody – zdolność ograniczania liczebności glonów i pierwotniaków oraz pleśni i innych grzybów.

O₃ w kuchni

Ozon może być dodawany do płynów stosowanych do mycia warzyw, owoców, ryb i mięsa w celu dezynfekcji i przedłużenia trwałości tych produktów. Świeże warzywa zanieczyszczone



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 (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.



Żelazo liposomalne

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



GranaImun

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B₂. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.



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. Ważne dla utrzymania odporności.



Witamina C Fosfolipidy

Liposomalna witamina C z dzięki róży i aceroli. Połączona z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyśwajalności. 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 witalności 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 witalności. 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!
Wszystkie produkty Dr. Jacob's są odpowiednie dla wegetarian, niektóre dla wegan.

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



Yersinia enterocolitica były przyczyną epidemii, którą opanowano dzięki zastosowaniu wody ozonowanej. Już po minucie zaobserwowano redukcję populacji drobnoustrojów¹⁰.

Przeprowadzono również badania efektywności działania ozonowanej wody użytej do płukania świeżo ściętej sałaty lodowej przez 5 min w temperaturze pokojowej. Zaobserwowano znaczny spadek liczby naturalnie bytujących bakterii¹¹. W innych badaniach wykazano, że ozonowana woda (5 ppm O₃), stosowana do płukania przez 60 s, powoduje redukcję liczby bakterii *Y. enterocolitica* i *Listeria monocytogenes* na powierzchni ziemniaków. Jej zastosowanie dało również dobre rezultaty w ograniczaniu kilku epidemii szigelozy, związanych ze świeżymi warzywami, a mycie nią małych owoców, takich jak maliny czy truskawki, pozwoliło zredukować liczebność bakterii *E. coli* i *Salmonella*¹².

Czysta dezynfekcja

Ozon w formie gazowej wykorzystywany jest także do dezynfekcji pomieszczeń mieszkalnych, w budynkach użyteczności publicznej i takich jak teatry, kasyna czy szpitale. W dobie koronawirusa zaleca się jego stosowanie w odkażaniu hoteli i biur. Jest skuteczny przy odgrzybianiu starych, zaniedbanych mieszkań czy domów, w których z powodu np. złej wentylacji i dużej wilgotności rozwinęły się grzyby pleśniowe.

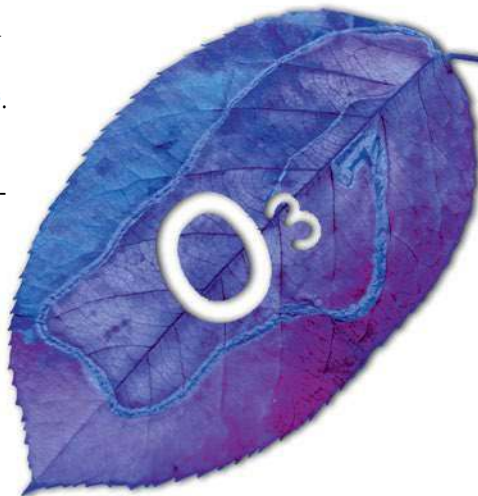
Jedno z ostatnich badań dotyczy możliwości wykorzystania ozonowania do dezynfekcji zakurzonych mebli pochodzących z wilgotnych i zaniedbanych budynków. Zastosowanie urządzenia myjącego przy użyciu pary i jednocześnie dezynfekującego za pomocą ozonu o stężeniu ponad 30 ppm najczęściej prowadziło do redukcji drobnoustrojów w kurzu. Liczba większości gatunków grzybów ulegała obniżeniu, zwłaszcza dotyczyło to grzybów z rodzajów: *Penicillium*, *Cladosporium*, *Candida*, *Aureobasidium*, *Rhizopus*, *Trichoderma* i *Actinomyces*. Jednakże zaobserwowano, że metoda ta nie usuwa czy też nie niszczy wszystkich gatunków. Zidentyfikowano 4, które po czyszczeniu były wciąż obecne w kurzu: *Cladosporium pullulans*, *C. cladosporides*, *C. herbarum* i *Epicoecum nigrum*¹³.

“Wirusy wyposażone w osłonkę (m.in. grypy, SARS i MERS) wykazują największą podatność na działanie ozonu, ponieważ ich otoczki zawierają dużo lipidów, które łatwo wchodzi w reakcję z O₃ i szybko podlegają utlenieniu”

Co z SARS-CoV-2?

Choć najlepiej zbadane zostały póki co przeciwbakteryjne właściwości ozonu, nie można ignorować jego zdolności dezaktywowania wirusów.

Wykazano skuteczność zastosowania ozonu jako środka odkażającego różne twarde i porowate powierzchnie zawierające warstwę m.in. wirusów grypy,



żółtej febrzy, opryszczki pospolitej, adenowirusów, rinowirusów i koronawirusów. W przypadku plastiku, szkła i metalu udało się inaktywować wszystkie patogeny¹⁴. Badacze zwracają jednak uwagę, że na skuteczność wirusobójczą ozonu wpływają właściwości cząstek wirusa. Brakuje tego rodzaju danych dotyczących bezpośrednio SARS-CoV-2, ale z obserwacji doświadczalnych innych patogenów wynika, że wirusy wyposażone w osłonkę (do których należą m.in. wirusy grypy, SARS i MERS) wykazują większą podatność na działanie ozonu. Jest to związane z tym, że ich otoczki zawierają dużo lipidów, które łatwo wchodzi w reakcję z O₃ i szybko podlegają utlenieniu¹⁵. Innymi słowy ozon zakłóca białka, lipoproteiny, lipidy, glikolipidy i glikoproteiny,

a obecność wielu podwójnych i potrójnych wiązań chemicznych w tych cząsteczkach sprawia, że są one podatne na utleniające działanie cząsteczki O₃, która łatwo przekazuje swój atom tlenu i przyjmuje elektrony w reakcjach redoks. W ten sposób następuje rekonfiguracja nienasyconych wiązań chemicznych, zaburzenie struktury molekularnej wirusa i zerwanie otoczki. Pozbawione jej wiriony nie mogą się utrzymać, rozmnażać czy „przyczepiać” do komórek gospodarza. Uważa się, że właśnie glikoproteiny, które łączą się z receptorami komórek gospodarza, są prawdopodobnym miejscem działania ozonu. Nawet minimalne zmiany w ich integralności, spowodowane peroksydacją, mogą udaremnić przyczepianie się i penetrację wirusa.

Dodatkowo ozon uniemożliwia podział RNA oraz wpływa na komórki immunologiczne (indukuje uwalnianie cytokin, co może przełożyć się na redukcję ilości krążących wirusów)¹⁶.

Te mechanizmy wydają się najważniejsze, ale z pewnością nie tylko one odpowiadają za przeciwwirusowe działanie ozonu. Miejmy nadzieję, że choćby ze względu na niemijającą pandemię covid-19 w najbliższych miesiącach pojawią się nowe badania, które doprecyzują sposoby jego działania.

BIBLIOGRAFIA

1. J. Hosp Infect. 2020 Mar;104(3):246-251
2. N Engl J Med 2020; 382:1564-1567
3. Appl Environ Microbiol. 2007 Mar;73(6):1687-96
4. J Virol. 2005 Nov; 79(22): 14244-14252
5. J Medical Microbiol 2006; 55: 59-63
6. Indoor Air 2004; 14: 385-393; Atmospheric Environment 2001; 35:105-113
7. Environmental Research 2006; 101:11-17
8. Laboratorium 2007; 10:10-13
9. Water Res. 2006; 40:2017-2026
10. J. Food Prot. 2006; 69:2357-2363
11. J. Food Prot. 2006; 69:154-160
12. J. Food Prot. 2007; 70:1088-1092
13. Sci. Total. Environ. 2010; 408:2305-2311
14. Ozone: Science & Engineering 2009; 31(3):216-223
15. Antiviral Research 1991; 16:281-292
16. Medical Gas Research 2017 Jul-Sept; 7(3): 212-219



Ozonator **OZOX G168** woda i powietrze pod kontrolą

Czy wiesz, że OZON...

- zabija bakterie i wirusy
- likwiduje zarodniki pleśni i grzybów
- usuwa nieprzyjemne zapachy (stęchlizna, zapachy zwierząt, dym tytoniowy, itp.)
- usuwa z wody: chlor, fluor, metale ciężkie, mikroorganizmy i zanieczyszczenia
- oczyszcza żywność z pestycydów, hormonów i antybiotyków
- wykorzystywany jest m.in. w szpitalach czy salonach kosmetycznych

OZOX G168 możesz wykorzystać do dezynfekcji, odświeżania i sterylizacji:

- powietrza - wody - żywności - odzieży - butów -
- lodówek - naczyń kuchennych - mebli - akwariów -
- samochodów - klimatyzatorów - systemów wentylacji -

PROMOCJA

RABAT Z KODEM OZOX0508

**5% ZADZWOŃ I KUP ZANIM
SKOŃCZY SIĘ PROMOCJA**

Promocja ważna do 30.09.2020 lub do wyczerpania zapasów.

Przedstawiona oferta ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Kodeksu Cywilnego.



Z powrotem w ciele

Zostaw głowę
w spokoju i wróć
do ciała, by zapomnieć
o stresie i niepokoju
– radzi Charlotte Watts



Czy bywacie czasem tak zaabsorbowani tym, co dzieje się w Waszej głowie, że zapominacie pomyśleć o ciele? Zdarza się to wielu z nas. Tymczasem świadomość ciała i doznań, jakich doświadczamy w chwili obecnej – czyli tzw. ucieleśnienie i świadomość ucieleśniona – jest kluczowa dla zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

Wiele terapii pracujących z umysłem i zdrowiem psychicznym coraz częściej uznaje, że świadomość ucieleśniona powinna stać się ich częścią i że jest ona istotna dla osiągnięcia prawdziwego relaksu.

Jak sugeruje przeprowadzone niedawno badanie nad terapią kognitywno-behawioralną (CBT), czyli cieszącą się powszechnym uznaniem metodą opartą na rozmowie, która leczy lęk, ataki paniki, depresję, zaburzenia odżywiania i inne problemy psychiczne, jej połączenie z praktykami ucieleśniającymi wzmacnia skuteczność względem wielu różnych zaburzeń emocjonalnych¹.

Dla świadomości ucieleśnionej kluczowa jest koncepcja, że umysł i ciało nie są bytami osobnymi, tylko zintegrowanymi i interaktywnymi. W rzeczy samej, mimo iż o traumie emocjonalnej swego czasu mówiło się wyłącznie w kontekście psychologii, dziś wiemy już, że wywiera ona długotrwałe skutki zarówno na umysł, jak i na ciało.

Ruch z uważnością

Gdy uczymy się, jak lepiej uświadomić sobie swoje ciało tu i teraz, łatwiej jest nam uwolnić się od stresu, lęku i depresji. Badania sugerują z kolei, że gdy gubimy się w niepokojących nas zmartwieniach i odcinamy się od czucia własnego ciała, bardziej grozi nam psychiczna udręka².

Skupienie się na oddechu często wykorzystywane jest jako kotwica w praktykach uważności (mindfulness) i ucieleśnienia. Oddech jest bowiem bardzo realny, trzyma nas w chwili obecnej i dla większości ludzi stanowi doświadczenie neutralne.

Przydatnym ćwiczeniem jest oddychanie przeponowe, czyli wywodzące się z brzucha. Jego przeciwieństwo – płytki oddech zamknięty w klatce piersiowej – najczęściej idzie w parze z sytuacjami stresowymi, takimi jak stany lękowe, które prowadzą do powstawania napięć w górnych partiach ciała.

Trening ucieleśniający

Poniższe ćwiczenia są z założenia praktyką umysłu i ciała, mają zatem sprawiać nam radość i pomóc odzyskać kontakt z własnym organizmem.

Wykonuje się je na podłodze, można więc pozwolić sobie na nieco większą płynność ruchową (nie potrzeba bowiem się podnosić) i swobodnie uwolnić wszelkie nabyte z czasem napięcia, które niepostrzeżenie stały się normą wywołaną stresem, traumą czy zaburzeniami posturalnymi (takimi jak nieprawidłowe siedzenie przy biurku lub niewłaściwe trzymanie telefonu).

Być może ćwiczenia te sprawiają wrażenie, że nie za wiele się przy nich robi, jednak wnikają one głęboko w tkanki i wywołują medytacyjne skupienie w ciele. Jest to pomocne zwłaszcza dla osób z zaburzeniami lękowymi, oraz dla tych, które czują się zamknięte podczas zwykłej, nieruchomej medytacji.

Pielęgnowanie w ten sposób świadomości ucieleśnionej poprawia też koordynację i to, co zwyczajowo nazywamy gracją. Gdy nie jesteśmy w stanie połączyć się ze swoim niższym mózgiem i pamięcią mięśniową – a więc gdy nie są one ucieleśnione – poruszamy się z większą niezręcznością. Myślimy wówczas o tym, jak się poruszamy, zamiast po prostu robić to w sposób zintegrowany, z zaangażowaniem całego ciała.

BIBLIOGRAFIA

- 1 BehavSci (Basel), 2018; 8: 29
- 2 BehavResTher, 2016; 85: 43–52

• Połóż się wygodnie z ugiętymi nogami, stopami na szerokość bioder i głową podpartą tak, by broda lekko przysunęła się do gardła. Jeśli czujesz napięcie w dolnych plecach, rozmieść stopy szerzej, palce skieruj do środka, a kolanom pozwól opaść na siebie. Sprawdź, jakie ustawienie stóp nie wymaga żadnego wysiłku, i w nim pozostań.

• Jedną rękę połóż na brzuchu, drugą na przeponie i dolnych żebrach – tam, gdzie barki i nadgarstki czują się w pełni komfortowo. Wczuj się w ruch brzucha towarzyszący oddechowi, kiedy podnosi się na wdechu i opada na wydechu. Zwróć uwagę, czy taka świadomość ruchu przynosi jakieś jego zmiany.



• Rozluźnij dolną żuchwę i pozwól, by wszelkie napięcia w szczęcie i szyi odpuszczyły. Zrelaksuj całe górne ciało, przez przeponę w dół. Pozwól, by ruch oddechu przeniósł się na przód, boki i tył przepony, wydawaj przy tym westchnięcia lub

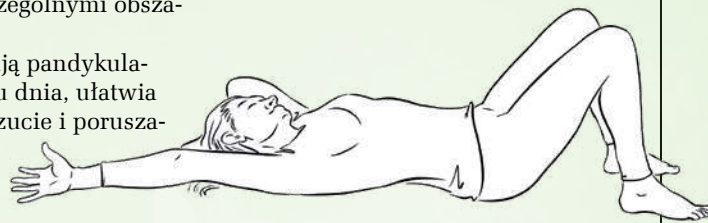
dowolne odgłosy, które sprzyjają wrażeniu relaksu i czyszczenia organizmu.

• Powtarzaj to ćwiczenie oddechowe przez 5-10 min, kiedy tylko masz na to okazję lub w chwilach zwiększonego stresu, co pomoże rozładować napięcie.

• Pozostań na podłodze i wyciągaj przed siebie raz jedną, raz drugą rękę, jednocześnie ziewając i się przeciągając. W ten sposób masz szansę poeksperymentować z tzw. pandykulacją – umyślnym napięciem tkanek i następnie ich rozluźnieniem, co resetuje układ nerwowy poprzez korę czuciowo-ruchową, czyli mapę mózgu. Jest to region, który

komunikuje się z poszczególnymi obszarami ciała i mięśniami.

• Zwierzęta wykorzystują pandykulację wielokrotnie w ciągu dnia, ułatwia im bowiem normalne czucie i poruszanie się oraz przygotowuje mózg i ciało do prawidłowego funkcjonowania.



• Leżąc prosto, oddychaj, by wczuć się w całe ciało. Następnie na wydechu pozwól, by głowa przetoczyła się na jedną stronę, a na wdechu wróć do centrum. Nie wykraczaj przy tym poza łatwy zakres ruchu i nie rób tego na siłę, dzięki czemu poczujesz, jak u podstawy czaszki otwiera się przestrzeń.

• Zmień schemat oddechu, czyli podczas przetaczania głowy na bok bierz wdech i jednocześnie wyciągaj przeciwną rękę od siebie pod kątem ok. 45° względem biodra.

• Na wydechu wróć do centrum i w pełni się rozluźnij, po czym przejdź na drugą stronę, aby na przemian sięgać w dół z boku szyi do palców, w ruchu dającym efekt pandykulacji.

• Ugnij z powrotem kolana, a stopy rozstaw na szerokość maty. Ręce wyciągnij nad barkami, żeby dłonie swobodnie opadły. Na wdechu pozwól, by kolana opadły na jedną stronę, a głowa na drugą, i przetaczaj przy tym stopami po podłodze.
• Na wydechu wróć do centrum i podążaj w tym ruchu z jednej strony na drugą. Niech naturalne tempo oddechu i pełne wydechy prowadzą ruch, tworząc tym samym falę kręgosłupem, w której wdech otwiera klatkę piersiową i napełnia płuca, a wydech je opróżnia i pozwala wrócić do linii środkowej.



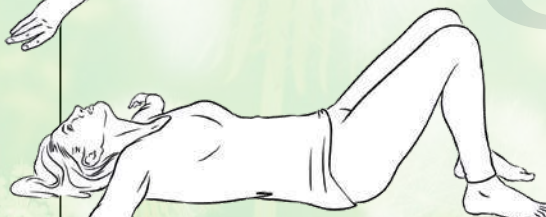
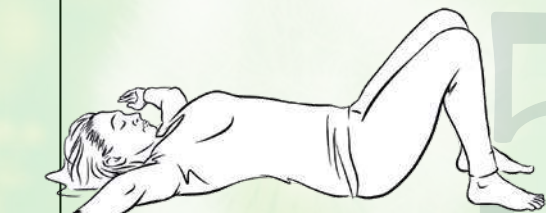
• Zatrzymaj się na środku i przejdź stopami z powrotem na szerokość bioder. Ręce wyciągnij na boki na wysokości barków. Na wdechu wygnij plecy w łuk, otwierając klatkę piersiową (kość ogonowa celuje w podłogę), a na wydechu pozwól, by brzuch i klatka piersiowa opadły (kość ogonowa unosi się znad podłogi).

• Dodaj ruchy rąk, podążające za żebrami w rytm oddechu. Gdy talia podnosi się na wdechu, ręce w stawie ramiennym z miejsc głęboko w barkach obróć w kierunku głowy, z kciukami skierowanymi do podłogi. Gdy talia wraca

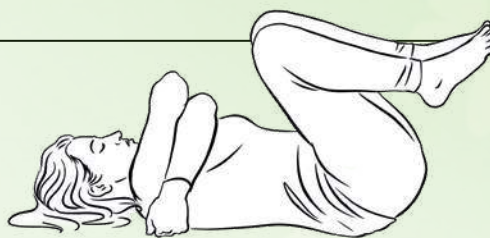
na podłogę na wydechu, skieruj ręce w przeciwną stronę, od głowy, z dłońmi do podłogi, a nawet dalej.

• Pozwól, by głowa poruszała się naturalnie w górę i w dół i by jej ruch był tak głęboki, jak wydaje się właściwe dla danego oddechu. Ruch ten jest silną „pompą limfatyczną” wokół przepony, dzięki czemu płyny wspierające odporność przemieszczają się w tej okolicy.

• Odpocznij głęboko, wygodnie, przez kilka dobrych chwil, aby pozwolić efektom ćwiczenia „osiąść” w organizmie i tkankach.



- Kolana podnieś w kierunku klatki piersiowej i obejmij ją rękami klatkę piersiową. Wejście w taką pozycję embrionalną daje cięciu znać, że jest bezpieczne, dzięki czemu oddech ma szansę się uspokoić. Zmniejszenie przestrzeni w klatce piersiowej pozwala też uzmysłwić sobie potrzebę oddychania przez przeponę i brzuch. Przetaczaj się dowolnie, ale tak, by było to przyjemne.



- Wyciągnij lewą nogę i ugnij prawą, a ramiona rozłóż pod kątem ok. 45° względem bioder. Na wdechu przenieś prawe kolano nad linią środkową ciała, wchodząc w skręt i utrzymując wewnętrzną krawędź stopy na podłodze. Na wydechu przenieś kolano z powrotem na środek, ze stopą w całości na podłodze.
- Kontynuuj w tym rytmie na jedną stronę, wyginając dolne plecy w łuk, aż poczujesz swobodę, by wyciągać

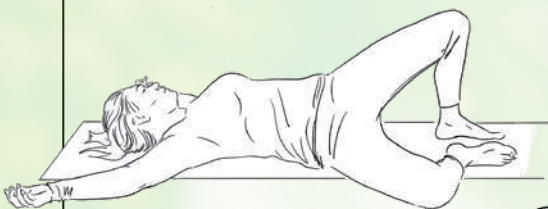
prawą rękę z dala od barku po podłodze podczas skrętu i wdechu. Na wydechu wracaj do pełnego rozluźnienia, a podczas następującego po nim sięgania prawą ręką wykręcaj głowę, by patrzeć za nią.

- Przejdź na drugą stronę, nie spiesząc się przed włączeniem skrętu – dodaj sięganie ręką dopiero wtedy, gdy poczujesz na to wystarczającą swobodę ruchową. Być może stwierdzisz, że chcesz to zrobić jak najszybciej, ale daj sobie czas.

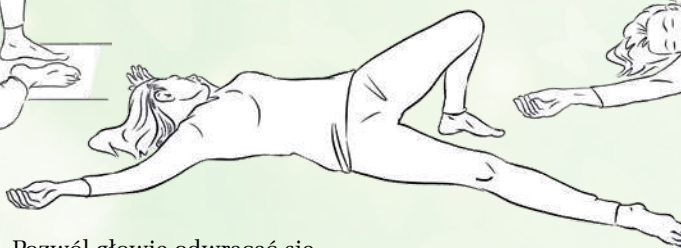
- Wróć na pierwszą stronę, z prawą stopą na podłodze, i spleć palce dłoni za głową, z łokciami rozłożonymi na boki. Zaczynaj od tego samego ruchu skręcającego (na wdechu do środka, na wydechu z powrotem), ale teraz zwróć uwagę na zwiększenie otwartej przestrzeni z boku żeber, klatki piersiowej i pach.
- Podczas skrętu pozwól rękóm i klatce piersiowej prześlizgiwać się na prawo bez unoszenia lewej ręki i wchodź w ten sposób w rozciąganie boczne,

otwierając całą lewą stronę ciała. Gdy na wydechu prowadzisz kolano z powrotem do centrum, przenieś ręce i głowę znów na środek.

- Tak, jak poprzednio, pozostań w tej pozycji, jeżeli tylko przyjemne jest wczuwanie się w rytm oddechu. Zauważ też efekt pandykulacyjny, jaki daje sięganie bokiem ciała w ten sposób. Powoli przejdź na drugą stronę.



- Stopy umieść z powrotem na podłodze, weź oddech z jednym kolaniem wyciągniętym na zewnątrz i przetaczaj się w pełni na zewnętrzną nogę (unosząc drugi pośladek), podczas gdy druga pozostaje na podłodze. Na wydechu wróć na środek, a na wdechu wyciągnij drugą nogę, aby miednica wykonywała pełne ruchy, gdy przemieszczasz się z jednej strony na drugą.



Pozwól głowie odwracać się od nogi wyciąganej na bok i na wdechu unosić się przez serce, napełniając płuca.

- Daj nodze wyciąganej na bok jak najbardziej się wydłużyć i zacznij poruszać nią w górę i w dół po podłodze, bardziej poprzez ciągnięcie jej, a nie unoszenie, by poczuć pracę w biodrze. Coraz dalej

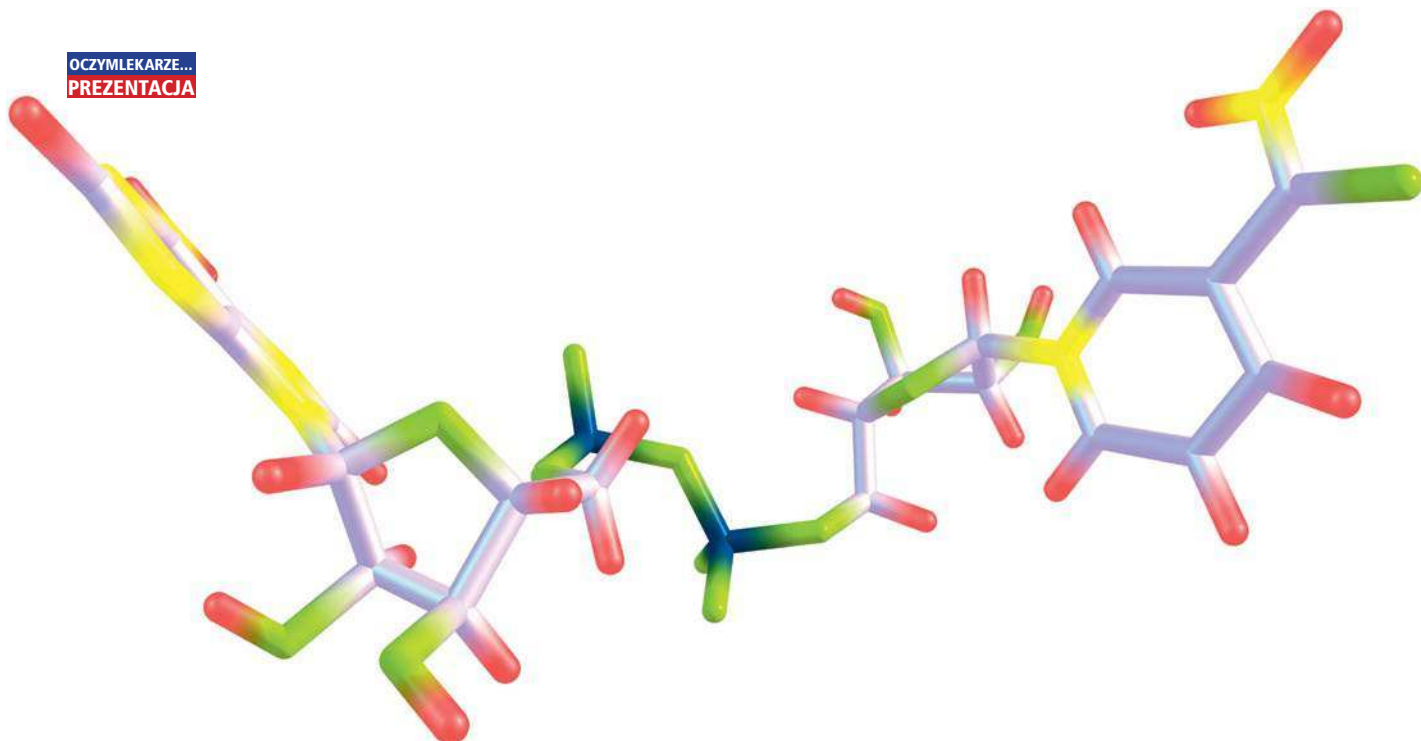
przemieszczaj nogę, aż do jej pełnego zakresu (jak „aniołek” nogami), a jednocześnie możesz odkręcać głowę z dala od nogi, gdy przemieszcza się na środek, i do niej, gdy odsuwa się na bok.

- Swobodnie eksploruj wszelkie inne ruchy w tej pozycji, które wydają się

korzystne dla ciała. Możesz ziewać i się przeciągać, wywołując w ten sposób pandykulację.

- Wykonaj wszystko na drugą stronę, po czym wróć do oddychania przeponowego z początku sekwencji, aby poczuć efekty, jakie ćwiczenia wywołały w ciele, oddechu i umyśle.





Molekuła młodości

Z laboratoriów na całym świecie płyną doniesienia, że NAD – pochodna witaminy B – może zmniejszyć wszystkie objawy procesów starzenia się!

Choć dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD) znany jest medycynie od 90 lat, to dopiero od niedawna stał się jej gwiazdą. A wszystko dlatego, że pewne badanie na myszach pokazało, że zaledwie po tygodniu terapii komórki starych osobników były nie do odróżnienia od komórek młodych gryzoni! Nic więc dziwnego, że nagle NAD znalazł się w centrum zainteresowań badaczy medycyny regeneratywnej.

Cząstka o wielu obliczach

Wszystko zaczyna się od niacyny, czyli witaminy B3, która składa się z 2 części: nikotynamidu i kwasu nikotynowego. W trakcie przemian biochemicznych kwas nikotynowy ulega przekształceniu do nikotynamidu, który jest prekursorem dla dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD) – cząsteczki niezbędnej w przenoszeniu elektronów między różnymi reakcjami. NAD jest potrzebny do wytworzenia NAD^+ , czyli formy utlenionej (to właśnie oznacza plus w nazwie), która uczestniczy w procesach oddychania komórkowego¹, pomaga przekształcić składniki odżywcze w energię metaboliczną oraz działa jako cząsteczka pomocnicza dla białek regulujących

wiele procesów komórkowych. Zdaniem naukowców większość korzyści zdrowotnych i mitochondrialnych witaminy B3 wynika właśnie z jej postaci NAD^{+2} . Cząsteczka NAD^+ wiąże jeden proton i dwa elektrony, w wyniku czego reszta amidu kwasu nikotynowego ulega redukcji.

NAD^+ w swojej zredukowanej postaci (czyli **NADH**) ma 2 elektrony więcej i jest formą nieaktywną³. Służy jako główny dawca elektronów w mitochondrialnym łańcuchu oddechowym, który obejmuje wytwarzanie energii w postaci trójfosforanu adenyzy(ATP). Po ich oddaniu – w wyniku utleniania – przekształca się do NAD^+ , który jest formą aktywną i uczestniczy również w innych reakcjach, np. pobudzaniu sirtuin nazywanych enzymami długowieczności, aktywowaniu enzymów PARP, odpowiadających m.in. za inicjację procesów odnawiających uszkodzone cząsteczki DNA, oraz stymulowaniu enzymu CD38, który uczestniczy w sygnalizacji wapnia.

Przełomowe badania

Jak widać, NAD w organizmie ludzkim ma pełne ręce roboty. Zauważyli to naukowcy z University of New

South Wales w Sydney, a że od dawna podejrzewano, iż NAD ma kluczowe znaczenie dla ochrony DNA, postanowili przyrzeć się temu bliżej.

Nasze komórki mają wrodzoną zdolność do naprawy uszkodzeń DNA, jednak maleje ona wraz z wiekiem – mechanizm ten odgrywa kluczową rolę, jeśli chodzi o żywotność komórek. Utleniona forma NAD^+ ma istotne znaczenie w procesach oddychania komórkowego i obecna jest w każdej komórce naszego organizmu. Australijscy uczeni wykazali, że odgrywa też kluczową rolę w procesach naprawy DNA. Zespół zidentyfikował krytyczny etap procesu molekularnego, który to umożliwia komórkom. Badania przeprowadzone na modelu zwierzęcym pokazały, że możliwe jest usprawnienie tego procesu, a tym samym opóźnienie, a być może nawet odwrócenie procesów starzenia! Mysiom podawano jeden z prekursorów NAD^+ – mononukleotyd nikotynamid (NMN). Ku zaskoczeniu wszystkich okazało się, że naprawa DNA nastąpiła już w pierwszym tygodniu testów.

Co ważne, u starszych myszy przywrócenie poziomów NAD^+ w komórkach wywierało znaczący efekt

KOMPLEKS ZAAWANSOWANYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
WSPIERAJĄCY PRODUKCJĘ ENERGII KOMÓRKOWEJ

kenay®

ŹRÓDŁO ENERGII

DLA TWOJEGO ORGANIZMU



kenay®

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

Produkty dostępne w sklepie internetowym,
w aptekach oraz sklepach zielarskich



ODWIEDŹ NASZ
SKLEP INTERNETOWY

www.kenay.com.pl

ochronny naczyń, łagodząc stres oksydacyjny i redukując związane z wiekiem zmiany w ekspresji genów.

Znów młodzi?

Im jesteśmy starsi, tym mniej mamy NAD⁺. Obniżeniu jego poziomu sprzyja też picie napojów wysokokowych – jest redukowany podczas reakcji uczestniczących w metabolizmie alkoholu. Na szczęście są i dobre wiadomości – udowodniono, że utrata masy ciała wynikająca z restrykcji kalorycznych przyczynia się do wzrostu NAD⁺.

Możemy też podnieść jego stężenie poprzez suplementację pochodnymi witaminy B3, takimi jak NMN czy rybozyd nikotynamidu opatentowany jako Niagen. Dobrymi źródłami NMN są awokado, brokuły czy ogórki, natomiast rybozyd nikotynamidu znajduje się w drożdżach piwnych, krowim mleku czy białku serwatkowym. Oczywiście oba można kupić w postaci suplementów.

Zdaniem Australijczyków nigdy jeszcze nie byliśmy tak blisko bezpiecznego i skutecznego leku odmładzającego. Uczeni chcą rozpocząć badania z udziałem ludzi w ciągu pół roku.

Możliwość naprawy DNA pobudza wyobraźnię. Australijski eliksir mło-

dości mógłby pomóc dzieciom, które przeszły terapię nowotworową. Skutki radioterapii i chemioterapii sprawiają, że już w wieku średnim cierpią one na wiele przewlekłych chorób, a jest nadzieja, że terapia NAD⁺ była-by w stanie je przed tym ochronić.

Strażnicy genomu

W 2003 r. prof. Sinclair powiązał opóźniającą starzenie aktywność enzymu SIRT1 z działaniem resweratrolu, cząsteczki naturalnie obecnej m.in. w czerwonym winie. Dziś, mówiąc o NAD⁺, uczony nie kryje ekscytacji – substancja ta bowiem aktywuje działanie wszystkich 7 sirtuin (SIRT1-7)! A to jego zdaniem sprawia, że powinna mieć odpowiednio większy wpływ na nasze zdrowie i długowieczność.

Naukownicy często określają sirtuiny jako strażników genomu ze względu na ich rolę w regulowaniu homeostazy (równowagi) komórkowej. Sirtuiny wyłączają niektóre geny sprzyjające starzeniu się, np. związane ze stanem zapalnym, syntezą i magazynowaniem tłuszczu oraz regulujące poziom cukru we krwi. Jak łatwo się domyślić, im wyższy poziom NAD⁺, tym silniej aktywowane są sirtuiny⁴. Co więcej, one

pobudzają działanie substancji zwiększających wrażliwość na insulinę, stymulujące tworzenie nowych mitochondriów, zmniejszające wytwarzanie nowych komórek tłuszczowych (adipogenezę) oraz enzymu PARP, który naprawia DNA w odpowiedzi na uszkodzenie lub stres komórkowy.

Warto przy tym wspomnieć, że aktywność PARP koreluje z maksymalną długością życia u 13 gatunków ssaków.

Centrala pod ochroną

Jak dowodzą badania, podawanie NADH poprawia funkcje poznawcze pacjentów z chorobą Alzheimera, zwiększa też biodostępność lewodopy, leku na parkinsona.

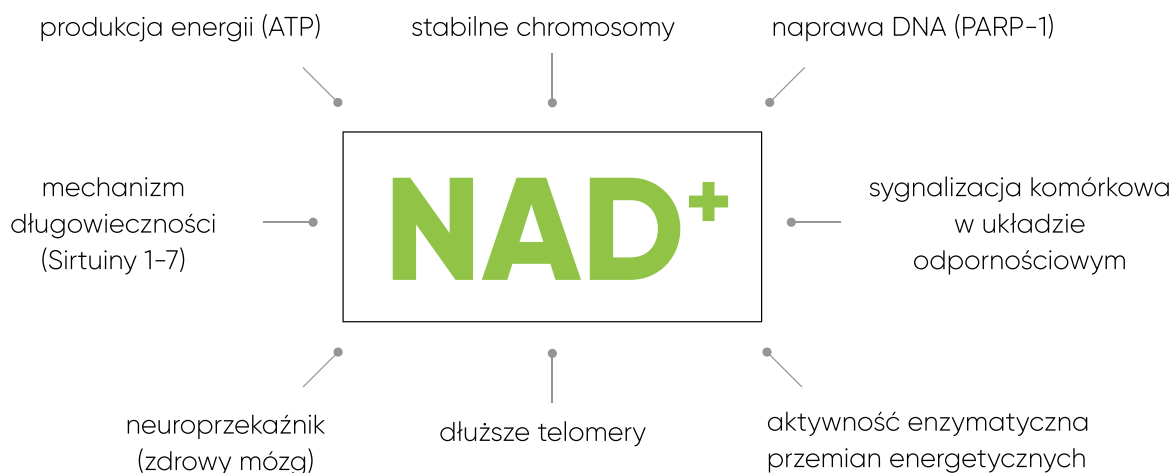
Bez autoagresji

Testy na zwierzętach dają też nadzieję, że zwiększenie podaży NAD⁺ odwraca chorobę autoimmunologiczną, co może wskazywać, że jego niski poziom jest jedną z przyczyn rozregulowania układu odpornościowego.

BIBLIOGRAFIA

1. Trends Endocrinol Metab. 2012 Sep; 23(9): 420-428
2. Cell Metab. 2016 Aug 9;24(2):269-82
3. Clin Transl Med. 2016; 5: 25
4. Pharmacological Reviews January 1, 2012, 64 (1) 166-187

WPŁYW NAD⁺ NA DŁUGOŚĆ ŻYCIA



Poziom NAD⁺ spada prawie do **zera** u osób starszych. Naturalne procesy starzenia mogą być w przyszłości uznane za „**zespół niedoboru NAD⁺**”. Istnieją jednak sprawdzone sposoby na podwyższenie poziomu **NAD⁺**.



Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Bolesna endometrioza

Czy da się pozbyć jej raz na zawsze?

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. Kasprzowska 36, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl. Więcej informacji na www.naturalhealing.pl

Ta coraz częściej diagnozowana u kobiet przypadłość polega na rozroście błony śluzowej macicy poza jej jamę. Najprościej mówiąc, komórki błony śluzowej występują w miejscach, w których w prawidłowych warunkach fizjologicznych nie powinny ich być. Często są to otrzewna, jelita lub ściany pęcherza. Natomiast niezależnie od tego, gdzie endometrium zawędruje, reaguje na cykl miesięczkowy.

Kobiety często dowiadują się, że mają endometriozę, gdy zaczynają szukać przyczyn problemów z zająciem w ciąży, bardzo bolesnych miesiączek lub bólu podczas stosunku.

Właśnie otworzyłam kolejnego maila od pacjentki, która cierpi z powodu niezwykle bolesnych miesiączek, a trafiła do mnie, bo od 2 lat bez powodzenia stara się o dziecko. W związku z tym przeszła liczne badania, a te wykazały, że ma zmiany endometrialne. Z tymi wynikami przyszła do mnie zaledwie kilka tygodni temu. Wtedy też rozpoczęliśmy pracę naturalnymi metodami. Dziś przysłała mi radosny e-mail, że jest właśnie po USG, które wykazało, że torbiel endometrialna zmniejszyła się o połowę. Pisała przy tym, że dolegliwości miesięczkowe nie są już tak dokuczliwe, a na dodatek odczuła znaczący wzrost poziomu energii i vitalności.

Choć zdarza się, że endometrioza przebiega bezobjawowo lub jej symptomy są niespecyficzne (miałam niedawno pacjentkę, u której jedynym objawem choroby był... ból nogi), to jednak najczęściej chorym dokuczają:

- ból w dole brzucha, pachwinie lub okolicy odbytu, zwykle 2-3 dni przed lub

po menstruacji (to dominujący objaw endometriozy);

- bardzo obfite i bolesne miesiączki;
- dyskomfort i ból w trakcie stosunku seksualnego;
- plamienia śródcykliczne;
- torbiele (krew, która nie znajduje ujścia w trakcie menstruacji, przybiera postać tzw. czekoladowych torbieli);
- niepłodność.

Diagnoza czasem trwa długo i nie jest prosta, gdyż często chorobę myli się z innymi schorzeniami, m.in. pochwicą, przewlekłym bólem miednicy, chorobami miednicy o przebiegu zapalnym, nowotworami jajników czy jelita, cystami jajników, ciążą pozamaciczną, problemami z kręgosłupem, zapaleniem i innymi infekcjami pęcherza, zespołem jelita drażliwego czy nawet atakiem wyrostka robaczkowego!

Aby leczenie było skuteczne i nie następowały nawroty choroby, niezwykle ważne jest odkrycie przyczyn tej przypadłości. Jak to zwykle bywa w takich przypadkach, jest ich sporo. Głównie sprowadzają się one do zaburzeń hormonalnych, niedoborów żywieniowych, obecności pasożytów oraz chorób autoimmunologicznych. Natomiast w ujęciu medycyny chińskiej podstaw endometriozy upatruje się głównie w niedomaganiu wątroby lub śledziony. W pierwszym przypadku mowa o tzw. zastoju wątroby. Jego przyczyną mogą być emocje, złość, gniew, frustracja kumulowana w ciele, długofalowy stres, brak ruchu, niewłaściwe odżywianie oraz zaburzenie rytmu dobowego. W drugim wariancie zaburzenie pracy śledziony powoduje nadmierne wytwarza-

nie śluzu i wilgoci w organizmie. Mogą za tym stać śluzotwórcza dieta, wychłodzenie organizmu, osłabienie nerek oraz permanentne zamartwianie się.

Podczas pracy z pacjentkami po wytropieniu przyczyny kolejnym niezwykle ważnym krokiem jest opracowanie kompleksowej strategii terapeutycznej, która musi obejmować wiele aspektów:

- dietę antyzapalną;
- podniesienie poziomu antyoksydantów w organizmie;
- regulację zaburzeń hormonalnych;
- optymalizację systemu odpornościowego;
- wsparcie procesów detoksu (wątroby i pęcherzyka żółciowego, zwłaszcza metabolizowania hormonów);
- udrożnienie innych kanałów eliminacji toksyn (skóra, jelita, nerki, płuca);
- wdrożenie metod redukcji stresu;
- zmniejszenie masy ciała w przypadku nadwagi lub otyłości;
- przywrócenie właściwej równowagi mikrobioty jelitowej;
- minimalizację narażenia na toksyny środowiskowe;
- naturalną eliminację bólu;
- zastosowanie terapii manualnych, takich jak osteopatia i fizjoterapia;
- uprawianie regularnej aktywności fizycznej.

Niezwykle ważnym elementem terapii jest prawidłowe odżywianie. Należy unikać produktów, które mogą mieć właściwości prozapalne, takich jak cukier, słodczyce, bardzo słodkie owoce, cytrusy, pszenica, kukurydza, przetwory mleczne, utwardzone oleje, soja, kofeina i alkohol. Niektóre publikacje wskazują na czerwone

mięso – wołowinę, wieprzowin – oraz gluten. Czasem konieczna jest też eliminacja z diety pokarmów bogatych w fitoestrogeny (siemienia lnianego, orzechów, pestek). Osoby, które cierpią na jakieś nietolerancje pokarmowe, powinny bezwzględnie ich unikać. Jeśli po jakimś jedzeniu występują niepożądane reakcje lub złe samopoczucie, także należy je usunąć z jadłospisu.

Zamiast tego do menu należy wprowadzić zupełną moc, czyli rosół (bardzo wzmacniający i regeneracyjny, szczególnie w przypadku kobiet osłabionych) oraz tłuste ryby morskie, warzywa krzyżowe (brokuły, kalafior, brukselka i kapusta), strączkowe i sezonowe owoce, szczególnie bogate w antyoksydanty jagody. Powinny im towarzyszyć kasze odśluzowujące, czyli jaglana, komosa ryżowa, ryż brązowy i dziki. Ponadto warto przekonać się do kiszonek i mam tu na myśli nie tylko ogórki, ale również zakwas buraczany.

Oczywiście ważne jest, by na stole gościły produkty żywieniowe zgodne z konstytucją i potrzebami organizmu.

Zawsze zachęcam pacjentki do uważnej obserwacji swojego ciała i jego reakcji, dzięki temu można się zorientować, co mu służy, a co nasila objawy choroby. Nauka i statystyki dają nam – że tak to ujmę – dietetyczne ramy, nie należy jednak zapominać, że każdy organizm jest inny, dlatego warto słuchać własnego ciała, bo ono w gruncie rzeczy jest najlepszym doradcą. Idąc za jego potrzebami, wspieramy jego regenerację i własne zdrowie.

Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić – przy wielu obciążeniach dostrzeżenie prawdziwych potrzeb organizmu może następczo trudności. Wówczas warto zwrócić się do doświadczonego terapeuty o wskazówki i dopiero wtedy zacząć prowadzić obserwacje oraz reagować na potrzeby organizmu.

W pracy z pacjentami głównym elementem procesu terapeutycznego jest kuracja ziołowa, oparta na wieloskładnikowej recepturze dopasowanej do optymalnych potrzeb organizmu oraz, jeśli jest taka potrzeba, ekstraktach ziołowych w skoncentrowanej formie. Bardzo dobre efekty w terapii endometriozy dają:

Niepokalanek mniś – hamuje wydzielanie prolaktyny, reguluje równowagę między estrogenem a progesteronem,

pomaga w PMS, szczególnie zachowuje poziom progesteronu w fazie lutelarnej.

Biała piwonía – wzmacnia produkcję progesteronu, redukuje nadmiar androgenów.

Kalina koralowa – łagodzi ból, działa przeciwskurczowo.

Angelica sinensis nazywana też dong quai (kobiecy żeń-szeń) – wzmacnia potencjał organizmu, reguluje gospodarkę hormonalną, wzmacnia dokrwienie w rejonie miednicy.

Rehmannia – przeciwwzapalna, przeciwskurczowa, przeciwbólowa, z mojego doświadczenia daje najlepszy efekt przeciwbólowy.

Korzeń mniszka lekarskiego, ostropest plamisty, kwiat kocanki – wspiera regulację pracę wątroby, tak ważną dla prawidłowej transformacji krwi.

Maca – poprawia metabolizm estrogenów, reguluje testosteron, obniża prolaktynę.

Pochrzyn włośchaty – powoduje wzrost progesteronu.

Szyszki chmielu – wyciszają nadaktywny układ nerwowy, który często zaburza gospodarkę hormonalną.

Ziele przywrotnika – badanie na szczurach pokazało że zmniejszało powstawanie torbieli endometrialnych.

Ziele krwawnika – działa przeciwwzapalnie.

Liść ruty – ma właściwości przeciwwzapalne i przeciwkrwotoczne.

Ziele nostryka – działa przeciwzkrzepowo, zmniejszając szansę powstania nowych torbieli.

Kłącze tataraku – silnie oczyszcza, a przy tym działa przeciwwzapalnie.

Palma sabałowa – reguluje poziomy hormonów, ma właściwości wzmacniające potencjał organizmu, często poprawia również poziom energii, witalności.

Kadzidłowiec – głównie działa przeciwwzapalnie oraz reguluje gospodarkę hormonalną.

Często integralną formą terapii jest suplementacja, która nie tylko pomaga wyrównać niedobory, ale również wzmacnia organizm i przeciwdziała stanom zapalnym. Warto zwrócić się do doświadczonego terapeuty, który, patrząc na organizm całościowo, dobierze właściwe dla konkretnej osoby zioła oraz preparaty. Tym bardziej, że jest ich naprawdę dużo. Sama w terapii endometriozy stosuję ok. 15 różnych

Możliwe przyczyny endometriozy

Chorobę może spowodować:

- niski poziom progesteronu,
- nadmiar estrogenu,
- dominacja estrogenu w stosunku do progesteronu, bardzo ważne aby zwrócić uwagę na stosunek między nimi,
- wysoki poziom prolaktyny,
- wysoki poziom NK,
- choroby autoimmunologiczne,
- niedobór jodu, selenu, witaminy E lub innych związków odżywczych,
- występowanie pasożytów m.in. przywr, chlamydii,
- chroniczny stres – często bywa czynnikiem wywołującym lub nasilającym dolegliwości.

suplementów, oczywiście dobranych do potrzeb danej pacjentki.

I tak wybieram kwercetynę, która jest silnym antyoksydantem, gdy trzeba działać przeciwalergicznie i przeciwwzapalnie, kurkuminę jako znakomity wygaszacz stanów zapalnych, a probiotyki, prebiotyki i błonnik, gdy równocześnie z endometriozą występują dolegliwości w układzie pokarmowym.

Zalecam też przyjmowanie kwasów omega-3 ze względu na ich istotne działanie przeciwwzapalne, regulujące pracę układu naczyniowego, nerwowego oraz odpornościowego, magnezu, cynku i selenu oraz witamin: B6 (bo zwiększa progesteron, wspiera wątrobę) i D3. W przypadku tej ostatniej uprzednio zlecam oznaczenie jej poziomu we krwi, aby móc dobrać odpowiednią dawkę.

Czasami wskazane jest przyjmowanie oleju z wiesiołka, który zawiera działający przeciwwzapalnie kwas GLA, resweratrolu (silny antyoksydant) uaktywniającego procesy naprawcze w organizmie i wzmacniającego naczynia krwionośne, berberyny uznawanej za znakomity roślinny antybiotyk, regulującą pracę wątroby N-acetylocysteinę, olejek CBD, który nie tylko wspiera odporność, ale również układ nerwowy, oraz DIM pozyskiwany z kapustowatych. Substancja ta metabolizuje estrogen na lepiej przyswajalne składniki, usuwając jego nadmiar z organizmu.

Jak widać wachlarz możliwości terapeutycznych jest spory, warto więc zeń skorzystać w walce z endometriozą.

Jesień = depresja? Niekoniecznie!



Chłodne dni, opady deszczu, ciemne chmury zakrywające niebo powodują senność, zmęczenie i znaczne zmniejszenie energii do pracy. Wszyscy znamy ten schemat. Sezonowe zaburzenia afektywne pojawiają się jesienią i zimą, na wiosnę ustępują, ale już kilka miesięcy z nimi potrafi skutecznie uprzykrzyć życie zarówno nam, jak i otoczeniu. Dokładne przyczyny depresji sezonowej nie są znane, ale za główny czynnik uznaje się niedobór światła słonecznego, który powoduje zwiększone wydzielanie melatoniny – tzw. hormonu snu. Ponadto jesteśmy bardziej zestresowani i rozdrażnieni, co tylko potęguje złe samopoczucie. Czy da się temu zapobiec?

Jednym z najskuteczniejszych mechanizmów zapewniających dobrostan organizmu jest aktywność białek, które pełnią kluczowe funkcje w zakresie utrzymania homeostazy. Na szczególną uwagę zasługują białka szoku cieplnego (HSP), które można pobudzić za pomocą choćby sauny czy podczas opalania. Problem robi się poważny wtedy, gdy nie ma takiej możliwości, a dająca się we znaki jesienna szaruga sprawia, że najchętniej nie wychodzilibyśmy spod kołdry.

Nie taki stres straszny...

Należy wiedzieć, że kluczową rolę zaliczanych do białek HSP polipeptydów jest ochrona organizmu, polegająca na osłabianiu czynników stresogennych. Ponadto wykazują one zdolność reakcji na sygnały wewnątrz komórek, a w ten sposób mogą chronić je choćby przed niekorzystnym działaniem metabolitów. Udowodniono również, że HSP pomagają usuwać złoże i nieprawidłowo funkcjonujące elementy, a dzięki temu

zwiększają szansę komórek na przeżycie w stresogennych warunkach.

Podniesienie poziomu białek HSP można uzyskać dzięki ekspozycji organizmu na nadmierne ciepło. Jako pierwszy przychodzi na myśl jeden z najprzystępniejszych sposobów – wyjazdy do ciepłych krajów. Niestety w dobie walki z pandemią dalekie podróże stoją pod znakiem zapytania. Ponadto należy pamiętać, że wraz z wiekiem maleje odpowiedź HSP na czynniki stresogenne, a osłabienie reakcji przyczynia się do rozwoju chorób powodujących agregację białek (m.in. alzheimera).

Z pomocą przychodzi nauka, która czerpiąc to, co najlepsze z natury, pomaga odpowiadać na największe wyzwania cywilizacyjne.

Roślinna siła

Jednym z takich silnych naturalnych surowców jest ekstrakt pozyskany z białych szparagów (*Asparagus officinalis*), który znacząco zwiększa poziom białka HSP70. Etas® (suplement diety) to japoński,

opatentowany wyciąg z kłączy szparagów. To pierwszy i jedyny na świecie preparat, którego mechanizm działania polega na zwiększeniu uwalniania białka szoku cieplnego (HSP70). Tym, co go wyróżnia, jest innowacyjny proces pozyskania bioaktywnych składników zawartych w szparagach. Jednym z nich jest pochodna znana jako asfural (pochodna 5-hydroksymetylo-2-furfuralu – HMF-1). Dodatkowo zawarte w preparacie związki, m.in. flawanoidy czy karotenoidy, wykazują silne właściwości antyoksydacyjne, obniżają niedokrwienie mięśnia sercowego oraz poprawiają przepływ krwi.

Produkt przebadano klinicznie. Wykonano również 90-dniowe testy toksykologiczne, w wyniku których potwierdzono bezpieczeństwo preparatu i brak zdarzeń niepożądanych.

O właściwy poziom białek HSP warto dbać przez cały rok, szczególnie jednak w okresie jesienno-zimowym. Natura ma nieograniczony potencjał, wystarczy wiedzieć, jak z niego korzystać.

Chcesz ukryć siwiznę i zatrzymać kolor włosów? Wypróbuj naturalne wcierki koloryzujące. Dzięki nim nie tylko unikniesz farbowania, ale też odżywisz włosy i poprawisz ukrwienie głowy.

Odzyskać KOLOR

W 2009 r. naukowcy odkryli, że siwienie włosów wynika z nadmiaru nadtlenu wodoru. Zazwyczaj katalaza rozkłada go na wodę i tlen, jednak wraz z wiekiem jej produkcja zaczyna zwalniać¹. Na szczęście możesz zwiększyć produkcję katalazy, przyjmując ashwagandhę, kurkuminę, palmę sabałową i witaminę E. W jednym z eksperymentów 3 g proszku z ashwagandhy dziennie zwiększały ilość melaniny we włosach mężczyzn w średnim wieku². Warto także jeść bogate w katalazę warzywa: jarmuż, ogórki, brokuły, rzodkiewki i seler.

Poza tym katalaza nie jest jedynym enzymem, który rozkłada nadtlenek wodoru – potrafi to również peroksydaza glutationowa³. A ponieważ również

wytwarzanie glutationu spada z wiekiem, warto zacząć go suplementować. Możesz też dodać do swojej diety białko serwatkowe pochodzące od zwierząt karmionych trawą. Poza tym regularnie uprawiaj aktywność fizyczną. Okazuje się bowiem, że ćwiczenia zwiększają poziom przeciwutleniaczy w organizmie, w tym glutationu⁴. Badania pokazują również, że przyjmowanie 10 g serwatki 2 razy dziennie zwiększa poziom glutationu w organizmie o 46%⁵.

Naturalna pielęgnacja włosów wpływa nie tylko na pozbycie się ich siwego odcienia, ale także pozytywnie oddziałuje na wygląd fryzury, jej miękkość i połysk. Dzięki stosowaniu wcierek i płukanek przynajmniej 2 razy w tygodniu możesz zregenerować i odżywić nawet bardzo suche i zniszczone włosy⁶.



Macerat z amli

Garść owoców agrestu indyjskiego (amli) umyj i osusz. Wsyp do słoika i zalej szklanką oleju słonecznikowego. Zamknij naczynie. Odstaw w ciemne miejsce na 3-4 tygodnie. W tym czasie wszystkie składniki odżywcze zawarte w amli przenikną do oleju, dzięki czemu stanie się on doskonałą naturalną odżywką. Regularne stosowanie takiego preparatu wzmacnia cebulki włosów, stymuluje wzrost kosmyków, a także pogłębia ich naturalny kolor⁷.

Zamiast owoców możesz też użyć amli w proszku. Wtedy 4 łyżeczki proszku zalej 150 ml oleju ryżowego. Odstaw w szczelnie zamkniętym słoiku na 3-4 tygodnie w ciemne miejsce. Codziennie wstrząsaj naczyniem. Po upływie miesiąca macerat jest gotowy. Wcieraj go w skórę głowy i włosy najlepiej przed snem. Rano umyj głowę.

Hinduska mieszanka

Badacze z Uttar Pradesh i New Delhi przygotowali suszone wodne ekstrakty ziołowe z liści hibiskusa (*Hibiscus rosa-sinensis*), kłącza nardostachysu wielkokwiatowego (*Nardostachys jatamansi*), korzeni kuth (*Saussurea lappa*), akacji katechu (*Acacia catechu*), suszonych owoców amli (*Embellica officinalis*) oraz kawy mielonej (*Coffea arabica*) i lawsonii bezbronnej, nazywanej popularnie henną (*Lawsonia inermis*). Następnie sprawdzili ich działanie na włóknach owczej wełny i na tej podstawie wybrali 6 barwników, które przetestowali na ludziach. Okazało się, że formuła zawierająca hibiskus, nardostachys, kuth, akację katechu, agrest indyjski, kawę i hennę dawała najlepsze rezultaty. Jej skuteczność zdaniem uczonych wynika z synergii działania ziół znajdujących się w mieszance. Ich zdaniem nardostachys był odpowiedzialny za maksymalne czernienie włosów⁸.



Wcierka z cynamonu

30 g mielonego cynamonu zmieszaj z 200 ml oleju lnianego lub słonecznikowego tłoczonego na zimno. Nałóż mieszankę na skórę głowy oraz całe włosy na ok. 30 min. Po tym czasie zmyj chłodną wodą z niewielkim dodatkiem szamponu. Cynamon pobudzi krążenie i przyciemni włosy nawet u brunetek. Zabieg powtarzaj co tydzień.



Wcierka z pokrzywy

Zawsze staramy się ją omijać szerokim łukiem. To błąd. Ta popularna roślina to sprzymierzeniec naszych włosów. Wzmacnia je i odżywia, hamuje ich wypadanie, pobudza rozwój nowych, a także przyspiesza ich wzrost. Zmieszaj po łyżeczce suszonego skrzypu i pokrzywy, zalej szklanką wody i podgrzewaj przez 20 min. Po tym czasie zdejmij z ognia, odstaw i odcedź. Nałóż na skórę głowy i delikatnymi ruchami wmasuj w nią ziołową pastę. Następnie spłucz włosy ciepłą wodą. Wcierkę możesz stosować nawet 2 razy dziennie¹⁰.



Wcierka z czarnej herbaty

W medycynie ajurwedyjskiej ten napar od dawna stosowany jest jako barwnik do włosów. 2 łyżeczki czarnej herbaty zalej 0,25 ml wrzątku, zostaw do naciągnięcia. Gdy napar ostygnie, przecedź go. Dodaj do niego szczyptę soli i 2 łyżki miodu. Możesz też dodać 2 łyżki podgrzanego czerwonego wina – wtedy włosy zyskają delikatny czerwony połysk. Wcieraj w skórę głowy i włosy na całej długości. Po 30 min spłucz ciepłą wodą⁹.

Wcierka z kurkumy

2 łyżki nasion kozieradki zmieszaj z połową łyżeczki kurkumy i zalej 2 szklankami wrzątku. Odstaw do ostudzenia. Płyn przelej do butelki z atomizerem i wcieraj w skórę głowy przed każdym myciem. Pogłębi to złoty odcień jasnych włosów. Efekty zaobserwujesz już po 2-3 tygodniach regularnego stosowania.



Utrwalacz

Aby efekt odświeżania utrzymywał się jak najdłużej, zastosuj naturalną mieszanekę 6-8 łyżeczek olejku kokosowego z 3 łyżeczkami świeżego soku z cytryny i nałóż na włosy. Po godzinie umyj je łagodnym szamponem.

Nalewka opóźniająca siwienie włosów

0,5 kilograma świeżych korzeni pokrzywy dokładnie umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Wsyp je do słoja i zalej 0,5 l 40% wódki. Odstaw na miesiąc w chłodne i zacienione miejsce. Co 2 dni wstrząsaj butelką. Po miesiącu nalewka jest już gotowa. Pij 1-2 łyżeczki dziennie. Możesz rozcieńczyć je z wodą lub dodać je do soku owocowego.

Wcierka z łupin orzecha włoskiego

Łuska młodego (jeszcze zielonego) orzecha od wieków wykorzystywana jest jako źródło naturalnych związków barwiących, takich jak juglon. Irańscy uczeni ocenili skuteczność wykorzystania ekstraktu z niej jako naturalnej farby do włosów. Okazało się, że farbowane włosy zyskały ciemnobrązowy kolor i wykazywały odpowiednią siłę koloru i dobrze znosiły mycie oraz działanie światła słonecznego¹¹. Zbierz zielone owocnie, rozdrobnij je i wysusz. Następnie zmiel w młynku 2 łyżki proszku, zalej 10 ml wrzątku, zostaw do ostygnięcia. Potem dodaj żółtko i łyżkę oleju kokosowego (zamiast niego możesz dać płaską łyżeczkę glinki z melisą i rumiankiem), wszystko dokładnie wymieszaj. Powstałą pastę wcieraj w kosmki na całej długości. Następnie zostaw na 15-30 min. Dokładnie umyj głowę szamponem. Jeżeli masz półdługie lub długie włosy, odpowiednio zwiększ ilość składników. To idealne rozwiązanie dla osób ciemnowłosych.

DOBRA RADA

Jeżeli chcesz użyć sklepowej farby, wymieszaj ją z odżywką do włosów. Gdy pokrywasz tylko odrost, do połowy opakowania farby dodaj 2 łyżki odżywki. Po takiej mieszance włosy są mniej wysuszone niż po normalnym farbowaniu i znacznie mniej ich wypada, a kolor jest tak samo intensywny. Jedyny minus to to, że szybciej się wypłukuje.



Wcierka z szalwii

Zioło to doskonale przyciemnia pierwsze siwe włosy na skroniach, nie niszczy ich ani nie osłabiając cebulek, jak robią to mocne farby chemiczne i popularne odświeżacze. Warto jednak wcierać ją również w pozostałe kosmki, bowiem wygładzi je i doda im głębi oraz pięknego blasku. Wymieszaj po 2 łyżki suszonych liści szalwii, pokrzywy i czarnej herbaty. Zalej zioła w naczyniu żaroodpornym wrzącą wodą, tak by były nią dobrze przykryte, i nakryj pokrywką. Następnie wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C na 1-2 godz. – pilnuj, by woda nie odparowała całkowicie. Zostaw do ostygnięcia. Odcedź zioła. Gotowy napar powinien być bardzo ciemny. Zanurz w nim wacik i niewielką ilością naparu posmaruj posiwiałe kosmyki, np. na skroniach.

BIBLIOGRAFIA

1. Neurosci Lett. 2009 Oct 16; 464(1): 22-25
2. Phytotherapy Press; 1996:137-141
3. Antioxid Redox Signal. 2011 Oct 1; 15(7): 1957-1997; BMC Geriatr 13, 104 (2013)
4. J Cyst Fibros. 2003 Dec;2(4):195-8
5. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2007 Oct;14(5):630-7
6. Hair coloring. Nonoxidation coloring. The Science of Hair Care. 1986
7. J Appl Pharm Sci 2011; 2: 176-83
8. Z Pharmacognosy Res. 2015 Jul-Sep; 7(3): 259-262
9. Dermatology. 2004;208(4):314-8
10. Molecules. 2018 Jul; 23(7): 1664
11. Coloration Technology 134(1) November 2017



Zbierz pokrzywę sama

Najzdrowsze są młode liście. Zbieraj je w miejscach oddalonych od fabryk, szos i opryskiwanych pól (by nie zawierały szkodliwych substancji). Pamiętaj, że trzeba to zrobić, nim pokrzywy zakwitną. Przed rozpoczęciem zbioru, załóż na ręce ochronne drelchowe rękawice, by uniknąć poparzeń. Najlepsze i najbardziej wartościowe są szczyty roślin – wierzch z 2-3 listkami. Po zerwaniu układaj je w wiklinowym koszu, jedna na drugiej, wierzchołkami skierowanymi w jedną stronę. Gdy zwiędną, utracą właściwości parzące, wtedy można poodrywać listki. Wybieraj tylko nieuszkodzone i bez szkod.



Wcierka orzechowa

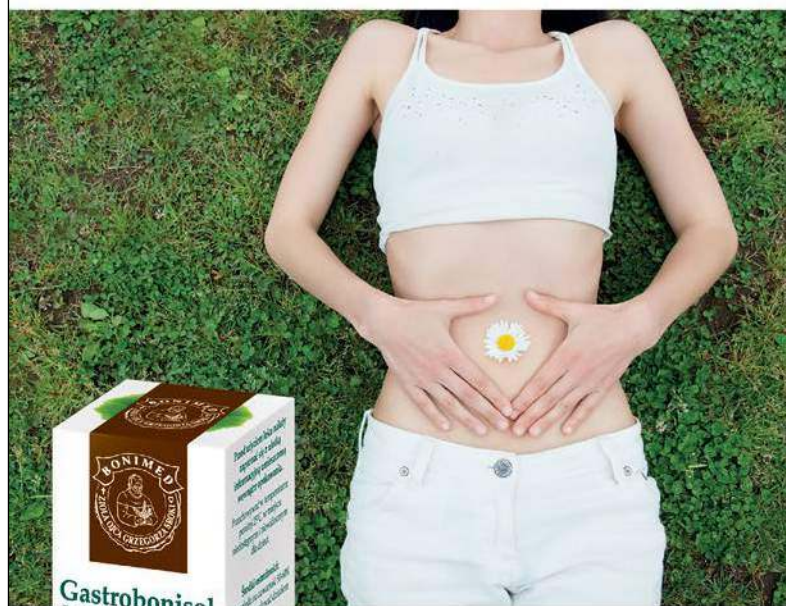
3 łyżki suszonych liści orzecha włoskiego zalej 1,5 szklanki wrzątku, gotuj na małym ogniu przez 10 min i odstaw do ostygnięcia. Następnie odcedź liście. Do wywaru dodaj żółtko oraz 2 łyżki oleju z orzechów włoskich. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Wmasuj we włosy na całej długości. Pozostaw na pół godziny. Po tym czasie zmyj ciepłą wodą. Uważaj, bo wcierka łatwo farbuje skórę głowy. Jeśli przydarzy Ci się to w widocznym miejscu, plamy z orzecha usuniesz wacikiem nasączonym octem.

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 substancje czynne 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

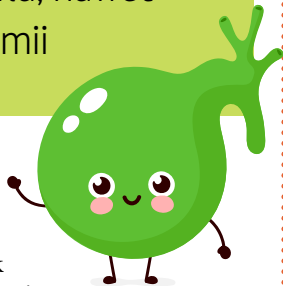
Przepis na zdrowy pęcherzyk żółciowy

Po latach dolegliwości Juliet Sullivan opracowała dietę, dzięki której trawienie działa bez szwanku, nawet po cholecystektomii

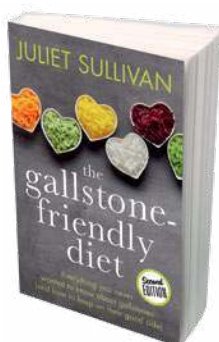
Jeśli cierpisz z powodu kamieni żółciowych lub bólu pęcherzyka – tak, jak ja, zanim mi go wycięli – musisz pilnować diety, bez względu na to, czy wybierasz leczenie naturalne, czy czeka Cię operacja.

Choć eksperci są zdania, że dieta beztłuszczowa może być szkodliwa, powszechnie uznaje się, że ograniczenie tłuszczu zmniejsza ryzyko ataku żółciowego, ponieważ pęcherzyk nie ulega wówczas pobudzeniu i nie uwalnia żółci do jelita cienkiego. Jego zadaniem jest zbierać i przechowywać żółć wytwarzaną przez wątrobę w wyniku licznych procesów oczyszczających organizm. Następnie uwalnia ją do jelita cienkiego, gdy pokarm przedostaje się do niego z żołądka. Wspomaga to trawienie pożywienia, ponieważ pęcherzyk zawiera sole kwasów żółciowych i inne substancje neutralizujące kwaśną treść żołądka, w momencie gdy ta pojawia się w dwunastnicy (pierwszym odcinku jelita cienkiego), które emulgują tłuszcz, prowadząc do ich rozpadu.

Przewody żółciowe łączące pęcherzyk z jelitami cienkimi bywają zablokowane przez kamienie, co utrudnia uwolnienie przez nie żółci. Stan ten może wywoływać objawy łączące z atakiem żółciowym, takie jak ekstremalny ból, wzdęcia, nudności oraz wymioty.



Fragment książki
Juliet Sullivan
pt. „The Gallstone-
friendly Diet” (niewydana
w Polsce).



REFERENCES

1 BrJ Gen Pract 2004; 54: 574–9



Niskotłuszczowe naleśniki

W tym przepisie wykorzystuję stewię zamiast cukru, gdyż ogólnie najlepiej go unikać. Można też nie słodzić w ogóle.

Składniki

1/2 szklanki (75 g) mąki bezglutenowej

1 łyżka stołowa stewii

1/4 łyżeczki proszku do pieczenia

1/4 łyżeczki soli

1 białko dużego jajka

1/2 szklanki (120 ml) mleka odtłuszczonego

1/4 łyżeczki ekstraktu z wanilii

Mała ilość oleju kokosowego

❶ Mąkę, proszek do pieczenia i sól wymieszaj w dużej misce. Dodaj stewię.

❷ W małej misce ubij białko jajka, mleko i ekstrakt z wanilii.

❸ Mokre składniki dodaj do suchych i porządnie wymieszaj.

❹ Podgrzej nieprzywierającą patelnię przez kilka minut na dużym ogniu, po czym dodaj olej kokosowy.

❺ Przelej ciasto na patelnię i smaż, aż brąki na skraju naleśnika staną się suche, po czym przerzuć na drugą stronę i smaż przez kolejne 1-2 min.

Przed podaniem:

Dodaj borówki, banana, maliny i nasiona granatu, możesz też skropić miodem.

Proste sposoby na ograniczenie tłuszczu:

- Unikaj produktów wysokoprzetworzonych i gdy tylko to możliwe, przyrządzaj wszystko od podstaw samodzielnie. Da to kontrolę nad tłuszczem dodawanym do posiłków.
- Sprawdzaj na etykietach, czy produkty zawierają dużo tłuszczu.
- Zwiększaj objętość posiłków za pomocą warzyw i roślin strączkowych. Możesz np. przyrządzić zdrowe dla dróg żółciowych spaghetti bolognese, zastępując mięso soczewicą, fasolą czy grzybami.

- Stosuj w kuchni tylko „dobre” tłuszcze, najlepiej w spreju, takie jak oliwa z oliwek czy olej kokosowy.
- Jeśli smażysz potrawy, które mogą przywierać do patelni, użyj kilku kropel wody zamiast oleju. Jest to tzw. smażenie na parze. Zdarzało mi się też „smażyć” na winie, dodaje ono bowiem zarówno wilgoci, jak i aromatu. Większość alkoholu wyparowuje.
- Przyrządzaj domowe sosy do sałatek na bazie niskotłuszczowego

jogurtu, soku z limonki lub cytryny oraz ziół.

- Z mięsa usuwaj widoczny tłuszcz oraz skórę i wybieraj co chudsze kawałki. Gdy czekałam na operację, w ogóle unikałam czerwonego mięsa, ale jadałam od czasu do czasu kurczaka i ryby.
- Unikaj jedzenia na mieście, ale jeśli już Ci się zdarzy, proś o pieczenie „na sucho” lub grillowanie jedzenia.
- Unikaj gotowych sosów, również do sałatek.

Penne perfecto

Składniki

2 szklanki (125 g) bezglutenowego, pełnoziarnistego makaronu penne (lub innego rodzaju)

1 łyżeczka suszonego oregano

1 łyżeczka suszonego tymianku

1 łyżeczka płatków chili

2 zgniecione ząbki czosnku

Olej kokosowy lub oliwa z oliwek w spreju albo woda do smażenia na parze

12 pomidorków cherry

Puszka (200 g) posiekanych pomidorów

1 łyżka stołowa puree pomidorowego

Sok z 1 cytryny

Sól i pieprz

❶ Ugotuj makaron według wskazówek na opakowaniu.

❷ W międzyczasie podgrzej patelnię na średnim ogniu przez 2 min, po czym spryskaj olejem, oliwą albo wodą.

❸ Dodaj oregano, tymianek, chili i czosnek i delikatnie podsmaż.

❹ Pokrój pomidorki cherry na ćwiartki, następnie przenieś na patelnię wraz z pomidorami z puszki i puree pomidorowym. Smaż przez 5 min, aż pomidorki cherry zmiękną.

❺ Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz.

❻ Odcedź ugotowany makaron i wymieszaj z sosem.



Dobre trawienie bez pęcherzyka: co robić po jego usunięciu

Lekarka dr Sandra Cabot i dr naturopatii Margaret Jasinska piszą w swojej książce pt. „Jak w sposób naturalny zachować swój pęcherzyk żółciowy oraz jak postępować gdy został usunięty” (Purana, 2015), że znacząca liczba pacjentów po cholecystektomii nadal cierpi z powodu bólu i problemów trawiennych. Jak wykazało badanie opublikowane w medycznym magazynie *British Journal of General Practice*, operacyjne usunięcie pęcherzyka żółciowego nie zawsze przynosi ulgę, jeśli chodzi o ból w nadbrzuszu¹. Po jego wycięciu wątroba wciąż produkuje żółć, ale nie ma już miejsca, w którym mogłaby się ona gromadzić. Dlatego też żółć nieprzerwanie przedostaje się do jelit. Jeżeli zjemy tłustą potrawę, organizm nie będzie w stanie wydzielić wystarczająco dużej ilości żółci, przez co tłuszcz będzie niedostatecznie strawiony. To oznacza, że wiele osób nękać biegunki, wzdęcia, nudności i niestrawność. Wśród typowych oznak niedostatecznego trawienia tłuszczów znajdują się suche, łamliwe włosy, sucha skóra i przedwczesne jej starzenie, osłabione paznokcie i bolesne stawy. Dr Calbot tłumaczy, że gdy organizm nie trawi tłuszczów we właściwym stopniu, nie jest w stanie przyswoić niezbędnych kwasów tłuszczowych oraz rozpuszczalnych

w nim, potężnych witamin, takich jak A, E oraz D.

Jeśli więc jesteś po operacji usunięcia pęcherzyka żółciowego, lekarka sugeruje następujące kroki:

- Zminimalizuj spożycie nabiału i ziaren, zwłaszcza glutenu.
- Sprawdź u siebie alergię i nietolerancje pokarmowe, zwłaszcza jeżeli po operacji nadal towarzyszy Ci ból. Oprócz glutenu i nabiału weź pod lupę jajka, wieprzowinę, cebulę, kukurydzę i soję.
- Jedz dobre tłuszcze i kategorycznie unikaj tych złych. Dr Cabot poleca umiarkowane ilości oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, mleka kokosowego, awokado, orzechów i nasion.
- Jedz gorzkie i kwaśne produkty, np. cytryny, limonki czy warzywa salkatowe, takie jak cykorię, endywię i liście mniszka lekarskiego. Pomagają one trawić tłuszcze.
- Z każdym posiłkiem bierz enzymy trawienne oraz suplement żółci wołowej, które zapobiegają niestrawności, biegunkom i luźnym stolcom.
- Codziennie bierz witaminę D3, gdyż u osób z zaburzeniami trawienia często występują jej niedobory. Sugerowana dzienna dawka: 5 tys. j.m.
- Bierz taurynę, aminokwas niezbędny do wytwarzania żółci, który również wspomaga trawienie i zapobiega formowaniu się kamieni w wątrobie.
- Rozejrzyj się za środkiem wątrobowym dobrej jakości. Powinien zawierać ostrypest, korzeń mniszka i liść karczocha – wszystkie te składniki zwiększają produkcję i przepływ żółci.



Risotto z batatami

Składniki

Na ryż:

500 g brązowego ryżu

700 ml wody

1/2 szklanki (120 ml)

niskotłuszczowego
mleka kokosowego

2 łyżki stołowe octu
jabłkowego

Sól

Na sos:

4 duże bataty

Olej kokosowy lub oli-
wa z oliwek w spreju

1 szklanka (240 ml) wody

Sól i pieprz

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżka stołowa octu
jabłkowego

3 łyżki stołowe drożd-
ży odżywczych

1 łyżka stołowa zmie-
lonego kminku

Sok z 1 cytryny

3 ząbki czosnku

Garść świeżej kolendry

230 g szpinaku

1 Rozgrzej piekar-
nik do 180°C. Przenieś
ryż do dużego rondla
wraz z 700 ml wody.

2 Dodaj mleko koko-
sowe, 2 łyżki stołowe
octu jabłkowego i sól.

3 Doprowadź do wrzenia,
zmniejsz ogień, przykryj
i gotuj przez 40 min lub
do momentu, aż płyn cał-
kowicie się wchłonie.

4 W międzyczasie pokrój
3 bataty na łatwe do zje-
dzenia kawałki, umieść je na
blasze do pieczenia i lekko
spryskaj olejem. Następnie
dodaj sól, pieprz i cyna-
mon, po czym wstaw tacę
do piekarnika na 30 min.

5 Obierz czwartego batata,
pokrój na łatwe do zjedzenia
kawałki i umieść w garn-
ku do gotowania na parze,
aż bardzo zmięknie.

6 Gdy gotowany na parze
batat jest gotowy, prze-
nieś go do blendera wraz
z 1 szklanką wody i pozo-
stałym octem jabłkowym,
drożdżami, kminkiem, sokiem
z cytryny, czosnkiem, solą
i pieprzem. Miksuj, aż po-
łączą się w gładką masę.

7 Gdy ryż się ugotuje, dodaj
do niego zblendowaną masę
i wymieszaj wraz upieczo-
nymi kawałkami batata,
kolendrą oraz szpinakiem.

8 Gotuj do momentu,
aż szpinak straci spręży-
stość, i od razu podawaj.

Ryba i warzywa z rusztu z kaparami i salsą cytrynową

Składniki

4 filety ryby o białym mię-
sie (np. dorsz, okoń mor-
ski, morszczuk, łupacz)

2 szklanki (350 g)

brokułów baby

1 szklanka (150 g) zielone
fasolki bez końcówek

1 garść szalotek

Olej kokosowy lub oli-
wa z oliwek w spreju

Sól i pieprz

1 cytryna

Garstka świeżej pietruszki

1 łyżka stołowa kaparów

Do podania:

Plasterki limonki

Ryż ugotowany na parze

1 Rozgrzej grill elektryczny
do najwyższej tempera-
tury, skrop olejem rybę,

brokuły, fasolkę i szalotkę,
po czym dopraw szczo-
drze solą i pieprzem.

2 Warzywa przenieś
na dużą, płytką tacę do pie-
czenia i grilluj przez 4 min.

3 W międzyczasie przyrządź
salsę: obierz ze skórki połowę
cytryny, pokrój na cienkie pla-
sterki i przekrój je na połówki,
odrzucając pestki. Przenieś
plasterki do miseczki. Drobno
posiekaj pietruszkę, wymie-
szaj z cytryną i psiknij parę
razy olejem. Odsącz kapary,
dodaj do mieszanki cytryny
i pietruszki, dopraw pieprzem
i solą i porządnie wymieszaj.

4 Rybę połóż na wierzchu
warzyw i grilluj przez dalsze
4-5 min (lub dłużej, zależ-
nie od grubości filetów).

5 Pozostałą cytrynę
wyciśnij nad rybą.

6 Podawaj potrawę z sal-
są i plasterkami cytryny.





Prawie beztłuszczowy chleb bananowy

Składniki

Olej kokosowy lub oliwa z oliwek w spreju

1,5 szklanki (200 g) mąki bezglutenowej lub pełnoziarnistej

3/4 szklanki (140 g) drobno zmielnego cukru lub 1,5 szklanki stewii

1 i 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

1/2 łyżeczki zmielnego cynamonu

2 białka jajka

3 starte dojrzałe banany

4 łyżki stołowe sosu jabłkowego (przepis poniżej)

❶ Rozgrzej piekarnik do 180°C. Cienko nasmaruj olejem blachę do pie-

czenia o wymiarach 20x40 cm, psikając parę razy sprejem.

❷ W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i cynamon.

❸ Dodaj białka jajek, banany i sos jabłkowy i mieszaj do momentu, aż się połączą.

❹ Przelej ciasto do przygotowanej formy. Piecz w rozgrzanym uprzednio piekarniku przez 50-55 min lub do momentu, aż szpikulec wbity w środek chleba będzie wychodził czysty.

❺ Wyjmij z piekarnika i ostudź przez krojeniem.

Wskazówka: jeżeli banany już ciemnieją, ale nie możesz jeszcze brać się za przepis, obierz je ze skóry i wsadź do zamrażalnika. Rozmroź, gdy przyjdzie czas na pieczenie.

Czekoladowe brownies

Składniki

Olej kokosowy lub oliwa z oliwek w spreju

1 szklanka (130 g) mąki bezglutenowej

1/3 szklanki (35 g) niesłodzonego kakao w proszku

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1/4 łyżeczki sody oczyszczonej

1/4 łyżeczki mielonego cynamonu

1/2 łyżeczki (125 g) brązowego cukru

1/4 szklanki (30 g) beztłuszczowego mleka w proszku

1 lekko ubite białko jajka

1 szklanka (255 g) niesłodzonego sosu jabłkowego (przepis na dole po lewej)

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

❶ Rozgrzej piekarnik do 180°C. Cienko nasmaruj olejem blachę do pieczenia o wymiarach 20x10 cm, psikając sprejem, po czym odstaw.

❷ Do dużej miski przesiej mąkę, niesłodzone kakao, sól, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i cynamon i mieszaj, aż się dobrze połączą, po czym odstaw miskę na bok.

❸ W średniej wielkości misce ubij łyżką cukier, beztłuszczowe mleko w proszku, białko jajka, sos jabłkowy i ekstrakt z wanilii, aż wszystko dobrze się wymiesza.

❹ Mokłą masę dodaj do suchych składników i mieszaj niezbyt długo – tylko do momentu, aż dobrze się nasączą (gdy tylko suche składniki staną się wilgotne, przestań).

❺ Rozprowadź masę na brownies w przygotowanej blasze i piecz w piekarniku przez 20-25 min albo do momentu, aż wykałaczka wbita w środek ciasta wyjdzie sucha.

❻ Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia. Możesz oprószyć brownies cukrem pudrem.



Niesłodzony sos jabłkowy

Składniki

4 średniej wielkości jabłka do pieczenia

1 szklanka (240 ml) wody

1/2 łyżeczki cynamonu

1 łyżka stołowa soku z cytryny

❶ Obierz jabłka ze skórki, usuń ogryzki i pokrój je (skórkę możesz zostawić, jeśli wolisz).

❷ Przenieś jabłka do rondla wraz z cynamonem i sokiem z cytryny. Dodaj połowę wody, po czym dolewaj resztę podczas gotowania w razie potrzeby (aby uzyskać pożądaną konsystencję).

❸ Doprowadź do wrzenia, zmniejsz gaz, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 25-30 min, aż jabłka zmiękną.

❹ Utrzyj owoce za pomocą blendera ręcznego albo rozbij je, używając tłuczka do ziemniaków.

❺ Pozostaw do ostygnięcia i przenieś do słoika. Przechowuj w lodówce przez maksymalnie 7-10 dni.



Odpędź złodzieja wzroku

Kilku pionierskich lekarzy stosuje połączenie diety, suplementów, akupunktury i innych metod w celu cofnięcia zwyrodnienia plamki żółtej

Wiosną 2018 r. Connie Co-ker, 72-letnia mieszkanka High Falls w stanie Nowy Jork, po przebudzeniu zobaczyła szarą chmurę przesłaniającą centrum pola widzenia. Natychmiast skontaktowała się z okulistą, który zbadał ją następnego dnia. Zaniepokojony skierował ją do okulisty siatkówkowego, który potwierdził diagnozę zwyrodnienia plamki żółtej (AMD).

Specjalista wstrzyknął do chorego oka Eylea – lek mający blokować czynnik wzrostu śródbłonka naczyniowego (VEGF), czyli produkowane przez komórki białko sygnałowe, stymulujące powstawanie naczyń krwionośnych, w tym przypadku w siatkówce. Po wykonaniu zastrzyku lekarz poprosił Connie, by zgłosiła się do niego za miesiąc.

Eylea jest jednym z 3 popularnych leków przeciwrakowych, jakie wstrzykuje się przy zwyrodnieniu plamki żółtej. Pozostałe to Lucentis i Avestin. Wszystkie niosą ze sobą liczne skutki uboczne. Eylea wywiera negatywny wpływ na ponad 30% osób, którym jest podawana. Skutki uboczne obejmują pęknięcia naczyń krwionośnych oka, ból po wstrzyknięciu, zacmę, łzawienie, niewyraźne widzenie, obrzęk powiek, odłączenie ciała szklistego (schorzenie, w którym galaretowata substancja wypełniająca wnętrze gałki ocznej kurczy się i oddziela od siatkówki), męty ciała szklistego, zwiększone ciśnienie wewnątrz oka, wrażliwość na światło i nagłe drętwienie lub osłabienie, szczególnie po jednej stronie ciała, jak również nagłe silne bóle głowy, dezorientację i problemy z mówieniem lub utrzymaniem równowagi.

Po wykonaniu kontrolnego skanu oka lekarz zalecił podanie jeszcze jednego zastrzyku i od tamtej pory Connie otrzymywała je co 2 miesiące.

– Czasem stwierdzano odceność płynu i krwi, a czasem nie – opowiada Connie. – Ale zalecenia lecznicze były zawsze takie same: nadal podawać zastrzyki.

Lekarz nie zrezygnował z tej metody nawet wtedy, gdy w oku rozwinęła się poważna infekcja, której można było uniknąć, a której leczenie wymagało zabiegu chirurgicznego.

W tym czasie Connie zaczęła odwiedzać dr. Marca Grossmana, optometrystę i licencjonowanego akupunkturzystę. Ten, by ustabilizować jej stan, rozpoczął realizację planu działania obejmującego akupunkturę, żywność bogatą w składniki odżywcze, suplementy oraz chińskie zioła, a po badaniu, które wykazało brak krwi i płynu w siatkówce, zalecił zaprzestanie podawania zastrzyków i kontynuowanie comiesięcznych badań w celu monitorowania sytuacji.

Po uporaniu się z infekcją Connie przyrzekła sobie, że nigdy więcej nie zgodzi się na zastrzyk. Niedawno przeniosła się do innego okulisty, współpracującego z dr. Grossmanem i doceniającego wartość akupunktury i suplementów odżywczych w leczeniu zwyrodnienia plamki żółtej. Jak mówi, dotychczasowa współpraca napawa ją wielkim optymizmem i sądzi, że nie będzie już potrzebować kolejnego zastrzyku.

Przyczyny AMD

Przez długie lata o przyczynach zwyrodnienia plamki żółtej wiedziano niewiele ponad to, że wiąże się ono z wiekiem i dotyka częściej kobiet pochodzenia europejskiego niż mężczyzn czy osób o innym pochodzeniu etnicznym. Współczesne badania wykazały, że ważnymi czynnikami tej choroby są również dieta i styl życia.

– Zwyrodnienie plamki żółtej to załogowanie siatkówki, gdy nie jesteśmy w stanie w skuteczny i wydajny sposób spożytkować składników odżywczych, które przyjmujemy – mówi dr Grossman. – Nie spożywamy też karotenoidów, które są nam potrzebne. Szczerze mówiąc, uważam, że najważniejszym kierunkiem leczenia jest odżywianie i dieta, a następnie akupunktura i mikrostymulacja. Gdybym jednak musiał wybrać tylko jedno podejście, wybrałbym odżywianie.

Zwyrodnienie plamki żółtej jest najczęstszą przyczyną nieodwracalnej ślepoty w Stanach Zjednoczonych, a dr Grossman szacuje, że w 2030 r. prawie 30 mln Amerykanów będzie zmagać się z tą chorobą, ponieważ nie istnieje żaden prawdziwy lek ani schemat leczenia suchego AMD – zastrzyki stosowane

Etapy rozwoju AMD

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem jest powolną degeneracją komórek małego żółtawego obszaru w pobliżu centrum siatkówki, w którym najmocniej skupia się widzenie. W późniejszych stadiach pogorszenie stanu plamki żółtej przejawia się często jako cień lub chmura przesłaniająca środkowe pole widzenia, z którego korzystamy przy wszystkich czynnościach: od prowadzenia samochodu, czytania i pisania, po oglądanie filmów i rozpoznawanie twarzy.

Innym problemem, pojawiającym się wraz ze zwyrodnieniem plamki żółtej, jest to, że linie proste w centrum pola widzenia stają się wygięte lub pofalowane. Widzenie peryferyjne (na boki) zazwyczaj pozostaje niezakłócone.

AMD ma 3 etapy i 2 nazwy. Wczesne i średnio zaawansowane znane jest jako suche zwyrodnienie plamki żółtej. Objawia się zazwyczaj zmianami nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE) – warstwy komórek odżywiającej neurony siatkówkowe, komórki odpowiedzialne za widzenie – jak również obecnością małych, twardych złogów tłuszczowych pod plamką żółtą, zwanych druzami.

Średnio zaawansowane AMD charakteryzuje się ciągłym pogarszaniem stanu RPE i obecnością dużych, miękkich druz, jeszcze bardziej niszczących komórki plamki żółtej.

Miękkie druzy są zazwyczaj prekursorami zaawansowanego AMD, znanego również jako wysiękowe („mokre”) zwyrodnienie plamki żółtej, w którym zachodzi zjawisko określane jako neowaskularyzacja naczyń siatkówki – w tym stanie w kierunku plamki żółtej zaczynają wyrastać nieprawidłowe naczynia krwionośne, co prowadzi do częstych wycieków krwi, przesłaniania widzenia i jeszcze większego rozpadu plamki żółtej.

Przy braku leczenia wysiękowe AMD prowadzi do szybkiej utraty widzenia, kończącej się ślepotą. Przeciętnie ok. 10-15% przypadków suchego zwyrodnienia plamki żółtej przechodzi do stadium wysiękowego.

są dopiero wtedy, gdy przekształci się w bardziej zaawansowaną postać mokrą (patrz ramka pt. „Etapy rozwoju AMD”).

Jedną z nielicznych rzeczy, jakie okuliści i specjaliści od siatkówki uważają za skuteczne w leczeniu

Historia przypadku

Rivah, mieszkanka Nowego Jorku, która wcześniej była świadkiem tego, jak zwyrodnienie plamki żółtej skradło wzrok jej matce, opowiada, że gdy i u niej wykryto wczesne oznaki tej choroby, okulista poradził jej, by zaczęła przyjmować ziołowe preparaty dr. Marca Grossmana.

– Badanie kontrolne po 6 miesiącach wykazało poprawę – opowiada Rivah – a po upływie roku zniknęły wszelkie objawy zwyrodnienia plamki żółtej! Czuję wielką ulgę. Jak mówiła moja matka, starzenie nie jest dla mięczaków. Świadomość tego, że pewne schorzenia nie są nieuniknione, dodaje mi sił w tej podróży.

suchego zwyrodnienia plamki żółtej, jest kombinacja witamin C i E, beta-karotenu, cynku i miedzi, odkryta przez naukowców uczestniczących w Badaniu Chorób Oczu Związanych z Wiekiem (AREDS) w 2001 r. Dr Grossman stwierdza jednak, że to podejście jest dalece niewystarczające.

– Luteina, zeaksantyna, mezo-zeaksantyna i astaksantyna to niezwykle ważne karotenoidy, które rzadko spożywamy w wystarczającej ilości – mówi. Karotenoidy są klasą żółtych, pomarańczowych i czerwonych barwników rozpuszczalnych w tłuszczach, które nadają charakterystyczny kolor czerwonej i żółtej papryce oraz dzikiemu łososiowi.

– Jarmuż to produkt numer jeden w zapobieganiu i łagodzeniu zwyrodnienia plamki żółtej, wraz z czerwoną papryką oraz zielonymi warzywami liściastymi, a także ciemnymi owocami, takimi jak czarne jagody i winogrona – dodaje dr Grossman.

Ładowanie baterii

Obok diety i odżywiania najlepszą strategią zapobiegania AMD i powstrzymywania oraz odwracania suchego zwyrodnienia plamki żółtej jest, zdaniem dr. Grossmana, stymulowanie krążenia krwi w oczach i zapewnienie łatwego odpływu z fotoreceptorów w gałkach ocznych.

– Dlatego stosuję też stymulację mikroprądami jako dodatek do diety i regularnej akupunktury – mówi. – Zwiększa ona poziom ATP, energii komórkowej w siatkówce, i wspomaga krążenie krwi. ATP, czyli adenozyntrojfosforan, to związek chemiczny o zasadniczym znaczeniu dla zaopatrywania w energię wszystkich żywych komórek.

Mikrostymulacja oczu jest techniką, w której mikroelektrody pobudzają niewielką, lokalną populację neuronów, przepuszczając słaby prąd elektryczny przez punkty południków energetycznych otaczające oko.

Dr Andy Rosenfarb, założyciel i dyrektor kliniczny Acupuncture Health Associates w Westfield w stanie New Jersey, jest międzynarodowym ekspertem w dziedzinie chińskiej okulistyki medycznej, regularnie wykorzystującym mikrostymulację do leczenia pacjentów ze zwyrodnieniem plamki żółtej, mimo że opinie na jej temat są skrajnie zróżnicowane.

Oznaki AMD

Zwyrodnienie plamki żółtej jest główną przyczyną utraty widzenia i ślepoty, a dotyka w przybliżeniu 170 mln osób na całym świecie¹. Z powodu starzenia populacji zapadalność ma tendencję wyższą.

Optometrysta dr Marc Grossman szacuje, że w 2030 r. być może nawet 30 mln Amerykanów będzie cierpieć na tę chorobę. AMD diagnozowane jest zwykle u starszych osób pochodzenia europejskiego i dotyka częściej kobiet niż mężczyzn.

Najważniejsze jest wczesne wykrycie

Ponieważ AMD w początkowej fazie powoduje nieliczne objawy lub nie wywołuje ich wcale, trudno wykryć je we wczesnym stadium (gdy można coś zrobić, by powstrzymać, a nawet odwrócić jego postęp). Jedyną ochroną są regularne badania oczu.

Jeżeli wykryte zostaną niewielkie ilości druzów (tłuszczowych złogów lipidowych pod plamką żółtą), standardowa procedura opieki nad pacjentem wymaga, by lekarz przed podjęciem działań zaczął na oznaki powiększania się druzów, co często wiąże się z wykonaniem badania angiografii fluoresceinowej w celu sprawdzenia stanu siatkówkowych naczyń krwionośnych, otaczających plamkę żółtą.

Angiografia fluoresceinowa polega na wstrzyk-

nięciu do żył fluorescencyjnego żółtozielonego barwnika. Gdy dotrze on do wewnętrznych naczyń krwionośnych oka, uwidoczni ich nieprawidłowe rozrosty w siatkówce, jak również krwawienia siatkówkowe.

Możesz przeprowadzić samodzielne badanie pod kątem AMD, patrząc na tzw. siatkę Amslera, czyli rysunek z czarnymi liniami i czarną kropką pośrodku (test zwyrodnienia plamki żółtej możesz wykonać na tej stronie: www.allaboutvision.com/conditions/amsler-grid.htm).

AMD, nawet we wczesnych stadiach, powoduje rozmycie centralnej części siatki i sprawia, że wiele linii wydaje się pofalowanych. Istnieje również badanie OCT (optycznej koherentnej tomografii) plamki żółtej, które może wykrywać bardzo wczesne oznaki zwyrodnienia.

AMD postępuje powoli, przez wiele lat. W niektórych jednak przypadkach utrata widzenia może nastąpić nagle.

BIBLIOGRAFIA

- 1 EyeVis(Lond), 2016; 3:34



– Uważam, że metoda ta może być bardzo użyteczna i przynosi poprawę w ponad 50% przypadków. Nie spotkałem ani jednej osoby, u której AMD pogorszyłoby się na skutek jej zastosowania. Jednakże jeśli ktoś cierpi na poważną suchość oczu, może to wymagać rozważenia, ponieważ posługujemy się elektrycznością – mówi dr Rosenfarb. – Zasadniczo leczenie mikroprądami polega na stymulacji wszystkich punktów akupunktury wokół oczu w celu zwiększenia dopływu krwi. Poprzez rozszerzanie naczyń krwionośnych i stymulowanie nerwów budzi się uspione komórki i uruchamia produkcję ATP.

Dr Rosenfarb porównuje użycie mikrostymulacji do ładowania telefonu komórkowego. Komórki wokół oczu są jak baterie i,

Co powoduje AMD?

Najczęstszą przyczyną zwyrodnienia plamki żółtej jest starzenie i degeneracja komórek siatkówki. Badania wykazują również silny związek między zaawansowanym schorzeniem a obecnością specyficznego wariantu genetycznego białkowego czynnika dopełniacza H (CFH), regulującego układ odpornościowy¹. Prawie połowa badanych pacjentów z zaawansowanym AMD – w większości pochodzenia europejskiego – posiadała tę wariację genu. Ale istnieją również inne czynniki ryzyka, na które możesz mieć wpływ.

Nie pal Poza wiekiem palenie jest czynnikiem ryzyka najbardziej konsekwentnie powiązanym z AMD².

Jedz zieleninę Złe odżywianie i brak w diecie produktów bogatych w przeciwutleniacze, takich jak zielone warzywa liściaste, powiązano ze zwyrodnieniem plamki żółtej³.

Obniż ciśnienie krwi Nadciśnienie i miażdżyca, czyli twardnienie tętnic, są czynnikami przyczyniającymi się do zachorowania⁴.

– Gdy gromadzą się druzgi (tłuszczowe złogi), zatykają oczy tak, jak cholesterol tętnice – mówi dr Andy Rosenfarb, okulista medycyny chińskiej z Westfield w stanie New Jersey. – Większość przypadków zwyrodnienia

plamki żółtej w wysokim stopniu powiązanych jest z kłopotami sercowo-naczyniowymi. Nazywam to chorobą oczno-naczyniową.

Jedz właściwe tłuszcze

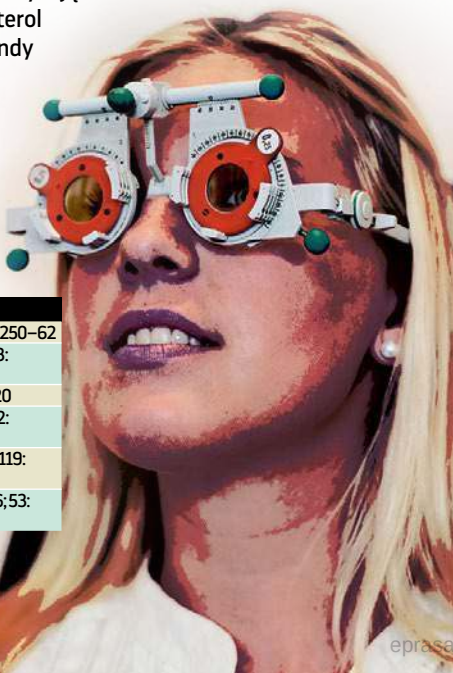
Badania pokazują, że diety bogate w nasycone kwasy tłuszczowe (SFA), wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA), takie jak omega-6, oraz jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA) prowadzą do zwiększonego ryzyka AMD, natomiast u osób na diecie o wysokiej zawartości omega-3 i niskiej zawartości omega-6 jest ono obniżone⁵.

Regularnie badaj oczy,

by sprawdzić, czy występują u Ciebie złogi tłuszczowe. Obecność druzgów jest powiązana z ryzykiem zachorowania na AMD i stanowi jedną z głównych oznak możliwości wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej. „Twarde” druzgi, które są małe i oddzielone od siebie, mogą przez długi czas lub w ogóle nie powodować problemów ze wzrokiem. Natomiast „miękkie” są duże i zlepiają się ze sobą. To właśnie one są znany prekursorem AMD⁶.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Int J Epidemiol, 2012; 41: 250–62
- 2 J Ophthalmol, 2013; 2013: 895147
- 3 JAMA, 1994; 272: 1413–20
- 4 Clin Interv Aging, 2017; 12: 1579–87
- 5 Arch Ophthalmol, 2001; 119: 1191–9
- 6 Prog Retin Eye Res, 2016; 53: 70–106



REKLAMA



Odżywienie dla Twoich oczu

BOBICA POLSKA to świat najlepszych certyfikowanych, organicznych preparatów wegańskich. Powstają **z miłości do zdrowia i natury** w chorwackim regionie Sławonii.

- **Dzika róża i acerola** od wieków stanowią trudną do zignorowania broń w walce z wirusami i innymi drobnoustrojami. To prawdziwa bomba witaminowa, która wzmocni odporność, zadba o układ krążenia, poprawi kondycję włosów, skóry i paznokci. Duża dawka witaminy C zawarta w tych owocach to silny antyoksydant występujący też w siatkówce i w plamce żółtej oka, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.
- **Aronia** nazywana cudem natury to najzdrowsza roślina na świecie i jeden z najbardziej znanych antyoksydantów. W aronii jest ponad 300 biologicznie aktywnych związków, witamin i minerałów. Stosowana w profilaktyce chorób nowotworowych i neurodegeneracyjnych, poprawia pamięć i procesy uczenia się. Regularne zażywanie aronii wzmacnia ukrwienie mózgu, reguluje ciśnienie i polepsza wzrok, chroniąc oko przed degeneracyjnym działaniem wolnych rodników.



Bardzo istotnym czynnikiem dla wysokich proporcji witamin, minerałów i antyoksydantów w tych owocach jest słońce, dlatego suplementy **BOBICA POLSKA** są tak bardzo cenione ze względu na klimat, w jakim uprawiane są owoce i dużą liczbę dni słonecznych.

BOBICA POLSKA spełnia oczekiwania najbardziej wymagających klientów.



Bobica Polska

Historia przypadku

Bob ma zaćmę w obu oczach, zdiagnozowano też u niego zwyrodnienie plamki żółtej. W końcu udał się do dr. Grossmana, który przepisał mu preparat ziołowy i specjalne krople do oczu. Minęły zaledwie 3 tygodnie leczenia, a Bob, jak sam mówi, nie może uwierzyć w to, jak poprawił się jego wzrok.

- Trzy tygodnie temu bałem się prowadzić samochód w pochmurne dni, a teraz widzę bardzo wyraźnie – opowiada.
- To niesamowite, że odzyskałem wzrok!

jak one, mogą stracić swój ładunek i przejść w stan uśpienia. Ale nie musimy z nich rezygnować – trzeba je tylko ponownie naładować – tak, jak baterię.

– Jeśli masz komórki, które są osłabione, naładowanie będzie pomocne – mówi dr Rosenfarb. – Jeśli ich nie masz, a Twój stan jest bardziej zaawansowany, to prawdopodobnie nie wystarczy.

Ważnym czynnikiem w zachowaniu zdrowia plamki żółtej są również zmiany stylu życia. Ponieważ spośród wszystkich tkanek organizmu to właśnie ona otrzymuje największy dopływ krwi proporcjonalnie do swej wielkości, wszystko, co zmniejsza doprowadzanie krwi i tlenu do oczu, jak np. brak ruchu, palenie czy stres oksydacyjny (zaburzenie równowagi między wolnymi rodnikami i przeciwutleniaczami w organizmie) może wpływać na nią negatywnie¹.

Dr Grossman dodaje, że nawet gdy AMD rozwinęło się w stopniu zaawansowanym, zdrowe wybory w zakresie stylu życia i celowana suplementacja mogą nadal odgrywać istotną rolę w spowalnianiu i stabilizowaniu tego schorzenia. Ale wzroku utraconego na skutek śmierci komórek siatkówki na tym etapie nie da się już zregenerować, choć trwają obecnie badania nad komórkami macierzystymi i regeneracją utraconych komórek siatkówki. Jego zdaniem pacjenci mogą czasem odczuwać poprawę widzenia, jeśli komórki siatkówki, które nie są aktywne, nadal żyją, a tylko słabo funkcjonują. Można pomagać im w odzyskaniu aktywności poprzez dietę, ćwiczenia, mikrostymulację i celowaną suplementację.

Komponenty duchowe

Dr Grossman jest również przekonany, że za AMD kryją się wyraźne aspekty emocjonalne i duchowe, a więc coś, czego medycyna zachodnia często nie bierze pod uwagę.

– Na poziomie emocjonalnym plamka żółta w medycynie chińskiej ma związek z żywiołem ziemi – mówi. – Jest on powiązany z żołądkiem i śledzioną, a to z kolei ma związek z odżywianiem. Zauważyłem, że zwyrodnienie plamki żółtej występuje często u osób będących opiekunami – takich, które zajmują się innymi, a dopiero w dalszej kolejności sobą.

Ta hipoteza może nie być tak naciągana, jak wydaje się niektórym na pierwszy rzut oka, szczególnie, gdy weźmiemy pod uwagę statystycznie znaczącą różnicę między liczbą mężczyzn i kobiet, u których rozwija

Suplementy w zwyrodnieniu plamki żółtej

Przedstawiona poniżej suplementacja diety karotenoidami, przeciwutleniaczami, witaminami i pierwiastkami śladowymi zalecana jest przez dr. Marca Grossmana dla poprawy ogólnej kondycji oczu. Ważne jest również funkcjonowanie jelit.

– O zdrowiu decyduje nie tylko to, co jesz, ale i to, co wchłaniasz – mówi dr Grossman. – Zwracając uwagę na to, jak czujesz się po jedzeniu, na jakość trawienia i wydalania, uzyskasz wskazówki co do tego, jak dobrze przyswajasz pożywienie i jego składniki.

Dr Grossman zaleca również ostrożność przy kupowaniu suplementów, gdyż mogą one zawierać dodatki, np. barwniki. Czytaj etykiety i zwracaj uwagę, by suplementy były wysokiej jakości i zawierały tylko to, co powinny.

Najważniejsze

Luteina i zeaksantyna Te 2 karotenoidy tworzą pigment plamki żółtej w siatkówce i pomagają chronić ją przed szkodliwym niebieskim światłem; działają też jak silne przeciwutleniacze. Sugerowana dawka: luteina 10-20 mg dziennie; zeaksantyna 3-8 mg dziennie. Przyjmuj z posiłkiem lub niewielką ilością oleju.

Astaksantyna ma silne działanie przeciwutleniające. Sugerowana dawka: 6-12 mg dziennie.

Mezo-zeaksantyna wspomaga widzenie centralne w siatkówce. Sugerowana dawka: 10 mg dziennie.

Witamina C wymiata wolne rodniki. Sugerowana dawka: 1-2 g dziennie.

Resweratrol pomaga wzmacniać naczynia krwionośne i zmniejszać stan zapalny. Sugerowana dawka: 150-175 mg dziennie.

Kwasy tłuszczowe omega-3 Tworzą one zasadniczą część



siatkówkowych fotoreceptorów (komórek wzrokowych) i mielinową osłonkę otaczającą włókna nerwowe oka. Sugerowana dawka: 2-6 g dziennie.

Ekstrakt z pestek winogron: wzmacnia naczynia krwionośne. Sugerowana dawka: 150-300 mg dziennie.

Bardzo ważne

Poniższe substancje również mają korzystny wpływ na zdrowie oczu. Dr Grossman zaleca sugerowane dawki codzienne podane poniżej.

Cyjanidyno-3-glukozyd: 2-5 mg
Witamina B6: 100-200 mg (jako 5'-fosforan pirydoksalu)

Witamina B12: 1-5 mg (jako metylokobalamina)

Witamina D3: 2-5 tys. j.m.

Witamina E: 100-400 j.m. alfa-tokoferolu i 200 mg gamma-tokoferolu (ze źródeł naturalnych)

Czarna jagoda:

100-200 mg (standaryzowany ekstrakt)

Izoflawony sojowe: 135-270 mg

Kwas R-liponowy: 300-900 mg

Beta-karoten: 25 tys. j.m.

Ginkgo biloba: 120 mg

Glutation, zredukowany:

500-900 mg, najlepiej przyjmować, rozpuszczając pod językiem

Tauryna: 750-1000 mg

Krople do oczu z N-acetylo-karnozyną: 1-2 krople 1-4 razy dziennie

Likopen: 3 mg

Melatonina: 3 mg

Cynk: co najmniej 10 mg

Pomocne

Zielona herbata:

500-750 mg dziennie

Koenzym Q10:

100-200 mg dziennie

Selen: 200 mcg dziennie

Enzymy trawienne: według instrukcji na opakowaniu

Historia przypadku

U Adah wysiękowe zwyrodnienie plamki żółtej w obu oczach leczono zastrzykami aż do chwili, gdy okulista stwierdził, że lewe oko nie może już być poddawane zabiegom ze względu na tkankę bliznowatą, której powstaniu nie udało się na czas zapobiec.

Adah słyszała wcześniej o leczeniu mikrostymulacją i w lutym 2016 r. postanowiła zakupić od dr. Grossmana urządzenie do stymulacji mikroprądami do użytku domowego, po czym skrupulatnie stosowała się do zaleceń leczenia nim oczu 4 razy dziennie. Po jakichś 3-4 miesiącach zaczęła zauważać poszczególne panele na elewacjach domów.

– To stało się nagle – opowiada. – Każdego dnia dom pojawiał się teraz wyraźnie i wręcz krzyżował do mnie długimi poziomymi liniami.

Potem, jak mówi, zaczęła zauważać kolory, które już dawno zaniknęły w jej widzeniu.

– Czerwone samochody były bardziej czerwone, to samo z niebieskimi. Sznureczek, na którym zawieszam na szyi okulary, a o którym myślałam, że jest czarny, nagle okazał się zielony. Zaczęły pokazywać się różne małe kolorowe rzeczy.

Najbardziej ekscytująca była zmiana w jej zdolności czytania.

– Kiedyś mogłam czytać gazetę tylko przez bardzo silną lupę, a dziś wystarczają mi do tego zwykłe okulary. Łatwiej idzie mi wypisywanie czeków, znacznie wyraźniej widzę też linie.

się AMD. We wszystkich grupach etnicznych schorzenie to występuje znacznie częściej u pań.

Pod względem duchowym, jak opowiada dr Grossman, wiele osób zgłaszających się do niego z AMD nie tylko opiekuje się innymi, ale też przejawia niemal męzczyńską mentalność.

– Często widzę u tych pacjentów motyw „nie zasługuję”. Dlatego zawsze zalecam osobom tego typu, by nauczyły się otaczać opieką same siebie. Namawiam je, by poświęcały sobie dużo uwagi i troski.

Większości pacjentów zmagających się ze zwyrodnieniem plamki żółtej – a więc mających przed sobą przerażającą perspektywę utraty wzroku w jednym, a być może nawet w obu oczach – kąpiele w lawendzie, zjadanie dużych ilości jarmużu i branie suplementów wydają się być niewygórowaną ceną.

U 67-letniego Roberta Essmana ze Stamford zdiagnozowano zwyrodnienie plamki żółtej, gdy wystąpiło u niego silne nagromadzenie krwi, tworzące obrzęk w przedniej części siatkówki jednego oka.

– Chcieli wstrzyknąć mi lek, a słyszałem, że pomaga to tylko niewielkiemu procentowi chorych – mówi. – Postanowiłem spróbować czegokolwiek innego, byle nie tego szaleństwa. Spędziłem więc około półtora roku, współpracując z dr. Gossmanem, i stan oka poprawił się, a obrzęk minął. Prawdę mówiąc, przypuszczam, że teraz byłbym już ślepy, gdybym wtedy wybrał drogę konwencjonalnego leczenia.

Cate Montana

BIBLIOGRAFIA

- 1 Biomed Res Int, 2014; 2014: 768026

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol
działa uspokajająco
i spełnia kryteria
idealnego leku
nasennego.

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

Wskazania: Lek jest stosowany tradycyjnie jako pomocniczy w stanach napięcia nerwowego oraz trudnościach w zasypianiu.

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

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

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

Dieta na dobry wzrok

Znaczna liczba badań dowodzi, że wysokiej jakości pożywienie jest skuteczne w zapobieganiu zwyrodnieniu plamki żółtej i spowalnianiu jego postępów¹.

Dieta dla wzroku (The Vision Diet) została opracowana przez holistycznego optometrystę i licencjonowanego akupunkturzystę dr. Marca Grossmana jako najzdrowsza dla osób cierpiących na zwyrodnienie plamki żółtej oraz optymalizująca ogólne zdrowie oczu.

Ten jadłospis oparty jest na diecie alkalizującej (która zmniejsza stany zapalne) i śródziemnomorskiej. Unika się w nim produktów przetworzonych, rafinowanych węglowodanów, złej jakości olejów (łącznie z margaryną i olejami o dużej zawartości tłuszczów trans), a także nadmiernych ilości soli. Dieta koncentruje się na tych składnikach odżywczych, które wspierają zdrowie wzroku – przede wszystkim na karotenoidach, niezbędnych kwasach tłuszczowych, witaminach i enzymach.

W diecie tej większość posiłków powinna składać się z warzyw i owoców, z naciskiem na duże ilości ciemnych zielonych warzyw liściastych oraz innych kolorowych produktów, takich jak żółta i czerwona papryka.

Są one bogate w przeciwutleniacze, szczególnie w luteinę i zeaksantynę – te karotenoidy są pigmentami występującymi w roślinach, a działającymi jak wewnętrzne filtry przeciwsłoneczne, chroniące rośliny przed promieniowaniem. Nic dziwnego, że taką samą ochronę zapewniają ludzkim oczom, funkcjonując jak „wewnętrzne filtry przeciwsłoneczne”.

Karotenoidy osiągają w oczach duże stężenie i działają jak przeciwutleniacze, pomagając chronić je przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i produkcją wolnych rodników.

Wiele badań pokazuje, że dieta skoncentrowana na zielonych liściach i kolorowych warzywach i owocach nie tylko obniża ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej lub postępu tego schorzenia, jeśli już wystąpiło², lecz także pomaga zapobiegać chorobom serca³ oraz związanemu z wiekiem pogorszeniu funkcji poznawczych i otępieniu⁴.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Ophthalmic Epidemiol, 2010; 17: 58–65
- 2 J Acad Nutr Diet, 2018; 118: 2311–4
- 3 Nutrients, 2018; 10: 595
- 4 Neurology, 2018; 90: e214–22



Menu w skrócie:

- Ciemne warzywa liściaste
- Kolorowe warzywa
- Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kapusta i brukselka
- Owoce, szczególnie ciemne, takie jak czarne jagody i winogrona
- Ryby bogate w kwasy omega, takie jak makreła, łosoś i tuńczyk – poławiane dziko, a nie hodowlane
- Drób i okazjonalnie czerwone mięso
- Rośliny strączkowe – przynajmniej 2 razy w tygodniu, najlepiej podawane w jednym posiłku z pełnymi zbożami. Jeśli możesz, namocz je, by zmniejszyć ilość fitynianów (które mogą blokować wchłanianie składników mineralnych)
- Pełne ziarna jedz codziennie, zmieniając ich gatunki
- Zdrowe oleje i tłuszcze (olej kokosowy, oliwa z oliwek, olej z awokado)
- Dużo czystej wody każdego dnia, najlepiej źródlanej
- Żadnych produktów przetworzonych lub rafinowanych
- Unikaj lub zmniejsz ilość cukrów i sztucznych słodzików
- Ogranicz spożycie alkoholu (kieliszek wina wieczorem jest w porządku)
- Zielona herbata



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

ŚMIERĆ FOTORECEPTORÓW

Dotychczas wśród kofaktorów rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) wymieniano genetykę, niewłaściwe odżywianie się i palenie. Jednak kolejne badania pokazują, że wachlarz czynników sprzyjających chorobie jest znacznie szerszy, niż się spodziewano. Ma to swoją dobrą stronę – nowe doniesienia wskazują na nowe drogi zapobiegania i terapii AMD.

Na zwyrodnienie plamki żółtej cierpi prawie 200 mln osób. Gdyby choroba ta była krajem, mielibyśmy do czynienia z 8. najbardziej zaludnionym państwem świata. To oznacza, że tyle ludzi boryka się z obniżoną ostrością widzenia, nieprawidłowo postrzega linie proste i kształty przedmiotów. To oznacza, że cały ten 200-milionowy kraj zmierza ku ślepotcie z powodu choroby, na którą wciąż nie mamy lekarstwa. To oznacza, że ok. 19% populacji europejskiej po 65. r.ż. straci wzrok z powodu AMD.

Groźna przesada

Rosnącą globalnie liczbę chorych tłumaczy się przede wszystkim wzrastającą średnią długością życia, jednak

okazuje się, że może za tym stać jego jakość, a zwłaszcza sposób odżywiania.

Najnowsze dowody sugerują, że zespół metaboliczny może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem zwyrodnienia plamki związanej z wiekiem (AMD). W związku z tym badacze z Minnesoty i Teksasu spróbowali ustalić, czy u myszy karmionych dietą typu fast food, składającą się z wody z dodatkiem tłuszczu, cholesterolu i fruktozy, dojdzie do zmian w siatkówce. Po 9 miesiącach takiego wikt u gryzoni wystąpiła patologia oczna związana z różnymi stadiami AMD – w tym złogi, ogniskowe zgrubienie błony Brucha oraz znaczna utrata komórek nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE)¹.

Jednak obsesyjne dążenie do utrzymania szczupłej sylwetki też nie

jest dobre. Zespół doktor Marility M. Moschos z Uniwersytetu Ateńskiego twierdzi, że anoreksja prowadzi do potencjalnie niebezpiecznych zmian w gałce ocznej. Obejmują one plamkę żółtą i nerw wzrokowy.

Uczeni oceniali grubość plamki żółtej i warstwy włókien nerwowych, a także aktywność elektryczną plamki. Nie znaleźli dowodów na żadne zaburzenia wzroku uczestniczek badania, miały też one zachowaną prawidłową ostrość widzenia (plamka żółta jest miejscem na siatkówce o największej rozdzielczości widzenia, związanej z największym zagęszczeniem odpowiadających za widzenie barwne czopków). Jednak naukowcy zauważyli podkliniczne uszkodzenia w strukturze oczu anorektyczek. Zaobserwowali pocienienie

zarówno w obrębie plamki (w okolicach dołeczka *foveola*), jak i warstwy włókien nerwowych. U pacjentek wywołujących wymioty uszkodzenia były poważniejsze. Tylko w lewym oku średnia grubość dołka była u nich większa niż w grupie ograniczającej kalorie. Badacze są zdania, że wynika to z korelacji z [długotrwałymi] niedoborami witaminowymi².

Na szczęście uczestniczki badania (czyli panie z anoreksją lub bulimią) nadal dobrze widzą. Mamy tu jednak do czynienia z kluczowym momentem, ponieważ gdy stracą jeszcze więcej fotoreceptorów, np. nie lecząc choroby, może to prowadzić do nieodwracalnej utraty wzroku.

Jak widać przesada w każdym przypadku jest szkodliwa.

Zatopieni w ekranie

Żeby widzieć, potrzebujemy ciągłych dostaw produkowanego w oku retinalu. Wychwytuje on światło i rozpoczyna kaskadę sygnałową prowadzącą do mózgu. Gdy go nie ma, fotoreceptory są bezużyteczne. Jednak jest też druga strona medalu: gdy na retinal padnie niebieskie światło – z którym stykamy się głównie, patrząc w ekrany i monitory, ale które jest też emitowane przez słońce – rozpada się on, a produktem tej reakcji są substancje zabójcze dla fotoreceptorów. Niestety w ich miejscu nie pojawiają się nowe. To właśnie śmierć fotoreceptorów powoduje zwyrodnienie plamki żółtej.

Rozpad retinalu jest toksyczny dla wielu komórek. W ramach eksperymentów naukowcy z Uniwersytetu w Toledo wprowadzali go do neuronów, komórek serca, a nawet nowotworowych. Po oświetleniu niebieskim światłem wszystkie ginęły. Co ciekawe badacze zauważyli, że przed tym smutnym końcem chronił je alfa-tokoferol, forma witaminy E, która jest naturalnym przeciwutleniaczem.

(Nie)bezpieczny lek

Jeżeli, chcąc zmniejszyć ryzyko chorób serca, codzienne zażywasz aspirynę, uważnie obserwuj swój wzrok i regularnie wykonuj test Amslera. Okazuje się bowiem, że regularne przyjmowanie tego leku zwiększa prawdopodobieństwo degeneracji plamki żółtej.

“U myszy karmionych dietą typu fast food po 9 miesiącach wystąpiła patologia oczna związana z różnymi stadiami AMD. Jednak obsesyjne dążenie do utrzymania szczupłej sylwetki też nie jest dobre.

Greccy uczeni twierdzą, że anoreksja prowadzi do potencjalnie niebezpiecznych zmian w gałce ocznej. Obejmują one plamkę żółtą i nerw wzrokowy.”

Naukowcy z Holandii, pracujący pod kierunkiem doktora Paulusa de Jonga, przejrzeni dane medyczne dotyczące 4 691 osób powyżej 65. r.ż., z których 1 931 zażywało aspirynę raz w miesiącu, a 839 codziennie. Częste używanie leku wiązało się z wczesnym AMD i wysiękowym późnym zwyrodnieniem plamki żółtej, a ryzyko rosło wraz ze wzrostem częstotliwości zażywania.

Spośród przyjmujących lek codziennie 36 osób zachorowało na wysiękowe (mokre) zwyrodnienie plamki żółtej. Choroba wystąpiła zatem u ponad 4 osób na 100, podczas gdy w grupie ludzi niezażywających regularnie aspiryny schorzenie to pojawiało się w 2 przypadkach na 100.

Wysiękowe AMD jest znacznie bardziej niebezpieczne od postaci suchej, gdyż dochodzi w nim do nieprawidłowej angiogenezy, wskutek czego w przebiegu choroby pojawiają się blizny.

Co ciekawe zażywanie leku nie wpływa na rozwój suchej formy choroby. Uczeni nie potrafią jeszcze wyjaśnić, dlaczego ten popularny środek podwaja ryzyko wystąpienia mokrej postaci AMD⁶.

Winy enzymp?

Naukowcom z Uniwersytetu Wirginii udało się zidentyfikować czynnik, który uruchamia ciąg zdarzeń prowadzących do utraty wzroku. Ich zdaniem winny jest enzym cGAS, który na co dzień odgrywa ważną rolę w reakcji immunologicznej na zakażenie – wykrywa obce DNA.

Zaskakująco jednak ma również swój wkład w suchą postać zwyrodnienia plamki żółtej, którego dotąd nie powiązano z żadnymi wirusami ani bakteriami.

Akademicy przypuszczają, że cGAS może być sygnałem alarmo-



wym uruchamianym nie tylko w odpowiedzi na atak patogenów, ale również, gdy w organizmie pojawiają się inne problemy, wymagające reakcji układu odpornościowego. Jego aktywacja prowadzi do rozwoju nadmiernego stanu zapalnego, który ostatecznie skutkuje utratą wzroku w zwyrodnieniu plamki żółtej. Niewykluczone, że enzym odgrywa także ważną rolę w takich chorobach jak cukrzyca, tocznia i otyłość⁷.

Uczeni rozpoczęli już prace nad lekiem, który hamowałby jego działanie. Studzą jednak nadzieję chorych – to może potrwać dobrych parę lat, a potem dopiero przyjdzie czas na przeprowadzenie czasochłonnych testów klinicznych.

Tymczasem opracowują metodę określania poziomu cGAS w oku pacjenta. Dzięki niej można by wskazać moment, w którym należy wdrożyć terapię blokowania enzymu.

Odzyskać wizję

Choć nie umiemy powstrzymać postępującego w AMD obumierania fotoreceptorów siatkówki oka, to jednak moglibyśmy przynajmniej skorzystać z faktu, że zachowana jest prawidłowa funkcja komórek nerwowych łączących narząd wzroku z mózgiem, a pozostałe struktury działają, i podawać chorym komórki macierzyste (lub

„W czasie testów klinicznych w Rzymie, pacjentom cierpiącym na zwyrodnienie plamki żółtej podawano szafran, co zaowocowało widoczną regeneracją uszkodzonych komórek oka u wielu osób w podeszłym wieku”

spokrewnione z nimi tzw. komórki progenitorowe), które powinny przeniknąć do uszkodzonej siatkówki oka i przeistaczać się w nowe fotoreceptory. Proste i w zasięgu naszych obecnych możliwości. A jednak podczas testów na myszach okazało się, że postępujące bliznowacenie oka znacząco utrudnia terapię, ograniczając liczbę komórek docierających do miejsca uszkodzenia i zmniejszając ich szanse na przeżycie.

Aby ułatwić migrację komórek na miejsce ich przeznaczenia, zespół dr. Buddy A. Tuckera z Schepens Eye Research Institute wraz z badaczami z Case Western Reserve University rozpoczął prace nad stworzeniem metody pozwalającej na usunięcie blizn narastających we wnętrzu oka.

Wspólnymi siłami naukowcy opracowali makromolekularny kompleks złożony z enzymów trawiących białka wchodzące w skład blizny oraz spajających

je biodegradowalnych włókien. Tak przygotowany implant wszczepiono następnie do oczu myszy cierpiących na AMD. Po zakończeniu eksperymentu okazało się, że opracowany wynalazek zwiększa 15-, a nawet 20-krotnie liczbę podanych z zewnątrz komórek progenitorowych, którym udało się dotrzeć do zmienionego chorobowo miejsca i przetrwać⁸.

Obecnie uczeni planują przeprowadzić testy, które pozwolą sprawdzić, czy opracowana forma leczenia rzeczywiście przywraca wzrok u zwierząt, które wcześniej całkowicie oślepiły w wyniku choroby.

Ochrona z kuchennej półki

Nim jednak do tego dojdzie, musimy polegać na sobie i starać się zapobiegać chorobie. Pomocne w tym będą nie tylko sok z marchewki, ale również rozmaryn, szafran i resweratrol.

Rozmaryn Parę lat temu uczeni ze Sanford-Burnham Medical Research Institute zauważyli, że zawarty w roślinie kwas karnozowy ogranicza szkody wyrządzane przez wolne rodniki w mózgu.

Teraz wraz z kolegami z Japonii postanowili sprawdzić, czy jego podawanie może spowolnić rozwój AMD. By wywołać stres oksydacyjny, który odgrywa istotną rolę w przebiegu choroby, komórki wystawiano na oddziaływanie nadtlenu wodoru. Gdy jednocześnie potraktowano je kwasem karnozowym, uruchamiały produkcję przeciwutleniających enzymów, co obniżało poziom zarówno reaktywnych form tlenu, jak i azotu.

Następnie badacze przetestowali kwas karnozowy na zwierzęcym modelu uszkodzenia fotoreceptorów przez światło. U zwierząt, którym podano najpierw kwas, zewnętrzna warstwa jądrowa siatkówki pozostała grubsza, co oznacza, że fotoreceptory były skuteczniej chronione.



Poza tym zapis elektroretinograficzny w tej grupie wskazywał na prawidłowe działanie fotoreceptorów⁹.

Szafran wzbudził zainteresowanie profesor Silvii Bisti, bowiem jest dobrze znany jako antyoksydant i szeroko uprawiany w miejscu jej zamieszkania w L'Aquila w Abruzzii. Badaczka zauważyła, że choć jest używany w kuchni i medycynie od 3 tys. lat, nikt nie analizował jego wpływu na wzrok. Tymczasem analizy kierowanego przez nią zespołu dowodzą, że szafran zapobiega uszkodzeniu receptorów, a także może spowolnić, a nawet odwrócić szkody poczynione przez związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, ponieważ przyprawa ta oddziałuje na geny kontrolujące działanie fotoreceptorów oka, oraz wpływa na geny regulujące zawartość kwasów tłuszczowych w błonie komórkowej, co znacznie wzmacnia komórki narządu wzroku.

By tego dowiedzieć, w Rzymie przeprowadzili testy kliniczne, podczas których pacjentom cierpiącym na zwyrodnienie plamki żółtej podawali szafran, co zaowocowało widoczną regeneracją uszkodzonych komórek oka u wielu osób w podeszłym wieku.

Udowodnili też (na modelu zwierzęcym), że dieta uwzględniająca szafran chroni oko przed szkodliwym działaniem jasnego światła¹⁰.

Resweratrol kojarzy nam się głównie z czerwonym winem, jednak ten polifenol można znaleźć również w orzeszkach ziemnych, owocach morwy i czarnej porzeczce. Zdaniem badaczy ze Szkoły Medycznej Washington University w St. Louis zahamowuje on niekontrolowany rozrost naczyń krwionośnych w oku.

Wiele studiów wskazywało na resweratrol jako związek zapobiegający starzeniu się, istniały też doniesienia o jego wpływie na naczynia krwionośne w innych częściach ciała, jednak nie było dowodów na to, że może mieć wpływ na choroby oczu związane z wiekiem, dlatego Amerykanie postanowili to sprawdzić. Przeprowadzili eksperymenty na mysich siatkówkach, w których po zabiegu laserem rozwinęły się nieprawidłowe naczynia. Kiedy gryzoniom podawano resweratrol, naczynia zanikały, co jasno dowodzi, że związek ten może hamować angiogenezę w oku. Nie dość na tym, laboratoryjne badanie komórek naczyń krwionośnych ujawniło nowy szlak odpowiedzialny za ochronne działanie polifenolu¹¹.

Zdaniem badaczy wielu pacjentów może preferować zastosowanie leczenia resweratrolem zamiast obecnych metod leczenia chorób siatkówki, ponieważ te ostatnie polegają na zastrzykach do wnętrza oka (iniekcjach doszkliskowych), a polifenol zażywa się doustnie. W dodatku dobrze się on wchłania.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Eye Res. 2020 Jun;45(6):726-732
2. Br J Ophthalmol(2010)
3. Sci Rep 8, 10207 (2018)
4. LoS Pathog 8(4): e1002671
5. M. Ulińska, M. Zarsa. Diagnostyka zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem. „Okulistyka”, 2009. Oftal Sp. z o.o.
6. <https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2011.06.025>
7. Nat Med. 2018 Jan;24(1):50-61
8. Biomaterials 31: 9-19
9. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2012 Nov; 53(12): 7847-7854
10. J Transl Med. 2013; 11: 228
11. Am J Pathol. 2010 Jul;177(1):481-92

Jednak warto pamiętać, że gryzoniom podawano go w bardzo dużych dawkach – o wiele większych od występujących w kilku butelkach czerwonego wina. Oznacza to, że w tego typu terapii u ludzi trzeba stosować tabletki, nikt nie byłby bowiem w stanie zapewnić sobie takich stężeń polifenolu, pijąc wino.

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

Czy prosta technika nucenia pod nosem może pomóc w leczeniu uporczywego bólu głowy? Tony Bateson, który kiedyś cierpiał z jego powodu, przekonuje, że tak właśnie jest.

Mój sposób na migrenę

Tony Bateson doskonale pamięta swój pierwszy atak migrenowy.

– Miałem 67 lat. Była czwarta po południu, a ja stałem w korku w palącym słońcu. Byłem w samochodzie sam – wspomina. – Nagle poczułem jakby uderzenie w tył głowy, a po nim niezwykle silny ucisk ku dołowi. Pogorszyło mi się widzenie. Myślałem, że mam udar mózgu i zaraz umrę. To było przerażające.

Tony'emu udało się zjechać z autostrady i zaparkować na stacji serwisowej, gdzie siedział potem przez 2 godz. w środku swojego samochodu i nie był w stanie absolutnie nic zrobić.

– Byłem kompletnie bezsilny – opowiada. – Nie mogłem nawet zadzwonić do żony, aby jej powiedzieć, że spóźnię się do domu.

Po jakimś czasie Tony zaczął stopniowo odzyskiwać wzrok i poczuł się na tyle dobrze, by pojechać do domu, zdezorientowany tym, czego właśnie doświadczył. Dopiero kilka miesięcy później zdał sobie sprawę, że to była migrena. Po tym zdarzeniu zaczął cierpieć na tzw. migreny klastrowe.

– Doznawałem 3-4 ataków w tygodniu, a potem miałem spokój przez kilka tygodni, aż do następnego rzutu – wspomina Tony, dziś 87-latek mieszkający w Oksfordzie w Anglii.

Ataki trwały przez 90-120 min, a w tym czasie Tony był zupełnie „wykluczony z życia”. Trwało to przez 4 lata. Ale w 2005 r. wydarzyło się coś, co zaburzyło ten schemat.

– Ponownie jechałem sam w samochodzie i znów naszedł mnie atak migreny dokładnie tego samego rodzaju, co za pierwszym razem – mówi Tony. – Ale tym razem przebrała się miarka. Wściekłem się i zacząłem rzucać przekleństwami w samochodzie.

O dziwo migrena szybko ustąpiła, a to nigdy wcześniej nie miało miejsca. Zazwyczaj napad był dla Tony'ego tak dotkliwy, że nie był w stanie nic robić przez co najmniej kilka godzin.

Metodą prób i błędów

Tony był zaintrygowany. Postanowił więc wypróbować metodę „krzyku i przekleństw” następnym razem, gdy poczuje nadchodzący atak migreny.

– Była to znacznie bardziej cywilizowana wersja wrzasków i brzydkich słów – za-

pewnia Tony. – Ale i tak udało się zatrzymać atak, zanim na dobre się rozpoczął.

Wydarzyło się to jeszcze kilka razy, aż Tony doszedł do wniosku, że coś jest na rzeczy. Zaczął więc czytać na temat migren wszystko, co tylko wpadło mu w ręce, chcąc dowiedzieć się, w jaki sposób krzyczenie mogło powstrzymać ataki. Tony'ego fascynowały przede wszystkim antyczne techniki leczenia dźwiękiem, takie jak medytacja z mantrą.

– Stosuje się je w hinduizmie, buddyzmie i sikhizmie – tłumaczy Tony. – Istnieją naukowe dowody, że rytualna intonacja mantr wywołujących vibracje, takich jak „om”, może mieć potężny wpływ na mózg.

Po przeczytaniu 40 książek, wyjazdach buddyjskich i rozmowach z ludźmi z tradycyjnych społeczności Tony wysnuł hipotezę, że vibracje produkowane przez jego „krzyki i przekleństwa” były kluczowe dla efektu, jaki te wywierały na jego migreny.

Metodą prób i błędów wypracował więc pakiet sposobów na migrenę, wykorzystując technikę wokalizacji wibracyjnej, której nauczył się w szkole teatralnej. W końcu udało mu się ustalić, że najlepiej sprawdzi się metoda oparta na nuceniu w konkretnych częstotliwościach – 140 Hz – w rytmicznej sekwencji przeplatanej oddychaniem przez nos.

– Ta częstotliwość jest bliska tej towarzyszącej dźwiękowi „om”, znanemu też jako „dźwięk stworzenia”. Ma on działanie uspokajające i łagodzące – mówi Tony.

Mężczyzna odkrył, że był w stanie z powodzeniem wykorzystywać tę metodę we wczesnych etapach migreny, by nie przerodziła się we w pełni rozwinięty atak.

Obiecujące wyniki

Tony był pod wrażeniem swoich odkryć. Wspominał o nich Johnowi Steinowi, emerytowanemu profesorowi fizjologii na Uniwersytecie Oksfordzkim, z którym lata wcześniej współpracował z okazji założenia przez Steina Fundacji Badań nad Dysleksją.

– Powiedział mi, że ten sposób wydaje się sensowny i powinienem przekonać się, czy działa też na inne osoby – mówi Tony.

Ochoczo się za to zabrał i z pomocą studentów Uniwersytetu Oksfordzkiego

Sposób na migrenę

Tę metodę należy stosować raczej w ramach interwencji w przypadku już rozpoczętych napadów, a nie zapobiegania im. Ma ona działać najlepiej, gdy wdroży się ją na wczesnych etapach migreny, czyli w tzw. fazie prodromalnej (zwiastunowej), kiedy to pacjent obserwuje u siebie znaki ostrzegawcze, takie jak drażliwość, nadmierne ziewanie, chęć na konkretne jedzenie oraz nadwrażliwość na światło i dźwięki. Przed zastosowaniem tego sposobu warto porozumieć się z lekarzem, jeżeli przyjmuje się jakieś leki lub cierpi na jakiegokolwiek dolegliwości.

Jak nucić

Lekko złóż (ale nie zaciskaj) górną i dolną szczękę, by zęby do siebie dotykały. Nucenie powinno wywodzić się z tyłu gardła i mieć częstotliwość 140 Hz. Można skorzystać z kamertonu dmuchanego nastrojonego na dolne cis, by trafić w odpowiednią częstotliwość dźwięku. Spróbuj nucić przez całe ćwiczenie w regularnym rytmie.

Ćwiczenie

- 1 Nuć pod nosem przez 10 s.
- 2 Weź głęboki oddech przez nos.
- 3 Na wydechu nuć przez kolejne 10 s.
- 4 Powtarzaj te czynności łącznie 10 razy, po każdym nuceniu biorąc głębokie wdechy przez nos.
- 5 Odpocznij przez 2 min.
- 6 Powtarzaj sekwencję 10-sekundowego nucenia 10 razy, a potem odpoczywaj przez 2 min.
- 7 Powtórz sekwencję jeszcze raz (wykonując łącznie 3 serie 10-sekundowego nucenia 10 razy w każdej serii z 2-minutowym odpoczynkiem między nimi).
- 8 Odpocznij przez 10 min.
- 9 Całe ćwiczenie powinno trwać około 10 min. Na koniec odpoczywaj przez 10 min.

zaczął szukać odpowiedzi na pytanie, czy jego metoda nucenia sprawdzi się również u innych ludzi. Nie było to co prawda formalnie przeprowadzone badanie kliniczne, jednak na podstawie opowieści współpracujących z nim osób Tony'emu udało się zebrać imponujące dowody

na to, że opracowana przez niego technika działa u nich tak samo dobrze, jak u niego.

– Ponad 200 osób próbowało mojej metody nucenia i większość z nich uznała ją za pomocną – zapewnia Tony. Potrafi godzinami opowiadać o wielu osobach, którym jego technika miała przynieść korzyści. Wśród nich znajdziemy m.in. nauczyciela śpiewu (patrz ramka poniżej).

Pewną rolę może tu odgrywać oczywiście efekt placebo, w którym za działanie terapii odpowiada wiara pacjenta w jej skuteczność, a nie ona sama. Tony pragnie jednak dogłębniej przebadać swoją metodę, w czym kibicuje mu prof. Stein. Jeszcze w tym roku ma zamiar przeprowadzić w Indiach badanie kliniczne z grupą kontrolną.

Tak czy inaczej metoda ta jest naturalna, nieinwazyjna i prosta, a co więcej, można ją stosować kompletnie za darmo. Tony jest więc przekonany, że wszystkie osoby cierpiące na migrenę powinny dać jej szansę. I chociaż technika ta została opracowana z myślą o interwencji, a nie prewencji, mężczyzna utrzymuje, że dzięki niej jest zupełnie wolny od migren już od dobrych kilku lat.

Joanna Evans

Historia Jayla

Nauczyciel śpiewu i producent muzyczny Jayl De Lara nauczył się techniki nucenia Tony'ego 6 lat temu, aby zapanować nad migrenami, z którymi zmagał się od dawna.

– Gdy nadchodził atak, było mi niedobrze, gorąco i zimno na przemian, trząsłem się i miałem dziwne poczucie euforii, które trudno wyjaśnić – opowiada Jayl. – Często musiałem kłaść się w ciemnym pomieszczeniu, gdzie leżałem wyłączony z życia przez 2-3 dni. To było okropne.

Jako nauczyciel śpiewu Jayl był zdania, że sposób Tony'ego brzmi jak najbardziej sensownie.

– Pracowałem z ludźmi z autyzmem, depresją, stwardnieniem rozsianym i chronicznym zmęčeniem, więc wiem, że śpiew i nucenie mogą stanowić potężną terapię – mówi. – Sprawia, że czujemy się dobrze.

Jayl w mig nauczył się techniki Tony'ego, z łatwością znajdując nutę o nazwie dolne cis, i przekonał się, że właśnie ona jest w stanie odpychać ataki migreny na jego wczesnych etapach. Dziś nadal wykorzystuje tę metodę i nauczył jej nawet innych ludzi.

– Jedyne sytuacje, w których nie powstrzymuje ataku, to te, kiedy nie zdążę zastosować tej techniki w porę – mówi Jayl. – Zdaję sobie sprawę, że wiele osób uzna to za brednię. Ale na mnie to działa.

Naturalne sposoby na migrenę

To trzecia najpowszechniejsza choroba na świecie i siódma pod względem odbierania sprawności¹. Migrena wywołuje nie tylko wyjątkowo silne bóle głowy, ale też nudności, wymioty, ból brzucha i nadwrażliwość na światło i dźwięki. Na rynku dostępne są leki na receptę, takie jak metysergid, sumatriptan i ergotamina, ale niosą one ryzyko wystąpienia licznych efektów ubocznych, takich jak zawroty głowy i senność, bóle w klatce piersiowej i nadciśnienie. Przedstawiamy zatem skuteczne opcje naturalne, które warto rozważyć.

BIBLIOGRAFIA

- 1 J Headache Pain, 2013;14:1
- 2 Headache, 1995; 35: 355–7; Lancet, 1983; 2: 865–9; Nutr Health, 2017; 23: 47–50
- 3 Cephalalgia, 2002; 22: 137–41; Neurology, 2005; 64: 713–5
- 4 Cephalalgia, 1993; 13: 94–81; Cephalalgia, 1996; 16: 257–63
- 5 Neurology, 2004; 63: 2240–4; Altern Med Rev, 2001; 6: 303–10
- 6 Eur Neurol, 1986; 25: 327–9



Dźwięczna nauka

Hipoteza nucenia wysnuta przez Tony'ego Batesona brzmi sensownie dla prof. Johna Steina, elektrofizjologa o wieloletnim doświadczeniu w badaniu głębokiej stymulacji mózgu.

– Przyglądam się oscylacjom w mózgu i temu, w jaki sposób związane są one z bólem – mówi prof. Stein. – Dolegliwości można się pozbyć poprzez kontrolowanie tych oscylacji, np. w przypadku bólu kończyny fantomowej. Moja hipoteza zakłada, że jeśli da się wykorzystać sygnał akustyczny do wytworzenia oscylacji o częstotliwości przeciw-



Sprawdź alergię

Niektóre pokarmy i napoje mają związek z migrenami. Dotyczy to zwłaszcza sera, czekolady, czerwonego wina oraz piwa. Prowadź dziennik diety, aby sprecyzować, które produkty mogą wywoływać migreny, i wyklucz je z jadłospisu².

Bierz koenzym Q10

Ten przeciwutleniacz może zmniejszyć liczbę ataków nawet o połowę³.

Suplementuj magnez

Niedostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości tego składnika

łączy się z migrenami, a przyjmowanie jego suplementów może ograniczyć częstotliwość napadów⁴.

Stosuj lepieźnik

Standaryzowany ekstrakt z lepieźnika różowego (*Petasites hybridus*) może znacząco zmniejszyć częstotliwość występowania migren⁵.



Wypróbuj 5-HTP

W toku pewnego badania ten występujący w przyrodzie aminokwas okazał się równie skuteczny, co metysergid⁶.

nej do tej wywołującej migrenę, w zasadzie byłoby prawdopodobne wyeliminowanie bólu. Zawsze zachęcałem Tony'ego, by przeprowadził badanie kliniczne i to sprawdził.

Profesor Stein zwraca uwagę, że istnieje wiele dowodów na to, iż częstotliwości akustyczne wpływają na mózg. Przykładem może być rytualne wydawanie dźwięku „om”⁷ oraz medytacja z mantrą².

– Pytanie brzmi, na czym efekt ten polega i w jaki sposób można go zaadaptować do schorzeń takich jak migrena – komentuje profesor.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Asian J Psychiatr, 2018; 37: 20–5; Int J Yoga, 2011; 4: 3–6
- 2 J Cogn Enhanc, 2017; 1: 219–27



„Jeśli te komórki są rzeczywiście komórkami, które napędzają wzrost guza, to być może uda się je namierzyć”
prof. Cerdic Blanpain, BBC News

Nie usypiaj swojej czujności nawet, gdy wygraleś. Wróg może wciąż czuwać.

Od wielu lat naukowcy podejrzewają, że w guzie nowotworowym jest niewielka grupa komórek macierzystych (CSC – cancer stem cells) opornych na leczenie (chemioterapię, radioterapię). Pierwszy raz zidentyfikowano je w przypadku białaczki szpikowej w 1990 r. Komórki te są podobne do zdrowych komórek macierzystych, z tą różnicą, że nie przestają się dzielić. Potrafią pozostawać w uśpieniu, aby dać o sobie znać nawet po długim czasie. Świadczą o tym wysokie wskaźniki nawrotów w różnych rodzajach raka. Na przykład glejak wielopostaciowy powraca prawie u wszystkich pacjentów. U kobiet z rakiem jajnika odsetek nawrotów wynosi 85%, prawie 30% w raku piersi, a u 50% pacjentów z rakiem pęcherza dochodzi do nich po cystektomii. Mięsaki tkanek miękkich wracają po uzupełniającej chemioterapii u ok. 50% chorych.

Naturalne leczenie

Naukowcy przystąpili do szukania leku, który uderza w komórki macierzyste raka. Trzy odrębne badania potwierdziły pogląd, że wzrost guza mózgu, jelit czy skóry jest napędzany właśnie przez nie (analizy Prof. Luisa Parady, prof. Cedrica Blanpaina i prof. Hugo-na Snipperta). Udowodniły to, w co wielu specjalistów powątpiewało!

W światowych instytutach przebadano ponad 600 substancji naturalnych,

które niszczą nowotworowe komórki macierzyste. W czasopiśmie *Anticancer Research* opublikowano listę 25 z nich, uznanych przez świat nauki za skuteczne w walce z tymi komórkami.

Prosto z Amazonii

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora od lat stosuje naturalne preparaty z ziół amazońskich i grzybów wschodnich, skutecznie niszczące komórki macierzyste raka, co potwierdzają współpracujący z nami naukowcy z Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego. W tych przypadkach zalecamy następujące preparaty: Gano-tumeric (kurkuma, wyciąg z Maitake frakcja D, Reishi), Ganomix (vilcacora + zarodniki reishi), Inkas Czaga Esperanza (vilcacora + huba brzoźowa).

Niezwykle skutecznymi ziołami są też vilcacora, tahuari, moringa, mucura, chuchuhuasi, preparat Reishi Lycopene (zarodniki Reishi + likopen). O ich efektywności świadczą poprawy zdrowia oraz uzdrowienia naszych pacjentów. Jednym z przykładów jest mężczyzna, lat 45, u którego zdiagnozowano glejaka. Nie mógł on stosować chemii, w zamian od lat pije odwary z ziół i przyjmuje nasze preparaty. Od diagnozy upłynęło już ponad 5 lat, a pacjent wciąż cieszy się zdrowiem. To fakt poparty dokumentacją. Jest to wielki sukces pacjenta i nasz.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, które skupia wokół siebie pasjonatów



ziołolecznictwa: lekarzy, farmaceutów, botaników, istnieje już ponad 20 lat. Ośrodek mieści się w Łomiankach pod Warszawą. Zajmujemy się nim wspomaganiem leczenia chorób cywilizacyjnych. Naszą misją jest dostarczanie pacjentom roślin leczniczych z najczystszych terenów świata i zapewnianie im tylko takich preparatów, które będą miały wyłącznie pozytywny wpływ na ich zdrowie. Jako jedyna firma w Polsce współpracujemy z peruwiańskim Instytutem im. Ojca Edmunda Szeligi (IPIFA) w Limie. Konsultacji udzielamy osobiście lub telefonicznie.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora
Łomianki, ul. Warszawska 71A,
tel. 22 751 65 07, 22 751 85 43

Do wesela się zagoi...

Maści i okłady z ziół mogą przyspieszyć gojenie się rany oraz przeciwdziałać tworzeniu się ropni i czyraków

Skaleczenia, oparzenia, wypryski – to powszechne drobne przypadłości, których częściej doświadczamy latem. Na szczęście można sobie z nimi łatwo poradzić, stosując naturalne metody. A jak pokazują coraz to nowsze doniesienia naukowe, warto to robić, bo zioła nie tylko pomagają zasklepić się ranom, ale też są postrachem bakterii (a czasem również wirusów i grzybów).

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Zespół naukowców ze Szwajcarii i Niemiec przeprowadził w laboratorium test zadrapaniowy, by sprawdzić działanie nagietka w leczeniu ran. Okazało się, że ekstrakty heksanowe i etanolowe z rośliny w niskich stężeniach stymulowały proliferację i migrację fibroblastów, np. 10 g/ml zwiększyło liczbę komórek odpowiednio o 64,35% i 70,53%. Na tym nie koniec – nagietek przyspiesza ziarninowanie i regenerację naskórka¹, zwiększa ilość kolagenu w skórze, działa naczyniotwórczo, przeciwzapalnie, przeciwwgrzybiczo i bakteriobójczo².

Bazylia azjatycka (*Ocimum sanctum*)

Szerokie spektrum działania przeciwdrobnoustrojowego tulsi skłoniło australijskich uczonych do bliższego przyjrzenia się roślinie. Ich zdaniem napary z niej mogą być stosowane jako środek odkażający ręce lub płyn do płukania ust. Australijczycy zwracają uwagę na fakt, że bazylia azjatycka dodatkowo wspomaga gojenie się ran³.



Callicarpa nudiflora

Chiński eksperyment na szczurach dowiódł, że wodny ekstrakt z rośliny znacznie przyspiesza proces gojenia się rany pooparzeniowej drugiego stopnia (wywołanej gorącą wodą na powierzchni grzbietowej gryzoni).

Chore zwierzęta podzielono losowo na kilka grup.

20% maść aplikowano lokalnie raz dziennie przez 21 dni i obserwowano efekty działania. Okazało się, że *Callicarpa nudiflora* przyspiesza gojenie i zmniejsza obszar rany po 15, 18 i 21 dniach⁸.

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, zmniejszając przepuszczalność naczyń włosowatych i hamując krwawienia z uszkodzonych naczyń. Dlatego płukanki z niej skutecznie zapobiegają nawrotom ropni okołozębowych. Turcy uczeni zwrócili uwagę, na rolę jaką roślina może odegrać w leczeniu ran u diabetyków. Z reguły należą one do uporczywych i niegojących się. W testach na szczurach z cukrzycą ekstrakty z szalwii wykazały silne działanie gojące, przeciwbakteryjne i przeciwutleniające¹⁰.

Z kolei maść łącząca w sobie wyciągi z szalwii i oczaru wirginijskiego skutecznie pomaga rozprawić się z czyrakami, ropniami, zapaleniami skóry, wypryskami, trądzikiem młodzieńczym oraz lekkimi oparzeniami¹¹.

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

Zawarte w niej saponiny triterpenowe, zwane azjatykozydami, mają właściwości przeciwzapalne, przeciwrzękowe oraz immunostymulujące. Dlatego wąkrota azjatycka, stosowana na skórę, wykazuje silne działanie odnawiające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i stymulujące ziarninowanie, co zostało wykorzystane w terapii trudno gojących się ran i oparzeń. Dodatkowo zapobiega powstawaniu blizn i rozstępów. Przeprowadzone badania w modelach *in vitro* i *in vivo* potwierdzają, że wyciągi z tego zioła przyspieszają migrację komórek z otaczających ją tkanek oraz aktywują czynniki wzrostu. Dzięki tym procesom wzrasta ilość kolagenu, kwasu hialuronowego i składników peptydowych hydroksyprowliny¹⁴. Rany goją się lepiej po zastosowaniu wąkroty azjatyckiej również ze względu na jej silne właściwości przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne (hamuje namnażanie się zarówno bakterii Gram-dodatnich, jak i Gram-ujemnych)¹⁵.

Stosując zioło, należy jednak unikać ekspozycji na słońce, może ona bowiem powodować reakcje fotoalergiczne¹⁶.

Aloes (*Aloe vera*)

Indyjscy badacze postanowili sprawdzić, czy aloes pomoże w leczeniu zębodołów poekstrakcyjnych. Przekrojowe, randomizowane badanie interwencyjne objęło 40 pacjentów, którym właśnie wyrwano zęba. Podzielono ich na 2 grupy. Pierwszej przepisano tylko leki przeciwbólowe, a drugiej podawano pianki żelowe nasączone aloesem. W obu oceniano gojenie zębodołu. Grupa kontrolna 3. i 7. dnia wykazała wyleczenie odpowiednio w 60% i 70%, a pacjenci, którym podawano *Aloe vera* mieli lepszy wynik z potencjałem gojenia 70% w trzecim dniu i 90% w siódmym⁴.



Przywrotnik pospolity i mimoza (*Alchemilla vulgaris*, *Mimosa tenuiflora*)

Jako że oba zioła są od wieków stosowane w leczeniu ran w medycynie ludowej, Koreańczycy zdecydowali, że trzeba empirycznie sprawdzić, jaki jest ich rzeczywisty wpływ na gojenie. Przygotowali maść zawierającą mieszanke tych surowców i nakładali ją na rany skóry grzbietu myszy. Eksperyment potwierdził mądrość ludową – maść przyspieszała proces gojenia (przebiegał on szybciej niż po leczeniu kwasem fusydowym). Mieszanka obu roślin sprzyjała syntezie kolagenu, a zwłaszcza regeneracji przydatków skóry, takich jak mieszkki włosowe, poprawiała też angiogenezę i stabilizację naczyń krwionośnych, a także przyspieszyła tworzenie się ziarniny⁷.

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)

Gojenie się ran wymaga komórek, które zwiększają zarówno produkcję kolagenu w wyniku stanów zapalnych, jak i regenerację tkanki nabłonkowej. Babka jest zwyczajowo stosowana w tradycyjnym leczeniu schorzeń skóry. Naukowcy zbadali skuteczność różnych stężeń ekstraktu babki lancetowatej w leczeniu ran ze względu na jego właściwości przeciwpalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwutleniające, przeciwrzodowe, przeciwbólowe i immunomodulujące. 72 myszy podzielili na 4 grupy. W każdej gryzoniom wycięli na grzbiecie ranę o długości 1 cm. Następnie nakładali na nią 10% lub 20% maść zawierającą ekstrakt z babki bądź wazelinę. Zwierząt w ostatniej grupie nie leczyli wcale. Uczni stwierdzili, że ekstrakt z babki lancetowatej wykazał pozytywny wpływ na gojenie się ran. Ich zdaniem stosowanie już 10% maści może być użyteczną strategią gojenia się ran¹².

To nie wszystko, dr hab. med. Romuald Maleszka z Katedry i Kliniki Chorób Skórnych i Wenerycznych PAM w Szczecinie zaleca okłady z liści babki w przypadku czyraków.

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

We francuskiej klasyfikacji ziół o najwyższej mocy leczniczej spośród 20 roślin obdarzonych nadzwyczajnymi właściwościami skrzyp zajmuje pierwsze miejsce⁸.

Ma działanie ściągające, poprawia elastyczność i odporność naskórka, a ponadto reguluje przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych.

Naukowcy z Iranu przetestowali działanie miejscowej maści z rośliny w gojeniu ran, zmniejszaniu stanu zapalnego i łagodzeniu bólu po nacięciu krocza na 108 kobietach, które zostały poddane temu zabiegowi w czasie porodu. Z ich ustaleń wynika, że 3% maść ze skrzypu polnego sprzyjała gojeniu się ran i łagodzeniu bólu w ciągu 10 dni po nacięciu⁹.

Wywary ze skrzypu stosuje się również do przemywania ciężko gojących się ran. Weź garść świeżego zioła, rozetrzyj na miazgę, po czym owiń gazą. Kompres połóż na ranę. Zmieniaj okłady co 4 godz., aż do wygojenia.



BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Ethnopharmacology 126 (2009) 463–467
2. Lek w Polsce 2014;3(275):22–25
3. J Ayurveda Integr Med. Oct-Dec 2014;5(4):251–9
4. J Clin Diagn Res. 2017 Mar;11(3):ZC83–ZC86
5. Górnicka J. Apteka Natury. Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, Raszyn 2010
6. Iran Red Crescent Med J. 2015 Mar; 17(3): e25637.
7. Biomed Pharmacother. 2018 Oct;106:326–332
8. Evid Based Complement Alternat Med. 2019 May 2;2019:1860680
9. Ożarowski A., Jaroniewski W. Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Warszawa 1989
10. Biomedicine & Pharmacotherapy Volume 111, March 2019, Pages 1260–1276
11. Postępy Fitoterapii 3–4/2002
12. Biotech Histochem. 2018;93(4):249–257
13. <https://tinyurl.com/y3ngll7>
14. Post Dermatol Alergol 2013; 30:46–9
15. Post Fitoter 2010; 2:101–5
16. Panacea 2010; 33:14–5



Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*)

Doświadczalnie wykazano, że pod wpływem wyciągów z żywokostu następuje zwiększenie liczby leukocytów obojętnochnych oraz pobudzenie mechanizmów obronnych, wyrażające się m.in. przyspieszonym wypełnianiem ubytków kostnych po złamaniach. Natomiast stosowanie *Symphytum officinale* na uszkodzoną skórę ułatwia tworzenie się ziarniny w ranie oraz naskórka⁹. Pokruszony korzeń zalej wrzątkiem, podgotuj w niewielkiej ilości wody na małym ogniu, tak by zmiażdżył (ok. 15 min). Następnie go zmiel. Uzyskaną papkę nakładaj na opuchliznę lub ranę, przykryj folią i owiń bandażem. Okład zmieniaj co kilka godzin.



Fot. Brian Gratwicke

Żabia pianka

Zdaniem naukowców z University of Strathclyde pianka wytwarzana przez żabę túngara (*Engystomops pustulosus*) do osłaniania skrzeku może być pomocna w gojeniu ran, w tym także tych po oparzeniach. Zaletą wytwarzanej przez żaby substancji jest stabilność i kompatybilność z ludzkimi komórkami. Dr Paul Hoskisson i Sarah Brozio uważają, że okład ze spreparowanej medycznie pianki może zapewnić ochronę i podporę gojących się tkanek, podczas dostarczania leków (np. antybiotyków). Badacze sprawdzili już, że pianka zmieszana z wankomycyną zapobiegała wzrostowi gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) aż przez 2 doby¹³!

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Niech Twoja odporność będzie jak Mur Chiński

Immunobon

Suplement diety

Apibon kapsułki doustne

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Apibon

Ze względu na zawartość pyłku pszczelego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspierające naturalną odporność organizmu na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze.*

Immunobon

Ze względu na zawartość ziela jeżówki i kwiatu rumianku preparat wspomaga pracę układu odpornościowego.*

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

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

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



Czy cukrzyca prowadzi do raka?

Na całym świecie co 10 s ktoś staje się diabetikiem. Zapadalność na choroby metaboliczne rośnie w zatrważającym tempie, a coraz więcej badań potwierdza, że przekłada się to na nasilenie epidemii nowotworów.

Próby wyjaśnienia wpływu cukrzycy, jak i innych zaburzeń gospodarki węglowodanowej, na wzrost ryzyka rozwoju raka stanowią w ostatnim czasie przedmiot licznych badań naukowych. Przez wiele lat istniały sprzeczne informacje na ten temat, ale najnowsze doniesienia potwierdzają istnienie zależności między zaburzeniami metabolicznymi a występowaniem nowotworów w różnej lokalizacji. Wykazano, że u osób z cukrzycą częściej niż w populacji ogólnej pojawia się rak trzustki, piersi, wątroby, endometrium i nerki¹. Istnieją także dane na temat zwiększonej umieralności na nowotwór złośliwy wśród diabetyków.

W związku z tymi niepokojącymi doniesieniami prowadzone są liczne badania wyjaśniające mechanizmy tych zależności. Do najważniejszych czynników należą przede wszystkim otyłość i związana z nią insulinooporność, hiperinsulinizm, przewlekła hiperglikemia, stan zapalny, wzrost stężenia IGF-1 oraz stres oksydacyjny.

Przyjrzyjmy się zatem bliżej tym groźnym połączeniom.

Otyłość: zagrożenie nr 1

To, że problem nadmiernych kilogramów rośnie z roku na rok, i to w każdej grupie wiekowej, pokazują badania prowadzone od lat. Bezspornie mamy do czynienia z epidemią otyłości, a według danych WHO z 2014 r. nadwagę stwierdzono już u ponad 1,9 mld osób dorosłych, z czego ok. 600 mln stanowiły osoby z BMI >30. To zaś stanowi najczęstszą przyczynę cukrzycy, a pośrednio również epidemii nowotworów.

W 2012 r. przeprowadzono retrospektywną analizę historii chorób 1 087 pacjentów z cukrzycą typu 2 i wyodrębniono grupę, u której w trakcie trwania choroby wykryto nowotwór złośliwy. Należały do niej 64 osoby, a najczęściej występowały u nich rak nerki, jelita grubego, piersi i macicy. Co jednak szczególnie niepokojące – aż 80% badanych pacjentów z wykrytą chorobą nowotworową i współistniejącą cukrzycą było otyłych lub miało nadwagę²!

Pozbawieni sytości

W warunkach fizjologicznych tkanka tłuszczowa człowieka pełni ważne funkcje, jednak zgroma-

“Aż 80% badanych pacjentów z wykrytą chorobą nowotworową i współistniejącą cukrzycą było otyłych lub miało nadwagę”

dzona w nadmiarze bierze udział w wielu niekorzystnych patomechanizmach. Syntetyzuje m.in. hormony, takie jak adiponektyna czy leptyna. Ta pierwsza ma działanie korzystne, ponieważ zmniejsza insulinooporność i chroni przed utrzymującym się stałym stanem zapalnym. Z kolei krążąca w osoczu leptyna – której ilość rośnie wraz z zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie – wpływa na proces nowotworzenia, co zaobserwowano jeszcze w 1998 r. Odkryto wówczas ekspresję receptora dla leptyny w komórkach białaczki limfoblastycznej³.

Później udowodniono, że ten tzw. hormon sytości jest ważnym czynnikiem inicjującym angiogenezę, czyli tworzenie naczyń krwionośnych w obrębie guzów. Leptyna wpływa na ten proces na 2 różne sposoby. Po pierwsze zwiększa syntezę znanych czynników angiogennych – VEGF i FGF. Po drugie wiąże się z receptorami na powierzchni komórek śródbłonnka i mięśni gładkich naczyń, promując ich proliferację⁴. Dodatkowo leptyna indukuje ekspresję genów enzymów proteolitycznych, które rozpuszczając macierz zewnątrzkomórkową, ułatwiają rozwijanie się nowych naczyń krwionośnych w obrębie nowotworu, a także umożliwiają rozprzestrzenianie się komórek rakowych i tworzenie przerzutów⁵. W badaniach *in vitro* udowodniono wpływ hormonu na proliferację komórek raka piersi⁶. Również w przypadku nowotworu jelita grubego potwierdzono udział leptyny w jego rozwoju. Podobne spostrzeżenia opisano w odniesieniu do raka trzonu macicy, a kilku autorów wykazało, że częstość występowania raka endometrium zwiększa się wraz ze wzrostem stężenia leptyny w surowicy krwi⁷. Ostatecznie w metaanalizie danych ze 141 doniesień naukowych stwierdzono wzrost ryzyka zachorowalności na nowotwory w różnych lokalizacjach u osób otyłych obu płci⁸.

Niestłuszy opór

Nie chodzi jednak tylko o leptynę. Zaburzenia metabolizmu glukozy w przebiegu otyłości prowadzą też do rozwoju insulinooporności na drodze 2 głównych mechanizmów: zwiększonego wytwarzania wolnych kwasów tłuszczowych (WKT) oraz nadprodukcji czynników prozapalnych przez komórki tkanki tłuszczowej. Zbyt duży dowóz materiału energetycznego w postaci WKT i glukozy do komórki sprzyja nadmiernej produkcji reaktywnych form tlenu (ROS), które uszkadzają poszczególne elementy komórek. Aby uchronić się przed tym negatywnym wpływem wolnych rodników, komórki ograniczają liczbę receptorów dla insuliny, co sprzyja rozwojowi insulinooporności⁹. U osób otyłych zaobserwowano dodatkowo wzmoczoną aktywność szlaków prozapalnych kinazy IKK-β i JNK1, które obniżają wrażliwość tkanek organizmu na insulinę¹⁰.

Hiperstłodycz

Na rozwój nowotworów wpływa również przewlekła hiperglikemia, czyli podwyższony poziom cukru we krwi. Przede wszystkim nasila ona procesy zachodzące w komórkach w czasie kancerogenezy – zwiększa aktywność czynników wzrostu, jak np. GDNF



(glejopochodnego czynnika wzrostu nerwów) i EGF (epidermalnego czynnika wzrostu)¹¹, które odgrywają rolę w rozwoju powikłań cukrzycy, a dodatkowo stymulują proliferację komórek nowotworowych.

Do innych mechanizmów zaliczamy stymulowanie powstawania AGEs, czyli końcowych produktów zaawansowanego procesu glikacji, inicjowanie stresu oksydacyjnego oraz zwiększenie aktywności kinazy białkowej C. Połączenie AGEs z ich receptorami na błonach komórkowych prowadzi do zainicjowania procesów zapalnych w komórkach oraz aktywacji makrofagów i neutrofilów, a także stymuluje uwalnianie cytokin i czynników wzrostu, skutkiem czego rosną proliferacja komórkowa oraz ryzyko powstawania mutacji nowotworowych¹².

Niezwykle ważnym efektem przewlekłej hiperglikemii jest wzrost wytwarzania wolnych rodników tlenowych w mitochondriach, co prowadzi do aktywacji całej kaskady zaburzeń mających znaczenie w procesie kancerogenezy¹³. Wolne rodniki tlenowe mogą uszkadzać DNA, białka i lipidy, zwiększając ryzyko rozwoju chorób nowotworowych. Podwyższony poziom glukozy w organizmie zmniejsza też całkowitą pojemność antyoksydacyjną osocza, przez co upośledza proces usuwania wolnych rodników z organizmu. W badaniu obejmującym ponad 500 tys. osób stwierdzono wzrost ryzyka wystąpienia nowotworu oraz zgonu z jego powodu u osób ze zwiększoną glikemią na czczo¹⁴. W licznych badaniach wykazano pozytywną korela-

„Efektem przewlekłej hiperglikemii jest wzrost wytwarzania wolnych rodników tlenowych w mitochondriach, co prowadzi do aktywacji całej kaskady zaburzeń mających znaczenie w procesie kancerogenezy”

cję między występowaniem nowotworu a podniesioną wartością HbA1c¹⁵.

Insulina i jej naśladowca

Efektem nadwagi i otyłości jest zatem narastająca insulinooporność, której towarzyszy nadmiar glukozy we krwi. Z czasem prowadzi to do hiperinsulinizmu, czyli podwyższenia poziomu insuliny w surowicy krwi w stosunku do stężenia glukozy.

I właśnie ten hormon może okazać się kolejnym źródłem kłopotów, ponieważ ma działanie mitogenne, szczególnie w warunkach insulinooporności, kiedy jego poziom jest znacznie podwyższony. Wzmaga to aktywację kilku szlaków białek, co przekłada się na wielokrotnie już udowodniony wzrost występowania nowotworów. W przeprowadzonej metaanalizie wykazano zwiększone ryzyko rozwoju raka trzustki, jelita grubego i piersi u pacjentów z hiperinsulinemią¹⁶.

Trzeba tu wspomnieć, że w wątrobie produkowany jest hormon o budowie i funkcjach zbliżonych do insuliny – *nomen omen* insulinopodobny czynnik wzrostu (IGF-1). Towarzysząca cukrzycy przewlekła hiperglikemia zwiększa jego

syntezę w komórkach tkanki tłuszczowej, a występująca w przebiegu choroby hiperinsulinemia prowadzi do aktywacji receptorów dla IGF-1, powodując zwiększoną proliferację komórek, w tym nowotworowych. Ponadto wpływa na ich przemieszczanie się i tworzenie odległych przerzutów. Aktualnie przeważa pogląd, że oddziaływanie insuliny na receptory dla IGF-1 jest jednym z kluczowych patomechanizmów inicjacji i progresji raka u pacjentów z cukrzycą¹⁷.

Wewnętrzne pogorzelisko

W przypadku otyłości zmienia się nie tylko produkcja leptyny. Komórki tkanki tłuszczowej syntetyzują również związki typowe dla procesu zapalnego, jak np. naczyniowe i międzykomórkowe czynniki adhezyjne, czynniki chemotaktyczne dla monocytów, czynnik martwicy nowotworów α , interleukinę 1 i 6 oraz adipokiny, które w sposób pośredni stymulują wytwarzanie prozapalnych cytokin. Dochodzi do wzrostu stężenia białka C-reaktywnego i zmniejszenia stężenia korzystnie działającej adiponektyny, która wywiera działanie ochronne przed procesem zapalnym, a także zmniejsza insulinooporność tkanek¹⁸. Przewlekły stan zapalny prowadzi do rozwoju oporności tkanek na insulinę oraz utrzymującej się hiperglikemii, których konsekwencją jest nadmierne wytwarzanie insuliny przez wyspy trzustki. A taka hiperinsulinemia – jak już wiemy – na drodze różnych mechanizmów wywiera działanie mitogenne, a więc sprzyja rozwojowi nowotworów.

Z odsieczą

Co zatem robić? Nie poddawać się cukrzycy! Kluczem będą tu oczywiście dieta i aktywność fizyczna, które najsukcesyjniej pozwalają zwalczyć ewentualną nadwagę, trzymać glukozę w ryzach, a przy okazji regulować ciśnienie tętnicze i zmniejszyć ryzyko zawału.

Po pierwsze należy ograniczyć tłuszcze rafinowane, cukry proste



i konserwanty, a także zmniejszyć ilość wypijanego alkoholu, ponieważ piwo, wino i likiery podnoszą poziom glukozy we krwi.

W przypadku diabetyków bardzo ważnym skutkiem takiego drastycznego ograniczenia spożycia węglowodanów rafinowanych jest stopniowe pozbywanie się stanów zapalnych. Wszystkie napoje w puszkach, ciastka z kremem, batoniki, białe pieczywo i alkohol wzmagają je, co przyczynia się do aktywowania komórek nowotworowych. Warzywa i owoce wykazują natomiast działanie przeciwzapalne i stymulują naprawcze siły organizmu.

Najkorzystniejszą formą wysiłku dla diabetyków są z kolei ćwiczenia angażujące duże grupy mięśni. Zaleca się spacer, bieganie, jazdę na rowerze, taniec, pływanie, pracę w ogródku, wiosłowanie. Należy ćwiczyć regularnie, minimum 3 razy w tygodniu po 20-30 min, a najlepiej codziennie. Jeśli zażywasz leki przeciwcukrzycowe, skonsultuj się z lekarzem, gdyż

w związku z treningiem może być konieczna modyfikacja dawki albo jedzenie dodatkowego posiłku¹⁹.

Zielone menu

Chorzy na cukrzycę oraz pacjenci z insulinoopornością lub z zespołem metabolicznym, miażdżycą i podniesionym poziomem trójglicerydów, powinni sprawę poziomu glukozy we krwi traktować priorytetowo. Indeks glikemiczny, określający wysokość wskaźnika IG w odniesieniu do poszczególnych produktów spożywczych, to w ich sytuacji podstawowy klucz wyboru. Należy jeść jak najwięcej produktów, których IG jest niższe niż 55 jednostek, czyli: sałatę, gotowane warzywa strączkowe, jabłka, morele, kiwi, grejpfruty, wiśnie. Z umiarem można spożywać produkty o IG wyższym od 55, ale niższym od 70²⁰.

Zgodnie z tą zasadą w menu prym powinny wieść warzywa, które nie tylko są pogromcami nowotworów, ale także obniżają ciśnienie tętnicze oraz poziom cukru i trójglicerydów. Dzięki

zawartości węglowodanów złożonych, które wolno wchłaniają się z przewodu pokarmowego, stopniowo dostarczają energii i nie powodują skoków glikemii. Z tego samego powodu zaprzężajnij się również z produktami zbożowymi (zwłaszcza pełnoziarnistymi) i kiełkami (fasoli, soczewicy, brokuła, soi, słonecznika, rzodkiewki) oraz owocami (awokado, grejpfrutami, jabłkami).

Bardzo istotny jest błonnik, gdyż za jego sprawą cukier wolniej przedostaje się do krwi. W tym miejscu warto poświęcić chwilę owocom. Wielu diabetyków obawia się bowiem, że ze względu na dużą zawartość fruktozy mogą one być niewskazane. Tymczasem badania pokazują, że poza cukrami są one również źródłem wielu innych związków odżywczych mogących pełnić rolę tzw. buforów. Umożliwiają one organizmowi bezpieczne wykorzystanie i spożytkowanie zawartych w nich cukrów bez wyrządzania szkód w organizmie czy nawet bez nadmiernego podnoszenia stężenia glukozy we krwi. Ponadto spora zawartość błonnika reguluje

REKLAMA



SILVER

JAKOŚĆ I CZYSTOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



ZAKŁAD PRODUKCYJNY PRONESS W LEGNICY

Linia preparatów MyVita Silver to wyłącznie aktywne składniki bez zbędnych dodatków i wypełniaczy.

Preparaty zawierają starannie wyselekcjonowane surowce o doskonałej jakości.



Wyprodukowano w Polsce



Pozostałe produkty w ofercie dostępne na - www.myvita.pl



procesy trawienne i spowalnia wchłanianie węglowodanów. Oczywiście należy wybierać gatunki o niskim IG, takie jak np. jeżyny – naukowcy przyjmują nawet, że mogą one być tak samo skuteczne, jak leki przeciwcukrzycowe²¹.

Dobre cukry

Co więcej, również owoc pozbawiony znacznej części błonnika nierozpuszczalnego (czyli w formie soku) zawiera zawiązki buforujące, takie jak pektyny (błonnik rozpuszczalny), polifenole, enzymy, witaminy, minerały i antyoksydanty.

Dobrym potwierdzeniem powyższych argumentów jest badanie porównujące poziom glukozy we krwi po spożyciu słodzonej wody lub takiej samej wody, ale wzbogaconej o sok z czarnej porzeczki i borówki brusznicy. Wyniki były zaskakujące, gdyż okazało się, iż mimo zwiększonej zawartości cukrów poprzez dodatek owoców wzrost poziomu glukozy we krwi był minimalnie niższy niż w przypadku samej wody z sacharozą. Nie doszło również do szybkiego spadku glukozy poniżej normalnego poziomu,

Koktajl na obniżenie poziomu cukru

Świeżo wyciśnięte soki warzywne są prawdziwą bombą enzymów i mikroelementów, takich jak potas, magnez i żelazo. Nie podnoszą poziomu glukozy we krwi, pomagają za to schudnąć i odzyskać energię. Przygotowując sok, warto mieszać różne warzywa, by miał on niebanalny smak i dużą wartość odżywczą. Liczba kombinacji jest właściwie nieskończona, my polecamy zielony przepis pełen wartości odżywczych.

Składniki:

2 filiżanki szpinaku (60 g)
2 łydgi selera naciowego
1 marchewka
1 zielone jabłko
Ogórek zielony
Ok. 1/2 filiżanki wody (100 ml)

Przygotowanie:

Umyj i pokrój wszystkie składniki tak, by zmieściły się do wyciskarki. Przeciśnij je i dodaj tyle wody, by uzyskać odpowiednią konsystencję. Opcjonalnie możesz przygotować sok w blenderze o dużej mocy. Pij na pusty żołądek, co najmniej 3 razy w tygodniu.



skutkującego uwolnieniem kwasów tłuszczowych do krwiobiegu oraz nagłym napadem głodu. Takie same wyniki otrzymano po zastąpieniu soku zmiksowanymi owocami jagodowymi, a to oznacza, że mogą one neutralizować negatywne działanie rafinowanego cukru²².

Dodatkowo istnieją również badania dotyczące samej fruktozy. Nie wywołuje ona szkodliwego wpływu na osoby mające problemy z wątrobą, cukrzycą czy też nadciśnieniem. Przede wszystkim jednak owoce nie powodują wzrostu nowotworów, a raczej przed nimi chronią (zwłaszcza w przypadku raka żołądka, przełyku, płuc, jamy ustnej i gardła, endometrium, trzustki i okrężnicy)²³.

Najlepszym wyborem będą oczywiście zielone warzywa i owoce o niskim IG, z których można przygotować zdrowe koktajle regulujące poziom cukru (patrz ramka).

A żeby dodatkowo wspomóc organizm w regulacji poziomu glukozy, warto sięgnąć po sprawdzone suplementy, które nieraz z powodzeniem zastępują nawet leki.

Berberyna jest alkaloidem pochodzenia roślinnego, który uzyskuje się m.in. z chińskiego zioła *Coptis chinensis*, gorzknika kanadyjskiego, berberysu i ostroży długiego. Kiedy zastosowano ją w leczeniu biegunki bakteryjnej u chorych na cukrzycę, stwierdzono, że zmniejsza ona stężenie glukozy²⁴.

Obniża również cholesterol i zmniejsza masę ciała, co potwierdziły randomizowane testy kliniczne z grupą placebo²⁵.

Cynamon jest powszechnie stosowanym suplementem w cukrzycy i hiperlipidemii. W metaanalizie 5 prób klinicznych z udziałem 282 diabetyków stwierdzono, że dawki 1-6 g na dobę zmniejszały stężenia glukozy na czczo oraz lipidów²⁶.

Koenzym Q10 może ograniczać hiperglikemię wywołaną przez niektóre statyny. Jedną z głównych przyczyn, dla której stosuje się go w cukrzycy, jest powodowana przez niego poprawa w zakresie dysfunkcji śródbłonna²⁷.

Ketmia U osób z cukrzycą i nadciśnieniem hibiskus istotnie obniża ciśnienie krwi oraz stężenie cholesterolu frakcji LDL. W jednym z badań etanolowy ekstrakt z kwiatów ketmii znacząco zmniejszał też poziom glukozy we krwi zarówno w ciągu 1, 3 i 5 godz. od podania, jak i w perspektywie 7 dni²⁸.

Morwa Herbatka i wyciąg z liści *Morus alba* są szeroko stosowane w Azji w leczeniu cukrzycy. W 30-dniowym badaniu u 24 diabetyków porównano je z pochodną sulfonilomocznika. Morwa spowodowała istotne zmniejszenie glikemii na czczo ze 153 do 110 mg/dl, stężenia cholesterolu LDL ze 102 do 79 mg/dl oraz trójglicerydów z 200 do 68 mg/dl, natomiast stężenie cholesterolu HDL zwiększyło się dzięki niej z 50 do 59 mg/dl²⁹.

BIBLIOGRAFIA

1. British Journal of Cancer 2005; 92:2076-2083; The American Journal of Clinical Nutrition 2007; 86:823S-835S; Clinical Gastroenterology and Hepatology 2006; 4:369-380; Diabetologia 2007; 50:1365-1374; Diabetologia 199; 42:107-112
2. Diabetologia Kliniczna 2012; 1:177-184
3. British Journal of Haematology 1998; 120:740-745
4. Postępy Biologii Komórki 2015; 42:309-328
5. Cell 2010; 141:52-67
6. Endocrine-Related Cancer 2009; 16:1197-1210
7. Endocrine-Related Cancer 2013; 20:151-160
8. Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej 2008; 62:543-558
9. Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej 2011; 65:236-243
10. The Journal of Clinical Investigation 2006; 116:1793-1801
11. Molecular and Cellular Biochemistry 2011; 347:95-101; PLoS One 2011; 6:e27074
12. Annals of Oncology 2008; 19:380-383
13. Archives of Physiology and Biochemistry 2009; 115:86-96; Diabetes 2005; 54:1615-1625; Cell Communication and Signaling 2009; 7:12; British Journal of Pharmacology 1994; 113:801-808
14. PLoS Medicine 2009; 6:e1000201
15. Annals of Oncology 2007; 18:1414-1419; Diabetes 2010; 59:1254-1260
16. Archives of Physiology and Biochemistry 2008; 114:63-70
17. Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej 2014; 68:1193-1198
18. Diabetologia Praktyczna 2010; 11:54-63
19. Diabetes Care 2006 Jun; 29(6):1433-1438
20. Diabetes Care. 2012 Mar; 35(3):584-591
21. PLoS One. 2013; 8(8):e71762
22. Am J Clin Nutr. 2012 Sep; 96(3):527-33
23. J Am Diet Assoc. 1996; 96:1027-1039
24. Evid Based Complement Alternat Med 2012; 2012:591654
25. J Clin Endocrinol Metab 2008; 93:2559-2565
26. Diabetes Care 2008; 31:41-43
27. Metab Syndr Relat Disord 2013; 11:251-255; Diabetes Care 2009; 32:810-812
28. Fitoterapia 2008 Feb; 79(2):79-81
29. Clin Chim Acta 2001; 314:47-53

Dodaj sobie 100% ... **Energii Zdrowia**

Juicer
Angel
SINCE 1982

NAJWYDAJNIEJSZA WYCISKARKA NA ŚWIECIE



Salon firmowy
ul. Mickiewicza 3
56-400 Oleśnica

kontakt:
tel. 71 398 48 50

www.Energia Zdrowia.pl

oficjalny dystrybutor

Juicer
Angel
SINCE 1982

Odkryj zdrowe smoothies i soki na wiosnę!



wyciskarki.pl
oficjalny dystrybutor marki

BIOCHEF
LIVING • FOOD • KITCHEN

Sklep firmowy:
ul. Żelazna 64, Warszawa
e-mail: sklep@wyciskarki.pl

kontakt:
tel. stacjonarny +48 22 890 78 70
tel. komórkowy +48 731 440 440

eprasa.pl 150265562e

Zespół cieśni nadgarstka

Mrowienie, drętwienie i ból w okolicy nadgarstka są coraz częstszymi dolegliwościami, powodowanymi zwykle przez lata korzystania w pracy z myszki i klikania godzinami w smartfona.

Zespół cieśni nadgarstka to schorzenie spowodowane naciskiem nakładanym na nerw pośrodkowy, biegnący przez tzw. kanał nadgarstka, czyli przestrzeń w kształcie litery U. Prowadzi to do osłabienia mięśni dłoni, trudności w chwytaniu, a nawet trwałej utraty czucia w niektórych palcach.

Regularne korzystanie z komputera często uważa się za przyczynę rozwoju zespołu cieśni nadgarstka, jednak badania naukowe na ten temat podają sprzeczne wyniki. Tak czy inaczej przeprowadzony niedawno przegląd dostępnych danych wykazał, że częste korzystanie z komputera i myszki niemal dwukrotnie zwiększa ryzyko rozwoju tej przypadłości¹. Regularne klikanie, przewijanie czy przeciąganie po ekranie smartfona lub tabletu również może przyczyniać się do powstawania zespołu cieśni nadgarstka².

Jeżeli tego typu powtarzające się czynności są powodem tego schorzenia, pomocne będzie poprawienie pozycji przy biurku oraz ograniczenie korzystania z telefonu (warto też pamiętać, by dać dłoniom i nadgarstkom odpocząć co każde 15-20 min). Należy przy tym wykluczyć inne przyczyny zespołu cieśni nadgarstka, takie jak cukrzyca, zapalenie stawów czy choroby tarczycy³.

Obok znajduje się kilka innych kroków, jakie można wykonać w walce z tą przypadłością.



1. ROZLUŻNIANIE MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE

Ta holistyczna terapia manualna, polegająca na uciskaniu oraz rozciąganiu w celu odblokowania fizycznych ograniczeń w ciele, może okazać się pomocna dla osób zmagających się z zespołem cieśni nadgarstka. Zamiast skupiać się na samych mięśniach, pracuje się tu nad rozluźnianiem powięzi.

W badaniu na 4 pacjentach z zespołem cieśni nadgarstka zaobserwowano, że po terapii rozluźniania mięśniowo-powięziowego u wszystkich wystąpiła poprawa zarówno pod względem objawów, jak i w wynikach rezonansu magnetycznego (MRI)⁴.

Aby odbyć terapię, można udać się do specjalisty lub wypróbować ją samodzielnie z uwzględnieniem wskazówek podanych w ramce poniżej.

Rozluźnianie w domu

Amanda Oswald to czołowa brytyjska terapeutka zajmująca się rozluźnianiem mięśniowo-powięziowym. Jak twierdzi, większość zdiagnozowanych przypadków zespołu cieśni nadgarstka nie ma tak naprawdę nic wspólnego z kanałem nadgarstka.

– Objawy wywołane są przez ograniczenia powięzi znajdującej się w wyższych partiach ciała, zwłaszcza w szyi, klatce piersiowej i pasze – tłumaczy ekspertka. Skupia się ona na rozciąganiu powięzi, zwłaszcza w ob-

rzebie szyi i rąk, dzięki czemu napięcia w tych rejonach znikają. Można to z łatwością osiągnąć w warunkach domowych.

Oto proste ćwiczenie warte wypróbowania. Za każdym razem powinno się pozostać w pozycji rozciągającej przez 90-120 s, tyle bowiem czasu potrzeba, by powięź zaczęła się rozluźniać.

- Na stojąco lub na siedząco powoli przechyl głowę na bok, zbliżając ucho do barku.
- Pozwól, by ręce zwisały swobodnie po bokach, rozluźniaj ręce i barki.
- Delikatnie wejdź głębiej w rozciąganie, a gdy

poczujesz blokady, poczekaj i spokojnie oddychaj, aż odpuszczą.

- Wyobraź sobie, że przeciwległa ręka się wydłuża i wyciąga jak najdalej od szyi, trójwymiarowo rozciągając powięź od czubków palców aż po ramię, szyję i głowę.

WSKAZÓWKI

Początkujący: ćwicz przed lustrem, aby upewnić się, że podczas rozciągania nie podnosisz barków.

Zaawansowani: aby pogłębić efekt rozciągający, połóż dłonie na boku głowy, ale nie przyciskaj – używaj dłoni jako lekkiego punktu przeciwwagi.

2. OSTEOPATIA

W leczeniu zespołu cieśni nadgarstka sprawdza się terapia manualna, zwłaszcza zabiegi na mięśniu przeciwstawiaczu kciuka⁵.

Jak wykazało pewne badanie, osteopatia w połączeniu z samodzielnie wykonywanym rozciąganiem pozwalała uzyskać mniej ograniczone ruchy nadgarstka i polepszyła przewodzenie nerwowe⁶.

3. TMC

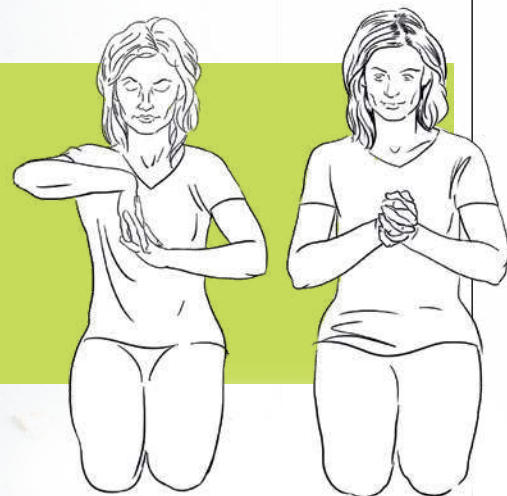
Techniki tradycyjnej medycyny chińskiej (TMC) są skuteczne na zespół cieśni nadgarstka. W jednym randomizowanym badaniu z grupą kontrolną akupunktura okazała się równie efektywna, co leczenie sterydami.

Lepiej sprawdzała się też w walce z zaburzeniami snu i usprawniała nerwy w porównaniu z lekami, przynosząc przy tym minimalne efekty uboczne⁷.

Podobnie w toku badania nad stawianiem rozgrzanych baniek na skórę, które wykorzystują ssący efekt próżni i usprawniają przepływ energii w ciele, zaobserwowano znaczące ograniczenie bólu i innych objawów w porównaniu z grupą kontrolną⁸.

4. JOGA

Jak wykazało pewne badanie, metoda ta była bardziej skuteczna w łagodzeniu zespołu cieśni nadgarstka i zwiększaniu siły chwytu niż szyna na nadgarstek lub brak terapii. Uczestnicy 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące wykonywali 11 asan angażujących stawy w górnych partiach ciała, praktykując przy tym techniki relaksacyjne⁹.



5. WITAMINA B6

Zespół cieśni nadgarstka łączy się z niskim poziomem witaminy B6¹⁰, dlatego też suplementacja tym składnikiem może okazać się pomocna. Kilka badań wykazało wręcz, że zwalcza ona objawy tego schorzenia, nawet u pacjentów, u których niedoboru nie stwierdzono¹¹.

Sugerowana dawka: 100-300 mg dziennie przez pierwsze 3 miesiące, później 50-100 mg dziennie.

BIBLIOGRAFIA

- 1 | Neurol Sci, 2015; 349: 15-9
- 2 | Muscle Nerve, 2017; 56: 873-80
- 3 | Gen Intern Med, 1999; 14: 310-4
- 4 | J Am Osteopath Assoc, 1993; 93: 1273-8
- 5 | Phys Med Rehabil Clin N Am, 2014; 25: 249-64
- 6 | J Am Osteopath Assoc, 1994; 94: 647
- 7 | Clin J Pain, 2009; 25: 327-33
- 8 | J Pain, 2009; 10: 601-8
- 9 | JAMA, 1998; 280: 1601-3
- 10 | Nutr Rev, 2004; 62: 96-104
- 11 | Adv Pharm Bull, 2013; 3: 283-8; J Am Coll Nutr, 1993; 12: 73-6



PEŁCHERZ W OGNIU

Zduś infekcję w zarodku, by nie dopuścić do nawrotów

No i stało się. Nie wiem jak, nie wiem kiedy. Przecież pracowałam w domu. Nie byłam na basenie, nie siedziałam na zimnym, a jednak... ciągle uczucie parcia na mocz, które po wizycie w toalecie ustępuje jedynie na chwilę. Jeżące wszystkie włosy na ciele doświadczenie przy oddawaniu moczu. Choć nigdy wcześniej tego nie doświadczyłam, sama mogłam postawić diagnozę – to mogło być tylko zapalenie pęcherza! Mityczne zapalenie pęcherza, o którym słyszałam od ciotek i kuzynek, a które dotychczas mnie omijało szerokim łukiem. Jednym z często pomijanych jego symptomów jest obrzęk dolnych powiek i ich zabarwienie na sino-różowy kolor. Spojrzałam do lustra i mogłam odhaczyć kolejny objaw.

Wizyta u lekarza wydawała się koniecznością. Chwyciłam za telefon, by się umówić i... stanęłam przed murem nie do przebycia – telewizyta. Pani pielęgniarka wysłuchiwała moich objawów i zaleciła... zjeść trochę żurawiny i uzbroić się w cierpliwość.

Wizyta u lekarza (prawdziwa!) możliwa będzie za 5 dni. Ale jak tu czekać, gdy każdy pobyt w toalecie, a ich częstotliwość niepomniernie wzrosła, jest potwornym doświadczeniem? I coraz trudniej wyjść z domu, nawet do sklepu za rogiem. W dodatku do lekarza wypadaloby przynieść badanie moczu i to najlepiej jeszcze z posiewem.

Przed laboratorium, w którym zdesperowana sama sobie zleciłam badania (na własny koszt) spotkało mnie zaskoczenie – kolejka na 15 chłopa – oczywiście w co 1,5 metrowych odstępach – wszyscy skierowani przez firmę na badanie na obecność covid-19. No tak, pandemia...

Skazane na ból

Budowa anatomiczna kobiecego ciała sprawia, że to nas częściej dotyczą schorzenia pęcherza. Z powodu krótszych przewodów moczowych niż u panów oraz stosunkowo bliskiego sąsiedztwa odbytu chorobotwórcze drobnoustroje mogą łatwo się przemieszczać, a kiedy zbłądzą po drodze

i zajdą do cewki moczowej i pęcherza, mogą tam spowodować stany zapalne. Najczęściej odpowiadają za to pałeczki okrężnicy (*Escherichia coli*) żyjące w jelicie grubym, oraz chlamydie, które przenoszone są drogą płciową. Przy niedostatecznej higienie ciała mogą one dotrzeć do pęcherza moczowego.

Zrobiłam szybki rachunek sumienia. Wpływ na stan zapalny i problemy z oddawaniem moczu może mieć wiele różnych czynników – od zbyt obcisłej bielizny (w te upały? Litości!) przez menopauzę (za wcześniej kwiatku, za wcześniej), po ryzykowne kontakty seksualne (nie jestem ryzykantką). Do infekcji mogą też prowadzić otarcia (2 dni wcześniej mąż wyciągnął mnie na 8-godzinną wycieczkę rowerową – może to od tego niewygodnego siodełka? Zawsze wiedziałam, że rower szkodzi!). Latem, wbrew pozorom, dużo łatwiej nabawić się problemów z pęcherzem, bo z powodu wysokiej temperatury częściej chodzi się na bosaka, a przez to łatwiej się przeziębienia (tak, ale ja chodzę boso od 20 lat przez cały rok, więc to raczej odpada).

Wtedy też łatwiej dochodzi do odwodnienia organizmu (hmm... na tym rowrze to czasu na nawodnienie zbyt wiele nie miałam). No i rzecz jasna sprzyja mu rzadkie oddawanie moczu, bo wtedy daje się czas bakteriom, aby mogły się swobodnie mnożyć. No cóż, trasa wycieczki nie sprzyjała zachowaniom przyjaznym dla pęcherza... Tak więc miałam już winnego (jak zwykle mąż!).

Pozostawało pytanie, jak przetrwać 5 dni do wizyty u lekarza i nie zwariować.

W oczekiwaniu na zbawienie

Zacząłam zgodnie z poradą pani pielęgniarki jeść żurawinę (pół słoika dziennie). I faktycznie wieczorem poczułam się nieco lepiej. Zaprawione w bojach krewniczki nakazały pić dużo wody, najlepiej z cytryną, żeby zakwaszyć. Z tym było gorzej – bo nigdy tego nie robię. Wmusiłam w siebie 2 szklanki po 300 ml wody z cytryną i popiłam to wszystko moczopędym piwem. Drugiego dnia byłam spokojniejsza. Porady uzyskane w czasie telewizyjnej wizyty bardzo mi pomogły – czułam się prawie dobrze

i zakładałam, że jeszcze słoik, no góra dwa żurawiny, i zapomnę o całej sprawie. Trzymałam się zaleceń i planowałam weekendowy wypad nad wodę.

Niestety trzeci dzień rozwiał moje nadzieje. Ból dolnych partii brzucha utrudniał mi chodzenie. Parcie na mocz nie ustawało. Znosiłam to wszystko mężnie, do momentu, gdy okazało się, że mam krwimocz. Papier ścierny, ogień piekielny, zgroza. Zadzwoniłam do malutkiej poradni prowadzonej przez lekarkę starej daty. Takie, co to nie boją się koronawirusa, a nawet jak się boją, to jednak pamiętają, że ich zadaniem jest leczyć ludzi. Opowiedziałam swoją smutną historię i... stał się cud. Pani powiedziała: proszę natychmiast przyjechać. Tak – przyjechać i stanąć oko w oko z wykwalifikowanym lekarzem. Nim skończyła mówić, już byłam w drodze.

Lekarka przepisała mi furaginę wraz z witaminą C. Nakazała nadal utrzymywać tempo spożywania żurawiny (pół słoika dziennie), poleciła też kilka ziółowych naparów na teraz i na przyszłość.

Jak w Ameryce

Wyciąg z sosny śródziemnomorskiej jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Choć w Polsce rzadko poleca się go w przypadku zapalenia pęcherza moczowego, to w Stanach Zjednoczonych stosowany jest zdecydowanie częściej. Badania kliniczne wykazały, że pycnogenol jest w stanie przedłużyć żywotność witaminy C w organizmie, a ta z kolei może przeciwdziałać namnażaniu się szkodliwych bakterii w przewodzie moczowym.

Ten dzień mimo 40-stopniowych upałów spędziłam z gorącym termoforem na brzuchu. Wieczorem wpakowałam się do wanny z gorącą wodą z ziołami. Dopiero po godzinnej kąpieli ból ustąpił na tyle, że byłam w stanie zasnąć. Po 2 dniach kuracji czułam się niemal zdrowa, a po 10 wszystko wróciło do normy. Tyle że teraz pozostał strach przed nawrotem. Nie chciałabym tego ponownie doświadczać.

REKLAMA

STANDARYZOWANE WITAMINY W KROPLACH

Doskonała wchłanianiałość



- **Doskonała wchłanianiałość** - już w jamie ustnej natychmiast po aplikacji.
- **Aplikator farmaceutyczny** - każdorazowo aplikuje dokładnie taką samą porcję.
- **Certyfikowane składniki i czysty skład** - opatentowane surowce od sprawdzonych dostawców.
- **Buteleczka ze szkła farmaceutycznego.**
- **Ekonomia** - pozwala na dłuższe stosowanie niż w przypadku tabletek czy kapsułek.
- **Produkcja w farmaceutycznym standardzie GMP** - gwarancja sterylności i standaryzacji produkcji.

Jakość surowców gwarantowana przez wiodących europejskich dostawców.

Quali-E Quali-D Quali-B Quali-Biotin MecobalActive vitaMK7 Quatrefolic

Wyprodukowano w Polsce



Pozostałe produkty w ofercie dostępne na - www.myvita.pl



MOJA KURACJA

Jej wysokość żurawina

Znana jest medycynie od połowy XIX w. Wtedy właśnie niemieccy naukowcy dowiedli, że zawarty w niej kwas hipurowy wykazuje działanie bakteriostatyczne, czyli hamuje rozmnażanie się bakterii. Z kolei zawarte w jej owocach proantocyjany są nie tylko silnym antyoksydantem, ale także utrudniają bakteriom przyczepianie się do błonki dróg moczowych i nie pozwalają się im namnażać (szczególnie *E. coli*)¹.

Zdaniem medyków kobiety, które piją sok z żurawiny, o połowę rzadziej zapadają na zapalenie pęcherza moczowego i, co istotne, mają mniejszą liczbę nawrotów choroby².
Sugerowana dawka: 300-500 ml dziennie niesłodzonego soku lub 400 mg skoncentrowanego ekstraktu z żurawiny 2 razy dziennie.

Garść suszonych owoców żurawiny dziennie skutecznie zakwasi mocz, co sprzyja ochronie przed zapaleniem dróg moczowych. W takim środowisku bakteriom trudniej egzystować i łączyć się w kolonie.

Witamina C

Już 100 mg dziennie pozwala zahamować rozwój drobnoustrojów z przewodu moczowego. Nie trzeba od razu przyjmować tabletek. Wystarczy pić sok z aronii lub porzeczek albo pić wodę z cytryną.

Kwas askorbinowy może zapobiegać infekcjom dróg moczowych,

Na niemiecką modłę

Wyciąg z rośliny mącznicy lekarskiej (*Arctostaphylos uva-ursi*) wykazuje działanie antybakteryjne przeciw wywołującym zakażenia pałeczkom *Escherichia coli*, dzięki czemu został oficjalnie uznany przez niemiecki Federalny Instytut Leków i Wyrobów Medycznych za lek na infekcje dróg moczowych¹.

Jak wykazało pewne badanie kliniczne, suplementy zawierające standaryzowany ekstrakt z liścia mącznicy oraz korzenia mniszka lekarskiego po miesiącu stosowania pozwoliły skutecznie uniknąć infekcji przez kolejny rok². Istnieją też dowody sugerujące, że gdy dojdzie już do zakażenia, mącznica może skracać czas jego trwania³.

BIBLIOGRAFIA

1. Trials, 2017; 18: 421
2. Curr Ther Res, 1993; 53: 441-3
3. BMJ, 2010; 340: c199

a nawet je leczyć poprzez zakwaszenie moczu, co tworzy środowisko wrogie dla bakterii wywołujących zakażenie, takich jak *E. coli*³. W czasie badania na ciężarnych – wyjątkowo podatnych

na infekcje dróg moczowych – pacjentki, którym codziennie podawano suplementy zawierające 100 mg witaminy C, znacznie rzadziej zapadały na infekcje niż kobiety przyjmujące inne suplementy⁴. Ja przez pierwsze 3 dni po wizycie u lekarza stosowałam w formie napoju witaminę C1000.
Sugerowana dawka: 100-5000 mg kwasu askorbinowego dziennie (lub dawka niewywołująca dolegliwości trawiennych).

Woda

2,5 l płynów dziennie to konieczność. Chodzi o to, by cały czas był przepływ w drogach moczowych, bo tylko w ten sposób można pozbyć się mikrobów. Na szczęście do płynów wliczają się zupy, sok żurawinowy oraz napary ziołowe.

Korzeń pietruszki

Dzięki właściwościom moczopędnym zwiększa przesączanie w kłębkach nerkowych.
Sugerowana dawka: 2 razy dziennie po ¼ szklanki naparu z korzenia pietruszki. Parz pod przykryciem łyżkę ziół zalanych 1,5 szklanki wrzącej wody. Odstaw na 10 minut i przecedź. Możesz go też bardzo drobno posiekać, zalać wrzątkiem i gotować pod przykryciem przez 3 minuty. Po 4 godz. przecedź powstały wywar i pij po pół szklanki 3 razy dziennie, aż stan pęcherza się poprawi.

Pokrzywa

Jej liście zawierają flawonoidy, witaminy A, B2, C, E i K oraz minerały, które chronią organizm przed infekcjami. Działają też moczopędnie⁵.
Sugerowana dawka: 3 razy dziennie po jednej



Okres menopauzalny

Powracające infekcje często dotyczą kobiet w okresie menopauzalnym. Dzieje się tak, ponieważ spada wtedy ilość estrogenów, które mają wpływ na utrzymanie kwasowego odczynu pH pochwy. Na szczęście znamy sposoby, by zwalczyć chorobę.

W toku badania na kobietach po menopauzie ze skłonnościami do infekcji dróg moczowych suplement zawierający bakterie *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 oraz *Lactobacillus reuteri* RC-14 po roku stosowania ograniczył nawroty choroby o ok. 50%. Te mikroorganizmy okazały się niemal równie skuteczne, jak antybiotyki, a po ich stosowaniu w organizmie nie pojawiały się bakterie odporne na leki, co często ma miejsce po antybiotykoterapii¹. Probiotyki mogą też zapobiegać infekcjom dróg moczowych, gdy stosuje się je w postaci czopków dopochwowych².

Sugerowana dawka: 1 mld jednostek tworzących kolonie szczepu *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 oraz *Lactobacillus reuteri* RC-14 (podane 2 razy dziennie doustnie) lub czopki dopochwowe z probiotykiem, stosowane według instrukcji na ulotce.

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Intern Med. 2012 May 14;172:704-12
2. Clin Ther, 1992; 14: 11-6; Int J Antimicrob Agents, 2006; 28 Suppl 1: S30-4

szklance naparu z 2 łyżeczek suszonych liści pokrzywy zalanych wrzątkiem i parzonych pod przykryciem przez 3 min.

Puree chrzanowe

Znakomite właściwości oczyszczające organizm ze szkodliwych składników ma pospolity chrzan. Oryginalny przepis mówi o przyjmowaniu łyżeczki soku z korzenia chrzanu 2 razy dziennie. Jako że nie jestem fanką tego warzywa, dodawałam 2 łyżki utartego chrzanu zmieszanego ze śmietaną do utłuczonych ziemniaków.

Liście brzozy

Mogą skutecznie łagodzić nieżyty dróg moczowych. Zawierają duże ilości flawonoidów, garbników katechinowych, żywic, saponin oraz kwasu askorbino-owego, które usprawniają pracę pęcherza.

Sugerowana dawka: 2 łyżeczki liści brzozy gotuj pod przykryciem 2-3 min. Możesz je dostać w sklepach zielarskich lub aptekach. Zalej całość 2 szklankami wody i doprowadź napar do wrzenia. Odstaw na 10 min i przecedź. Otrzymań herbatę przelej do termosu i pij po pół szklanki 3 razy dziennie między posiłkami.

Jałowiec

Dzięki bakteriobójczym właściwościom terpenów i flawonoidów sprawdza się w łagodzeniu infekcji dróg moczowych. Poleca się go stosować profilaktycznie lub jako uzupełnienie kuracji przepisanej przez lekarza⁵.

Sugerowana dawka: 3 razy dziennie po jednej łyżeczce naparu z jałowca.

Kąpiel z rumiankiem lub szalwią

Dodaj do wieczornej kąpieli w wannie liście szalwii lub kwiaty rumianku. Wystarczy kwadrans relaksu w ciepłej wodzie bez żadnych kosmetyków ani mydeł.

Sugerowana dawka: saszetkę liści szalwii lub kwiatów rumianku (dostępnych w sklepach zielarskich) zalej litrem wrzącej wody z czajnika, odstaw pod przykryciem na 20 min i dodaj do kąpieli.

Postowie od ginekologa

Prostą receptą na uniknięcie infekcji bakteryjnych podczas kontaktów płciowych jest dbanie o higienę stref intymnych i wymycie genitaliów przed stosunkiem oraz... wypicie szklanki wody! Dlaczego?

Po zbliżeniu ułatwi nam to skorzystanie z toalety i oddanie moczu. W ten sposób drobnoustroje chorobotwórcze zostaną szybko wydalone z naszego organizmu. Wtedy też warto się podmyć.

BIBLIOGRAFIA

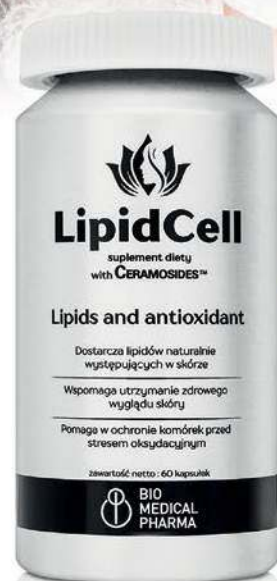
1. Food Sci Biotechnol, 2011; 20: 1315-21
2. Res, 2015; 29: 1559-67; Am J Clin Nutr, 2016; 103: 1434-42
3. Nitric Oxide, 2001; 5: 580-69
4. Acta Obstet Gynecol Scand, 2007; 86:783-7
5. World Journal of Urology 20(5):285-93

SUPLEMENTY DIETY

INSPIROWANE NATURĄ



LicurMax to nowoczesny suplement diety, którego sekretem jest płynna kurkumina o rekordowej przyswajalności. Kurkumina zawarta w LicurMax wchłania się **185 razy lepiej**, niż standaryzowany ekstrakt z kurkumy i utrzymuje w osoczu krwi przez 24 godziny.



LipidCell to nowoczesny nutrikosmetyk, zawierający ceramidy, lipidy, witaminy A i E. LipidCell wspomaga odbudowę warstwy ochronnej skóry, chroni ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.



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



REKLAMA

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.

Bezpośrednią przyczyną pojawienia się rozstępów jest spowodowana nagłym rozciąganiem skóry degradacja włókien kolagenu i elastyny, które stanowią elementy podporowe odpowiedzialne za jej napięcie, grubość, sprężystość i elastyczność. Samo rozciągnięcie nie jest jednak jedynym powodem występowania tego zjawiska. Jego przyczyny nie są do końca poznane, ale wiadomo, że ważną rolę odgrywają tu zmiany hormonalne. Upośledzają one prawidłową syntezę włókien podporowych skóry, a w efekcie powstają niepełnowartościowe (kruche i mniej elastyczne) struktury². Dotyczy to zwłaszcza osób cierpiących na nadczynność nadnerczy, np. chorobę Cushinga³. Kluczowy w mechanizmie zaburzeń jest wówczas kortyzol produkowany w nadmiarze w korze tych gruczołów i wydzielany w stresujących sytuacjach.

Oczywiście sam stres ma tutaj równie istotne znaczenie, ponieważ zwiększa poziom kortyzolu oraz obkurcza naczynia włosowate, co powoduje gorsze ukrwienie (odżywienie) skóry.

Rozstępy odnotowywano również u pacjentów z przewlekłą chorobą wątroby, HIV, stanami wyniszczenia i jadłowstrętem psychicznym⁴. Jako czynniki ryzyka wymienia się również otyłość i nadmierne chudnięcie, a także okres menopauzy i związane z nim zmiany hormonalne. Generalnie uznaje się, że do deformacji

Rozstępy

Pytanie: Jestem w 2. miesiącu ciąży i chociaż póki co w ogóle jej nie widać, wiem, że spore przybranie na wadze to tylko kwestia czasu. Nie obawiam się tego aż tak bardzo, jak ryzyka powstania rozstępów – u mojej siostry, która przytyła w ciąży ponad 20 kg, pojawiły się one dość szybko mimo stosowania odpowiednich kosmetyków. Do tej pory nie udało jej się z nimi uporać, choć minęło kilka miesięcy. Ja z kolei wciąż widzę na udach nieestetyczne blizny jeszcze z czasów dorastania, więc tym bardziej wiem, jak trudno zwalczyć ten problem. Czy są jakieś sprawdzone sposoby zapobiegania rozstępom lub likwidowania ich, jeśli mimo wszystko i tak już się pojawią?

Odpowiedź: Powodem powstawania rozstępów jest dysproporcja między wytrzymałością skóry a siłą i tempem jej rozciągania. Łatwo więc wyjaśnić, dlaczego właśnie w ciąży ten problem pojawia się najczęściej. W ciągu 9 miesięcy skóra brzucha, piersi i bioder jest narażona na „ekstremalne” warunki. Szybki przyrost masy ciała sprzyja powstawaniu rozstępów, ale zdarza się, że kobiety, które wcale nie przytyły w ciąży ponad normę, także zmagają się z tego typu zmianami. Winne są wtedy zazwyczaj predyspozycje genetyczne, czyli osobnicza skłonność do osłabienia włókien sprężystych (fibroblasty wykazują wówczas obniżoną syntezę włókien kolagenowych, elastynowych i retikulinowych,

przez co skóra jest mniej podatna na rozciąganie). Co więcej, problem pojawia się również w wielu innych sytuacjach: u nastolatków, sportowców czy osób chorych.

Częstotliwość występowania tego schorzenia waha się od 5% do 35%. Rozstępy występują 2,5 razy częściej u dziewcząt niż u chłopców. Problem dotyczy niemal 90% kobiet w ciąży, niepełna 70% dziewcząt i 40% chłopców w okresie dojrzewania. Zmiany te bywają kłopotliwe również dla kulturystów i sportowców zwiększających masę mięśniową, a także u ludzi przewlekle stosujących preparaty steroidowe, zarówno zewnętrznie, jak i ogólnie.

Najczęstszą lokalizacją rozstępów są piersi, brzuch, uda, biodra i pośladki¹.

włókn kolagenowych i sprężystych w skórze właściwej dochodzi przy nagłym przyroście masy mięśniowej oraz tłuszczowej⁵. Zmiany hormonalne zwiększają ryzyko rozstępów, które przez nie stają się też znacznie większe i bardziej widoczne⁶.

Na powstawanie zmian może wpływać także niewłaściwa dieta, która nie zapewnia substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania skóry.

Zazwyczaj pojawienie się rozstępów przebiega bezobjawowo, niekiedy może towarzyszyć mu lekki świąd, rzadziej pieczenie i ból.

Rozstępy tworzą się na poziomie skóry właściwej. Na pierwszy rzut oka przypominają czer-

wone, sinoczerwone lub białe nieregularne prążki. Ich barwa zależy od fazy rozwoju, w jakiej się znajdują. Na początku mają kolor czerwony (*striae rubra*), później przybierają odcień perłowo-biały (*striae alba*). W obrębie zmian skóra jest pozbawiona przydatków wydzielniczych i włosów.

W obrazie klinicznym wyróżniamy 2 etapy rozwoju: fazę zapalną (do ok. 3 miesięcy, występują wówczas pręgi w kolorze czerwono-niebieskawym) oraz zanikową, kiedy rozstępy stają się bledsze, przypominając blizny⁷. W pierwszej mamy największe szanse, by trwale pozbyć się zmian. Później obserwuje się zanik naskórka i jego ścięncze-



Nawet u 90% kobiet w ciąży pojawia się problem rozstępów. Często dotyczy on nie tylko okolic brzucha czy piersi, ale również pośladków lub ud.

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,
- odpowiedni do pielęgnacji skóry trądzikowej,
- odpowiedni do pielęgnacji cery z nadmiarem sebum,
- zapewnia przyjemne uczucie świeżości i komfortu.



BEAUTY



PRZEBADANE
DERMATOLOGICZNIE



PRZEBADANE
MIKROBIOLOGICZNIE

100%*

pozytywnych deklaracji działania Srebra Koloidalnego Argentum200®.

73,3%

badanych stwierdziło, że Argentum200® posiada lepsze właściwości niż dotychczas używane.

*100% uczestników testu aplikacyjnego udzieliło pozytywnych odpowiedzi potwierdzających działanie Srebra Koloidalnego Argentum200®.

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.



Zawarte w algach morskich sole mineralne wzmacniają metabolizm i sprzyjają eliminacji nadmiaru wody z tkanek oraz redukcji złogów tłuszczowych. Składniki organiczne – kwas alginowy, fukoidyna i laminaryna – zwiększają elastyczność skóry i działają przeciwzapalnie, a polisacharydy aktywują biosyntezę kolagenu i proliferację fibroblastów, dzięki czemu przyspieszają regenerację naskórka, zmniejszając widoczność rozstępów.

nie. Dochodzi również do odgraniczenia między skórą zdrową a rozstępami oraz zaniku mieszków włosowych i przydatków. Czerwone pręgi ulegają rozjaśnieniu i zmniejszeniu, co jest wynikiem prób regeneracji zerwanej sieci włókien kolagenu oraz cienkich włókien elastyny.

W obrazie histopatologicznym rozstępy mają dużo cech wspólnych z blizną. Różnica polega jednak na etiopatogenezie każdej ze zmian. Blizna

jest poprzedzona uszkodzeniem skóry właściwej lub tkanki podskórnej, a powstanie rozstępów wiąże się ze zmianą w strukturze tkanki łącznej, która nie była spowodowana zewnętrznym urazem mechanicznym. Rozstępy dotyczą najczęściej skóry młodej, gdyż najistotniej zostaje uszkodzony kolagen typu III. Następnie dominuje kolagen typu I⁸.

Z reguły pręgi są obustronne, a ich prze-

bieg zależy od okolicy ciała. Na brzuchu są ułożone kołko wokół pępka, na piersiach okrężnie wokół otoczki, w okolicy łędźwiowo-krzyżowej są horyzontalne, natomiast na udach przebiegają skośnie, obustronnie⁹. U mężczyzn pojawiają się najczęściej w okolicy krzyżowo-łędźwiowej.

Wszystkie metody terapeutyczne mogą jedynie poprawić wygląd istniejących rozstępów – jak donosi piśmiennictwo, nie są w stanie usunąć ich całkowicie. Dlatego też działania prewencyjne mają kluczowe znaczenie. W okresie ciąży najważniejsza pozostaje intensywna profilaktyka, mająca na celu zwiększenie elastyczności skóry, która w dobrej kondycji jest mniej podatna na powstawanie tych defektów. Należy przygotować ją na rozciąganie, zanim ryzyko będzie największe. Z całą pewnością pielęgnację warto rozpocząć już na początku ciąży lub nawet 2-3 miesiące wcześniej. Najczęściej popełniany przez przyszłe matki błąd to stosowanie preparatów zapobiegających rozstępom dopiero w II i III trymestrze oraz ograniczenie pielęgnacji do okolic brzucha i piersi. W wielu przypadkach na tych partiach ciała zmian rzeczywiście udaje się uniknąć, ale na innych, takich jak pośladki czy uda, dochodzi do powstania rozstępów. Oto sprawdzone sposoby na to, by uniknąć problemu lub zmniejszyć rozstępy, jeśli już się pojawiły – nim sięgniesz po bardziej inwazyjne terapie, które

obejmują krem z tretynoiną $\geq 0,05\%$ czy też nieablastyczne lasery frakcyjne.

Nawilżenie

Sucha skóra traci elastyczność, a to sprzyja powstawaniu rozstępów. Dlatego każda kobieta w ciąży i połogu powinna zadbać o nawodnienie organizmu. Odpowiednio nawilżona skóra jest napięta i jędrna, a ewentualne pręgi stają się mniej widoczne. Łatwiej również wchłania kosmetyki. Z suchą skórą poradzą sobie naturalne olejki i oleje, takie jak lniany, z pestek malin, kielków pszenicy czy krokosza barwierskiego, a także oliwa. W badaniach stwierdzono, że stosowanie oliwy z oliwek podczas codziennego masażu wiązało się z mniejszą częstością występowania rozstępów¹⁰.

Olej kokosowy

Ten tłuszcz znany jest z długiej listy korzyści, ale w przypadku minimalizowania rozstępów najważniejsza pozostaje jego zdolność do poprawy elastyczności skóry, przyspieszenia regeneracji komórek i zwalczania infekcji. Co więcej, zapewnia doskonałe nawilżenie, ponieważ wnika w skórę na głębszym poziomie niż podobne produkty ze względu na niską masę cząsteczkową i sposób, w jaki łączy się z białkami¹¹.

Olej kokosowy nakładaj bezpośrednio na skórę samodzielnie lub tuż przed zastosowaniem masażu.

Emolienty

To grupa produktów umożliwiających rekon-

struktury międzykomórkowych lipidów naskórka. Szczególnie cenne są preparaty zawierające w swoim składzie kwas γ -linolenowy, takie jak olej z ogórecznika lekarskiego, kielków pszenicy, migdałów, awokado, orzechów makadamia czy jojoba. Obecne w nich kwasy tłuszczowe przywracają równowagę skóry, ułatwiają przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz przyspieszają procesy regeneracyjne naskórka.

Randomizowane, podwójnie ślepe, kontrolowane placebo badanie u kobiet w ciąży wskazuje z kolei, że nasilenie rozstępów można zmniejszyć poprzez miejscowe stosowanie od ok. 12. tygodnia 2 razy dziennie emolientu zawierającego m.in. witaminę E, olejek z dzikiej róży i wąkrotę azjatycką (*Centella asiatica*), która dodatkowo zwiększa produkcję kolagenu i włókien elastycznych¹².

Masto shea

Wykazano, że kwasy tłuszczowe omega-3 i antyoksydanty w maśle shea hamują blizny keloidowe i naprawiają skórę¹³. Dodatkowo, ponieważ jest ono bardzo skuteczne w nawilżaniu, może pomóc zmniejszać nasilenie rozstępów. Nakładaj je na skórę 2-3 razy dziennie.

Algi morskie

Głony wykorzystywane są w preparatach kosmetycznych likwidujących obrzęki, wypryski i stany zapalne, a także nawil-

żających suchą skórę i poprawiających jej elastyczność oraz jędrność. Obecne w nich kwaśne polisacharydy charakteryzują się właściwościami antyseptycznymi i intensywnie wiążącymi wodę. Niektóre z nich aktywują również biosyntezę kolagenu i proliferację fibroblastów, dzięki czemu przyspieszają regenerację naskórka oraz gojenie się ran¹⁴. Długotrwałe nawilżenie i odnowę naskórka stymulują zwłaszcza algi bogate w aminokwasy, peptydy, cukry, witaminy i sole mineralne: *Codium tomentosum*, *Codium Mulleri*, *Enteromorpha intestinalis* i *Enteromorpha flexuosa*¹⁵.

Aloe vera

Aloes wykazuje bardzo dobre wyniki w leczeniu chorób skóry i często jest stosowany jako napój zdrowotny. Sprawdza się również w leczeniu zmarszczek, rozstępów i przebarwień. Wydaje się również, że jest w stanie przyspieszyć gojenie się ran, poprawiając krążenie krwi w tym obszarze i zapobiegając śmierci komórek wokół nich¹⁶.

Kwas hialuronowy

Kremy zawierające ten składnik w połączeniu z różnymi witaminami i kwasami tłuszczowymi znacząco obniżają częstość występowania rozstępów u kobiet, które stosowały je w drugim trymestrze ciąży podczas masażu. Uważa się, że kwas hialuronowy zwiększa odporność na siły mechaniczne i przeciwdziała atro-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwięzającego zapalenia krtani/tchawicy.

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



Olejek z pestek moreli ma właściwości regenerujące, ujędrniające i odżywcze. Pomaga zachować nawilżenie i miękkość skóry, a w efekcie może zmniejszyć widoczność rozstępów.

fii poprzez stymulację aktywności fibroblastów i produkcję kolagenu¹⁷.

Pestki moreli

To jeden z popularniejszych surowców w kosmetyce, wykorzystywany m.in. w pielęgnacji włosów i cery ze względu na właściwości regenerujące, ujędrniające i odżywcze. Olejek morelowy jest bogaty w witaminę E i kwasy tłuszczowe¹⁸. Pomaga zachować nawilżenie i miękkość skóry. Może to ostatecznie przyczynić się do zmniejszenia widoczności rozstępów. Stosuj go do masażu skóry dotkniętej tym problemem przez ok. 5 min i zostaw na noc.

Masaż

Ważnym aspektem jest również poprawienie mikrokrążenia naczyniowo-limfatycznego i elastyczności skóry za pomocą masażu. Dodatkowo nadaje on prawidłowy kierunek włóknom kolagenowym, dzięki czemu skóra staje się bardziej podatna na rozciąganie. Delikatne zabiegi zaleca się zarówno sportowcom, jak i przyszłym mamom. W jednym z badań stwierdzono, że 15-minutowy masaż olejkami migdałowymi podczas ciąży zmniejszył rozwój rozstępów (20% vs 41% w grupie kontrolnej), ale stosowanie samego olejku samo w sobie nie dawało takiego efektu¹⁹.

Siemię lniane

Nasiona lnu zawierają bardzo dużo kwasów omega-3, które zapobiegają nadmiernej utracie wody przez naskórek. Są też bogate w fitoestrogeny (naturalne hormony), zwiększające gęstość skóry i hamujące utratę kolagenu²⁰.

Łyzkę siemienia (najlepiej świeżo zmielonego) dodawaj codziennie do koktajli oraz sałatek, posypuj nim kanapki lub wymieszaj z wodą i wypij. Wzbogacaj też potrawy olejem lnianym.

Witaminy

Aby włókna kolagenowe mogły się odtworzyć, konieczne jest uzupełnienie diety o składniki odżywcze.

Witamina C jest niezbędna w syntezie kolagenu (pobudza jego produkcję) i chroni przed utratą elastyczności.

Witaminy z grupy B regulują metabolizm skóry.

Witamina A poprawia jej elastyczność, zwiększając wytwarzanie kolagenu, a obecne w niej retinoidy mogą zapobiegać rozwojowi rozstępów – w jednym z badań po 6 miesiącach u 80% pacjentów leczonych tretynoidą stwierdzono wyraźną poprawę²¹.

Witamina E zapobiega uszkodzeniom włókien kolagenowych, a jako silny antyoksydant chroni obecne w naskórku lipidy przed degradacją i ułatwia zachowanie prawidłowych funkcji skóry²².

Dieta

Ważne jest również to, by jadospis dostarczał

składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania komórek skóry, takie jak cynk (przyspiesza gojenie) i krzem. Z kolei niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) działają regenerująco i łagodzą stany zapalne.

Warto sięgać zwłaszcza po chude mięso, ryby, rośliny strączkowe, kasze, pełnoziarniste pieczywo, oleje roślinne oraz oczywiście warzywa i owoce. Pamiętaj o wodzie – co najmniej 1,5 l dziennie, bo skóra musi być nawilżona również od wewnątrz.

Madre odchudzanie

Oczywiście warto zrzucić zbędne kilogramy, ale niewskazana jest dieta restrykcyjna, która sprawia, że po dużej utracie masy ciała następuje efekt jo-jo, a waga wskazuje więcej kilogramów niż przed odchudzaniem. Właśnie takie intensywne zmiany figury najbardziej sprzyjają rozwojowi rozstępów.

W gabinecie

Jak już wspomniałem, najlepsze efekty uzyskuje się w fazie zapalnej rozstępów, czyli w momencie pojawienia się ich na skórze. W tym okresie skuteczne są zarówno terapia kosmetyczna, jak i leczenie dermatologiczne, a także wspomagająca pielęgnacja domowa. Rozstępy w fazie zanikowej stają się bardzo trudne do usunięcia, gdyż dochodzi do całkowitego uszkodzenia włókien kolagenowych. Efektywność terapii jest ograniczona i można ją porównać

www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585



Intensywna terapia likwidująca przebarwienia po lecie Glyco-A 12% peeling + neoTONE serum na noc

Nowoczesny i skuteczny preparat do poprawy niedoskonałości cery. Kompleksowe przygotowanie skóry do efektywnego działania składników aktywnych neoTONE

(wyrób medyczny)

Połączenie 6 składników aktywnych likwidujących przebarwienia poprzez synergistyczne działanie na każdym etapie melanogenezy



PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU

Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry



Połączenie dwóch RETINOIDÓW (witamina A) w nowoczesnej bio-technologii RetinSphere Technology

- 1% czysta liposomalna witamina A o doskonałej tolerancji
- 0,1 HPR ester kwasu retinowego
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- zwielokrotniona biodostępność i efektywność,

BIOPEP-15 polipeptyd, innowacyjny kompleks 15 aminokwasów roślinnych o szerokim spektrum działania antibakteryjnego, działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

Witamina E
Kwas Salicylowy

Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:

BiRetix Duo żel złuszcząco-oczyszczający, antybakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml

BiRetix Cleanser żel oczyszczający, antybakteryjny do mycia skóry trądzikowej 150ml

Dwa produkty do terapii uzupełniającej 1-2 razy w tygodniu **BiRetix Mask** maseczka 25ml i **BiRetix Micropeel** piling 50ml



RETINOL zamknięty w
LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH

BiRetix Duo + Cleanser



NOWOŚĆ biotechnologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu

(wyrób medyczny - badania medyczne na kelo-cote.pl)

Kelo-cote®
- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

(starych i nowopowstałych)

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerostowych

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

Wygodny w stosowaniu
bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

Bezpieczny - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

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



po 12 tygodniowym leczeniu



Kelo-cote - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pourazowych, po cesarskim cięciu, opatrunków po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

produkty dostępne w **APTEKACH, aptekach Internetowych** www.kelo-cote.pl INFOLINIA **EKOPHARM** 600 41 7585

Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

Żel 6g. 15g. 60g. Spray 100 ml.
Żel SOLAIRE 15g.



50 chorych poddanych 6 sesjom akupunktury doświadczyło znaczącej poprawy objawów w porównaniu z grupą, u której stosowano pozorowaną terapię. Prawdziwe uaktywianie znacząco i efektywnie zmniejszało ból oraz wrażliwość charakterystycznych punktów, zmęczenie i lęk.

do wyników osiągniętych podczas leczenia blizn. Do metod kosmetycznych najczęściej stosowanych podczas tej fazy zalicza się: mikrodermabrazję, peelingi chemiczne oraz mezoterapię igłową i bezigłową²³.

Mikrodermabrazja diamentowa

Zabieg polega na mechanicznym złuszczeniu martwych warstw naskórki. Mikrodermabrazja diamentowa polega na złuszczeniu martwych komórek naskórki za pomocą diamentowych końcówek. Jego efektywność zależy od gradacji

końcówki ścierniej, ilości powtórzeń w danym miejscu (powinna być dostosowana do rodzaju skóry, jej grubości i wrażliwości) oraz od dokładnego przylegania głowicy do powierzchni skóry. Badania nad wykorzystaniem tej metody przy redukcji rozstępów wskazują, że może ona być skuteczna zwłaszcza w terapiach kombinowanych, np. w połączeniu z iniekcjami osocza bogatopłytkowego²⁴.

Chemiczne złuszczenie

Kwasy organiczne zastosowane w odpowiednich

stężeniach różnią się mechanizmem i mocą złuszczenia skóry. W zależności od ich rodzaju, pH oraz stężenia procentowego mogą one złuszczać od powierzchownych warstw naskórki do głębiej położonych powłok skóry właściwej.

W przypadku występowania rozstępów jednym z najczęściej stosowanych jest kwas glikolowy. Ma on małą cząsteczkę, dzięki czemu łatwo penetruje warstwę rogową naskórki. Moc jego działania zależy od liczby nałożonych warstw i stężenia kwasu. Nekroza (martwica) powierzchownych warstw skóry powoduje uaktywnienie odnowy naskórki i podziałów fibroblastów oraz syntezy kolagenu i elastyny²⁵.

Fale radiowe

W leczeniu świeżych rozstępów stosuje się również metodę zwaną radiofrekwencją. Zabieg polega na podgrzaniu skóry za pomocą fal radiowych do temperatury 55°C, co obkurcza włókna kolagenowe, napinając jednocześnie skórę, i pobudza fibroblasty do tworzenia nowego kolagenu. Wskutek zwiększenia temperatury tkanek poprawia się ponadto ukrwienie, a tym samym rozstępy goją się szybciej.

Fibromialgia

Pytanie: Od dłuższego czasu mam wrażenie, że ból towarzyszy mi codziennie. W ciągu dnia czasami udaje się go „rozchodzić”, jednak nocą powraca i jeszcze towarzyszą mu skurcze

mięśni. W efekcie trudno mi się wyspać. Potem boli mnie głowa, mam kłopoty ze skupieniem uwagi, jestem rozkojarzona. Czasami zdarzają mi się palpacje serca, a ostatnio ciągle mam wrażenie suchości w jamie ustnej oraz pieką mnie oczy. Mam 42 lata, więc postanowiłam sprawdzić, skąd ten nagły wysyp dolegliwości. Lekarz mówi, że to może być fibromialgia i przepisał mi amitrypylinę. Proszę mi powiedzieć, jak mogę potwierdzić tę diagnozę i jeśli okaże się prawdziwa, co zrobić we własnym zakresie, by poprawić swój stan, bo nie chce mi się wierzyć, że tabletką na depresję mnie uleczy?

Odpowiedź: Nazwa „fibromialgia” pochodzi od łacińskiego słowa *fibra* (włókno) i greckich słów *myo* (mięsień) i *algos* (ból), stąd termin ten dosłownie oznacza „ból mięśni i włókniстых tkanek łącznych”. Fibromialgia związana jest więc z uogólnioną dolegliwością bólową mięśni, więzadeł i powięzi. Opisane przez Ciebie objawy należą do charakterystycznych dla tego schorzenia.

Większość lekarzy, którzy leczą fibromialgię, chcąc przynieść ulgę w bólu pacjentom oraz przywrócić prawidłową strukturę snu, podaje chorym w małych dawkach antydepresanty, jak np. amitrypylinę, cyklobenzaprynę oraz citalopram w celu podniesienia poziomu

serotoniny i noradrenalinę – neuroprzekaźników modulujących sen, ból i działanie układu odpornościowego¹.

Należy jednak zauważyć, że odsetek osób osiągających zadowalającą ulgę w bólu (zazwyczaj zmniejszenie jego natężenia o 50%) jest mały. Jesteś i tak w lepszej sytuacji niż inni chorzy, którzy nierzadko przyjmują co najmniej 2 leki z różnych grup, a niektórym przepisuje się nawet 5 lub większą liczbę środków². Jednakże w fibromialgii, podobnie jak w innych przewlekłych zespołach bólowych, tylko u małej części pacjentów w badaniach klinicznych uzyskuje się dobrą odpowiedź na leczenie³.

Niestety ciągle jeszcze nie znamy przyczyn tego schorzenia. Ból, który mu towarzyszy, wydaje się jednak wynikać z procesów zaburzenia przetwarzania sygnałów w ośrodkowym układzie nerwowym, a stan ten określa się jako „zespół centralnego uczulenia”. Wielu medyków podejrzewa, że może nią być bakteryjna lub wirusowa infekcja, a nawet choroba z autoagresji. Poniżej znajdziesz listę rzeczy, z których należy zrezygnować w pierwszej kolejności, przed zwróceniem się w stronę terapii alternatywnych.

Jeśli natomiast chodzi o potwierdzenie diagnozy, to obecnie lekarze opierają się na informacjach od pacjenta dotyczących wielu objawów i dolegliwości bólowych, ale nie dysponują badaniem krwi, które stanowiłoby

łatwe w użyciu narzędzie do postawienia szybkiej diagnozy. Ma się to jednak wkrótce zmienić – naukowcy z Uniwersytetu Stanowego w Ohio udowodnili, że fibromialgię można wiarygodnie wykryć w próbkach krwi.

W badaniu opisanym w *Journal of Biological Chemistry* zidentyfikowali biomarkery choroby za pomocą techniki zwanej spektroskopią wibracyjną, która mierzy poziom energii cząsteczek w próbce. Może to doprowadzić do identyfikacji we krwi konkretnego białka, kwasu lub kombinacji cząsteczek związanych z fibromialgią⁴.

Tak więc na razie pozostaje Ci wizyta u kolejnego lekarza.

Nim jednak zaczniesz przyjmować leki, spróbuj zastosować alternatywne metody leczenia. Udowodniono, iż są one znacznie skuteczniejsze niż placebo.

Akupunktura łagodzi objawy

W prestiżowej Klinice Mayo w kontrolowanym badaniu klinicznym 50 chorych poddanych 6 sesjom akupunktury doświadczyło znaczącej poprawy objawów w porównaniu z grupą, u której stosowano pozorowaną terapię. W przypadku pierwszej grupy akupunktura znacząco i efektywnie zmniejszała ból, wrażliwość charakterystycznych punktów, zmęczenie i lęk.

Zgodnie z wynikami innego badania oprócz zwykłych igieł skuteczna może być też elektroakupunktura – metoda, pod-



Zapanuj nad stresem i zregeneruj siły

Lawenda w kapsułkach oferowana przez **BOBICA POLSKA** to unikalny produkt na rynku, który w praktyczny sposób dostarcza korzyści oferowane przez tę roślinę. Niepokój, stres czy kłopoty ze snem stają się coraz większym problemem w dzisiejszych czasach, a kolejne badania wykazały pozytywne i relaksujące jej właściwości. Lawenda zażywana doustnie ułatwia leczenie infekcji, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, rozluźnia mięśnie. To doskonały środek antyseptyczny, bakteriobójczy i przeciwpasożytniczy. Regeneruje układ kostno-stawowy oraz łagodzi bóle miasteniczne i bóle niewiadomego pochodzenia.

BOBICA POLSKA dzięki oferowanej **lawendzie w kapsułkach** pozwoli Ci zapanować nad stresem i zregenerować układ kostno-stawowy.

BOBICA POLSKA to chorwackie organiczne suplementy

- bez cukru,
- bez glutenu,
- bez GMO.

BOBICA POLSKA to najkrótszy możliwy skład – tylko 100% owocu lub warzywa w proszku i w kapsułkach dla dorosłych, dla dzieci, kobiet ciężarnych i matek karmiących.



Bobica Polska

REKLAMA



Pomocne może okazać się przeciwdepresyjne działanie dziurawca. Należy zachować ostrożność podczas stosowania go, ponieważ ekstrakty z tego zioła zwiększają wrażliwość skóry na słońce.

czas której igły podłącza się do elektrod w celu wzmocnienia ich działania. Nie stwierdzono żadnych niepożądanych skutków ubocznych takiej terapii, w przeciwieństwie do stosowanych zwyczajowo w takich przypadkach leków przeciwdepresyjnych, nasennych i przeciwlękowych⁵.

Odstaw pigułkę

Jest to jedna z prawdopodobnych przyczyn fibromialgii, więc jeśli przyjmujesz środki antykoncepcyjne, spróbuj znaleźć inną metodę zapobiegania ciąży⁶.

Skontroluj tarczycę

W jednym przeprowadzonym do tej pory prze-

glądzie wszystkich badań naukowych niemal każda osoba cierpiąca z powodu bólu mięśni miała zaburzone mechanizmy hormonalnego sprzężenia zwrotnego i najczęstszym tego powodem była niedoczynność tarczycy⁷.

Zrezygnuj z daw na wynos

Wszelkie tego rodzaju jedzenie może zawierać wzmacniający smak glutaminian sodu. Okazuje się, że tę znaną ekscytotoksynę powiązano z fibromialgią. 4 kobiety, które przez 17 lat cierpiały na to schorzenie, doświadczyły niemal natychmiastowego ustąpienia objawów po tym, jak usunęły glutaminian z diety⁸. Sugeruje

to, że źródło problemów nie tkwi w mięśniach, lecz w jelitach.

Chore jelita

Sprawdź wszelkie rodzaje nadwrażliwości pokarmowej i staraj się utrzymać zdrową równowagę, jedząc więcej pokarmów alkalizujących niż zakwaszających organizm. W jednym z badań wykazano, że stosowanie tej diety eliminowało problem nawet na 10 lat⁹.

Skomponuj zdrowe menu

Odpowiednia dieta może znacząco złagodzić objawy choroby. Główną zasadą jest unikanie: konserwantów, sztucznych słodzików, kofeiny, cukru, wysokokalorycznych przekąsek i smażonych potraw. Fibromialgii często towarzyszą niedobory witamin i minerałów, dlatego należy jeść sporo warzyw i owoców.

Jeżeli wraz z chorobą współwystępują problemy trawienne, zadbaj o to, by 2 rodzaje probiotyków (stosowane 2 razy dziennie) znalazły się w Twoim jadłospisie.

Poza tym zwiększ ilość magnezu w diecie (jedz szpinak, szparagi, sałatę lub kiełki pszenicy). Chorzy mają często zbyt mało tego pierwiastka w organizmie. Nie zapominaj o selenie. Znajdziesz go m.in. w pomarańczach, jabłkach, ogórkach, dyni, czosnku, cebuli, a także w cukinii. Spożywaj też produkty bogate w wapń (przetwory mleczne i zielone liściaste warzywa, takie jak szpinak czy botwinka) oraz

witaminę C (truskawki, żurawinę i wiśnie).

Pomocna suplementacja

Magnez pomoże rozluźnić mięśnie i uśmierzyć ból. Przyjmuj go w dawce 300 mg na dzień. Innymi przydatnymi suplementami są miłorząb japoński (200 mg) w połączeniu z koenzymem Q10 (200 mg), cytrynian choliny, glutamina (5-20 g), flawonoidy (zwłaszcza kwercetyna w postaci dihydratu w dawce 400 mg 3 razy dziennie)¹⁰ i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (1-3 g). Inne suplementy, które także okazały się korzystne, to 5-hydroksytryptofan, znany jako 5-HTP (100 mg 3 razy dziennie), S-adenozylometionina, zwana też SAM-e (800 mg/dzień) i witaminy o działaniu antyoksydacyjnym: C i E¹¹ oraz D.

Pacjenci cierpiący na drożdżycę powinni przyjmować witaminę C (minimum 2 g na dzień).

Lecząca moc ziół

Ekstrakty i napary pomogą zmniejszyć dolegliwości towarzyszące chorobie.

Napar z tymianku łagodzi przebieg ataków bólów, a kąpiele z jego dodatkiem mają działanie odprężające. Podobnie działa nalewka z nagietka.

Związki chemiczne w rumianku poprawiają jakość snu, zmniejszają niepokój i depresję, działają łagodząco na skurcze menstruacyjne i ogólnie poprawiają funkcjonowa-

nie układu odpornościowego. W tym ostatnim przypadku warto sięgnąć również po jeżówkę purpurową. Pomocne może też okazać się przeciwdepresyjne działanie dziurawca. Należy zachować ostrożność podczas stosowania go, ponieważ ekstrakty z tego ziela zwiększają wrażliwość skóry na słońce.

Imbir zapewnia działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Kłącze łagodzi również bóle mięśni i ich napięcie oraz zmniejsza bóle głowy i nudności związane z fibromialgią.

Z kolei żeń-szeń jest powszechnie znany ze swoich właściwości antystresowych i zwiększających ilość energii, które czynią go dobrym lekiem na sztywność i inne objawy zaburzenia funkcji mięśniowych.

Kurkumina zawarta w ostryżu długim działa jako silny środek przeciwzapalny. Sprawdza się w leczeniu bólu mięśni i obrzęków. Również zawarte w niej antyoksydanty chronią organizm przed niszczącymi toksynami.

Olejek laurowy

Pozyskany zostaje z liści wawrzynu szlachetnego (*Laurus nobilis*). Jest doskonałym źródłem polifenoli, które wpływają korzystnie m.in. na wątrobę, jelita i układ krążenia. Jak już wspominałem, w fibromialgii często dochodzi do niedoborów żywieniowych. Dlatego warto rozważyć zastosowanie olejku laurowego, gdyż polifenole wpływają

również na przyswajanie wielu witamin. To nie wszystko. Departament Farmacji Uniwersytetu w Salerno informuje, iż ma w swoim składzie aż 55 substancji biologicznie aktywnych o różnorodnym wpływie na organizm.

Ashwaganda

Znana także jako indyjski żeń-szeń lub witania ospała (*Withania somnifera*) to ajurwedyjskie remedium na zaburzenia snu, gruźlicę, zapalenie oskrzeli, astmę, bielactwo, artretyzm, bóle kręgosłupa i fibromialgię. Ponadto z badań wynika, że skuteczność działania antydepresyjnego substancji zawartych w witani ospalej jest zbliżona do tej, którą uzyskuje się przy podawaniu imipraminy (leku przeciwdepresyjnego), dzięki czemu może pomóc chorym zmagającym się z depresją. Poza tym ashwagandha może być pomocna w przypadku stanów lękowych i nerwicy.

Zasnij i wypocznij

Bezsennosc spowodowana bólem dodatkowo zaostrza objawy fibromialgii. Dlatego warto wiedzieć, co zrobić, aby jakość snu była jak najwyższa. Aktywność fizyczna, nie później niż 3 godz. przed pójściem spać, powinna ułatwić zaśnięcie. Niektórym chorym pomaga wieczorny masaż. Rozluźnia on mięśnie i pozwala się zrelaksować. Regularny tryb życia ułatwi zasypianie. Kładź się i wstawaj o tej samej porze, nawet w weekend.

REKLAMA



MIEŚNIE STAWY

100 ML

200 ML

POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

MAŚC NIEDŹWIEDZIA® silne grzanie jest skutecznym produktem o wzmocnionym i długotrwałym działaniu rozgrzewającym.



Jak pokazuje przegląd badań, Ćwiczenia aerobowe mogą nieznacznie zmniejszyć intensywność bólu, poprawić sprawność fizyczną i łagodzić uczucie zmęczenia oraz sztywności. Połączenie aerobiku z technikami relaksacyjnymi również może zmniejszać lęk i poprawiać jakość snu.

Aerobik i tai-chi

Jak pokazuje przegląd badań, ćwiczenia aerobowe mogą nieznacznie zmniejszyć intensywność bólu, poprawić sprawność fizyczną i łagodzić uczucie zmęczenia oraz sztywności. Połączenie aerobiku z technikami relaksacyjnymi również może zmniejszać lęk i poprawiać jakość snu¹². W szczególności polecana jest joga, która zmniejsza dolegliwości bólowe o 25%, zmęczenie o 30%, a depresję niemal o 50%.

Bardzo obiecujące efekty w zmniejszaniu objawów choroby oraz

poprawie jakości snu daje też praktykowanie 2 razy w tygodniu tai-chi – techniki łączącej powolne ruchy z głębokim oddychaniem¹³.

Uruchom siłę umysłu

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) i medytacja – polegająca na skupieniu się na rozluźnieniu i pozbawionej osądu świadomości chwili obecnej – prowadzą do zmniejszenia stresu i zaburzeń snu, a także do złagodzenia objawów fibromialgii¹⁴.

Polecane są też inne techniki, takie jak wizualizacja, która zasadza

się na wyobrażeniu sobie, że źródło bólu ma pewien kształt, zobrazowaniu go sobie, a następnie wyobrażeniu, jak ono znika. Przykładowo – chcąc pozbyć się bólu po oparzeniu na ramieniu, wyobrażamy sobie np. naszego psa, który wylizuje ranę, co sprawia, że ona zasklepia się, maleje, aż w końcu znika. Metoda ta wydaje się przynosić znaczne zmniejszenie intensywności bólu, zmęczenia i depresji.

Ruszaj się mimo wszystko

Umiarkowanie intensywne lub energiczne chodzenie z kijkami (nordic walking) 2 razy w tygodniu okazało się pomocne. Łagodzić objawy fibromialgii może także kilkakrotny krótkotrwały wysiłek (czyli powodujący lekką zadyszkę, jak praca w ogródku czy nawet sprzątanie domu), którego łączny czas to zaledwie 30 min dziennie¹⁵.

Regularnie poddawaj się masażom

Terapia manualna może nie tylko złagodzić ból towarzyszący fibromialgii, ale także zmniejszyć sztywność mięśni i poprawić ruchomość stawów. Co ważne, zabiegi tego typu przyspieszają również ukrwienie tkanek i zmniejszają poziom mioglobiny we krwi. Ten czerwony barwnik, którego rolą jest przenoszenie tlenu w mięśniach, zdaniem niektórych odpowiedzialny jest za występowanie bólu.

W pewnym eksperymencie dowiedziono, że im większej liczbie sesji masażu poddał się pacjent, tym mniej odczuwał ból i tym bardziej obniżyła się w jego krwi zawartość mioglobiny¹⁶.

Wypróbuj kąpiele lecznicze

Balneoterapia przynosi zauważalną ulgę wielu cierpiącym na fibromialgię. Kąpiele lecznicze pomagają w poprawieniu ogólnej kondycji organizmu i znoszą ból. Najlepiej zażywać ich w uzdrowiskach bogatych w wody lecznicze. Jednak nie musisz od razu jechać do sanatorium, wystarczy, że kupisz sól do kąpiei zawierającą magnez, wapń i potas. Taka lecznicza kąpiel powinna trwać nie dłużej niż 20 min dziennie.

Krioterapia

U chorych z fibromialgią poddanych zabiegom krioterapii ogólnoustrojowej i ćwiczeniom na sali gimnastycznej następuje zmniejszenie liczby bolesnych punktów¹⁷. Jak pokazały testy, ból zmniejszał się na ok. 90 min od zakończenia zabiegu, co ułatwiało prowadzenie terapii zajęciowej¹⁸. Również obserwacje dotyczące farmakoterapii wskazały, że stosowanie cyklu krioterapii ogólnoustrojowej przez 2 tygodnie powoduje zmniejszenie bólu pozwalające na ograniczenie przyjmowania leków przeciwbólowych. Inne badania dowiodły natomiast, że pomocne może być również

miejscowe zastosowanie niskich temperatur. U uczestników cierpiących na fibromialgię po takich sesjach następowała redukcja bólu, sztywności i zmęczenia¹⁹.

Gradientowe pole magnetyczne

Instytut Badań Fizyko-medycznych od 20 lat zajmuje się optymalizacją parametrów niejednorod-

nego stałego pola magnetycznego w celu uzyskania najlepszych efektów terapeutycznych. Zaowocowało to powstaniem magnetycznego materaca Energy For Life (EFL). Jego zastosowanie w leczeniu chorych na fibromialgię oceniał prof. dr hab. n. med. Włodzimierz Samborski²⁰. Badania wykazały istotny wpływ EFL na objawy funkcjonalne oraz wegetatywne tego schorzenia, które uległy poprawie średnio o 50%. Zdaniem uczone-

go zastosowanie materaca EFL stanowi nową formę leczenia zespołu przewlekłych uogólnionych bólów mięśniowo-stawowych, do jakich należy np. fibromialgia. Metoda ta jest tym cenniejsza, że nie stanowi obciążenia dla organizmów w porównaniu ze stosowanymi zwykle w tej chorobie farmaceutykami, jak niesteroidowe leki przeciwzapalne czy inne środki przeciwbólowe.

Homeopatia

Chorzy na fibromialgię obserwowali znaczącą poprawę po stosowaniu przez okres 3 miesięcy lub dłużej (leczenie dostosowane jest indywidualnie do pacjenta) remediów *Arnica*, *Bryonia* lub *Rhus*

Tox. Co więcej, badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Arizonie wykazało, że pacjenci otrzymujący zindywidualizowane preparaty zgłaszali redukcję bólu i tkliwości oraz zmniejszenie depresji i ogólną poprawę zdrowia²¹.

Hipnoza

Hipnoterapia często dociera do obszarów, do których nie mają dostępu inne metody leczenia. W jednym badaniu u pacjentów z fibromialgią leczonych hipnozą obserwowano lepsze efekty pod względem usuwania bólu (choć wciąż odczuwali go w jakimś stopniu), zmniejszenia i poprawy jakości snu niż u chorych poddanych fizykoterapii²².

BIBLIOGRAFIA ROZSTĘPY

1. British Journal of Dermatology 2014; 170: 527-547
2. Dermatologia Estetyczna 2004; 3:133-139
3. Rev Endocr Metab Disord 2016; 17:283-286
4. Dermatol Res Pract. 2012; 2012: 673706
5. Br J Dermatol. 2018 Mar;178(3):749-760
6. J Epidemiol Glob Health 2017; 7:63-70
7. Adamski Z, Kaszuba A. Dermatologia dla kosmetologów. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010: 3-11
8. Bologna J, Schaffer JV, Cerroni L. Dermatology. Elsevier Health Sciences, Amsterdam 2017: 1727-1728
9. M.C. Martini, Kosmetologia i farmakologia skóry, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007, s. 296
10. J Obstet Gynaecol Br Commonw. 1972; 79:1113-1114; Complement Ther Med. 2012;20:263-266
11. J Cosmet Sci. Mar-Apr 2003;54(2):175-92
12. Int J Cosmet Sci. 2013; 35(3):233-7
13. Wounds. 2011 Apr; 23(4):97-106
14. Transgen Plant J 2007; 1(1): 81-98
15. Postępy Fitoterapii 2009; (3):168-174
16. Pharmacogn Rev. 2014 Jan-Jun; 8(15):52-60
17. Dermatol Surg. 2009; 35:563-573; Br J Dermatol. 2015; 172:606-615
18. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry 2019; 8(1): 1017-1021
19. J Clin Nurs. 2012 Jun; 21(11-12):1570-6
20. Chemik 2013; 67(3):186-191
21. Arch Dermatol. 1996;132(5): 519-526
22. Aptekarz Polski 2015; 106(84):19-22
23. Kosmetologia Estetyczna 2018; 2(7):163-172
24. J Cosmet Dermatol 2015; 14:336-346
25. Draelos ZD. Kosmeceutyki. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011: 125-135

FIBROMIALGIA

1. Eur. J. Pain, 2014; 18: 1067-1080; Cochrane Database Syst. Rev., 2014; 1: CD007115
2. Ther Clin Risk Manag. 2008 Dec; 4(6): 1331-1342
3. BMJ, 2013; 346: f2690
4. J. Biol. Chem.(2019) 294(7) 2555-256
5. Mayo Clin Proc, 2006; 81: 749-57; BMJ, 1992; 305: 1249-52
6. Dig Chiropr Econ, 1991; 34: 100-1
7. Scand J Rheumatol Suppl, 2000; 11: 8-12; J Rheumatol, 1992; 19: 1120-2; Lowe J, Yellin JG. The Metabolic Treatment of Fibromyalgia. Lafayette, CO: McDowell Publishing, 2000
8. Ann Pharmacother, 2001; 35: 702-6
9. J Musculo Pain, 1998; 6: 133-49
10. J Rheumatol, 1995; 22: 953-8; J Int Med Res, 2002; 30: 195-9
11. J Int Med Res, 1990; 18: 201-9; Scand J Rheumatol, 1991; 20: 294-302; Clin Rheumatol, 2007; 26: 551-4; Redox Rep, 2006; 11: 131-5
12. Med Clin [Barc], 2011; 137: 398-401
13. Pain, 2010; 151: 530-9; N Engl J Med, 2010; 363: 743-54
14. Altern Ther Health Med, 1998; 4: 67-70
15. Arthritis Res Ther, 2011; 13: 103 and 2010; 12: R55
16. Scand J Rheumatol, 1986; 15: 174-8
17. Bio-Opt. Inf. Med., 1999;5(1/2),15-18
18. Rehabilitation, 2000; 39(2), 93-100
19. Reumatologia, 1994;32(4), 422-426.18. Samborski W.: Fibromialgia. Reumatologia, 1994;32(4),319-327; Reumatologia, 1994;32(4),319-327.
20. MedicalNews, tom. 64 (4), 1993, s. 45-52
21. Br Homoeopath J, 1986; 75: 142-7; Rheumatology [Oxford], 2004; 43: 577-82
22. J Rheumatol, 1991; 18: 72-5

Stawy? Teraz podwójnie skuteczne działanie!



WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA:

Krople do **WEWNĄTRZ**

Krem laurowy na **ZEWNĄTRZ**

LAUROSEPT Q73®

STAWOSAN Q7®



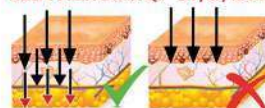
*Suplement diety



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**

REKLAMA

TRADYCYJNA JESIENNA PROMOCJA PRENUMERATY

$$10 = 12 + 3$$

Jeśli do 30.09.2020 roku zamówisz prenumeratę O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą na rok 2021, to zapłacisz za **10** numerów (prenumerata drukowana w cenie 139 zł, prenumerata elektroniczna w cenie 111 zł) i otrzymasz w przyszłym roku **12** numerów oraz bezpłatnie **3** ostatnie wydania tegoroczne (październikowe, listopadowe i grudniowe).

Jeśli spóźnisz się i zamówisz prenumeratę na rok 2021 po 30.09.2020, ale przed 31.10.2020, to zapłacisz za **10** numerów O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (prenumerata drukowana w cenie 139 zł, prenumerata elektroniczna w cenie 111 zł) i otrzymasz w przyszłym roku **12** numerów oraz bezpłatnie **2** wydania tegoroczne (listopadowe i grudniowe).

Prenumerujesz aktualnie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą i chcesz skorzystać z Tradycyjnej Promocji Jesiennej? Zamów prenumeratę teraz, płacąc za **10** numerów (prenumerata drukowana w cenie 139 zł, prenumerata elektroniczna w cenie 111 zł), a otrzymasz przedłużenie bieżącej prenumeraty o **15** kolejnych numerów (jeśli wpłacisz przed 30.09.2020) lub o **14** kolejnych numerów (jeśli wpłacisz w okresie 1.10.2020–31.10.2020).

Zamów prenumeratę w Promocji Jesiennej:

- drukowaną w cenie 139 zł na www.avt.pl/prenumerata/drukowane
- elektroniczną w cenie 111 zł na www.avt.pl/prenumerata/elektroniczne

albo wpłać odpowiednią kwotę na konto:

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
tytułem: OCL w Promocji Jesiennej

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-ziol.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



Pompa w ruch!

Wspierając pracę układu krążenia, możesz jednocześnie poprawić swój profil lipidowy i poziom energii

Serce pracuje nieustannie i potrzebuje nieustannych dostaw paliwa – przede wszystkim koenzymu Q10, od którego zależy produkcja energii w mitochondriach. Ale to nie wszystko. By nasza pompa funkcjonowała sprawnie, musimy zadbać o dobrą kondycję całego układu krążenia. Dlatego wypróbuj ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu (by utrzymać prawidłowy cholesterol), witaminy z grupy B (regulują metabolizm homocysteiny) i kwasy omega-3 (łagodzą stany zapalne). Warto postawić również na nieco egzotyczne, choć już dobrze znane surowce wzmacniające cały organizm: żeń-szeń (jako adaptogen poprawia odporność na stres i wytrzymałość mięśnia sercowego), przeciwzapalną kurkumę czy spirulinę.



Naturalne wzmocnienie

Ginseng Poland
Ginseng 500 żeń-szeń & miód
Cena: 37 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Korzeń żeń-szenia od lat stosowany jest w tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM). Należy do roślin adaptogennych, które m.in. dzięki ginsenozydom (saponiny triterpenowe) działają wielokierunkowo – pobudzają układ odpornościowy, wzmacniają organizm, chronią przed działaniem wolnych rodników, dodają wigoru i energii, zwiększają koncentrację, pamięć, wytrzymałość na stres i czynniki zewnętrzne. W naszych produktach zawarto wysokiej jakości *Panax ginseng* CA Meyer zbadany w Akredytowanej Jednostce Badawczej w Polsce. Clean Label – bez zbędnych dodatków.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce

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.

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.

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 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.





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.

Precz z kurzem!

ICB Pharma
Allergoff® spray
Cena: ok. 50 zł (400 ml)
www.allergoff.pl



Allergoff® spray to innowacyjny preparat, który służy do ochrony przed chorobotwórczym działaniem alergenów obecnych w kurzu domowym (roztoczy, zwierząt domowych, grzybów pleśniowych i pyłków roślin). Obniża ryzyko rozwoju uczulenia lub zaostrzenia jego przebiegu oraz wspomaga leczenie objawów choroby alergicznej i astmy oskrzelowej.

Preparat zawiera wodną zawiesinę polimerowych mikrokapsulek silnie oddziałujących na alergeny. Mieszanina składników aktywnych modyfikuje strukturę tych cząstek, dzięki czemu tracą one swoje chorobotwórcze działanie, a także skleja drobniny kurzu w większe agregaty, co zmniejsza ich lotność i pozwala na łatwe usunięcie (np. odkurzaczem).

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.

Na obniżenie cholesterolu i glukozy

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.

Zadbaj o odporność

Singularis

Selen Forte Organic 200 ug
Cena: 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.



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.



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.



Mitochondrialne wsparcie Twoich oczu

Mito-Pharma

MitoVision
Cena: 305 zł (120 kaps.)
www.mito-pharma.pl

MitoVision to sprawdzona formuła 10 składników w aktywnych formach, optymalnym stężeniu i najwyższym stopniu czystości, o udowodnionej synergii działania (w oparciu o wieloletnie badania naukowe firmy MSE Pharmazeutika dr. Enzmanna), wspomagających funkcjonowanie wzroku.

Tauryna, koenzym Q10, niacyna, cynk, luteina i zeaksantyna, kwas α -liponowy, miedź, mangan i selen w jednej kapsułce kompleksowo uzupełniają niedobory substancji w płamce żółtej oka i siatkówce, skutecznie wspierając terapię zwyrodnienia plamki żółtej związanej z wiekiem, chronią oczy przed działaniem wolnych rodników tlenowych oraz pomagają utrzymać narząd wzroku w dobrej kondycji.



Już teraz zamów paździenikowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:** Nakarm swoje DNA
- **Temat numeru:** Zapomniana kuracja na stawy
- Nowotwór po burzy hormonów
- Silny układ oddechowy na jesień
- Nowe oblicze demencji
- Jak sobie radzić z...
 - zapaleniem jamy ustnej
 - podwyższonymi trójglicerydami



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL1020

**W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!**

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna

Marta Borek-Bialecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy

Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci

Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy

Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyska,
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@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łaciś

wlodzimierz.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.oczymlekarze.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 9/2020
na licencji WDDTY



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@bruceawfordlicensing.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 roszczenia ponosi reklamodawca.



DZIEWANNA (*VERBASCUM*)

Zebrane w długie grono żółte kwiaty tej rośliny to jeden z najbardziej cenionych w fitoterapii surowców, stosowany zwłaszcza przy infekcjach jako środek wykrztuśny, osłaniający, przeciwwirusowy i przeciwzapalny

Pisali o niej Arystoteles, Hipokrates, Dioskurides, Pliniusz Pierwszy. Hildegarda z Bingen polecała ją jako środek leczniczy na chrypkę i bóle w klatce piersiowej. Do dziś preparaty otrzymywane z kwiatów dziewanny (syropy, nalewki, napary) stosuje się w przewlekłych stanach zapalnych górnych i dolnych dróg oddechowych, m.in. gardła, tchawicy, krtani i oskrzeli. Napar używany jest również do łagodzenia uporczywego kaszlu oraz stanów astmatycznych, a także w przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POCHP). Ze względu na właściwości uspokajające i rozkurczowe przetwory z kwiatów dziewanny znajdują zastosowanie także w migrenowych bólach głowy, nerwicach, bólach dusznicowych czy kołataniami serca. Ponieważ działają też łagodząco, zmiękczająco, ściągająco i przyspieszająco na gojenie, są stosowane zewnętrznie na różnego rodzaju oparzenia, stłuczenia, odmrożenia, siniaki i owrzodzenia.

Wszystkie te właściwości lecznicze wynikają z obecności w roślinie saponin (działanie wykrztuśne i przeciwzapalne), śluzów (powlekające i osłaniające), irydoidów (przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne) oraz flawonoidów (napotne i moczopędne)¹. Równie wartościowe są kwiaty dziewanny wielko- (*Verbascum thapsiforme*), jak i drobnokwiatowej (*Verbascum thapsus*).

Na wirusy

Polscy badacze przeprowadzili szereg testów klinicznych, które wykazały, że napar z kwiatów dziewanny działa przeciwko wirusom opryszczki zwyczajnej² oraz grypy typu A i B³.

Sprawdzono również działanie przeciwwirusowe czystej aukubiny – jednego z głównych irydoidów izolowanych z tego surowca. Związek ten działał supresyjnie na wirusa zapalenia wątroby typu B poprzez blokowanie replikacji DNA w warunkach *in vitro*⁴.

Na bakterie

Grupa badaczy przeprowadziła analizy, aby porównać właściwości przeciwbakteryjne kilku preparatów z kwiatów dziewanny drobnokwiatowej. Pod uwagę zostały wzięte różne produkty handlowe (m.in. herbatka, olejek oraz kapsułki), a także wyciągi (wodny, metanolowy i etanolowy)



Fot. Janusz Madejski

BIBLIOGRAFIA

1. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011:239237; J Nutr Sci. 2016; 5:e47; Biochim Biophys Acta. 2016 Oct; 1860(10):2107-2121
2. Pol J Pharmacol Pharm. 1987; 39:55
3. Arch. Immun. Ther. Exp. 1991; 39:103
4. Phytotherapy Res., 1997; 11:189
5. Phytotherapy Res., 2005; 19:733
6. Med Chem. 2019 Aug 28. doi: 10.2174/1573406415666190828155951
7. J. Ethnopharm. 2007; 110:444; Life Sci. 1999; 65:421
8. Planta Med., 1994; 60:232
9. Chem. Pharm. Bull., 1997; 45:499
10. Int J of Pharmaceutical Science Invention 2016; 5(5):15-28; Phytother Res. 2005; 19(9):733-9 J Ethnopharmacol 2002; 82(2-3): 117-125
11. Phytotherapy Res., 1993; 7:53
12. Drug Chem. Toxicol., 1983; 6:443

oraz wyizolowane saponiny. Najlepsze wyniki otrzymano w przypadku olejku, który hamował wzrost prawie wszystkich testowanych bakterii (poza *Staphylococcus epidermis* oraz *Streptococcus pyogenes*). Herbatka była bardziej aktywna wobec szczepu *Klebsiella pneumoniae* niż handlowy ekstrakt etanolowy⁵.

Ubiegłoroczne badania potwierdzają skuteczność dziewanny drob-

nokwiatowej wobec różnych bakterii, w tym *Klebsiella pneumoniae*, *E. coli* i *Staphylococcus aureus*⁶.

Na stany zapalne

Zarówno wodne, jak i alkoholowe wyciągi kwiatów dziewanny mają działanie przeciwzapalne, a obecny w nich werbaskozyd wykazuje zdolność wiązania tlenu azotu, uważanego powszechnie za mediator reakcji zapalnych⁷.

Z kolei inny składnik – irydoid aukubina – podany doustnie szczurom w dawce 100 mg/ kg masy ciała po godzinie zmniejszał stan zapalny o 29,8%, a po 5 godz. wykazywał większą skuteczność niż stosowana w grupie kontrolnej indometacyna z grupy NLPZ (odpowiednio 20,7% oraz 12,2% zahamowania stanu zapalnego). Aukubina odpowiada również za miejscowe działanie przeciwzapalne kwiatów dziewanny. Podana w dawce 1 mg do ucha myszy zmniejszyła opuchliznę o 80% w ciągu 4 godz., podczas gdy indometacyna w dawce 0,5 mg/kg m.c. – o 87%⁸.

Na ból

Wspomniany już werbaskozyd podany doustnie myszom w dawce 300 mg/kg masy ciała wykazał działanie antynocycetywne w teście przeciągania się, natomiast w dawce 100 mg/ kg m.c. hamował skutecznie ból w teście ucisku ogona. Werbaskozyd działał również delikatnie uspokajająco, przedłużając znieczulenie oraz hamując pobudzenie wywołane metamfetaminą⁹.

Na infekcje dróg oddechowych

Wiele badań potwierdza działanie wykrztuśne preparatów otrzymywanych z kwiatów dziewanny. Wynika ono z obecności saponin triterpenowych, które pobudzają odruch kaszlu poprzez drażnienie zakończeń nerwów czuciowych w błonie śluzowej żołądka, co na drodze odruchowej (poprzez nerw błędny) powoduje znaczne nasilenie wydzielania w obrębie dróg oddechowych. Dodatkowo zwiększają one wydzielanie wody w oskrzelach, co prowadzi do upłynienia zalegającej wydzieliny. Dzie-

ki temu preparaty te są skuteczne w stanach zapalnych i infekcjach dróg oddechowych, m.in. przeziębieniach, nieżytach oskrzeli, krtani i gardła oraz astmie¹⁰.

Na zatrucia

W badaniach dożylnie podanie aukubiny uchroniło psy doświadczalne przed śmiertelnym zatruciem muchomorem jadowitym. Mechanizm działania ochronnego polegał w dużej mierze na odblokowaniu syntezy m-RN¹¹. Istnieją także doniesienia o działaniu hepatoprotekcyjnym aukubiny na wątrobę uszkodzoną czterochlorkiem węgla¹².



Metryczka:

Występowanie: powszechnie na łąkach, słonecznych polanach leśnych i w przydomowych ogródkach. Nie ma wygórowanych wymagań glebowych, rośnie na różnego rodzaju nieużytkach, a nawet piaskach.

Surowiec: kwiaty (*Verbasci flos*) z koroną i pręcikami.

Pora zbioru: podczas całego okresu kwitnienia (od lipca do września, czasem października).

Ważne: ze względu na zawarte w roślinie saponiny, które mogą mieć działanie drażniące, nie należy przekraczać dawki doustnej 1,5-2 g kwiatu dziewanny jednorazowo oraz 3-4 g na dobę.

Zastosowanie dziewanny

Napar

Zalej 1 łyżkę surowca szklanką ciepłej wody i ogrzej do wrzenia, ale nie gotuj. Następnie odstaw na 15 min i przecedź. Pij 2-3 razy dziennie ½ szklanki ciepłego naparu po jedzeniu. Stosuj zwłaszcza w przypadkach kataru, chrypy, kaszlu lub bólów brzucha.

Odwar

Zalej 2 szklankami wody umieszczone w naczyniu 4 łyżki suszonych kwiatów, a następnie gotuj przez 15-20 min. Odstaw na kwadrans i przecedź. Taki odwar stosuj do płukania gardła, jako środek uspokajający lub zewnętrznie do okładów.

Syrop

Włóż do emaliowanego garnka 10 łyżek mocno rozdrobnionych kwiatów i zalej 2 szklankami wody wymieszanej z sokiem z jednej cytryny. Następnie odstaw na 6-8 godz. w temperaturze pokojowej, po czym podgrzej na małym ogniu, doprowadzając do wrzenia, i odstaw pod przykryciem na godzinę. Wszystko dokładnie przecedź i ponownie gotuj, dodając 1-1,5 szklanki cukru, aż do uzyskania konsystencji syropu. Przelej do butelek lub słoików i odstaw do góry dnem. W razie przeziębienia stosuj łyżkę syropu kilka razy dziennie – działa wykrztuśnie i łagodzi kaszel.

Nalewka

Umieść w słoju 2 szklanki kwiatów (świeżych lub suszonych), zalej 0,5 l alkoholu 40% i odstaw w ciepłe i słoneczne miejsce na 10 dni. Po tym czasie nalewkę przecedź i przelej do butelek.

Pij 2 razy dziennie po łyżeczkę w przypadku kaszlu lub stosuj zewnętrznie do nacierania przy bólach reumatycznych, mięśniowych i kostnych.

Odporni na stres

Kannabinoidy mogą mieć pozytywny wpływ na układ odpornościowy, a dodatkowo poprawiają samopoczucie oraz łagodzą niepokój, dzięki czemu czynią nas silniejszymi w nerwowych sytuacjach

Budowanie i wspieranie odporności oraz walka ze stresem to tematy, które od kilku miesięcy nie schodzą z pierwszych stron gazet. Szczególnie w dobie pandemii widzimy, jak bardzo te aspekty zdrowia przeplatają się ze sobą. Lęk przed zagrożeniem osłabia bowiem siły obronne organizmu, a to czyni go bardziej podatnym na atak wirusów czy bakterii.

Ponieważ stoimy u progu spodziewanej „drugiej fali” wzmrożonych zachorowań na covid, a dopiero najbliższe tygodnie pokażą, czy czeka nas kolejna tura ograniczeń, warto szukać naturalnych sposobów na pobudzenie układu immunologicznego i jednocześnie wyciszenie nadmiernej reakcji stresowej. Coraz więcej badań pokazuje, że takim cennym orężem mogą być konopie.

Połączone układy

Kannabinoidy oddziałują na ludzki organizm na wielu płaszczyznach. Wszystko przez to, że w naszym ciele znajduje się układ endokannabinoidowy (EKAN), który reguluje samopoczucie, cykl snu i apetyt, ale również działanie systemu odpornościowego. To w układzie immunologicznym rozlokowane są bowiem receptory CB2, a poprzez nie kannabidiol pobudza naturalną odporność oraz pomaga utrzymać homeostazę, czyli harmonijne warunki wewnątrz organizmu, dając mu szansę na obronę przed patogenami¹.

Innymi słowy kannabinoidy, takie jak CBD, wywierają regula-

cynny wpływ na układ odpornościowy poprzez system EKAN.

Obiecujące wyniki

Co więcej, jak pokazują badania, podawanie kannabinoidów osłabia obciążenie chorobą i stan zapalny tkanek u samców makaków zakażonych małym wirusem niedoboru odporności (SIV) oraz podwyższa produkcję komórek układu immunologicznego odpowiedzialnych za jego zwalczanie². Inni naukowcy doprecyzowali, że dzięki kannabinoidom odsetek zainfekowanych komórek spadł aż o połowę (z 60 do 30%)³.

Wszystko to oznacza, że konopie mogą stymulować działanie układu



odpornościowego m.in. poprzez pobudzanie do pracy jego komórek oraz łagodzenie stanów zapalnych. CBD może także modulować lub tłumić funkcje i wydzielanie cytokin.

CBD przeciwko lękom

Warto przy tym pamiętać, że receptory układu endokannabinoidowego znajdują się również w ludzkim systemie nerwowym, a sam EKAN hamuje i stymuluje czynności osi podwzgórze-przysadka-gruczoły w odpowiedzi na krótko- i długotrwały stres⁴. To zaś sprawia, że kannabinoidy mogą regulować nie tylko funkcje odpornościowe, ale również naszą reakcję na trudne sytuacje, zmniejszając towarzyszący im lęk.

Potwierdziły to badania z Uniwersytetu Sao Paulo oraz z londyńskiego King's College, których autorzy przyjrzeni się związkowi CBD ze stresem, niepokojem i stanami lękowymi. Okazało się, że w odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje działanie uspokajające nie tylko przez oddziaływanie na układ endokannabinoidowy, ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny⁵.

Z chemicznego punktu widzenia ten neuroprzebieg to pochodna tryptaminy, określane często w skrócie jako 5-HT. Wiąże się ona z receptorami różnych typów, a kannabidiol modyfikuje jeden z nich (5-HT 1A), którego dysfunkcja może powodować depresję oraz stany lękowe. CBD stymuluje go, co w efekcie powoduje m.in. zwiększenie produkcji serotoniny i dopaminy, które pomagają zwalczyć objawy niepokoju. Jak wykazują badania, stres zmniejsza się już po podaniu pojedynczej dawki kannabidiolu.

Mechanizmy te wyjaśniają, dlaczego związki kannabinoidowe wpływają na reakcje psychiczne i samopoczucie oraz łagodzą sytuacje stresowe.

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.



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. Prog Lipid Res. 2011; 50(2):193-211
2. AIDS Res Hum Retroviruses. 2014 Jun 1; 30(6):567-578
3. PLoS One. 2012; 7(3):e33961
4. Endocr. Rev. 2006; 27: 73-100; Endocrinol. 2004; 145: 5431-5438
5. Synapse. 2013; 67(3):145-159

Buddyjska metoda rewolucją w walce z nieustającym bólem

MEDYCyna DALEKIEGO WSCHODU!

REKLAMA



Pan Dariusz (l. 68) z Mrągowa nie był zachwycony, gdy syn dał mu neorefleksyjne wkłady, które miały pomóc mu w złagodzeniu bóli zwyrodnieniowych stawów. Wyśmiał je i nie chciał ich nosić – wszystko zmieniło się, gdy przez ból nie mógł samodzielnie pójść do toalety...

Pan Dariusz szybko pożałował, że zakupił z pomysłu syna, ponieważ ku jego zdziwieniu ból minął natychmiastowo i bezpowrotnie!

„Wezmę pożyczkę, oddam wszystkie oszczędności, by pozbyć się tych ciągłych katuszy! Przepisywano mi już różne maści, tabletki i plastyry, wszystko na nic... Od syna otrzymałem dwie pary neorefleksyjnych wkładów wykonanych z indyjskiego neodymium (magnesy działające 20 razy silniej, niż popularne leki przeciwbólowe). Od początku zastanawiałem się, czy to naprawdę może działać? Czego bym nie próbował, nie nie pomagało. „Ty stary głupku! Nie bądź naiwny! W co Ty próbujesz uwierzyć?! – pomyślałem, pukając się w głowę.

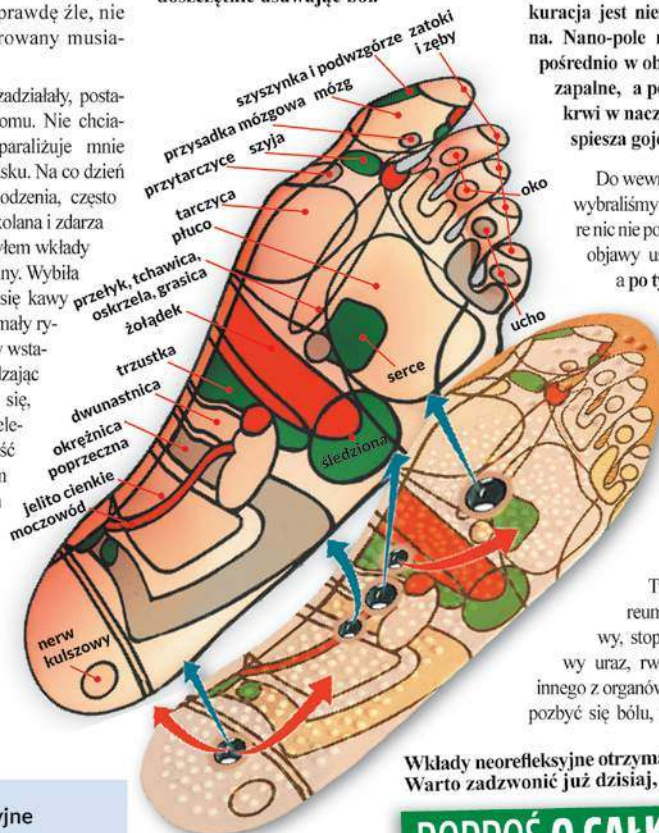
Przez ten diabelski ból doszło do tego, że żona musiała mi pomagać zakładać kapcie. Było naprawdę źle, nie miałem wyboru i zdesperowany musiałem spróbować.

Na wypadek, gdyby nie zadziałały, postanowiłem nosić wkłady po domu. Nie chciałem ryzykować, że ból sparaliżuje mnie na ulicy i znajdę się w potrzasku. Na co dzień wspomagałem się kulą do chodzenia, często z bólu uginając się pod moją kolana i zdarza mi się upaść. Od kiedy włożyłem wkłady w kapcie, upłynęły trzy godziny. Wybiła dwunasta, to czas, by napić się kawy i rozwiązać krzyżówkę, taki mój rytuał. Poszedłem do kuchni, by wstać wodę na kawę. Przechadzając się po niej, zorientowałem się, że kulę zostawiłem obok telewizora. Do kuchni muszę zejść po schodach, a dotarłem tam bez jej pomocy. Nie mogłem w to uwierzyć, bo od 10 lat nie opuszczałem jej na krok! To niesamowite, ale bez bólu doszedłem tam o własnych siłach! Dawno nie byłem w takim szoku! Zadzwoń do syna i powiedziałem – nie wiem, co Ty mi dał, ale

nie oddam tego cuda nikomu!” – wspomina podekscytowany Pan Dariusz.

Tajemnica pradawnej metody

Akupresura znana jest od wieków. Technika ta rozwijała się w klasztorze Shaolin, gdzie mnisi wykorzystując medycynę naturalną, opracowali mechanizm refleksologii. Uciskając odpowiednie fragmenty na stopie, mózg ludzki otrzymuje precyzyjną informację o lokalizacji wszelkiego rodzaju bólu, nie tylko kolan. Pobudzając receptory, powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych na skórze, dzięki czemu dociera do nich większa ilość tlenu i substancji odżywczo-regeneracyjnych. Zmniejsza się napięcie mięśni, co niszczy dolegliwości, doszczętnie usuwając ból.



słup, żołądek, wątroba, masz migrenę, niestrawność, czy zapalenie pęcherza nie ma znaczenia! Stymulując zakończenia nerwowe stopy, blokujemy przyczynę bólu, wyciszając jego impulsy i poprawiając pracę każdego organu!

Specjalista do spraw refleksologii Yao Masuko, twórca wkładów wyjaśnia: „Przez tysiące lat refleksologia ograniczała się do technik manualnych. Do dziś tradycjoniści robią to za pomocą dłoni, jednak po pierwsze – trzeba dokładnie znać mapę ciała, czego specjaliści uczą się przez lata, a po drugie – wymaga to specjalnych zdolności manualnych. Skonstruowałem te wkłady, by dać szansę pozbyć się bólu osobom, które nie mają możliwości wizyty u specjalisty (refleksologa bólu). Poprzez wbudowane we wkłady magnesy, kuracja jest niezwykle szybka i precyzyjna. Nano-pole magnetyczne uderza bezpośrednio w obolale tkanki, usuwa stany zapalne, a pobudzając mikrokrążenie krwi w naczyniach włosowatych przyspiesza gojenie się ran.

Do wewnętrznych testów klinicznych wybraliśmy różne przypadki bólu, na które nie pomagało. W 76% przypadków objawy ustąpiły już pierwszego dnia, a po tygodniu 97% badanych przestało odczuwać całkowicie każdy rodzaj bólu, bez względu na jego lokalizację.

Wkładasz i po bólu ani śladu!

Nie ważne, czy sprawcą Twojego bólu jest artretyzm, reumatyzm, chroniczny ból głowy, stopa cukrzycowa, powypadkowy uraz, rwa kulszowa czy schorzenie innego z organów. Od teraz, by raz na zawsze pozbyć się bólu, wystarczy umieścić wkłady

neorefleksyjne w butach i regulamie w nich chodzić. Połączenie odpowiednio dobranej, bezpiecznej siły nanoimpulsów i refleksologii pozwala nieprzerwanie korzystać z przeciwbólowej kuracji Yao Masuko, w domu, pracy, czy stojąc na mszy w kościele, przeciwdziałając ponad 40 przyczynom bólu.



„Wstąpiło we mnie nowe życie!”

„Bóle dokuczały mi już praktycznie w każdym kawaleczku ciała. Pigułki przeciwbólowe przestały na mnie działać, a leczenie kosztowało majątek. Powoli traciłam nadzieję... Gdyby nie te niepozorne wkłady, chyba zabiłby mnie ten wyniszczający ból! Na szczęście zadziałały naprawdę rewelacyjnie! Z racji stadium moich dolegliwości i zaawansowanego wieku polecono mi, abym kupiła dwie pary mniejszej wersji wkładek o mocy 4000GS. Zapłaciłam trochę więcej, ale absolutnie nie żałuję. Wzięłam też kolejną parę dla męża ze względu na dokuczające mu coraz mocniej bóle kręgosłupa. Dlatego otrzymałam w prezencie czwartą parę wkładek, które są lepiej wyprofilowane i przez to bardziej odpowiednie do stosowania w eleganckim obuwiu. Znowu poruszam się normalnie, a po cierpieniu przez zniszczone latami pracy kolana, mięśnie, biodra, dzisiaj nie ma dosłownie ani śladu! Wszelkiego rodzaju bóle całkowicie odeszły w zapomnienie, a „uroki” starości chyba w końcu odeszłam na bezterminowy urlop!”

Halina C. (71 l.) z Polanicy-Zdrój

UWAGA! Neorefleksyjne wkłady wielokrotnego użytku utrzymują właściwości przeciwbólowe aż 60 lat – gdy ból minie, zachowaj wkłady, by użyć ich ponownie na wypadek, gdyby dopadł Cię ból innego rodzaju. To bez znaczenia, czy zabił Cię głowa, plecy, barki, wątroba czy skronie – przekonała się o tym jako jedna z pierwszych Pani Halina z Polanicy-Zdrój.

Wkłady neorefleksyjne otrzymasz wyłącznie w telefonicznej sprzedaży Fabryki Zdrowia. Warto zadzwonić już dzisiaj, ponieważ pierwsze 150 osób otrzyma specjalną zniżkę.

POPROŚ O CAŁKOWICIE DARMOWĄ WYCENĘ!

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do 12 października 2020 r., przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz gwarantowane 73% dofinansowanie producenta.

Wszystko po to, by decydując się na zakup, otrzymać produkt korzystny cenowo i w 100% skuteczny w walce z przewlekłymi bólami i schorzeniami. Dostawa GRATIS!

Zadzwoń: 56 300 32 08

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

eprasa.pl 150265562e

Wkłady neorefleksyjne zawierają magnesy wielokrotnego użytku, o mocy 970 Gaussów. Umieszczasz je w butach i zapominasz o bólu. Idealne do każdego rodzaju obuwia.

Ogromną zaletą neorefleksyjnych wkładów jest potwierdzona badaniami, skuteczność walki z każdym rodzajem bólu lub schorzenia. To, czy bolą Cię kolana, biodra, kręgo-

TYLKO do 12 października 73% taniej!

REKLAMOWANE W TV