# O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

**ADHD zwiększa ryzyko demencji i wczesnej śmierci**

**Nie przywieź z wycieczki zakrzepicy lub biegunki**

**Hiperglikemia stresowa – gdy kortyzol podnosi poziom cukru**

**Infekcje grzybicze mogą prowadzić do raka?**

## Wylecz jelita

### (i przegnaj inne choroby)



Numer 5 | maj 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

**14 sposobów na bezsenność**

**Jak sobie radzić z...**
- **podwyższonymi trójglicerydami**
- **chromaniem przestankowym**

eprasa.pl 17b4e2717d




# Płyn po goleniu z ekstraktem ziołowym

Zrównoważona i efektywna kompozycja ekstraktów ziołowych i olejków kosmetycznych do pielęgnacji twarzy.

Płyn doskonale wygładza i uelastycznia skórę. Nawilża ją, natłuszcza i regeneruje pozostawiając długotrwałe wrażenie świeżej i odpowiednio nawilżonej cery, dzięki zawartym w nim aktywnym składnikom.

**Olej arganowy** - wprowadza w głąb komórek silne antyutleniacze, zapobiegając procesom starzenia się skóry.
**Olejek z pestek granatu** regeneruje, intensywnie wygładza.
**Gliceryna** działa nawilżająco, zmiękcza naskórek, niweluje zmarszczki.
**Lawenda** - łagodzi podrażnienia, redukuje mikrourazy.
**Tymianek** – ujędrnia, wygładza, zmniejsza oznaki zmęczenia.
**Rozmaryn** – ożywia i stymuluje, poprawia elastyczność.
**Melisa** – działa kojąco i przeciwstarzeniowo.
**Mięta** – orzeźwia, pobudza, uelastycznia.
**Pokrzywa** – poprawia niedoskonałości cery, czyni ją świeżą i promienną.
**Czarny bez** – wzmacnia tkankę łączną, nadając skórze gładkości i przywracając zdrowy wygląd.

Ekstrakty ziołowe dojrzewają w naczyniach z **kryształem górskim**, który swoją mocą wzbogaca i wzmacnia działanie Płynu po goleniu.

Po goleniu twarzy potrzebne jest ukojenie.

Do wyboru trzy kompozycje zapachowe:
1. Olejek lawendowy i bergamotowy.
2. Olejek bazyliowy i bergamotowy.
3. Olejek sandałowy i bergamotowy.

MEDI-FLOWERY

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

eprasa.pl 17b4e2717d







# Ortosyfon

- przyczynia się do regulacji poziomu cukru we krwii
- oprócz środków dietetycznych ułatwia odchudzanie
- chroni wątrobę

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

# https://oczymlekarze.pl/




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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

**Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!**

eprasa.pl 17b4e2717d

# Ślepa miłość




Była późna jesień 1906 r. gdy w małej miejscowości nad Adriatykiem splątały się losy kilku osób. Znudzony lekturą *Archiv für Ophtalmologie* dr Henry Hartmann wybrał się na spacer po plaży. Po drodze zwrócił uwagę na dwójkę zakochanych – ona niezwykle piękna, a on nieprawdopodobnie wręcz brzydki. Jak okazało się niebawem, Ania Bradko była córką właściciela kilku hoteli, a Aleksander rybackim synem. W dodatku Ania w wieku 6 lat straciła wzrok. Była na placu budowy w czasie gaszenia wapna. Gdy dostało się ono do jej oczu, robotnicy, chcąc jej pomóc, zrobili najgorszą rzecz, jaką tylko mogli i przemyli jej oczy wodą. Rogówki obu oczu zostały oparzone. Od tego momentu Ania nie widziała niczego poza słabym blaskiem światła. I ku ubolewaniu swojego ojca nie wiedziała, jak potwornie brzydki był jej ukochany.

Informacja ta zbiegła się w czasie z wyjazdem dr. Hartmanna do Ołomuńca na spotkanie z dr. Eduardem Zirmem. Lekarz ten ledwie rok wcześniej przeprowadził po raz pierwszy z powodzeniem przeszczep rogówki, przywracając ociemniałemu pacjentowi wzrok.

Gdy Mirko Bradko (ojciec Ani) się o tym dowiedział, błagał Hartmanna o pomoc. Był gotów zrobić wszystko, by jego ukochana jedynaczka mogła znów przejrzeć na oczy. Lekarz obiecał pomóc.

Kilka dni później Hartman i Zirm spotkali się w budynku skromnego szpitala Olomańcu.

Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło?

– Zaraz na początku studiów wpadł mi w ręce zeszyt *Baierische Annalen* bodajże z 1820 r. Franz Reisinger, wówczas profesor chirurgii i okulistyki w Bonn, pisał tam: „Niezadowolony z ograniczonych możliwości sztuki lekarskiej, pomyślałem o przywróceniu takim niewidzącym oczom przejrzystej rogówki, tego cudownego okienka, które w tak wspaniały sposób umożliwia także duchowy kontakt ze światem zewnętrznym...” – wspominał 42-letni Eduard Zirm.

To wtedy właśnie Reisinger wpadł na pomysł, by chorą ludzką rogówkę zastąpić rogówką zwierzęcia. Ta myśl zaintrygowała Zirma. Jednak pierwsze próby na zwierzętach były nieudane. Porzucono więc pomysł i zapomniano o nim. Dopiero w 1855 r. Weber z Darmstadtu próbował wprowadzić maleńki kryształek do rogówki niewidomego człowieka. Po zabiegu chory rzeczywiście mógł rozróżniać przedmioty. Jednak silny krwotok przedwcześnie zakończył ten eksperyment.

Z kolei okulista Hippel z Giessen jako pierwszy opracował technikę prawidłowego wszczepiania oraz skonstruował bardzo precyzyjny przyrząd – okrągły trepan, za pomocą którego wycina się krążek rogówki.

– 30 sierpnia 1904 r. podczas gaszenia wapna, 45-letniemu robotnikowi z Barnsdorf, wapno prysnęło w oczy. Alojzy Glogar oślepł. Gdy 17 listopada zwolniono go ze szpitala, widział tylko słaby blask dnia – opowiadał Hartmannowi ołomuński lekarz. – Poleciłem mu wtedy, by po roku, gdy skończy się proces bliznowacenia, znów się u mnie pokazał.

Tak też się stało. W tym okresie przyjęto też do szpitala 11-letniego chłopca z Würbenthal, któremu trzeba było usunąć oko. Zirm ustalił termin operacji tak, aby natychmiast po niej mógł dokonać przeszczepu zdrowej rogówki z oka chłopca do oczu Glogara. Zastosował do tego opracowaną przez Hippla technikę oraz użył jego trepanu. Po 10 dniach okazało się, że rogówka w prawym oku się nie przyjęła. Jednak gdy Zirm z drżeniem serca ściągnął opatrunek z lewego oko, zobaczył, że przeszczepiony krążek był już całkowicie wgojony i… zupełnie przezroczysty. Alojzy Glogar mógł z odległości 3,5 m policzyć palce i rozróżnić cyfry. Z każdym kolejnym miesiącem jego wzrok ulegał dalszej poprawie. Będąc pod wrażeniem osiągnięć młodszego kolegi, Hartmann opowiedział mu historię Ani i poprosił o pomoc. Zirm zgodził się w końcu na próbę transplantacji. Gdy jej ojciec o tym usłyszał, niezwłocznie przybył wraz z córką do Ołomuńca. Zdecydowany na miejscu czekać na operację.

Kilka dni później chirurga odwiedził Aleksander, który zaproponował, by użył do operacji jego własnego oka. Prosił jednak, aby lekarz zachował to w tajemnicy. Zirm początkowo się wzbraniał, jednak w końcu uległ. Zabieg przebiegł bez zakłóceń. Po 8 dniach Ania zaczęła widzieć prawym okiem. Natomiast rogówka wszczepiona do lewego oka została odrzucona. Po 14 dniach dziewczyna mogła po raz pierwszy widzieć i rozpoznawać postacie ludzi. Jej ojciec szalał z radości i przepowiadał, że teraz, wreszcie, nadejdzie kres jej związku z Aleksandrem. Niestety, wtedy właśnie wszczepiona rogówka zaczęła mętnieć. Mirko szalał ze złości i rozpaczy. Zbulwersowany lekarz powiedział mu wtedy o poświęceniu Aleksandra. W ogólnym nastroju rozpaczy i rezygnacji, gdy stało się jasne, że Ania znów osuwa się w ciemność, doszło do pojednania między jej ojcem a narzeczonym. Choć druga próba transplantacji ludzkiej rogówki okazała się kompletną klapą, to jednak przyniosła tyle dobrego, że ojciec Ani dał młodym zgodę na ślub.

REDAKTOR NACZELNA

## Drogi Czytelniku

## Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

REDAKCJA

# WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.

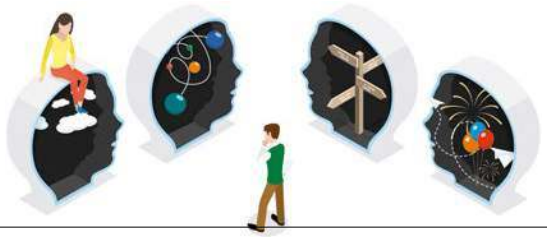
Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**

Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby”, a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.

W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich” relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny”, często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl 17b4e2717d



91



108

# SPIS TREŚCI

Maj 2024

## Z OKŁADKI


### Nie przywieź z wycieczki zakrzepicy lub biegunki 40

Nawet w europejskich krajach można nabawić się infekcji przenoszonych przez dotąd egzotyczne gatunki owadów

### Wylecz jelita i uzdrów cały organizm 64

Walkę z niemal każdą chorobą należy zacząć od przywrócenia równowagi mikrobiomu

### ADHD zwiększa ryzyko demencji i wczesnej śmierci 91

Zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi nie mija z wiekiem – u dorosłych powoduje wiele nowych zagrożeń

### Infekcje grzybicze mogą prowadzić do raka? 96

Nawet łagodne zakażenie może powodować długotrwały stan zapalny i tworzyć warunki sprzyjające nowotworzeniu

### Hiperglikemia stresowa – gdy kortyzol podnosi cukier 102

Zarówno ostry, jak i przewlekły stres wpływają na metabolizm glukozy, prowadząc m.in. do insulinooporności

### 9 sposobów na bezsenność 108


32

TEMAT NUMERU



40



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



eprasa.pl 17b4e2717d



55


## MIKSTURA 10

## WYMOWNE GRAFIKI

**Złoty środek** 20
Zrównoważony jadłospis może być najzdrowszym sposobem na dłuższe i zdrowsze życie

## NEWS FOCUS

**Misja: odzyskać wizję** 24
Rewitalizacja nerwu wzrokowego, reaktywacja komórek w siatkówce, implanty, diody – naukowcy proponują coraz to nowsze rozwiązania, by zachować, a nawet przywrócić wzrok

## RAPORT SPECJALNY

**Co piszczy... między drzewami** 32
Niechcianą pamiątką po wędrówkach leśnymi szlakami mogą być bąblowica, tężec, borelioza czy dirofilarioza

**Nie przywieź z wakacji zakrzepicy lub biegunki!** 40

## ZDROWY STYL ŻYCIA

**Akcja ratunkowa** 46
Wysuszona, odwodniona, opalona, spracowana, a może atopowa? Bez względu na to, jaka jest Twoja skóra, możesz jej pomóc w domowym zaciszu!

**Lecznicze zioła prosto z kuchni** 50
Znana zielarka Kat Maier pokazuje, jak łatwo skompletować domową apteczkę z popularnych surowców

**Zmień jedną rzecz** 55
Witamina E to silny antyoksydant, który chroni skórę przed starzeniem, a palaczy – przed zapaleniem płuc

**Jedz na zdrowie – dieta na refluks** 60
Nie ma wątpliwości, że objawy GERD można znacząco złagodzić, m.in. zastępując cukier dodatkową dawką błonnika, a smażone dania – gotowanymi

## TEMAT NUMERU

**Potyczki Maggie z pleśnią** 64

**Zdrowie zaczyna się od trzewi** 66
Nieszczelne jelita coraz częściej łączy się z rozwojem schorzeń autoimmunologicznych, takich jak celiakia, stwardnienie rozsiane czy reumatoidalne zapalenie stawów

**W harmonii** 70
Skład mikrobiomu może mieć duży wpływ na poziom estrogenów i ogólny stan organizmu

## DETEKTYW MEDYCZNY

**Fitoterapia przy chorobach nerek** 76
Zioła nie tylko usprawnią przepływ moczu, ale też obniżą markery stanu zapalnego i będą działały nefroprotekcyjnie

## JAK SOBIE RADZIĆ Z:

**Podwyższonymi trójglicerydami** 80

**Chromaniem przestankowym** 85

## PROFILAKTYKA I LECZENIE

**ADHD prowadzi do demencji i przedwczesnej śmierci** 91

**Infekcje grzybicze a rak** 96

**Hiperglikemia stresowa** 102

**9 sposobów na bezsenność** 108

## RUBRYKI STAŁE

**Od Wydawcy** 5

**Listy Czytelników** 8

**Dobry wybór dla zdrowia** 114

**Prenumerata** 119

**Nasz zielnik: Glistnik jaskółcze ziele** 121




66

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

# LICZBY i FAKTY

**36 mln ludzi** na całym świecie jest **niewidomych**, a jeśli wierzyć prognozom, do 2050 r. liczba ta zwiększy się **ponad 3-krotnie!**

**Starsze osoby** z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, **przyjmujące lit** przez 6 lat, były **o 50% mniej narażone** na rozwój demencji niż uczestnicy z grupy placebo

Lekarze szacują, że **ok. 40-60% kobiet** w okresie przedmenopauzalnym i w menopauzie doświadcza **bólów mięśniowo-szkieletowych**, a u 25% z nich dolegliwości są tak silne, że uniemożliwiają normalne funkcjonowanie i mogą nawet przykuć do łóżka

Ryzyko **rozwoju cukrzycy** typu 2 u kobiet i mężczyzn pracujących w **stresujących warunkach** wzrasta nawet o 45%

Według UNICEF w 2015 r. ponad **1 200 dzieci umierało** z powodu **malarii** w ciągu jednego dnia

eprasa.pl 17b4e2717d

# LISTY

**Drodzy Czytelnicy**

Otrzymujemy wiele listów z prośbą o pomoc dla konkretnych pacjentów. Musimy wyraźnie podkreślić, że **nie podejmujemy się diagnozowania i leczenia**. Zastrzeżenie to widnieje na pierwszej stronie magazynu w wyraźnie zaznaczonej ramce. Odpowiadając na takie listy, możemy tylko przytoczyć informacje, które były zawarte w artykułach publikowanych na łamach OCLCNP.

Piszcie do nas listy, e-maile, kontaktujcie się z nami przez Facebooka!

**Nasz adres:**
Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa.
**Nasz e-mail:**
redakcja@oczymlekarze.pl





**Menopauza potrafi boleć**

*Mam 50 lat i od jakiegoś czasu wszystko mnie boli. I to dosłownie wszystkie mięśnie i stawy, ciężko mi się wstaje rano i w ciągu dnia wiele czynności sprawia mi trudność. Lekarz podejrzewał już reumatyzm, fibromialgię, a nawet nerwicę, bo badania wychodziły dobre, zalecił także wizytę u fizjoterapeuty. Ten natomiast, gdy usłyszał o moich objawach, zasugerował mi wykonanie badań w kierunku menopauzy – czy to nie za wcześnie? I czy menopauza może tak boleć?*

**Julia**

Niestety menopauza może boleć i to bardzo. Lekarze szacują, że ok. 40–60% kobiet okresie przedmenopauzalnym i w menopauzie doświadcza bólów mięśniowo-szkieletowych, a u 25% z nich dolegliwości są tak silne, że uniemożliwiają normalne funkcjonowanie i mogą nawet przykuć do łóżka. Niestety, mało się mówi o tym objawie przekwitania – większość pań bardziej spodziewa się uderzeń gorąca i zaburzeń libido niż tego, że będą obolałe. Często jest tak, że kobiety, u których dominują objawy mięśniowo-szkieletowe, są błędnie diagnozowane, a menopauza jest ostatnią diagnozą, o której myślą lekarze. Dlatego przy bólu stawów podejrzewają reumatoidalne zapalenie, ogólne osłabienie i spadek siły mięśni kładą zaś na karb przemęczenia lub zmian zwyrodnieniowych w kręgosłupie. Z kolei bóle kolan lub zablokowanie barku przypisują stanom zapalnym, a tkliwość w dotyku i przewlekły uogólniony ból fibromialgii. Tymczasem objawy te mają wspólny mianownik – obniżenie poziomu żeńskich hormonów płciowych, związane z hamowaniem, aż do całkowitego ustania, czynności jajników, czyli menopauza. Wiele pań słyszy także, że przesadza, że objawy siedzą w ich głowach i podejrzewa się u nich hipochondrię lub nerwicę.

Co do Twojego wieku, to możesz doświadczać już objawów przedmenopauzalnych lub menopauzy, zaczyna się ona bowiem zazwyczaj między 45. a 55. rokiem życia.
Co możesz zrobić? Fizjoterapia niewątpliwie może pomóc, warto także, abyś porozmawiała z ginekologiem o naturalnych sposobach łagodzenia objawów menopauzy. Dobrze sprawdzają się ekstrakt z soi i korzenia kudzu, które zawierają fitoestrogeny, czyli roślinne odpowiedniki estrogenów, żeńskich hormonów płciowych. Medycyna naturalna zaleca także żeń-szeń, niepokalanek, dziurawiec, koniczynę czerwoną, olej z wiesiołka, korzeń maca i rumianek oraz pluskwicę groniastą, która doskonale radzi sobie dodatkowo z uderzeniami gorąca. Nie zadziałają one natychmiastowo, ale przy dłuższym stosowaniu odczujesz poprawę. Na silne bóle mięśniowe możesz zastosować maści przeciwzapalne z korzeniem hakorośli, nazywanym czarcim pazurem, kadzidłowcem lub żywokostem. Specjaliści zalecają także, by nie unikać ruchu, nawet przy objawach bólowych. Nie musisz jednak od razu wskakiwać w trampki i przebiegać maratonów, wystarczy, że zwiększysz codzienną aktywność, i za-



eprasa.pl 17b4e2717d

miast windy wybierzesz schody, pójdziesz na energiczny spacer czy popływasz spokojnie przez kwadrans. Dobra wiadomość jest taka, że wraz z ustabilizowaniem się poziomu hormonów, objawy mijają. Jeżeli jednak będą nie do zniesienia, konieczna może być hormonalna terapia zastępcza, która prowadzi się pod okiem ginekologa.

**Ukłucia bólu**

*Droga Redakcjo, mam nieco wstydliwy problem i nie wiem, do kogo się z nim zwrócić. Otóż zdarza się, że podczas miesiączki, a przechodzę je dość boleśnie, nagle pojawia się niezwykle silny ból w okolicach odbytu. Dosłownie, jakby ktoś wbił mi szpilę. Czy to normalne, czy można coś na to zaradzić? Dopada mnie to bez ostrzeżenia i niemal ścina z nóg, a to bardzo krępujące.*

**Natalia**

Ból, jaki odczuwasz, ma swoją nazwę – to *proctalgia fugax*, czyli napadowy ból odbytu. Jest on krótkotrwały, ale bardzo silny i wiele pań porównuje go, tak jak Ty, do wbicia szpili lub porażenia prądem. Ból może być spowodowany nagłym skurczem mięśni zwieracza odbytu lub nieprawidłowościami w jego budowie albo funkcji. Towarzyszy często także stanom napięcia nerwowego, nerwicy i silnemu stresowi. Jeżeli pojawia się w trakcie miesiączki, związany jest z wyrzutem do krwi prostaglandyn, hormonów, które odpowiadają za skurcze mięśni macicy, których zadaniem wydalenie złuszczonego endometrium. U niektórych kobiet, prostaglandyny powodują nie tylko skurcz macicy, ale również mięśni odbytu. Co ciekawe, te same hormony odpowiadają także za to, że wiele pań w trakcie miesiączki biega częściej do toalety lub cierpi na biegunki – prostaglandyny powodują bowiem skurcze mięśni jelit i przyspieszenie pasażu treści pokarmowej. Jeżeli zatem bólowi nie towarzyszą inne niepokojące objawy, możesz zastosować naturalne sposoby na złagodzenie go: połóż się na boku z podkurczonymi nogami i leż tak przez kilka minut do ustąpienia objawów, możesz także zastosować ciepłą kąpiel, która rozluźni mięśnie. Jeżeli jednak ból będzie się nasilał lub jego częstotliwość utrudniać będzie Ci normalne funkcjonowanie, zgłoś się do lekarza, bo być może będzie konieczne zastosowanie leków.

**Wzdęcia w samolocie**

*Szanowni Państwo, mam nietypowy problem. Otóż praca wymaga ode mnie częstych lotów samolotem i zauważyłam ostatnio, że podczas lotów i tylko podczas nich, doskwierają mi wzdęcia. Zdrowo się odżywiam, trenuję, jestem szczupła i zdrowa. W lądowych środkach komunikacji nie mam tego problemu, natomiast w samolocie często jestem skrępowana tym, że wzdyma mnie i oddaję gazy. Skąd się to bierze?*

**Aleksandra**

Jeżeli na co dzień nie masz problemu ze wzdęciami i gazami, a pojawia się on tylko w samolocie, to może to być efekt latania. Winne są warunki ciśnieniowe na pokładzie samolotu. Otóż w kabinie panuje niższe niż normalnie ciśnienie, co wpływa nie tylko na układ krążenia, ale na wszystkie tkanki w naszym ciele, zwłaszcza te, w których znajduje się powietrze – w tym na jelito grube. Obecne w nim powietrze ulega rozprężeniu nawet o 30%, wskutek czego jelito powiększa swoją objętość, co odczuwasz jako uczucie pełności lub wzdęcie. Ściana jelit ma jednak ograniczoną zdolność do rozciągania się, zatem po jej przekroczeniu, jedynym sposobem, jaki posiada organizm na zmniejszenie ciśnienia, jest oddanie gazów. Parcie na zwieracz jest tak silne, że małe są szanse na to, iż uda Ci się je powstrzymać. Wiedzą o tym linie lotnicze, które starają się, zwłaszcza przy długich lotach, zapobiegać tym problemom poprzez odpowiednie komponowanie posiłków i unikanie serwowania pokarmów wzdymających. Co możesz zrobić? Przynajmniej dzień przed planowanym lotem ogranicz spożycie pokarmów szybko fermentujących, takich jak owoce, miód, słodycze, mleko, czosnek, cebula i rośliny strączkowe. Staraj się także jeść powoli, aby połykać jak najmniej powietrza. Nie unikniesz całkowicie problemu, ale w ten sposób zmniejszysz nasilenie objawów. Warto także dzień przed lotem zastosować leki na wzdęcia, zawierające simetikon, które uwalniają gazy nagromadzone w przewodzie pokarmowym.




Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki ANWEN, składający się z odżywki Emolientowa Róża do włosów o wysokiej porowatości, odżywki Emolientowy Irys do włosów średnioporowatych oraz pobudzającej wcierki w żelu Ozon Grow, która stymuluje i wzmacnia cebulki, pobudza wzrost włosów oraz walczy z ich nadmiernym wypadaniem. Więcej na www.anwen.pl. Gratulujemy!



eprasa.pl 17b4e2717d

# Przechodzisz perimenopauzę? Wskocz do wody!

Kobiety wychodzą popływać w zimnej wodzie, by złagodzić objawy miesiączki i perimenopauzy – i, jak wynika z ankiety, jest to skuteczne.

Respondentki stwierdzały, że intensywność typowych objawów, takich jak uderzenia gorąca, lęk, huśtawki nastrojów i mgła mózgowa, zmniejsza się o połowę po zanurzeniu się w lodowatej wodzie.

Choć kobiety donosiły o natychmiastowym złagodzeniu objawów po wejściu do wody, to jednak największe długofalowe korzyści odczuwały te z nich, które w zimnej wodzie pływały regularnie.

Należały one do grupy 1 114 pań, z których ok. 60% miało 45-59 lat, stanowiącej część ankiety na temat zdrowia kobiet, prowadzonej przez badaczy z University College London. Wśród uczestniczek 785 kobiet przechodziło perimenopauzę – czas fluktuacji hormonalnych, prowadzących do menopauzy – a 63% pływało w zimnej wodzie w konkretnym celu złagodzenia objawów.

Ok. 47% pływaczek stwierdzało, że po pływaniu odczuwa mniejszy lęk, a 35% zgłaszało mniej wahań nastroju. Ok. 30% odczuwało mniej uderzeń gorąca.

Wśród innych korzyści wymieniano przebywanie na powietrzu, poprawę zdrowia psychicznego i ćwiczenia fizyczne. W badaniu stwierdzono także, iż pływanie w zimnej wodzie łagodziło objawy miesiączkowe u ponad jednej trzeciej respondentek.

Kobiety określały pływanie jako „natychmiastowy środek zmniejszający stres i lęk", a pewna 57-latka wyznała: „Zimna woda jest fenomenalna. Uratowała mi życie. W wodzie mogę robić wszystko. Znikają wszelkie objawy, fizyczne i psychiczne, i czuję, że jestem w szczytowej formie".

Badaczka Joyce Harper relacjonuje: „Kobiety czuły, że fizyczne i psychiczne działanie zimnej wody pomaga złagodzić objawy, a gdy woda była zimniejsza, to jej wpływ był wyraźniejszy. Ważne było też, jak często pływały, jak długo i jak były ubrane. Te, które pływały dłużej, odczuwały wyraźniejsze korzyści".

Post Reprod Health, 2024; doi:10.1177/20533691241227100



## 3 filiżanki herbaty dziennie pomogą zachować młodość

Osoby regularnie pijące herbatę starzeją się wolniej niż te, które jej nie piją, przynajmniej w kategoriach standardowych markerów biologicznych, takich jak poziom ciśnienia krwi, cholesterolu oraz tkanki tłuszczowej. Markery te zaczynają się pogarszać, gdy przestaje się pić herbatę.

Badacze z Uniwersytetu Syczuańskiego w Chengdu w Chinach przejrzeli dane 5 998 Brytyjczyków w wieku 37-73 lat oraz 7 931 Chińczyków w wieku 30-79 lat. Pytali uczestników o ich nawyki picia herbaty, włącznie z rodzajem herbaty i liczbą filiżanek wypijanych codziennie, po czym porównali odpowiedzi z markerami biologicznymi, oznaczającymi starzenie.

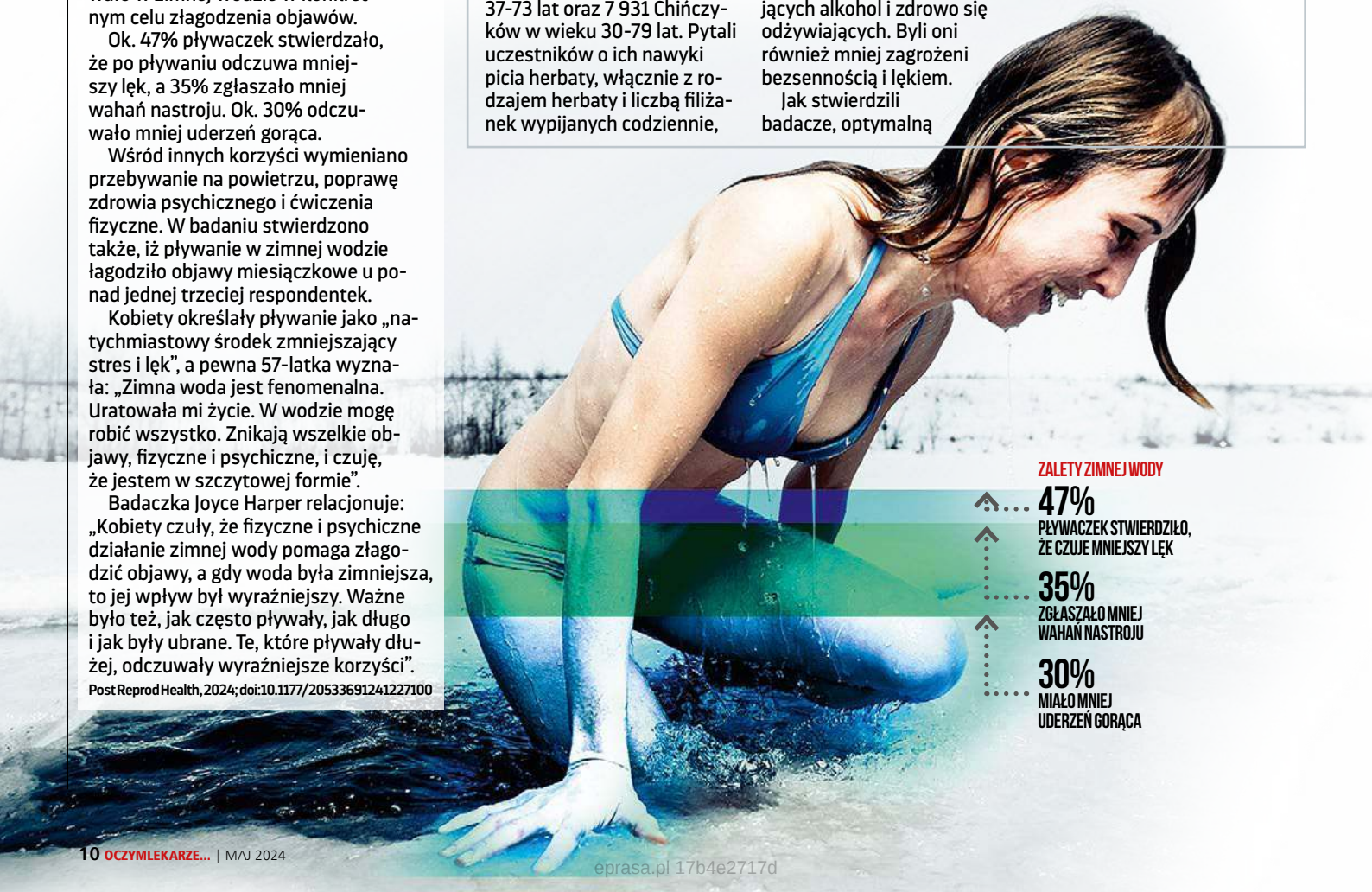
Wprawdzie wcześniejsze badania podkreślały korzyści płynące z picia zielonej herbaty, to jednak chińscy badacze stwierdzili, że zarówno herbata zielona, jak i czarna, częściej spożywana przez mieszkańców Zachodu, oferują zbliżone korzyści zdrowotne.

Korzyści te były na ogół największe u mężczyzn pijących alkohol i zdrowo się odżywiających. Byli oni również mniej zagrożeni bezsennością i lękiem.

Jak stwierdzili badacze, optymalną ilością herbaty były 3 filiżanki o pojemności 200 ml lub 6-8 g liści herbaty dziennie.

Naukowcy podejrzewają, że za efekt przeciwstarzeniowy odpowiadają zawarte w herbacie polifenole, gdyż „modulują one mikrobiotę jelitową, co może mieć istotny wpływ na regulację związanych z wiekiem zmian odporności, metabolizmu i funkcji poznawczych".

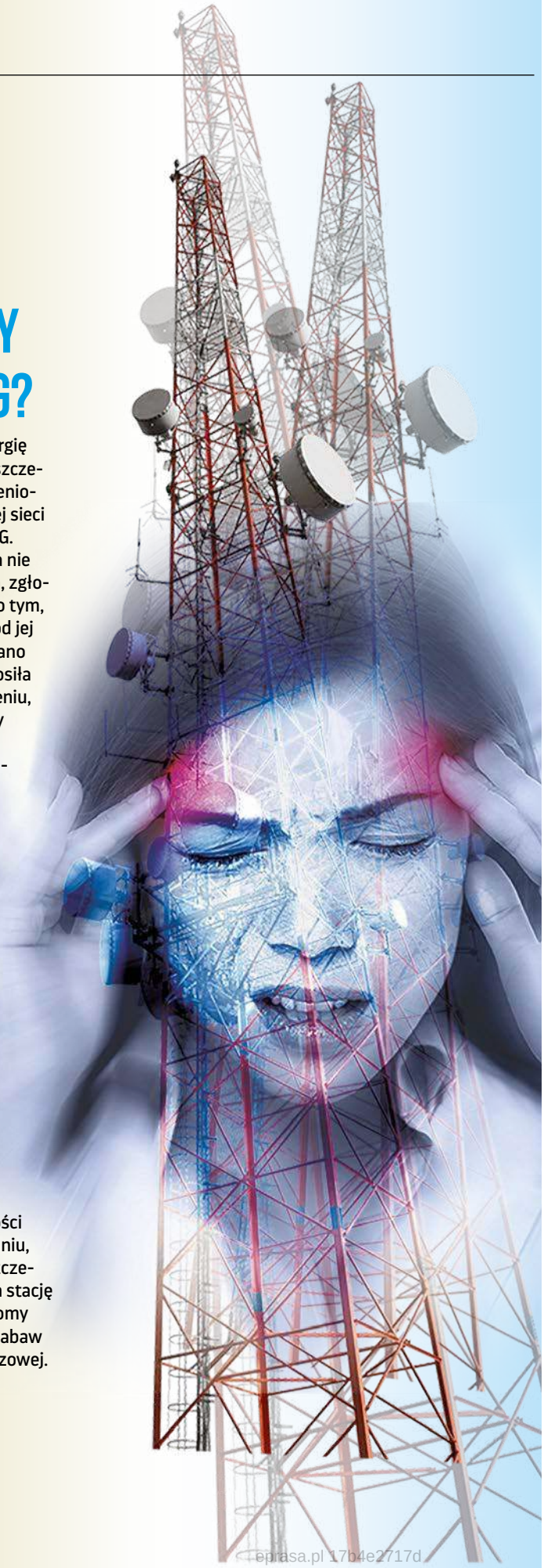
Lancet Reg Health West Pac, 2024; 42:100955






eprasa.pl 17b4e2717d

# KTO JEST BARDZIEJ NARAŻONY NA SIEĆ 5G?



Osoby wrażliwe na energię elektryczną mogą być szczególnie dotknięte promieniowaniem z superszybkiej sieci telefonii komórkowej 5G.

Pewna kobieta, która nie ucierpiała z powodu 4G, zgłosiła poważne reakcje po tym, jak w odległości 60 m od jej mieszkania zainstalowano stację bazową 5G. Donosiła o bólach głowy, zmęczeniu, arytmii, pieczeniu skóry i krwawieniach z nosa. Cięższe objawy obejmowały utratę pamięci krótkotrwałej, problemy z płucami, sercem, żołądkiem i pęcherzem moczowym oraz myśli samobójcze.

Lennart Hardell z Environment and Cancer Research Foundation w Szwecji donosi, że objawy kobiety zniknęły, gdy wyjechała na miesiąc do krewnych i pojawiły się ponownie, gdy wróciła do domu.

Hardell i jego zespół odkryli bardzo wysoki poziom RF (częstotliwości radiowej) w jej mieszkaniu, a zwłaszcza w pomieszczeniach wychodzących na stację bazową. Podobne poziomy odnotowano na placu zabaw 40 metrów od stacji bazowej.

**ACMCR, 2023;10(16):1-10**


RADION

**Antyradiator®**

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



**Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.**

1. Możesz używać jeden, dwa lub więcej Antyradiatorów dla swojej ochrony przed elektrosmogiem.
2. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
3. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

**Antyradiator ® Radion**
**cena: 59zł/1szt.**

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
**www.antyradiator.pl**
Zamów telefonicznie:
**tel. 607 461 658**

REKLAMA


eprasa.pl 17b4e2717d



# Uważność łagodzi objawy IBD lepiej niż leki

Nie, choroba zapalna jelit nie bierze się wyłącznie z głowy, choć tak utrzymują niektórzy lekarze. Jednak medytacja uważności może pomóc złagodzić niektóre z jej objawów.

Okazuje się, że każda terapia, która poprawia nastrój, taka jak uważność lub „terapia rozmową", np. kognitywno-behawioralna (CBT), zmniejsza stan zapalny o blisko 20%.

Schorzenia typu IBD, takie jak choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego, są chorobami autoimmunologicznymi, wiążącymi się z zapaleniem przewodu pokarmowego, i mogą wywoływać przewlekłe zmęczenie, ból oraz silne reakcje na pokarm. Najbardziej prawdopodobną przyczyną jest infekcja wirusowa.

Po przeanalizowaniu 28 badań obejmujących 1 789 pacjentów, badacze z King's College London odkryli, że podejścia psychologiczne, takie jak CBT, terapia akceptacji i zaangażowania oraz uważność, najskuteczniej zmniejszały stan zapalny u osób cierpiących na IBD. Terapie te redukowały stan zapalny o ok. 18% i były bardziej skuteczne niż leki przeciwdepresyjne lub ćwiczenia.

– Poprawa nastroju może wpływać na choroby fizyczne poprzez modulowanie układu odpornościowego – wyjaśnia jedna z badaczek, Valeria Mondelli. – Wiemy, że uczucia związane ze stresem mogą nasilać stan zapalny, a rezultaty badania sugerują, że ten rodzaj stanu zapalnego możemy zmniejszać poprzez poprawę nastroju.

**eBioMedicine, 2023; doi:10.1016/j.ebiom.2023.104910**

# Sok pomidorowy przeciwdziała zatruciu *Salmonellą*

Okazuje się, że napój ten jest nieoczekiwanym antidotum na te bakterie, mogące powodować gwałtowne reakcje trawienne. Jak twierdzą badacze z Cornell University, jest on również skuteczny przeciwko zabójczym pałeczkom *Typhi*, wywołującym dur brzuszny. Równie skuteczne, jak sok pomidorowy mogą być pomidory, co badacze odkryli, gdy przetestowali je w laboratorium na różnych szczepach *Salmonelli*. We wszystkich testach pomidory i sok z nich zabiły próbki bakterii, włącznie z zabójczymi *Typhi*. Zdaniem naukowców, jest to ważne odkrycie dla regionów świata, w których dur brzuszny występuje endemicznie. Jak mówi jedna z badaczek, Jeongmin Song, autorzy badania mają nadzieję, że wszyscy, a szczególnie dzieci i nastolatkowie, zaczną włączać pomidory i sok pomidorowy do swego jadłospisu, gdyż produkty te „zapewniają naturalne korzyści przeciwbakteryjne".

**Microbiol Spectr, 2024; doi:10.1128/spectrum.03102-23**



eprasa.pl 17b4e2717d

**NAJNOWSZE TRENDY: KOLAGEN**




# Więcej niż lifting twarzy

Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletka dziennie.

**Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry. **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety, dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę.

Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w Skin Care przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu. Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.

## Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

**w kategorii „Preparaty z kolagenem"**
**na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów**

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.**




W naszej ofercie znajdziesz również **Skin Care™ Hialuron Shot** w postaci płynu z kwasem hialuronowym, zapewniający intensywne nawilżanie skóry. **Kod BLOZ 3639861.**



## Irytowały mnie zmarszczki mimiczne

Lone, 58 lat.

*„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o suplemencie diety **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę. Stosuję Skin Care od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać tabletki **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**."* – mówi Lone.




NEW NORDIC

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

eprasa.pl 17b4e2717d



## Gdy chodzi o zdrowie poznawcze, multiwitaminę bierz bez zastanowienia

Jej codzienne przyjmowanie może bowiem „znacząco" poprawić pamięć i spowolnić starzenie poznawcze. Powinni więc przyjmować ją ludzie starsi, którzy obawiają się otępienia i choroby Alzheimera. Suplement ten może utrzymać mózg w stanie o 2 lata młodszym, jak dowodzą autorzy badania COSMOS (badania rezultatów suplementacji kakao i multiwitaminy).

Ocenili oni zdolności umysłowe grupy 573 uczestników w wieku 60 lat lub starszych, podając im codziennie przez 2 lata multiwitaminę zawierającą ok. 20 niezbędnych mikroskładników odżywczych albo placebo.

Badanie to jest trzecim z serii testów COSMOS, które konsekwentnie wykazują, że witaminy przynoszą korzyści, przeciwdziałając starzeniu poznawczemu.

Am J Clin Nutr, 2024; doi:10.1016/j.ajcnut.2023.12.011

## HTZ ZWIĘKSZA RYZYKO RZS

Dlaczego u tak wielu kobiet w średnim wieku rozwija się reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)? Płeć piękna jest 3 razy bardziej zagrożona tym schorzeniem – a badacze zidentyfikowali szereg czynników ryzyka dotyczącego pań, włącznie z hormonalną terapią zastępczą (HTZ) i wczesną menopauzą. Jak się okazuje, HTZ zwiększa to ryzyko o ok. 46%, podobnie jak późna pierwsza miesiączka lub wcześniejsza menopauza. Kolejnym elementem sprzyjającym rozwojowi RZS według naukowców ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Medycznego Anhui w Chinach, jest histerektomia (usunięcie macicy) lub usunięcie jajników. Ryzyko było wyższe także u kobiet posiadających 4 lub więcej dzieci.

Reumatoidalne zapalenie stawów wyzwalane jest przez zmiany poziomu estrogenu i progesteronu, dlatego też choroba ta jest znacznie częstsza u kobiet. Przed wspomnianym badaniem naukowcy zakładali, że HTZ będzie miała działanie ochronne, ponieważ podwyższa poziom estrogenu po menopauzie.

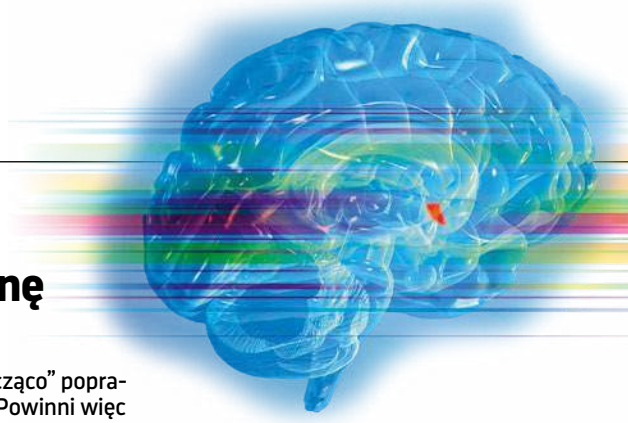
Jednakże akademicy obawiają się, że najprawdopodobniej działa ona jeszcze w inny sposób. Sugerują, że najwyraźniej wywiera wpływ na poziom innych hormonów i „może niekorzystnie wpływać na zdrowie stawów".

Autorzy badania przez 12 lat analizowali stan zdrowia 223 526 kobiet zarejestrowanych w UK Biobank, a w tym czasie 3 313 z nich, czyli ok. 1,5%, zachorowało na reumatoidalne zapalenie stawów.

RMD Open, 2024; 10(1):e003338



HTZ ZWIĘKSZA RYZYKO REUMATOIDALNEGO ZAPALENIA STAWÓW O OK. 46%



## Obszar mózgu będący kluczem do długiego życia

Naukowcy zidentyfikowali podwzgórze – centrum sterowania, utrzymujące wszystko w równowadze – jako tę część mózgu, która może pomóc nam żyć dłużej, a eksperymenty na myszach pokazały, co może się wydarzyć, gdy podwzgórze zacznie funkcjonować nieprawidłowo.

Ludzie ze zdrowym podwzgórzem mogą żyć nawet o 7 lat dłużej, jak przekonują badacze z Washington University w Saint Louis.

Nie jest to zaskoczeniem. Podwzgórze reguluje narządy i tkankę tłuszczową, która z kolei zapewnia sprzężenie zwrotne w pętli o zasadniczym znaczeniu dla wytwarzania energii w całym organizmie. Gdy pętla sprzężenia zwrotnego zaczyna gorzej funkcjonować, co może się zdarzać, gdy się starzejemy, zaczynają pojawiać się przewlekłe problemy zdrowotne.

Myszy, których podwzgórza wciąż funkcjonowały prawidłowo, żyły o 60 do 70 dni dłużej niż myszy ze słabym sprzężeniem zwrotnym z mózgowej tkanki tłuszczowej. Odpowiada to ok. 5 dodatkowym latom u ludzi. Myszy te były także zdrowsze i bardziej aktywne w późnym wieku.

Naukowcy zidentyfikowali enzym zwany eNAMPT, który tkanka tłuszczowa wydziela jako część pętli komunikacyjnej z podwzgórzem i który utrzymuje silne powiązania z mózgiem. Kolejną fazą badań jest podawanie myszom suplementów z eNAMPT, by sprawdzić, czy wydłuża on życie.

Inne sposoby zachowania zdrowo funkcjonującego podwzgórza to m. in. dieta bogata w owoce, warzywa i zdrowe tłuszcze, suplementacja witamin C, B1 i B12 oraz chromu i niezbędnych olejów, regularne ćwiczenia, dobre wysypianie się w nocy i obniżenie poziomu stresu.

Cell Metab, 2024; 36(2):377-92e11



# Amerykanie zjadają codziennie dodatkowy posiłek w postaci przekąsek!

Jedną ze złotych reguł odchudzania jest całkowite zrezygnowanie z podjadania – ale przeciętny mieszkaniec USA nawet 25% dziennego spożycia kalorii czerpie ze słodkich przekąsek między posiłkami.

Przeciętny dorosły Amerykanin przyjmuje dziennie ok. 500 kcal z samych niezdrowych przekąsek, a jest to często więcej, niż spożywa na śniadanie! Pod względem zawartości kalorii przekąski stanowią w zasadzie kolejny posiłek.

Przekąski takie składają się niemal wyłącznie z cukru i nie mają wartości odżywczych, o czym zapewniają badacze z Ohio State University, którzy ankietowali 23 708 dorosłych Amerykanów w wieku 30 i więcej lat na temat ich nawyków żywieniowych w okresie doby. Podzielili oni uczestników na 4 grupy w zależności od ich poziomu cukru, czyli glukozy, we krwi.

Słodkie przekąski są pierwszym krokiem na drodze do chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2 – a dało się zauważyć, że osoby, u których zdiagnozowano już cukrzycę, stosowały zdrowszą dietę, ograniczającą słodkie przekąski.

Zdaniem kierownika badania, Christophera Taylora, ten przekaz muszą zrozumieć teraz osoby bez cukrzycy.

– Jak się wydaje, edukacja cukrzycowa jest skuteczna, ale być może należy skierować ją do osób zagrożonych tą chorobą, a nawet do osób z prawidłowym poziomem glukozy, by zaczęły one poprawiać swe nawyki żywieniowe, zanim wystąpi u nich cukrzyca – zastanawia się naukowiec.

**PLoS Glob Public Health, 2023; 3(10):E0000802**

# Plaster na bazie wodorostów?

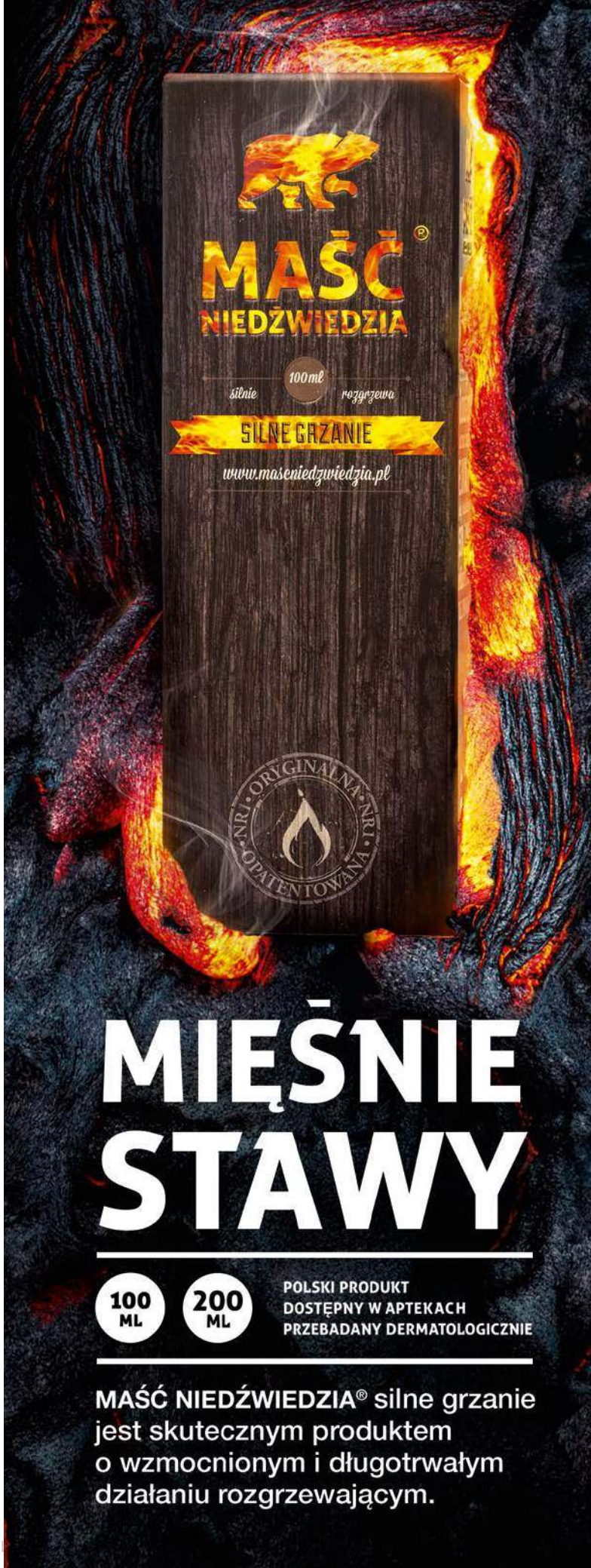
Hydrożele stały się standardem w gojeniu ran, lecz wiąże się z nimi istotny problem. Wchłaniają one płyny z rany, ochraniając ją, nawilżając i natleniając, ale mogą też rozciągać i ją napinać, powodując ból i zwiększając ryzyko infekcji bakteryjnej.

Badacze z Tokio University of Science opracowali nowy typ hydrożelu, który nie sprawia takich problemów – a osiągnęli to, dodając do jego składu związek pochodzący z glonów.

Nowy żel wytwarzany jest z węglanu wapnia, wody gazowanej i alginianu, substancji biokompatybilnej, występującej w wodorostach. Ma on wszystkie typowe własności sprzyjające gojeniu ran, lecz jednocześnie odznacza się mniejszą adhezją i pęcznieniem, co odkryli jego twórcy po przetestowaniu go na kulturach komórek i myszach laboratoryjnych.



**Int J Biological Macromol, 2024; 254:127928**

REKLAMA



# Spróbuj kimchi, by pozbyć się fałdek

Masz tłuszcz na brzuchu? Jedzenie 3 razy dziennie kimchi – fermentowanych warzyw, takich jak kapusta – może go usunąć. Tak twierdzą badacze z Uniwersytetu Chung Ang i ze Światowego Instytutu Kimchi w Korei Południowej. Osoby regularnie spożywające kimchi są o ok. 10% mniej zagrożone nadwagą.

Najwyraźniejsze efekty obserwowano u tych, którzy jedli kimchi 3 razy dziennie w porównaniu do tych, którzy jedli je tylko 1 lub 2 razy.

W badaniu obejmującym ok. 115 000 Koreańczyków w wieku 40-69 lat naukowcy ustalili, że 50-gramowa (1/4 filiżanki) porcja kimchi z kapusty albo rzodkwi lub też 95-gramowa porcja rozwodnionego kimchi miała pozytywny wpływ na wagę i tłuszcz brzuszny, szczególnie jeśli stanowiła część 3 posiłków każdego dnia.

Dla celów badania otyłość brzuszną zdefiniowano jako obwód w talii przekraczający 89 cm u mężczyzn i 84 cm u kobiet. W USA przyjmuje się mniej rygorystyczne podejście, licząc otyłość brzuszną od 102 cm u mężczyzn i 89 cm u kobiet.

**BMJ Open; 14(2):e076650**

# Dieta keto lub wegańska aktywizuje układ odpornościowy

Zbyt często łapie Cię przeziębienie? Zmiana sposobu odżywiania może pomóc. Zdaniem badaczy z Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH) w Stanach Zjednoczonych, stosowanie diety keto albo wegańskiej przez zaledwie 2 tygodnie wywołuje duże zmiany odpowiedzi odpornościowych.

Każdy z tych programów żywieniowych wyzwalał odmienne odpowiedzi immunologiczne. Wegański zwiększał odporność wrodzoną – pierwszą linię obrony układu immunologicznego przeciwko ogółowi patogenów – podczas gdy niskowęglowodanowy wzmacniał odporność swoistą, skierowaną przeciwko konkretnemu patogenowi, np. wirusowi. Badacze zaobserwowali również metaboliczną poprawę mikrobiomu, czyli milionów bakterii żyjących w jelitach.

Zaskoczyła ich szybkość, z jaką układ odpornościowy poprawiał się, gdy 20 uczestników badania stosowało jedną z tych diet przez 2 tygodnie, po czym przechodziło na drugą dietę na kolejne 2 tygodnie.

Dieta wegańska zawierała ok. 10% tłuszczów i 75% węglowodanów, podczas gdy dieta keto składała się z 76% tłuszczów i 10% węglowodanów. Obydwa schematy odżywiania obejmowały bazę złożoną z nieskrobiowych warzyw i produktów mało przetworzonych.



Badacze dostrzegli zmianę odpowiedzi odpornościowej, gdy uczestnicy przechodzili z jednej diety na drugą. Dieta wegańska poprawiała ścieżki powiązane z wrodzonym układem odpornościowym, włącznie z odpowiedziami przeciwwirusowymi, a także zwiększała produkcję czerwonych krwinek. Dieta keto nasilała natomiast procesy biochemiczne i komórkowe oraz produkcję białek w osoczu krwi.

**Nature Med, 2024; doi:10.1038/s41591-023-02761-2**



# Pierś jest najlepsza – i wiemy już, dlaczego

Powszechnie wiadomo, że karmienie piersią jest najlepszym sposobem zapewnienia dziecku zdrowego startu w życiu, a obecnie naukowcy przybliżyli się nieco do zrozumienia, dlaczego tak jest. Wiąże się to z układem dopełniacza w mleku, czyli budującym odporność składnikiem, który chroni niemowlęta przed infekcją bakteryjną.

Chociaż badacze dokonali tych odkryć na myszach laboratoryjnych, to jednak są przekonani, że ludzkie mleko również zawiera białka dopełniacza, przynoszące podobne korzyści zdrowotne.

Układ dopełniacza pomaga kształtować mikrobiotę jelitową niemowlęcia i zmniejsza jego podatność na infekcje bakteryjne, takie jak *Escherichia coli*, wywołująca biegunkę. Ochrona ta jest szczególnie ważna w kilku pierwszych latach życia, o czym przypominają badacze z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.

W swym eksperymencie odkryli oni, że usunięcie z mleka białek dopełniacza zmieniało populacje mikroorganizmów w jelitach myszy i czyniło je bardziej podatnymi na infekcje bakteryjne. Białka dopełniacza zabijają nieprzyjazne bakterie jelitowe, wytwarzając środowisko jelitowe mniej podatne na stany zapalne.

Wcześniejsze badania wykazały, że białka dopełniacza we krwi często współpracują z przeciwciałami w odpowiedzi odpornościowej. Jednakże nowe badanie sugeruje, że białka w mleku matki działają niezależnie.

**Cell, 2024; 187(3):750-63.e20**

eprasa.pl/17b4e2717d



# Ochrona przed otępieniem

Zacznij przyjmować suplementy z kakao, by uchronić się przed spadkiem zdolności poznawczych i otępieniem – szczególnie jeśli nie najlepiej się odżywiasz.

Suplement zawierający 500 mg ekstraktu z kakao spowalnia utratę funkcji poznawczych, takich jak pamięć i rozwiązywanie problemów. Jednakże korzyści z jego przyjmowania zaobserwowano tylko u osób odżywiających się niezdrowo.

Ci, którzy jedzą dobrze, nie uzyskują dodatkowych korzyści z jego zażywania, jak stwierdzili badacze z Mass General Brigham, analizując wpływ jakości diety na szereg przewlekłych problemów zdrowotnych.

Uczeni ocenili wpływ suplementów z kakao na grupę 573 osób w starszym wieku. Uczestnikom podawano suplement przez 2 lata, a ich zdolności poznawcze były regularnie oceniane.

Są to wczesne rezultaty znacznie większego projektu, jaki realizują badacze, obserwując 21 000 osób, by sprawdzić wpływ suplementów z kakao na szereg problemów zdrowotnych, takich jak choroba wieńcowa, udar i rak.

Am J Clin Nutr, 2023; doi:10.1016/j/ajcnut.2023.10.031

# 2 leki przeciwpsychotyczne podwajają ryzyko śmiertelnego zawału serca

Badanie wykazało, że Seroquel (kwetiapina) i Haldol (haloperidol), przepisywane w leczeniu schizofrenii i psychozy, powodują poważne, a czasem śmiertelne problemy z sercem u ponad 10% pacjentów.

Od ponad 30 lat wiadomo, że leki przeciwpsychotyczne mogą być przyczyną problemów z sercem, a kilka z nich wycofano z rynku z powodu tego niebezpieczeństwa – a jednak Seroquel i Haldol nadal są przepisywane, na co zwracają uwagę naukowcy z ośrodka badań kardiologicznych Victor Chang Cardiac Research Institute w Australii.



Jeżeli leki te mają pozostać na rynku, to – jak nalegają badacze – pacjent musi być regularnie monitorowany, a nawet powinien przechodzić pełne badania serca, włącznie z EKG, przed i po rozpoczęciu leczenia.

Autorzy badania przeanalizowali dane medyczne chorych leczonych którymś z tych leków na Tajwanie i śledzili losy tych, którzy doznali następnie problemów z sercem, włącznie z arytmią – czyli nieregularną pracą serca – i zawałem. Stwierdzili ogółem, że 41 medykamentów dostępnych w USA na receptę może powodować niebezpieczne problemy z sercem, a 5 z nich jest lekami przeciwpsychotycznymi.

Heart Rhythm, 2023; doi:10.1016/j.hrthm.2023.10.027

REKLAMA



# COVID-19 NEWS

## Ofiary szczepionki rozpoczynają bitwę prawną o 80 mln funtów

35 osób, na których życiu zaważyły reakcje na szczepionkę AstraZeneca przeciw covid-19, pozywa tę firmę w procesie opisanym jako jeden z największych tego rodzaju. Spodziewanych jest 40 dalszych pozwów.

Dotychczasowe pozwy opiewają na łączną kwotę odszkodowań wynoszącą ok. 80 mln funtów (ok. 406 120 000 zł), a oczekuje się, że liczba ta jeszcze dramatycznie wzrośnie.

W pozwach złożonych do Wysokiego Trybunału Wielkiej Brytanii ich autorzy opisują szczepionkę Vaxzevria, opracowaną przez AstraZeneca i uniwersytet w Oksfordzie, jako „wadliwą". Sprawę tę poprzedziły 2 procesy testowe, wszczęte w ubiegłym roku.

35 poszkodowanych twierdzi, że doznali oni rzadkiego skutku ubocznego, który został rozpoznany dopiero niedawno. Reakcja ta, znana jako VITT, czyli wywołana przez szczepionkę immunologiczna trombocytopenia i zakrzepica, powoduje powstawanie zagrażających życiu skrzepów krwi i w 20% przypadków kończy się śmiercią. Według systemu monitorowania bezpieczeństwa szczepionek efektowi VITT przypisano ok. 80 zgonów i setki poważnych reakcji, ale rzeczywista ich ilość jest prawdopodobnie o wiele wyższa.

Brytyjski system wypłat odszkodowań poszczepiennych wypłaca 120 000 funtów (609 178 zł) zadośćuczynienia osobie składającej wniosek, co jednocześnie uniemożliwia jej zgłaszanie dalszych roszczeń. System ten wypłaca odszkodowania zaledwie w 5% przypadków. Jednak i wtedy, zdaniem ofiar, kwota jest o wiele za niska, by zrekompensować zniszczone życie i potrzebę specjalistycznej opieki.

Chociaż pozywana jest firma AstraZeneca, to jednak rekompensaty poszkodowanym wypłaci ostatecznie brytyjski rząd, gdyż to on gwarantuje wypłaty odszkodowań za szkody wyrządzone przez jakąkolwiek szczepionkę.

Wielka Brytania była jednym z nielicznych krajów, które wprowadziły szczepionkę AstraZeneca, a wkrótce w całej Europie zaczęto zgłaszać zastrzeżenia co do jej bezpieczeństwa. Obecnie szczepionka ta jest już wykreślona z brytyjskiego programu szczepień.

AstraZeneca wyraziła pogląd, że autorzy pozwu są „zdezorientowani" i „błądzą w kwestiach prawnych".

Według raportów o niepożądanych odczynach poszczepiennych, przygotowywanych przez Brytyjską Agencję Regulacyjną ds. Leków i Produktów Zdrowotnych (MHRA), szczepionka AstraZeneca przeciwko koronawirusowi spowodowała do końca ubiegłego roku 934 000 reakcji niepożądanych i 1 423 zgony. Blisko 80% tych reakcji sklasyfikowano jako „poważne".

**Robert Mendick, "AstraZeneca in £80m Covid Jab Compensation Claim Set to Be One of Biggest Battles of Its Kind", Jan 20, 2024, telegraph.co.uk**



## Jedz warzywa, a nie będziesz miał covidu

U ludzi, w których jadłospisie znajduje się dużo zieleniny, ryzyko zakażenia koronawirusem jest nawet o 30% niższe.

Wegetarianie i weganie są najlepiej chronieni, ale każda osoba, której dieta składa się głównie z warzyw, roślin strączkowych i orzechów, także zmniejsza zagrożenie rozwinięcia się tej infekcji.

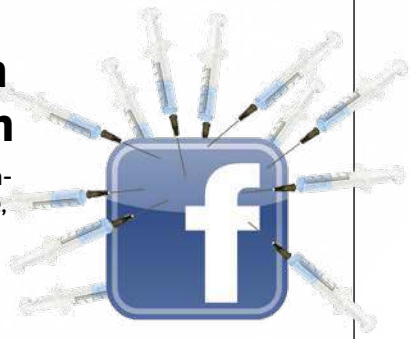
Naukowcy z Uniwersytetu Sao Paulo w Brazylii są zdania, że zawarte w roślinach związki chemiczne wzmacniają układ odpornościowy, co w naturalny sposób chroni nas przed covidem.

Latem 2022 r. przeanalizowali oni diety 702 osób. Ok. 40% z nich stosowało dietę opartą na roślinach, a 87 osób było „fleksitarianami", spożywającymi mięso 3 razy w tygodniu lub rzadziej.

Ogółem, 52% osób jedzących mięso i nabiał zachorowało w późniejszym czasie na covid, natomiast wśród wegetarian przytrafiło się to tylko 40%. Jak zauważyli naukowcy, u zjadaczy mięsa większe było też prawdopodobieństwo ciężkiej infekcji.

**BMJ Nutr Prev Health, 2024; doi:10.1136/bmjnph-2023-000629**

## Cenzura w mediach społecznościowych



Grupy wsparcia dla osób poszkodowanych przez szczepionki są blokowane, zamykane i cenzurowane przez platformy mediów społecznościowych.

Grupa UKCVFamily, pomagająca ludziom, którzy doznali długotrwałych uszkodzeń po szczepieniu AstraZeneca przeciw covid-19, donosi, iż Facebook zablokował komentarze na jej stronie, choć jest to grupa prywatna.

Współzałożycielka grupy Charlet Crichton mówi: „Bardzo szybko zrozumieliśmy, że musimy stosować autocenzurę, gdyż w przeciwnym razie zostaniemy zamknięci". Jej własne komentarze zostały zablokowane przez Facebook, który zapewnia, że zrobił to, by „zapobiec nadużyciom".

Charlet założyła tę grupę w 2021 r. po tym, jak doznała niepożądanej reakcji na szczepionkę. Do dziś grupa przyciągnęła ponad tysiąc członków, którzy również ucierpieli w wyniku szczepienia lub są pogrążonymi w smutku krewnymi ofiar szczepionki.

Inna grupa, Us4Them, która kwestionowała oficjalną narrację na temat reakcji na wirusa, również spotkała się z restrykcjami. Molly Kingsley, jej współzałożycielka, określiła restrykcje mediów społecznościowych jako „orwelliańskie", gdy jej treści uznano za naruszające wytyczne YouTube.

**Blathnaid Corless, "We're Being Censored, Claim Victims of AstraZeneca Covid Vaccine", Jan 6, 2024, telegraph.co.uk**



eprasa.pl 17b4e2717d



## Mocny duet

Czosnek i imbir okazują się wspaniałymi sprzymierzeńcami w walce z koronwirusem. Kłącze Zingiber Oficerinale Roscoe zawiera liczne związki terapeutyczne (w tym gingerol), które są aktywne przeciwko SARS-CoV-2.

W badaniach *in silico* wykazano, że 8 związków chemicznych wyekstrahowanych z kłącza imbiru jest potencjalnymi inhibitorami proteazy (PLPRO) koronawirusa, co sugeruje, że związki te są obiecującymi cząsteczkami terapeutycznymi przeciwko SARS-CoV-2.

W kolejnych badaniach wskazano też na czosnek, a dokładniej na fakt, że zawarte w eterycznym olejku z niego aktywne cząsteczki jednocześnie hamowały aktywność białka ACE-2, prowadząc do utraty tego wirusowego receptora w komórce gospodarza i atakowały receptor PDB ID 6LU7 (główna proteaza SARS-CoV-2). Co więcej, 17 z 18 składników chemicznych olejku czosnkowego hamowało wiązanie białka ACE-2 z wirusem.

Nim naukowcy ustalą dawki terapeutyczne, my możemy profilaktycznie doprawiać rozmaite potrawy czosnkiem i imbirem. Można też wzorem Hindusów zetrzeć je i wymieszać, tworząc pastę, która świetnie sprawdzi się jako marynata do mięs.

**Int J Mol Sci. 2022 Nov; 23(21): 13564**

## Fitoterapia po afrykańsku

Marula (*Sclerocarya birrea*) to drzewo bardzo cenione na Czarnym Lądzie. Jego owoce mają kwaskowaty smak i zawierają 8 razy więcej witaminy C niż pomarańcze. Ich pestki są twarde i trudne do otwarcia. Gdy wysychają, z ich ścianek wypadają 2-3 niewielkie zaślepki, umożliwiając, dostanie się do wnętrza. W pestkach znajdują się 2-3 jadalne nasiona bogate w proteiny (ok. 28%) i tłuszcze (50-60%). W czasie II wojny światowej zastępowały one orzechy oraz... świeczki.

Badacze z Malawi dowiedli, że składniki aktywne zawarte w maruli przeciwdziałają koronawirusowi wieloaspektowo. Podobnie do nich działają związki czynne pozyskane z również występujących w Afryce *Pyrenacantha kaurabassana* i drzewa chrzanowego (*Moringa oleifera*).

**Malawi Med J. 2021 Jun; 33(2): 85-107**






REKLAMA


eprasa.pl 17b4e2717d

# A jednak złoty środek?

## Zrównoważony jadłospis może być najzdrowszym sposobem na dłuższe i zdrowsze życie

Jest bardzo prawdopodobne, że gdy chodzi o dietę, sprawdza się zasada złotego środka. Istnieje pewien idealny skład diety, który zwiększa nasze szanse na długie i zdrowe życie. Konkretnie oznacza to, że nie powinniśmy jeść ani zbyt dużo, ani zbyt mało węglowodanów, jak również – nie za dużo tłuszczu, ale też – jak się domyślacie – nie za mało.

Jest jeszcze pewien niuans, który zasadę złotego środka nieco komplikuje: idealna dieta jest inna dla mężczyzn, a inna dla kobiet. Sedno sprawy polega na tym, by nie stosować modnych diet, które drastycznie ograniczają ilość węglowodanów lub tłuszczów – a w każdym razie nie stosować ich przez dłuższy czas.

Naukowcy z uniwersytetu w Nagoi w Japonii przez 9 lat analizowali stan zdrowia i menu 34 893 mężczyzn i 46 440 kobiet, by odkryć wszelki wpływ, jaki „ekstremalna" dieta mogłaby mieć na długowieczność. W okresie trwania badania zmarło 2 783 uczestników.

Badacze uwzględnili różnice jakościowe 2 rodzajów żywności – rafinowanych węglowodanów z produktów przetworzonych lub ze źródeł bardziej naturalnych, a także tłuszczów nasyconych lub nienasyconych – ale odkryli, że mężczyźni, którzy pozyskiwali mniej niż 40% energii z węglowodanów z dowolnego źródła, byli znacznie bardziej zagrożeni przedwczesnym zgonem.

Dokładnie odwrotną zależność zaobserwowano u kobiet: te, które jadły więcej tłuszczów, żyły dłużej, a u tych, które jadły głównie węglowodany, prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci było znacznie wyższe.

Owszem, jest bardzo możliwe, że stosowanie diety niskotłuszczowej lub niskowęglowodanowej przez kilka lat nie wyrządzi zbyt wielkich szkód. Gdy jednak okres ten przekroczy 5 lat, to – jak odkryli badacze – zacznie rosnąć ryzyko wystąpienia śmiertelnej choroby przewlekłej, takiej jak rak.

Gdyby ktoś sądził, że rezultaty te są charakterystyczne tylko dla Azji Wschodniej i jej diet, to autorzy podkreślają, że podobne wyniki uzyskano już także w badaniach populacji zachodnich.

Przyznają jednak, że z badaniem wiąże się kilka problemów. Jednym z nich jest oparcie się na danych zbieranych za pomocą kwestionariuszy, które mogą być nader niewiarygodne, gdyż ludzie często nie pamiętają poprawnie, co jedli, lub udzielają odpowiedzi, jakich, ich zdaniem, oczekują badacze. Na długowieczność mogą też wpływać inne czynniki, niezwiązane z dietą.

**BIBLIOGRAFIA**
1 *J Nutr, 2023; 153(8): 2352–68*

## Dieta mężczyzny

**Dieta zawierająca *mniej niż***

**40% węglowodanów**

**zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci**

**o 59%**



**Dieta zawierająca *ponad***

**35% tłuszczu**

**zwiększa ryzyko śmiertelnego raka**

**o 79%**





eprasa.pl 17b4e2717d

# Dieta kobiety



Dieta zawierająca *ponad*

**65% węglo-wodanów**

zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci

o **71%**

Dieta o wyższej zawartości tłuszczu prowadzi do tylko

***marginalnie wyższego ryzyka***

przedwczesnej śmierci, włącznie z rakiem



eprasa.pl 17b4e2717d

# WARTO WIEDZIEĆ




## Ekspedycja w głąb mózgu

Uczeni od dawna zadawali sobie pytanie – jak zwierzęta i ludzie odnajdują drogę? Karol Darwin zastanawiał się, czy w mózgu może znajdować się struktura wyspecjalizowana w orientacji przestrzennej?

Dopiero 130 lat później odpowiedzi na nie udzieliła dwójka norweskich naukowców z niewielkiego uniwersytetu w Trondheim, a ich niezwykłe odkrycie podważyło wszystkie dotychczasowe teorie dotyczące zmysłu orientacji u ludzi i zwierząt.

Książka Unni Eikeseth opowiada o zwieńczonych Nagrodą Nobla badaniach małżeństwa Edvarda i May-Britt Moserów, którzy wiele lat poświęcili na poszukiwania tzw. GPS-u mózgu, czyli umiejętności orientowania się w przestrzeni. Towarzyszymy im od początku studiów przez lata żmudnych eksperymentów aż po ceremonię przyznania najważniejszej nagrody naukowej na świecie. Fascynujące opisy przeprowadzanych doświadczeń pozwalają nam poznać i zrozumieć świat badań laboratoryjnych, a przystępnie przedstawione zagadnienia związane z funkcjonowaniem mózgu uświadamiają, jak złożonym jest on narządem. Ta niezwykła historia to dowód na to, że kreatywność i pasja pozwalają pokonywać przeszkody, a bycie wybitnym naukowcem nie musi oznaczać rezygnacji ze zwyczajnego życia.

**Unni Eikeseth: „GPS mózgu. Droga Moserów do Nagrody Nobla", cena: 28,04 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl**

## Nie daj sobie wmówić, że taka Twoja uroda!

Endometrioza. Koszmar, z którym na co dzień zmagają się miliony kobiet na świecie. W Polsce dotyka co 10.z nas. Mimo powszechności występowania choroba ta wciąż uchodzi za tajemniczą. Wiele osób ma na jej temat, delikatnie rzecz ujmując, mgliste pojęcie. Świadomość tego, jakie ograniczenia niesie ze sobą endometrioza, przed jakimi wyzwaniami stoją cierpiące na nią kobiety i z jakimi konsekwencjami przychodzi im się mierzyć, jest dalece niewystarczająca.

Książka ta powstała z 2 powodów. Pierwszy to wypełnienie luki w wiedzy dotyczącej endometriozy. Poradnik stanowi więc swego rodzaju kompendium wiedzy na jej temat. Wyjaśnia dokładnie, czym jest endometrioza, kto na nią choruje, jakie są jej objawy i powikłania, a także jak wygląda rzeczywistość chorujących kobiet. Drugim powodem, dla którego troje autorów podjęło temat, jest pomoc osobom dotkniętym tym przewlekłym schorzeniem – ukazanie im sposobów diagnozowania i leczenia endometriozy, jak również skutecznych form pomocy pozalekarskiej, w tym przeciwzapalnej diety, niezwykle istotnej w łagodzeniu przebiegu choroby.

**Anna Paluszak Piotr Rubisz Dorota Olanin: „Endometrioza. Nie taka Twoja uroda", cena: 33,53 zł, Wydawnictwo Sensus, www.sensus.pl**

## Czy nauce można ufać?

Medycyna, edukacja, psychologia, dietetyka czy rodzicielstwo – w kluczowych dla naszego życia dziedzinach szukamy odpowiedzi w nauce. A co, jeśli nie można na niej polegać? Stuart Ritchie, psycholog i popularyzator nauki, obnaża prawdziwe oblicze współczesnej nauki. Okazuje się bowiem, że wiele powszechnie akceptowanych i bardzo wpływowych teorii bazuje na nierzetelnych badaniach. Autor ujawnia zaniedbania i oszustwa, które podważają wysiłki naukowe: od skażenia laboratoriów po tajenie nieudanych badań; od fałszowania danych po coraz częstszą pokusę wyolbrzymiania przeciętnych wyników w celu zdobycia sławy naukowej. Na potwierdzenie swoich tez Ritchie przytacza konkretne przykłady.

Autor wskazuje również, że obecny system finansowania badań oraz publikacji ich wyników nie tylko nie chroni nas przed pomyłkami i słabościami naukowców, ale wręcz aktywnie zachęca badaczy do ingerowania w otrzymywane rezultaty, co może mieć katastrofalne konsekwencje.

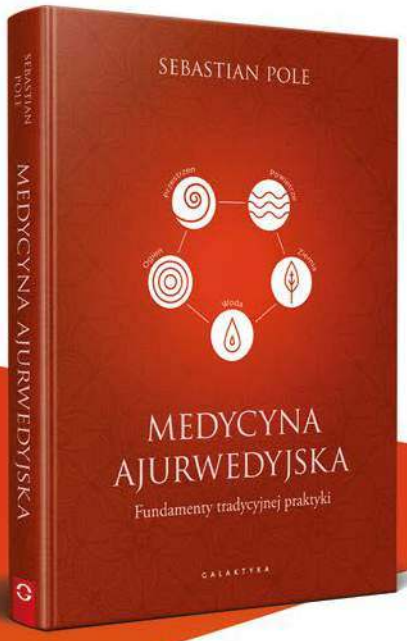
Napisana w angażujący sposób, pełna ciekawych historii i anegdot książka nie tylko ostrzega przed problemem, ale też daje nam wiedzę potrzebną do wykrywania wątpliwych badań i wskazuje drogę do reform, które mogłyby ponownie uczynić naukę godną zaufania.

**Stuart Ritchie: „Science Fictions. Oszustwa, uprzedzenia, zaniedbania i szum informacyjny w nauce", cena: 53,47 zł, Wydawnictwo PWN, www.wydawnictwo.pwn.pl**





eprasa.pl 17b4e2717d

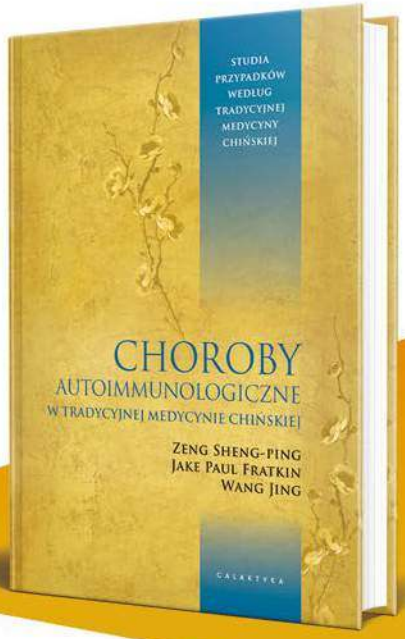


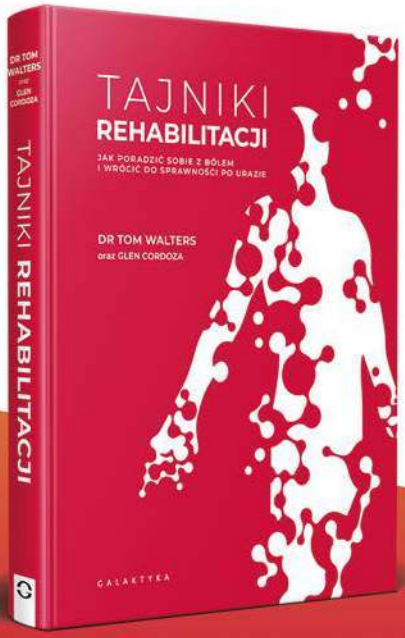

"Książka Medycyna ajurwedyjska Sebastiana Pole'a to niezwykła publikacja, która nie tylko wprowadza czytelnika w świat ajurwedy, ale również przekazuje praktyczną wiedzę na temat stosowania ziół w codziennym życiu."

**Edyta Sicińska**

"To szczególnie ważna książka, ponieważ choroby autoimmunologiczne stają się problemem dotykającym coraz większą liczbę ludzi, podczas gdy biomedycyna w wielu przypadkach nie ma tu zbyt dużo do zaoferowania lub zajmuje się głównie leczeniem objawowym."

**dr Marek Kalmus**




"Ten praktyczny poradnik prowadzi czytelnika nie tylko przez mechanikę urazów, ale przede wszystkim podaje wstępnie zaplanowane techniki rehabilitacji, propozycje badań oraz procedury przydatne w powrocie do sportu."

**Jakub Surmacz**

**www.galaktyka.com.pl**

eprasa.pl 17b4e2717d

# Misja: odzyskać wizję

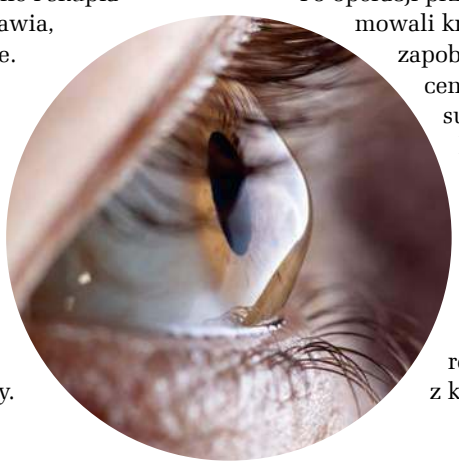
Rewitalizacja nerwu wzrokowego, reaktywacja uśpionych komórek w siatkówce, implanty, diody, przeszczepy – naukowcy proponują coraz to nowsze rozwiązania pozwalające zachować, a nawet przywrócić wzrok

36 mln ludzi na całym świecie jest niewidomych, a jeśli wierzyć prognozom zawartym w raporcie opublikowanym przez „Lancet Global Health" do 2050 r. liczba ta zwiększy się ponad 3-krotnie! Nic więc dziwnego, że naukowcy na całym świecie pracują nad sposobami odzyskania wzroku. Jedną z opcji jest keratoplastyka drążąca, czyli przeszczep rogówki. Zabieg ten jest niezwykle ważny w świetle danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), z których wynika, że schorzenia rogówki są jedną z najczęstszych – po jaskrze i zaćmie – przyczyn ślepoty na świecie, a według amerykańskiego Vision Share Consortium of Eye Banks cierpi na nie grubo ponad 10 mln ludzi[1].

## Nowa kopuła

Rogówka oka ludzkiego to przezroczysta blaszka, która tworzy przednią ścianę gałki ocznej. Jest przejrzysta, kształtem przypomina kopułę i wygląda jak soczewka kontaktowa. Rogówka oczna jest bardzo ważnym elementem układu optycznego oka – to przez nią do oka wpada światło. Jej zadaniem jest załamywanie i skupianie promieni, co sprawia, że widzimy wyraźnie.

Nawet niewielkie zmiany, które są odstępstwem od normy i powstają w wyniku chorób rogówki, powodują ból oraz znaczne pogorszenie widzenia, a nieleczone mogą prowadzić do ślepoty.



Często jedyną metodą na odzyskanie wzroku w takich przypadkach jest transplantacja tego narządu. Choć trudno w to uwierzyć, pierwszą udaną operację przeszczepienia rogówki wykonano ponad 100 lat temu. Dokonał tego 7 grudnia 1905 r. w Ołomuńcu austriacki okulista Eduard Zirm[2]. Niestety mimo lat doświadczeń keratoplastyka nie jest powszechną procedurą. Brakuje dawców i przeszczepu tej struktury doczeka tylko 1 na 70 potrzebujących. Tymczasem wzrok z powodu chorób rogówki traci 1 mln osób rocznie. Jednak to może się zmienić dzięki sztucznym rogówkom wytworzonym z kolagenu ze świńskiej skóry.

W zeszłym roku na łamach *Nature Biotechnology* zespół uczonych ze Szwecji, Indii i Iranu opisał wyniki pilotażowego badania z udziałem 20 osób, z których 14 straciło wzrok z powodu zaawansowanego stożka rogówki, a 6 było u progu utraty widzenia przez tę chorobę. Pacjentom przeszczepiono sztuczną rogówkę. Chorzy nie tylko odzyskali wzrok, ale przez kolejne 2 lata nie pojawiły się u nich żadne komplikacje.

Po operacji przez 8 tygodni przyjmowali krople do oczu, które zapobiegały jej odrzuceniu. To dodatkowy sukces, gdyż osoby, które są po przeszczepie naturalnej rogówki, muszą stale przyjmować leki immunosupresyjne.

Wszczepione rogówki wykonano z kolagenu ze świńskiej skóry, która jest produktem odpadowym w przemyśle spożywczym. To oznacza, że materiał taki jest łatwo dostępny i tani. Wytworzone z niego rogówki mogą być przechowywane do 2 lat. To ich kolejna zaleta, gdyż rogówki naturalne nadają się do użycia jedynie przez 2 tygodnie[3].

– Uzyskane wyniki pokazują, że możliwe jest opracowanie biomateriału, który spełnia wszystkie kryteria stawiane przed implantami dla ludzi i który nie dość, że może być masowo produkowany, to jeszcze da się go przechowywać przez jakiś czas. To zaś oznacza, możliwość rozwiązania problemu braku rogówek do transplantacji i daje nadzieję na leczenie innych chorób oczu – mówi profesor Neil Lagali z Linköping Universitet w Szwecji.

Kolejne korzyści niesie ze sobą sama procedura przeszczepiania sztucznej rogówki. W *zastosowanej przez naukowców* metodzie nie trzeba usuwać rogówki pacjenta.

– Laserem wykonuje się niewielkie nacięcie, przez które wsuwa się implant – wyjaśnia prof. Lagali. – Co więcej, wszczepionej rogówki nie trzeba przyszywać. Ta prostota zabiegu sprawia, że będzie on możliwy do przeprowadzenia nawet w małych i słabiej wyposażonych placówkach.

Rzecz jasna autorzy badania zastrzegają, że konieczne są szerzej zakrojone testy kliniczne nowej metody. Oni zaś skupią się teraz na zbadaniu, czy ich technologię można wykorzystać do leczenia szerszej gamy chorób oczu i czy sztuczne soczewki można będzie zindywidualizować, uzyskując w ten sposób większą efektywność.

## Geny w zaprzęgu

Jest również nadzieja dla osób zmagających się z innymi schorzeniami upośledzającymi widzenie. Jak się okazuje, naukowcy mogą pochwalić się sukcesami zarówno w odwracaniu jaskry poprzez rewitalizację nerwu wzrokowego, jak i odwróceniu niektórych schorzeń siatkówki.

Nowe badanie na myszach dostarcza intrygujących dowodów na to, że sprytna terapia genowa może nie tylko cofnąć biologiczny zegar w starzejących się komórkach siatkówki, ale też odwrócić utratę wzroku z po-



eprasa.pl 17b4e2717d

**Według raportu „Lancet Global Health", który zgromadził dane ze 188 krajów, obecnie 200 mln ludzi ma różnego rodzaju uszkodzenia wzroku, a do 2050 r. ich liczba zwiększy się do 550 mln**



eprasa.pl 17b4c2717c

wodu jaskry, która jest główną przyczyną ślepoty na całym świecie. Jest to pierwsze udana próba odwrócenia choroby, a nie tylko powstrzymania jej postępu! Eksperymenty przeprowadzone z udziałem uczonych z Harvard Medical School, Yale School of Medicine i Massachusetts General Hospital bazowały na nagrodzonym w 2012 r. Noblem odkryciu Shin'ya Yamanaki. Zidentyfikował on 4 czynniki transkrypcyjne (OCT4, SOX2, KLF4 i C-MYC) – białka, które mogą usuwać znaczniki epigenetyczne na komórkach i przywrócić te komórki do ich prymitywnego stanu embrionalnego, od którego mogą się one rozwinąć się w dowolny inny rodzaj komórki.

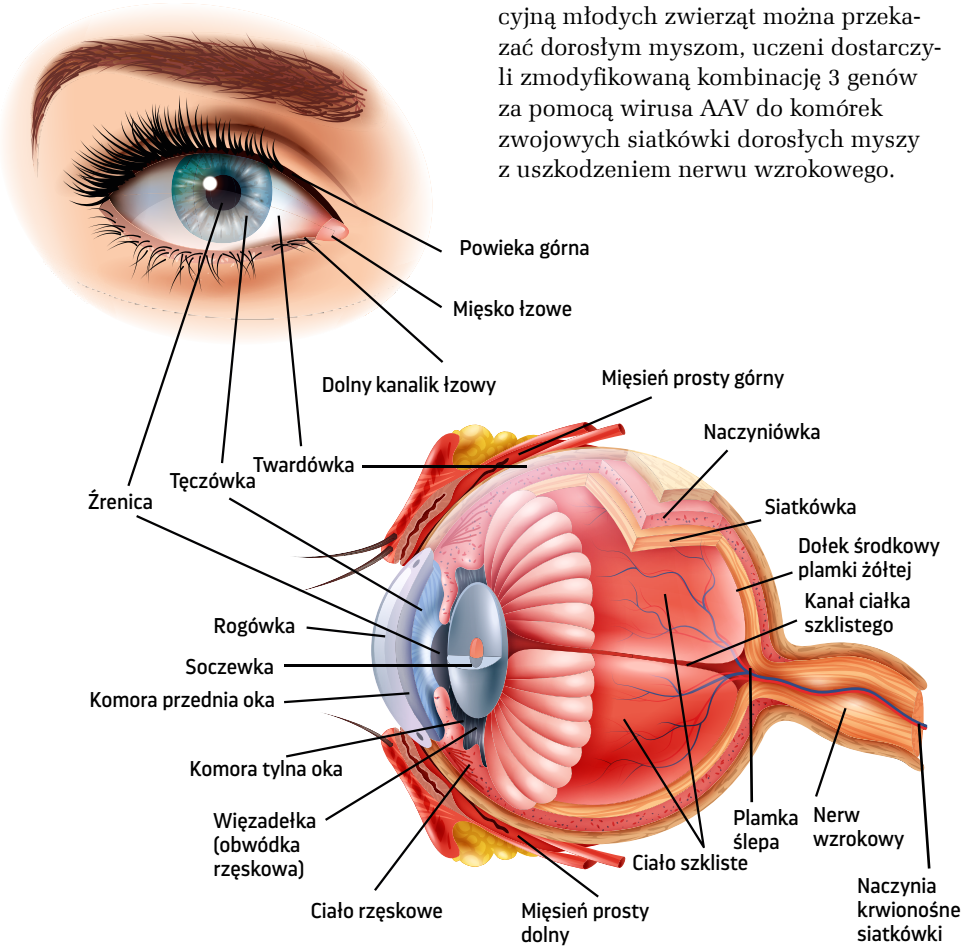
W swojej pracy Amerykanie napotkali jednak pewne problemy. Okazało się, że zastosowane u dorosłych myszy, wszystkich 4 czynników Yamanaka może wywoływać wzrost guza lub doprowadzić do całkowitego zresetowania stanu komórkowego, przez co dojdzie do wymazania tożsamości komórek poddanych zabiegowi.

> Keratoplastyka nie jest powszechną procedurą. Brakuje dawców i przeszczepu rogówki doczeka tylko 1 na 70 potrzebujących. Tymczasem wzrok z powodu chorób rogówki traci 1 mln osób rocznie.

Naukowcy znaleźli jednak sposób na obejście tych przeszkód i eliminację niebezpieczeństwa, po prostu pomijając jedno z białek. Użyli nieszkodliwego wirusa do wprowadzenia 3 z 4 czynników Yamanaki (OCT4, SOX2, KLF4) do siatkówki myszy. W ten sposób przeprogramowali komórki chorych zwierząt. Okazało się, że terapia przyniosła wiele korzyści: promowała regenerację uszkodzonego nerwu wzrokowego, odwróciła utratę wzroku u gryzoni ze stanem naśladującym ludzką jaskrę (odzyskały one ok. 50% utraconych uprzednio zdolności wizualnych), a ponadto odwróciła utratę wzroku u starzejących się zwierząt bez jaskry.

Aby sprawdzić, czy zdolność regeneracyjną młodych zwierząt można przekazać dorosłym myszom, uczeni dostarczyli zmodyfikowaną kombinację 3 genów za pomocą wirusa AAV do komórek zwojowych siatkówki dorosłych myszy z uszkodzeniem nerwu wzrokowego.

## Anatomiczna budowa oka




Okazało się, że terapia spowodowała 2-krotny wzrost liczby przeżywających komórek zwojowych siatkówki po urazie i 5-krotny wzrost nerwów i powstanie nowych połączeń z mózgiem.

– Nasze badanie pokazuje, że możliwe jest bezpieczne odmłodzenie złożonych tkanek, takich jak siatkówka i przywrócenie ich młodzieńczych funkcji biologicznych – mówi współautor badania prof. David Sinclair, genetyk w Blavatnik Institute w Harvard Medical School. I od razu ostrzega. – Ustalenia te należy powtórzyć, stosując różne modele zwierzęce, przed jakimikolwiek eksperymentami na ludziach.

Amerykanie muszą jeszcze zbadać, w jaki sposób czynniki odbudowujące wpływają na inne rodzaje komórek i tkanek oraz sprawdzić, czy odmłodzenie tkanek będą się utrzymywać. Jeśli jednak ich ustalenia zostaną potwierdzone, mogą w ciągu 2 najbliższych lat rozpocząć badania kliniczne w celu przetestowania skuteczności podejścia u osób z jaskrą[4].

Terapię genową zastosował również zespół prof. Michela Cayouette z Université de Montréal, który dzięki użyciu 2 genów, był w stanie pobudzić uśpione komórki Müllera, tak by te przekształciły się w neurony siatkówki.

– Interesujące jest to, że komórki Müllera znane są z reaktywowania i regenerują siatkówki u ryb, ale u ssaków, w tym ludzi, normalnie tego nie robią, ani po urazie, ani chorobie. I nie rozumiemy jeszcze w pełni dlaczego – mówi współautorka badania Camille Boudreau-Pinsenault.

– Być może pewnego dnia będziemy w stanie skorzystać z komórek, które są zwykle obecne w siatkówce i pobudzić je do regeneracji komórek siatkówki utraconych w wyniku choroby do przywróceniu widzenia – dodaje kolejny członek zespołu Ajay David.

Naukowcy planują teraz udoskonalić skuteczność tej techniki i znaleźć sposób na promowanie pełnego przekształcania się komórek Müllera



eprasa.pl 17b4e2717d

w fotoreceptory, które mogłyby przywrócić wzrok pacjentom cierpiących na zwyrodnieniową chorobę siatkówki[5].

Do walki ze ślepotą geny zaprzęgli również uczeni z renomowanych uczelni w Wielkiej Brytanii (Cambridge), USA (NIH), Australii (University of Melbourne), Czechach (CAS) i Szwecji (Karolinska Institutet). Zauważyli oni, że gen odpowiedzialny za wytwarzanie białka o nazwie protrudyna może stymulować regenerację komórek nerwowych i chronić je przed śmiercią po urazie. W czasie badania prowadzonego na hodowli komórek mózgowych, których aksony uszkodzili laserem, zaobserwowali, że zwiększenie ilości lub aktywności protrudyny znacząco zwiększyło ich zdolność do regeneracji.

Wypustki (aksony) komórek nerwowych w siatkówce (znanych jako komórki zwojowe siatkówki), tworzą w niej warstwę włókien nerwowych, które zbiegając się, formują nerw wzrokowy łączący ją z mózgiem. To właśnie tą drogą przekazywane i przetwarzane są informacje wizualne. Aby zbadać, czy protrudyna może stymulować naprawę uszkodzonego nerwu wzrokowego, naukowcy zastosowali technikę terapii genowej w celu zwiększenia jej ilości i aktywności w oku i nerwie wzrokowym. Kiedy oceniali przebieg regeneracji kilka tygodni po urazie nerwu wzrokowego, stwierdzili, że białko umożliwiło aksonom regenerację na duże odległości. Odkryli również, że komórki zwojowe siatkówki były chronione przed śmiercią.

Dowodzi to, że technika ta może pomóc chronić wzrok przed jaskrą, w której przebiegu nerw wzrokowy, zostaje stopniowo uszkodzony w związku z podwyższonym ciśnieniem w oku.

Co więcej, kolejny eksperyment wykazał, że zwiększona ilość protrudyny jest w stanie niemal całkowicie chronić neurony siatkówki myszy przed niszczącym wpływem jaskry.

– Być może nasza strategia opierająca się na stosowaniu terapii genowej – będącej już w użyciu klinicznym – w celu dostarczenia tego konkretnego białka do oka, pozwoli stymulować aksony komórek zwojowych siatkówki do odrastania – rozważa dr Veselina Petrova z Department of Clinical Neurosciences na University of Cambridge. Jednak zastrzega przy tym, że to wymagałoby dalszych badań, aby sprawdzić, czy można skutecznie zastosować to samo podejście w leczeniu ludzi.

Co ciekawe, podczas tych eksperymentów, badacze wykazali, że obecne w oku retikulum endoplazmatyczne (siateczka śródplazmatyczna) – będące wewnątrzkomórkowym i międzykomórkowym system kanałów – wydaje się dostarczać materiały i inne struktury komórkowe ważne dla wzrostu i przeżycia w celu wsparcia procesu regeneracji po urazie, a protrudyna stymuluje ich transport do miejsca urazu[6].

## Niewidomi odzyskują wzrok

Tak, ten cud dokonuje się na naszych oczach. W 2021 r. w Elche w Hiszapanii od 16 lat niewidomej Bernardecie Gómez wszczepiono do płatu potylicznego – części mózgu odpowiedzialnej za przetwarzanie wizualne – implant złożony z 96 mikroelektrod, które są połączone z kamerą ulokowaną w okularach. Dzięki temu 57-letnia kobieta była w stanie rozpoznać zarys obiektów, rozróżnić gesty prawej i lewej ręki, a nawet grać w gry wideo podobne do labiryntu. Urządzenie wynalazł dr Richard A. Normann John A. Moran Eye Center at the University of Utah, a eksperyment pomogli mu przeprowadzić koledzy ze Spain's Miguel Hernandez University.

Niestety w implancie Berny było zbyt mało elektrod, aby mogła ona rozpoznawać przedmioty i odzyskać wystarczającą ostrość wzroku do swobodnego codziennego życia. Dlatego teraz uczeni chcą zmniejszyć rozmiar elektrod, tak by dało się zmieścić ich, jak najwięcej w kolejnym implancie[7].

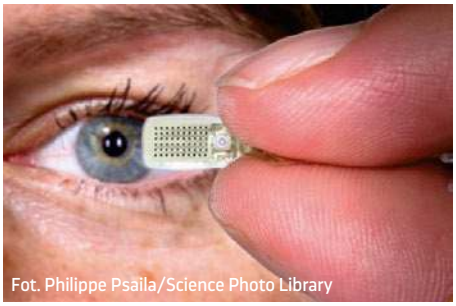
– Im więcej elektrod, tym wyższa rozdzielczość wizualna. Aby móc rozpoznać twarz lub zarysy obiektów, tak by poruszać się swobodnie, powiedzmy, w obcym pokoju, osoba niewidoma musiałaby mieć 1 000-2000 elektrod podłączonych do kory wizualnej. Normalna wizja ma rozdzielczość 1 mln pikseli – tłumaczy prof. Shih-Chii Liu z Uniwersytetu Zuryskiego w Szwajcarii. Koordynuje ona projekt NeuraViPeR finansowany przez Unię Europejską, opracowujący elektrody o wysokiej wydajności, które są ok. 4-krotnie cieńsze niż ludzkie włosy. Nowe implanty zawierają tysiące elektrod osadzonych w elastycznych paskach. Znacząco zwiększy to rozdzielczość wzrokową i poprawi bezpieczeństwo zabiegu poprzez zmniejszenie ryzyka blizn lub negatywnej odpowiedzi immunologicznej[8]. Projekt ma zakończyć się w 2025 r.

To jednak niejedyny sukces okulistów w przywracaniu wzroku. Po 20 latach badań w 2013 r. Mark Humayun jako pierwszy uzyskał aprobatę FDA dla swojego systemu protez siatkówki Argus II Second Sight. To rozwiązanie dla osób cierpiących na rzadką genetyczną chorobę – zwyrodnienie barwnikowe siatkówki.

Argus II zawiera małą kamerę wideo, nadajnik zamontowany na okularach, jednostkę przetwarzającą wideo i 60-elektrodową protezę siatkówki,


Fot. John A Moran Eye Center at the University of Utah

eprasa.pl 17b4e2717d


Fot. Philippe Psaila/Science Photo Library

> Zwiększona ilość protrudyny jest w stanie niemal całkowicie chronić neurony siatkówki myszy przed niszczącym wpływem jaskry

która zastępuje funkcję zdegenerowanych komórek w tej tkance, membranę wyznaczającą wnętrze oka. Chociaż nie w pełni przywraca widzenie, ta konfiguracja może poprawić zdolność pacjenta do postrzegania obrazów i ruchu, wykorzystując jednostkę przetwarzania wideo do przekształcania obrazów z kamery w dane elektroniczne, które są przesyłane do protezy siatkówki. Kamera przekazuje obraz do procesora noszonego na pasku. Stamtąd biegnie on bezprzewodowo do umieszczonego w głowie implantu, który rzutuje obraz na siatkówkę.

Zespołowi Humayuna udało się częściowo przywrócić wzrok 6 ociemniałym.

– Opierając się na symulacjach, zakładaliśmy, że 16-pikselowa kamera pozwoli jedynie na rozróżnienie jasności od ciemności i, być może, niektórych odcieni szarości. Całkowicie się myliliśmy – mówi Mark Humayun z Doheny Eye Institute na University of Southern California.

Badacze nieustannie pracują nad zwiększeniem rozdzielczości oraz takim zmniejszeniem implantu, by można go było wszczepić w powiekę. Dzięki temu czas potrzebny do założenia całego systemu uległby skróceniu z 8 godz. do 90 min, a koszt operacji spadłby do ok. 87 tys. złotych.

Uczeni przypuszczają, że aby niewidomy mógł całkowicie odzyskać wzrok, potrzebna jest rozdzielczość ok. 10 000 pikseli. Poza tym proteza pomaga osobom, które niegdyś widziały i mają nienaruszone nerwy wzrokowe[9].

Argus II nie jest jedynym opracowywanym implantem siatkówki. Inne rozwiązanie polega na wykonaniu protezy pod częścią siatkówki. Implant AG to 3-milimetrowy układ mikroelektroniczny chip (o grubości 0,1 mm) zawierający ok. 1500 fotodiod wrażliwych na światło, z kolei wzmacniacze i elektrody zostają chirurgicznie umiejscowione poniżej centralnej części siatkówki (tzw. dołku środkowego plamki żółtej, w którym gęstość czopków jest największa, co stwarza najlepsze warunki do analizy obrazu). Ta część siatkówki umożliwia przejrzystość wizji, która jest niezbędna do czytania, oglądania i jazdy. Chip pomaga generować przynajmniej częściowe widzenie poprzez stymulowanie nienaruszonych komórek nerwowych w siatkówce. Impulsy nerwowe z tych komórek są następnie prowadzone przez nerw wzrokowy do kory wzrokowej. Źródło zasilania układu jest ustawione pod skórą za uchem i podłączone cienkim kablem. Takie rozwiązanie nie wymaga noszenia okularów. W maju 2012 r. firma ogłosiła, że chirurdzy wszczepili je z powodzeniem 36 pacjentom w 2 badaniach klinicznych[10].

Natomiast na Uniwersytecie Stanforda po latach prac nad wszczepialną protezą siatkówki, osiągnięto kolejny sukces w terapii zwyrodnienia plamki żółtej (AMD).

– Nasz implant zapewnił nie tylko najwyższą rozdzielczość, ale także ukształtował wizję, a nie tylko wrażliwość na światło – wyjaśnia Daniel Palanker, profesor okulistyki i jeden z autorów pracy opublikowanej w listopadzie 2022 r. w *Nature Communications*[11].

Urządzenie zostało zaprojektowane w celu przywrócenia utraty widzenia z powodu zwyrodnienia plamki związanej z wiekiem, która uszkadza siatkówkę, powodując niewyraźne widzenie środkowe. Po pomyślnym przetestowaniu implantu u szczurów naukowcy optymalizują teraz urządzenie do badań klinicznych.

4 lata temu Palanker i jego zespół pokazali, że dzięki cienkim chipom, w których każdy piksel jest wyposażony w fotodiody krzemu i specjalnie zaprojektowanym okularom mogą przywrócić ograniczoną widzenie w centrum pola widzenia osób cierpiących na zwyrodnienie plamki żółtej.

Zwyrodnienie plamki dotyka 200 mln ludzi na całym świecie (w większości ponad 60. r.ż.). W jego przebiegu komórki fotoreceptorów w środku siatkówki ulegają degeneracji, przez co chorzy stopniowo tracą wzrok w centrum swojego pola widzenia. W efekcie mają trudności z czytaniem, rozpoznawaniem twarzy i wykonywaniem codziennych





eprasa.pl 17b4e2717d



> Rosnąca liczba dowodów sugeruje, że astaksantyna jest skuteczna w zapobieganiu i leczeniu kilku chorób siatkówki, zespołu suchego oka, zaćmy oraz astenopii, czyli zmęczenia oczu

czynności, bowiem pozostała wizja peryferyjna ma niską rozdzielczość.

Gdy komórki fotoreceptorów ulegają zniszczeniu, mózg nie otrzymuje już informacji potrzebnych do stworzenia szczegółowego i spójnego obrazu. Obecne leczenie zwyrodnienia plamki żółtej – takie jak witaminy i leki ukierunkowane na naczynia krwionośne, które atakują plamkę i blokują widzenie – mogą tylko spowolnić postęp choroby, ale nie są w stanie przywrócić wzroku.

Ponad 2 dekady temu Daniel Palanker wpadł na pomysł stworzenia protezy siatkówki, która mogłaby zastąpić komórki fotoreceptorów i przejąć ich rolę przekaźnika światła, o ile komórki nerwowe, z którymi komunikują się fotoreceptory, były nienaruszone. Wewnętrzne neurony siatkówki można zniszczyć przez inne zaburzenia wzrokowe, np. jaskrę. Cieniuteńki chip, który może przekształcić światło na prądy elektryczne, jest wszczepiany w tył oka. Wysyła sygnały elektryczne przez sieć nerwową siatkówki do mózgu, przywracając postrzeganie w środku pola widzenia. Badacze opracowali też okulary wyposażone w kamerę wideo, która przesyła obrazy do fotodiod w chipie z wykorzystaniem bliskiej podczerwieni.

– Utracone w wyniku AMD fotoreceptory zastępujemy fotowoltaicznymi pikselami – tłumaczy Palanker. – A aktywujemy je za pomocą niewidzialnego światła rzutowanego z okularów.

Po szeroko zakrojonych badaniach przedklinicznych współpracownicy Palankera we Francji rekrutowali 5 pacjentów z ponad 60, którzy mieli zaawansowaną postać zwyrodnienia plamki żółtej. Ich własne fotoreceptory w jej centralnej części uległy zniszczeniu na skutek choroby, jednak zachowali wewnętrzne komórki nerwowe siatkówki, które mogłyby otrzymać sygnały z implantu. Chirurdzy oddzielili siatkówkę nad plamką ślepą (to obszar siatkówki oka, w którym nerw wzrokowy opuszcza gałkę oczną; jest całkowicie pozbawiony fotoreceptorów a przez to niewrażliwy na światło) i wsunęli chip pod spód i ponownie nałożyli siatkówkę. Procedura trwała ok. 2 godz. Kilka miesięcy po operacji uczeni stwierdzili, że za pomocą implantu pacjenci byli w stanie wyczuć światło oraz zobaczyć wzorce rzutowane z kamery na siatkówki, takie jak linie i litery.

Co więcej, u pacjentów biorących udział w badaniu doszło do zintegrowania obrazu z tymi częściami oka, na które choroba nie miała wpływu, dzięki czemu mogli zobaczyć spójny obraz[12].

## Chroń wzrok

Według raportu „Lancet Global Health", który zgromadził dane ze 188 krajów, obecnie 200 mln ludzi ma różnego rodzaju uszkodzenia wzroku, a do 2050 r. ich liczba zwiększy się do 550 mln.

– Nawet umiarkowane zakłócenia wzroku grożą pogorszeniem jakości życia, natomiast ślepota sprawia, że w mniejszym lub większym stopniu jesteśmy zdani na pomoc innych – zwraca uwagę prof. Rupert Bourne z Anglia Ruskin University, będący jednym z autorów raportu.

Najczęściej spotykanymi chorobami, które mogą prowadzić do ślepoty, są zaćma, jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD). Utratę wzroku może również spowodować zakażenie oka wirusem opryszczki, a także w niektórych – na szczęście bardzo rzadkich przypadkach – zespół suchego oka.

Oczywiście lepiej zapobiegać niż leczyć, zwłaszcza że choć osiągnięcia naukowców są spektakularne, to jednak wynalezionym przez nich rozwiązaniom wciąż daleko do doskonałości naszych własnych oczu.

Jednym z najprostszych środków zapobiegawczych są regularne badania okulistyczne, które osoby po 40. r.ż. powinny wykonywać co 2 lata. Dzięki temu możliwe będzie wczesne wykrycie i leczenie zaćmy, AMD oraz jaskry. W tym ostatnim przypadku, jeśli dorosły jest w grupie wysokiego ryzyka zachorowania, to badania okulistyczne powinien wykonywać raz w roku lub częściej, w zależności od zaleceń lekarza prowadzącego.

Zdaniem WHO 85% zaburzeń widzenia można zapobiec poprzez wdrożenie kompleksowych działań diagnostycznych, profilaktycznych i leczniczych.

Dlatego warto wspomagać zdrowie oczu dietą oraz suplementami. Jedną z przyczyn zaburzeń widzenia mogą być niedobory luteiny i zeaksantyny. Związki te odgrywają istotną rolę w zachowaniu struktury i funkcji siatkówki.

Japończycy odkryli, że przyjmowanie 5 mg luteiny i 1 mg zeaksantyny dziennie ogranicza pojawianie się tzw. efektu

eprasa.pl 17b4e2717d



> Aby móc rozpoznać twarz lub zarysy obiektów, tak by poruszać się swobodnie w obcym pokoju, osoba niewidoma musiałaby mieć 1 000-2000 elektrod podłączonych do kory wizualnej

zmęczonych oczu po długotrwałym wpatrywaniu się w ekran komputera[13].

Dowiedziono, że regularne przyjmowanie 6 mg luteiny dziennie zmniejszyło o 57% ryzyko wystąpienia AMD[14]. Co więcej, suplementacja tym ksantofilem przez 18 miesięcy (15 mg dziennie) u osób już zmagających się z chorobą skutkowała istotną poprawą ostrości widzenia[15]. Podobne wyniki osiągnięto w przypadku zaćmy. Co ważne u pacjentów już dotkniętych tym schorzeniem, u których suplementowano 15 mg luteiny i 100 mg witaminy E dziennie przez okres 2 lat, odnotowano znaczną poprawę jakości widzenia i wrażliwości oka na światło w porównaniu do pacjentów przyjmujących jedynie witaminę E[16].

Ponadto u osób przyjmujących oba związków odnotowano zwiększoną gęstość optyczną pigmentu plamki żółtej[17].

Nie zapominaj też o dobroczynnej dla rogówki witaminie A. Jej niedobór może przyczyniać się do rozwoju zespołu suchego oka. Zbyt niskie stężenie tego składnika w pręcikach może skutkować kurzą ślepotą. Szczęśliwie stan ten można odwrócić po zwiększonym spożyciu lub suplementacji witaminą A[18]. Co więcej, może ona także sprzyjać regeneracji komórek spojówki i przywracać wewnątrzkomórkowe połączenia jej nabłonka, zapobiegając uszkodzeniom spowodowanym przez leki przeciwko jaskrze[19].

Z kolei witamina C chroni m.in. przed dymem tytoniowym, na który narażone są oczy. Jest też niezbędna do wytwarzania kolagenu – białka, które zapewnia oku strukturę, szczególnie w rogówce i twardówce[20]. Wyniki kilku badań sugerują, że zmniejsza przy tym ryzyko rozwoju zaćmy: obniża je aż o 75%, kiedy dzienne spożycie przekracza 490 mg[21].

W jadłospisie nie powinno też zabraknąć produktów bogatych w kwasy omega-3 lub ich suplementów. Ułatwiają one przyswajanie luteiny i zeaksantyny[22]. Co istotne kwasy EPA i DHA obniżają ciśnienie śródgałkowe, zwiększają przepływ krwi w oku i poprawiają funkcję neuroprotekcyjną w zakresie wzroku, chroniąc tym samym przed jaskrą[23]. Ponadto zapobiegają wysychaniu



**BIBLIOGRAFIA**

1. Przegląd Okulistyczny. 29 (2), s. 1,3, 2009
2. Jürgen Thorwald - Triumf chirurgów. W rodz.: Okno na świat. Wydawnictwo Literackie, Kraków 1988, s. 191-205; Clin Exp Ophthalmol. 2005 Dec;33(6):642-57
3. 3 Nat Biotechnol. 2023 Jan;41(1):70-81
4. Nature. 2020 Dec;588(7836):124-29, doi:10.1038/s41586-020-2975-4
5. PNAS U S A. 2023 May 9;120(19):e2122168120
6. Nat Commun. 2020 Nov 5;11(1):5614
7. J Clin Invest. 2021;131(23):e151331. doi: 10.1172/JCI151331
8. https://cordis.europa.eu/project/id/899287, doi: 10.3030/899287
9. Vision Res. 2001;41(10-11):1261-75; Ophthalmology. 2012 Apr;119(4):779-88; Prog Retin Eye Res. 2016 Jan:50:89-107
10. Nature (2013). doi: 10.1038/nature.2013.12439; Br J Ophthalmol. 2014 Jul;98(7):852-6
11. J Neural Eng. 2005 Mar;2(1):S105-20; Rep Prog Phys. 2016 Sep;79(9):096701; Nat Commun 13, 513 (2022), doi: 10.1038/s41467-022-28125-x
12. Ophthalmology 2020;127:1097-104, doi: 10.1016/j.ophtha.2020.02.02; Cold Spring Harb Perspect Med. 2023 Aug 1;13(8):a041525
13. Appl Ergon. 2009 Nov; 40(6):1047-54. Epub 2009 Jun 21
14. JAMA 1994; 272(18):1413-20
15. Assoc Res Vision Opthalmol 2001; 42:S234
16. Nutrition 2003 Jan;19(1):21-4
17. JAMA Ophthalmol. 2013; 131:843-50; Ophthalmol Sci. 2021; 1:100039; Invest Ophthalmol Vis Sci. 2014; 55:5238-44
18. Am J Clin Nutr. 2011; 94(2):658S-65S
19. Chin J Ophthalmol. 2010; 46(2):151-60
20. Micron. 2001 Apr;32(3):261-72
21. Am J Clin Nutr. 1991 Jan; 53(1 Suppl):352S-5S
22. Am J Clin Nutr. 2008 May; 87(5):1521-9
23. Int J Ophthalmol. 2011; 4(6):648651
24. Ophthalmology 2013; 120(11):2191-6; Invest Ophthalmol Vis Sci. 2011; 52(8):6004-11
25. Mar Drugs. 2020 May; 18(5): 239
26. Front Nutr. 2022 Jan 13:8:796951
27. Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar; 18(5): 2383
28. Acta Ophthalmol. 2022 Dec; 100(8): 844-60



eprasa.pl 17b4e2717d



oczu podczas pracy przy komputerze oraz zmniejszają ryzyko makulopatii związanej z wiekiem (ARM)[24].

Nie zapominaj też o astaksantynie. Ten naturalnie występujący czerwony pigment karotenoidowy podobnie jak luteina i zeaksantyna należy do ksantofili. Znajdziesz ją w łososiu, krewetkach i homarach. Warto, bo rosnąca liczba dowodów sugeruje, że astaksantyna jest skuteczna w zapobieganiu i leczeniu kilku chorób siatkówki, zespołu suchego oka, zaćmy oraz astenopii, czyli zmęczenia oczu. Wynika to z jej niezwykłej zdolności do modulowania kilku szlaków metabolicznych[25].

W jednym z chińskich badań u 120 pacjentów w średnim wieku, u których zdiagnozowano łagodną do umiarkowanej postaci zespołu suchego oka i podawano doustnie, 2 razy dziennie tabletki zawierające 6 mg astaksantyny złagodziła ona objawy choroby. Eksperyment trwał 30 dni. Pomiary i ocenę stanu oczu przeprowadzano po 2 tygodniach i na koniec badania[26].

Jeżeli cierpisz z powodu tej przypadłości, stosuj do nawilżania gałki ocznej krople z kwasem hialuronowym. Metaanaliza 19 badań obejmująca 2 078 przypadków przeprowadzona przez Koreańczyków w celu porównania skuteczności kropli do oczu w leczeniu zespołu suchego oka pokazała, że te zawierające kwas hialuronowy znacznie poprawiały produkcję filmu łzowego w porównaniu do tych bez niego (w tym soli fizjologicznej i konwencjonalnych sztucznych łez)[27].

Potwierdzają to również wyniki innego przeglądu 53 badań klinicznych. Jego autorzy zauważyli, że terapeutyczne stężenia kwasu hialuronowego wahają się od 0,1% do 0,4%, a także, że w żadnej z analizowanych prac „nie zgłoszono poważnych powikłań ani zdarzeń niepożądanych”[28].

REKLAMA




eprasa.pl 17b4e2717d



# Co piszczy... między drzewami?

Niechcianą pamiątką po wędrówkach leśnymi szlakami mogą być bąblowica, tężec, borelioza czy dirofilarioza. Nawet ukąszenia owadów, które nie są rezerwuarem chorób, kończą się bólem i opuchlizną. Jak zatem chronić się przed komarami, kleszczami czy meszkami?

Nie da się podważyć zdrowotnych korzyści przebywania na łonie natury. Leśne dukty wydają się tutaj szczególnie wartościowe. Badania wykazują bowiem, że drzewa to nie tylko producenci tlenu i źródło kojącego cienia w upalne dni. Przebywanie między nimi pozwala obniżyć poziom kortyzolu, ciśnienie krwi i tętno oraz wpływa korzystnie na rytm pracy serca[1]. Mało tego – w jednym z badań pacjenci, którzy mieli widok na drzewa, znacznie krócej przebywali w szpitalu po operacji, przyjmowali słabsze leki przeciwbólowe i rzadziej skarżyli się na pielęgniarki[2]. Regularne przebywanie w lesie wywiera też długotrwały wpływ na markery układu odpornościowego, m.in. ze względu na zwiększenie ekspresji komórek NK i spadek adrenaliny, ale też wydzielane przez drzewa naturalne substancje chemiczne nazywane fitoncydami, które hamują rozwój bakterii i grzybów, oczyszczają powietrze i odkażają górne drogi oddechowe[3].

Jest jednak i druga strona medalu. Leśne grzyby czy owoce mogą być zanieczyszczone pasożytami, a w cieniu drzew i krzewów schronienie znajdują



eprasa.pl 17b4e2717d

komary, kleszcze czy meszki. Ukąszenia niepozornych owadów w najlepszym przypadku skończą się zaczerwieniem i podrażnieniem, ale w skrajnych sytuacjach stanowią nawet zagrożenie życia. Dlatego przedstawiamy najważniejsze choroby przynoszone z leśnych duktów i sposoby ich unikania.

## Idziemy na jagody

Las skrywa wiele darów dla ludzi: już niedługo podczas spacerów będziemy trafiać na jagody, borówki czy poziomki. Wielu twierdzi, że najlepiej smakują owoce zerwane prosto z krzaczka, pachnące runem i soczyste. Niestety właśnie one mogą być źródłem pasożytów z rodzaju *Echinococcus*, przenoszących bąblowicę – groźną chorobę odzwierzęcą. Jaja tych parazytów mogą znajdować się w kale lisów, psów i kotów. Dostają się do organizmu człowieka podczas bezpośredniego kontaktu z zakażonymi zwierzętami, po spożyciu skażonej żywności lub wody, a także przeniesione do ust brudnymi rękami.

Stadia larwalne pasożyta rozwijają się w narządach wewnętrznych, głównie w wątrobie. W przypadku bąblowicy jednojamowej (zakażenie *Echinococcus granulosus*) organizm odgradza się od larwy, otaczając ją łącznotkankową otoczką. Wówczas powstaje wypełniona płynem cysta (bąbel).

Z uwagi na powolny wzrost torbiele nie wywołują początkowo objawów chorobowych i są wykrywane przypadkowo, przy wykonywaniu badań obrazowych. Dopiero rosnący bąbel, uciskając sąsiadujące tkanki, prowadzi do zaburzenia ich funkcji oraz powstawania zmian zapalnych, a czasem nawet martwicy. Podobnie jest w przypadku bąblowicy wielojamowej (zakażenie *Echinococcus multilocularis*). Objawy choroby pojawiają się często po latach od zakażenia, związane są głównie z powiększaniem się cyst i uciskiem na otaczające tkanki oraz narządy, a zależą od miejsca ich lokalizacji (np. pasożyty w tkance mózgowej mogą wywołać symptomy podobne do choroby psychicznej: bóle głowy, huśtawki nastroju, gwałtowność i agresję). W tym przypadku jednak cechą charakterystyczną zmiany pierwotnej jest brak torebki łącznotkankowej, co sprzyja penetracji wątroby (rzadziej płuc, mózgu i otrzewnej) przez wzrastającego pasożyta i przerzutom do innych narządów oraz klinicznie upodabnia cały proces do rozrostu nowotworowego[4].

> Nawet po wdrożeniu leczenia chirurgicznego istnieje ryzyko nawrotów bąblowicy, zwłaszcza jeśli pierwotne torbiele zlokalizowane były w narządach innych niż wątroba i płuca. Wznowa pojawia się w ciągu kilku miesięcy lub 20 lat po operacji, a jej częstość szacowana jest na 11-22%.



Choroby nie należy lekceważyć, ponieważ samoistne lub pourazowe pęknięcie torbieli może prowadzić do wstrząsu anafilaktycznego, a nieleczona bąblowica wielojamowa w ciągu kilku lat prowadzi do zgonu[5]. Co więcej, nawet po wdrożeniu leczenia chirurgicznego istnieje ryzyko nawrotów, zwłaszcza jeśli pierwotne torbiele zlokalizowane były w narządach innych niż wątroba i płuca. Wznowa pojawia się w ciągu kilku miesięcy lub 20 lat po operacji, a jej częstość szacowana jest na 11-22%[6]. Wiąże się ona z poważnymi powikłaniami, w tym infekcją ropną, pęknięciem dróg żółciowych lub anafilaksją. Dlatego też tak ważna jest profilaktyka: niespożywanie owoców leśnych zbieranych bezpośrednio z podłoża (jagody, poziomki i borówki należy umyć pod strumieniem ciepłej, bieżącej wody), unikanie bezpośrednich kontaktów ze zwierzętami leśnymi i bezpańskimi oraz dokładne mycie rąk po powrocie z grzybobrania lub leśnej wędrówki.

## Od zranienia do uśmiechu

W kale lisów i innych zwierząt, ale też w glebie, błocie, a nawet pyle i kurzu mogą bytować również bakterie z gatunku *Clostridium tetani*, wywołujące tężec. To choroba jeszcze groźniejsza, bo mimo istnienia szczepień częstsza niż bąblowica, a jej powikłania, takie jak zapalenie płuc, zatorowość płucna, niewydolność oddechowa, zatrzymanie krążenia i niewydolność nerek, są niezwykle niebezpieczne i potencjalne zabójcze (śmiertelność utrzymuje się na poziomie 20-30%)[7]. Jeżeli zdążyła się już rozwinąć, konieczne może się okazać podanie botuliny (neurotoksyny produkowanej przez bakterie *Clostriudium botulinum*), która wywołuje zwiotczenie mięśni[8].

Właśnie utrata kontroli nad mięśniami ust i żuchwy (*risus sardonicus*, czyli sardoniczny uśmiech), trudności w przełykaniu oraz sztywność karku to najważniejsze objawy tężca. Pacjent doświadcza bolesnego zesztywnienia mięśni w wyniku reakcji na nagłą zmianę natężenia światła, ostry dźwięk lub dotknięcie go z zaskoczenia. Okres wylęgania się przeważnie wynosi 2-14 dni, a im jest krótszy, tym bardziej nasilony przebieg tężca[9]. Na szczęście w porę rozpoznana choroba jest uleczalna.

Patogeny dostają się do organizmu przez zanieczyszczenie rany (zwykle na kończynie) w wyniku kontaktu z błotem, wbicia drzazgi czy ugryzienia zwierzęcia. Wrotami zakażenia bywają też przewlekłe owrzodzenia spowodowane cukrzycą lub nowotworem. Szczególnie ważna jest zatem profilaktyka po jakimkolwiek zranieniu podczas



eprasa.pl 17b4e2717d



## Jak złagodzić ukąszenia?

Istnieje kilka skutecznych i naturalnych sposobów, które przyniosą ulgę po nieprzyjemnym spotkaniu z komarami, muszkami czy kleszczami.

**Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)** działa bakteriobójczo, łagodząco, przeciwzapalnie, przeciwświądowo, przeciwbólowo i odkażające[1]. Sok z jej świeżych liści przyspiesza gojenie ran i regenerację naskórka. Ulgę po przyłożeniu na miejsca ukąszeń owadów przypisuje się obecności garbników. Wystarczy umyć i zmiażdżyć surowiec, a następnie przykładać bezpośrednio na rany.

**Bylica roczna (*Artemisia annua*)** Eksperymentalne badania pokazały, że zawarta w tej roślinie artemizyna i jej pochodne mogą być skuteczne w leczeniu chorób pasożytniczych. Bylica jest także skuteczna w zwalczaniu infekcji odkleszczowych, takich jak babeszjoza[2].

**Cebula i czosnek** to naturalny i uniwersalny okład, który ukoi ból po ataku małych krwiopijców. Enzymy zawarte w tych składnikach rozkładają prostaglandyny – związki chemiczne, które wywołują objawy stanu zapalnego. Cebula zawiera też wysokie stężenie kwercetyny i kemferolu, wykazujących działanie przeciwzapalne, przeciwhistaminowe i przeciwalergiczne[3]. Po prostu połóż plasterek cebuli lub rozcięty na pół ząbek czosnku w miejscu ukąszenia.

**Ziemniak** Sok z tego niepozornego warzywa działa przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie. Jego alkaliczny odczyn neutralizuje kwasy zawarte w jadzie pszczół i mrówek. Pomaga także w przypadku drobnych oparzeń, wyprysków skórnych, trądziku i przebarwień skóry[4]. Aby złagodzić skutki ukąszenia lub użądlenia, obierz i umyj surowego ziemniaka, a następnie przez 20-30 min przykładaj plastry do obolałego miejsca.

**Oliwa ozonowana** działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie oraz zmniejsza dolegliwości po ukąszeniach owadów (zwłaszcza komarów i meszków). Badania *in vitro* pokazują, że ozon jest skuteczny również w stymulacji gojenia ran, a za mechanizm tego działania odpowiada przede wszystkim aktywacja kinazy AMP – ten sam szlak, który wpływa na jego przeciwzapalne i przeciwbólowe właściwości[5]. Ponadto inne doniesienia potwierdzają, że olejek ozonowy wspomaga gojenie ran poprzez zwiększenie migracji fibroblastów[6].

**Srebro koloidalne** wykazuje silne właściwości bakteriobójcze, wirusobójcze i przeciwpasożytnicze, a dodatkowo łagodzi świąd, podrażnienie i zaczerwienienie skóry po ukąszeniach. Jego cząsteczki pobudzają regenerację komórek skóry właściwej oraz wspomagają proces gojenia[7].

**BIBLIOGRAFIA**

1. J Med Life. 2015; 8(Spec Iss 2): 38-42; Ethnopharmacol. 2000 Jul; 71(1-2):1-21
2. Parasitol Int 2010; 59: 481-486
3. Pharm Biol. 2021 Dec; 59(1): 287-302; Biomed Pharmacother. 2022 Dec; 156: 113945
4. Ijppr. Human, 2020; 18(4):36-50
5. Int Wound J. 2018 Aug; 15(4):633-644; J Transl Med. 2023 Dec 8;21(1):890
6. Biosci Rep. 2017 Nov 9;37(6):BSR20170658
7. Antibiotics (Basel). 2018 Dec; 7(4):93; Biometals. 2023; 36(4):913-925

leśnych wycieczek – niezależnie od skali urazu należy pozwolić wypłynąć potencjalnie zarażonej krwi, a następnie zdezynfekować ranę i zabezpieczyć ją opatrunkiem. Osoby z przewlekłymi owrzodzeniami (np. stopą cukrzycową) powinny zadbać o ich odpowiednie zakrycie przed wyjściem, ponieważ stanowią potencjalne wrota zakażenia.

## Klasyczni krwiopijcy

Prócz kleszczy w leśnych zakamarkach, zwłaszcza o zmierzchu, czekają na nas chmary komarów. Choć zwykle myślimy o nich jedynie jak o uciążliwych owadach, których liczne ukłucia powodują ból, swędzenie i charakterystyczne bąble, warto wiedzieć, że mogą one być również rezerwuarem chorób. W Polsce realnym zagrożeniem staje się bowiem dirofilarioza podskórna, wywoływana przez nicienie *Dirofilaria repens* – pasożyty psów i lisów przenoszone właśnie przez komary[10].

Ich obecność objawia się w formie zmiany podskórnej w różnych częściach ciała człowieka, czasami pod spojówką oka lub w gałce ocznej (wymagającego wycięcia guzka o średnicy 0,5-2,5 cm, w którym znajduje się dorosły nicień otoczony naciekiem komórek zapalnych). Opisane są też przypadki umiejscowienia *D. repens* w głębiej położonych tkankach piersi kobiet, w płucach, jamie brzusznej, narządach rozrodczych[11]. Niekiedy mogą występować również bóle o różnym natężeniu, uczucie mrowienia, obrzęk i wynaczynienia podskórne.

Co prawda głównym obszarem endemicznym pozostaje w tym przypadku południowa Europa (państwa śródziemnomorskie), jednak ze względu na coraz cieplejszy klimat problem może narastać również w naszej części kontynentu – przy wyższych temperaturach w lecie nicienie są w stanie w pełni rozwinąć się w rodzimych komarach, stanowiąc dla nas realne zagrożenie. Na razie przypadki dirofilarozy u ludzi i psów są u nas nieliczne[12], co oczywiście nie oznacza, że należy ignorować same komary. Ich ukłucia są bowiem wyjątkowo bolesne i uciążliwe, dlatego skuteczny repelent to podstawowy element wyposażenia podczas leśnych wędrówek. Problem jednak w tym, że syntetyczne preparaty z DEET nie należą do najzdrowszych.



eprasa.pl 17b4e2717d



> Oleje roślinne (kokosowy, z orzechów palmowych i andiroba), są mniej skuteczne przeciwko komarom niż DEET, ale mogą być przydatne jako nośniki innych substancji aktywnych, ponieważ zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe oraz emulgatory, które poprawiają pokrycie repelentem i spowalniają parowanie lotnych cząsteczek

Na szczęście istnieją ich naturalne odpowiedniki o udowodnionej skuteczności. Wiele substancji lotnych roślin ma działanie odstraszające ze względu na wysoką toksyczność oparów dla owadów (np. geraniol, olejek tymiankowy, miętowy, cedrowy, paczula i goździk), jednak co ciekawe, niektóre z nich (np. eukaliptol i linalol) oddziałują też na te same receptory zapachu u komarów *Anopheles gambiae*, które reagują na DEET[13].

**Eukaliptus cytrynowy (*Corymbia citriodora*)** Obecny w olejku z tej rośliny para-mentano-3,8-diol (PMD) zapewnia bardzo silną, kilkugodzinną ochronę przed szeroką gamą owadów. Badania wykazały, że stosowany jako repelent jest co najmniej tak samo efektywny, a może nawet bardziej skuteczny niż DEET (96,9% vs 84,8% ochrony)[14]. Związek ten to jedyny roślinny środek, który jest zalecany do stosowania powyżej 3. r.ż. na obszarach endemicznych chorób przez amerykańskie Centra Kontroli Chorób (CDC) ze względu na udowodnioną skuteczność kliniczną w zapobieganiu malarii[15]. Olejek eteryczny z eukaliptusa również działa odstraszająco na komary, ale krócej (przez ok. 1 godz.), ponieważ zawiera znikomą ilość PMD w porównaniu do olejku[16].

**Cytronela jawajska (*Cymbopogon winterianus*)** chroni przed komarami ze skutecznością porównywalną do DEET, ale olejki szybko wyparowują, co powoduje spadek efektywności po ok. 2 godzinach[17]. Jednakże, mieszając cytronellę z dużą cząsteczką, taką jak wanilina (5%), czas ochrony można znacznie wydłużyć. Podobnie zastosowanie nanotechnologii umożliwiło wydłużenie czasu ochrony. Kapsułkowana nanoemulsja olejku cytronelowego wytwarzana jest poprzez wysokociśnieniową homogenizację środka powierzchniowo czynnego i gliceryny, w celu wytworzenia stabilnych kropelek, które zwiększają zatrzymywanie olejku i spowalniają jego uwalnianie[18].

**Oleje roślinne** Komercyjny preparat zawierający glicerynę, lecytynę, wanilinę, oleje kokosowe, geranium i sojowy może osiągnąć podobną skuteczność co DEET, zapewniając średni czas ochrony przed wektorami dengi i uciążliwymi komarami nawet przez 7 godzin[19]. Wydaje się, że w tym przypadku olej sojowy sam w sobie nie jest odstraszający, a pełni funkcję pomocniczą. Inne oleje roślinne, które wykazały pewną skuteczność przeciwko komarom, to kokosowy, z orzechów palmowych i andiroba[20]. Chociaż wszystkie są znacznie mniej skuteczne niż DEET, mogą być przydatne jako nośniki innych substancji aktywnych, ponieważ zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe oraz emulgatory, które poprawiają pokrycie repelentem i spowalniają parowanie lotnych cząsteczek[21].

**Miodla indyjska (neem)** jest szeroko stosowana jako naturalna alternatywa dla DEET i została przetestowana pod kątem działania odstraszającego zwłaszcza kleszcze i komary. Kilka badań terenowych przeprowadzonych w Indiach wykazało bardzo wysoką skuteczność preparatów na bazie tego olejku[22]. Pomaga też na skaleczenia, drobne ranki czy ukąszenia.

## Kłujący problem

Pasożyty i bakterie to tylko jedno źródło problemu. Kolejnym są większe żyjątka, tylko czekające na ludzką obecność w lesie. W naszym klimacie chyba najważniejszym (bo powszechnym przez niemal cały rok) pozostaje kleszcz, który szczególnie upatrzył sobie obszary zalesione, wilgotne i trawiaste. Jego larwy bytują na małych zwierzętach, a dorosłe osobniki na dużych ssakach (krowach, jeleniach) i ludziach. By pobrać krew od żywiciela, kleszcze wczepiają się w jego skórę za pomocą specjalnego aparatu kłująco-ssącego i uwalniają substancję znieczulającą, która odpowiada za to, że wkłucie jest bezbolesne, czyli po prostu niewyczuwalne dla człowieka. Jeśli dołożymy do tego fakt, że atakują zazwyczaj ukryte lub owłosione części ciała (głowę, pachy, zgięcia dużych stawów, pośladki), nietrudno będzie zrozumieć, dlaczego tak łatwo udaje im się nas przechytrzyć.

Najczęstszą i najtrudniejszą do rozpoznania chorobą odkleszczową jest borelioza. Nawet w 2/3 przypadków w ogóle nie obserwuje się jego głównego objawu, czyli rumienia wędrującego, a krętki *Borrelia burgdorferi* (BB) niezauważone przenikają do węzłów chłonnych, stawów, mózgu i mięśni[23]. Pojawiają się gorączka, poty, dreszcze, fale gorąca, zmęczenie, ociężałość, dolegliwości stawowe, drętwienie kończyn (lub tylko palców), bóle i skurcze mięśni, tiki, kołatanie serca, skoki ciśnienia, a także problemy z koncentracją (tzw. splątanie myśli) i trudności z doborem słownictwa.

Druga, przewlekła, faza boreliozy, oznacza dużo poważniejsze problemy. Dochodzi w niej do zmian narządowych o charakterze neurologicznym lub reumatologicznym, a zmęczenie, bóle kostno-mięśniowe i zaburzenia poznawcze utrzymują się ponad 12 miesięcy[24]. Często objawy te są błędnie diagnozowana i leczone, np. jako stwardnienie rozsiane (SM).

Inną chorobą przenoszoną przez kleszcze jest babeszjoza (piroplazmoza), którą wywołują pasożyty z rodzaju *Babesia*.

eprasa.pl 17b4e2717d

Zakażenie często ma przebieg bezobjawowy, jednak może rozwinąć się ciężka infekcja podobna do malarii. W ciągu 1-4 tygodni od ukłucia pojawiają się gorączka, dreszcze, osłabienie, nudności i wymioty. Powiększają się wątroba i śledziona. Później może dojść do uszkodzenia wątroby, niedokrwistości hemolitycznej i żółtaczki, a nawet ostrej niewydolności oddechowej lub nerek[25].

I wreszcie kleszczowe zapalenie mózgu to potencjalnie śmiertelna choroba, której początkowe objawy przypominają grypę. Później, zwykle po ok. 8 dniach, wirus atakuje ośrodkowy układ nerwowy (OUN), powodując ostry stan zapalny opon i mózgu, objawiający się wysoką gorączką, silnymi bólami głowy, nudnościami i wymiotami, nadwrażliwością na światło, sztywnością karku, bólami mięśni i stawów[26]. W najcięższej postaci (oponowo-mózgowo-rdzeniowej) pojawiają się niedowład kończyn albo porażenie mięśni oddechowych, co może prowadzić nawet do śmierci.

Co gorsza, zdarza się, że u jednego pacjenta rozwijają się równolegle różne choroby odkleszczowe, co znacznie pogarsza ich przebieg i rokowania.

## Pachnące działa

Tylko na odkleszczowe zapalenie mózgu wynaleziono szczepionkę, ale trudno powiedzieć, czy daje ona długotrwałą ochronę (z upływem 3 lat konieczne jest podanie dawki przypominającej). Dlatego również w tym przypadku kluczowa pozostaje profilaktyka: odpowiedni strój na spacerze (długie, przylegające do ciała rękawy, wysokie skarpety i buty oraz czapka) i dokładne obejrzenie ciała po powrocie z lasy (zwłaszcza rejonów pach i głowy, które kleszcze lubią najbardziej).

Duże znaczenie mogą mieć również naturalne repelenty, które odstraszają nosicieli boreliozy.

**Citrodiol** Wykazano, że ekstrakt z eukaliptusa cytrynowego może stać się użytecznym środkiem zmniejszającym liczbę ukąszeń kleszczy *Ixodes ricinus* u ludzi, a tym samym przenoszonych przez nie zakażeń. Stosowanie go w formie sprayu na dolne części ciała przez ochotników aktywnych na świeżym powietrzu i zamieszkujących obszary gęstego występowania tych stawonogów

## Trujące piękno

Rośliny, które spotykamy w lasach i na łąkach, mogą być źródłem śmiertelnie niebezpiecznych toksyn, dlatego lepiej trzymać się od nich z daleka...



**Tojad mocny** to jedna z najbardziej trujących roślin występujących w naszym kraju – jego ludowa nazwa to „mordownik". Zawiera bardzo duże ilości silnie toksycznej akonityny, która wnika do organizmu również przez skórę. Objawy zatrucia to nudności, wymioty, kołatanie serca, arytmia, dysfunkcja mięśni, parestezje okołoustne, infekcja i ból w piersiach, trudności w oddychaniu, drgawki, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, a nawet wstrząs i śpiączka[1]. Śmierć może nastąpić na skutek paraliżu serca lub mięśni oddechowych.

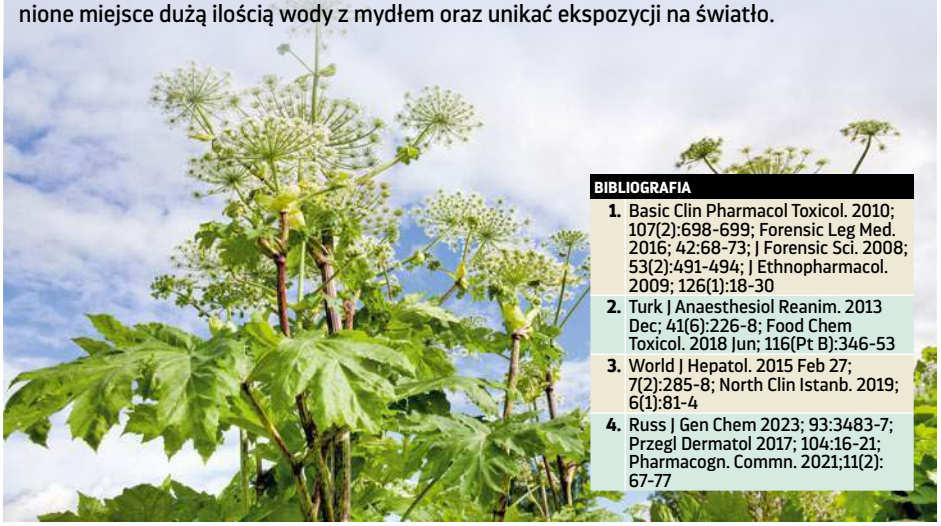


**Pokrzyk wilcza jagoda** Roślina jest bardzo trująca ze względu na dużą zawartość atropiny, skopolaminy i hioscyjaminy, które wpływają na działanie układu nerwowego. Objawy zatrucia to pobudzenie, halucynacje, napady szału, światłowstręt[2]. Dawka śmiertelna dla dorosłego człowieka mieści się w 10-20 owocach, podczas gdy u dzieci niekiedy wystarczają zaledwie 4! Śmierć następuje na skutek ustania funkcji oddechowych.



**Jaskier jadowity** W Polsce występuje ponad 20 gatunków z rodziny jaskrów, ale ten – jak sama nazwa wskazuje – jest najbardziej szkodliwy, ponieważ nawet do 2,5% jego składu stanowią trujące substancje, zwłaszcza protoanemonina. Już kilka kropel soku tej rośliny powoduje zaczerwienienie skóry i powstawanie pęcherzy. Działanie soku jest intensywniejsze, gdy ma on kontakt z błonami śluzowymi. Spożycie toksyny może powodować nudności, wymioty, zawroty głowy, skurcze, ostre zapalenie wątroby, żółtaczkę lub paraliż[3].

**Barszcz Sosnowskiego** Ta niepozorna roślina pochodzi z Kaukazu, a do Polski została sprowadzona w latach 50. Można ją spotkać głównie na Podhalu, zazwyczaj na dużych łąkach i obrzeżach lasów. Szybko okazało się, że jej uprawianie jest niezmiernie trudne, a sok ze świeżych roślin wywołuje u ludzi poważne oparzenia II i III stopnia. Liście i łodyga wydzielają bowiem tzw. furanokumaryny. Substancje te w połączeniu ze światłem słonecznym działają na skórę uczulająco – pojawiają się zaczerwienienie, wysypka, piekące bąble. Odkryto też działanie kancerogenne i teratogenne niektórych furanokumaryn[4]. Nawet przebywanie w pobliżu barszczu Sosnowskiego (bez bezpośredniego kontaktu) może doprowadzić do wystąpienia zmian skórnych. Tym bardziej, jeżeli doszło do choćby najmniejszego dotknięcia, należy przemyć podrażnione miejsce dużą ilością wody z mydłem oraz unikać ekspozycji na światło.



BIBLIOGRAFIA

1. Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2010; 107(2):698-699; Forensic Leg Med. 2016; 42:68-73; J Forensic Sci. 2008; 53(2):491-494; J Ethnopharmacol. 2009; 126(1):18-30
2. Turk J Anaesthesiol Reanim. 2013 Dec; 41(6):226-8; Food Chem Toxicol. 2018 Jun; 116(Pt B):346-53
3. World J Hepatol. 2015 Feb 27; 7(2):285-8; North Clin Istanb. 2019; 6(1):81-4
4. Russ J Gen Chem 2023; 93:3483-7; Przegl Dermatol 2017; 104:16-21; Pharmacogn. Commn. 2021;11(2): 67-77



eprasa.pl 17b4e2717d

zmniejszyło liczbę kleszczy przyczepionych do ciała prawie 3-krotnie[27].

**Bazylia słodka (*Ocimum basilicum*)** w testach laboratoryjnych działała odstrszająco na kleszcze *Ixodes ricinus*. Frakcjonowanie wspomagane testem biologicznym umożliwiło identyfikację związku odpowiadającego za ten efekt: to eugenol, obecny też w oleju z goździków i cynamonie, okazał się równie skuteczny, jak DEET w 2 badanych dawkach[28].

**Olejek z oregano** zawiera cedrol (obecny też w olejku eterycznym drzew iglastych, głównie cyprysów i jałowców), który w jednym badaniu, przy stosowaniu w dużych dawkach, zabijał 100% kleszczy, z którymi miał kontakt[29]. Inne eksperymenty wykazały, że karwakrol, kolejny składnik tego surowca, był bardzo skuteczny w zabijaniu wywołujących boreliozę krętków *Borrelia burgdorferi*[30]. To zaś oznacza, że olejek eteryczny z oregano wykazuje podwójnie korzystne działanie.



> Mieszanka olejków eterycznych z macierzanki piaskowej (*Thymus serpyllum*) i cytronelli odstraszała aż 91% kleszczy łąkowych

**Goździki, macierzanki i cytronella**

W pewnym badaniu sprawdzono skuteczność 11 olejków eterycznych przeciwko kleszczom łąkowym (*Dermacentor reticulatus*). Wykorzystano m.in. bazylię, bergamotkę, pąki goździków, lawendę, macierzankę piaskową (*Thymus serpyllum*) i zwyczajną (tymianek – *Thymus vulgaris*), cytronellę, lawendę, miętę pieprzową i majeranek – każdy surowiec w stężeniu 1 i 3%. Pod kątem działania odstraszającego dorosłe kleszcze najbardziej skuteczne okazały się olejki eteryczne z goździków, macierzanki piaskowej i tymianku – po rozcieńczeniu do 3% odciągnęły odpowiednio 83, 82 i 68% kleszczy. Jednak najlepszy efekt dała mieszanka *Thymus serpyllum* i cytronelli, zawierająca oba olejki w stężeniu 1,5%: jej skuteczność wyniosła aż 91%[31]. Te same surowce mogą z powodzeniem odstraszyć komary.

## Bolesne spotkania

Zapachu olejku waniliowego, lawendy, mięty, goździków, tymianku oraz geranium nie lubią także meszki – małe owady, które najczęściej można spotkać w okolicy zbiorników i cieków wodnych.

Choć ich ukąszenie powoduje uciążliwe, swędzące ranki, na szczęście meszki nie są wektorami chorób zakaźnych, jak komary czy kleszcze. Mimo to nie należy ich lekceważyć – po ugryzieniu powstanie bolesny ślad. Meszki nie wpuszczają pod skórę jadu, ale ich ślina wywołuje świąd, opuchliznę i odczyn alergiczny. Drapiąc rankę, możemy zanieczyścić ją bakteriami i spotęgować stan zapalny, dlatego w razie ataku owada warto wypróbować środki działające objawowo, by tego uniknąć (przemyć rankę wodą utlenioną, a potem chłodzącym żelem). U osoby uczulonej może dojść do gorączki, nudności, obrzęku krtani, a w konsekwencji wstrząsu anafilaktycznego.

W lasach i nad wodą łatwo spotkać też końską muchę, czyli jusznicę deszczową. Przyciąga ją zapach potu i wilgoć, ciepło, ruch i świecące powierzchnie, ale pogoda nie ma znaczenia – końska mucha gryzie zarówno w czasie upałów, jak i w deszczowe dni. Silny jad jusznicy (niestety w przeciwieństwie do kleszcza bez substancji znieczulającej) powoduje, że po ugryzieniu powstaje duży, bolący i swędzący rumień (efekt stanu zapalnego), który może utrzymywać się nawet do 2 tygodni i powodować bardzo nieprzyjemne dolegliwości, w tym silny świąd. Mimo wszystko należy powstrzymać się od drapania, które rozjątrzy zranienie i przedłuży stan zapalny. Można je natomiast obłożyć lodem i schładzać, posmarować maścią na ukąszenia lub zastosować ziołowe okłady (patrz ramka). Ukąszenie w okolicy głowy lub szyi warto pokazać lekarzowi. Wizytę u specjalisty zaleca się również, jeśli rumień nie znika lub znacząco się powiększa.


**BIBLIOGRAFIA**

1. Int J Biometeorol. 2019 Aug;63(8):1117-1134; Front Public Health. 2019; 7:376
2. Science. 1984 Apr 27; 224(4647):420-1
3. Int J Environ Res Public Health. 2021 Aug; 18(16):8440; Environ Health Prev Med. 2010 Jan; 15(1):9-17
4. PLoS Negl Trop Dis. 2013; 7(1):e1986; Abdom Radiol. 2016; 41(2):221-30
5. Przegl Epidemiol. 2016; 70(2):281-288; PloS One. 2014; 9(3):e91342; Hepatologia 2014; 14: 115-22
6. Surgery. 2005;137:312-316; BMC Infect Dis. 2017; 17:455
7. J. Trauma. 2005; 58:1082-8
8. J R Soc Med. 2005 Feb; 98(2): 63. doi: 10.1258/jrsm.98.2.63
9. Gerontol. Pol. 2012; 20(3):91-4
10. Magazyn Wet. 2008; 17:882-884; Vet. Parasit. 2009; 163:286-92
11. Parassitologia 1995; 37:149-93; Parassitologia 2000; 42:231-54; APMIS 2006; 114:566-73
12. Przegl Epidemiol 2008; 62:547-551; Med. Weter. 2013; 69(2):124-127; Klinika Oczna 2023; 125(3):178-80
13. Proc Natl Acad Sci U S A 2008 Sep 9; 105(36):13598-603; Curr Biol. 2010, 20: 1672-8; Nature Chemical Biology. 2007, 3: 408-14
14. J Am Mosq Control Assoc 2006; 22(3):507-13; J Am Mosq Control Assoc 2002 Jun; 18(2):107-10
15. BMJ. 2007 Nov 17;335(7628):1023
16. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 2010, 41: 831-40
17. Phytother Res. 2005, 19: 303-309; J Travel Med. 2010, 17: 1708-8305
18. J Vector Ecol. 2001, 26:76-82; Int J Pharm. 2009, 372:105-11
19. J Med Entomol. 2004, 41: 726-30
20. Parasite. 2003, 10: 181-184; Rev Inst Med Trop Sao Paulo. 2004, 46:235-6
21. J Am Mosq Control Assoc. 1989, 5: 45-51; Can Entomol. 2010, 142: 405-14
22. Indian J Malariol. 1996, 33:99-102; J Am Mosq Control Assoc. 1993, 9:359-60; J Am Mosq Control Assoc. 2000; 16:45-6
23. J Clin Invest 2004; 113: 1093-101
24. Intern J Epidemiol 2005; 34: 1340-5
25. Conn Med 2014; 78 (5): 289-91
26. Scand J Infect Dis 2002; 34: 904-909; Acta Med Lituanica 1997; 1: 22-5
27. J Med Entomol. 2004 Nov;41(6):1064-7
28. Exp Appl Acarol. 2008 Aug;45(3-4):219-28
29. Environ Entomol. 2014 Jun;43(3):762-6
30. Front Med (Lausanne). 2017; 4:169
31. Ticks Tick Borne Dis. 2017 Aug; 8(5):780-6


eprasa.pl 17b4e2717d



## Parazyty pod ostrzałem

Roznoszone przez owady pasożyty to wróg trudny do pokonania – nawet prawidłowe rozpoznanie i leczenie choroby nie zawsze powoduje ustąpienie objawów. W badaniach przeprowadzonych w Niemczech oraz Norwegii wykazano, że 38-40% ludzi zgłaszało biegunkę jeszcze w ciągu 14-24 miesięcy po ostrej fazie lambliozy[1]!

Przyczynami tego stanu mogą być np. utrzymywanie się w organizmie form opornych na leki, uszkodzenie oraz zapalenie błony śluzowej lub atrofia kosmków jelitowych. Zwiększona przepuszczalność błony śluzowej spowodowana inwazją pasożyta powoduje wzmożoną ekspozycję i nadwrażliwość na różne antygeny, przejściowy niedobór laktazy oraz innych enzymów rozkładających dwucukry na cukry proste. Może to skutkować zaburzeniami w absorpcji glukozy, sodu i płynów, powodując biegunkę. Czasami pojawia się także przewlekłe zmęczenie[2].



Dolegliwości częściej utrzymują się u osób, które miały przewlekłe lub nawrotowe infekcje. Dlatego warto pamiętać, że stosowanie diety opartej na pełnowartościowych pokarmach, bogatej w błonnik, a ubogiej w proste węglowodany i tłuszcze, może łagodzić objawy zakażeń, wzmocnić naturalne mechanizmy obronne organizmu, a nawet zapobiegać wzrostowi niektórych pasożytów[3].

Możesz sięgnąć także po preparaty roślinne o udowodnionym działaniu. Niekwestionowanym liderem są w tym przypadku pestki dyni, które zawierają składniki paraliżujące układ nerwowy pasożytów i skutecznie zwalczają nawet owsiki, tasiemce czy glistę ludzką. Bylica piołun (podobnie jak roczna) również działa przeciwpasożytniczo, a ponadto ma toksyczny wpływ na larwy 6 kluczowych gatunków komarów[4].

Inne surowce sprawdzone w terapii odrobaczającej to m.in. ziele tymianku pospolitego, liść szałwii lekarskiej, owoc kopru włoskiego, ziele macierzanki piaskowej, korzeń prawoślazu lekarskiego, kłącze tataraku, nasiona czarnuszki czy liście orzecha włoskiego[5].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Clin. Emerg. Infect. Dis. 2009; 15:1773-82; Transcact Royal Soc. Trop. Med. and Hyg. 2009; 103:530-2
2. Gastroenterol Klin 2010; 2(3):98-102
3. Altern Med Rev, 2003; 8:129-42
4. Parasitol Res. 2016; 115 (12): 4649-4661; J Parasit Dis 2016 Sep; 40(3):735-40; J Helminthol 2018; 92 (3): 298-308
5. Microb Pathog. 2018; 118:285-289; Saudi Med J 2007; 28(11):1654-7; J Egypt Soc Parasitol 2005; 35(2):511-23



eprasa.pl 17b4e2717d

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

# PARA FARM

## HARMONIA UKŁADU POKARMOWEGO I ODPORNOŚCIOWEGO




**ZŁOTY MEDAL**

KONSUMENCKI LIDER JAKOŚCI W KATEGORII

*"PREPARATY PRZECIW OWSIKOM"*

facebook ODWIEDŹ NAS NA

**PARA FARM JEST SKOMPONOWANY NA BAZIE NATURALNYCH SKŁADNIKÓW**

| KONSULTANCI MEDYCZNI | DZIAŁ SPRZEDAŻY |
|---|---|
| 502 560 120 780 007 757 | 502 086 794 |

inventfarm.pl tel. 81 742 94 16 e-mail: biuro@inventfarm.pl




# Wracaj zdrów!

Egzotyczne podróże to często długo wyczekiwana zmiana klimatu i przygoda, która jednocześnie naraża nas na kontakt z nieznanymi w Polsce owadami, mikroorganizmami i chorobami

Ubiegłoroczny raport Europejskiego Centrum Prewencji i Kontroli Chorób (EECD)[1] ostrzegał, że choroby tropikalne, takie jak gorączki denga i chikungunya, stwarzają coraz większe zagrożenie na starym kontynencie. Co więcej, nie zostały one po prostu przywleczone z zagranicy – już w 13 krajach, głównie na południu Europy, zidentyfikowano obecność przenoszących je owadów *Aedes albopictus*. Przed dekadą występowały one w 8 państwach regionu.

Co więcej, według raportu postępuje inwazja także innych gatunków roznoszących zakażenia. Przykładowo na Cyprze pojawiły się komary *Aedes aegypti*, przenoszące zarazki wywołujące żółtą febrę, wirusy Zika oraz Zachodniego Nilu. Ten ostatni, według danych EECD, w 2022 r. wywołał na naszym kontynencie 1 133 zakażenia, w tym 92 zgony – najwięcej od 2018 r. Najliczniejsze przypadki odnotowano we Wło-



eprasa.pl 17b4e2717d



szech (723), w Grecji (286) i Rumunii (47), ale infekcja ta została wykryta także w Niemczech, Chorwacji, Austrii, Hiszpanii, Słowacji i Bułgarii.

Nieco rzadziej atakuje denga, ale również w tym przypadku zjawisko narasta. W 2022 r. zarejestrowano 71 lokalnych zakażeń – mniej więcej tyle przypadków, ile w całej dekadzie 2010-2011! Najczęściej wykrywano je we Francji i Hiszpanii.

## Bzyczący wrogowie

Zagrożenia, które rosną w Europie, od dawna funkcjonują na całym świecie – chorobami przenoszonymi przez komary (jak malaria, denga, żółta febra, chikungunya i filarioza) zarażonych jest ponad 700 mln ludzi, z czego ok. 1 mln to przypadki śmiertelne[2]. Według UNICEF w 2015 r. ponad 1 200 dzieci umierało z powodu samej tylko malarii w ciągu jednego dnia[3]. Nic dziwnego, że właśnie

> „Według UNICEF w 2015 r. ponad 1 200 dzieci umierało z powodu malarii w ciągu jednego dnia”

tę chorobę uważa się za największe zagrożenie podczas egzotycznych wyjazdów (zwłaszcza do Afryki, ale też Azji i Ameryki Południowej).

Malarię przenoszą samice komara widliszka, a wywołują najczęściej pasożytnicze pierwotniaki – zarodźce sierpowe (*Plasmodium falciparum*). Nie można się przeciwko niej zaszczepić, ale istnieją leki zalecane w profilaktyce, a także terapia skojarzona na bazie artemizyny (ACT) – związku otrzymywanego z bylicy rocznej (*Artemisia annua*). Sama roślina ma udowodnione zapobiegawcze i lecznicze działanie przeciwmalaryczne, szybsze niż inne leki, a przy okazji pozbawione objawów toksyczności[4].

Inną naturalną metodą są ekstrakty z kory chinowca (*Cinchona*), stanowiącego naturalne źródło chininy i stosowanego od stuleci w Ameryce Południowej do leczenia gorączki typu malarycznego[5].

Roślinne surowce są też cennymi składnikami repelentów. Pewien przegląd objął opublikowane w latach 1999-2018 badania dotyczące ich odstraszającego działania przeciwko muchówkom z rodziny komarowatych *Anopheles*, przenoszącym m.in. malarię. Wykazał on, że najlepszy i najdłuższy efekt ochronny (ok. 11,5 h) daje ekstrakt z egzotycznej rośliny *Ligusticum sinense*, a w dalszej kolejności cytronella, olejki z sosny, drzewa różanego (*Dalbergia sissoo*), mięty pieprzowej i namorzyn *Rhizophora mucronata* (w każdym przypadku ochrona wynosi co najmniej 9 h). Oprócz tego niektóre olejki eteryczne odstraszają komary przez 8 h. Należą do nich m.in. lawenda, kamfora, kocimiętka, geranium, jaśmin, eukaliptus szerokolistny i cytrynowy, trawa cytrynowa, drzewo cedrowe, rumianek, cynamon, jałowiec, rozmaryn, nagietek, fiołek, drzewo sandałowe i kurkuma[6].

W profilaktyce przeciwmalarycznej zaleca się także noszenie ubrań w jasnych kolorach, a po zachodzie słońca przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych i klimatyzowanych. W godzinach popołudniowo-wieczornych należy stosować na skórę repelenty oraz okryć jak największą powierzchnię ciała (długie spodnie, koszula z długimi rękawami). Jednak najlepszą ochroną przed chorobami przenoszonymi przez komary jest moskitiera. Ilość zgonów i hospita-



eprasa.pl 17b4e2717d

lizacji wśród afrykańskich 5-latków spadła o ok. 1/3 tylko dzięki stosowaniu chroniących łóżka i drzwi siatek, nasyconych biodegradowalnymi owadobójczymi pyretroidami. Każdy, kto wybiera się do strefy zagrożonej chorobami przenoszonymi przez komary, powinien zaopatrzyć się w taką moskitierę jeszcze przed wyjazdem.

## Zemsta faraonów

Drugą grupą schorzeń szczególnie częstych i kłopotliwych podczas zagranicznych wyjazdów są bakteryjne biegunki, wynikające przede wszystkim ze znacznie gorszych warunków sanitarnych panujących w biedniejszych krajach oraz wyższych temperatur, do których turyści nie są przyzwyczajeni.

Zespół objawów spowodowanych zakażeniem przewodu pokarmowego,

## Czy można oszukać błędnik?

Kiedy jedziemy samochodem (lub poruszamy się innym środkiem lokomocji – jak statek czy samolot), nasz wzrok i mózg odbierają zmianę otoczenia, którą interpretują jako ruch. Jednak błędnik – narząd równowagi umiejscowiony w uchu wewnętrznym – nie odnotowuje ich, a jedynie reaguje na siły związane z przyspieszeniem czy hamowaniem[1]. Innymi słowy, narząd wzroku od razu zauważa ruch, ale błędnik nie nadąża z przekazywaniem do mózgu informacji na ten temat. W efekcie do umysłu docierają sprzeczne komunikaty, a układ autonomiczny uruchamia procesy obronne, by zapobiec temu chaosowi. Wówczas pojawiają się nudności, wymioty, bladość, potliwość czy zwiększenie wydzielania śliny[2]. Im dłuższa podróż, tym większe prawdopodobieństwo senności, znużenia i braku koncentracji, bólu głowy, trudności w oddychaniu, a nawet zwolnienia rytmu pracy serca[3].

Ponieważ nawet 30% ogólnej populacji odczuwa przynajmniej część nieprzyjemnych objawów choroby lokomocyjnej, warto zawczasu przygotować się do podróży, by im zapobiec. Co prawda żadna metoda nie jest w pełni skuteczna, ale zastosowanie kilku z nich łącznie może przynieść wyraźną ulgę.

Standardowa forma łagodzenia dolegliwości to lekko usypiające i wydłużające czas reakcji środki farmakologiczne. Niestety tak naprawdę wszystkie stosowane preparaty (antymuskarynowe, przeciwhistaminowe, sympatykomimetyki) wpływają negatywnie na ośrodkowy układ nerwowy (OUN) – przede wszystkim powodują senność i oddziałują na funkcje poznawcze, dlatego nie powinny sięgać po nie osoby prowadzące pojazdy i pracujące w zawodach wymagających koncentracji[4].





Na szczęście objawy choroby lokomocyjnej można łagodzić w zdecydowanie mniej inwazyjny sposób.

**Śniadanie** Przed wyjazdem należy zjeść lekki posiłek, najlepiej złożony z warzyw, owoców i nasion, a zrezygnować z kawy, alkoholu, nikotyny, wysokotłuszczowych i ostrych dań (tłuszcze opóźniają opróżnianie żołądka i zwiększają ryzyko nudności i wymiotów, zwłaszcza podczas lotu)[5]. Ważna jest również dieta stosowana na co dzień – badania wykazują, że częsta konsumpcja produktów lekkostrawnych, o delikatnej konsystencji oraz niskiej zawartości tłuszczu może zminimalizować objawy choroby[6].

**Witamina B1** Przed podróżą samolotem zaleca się jej zażycie, ponieważ bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych i pomaga cierpiącym na chorobę lokomocyjną złagodzić problemy z równowagą[7]. Zawierają ją szczególnie karczochy, ryby, płatki owsiane, dziki ryż, szparagi, pszenica i mięso wieprzowe.

**GABA,** czyli kwas gamma-aminomasłowy, pełni funkcję neuroprzekaźnika hamującego w ośrodkowym układzie nerwowym, a stymulacja jego receptorów ma związek z modulacją odruchu przedsionkowo-ocznego, którego zadaniem jest stabilizacja obrazu na siatkówce podczas szybkiego ruchu. Wczesne badania pokazują, że przyjmowanie 0,5 g GABA na 40-50 min przed podróżą lub 3 razy dziennie przez 4 wcześniejsze dni spowalnia wystąpienie choroby lokomocyjnej, a także zmniejsza takie jej objawy jak dreszcze, zimne poty i bladość skóry[8].

**Imbir (*Zingiber officinale*)** Badania kliniczne potwierdzają, że jego korzeń skutecznie zapobiega wymiotom i nudnościom towarzyszącym chorobie lokomocyjnej, ale też chemioterapii czy ciąży[9]. Wszystko dzięki obecności gingeroli, które działają jako antagoniści żołądkowych receptorów 5-HT3, dlatego są potencjalnie przydatne w leczeniu nudności.

**Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)** pomoże zapobiec zawrotom głowy, skurczom żołądka i odruchom wymiotnym. Herbata z jej świeżych liści łagodzi bóle brzucha, wzdęcia i nudności oraz pomaga odprężyć się przed podróżą. Olejkiem miętowym można natomiast skropić chusteczkę, którą później przykłada się do nosa, kiedy tylko pojawią się przykre dolegliwości. Ponadto stosowanie olejku eterycznego mięty pieprzowej przez kierowców zmniejsza liczbę przypadków agresji i nerwowości, a jednocześnie pomaga nie zasnąć podczas dłuższej podróży[10]. Podobne działanie wyciszające i uspokajające przynosi wypicie herbatki z melisy lub rumianku. Obie rośliny działają również korzystnie na pracę żołądka.

**Muzyka** ma pozytywny wpływ na przywspółczulny układ nerwowy, co może pomóc w zmniejszeniu nasilenia objawów choroby lokomocyjnej. Badania pokazały, że w szczególności słuchanie przyjemnej muzyki, którą lubią uczestnicy, może zwiększyć aktywność przywspółczulnego układu nerwowego i sprzyjać relaksowi, a jednocześnie łagodzić nudności[11].

**BIBLIOGRAFIA**

1. Optom Vis Sci 2012; 89: 1068-80
2. PloS ONE 2015; 10 (4): e0124203
3. Int Marit Health 2006; 57: 1-4
4. Front Med (Laussanne) 2015; 15(2):40; J Assoc Res Otolaryngol 2017, doi: 10.1007/s10162-017-0622-z
5. Curr. Gastroenterol. Rep. 2006; 8:367-73; J. Pharmacol. Exp. Ther. 2011; 336:850-6
6. Aviat Space Environ Med. 2006; 77 (12): 1213-23
7. Cell Mol Neurobiol. 2008 Nov; 28(7):923-31;
8. Prog Brain Res. 2008; 171:43-53; Zh.Ushn.Nos.Gorl.Bolezn. 1978; (5):35-9
9. J Ethnopharmacol 1997; 57: 93-6
10. Clin Gastroenterol Hepatol 2004; 2 (11): 957-67
11. J. Travel Med. 2003;10:108-11; Exp. Brain Res. 2020;238:2347-58



eprasa.pl 17b4e2717d



czyli, mówiąc krótko, „biegunka podróżnych” (potocznie „zemsta faraona”) jest jednym z najbardziej powszechnych problemów zdrowotnym wśród turystów. Każdego roku odnotowuje się 12 mln takich przypadków. Zmiany klimatyczne, mniejsza dbałość o źródło pochodzenia żywności i wody, eksperymenty kulinarne oraz rozregulowane rytmy dobowe organizmu zakłócają prawidłową aktywność bakterii jelitowych, a przede wszystkim ich funkcje ochronne. Dodatkowo do wystąpienia choroby przyczynia się brak odpowiedniej odporności na patogeny[7].

Konsekwencją może być pojawienie się typowej dla egzotycznych podróży dolegliwości. Samej biegunce towarzyszą wówczas bóle brzucha (80% przypadków), gorączka (10-25%), wymioty (20%), a rzadziej nudności, obecność krwi w kale lub bolesne parcie na stolec[8]. Nie należy tego bagatelizować. Choroba nie tylko utrudnia udział w wakacyjnym wypoczynku, ale przede wszystkim

> Oprócz silnego odwodnienia biegunka podróżnych powoduje ryzyko wystąpienia poinfekcyjnego zespołu jelita nadwrażliwego. Pojawia się on po mniej więcej pół roku – zanotowano, że aż u 18% osób w tym czasie w dalszym ciągu pojawiają się dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

REKLAMA

KENAY®

NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW




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

WWW.KENAY.COM.PL



6 SPOSOBÓW NA BEZPIECZNY LOT

CZEKA CIĘ DŁUGA PODRÓŻ SAMOLOTEM?

1. Zachowaj równowagę między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Zaopatrz się więc w napój izotoniczny.
2. Kilka tygodni przed podróżą zażywaj suplementy diety: Resveratrol PT®, Pycnogenol®, MegaNatural®-BP™, Teavigo®, Nattokinza NSK-SD™.
3. Wypróbuj naturalne środki na zakrzepicę: czosnek, miłorząb japoński i len zwyczajny - wykazują działanie rozrzedzające krew.
4. Siadaj przy przejściu - u pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze.
5. Załóż luźne ubranie.
6. Rozłóż długie loty w czasie. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.

eprasa.pl 17b4e2717d



## Jedz i pij bezpiecznie!

Odwiedzając kraje, w których występują choroby tropikalne, należy:
- pić tylko puszkowane lub butelkowane napoje gazowane albo sporządzone z przegotowanej wody;
- unikać butelkowanej wody niegazowanej, która może okazać się zwykłą kranówką;
- unikać lodu w kostkach i wszelkich drinków zawierających wodę, gdyż alkohol nie czyni jej bezpieczną dla zdrowia;
- unikać wielorazowych szklanek i talerzy oraz pić napoje tylko z ich oryginalnego opakowania, przez słomkę;
- przegotować wodę do mycia zębów i twarzy; jeśli nie ma możliwości odkażenia jej dodatkiem jodyny lub tabletkami, wygodnym rozwiązaniem jest grzałka;
- unikać niegotowanych warzyw i sałatek, zimnych mięs, majonezu i deserów z kremem;
- owoce, orzechy i warzywa jeść tylko wtedy, gdy są dokładnie oczyszczone, a ich skóra lub łupina są nienaruszone i można obrać je własnoręcznie;
- zamawiać mięso, ryby i owoce morza dobrze dosmażone i bardzo gorące; jeść chleb prosto z pieca;
- nie spożywać produktów zbożowych (np. ryżu), które przez dłuższy czas znajdowały się w temperaturze pokojowej;
- trzymać się z dala od ulicznych barów i obwoźnych sprzedawców;
- unikać niepasteryzowanych produktów mlecznych, takich jak sery i jogurty; używać wyłącznie mleka z puszki;
- nie pływać i nie łowić ryb w zanieczyszczonej wodzie, nie jeść też złowionych tam ryb;
- dokładnie myć ręce przed jedzeniem i trzymać je z dala od twarzy.

może stanowić spore zagrożenie dla zdrowia. Skala zaburzeń determinowana jest przez rodzaj patogenu i ogólny stan fizjologiczny organizmu. Ponadto taki epizod może doprowadzić do wielu powikłań, na które narażone są w szczególności dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze i z osłabioną odpornością. Oprócz silnego odwodnienia istnieje m.in. ryzyko wystąpienia poinfekcyjnego zespołu jelita nadwrażliwego. Pojawia się po mniej więcej pół roku od przebycia biegunki podróżnych. Zanotowano, że aż u 18% osób w tym czasie w dalszym ciągu pojawiają się dolegliwości ze strony układu pokarmowego[9].

W 80% przyczyną biegunek jest zakażenie szczepem *Escherichia coli*, rzadziej winą można obarczyć bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Shigella* i *Salmonella*[10]. Pasożyty i wirusy są mniej powszechne w etiologii.

Jedną z najbardziej skutecznych strategii prewencyjnych i terapeutycznych są probiotyki. Uniemożliwiają one przyłączenie się patogenu do mikroflory jelit, zmieniają jej skład oraz stymulują układ immunologiczny do działania. Analiza wielu dostępnych danych wykazała, że probiotyki w znacznym stopniu ograniczają ryzyko wystąpienia nie tylko biegunek, ale również różnego rodzaju infekcji. Największą skuteczność wydają się mieć przy tym szczepy *Saccharomyces boulardii* oraz mieszanina *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum*[11].

Oczywiście drugi element profilaktyki to ostrożność przy wyborze posiłków i napojów (patrz ramka pt. „Jedz i pij bezpiecznie"). Niepoddana odpowiedniej obróbce żywność i zanieczyszczona fekaliami woda są bowiem głównymi źródłami patogenów wywołujących biegunki podróżnych[12]. Do szczególnie niebezpiecznych zaliczamy sałatki, nieobrane i niedogotowane warzywa i owoce, surowe lub słabo dogotowane mięso, ryby i owoce morza oraz niepasteryzowane produkty mleczne.

## Trudne przeprawy

Czasem bolesne dolegliwości mogą zniszczyć nasze marzenia o urlopie już w samolocie. Jeśli pojawią się objawy choroby lokomocyjnej, można liczyć na to, że po prostu miną po dotarciu na miejsce. Istnieje też wiele skutecznych środków prewencyjnych, by ich uniknąć (patrz ramka pt. „Czy można oszukać błędnik"). Gorzej, jeśli podczas podróży pojawi się ból, który okaże się zakrzepicą żył głębokich. Co więcej, ryzyko to pojawia się nie tylko przy długotrwałych lotach – dotyczy również krótszych, a nawet krajowych. Jak sugerują najnowsze badania przeprowadzone w Holandii, proces powstawania zakrzepów we krwi intensyfikuje się nawet o 30% u wszystkich pasażerów, również tych cieszących się doskonałym zdrowiem[13].

Dlatego też zawsze podczas dłuższej podróży na siedząco warto zapewnić nogom ruch, najlepiej wykonując różne ćwiczenia (np. co pół godziny napinać przez 2 min mięśnie stóp i łydek). Jeśli

**BIBLIOGRAFIA**

1. https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/increasing-risk-mosquito-borne-diseases-eueea-following-spread-aedes-species
2. IJPR 2020; 12(3):223-249; Wilderness & Environmental Medicine, 2016; 27(1):153-63; Journal of Textile Science & Engineering, 2019; 9(2):1-7
3. International Journal of Mosquito Research, 2015; 2(4):49-53
4. Lancet, 1993; 341:603-8; Trans RSoc Trop Med Hyg, 1994; 88[suppl1]:S9-S11
5. N Engl J Med, 1992; 327:1519-21
6. Malaria Journal 2019; 18(1):1-20
7. Engl J Med. 2004; 350(17):1801-4
8. Pielęgniarstwo Polskie 2016; 2(60):231-5
9. Zakażenia 2010; 2:113-7
10. Prz Gastroenterol. 2012; 7(6):351-8
11. Travel Med Infect Dis. 2007 Mar; 5(2):97-105
12. Aus Fam Physician. 2015; 44(1):34-7; Am Fam Physician. 2005; 71(11):2095-100
13. Lancet, 2006; 367:832-8
14. Clin Appl Thromb Hemost, 2004; 10:373-7; Br J Haematol, 2009; 144:425-9; Cleve Clin J Med, 2011; 78:111-20
15. Cochrane Database Syst Rev, 2006; 2:CD004002
16. Thromb Res, 2002; 107: 141-5
17. Biol Pharm Bull, 1995; 18:1194-6; Angiology, 2003; 54:531-9
18. Bordeaux Med, 1980; 13: 903-7
19. Forum Med Rodz. 2008; 2(3):229-33
20. N Engl J Med, 1990; 323:160-4; Br Med J [Clin Res Ed], 1987; 294:294-6



eprasa.pl 17b4e2717d



to możliwe, należy wybrać miejsca przy przejściu (łatwiej wstać, poruszać się) oraz planować wyjazdy tak, by między lotami mijało co najmniej kilka dni[14]. Najlepiej wybrać też luźne, wygodne ubrania, które nie krępują ruchów i przepływu krwi. Ucisk jest wskazany wyłącznie na stopach – jak wykazał zlecony przez Cochrane Collaboration przegląd 9 badań na niemal 3 tys. pasażerów linii lotniczych, specjalne skarpetki samolotowe obniżają ryzyko bezobjawowej zakrzepicy żył głębokich o 90%[15]. Pomocne będą też suplementy.

**Resweratrol** pomaga zmniejszyć lepkość płytek krwi, co bezpośrednio redukuje ryzyko powstania skrzepliny[16].

**Pinokinaza**, czyli połączenie pycnogenolu i nattokinazy, to związek, który pozwala nie tylko uniknąć zakrzepicy, ale też znacznie zmniejszyć obrzęk spowodowany zatrzymaniem wody w organizmie[17]. Sam pycnogenol, czyli wyciąg z pestek winogron, wzmacnia ściany naczyń włosowatych i usprawnia przepływ krwi. Zalicza się też do silnych przeciwutleniaczy.

**OPC**, czyli proantocyjanidyny, wzmacniają naczynia włosowate i mogą łagodzić symptomy związane z przewlekłą niewydolnością żylną[18].

## Twoje zdrowie w Twoich rękach!

Orientacyjnie 15-75% turystów z krajów wysoko rozwiniętych, powracając z dalekich podróży, ma różne problemy zdrowotne związane z pobytem za granicą[19]. Większość ostrych problemów ujawnia się jeszcze w trakcie podróży (np. zakrzepica, urazy i ich następstwa, udar cieplny, biegunka podróżnych), jednak niektóre choroby zakaźne o długim okresie wylęgania (np. malaria) mogą dawać objawy dopiero po powrocie do kraju. Dlatego istotne jest, by w razie jakichkolwiek problemów ze zdrowiem po pobycie w tropikach (czy Europie, co pokazują ostatnie doniesienia EECD) zwrócić uwagę zwłaszcza na takie objawy jak biegunka, gorączka czy uporczywe, niepoddające się zwykłemu leczeniu zmiany skórne.

> Warto przed wyjazdem zadbać o wysoki poziom witamin A, B i C w organizmie – może to zapobiec powikłaniom wielu chorób zakaźnych

Profilaktycznie warto też zadbać o wysoki poziom witamin A, B i C w organizmie – może to zapobiec powikłaniom wielu chorób zakaźnych[20]. Przed wyjazdem nie zaszkodzi też sprawdzić listy zalecanych w danym regionie szczepień. Jedynym wymaganym, zgodnie z Międzynarodowymi Przepisami Zdrowotnymi Światowej Organizacji Zdrowia, jest szczepienie przeciw żółtej gorączce podczas podróży do części krajów Afryki i Ameryki Południowej. Uodpornienie najlepiej rozpocząć ok. 6-8 tygodni przed planowaną wycieczką. Z kolei ze sobą warto zabrać moskitierę, apteczkę z lekami przeciwbiegunkowymi i repelenty.

REKLAMA




eprasa.pl 17b4e2717d

# Akcja ratunkowa

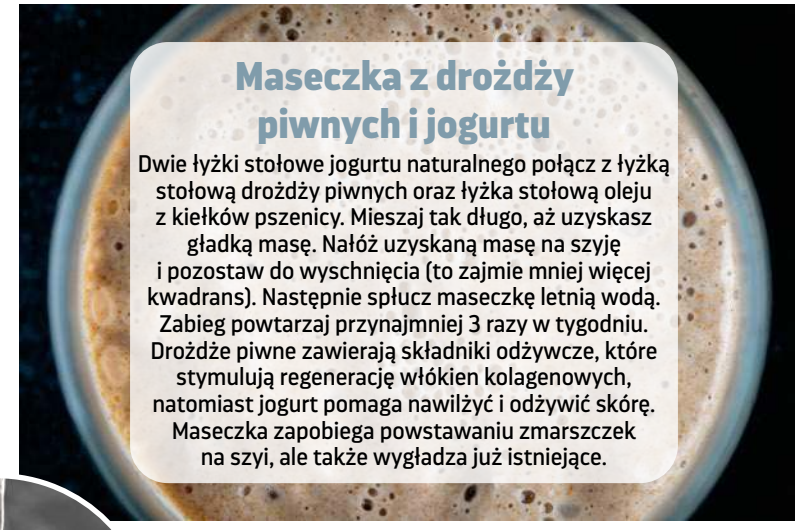
Wysuszona, odwodniona, opalona, spracowana, a może atopowa? Bez względu na to, jaka jest Twoja skóra, możesz jej skutecznie pomóc stosując proste domowe kuracje

Atopowe zapalenie skóry (AZS) to bardzo częsta, przewlekła, nawrotowa choroba zapalna, która zwykle pojawia się we wczesnym dzieciństwie i może utrzymywać się przez całe życie. Przebiega z okresami zaostrzeń i remisji. Głównymi jej objawami są: silny świąd i suchość skóry, rumieniowe, zapalne zmiany skórne w postaci wyprysku, a w fazie przewlekłej choroby pogrubienie (zliszajowacenie lub lichenifikacja) i złuszczanie naskórka. U osób cierpiących na AZS występuje skłonność do nawrotowych zakażeń bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych skóry. Zmiany najczęściej pojawiają się w okolicach zgięć łokciowych i kolanowych oraz w obrębie skóry twarzy i szyi, ale mogą też obejmować skórę całego ciała. Lokalizacja wykwitów zależy od wieku. Ważne jest zapobieganie występowaniu lub nasilaniu się objawów choroby[1]. Jednak choć atopicy najlepiej wiedzą, co to znaczy cierpienie z powodu nadmiernej suchości skóry oraz świądu, to jednak każdemu z nas może się to przytrafić, czy to po pracy na świeżym powietrzu, czy z powodu odwodnienia lub nadmiernej ekspozycji na detergenty. Na szczęście wystarczy pójść do kuchni, by zebrać składniki potrzebne do misji ratunkowej.



## Tonik ryżowy do cery suchej

100 g brązowego ryżu zalej szklanką wrzątku. Wszystko dokładnie wymieszaj, a następnie przykryj pojemnik bawełnianą ściereczką. Mocz przez 5-6 godz., mieszając co jakiś czas. Następnie odcedź ryż, a wodę przelej do butelki. Stosuj 2 razy dziennie przez 3 dni, a następnie przygotuj nową porcję. Preparat nie tylko odżywi suchą skórę, ale też zmiękczy ją i złagodzi podrażnienia.



## Maseczka z drożdży piwnych i jogurtu

Dwie łyżki stołowe jogurtu naturalnego połącz z łyżką stołową drożdży piwnych oraz łyżka stołową oleju z kiełków pszenicy. Mieszaj tak długo, aż uzyskasz gładką masę. Nałóż uzyskaną masę na szyję i pozostaw do wyschnięcia (to zajmie mniej więcej kwadrans). Następnie spłucz maseczkę letnią wodą. Zabieg powtarzaj przynajmniej 3 razy w tygodniu. Drożdże piwne zawierają składniki odżywcze, które stymulują regenerację włókien kolagenowych, natomiast jogurt pomaga nawilżyć i odżywić skórę. Maseczka zapobiega powstawaniu zmarszczek na szyi, ale także wygładza już istniejące.



## Tonik pietruszkowy do cery dojrzałej

Pęczek świeżej pietruszki umyj i posiekaj na drobno. Następnie zalej szklanką zimnej wody i odstaw na co najmniej 12 godz. Po upływie tego czasu odcedź pietruszkę, a płyn przelej do buteleczki. Tonik pietruszkowy nadaje się do każdego rodzaju cery dojrzałej. Nawilży ją i rozświetli, a przy okazji będzie przeciwdziałał zmarszczkom. Co więcej, zwiększy też wchłanialność kremów!



## Okład z siemienia lnianego

Wiosenne porządki, prace w ogródku czy na balkonie, choć dają nam wiele radości, to jednak mają niszczący wpływ na nasze ręce. Zalej wodą 2 łyżki nasion lnu i gotuj przez 5 min. Gdy wywar przestygnie, zamocz w nim dłonie na 15-20 min. Następnie delikatnie je osusz i posmaruj kremem nawilżającym. Taka kąpiel zatrzymuje wilgoć w naskórku, zmiękcza stwardniały, a przy tym przyspiesza gojenie się drobnych ranek.



## Ujędrniający płyn kąpielowy

Szklankę płatków owsianych zblenduj z połową szklanki miodu, 3 łyżkami oliwy z oliwek, łyżką prawdziwego kakao oraz ½ łyżeczki cynamonu. Całość wlej do wanny. W ten sposób skorzystasz z ujędrniającego działania miodu, nawilżających i wygładzających właściwości płatków owsianych, a przy tym – dzięki cynamonowi – poprawisz oczyszczanie i rewitalizację skóry.

eprasa.pl 17b4e271d



## Borowinowa rozpusta

W zielarni lub aptece internetowej kup borowinę (w postaci emulsji lub kostki borowinowej). Dodaj ją do wanny pełnej ciepłej wody. Przed kąpielą wypij przynajmniej 0,5 l wody (kąpiel wzmaga produkcję potu). Zanurz się w ciepłej (ale nie gorącej!) wodzie na nie więcej niż 10-15 min. Po zabiegu odpoczywaj przez godzinę w pozycji leżącej w temperaturze ok. 22°C. Borowina poprzez swoje działanie immunostymulacyjne sprzyja likwidacji ognisk zapalnych. Działa rozgrzewająco, bakteriobójczo, a przy tym ujędrnia i regeneruje skórę. W walce z AZS korzystnie działają produkty uzdrowiskowe na bazie zagęszczonego, wodnego wyciągu borowinowego – koncentratu przeciwzapalnych kwasów huminowych[2]. Zamiast borowiny możesz też użyć soli borowinowej, która nawilża, ujędrnia, spowalnia starzenie, wspomaga odchudzanie, pomaga pozbyć się cellulitu, a przy tym działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo i przeciwbólowo.



## Jak Kleopatra

Podgrzej 2 litry mleka, zmieszaj je z 3 łyżkami miodu, a następnie dodaj do kąpieli. Zanurz się na ok. 20 min. Po tym czasie zmyj ciało ciepłą wodą. Taki zabieg nawilży i wygładzi skórę.



## Natłuszczająca papka

3 łyżki ciepłej oliwy z oliwek wymieszaj z żółtkiem jaja kurzego. Nanieś na dłonie i przykryj folią i ręcznikiem. Po 20 min umyj dłonie w ciepłej wodzie. W ten sposób dostarczysz skórze witamin A i E oraz natłuścisz ją.

## Olejek kąpielowy do przesuszonej skóry

Zmieszaj 10 łyżeczek oleju sezamowego, 5 oleju rycynowego, 2 oleju z nasion pszenicy oraz 1 olejku konwaliowego. Taką mieszankę możesz wkraplać do kąpieli lub nanosić bezpośrednio na przesuszone partie skóry.



## Kąpiel w wybielaczu?

Ze względu na związek kolonizacji skóry S. aureus z występowaniem zaostrzeń w przebiegu atopowego zapalenia skóry (AZS), u osób z rozległymi, nadkażonymi zmianami należy rozważyć letnią kąpiel z dodatkiem 0,005% podchloryn sodu, który jest nie tylko antyseptykiem, ale również pobudza proliferację i zwiększa grubość naskórka, tym samym poprawiając stan miejscowy. Kąpiele takie wykazują też łagodne działanie przeciwświądowe, dlatego zaleca się je również w przypadku zmian wypryskowych z towarzyszącym nasilonym świądem[3]. Według polskich zaleceń dotyczących leczenia AZS (2015) do pełnej wanny wody należy dodać ½ szklanki roztworu podchlorynu sodu. W praktyce najczęściej stosuje się ogólnodostępny wybielacz domowy (możliwie czysty preparat podchlorynu sodu, bez dodatków zapachowych, np. ACE) w objętości 5 ml na 10 l wody. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 5-10 min. Można ją powtarzać 2-3 razy w tygodniu, oszczędzając twarz i szyję. Należy też uważać, aby preparat nie dostał się do oczu. Po kąpieli należy dokładnie spłukać i umyć skórę, a następnie szybko (reguła 5 min) nałożyć emolient[4].



## Codzienna pielęgnacja atopowej skóry

W leczeniu AZS dużą rolę odgrywa unikanie czynników drażniących, a także prawidłowa higiena. Aby ograniczyć uszkodzenia skóry, zamiast kąpieli najlepiej brać prysznic pod letnią wodą i natychmiast po nim nakładać maści natłuszczające, co zapobiegnie odwodnieniu. Zrezygnuj z klasycznego mydła. Wybieraj raczej syndenty, czyli środki myjące pozbawione szkodliwych detergentów. Prace domowe wymagające moczenia rąk lub kontaktu z detergentami wykonuj w rękawiczkach.



eprasa.pl 17b4e2717d



## Odżywka z awokado

Jeśli czujesz, że Twoja skóra jest zbyt przesuszona – wmasuj w nią 2 łyżeczki oleju z awokado. Aby lepiej się wchłonął, możesz go lekko podgrzać, ale bądź ostrożna, abyś się nie poparzyła. W tym samym celu możesz też użyć dojrzałego awokado. Wystarczy połówka owocu. Usuń skórkę i pestkę, rozgnieć lub zblenduj miąższ, tak aby powstała jednolita masa. Jeśli nie daje się tego osiągnąć, dodaj łyżkę naturalnego jogurtu lub łyżeczkę oleju lnianego. Taka maska świetnie poprawi stan skóry szyi (choć możesz ją stosować również w innych miejscach). Zostaw na kwadrans. W ten sposób odżywisz skórę, przyspieszysz procesy regeneracji oraz spłycisz już istniejące zmarszczki.



## Okład żelowy z aloesu

Rozetnij kilka łodyg aloesu i wybierz z nich miąższ. Nałóż go bezpośrednio na skórę. Zostaw na pół godziny, a następnie spłucz ciepłą wodą. Aloes koi świąd, przyspiesza gojenie, nawilża, odżywia, regeneruje oraz przeciwdziała zmarszczkom. Taki okład doskonale łagodzi wysuszenie i podrażnienia wywołana np. opalaniem. Stosuj go 2 razy w tygodniu.

## Demakijaż oliwą z oliwek

Tłuszcz ten zawiera skwalan, który naturalnie występuje w ludzkim sebum. Z wiekiem ilość tego składnika w skórze ulega zmniejszeniu i cera staje się bardziej sucha. Dlatego warto go uzupełniać, smarując twarz na noc oliwą. Możesz też kupić sam skwalan. Tłuszcz ten ma działanie antyoksydacyjne, szybko się wchłania, uzupełnia braki w warstwie lipidowej naskórka i zapewnia jego głębokie nawilżenie. Jest również stosowany w leczeniu zaburzeń skóry, takich jak łojotokowe zapalenie skóry, trądzik, łuszczyca lub atopowe zapalenie skóry[5].



## Ziołowe kremy

Tego typu preparaty mogą być pomocne, a czasem nawet równie skuteczne, jak leki konwencjonalne. 10% maść sporządzana z 95% wyciągu etanolowego z nasion łubinu (*Lupinus termis*) daje efekty podobne do tych osiąganych przez sterydy. Także żele i kremy zawierające lukrecję (*Glycyrrhiza glabra*), rumianek, leszczynę i ziele dziurawca zwyczajnego mogą łagodzić objawy AZS[6]. Szczególnie polecane są również kosmetyki pielęgnacyjne o działaniu przeciwzapalnym (z ogórecznikiem lekarskim, mocznikiem i wiesiołkiem).



## Kąpiel w algach

Nori, spirulina czy chlorella – każdy z tych wodorostów nada się do pielęgnacji suchej skóry dojrzałej. Do litra pełnotłustego mleka dodaj 10 kropli oleju z drzewa herbacianego lub z bergamotki oraz sproszkowane algi (możesz kupić je w płatkach po 6-10 sztuk i zmielić, lub utłuc 10 tabletek chlorelli bądź spiruliny). Wszystko wymieszaj i wlej do wanny z ciepłą wodą. Ułóż się w kąpieli na ok. 30 min. W trakcie wykonuj ujędrniający masaż gąbką lub szczotką. Następnie spłucz ciało letnią wodą. Algi odżywiają i detoksykują skórę, usprawniają krążenie oraz mają działanie liftingujące. Z kolei mleko nawilży ciało.

## Brzoza

W pewnym eksperymencie naukowcy podawali myszom doustnie ekstrakty z kory brzozy. Okazało się, że hamowało to rozwój zmian skórnych podobnych do tych w przebiegu atopowego zapalenia skóry, m.in. powodując znaczące obniżenie nasilenia objawów, zmniejszenie swędzenia oraz ograniczenie rozwoju komórek zapalnych w skórze właściwej[7].



## Probiotyki

Połączenie 2 szczepów (*Lactobacillus salivarius* LS01 i *Bifidobacterium breve* BR03) okazało się skuteczniej łagodzić objawy AZS niż placebo[8]. Poza tym istnieją dowody na to, że probiotyki przyjmowane doustnie mogą zapobiegać egzemie[9].

## Olej z pestek owoców drzewa tamanu

Szybko goi wszelkie skaleczenia oraz redukuje blizny, ma właściwości antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Ponadto sprzyja intensywnej regeneracji. Można go punktowo nanosić wszelkie wypryski. Olej zmieszaj w proporcji 1:1 z oliwą z oliwek (łyżka oleju tamanu i łyżka oliwy). Warto wiedzieć, że z powodzeniem radzi sobie z opryszczką i świeżymi rozstępami.



BIBLIOGRAFIA

1. Dermatol Rev/Przegl Dermatol 2019; 106: 354-71
2. Gerontologia Współczesna 4/2014, vol. 2: 176-9
3. J. Eur. Acad. Dermatol. Venereol., 2018; 32: 657-82;
4. Post. Dermatol. Alergol., 2015; 32: 239-49
5. J Cosmet Sci. 2013 Jan-Feb;64(1):59-66
6. Dermatol Treat 2003; 14:153-7; Phytomedicine 2003; 10 Suppl 4: 31-7
7. J Ethnopharmacol 2011; 136 (3): 444-51
8. J Clin Gastroenterol 2012; 46 Suppl: S33-40
9. Am J Clin Dermatol 2008; 9:93-103



eprasa.pl 17b4e2717d

# Blue Cap – LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

## SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

### Blue Cap – CO TO JEST?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

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

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

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

Więcej informacji na stronie www.bluecap.pl

REKLAMA




eprasa.pl 17b4e2717d

# Ziołowe leki prosto z kuchni

Znana zielarka Kat Maier pokazuje, jak łatwo skompletować domową apteczkę z popularnych ziół używanych w kuchni. Oto przegląd jej ulubionych leczniczych ziół i receptur.

Jednym z najlepiej strzeżonych sekretów jest to, że większość kuchni ma zadatki, by stać się doskonałą domową apteką. Popularne przyprawy kulinarne, takie jak sól, pieprz, cynamon, imbir, tymianek i czosnek, są filarami ziołowej apteczki.

Gdy zaniepokojeni rodzice dzwonią do mnie w środku nocy, by zapytać, jak mogą pomóc dziecku cierpiącemu z powodu zaognionego oka, zaczynam od pytania, czy mają na półce z ziołami rozmaryn. Jeżeli odpowiedzą twierdząco, polecam im, by roztarli w palcach kilka listków.

Dopóki mogą wyczuć charakterystyczny zapach rozmarynu, to wciąż obecne są w nim olejki eteryczne, nawet jeśli zioło ma już kilka lat. Te lotne olejki mają zdolność usuwania gorąca (zaczerwienienie = gorąco) i infekcji. Wtedy doradzam im, by przygotowali kompres (kawałek tkaniny zanurzony w naparze z ziół) i delikatnie przyłożyli go na oczy.

W większości przypadków przygotowanie lekarstwa polega na sporządzeniu ekstraktu, czyli po prostu preparatu, który wyciąga lecznicze składniki rośliny do płynnego ośrodka, będącego rozpuszczalnikiem (*menstruum*). Herbatka jest wyciągiem wodnym, nalewka jest wyciągiem alkoholowym lub octowym, a olejek ziołowy jest wyciągiem olejowym.

Każda roślina ma swój najskuteczniejszy rozpuszczalnik w zależności od jej składników i energetyki. Gdy roślinę namoczy się w rozpuszczalniku, a następnie zleje się płyn, pozostanie materiał roślinny noszący nazwę wytłoków.

Podczas przyrządzania leków obowiązuje pewna ważna zasada praktyczna: jeżeli zamierzasz przechowywać dany lek nawet przez krótki czas, oznacz pojemnik etykietą z datą jego przyrządzenia, źródłem materiału roślinnego (firmą sprzedającą lub miejscem zbioru) i rodzajem rozpuszczalnika.

## Lecznicze zioła kuchenne

Oto kilka z moich ulubionych i najczęściej używanych ziołowych sprzymierzeńców. Wszystkie, z wyjątkiem cynamonu, można uprawiać niemal wszędzie, choćby w skrzynkach na parapecie okna lub na podwórzu. Chociaż czosnek wolałby rosnąć na ogrodowej grządce, to jednak znam osoby, które z powodzeniem uprawiają go w skrzynkach na balkonie w środku miasta.

### Cayenne

*(Capsicum frutescens, C. annuum)*

Ta paląca jak ogień przyprawa zyskała sławę jako lek uniwersalny, gdyż jej zdolność intensyfikowania przepływu krwi pomaga w bardzo wielu problemach zdrowotnych. Gdy tego środka stymulującego używa się w gorącym, tropikalnym klimacie, tak mocno nasila on krążenie krwi, że ochładza ciało poprzez zwiększenie ilości krwi przy jego powierzchni.

Dr John R. Christopher, założyciel School of Natural Healing, stosował cayenne z powodzeniem w przypadkach duszności bolesnej. Chociaż jest to bardzo poważne schorzenie, to jednak w nagłych przypadkach zażycie cayenne bezpośrednio w postaci proszku zmieszanego z wodą lub w postaci nalewki wprost pod język może stymulować krążenie, dopóki nie nadejdzie pomoc medyczna.





Zdjęcie: Laura Call Gastinger



eprasa.pl 17b4e2717d




Użyty miejscowo, cayenne może także zahamować krwawienie, choć spowoduje przy tym uczucie pieczenia.

Jest to jedna z najłatwiejszych w uprawie roślin ogrodowych i zanim się obejrzysz, będziesz rozwieszać całe sznury strąków lub obdarowywać nimi wszystkich wokół.

## Rumianek
### (*Matricaria chamomilla, M. recutita*)



Chociaż nie jest powszechnie uważany za roślinę kulinarną, to jednak oferuje tyle korzyści, że każda kuchnia powinna dysponować jego zapasem. Jako środek wspomagający trawienie, rumianek jest skuteczny we wszystkich rodzajach niestrawności. Ma działanie uspokajające i łagodzące stany zapalne. Zawiera przeciwutleniacze, co sprawia, że filiżanka herbatki rumiankowej jest ogólnie zdrowym napojem. Torebka takiej herbaty położona na jęczmień lub ranę ze stanem zapalnym będzie doskonałym środkiem przeciwdrobnoustrojowym, jak również ściągającym.

Do celów leczniczych bardziej nadaje się rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla,* zwany również *M. recutita*) niż rumian rzymski (*Chamaemelum nobile*).

## Cynamon
### (*Cinnamomum cassia, C. verum*)

Ta rozgrzewająca, pikantna, aromatyczna kora wspaniale stymuluje trawienie, jak również krążenie. Tradycyjnie witano chłodniejsze miesiące aromatem cynamonu dodawanego do gotowanych owoców lub do mleka, z którym tworzył odprężający i tonizujący napój na sen. Cynamon jest bardzo popularną przyprawą kuchenną, a jednocześnie złożonym i cenionym lekiem.

Mamy do wyboru 2 rodzaje cynamonu. *Cinnamomum cassia,* czyli cynamon chiński lub cassia, jest odmianą najczęściej spotykaną w handlu i odznacza się bardziej ostrym, korzennym smakiem. *Cinnamomum verum* (znany również jako *C. zeylanicum*), uważany jest za odmianę bardziej szlachetną i potocznie nazywany jest cynamonem cejlońskim. Ta odmiana jest słodsza.



eprasa.pl 17b4e2717d

## Podstawowy gorący napar z ziół

Napar (łac. *infusum*) różni się od herbatki ziołowej użyciem większej ilości materiału roślinnego i dłuższym czasem zaparzania go, co nadaje mu większą moc. Zazwyczaj przygotowuję napary w szklanych słojach o pojemności 0,5 lub 1 l. Spożywana dawka wynosi zwykle 2-4 filiżanek dziennie.

Niektóre zioła, jeśli macerowane są dłużej niż przez godzinę, dają napar zbyt gorzki lub zbyt kwaśny. Rumianek i szałwia są smaczniejsze przy krótszym czasie zaparzania (15-20 min).

Oto kilka wskazówek ogólnych:

- Zawsze przykrywaj napar podczas zaparzania, by po zalaniu materiału roślinnego gorącą wodą nie tracił on lotnych olejków.
- Używając świeżego materiału roślinnego, dokładnie go posiekaj i zaparzaj dłużej niż zioła suszone, ponieważ ściany komórkowe są nadal nienaruszone i substancje lecznicze nie są tak łatwo dostępne.
- Używaj 1 łyżki stołowej suszonego materiału roślinnego na filiżankę wody. Stosując świeże zioła, używaj 3 łyżek stołowych na filiżankę wody.

**Sposób przygotowania**

1. Wsyp materiał roślinny do słoika z szerokim wlewem.
2. Dodaj wrzącą wodę.
3. Zakryj pokrywką i maceruj przez 1 godz. kwiaty i liście, a przez 4 godz. korzenie, korę i nasiona.
4. Zlej płyn z materiału roślinnego. Wyciśnij materiał roślinny w ręku lub w muślinowej ściereczce, by wydobyć z niego możliwie jak najwięcej płynu.
5. Wytłoki (zaparzony materiał roślinny) wyrzuć na kompost. Płyn możesz podgrzać, jeśli chcesz, a następnie dodać miodu do smaku.

Badania pokazują, że spożywanie kory zarówno jednej, jak i drugiej z tych roślin zwiększa produkcję insuliny w trzustce, przez co obniża poziom cukru we krwi u osób z cukrzycą typu 2[1]. Jeżeli zamierzasz w celach leczniczych spożywać większe ilości sproszkowanej kory cynamonu, jak np. ½ łyżeczki 2-3 razy dziennie, najlepiej będzie wybrać cynamon cejloński. Jednakże niezależnie od odmiany, posypanie cynamonem herbaty, kawy, zup i dań z ryżu jest zdrowym sposobem dodania smaku codziennemu życiu.



## Czosnek
*(Allium sativum)*

Sam w sobie jest prawdziwą apteką. Najlepiej znane są jego własności przeciwdrobnoustrojowe, dzięki którym potrafi leczyć głębokie infekcje. Aby jednak odnieść korzyści z tego działania, należy spożywać czosnek surowy lub niemal surowy. Jednym z najlepszych sposobów jest zmiażdżenie ząbka czosnku (jeśli nigdy wcześniej nie jadłeś surowego czosnku, zacznij od niewielkiej ilości i stopniowo ją zwiększaj) i dodanie jej do łyżeczki miodu. Miód również jest lekarstwem i ochroni żołądek, jeżeli piekący czosnek sprawiałby zbyt duży dyskomfort.



Chociaż woń czosnku w oddechu może być nieprzyjemna dla otaczających osób, to jednak jest ona dowodem, że lotny olejek dotarł do płuc i lek spełnia swą funkcję. Według tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM), czosnek silnie przekształca i wypędza „wilgotną stagnację" z płuc i przewodu pokarmowego.

Jako przyprawa kulinarna, czosnek działa doskonale na trawienie; zawiera nawet inulinę, czyli prebiotyk niezbędny dla dobrej flory jelitowej. Czosnek obniża także wysokie ciśnienie krwi[2]. Kapsułki ze starym czosnkiem mogą skutecznie leczyć tę dolegliwość, ale w przypadku większości innych zastosowań postacią preferowaną jest czosnek naturalny, najlepiej surowy.

## Imbir
*(Zingiber officinale)*

Jest to zwykle pierwsza roślina, po jaką sięgam, gdy czuję, że zaczyna się przeziębienie lub grypa. Świeży imbir jest jednym z najważniejszych ziół tradycyjnej medycyny chińskiej dla leczenia „wietrznego zimna" u pacjentów, którzy czują, że rozkłada ich choroba.

Suszony imbir jest ostrzejszy i bardziej intensywny w smaku, dlatego też zamrażam organiczny świeży imbir. W postaci zamrożonej dobrze przechowuje się przez co najmniej 6 miesięcy, jest to więc wygodna metoda zapewnienia sobie zawsze dostępu do świeżej rośliny. Jeżeli kłącze jest duże, połam je na mniejsze kawałki i włóż do szczelnie zamykanego pojemnika.



Kłącze imbiru bardzo łatwo daje się obrać ze skóry i zetrzeć, gdy jest zamrożone. (Jeżeli imbir jest organiczny, obieranie nie jest konieczne).

Wiele leczniczych ziół ma z natury działanie wychładzające, a dodanie imbiru do mieszanki rozgrzewa ją. Dodatek świeżego lub suszonego kłącza do ziół pozwala również dłużej utrzymać je w organizmie, dzięki czemu lek łatwiej może dotrzeć do najodleglejszych okolic ciała.

Ze sproszkowanego suszonego imbiru można przygotować doskonałą pastę do nakładania na okolice zatok i inne obszary ciała, które chcemy rozgrzać. Należy pamiętać, że szybko spowoduje ona przekrwienie tego miejsca (co jest działaniem pożądanym) i że trzeba będzie usunąć ją po upływie 10-20 min.

Aby sporządzić taką pastę, dodaj po prostu powoli niewielką ilość ciepłej wody do sproszkowanego imbiru, dobrze wymieszaj, a gdy konsystencja będzie odpowiednia, nałóż ją na twarz blisko kości policzkowych.

Imbir jest być może najlepiej znany z działania łagodzącego mdłości poranne oraz wywołane chorobą lokomocyjną, a także mdłości spowodowane spożyciem ciężkiego posiłku. Powoduje on rozgrzanie żołądka, dzięki czemu usuwa te nieprzyjemne uczucia.

Ta roślina o drażniącym działaniu powoduje zmniejszanie skurczów przy zastosowaniu wewnętrznym i zewnętrznym. Trudno o coś bardziej przyjemnego niż kąpiel w świeżym imbirze.

Przygotuj bardzo mocny napar z imbiru, ścierając pół świeżego kłącza imbiru do 2-litrowego rondla, po czym dodaj chłodną wodę, doprowadź ją do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez godzinę. Odcedź płyn, wlej go do wody w wannie, po czym zanurz się w ciepłej, odprężającej kąpieli. Imbir dociera głęboko do napiętych mięśni.



eprasa.pl 17b4e2717d



## Rozmaryn
(*Salvia rosmarinus*)

Jest jednym z moich ulubionych ziół do stymulacji krążenia i dostarczania innych ziół tam, gdzie są potrzebne. Ta ceniona śródziemnomorska przyprawa zawartości kwasu rozmarynowego zawdzięcza swe silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Rozmaryn jest wspaniałym, stymulującym naparem, poprawiającym pamięć i uwagę, a także usuwającym bóle głowy. Roślina ta ma intensywny smak, należy więc dobrze wymieszać ją z innymi ziołami lub też spożywać w postaci herbatki, a nie mocnego naparu.

Zawsze sięgam po rozmaryn, by łagodzić zaczerwienienia oczu oraz infekcje skóry. Jest on szczególnie skuteczny w leczeniu pleśniawek i infekcji grzybiczych.

*Rosmarinus*, róża morska, jest surowcem do otrzymywania doskonałego, aromatycznego olejku do użycia zewnętrznego przy zaleganiu wydzieliny w klatce piersiowej. Dowodem jego własności przeciwutleniających jest to, że ten nasz sprzymierzeniec może być bardzo długo przechowywany na półce z ziołami, nie tracąc swej mocy.

## Podstawowy miód ziołowy ze świeżymi aromatycznymi roślinami

Jest to doskonały produkt spożywczy i lek na ból i stan zapalny gardła oraz na irytujący kaszel. Związki aromatyczne ze świeżych roślin wspaniale uwalniają się do miodu. Do nadawania smaku i aromatu miodom bardzo dobrze nadają się takie rośliny jak imbir, rozmaryn, szałwia, bazylia azjatycka (*Ocimum tenuiflorum*), pysznogłówka (*Monarda* spp.), mięta i czosnek. Baw się eksperymentowaniem!

Miód ma własności przeciwdrobnoustrojowe, ale jeśli użyjesz świeżego materiału roślinnego, wprowadzi on do miodu wodę i być może szereg drobnoustrojów. Z mojego doświadczenia wynika, że nie ma to negatywnego wpływu na miód i nie powoduje jego zepsucia, ale jeśli obawiasz się o trwałość produktu, przechowuj po prostu miód ziołowy w lodówce.

**Sposób przygotowania**

1. Suchy szklany słoik napełnij wybranymi według uznania grubo posiekanymi, świeżymi ziołami.
2. Zalej zioła miodem.
3. Zamieszaj patyczkiem, by cały materiał roślinny został pokryty miodem.
4. Dopełnij słoik miodem aż do krawędzi.
5. Użyj patyczka lub podobnego narzędzia, by uwolnić pęcherzyki powietrza uwięzione w miodzie.
6. Szczelnie zakręć słoik i oznacz etykietą. Odstaw na 2-4 tygodni.
7. Odcedź materiał ziołowy. Możesz użyć go do przyrządzania pysznych herbatek z ziół nasączonych miodem. Możesz też nie odsączać ziół i po prostu zjadać miód wraz z nimi.

Jeżeli chcesz przygotować miód czosnkowy, postępuj według powyższych wskazówek, używając całych, nieobranych ząbków czosnku. Czas leżakowania takiego miodu jest znacznie krótszy – będzie on gotowy do użycia po 24 godz., a wyjęty z niego czosnek również będzie pyszny. Możesz jeść go na surowo, gdyż straci swą ostrość w procesie ekstrakcji, lub też możesz użyć go do gotowania, tak, jak zwykły czosnek.

## Szałwia
(*Salvia officinalis*)

To niepozorna bohaterka szafki z ziołami. Jej brak popularności może wynikać z cierpkiego smaku, ale w czasach starożytnych roślinę tę stawiano na czołowym miejscu. Moc jej działania zawarta jest nawet w nazwie – łacińskie słowo *salvia* pochodzi od czasownika „ratować".

To kulinarne zioło ma tak wysuszające działanie, że zaleca się picie szałwiowej herbatki karmiącym matkom, które chcą zatrzymać produkcję pokarmu. Te same ściągające własności sprawiają, że szałwia jest moim lekiem numer jeden w łagodzeniu obolałego i opuchniętego gardła. Używam jej w postaci aerozolu do gardła, płukanki lub herbatki z miodem i cytryną.

Szałwia stosowana do płukania ust skutecznie pomaga we wszelkich stanach zapalnych dziąseł i jamy ustnej. Ta bardzo aromatyczna roślina zawiera przeciwutleniacze i inne związki wspierające funkcjonowanie układu odpornościowego w walce z drobnoustrojami. Od stuleci używana jest także przez osoby w podeszłym wieku dla poprawy pamięci i funkcji poznawczych.



## Pomoc w infekcjach

Syrop z cebuli działa doskonale, gdy pije się go po małej łyżeczce w celu złagodzenia infekcji dróg oddechowych i zmniejszenia ilości zalegającej w nich wydzieliny. Jest on również wspaniałym dodatkiem do sosów sałatkowych i zimowych potraw.

**Sposób przygotowania**

1. Filiżankę grubo posiekanej świeżej cebuli wsyp do półlitrowego słoika, dodając małą garść świeżej lub suszonej szałwii, rozmarynu lub tymianku. Jeśli chcesz, możesz też dodać sok z połowy cytryny lub łyżeczkę świeżo startego kłącza imbiru.
2. Dodaj tyle miodu, by przykrył cebulę i zioła.
3. Szczelnie zamknij i oznacz etykietą.
4. Odstaw na noc. Miód bardzo skutecznie wchłonie cały sok z cebuli. Rano syrop będzie gotowy do użycia. Niektórzy lubią zjadać kawałki cebuli wraz z miodem, inni wolą odcedzić cząstki stałe.

## Tymianek
(*Thymus vulgaris*)

Ta skromna, niewielka roślina jest jednym z najłatwiejszych w uprawie ziół kulinarnych, a także jedną z najbardziej rozgrzewających i penetrujących przypraw. Tymianek jest bardzo silnym lekiem przeciwko wszelkim rodzajom infekcji, a szczególnie przeciw infekcjom dróg oddechowych i układu trawiennego. Dzięki swej intensywności jest doskonałym lekiem przeciwko przeziębieniowym schorzeniom oskrzeli z gęstą wydzieliną.



Jako specyfik przeciwko krztuścowi tymianek powraca do łask w czasach, gdy nasz układ odpornościowy musi walczyć ze szczepami odpornymi na antybiotyki.

Używany zewnętrznie, tymianek skutecznie zwalcza infekcje grzybicze, a także łagodzi wilgotne, sączące schorzenia skóry. Nadaje się również doskonale do inhalacji parowych, gdy połączy się go z szałwią i rozmarynem.

eprasa.pl 17b4e2717d

## Zbieranie ziół

Pory zbierania ziół mogą różnić się w zależności od regionu, ale podajemy tu kilka ogólnych wskazówek:

- Jeśli chcesz zbierać liście dla celów leczniczych, najlepiej zrywać je, zanim roślina zakwitnie.
- Gdy zbierasz kwiaty, zrywaj je tuż przed pełnym rozkwitnięciem lub w pełni rozkwitu.
- Nasiona zbieraj, gdy z zielonych zmienią się już w dojrzałe, ale nie czekaj zbyt długo, ponieważ zawarte w nich olejki i substancje lecznicze mogą zanikać.
- Korzenie zbieraj po drugim mrozie. Pierwszy mróz jest ostrzeżeniem dla wszystkich nadziemnych części rośliny, by magazynowały swe substancje na zimę w korzeniu. Po drugim mrozie większa część energii rośliny znalazła się już w korzeniu. Jeżeli mieszkasz w okolicach, gdzie temperatury nie spadają poniżej zera, zbieraj korzenie, gdy roślina jest w stanie najbardziej uśpionym.

Zbioru wszystkich nadziemnych części roślin najlepiej dokonywać po godz. 10 rano lub po wyparowaniu rosy, ale zanim intensywny upał spowoduje ich więdnięcie. Idealnie będzie zbierać zioła po serii słonecznych dni, ponieważ znacznie łatwiej będzie je wtedy suszyć.

## Suszenie ziół

Zacznij od prostych metod i niewielkich ilości. Tradycyjną metodą jest zawieszanie ziół w pęczkach. Ważne jest, by zapewnić im dobry przepływ powietrza. W wilgotne dni ustaw wentylator, by powietrze było w ruchu. Jedną z metod, jakie stosowałam, jest rozłożenie prześcieradła na podłodze w nieużywanym pokoju i ułożenie na nim ziół. Raz dziennie potrząsam prześcieradłem, by przewrócić łodygi, kwiaty lub liście na drugą stronę.

Rośliny zawierające dużo wody, takie jak żywokost, są najtrudniejsze do suszenia. Jeżeli zobaczysz na liściach czarne plamki lub złowieszczy puszysty nalot, oznacza to, że pojawiła się pleśń. Oderwij po prostu te części liści, ponieważ reszta wciąż nadaje się do użycia.

Idealnym miejscem do suszenia ziół jest ciepły strych. Pamiętaj jednak, że zbyt wysoka temperatura sprawi, iż materiał będzie kruchy, przez co szybciej pogarszać się będzie jakość jego składników. Dobre efekty przynosi wykorzystanie do suszenia ziół suszarki spożywczej, jak również piekarnika (bardzo niska temperatura podgrzania, jaką zapewniają lampki pilotowe, będzie odpowiednia dla suszenia ziół).

Nie ma nic smutniejszego niż utrata zbioru z powodu zbyt szybkiego odłożenia ziół do spiżarni. Liście powinny kruszyć się przy rozcieraniu w palcach, ale nie powinny być nadmiernie kruche.

Wypróbowanym i skutecznym sposobem sprawdzenia, czy zioła gotowe są do przechowywania, jest zamknięcie niewielkiej ilości suszonej rośliny w słoiku ze szczelnie zakręconą pokrywką. Jeżeli materiał nadal zawiera wodę, w ciągu 1 lub 2 dni na ściankach słoika utworzy się kondensat. Jeśli tak się stanie, susz zioła dalej i po jakimś czasie znów wykonaj test.



## Tradycyjny pikantny ocet cydrowy

Jest to adaptacja szeroko znanego przepisu zielarki Rosemary Gladstar. Możesz swobodnie dostosować go do swoich upodobań, używając takich składników, jak czarny pieprz, kurkuma, granaty i owoce czarnego bzu. Ocet taki, pełen ziół o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, jest idealnym środkiem zapobiegawczym i leczniczym w przeziębieniach i innych infekcjach.



**Składniki**

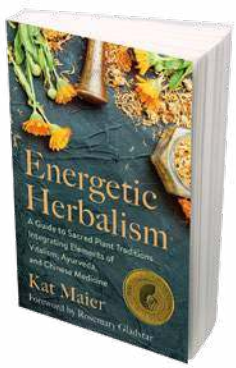
½ filiżanki startego korzenia chrzanu
½ filiżanki lub więcej posiekanej cebuli
½ filiżanki posiekanych liści tymianku
¼ filiżanki lub więcej posiekanego czosnku
¼ filiżanki lub więcej startego imbiru
¼ filiżanki posiekanych liści rozmarynu
Papryka cayenne, świeża lub suszona, do smaku
4-6 filiżanek jabłkowego octu cydrowego (najlepiej surowego i organicznego)
Miód do smaku

**Sposób przygotowania**

1. Włóż zioła do 2-litrowego słoja i zalej octem, by sięgał 8-10 cm ponad nimi.
2. Szczelnie zamknij słój, wkładając pergamin pod metalową zakrętkę, by zapobiec rdzewieniu.
3. Wstrząsaj codziennie przez 3-4 tygodni.
4. Odcedź zioła, podgrzej trochę miodu, by łatwo dał się rozmieszać, po czym dopraw ocet do pożądanej słodkości.
5. Oznacz słój etykietą i przechowuj w chłodnej spiżarni lub w lodówce do kilku miesięcy. Bierz 1 łyżeczkę z wodą 1 lub 2 razy dziennie jako środek zapobiegawczy albo częściej – jeżeli czujesz, że rozpoczyna się przeziębienie.

**BIBLIOGRAFIA**

1 Rosemary Gladstar, *Fire Cider! 101 Zesty Recipes for Health-Boosting Remedies Made with Apple Cider Vinegar* (Storey, 2019)




**Jest to fragment niedawno opublikowanej książki Kat Maier pt. „Energetic Herbalism: A Guide to Sacred Plant Traditions Integrating Elements of Vitalism, Ayurveda, and Chinese Medicine", który przedrukowujemy za zgodą wydawcy Chelsea Green, 2022**

**BIBLIOGRAFIA**

1 J Trad Compl Med, 2016; 6(4): 332–36
2 Nutr Res, 2014; 34(2): 106–15



eprasa.pl 17b4e2717d

# Przyjmuj witaminę E

## Oto 10 powodów, by zadbać o odpowiedni poziom tokoferoli w organizmie

Mianem witaminy E określana jest grupa związków pochodnych α-tokoferolu – tokoferoli i tokotrienoli o zbliżonej aktywności fizjologicznej. Uznaje się je dzisiaj za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, który chroni organizm człowieka przed skutkami długotrwałego oraz niekorzystnego oddziaływania środowiska. Witamina E została nawet nazwana „eliksirem młodości", ponieważ przede wszystkim zapobiega związanym z wolnymi rodnikami procesom starzenia. Wykorzystuje się ją m.in. w kosmetykach do twarzy.

Przez swoje dobroczynne właściwości tokoferole i tokotrienole mają szerokie zastosowanie również w medycynie. Wspomagają leczenie m.in. chorób serca, a także przeciwdziałają rozwojowi zaćmy czy nowotworów.




## 1 Zwalcza wolne rodniki

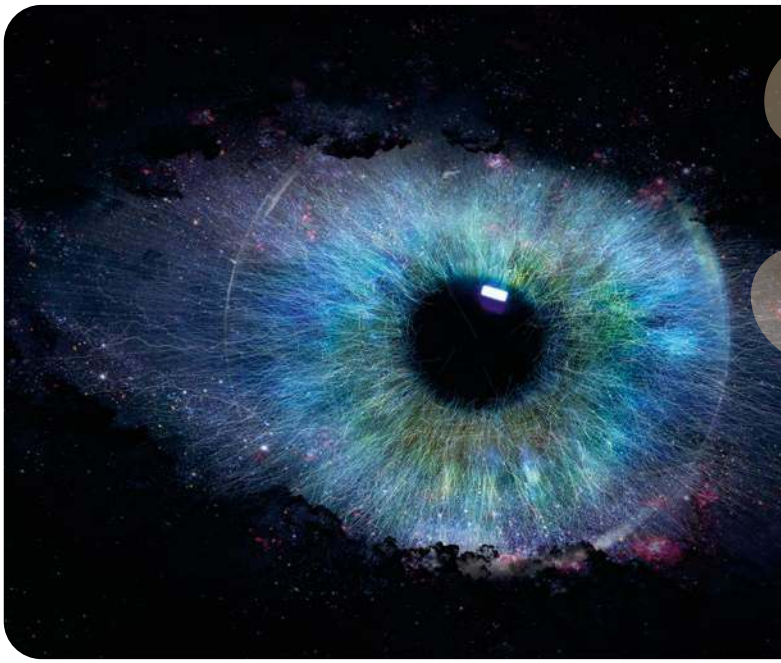
Podstawową funkcją witaminy E jest zapobieganie utlenianiu lipidów błon komórkowych, przerywanie postępującej już reakcji peroksydacji oraz zmiatanie reaktywnych form tlenu (ROS) oraz wolnych rodników[1]. Zapobiega utlenianiu związków tłuszczowych, które stanowią podstawowy budulec błony okrywającej każdą komórkę ciała (śluzówki, skóra). Atak wolnych rodników powoduje preoksydację lipidów, która stanowi jeden z najbardziej niszczących procesów zachodzących w ustroju człowieka, a witamina E przerywa reakcję łańcuchową peroksydacji lipidów, działając antyoksydacyjnie[2]. Zaobserwowano też, że jej aktywność wzrasta w obecności selenu. W połączeniu z tym pierwiastkiem działa ona synergistycznie, co oznacza znaczne zmniejszenie ryzyka uszkodzenia komórek przez wolne rodniki.

## 2 Chroni skórę przed starzeniem, słońcem i rakiem

Witamina E dobrze przenika przez naskórek i wbudowuje się w cement międzykomórkowy, zapewniając odżywienie i poprawę elastyczności skóry. Jako składnik aktywny kosmetyków wpływa na hamowanie powstawania stanów zapalnych. Ponadto ma działanie przeciwobrzękowe, kojące, nawilżające, uelastyczniające, ochronne, wygładzające i ujędrniające, wspomaga leczenie przebarwień i oparzeń, łagodzi objawy kontaktowego zapalenia skóry, ostudy, trądziku i łuszczycy, wygładza blizny oraz działa przeciwstarzeniowo[3]. Ma również właściwości sprzyjające poprawie struktury, miękkości i elastyczności naskórka oraz skóry właściwej. Wszystkie te właściwości ochronne wynikają z jej zdolności do wbudowywania się w lipidowe struktury skóry. Ponadto witamina E hamuje działanie słonecznego promieniowania UVB, stąd też chroni skórę przed zaczerwienieniem i obrzękiem powstającym w wyniku ekspozycji na słońce. Redukuje również powstające wówczas uszkodzenia DNA, które mogą prowadzić do rozwoju nowotworów[4].



eprasa.pl 17b4e2717d



## 3 Dba o wzrok

Właściwości antyoksydacyjne α-tokoferolu chronią tłuszcze, które wchodzą w skład błon komórkowych oka i są podatne na zniszczenie w procesie utleniania przez wolne rodniki. Witamina E atakuje je, aby zapobiec reakcji łańcuchowej utleniania lipidów. Biorąc pod uwagę fakt, że siatkówka oka składa się głównie z kwasów tłuszczowych, α-tokoferol skutecznie chroni wzrok[5].
Trwające 7 lat badanie z udziałem 3 640 osób z chorobami oczu wykazało, że codzienne przyjmowanie 400 j.m. witaminy E w suplemencie zawierającym też witaminę C, cynk i beta-karoten, zmniejszyło ryzyko pogłębiania się schorzeń wzroku o 25%. Najlepsze efekty osiągnięto przy zwyrodnieniu plamki żółtej (AMD)[6].
Ponadto inne badania sugerują, że dieta, która dostarcza odpowiednie ilości witaminy E, zapobiega zaćmie związanej z wiekiem[7]. Wykazano też, że poprawia agregację płytek krwi i rozszerzenie naczyń, co może pomagać w profilaktyce jaskry[8].

## 4 Zwiększa płodność

Nazwa witaminy E (*tocopherolum*) pochodzi z greki i oznacza „przyczynianie się do narodzin" lub „ten, który daje siłę do rodzenia". Wszystko przez to, że składnik ten jest niezbędny do zachowania prawidłowego funkcjonowania narządów rozrodczych u kobiet, zajścia w ciążę oraz jej utrzymania. Wywiera bowiem bezpośredni wpływ na prawidłowy rozwój dziecka, zwłaszcza w III trymestrze, w połączeniu z kwasem foliowym zapobiega uszkodzeniu układu nerwowego i rozwojowi wad wrodzonych płodu, a jego niedobór może prowadzić do powikłań, takich jak stan przedrzucawkowy i niska masa urodzeniowa[9].
Z kolei u mężczyzn deficyt witaminy E zmniejsza m.in. wydzielanie hormonu gonadotropowego. To może przyczynić się do zwyrodnienia plemników i do bezpłodności. Ponadto warto wiedzieć, że w 30-80% przypadków niepłodności męskiej przyczyną pogorszenia jakości nasienia może być stres oksydacyjny, który powoduje uszkodzenie DNA, zmniejsza ruchliwość plemników i ich zdolność połączenia z oocytem, więc silny antyoksydacyjny wpływ witaminy E również ma znaczenie[10].





## 5 Poprawia odporność

W badaniach laboratoryjnych witamina E wpływa korzystnie na układ immunologiczny, m.in. odgrywając ważną rolę w różnicowaniu niedojrzałych limfocytów T w grasicy, a zwiększenie jej poziomu poprawia obniżoną odporność komórkową u osób starszych[11]. Jej wpływ jest związany również ze zdolnością do pobudzenia mechanizmów obrony dzięki wzmacnianiu humoralnej i komórkowej odpowiedzi immunologicznej.
Badania sugerują też, iż witamina E pełni funkcje przeciwzapalnie i stymulujące system odpornościowy w kilku autoimmunologicznych chorobach zapalnych, a niedobory tokoferoli sprzyjają zachorowaniom na infekcje nowotwory.



eprasa.pl 17b4e2717d



## Chroni przed zapaleniem płuc

W jednym z badań okazało się, że suplementacja witaminą E może również zapobiegać zapaleniu płuc u mężczyzn uzależnionych od tytoniu. Jego uczestnikami byli Finowie w wieku wyjściowym 50-69 lat, którzy rozpoczęli palenie w wieku ≥21 lat. Wśród 5 253 uczestników, którzy na początku badania palili ≥20 papierosów dziennie lub nie mieli żadnej aktywności fizycznej, częstość występowania zapalenia płuc była o 14% niższa, jeśli przyjmowali 50 mg witaminy E na dobę. Z kolei u 2 216 ochotników, którzy deklarowali 5-19 papierosów dziennie i ćwiczyli w czasie wolnym, suplementacja zmniejszyła zachorowalność aż o 69%. Największe korzyści odnieśli panowie, którzy choć na jakiś czas zrezygnowali z nałogu – bez względu na aktywność fizyczną i liczbę wcześniej wypalanych papierosów częstość zapalenia płuc w grupie suplementującej witaminę E była o 72% mniejsza niż u osób bez dodatkowej dawki tokoferoli[13].

## Hamuje syntezę cholesterolu i miażdżycę

Dodatkową funkcją witaminy E jest działanie angioprotekcyjne (wzmacnia ściany naczyń krwionośnych), poprawa krzepliwości krwi i zapobieganie tworzeniu się skrzepów. Przede wszystkim jednak hamuje one syntezę cholesterolu (zmniejsza ilość enzymu odpowiedzialnego za ten proces) i utlenianie jego frakcji LDL oraz obniża ogólny poziom (hipercholesterolemię)[14]. Dzięki temu przeciwdziała tworzeniu się blaszki miażdżycowej. Donoszono nawet, że suplementacja witaminą E skutecznie hamuje postęp miażdżycy u pacjentów po wcześniejszej operacji pomostowania aortalno-wieńcowego, a u szczurów z miażdżycą łagodzi spowodowane chorobą uszkodzenia aorty[15].



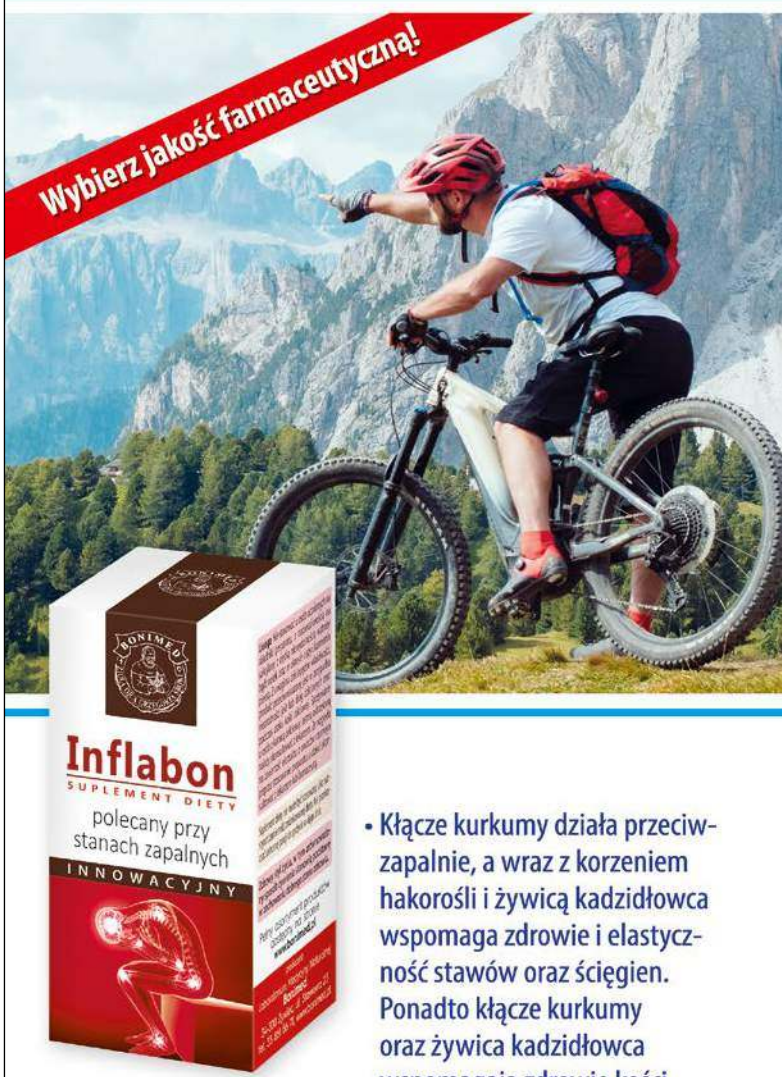

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych




- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

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

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

eprasa.pl 1764e2717d



## 8 Zapobiega grypie i covid-19

Kilkadziesiąt badań na zwierzętach wykazało, że witamina E zapewnia ochronę przed infekcjami wywoływanymi przez wirusy i bakterie. Ze względu na swoje właściwości przeciwutleniające może chronić błony komórkowe i wzmacniać adaptacyjną odpowiedź immunologiczną na patogeny występujące w układzie oddechowym, łącznie z tymi powodującymi covid-19 i grypę[12].

## 9 Zmniejsza ryzyko raka

Badania epidemiologiczne pokazują, że wysokie stężenie witaminy E we krwi wiąże się ze również z ograniczeniem ryzyka niektórych nowotworów. Klinicznie dowiedziono, że kobiety, u których rozwinął się rak sutka, miały znacząco niższe poziomy α-tokoferolu w osoczu w porównaniu z grupą kontrolną[18]. W innych doniesieniach suplementacja witaminą E nie wiązała się ze zmniejszeniem całkowitej śmiertelności, zachorowalności ani śmiertelności z powodu nowotworów, ale wiązała się ze statystycznie istotnym zmniejszeniem częstości występowania raka prostaty. Zdaniem autorów tokoferole mogą być stosowane w profilaktyce raka gruczołu krokowego u mężczyzn z wysokim ryzykiem tej choroby[19].

Ponadto w badaniu New Hampshire wykazano, że wyższe całkowite spożycie witaminy E w diecie wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju raka pęcherza moczowego[20].

Inne metaanalizy wykazały, iż wysokie spożycie tego związku może zmniejszać ryzyko wystąpienia nowotworu płuc o 5-15%[21].



**BIBLIOGRAFIA**

1. Chemik 2014; 68(7):585
2. Simon-Schnassm I. Oxidative Stress at High Altitudes and Effects of Vitamin E. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK232888/
3. Nutrients. 2021 Jan; 13(1):203; Indian Dermatol Online J. 2016 Jul-Aug; 7(4):311-5; PLoS One. 2021; 16(12): e0261259
4. Kosmetologia Estetyczna 2019; 1(8):13-6; Anticancer Res. 1999;19:3769-74
5. Prog Retin Eye Res. 2005; 24 :87-138
6. Arch Ophthalmol. 2001 Oct;119(10):1417-36
7. Public Health Nutr. 2015 Oct;18(15):2804-14
8. Mol Aspects Med. 2005; 26 :459-516
9. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Sep; 2015(9): CD004069; Am J Transl Res. 2023; 15(6): 3838-45
10. Ann NY Acad Sci. 1991;637:436-44; Fertil Steril. 2003;79:829-43; Cochrane Database Syst Rev. 2019 Mar 14; 3(3):CD007411; Int Urol Nephrol. 2022 Aug; 54(8):1793-805
11. Vitam Horm. 2000: 59:305-36; Bibl Nutr Dieta. 2001; (55):148-58
12. Eur J Med Chem. 2022 Mar 15: 232:114175; Nutrients. 2020; 12:2550; J Infect Dis. 1997 Jul; 176(1):273-6
13. Clin Interv Aging, 2016; 11:1379-85
14. Exp. Biol. Med. 2007; 232:523-31; Atherosclerosis 2002; 161:199-207; J. Nutr. Bioch. 2001; 12:318-29
15. Crit Rev Clin Lab Sci. 2008;45:417-50; Cardiovasc Pathol. 2013; 22:465-72; Cureus. 2023 Nov; 15(11):e48142
16. J Cardiovasc Pharmacol Ther. 2000 Jan;5(1):51-8; Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015; 25:354-63; Lancet. 2000; 356:1213-8
17. Lancet. 1996; 347:781-6
18. Biochem Pharmacol 2013; 86:845-52
19. Ann Saudi Med 2007; 27:409-14
20. Cancer Causes Control 2010; 21:609-19
21. Int J Clin Exp Med. 2015; 8(4):6631-7; Asia Pac J Clin Nutr. 2017 Mar; 26(2):271-7



eprasa.pl 17b4e2717d

10

## Pomaga po zawale

Naukowcy podkreślają rolę tokoferoli w modulowaniu procesów komórkowych istotnych w chorobach sercowo-naczyniowych. W badaniach wykazano, że występują one aż o 30-40% rzadziej u pacjentów z wysokim poziomem witaminy E w organizmie, a tokoferol podawany w dużych dawkach po przebytym zawale może zmniejszyć jego skutki i ryzyko wystąpienia kolejnego (głównie ze względu na zmniejszenie stresu oksydacyjnego). Warto zauważyć, że witamina E okazała się także obiecująca w zapobieganiu ostremu zawałowi mięśnia sercowego wywołanemu blokadą przedniej zstępującej tętnicy wieńcowej lewej[16], a również u osób chorych na miażdżycę naczyń wieńcowych podawanie tokoferolu w dawkach od 400 do 800 mg/dl powodowało zmniejszenie częstości jego występowania[17].



REKLAMA

NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW
kenay.poland
KENAY®
WITAMINA E
witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym
synergiczne połączenie tokotrienoli i tokoferoli
ekologiczne szklane opakowanie
NON-GMO
WITAMINA E
Tokotrienole i Tokoferole
TocoGaia™ Ultra
Suplement diety
Naturalny kompleks tokotrienoli i tokoferoli
TocoGaia ULTRA
60 kapsułek
masa netto: 33,2 g
www.kenay.com.pl
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
BEZ GMO
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl
WWW.KENAY.COM.PL

eprasa.pl 17b4e2717d



# Dieta przy refluksie

Naukowcy nie mają wątpliwości, że objawy GERD można znacząco złagodzić, stosując odpowiedni sposób odżywiania

W kontrolowaniu objawów choroby refluksowej przełyku (GERD) istotne znaczenie ma modyfikacja stylu życia i nawyków żywieniowych. W końcu nadmierna masa ciała, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, stres oraz brak aktywności fizycznej należą do czynników zwiększających jej ryzyko i pogarszających przebieg. Najważniejsza wydaje się jednak dieta. Choć reakcja każdego organizmu na poszczególne produkty może się różnić, istnieją pewne składniki pożywienia, które – jak udowodniono – mają ogólnie pozytywny lub negatywny wpływ na GERD.

## Odchudzanie menu

Typowe objawy refluksu, czyli zgaga (uczucie pieczenia za mostkiem) oraz cofanie się treści żołądkowej do przełyku nasilają się w pozycji leżącej na wznak, przy pochylaniu się i podczas parcia, ale przede wszystkim po obfitym lub tłustym posiłku. Dlatego też osoby zmagające się z GERD powinny ograniczyć konsumpcję potraw tłustych, kalorycznych i obfitujących w cukry proste oraz kakao i jego przetworów, które obniżają napięcie dolnego zwieracza przełyku, co sprawia, że powstają warunki sprzyjające cofaniu się treści żołądkowej. Należy też wyeliminować ze swojego codziennego menu napoje gazowane i energetyzujące oraz unikać późnego jedzenia obfitych posiłków o wysokiej wartości kalorycznej, bowiem dowiedziono, iż taki rytuał wieczorny jest powiązany z nasileniem uciążliwych objawów refluksu[1].

Generalnie należy zatem zrezygnować z tłustych mięs i dodatków (np. śmietany), smażenia i podsmażania, a przede wszystkim przetworzonej żywności.

## Cytrusy i cebula na cenzurowanym

Przy refluksie trzeba też szczególnie uważać na produkty żywnościowe, które podrażniają ścianę przełyku i mogą nasilać produkcję soku żołądkowego, czyli wszelkie pokarmy kwaśne lub ostre, np. musztardy, pomidory i ich przetwory (zwłaszcza ketchup), a także miętę. Do grupy tej należą również cytrusy (pomarańcze, grejpfruty, cytryny, limonki), które powodują istotne nasilenie objawów GERD. W piśmiennictwie wskazuje się, że te owoce i ich przetwory (głównie soki, nektary, dżemy, konfitury) ze względu na niskie pH stymulują mechanoreceptory zlokalizowane w przełyku, które mogą następnie przyczyniać się do rozwoju nieprzyjemnych objawów, zwłaszcza jeżeli występuje stan zapalny błony śluzowej przełyku. Ponadto cytrusy wzmagają wydzielanie kwasu solnego, co sprawia, że objętość treści żołądkowej w sprzyjających warunkach cofa się do przełyku, podrażnia błonę śluzową i wywołuje zgagę[2].

Zauważono też, że czosnek i cebula mogą powodować dolegliwości żołądkowo-jelitowe, szczególnie u osób z chorobą refluksową. Warzywa te wywołują bowiem nasilenie spontanicznych relaksacji dolnego zwieracza przełyku (tzw. TLESR), co skutkuje pogorszeniem się jej objawów[3]. Podobne działanie wykazują por, szparagi czy karczochy.

## Siła delikatności

Odwrotne, łagodzące właściwości, mają potrawy o półpłynnej, miękkiej konsystencji i delikatnym smaku. Dlatego w menu powinny znaleźć się ryby, chude mięsa i nabiał oraz dobrze tolerowane warzywa bez skórki. Ważna



eprasa.pl 17b4e2717d

jest również ich obróbka – zaleca się gotowanie (zwłaszcza na parze), pieczenie w foli i duszenie zamiast smażenia i podsmażania.

Objawy zgagi można krótkotrwale złagodzić przez spożycie chudego mleka, które neutralizuje kwaśną treść w przełyku, bądź wody niegazowanej oczyszczającej przełyk z zalegającej kwaśnej zawartości.

Inną opcją jest miód manuka – badania wykazują, że łagodzi on dolegliwości powodowane przez GERD, m.in. ze względu na swoją strukturę, czyli gęstość, lepkość i niskie napięcie powierzchniowe, które sprawiają, że może on dłużej pozostawać w przełyku jako łagodząca powłoka na błonie śluzowej[4].



## Błonnik zamiast cukru

Biorąc pod uwagę wyniki badań naukowych, pacjentom z GERD zaleca się również produkty zawierające błonnik, czyli przede wszystkim zbożowe, ale razowe. Stwierdzono przykładowo, że u osób spożywających pieczywo o większej zawartości włókna pokarmowego ryzyko wystąpienia refluksu było o ok. 50% niższe niż w grupie sięgającej po białe pieczywo[5].

Pozytywny wpływ błonnika pokarmowego na występowanie objawów GERD można tłumaczyć tym, że ma on zdolność wiązania związków azotowych w żołądku, przez co pośrednio przyczynia się do zmniejszenia wytwarzania tlenku azotu i tym samym zapobiega refluksowi. Ponadto dieta wzbogacona w błonnik pomaga kontrolować objawy i poprawia motorykę przełyku u pacjentów z nienadżerkową postacią choroby, ponieważ prowadzi do istotnego wzrostu minimalnego ciśnienia spoczynkowego dolnego zwieracza przełyku[6].

Unikać należy za to nadmiaru węglowodanów w diecie. Jak się bowiem okazuje, skrobia oraz dwucukry (sacharoza, laktoza, maltoza) są tylko częściowo wchłaniane w jelicie cienkim, a następnie ulegają fermentacji w jelicie grubym. Wykazano, że ten proces nasila liczne reakcje neurohormonalne oraz powoduje relaksację dolnego zwieracza przełyku, co może zwiększać ryzyko wystąpienia zgagi[7]. W jednym z badań, w którym

## Przydatne suplementy

**Probiotyki** W jednym z randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych z udziałem 134 pacjentów z refluksowym zapaleniem przełyku wykazano, że podawanie 20 mg esomeprazolu oraz szczepów probiotycznych *Bacillus subtilis* i *Enterococcus faecium* może zmniejszyć częstość występowania przerostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO) i złagodzić dolegliwości żołądkowo-jelitowe (zwłaszcza biegunkę) u pacjentów[1].

Pewna metaanaliza wskazuje natomiast, że stosowanie szczepów *Lactobacillus gasseri* LG21 oraz *Bifidobcterium bifidum* YIT 10347 może przyczyniać się do redukcji objawów ze strony przewodu pokarmowego, takich jak uczucie pełności i wzdęcia brzucha, nudności, odbijanie, bóle w nadbrzuszu oraz bulgotanie w żołądku. Z kolei *Bifidobcterium bifidum* YIT 10347 oraz *Bifidobacterium lactis* HN019 zdają się obniżać częstość występowania objawów klinicznych GERD wynikających z ofania się treści żołądkowej do przełyku[2].



**Amla** W badaniu z udziałem 68 pacjentów z klasycznymi objawami GERD stwierdzono, że w porównaniu do placebo 4-tygodniowe podawanie 2 razy dziennie 500 mg ekstraktu z owoców agrestu indyjskiego przyczyniło się do zmniejszenia zarówno częstości występowania, jak i stopnia nasilenia zgagi oraz cofania treści żołądkowej do przełyku u osób z nienadżerkową postacią choroby[3].

**Melatonina** Hormon odpowiadający za zasypianie wywiera silne działanie ochronne przed czynnikami, które negatywnie wpływają na przewód pokarmowy, takimi jak pepsyna, alkohol, leki z grupy NLPZ czy stres. W badaniach na modelach zwierzęcych wykazano, że melatonina chroni przełyk przed uszkodzeniem spowodowanym zarówno refluksem kwaśnym, jak i zasadowym[4].

**Kurkumina** Istniejące dowody wskazują, że składnik aktywny kurkumy może wykazywać wiele korzystnych właściwości w przewodzie pokarmowym, wśród których wymienia się m.in. ochronę przed refluksowym zapaleniem przełyku, przełykiem Barretta i uszkodzeniem błony śluzowej żołądka wywołanym przez długotrwałe stosowanie NLPZ. Kurkumina łagodzi stany zapalne, ułatwia miejscowe rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwiększenie przepływu krwi oraz zapobiega powstawaniu wrzodów żołądka i dwunastnicy[5].

**Miód manuka** Badanie prowadzone przez 4 tygodnie na grupie 30 pacjentów wykazało, że wśród osób stosujących pszczeli produkt wskaźnik poprawy już po 2 tygodniach wynosił 86,7%, podczas gdy w grupie placebo tylko 26,7%. Na końcu eksperymentu odsetki te wynosił kolejno 100% i 40%. Dużą poprawę zgłosiło 73,3% uczestników w grupie manuka i tylko 20% w grupie placebo.

Oprócz subiektywnych ocen pacjentów efekty terapii oceniono również za pomocą badania endoskopowego. W grupie stosującej miód manuka poprawę (brak zapalenia nabłonka) stwierdzono u 73,3% pacjentów (odpowiednio 81,8% oraz 50% w podgrupach z zapaleniem przełyku typu A i B). Jednocześnie wśród osób stosujących placebo ogólny wskaźnik poprawy wynosił 33,3%[6].

Korzyści płynące ze stosowania miodu manuka mogą być związane z obecnością bioaktywnych związków o właściwościach przeciwutleniających, przeciwzapalnych i bakteriostatycznych, w szczególności metyloglioksalu (MGO), nadtlenku wodoru i polifenoli[7]. Dodatkowo gęstość, lepkość i niskie napięcie powierzchniowe tego surowca sprawia, że może on dłużej pozostawać w przełyku jako powłoka na błonie śluzowej.

**B-kompleks** W jednym z badań z zastosowaniem preparatu zawierającego melatoninę (2,5 mg), L-tryptofan (25 mg), witaminę B6 (200 mg), kwas foliowy (10 mg), witaminę B12 (50 μg), metioninę (100 mg) oraz betainę (100 mg) osiągnięto lepsze rezultaty niż przy użyciu omeprazolu. Po upływie zaledwie nieco ponad miesiąca wszyscy pacjenci przyjmujący suplement obserwowali całkowite ustąpienie objawów choroby oraz brak działań niepożądanych w porównaniu z 60% skuteczności u chorych z grupy leczonej farmakologicznie[8].

**BIBLIOGRAFIA**

1. World J Gastroenterol. 2019 May 7; 25(17):2110-21
2. Nutrients. 2020 Jan 2; 12(1):132
3. J Integr Med. 2018 Mar; 16(2):126-31
4. Int J Mol Sci. 2018 Jul 13; 19(7):2033
5. Int J Mol Sci. 2019 Mar 24;20(6):1477
6. Food Sci Nutr. 2024; 12:172-9
7. PLoS One. 2011; 6(3):e17709; J Agric Food Chem. 2014 Aug 27; 62(34):8623-31; Mol Nutr Food Res. 2008 Apr; 52(4):483-9
8. J Pineal Res, 2006; 41: 195-200

eprasa.pl 17b4e2717d

## Dieta przy refluksie w pigułce

| Wybieraj: | Unikaj: |
|---|---|
| ✓ ryby (dorsza, mintaja, sandacza, solę, pstrąga tęczowego) i delikatne mięsa (drób bez skóry, cielęcinę, chudą wołowinę, okazjonalnie chudą wieprzowinę);<br>✓ gotowane jaja;<br>✓ mleko i naturalne przetwory mleczne (jogurty, kefiry, maślanki, sery mozzarella, twarogowe chude i półtłuste, serki wiejskie);<br>✓ pieczywo razowe, graham, pszenno-żytnie, orkiszowe na zakwasie, gryczano-jaglane, kukurydziane;<br>✓ płatki owsiane, jaglane, gryczane, orkiszowe, ryżowe;<br>✓ makarony jasne (semolina), kukurydziane, ryżowe, gryczane;<br>✓ ziemniaki i bataty (gotowane);<br>✓ drobne kasze (jaglana, kuskus), komosę ryżową i amarantus;<br>✓ owoce i warzywa bez skórki (oprócz tych niezalecanych), najlepiej gotowane na parze;<br>✓ oleje roślinne (zwłaszcza z rzepaku i awokado oraz oliwę);<br>✓ łagodne przyprawy (majeranek, bazylia, tymianek, oregano, zioła prowansalskie, koperek, pietruszka, wanilia, cynamon). | × cytrusów i kwaśnych soków owocowych;<br>× ostrych przypraw oraz produktów drażniących przełyk (np. musztardy, sosu vinegret, ketchupu, czosnku);<br>× tłustych i smażonych potraw oraz produktów (serów, wędlin, chipsów, frytek, smalcu);<br>× puszkowanych produktów mięsnych oraz żywności typu fast food;<br>× alkoholu (zwłaszcza piwa i białego wina);<br>× mocnej kawy i herbaty;<br>× zimnych i gazowanych napojów;<br>× mięty;<br>× szparagów, karczochów, pomidorów, warzyw kapustnych oraz cebulowych;<br>× kiszonek i marynowanych w occie dodatków;<br>× kakao oraz wyrobów czekoladowych;<br>× pączków, tortów, kremów, bitej śmietany, lodów na śmietanie. |

wzięło udział 12 pacjentów z GERD, zauważono, że spożycie płynnego posiłku bogatowęglowodanowego (178,8 g) może częściej powodować cofanie się kwaśnej treści z żołądka do dolnej części przełyku i tym samym wzmagać objawy choroby w porównaniu z posiłkiem o mniejszej zawartości sacharydów (84,8 g)[8].

W innym badaniu z udziałem 144 otyłych kobiet z GERD symptomy choroby oraz częstotliwość przyjmowania leków uległy znaczącej redukcji na skutek istotnego ograniczenia spożycia w diecie skrobi i cukrów prostych (do 20 g na dobę)[9]. Oczywiście znaczenie ma tu fakt, że pacjenci jednocześnie zredukowali swoją masę ciała, co niewątpliwie miało istotny wpływ na uzyskane rezultaty, bowiem nadmierny stopień otłuszczenia ciała jest dobrze znanym czynnikiem ryzyka rozwoju objawowego GERD.

### Używki w płynie

Według dostępnych badań naukowych można niemal jednoznacznie stwierdzić, że alkohol powoduje pogorszenie objawów GERD, ponieważ zmniejsza napięcie dolnego zwieracza przełyku oraz upośledza jego motorykę i opróżnianie żołądka. Dodatkowo napoje tego typu w różnym stopniu pobudzają żołądek do wydzielania kwasu żołądkowego, co może powodować zgagę. Dotyczy to przede wszystkim alkoholi powstających w wyniku fermentacji jak piwo, wino (zwłaszcza białe) czy szampan. Dodatkowo piwo ma niską zawartość alkoholu, jest wysycone dwutlenkiem węgla oraz zazwyczaj spożywane w większej objętości, przez co doprowadza do zwiększenia ciśnienia wewnątrz żołądka oraz nadprodukcji kwasu solnego. Produkty destylowane, np. whisky, koniak, rum, nie wykazują takiego działania i objawy refluksu nie są po nich tak gwałtowne[10].



BIBLIOGRAFIA

1. J Thorac Dis. 2019 Aug; 11(Suppl 12):S1594-S1601; Can J Diabetes. 2018 Jun; 42(3):308-12
2. Family Medicine & Primary Care Review 2012; 14(4):586-91; Aliment Pharmacol Ther. 2006 Jun 1; 23(11):1581-6; Gastroenterology. 1995 Jan; 108(1):125-3
3. Journal od Chromatography A 2006; 1112(1-2):3-22
4. Food Sci Nutr. 2024; 12:172-9; PLoS One. 2011; 6(3):e17709; J Agric Food Chem. 2014 Aug 27; 62(34):8623-31; Mol Nutr Food Res. 2008 Apr; 52(4):483-9
5. Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2006; 20:485-505; Gastroenterology. 2001; 120:387-91
6. World J Gastroenterol. 2018 Jun 7; 24(21): 2291-9
7. Gastroenterology. 2003 Apr; 124(4):894-902
8. J Formos Med Assoc. 2018 Nov; 117(11):973-8
9. Aliment Pharmacol Ther. 2016 Nov; 44(9):976-88
10. Aliment Pharmacol Ther. 2006 Jun 1; 23(11):1581-6
11. Dig. Dis. Sci. 1992; 37:558-569; Mol. Nutr. Food Res. Int. 2012; 56:325-35; Iran Red Crescent Med J. 2014; 16:e15832
12. Dis Esophagus. 2014 May-Jun; 27(4):311-7; Tzu Chi Med J. 2019 Jul-Sep; 31(3): 169-76
13. J Thorac Dis. 2019 Aug;11(Suppl 12):S1594-S1601; Dis Esophagus. 2016 Oct; 29(7):794-800; J Res Med Sci. 2017; 22:125
14. JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2017 Oct 1; 143(10):1023-9



eprasa.pl 17b4e2717d



Ciekawie wygląda z kolei kwestia kawy i mocnej herbaty, co do zasady niezalecanych osobom z refluksem. Wiele osób obserwuje u siebie nasilenie objawów GERD (zwłaszcza zgagi) po ich spożyciu, co może mieć związek z ich zdolnością do zmniejszania podstawowego ciśnienia dolnego zwieracza przełyku[11]. Jednak nowsze badania, w tym metaanaliza obejmująca 15 doniesień, nie wykazują bezpośredniego związku między sięganiem po te napoje a chorobą refluksową[12]. Być może zatem wszystko jest kwestią indywidualnej reakcji organizmu – często w przypadku refluksu zaleca się właśnie dokładną ich obserwację po spożyciu poszczególnych składników.

## Jedz jak Grek!

Podsumowując wszystkie te zalecenia i wyniki badań, wydaje się, że optymalnym sposobem żywienia u osób z GERD będzie dieta śródziemnomorska, która minimalizuje udział cukrów prostych, tłuszczu i żywności wysokoprzetworzonej oraz jednocześnie obfituje w witaminy, antyoksydanty i błonnik pokarmowy pochodzące z warzyw, owoców i pełnoziarnistych produktów zbożowych[13]. Jak wykazano, może ona łagodzić objawy refluksu krtaniowo-gardłowego (LPR) co najmniej tak samo efektywnie, jak stosowanie inhibitorów pompy protonowej[14]. Co więcej, łatwo stosować ją w długiej perspektywie.

Warto też niczym Grecy traktować jedzenie jak pretekst do spotkania – jeść powoli i małymi porcjami (4-6 razy dziennie, o stałych porach), w spokojnej atmosferze. Szybkie spożywanie posiłków sprzyja bowiem połykaniu większych ilości powietrza w czasie jedzenia, co może wpływać na wzrost ciśnienia wewnątrzbrzusznego i przyczyniać się do częstszego występowania refluksu. Należy też ograniczyć popijanie posiłków wodą (by nie zwiększać objętości żołądka) i nie jeść 2-3 godz. przed snem (nawet przekąsek).


REKLAMA

Miód Mānuka
od 59,50zł

MGO 100+

Czy kiedykolwiek myślałaś o tym, by każdy dzień zaczynać od łyżeczki Miodu Mānuka?

Nasz Miód Manuka MGO™ 100+ to więcej niż słodycz. To kawałek dziewiczej Nowej Zelandii na Twoim stole. W przystępnej cenie przenosimy Cię w najczystsze zakątki świata, gdzie natura tworzy niepowtarzalne smaki.

Pozwól sobie na codzienny luksus prosto z serca Nowej Zelandii i zanurz się w niezrównanych doznaniach, jakie oferuje Miód Manuka. Zacznij podróż pełną smaku już dziś.




Zamów na
WWW.MIODYMANUKA.PL
lub telefonicznie: +48 22 266 84 98


eprasa.pl 17b4e2717d

# Potyczki Maggie z pleśnią

Pierwszym krokiem w leczeniu każdej choroby przewlekłej jest wygojenie jelit. Podjęcie działań wcześnie, gdy tylko problem staje się widoczny, może zapobiec trwałym uszkodzeniom organizmu, o czym zapewnia dr Jenny Goodman

Maggie (nie jest to jej prawdziwe imię) miała 40 lat, kiedy zgłosiła się do mnie, ponieważ od 8 lat cierpiała na reumatoidalne zapalenie stawów.

Ból dokuczał jej przez cały czas, o ile nie wzięła przepisanych leków. Wprawdzie były one skuteczne, ale nie mogła znieść ich skutków ubocznych, szczególnie zawrotów i bólów głowy, bólu brzucha oraz owrzodzeń jamy ustnej.

Oscylowała więc między różnymi rodzajami bólu, czując się przy tym fatalnie. Wciąż bolało ją jednocześnie wiele stawów, lecz najbardziej dokuczały jej kciuki, palce i jedno biodro.

Maggie pracowała jako projektantka krajobrazu, lecz teraz nie była w stanie wykonywać zbyt wielu prac ogrodniczych. Od początku była ogrodniczką organiczną, a więc nie miała kontaktu z herbicydami, toteż mogłyśmy wykreślić je z listy podejrzanych. Reumatolog konsultujący Maggie zmierzył jej poziom czynnika reumatoidalnego, czyli kluczowego przeciwciała w reumatoidalnym zapaleniu stawów, i poziom ten okazał się niebotycznie wysoki.

Zapytałam ją, czy zdarzały się chwile, gdy bóle stawów uśmierzały się bądź nasilały. Nic nie przychodziło jej do głowy, ale jej partnerka Kate przypomniała sobie: „Zawsze pogarsza ci się, kiedy pada deszcz".

– Wiem, że to brzmi głupio – przyznała Maggie – ale jestem ledwie żywa pod koniec deszczowego dnia. Nie po przelotnym deszczyku, ale wtedy, kiedy leje przez cały dzień.

To wyznanie nauczyło mnie 2 ważnych rzeczy: po pierwsze, objawy wywoływane przez pleśń zawsze nasilają się przy deszczowej pogodzie. Pleśń uwielbia wilgoć; wprost w niej rozkwita. Po drugie, na konsultację zawsze należy przyprowadzać ze sobą partnera/przyjaciela/rodzica/dorosłe dziecko; oni przypomną o tych faktach dotyczących naszego zdrowia, o których sami zapomnimy. Mogą także robić dla nas notatki.

Jak się okazało, Maggie miała często kontakt ze stertami kompostu, a jesienią spędzała dużo czasu, zamiatając mokre liście, co oznacza, że w obu tych sytuacjach miała kontakt z zewnętrznymi źródłami pleśni. Później Maggie przypomniała sobie, że wszystkie jej stawy najbardziej dokuczają jej jesienią – gdy stężenie pleśni jest najwyższe.

Podobno w jej łazience były też niewielkie plamy czarnej pleśni, co jest powszechnym zagrożeniem w pomieszczeniu, które stale jest wypełnione parą, szczególnie jeśli nie ma w nim otwartego okna, wentylatora wyciągowego oraz źródła ciepła zimą.

Pleśnie wytwarzają toksyny zwane mykotoksynami, które mogą być równie szkodliwe, jak syntetyczne chemikalia. Zmierzyliśmy poziom mykotoksyn w organizmie Maggie za pomocą badania moczu wysłanego do Great Plains Laboratory w Stanach Zjednoczonych (greatplainslaboratory.com). Test wykazał obecność w moczu Maggie wielu mykotoksyn, i to w wysokim stężeniu.

Poleciłam jej, by całe zamiatanie liści i przewracanie kompostu powierzyła kolegom i by poprosiła kogoś o wyczyszczenie łazienki i usunięcie pleśni przy użyciu boraksu. Badanie kału wykazało, że Maggie ma w swym mikrobiomie jelitowym paru niesympatycznych pasażerów, takich jak drożdże i bakterie *Klebsiella* i *Pseudomonas*.

Wiadomo, że przerost bakterii *Klebsiella* w jelicie powiązany jest ze zesztywniającym zapaleniem stawów kręgosłupa – inną autoimmunologiczną chorobą stawów i tkanki łącznej – ale często wykrywam też *Klebsiellę* w badaniach kału pacjentów z artretyzmem.

Kiedy nadeszły te wyniki, wypytałam Maggie ponownie o jej nawyki wypróżnień: podczas pierwszej konsultacji powiedziała, że są w 100% prawidłowe, ale okazało się, że tak naprawdę przez większość czasu cierpiała na zaparcia. Uważała po prostu, że jest rzeczą normalną oddawać stolec tylko raz na 2-3 dni.

## Zdrowienie zaczyna się w jelitach

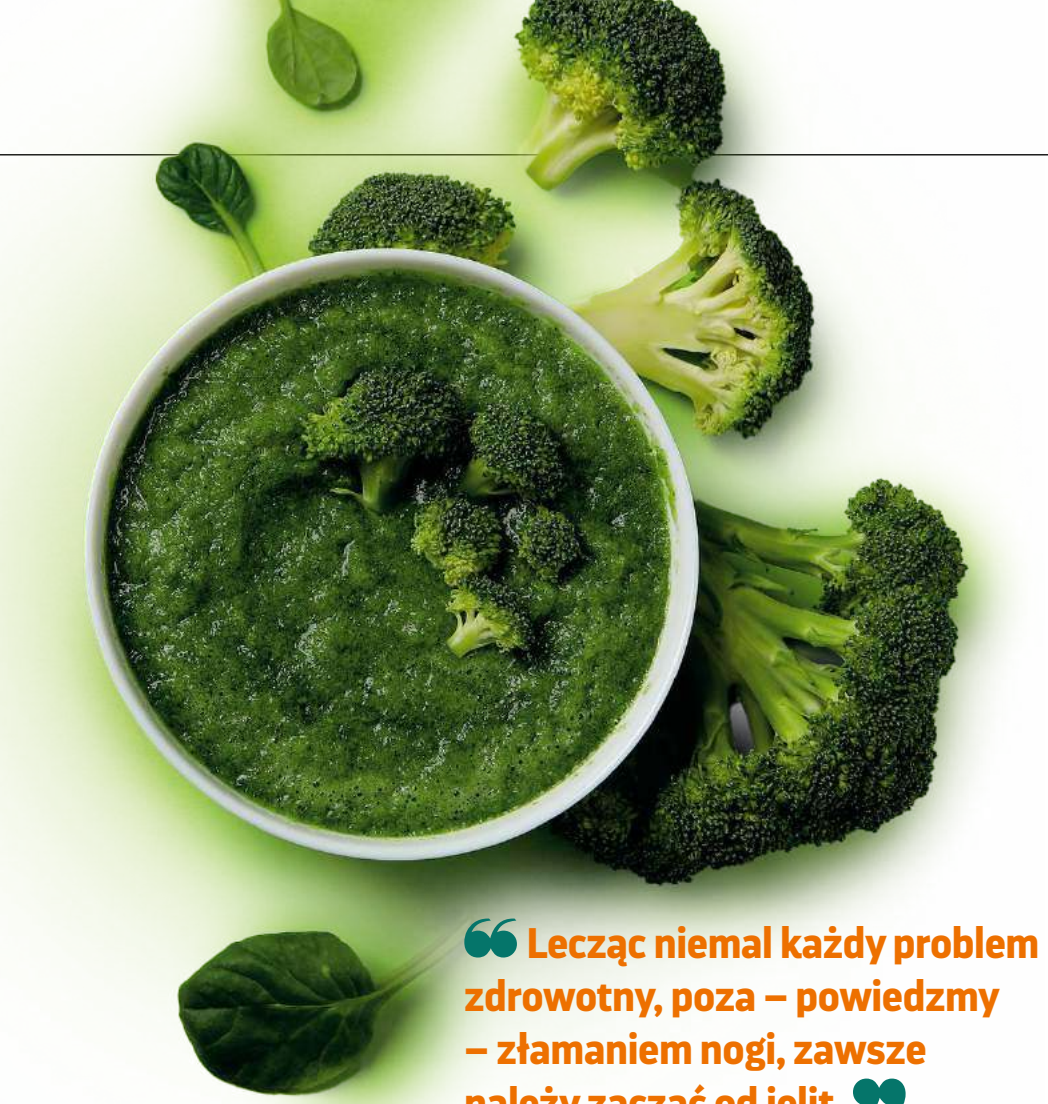
Pierwszym lekarstwem był mój przepis na Ciemnozieloną zupę, która jest ogromnie pomocna przy zaparciach. Jej przyrządzanie zaczyna się tak, jak każdej zupy warzywnej, od podsmażenia cebuli i czosnku na oleju kokosowym, oliwie z oliwek lub maśle. Potem dodaje się ulubione warzywa – pory, cukinię, marchew – a na 2 min przed końcem gotowania należy dodać dużą ilość ciemnozielonych warzyw liściastych, takich jak szpinak, bok choy, rukola, pietruszka, rukiew wodna, sałata – wszystkie te liście surówkowe są doskonałe także w zupie.

Boćwina, jarmuż i brokuły są nieco twardsze niż pozostałe liście, więc można dodać je nie na 2, a na 10 min przed końcem gotowania lub też podgotować je na parze przez 5 min przed wrzuceniem do garnka.

Następnie, gdy zupa nieco ostygnie, należy zmiksować ją aż do uzyskania całkiem jednolitej konsystencji. Powinna mieć kolor ciemnozielony. Osoby cierpiące na zaparcia potrzebują często mniej sałatek, a więcej gotowanej zieleniny. Zupę można zamrozić w małych porcjach, by codziennie przed obiadem zjadać miseczkę.



eprasa.pl 17b4e2717d



**„Lecząc niemal każdy problem zdrowotny, poza – powiedzmy – złamaniem nogi, zawsze należy zacząć od jelit.”**

W ten sposób uporałyśmy się z zaparciami Maggie, ale wciąż czekało nas poradzenie sobie z nieprzyjaznymi drobnoustrojami w jelitach i pleśni obecnymi nadal w jej organizmie. Istnieje swego rodzaju porozumienie między drożdżami w jelicie i pleśnią w powietrzu – jedne i drugie są jednokomórkowymi grzybami. A więc, poza przekonywaniem Maggie, by unikała źródeł pleśni w atmosferze, zastosowałyśmy zioła do zwalczania grzybów w jej jelitach.

Do najlepszych tego rodzaju środków należą ekstrakt z pestek grejpfruta, bylica, orzech czarny, berberyna, gorzknik kanadyjski, oregano i kwas kaprylowy (z orzechów kokosowych). Tak się cudownie składa, że te ziołowe leki zwalczają także nieprzyjazne bakterie, a nie tylko grzyby.

Powtórne badanie kału po 6 miesiącach pokazało, że bakterie zniknęły całkiem, a drożdże – prawie całkiem. Ponowne badanie moczu również wykazało znaczne obniżenie poziomu mykotoksyn.

Podawałam także Maggie rotacyjnie wiele różnych probiotyków, by uzyskać maksimum korzyści. Wykonała ona tyle detoksykacji, na ile pozwoliło jej zapracowane życie (miała 2 dzieci w wieku szkolnym), włączając w to hydroterapię jelita grubego, picie soków warzywnych i oczywiście kąpiele w soli Epsom, które przyniosły jej znaczną ulgę w bólu.

Stawy Maggie wykazywały znaczną poprawę, a jej poziom czynnika reumatoidalnego obniżył się do wartości normalnej. Nie miałyśmy jednak cudownego leku. Kciuki i palce prawie już nie bolały, inne stawy grożące bólem przestały jej dokuczać, a biodro było w stanie na tyle dobrym, że mogła obywać się bez leków.

Jednakże zniekształcenie architektury stawu biodrowego było trwałe. Któregoś dnia Maggie będzie wymagała wymiany tego stawu, co jest genialną i niemal zawsze udaną operacją. Ale zapobieganie byłoby oczywiście lepsze niż leczenie.

– Tak bardzo żałuję, że nie znalazłam medycyny ekologicznej 8 lat temu – wyznała Maggie.

Zaleciłam jej kilka naturalnych leków przeciwzapalnych, m.in. oleje rybne i olej z wiesiołka (przyjmowane w osobnych porach dnia dla uzyskania maksymalnych korzyści), witaminę D, kurkuminę/kurkumę i boswellię. Tę ostatnią można przyjmować doustnie, ale także wcierać bezpośrednio w obolałe stawy w postaci kadzidłowego olejku eterycznego. Ma fantastyczny zapach!

Nie wprowadziłam radykalnych zmian do diety Maggie poza dodaniem Ciemnozielonej zupy, ponieważ jej dieta już wcześniej była dobra, a co najważniejsze – bezcukrowa. Radykalne zmiany żywieniowe mogą rzeczywiście pomóc niektórym osobom z artretyzmem, ale nie wszystkim. Gdy Maggie konsultowała się ze mną, miała już za sobą próbę wyeliminowania na cały rok najczęstszych winowajców artretyzmu – mięsa, pszenicy, produktów mlecznych, cytrusów i pomidorów – lecz nie przyniosło to korzyści.

Niemniej jednak ten opis przypadku dobrze ilustruje kluczową kwestię: lecząc niemal każdy problem zdrowotny, poza – powiedzmy – złamaniem nogi, zawsze należy zacząć od jelit. Zdrowienie zaczyna się w jelitach.

Miałam szczęście, że Maggie nie przyjmowała opiatowych leków przeciwbólowych. Gdyby tak było, odstawienie ich uczyniłoby moje zadanie i jej podróż ku zdrowiu nieporównanie trudniejszymi.



**Przez ostatnich 20 lat dr Jenny Goodman specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest doświadczonym mówcą i autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health” („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie” (Yellow Kite, 2020). Szczególnie interesuje się opieką przedkoncepcyjną i pracą z dziećmi.**

eprasa.pl 17b4e2717d



# Zdrowe zaczyna się od trzewi

Nieszczelne jelita coraz częściej łączy się z rozwojem schorzeń autoimmunologicznych, takich jak celiakia, choroba Crohna, stwardnienie rozsiane czy reumatoidalne zapalenie stawów

Do głównych czynności jelita cienkiego należy kontynuacja trawienia rozpoczętego w jamie ustnej i żołądku. Mięśnie w nim mieszają wstępnie nadtrawione jedzenie z sokiem trzustkowym i żółcią, dalej trawiąc miazgę pokarmową. Skurcze w ścianach jelita cienkiego przesuwają jedzenie dalej. Ta długa podróż daje naszemu ciału wystarczająco dużo czasu na wchłonięcie białek, tłuszczy i węglowodanów przez śluzówkę jelita cienkiego do krwiobiegu. Po dostaniu się do krwiobiegu są one przenoszone do wątroby w celu przetworzenia, a następnie rozprowadzane do wszystkich komórek ciała.

Wszystko, co nie zostanie wchłonięte przez jelito cienkie, kończy w jelicie grubym – m.in. woda i składniki mineralne, takie jak np. sód, są absorbowane dopiero na tym etapie, a resztki pokarmowe zostają wydalone w postaci kału.

Gdy jedzenie porusza się zbyt wolno przez przewód pokarmowy, okrężnica absorbuje zbyt dużo wody. To skutkuje twardymi, suchymi stolcami, które są trudne do wydalenia.

## Ścisłe połączenia

Śmiało można powiedzieć, że nasze trzewia pełnią funkcję bariery, regulując transport substancji do krwi i chłonki. Pomagają im w tym umiejscowione w nabłonku jelit struktury układu immunologicznego oraz mikrobiom, które chronią organizm przed obcymi antygenami, makrocząsteczkami oraz toksynami.

Jest to możliwe dzięki ściśle określonej budowie ściany jelit, która składa się z 4 błon: śluzowej, podśluzowej, mięśniowej oraz surowiczej. Najważniej-



eprasa.pl 17b4e2717d

szą funkcję w procesach trawiennych oraz ochronnych pełni błona śluzowa, która wytwarza 2 charakterystyczne struktury, tj. kosmki i krypty jelitowe (gruczoły Lieberkühna)[1]. Wśród komórek tworzących nabłonek wyróżnić można enterocyty (komórki absorpcyjne), komórki kubkowe, komórki endokrynne oraz limfocyty śródnabłonkowe. Wolna powierzchnia enterocytów wytwarza mikrokosmki. W ich błonie znajdują się własne enzymy trawienne, a na powierzchni zakotwiczone są w glikokaliksie enzymy trzustkowe. Enterocyty wytwarzają ponadto naturalne antybiotyki (defensyny) oraz chemokiny. Komórki kubkowe produkują śluz, a komórki endokrynne odpowiedzialne są za produkcję oraz wydzielanie hormonów regulujących procesy trawienia i wchłaniania, np. cholecystokininy, sekretyny, motyliny, oraz biologicznie czynnych amin, np. serotoniny. Pomiędzy komórkami nabłonka znajdują się rozproszone limfocyty śródnabłonkowe, stanowiące część układu odpornościowego. W efekcie dzięki obecności fałdów okrężnych, kosmków i mikrokosmków powierzchnia wchłaniania oraz trawienia wynosi łącznie ok. 400 m2[2].

Błona śluzowa jelit pełni funkcję naturalnej bariery ochronnej organizmu przed patogenami i ich antygenami, pozwalając jednocześnie komórkom na regulację procesów wchłaniania. Do takich mechanizmów należą m.in. połączenia ścisłe (tight junction, TJ). Uszczelniają one przestrzeń między sąsiadującymi komórkami nabłonkowymi błony śluzowej; utworzone są przez kompleks białek przezbłonowych, takich jak klaudyny, okludyny oraz białka JAMs (junctional adhesion molecules)[3].

W błonie śluzowej oraz podśluzowej jelit obecna jest tkanka limfatyczna (gut associated lymphoid tissue, GALT). Ponad 75% komórek limfatycznych całego układu odpornościowego jest jej częścią. Znajdziemy tam komórki prezentujące antygen, limfocyty śródnabłonkowe, T oraz B i w mniejszej liczbie makrofagi, komórki tuczne i granulocyty. Dość powiedzieć, że ok. 80% wszystkich immunoglobulin jest wytwarzanych w jelicie. Przeciwciała IgA zapobiegają przywieraniu do nabłonka różnych patogenów, neutralizują wirusy i toksyny bakteryjne oraz mają działanie przeciwzapalne[4].

## Straż graniczna

Przewód pokarmowy dorosłego człowieka jest zasiedlony przez ok. 1014 różnego rodzaju bakterii z 500-1000 szczepów, należących do 40-50 rodzin. Mikrobiom dorosłego człowieka jest zdominowany przez 4 główne grupy drobnoustrojów należących do rodzajów *Bacteroidetes*, *Firmicutes*, *Proteobacteria* i *Actinobacteria*. Pełni on kilka funkcji.

Przede wszystkim jest odpowiedzialny za wzmocnienie bariery jelitowej przez stabilizację TJ, utrzymanie szczelności błony śluzowej i bariery jelitowej (zwiększenie produkcji mucyn). Bakterie jelitowe stymulują również syntezę IgA oraz rozwój układu immunologicznego. Ponadto współzawodniczą o składniki pokarmowe i produkują czynniki zdolne do zahamowania wzrostu innych organizmów lub nawet do ich zabicia. Mają też znaczenie metaboliczne, bowiem biorą udział w syntezie witamin (K oraz kwas foliowy, B12 i biotyna). Mikrobiom uczestniczy także w metabolizmie kancerogenów pokarmowych oraz we wchłanianiu jonów. Wreszcie pełni funkcję troficzną – fermentuje niestrawione węglowodany, co dostarcza krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych stymulujących proliferację oraz różnicowanie komórek nabłonkowych[5].

Jak widać budowa ściany jelita cienkiego, obecność kosmków i mikrokosmków, występowanie TJ oraz nasz własny mikrobiom kontrolują procesy wchłaniania, trawienia, motoryki, a także są w istotny sposób odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego, co ma znaczenie w utrzymaniu organizmu w stanie homeostazy i zdrowia.

## Przecieki

Zonulina jest białkiem uznawanym za fizjologiczny marker integralności ścisłych połączeń (TJ) między komórkami nabłonka jelita cienkiego, czyli enterocytami[6]. Bierze udział w tworzeniu tych połączeń, regulacji transportu płynów, makromolekuł i leukocytów pomiędzy jelitami i krwią oraz odpowiedzi immunologicznej.

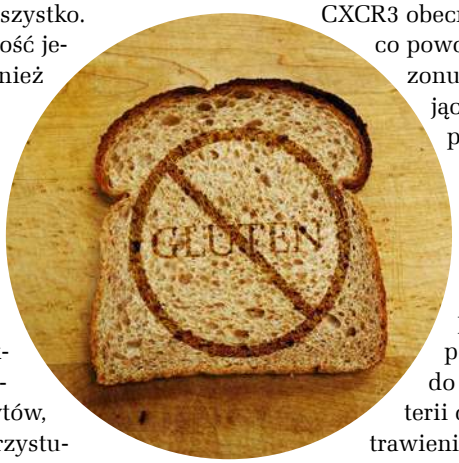
REKLAMA




eprasa.pl 17

Zwiększenie ekspresji i aktywności zonuliny zaobserwowano pod wpływem niektórych bakterii i gliadyny, składnika glutenu obecnego w zbożach. W tym miejscu warto wspomnieć, że gliadyna może stymulować limfocyty T i komórki NK (natural killers), przyczyniając się do aktywacji układu odpornościowego i rozwoju stanu zapalnego[7].

Wysoki poziom zonuliny prowadzi do rozluźnienia TJ, przez co może przyczyniać się do zaburzonego funkcjonowania bariery jelitowej – i jej rozszczelnienia (tzw. zespół cieknącego jelita; ang. leaky gut syndrome), co z kolei skutkuje przenikaniem do krwi zbyt dużych i zdolnych do wywoływania odpowiedzi immunologicznej cząsteczek białek pokarmowych, toksyn, antygenów bakteryjnych itp. Prowadzi to do nadmiernej aktywności układu odpornościowego, stanu zapalnego oraz zaburzenia procesów trawienia i wchłaniania.




To jednak nie wszystko. Na przepuszczalność jelit wpływ ma również skład naszego mikrobiomu. Jeżeli przeważą w nim szkodliwe bakterie, mogą one doprowadzić do uszkodzenia bariery jelitowej, łącząc się ze strukturami powierzchniowymi enterocytów, a następnie wykorzystując uszkodzenie kompleksu TJ, przemieszczać się do struktur położonych głębiej[8]. Kontakt patogenów z błoną śluzową jest również miejscem aktywacji układu odpornościowego.

Ryzyko powstania nieszczelnych jelit zwiększa się pod wpływem stresu[9], zażywania antybiotyków oraz leków z grupy niesterydowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), a w szczególności aspiryny i ibuprofenu[10] oraz infekcji przewodu pokarmowego albo zabiegów chirurgicznych. Co więcej, otyłość, choroby jelit i schorzenia metaboliczne (np. insulinooporność) również mogą zwiększać przepuszczalność jelit.

Nieprawidłowy poziom zonuliny, rozszczelnienie ścian jelita i rozregulowaną odpowiedź immunologiczną uczeni wiążą z występowaniem przewlekłych chorób autoimmunologicznych, jak cukrzyca typu I, celiakia, toczeń układowy, stwardnienie rozsiane, hashimoto czy RZS, zespołem jelita drażliwego (IBS) oraz schorzeniami, metabolicznymi, zapalnymi i nowotworowymi. Dysfunkcje bariery jelitowej wpływają również na niedokrwistość i astmę alergiczną. Jak się okazuje, poziom zonuliny w surowicy wzrasta wraz ze wzrostem ciężkości astmy.

## Celiakia

Najlepiej poznanym schorzeniem, którego patogeneza jest związana z zespołem nieszczelnego jelita, jest choroba trzewna. Kontakt białek glutenu z błoną śluzową jelit u osób predysponowanych genetycznie powoduje autoimmunizację prowadzącą do uszkodzenia błony śluzowej jelit, zaburzeń trawienia oraz wchłaniania[11]. W celiakii obecna w glutenie gliadyna łączy się z receptorem CXCR3 obecnym na enterocytach, co powoduje aktywację szlaku zonuliny, która rozluźniając TJ, zwiększa przepuszczalność jelit[12].

Dodatkowo aktywacja układu odpornościowego z udziałem interleukiny-8 podtrzymuje stan zapalny, a zwiększona przepuszczalność jelit pozwala na transport do krążenia antygenów, bakterii oraz toksyn. Zaburzenia trawienia w czasie trwania choroby wzmagają transport do krążenia niestrawionych składników, które mogą nasilać procesy autoimmunizacji[13].

## Cukrzyca typu 1

Badania przeprowadzone na modelach zwierzęcych wykazały zaburzenia w obrębie układu pokarmowego dotyczące zwiększonej przepuszczalności, stanu zapalnego oraz zaburzeń mikroflory jelitowej. Zmiany te poprzedzały rozwój cukrzycy o kilka tygodni[11]. U ludzi wykazano tę samą kolejność zmian. 42% chorych miało nieprawidłowy, podwyższony poziom zonuliny w surowicy, który korelował ze wzrostem przepuszczalności jelit *in vivo*. Uczeni zauważyli, że podwyższone stężenie zonuliny w surowicy u osób genetycznie predysponowanych, jeszcze bez objawów, poprzedza rozwój cukrzycy typu 1 średnio o 3,5 roku[14].

## Stwardnienie rozsiane (SM)

Przyczyny tego schorzenia układu nerwowego powodujące demielinizację i neurodegenerację wciąż pozostają nieodgadnione. Badania epidemiologiczne wskazują ponadto na obecność czynnika środowiskowego, ponieważ zachorowalność, pomimo predyspozycji genetycznej, zmienia się w zależności od lokalnego ryzyka zachorowania[15].

U chorych na SM stwierdzono zwiększoną przepuszczalność jelit oraz podwyższony poziom zonuliny. W eksperymencie uczestniczyli pacjenci z postacią remitująco-nawracającą oraz postacią wtórnie postępującą. Podwyższone stężenie zonuliny wykazano u 1/3 chorych w obu badanych grupach[16].

## Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa

Literatura przedmiotu dostarcza mocnych dowodów na to, że nieszczelność jelit poprzedza rozwój tej choroby (*spondylitis ankylopoetica*, SA), może być zatem związana z jej etiologią[17]. Chińczycy wykazali w surowicy chorych na SA 3-krotnie zwiększoną ekspresję haptoglobiny (prekursorem jest zonulina), która może aktywować szlak

**BIBLIOGRAFIA**

1. Sawicki W, Malejczyk J. Histologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012
2. Konturek SJ. Fizjologia człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Wrocław 2007
3. Postepy Hig Med Dosw (online). 2009; 63, 653-67; Am J Pathol. 2008; 173(5), 1243-52
4. Alergia Astma Immunologia. 2010; 15(4): 197-202; Życie Weterynaryjne. 2009; 84(2): 115-22
5. EMBO Rep. 2006;7(7), 688-93
6. Lancet. 2000; 358:1518-19; J Cell Sci. 2000; 113: 4435-40
7. Gastroenterology. 2008; 135(1): 194-204.e3
8. Infect Immun. 2008; 76(8): 3360-73
9. J Neurogastroenterol Motil. 2015;21(1): 33-50
10. J Clin Biochem Nutr. 2011; 48(2): 107-11
11. Clinic Rev Allerg Immunol. 2012; 42(1): 71–78.
12. Scand J Gastroenterol. 2006; 41: 408-19
13. Ann N Y Acad Sci. 2009; 1165: 195-205
14. Diabetes. 2006; 55(5): 1443-9
15. Eur J Hum Genet. 2009; 17(6): 840-3
16. Dig Dis Sci. 1996; 41(12): 2493-8
17. Rheumatology (Oxford). 2002; 41(12): 1375-9; Int J Infl am. 2013; 10.1155/2013/501653
18. Clin Exp Rheumatol. 2010; 28(2): 201-7
19. Tissue Barriers. 2013; 1(5): 10.4161/
20. tisb.27321
21. Am. J. Med. 2004; 116: 44-9; Am. J. Gastroenterol. 2008; 103: 1299-307; Am. J. Gastroenterol. 2011; 106: 110-9
22. Inflamm. Bowel Dis. 2006; 12: 123-30
23. Gastroenterology 2011; 140 (supl. 1): S434; Am. J. Gastroenterol. 2009; 104: 1460-7; Haematologica 2010; 95: 199-205
24. Gastroenterologia Kliniczna 2013, tom 5, nr 2-3, 68-73



eprasa.pl 17b4e2717d

> Nieprawidłowy poziom zonuliny, rozszczelnienie ścian jelita i rozregulowaną odpowiedź immunologiczną uczeni wiążą z występowaniem chorób autoimmunologicznych

zonuliny, a w konsekwencji zniszczenie TJ[18]. Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa w zaawansowanej postaci powoduje ograniczenie ruchomości oraz niepełnosprawność.

## Anemia

Choroba Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego określane są wspólnie jako nieswoiste choroby zapalne jelit (NChZJ). Oba schorzenia charakteryzuje przewlekły stan zapalny jelit oraz ich zwiększona przepuszczalność[19].

Niedokrwistość jest tak częstym pozajelitowym objawem NChZJ (dotyczy 30% pacjentów), że bywa uznawana za nieuniknioną towarzyszkę choroby, która nie wymaga leczenia[20]. Tymczasem dowiedziono, że jest ona niezależną przyczyną obniżenia jakości życia i zdolności do pracy[21], Do najczęstszych przyczyn anemii należą niedobór żelaza, stwierdzany u 49-74% chorych i przewlekłe zapalenie, które dotyczy połowy z nich[22]. W chorobie Leśniowskiego-Crohna przyczyną niedokrwistości u ponad 15% pacjentów jest niedobór witaminy B12. Zależna od nasilenia objawów NChZJ suplementacja pozwala wyrównać deficyty obu składników odżywczych[23].

## Uszczelnij pasaż

Odbudowa prawidłowego mikrobiomu oraz bariery jelitowej mogą ochronić nas przed rozwojem różnych stanów chorobowych lub ułatwić ich leczenie. Najprostszym sposobem jest eliminacja czynników sprzyjających rozszczelnieniu TJ (szczegółowo omawiamy większość środków zapobiegawczych w następnym tekście w części „Jak uzdrowić jelita"). Przede wszystkim unikaj glutenu i alkoholu. Jeżeli to możliwe, zredukuj stosowanie środków przeciwbólowych, a po każdej antybiotykoterapii skrupulatnie przyjmuj bakterie probiotyczne.

W uszczelnianiu jelit – poprzez modulację połączeń ścisłych i regulowanie stanu śluzówki – wykazano skuteczność takich szczepów probiotycznych jak. *Lactobacillus plantarum* 299v, *Lactobacillus casei* GG, *Escherichia coli* Nissle 1917, *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus casei* DN-114001, *Streptococcus thermophilus* ATCC19258, *Bifidobacterium infantis*. Pamiętaj, że do ich rozwoju konieczne są prebiotyki. Nie tylko stymulują wzrost korzystnych drobnoustrojów, ale również są przekształcane w krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), które stanowią źródło energii dla komórek ściany jelita, przez co modulują funkcjonowanie bariery jelitowej.

Przyjmuj też: witaminy A i D (pierwsza uszczelnia śluzówkę, niedobór drugiej koreluje ze stopniem nasilenia nieswoistych chorób zapalnych jelit), polifenole oraz kwasy omega-3 (mają działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne) i żelazo (jest potrzebne do prawidłowego wzrostu i regeneracji tkanek, stymuluje odporność i zmniejsza uczucie zmęczenia będące pokłosiem anemii).




REKLAMA


eprasa.pl 17b4e2717d

# W harmonii

Skład mikrobiomu może mieć duży wpływ na poziom estrogenów i stan zdrowia – twierdzi Marcelle Pick. Oto jak uleczyć jelita, aby zapewnić sobie długotrwałą równowagę hormonalną.



Kiedy zapytałam kilku moich najbliższych przyjaciół, czy wiedzą, czym jest estrobolom, ich odpowiedzi brzmiały, jakby grali w grę Balderdash. Nowa atrakcja w wesołym miasteczku? Obłok pudru unoszący się podczas zakładania lateksowych rękawiczek? Polski chleb podawany na Wielkanoc? Kobieca choroba związana z niskim poziomem niektórych hormonów?

Chociaż niektóre z ich odpowiedzi były celowo niemądre, ta ostatnia nie odbiegała zbyt daleko od rzeczywistości. Estrobolom ma związek z hormonami. Jest to w zasadzie zbiór bakterii w mikrobiomie jelitowym, który może oddziaływać na poziom estrogenów w organizmie i regulować go.

Badacze Claudia Plottel i Martin Blaser zdefiniowali estrobolom jako „zestaw genowy mikrobioty jelitowej, którego produkty są zdolne do metabolizowania estrogenów". W mniej naukowym ujęciu oznacza to zbiór bakterii, które mogą przekształcać estrogeny w ich aktywne formy.

Myślę, że ważne jest, by kobiety rozumiały, czym jest estrobolom i jak może on wpływać na ich zdrowie. Większość zdaje sobie sprawę z faktu, jaki wpływ na samopoczucie mogą mieć wahania hormonów. Doświadczały wzlotów i upadków w trakcie cyklu miesiączkowego, a każda kobieta w okresie perimenopauzalnym lub menopauzalnym może opowiedzieć wszystko na temat uderzeń gorąca, huśtawek nastroju i innych nieprzyjemnych objawów.

Brak równowagi estrogenowej może być nie tylko odpowiedzialny za te objawy, lecz także powiązany z szeregiem poważnych schorzeń. Kluczowe jest też zrozumienie, że równowaga jelitowa ma duży wpływ na poziom estrogenów.

## Hormony a jelito

Może to wydawać się dziwne, ale chociaż głównie jajniki i nadnercza produkują estrogeny, to ich poziom w organizmie reguluje się przede wszystkim w trzewiach. Oznacza to, że jeśli w jelitach brakuje równowagi, stężenie tych ważnych hormonów również może ulec zaburzeniu.

Prace w tym obszarze cały czas trwają. W jednym z przeglądów zbadano, w jaki sposób estrobolom może wpływać na ryzyko rozwoju pomenopauzalnego raka piersi z dodatnim receptorem estrogenowym. Autorzy stwierdzili, że analiza składu i działania estrobolomu u osób zdrowych, a także kobiet z estrogenozależnym nowotworem piersi mogłaby doprowadzić do opracowania biomarkerów mikrobiomu oraz interwencji zmniejszających ryzyko nowotworowe[1].

Estrobolom reguluje poziom krążących i wydzielanych w organizmie estrogenów. Drobnoustroje wytwarzają enzym o nazwie beta-glukuronidaza, który przekształca te hormony w ich aktywne formy. Aktywne estrogeny mogą wiązać się z receptorami i wpływać na pewne procesy fizjologiczne.

Jeśli w jelitach panuje odpowiednia równowaga, aktywność beta-glukuronidazy jest normalna. Kiedy jednak pojawia się dysbioza (zaburzenie równowagi), poziom estrogenów może stać się zbyt wysoki lub zbyt niski,



eprasa.pl 17b4e2717d



**Chociaż głównie jajniki i nadnercza produkują estrogeny, ich poziom w organizmie reguluje się przede wszystkim w trzewiach. Jeśli w jelitach brakuje równowagi, stężenie tych ważnych hormonów również może ulec zaburzeniu.**

eprasa.pl 1004e2717d

co zwiększa ryzyko wystąpienia powiązanych z tymi hormonami chorób.

Kiedy estrogeny ulegają metabolizacji w wątrobie, trafiają do żółci i są wydalane do jelit. Gdy estrobolom jest zdrowy, hormony te są bezpiecznie usuwane jako odpady. Kiedy jednak występuje dysbioza, estrogeny mogą być ponownie wchłaniane do krwioobiegu, co powoduje dominację estrogenową. Może to prowadzić do rozwoju szerokiej gamy problemów zdrowotnych.

## Choroby związane z estrogenami a równowaga mikrobiomu

Ciało kobiety wytwarza 3 rodzaje estrogenów: estron (E1), estradiol (E2) i estriol (E3). Każdy z nich wpływa na inne tkanki i funkcje organizmu. E2 jest dominującą formą hormonu przed menopauzą. E1 staje się głównym krążącym we krwi estrogenem po klimakterium. E3 jest najsłabszym, ale przeważającym w czasie ciąży rodzajem hormonu. Wszystkie 3 estrogeny współdziałają ze sobą, dlatego ważne jest, by zwrócić uwagę na ogólną równowagę każdej z form.

Estrogeny regulują w organizmie wiele procesów, w tym funkcje rozrodcze, odkładanie tkanki tłuszczowej, kondycję układu krążenia, obrót kostny i replikację komórek. Obniżenie poziomu krążących we krwi hormonów może zaburzać funkcjonowanie ustroju, co prowadzi do długiej listy problemów, takich jak: otyłość, zespół metaboliczny, rak, endometrioza, przerost endometrium, PCOS, choroby sercowo-naczyniowe, osteoporoza, niepłodność i pogorszenie zdolności poznawczych.

Czy zdawałaś sobie sprawę z faktu, że estrogeny mogą wpływać na tak wiele schorzeń, nie tylko reprodukcyjnych? Wiele kobiet nie jest tego świadomych. Tymczasem badania wykazały, że zaburzenia jelitowe mogą zwiększać ryzyko rozwoju tych schorzeń lub zaostrzać ich objawy. Okazało się, że u pacjentów z otyłością[2], chorobami układu krążenia[3] i osteoporozą[4] często występuje dysbioza jelitowa.

Spadek poziomu krążących estrogenów powoduje wzrost aktywności osteoklastów, co skutkuje resorpcją i osłabieniem kości. W jednym z badań wykazano, że podawanie pewnych bakterii myszom, które przeszły operację usunięcia jajników, usprawnia procesy kościotwórcze i zmniejsza resorpcję kości[5]. Inne analizy ujawniły podobne pozytywne skutki wprowadzenia określonych drobnoustrojów.

Estrogeny mogą również zmieniać mikrobiom zarówno dróg moczowych, jak i pochwy, co powoduje infekcje. Wraz ze spadkiem ich poziomu obniża się również liczba bakterii kwasu mlekowego, ponieważ hormony stymulują rozwój tych cennych drobnoustrojów, które pełnią kilka funkcji ochronnych, jeśli chodzi o zdrowie kobiet. Utrzymują m.in. odpowiednio kwaśne środowisko i zapobiegają przyleganiu niepożądanych mikroorganizmów.

W ciągu ostatnich 20 lat znacznie rozwinęły się badania nad związkiem między mikrobiomem jelitowym a rakiem piersi[6]. Wykazały one kluczową rolę tego pierwszego w regulacji poziomu estrogenów. Różnorodność w jelicie to główny czynnik decydujący o ogólnym stanie zdrowia, w tym piersi. Badania wykazały, że mikrobiota u pacjentek z rakiem piersi znacznie różni się od tej obserwowanej u kobiet z grup kontrolnych – jest m.in. znacznie mniej zróżnicowana.

## Istota połączenia

Znaczący związek między równowagą hormonalną a jelitami to przykład na to, jak prawie wszystko w organizmie można powiązać z tym, co dzieje się w jelitach. To samo dotyczy hormonów.

Przegląd badań opublikowany w lipcu 2022 r. skupił się np. na powiązaniach między estrogenami a dobrą kondycją jelit i skóry[7]. I chociaż na pierwszy rzut oka obszary te mogą wydawać się odrębne, logiczne jest, że są ze sobą ściśle połączone.

Mikrobiom jelitowy wpływa na produkcję estrogenów (które mają wpływ na mikrobiom jelitowy), a zarówno hormony, jak i kondycja jelit oddziałują na skórę. Należy zatem przyjrzeć się wszystkim tym aspektom łącznie.

## Przyczyny zaburzeń

Oznaki dysbiozy są wyraźne (patrz ramka), ale objawy mogą powodować również inne schorzenia. W ostatecznym ustaleniu równowagi bakteryjnej w organizmie mogą pomóc badania. Jeśli jednak odczuwasz objawy, podjęcie kroków mających na celu uzdrowienie jelit nie zaszkodzi, a może wręcz pomóc.

Chociaż podstawowych przyczyn dysbiozy może być wiele, konsekwentnie stwierdza się, że niektóre czynniki mają negatywny wpływ na skład bakterii jelitowych. Antybiotyki i hormonalne środki antykoncepcyjne zmieniają zarówno mikrobiotę jelitową, jak i poziom estrogenów. Przewlekła infekcja również może prowadzić do dysbiozy, dlatego należy zachować delikatną równowagę polegającą na leczeniu schorzeń za pomocą antybiotyków w razie konieczności, ale nie nazbyt często.

Również dieta ma znaczący wpływ na mikrobiom jelitowy. Jadłospis zasobny w węglowodany i prze-

## Czy masz dysbiozę?

**Oto niektóre oznaki i objawy zaburzenia równowagi mikrobiomu jelitowego:**

- **wzdęcia i gazy,**
- **biegunka,**
- **zaparcia,**
- **zmiany masy ciała,**
- **nadwrażliwość na niektóre pokarmy,**
- **podrażnienie skóry,**
- **zmęczenie,**
- **zaburzenia hormonalne,**
- **choroby autoimmunologiczne.**



**BIBLIOGRAFIA**

"Maintaining a Balanced and Healthy Microbiome," marcellepick.com



eprasa.pl 17b4e2717d

tworzoną żywność może zwiększyć podatność na dysbiozę z powodu niedoborów składników odżywczych.

Odkryto, że spożywanie fitoestrogenów w żywności zmienia mikrobiom jelitowy i zwiększa ryzyko związanych z estrogenami chorób. Alergie pokarmowe również mogą powodować dysbiozę (a ona może wywołać nadwrażliwość pokarmową, więc rozwikłanie problemu może być kłopotliwe).

Picie alkoholu, uwarunkowania genetyczne, masa ciała, wiek i toksyny środowiskowe mogą zmieniać skład mikrobiomu jelitowego i prowadzić do dysbiozy. Wywołać ją może również stres, który może być rzeczywisty lub subiektywny, fizyczny lub emocjonalny.

Problemy powstają, gdy napięcie staje się chroniczne. Większość ludzi zna fizyczne reakcje na stres (takie jak nudności przed wystąpieniami publicznymi), ale nie zdają sobie sprawy z tego, że ciągłe narażenie na nie zmienia równowagę jelit.

## Jak uzdrowić jelita

Teraz gdy wiesz, jak ważna jest kondycja trzewi dla równowagi estrogenowej, która z kolei jest niezbędna dla dobrego stanu zdrowia, co możesz zrobić, aby utrzymać tak potrzebną harmonię? Równowaga jelitowa zależy od zdrowego stylu życia. Od wyborów żywieniowych po aktywność fizyczną, od redukcji stresu po ukierunkowaną suplementację – mamy kontrolę nad wieloma czynnikami, które mogą ograniczać zaburzenia jelitowe. Oto kilka szybkich wskazówek, które pomogą Ci podejmować zdrowe decyzje dla siebie (i Twoich jelit).

**Popraw dietę.** Dokonuj dobrych wyborów żywieniowych w co najmniej w 80% przypadków. Deser od czasu do czasu jest w porządku, ale im bardziej unikasz cukru, przetworzonej żywności i wszystkiego, co może powodować zaburzenia trawienne (gluten i nabiał to dwie ich częste przyczyny), tym lepiej. Kluczowa jest zbilansowana dieta zawierająca zdrowe tłuszcze, dostateczną ilość białka i węglowodany złożone.

Zwiększ spożycie produktów fermentowanych. Kiszona kapusta, kimchi, kombucza i inne pokarmy probiotyczne mogą pomóc zwiększyć różnorodność i przywrócić równowagę flory jelitowej.

Jedz również więcej pokarmów prebiotycznych, co pobudzi rozwój pożytecznych bakterii. Świetnymi opcjami są m.in. szparagi, czosnek, cebula, por, topinambur i banany. Pokarmy roślinne o wysokiej zawartości błonnika, takie jak orzechy, ziarna, rośliny strączkowe i warzywa, również wspierają zdrowie jelit.

Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kapusta i kalafior, wspomagają regulację „dobrych" bakterii i zdrowe usuwanie nadmiaru hormonów, w tym estrogenów. Pamiętaj, tylko by je gotować, ponieważ spożywane na surowo mogą powodować zaburzenia tarczycy.




ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

# Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny




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

**Gastrobonisol** podawać doustnie, przed użyciem 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 *Compositeae* 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**

REKLAMA


epfasa.pl 1764e2717d



**Zadbaj o redukcję stresu.** Nie pozwól na zaostrzenie problemów emocjonalnych. Zajmij się zmartwieniami, zarówno starymi, jak i nowymi, i uwolnij je, aby Twoje ciało też mogło odpuścić. Spróbuj medytacji lub praktyk uważności, aby wyciszyć ośrodkowy układ nerwowy.

**Znajdź radość.** Najlepszym sposobem na pozbycie się stresu jest zajmowanie się każdego dnia tym, co kochasz. Kiedy to robisz, nie pozwalasz na narastanie stresu w organizmie. Taniec, czytanie, pisanie pamiętnika, gra na instrumencie, granie w planszówki z rodziną lub przyjaciółmi, bieganie, ogrodnictwo – możliwości ogranicza tylko Twoja wyobraźnia!



**Postaraj się o dobrej jakości sen.** Odpowiedni odpoczynek utrzymuje równowagę poziomu kortyzolu i zmniejsza stres w organizmie. Podczas snu w ciele zachodzi wiele procesów, więc zapewnienie sobie wystarczającej ilości wypoczynku ma decydujące znaczenie dla zdrowia.

**Zredukuj ekspozycję na toksyny.** Sprawdzaj etykiety swoich produktów kosmetycznych i czyszczących, i – jeśli to możliwe – używaj w pełni naturalnych środków.

**Unikaj narażenia na metale ciężkie oraz tworzywa sztuczne.** Wyeliminuj korzystanie z tworzyw sztucznych do przechowywania żywności i napojów, zwłaszcza po podgrzaniu. Kiedy tylko możesz, spożywaj produkty organiczne, aby ograniczyć narażenie na pestycydy.

**Ogranicz spożycie alkoholu.** Napoje wyskokowe zmieniają skład mikrobiomu i zwiększają przepuszczalność (nieszczelność) jelit.

**Ruszaj się jak najczęściej.** Ćwiczenia doskonale łagodzą stres, a aktywność fizyczna pomaga zrównoważyć poziom krążących estrogenów. Ważne jest jednak utrzymanie jej na odpowiednim poziomie. Zbyt częste (lub zbyt energiczne) ćwiczenia mogą powodować nadmierne obciążenie organizmu.

**Stosuj suplementy diety.** Niedobory żywieniowe mogą przyczyniać się do zaburzeń trawienia i hormonalnych. Aby określić swoje indywidualne braki w tym zakresie, najlepiej poddać się badaniom. Poniżej przedstawiam jednak kilka suplementów diety, które mogą wspomóc uzupełnienie niedoborów żywieniowych oraz zrównoważenie mikrobiomu i poziomu hormonów.

**Wysokiej jakości preparat multiwitaminowy** Dobrą opcją jest mój produkt Multi Essentials+ (dostępny na stronie internetowej marcellepick.com) jednak możesz też skorzystać z innych o podobnym składzie.

**Sugerowane dawkowanie: Według instrukcji na etykiecie preparatu.**

**Witamina D** Ekspozycja na światło słoneczne to najlepszy sposób na pozyskiwanie tego składnika, ale większość ludzi zmaga się z jej niedoborami.

**Sugerowane dawkowanie: 2000 j.m. na dobę.**

**Kwasy omega-3** Tych niezbędnych kwasów tłuszczowych brakuje w standardowej zachodniej diecie. Dobrym wyborem jest suplement diety z olejem rybim zawierający DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy).

**Sugerowane dawkowanie: 720-1440 mg EPA oraz 480-960 mg DHA na dobę.**



**BIBLIOGRAFIA**

1. J Natl Cancer Inst, 2016;108(8):djw029
2. Nature, 2006;444(7122):1022–23
3. Curr Cardiol Rep, 2014;16(11):540
4. Crit Rev Food Sci Nutr, 2017;57(8):1664–72
5. J Cell Physiol, 2014;229(11):1822–30
6. Perm J, 2020;24:19.129
7. Dermatol Ther (Heidelb), 2022;12(7):1535–50
8. Nutr Rev, 2016;74(7):432–43; Anticancer Res, 1999;19(3A):1673–80; J Nutr, 2000;130(12):2927–31
9. Int J Endocrinol. 2018;2018:9041694
10. Nutrients. 2020 Sep;12(9):2889



eprasa.pl 17b4e2717d



**Probiotyk** Jak wspomniałam powyżej, bakterie kwasu mlekowego są niezbędne do przywrócenia właściwej równowagi w jelitach. Kolejnym ważnym probiotykiem są bifidobakterie. Poszukaj suplementu diety zawierającego oba te składniki, takiego jak mój produkt Biotic Support.

**Sugerowane dawkowanie: Według instrukcji na etykiecie preparatu.**

**DIM (diindolilometan)** Ten metabolit indolo-3-karbinolu, występujący w warzywach krzyżowych, takich jak brokuły, kapusta i jarmuż, może wspomóc regulację poziomu estrogenów i zwalczanie nowotworów estrogenozależnych[8].

**Sugerowane dawkowanie: 100-200 mg na dobę.**

**Magnez** jest czwartym najliczniejszym kationem w ciele. W ludzkim ciele pełni funkcję kofaktora dla ponad 300 reakcji enzymatycznych. Wiele badań stwierdziło, że zmniejszone poziomy magnezu są związane z szerokim zakresem chorób przewlekłych m.in. cukrzycy i osteoporozie[9]. Ustalono też, że wspomaga utrzymanie równowagi mikrobiomu jelitowego, ułatwia trawienie (wiąże wodę w stolcu) oraz wspomaga wydalanie zbędnych produktów przemiany materii[10]. Nie należy jednak przesadzać, bo jego nadmierna podaż może prowadzić do dysbiozy.

**Sugerowane dawkowanie: Według instrukcji na etykiecie preparatu.**



**Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.**


REKLAMA




Floradix®
OCHRONA JELIT




Zawiera wyciągi ziołowe posiadające właściwości żółciopędne i żółciotwórcze. Wspomagają wydzielanie soków trawiennych, przez co wpływają na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych w organizmie.

Kompozycja ziół jest tak dobrana, że wpływa na prawidłowe działanie układu pokarmowego, pobudza perystaltykę jelit, zmniejsza obciążenie wątroby po zjedzeniu ciężkostrawnych pokarmów.

- Rozmaryn, kurkuma i karczoch zawierają składniki ułatwiające wydzielanie i przepływ żółci.
- Mięta, imbir i rozmaryn pobudzają wydzielanie soków trawiennych.
- Ekstarkt jabłkowo-śliwkowy i przecier śliwkowy wspomagają perystaltykę jelit.
- Magnez wiąże wodę w stolcu, co wspomaga wydalanie zbędnych produktów przemiany materii.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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


eprasa.pl 17b4e2717d

# Fitoterapia przy przewlekłych chorobach nerek

Zioła nie tylko usprawnią przepływ moczu, ale też wpłyną na klirens kreatyniny i mocznika, obniżą markery stanu zapalnego i będą działały nefroprotekcyjnie. Warto mieć takich sprzymierzeńców, gdy nasze filtry szwankują!

Przewlekła choroba nerek (CKD) jest opisywana jako zmniejszenie wskaźnika filtracji kłębuszkowej w ciągu miesięcy i lat. Zgodnie z szacunkami nefrologów obecnie cierpi na nią ok. 697,5 mln ludzi na całym świecie. Eksperci biją na alarm, bowiem częstość występowania i śmiertelność CKD) stale rośnie. Przy czym jej końcowe stadium stanowi trzecią przyczynę zgonów na świecie.

CKD jest w większości związana ze schorzeniami cywilizacyjnymi takimi jak cukrzyca, nadciśnienie, otyłość, hiperlipidemia oraz z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD), które najczęściej są inicjatorami tej choroby, ale także czynnikami przyspieszającym jej postęp[1]. W literaturze przedmiotu odnotowano, że w przebiegu przewlekłej choroby nerek dochodzi do uszkodzenia DNA z powodu nadprodukcji reaktywnych form tlenu (ROS) oraz utleniania kwasu nukleinowego[2].

Czynniki przyczyniające się do progresji CKD obejmują utratę komórek miąższowych, przewlekły stan zapalny, zwłóknienie i zmniejszoną zdolność regeneracyjną nerek[3].

Podstawowe parametry diagnostyczne, które są powszechnie stosowane do wykrywania przewlekłej choroby nerek, obejmują pomiar kreatyniny w surowicy, szybkość filtracji kłębuszków (GFR), klirens kreatyniny i mocznika oraz poziomy albuminy w moczu[4].

Ze względu na fakt, że terapia CDK niejednokrotnie wymaga stosowania kombinacji kilku, a nawet kilkunastu medykamentów, co może prowadzić do rozmaitych problemów, takich jak ich niewłaściwy dobór, przedawkowanie lub niepożądane reakcje lekowe, naukowcy zaczęli poszukiwać alternatywnych rozwiązań. Garść obecnie dostępnych badań klinicznych i przedklinicznych dostarczyła silnych dowodów na to, że zioła mogą być skuteczne w leczeniu i kontroli CKD. Fitoterapia może też pomóc chronić obciążone wieloma lekami nerki. Zioła bowiem oddziałują na organizm przez liczne szlaki, nie powodując reakcji niepożądanych.



## Akacja senegalska (*Acacia senegal*)

Uszkodzona roślina wydziela gumę arabską. Substancja ta wykorzystywana jest w lecznictwie. Jest to prawdopodobnie najbardziej ustalony hydrokolloid utrzymujący w obecnej praktyce, ale pozostaje znaczącą skuteczność jako charakterystyczny emulgator, enkapulator sezonu, stabilizator i operator teksturowania w różnych branżach żywności i farmaceutycznej. Istnieją silne dowody na to, że stosowanie gumy arabskiej miało korzystny wpływ na leczenie chronicznej choroby nerek u dzieci. Badacze oceniali poziom mocznika, azotu i kreatyniny[5]. W innym badaniu stwierdzono, że guma arabska w dawce 30 g dziennie przyjmowana doustnie przez pacjentów z hemodializą zmniejszała stres oksydacyjny i markery zapalne w badaniach fazy II[6]. Z kolei w przedklinicznych eksperymentach na zwierzętach wykazano, że leczenie gumą arabską zmniejszyło biomarkery choroby, takie jak poziom mocznika, kreatyniny, kwasu moczowego oraz obniżyło ciśnienie krwi[7].

## Żeń-szeń (*Panax ginseng*)

Zawartym w kłączu tej rośliny ginsenozydom zawdzięczamy większość jego prozdrowotnych właściwości. Doustne podawanie ich w dawce 500 mg raz na dobę przez kolejne 6 miesięcy spowodowało regulację kreatyniny w surowicy oraz klirensu mocznika, wraz ze zmniejszeniem peroksydazy glutationowej, czynnika martwicy nowotworowej alfa (TNF-α), i interleukiny 6 (IL-6)[8]. Chińscy uczeni są zdania, że długotrwałe leczenie pacjentów z chroniczną chorobą nerek (CKD) może znacznie łagodzić jej postęp, co jest spowodowane działaniem przeciwutleniającymi ginsenozydów. Leczenie szczurów ginsenozydami znacznie obniżyło poziom azotu mocznika we krwi, kreatyniny w surowicy oraz zmniejszyło peroksydację lipidów[9].





eprasa.pl



## Marchwica chińska (*Ligusticum wallichii*)

Lubiśnik, nazywany też syczuańskim lubczykiem wchodzi w skład 50 podstawowych ziół stosowanych w tradycyjnej medycynie chińskiej. To pochodzące z Indii i Nepalu zioło działa przeciwbólowo, usprawnia obieg krwi (m.in. przeciwdziała zakrzepicy). Korzeń marchwicy zawiera ligustrazynę. Alkaloid ten chroni również nerki myszy przed uszkodzeniami niedokrwienno-reperfuzyjnymi, które powstają po przywróceniu, czasowo przerwanego, krążenia krwi. Uszkodzenie takie jest procesem zapalnym, w którym występują charakterystyczne zmiany biochemiczne i zaburzenia mikrokrążenia, prowadzące do klinicznie jawnej dysfunkcji narządu[10].

## *Stevia rebaudiana*

Ta paragwajska roślina ma bardzo wysoką zawartość związków słodzących i z tego względu używana jest do słodzenia napojów i potraw. Ma zdolność do obniżania ciśnienia krwi.



Interwencyjne badanie kontrolowane placebo z udziałem 97 osób wykazało znaczące korzystne skutki przyjmowania stewii u pacjentów z przewlekłą chorobą nerek w połączeniu z lekami przeciwnadciśnieniowymi i przeciwcukrzycowymi. Autorzy eksperymentu oceniali na podstawie oceny parametrów biochemicznych we krwi i moczu stan chorych[11]. Podawanie stewii szczurom z uszkodzonymi nerkami wykazało nie tylko jej ochronne działanie wobec tych narządów, ale też dowiodło, że może stanowić ona istotne wsparcie w leczeniu uszkodzenia nerek[12].

## Rabarbar dłoniasty i ostryż długi (*Rheum palmatum* i *Curcuma longa*)



Tradycyjnie rabarbar używany jest w zaburzeniach trawiennych. Nauka potwierdziła jego moczopędne, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne działanie[13]. W pewnym eksperymencie naukowcy postanowili wykorzystać wyizolowany z tej rośliny związek czynny – emodin i ukierunkować go na zapobieganie CKD poprzez działanie na mikroflorę jelit. W dawce 1 mg/dzień przez 4 tygodnie emodin redukował ilość toksyn mocznikowych, zmniejszając w ten sposób postęp chronicznej choroby nerek[14]. W innych pracach wykazano jego nefroprotekcyjne działanie. Ujawniono też, że nefropatia prowadzi do zauważalnych aberracji w metabolitach aminokwasów moczowych, puryn i tauryny. Te nieprawidłowości w moczu zostały odwrócone przez leczenie rabarbarem w dawce 20 mg/ml przez 6 tygodni[15]. Uczeni dowiedli, że jednoczesne przyjmowanie związków czynnych zawartych w rabarbarze i kurkumie może przeciwdziałać zwłóknieniu nerek u szczurów z CKD. Obfitujący w kurkuminę ostryż długi ma silne właściwości przeciwzapalne, przeciwproliferacyjne oraz działa zapobiegawczo w przypadku zaburzeń sercowo-naczyniowych, żołądkowo-jelitowych i nerek[16]. Stwierdzono też, że kurkuma jest skuteczna w zmniejszaniu wysokiej wrażliwości białka C-reaktywnego i świądu moczowego u pacjentów z końcowym stadium niewydolności nerek[17]. Inne badanie *in vitro* wykazało, że leczenie kurkuminą zmniejszyło stany zapalne w nerkach myszy z cukrzycą[18]. Podawanie kurkuminy spowodowało też zmniejszenie klirensu kreatyniny, azotu mocznika we krwi i kreatyniny w surowicy oraz redukcję uszkodzenia nerek i śmiertelności[19].




SINGULARIS®

*Zaprojektowane przez naturę*

Koenzym Q10

Suplement diety Singularis Superior Koenzym Q10 Forte Microactive® SR to przeciwutleniacz, który pomaga równoważyć stres oksydacyjny w komórkach.

Koenzym Q10 (ubichinion) jest naturalną substancją produkowaną przez ludzki organizm. Stanowi część mitochondrium komórki i jest odpowiedzialny za wytwarzanie energii, a także chroni ją przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Niestety po 40. r.ż. systematycznie nam go ubywa. Suplement diety Koenzym Q10 Forte Microactive® SR ułatwia uzupełnianie niedoborów, pomagając zachować prawidłowe funkcje mitochondriów.

Preparat dzięki tak zmikronizowanym cząsteczkom jest rozpuszczalny w wodzie i łatwo przyswajalny dla organizmu człowieka.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS




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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP5-15
Kod ważny do: 31.05.2024 r.

REKLAMA


eprasa.pl 17b4e2717d



## Pietruszka zwyczajna (*Petroselinum crispum*)

Warzywo to od wieków cieszy się względami osób z chorobami nerek. I słusznie! Eksperymenty przeprowadzone na szczurach wykazały, że chroni ona przed powstawaniem kamieni nerkowych. 24 gryzonie podzielono na 4 grupy, z których tylko jedna otrzymywała pietruszkę. Była to zarazem jedyna grupa, w której nerkach nie znaleziono kamieni nerkowych. Badacze nie mieli wątpliwości, stało się tak dzięki silnemu działaniu diuretycznemu pietruszki. Roślina także podnosi pH moczu, obniż wydalanie wapnia i wykazuje ogólne działanie ochronne wobec nerek[20].



## Konopie indyjskie i siewne (*Cannabis indica* i *sativa*)

Wiadomo, że zastosowanie opioidów w chronicznej chorobie nerek do zarządzania bólem może mieć działanie niepożądane i może wywoływać objawy, takie jak nudności, anoreksja, pruritus i bezsenność[24]. Jednak kluczowe badania kliniczne zalecają ostrożne stosowanie niesyntetycznych kannabinoidów do leczenia typowych objawów w zaawansowanych stadiach CKD, a szczególnie u pacjentów z przewlekłym bólem neuropatycznym[25].

## Brzoza (*Betula*)

Obecnie wiemy, że najwartościowsze związki chemiczne – z punktu widzenia nerek – znajdują się w liściach oraz soku z tego drzewa, który, według niektórych uczonych ma najsilniejsze działanie. Kwas betulinowy poprawia dysfunkcję nerek będącą konsekwencją przerostu serca. Co więcej, okazuje się, że może on też przeciwdziałać przerostowi serca, a tym samym zastoinowej niewydolności tego organu. W badaniu wykazano, że jest w stanie znacząco przywrócić klirens kreatyniny i osmolalność. Eksperyment na królikach wykazał, że zastosowanie naparu z liści tego drzewa spowodowało wzrost objętości ich moczu o 20%. W przypadku myszy odnotowano wzrost o 42%, przy jednoczesnym znacznym zwiększeniu wydalania jonów sodu i chloru, co również sprzyja utrzymaniu nerek w zdrowiu. Za moczopędne właściwości rośliny odpowiadają zawarte w jej zielonych częściach flawonoidy[21]. Brzozę też zaleca się w leczeniu kamieni nerkowych oraz łagodnych stanów zapalnych dróg moczowych, bowiem upośledza zdolność do poruszania się bakterii E. coli, przez co zapobiega zakażeniom[22].



## Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Zioło to tradycyjnie stosuje się w dolegliwościach nerkowych. W pewnym badaniu 36 zdrowych mężczyzn uczeni przypisali do 3 grup. Pierwszej podawano placebo, drugiej hydrochlorotiazyd, będący diuretykiem, a trzecia otrzymywała skrzyp. Po 4 dniach oceniono ich stan zdrowia oraz bilans wodny organizmu. Okazało się, że działanie moczopędne rośliny było porównywalne z działaniem hydrochlorotiazydu, jednak pozbawione jakichkolwiek skutków ubocznych[23]. Diuretyki wzmagają wydalanie moczu z organizmu i w ten sposób przyspieszają usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii oraz nie dopuszczają do tworzenia się złogów. Skrzyp polny działa również przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Najlepiej stosować go w postaci naparu – ziele możesz zebrać samodzielnie, uważając jednak, aby pochodziło z terenów nieskażonych, lub kupić susz.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Pediatr. Nephrol., 25 (2010), pp. 769-78; J. Hepatol., 54 (2011), pp. 1020-9; Lancet, 379 (2012), pp. 165-80
2. Int. J. Health Sci., 10 (2016), pp. 576-81
3. Nat Rev Nephrol. 2020 May;16(5), pp 269-88
4. Lancet, 382 (2013), pp. 260-72
5. J. Trop. Pediatr., 53 (2007), pp. 362-5
6. Int. J. Nephrol., 2020 (2020), Article 7214673
7. Phytomedicine, 18 (2011), pp. 1176-80; J. Pharmacol. Toxicol. Methods, 68 (2013), pp. 384-93
8. Inflammopharmacol, 25 (2017), pp. 33-40
9. Physiol. Res., 59 (2010), pp. 61-70
10. .J. Surg. Res., 166 (2011), pp. 298-305; Postepy Hig Med Dosw, 2004; 58: 1-8
11. Contemp. Clin. Trials Commun., 12 (2018), pp. 17-25
12. .Toxicol. Rep., 6 (2019), pp. 683-91
13. J. Sci. Ind. Res., 60 (2001), pp. 1-9; Chin. Herb. Med., 5 (2013), pp. 9-32; Chin. Med., 15 (2020), p. 88
14. Oncotarget, 7 (2016), pp. 17468-78
15. Sci. Rep., 5 (2015), p. 14472
16. Clin. Exptl. Pharmacol. Physiol., 39 (2012), pp. 283-99
17. J. Nephrol., 27 (2014), pp. 203-7
18. J. Nutr. Biochem., 24 (2013), pp. 146-55
19. Br. J. Pharmacol., 176 (2019), pp. 1106-21; Basic Clin. Pharmacol. Toxicol., 122 (2018), pp. 65-73; Pharmacol. Res., 139 (2019), pp. 126-40
20. Am J Clin Exp Urol. 2017; 5(3): 55-62
21. Nutrients. 2021 Oct; 13(10): 3484
22. Advanced Technologies, 2019, 8(1)
23. Evid Based Complement Alternat Med. 2014; 2014: 760683
24. J. Pain Symptom Manage., 41 (2011), pp. 768-78
25. Can. J. Kidney Health Dis., 6 (2019), pp. 1-14
26. Eur J Clin Nutr. 2002 Oct;56(10):1020-3
27. Phytomedicine, 14 (2007), pp. 43-9; Food Chem, 105 (2007), pp. 1755-9; J. Pharm. Pharmacol., 61 (2009), pp. 279-91; Molecules, 18 (2013), pp. 167-77
28. Cochrane Database Syst. Rev., 12 (2014)
29. Fitoterapia, 81 (2010), pp. 397-402
30. Nutrients. 2021 Nov; 13(11): 4117
31. Dig Liver Dis. 2002 Sep:34 Suppl 2:S160-3



## Grejpfrut (*Citrus paradisi*)

Sok z jego owoców nie tylko przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu – osłabienie nerek może powodować procesy zapalne w organizmie – ale też wykazuje ogólne działanie ochronne wobec tych organów, chroni je przed formowaniem się kamieni nerkowych[30]. Co więcej, jak pokazało niewielkie badanie, picie soku z grejpfrutów zwiększa przepływ moczu i zwiększa wydalanie cytrynianu, wapnia i magnezu. Dzięki temu sok z tych owoców może stać się naturalnym zamiennikiem dla cytrynianu potasu, który jest standardowo stosowany w leczeniu każdego rodzaju kamicy szczawianowej[31].

## Czarna porzeczka (*Ribes nigrum*)

Jest sprzymierzeńcem osób z osłabionymi nerkami. Badania wykazują, że dzięki swoim właściwościom alkalizującym, czyli neutralizującym kwasy, sok z tego owocu wspiera leczenie kamieni nerkowych, jak również może im zapobiegać[26]. Co istotne, ma ona również działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne.



Napar z liści czarnej porzeczki odtruwa organizm, wspomagając tym samym pracę nerek. Zalecany jest też przy infekcjach dróg moczowych rób to, aż do ustąpienia dolegliwości. Do takiej herbatki możesz dodać owoce porzeczki, co wzmocni jej działanie.

## Kordyceps chiński (*Cordyceps sinensis*)

Ten szeroko rozpowszechniony w Azji Południowej grzyb ma dobrze ustaloną rolę jako środek adaptogenny i jest podawany w przypadku problemów z wątrobą i nerek w tradycyjnym chińskim układzie leczniczym[27]. Uważa się, że zawarte w nim polisacharydy poprawiają funkcje nerek. Badania kliniczne dostarczyły również dowodów na ochronne działanie kordycepsu w CKD. Wykazano, że grzyb w połączeniu z innymi konwencjonalnymi terapiami obniża poziom kreatyniny w surowicy, zwiększa jej klirens oraz zmniejsza białkomocz u pacjentów z CKD[28]. Natomiast badania przedkliniczne przeprowadzone na szczurach z przewlekłą niewydolnością nerek, którym podawano wyizolowane z grzyba polisacharydy w dawkach 40 mg/kg i 80 mg/kg wykazały, że prawdopodobnie chronią one nerki przed uszkodzeniem poprzez obniżenie szlaku TGFβ1[29].



REKLAMA

JAKĄ WODĘ PIJESZ?



Przedstawiam płytkę P-9,5 do oczyszczania i energetyzowania wody która:

- Zamienia wodę z kranu na wysokoenergetyczną wodę, zbliżoną do wód z uzdrawiających źródeł.
-Woda ma bardzo dobry smak i jest krystalicznie czysta.
- Podnosi pH do ok. 8 i zmienia strukturę wody.
- Woda jest prawie 2-krotnie silniejsza od wody Grandera.
- Oczyszcza wodę pod względem chemicznym (obniża metale ciężkie) i bakteriologicznym.
- Obniża poziom azotanów i azotynów.
- Oczyszcza żywność w promieniu ok. 5 m (nie ma potrzeby układania na płytce) wystarczy, że leży w pobliżu.
- Zwiększa ilość światła w wodzie na poziomie kwantowym.
- Jonizuje powietrze ujemnie i poprawia sen.
- Można wykorzystywać do energoterapii, do oczyszczania merydianów i wielu innych działań.

Regularne przyjmowanie wody z płytki przynosi następujące korzyści:

- Oczyszczenie organizmu na poziomie komórkowym (woda z łatwością przenika do komórki, wypłukuje toksyny, oczyszcza i regeneruje komórki).
- Zdecydowanie poprawia cerę i wygładza zmarszczki.
- Podnosi energię i poprawia procesy biologiczne i chemiczne.
- Wzmacnia odporność organizmu.
- Poprawia samopoczucie i ma wiele innych działań.



Płytkę można zamówić:
692 205 460
www.energiezycia.pl

eprasa.pl 17b4e2717d



# Porady z notatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej naglące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz *Stary Doktor* czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

## Wysoki poziom trójglicerydów

**Pytanie: Zrobiłam badania okresowe i okazało się, że mam podwyższone trójglicerydy (253 mg/dl), przy czym poziom złego cholesterolu jest w górnych granicach normy, a dobrego nieco obniżony. Zdziwił mnie ten wynik, ponieważ raczej dobrze się odżywiam, mam co prawda lekką nadwagę, ale to przez siedzący tryb życia. Ponadto dyslipidemia kojarzyła mi się z podeszłym wiekiem – walczy z nią moja 70-letnia mama, a ja mam dopiero 46 lat. Lekarz zalecił mi statyny, ale zanim po nie sięgnę, chciałabym wypróbować naturalne sposoby na obniżenie poziomu trójglicerydów. Co mogę zrobić?**

**Odpowiedź:** Stan, w którym dochodzi do zaburzenia ilościowego lipidów w organizmie i zachwiania proporcji między nimi, nazywamy dyslipidemią. Lipidami, na których się skupiamy i których poziom badamy, są cholesterol i trójglicerydy, przy czym ten pierwszy dodatkowo dzielimy na frakcje: HDL, czyli tzw. „dobry", i LDL – „zły".

Dyslipidemia nie jest prostym i łatwym do leczenia zjawiskiem. Często, tak jak w Twoim przypadku, wzrasta jedynie poziom trójglicerydów, bez znacznego wzrostu stężenia cholesterolu lub nawet z obniżeniem HDL. Dlatego każdy przypadek dyslipidemii wymaga indywidualnego podejścia i dokładnej diagnostyki.

Wzrost poziomu samych trójglicerydów nosi miano hipertrójglicerydemii. Może być ona markerem przewlekłego stanu zapalnego, insulinooporności, stanu prozakrzepowego i zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych[1].

Zacznijmy jednak od tego, jakie są normy. Wynik do 150 mg/dl uważa się za prawidłowy, 150-199 mg/dl za graniczny, 200-499 mg/dl to z kolei poziom wysoki, a powyżej 500 mg/dl – bardzo wysoki, powodujący zwiększone ryzyko ostrego zapalenia trzustki. Twój mieści się zatem w przedostatniej grupie.

Czym są same trójglicerydy? Jak wspomniałem, to lipidy, czyli tłuszcze, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Biorą one udział przede wszystkim w utrzymaniu bilansu energetycznego, ponieważ stanowią alternatywne źródło energii – po wyczerpaniu zapasów glukozy i glikogenu (w tej formie glukoza magazynowana jest w mięśniach i wątrobie) organizm sięga właśnie po nie. W pierwszej kolejności „spala" te krążące w krwiobiegu, a następnie zaczyna uwalniać trójglicerydy zmagazynowane w tkance tłuszczowej. Są to zatem cenne tłuszcze, o ile oczywiście ich poziom utrzymuje się w zdrowych granicach.

Wyróżniamy 2 ich rodzaje: egzogenne, czyli te dostarczane z pokarmem, i endogenne, wytwarzane przez nasz organizm. Źródłem tych pierwszych są produkty bogate zwłaszcza w tłuszcze zwierzęce, endogenne zaś wytwarza nasza wątroba. Do hipertrójglicerydemii dochodzi na skutek zbyt dużego spożycia potraw tłustych, smażonych i wysokoprzetworzonych – lekarze są zgodni, że dieta ma tu kluczowe znaczenie[2].

Jednak nie tylko tłuste mięsa nam szkodzą. Wysokie spożycie węglowodanów, czyli cukrów, także przyczynia się do wzrostu poziomu lipidów we krwi. Dzieje się tak dlatego, że nasze organizmy starają się za wszelką cenę zapewnić sobie stały dostęp do źródeł energii, ponieważ to gwarantuje przetrwanie. Ten mechanizm jest pozostałością po czasach, w których zdobywanie pożywienia było trudne, a człowiek – narażony na długie okresy głodu. Jeżeli zatem mamy pod dostatkiem lub w nadmiarze pokarmu, nasze ciała magazynują, co tylko się da, na wypadek czasu niedostatków. Podstawowym surowcem energetycznym jest dla nas glukoza, a jej nadmiar nie może się zmarnować. Zostaje ona zatem zamieniona w glikogen, który magazynujemy w wątrobie i mięśniach. Jednak pojemność tych organów jest ograniczona, dlatego, jeżeli nadal mamy zbyt dużo glukozy w organizmie, zostaje ona zamieniona w trójglicerydy i zmagazynowana w tkance tłuszczowej – początkowo podskórnej, a później także wokół narządów wewnętrznych.

Jeżeli zatem nasza dieta jest nieprawidłowa, dochodzi do wzrostu poziomu trójglicerydów we krwi. Jest on tym wyższy, im bardziej siedzący tryb życia prowadzimy, ponieważ to aktywność fizyczna sprawia, że organizm sięga po rezerwy energetyczne i spala lipidy – gdy jej nie ma, tylko się gromadzą, a ich nieupakowany jeszcze w komórki tłuszczowe nadmiar krąży wraz z krwią po organizmie.

Co ważne, utrzymujący się stale wysoki poziom glukozy i trójglicerydów we krwi niekorzystnie odbija się



eprasa.pl 17b4e2717d

na trzustce, odpowiedzialnej za metabolizm węglowodanów, co może prowadzić do insulinooporności, w której komórki stają się niewrażliwe na działanie insuliny (hormonu trzustkowego) i nie są w stanie wykorzystać tego cukru do przemian energetycznych[3]. Zatem jego nadmiar zostaje zmagazynowany w tkance tłuszczowej. To z kolei rozregulowuje metabolizm tłuszczów i wątroba zaczyna niepotrzebnie wytwarzać nie tylko trójglicerydy, ale także glukozę, choć ma jej pod dostatkiem. Duża jej część także zostaje zamieniona w trójglicerydy – organizm wpada w ten sposób w błędne koło zaburzeń metabolicznych i traci zdolność do regulacji poziomu lipidów i cukrów we krwi. Z tego powodu hipertrójglicerydemię warto potraktować jako sygnał ostrzegawczy poważnych problemów metabolicznych.

Ze swoim wynikiem powinnaś zatem udać się do lekarza, który zaleci badania w kierunku chorób mogących być i przyczyną, i skutkiem opisanych zaburzeń, w tym insulinooporności, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, tocznia układowego, chorób nerek, zaburzeń pracy tarczycy lub nadnerczy. Wśród czynników ryzyka hipertrójglicerydemii wymienia się także brak aktywności fizycznej (o czym wspominasz), otyłość (BMI powyżej 25), nadmierne spożycie alkoholu, podeszły wiek i przyjmowanie niektórych leków, takich jak estrogeny, sterydy i środki moczopędne[4]. Warto także wiedzieć, że hipertrójglicerydemia może mieć podłoże genetyczne, choć objawia się w wieku dorosłym, najczęściej na skutek zadziałania czynnika wyzwalającego, jakim jest zła dieta lub wysokie spożycie alkoholu.

Jeszcze do niedawna dyslipidemia była chorobą wieku podeszłego. Jednak na skutek zmian w naszej diecie, zwiększenia spożycia węglowodanów i żywności wysokoprzetworzonej, dzisiaj dotyka ona coraz młodszych osób, nawet dzieci. Dużą rolę odgrywa tu także otyłość, choroba naszych czasów, wskutek której dochodzi do poważnych zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej. Najczęściej diagnozuje się dziś 40-latków, choć trudno powiedzieć, jak długo chorują, zanim wychwycą to badania. Podstępne w dyslipidemii jest bowiem to, że nie daje ona praktycznie żadnych objawów. Jednak do czasu, ponieważ ma ona poważne konsekwencje.

Niekontrolowana hipertrójglicerydemia zwiększa bowiem ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i nagłych zdarzeń, takich jak zawał lub udar. Wskutek wysokiego poziomu lipidów we krwi odkłada się bowiem zamykająca światło naczyń krwionośnych blaszka miażdżycowa i tworzą skrzepliny, które oderwane od ściany naczyń wędrują z krwią i mogą zatkać naczynia wieńcowe w sercu lub tętnice doprowadzające krew do mózgu albo innych narządów. Hipertrójglicerydemia może także prowadzić do zapalenia trzustki, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, a następnie do jej marskości i nadciśnienia[5].

Całe szczęście możemy hipertrójglicerydemii zapobiegać i ją leczyć poprzez zmianę trybu życia i diety. Warto jednak, abyś uzbroiła się w cierpliwość, ponieważ zmiany nie będą natychmiastowe. Naturalne obniżanie poziomu trójglicerydów zajmuje miesiące, zatem jeżeli lekarz stwierdzi, że istnieją wskazania do zastosowania leków, by zapobiec powikłaniom dyslipidemii, zwłaszcza tym sercowo-naczyniowym, nie powinnaś z nich rezygnować. Pocieszające jest to, że niemal wszystkie sposoby można, a nawet w odniesieniu do diety trzeba, stosować razem z kuracją statynami. Od czego należy zatem zacząć, by obniżyć poziom trójglicerydów?



**Świeże warzywa i owoce są nie tylko źródłem witamin, mikroelementów i bioaktywnych substancji roślinnych, ale zwłaszcza błonnika, który spowalnia wchłanianie tłuszczów w jelitach. Zawierają go także pokarmy pełnoziarniste, takie jak żytnie pieczywo i otręby, oraz kasze, które dodatkowo dostarczają nam witamin z grupy B, niezbędnych w reakcjach metabolicznych związanych z przemianami lipidów.**

## Postaw na błonnik

Jeżeli chcesz w sposób naturalny zapanować nad trójglicerydami, nie obędzie się bez zmiany jadłospisu. Nie ma tu jednego, wzorcowego modelu żywienia, ale trzeba przestrzegać kilku zasad. Przede wszystkim, Twoje menu musi wzbogacić się o świeże warzywa i owoce, które są nie tylko źródłem witamin, mikroelementów i bioaktywnych substancji roślinnych, ale zwłaszcza błonnika, który spowalnia wchłanianie tłuszczów w jelitach. Znajdziesz go także w pokarmach pełnoziarnistych, takich jak żytnie pieczywo i otręby, oraz kaszach, które dodatkowo dostarczają witamin z grupy B, niezbędnych w wielu reakcjach metabolicznych, w tym także tych związanych z przemianami lipidów. W Twoim przypadku najważniejszą z nich jest



eprasa.pl 17b4e2717d




**Ograniczenie podaży węglowodanów korzystnie wpływa na glikemię, a to z kolei reguluje funkcjonowanie wątroby, która odpowiada za syntezę trójglicerydów. Dzięki temu dieta ketogeniczna pomaga przerwać błędne koło zespołu metabolicznego, w którym jedno zaburzenie skutkuje rozwojem drugiego i oba nawzajem się pogłębiają.**

witamina B3, która hamuje wydzielanie enzymu odpowiedzialnego za wytwarzanie trójglicerydów w wątrobie[6].

## Sięgaj po zdrowe tłuszcze

Wybieraj nabiał o obniżonej zawartości tłuszczów, by ograniczyć podaż egzogennych trójglicerydów. Twoja dieta powinna zawierać także nasiona, pestki, orzechy i nasiona roślin strączkowych, czyli groch i fasolę, oraz dobrej jakości chude mięso, a także ryby, najlepiej morskie. Ich mięso jest doskonałym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów omega-3, zwłaszcza kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA). Badania dowiodły, że zmniejszają one stężenie trójglicerydów we krwi – przyjmowanie mieszaniny kwasów DHA i EPA dziennie może obniżyć je nawet o 19-45%[7]. Dlatego w przypadku kwasów omega-3 warto, abyś poza zmianą diety rozważyła suplementację, ponieważ populacyjnie cierpimy na niedobory tych substancji.

Jeżeli zaś do diety włączysz olej lniany, dostarczysz organizmowi kwas alfa-linolenowy (ALA), z którego nasz organizm może syntezować kwasy DHA i EPA (co prawda w niewielkich ilościach). Osoby z wysokim (powyżej 400 mg/dl) poziomem trójglicerydów powinny zadbać o odpowiednią podaż zwłaszcza kwasu EPA, który hamuje wytwarzanie trójglicerydów w wątrobie[8].

## Rozważ opcję keto

Niektórzy specjaliści zalecają niskowęglowodanową dietę ketogeniczną jako remedium na wysoki poziom cholesterolu, trójglicerydów i glukozy we krwi. Badania dowodzą, że faktycznie może być ona skuteczna, ponieważ wymusza na pozbawionym cukrów organizmie sięgnięcie po alternatywne źródła energii, czyli trójglicerydy. Nie bez znaczenia jest także to, że ograniczenie podaży węglowodanów korzystnie wpływa na glikemię, a to z kolei poprawia parametry pracy wątroby i reguluje jej funkcjonowanie, a to właśnie ten narząd odpowiada za syntezę trójglicerydów. Dzięki temu dieta ketogeniczna pomaga przerwać błędne koło zespołu metabolicznego, w którym jedno zaburzenie skutkuje rozwojem drugiego i nawzajem się pogłębiają. Niewątpliwą jej zaletą jest także szybka utrata masy ciała, co poprawia metabolizm węglowodanów i lipidów oraz przyczynia się do unormowania poziomu tych ostatnich we krwi. Lepiej jednak, abyś dietę ketogeniczną omówiła z lekarzem, istnieje bowiem wiele przeciwwskazań do jej stosowania[9].

## Sięgnij po fitosterole

Warto, abyś do swojej diety włączyła także źródła naturalnych fitosteroli. Są to nierozpuszczalne w wodzie substancje roślinne, budową chemiczną bardzo podobne do cholesterolu – beta-sitosterol, stigmasterol i kampesterol. Podobieństwo to sprawia, że wchłaniane są one przy użyciu tych samych mechanizmów, co cholesterol i trójglicerydy. Aby substancje te mogły przedostać się do krwiobiegu, muszą w świetle jelit związać się z micelami, kulistymi strukturami, które umożliwiają wchłanianie nierozpuszczalnych w wodzie substancji. Fitosterole szybciej łączą się z micelami, uniemożliwiając związanie cholesterolu i trójglicerydów, które zostają wydalone z organizmu. W ten sposób żywność bogata w fitosterole przyczynia się do obniżenia poziomu lipidów we krwi.

Najlepszym ich źródłem są oleje roślinne, w tym kukurydziany, rzepakowy i słonecznikowy oraz oliwa z oliwek, a także nasiona i orzechy. Nie wystarczy jednak okazjonalne sięganie po te pokarmy lub zawierające fitosterole suplementy. Jeżeli bowiem nie będzie ich stale w świetle jelit, organizm wchłonie dostępne mu trójglicerydy i tłuszcze, zatem kluczem do sukcesu jest tu systematyczność, której celem jest zapewnienie stałego poziomu tych cennych substancji. A jest o co walczyć, ponieważ regularne stosowanie fitosteroli może przyczynić się do obniżenia poziomu lipidów we krwi o 10-45%[10].

## Zregeneruj wątrobę

Jak już wspomniałem, to właśnie ten organ odpowiedzialny jest za metabolizm lipidów i wytwarzanie endogennych trójglicerydów. Obecnie uważa się, że wysoki poziom trójglicerydów to i skutek, i przyczyna chorób wątroby, zatem konieczne jest wsparcie tego narządu. Pomocne są tu zioła, zwłaszcza ostropest plamisty, zawierający sylimarynę, substancję regenerującą komórki wątroby i regulującą wydzielanie żółci. Nieoceniony wsparciem dla wątroby jest także zawierający cynarynę karczoch, który reguluje nie tylko wchłanianie lipidów, ale także ich metabolizm w wątrobie i nadmierne wydzielanie, dzięki czemu



eprasa.pl 17b4e2717d

# DARY MATKI NATURY
# DLA CIEBIE

ASEPTA
*Zasilamy naturą od 1998*




## LAUROSEPT Q73

**NA STAWY**

Olejek laurowy wzmacnia elastyczność stawów i poprawia ogólną kondycję organizmu. Preparat wzbogacony jest o olejek kurkumowy, który ma właściwości przeciwzapalne




## OREGASEPT H97

**NA WZMOCNIENIE**

Olejek z oregano wspiera układ odpornościowy, witalność i ogólne zdrowie organizmu. Oregano H97 jest uważane za jedną z najskuteczniejszych odmian, głównie ze względu na wyższą zawartość olejków eterycznych




## GRIPAXIN C37

**NA ODPORNOŚĆ**

Olejek z majeranku wzmacnia odporność i funkcjonowanie dróg oddechowych. Preparat wzbogacony jest dodatkowo o bazylię, cynamonowiec i czystek. Gripaxin C37 Zalecany szczególnie w okresach zwiększonej zachorowalności




## GARDŁOSEPT A11

**NA GARDŁO**

Gardłosept A11 łączy w sobie 7 naturalnych olejków eterycznych, które pozwalają zadbać o błonę śluzową jamy ustnej oraz gardła. Spray Gardłosept A11 skutecznie łagodzi podrażnienia i uczucie suchości, działa osłaniająco oraz dodatkowo udrażnia drogi oddechowe




## STAWOSAN Q7

**NA SKÓRĘ STAWÓW**

Krem laurowy z siarką organiczną MSM, kamforą, arniką górską, aloesem, imbirem i kadzidłowcem pielęgnuje, rozgrzewa oraz odbudowuje




## MELISEPT S21

**Olejek NA USPOKOJENIE**

Olejek Melisept S21 z melisy wspomaga redukcję stresu, wspiera poprawne funkcjonowanie układu nerwowego. Tabletki Melisept S21 poprawiają jakość snu




## WITAMINA D3 K2 MK7

**NA ODPORNOŚĆ**

Niezwykle wydajna witamina z olejkiem MCT zawiera 4000 IU D3 i 100mcg K2MK7 w jednej dawce. Wspiera układ odpornościowy, zdrowie kości, mięśni oraz reguluje poziom wapnia w krwi




## STAWOKOST

**NA SKÓRĘ STAWÓW**

Wyciąg z żywokostu z olejkiem z konopi CBD wraz z 8 składnikami aktywnymi pielęgnuje, rozgrzewa oraz odbudowuje. Kannabinoid przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy

## Produkty dostępne w Aptekach i Sklepach Zielarskich

**ZADZWOŃ I ZAMÓW Z DOSTAWĄ DO DOMU:**

**+48 616 350 642**

**WWW.ASEPTA.PRO**

ASEPTA
POLSKA RODZINNA FIRMA
25
LAT TRADYCJI

**15% zniżki na zamówienie* z kodem APTEKA15**

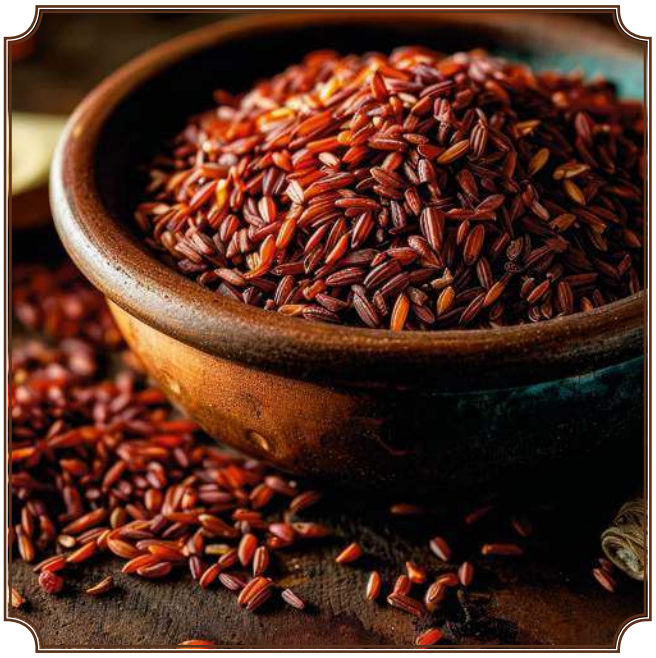
*dotyczy jedynie zamówień złożonych telefonicznie lub na stronie asepta.pro

ASEPTA
*Zasilamy naturą od 1998*


Asepta s.c
Tel: 33 817 34 24
43-382, Bielsko-Biała, ul. Tadeusza 1


Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

eprasa.pl 17b4e2717d



**Czerwone drożdże ryżu obniżają stężenie trójglicerydów i cholesterolu poprzez hamowanie aktywności enzymu biorącego udział w ich syntezie. W jednym z badań po 8-tygodniowej suplementacji zaobserwowano obniżenie poziomu trójglicerydów aż o 15,8%.**

obniża ich stężenie we krwi oraz chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem.

Z kolei włączając do diety cholinę, nazywaną do niedawna witaminą B4 – a powinnaś pamiętać, bo organizm wytwarza jedynie niewielkie jej ilości – zadbasz o błony komórek wątrobowych i wspomożesz regenerację tego narządu. Z choliny wytwarzana jest także lecytyna, która reguluje poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi[11].

## Wypróbuj koenzym Q10

Tę substancję znajdziesz m.in. w podrobach, rybach, mięsie, olejach roślinnych, brokułach i szpinaku. Bierze ona udział m.in. w wytwarzaniu energii i niszczy wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne za rozwój wielu chorób cywilizacyjnych, w tym towarzyszącej hipertrójglicerydemii miażdżycy. Badania wykazały, że koenzym Q10 przyczynia się do znacznego obniżenia poziomu trójglicerydów, a jednocześnie chroni naczynia krwionośne przed konsekwencjami dyslipidemii. O suplementacji tą substancją powinny pomyśleć szczególnie osoby, które przyjmują statyny w celu obniżenia stężenia cholesterolu, ponieważ skutkiem ubocznym działania tych leków jest zablokowanie szlaków syntezy koenzymu Q10. Wskutek takiego działania dochodzi do obniżenia ilości koenzymu Q10 w organizmie nawet o 50%[12].

## Pamiętaj o antyoksydantach

Nie można zapominać również o innych przeciwutleniaczach. Wśród nich warto wspomnieć witaminę A, którą znajdziesz m.in. w podrobach, przetworach mlecznych i jajach, witaminę C, której jednymi z najlepszych źródeł są papryka, nać pietruszki i truskawki, oraz witaminę E obecną w olejach roślinnych i kiełkach.

Wspomniane witaminy warto suplementować, ponieważ wpływają one bezpośrednio na metabolizm lipidów i regulują ich poziom we krwi.

## Zadbaj o polifenole

Powodem, dla którego w Twojej diecie nie może zabraknąć świeżych owoców i warzyw, jest także to, że zawierają one działające antyoksydacyjnie polifenole, wykazujące silne działanie przeciwzapalne – a hiperlipidemia jest nierozerwalnie związana ze stanami zapalnymi, rozwijają się one również w uszkodzonych przez lipidy naczyniach krwionośnych. Dodatkową zaletą polifenoli jest to, że obniżają one poziom cholesterolu i trójglicerydów[13].

## Wypróbuj zioła

Doskonale sprawdzą się tu kozieradka, imbir, mniszek lekarski, wiesiołek, skrzyp polny, rdest ptasi i pokrzywa. Trudno jednak włączyć je do diety w odpowiednich ilościach, zatem w tym przypadku warto, abyś sięgnęła po suplementy, które zawierają wyekstrahowane składniki aktywne tych roślin. Na efekt musisz jednak poczekać, ponieważ nie działają one natychmiastowo, ale dopiero po dłuższym okresie stosowania – zazwyczaj pierwsze efekty widoczne są po około miesiącu[14].

## Wybierz czerwone drożdże z ryżu

Znane są zwłaszcza na Dalekim Wschodzie, a informacje o ich wykorzystaniu pochodzą z VII wieku. Otrzymuje się je w procesie fermentacji ryżu za pomocą drożdży *Monacus purpureus*. Pod wpływem ich działania powstaje monakolina K, substancja o właściwościach podobnych do syntetycznych statyn, leków obniżających poziom lipidów we krwi. Czerwone drożdże ryżu obniżają stężenie trójglicerydów i cholesterolu poprzez hamowanie aktywności enzymu biorącego udział w ich syntezie. W jednym z badań po 8-tygodniowej suplementacji zaobserwowano obniżenie poziomu trójglicerydów aż o 15,8%[15].

Monakolinę K przyjmuje się także w postaci suplementów, jednak na efekt działania trzeba poczekać ok. 4-6 tygodni. Należy jednocześnie przestrzegać odpowiedniej diety, ponieważ sam suplement nie zadziała, jeżeli będzie ona bogata w tłuszcze. Warto jednak wiedzieć, że monakolina K wchodzi w interakcje z wieloma lekami, zatem jej zastosowanie trzeba omówić z lekarzem.

## Nie rezygnuj z kawy!

W powszechnej świadomości pokutuje mit, że spożycie małej czarnej podnosi poziom lipidów we krwi. Jednak badania dowodzą, że nie ma tu prostej korelacji. Z jednej bowiem strony zawarte w kawie substancje, kahweol i kafestol, faktycznie przyczyniają się do wzrostu stężenia trójglicerydów i złego cholesterolu we krwi. Jednak z drugiej strony w najnowszym podsumowaniu wiedzy na temat wpływu kawy na lipidogram, dokonanej przez polskich naukowców, wzrosty te były tak małe, że określono je jako nieistotne klinicznie. Badacze zwrócili uwagę także na to, że olbrzymie znaczenie



eprasa.pl 17b4e2717d

ma w tym przypadku sposób parzenia – niefiltrowana kawa po turecku, z ekspresu lub kawiarki zawiera wyższe stężenie obu wspomnianych substancji niż filtrowana z ekspresu przelewowego. Ponadto, jeżeli chcesz bezpiecznie cieszyć się smakiem kawy, sięgaj po czystą arabicę, ponieważ zawiera ona mniej hiperlipemizujących substancji. Zdaniem naukowców 1-3 filiżanki filtrowanej kawy dziennie nie powinny wpływać na poziom trójglicerydów[16].

## Chromanie przestankowe

**Pytanie: Zaczęło się podczas spaceru z moim tatą po cmentarzu. Mimo tego, że byłem w ruchu zdrętwiała mi stopa. Tyle że to nie były zwykłe mrówki. Doznanie było tak silne, że nie byłem w stanie na niej stanąć, musiałem oprzeć się na ojcu. Po chwili dyskomfort minął, jednak nim doszliśmy posprzątać kolejny grób, powrócił, tak dojmujący, że znów musiałem przystanąć. Tata śmiał się, że ma lepszą kondycję niż ja. Co prawda jako informatyk, głównie spędzam czas przed komputerem, jednak mam dopiero 42 lata, więc mimo lekkiej nadwagi nie powinienem mieć problemów z przejściem z punktu A do punktu B na niezbyt rozległym cmentarzu. Postanowiłem to skonsultować z kolegą lekarzem, a on po obejrzeniu moich wyników orzekł, że miażdżyca zatyka mi naczynia w nogach i stąd się bierze moje chromanie przestankowe i kazał mi natychmiast rzucić palenie oraz jak najszybciej zapisać się na wizytę do naczyniowca, bo będę potrzebował operacji. „Pogooglałem" trochę w internecie i wyczytałem, że na tę chorobę zapadają ludzie po 50. r.ż. Czy to możliwe, żeby mi się przytrafiła? A jeżeli tak, to co mogę zrobić, aby poprawić swój stan?**

**Odpowiedź:** Chromanie przestankowe jest najczęstszym objawem miażdżycy zarostowej tętnic kończyn dolnych nazywanej też chorobą naczyń obwodowych (peripheral artery disease, PAD). Tak fachowo określa się zaburzenia chodzenia spowodowane bólem kończyny, który ustępuje po krótkim odpoczynku i nawracają po ponownym podjęciu marszu. Jest ono objawem charakterystycznym dla niedokrwienia kończyn, a wynika ze zwężeń lub niedrożności w obrębie tętnic obwodowych.

Miażdżyca zarostowa tętnic kończyn dolnych dotyka ok. 120 mln ludzi, ograniczając poważnie ich sprawność fizyczną, co powoduje znaczne obniżenie jakości życia. Co roku w Polsce z powodu PAD kończyn dolnych dochodzi do ok. 40 tys. hospitalizacji i niestety do ponad 9 tys. amputacji związanych z tą chorobą[1].

Choć większość chorych to mężczyźni po 50 r.ż. (kobiety zapadają na PAD 4-krotnie rzadziej), to jednak nie jesteś wyjątkiem – ok. 30% stanowią osoby młode.

Choroba rozwija się powoli i bardzo łatwo przeoczyć pierwsze dolegliwości. Pacjenci często nie zwracają uwagi na ochłodzenie i bladość kończyn, a lekki ból, który początkowo pojawia się w łydce podczas chodzenia po płaskim terenie, składają na karb przemęczenia mięśni bądź niewygodnych butów. Z czasem jednak staje się on coraz silniejszy. Przeważnie pojawia się w łydce, rzadko w stopie, a tylko wyjątkowo w udzie, biodrze lub pośladku. Jednak czasami do nich promieniuje. U niektórych osób jedynym objawem rozwijającego się schorzenia jest drętwienie stopy – tak silne, że nie można na niej pewnie stanąć. Gdy chory przystanie i odpocznie, drętwienie i ból ustępują, jednak powracają po przejściu dystansu zbliżonego do poprzedniego. Odległość, jaką można przejść bez bólu, zależy w dużej mierze od tempa chodzenia. Szybki marsz lub wchodzenie pod górę wymagają zwiększonej pracy mięśni i dlatego ból może pojawiać się wcześniej. Z tej przyczyny sposób poruszania się osób cierpiących na chromanie przestankowe nazywa się chodem telegrafisty, bo rytm ich spaceru przypomina wysyłanie sygnałów – chód, ból, stop, chód, ból, stop. Co ciekawe, u wielu osób cierpiących na tę dolegliwość dystans chromania, czyli odległość, jaką chory przechodzi do wystąpienia pierwszych objawów bólowych, może nie zmieniać się przez lata, a nawet wydłużać. Świadczy to o zahamowaniu postępu niedokrwienia.

Jeśli jednak ból zacznie pojawiać się niezależnie od chodzenia, nawet gdy się odpoczywa, to znak, że choroba się pogłębia. Bóle takie określa się mianem spoczynkowych. Początkowo umiejscowione są w palcach, później obejmują stopę, a nawet podudzie[2].

W celu ustalenia wskazań do operacji oraz rokowania określa się stopień

REKLAMA



eprasa.pl 17b4e2717d



**Przyjmuje się, że pacjent powinien spacerować łącznie ok. 3-5 km dziennie lub jeździć na rowerze 10 km, pokonując w tym czasie powtarzane odcinki bezbólowe, a więc z zatrzymywaniem się w momencie początku bólu mięśni i odpoczynkami następującymi po kolejnych wysiłkach**

niedokrwienia kończyny, najczęściej wg 4-stopniowej klasyfikacji Fontaine'a:
I stopień – bez objawów
II stopień – chromanie przestankowe,
III stopień – bóle spoczynkowe,
IV stopień – martwica, zgorzel.

Najczęstszą przyczyną chromania jest miażdżyca. Jednak może ono być także objawem m.in. zakrzepowo-zarostowego zapalenia tętnic (choroba Buergera), zwężenia (koarktacji) aorty, choroby Takayasu, urazu lub uszkodzenia popromiennego tętnicy, tętniaka oraz zespołu biodrowego występującego u rowerzystów i dyskopatii lędźwiowych połączonych z istnieniem wąskiego kanału rdzeniowego[3].

Każdy, kto odczuwa podobne dolegliwości, powinien przebadać cały układ sercowo-naczyniowy, bo chorzy z chromaniem przestankowym są 4-krotnie bardziej narażeni na jego schorzenia. Warto wykonać USG Doppler, które pozwala ocenić przepływy krwi w dużych tętnicach, a także ujawnia zwężenia i niedrożność tętnic, złogi miażdżycowe i uszkodzenia naczyń.

Gdy badanie ultrasonograficzne wykryje zmiany w tętnicach, prócz specjalistycznego leczenia konieczna jest też zmiana trybu życia. Poza czynnikami, które wprawdzie zwiększają ryzyko niedokrwienia, lecz nie podlegają w żaden sposób modyfikacji (jak wiek i płeć), istnieje szereg takich, które można skutecznie kontrolować i co ważniejsze – modyfikować z korzyścią dla swego stanu zdrowia.

Jednym z najważniejszych elementów terapii jest trening marszowy. Właściwie prowadzony wydłuża dystans chromania i poprawia jakość życia chorych. Wytyczne TASC II wskazują, aby rozważać procedury rewaskularyzacji naczyniowej w kończynie dolnej dopiero wówczas, gdy pacjent nie odpowiada ani na farmakoterapię, ani na ćwiczenia. Naukowcy z Krakowa postanowili sprawdzić, czy zakwalifikowani do zabiegów endowaskularnych chorzy z chromaniem przestankowym byli w trakcie dotychczasowej terapii informowani o zasadach leczenia zachowawczego, a w szczególności o możliwości leczenia wysiłkiem fizycznym. Badanie objęło 52 chorych (46 mężczyzn i 6 kobiet) z przewlekłym miażdżycowym niedokrwieniem kończyn dolnych (okres IIb/III w klasyfikacji Fontaine'a). Wszyscy oni byli uprzednio leczeni zarówno w poradniach naczyniowych, jak i w przychodniach przez lekarzy rodzinnych przynajmniej 3-10 lat. Aż 65,3% z nich nie otrzymało zaleceń leczenia treningiem marszowym w dotychczasowej terapii, 27% ankietowanych otrzymało ogólne zalecenie typu „proszę dużo chodzić", lecz nie znało zasad treningu marszowego. Jedynie 7,7% znało zasady tej formy terapii[4]. Wyniki badania są druzgocące. Edukacja terapeutyczna, która jest istotnym elementem zaplanowanego leczenia, leży. Lekarze rodzinni, chirurdzy naczyniowi i angiolodzy nie informują należycie chorych o możliwości leczenia miażdżycowego niedokrwienia tętnic treningiem marszowym. „Zalecenie proszę dużo chodzić" jest dla zdrowia i komfortu życia chorych z chromaniem przestankowym kluczowe i wymaga szczegółowego wyjaśnienia. Dlatego też tu znajdziesz informacje, o których – jak widać, lekarze Ci nie powiedzą.

Pierwszą rzeczą, którą powinieneś zapamiętać, jest stara, ale jara zasada Housley'a: „stop smoking and keep walking", czyli przestań palić, ale nie przestawaj chodzić[5].

Można śmiało powiedzieć, że ta paremia lekarska, wyraża 2 najistotniejsze zalecenia terapeutyczne. Im wcześniej je wprowadzisz w życie, tym lepiej, bo dzięki nim, masz szansę zatrzymać postęp choroby.

## Koniecznie zacznij ruszać nogami!

Projekt CLEVER dowiódł, że wśród chorych z chromaniem przestankowym 6-miesięczna, nadzorowana rehabilitacja daje lepsze efekty zdrowotne. Poprawia również dystans marszu oceniany subiektywnie przez chorego i wpływa pozytywnie na stężenia biomarkerów związanych z ryzykiem sercowo-naczyniowym niż leczenie wewnątrznaczyniowe czy sama farmakoterapia[6].

Spacery, marsze i jazda na rowerze mają olbrzymie znaczenie dla osób z przewlekłym niedokrwieniem kończyn dolnych. Chodzenie to najskuteczniejsza terapia, ponieważ dzięki niemu w kończynie wytwarza się tzw. krążenie oboczne, czyli naturalny by-pass, zastępujący częściowo nieczynne tętnice. Polecane są 2-3 codzienne spacery trwające od 30 do 60 min. Osoby starsze powinny chodzić z szybkością ok. 50 kroków na minutę, natomiast młodsze szybciej[1]. Najlepiej jest



eprasa.pl 17b4e2717d

zatrzymywać się przed wystąpieniem bólu lub chodzić tak wolno, by się nie pojawiał. Z praktyki lekarskiej wiadomo, że u większości chorych po treningu uzyskuje się wydłużenie dystansu chromania od 50 do 200%[7]. Co więcej, wielu chorych, którzy systematycznie spacerowali, uniknęło operacji.

Niedokrwione nogi wymagają dużo wysiłku fizycznego. Dlatego wskazane jest jeżdżenie zarówno na zwykłym, jak i stacjonarnym rowerze (możesz go ustawić przed telewizorem). Zamiast stacjonarnego roweru można też wypożyczyć lub kupić rotor, czyli przyrząd pozwalający na chodzenie w miejscu. Zaleca się go nawet pacjentom w trzecim stadium zaawansowania choroby. Bardzo dobre wyniki przynosi trening marszowy na bieżni ruchomej, wykonywany pod okiem doświadczonego fizykoterapeuty. Przeprowadzany 3 razy w tygodniu przez 30 min przez co najmniej kilka tygodni jest najbardziej skutecznym leczeniem zachowawczym przewlekłego niedokrwienia kończyn.

Jeśli nie jesteś w stanie wykonywać takiego wysiłku, zalecane są ćwiczenia stacjonarne. Warto wesprzeć je gimnastyką, która usprawni przepływ krwi. Jednak intensywne ćwiczenia fizyczne są przeciwwskazaniem w sytuacji, gdy chory cierpi na ciężkie niewyrównywalne choroby serca oraz płuc, podobnie jak w przypadku znacznego niedokrwienia kończyn dolnych objawiającego się bólami spoczynkowymi.

Przyjmuje się, że pacjent powinien spacerować łącznie ok. 3-5 km dziennie lub jeździć na rowerze 10 km, pokonując w tym czasie powtarzane odcinki bezbólowe, a więc z zatrzymywaniem się w momencie początku bólu mięśni i odpoczynkami następującymi po kolejnych wysiłkach[8].

## Metoda Ratschowa

Osobom, które mają już poważne niedokrwienie kończyn dolnych, zaleca się wykonywanie ćwiczeń wg metody Ratschowa. Najpierw w pozycji poziomej trzeba unieść nogi pod kątem 45 stopni i utrzymać je w tym ułożeniu aż do pojawienia się bólu. Następnie opuścić je na podłogę i pozostawić w tej pozycji przez ok. 2 min. Potem, leżąc, odpocząć przez 2-3 min i wykonać ćwiczenie ok. 5 razy. Całość należy powtarzać kilka razy dziennie.

## Od A do E

Istnieją dowody sugerujące, że połączone interwencje żywieniowe i wysiłkowe w warunkach rehabilitacji dają lepsze rezultaty w porównaniu do samej aktywności fizycznej[9]. Sięgnij po suplementy. W ostatnim badaniu 94 pacjentów z PAD aż 78% miało niedobór witaminy C, a 58% witaminy D. U chorych odnotowano również powszechne niedobory witaminy A, B12 i żelaza[10].

**Witamina A** Jest to tym ważniejsze, że u pacjentów cierpiących z powodu chromania przestankowego odnotowano niskie spożycie produktów przeciwzapalnych o potencjale antyoksydacyjnym[11].

Tymczasem witamina A ma wpływ na integralność nabłonka, reguluje ekspresję genów zaangażowanych w metabolizm lipidów. Ponadto jej pochodne odpowiadają za redukcję cholesterolu w osoczu u ludzi i myszy, podczas gdy β-karoten zmniejsza wydzielanie lipidów wątrobowych i opóźnia rozwój


ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach




- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.*

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

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

REKLAMA


eprasa.pl 17b4e2717d



**W populacjach mających niższe poziomy witaminy D wyższe jest zagrożenie rozwoju choroby tętnic obwodowych. Co więcej, wśród cierpiących na to schorzenie osób, które jednocześnie mają niskie stężenie słonecznej witaminy, wskaźniki amputacji są wyższe.**

miażdżycy w różnych modelach eksperymentalnych.

**Berberyna** zwiększa ekspresję eNOS przy jednoczesnym wzroście uwalniania tlenku azotu, co powoduje zwiększone rozszerzenie naczyń. Ponadto zapobiega uszkodzeniu śródbłonka i kontroluje szlaki zapalne poprzez hamowanie ekspresji NF-κB, VCAM-1 i proliferacji VSMC[12].

**Czosnek** w pastylkach wykazał skuteczność w leczeniu nadciśnienia tętniczego, obniżając ciśnienie skurczowe o ok. 10 mmHg i rozkurczowe o 8 mmHg, podobnie jak standardowe leki przeciwnadciśnieniowe. Bioaktywne substancje czosnku hamują reakcje zwężania naczyń, zapobiegają proliferacji VSMC w mięśniach gładkich oraz hamują wydzielanie substancji prozapalnych, takich jak NF-κB[13].

**Witamina D** jej niedobór jest czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju choroby tętnic obwodowych. W oparciu o przegląd literatury badacze z Hongkongu uznali, że w populacjach mających niższe poziomy witaminy D wzrasta zagrożenie rozwinięcia PAD. Co więcej, wśród cierpiących na to schorzenie osób, które jednocześnie mają niskie stężenie słonecznej witaminy, wskaźniki amputacji są wyższe. Ponadto deficyt witaminy D jest istotnie związany ze zwiększonym ryzykiem niepożądanych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Zaobserwowano to również w modelu myszy, w którym zbyt niska podaż D3 doprowadziła do rozwoju miażdżycy. Zdaniem uczonych niedobór witaminy D może być niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju PAD[14].

**Witamina E** Uważa się, że może poprawiać tolerancję na chromanie przestankowe, łagodząc ból poprzez różne mechanizmy. Dokonany przez Cochrane przegląd 5niewielkich badań z randomizacją oceniających przydatność witaminy E w leczeniu chromania przestankowego, sugeruje się, że suplementacja tego związku może poprawić przepływ krwi i zwiększyć zdolność organizmu do naprawy. W badaniach łącznie uczestniczyło 265 uczestników, głównie płci męskiej. Średnia wieku wynosiła 57 lat. Okres obserwacji wahał się od 12 tygodni do 18 miesięcy[15].

**L-arginina** W piśmiennictwie znaleźć można również dane dokumentujące, że uzupełnienie ćwiczeń na bieżni suplementacją tego związku pozwala na uzyskanie większego wydłużenia dystansu niż podczas samego treningu na bieżni. Podobnie działa podawanie propionilo-L-karnityny, czyli jej estryfikowanej formy, która jest łatwiej wchłaniana[16].

## Odwróć talerz

Zdaniem akademików z Oklahoma City osoby cierpiące na chromanie przestankowe zazwyczaj odżywiają się źle, a ich menu jest szczególnie bogate w tłuszcze nasycone, sód i cholesterol, natomiast brak w nim błonnika, witaminy E oraz kwasu foliowego. Tymczasem powinno być dokładnie na odwrót. Dlatego musisz unikać jedzenia tłuszczów zwierzęcych oraz wysokotłuszczowych produktów mlecznych, a więc tłustych serów, śmietany i masła. Niewskazane są jaja i podroby. Wyklucz też z jadłospisu produkty przetworzone. Najlepiej zastąp je olejami roślinnymi, rybami, kaszami oraz warzywami i owocami, gdyż mają one istotny wpływ na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Korzystne będzie dodawanie do sałatek oliwy z oliwek wraz z czosnkiem, który znakomicie wpływa na równowagę lipidową oraz eliminuje substancje miażdżycogenne[17].

## Pilnuj wagi

Zarówno diabetycy, jak i nadciśnieniowcy powinni kontrolować swoje schorzenia, bowiem każde z nich przyczynia się do rozwoju miażdżycy i, w konsekwencji, chromania. Jednym z istotnych sposobów na zmniejszenie ryzyka rozwoju tej dolegliwości, a przy tym korzystnym dla przebiegu terapii chorób pierwotnych, jest zrzucenie zbędnych kilogramów. Poza tym otyłość obciąża stopy i dlatego jest szczególnie niebezpieczna u osób z upośledzonym krążeniem obwodowym. Niedokrwione tkanki silnie reagują na uraz związany z nadmiernym obciążeniem. Ponadto, jak wykazały badania, zrzucenie zbędnych kilogramów pozwala wydłużyć dystans chromania[18].

## Pij ziółka

Krążenie usprawnią: iglica włoska w postaci naparu lub kapsułek, wyciągi roślinne oraz kremy lub okłady z wyciągiem z kasztanowca gorzkiego, które stosuje się zewnętrznie. Dobre działanie wykazuje oparty na medycynie tybetańskiej preparat Padma, jak również Kyuru[19].

**Szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*)** ma działanie kardioprotekcyjne u zwierząt



eprasa.pl 17b4e2717d

i ludzi. Oprócz właściwości rozszerzających naczynia krwionośne i przeciwutleniających roślina ta zapobiega proliferacji VSMC indukowanej przez płytkopochodny czynnik wzrostu (PDGF)[20].

Komórki mięśniowe (smooth muscle cells, SMC) są głównym składnikiem blaszek miażdżycowych. W warunkach fizjologicznych komórki mięśniowe są wyspecjalizowane do pełnienia swojej podstawowej funkcji, jaką jest kurczliwość i regulacja przepływu krwi. Zdarza się jednak, że w odpowiedzi na stymulację czynnikami wydzielanymi podczas uszkodzenia ściany naczynia, SMC przechodzą ze stanu kurczliwego do stanu aktywnego metabolicznie. Ta zmiana wiąże się z nabyciem przez te komórki nowych właściwości istotnych w procesie miażdżycowym. Są to m.in. intensywna proliferacja, migracja, wydzielanie mediatorów zapalnych i zaburzona synteza elementów macierzy międzykomórkowej[21]. W efekcie przebudowa błony podstawnej naczynia, związana z nieprawidłową produkcją jej składników przez naczyniowe komórki mięśni gładkich (VSMC) pod wpływem wysokich stężeń m.in. hormonu wzrostu przyczynia się do destabilizacji płytki miażdżycowej[22].

Szałwia czerwona przeciwdziała tym zmianom i choćby z tego względu warto włączyć ją do swojego arsenału przeciwmiażdżycowego.

**Łopian większy (*Arctium lappa*)** nie tylko działa jak antyoksydant, wychwytując reaktywne formy tlenu, ale jest także w stanie hamować stany zapalne naczyń i może stymulować wazorelaksację[23]. Natomiast zawarta jego nasionach arktygenina powoduje wzrost produkcji tlenku azotu, który odpowiada za rozszerzanie naczyń krwionośnych[24].

**Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)** Ekstrakt z liści tej rośliny jest czynnikiem wazoaktywnym, który, poprawia zdolność chodzenia. Eksperymenty kliniczne dowiodły, że osoby stosujące wyciąg z miłorzębu mogły przejść od 34 m do 64,5 m dalej w porównaniu z grupą placebo. Z kolei dokonany przez niemieckich uczonych przegląd badań klinicznych potwierdził skuteczność podawanego doustnie specjalnego ekstraktu Ginkgo biloba EGb 761 u pacjentów z chorobą zarostowa tętnic obwodowych w stadium II według Fontaine'a[25].

**Głóg (*Crataegus*)** Kwercetyna, główny związek występujący w tej roślinie, ma działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i rozszerzające naczynia krwionośne. Co ciekawe, ekstrakty z głogu wpływają zarówno na VSMC, jak i na komórki śródbłonka[26]. Ponadto wykazują działanie przeciwzapalne poprzez zmniejszanie stężenia NF-κB, TNF-α, VCAM-1, iNOS i IL-6[27].

**Buzdynganek naziemny (*Tribulus terrestris*)** zaliczany jest do adaptogenów, m.in. dlatego że podnosi naszą wydolność. Jednak dla cierpiących z powodu chromania przestankowego istotny jest również ze względu na jego zdolność regulowania ciśnienia krwi oraz poziomu cholesterolu.

Wykazano, że jego metanolowe i wodne ekstrakty (0,3-15 mg/ml) mają właściwości rozszerzające naczynia krwionośne[28].

**Imbir (*Zingiber officinale*)** W badaniach na szczurach stwierdzono, że obniża poziom cholesterolu całkowitego, lipoprotein o małej gęstości (LDL) i o bardzo małej gęstości (VLDL) oraz trójglicerydów[29].

**Żeń-szeń (*Panax ginseng*)** Jak się okazuje, to kłącze o potężnych właściwościach leczniczych działa przeciwzapalnie, antyproliferacyjnie na VSMC oraz ma właściwości przeciwmiażdżycowe.

Ponadto naukowcy wiążą hipotensyjny (obniżający nadciśnienie) wpływ żeń-szenia z jego potencjałem do zwiększania aktywności enzymów antyoksydacyjnych i wychwytywania wolnych rodników[30].

## Rutynowo sprawdzaj

Osoby z chorobami tętnic kończyn dolnych powinny unikać skaleczeń, oparzeń, odmrożeń i innych mechanicznych uszkodzeń. Urazy stóp prowadzą u nich do poważnych zakażeń, a w konsekwencji nawet do amputacji.

Medycy zalecają codzienną inspekcję skóry nóg oraz mycie ich mydłem w ciepłej, a nie gorącej wodzie. Następnie należy delikatnie wytrzeć nogi ręcznikiem, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie między palcami. Warto też posypywać palce talkiem.

Wszelkie uszkodzenia naskórka na niedokrwionej kończynie trzeba jak najszybciej zgłosić lekarzowi[18].

Przed przystąpieniem do obcinania paznokci stopy należy najpierw moczyć je przez 20 min w ciepłej wodzie z sodą, a następnie skracać je, obcinając prosto nad opuszką, bez przycinania bocznych części.

REKLAMA




RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl 17b4e2717d



**Otyłość obciąża stopy i dlatego jest szczególnie niebezpieczna u osób z upośledzonym krążeniem obwodowym. Ponadto, jak wykazały badania, zrzucenie zbędnych kilogramów pozwala wydłużyć dystans chromania.**

## Trzymaj nogi na stole

Istotną rolę w czasie choroby odgrywa odpowiednie ułożenie chorej kończyny. Z nogi nadmiernie lub zbyt długo opuszczonej utrudniony jest odpływ krwi, czego następstwem jest jej zastój w żyłach i powstawanie obrzęków stopy, a czasami nawet podudzia. Dlatego zaleca się układanie nóg nieco poniżej poziomu serca.

## Kup grube skarpety

Osoby z chromaniem przestankowym są szczególnie wrażliwe na zimno, co wynika z utrudnionego krążenia krwi. Mimo to sztuczne ogrzewanie nóg (np. poduszka rozgrzewająca czy butelka z gorącą wodą) jest stanowczo odradzane. Aby odprowadzić ciepło, niezbędne jest prawidłowe krążenie krwi, tymczasem przy jej ograniczonym przepływie łatwo dochodzi do oparzeń skóry. Najlepiej zatem nosić luźne wełniane skarpety.

## Pozwól sobie na kieliszek wina

Umiarkowane spożywanie alkoholu zapewnia efekt profilaktyczny na tej samej zasadzie co aspiryna (rozrzedza krew). Dlatego od czasu do czasu możesz wypić drinka. Jednak nie rozpędzaj się. Maksymalne dawki dziennie dla panów wynoszą 13-24 g, płeć piękna może wypić o połowę mniej (7-12 g alkoholu). Kufel piwa (330 ml), kieliszek wina (120 ml) lub kieliszek wódki (25 ml) zawiera ok. 10-15 g czystego etanolu, a to oznacza, że Twoje drinki powinny być nieco mniejsze.

## Pożegnaj się z papierosami

I na koniec przypomnę raz jeszcze maksymę Housley'a: „stop smoking and keep walking", Musisz rzucić palenie. To fundament leczenia i czynnik warunkujący skuteczność terapii. 75-90% pacjentów z chromaniem stanowią palacze. Tymczasem nałóg ten zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy tętnic obwodowych 2-3-krotnie, a chorzy na miażdżycę, którzy nadal palą są bardziej zagrożeni postępem choroby oraz wystąpieniem zawału serca, udaru mózgu i… zgonem!

Palenie papierosów powoduje wzrost tlenku i dwutlenku węgla we krwi oraz spadek stężenia tlenu, na którego niedobór i tak już cierpią mięśnie Twoich nóg. Dodatkowo nikotyna powoduje obkurczenie tętnic oraz sprzyja tworzeniu się skrzeplin, a więc ogranicza dopływ krwi pod wieloma względami.

Co więcej, jak wynika z badania kohortowego obejmującego 14 350 rewaskularyzacji (otwartych lub wewnątrznaczyniowych) z powodu chromania przestankowego, palenie w ciągu roku od zabiegu wiązało się z 48% wzrostem ryzyka jakichkolwiek wczesnych powikłań pozabiegowych. Natomiast pacjenci, którzy zdecydowali się pożegnać z papierosami rok przed zabiegiem, zmniejszali ryzyko wystąpienia jakichkolwiek powikłań o 29%[31].

**BIBLIOGRAFIA**
**WYSOKI POZIOM TRÓJGLICERYDÓW**

1. Kardiologia Polska 2014; 72(9):847-53
2. Lancet Diabet Endocrinol 2014; 2: 655666; CMAJ 2007; 176:1113-20
3. Neuro Endocrinol Lett 2018; 39:355-62; Eat Weight Disord 2014; 19: 275-83.
4. Eur Heart J 2016; 37:23152381; Lancet Diabet Endocrinol 2014; 2:655666
5. Lekarz POZ 2018; 2:97-101
6. Kardiol Pol 2016; 74:1234-318
7. Mayo Clin Proc. 2008 Mar; 83(3):324-32
8. Kardiol Pol 2009; 67:11
9. Nutr Diabetes. 2020; 10:38
10. Nadciśnienie tętnicze 2010; 14(4):344-53
11. J Atheroscler Thromb. 1995:2 Suppl 1: S47-52
12. Ann Intern Med 2002; 137:581-5; Br J Clin Pharmacol 1996; 42:333-7
13. Lekarz POZ 2/2020: 97-102
14. ARYA Atheroscler. 2015 Jul; 11(4):244-51
15. Front Pharmacol. 2021; 12:819482
16. Folia Cardiologica 2023; 18(1):31-7

**CHROMANIE PRZESTANKOWE**

1. Acta Angiol, 2019, Vol. 25, No. 2, pp. 77-114
2. Prof. Wojciech Nostrzyk, Miażdżyca i inne choroby tętnic obwodowych, PZWL, Warszawa 2005
3. BMJ. 2006 Nov 11; 333(7576): 1002-5
4. Pielęgniarstwo Chirurgiczne i Angiologiczne 2011; 3: 159-64
5. Sante Publique 2007; 19: 313-22
6. Circulation, 2012; 125: 130-9
7. Pielęgniarstwo Chirurgiczne i Angiologiczne/Surgical and Vascular Nursing, 5(3): 159-64; JAMA 1995 Sep 27;274(12): 975-80
8. Frolow M, Bodzoń W. Niedokrwienie kończyn dolnych. W: Choroby wewnętrzne. Szczeklik A (red.).Medycyna Praktyczna, Bydgoszcz 2009; 282-4; Brzostek T. Stosowanie ćwiczeń fizycznych w rehabilitacji chorych z miażdżycą tętnic kończyn dolnych. W: Rehabilitacja kardiologiczna. Bromboszcz J (red.). Elipsa-Jaim, Kraków 2005
9. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Jan 5;2016(1):CD001800; Cardiol Res Pract. 2010 Dec 19:2011:232351
10. Asia Pac. J. Clin. Nutr. 2019;28:64-71
11. Nutr J. 2014 Oct 15:13:100; J Am Geriatr Soc. 2007 Mar;55(3):400-6
12. PLoS One. 2013;8(3): e59794
13. Eur J Clin Nutr. 2013;67(1): 64-70
14. Vasc Health Risk Manag. 2011; 7: 671-5
15. Cochrane Database Syst Rev. 1998 Jan; 1998(1): CD000987
16. Acta Angiol 2007; 13: 1-14; Monaldi Arch Chest Dis 2007; 68: 110-4
17. Angiology. 2011 Apr; 62(3): 270-5
18. European Journal of Vascular and Endovascular Surgery, 2000; 19: S66ƒS114
19. Atherosclerosis. 2005 Jul;181(1): 1-7
20. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013: 623-39; PLoS One. 2013;8(3): e59621
21. Postępy Nauk Medycznych 4/2010: 337-41
22. Kardiol Pol 2006; 64: 1297-302
23. BMC Complement Altern Med. 2012;12: 116
24. J Recept Signal Transduct Res. 2016;36(2): 181-8
25. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 6. Art. No.: CD006888, doi: 10.1002/14651858.CD006888.pub3; Int J Clin Pharmacol Ther. 2004 Feb;42(2):63-72; Am J Med. 2000 Mar;108(4): 276-81
26. Adv Nutr. 2012;3(1): 39-46
27. Braz J Poult Sci. 2017;19(4): 639-44
28. J Ethnopharmacol. 2015;170: 255-74
29. J Med Food. 2014;17(3): 317-23
30. J Am Soc Hypertens. 2014;8(8): 537-41
31. JAMA Cardiol. 2022;7(1): 45-54



eprasa.pl 17b4e2717d



# Od ADHD do demencji

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi nie dotyczy tylko dzieci. U osób dorosłych może objawiać się impulsywnością, skłonnością do używek i otyłości, a przede wszystkim nawet 3-krotnie zwiększa ryzyko zaburzeń poznawczych i przedwczesnej śmierci.

Naukowcy ze Stanów Zjednoczonych, Szwecji i Izraela po analizie dokumentacji medycznej ponad 109 tys. osób, które obserwowano przez 17 lat, doszli do wniosku, że dorośli z ADHD mają prawie trzykrotnie wyższe ryzyko rozwoju demencji, w tym choroby Alzheimera, w porównaniu do zdrowych ludzi[1]. W chwili rozpoczęcia badania w styczniu 2003 r. uczestnicy mieli średnio 57,7 lat.

Naukowcy spekulują, że ADHD u dorosłych może objawiać się jako proces neurologiczny, który zmniejsza ich zdolność do kompensowania pojawiających się z wiekiem skutków procesów neurodegeneracyjnych i naczyniowo-mózgowych. Innymi słowy: mózgi tych osób cechują się mniejszą rezerwą poznawczą, przez co mogą gorzej radzić sobie ze skutkami procesów starzenia i są bardziej podatne na demencję.

## Mózgi w okowach

Już wcześniej mniejsze badania epidemiologiczne wykazywały istotny związek między ADHD a ryzykiem rozwoju demencji (zarówno alzheimera, jak i otępienia z ciałami Lewy'ego)[2].

Mechanizmy leżące u podstaw tych powiązań nie są jednoznaczne i wciąż wywołują liczne dyskusje. Naukowcy podkreślają, że kluczową rolę w obu przypadkach wydaje się odgrywać podłoże hipodopaminergiczne i noradrener-



eprasa.pl 17b4e2717d

> „Prowadzące do otyłości objadanie się jest w grupie pacjentów z ADHD 3 razy częstsze niż w populacji ogólnej, a ryzyko uzależnienia od nikotyny, alkoholu i narkotyków – co najmniej 1,5 razy większe”

giczne. Ponadto metaanalizy pozwoliły zidentyfikować kilka modyfikowalnych czynników ryzyka demencji, będących jednocześnie skutkami ADHD. Należą do nich depresja, nadciśnienie, palenie tytoniu, cukrzyca typu 2 oraz niski poziom edukacji i aktywności fizycznej[3]. Co więcej, niektóre objawy zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi u dorosłych, jak kłopoty z pamięcią i koncentracją, są takie same, jak w przypadku demencji, co również pokazuje wspólne mechanizmy obu chorób, ale i utrudnia rozpoznanie właściwej.

Co ciekawe w omawianym na początku badaniu osoby leczone z powodu ADHD środkami psychostymulującymi nie miały wyższego ryzyka demencji. Sugeruje to, że być może farmaceutyki modyfikują potencjalną trajektorię zaburzeń poznawczych, a nawet zapobiegają ich rozwojowi. Wcześniejsze doniesienia potwierdzały, że stosowany m.in. w ADHD metylofenidat byłby skuteczny w leczeniu apatii i zaburzeń funkcji poznawczych u pacjentów z chorobą Alzheimera[4].

## Życie na krawędzi

Kłopoty poznawcze i wyższe ryzyko demencji to tylko jeden element codziennego funkcjonowania z ADHD. Badania pokazują, że choroba wpływa na wiele innych aspektów dorosłego życia.

Choroba przede wszystkim wiąże się ze zwiększoną częstotliwością zachowań ryzykownych, w tym nadużywaniem substancji psychoaktywnych, objadaniem się, a także niebezpiecznymi zwyczajami seksualnymi (np. liczni partnerzy i brak antykoncepcji). Zagrożenia te są bezpośrednio powiązane z deficytami neurokognitywnymi, a pośredniczy w nich także kaskada zaburzeń psychospołecznych i czynników stresogennych powodowanych przez ADHD na przestrzeni całego rozwoju[5]. Przykładowo prowadzące do otyłości objadanie się jest w tej grupie pacjentów 3 razy częstsze niż w populacji ogólnej, a ryzyko uzależnienia od nikotyny, alkoholu, marihuany, kokainy i innych narkotyków – co najmniej 1,5 razy większe[6]. Co gorsza, mają oni tendencję do wcześniejszego wpadania w nałogi, szybszego ich postępu i wolniejszego ustępowania zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych[7].

Uzależnienia, otyłość i choroby przenoszone drogą płciową są bezpośrednio powiązane z przewlekłymi problemami zdrowotnymi, ale również zwiększają liczbę przypadków impulsywnej przemocy i wypadków. W efekcie rośnie też śmiertelność. Jak odkryła grupa naukowców pod kierownictwem doktora Sorena Dalsgaarda z duńskiego Uniwersytetu w Aarhus, ludzie, u których zdiagnozowano nadpobudliwość psychoruchową, znajdują się w grupie większego ryzyka przedwczesnej śmierci – zwykle w wyniku wypadku samochodowego lub innego nieszczęśliwego zdarzenia[8]. Ryzyko to było jeszcze wyższe w przypadku badanych, u któ-

## Naturalne wsparcie przy ADHD

Istnieje kilka suplementów, które mogą wspomóc funkcjonowanie osób z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.

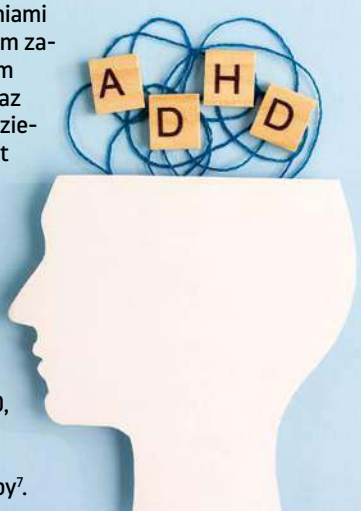
**Polifenole** łagodzą stany zapalne układu nerwowego i stres oksydacyjny, wpływające na szlaki neuroprzekaźników, zwłaszcza dopaminergiczny, których upośledzenie jest silnie powiązane z chorobami neurodegeneracyjnymi[1]. Tegoroczny przegląd wykazał, że są one skuteczne w leczeniu ADHD zarówno samodzielnie, jak i w połączeniu z tradycyjnymi lekami oraz mogą zmniejszyć objawy i skutki uboczne związane ze stosowaniem konwencjonalnych terapii[2].

**Oligomeryczne proantocyjanidyny (OPC)** to polifenole pozyskiwane zwykle z pestek winogron, kory sosny, jagód lub zielonej herbaty. Mogą one poprawiać aktywność neuronów i wpływać pozytywnie na fale mózgowe. W jednym z badań testy poznawcze i rezonans magnetyczny wykazały, że bogaty w OPC koncentrat jagodowy w porównaniu do placebo zwiększał aktywację mózgu w obszarach związanych z pamięcią i funkcjami wykonawczymi u zdrowych dorosłych[3].

**Kwasy omega-3** (zwłaszcza EPA i DHA) są niezbędne do prawidłowego działania neuroprzekaźników w mózgu. Udowodniono, że suplementacja wolnymi kwasami tłuszczowymi powoduje niewielką, ale znaczącą redukcję objawów ADHD[4].

**Magnez** wpływa na funkcjonowanie receptorów glutaminianu, na których opiera się komunikacja między komórkami mózgowymi – wspomagają one aktywność neuroprzekaźników. Możliwe skutki niedoboru tego pierwiastka obejmują problemy z koncentracją i rozdrażnienie, niepokój, depresję, huśtawki nastroju, zmęczenie i problemy ze snem. Dowody z pewnej metaanalizy potwierdzają też, że istnieje odwrotna zależność między deficytem magnezu w surowicy a ADHD[5].

**Żelazo** Jego niedobory są na ogół związane z zaburzeniami koncentracji i niewłaściwym zachowaniem, zmniejszeniem zdolności poznawczych oraz osłabieniem pamięci, a u dzieci mogą powodować nawet utrzymujące się przez lata problemy, w tym obniżone IQ, kłopoty z motoryką, pamięcią przestrzenną i selektywną uwagą[6]. Żelazo uczestniczy w procesach syntezy dopaminy, uważanej za kluczowy element patogenezy ADHD, a kilka badań potwierdza obiecujący wpływ suplementacji na objawy choroby[7].




**BIBLIOGRAFIA**

1. Antioxidants. 2022;11:1386
2. Int J Mol Sci. 2024 Feb; 25(3):1536
3. Appl Physiol Nutr Metab. 2017 Jul;42(7):773-9
4. Am J Psychiatry. 2013;170(03):275-89
5. Psychiatry Res. 2019 Apr:274:228-34
6. Am J Clin Nutr. 2007 Mar;85(3):778-87; PLoS One. 2017;12:e0169145; Indian J Psychiatry. 2018;60:131-134; Sci Rep. 2018;8:788. doi: 10.1038/s41598-017-19096-x
7. Postgrad Med. 2014;126:153-77; J Adv Pharm Technol Res. 2017;8:138-42; Clin Psychopharmacol Neurosci. 2021 Nov 30; 19(4):712-20



eprasa.pl 17b4e2717d

rych zdiagnozowano ADHD w wieku 18 lat lub później, być może z powodu ostrego przebiegu tych przypadków.

## Niedostosowani?

Szacunkowo 2-3% dorosłej populacji boryka się z nie zawsze zdiagnozowanym ADHD. Większość może być postrzegana po prostu jako niedostosowana społecznie i/lub impulsywna, ponieważ zaburzenie charakteryzuje się deficytami funkcji wykonawczych, które obejmują zdolność rozwiązywania problemów, samoregulacji i hamowania impulsów oraz leżą u podstaw braku uwagi (dezorganizacji, rozproszenia itp.) czy nadpobudliwości (nadmiernej energii, przerywania)[9].

Cechy te sprzyjają nie tylko popadaniu w uzależnienia i inne ryzykowne zachowania, ale również mogą powodować kłopoty z organizacją czasu pracy, skupieniem na zadaniach, współpracą w grupie czy nawet budowaniem związków. Notoryczne spóźnianie się, gubienie przedmiotów, zapominanie o codziennych zadaniach czy postępowanie wbrew instrukcjom nie musi wcale oznaczać lenistwa lub niedbałości, a może świadczyć właśnie o ADHD typu nieuważnego[10]. Z kolei osoby skupione, ale będące w ciągłym biegu, niecierpliwe, wchodzące innym w zdanie i podejmu-

## Fitoterapia dla mózgu

Przy wyższym ryzyku rozwoju demencji szczególnie istotne mogą okazać się suplementy zapobiegające pojawieniu się zaburzeń poznawczych.

**Lit**, przyjmowany w małych dawkach, przyczynia się do zachowania funkcji poznawczych, m.in. poprzez zwiększenie zdolności komórek nerwowych do pozbywania się białek amyloidowych. W eksperymencie na myszach udowodniono, że przyjmowanie tego suplementu zwiększa aż o 31% zdolność neuronów do samooczyszczania się ze złogów amyloidu i jednocześnie poprawia pamięci długotrwałą[1]. Ma także działanie neuroprotekcyjne. W pewnym badaniu starsze osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi przyjmujące lit przez 6 lat, były o 50% mniej narażone na rozwój demencji niż uczestnicy z grupy placebo[2].

**Kolostrynina**, czyli obecny w colostrum kompleks białek bogatych w prolinę (PRP), wspomaga funkcjonowanie starzejących się neuronów i zapobiega ich degeneracji, chroni mózg przed skutkami działania wolnych rodników tlenowych oraz łagodzi stany zapalne poprzez zahamowanie wydzielania cytokin. Pomaga też komórkom nerwowym dojrzeć i osiągnąć pełną funkcjonalność oraz pobudza wytwarzanie nowych połączeń nerwowych, co zwiększa plastyczność mózgu. Naukowcy z Wydziału Psychiatrii Wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego wykazali, że aż u 54% pacjentów we wczesnym stadium choroby Alzheimera, którzy przyjmowali PRP, w ciągu zaledwie roku doszło do znacznej poprawy zdolności poznawczych, podczas gdy stan osób przyjmujących placebo uległ pogorszeniu[3].

**Resweratrol** Jak donoszą brazylijscy naukowcy, obecny głównie w ciemnych winogronach antyoksydant hamuje starzenie się komórek, także neuronów, poprawia mikrokrążenie mózgowe, łagodzi stany zapalne oraz działa neuroprotekcyjnie, dzięki czemu zapobiega demencji i zaburzeniom poznawczym[4].

**Witaminy z grupy B** pełnią funkcję kofaktorów w wielu przemianach metabolicznych i mają szczególny wpływ na pracę układu nerwowego. Przykładowo tiamina (B1) reguluje przemiany glukozy w neuronach i chroni przed uszkodzeniem ich błony komórkowe, a także bierze udział w wytwarzaniu neuroprzekaźników (podobnie jak pirydoksyna, czyli B6, która jednocześnie zapobiega przedwczesnemu starzeniu się neuronów oraz hamuje stany zapalne). Ryboflawina (B2) korzystnie wpływa na metabolizm pozostałych witamin, bierze udział w syntezie hemu i hemoglobiny oraz chroni neurony przed wolnymi rodnikami tlenowymi, z kolei kwas foliowy (B9) chroni DNA neuronów przed uszkodzeniem i wspomaga regenerację tych komórek, bierze udział w syntezie osłonek mielinowych oraz pełni funkcję kofaktora w przemianach neuroprzekaźników[5].

**Kurkumina** ma silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, a także zapobiega powstawaniu złogów amyloidowych. W metaanalizie z 2019 r. wywnioskowano, że jej zastosowanie daje bardzo dobre wyniki, jeśli chodzi o wzmacnianie funkcji poznawczych u zwierząt[6]. Z kolei w badaniu klinicznym z udziałem osób w wieku 51-84 lata, które nie cierpiały na demencję, zaobserwowano, że kurkumina o zwiększonej przyswajalności, przyjmowana przez 1,5 roku, poprawia pamięć i zdolność do skupienia uwagi[7].

***Ginkgo Biloba*** Autorzy przeglądu badań z 2020 r. doszli do wniosku, że miłorząb dwuklapowy może poprawiać zdolności poznawcze u pacjentów z łagodną demencją. Efekt ten uzyskuje się wskutek podawania suplementu w dawce 240 mg dziennie przez 24 tygodnie[8].

**Adaptogeny**, czyli substancje wzmacniające odporność na stres i zmniejszające jego negatywny wpływ na organizm, według badań na zwierzętach i komórkach nerwowych mają działanie neuroprotekcyjne, antydepresyjne, przeciwlękowe i nootropowe (czyli poprawiają funkcje poznawcze), a także zmniejszają zmęczenie i stymulują funkcjonowanie centralnego układu nerwowego. Autorzy przeglądu z 2010 r. sugerują, że adaptogeny mogłyby znaleźć zastosowanie w usuwaniu zaburzeń związanych z procesem starzenia (np. w schorzeniach), co przyczyniałoby się również do zachowania zdrowia i poprawienia jakości życia, a nawet do jego wydłużenia[9]. Najważniejsze gatunki z tej grupy to różeniec górski, ashwagandha, cytryniec chiński i maca.



**BIBLIOGRAFIA**

1. Brain Behav Immun. 2018 May:70:36-47
2. Br J Psychiatry. 2019 Nov;215(5):668-74
3. Arch Immunol Ther Exp (Warsz). 1999;47(6):377-85
4. Drugs Aging. 2022 Apr;39(4):285-95
5. Nutr Rev. 2022 Mar 10;80(4):931-49; J Alzheimers Dis. 2006 Aug; 9(4):429-33; Nutrients. 2022 Mar; 14(5):1033; Nutrients. 2016 Dec; 8(12):761
6. Brain Res. 2019 Dec 15:1725:146476
7. Am J Geriatr Psychiatry. 2018 Mar; 26(3): 266-77
8. Front Pharmacol. 2020 Feb 21:10:1688
9. Pharmaceuticals (Basel). 2010 Jan 19; 3(1):188-224



eprasa.pl 17b4e2717d

jące decyzje bez zastanowienia reprezentują typ nadpobudliwy. Jednak w większości przypadków mamy do czynienia z połączeniem obu, a każdy sprawia, że osoba z ADHD łatwo może stać się obiektem żartów lub złości, kiedy notorycznie przyczynia się do opóźnień czy braku realizacji celów w pracy. Nietrudno o łatkę zapominalskiego czy furiata ze względu ma porywczy temperament.

## Bez snu i humoru

Każdy typ ADHD sprawia, że współpraca z innymi jest utrudniona, co przekłada się na stany lękowe, nadmierny stres, nerwicę, a nawet depresję. Badania dzieci i młodych dorosłych (<25 lat) wykazały, że osoby z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej są obarczone większym ryzykiem wystąpienia nawracającej depresji o wczesnym początku w porównaniu z ochotnikami bez ADHD[11]. Znaczenie mają tu czynniki genetyczne i cechy neurorozwojowe, ale również wspomniane stresujące relacje społeczne[12].

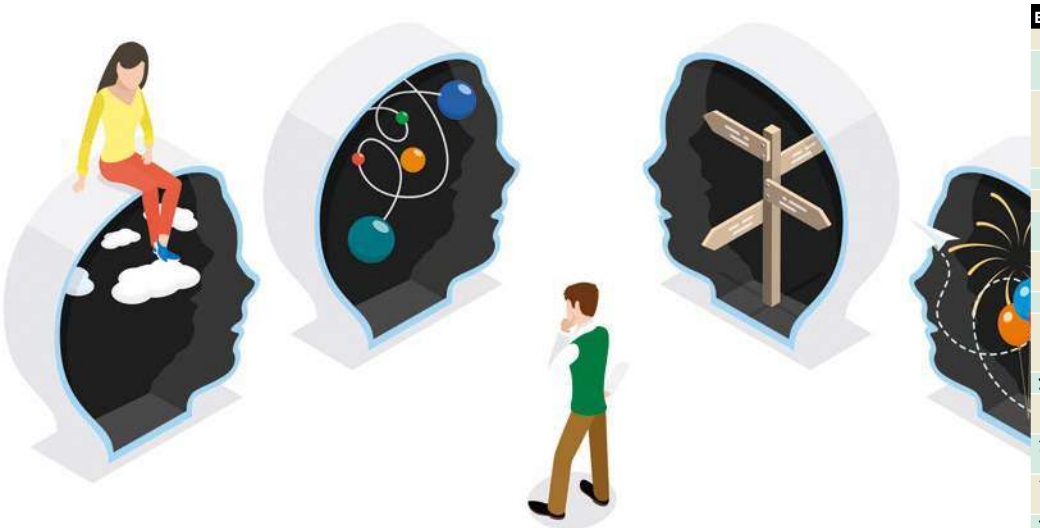
Szacunkowo 25-50% dorosłych z ADHD doświadcza też kłopotów ze snem, takich jak zaburzenia oddychania (bezdech) i rytmu dobowego, zespół niespokojnych nóg, bezsenność i narkolepsja[13]. Oczywiście mogą one skutkować znacznymi upośledzeniami funkcjonalnymi, które wpływają na nastrój, uwagę, zachowanie, a ostatecznie na wyniki w szkole/pracy i jakość życia.

Doniesienia z ostatnich lat uświadamiają nam, jak bardzo ignorowany jest problem ADHD w dorosłej populacji. Tymczasem może on przekładać się na większe ryzyko uzależnień, niebezpiecznych zachowań, kłopotów w codziennym życiu społecznym, depresji, bezsenności, a nawet demencji i przedwczesnej śmierci. Dlatego też po pierwsze nie należy bagatelizować lekkich zaburzeń poznawczych, kłopotów z koncentracją czy nadmiernej impulsywności. Diagnozę ADHD coraz częściej stawia się dopiero w wieku dorosłym!

Po drugie warto wesprzeć organizm, by zachował (lub odzyskał) równowagę. Doniesienia naukowe podkreślają bowiem rolę zmian w układzie odpornościowym, stanu zapalnego, regulacji ekspresji genów i stresu oksydacyjnego w uszkodzeniach neuronów i rozwoju ADHD. Potwierdzają również, że modulująca te czynniki dieta bogata w antyoksydanty i mikroelementy (głównie witaminy C i E, karotenoidy, cynk, żelazo, magnez, a zwłaszcza omega-3) może mieć potencjał w leczeniu zaburzeń neurodegeneracyjnych[14]. Część z tych składników odżywczych można wypróbować również w formie suplementów (patrz ramki).



> Szacunkowo 25-50% dorosłych z ADHD doświadcza kłopotów ze snem, takich jak zaburzenia oddychania (bezdech) i rytmu dobowego, zespół niespokojnych nóg, bezsenność i narkolepsja



**BIBLIOGRAFIA**

1. JAMA Network Open. 2023;6(10):e2338088
2. J Atten Disord. 2019;23(9):995-1006; Eur J Neurol. 2011; 18(1):78-84; Eur Psychiatry. 2021; 65(1):1-19
3. Alzheimers Dement. 2022;18(6):1155-1163; Lancet Neurol. 2014;13(8):788-94; J Nerv Ment Dis. 2014;202(10):725-731; Clin Psychol Rev. 2013;33(2):215-28
4. Pharmacopsychiatry. 2020;53(3):109-14
5. J Pediatr Psychol. 2016 Aug; 41(7):735-40
6. Eating Behaviors 2013; 14:390-3; Clinical Psychology Review 2011; 31:328-41
7. Journal of Pediatric Psychology 2007; 32:1203-1213; Journal of Abnormal Psychology 2003; 112:497-507
8. Lancet. 2015 May 30; 385(9983):2132-3
9. J Child Psychol Psychiatry. 1996 Jan;37(1):51-87; J Pediatr Psychol. 2007 Nov-Dec;32(10):1203-13; J Abnorm Psychol. 2003 Aug;112(3):497-507
10. Brain Sci. 2020 May; 10(5):292
11. J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry. 2008; 47:426-34
12. Psychol Med. 2021 Aug; 51(11):1890-1897; J Child Psychol Psychiatry. 2013 Oct; 54(10):1038-46
13. Nat Sci Sleep. 2018 Dec 14:10:453-480; Atten Defic Hyperact Disord. 2015; 7(1):1-18
14. Nutrients. 2018 Apr; 10(4):405



eprasa.pl 17b4e2717d

# Produkty Dr. Jacob's

## OPC Synergia suplement diety

**OPC** to jeden z najsilniejszych antyoksydantów występujących w naturze. OPC pozyskuje się z czerwonych winogron, kory sosnowej oraz zielonej herbaty. Synergia – to wzajemne wzmacnianie oddziaływania wyjątkowych substancji roślinnych, witamin i mikroelementów zawartych w **OPC Synergia.**

OPC ma bardzo korzystny wpływ na włókna kolagenowe, które są istotne dla prawidłowego stanu tkanki łącznej, naczyń oraz skóry. OPC w połączeniu z kompleksem witamin oraz selenem i cynkiem wpływa bardzo korzystnie także na funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Jako silny antyoksydant, OPC sprzyja ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i spowalnia procesy starzenia.

Składniki produktu mają korzystny wpływ na działanie układu nerwowego oraz balans psychiczny. Dlatego polecane są w okresach długotrwałego stresu, napięć psychicznych lub wzmożonego wysiłku umysłowego. Polecić je można, w ramach profilaktyki wczesnej, także osobom po 50. roku życia.

Więcej na **sklep.DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR).







### Q10 Synergia

Najczystszy koenzym Q10 (z Japonii). **Aż 100 porcji po 50 mg Q10.** Jego działanie wspomaga ryboflawina, tauryna i L-karnityna. Dla prawidłowych podziałów komórek, energii, nerwów, wzroku.




### Adaptogeny **ReiChi Zen**

**Adaptogeny grzybowe** z reishi, kordycepsu, chagi i soplówki. Ekstrakty z grzybów to aż 72% produktu – **aż 3 525 mg** w porcji. Z dodatkiem guarany dla koncentracji i magnezu dla układu nerwowego.




### Żelazo liposomalne

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




### Magnez Potas Wapń Cytryniany

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




### B12 Forte

Krople podjęzykowe z wegańską $B_{12}$. Witamina wchłania się już w ustach – pewność maksymalnego wchłaniania. Dla odporności, pracy układu nerwowego, wytwarzania energii i tworzenia krwinek czerwonych.




### DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, funkcji poznawczych, koncentracji, pamięci i odporności. Ważne w czasie ciąży dla rozwoju układu nerwowego i oczu dziecka.




### Witamina ADEK

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




### Witamina C Liposomalna

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

## Wiedza w służbie zdrowiu

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

***Sklep.DrJacobs.pl***

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 17b4e2717d

# Grzyby są wśród nas

Infekcje grzybicze mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia raka i innych problemów – twierdzi dr Leigh Erin Connealy. Wyjaśnia też, jak trzymać się z dala od tych chorobotwórczych drobnoustrojów.

Jesteśmy pokryci grzybami. Tak, brzmi to nieco obrzydliwie, ale organizm człowieka wypełniają wszelkiego rodzaju grzyby – od dobroczynnych mikroorganizmów wspomagających równowagę biomu skórnego po szkodliwe gatunki, które mogą prowadzić do zakażeń i chorób ogólnoustrojowych.

Te mikroskopijne organizmy mogą przemieszczać się nie tylko na ludzkich organizmach, lecz także w powietrzu, na odzieży, w glebie oraz na żywności i w wodzie. Badania wykazują właściwie, że powierzchnia skóry jest siedliskiem kilku różnych rodzajów grzybów. Można by pomyśleć, że to dłonie są ewidentnym „domem" dla licznych gatunków tych mikroorganizmów, ponieważ – jako istoty zmysłowe – zawsze dotykamy różnych rzeczy. Jednakże, choć aż roi się na nich od bakterii, tak naprawdę zawierają stosunkowo niewiele grzybów.

Co innego stopy. Ponieważ wiele grzybic dotyczy wilgotnych obszarów ciała lub tych często narażanych na tarcie, nie powinno to zaskakiwać. Około dekady temu naukowcy amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia sporządzili spis grzybów bytujących na badanej grupie zdrowych osób. Wykorzystali DNA z próbek pozyskanych dzięki patyczkom kosmetycznym i obciętym paznokciom. Odkryli na stopach aż 80 różnych rodzajów grzybów (pięty, skóra błon pomiędzy palcami i paznokcie były obszarami o ich największym zagęszczeniu)[1]. Naukowcy natknęli się nawet na *Saccharomyces* – drożdżaka używanego w procesie warzenia piwa! W ramce pt. „Właściwa higiena stóp w 3 prostych krokach" znajdziesz wskazówki dotyczące utrzymywania ich w dobrej kondycji.

## Powszechny problem

Na szczęście większość powszechnych infekcji grzybiczych (patrz ramka) można leczyć dostępnymi bez recepty kremami lub maściami przeciwgrzybiczymi, które są łatwo dostępne w sklepach ze zdrową żywnością oraz w internecie. Skuteczność wykazuje również kilka naturalnych roztworów do stosowania miejscowego oraz domowych leków[2].

W jednym z badań pacjenci, którzy przez 6 miesięcy codziennie stosowali miejscowo preparat przeciwgrzybiczy zawierający witaminę E oraz olejki eteryczne – limonkowy, z oregano i drzewa herbacianego – osiągnęli zdumiewającą skuteczność w leczeniu grzybicy paznokci. Imponujące 78,5% uczestników zauważyło całkowite ustąpienie onychomykozy[3]. Sięgnij po olejek z drzewa herbacianego, ocet jabłkowy, olej kokosowy, miód, aloes i sodę oczyszczoną. Stosuj je zgodnie z zaleceniami.

### Powszechne zakażenia grzybicze

- grzybica stóp,
- grzybica pachwin,
- grzybica skóry,
- grzybica pieluszkowa,
- drożdżyce,
- onychomykoza (grzybica paznokci u stóp).

## Kropidlaki i drożdżaki

Osoby z układem odpornościowym osłabionym w wyniku chorób, takich jak cukrzyca czy HIV, są bardziej narażone na rozwój poważniejszych infekcji grzybiczych. Aspergiloza to zakażenie powodowane przez kropidlaka. To rodzaj grzyba, który może bytować zarówno w budynkach, jak i na zewnątrz i wywoływać reakcje alergiczne, infekcje płuc oraz inne problemy[4].

Kandydozę, czyli drożdżycę, powoduje nadmierny rozrost drożdżaka – rodzaju grzyba znanego jako *Candida*. Gatunek o nazwie *Candida albicans* często odpowiada za grzybicze (drożdżakowe) infekcje pochwy, jamy ustnej oraz gardła (pleśniawki).

Coraz bardziej problematyczne i alarmujące jest pojawienie się na świecie gatunku *Candida auris* – łatwo rozprzestrzeniającego się i odpornego na wiele leków drożdżaka – który może prowadzić do ciężkich infekcji[5]. Na temat opcji leczenia tych chorób porozmawiaj z lekarzem. W niektórych przypadkach w celu eliminacji infekcji konieczne mogą być leki na receptę.

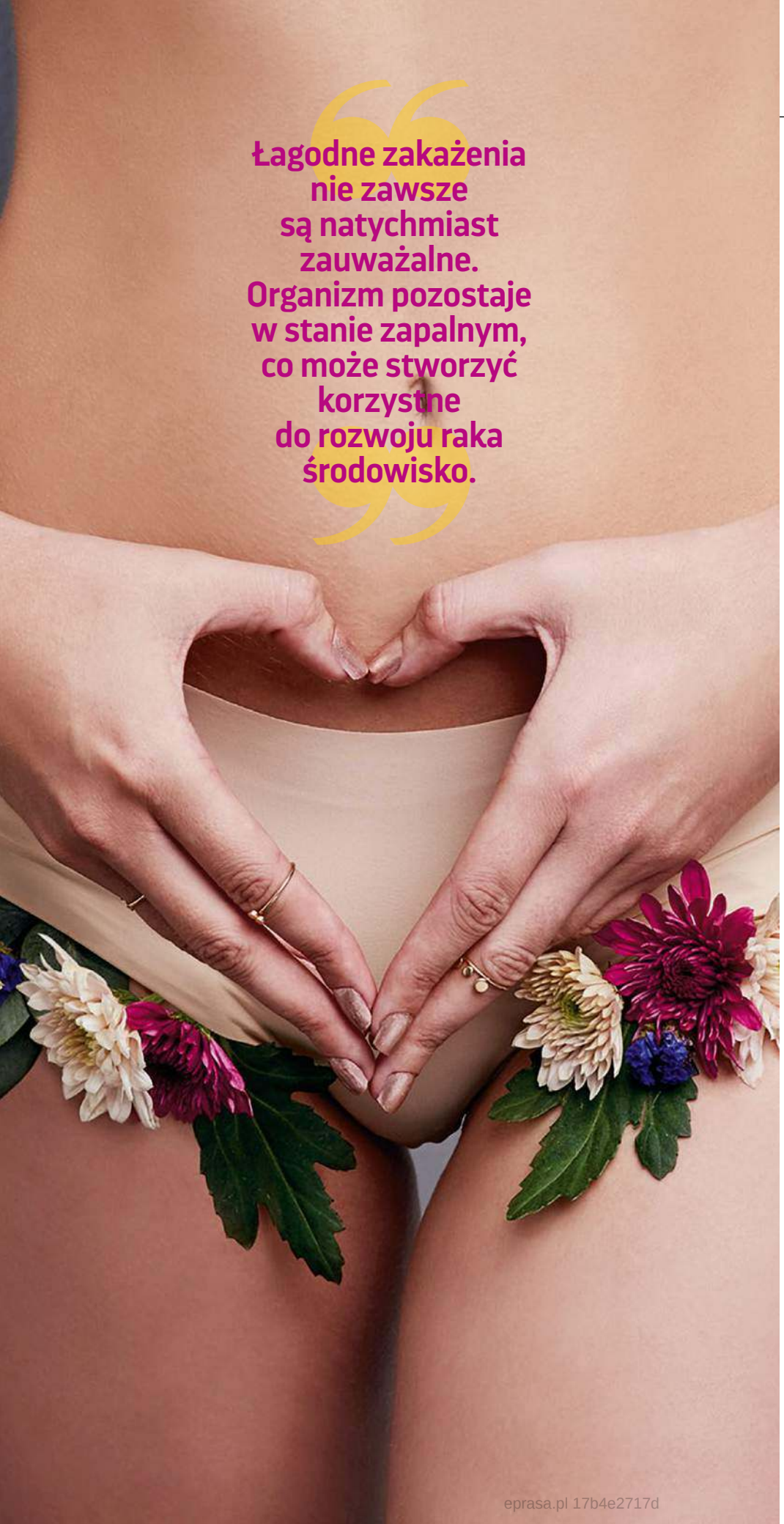
## Sprzymierzeńcy nowotworów

W mojej książce pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") omawiam wiele przyczyn raka i czynniki, które w końcu przyczyniają się do jego rozwoju. Dla niektórych osób zaskakujący jest fakt, że na tej liście widnieją „zarazki", takie jak wirusy, pasożyty i… grzyby. Pewne rodzaje pleśni oraz grzybów z rodzaju *Candida* nasilają stan zapalny w organizmie, co prowadzi do wzrostu ryzyka rozwoju raka.

Łagodne zakażenia nie zawsze są natychmiast zauważalne, przez co organizm przez miesiące – a nawet lata – pozostaje w stanie zapalnym, co może stworzyć korzystne do rozwoju raka środowisko. Dlatego kluczowa jest współpraca ze spe-



eprasa.pl 17b4e2717d



**Łagodne zakażenia nie zawsze są natychmiast zauważalne. Organizm pozostaje w stanie zapalnym, co może stworzyć korzystne do rozwoju raka środowisko.**

cjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej. Może on pomóc w wykryciu wszelkich ukrytych – ostrych lub przewlekłych – infekcji, które mogłyby stać się problematyczne. Zajęcie się nimi w początkowej fazie możliwie jak najszybciej to największa szansa na obniżenie ryzyka nowotworowego w przyszłości.

## Kandy-co?

Drożdżyca jest powszechnie występującą, choć dramatycznie nierozpoznawaną grzybicą, która zasługuje na dłuższe omówienie. W rozsądnych ilościach naturalnie występujący na skórze, w jamie ustnej, gardle, pochwie i przewodzie pokarmowym grzyb z gatunku *Candida albicans* jest nieszkodliwy.

Problematyczny staje się jednak przerost tego drożdżaka. Długa lista wiązanych z kandydozą objawów takiego stanu obejmuje: świąd skóry, wysypki, przewlekłe zmęczenie, mgłę umysłową i dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak skurcze, wzdęcia i biegunki.

Kandydoza może być trudna do zdiagnozowania. Przez lata medycyna konwencjonalna ignorowała ten realny problem zdrowotny. Pacjentom mówiono, że wszystko jest z nimi w porządku, a problem istnieje wyłącznie „w ich własnych głowach".

Na szczęście sytuacja się zmieniła, ponieważ coraz więcej praktyków uznaje istotę właściwej równowagi bakterii jelitowych. Przewód pokarmowy wypełniają korzystne i szkodliwe drobnoustroje, a utrzymywanie ich pod kontrolą to podstawa. Kiedy przeważać zaczynają te drugie, pojawiają się – czasem poważne – objawy. Aby sprawdzić, czy grzyb z rodzaju *Candida* może być Twoim problemem, odpowiedz na pytania z ramki pt. „*Candida* – quiz".

## Dieta przeciwgrzybicza

Kiedy zaczynałam własną praktykę 37 lat temu, miałam u mego boku certyfikowanego dietetyka. Od dawna uważam, że żywność może – i powinna – być wykorzystywana jako lek.

eprasa.pl 17b4e2717d

Leczenie kandydozy zaczyna się w kuchni. Drożdżaki dobrze rozwijają się dzięki cukrowi, należy go więc wykluczyć z diety. Nieorganiczny nabiał również może być wodą na młyn tych drobnoustrojów ze względu na antybiotyki, które zawiera, a które uśmiercają dobroczynną florę jelitową. Wysoka zawartość laktozy – będącej jednym z ulubionych „posiłków" grzyba z rodzaju *Candida* – również sprzyja rozrostowi drożdżaków.

Pokarmy zawierające pleśń lub drożdże, np. chleb i pieczarki, również mogą sprzyjać rozrostowi drożdżaka z rodzaju *Candida*. Powinno się ich zatem unikać. Należy też odstawić alkohol, a w szczególności słodkie wino i piwo, które zawiera drożdże.

Podobnie jak wiele powszechnych problemów zdrowotnych kandydozę można leczyć naturalnie dzięki właściwemu odżywianiu organizmu. W diecie powinny znaleźć się zatem prawdziwe wysokobiałkowe nieprzetworzone pokarmy, zdrowe tłuszcze i mnóstwo składników odżywczych. Uwzględnia je poniższa lista, ale pamiętać należy, że większość dozwolonych produktów, takich jak płody rolne i mięso, znajduje się na obrzeżach i w/na zewnętrznych alejkach/ścianach sklepu spożywczego.

## Produkty, których należy unikać

W przypadku kandydozy najlepiej wykluczyć z diety poniższe produkty:
- cukier i jego zamienniki oraz sztuczne słodziki (z wyjątkiem stewii),
- gluten,
- nabiał,
- alkohol,
- warzywa skrobiowe (ziemniaki, kukurydza, fasola, groch),
- słodkie owoce (banany, mango, figi, daktyle, rodzynki)*,
- gotowe napoje (napoje gazowane, kawa, herbaty ziołowe, napoje butelkowane lub puszkowane),
- przetworzone tłuszcze i oleje (olej rzepakowy, sojowy oraz margaryny).

* Do ustąpienia objawów najlepiej unikać wszystkich owoców. Następnie można powoli ponownie wprowadzać do jadłospisu te mniej słodkie, takie jak owoce jagodowe, cytrusowe i jabłka.



## *Candida* – quiz

**Aby określić, czy grzyb z rodzaju *Candida* może być Twoim problemem, odpowiedz „tak" lub „nie" na poniższe pytania.**

1. **Czy regularnie występują u Ciebie następujące objawy: bóle głowy, wzdęcia, zmęczenie, przygnębienie, impotencja, utrata libido, problemy z pamięcią, mgła umysłowa lub niewyjaśnione bóle mięśni?** ☐ ☐
2. **Czy miewasz zachcianki na słodycze, napoje alkoholowe lub produkty z białej mąki?** ☐ ☐
3. **Czy zmagasz się z nawracającymi infekcjami pochwy?** ☐ ☐
4. **Czy regularnie doświadczasz któregokolwiek z tych zaburzeń zdrowotnych: wahania nastroju, nadmierna senność, suchość w ustach, nieświeży oddech, spływający katar lub zatkany nos, zgaga, wysypki skórne lub parcie na mocz czy jego częste oddawanie?** ☐ ☐
5. **Czy miewasz nawracające infekcje grzybicze, takie jak grzybica pachwin, skóry lub stóp?** ☐ ☐
6. **Czy kiedykolwiek przyjmowałaś tabletki antykoncepcyjne?**

**Jeśli na 2 lub więcej z powyższych pytań odpowiedziałaś/-eś twierdząco, możesz zmagać się z kandydozą.**

## Pokarmy dozwolone

Do czasu wyleczenia jelit i przywrócenia równowagi należy trzymać się poniższych produktów:
- mięso,
- drób,
- owoce morza,
- jajka,
- warzywa niskocukrowe i niskoskrobiowe (zielenina, brokuły, cukinia, szparagi, cebula, marchew, pomidory),
- kiełki nieprzetworzonych zbóż (bez dodatku drożdży),
- orzechy i ziarna (niesolone i nieprażone orzechy włoskie, migdały i nerkowce),
- zdrowe oleje (sezamowy, organiczny kokosowy z pierwszego tłoczenia na zimno).

## Naturalne wspomaganie

Pewne suplementy diety o właściwościach przeciwgrzybiczych można stosować w leczeniu różnych infekcji grzybiczych i grzybic. Podobnie jak w przypadku wielu protokołów suplementacji najlepiej wykorzystywać różne środki cyklicznie. Wypróbowywanie ich pojedynczo przez miesiąc lub do wyczerpania zapasów to dobra metoda, którą łatwo wprowadzić.

Wysokiej jakości suplementy diety można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością lub na stronie internetowej perfectlyhealthy.com, gdzie można nabyć wybrane preparaty, które przepisuję moim pacjentom. Wszystkie produkty należy stosować zgodnie z zaleceniami na butelce, chyba że specjalista zasugeruje co innego.

**Olejek z oregano** Zdrowotne właściwości oregano zachwala się od tysięcy lat, a płynące z jego stosowania korzyści doceniono nawet na kartach Biblii. Olejek z oregano, prawdopodobnie dzięki wysokiej zawartości fenolu o nazwie tymol, ma silne działanie odkażające i przeciwgrzybicze.

Jedno z badań sugeruje, że olejek z oregano działa również synergistycznie z doustnymi środkami przeciwgrzybiczymi wybijającymi drożdżaki z gatunku *Candida albicans*[6]. Korzystne może być także dodawanie tego aromatycznego zioła do jedzenia. Weź trochę świeżego oregano, posiekaj i wrzucaj do ulubionych dań!

**Wyciąg z liści oliwki** W kulturach starożytnej Grecji i Rzymu oliwki czczono. Stosowano je jako środek płatniczy, produkt spożywczy i paliwo – stanowiły podstawę tamtych czasów – i nie bez powodu.

Korzyści dla układu sercowo-naczyniowego płynące ze spożywania oliwy z oliwek są dobrze znane. Jednak zawarty w liściach drzewa oliwnego



eprasa.pl 17b4e2717d

fenol – oleuropeina – to supergwiazda w swoim własnym zakresie. Ma ona silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. W badaniu, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Current Medical Mycology*, naukowcy uznali nieprzetworzony wyciąg z liści oliwki za odpowiedni do stosowania w leczeniu i profilaktyce kandydoz, takich jak pleśniawka[7].

**Olejek goździkowy** Poza fantastycznym zapachem goździki mają silne właściwości przeciwgrzybicze i odkażające. Najbardziej aktywnym składnikiem tej przyprawy jest eugenol (występujący również w olejku cynamonowym). Związek ten ma udowodnione właściwości przeciwgrzybicze. Badanie, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Frontiers in Pharmacology*, wykazało, że „dzięki aktywności grzybobójczej eugenol może być korzystny w klinicznym postępowaniu z kandydozą, a szczególnie leczeniu jej miejscowych rodzajów, takich jak kandydoza sromu i pochwy oraz jamy ustnej”[8].

## Niezbędne trio

Poza wymienionymi wyżej środkami możesz wypróbować poniższe 3 suplementy diety ułatwiające pozbywanie się z organizmu drożdżaków z rodzaju *Candida*.

**Probiotyki** Ponieważ kluczem do zwalczenia drożdżaków z rodzaju *Candida* i wsparcia układu odpornościowego jest równowaga flory jelitowej, suplementacja wysokiej jakości probiotyków jest niezbędna.

**Olej rybi** to kolejny logiczny wybór. Według najnowszego badania zawarte w nim niezbędne kwasy tłuszczowe „wykazują znaczący hamujący wpływ na drożdżaki z rodzaju *Candida* i zostały ostatnio uznane za potencjalne alternatywne środki przeciwgrzybicze”[9].

**Witamina C** Zwiększenie spożycia tego składnika to również dobry pomysł. Od dawna zachwala się ją jako silny środek wzmacniający odporność, ale ma ona również silne właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Może więc wspomóc profilaktykę i leczenie infekcji grzybiczych.

## Poznaj przyczynę

Doug Kaufmann, autor i gospodarz emitowanego na całym świecie programu telewizyjnego i podcastu pt. „Poznaj przyczynę”, jest jednym z najbardziej szanowanych i najlepiej zorientowanych źródeł wiedzy o świecie grzybów. Przez dekady współpracował z naukowcami i specjalistami w dziedzinie żywienia w celu odkrycia prawdy na temat roli tych mikroorganizmów w rozwoju chorób.

Kaufmann, dręczony własnymi problemami zdrowotnymi po powrocie z Wietnamu w 1971 r., rozpoczął edukację świata w dziedzinie potencjalnego wpływu grzybów na zdrowie. Jak się okazuje, liczba chorób i zaburzeń zdrowotnych, które – jak ustalili naukowcy – mają pochodzenie grzybicze, jest zdumiewająca.

Strona internetowa knowthecause.com to absolutne bogactwo informacji dla każdej osoby chcącej głęboko zanurzyć się w ten fascynujący świat. Jeśli masz jakieś problemy zdrowotne, poważne lub mniej, Kaufmann zachęca do zapamiętania akronimu FUPO (ang. fungus

REKLAMA




eprasa.pl 17b4e2717d

# Właściwa higiena stóp w 3 prostych krokach

**Wszelkim zaburzeniom paznokci, w tym wrastaniu i grzybicy, można zapobiec lub je złagodzić dzięki właściwej higienie stóp. Postępuj według poniższych kroków, aby utrzymać stopy i ich palce w świetnej kondycji.**

1 Noś dobrze dopasowane obuwie z naturalnych materiałów. Dostateczna wentylacja jest niezbędna – idealne są sandały lub buty z odpowietrznikami po bokach. Powinno się również unikać noszenia obcisłego obuwia.

2 Jeśli nosisz skarpetki, również powinny być one wykonane z naturalnych materiałów. Tkaniny zawierające 100% bawełny, wełny czy jedwabiu wspomagają wchłanianie wilgoci i zapewniają odpowiednią wentylację. Jeśli skarpety zrobią się mokre, natychmiast je zdejmij, a następnie dokładnie wytrzyj stopy, zanim założysz świeżą parę. Najlepiej jednak – kiedy to tylko możliwe – w ogóle nie nosić skarpet.

3 Noś buty pod prysznic, do pływania lub sandały w miejscach rozwoju grzybów i bakterii, takich jak prysznice, baseny czy szatnie na siłowni, tak by nie dotykać bezpośrednio tych powierzchni stopami.



until proven otherwise – „o ile nie potwierdzono czegoś innego, przyczyną jest grzyb").

Na szczęście możemy żyć z grzybami pośród nas w przyjaźni. Wymaga to jednak pewnego poświęcenia i zaangażowania. Bądź pewien, że dzięki właściwemu odżywianiu, suplementom diety i wiedzy możliwe jest leczenie, a nawet cofnięcie kandydozy i innych infekcji grzybiczych.

Najlepiej współpracować ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej zaznajomionym z różnorodnością przeciwgrzybiczych protokołów. Zapraszamy pacjentów z całego świata do Centrum Nowej Medycyny, ale można też poszukać lekarzy w swojej okolicy.

**BIBLIOGRAFIA**

1 Francis Collins, "Yes, It's True: There's Fungus among Us," May 28, 2013, directorsblog.nih.gov
2 Nikita Banerjee, "18 Simple Home Remedies for Fungal Infections!," June 19, 2023, pharmeasy.in/blog
3 Skin Appendage Disord, 2020; 6(1): 14–18
4 CDC, "Aspergillosis," Dec 27, 2022, cdc.gov
5 CDC, "Candida auris," Dec 27, 2022, cdc.gov
6 BMC Complement Altern Med, 2015; 15: 417
7 Curr Med Mycol, 2015; 1(4): 37–39
8 Front Pharmacol, 2022; 13: 872127
9 Infect Drug Resist, 2022; 15: 4181–93



**Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.**



eprasa.pl 17b4e2717d

# NOWOŚĆ




**Szacuje się, że aktualnie w Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób!** 90% z nich cierpi z powodu drugiego typu tej choroby, który związany jest z naszym złym stylem życia.

Z tą myślą przedstawiamy kompendium, które nie tylko opisuje wpływ cukrzycy na organizm, ale też przedstawia sprawdzone naukowo sposoby jego ochrony. **Bo najważniejsze to nie dać się cukrzycy, a my podpowiadamy, jak to zrobić!**

---

**www.UlubionyKiosk.pl**

Przesyłka GRATIS

eprasa.pl 17b4e2717d



# Gdy kortyzol igra z cukrem...

Eksperci zauważają, że ciągły stres może zwiększać ryzyko insulinooporności i prowadzić do wysokiego poziomu cukru we krwi w organizmie, przyczyniając się do rozwoju cukrzycy typu 2

Od dawna wiadomo, że stres – zarówno psychiczny, jak i fizyczny – ma znaczący wpływ na funkcje metaboliczne. Zarówno centralny, jak i obwodowy układ nerwowy są bowiem zaangażowane w procesy neuroendokrynne, które leżą u podstaw m.in. cukrzycy typu 2. Spowodowane stresem uwolnienie katecholamin i wzrost stężenia glikokortykosteroidów w surowicy zwiększają zapotrzebowanie na insulinę i powodują skoki cukru we krwi. Chociaż u zdrowego człowieka ma to znaczenie adaptacyjne, na dłuższą metę może powodować insulinooporność i prowadzić do cukrzycy.

## Ewolucyjna spuścizna

Organizm ludzki jest zaprojektowany tak, aby móc wyczuwać stres i szybko na niego reagować. Pomaga mu to zaaklimatyzować się w nieznanych sytuacjach. Stres może sprawić, że będziemy czujni, skupieni i gotowi do uniknięcia niebezpieczeństwa. Niestety często zamiast mobilizacji powoduje niepokój, strach, wyczerpanie i frustrację. Dlatego reakcja walki lub ucieczki, która obejmuje różnorodne procesy kataboliczne, powinna być chwilowa i nastawiona na przeżycie[1]. Jej wydłużenie znacząco przyczynia się do rozwoju różnych chorób (jako czynnik zarówno wyzwalający, jak i zaostrzający). Dodatkowo współczesny siedzący tryb życia, pełen napięć i wyzwań, a do tego niezdrowa dieta, powodują zwiększony przyrost masy ciała, akumulację tłuszczu trzewnego i zaburzenia związane z metabolizmem glukozy i lipidów[2].



eprasa.pl 17b4e2717d

Zarówno ostry, jak i przewlekły stres mogą wywoływać szeroką gamę skutków ubocznych, ale to ten chroniczny wykazuje długoterminowy wpływ na zdrowie. Główną odpowiedzią hormonalną na stres są bowiem glukokortykoidy (GC) i katecholaminy. Nie powodują one skutków ubocznych w ostrej fazie wydzielania i działania, jednak w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do zaburzenia homeostazy glukozy, a w efekcie – do przewlekłej hiperglikemii, insulinooporności i cukrzycy typu 2[3].

## Cukier jako protektor

Aby organizm mógł przetrwać okresy dużego napięcia, uruchomione zostają ewolucyjnie zachowane reakcje, takie jak insulinooporność i ostra hiperglikemia[4]. Te mechanizmy obserwuje się zresztą nie tylko u człowieka – występują u wszystkich kręgowców, w tym ryb i owadów. Nie dziwi więc fakt, że w zwierzęcych modelach wstrząsu krwotocznego wstrzyknięcie hipertonicznego roztworu glukozy poprawiło czynność serca i ciśnienie krwi oraz wydłużyło przeżycie[5]. Promując angiogenezę i szlaki antyapoptotyczne, ostra hiperglikemia może bowiem zapobiegać śmierci komórek w następstwie niedokrwienia. Zarówno badania *in vitro*, jak i *in vivo* wykazały też, że kardiomiocyty wystawione na działanie wysokocukrowych pożywek są odporne na uszkodzenia patologiczne w wyniku niedokrwienia, niedotlenienia i przeciążenia wapniem, co wskazuje, że ostra hiperglikemia stanowi wrodzony mechanizm obronny[6]. Jednak w sytuacji przewlekłego stresu na drodze wielu mechanizmów (w tym hiperglikemii) dochodzi do wytworzenia insulinooporności i cukrzycy typu 2.

## Kortyzol a metabolizm

Glukokortykoidy działają poprzez stymulację glukoneogenezy (proces przekształcania w glukozę niecukrowcowych prekursorów, np. aminokwasów glukogennych, glicerolu czy mleczanów) oraz powodują wyczerpanie glikogenu, co hamuje wchłanianie i wykorzystanie glukozy przez mięśnie i białą tkankę tłuszczową, powodując hiperglikemię. Ponadto hormony stresu antagonizują metaboliczne działanie insuliny[7].

> Kardiomiocyty wystawione na działanie wysokocukrowych pożywek są odporne na uszkodzenia patologiczne, takie jak niedokrwienie, niedotlenienie i przeciążenie wapniem, co wskazuje, że ostra hiperglikemia stanowi wrodzony mechanizm obronny

Głównym regulatorem wychwytu glukozy jest transporter glukozy typu 4 (GLUT-4), który występuje w mięśniach i jest stymulowany przez insulinę. W obecności glukokortykoidów translokacja GLUT-4 na powierzchnię komórki w odpowiedzi na insulinę zostaje zablokowana, co skutkuje zmniejszeniem zdolności mięśni szkieletowych do wchłaniania cukru, powodując wzrost stężenia glukozy we krwi[8]. W białej tkance tłuszczowej glukokortykoidy zwiększają lipolizę, wytwarzając glicerol, który jest jednym z początkowych związków w procesie glukoneogenezy. To zaś umożliwia gromadzenie się nieestryfikowanych kwasów tłuszczowych w komórkach mięśniowych, ponownie powodując zmniejszenie wychwytu glukozy poprzez zakłócanie sygnalizacji insuliny. Wszystko to prowadzi do zmniejszonego wykorzystania glukozy i powoduje stan hiperglikemii w organizmie. Kortykosteroidy zapobiegają także wytwarzaniu i wydzielaniu insuliny przez komórki trzustki[9].

Przewlekły stres może prowadzić również do zwiększonej aktywności układu współczulno-nadnerczowego, co powoduje zmniejszoną tolerancję glukozy i zwiększone ryzyko wystąpienia ostrego zdarzenia sercowo-naczyniowego[10].

Wyrzut katecholamin uruchamia wiele procesów powodujących zwiększoną unsulinooporność tkanek, m.in. nasila glikolizę, glikogenolizę i glukoneogenezę oraz aktywuje pewne receptory i substancje sprzyjające gromadzeniu się wolnych kwasów tłuszczowych i tworzeniu ceramidów uniemożliwiających funkcjonowanie kinazy białkowej B (PKB)[11].

## Tłuszczyk od nerwów?

Dodatkowo podwyższony poziom kortyzolu zmienia metabolizm tkanki tłuszczowej oraz podział energii w organizmie, przez co sprzyja otyłości – niezależnemu czynnikowi ryzyka cukrzycy. Z fizjologicznego punktu widzenia nadmierny stres hamuje termogenezę i indukuje oporność na leptynę – białko wydzielane głównie przez tkankę tłuszczową, które odgrywa istotną rolę w regulowaniu pobierania pokarmu (zmniejszaniu apetytu) i gospodarce energetycznej organizmu. Po drugie,





eprasa.pl 17b4e2717d

przewlekłe napięcie sprzyja sięganiu po niezdrowe przekąski, ponieważ nadmiar kortyzolu wzmaga apetyt na cukier i żywność bogatą w tłuszcze[12]. Dodatkowo osłabia on nadnercza, co z kolei zwiększa magazynowanie tkanki tłuszczowej – przewlekły nadmiar hormonu stresu we krwi prowadzi zwykle do jej charakterystycznego przemieszczenia się w górne partie ciała (tzw. bawoli kark, okrągła twarz, otyłość brzuszna, chude kończyny).

Wydaje się zatem oczywiste, że długotrwały stres i otyłość tworzą błędne koło, które ostatecznie skutkuje dysfunkcją metaboliczną. Doniesienia naukowe jednoznacznie wskazują na wyraźny związek między wysokim poziomem kortyzolu a występowaniem zespołu metabolicznego i insulinooporności[13]. Z kolei w jednym z badań z udziałem ponad 5 tys. osób w wieku 29-66 lat, prowadzonym przez ponad 12 lat, okazało się, że ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 u kobiet i mężczyzn pracujących w stresujących warunkach jest nawet o 45% wyższe[14].

## Hiperglikemia po urazie

Istnieje również swego rodzaju stan pośredni między ostrym a przewlekłym stresem oraz wywoływanymi przez oba skutkami metabolicznymi. Chodzi tu o dość nagłe podwyższenie cukru na tyle, że konieczne okazuje się podanie insuliny – i to osobie bez zdiagnozowanej cukrzycy.

W medycynie mówi się o szczególnym przypadku hiperglikemii stresowej (urazu), czyli wzroście stężenia glukozy we krwi w przebiegu ostrej choroby nawet powyżej 200 mg/dl (choć war-

## Berberyna i spółka, czyli cukier w ryzach

Nawet osoby, które nie chorują na cukrzycę, mogą mieć przejściowe kłopoty z kontrolą glikemii – czy to w sytuacji stresowej, czy z innych przyczyn. Na szczęście istnieje wiele roślinnych surowców, które ułatwiają organizmowi okiełznanie glukozy i regulują pracę hormonów odpowiedzialnych za jej metabolizm. Pomagają tym samym uniknąć rozwoju insulinooporności czy cukrzycy.

**Berberyna** to niekwestionowana królowa, jeśli chodzi o roślinne związki obniżające poziom cukru we krwi. Doniesienia naukowe pokazują nawet, że robi to ze skutecznością porównywalną do metforminy – najpopularniejszego leku dla diabetyków. W pewnym niewielkim badaniu pilotażowym 36 świeżo zdiagnozowanych cukrzyków otrzymywało 3 razy dziennie 500 mg berberyny albo farmaceutyku. Po 3 miesiącach okazało się, że obie terapie pozwoliły tak samo skutecznie regulować poziom cukru we krwi. Glukoza, mierzona zarówno na czczo, jak i po jedzeniu, znacząco spadła, podobnie jak stężenie HbA1c. Berberyna wykazała natomiast jeszcze jedno korzystne działanie, obniżyła bowiem poziom cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi pacjentów, czego nie wywołała metformina[1]. Za sukces roślinnego surowca odpowiada prawdopodobnie jego zdolność do stymulowania produkcji insuliny i/lub działanie przeciwzapalne[2].

**Morwa biała** kryje w swoich liściach alkaloid o nazwie 1-dezoksynojirimycyns (DJN). Związek ten działa jak lek przeciwcukrzycowy akarboza: blokuje enzymy biorące udział w metabolizmie węglowodanów. Wolniejsze trawienie cukrów powoduje z kolei spowolnienie uwalniania glukozy z posiłków, a tym samym wolniejszy wzrost glikemii[3]. W badaniu przeprowadzonym wśród pacjentów z cukrzycą odnotowano, że w grupie spożywającej napar z morwy poziom glukozy na czczo był niższy o 25 mg/l, a po 90 min od posiłku – aż o 77 mg/dl[4]. Z kolei w eksperymencie z udziałem zdrowych osób dorosłych odnotowano obniżenie stężenia glukozy we krwi po 120 min od podania ochotnikom maltodekstryny oraz hamowanie wydzielania insuliny[5].



**Sulforafan** to antyoksydant obecny w warzywach krzyżowych. Okazuje się, że skutecznie obniża on poziom glukozy na czczo i HbA1c u otyłych diabetyków, a ponadto może chronić przed uszkodzeniem naczyń krwionośnych w wyniku stresu oksydacyjnego[6]. Poprawia też wrażliwość insulinową i zmniejsza markery stanu zapalnego. Najlepszym naturalnym źródłem sulforafanu są brokuły i ich kiełki.



**Kozieradka pospolita** ma zdolność obniżania poziomu hemoglobiny glikowanej i glukozy we krwi u pacjentów z cukrzycą, zarówno po posiłku, jak i na czczo. Naukowcy wskazują na 3 mechanizmy działania jej nasion: spowolnienie wchłanianie glukozy z układu pokarmowego dzięki dużej zawartości błonnika; stymulowanie komórek beta trzustki do wydzielania insuliny oraz hamowanie wychwytu glukozy dzięki steroidowym saponinom (które mają także działanie obniżające poziom cholesterolu)[7].

**Brązowe algi** są bogate w fukoksantynę, która zdaniem naukowców ma liczne właściwości prozdrowotne i może być stosowana w profilaktyce oraz leczeniu otyłości i cukrzycy typu 2. W badaniach na myszach z cukrzycą dieta bogata w fukoksantynę normalizowała poziom glukozy, insuliny i leptyny. Mechanizm jej działania polega przede wszystkim na zwiększaniu wydatkowania energii przez organizm. Substancja ta nasila bowiem metabolizm tłuszczów[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Metabolism, 2008; 57:712-7
2. Evid Based Complement Alternat Med, 2012; 2012:591654
3. Farmacja Współczesna 2013; 6:196-201
4. Saudi J Biol Sci 2015; 22(1):32-6
5. PLoS One 2017; 12(2):e0172239
6. J Med Food. 2013 May;16(5):375-82; Int J Food Sci Nutr. 2012 Nov;63(7):767-71
7. Recent Progress in Medicinal Plants, Metabolic disorder vol 2, Studium Press LLC, pp 375-00
8. Mol Med. Rep 2009 Nov-Dec; 2(6):897-02; Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015:723515



eprasa.pl 17b4e2717d

> W jednym z badań z udziałem ponad 5 tys. osób w wieku 29-66 lat, prowadzonym przez ponad 12 lat, okazało się, że ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 u kobiet i mężczyzn pracujących w stresujących warunkach jest nawet o 45% wyższe

tość progowa wynosi 140 mg/dl)[15]. W praktyce najczęściej dotyczy to pacjentów w ciężkim stanie klinicznym, po poważnych urazach, operacjach, rozległych oparzeniach, przeszczepach i generalnie wymagających przebywania na oddziale intensywnej terapii, zwykle przez co najmniej 5 dni (choć czas nie jest tu kluczowy).

Wśród czynników przyczyniających się do hiperglikemii w przebiegu ciężkiej choroby wymienia się uwalnianie hormonów stresu (np. adrenaliny i kortyzolu), stosowanie leków (takich jak egzogenne glikokortykosteroidy i katecholaminy), a także uwalnianie mediatorów w przypadku posocznicy lub urazu chirurgicznego, które hamują uwalnianie i działanie insuliny, zwiększając w ten sposób glukoneogenezę, hamując syntezę glikogenu oraz upośledzając zależny od insuliny wychwyt glukozy przez tkanki. Glukoza podawana dożylnie, często wykorzystywana do żywienia parenteralnego i jako roztwór do podawania antybiotyków, również przyczynia się do hiperglikemii[16].

Wbrew pozorom problem ten może nieść poważne konsekwencje. Metaanaliza 32 badań oceniających związek między stężeniem glukozy a zgonami i wyzdrowieniem po udarze wykazała, że u pacjentów bez cukrzycy, którzy przeszli udar niedokrwienny, nawet nieznacznie podniesiony poziom cukru jest związany zarówno z 3-krotnie wyższym ryzykiem śmierci w krótkim czasie, jak i ze zwiększonym prawdopodobieństwem słabszego powrotu do zdrowia. Jest to także potwierdzone wielokierunkową analizą 2 dużych badań, w których dopuszczalne stężenie glukozy było znaczącym czynnikiem prognozującym zgon lub słabszy powrót do zdrowia po udarze, niezależnie od innych aspektów[17].

Podobnie wygląda to w przypadku osób trafiających do szpitala z ostrym zespołem wieńcowym[18]. Hiperglikemia podczas ciężkiej choroby może bezpośrednio lub pośrednio predysponować do takich powikłań jak ciężkie infekcje, polineuropatia, uszkodzenie wielonarządowe czy nawet zgon, dlatego zaleca się zastosowanie intensywnej insulinoterapii w celu utrzymania stężenia glukozy na poziomie nieprzekraczającym 110 mg/dl[19].




## Ruch i bezruch na okiełznanie stresu

Oczywiście insulinoterapia w przypadku hiperglikemii urazu odbywa się pod okiem lekarzy na szpitalnym oddziale. Każdy z nas może jednak na co dzień stosować profilaktyczne środki, które pomogą zapobiec negatywnemu wpływo-


SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ODPOWIEDNI CUKIER BERBERYNA SINGULARIS

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

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

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

BEZ ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS




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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP5-15
Kod ważny do: 31.05.2024 r.

REKLAMA


eprasa.pl 17b4e2717d

wi przewlekłego stresu na organizm i poziom cukru we krwi.

Przykładowo stwierdzono, że aktywność fizyczna odgrywa rolę w radzeniu sobie ze stresem, ma także działanie przeciwlękowe i przeciwdepresyjne[20]. Warto stosować również różne techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, medytacja czy joga. Ta ostatnia, jak ustalili hinduscy badacze, może być alternatywą dla farmaceutyków. Okazało się, że wystarczy godzinna sesja jogi, każdego dnia przez 3 miesiące, by poziom kortyzolu spadł. W dodatku, jak udało się ustalić naukowcom, w porównaniu z lekami technika ta wpłynęła korzystniej na poziom stresu u większości pacjentów[21].

Podobnie sen stanowi bardzo ważną część zdrowego stylu życia. Stwierdzono nawet, że jego deficyt może prowadzić do wzrostu poziomu kortyzolu[22].

## Roślinne wspomaganie

Od wieków wiadomo, że wiele naturalnych surowców ma działanie uspokajające i normujące poziom kortyzolu. Potwierdzoną skuteczność w łagodzeniu stresu wykazują przede wszystkim kłącze i korzeń kozłka lekarskiego (*Valerianae radix et rhizomae*), liść melisy lekarskiej (*Melissa officinalis*), szyszki chmielu zwyczajnego (*Lupuli strobili*), kwiat lawendy wąskolistnej (*Lavandulae flos*) oraz ziele dziurawca zwyczajnego (*Hyperici herba*).

Melisa, od dawna stosowana w stanach pobudzenia nerwowego, niepokoju oraz w związanych z nimi zaburzeniach rytmu serca i pracy przewodu pokarmowego, dodatkowo ułatwia zasypianie. Wodno-etanolowy ekstrakt z liści tej rośliny działał uspokajająco na myszy oraz nasilał sen zapoczątkowany przez podanie barbituranów[23].

Zasypianie ułatwia również korzeń kozłka lekarskiego, nazywany walerianą. Do tego działa uspokajająco oraz

## Wizyty w szpitalu nas postarzają?

Okazuje się, że towarzyszący hospitalizacji stres powoduje nie tylko wyrzut kortyzolu i insuliny, ale również molekularne zmiany oznaczające wzrost wieku biologicznego.

W jednym z ubiegłorocznych eksperymentów[1] uczestniczyły starsze osoby, które czekała pilna operacja. Naukowcy pobrali próbki krwi bezpośrednio przed zabiegiem, kilka dni później oraz podczas wypisu ze szpitala. Podobne badania wykonano na ciężarnych myszach i kobietach na różnych etapach ciąży i po urodzeniu. W trzeciej z analiz pod uwagę brano próbki krwi osób, które z powodu ciężkiego przebiegu covid-19 zostały przyjęte na oddział intensywnej opieki medycznej.

W każdym przypadku naukowcy oznaczali poziom metylacji DNA – molekularnych zmian, które wskazują na ryzyko chorób i zgonu. Metoda ta jest powszechnie przyjęta podczas badań nad starzeniem się.

We wszystkich opisanych przypadkach wiek biologiczny wzrósł w sytuacji stresowej, ale przestawał rosnąć, gdy ta ustąpiła. U pacjentów, których czekała pilna operacja z powodu złamania szyjki kości udowej, wiek biologiczny powrócił do normy w ciągu 4-7 dni po operacji. Wzorca takiego nie zauważono u osób, które były operowane z innych powodów niż uszkodzenia ciała.

W przypadku ciężarnych kobiet i myszy było podobnie – wiek biologiczny rósł w czasie ciąży, osiągał punkt szczytowy około porodu, a następnie powracał do normy. Z kolei u osób, które trafiły na OIOM z powodu covid-19 zaobserwowano inny wzorzec. Wśród kobiet opuszczających oddział wiek biologiczny częściowo wracał do normy, ale u mężczyzn nie dochodziło do takiej zmiany.

Naukowcy zauważyli też, że nie wszyscy badani powracali do poprzedniego wieku biologicznego w takim samym tempie i stopniu. To zaś otwiera olbrzymie pole do badań nad tym, jak i dlaczego starzenie przyspiesza w sytuacjach stresowych, a przede wszystkim – w jaki sposób ten trend odwrócić. Z wcześniejszych badań wiemy, że na wiek epigenetyczny wpływają takie czynniki jak spożycie drobiu, ryb i alkoholu, wykształcenie, BMI oraz poziom karotenoidów we krwi (wskaźnik spożycia owoców i warzyw). Szczególne korzyści w tym zakresie przynoszą stosowanie diety bogatej w rośliny i chude mięso, umiarkowane sięganie po alkohol, aktywność fizyczna i edukacja, z kolei otyłość i zespół metaboliczny stanowią największe zagrożenia zdrowotne[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Cell Metab. 2023 May 2;35(5):807-20.e5
2. Aging (Albany NY). 2017 Feb 14;9(2):419-46






eprasa.pl 17b4e2717d

> U pacjentów, którzy przeszli udar niedokrwienny, nawet nieznacznie podniesione stężenie glukozy jest związane z 3-krotnie wyższym ryzykiem zgonu w krótkim czasie oraz ze zwiększonym prawdopodobieństwem słabszego powrotu do zdrowia

rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i naczyń krwionośnych. Walerianę można łączyć z innymi preparatami przyspieszającymi nocny odpoczynek – chmielem, rumiankiem oraz wspomnianą melisą[24].

Nieco krótszą tradycję stosowania (ale tylko w Europie) mają adaptogeny, czyli surowce roślinne, które modulują reakcję organizmu na sytuacje stresowe. Najbardziej znana z nich, czyli ashwagandha (*Withania somnifera*), kryje w swoim korzeniu substancje z grupy glikowitanolidów. To one wykazują silne właściwości antyoksydacyjne i odtruwające, dzięki którym ashwagandha działa przeciwstresowo oraz pobudza pracę mózgu (nawet u szczurów ze sztucznie wywołaną chorobą Alzheimera)[25]. Dba o psychiczny i emocjonalny balans, wspiera w napięciu nerwowym, ułatwia relaksację bez uczucia otępienia, a w leczeniu depresji jej skuteczność jest nawet porównywalna do leków (imipraminy). Dodatkowo ashwagandha normalizuje poziom cukru we krwi i w moczu. Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że podawanie sproszkowanego korzenia tego surowca przez 30 dni zmniejsza o 12% stężenie glukozy w surowicy[26].



Podobne dwutorowe działanie wykazuje inny adaptogen: żeń-szeń syberyjski, czyli eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*). Zwiększa on wydolność psychofizyczną, łagodzi stany depresyjne, poprawia pamięć u osób starszych, przyspiesza powrót do zdrowia po zabiegach chirurgicznych, a także łagodzi nerwice[27]. Z drugiej strony łagodzi insulinooporność (poprawia wrażliwość tkanek na insulinę), zmniejsza hiperglikemię, chroni komórki alfa i beta trzustki przed uszkodzeniem, a w badaniach na otyłych myszach z cukrzycą typu 2 poprawiał metabolizm glukozy w wątrobie poprzez zwiększenie glikolizy i zmniejszenie glukoneogenezy[28].

Inne roślinne surowce, które poprawiają metabolizm glukozy, znajdziesz w ramce pt. „Berberyna i spółka, czyli cukier w ryzach".


**BIBLIOGRAFIA**

1. JAMA. 1992;267:1244-52
2. Curr Opin Pharmacol. 2009;9:787-93
3. Adv Exp Med Biol. 2015;872:99-126
4. Clin Nutr. 2012;31:1002-7
5. Cureus. 2022 Sep; 14(9):e29142
6. Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol. 2006;373:415-27
7. Horm Res. 1993;40:92-4; Clin Sci (Lond) 1999;96:513-23
8. Eur J Endocrinol. 1995;133:121-6; Biochem J. 1997;321 ( Pt 3):707-12
9. Eur J Clin Invest. 2002;32 Suppl 3:14-23; Proc Assoc Am Physicians. 1999;111:241-8
10. Circulation. 1999;99:2192-217
11. Crit Care Med. 2007;35:0-18; Oxid Med Cell Longev. 2018;2018:4321714; Biomol Ther (Seoul) 2017;25:44-56; Biochim Biophys Acta. 2010;1801:1048-55; Sci Rep. 2017;7:41231
12. Treat Endocrinol 2004; 3:269-77; Physiol Behav 2007; 91:449-58
13. Clin Sci 1999; 96:513-23; J Clin Invest 1993; 92:2283-90
14. Psychosom Med 2014; 76(7):562-8
15. Lancet 2009; 373:1798-807; Diabetes Care 2010; 33:Suppl 1:S11-S61
16. Crit Care Clin 2001; 17:107-24
17. Eur Heart J 2005; 26:650-61; Acta Neurol Scand 1997; 95: 121-124; J Hypertens 1995; 13:1863-8; Neurology 1999; 52:280-4
18. Am J Med 2007; 120(7):643.e1-643.e7
19. N Engl J Med 2001; 345:1359-67
20. Sports Med. 2014;44:81-121; ACSMs Health Fit J. 2013;17:14-9
21. Indian J Psychiatry. 2013 Jul; 55(Suppl 3):S405-8
22. J Family Community Med. 2020; 27:23-8
23. Planta Med 1991; 57(2):105-9
24. Pharmacol Biochem Behav 2004; (77):399-404
25. J Ethnopharmacol 2001; 74(1):1-6; Phytotherap Res 1987; 1(1):32-7; Phytotherap Res 1995; 9(2):110-3; Phytomed 2001; 8(2):125-32
26. Pharmaceutics. 2023 Apr; 15(4):1057
27. Acta Pharmacol Sin 2001; 22(12):1057-70; J Ethnopharmacol 2000; 72(3):345-93
28. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 934183; Planta Med. 2008 Feb;74(2):109-13



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ASHWAGANDHA FORTE 620 mg

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

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

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

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

BEZ ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS




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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP5-15
Kod ważny do: 31.05.2024 r.

REKLAMA


eprasa.pl 17b4e2717d

14 SPOSOBÓW NA

# Bezsenność



Zaburzenia snu mogą mieć bardzo wiele przyczyn, takich jak stres (często połączony ze stanami lękowymi), choroby somatyczne, nieprawidłowości rytmu dobowego (np. praca zmianowa), przyjmowanie niektórych leków (m.in. benzodiazepin, antydepresantów, beta-blokerów, kortykosteroidów lub pseudoefedryny). W skutecznym nocnym wypoczynku mogą nam również przeszkadzać nasze własne złe nawyki.

Niedobór snu, szczególnie jeśli ma charakter chroniczny, może nie tylko pogarszać funkcje neuropoznawcze, ale także zaburzać metabolizm i gospodarkę hormonalną, podwyższać poziom glukozy we krwi, ciśnienie krwi oraz poziom markerów zapalnych, a także sprzyjać otyłości i chorobie wieńcowej.

Aby skutecznie przeciwdziałać bezsenności, należy działać kompleksowo, poczynając od zadbania o właściwą higienę snu, a więc sypianie o stałych porach w dobrze przewietrzonej, zaciemnionej i odizolowanej dźwiękowo sypialni, w temperaturze 16-19°C.

Przed snem warto się wyciszyć. Uspokojenie umysłu i ciała można osiągnąć, np. poprzez ciepły prysznic lub kąpiel, medytację, lekturę albo inne wieczorne rytuały, które pomagają się zrelaksować. Oto kilka sprawdzonych naturalnych sposobów na poprawę snu.

## 1. RUSZAJ SIĘ REGULARNIE



**Zwiększona aktywność fizyczna poprawia jakość snu. Uczestnicy jednego z badań przez 6 miesięcy realizowali program umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń fizycznych przez co najmniej 150 min tygodniowo. Osiągnęli znaczne złagodzenie objawów bezsenności, a także zmniejszenie depresji i lęku[1]. Sesji ćwiczeń nie należy jednak odbywać wieczorem, gdyż wtedy mogłyby zakłócać przygotowanie organizmu do zaśnięcia.**

## 2. PRZYJMUJ MAGNEZ...

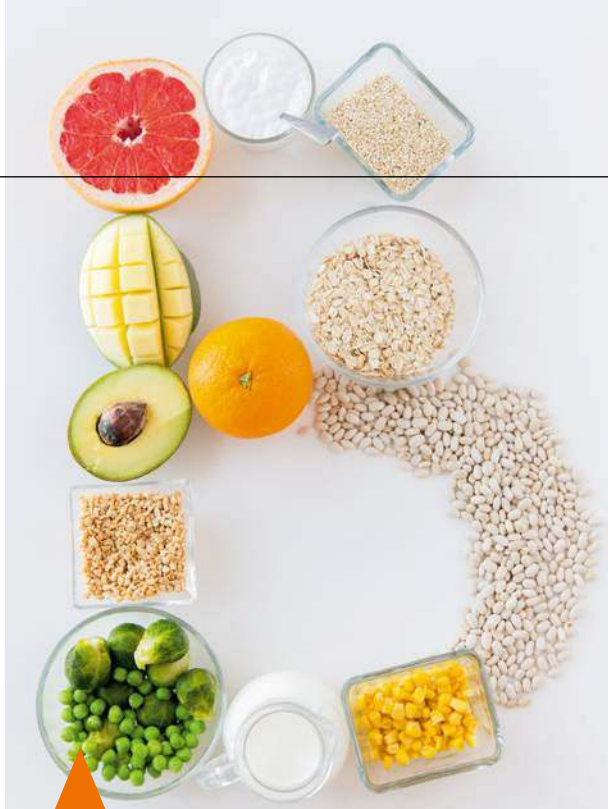



**Odpowiedni poziom tego pierwiastka jest niezbędny dla zachowania prawidłowego rytmu dobowego i dobrej jakości snu. Magnez pomaga także w rozluźnianiu mięśni i łagodzeniu stresu. Jak pokazują badania, blokuje on receptory NMDA (powstrzymujące sen), a stymuluje receptory GABA (sprzyjające zasypianiu)[2]. Suplementowanie 500 mg magnezu dziennie przez 8 tygodni przyniosło osobom w starszym wieku szereg korzyści, m.in. dłuższy czas snu i jego lepszą jakość, łatwiejsze zasypianie oraz niższe stężenie kortyzolu we krwi[3]. Dobre rezultaty przynosi także zewnętrzne stosowanie magnezu – kąpiele z dodatkiem chlorku magnezu lub soli Epsom (siarczanu magnezu) czy też smarowanie lub spryskiwanie ciała oliwą magnezową (wodnym roztworem chlorku lub siarczanu magnezu)[4].**

**Sugerowana dawka dzienna: 300 mg magnezu dziennie przez 4-6 tygodni.**



eprasa.pl 17b4e2717d



## 3. ...I INNE SUPLEMENTY

Lepiej sypiać pomogą Ci również:

**Witamina B1** Naukowcy zauważyli znaczący związek między czasem trwania snu a dzienną podażą tiaminy. Odkryli, że jej niskie spożycie wiązało się z zaspaniem[5]. W innym badaniu uczeni odkryli, że krótko śpiące osoby miały niskie poziomy witamin B1 i E, co powiązali z faktem, że witaminy B biorą udział w regulacji uwalniania melatoniny, która wpływa na sen[6].
Sugerowana dawka dzienna: 5-30 mg witaminy B1 na dobę w pojedynczej dawce lub podzielonych dawkach przez 1 miesiąc. U pacjentów z ciężkim niedoborem do 300 mg na dobę.

**Witamina B3** Dr Gaier sugeruje przeprowadzenie analizy krwi, aby sprawdzić, czy masz niedobór niacyny. Jeśli tak jest, powinnaś przyjmować 50 mg witaminy B3 tuż przed pójściem spać, w połączeniu z 200 mg magnezu.
Sugerowana dawka dzienna: ok. 15 mg/dzień u osób dorosłych.

**Witamina B12** Osoby cierpiące na bezsenność z zaburzonym rytmem sen-czuwanie często zauważają poprawę po rozpoczęciu suplementowania kobalaminy. Może się to wiązać z faktem, że witamina B12 odgrywa ważną rolę w syntezie neuroprzekaźników, takich jak serotonina, dopamina adrenalina, noradrenalina i melatonina.
Sugerowana dawka dzienna: 2,4 μg na dobę.

**Melatonina** Hormon ten pomaga skrócić czas zasypiania i reguluje schematy snu oraz czuwania[7]. Naukowcy z Izraela zbadali grupę osób z zaburzeniami snu. Uczestnicy mieli powyżej 70 lat. Okazało się, że nie pomagały im leki, natomiast melatonina w niewielkich dawkach była w stanie przywrócić prawidłowy rytm dobowy i wyraźnie poprawić długość snu[8].
Sugerowana dawka dzienna: nie ma oficjalnych zaleceń, stosować zgodnie z ulotką.
Melatoninę możesz kupić również w postaci suplementu.

## 4. STOSUJ AROMATERAPIĘ

Olejki eteryczne o działaniu rozluźniającym, uspokajającym i przeciwlękowym mogą być skuteczną pomocą w zasypianiu. Przegląd 16 badań wykazał znaczną skuteczność aromaterapii w łagodzeniu bezsenności i problemów ze snem[9]. Szczególnie dobre efekty przynosi olejek lawendowy, który może obniżać ciśnienie krwi i spowalniać pracę serca, jak również łagodzić lęk. Inne olejki sprzyjające zasypianiu to m.in. olejek ylang-ylang, rumiankowy i majerankowy. Przed snem należy unikać olejków o działaniu stymulującym, takich jak rozmarynowy, grejpfrutowy, cytrynowy czy miętowy. Olejki możesz rozpylać za pomocą dyfuzora lub dodawać (10-15 kropli) do kąpieli. Możesz też kilkoma kroplami olejku skropić poduszkę.





## 5. PIJ HERBATKI ZIOŁOWE

Wiele ziół zawiera substancje ułatwiające zasypianie, obniżające stres i pomagające wyciszyć organizm. Napary z nich najlepiej spożywać na 2-3 godz. przed snem. Powinny mieć umiarkowaną temperaturę, ponieważ zarówno zimne, jak i gorące napoje mogą działać stymulująco.

**Korzeń kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*)** Wodne ekstrakty z tego zioła ułatwiają zasypianie i poprawiają jakość snu[13]. Jak przypuszczają badacze, kozłek podnosi poziom neuroprzekaźnika GABA, wyciszającego układ nerwowy.

**Rumianek (*Matricaria chamomilla*)** ma działanie uspokajające i obniżające stres, co przypisuje się przede wszystkim zawartej w nim apigeninie, która oddziałuje na receptory GABA. W badaniu klinicznym ekstrakt z rumianku (podawany w formie kapsułek) znacząco poprawił jakość snu u osób starszych[14]. Picie wodnego ekstraktu z rumianku przez 8 tygodni znacząco podniosło poziom melatoniny – neurohormonu ułatwiającego zasypianie[15]. Rumianek jest też doskonałą rośliną doniczkową do sypialni.

**Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*)** To pochodzące z Ameryki pnącze ma własności uspokajające, przeciwlękowe i ułatwiające zasypianie. W badaniu klinicznym codzienne spożywanie naparu z tej rośliny przez 7 dni znacząco poprawiało jakość snu[16]. W eksperymentach na zwierzętach stwierdzono natomiast, że ekstrakt z męczennicy skraca czas zasypiania i wydłuża czas snu wolnofalowego (SWS), uważanego za najbardziej regenerujący[17].

## 6. SŁUCHAJ MUZYKI

Łagodna, niezbyt głośna muzyka o dość wolnym tempie może ułatwiać zasypianie i poprawiać jakość snu, co potwierdzono m.in. w przeglądzie 5 randomizowanych badań z grupą kontrolną, obejmujących łącznie 288 osób w wieku lat 60 i starszych[18]. Muzyki słuchano przez 30 -60 min dziennie, a efekty były szczególnie widoczne po upływie ponad 4 tygodni. Muzyka może modulować aktywność współczulnego układu nerwowego i uwalnianie kortyzolu, obniżając w ten sposób poziom lęku i stresu.





eprasa.pl 17b4e2717d



## 7. WYJDŹ NA SŁOŃCE

Jak wykazało brytyjskie badanie, obejmujące ponad 400 000 osób, każda dodatkowa godzina spędzana na powietrzu w naturalnym oświetleniu słonecznym nie tylko obniża ryzyko depresji czy pogorszenia nastroju, ale też zmniejsza objawy bezsenności, ułatwia poranne wstawanie, a także sprzyja wcześniejszemu chronotypowi, czyli schematowi aktywności dobowej[10]. W badaniu pensjonariuszy domu opieki stwierdzono, że ekspozycja na bezpośrednie światło słoneczne przez 30 min między godziną 8 a 10 rano przez 5 dni poprawiła ogólne parametry snu[11]. Naturalny cykl światła i ciemności reguluje nasz rytm dobowy i synchronizuje większość rytmów biologicznych, wpływając nie tylko na jakość snu, ale także na nastrój. Silne światło o poranku poprawia oba te parametry, natomiast silne światło wieczorem może utrudniać zasypianie[12].



## 9. POLUB JOGĘ I TAI-CHI

Jak wykazał przegląd badań, uprawianie jogi 1-5 razy w tygodniu w sesjach 60-120 min przynosi poprawę jakości snu[20]. Również tai-chi (1,5-3 godz. tygodniowo przez 6-24 tygodni) znacząco poprawia sen zarówno u osób zdrowych, jak i cierpiących na przewlekłą bezsenność[21].



## 8. WYPRÓBUJ TECHNIKĘ REDUKCJI SNU (SRT)

Ta technika behawioralna, opracowana przez neurologa dr. Arthura Spielmana, polega na skróceniu czasu przebywania w łóżku do czasu rzeczywistego snu (lecz nie poniżej 5 godz.), ustalonego na podstawie dzienniczka snu. Osiąga się to poprzez odpowiednio późne kładzenie się do łóżka. Należy przy tym zachowywać ten sam czas przebudzenia rano (także w dni wolne). Po 2 tygodniach stosowania takiego schematu czas snu może być stopniowo wydłużany (po 15-30 min na tydzień). Choć metoda ta początkowo powoduje gorsze samopoczucie, to jednak w dłuższej perspektywie pozwala zwiększyć ciągłość snu i ustalić jego prawidłowy schemat[19].



## 10. UNIKAJ STYMULACJI NIEBIESKIM ŚWIATŁEM

**Wieczorem wyłącz urządzenia elektroniczne**
Używanie ich przed snem, a nawet ich nadmierne użycie w ciągu dnia, powoduje wydłużenie czasu zasypiania i krótki czas trwania snu u nastolatków. Światło hamuje produkcję melatoniny, a najsilniejsze działanie ma krótkofalowa (niebieska) część widma między 446 i 477 nanometrów[22]. Aby dobrze spać w nocy, najlepiej ograniczyć kontakt z urządzeniami emitującymi światło o takich częstotliwościach.

**Noś bursztynowe soczewki** przez 2 godz. przed snem. Rozwiąże to problem wpływu niebieskiego światła, jakie oddziałuje na organizm podczas oglądania telewizji i korzystania z urządzeń elektronicznych[23].



eprasa.pl 17b4e2717d



## 11. PIJ MLEKO

Badanie pacjentów ze szpitalnego oddziału kardiologicznego wykazało, że picie ciepłego mleka z miodem przez 3 dni przyczyniało się do zauważalnej poprawy snu[24]. Prawdopodobnie odpowiedzialny za to jest aminokwas – tryptofan – występujący w tym napoju. Jednak w objęcia Morfeusza równie dobrze może Cię wysłać fermentowane mleko. W jednym z badań stwierdzono, że występujący w nim probiotyczny szczep *Lactobacillus helveticus* poprawia sen u seniorów[25].



## 12. ZANURZ SIĘ W CIEMNOŚCI

Zanieczyszczenie światłem uważane jest za jeden z czynników sprzyjający bezsenności. Nasze organizmy zostały zaprojektowane w czasach, gdy nie było latarni ulicznych. W efekcie zaopatrzone są w prosty mechanizm regulujący sen i czuwanie – gdy do oka dociera mniej światła, wzrasta produkcja hormonu snu – melatoniny – wtedy stajemy się senni[26]. Dziś przeszkadzają nam w tym neony, rzęsiście oświetlone billboardy reklamowe oraz ulice. Dlatego powieś w sypialni rolety lub grube nieprzepuszczające światła zasłony.

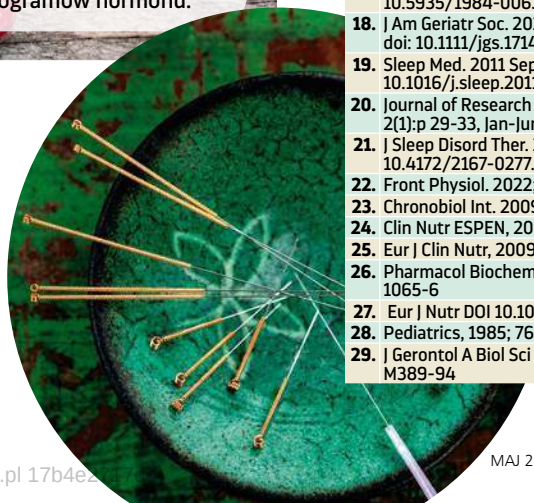


## 13. ROZSĄDNIE KOMPONUJ KOLACJĘ

MOŻESZ skorzystać z dobroczynnej mocy jedzenia, modyfikując dietę. Wybieraj produkty bogate w tryptofan. To aminokwas, który ułatwia zasypianie. Niestety nasz organizm nie potrafi go sam wyprodukować, dlatego musimy dostarczyć go sobie z pożywieniem. Znajdziesz go w bananach, orzechach, nasionach, miodzie, jajkach oraz produktach mlecznych. Zadbaj też, by towarzyszyły im węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, czyli takie, które będą trawione powoli, ale długo. Dzięki nim podniesie się poziom tryptofanu. Zatem na kolację zjedz jogurt z płatkami albo kromkę z serem. To istotne bowiem jego pochodną jest melatonina, która reguluje rytm snu. By wspomóc jej produkcję, pij przed snem sok wiśniowy (zawiera tryptofan). Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że ludzie, którzy pili szklankę tego soku 2 razy dziennie przez tydzień, spali o pół godziny dłużej i o wiele spokojniej od pozostałych osób[27]. Jednak najwięcej melatoniny organizm wyprodukuje, gdy przed snem zjesz trochę malin. 1 g tych owoców pozwoli na produkcję 387 nanogramów hormonu.

## 14. SKORZYSTAJ Z AKUPUNKTURY

Udowodniono, że ta tradycyjna chińska metoda lecznicza poprawia sen. Co więcej, u kobiet akupunktura okazała się skuteczniejsza niż tradycyjne leki. Natomiast elektroakupunktura nie tylko pomogła poprawić jakość snu w nocy, ale i funkcjonowanie w czasie dnia[28]. Z kolei shiatsu lub akupresura – w których punkty akupresurowe poddaje się silnemu uciskowi bez użycia igieł – są szczególnie pomocne w przypadku bezsenności osób starszych[29].



**BIBLIOGRAFIA**

1. J Sleep Res. 2015 Oct;24(5):526-34, doi: 10.1111/jsr.12297.
2. Biological Trace Element Research, https://doi.org/10.1007/s12011-022-03162-1, February 2022
3. J Res Med Sci. 2012 Dec;17(12):1161-9
4. European Journal Pharmaceutical and Medical Research 6(2):210-220, 2019
5. Appetite. 2013 May:64:71-80.
6. Med Sci (Basel). 2024 Mar; 12(1): 2,
7. Sleep Med Rev, 2017; 34: 10-22
8. Lancet. 1995 Aug 26;346(8974):541-4
9. J Affect Disord. 2021 Jun 1;288:1-9, doi: 10.1016/j.jad.2021.03.066
10. J Affect Disord. 2021 Dec 1;295:347-52, doi: 10.1016/j.jad.2021.08.056
11. Holist Nurs Pract. 2017 Sep/Oct;31(5):295-302, doi: 10.1097/HNP.0000000000000206
12. Sci Rep 13, 12425 (2023), doi: 10.1038/s41598-023-39636-y
13. Pharmacol Biochem Behav. 1982 Jul;17(1):65-71. doi: 10.1016/0091-3057(82)90264-7
14. Complementary Therapies in Medicine, 2017, 35: 109-114, doi: 10.1016/j.ctim.2017.09.010.
15. Biomedicine: 2022; 42(6): 1301-4
16. Phytother Res. 2011 Aug;25(8):1153-9, doi: 10.1002/ptr.3400
17. Sleep Sci. 2017 Jul-Sep;10(3):96-100, doi: 10.5935/1984-0063.20170018
18. J Am Geriatr Soc. 2021 Jul;69(7):1925-32, doi: 10.1111/jgs.17149
19. Sleep Med. 2011 Sep;12(8):735-47, doi: 10.1016/j.sleep.2011.03.016
20. Journal of Research in Siddha Medicine 2(1):p 29-33, Jan-Jun 2019
21. J Sleep Disord Ther. 2013 Oct;2(6):141, doi: 10.4172/2167-0277.1000141
22. Front Physiol. 2022; 13: 943108
23. Chronobiol Int. 2009 Dec;26(8):1602-12
24. Clin Nutr ESPEN, 2018; 28: 132–5
25. Eur J Clin Nutr, 2009; 63(1): 100–5
26. Pharmacol Biochem Behav, 1989; 32: 1065-6
27. Eur J Nutr DOI 10.1007/s00394-011-0263-7
28. Pediatrics, 1985; 76: 880-4
29. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 1999; 54: M389-94

eprasa.pl 17b4e2



# Zamiast liczyć barany, weź olej CBD

Wielu z nas cierpi na problemy związane z bezsennością i efektywnością snu. Nieprzespana noc potrafi zdecydowanie wpłynąć na przebieg dnia. Zaburzenia mogą być wynikiem naszego tempa życia, które związane jest często ze stresem lub lękiem. Kiedy nasze problemy ze snem utrzymują się przez dłuższy okres, możemy traktować je jako rzeczywisty stan chorobowy. Badania dowodzą, że nawet połowa Polaków może cierpieć na bezsenność. Informacje zgromadzone przez Mayo Clinic mówią o tym, że przyczynami bezsenności mogą być:

– zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak lęk, zespół stresu pourazowego (PTSD) i depresja;
– leki, które mogą zakłócać cykl snu i czuwania;
– schorzenia fizyczne, takie jak przewlekły ból i zespół niespokojnych nóg;
– kofeina, zwłaszcza spożywana późno w ciągu dnia;
– czynniki środowiskowe, takie jak głośne dźwięki lub niewygodne łóżko.

## Naturalna alternatywa dla leków

Kiedy zaburzenia snu utrzymują się dłużej lub po prostu chcesz, by Twój sen stał się lepszy, możesz skorzystać z oleju konopnego. Jego suplementacja może znacząco wpłynąć na jakość snu. Olej CBD nie jest typowym lekiem nasennym sprawiającym, że każdy po jego zastosowaniu uda się na wyczekiwaną drzemkę. Stosowanie CBD to zdrowa i naturalna alternatywa dla tradycyjnych środków farmaceutycznych wspomagających sen, które ingerują w funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, oddziałując tym samym na naszą psychikę lub nastrój. Stosowanie środków nasennych może także powodować silne uzależnienia, a także zmiany osobowościowe.

Z pomocą przychodzi olej CBD, którego właściwości mogą mieć ogromne znaczenie w terapii bezsenności lub wspomaganiu efektywnej regeneracji. Warto jednak pamiętać, że nie może być on uznawany za remedium na bezsenność kliniczną. Olej konopny nie może być również traktowany na równi z wizytą u specjalisty, dlatego w razie stale utrzymujących się problemów ze snem, skontaktuj się z lekarzem.



eprasa.pl 17b4e2717d

## Regulacja cyklu sennego

Kannabidiol, bo tak inaczej można nazywać CBD, jest drugim najbardziej znanym kannabinoidem. Jego działanie nie wpływa na naszą świadomość, a jego suplementacja jest w pełni bezpieczna. Olej konopny działa na układ endokannabinoidowy, którego części są rozmieszczone niemal w każdej części naszego ciała. Jego dawkowanie może być więc istotne przy leczeniu migren, stanów zapalnych, problemów z koncentracją, depresji, nowotworów czy cukrzycy. Wiele z receptorów endokannabinoidowych znajduje się także w naszym mózgu, który odgrywa znaczącą rolę w procesie regeneracji. CBD może więc wpływać na nasz sen oraz na czynniki, które w sposób istotny go regulują.

Zażywanie oleju CBD z powodu problemów ze snem, przyniesie też inne korzyści. Niweluje on bowiem także stres, redukuje stany lękowe, przeciwdziała bólom, stanom zapalnych oraz wielu innym czynnikom, które utrzymując się dłużej, mogą wpływać na naszą regenerację. Cykl senny jest jedną z najważniejszych rzeczy, które mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Stosowanie CBD może go zmienić, co zostało potwierdzone badaniami.

Wpływ CBD na sen jest najszerzej znany spośród sumy jego wielu właściwości.

## Duet idealny

Chwila. na spanko to nasza odpowiedź na Wasze problemy ze snem. Olejek o 3% stężeniu jest pozyskiwany dzięki ekstrakcji alkoholowej, co odpowiada za jego wysoką pozycję pod względem jakości na rynku. Ten rodzaj ekstrakcji jest zdecydowanie korzystniejszy w porównaniu do innych metod, gdyż straty zawartych w oleju konopnym korzystnych dla naszego organizmu substancji są o wiele mniejsze. Oprócz CBD olejki zawierają również inne kannabinoidy, m.in. CBG, CBDa, CBC, CBDCV, CBN, CBGA. Dodatkowo olejki Chwila. to źródło. potrzebnych terpenów, minerałów, flawonoidów, witamin A, C, E i B oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych i protein.

Chwilę. na spanko wzbogaciliśmy dodatkowo o melatoninę (będącą substytutem naturalnego hormonu produkowanego przez szyszynkę, siatkówkę oka, szpik kostny i jelita), która pomoże w niwelowaniu niezgodności w dobowym rytmie dnia oraz regulacji cyklu dnia i nocy.

Suplementacja melatoniny szczególnie polecana jest osobom, zmieniającym często strefy czasowe, śpiącym o nieregularnych godzinach oraz pracującym w całkowicie ciemnych pomieszczeniach. Połączenie oleju CBD oraz melatoniny to więc duet idealny, który może wesprzeć walkę z problemami ze snem.

Pamiętaj jednak, że każdy z nas inaczej reaguje na przyjmowanie CBD, dlatego dawkowanie to indywidualna kwestia. Jest ono zależne od wielu czynników, takich jak nasz waga, wiek czy metabolizm. Skorzystaj z kalkulatora dawkowania na naszej stronie www.chwilacbd.pl i sprawdź jaka dawka jest odpowiednia dla Ciebie.

REKLAMA

SUPLEMENT DIETY | TESTOWANY LABORATORYJNIE | FULL SPECTRUM | EKSTRAKCJA ALKOHOLOWA

chwila.

POZNAJ POTENCJAŁ SUPLEMENTACJI OLEJKÓW CBD

-20% NA WSZYSTKIE PRODUKTY
KOD RABATOWY: **OCL20**




**chwila. dla wymagających**
2700 mg CBD

**chwila. ze smakiem.**
1800 mg CBD

**chwila. na dobry sen**
900 mg CBD

Dowiedz się więcej i wybierz olejek dla siebie: **www.chwilacbd.pl**

I śledź nas na naszych social mediach:

eprasa.pl 17b4e2717d

## Ulga dla podrażnionego jelita




**Xenico Pharma**
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 37,90 zł (60 kaps.)
**www.xenico.pl**

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia.

## Pomoc w obniżeniu glukozy i cholesterolu LDL




**Xenico Pharma**
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
**www.xenico.pl**

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

## Wzmocnij odporność i nerwy




**Xenico Pharma**
XenVIT Witamina B
Complex Premium
Cena: 43,90 zł (90 kaps.)
**www.xenico.pl**

Preparat zawiera kompozycję wszystkich 11 witamin z grupy B, przy czym składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach: aktywna witamina B12 – metylokobalamina, aktywna witamina B6 – P-5-P i kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Ponadto preparat został wzbogacony o inozytol, który pełni funkcję regulującą układ hormonalny czy PABA, który jest prekursorem syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Witaminy B6, B12, folian wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego. Witaminy B6, B12, cholina, folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Natomiast witamina B1 jest istotna dla prawidłowej pracy serca. Wreszcie biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy.

XenVIT Witamina B Complex Premium został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Jest bezpieczny dla diabetyków.




## Higieniczne stopy

**Onkomed**
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
**www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76**

Nasze oliwki idealnie nadają się do codziennej pielęgnacji stóp i skóry – działają przeciwgrzybiczno i przeciwbakteryjnie. Między palcami stóp – skutecznie hamują objawy pękania i łuszczenia naskórka oraz przyspieszają jego regenerację. Pękające pięty – skutecznie regenerują strukturę skóry, zmniejszając rogowacenia i otarcia naskórka. Zmiany skórne – przyspieszają proces poprawy zmian i skutecznie zapobiegają wtórnym zakażeniom.

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



eprasa.pl 17b4e2717d




## Wydłuża młodość

**Kenay**
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.




## Silny układ odpornościowy

**Kenay**
ImmunoVir
Cena: 163 zł
(60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.




## Poprawia libido i nastrój

**Kenay**
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
**www.kenay.com.pl**

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.




## Dla pięknych i zdrowych nóg

**Kenay**
Diosmina zmikronizowana
DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
**www.kenay.com.pl**

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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



eprasa.pl 17b4e2717d




## Kojące olejki eteryczne

**Sewmed**
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
**www.sewmed.pl**

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.




## Ochrona i regeneracja ust

**Sewmed**
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
**www.sewmed.pl**

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.




## Zdrowy sen bez stresu

**Cannabotech Relax Drops**
Cena: 179,99 zł (30 ml)
**www.superpharm.pl**

Krople Cannabotech Relax Drops zawierają starannie opracowaną, nowatorską formułę M2CBD, która stanowi połączenie wysokiej jakości oleju CBD i ekstraktów z wybranych grzybów funkcjonalnych, znanych z dobroczynnego wpływu na organizm ludzki. Relax Drops pozwolą Ci nie tylko zniwelować skutki codziennego stresu, ale także zadbać o zdrowy sen, usprawnić pamięć i koncentrację oraz poprawić odporność organizmu i zdolności adaptacyjne. Krople są w 100% naturalne i pozbawione zanieczyszczeń, wykonane z najwyższą starannością i potrójnie przetestowane w laboratorium. Marka na wyłączność w Super-Pharm.




## Wspieraj piękno od wewnątrz

**REMÉ kolagenowa formuła piękna**
Cena: ok. 90 zł (150 g/30 porcji)
**www.superpharm.pl**

Kolagenowa formuła piękna REMÉ to kompozycja bioaktywnych peptydów kolagenowych VERSIOL®, oraz witamin i minerałów. W ofercie pojawiły się dwa nowe limitowane smaki: CAFFÈ LATTE waniliowy (32 mg kofeiny w 1 porcji) i orzechowy (40 mg kofeiny w 1 porcji). Składniki takie jak witaminy A, C, grupa B, cynk, jod, miedź, selen i mangan poprawiają stan skóry, włosów i paznokci, wspomagają produkcję kolagenu, utrzymanie pigmentacji oraz ochronę przed stresem oksydacyjnym. Produkt jest bez laktozy, bezglutenowy i nie zawiera dodatku cukrów.

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



eprasa.pl 17b4e2717d

## Przyjaciel serca i układu krążenia




**Singularis**
Koenzym Q10 forte + B1
Cena: 63,49 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Koenzym Q10 to substancja naturalnie występująca w naszych mitochondriach, gdzie odpowiada za wytwarzanie energii. Największa ilość koenzymu Q10 występuje m.in. w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach. W mięśniu sercowym u osób starszych poziom koenzymu Q10 spada nawet o połowę w stosunku do serca osób młodych. Zawarta w preparacie tiamina wspomaga czynności serca oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych. Dodatek oleju sojowego ułatwia przyswajanie koenzymu Q10 w jelitach. Suplement diety uzupełnia dietę w koenzym Q10, tiaminę oraz lecytynę. Szczególnie polecany jest osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie i sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

## Stawy w dobrej kondycji




**Singularis**
Arthro SR
Cena: 66,29 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Suplement diety Arthro SR Superior to innowacyjny produkt na stawy o przedłużonym uwalnianiu, stanowiący kompozycję naturalnych składników wspierających walkę z procesem zapalnym. Zawiera unikalną formułę opartą o naturalne ekstrakty i siarczan glukozaminy. Składniki preparatu mają udowodniony korzystny wpływ na zdrowie stawów. Działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Wspierają ich prawidłową elastyczności i ruchomość, dzięki czemu wspomagają ich właściwe funkcjonowanie i utrzymują je w dobrym stanie. Składniki preparatu mają udowodniony korzystny wpływ na zdrowie stawów. Bioswellin®, Curcumin C3 Complex® działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

## Piękna od stóp do głów




**Singularis**
Włosy Skóra Paznokcie Kompleks
Cena: 49 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Preparat zawiera aż 13 składników aktywnych odpowiedzialnych za zachowanie zdrowych włosów, skóry oraz paznokci. Wspiera przy tym utrzymanie prawidłowej pigmentacji włosów. Suplement ten przeznaczony jest dla osób dorosłych. Biotyna, cynk i witamina A – pomagają utrzymać prawidłową kondycję skóry, włosów i paznokci. Miedź pomaga w utrzymaniu własnego koloru włosów, a cynk przyczynia się do utrzymania właściwego metabolizmu witaminy A. Preparat zawiera też ekstrakt z pokrzywy (obecne w nim minerały i pierwiastki śladowe wzmacniają paznokcie i włosy) oraz BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

## Dla pięknej, jędrnej skóry




**Singularis**
Kolagen Beauty Collactive® Singularis® Superior
Cena: 96,97 zł (60 kaps.)
**www.singularis.com.pl**

Z upływem czasu zmniejsza się w organizmie poziom witamin i składników mineralnych, które wspomagają naturalną odbudowę kolagenu. W rezultacie skóra traci jędrność i elastyczność. Następuje jej nadmierne odwodnienie, co jest jedną z przyczyn pojawiania się zmarszczek.

Ten suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku co w skórze właściwej oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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



eprasa.pl 17b4e2717d



# Dobre sklepy dla zdrowia

**Naturalna Medycyna** – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

## Elbląg

**Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska**
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

## Grójec

**Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas**
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

## Grudziądz

**Zdrowo Zakręceni**
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

## Jelcz Laskowice

**Jarmark Natury Jolanta Nolas**
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

## Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

## Kalisz

**Kenay Sklep**
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

## Kępno

**FLOS Sklep Zielarsko-Medyczny**
63-600 Kępno, Szkolna 8
627820492 • sklepflos@gmail.com

## Piaseczno

**Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny**
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

## Poznań

**Zielarnia Mikołaj Ołdakowski**
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

## Płock

**Zielarnia Sklep Mariola Kras**
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

## Toruń

**Zdrowo Zakręceni**
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

## Warszawa

**SM Zdrowa Żywność**
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

**Zielarnia Mikołaj Ołdakowski**
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

**Zielarnia Mikołaj Ołdakowski**
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

**Zielarnia Mikołaj Ołdakowski**
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

**Zbro-Trans Michał Zbrożek**
02-790 Warszawa, Pawlaczyka 22
502 577 104• biuro@planetazdrowia.pl

## Wyszków

**Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny**
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
**22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl**

eprasa.pl 17b4e2717d

# Wiosenne

# -50%

na wybrane roczne prenumeraty drukowane




89,50 zł
10 wydań w roku




89,40 zł
12 wydań w roku

## Zaprenumeruj wybrane czasopismo z rabatem aż 50%!

Promocja wiosenna dotyczy rocznych prenumerat drukowanych czasopism:
• Gardeners' World (10 wydań w roku) • O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (12 wydań w roku)

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata lub poprzez dokonanie przelewu na konto AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING BANK ŚLĄSKI 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013 (w tytule wpłaty podaj nazwę czasopisma).

Masz opłaconą bieżącą prenumeratę? Już teraz przedłuż ją z rabatem 50%.

Promocja trwa do 31.05.2024 i nie łączy się z innymi promocjami Wydawnictwa AVT.
Koszt wysyłki (list standardowy nierejestrowany) pod wskazany adres w Polsce ponosi wydawnictwo.

eprasa.pl 17b4e2717d

# Zamów czerwcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



- Raport specjalny: Męskie hormony w akcji
- Temat numeru: Nie lekceważ cukrzycy!
- Wyhoduj własne lekarstwo w ogródku
- Czy terapia tlenowa pomaga w leczeniu raka?
- Regeneracja wątroby
- Jak sobie radzić z… zapaleniem pęcherza zmarszczkami

## NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

**WWW.ULUBIONYKIOSK.PL**

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!



O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

**Redaktor naczelna**
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

**Sekretarz redakcji**
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

**Asystentka wydawcy**
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

**Konsultanci**
Dr n.med. Rafał Wilczyński

**Współpracownicy**
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

**Grafika i DTP**
Studio Adekwatna

**Biuro marketingu i reklamy**
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

**Prenumerata**
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

**Kolportaż**
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

**Adres redakcji**
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

**Wydawca**
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 5/2024
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@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.





eprasa.pl 17b4e2717d



Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

# GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE (*CHELIDONIUM MAJUS*)

Zioło to nazywane bywa też żółtnikiem, złotokwiatem lub cyndalią. Niepozorne i traktowane jako chwast może przyjemnie zaskoczyć. Dzięki bowiem bogactwu składników aktywnych roślina ma liczne właściwości korzyści zdrowotne. Zapewnia wsparcie dla układu trawiennego, działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, wspomaga funkcjonowanie wątroby, redukuje stany zapalne, brodawki i kurzajki oraz wspiera układ oddechowy. W nadmiarze bywa jednak trująca!

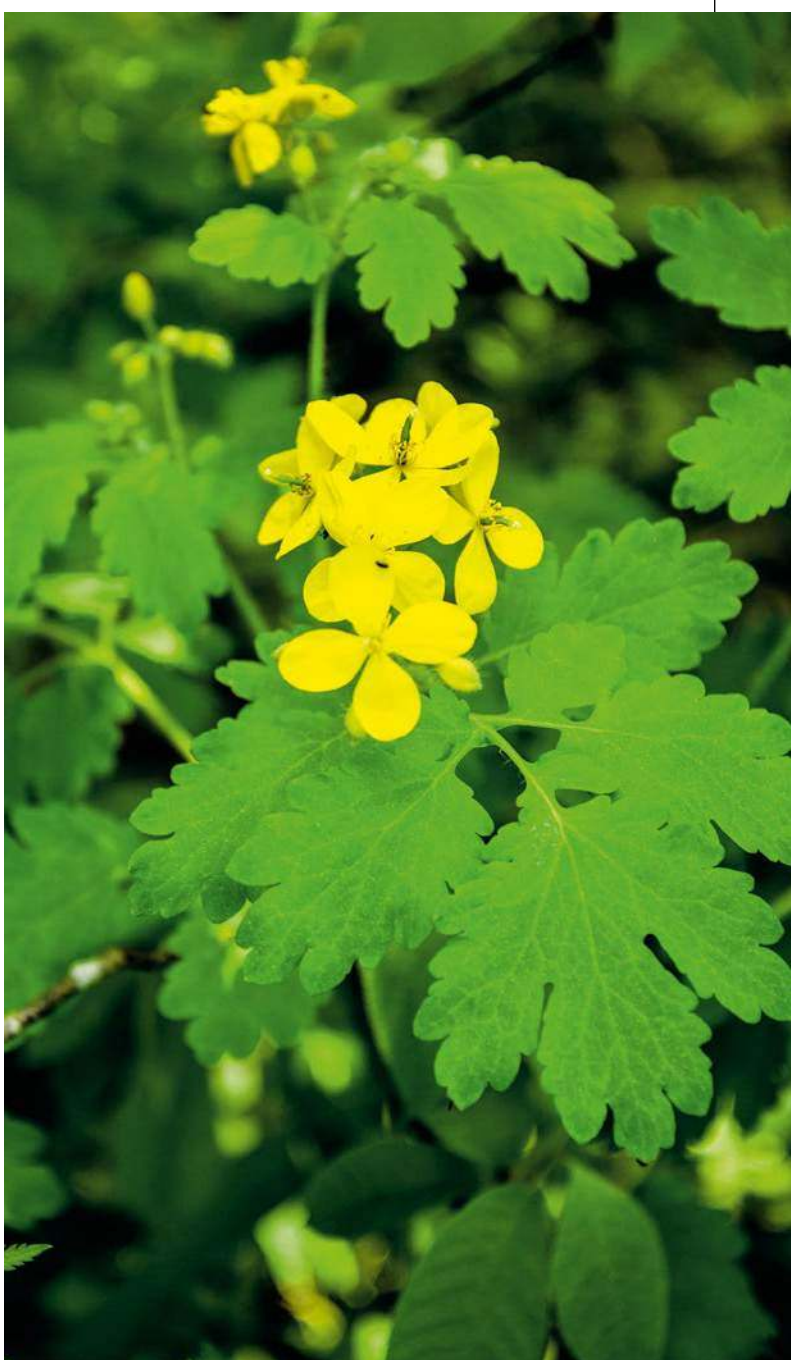
Od starożytnych czasów glistnik jaskółcze ziele pozostaje jednym z kluczowych elementów w ziołolecznictwie, oferując wsparcie w terapii wielu schorzeń. To kopalnia składników aktywnych, które odpowiadają za jego właściwości lecznicze. Do głównych związków należą flawonoidy, kwasy fenolowe, glikozydy, fitosterole, kwasy organiczne, saponiny, żywice, garbniki oraz witaminy i minerały, takie jak witamina C, A, żelazo, magnez, potas i wapń, które są istotne dla ogólnego zdrowia organizmu[1]. Nasiona zawierają do 60% olejów roślinnych[2].

Związki zawarte w glistniku mogą pomagać w zwalczaniu infekcji bakteryjnych i wirusowych, wspierając odporność. Dzięki zawartości alkaloidów, takich jak chelidonina, która działa podobnie do morfiny, glistnik jest wykorzystywany do łagodzenia bólu, szczególnie w terapii schorzeń skórnych i stanów zapalnych. Może pomagać w łagodzeniu objawów infekcji układu oddechowego, takich jak kaszel czy katar. Potwierdzono też jego właściwości cytotoksyczne[3], przeciwosteoporotyczne i neuroochronne[4].

## Wsparcie układu trawiennego i wątroby

Już w XVI w. złotokwiat był zalecany w leczeniu żółtaczki. W tradycyjnej medycynie ludowej jest on także tradycyjnie stosowany do leczenia chorób wątroby, wspierania jej funkcji oraz oczyszczania organizmu z toksyn[5]. Nic więc dziwnego, że glistnik wykorzystuje się do wytwarzania preparatów homeopatycznych regulujących pracę wątroby i dróg żółciowych[6].

Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i rozkurczowym roślina ta może również pomóc w łagodzeniu objawów niestrawności, wzdęć oraz innych problemów związanych z trawieniem.



**BIBLIOGRAFIA**

1. Postępy Fitoterapii 3/2013, s. 174-81
2. Hejny Slavomil, Slavik Bohumil: Květena České Socialistické Republiky. Praha: Academia, 1988, s. 493-4
3. Postępy Fitoterapii 3/2011, s. 208-18
4. Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine (2010) 17 (5): 241-8
5. Lidia Antkowiak: Rośliny lecznicze. Poznań: Wydawnictwo Akademii Rolniczej im. Augusta Cieszkowskiego, 1998, s. 136
6. Pastok Paweł: Kompendium leków naturalnych. Warszawa: Medyk, 2000, s. 51-4
7. Antonina Rumińska: Rośliny lecznicze. Warszawa: PWN, 1981, s. 131-40
8. Journal of Ethnopharmacology; Volume 138, Issue 2, 18 November 2011, p. 398-403
9. Teresa: Zioła naszych kresów. Białystok: Studio Astropsychologii, 2003, s. 51-2
10. Aleksander Ożarowski: Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1987, s. 159-62

eprasa.pl 17b4e2717d

## Zastosowanie glistnika

**Napar na problemy żołądkowe**
1 łyżeczkę suszonych liści i kwiatów glistnika jaskółcze ziele oraz 1 łyżeczkę suszonej mięty pieprzowej zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i pozostaw do zaparzenia na 10-15 min. Po odcedzeniu wypij napar przed posiłkiem lub tuż po nim dla łagodzenia problemów żołądkowych. Możesz dodać odrobinę miodu dla smaku.

**Nalewka**
50 g suszonych liści i kwiatów glistnika umieść w słoju, zalej 500 ml spirytusu lub wódki. Zamknij słoik i pozostaw na ok. 3-4 tygodni w ciemnym i chłodnym miejscu. Następnie odcedź nalewkę i przechowuj w szklanej butelce. Spożywaj 1 łyżeczkę przed posiłkiem, aby wspomóc trawienie.

**Okłady na skórę**
1 łyżeczkę suszonych liści i kwiatów cyndalii zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i pozostaw do zaparzenia przez kwadrans. Po przestudzeniu i odcedzeniu nasącz gazę lub miękki materiał przygotowanym naparem, a następnie nałóż na bolesne miejsca. Pozostaw na kilka minut, aby złagodzić podrażnienie i zmniejszyć stan zapalny.

**Syrop z glistnika**
200 g suszonego ziela żółtnika gotuj w 500 ml wody przez ok. 20 min, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę. Następnie odcedź i dodaj 300 g miodu, mieszając aż do rozpuszczenia. Przechowuj w lodówce i spożywaj 1-2 łyżki dziennie dla ogólnych korzyści zdrowotnych.

**Ziołowa kąpiel z jaskółczym zielem**
Garść suszonych liści i kwiatów złotokwiatu dodaj do gorącej wody w wannie i pozostaw na ok. 20-30 min, aby uwolnić składniki odżywcze. Następnie wejdź do kąpieli i relaksuj się przez ok. 15-20 min.

**Herbatka wspierająca zdrowie**
1 łyżeczkę suszonego glistnika jaskółcze ziele zmieszaj z łyżeczką suszonej pokrzywy i łyżeczką suszonej lipy. Zioła zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i pozostaw do zaparzenia na 10-15 min. Po odcedzeniu dodaj łyżeczkę miodu. Ta ziołowa herbatka może być spożywana codziennie dla wsparcia ogólnej kondycji organizmu.

Napar z liści działa żółciopędnie, poprawia perystaltykę jelit i reguluje pracę układu pokarmowego, także podczas biegunki wywołanej przez pałeczki *Escherichia coli*.

### Pogromca brodawek i kurzajek

Jest szczególnie znany ze swojej skuteczności w walce z wirusami powodującymi pojawienie się tych zmian skórnych. Charakterystyczny, żółtopomarańczowy sok mleczny używany jest w lecznictwie ludowym do ich usuwania. Stosowanie preparatów zawierających ekstrakty z glistnika może doprowadzić do ich zaniku, dzięki silnym właściwościom przeciwwirusowym i zdolności do stymulowania miejscowej odporności skóry[7]. Kiedy ekstrakt z *Chelidonium majus* jest nakładany na brodawkę, jest w niej w stanie hamować procesy rozwoju komórkowego, takie jak mitoza, powoli neutralizując namnażanie się wirusów. Jaskółcze ziele jest skuteczne w przypadku kurzajek różnych typów. Zwalcza zwykłe, zlokalizowane na palcach rąk, a także na wałach paznokciowych, kurzajki stóp, a także brodawki mozaikowe, płaskie i przejściowe. Jeżeli stosujesz świeży sok, bezpośrednio wyciśnięty z rośliny, rób to bardzo ostrożnie, najlepiej w rękawiczkach, uważając, aby nie dostał się do oczu.

### Walka z problemami skórnymi

Wstępne badania wskazują, że glistnik jaskółcze ziele może pomóc w leczeniu atopowego zapalenia skóry (AZS). Naukowcy przetestowali wpływ tego ziela na grupę myszy z AZS. Wyniki ujawniły znaczne zmniejszenie uciążliwych objawów egzemy, w tym świądu i stanu zapalnego. Ponadto leczenie cyndalią zmniejszyło przerost i nadmierne rogowacenie naskórka[8].

W innych eksperymentach wykazano, że pomaga w leczeniu egzemy, trądziku i czyraków. Przypisuje się to jego przeciwzapalnemu oraz bakterio-, wiruso- i grzybobójczemu działaniu. Istnieją też dowody, że okłady z glistnika pomagają w leczeniu grzybic i trudno gojących się ran[9].

Ze względu na te właściwości wykorzystuje się go w kosmetyce przy produkcji mydeł, maści i kremów do rąk.

### Przeciwbólowy i rozkurczowy

Dzięki zawartości chelidoniny działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego oraz dróg żółciowych, rodnych i moczowych, a nawet oskrzeli[10]. Jest z powodzeniem stosowany w łagodzeniu bólów brzucha i menstruacyjnych. Złotokwiat może też może być pomocny w leczeniu kolek jelitowej i wątrobowej.



## Metryczka:

**Występowanie:** jest rośliną występującą naturalnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej.

**Surowiec:** ziele (*Chelidonii herba*) – wysuszone, całe lub rozdrobnione nadziemne części rośliny oraz korzeń (*Chelidonii radix*). Ziele zazwyczaj zbiera się w okresie kwitnienia od maja do czerwca, gdy zawartość składników odżywczych jest w nim największa.

**Uprawa:** rośnie dziko przy drogach, pod krzewami i drzewami, w rowach, zaroślach, parkach i ogrodach, najczęściej w miejscach wilgotnych, często lekko zacienionych.

**Ważne:** należy pilnować, by sok z łodyg glistnika nie dostał się do oczu. Najlepiej do zbiorów używać jednorazowych rękawiczek. Zaleca się ostrożność, glistnik jaskółcze ziele stosowany wewnętrznie w nadmiarze jest rośliną trującą, a jego przedawkowanie może powodować ciężkie zatrucia, dlatego kuracja tą rośliną powinna być skonsultowana z lekarzem.



eprasa.pl 17b4e2717d




# Na czym polega wyjątkowość MUMIO?

Działanie Mumio znane jest już od prawie 3 tys. lat. Współczesne badania naukowe potwierdzają, że Mumio jest doskonałą substancją regenerującą i wzmacniającą organizm w przypadku różnych dolegliwości, ale na czym tak naprawdę polega wyjątkowość Mumio?

## Na wyjątkowość Mumio składa się, kilka czynników:

**1) Niezwykłe, naturalne pochodzenie →**
Mumio to naturalna substancja organiczna pozyskiwana z górskich skał, najczęściej spotykana w krajach Azji Środkowej, takich jak Afganistan, Kirgistan, Tadżykistan czy Uzbekistan. Powstaje ona na wysokości od 2000 do 5000 m. n. p. m. w wyniku rozkładu organicznych substancji roślinnych i zwierzęcych w warunkach ekstremalnie wysokiego ciśnienia i temperatury, charakterystycznych dla górskich regionów. Miejsca gdzie można znaleźć Mumio, są zawsze bardzo intensywnie oświetlone, a powietrze bardzo czyste.

**2) Bogaty skład mineralny, na który składa się →** około 38 pierwiastków chemicznych, ok. 40 makro- i mikroelementów (glin, krzem, sód, żelazo, magnez, fosfor, bar, siarkę, beryl, mangan, wanad, tytan, srebro, miedź, cynk, bizmut, nikiel, stront, chrom, gal, molibden, wapń, potas, fluor, jod, selen, kobalt), 10 różnych tlenków metali i 16 aminokwasów (glutamina, glicyna, fenyloalanina, lizyna, seryna, tyramina, walina, tyrozyna, kwas asparaginowy, histydyna, prolina, metionina), witaminy z grupy B (B1, B6, B12), C, K, P, dodatki organiczne: olejki eteryczne, jad pszczeli, sterydy naturalne, kwas benzoesowy, kwas hipurowy, krzemiany, fosfolipidy, terpeny, alkaloidy, substancje balsamiczne, smołopodobne węglowodory, auksyny, inhibitory, glikozydy i chlorofile.

**3) Rozległy potencjał prozdrowotny →**
Mumio doskonale odżywia organizm, uzupełnia niedobory wszystkich ważnych pierwiastków, makro i mikroelementów, przyspiesza regenerację wszystkich tkanek, stawów i kości, przywraca siły rekonwalescentom, szybko i skutecznie dodaje energii, wzmacnia włosy i paznokcie, poprawia jakość i wygląd skóry, stymuluje pracę narządów, oczyszcza organizm z bakterii i grzybów, zwiększa ilość czerwonych krwinek oraz hemoglobiny, w okresach przejściowych widocznie podnosi odporność organizmu, działa przeciwzapalnie, przywraca funkcje peryferyjne pni nerwowych i analitycznych centrów w mózgu, pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



**4) Zróżnicowane zastosowanie →**
Mumio może być stosowane zarówno wewnętrznie, poprzez suplementację, jak i zewnętrznie, np. w postaci kremów do pielęgnacji skóry twarzy i ciała. Jego różnorodne możliwości wykorzystania sprawiają, że jest to substancja ceniona w wielu dziedzinach, w tym w medycynie naturalnej, suplementacji dietetycznej czy kosmetologii.

**5) Tradycja stosowania →** Mumio jest stosowane w medycynie ludowej od wieków w różnych kulturach, zwłaszcza w Azji Środkowej, gdzie jest cenione za swoje właściwości wzmacniające i lecznicze. To długotrwałe wykorzystanie i przekazywane z pokolenia na pokolenie doświadczenie dodaje mu wyjątkowego znaczenia.

Jeżeli chcesz rozpocząć swoją przygodę z Mumio, pamiętaj żeby pozyskiwać je ze sprawdzonych źródeł. Na europejskim rynku jako marka Sekret Mumio propagujemy Mumio już od 2012 r. Inspiracją do stworzenia naszej firmy stała się pasja do podróży i poszukiwania naturalnych metod przywracania ciału zdrowia i energii. Właśnie z takiej dalekiej podróży przyjechała z nami ta wyjątkowa substancja, jaką jest Mumio wraz z cenną, zdobywaną przez wieki wiedzą mieszkańców Kirgistanu. Te doświadczenia i wiedza o medycynie naturalnej doprowadziły do powstania suplementu Sekret Mumio, a następnie kosmetyków z dodatkiem tego drogocennego składnika.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o nas, jak i o naszych produktach zapraszamy Was do kontaktu pod nr tel. 601 35 150. Do usłyszenia!

www.sekretmumio.pl

eprasa.pl 17b4e2717d

Cirpusins™

# YOUR NATURAL AND SAFE PATHWAY TO WEIGHT LOSS

## BOOST FAT TISSUE BREAKDOWN AND RESTORE A BALANCED BIOCHEMISTRY

**Cirpusins®** to standaryzowany ekstrakt z kłączy *Cyperus rotundus* zawierający minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B).

**Cirpusins®** opiera się na naturze, aby wzmocnić mechanizmy spalania tłuszczu w organizmie.

**Cirpusins®** wyróżnia się poprzez wykorzystanie wielu mechanizmów kluczowych dla skutecznego zarządzania wagą.

Badania wykazują znaczny rozkład tłuszczu bez skutków ubocznych, nawet przy dużych dawkach.
Ponadto u osób cierpiących na otyłość wykazano poprawę profili lipidowych i normalizację składu chemicznego krwi.
Z tego powodu **Cirpusins®** prezentuje imponujący potencjał aplikacji do zarządzania masą ciała.

**Cirpusins®** odpowiada na zapotrzebowanie na sprawdzoną, naturalną i bezpieczną pomoc w otyłości, przyspieszającą spalanie tłuszczu u sportowców lub pomagającą osobom dbającym o wagę zachować szczupłą sylwetkę.



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

SABINSA®

## CONTACT US

info@sabinsa.com.pl

www.sabinsa.com

www.cirpusins.com

Magazynowa 16

62-030 Luboń, Polska

eprasa.pl 17b4e2717d