O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Glutation – mocarny pogromca wirusów

Nowatorska elektryczna terapia na raka

Jak izolacja wpływa na serce?

Witamina D pomoże zwalczyć egzemę

Dlaczego lekarze wierzą śmiercionośnym lekom?

Cukrzyca zjada kości



10 sposobów na migotanie przedsionków

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

Numer 5 | maj 2021
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

prasa.pl 44a69990f2

Post interwałowy + woda = zdrowie i szczupła sylwetka

Ludzkie ciało nie jest przystosowane do ciągłego przyjmowania pokarmu. Organizm potrzebuje przerw w jedzeniu, żeby zająć się regeneracją i wydaleniem toksyn. Pomaga w tym woda.

Dietetycy są zgodni, że przerwy pomiędzy posiłkami przyczyniają się do oczyszczenia organizmu i redukcji masy ciała. Zalecane są odstępy 3-5 godz. Przy poście interwałowym najczęściej ogranicza się przyjmowanie jedzenia w ciągu dnia do 8 godz, a ostatni posiłek jest jedzony około godziny 18. Tak więc przez 16 godz. w ciągu doby niczego nie jemy, możemy jedynie pić wodę. Organizm tylko w przerwach między posiłkami ma szanse na rozłożenie tłuszczu, ponieważ jego rozkład nie zachodzi, kiedy wydziela się insulina. A wydziela się, kiedy ciągle coś podjadamy i pijemy herbatę, kawę czy soki.[1]

Głód znany od wieków

Przerwy między posiłkami nie tylko redukują wagę, ale i wpływają dobroczynnie na zdrowie. W przeważającej części historii ewolucji człowieka panował niedobór żywności. Czas głodu czy ograniczenia jedzenia był czymś normalnym. Dzisiaj ciągła dostępność pokarmu wcale nie wychodzi nam na dobre. Niekontrolowane jedzenie bez dłuższych przerw i w nadmiarze prowadzi do permanentnie podniesionego poziomu cukru we krwi – to grozi zespołem metabolicznym i cukrzycą – jedną z chorób cywilizacyjnych. Pamiętajmy, że każda rzecz – czy to jest napój smakowy, cukierek czy guma do żucia – jest dla organizmu pokarmem. Obecność posiłku w przewodzie pokarmowym powoduje przesłanie informacji do mózgu a stamtąd do trzustki, by wydzielała insulinę. Są badania, które pokazują, że samo myślenie o jedzeniu może uaktywniać procesy gromadzenia tłuszczu, dlatego warto wyznaczyć sobie pory „karmienia", a poza nimi zająć się czymś innym. Żeby jednak było to możliwe,



przede wszystkim należy jeść pełnowartościowe pokarmy, a także pić jak najwięcej wody, która wypełnia żołądek.[2]

Herbata to też posiłek

Podczas postu interwałowego w przerwach między posiłkami można pić jedynie wodę. Ważna jest nie tylko jej ilość, ale także jakość. Najlepiej sięgać po wodę mineralną, która jest bogata w makroelementy, takie jak między innymi: wodór, węgiel, tlen, azot, sód, magnez, siarkę, chlor, potas, wapń, mangan, brom, jod oraz mikroelementy – krzem, miedź, cynk, fluor. Te cenne składniki powodują, że nasz układ hormonalny pracuje prawidłowo, wpływając na równowagę wszystkich procesów w organizmie. Dzięki temu nasze ciało nie stresuje się okresowym postem, bo nie czuje się zagrożone głodem.

Detoks alkaliczną wodą

Post interwałowy jest pewnego rodzaju procesem recyklingu – niepotrzebne zapasy z komórek są rozkładane i wykorzystywane do tworzenia nowych. Regularne jedzenie posiłków oraz picie wody obniża ciśnienie, odciąża serce, chroni naczynia krwionośne, normalizuje poziom cholesterolu oraz przemiany materii. Ważnym dla niej organem jest wątroba, w której zachodzi odtruwanie organizmu. Enzymy wątrobowe (głównie z grupy cytochrom P450) przekształcają szkodliwe produkty metabolizmu, dzięki czemu mogą być skutecznie wydalane z organizmu. Przerwy w jedzeniu usprawniają ten proces. Nie tylko wątroba działa wówczas lepiej, ale inne narządy uczestniczące w procesie trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Efektywniej pracują też pęcherzyk żółciowy i nerki – one też mają funkcje odtruwające i wydalnicze. Naturalne wody mineralne wypływające spod powierzchni ziemi, charakteryzujące się wysokim pH wspierają ten detoks. Dzięki ich alkaliczności organizm szybciej oczyszcza się z toksyn.

Obecność wody wspomaga przesuwanie się treści pokarmowej, jej łatwiejsze trawienie i wchłanianie. Dłuższe przerwy w jedzeniu podobnie działają na jelita – kiedy nie jemy – są wprawiane w ruch, przez co pracują sprawniej. Ich śluzówka się regeneruje, optymalnie wykorzystując składniki pokarmowe i lepiej pełnią swoje funkcje immunologiczne.[3]

BIBLIOGRAFIA

1. Przerwy w jedzeniu. Naukowo udowodniony sposób na zdrowie i długowieczność, Claus Muss, Heike Bueb-Kovacs, Vital
2. Jak wzmocnić odporność. Dieta, styl życia, umysł, suplementy, Iwona Wierzbicka, Wydawnictwo Zwierciadło
3. J.Elementol., 2006; 11:259-270; Int. J. Environ. Health, 2007; 1:153-169.

eprasa.pl 44a36990f2

Ispagul® S

Nasiona oraz łupina nasienna babki jajowatej wspierają prawidłową pracę układu pokarmowego.
W łagodny sposób oddziałują na śluzówkę jelit, wspomagając ich właściwą perystaltykę.
Dzięki właściwościom wiązania wody przyczyniają się do zmiękczenia stolca oraz zwiększenia jego objętości.
Korzystnie wpływają na szybsze przesuwanie się treści pokarmowej w jelitach (pasaż jelitowy), przez co znacznie ułatwiają wypróżnianie.
Łupiny nasienne babki jajowatej pomagają ponadto utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi.
Ispagul® S nie zawiera glutenu.



Farmapol®

www.farmapol.pl



ODPORNOŚĆ POCHODZI Z JELIT

Producent: Zakład Chemiczno-Farmaceutyczny „FARMAPOL" Sp. z o.o.
ul. Święty Wojciech 29, 61-749 Poznań

eprasa.pl 44a36990f2

KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 44a36990f2

Ratowniczka z Sekwany



Jej ciało wyłowiono gdzieś na wysokości Luwru u schyłku XIX w. Mówiono, że ok. 16-letnia L'Inconnue przyjechała do Paryża z prowincji uwiedziona przez bogatego kochanka. Gdy ją porzucił, odebrała sobie życie. A jednak na jej ciele nie znaleziono żadnych obrażeń, wskazujących na przyczynę zgonu.

Zgodnie z ówczesnymi zwyczajami zwłoki wystawiono na widok publiczny w oknie paryskiej kostnicy, licząc, że ktoś je zidentyfikuje. Niestety, choć przychodzili je oglądać bardzo liczni – była to bowiem wtedy pewna forma rozrywki – to jednak dziewczyna nie została rozpoznana. Nikt nie wiedział, jak miała na imię ani skąd pochodziła.

Choć woda przyspiesza proces rozkładu i zniekształca rysy, to jednak śmierć nie zdążyła jeszcze na jej ciele odcisnąć piętna, przez co L'Inconnue de la Seine (Nieznajoma z Sekwany) wyglądała, jakby przed chwilą zasnęła i miała się niebawem obudzić. Jej twarzy nie szpecił też grymas przerażenia tak częsty u topielców. Wręcz przeciwnie – na jej wargach błąkał się delikatny, tajemniczy uśmiech. I być może, to właśnie to zadecydowało, że stały się one najczęściej całowanymi ustami w historii.

Wrażenie, że L'Inconnue śni lub marzy o czymś błogim, niektórym nie dawało spokoju. Według powszechnej wersji wydarzeń to patolog przeprowadzający sekcję zwłok wykonał gipsowy odlew twarzy dziewczyny. Uznał, że jej uśmiech jest hipnotyzująco piękny. Inne wersje tej miejskiej legendy opowiadają o opiekunie kostnicy zafascynowanym jej uśmiechem lub o praktykującym uczniu patologa, który miał się w niej zakochać. Jak było, nie dowiemy się nigdy – Nieznajoma z Sekwany pilnie strzegła swych sekretów. Niezależnie jednak od tego, w jakich okolicznościach powstała jej pośmiertna maska, z murów kostnicy przeniosła się szybko na francuskie salony. Owiana tajemnicą śmierć, spekulacje o tragicznej, nieodwzajemnionej miłości w połączeniu z niezwykłym wyglądem uczyniły L'Inconnue nieśmiertelną. Nazywano ją Giocondą samobójców, a jej podobizna stała się absolutnym hitem. Reprodukcje zaczęto rozpowszechniać, a popyt rósł bardzo szybko. Francuskich artystów oczarował tajemniczy, „wysublimowany uśmiech satysfakcji" na twarzy zmarłej. Albert Camus porównywał go do uśmiechu Mony Lisy, Richard Le Gallienne poświęcił jej powieść *Wielbiciel obrazu*. Zresztą maska Nieznajomej z Sekwany intryguje i inspiruje artystów do dziś. Zawędrowała nawet do Polski – można ją zobaczyć na elewacji wybudowanej w 1913 r. warszawskiej kamienicy przy Śniadeckich 23.

Pośmiertna maska stała się ikoną życia

W 1954 r. Tore – dwuletni synek producenta zabawek Åsmunda S. Lærdala – zaczął się topić w jeziorze. Mężczyzna rzucił się do wody, wyciągnął nieprzytomnego malca i uratował mu życie, oczyszczając jego drogi oddechowe, tak jak go uczono w szkole – metodą Holgera Nielsena, która polega na poruszaniu w górę i w dół ramion poszkodowanego, by wytworzyć podciśnienie w klatce. Po wypadku syna Lærdal zrozumiał, jak ważna jest umiejętność udzielenia pierwszej pomocy.

3 lata później, na spotkaniu Skandynawskiego Towarzystwa Anestezjologicznego w Gausdal w Norwegii, Peter Safar po raz pierwszy zaproponował nową metodę usta-usta. Była to procedura skuteczniejsza, ale trudniejsza do nauczenia w szkole. Konieczność przytykania ust do ust mogłaby w czasie ćwiczeń budzić wiele niezdrowych emocji wśród uczniów.

Jednym z jej pierwszych entuzjastów był norweski anestezjolog Bjørn Lind, demonstrował on oddychanie usta-usta na chorych znieczulanych w jego szpitalu. To właśnie do niego zgłosił się Lærdal z propozycją stworzenia manekina z ruchomą, sprężystą klatką piersiową, który służyłby do nauki sztucznego oddychania. Uznano, że fantom taki powinien być naturalnej wielkości i bardzo ludzki, by uczniowie byli bardziej zmotywowani do nauki. Gdy Åsmund Lærdal zaczął się zastanawiać, jaką twarz powinien otrzymać, przypomniał sobie promieniującą spokojem maskę L'Inconnue, która wisiała nad kominkiem w salonie jego teściów. Manekin otrzymał imię Resusci Anne (Rescue Anne, a w USA CPR Annie). Tak oto Nieznajoma zyskała nowe imię i nowe życie. Od momentu wprowadzenia jej na rynek w 1963 r. naukę pierwszej pomocy z wykorzystaniem Anne przeszło ok. 400 mln osób, przez co Nieznajoma z Sekwany jest nazywana najczęściej całowaną kobietą na świecie.

Firma Lærdal, której szefuje dziś Tore (ten uratowany przez ojca dwulatek), szacuje, że nowa metoda resuscytacji uratowała przynajmniej 2 mln osób, a liczba ta stale rośnie…

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 44a36990f2



56



34

SPIS TREŚCI

Maj 2021

Z OKŁADKI

Dlaczego lekarze wierzą śmiercionośnym lekom? 22

Firmy farmaceutyczne zrobią wiele, by zyskać nowe rynki zbytu dla swoich produktów i uciszyć niepokornych

Cukrzycę czuć w kościach 26

Niemal połowa diabetyków cierpi na zapalenie stawów, wszyscy zaś są narażeni na znacznie większe ryzyko złamań niż zdrowi ludzie

Co izolacja wyprawia z sercem? 54

Gdy z jakiegoś powodu nie możemy swobodnie tworzyć i komunikować się z innymi, nasza pompa zaczyna niedomagać

Odetnij prąd nowotworom 60

TEMAT NUMERU

Jedna z najnowszych metod leczenia raka polega na zakłócaniu zjawisk elektrycznych w jego komórkach

Jak zwalczyć egzemę? 78

Rahul Sharma odkrył, że wyrównanie niedoborów witaminy D pomaga wyleczyć kłopoty skórne

Glutation – superpogromca wirusów 88

Zdaniem niektórych medyków śmierć jest zasadniczo zespołem niedoboru tego antyoksydantu

10 sposobów na migotanie przedsionków 98

Dieta śródziemnomorska i koenzym Q10 to nie wszystko. Jakie są jeszcze inne naturalne metody na tę chorobę?



RAPORT SPECJALNY

22



60

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

eprasa.pl 44a36990f2



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Maska opada! 18
Czy zasłanianie, twarzy może zatrzymać koronawirusa? Wystarczy spojrzeć przez mikroskop...

NEWS FOCUS

Dlaczego lekarze wierzą śmiercionośnym lekom 22

RAPORT SPECJALNY

Cukrzyca zjada kości i stawy 26

Neuralgia diabetyka 32
Okazuje się, że zarówno cukrzyca, jak i leki, które mają jej przeciwdziałać, mogą powodować dotkliwe bóle mięśni i stawów

Gimnastyka na płaski brzuch 40
Jeśli chcesz wyszczuplić talię, podejdź do tematu holistycznie i wyjdź poza robienie zwykłych brzuszków

Z PRAKTYKI NATURAPEUTY

Akcja regeneracja 44
Wątroba jest w obecnie najbardziej obciążanym narządem. Jak pomóc jej odzyskać formę?

ZDROWY STYL ŻYCIA

Wiwat zboża! 46
Zawarte w ryżu, owsie i młodym jęczmieniu substancje czynne oczyszczają, odżywiają i nawilżają nawet skórę atopową

Zielona oaza 50
Uczyń swój ogród strefą wolną od toksyn i odpoczywaj w nim, korzystając z dobrodziejstw aromaterapii

Towarzystwo na serce 54

Na jagody! 56
Owocowe koktajle to najsmaczniejsza kuracja przeciwstarzeniowa

TEMAT NUMERU

Odetnij prąd nowotworom 60

Naturalne terapie antynowotworowe 68
Onkologia integracyjna uwzględnia zarówno metody konwencjonalne, jak i holistyczne

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak pokonałem egzemę 78
Rahul Sharma odkrył, że uzupełnienie niedoborów witaminy D pomaga wyleczyć kłopoty skórne

Glutation – pogromca wirusów 88

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła tylko dla pań 82
Poznaj rośliny, które łagodzą dolegliwości na każdym etapie życia kobiety

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 118
Dobry wybór dla zdrowia 113
Dobre sklepy 119
Nasz zielnik: morwa biała 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

lękami 102
z zapaleniem pęcherza 108



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

LICZBY i FAKTY

61 % brytyjskich lekarzy, którzy zgłaszali niebezpieczne dla zdrowia i życia skutki uboczne leków, otrzymało **groźby od firm farmaceutycznych**

NA MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW choruje 33 mln osób na świecie

10 g dziennie witaminy C zwiększa czas przeżycia pacjentów w terminalnym stadium raka **o ponad 300 dni**

W łyżeczce ajurwedyjskiego proszku amla (agrestu indyjskiego) jest prawie **800 jednostek** przeciwutleniaczy

Dzieci, które nigdy nie były zaszczepione, mają ok. **50% mniejsze ryzyko** rozwoju autyzmu i zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)

Specjaliści z Vitamin D Council zalecają dawki **5 000 j.m. witaminy D** na dobę w formie suplementów diety **dla przeciętnego dorosłego**

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 Facebook!

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



Jakie są przyczyny dny moczanowej?

Droga Redakcjo! Jestem 56-letnim mężczyzną, zdiagnozowano u mnie dnę moczanową. Ta choroba reumatologiczna dotknęła mojego stawu barkowego, który stał się zaczerwieniony, obrzęknięty i bolesny. Pojawiła się też wysoka gorączka. Na początku lekarz podejrzewał po prostu stan zapalny. Kiedy leczenie dawało krótkotrwałe efekty, zostałem skierowany na badania w kierunku dny i okazało się, że mam znacznie podwyższone stężenie kwasu moczowego, co oznacza dnę moczanową. Słyszałem, że mężczyźni częściej zapadają na to schorzenie i że może ona mieć podłoże genetyczne. Z tego, co mi wiadomo, nie było u mnie w rodzinie przypadków tej choroby zapalenia stawów. Jakie są przyczyny dny moczanowej i jaki jest mechanizm jej powstawania? Chciałbym też dowiedzieć się, jak się najczęściej nią leczy, ponieważ mam od lekarzy sprzeczne wytyczne.

Wojciech

Red. Owszem, dna moczanowa może mieć podłoże genetyczne – wówczas wadliwy gen lub geny powodują zaburzenia w pracy oksydazy ksantynowej. To enzym, który bierze udział w procesie metabolicznym substancji zwanych purynami. Kiedy zatem dochodzi do zaburzeń genetycznych w produkcji tego enzymu, mamy do czynienia ze zwiększona produkcją puryn i organizm ma trudności, żeby je zmetabolizować. Końcowym produktem przemiany puryn jest kwas moczowy. Jednak gdy jest go zbyt dużo we krwi, dochodzi do jego krystalizacji i powstawania moczanu sodu, czyli soli kwasu moczowego. Na tym polega mechanizm powstawania dny moczanowej, zwanej endogenną. Dnę mogą również wywoływać czynniki zewnętrzne, jak np. dieta bardzo bogata w puryny czy częste spożywanie alkoholu – mówimy wtedy o dnie moczanowej egzogennej. Naukowcy zastanawiają się, czy jest to bardziej choroba genetyczna czy jednak dietozależna. Nie ma jednoznacznych wyników badań naukowych, ale większość specjalistów jest zdania, że u źródła choroby tkwi przede wszystkim styl życia. Zmiany związane z genetyką w przypadku zachorowania na dnę moczanową zdarzają się rzadziej. Szacuje się, że stanowią one 10-20% przypadków choroby, a aż 80% to czynniki zewnętrzne. Prawdopodobnie dlatego na dnę zapadają przede wszystkim mężczyźni. Panowie częściej jedzą potrawy mięsne i spożywają alkohol, co skutkuje wysokim poziomem kwasu moczowego w surowicy. U wielu z nich również występują otyłość brzuszna i cukrzyca. Powodem mogą być także specyficzne leki (zwłaszcza kardiologiczne), które stosują częściej niż kobiety. To wszystko może wpływać na zbyt wysoki poziom kwasu moczowego i rozwój dny. Atak choroby najczęściej jest leczony 3 rodzajami leków. Najważniejszym z nich jest kolchicyna, która hamuje ostry napad bólu, bo przerywa krystalizację moczanu sodu w stawie. Ten lek podaje się doustnie. Jeżeli kolchicyna zadziała, jest to dowód, że mamy do czynienia z dną moczanową. Jednak środek ten nie leczy, a jedynie przerywa atak dny, niosąc choremu ulgę. Zaleca się dawkę do 2 mg na dobę, większa może wywołać biegunkę. Poza tym podaje się niesteroidowe leki przeciwzapalne w dużych

eprasa.pl 44a36990f2

dawkach i czasami kortykosteroidy. Objawowo można stosować maści przeciwzapalne.

Droga Redakcjo! Z powodu przewlekłego zmęczenia, bladości skóry, szumu w uszach i kołatania serca, zrobiłam badania morfologii krwi i okazało się, że mam niedobór żelaza. Lekarz pierwszego kontaktu zalecił mi suplementację i konsultację u dietetyka, mówiąc że żelazo w produktach spożywczych jest trudno przyswajalne. Powiedział, że nie wystarczy wiedzieć, gdzie występuje, ale też trzeba odpowiednio łączyć różne pokarmy. Terminy na wizytę z powodu pandemii są odległe. Mogę prosić o wytyczne dotyczące diety na niedobór żelaza?

Magdalena

Red. W produktach spożywczych żelazo występuje w dwóch formach: hemowej i niehemowej, które różnią się pochodzeniem oraz przyswajalnością.

Żelazo hemowe znajduje się tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, drób, podroby (wątróbka), ryby, owoce morza. Żelazo niehemowe – w produktach roślinnych oraz w jajkach (żółtko). Żelazo hemowe przyswajalne jest w 20%, a żelazo niehemowe w 5%. To pierwsze jest lepiej przyswajalne przez organizm, nie tylko ze względu na swoją budowę. Żelazo niehemowe z roślin występuje w obecności innych związków, które dodatkowo obniżają jego wchłanianie. Taką wiedzę ma doświadczony dietetyk i dlatego, jeśli zmagamy się z niedoborem żelaza (oprócz ewentualnego przyjmowania suplementów) warto skorzystać z jego porady. Wchłanianiu żelaza przeszkadzają fityniany, obecne przede wszystkim w produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, orzechach, nasionach. Przyswajanie żelaza niehemowego utrudniają też taniny zawarte w herbacie i kawie, stąd zalecenia, by nie pić ich do posiłku, w którym znajduje się żelazo pochodzące z produktów roślinnych. Przyswajalność żelaza ograniczają także szczawiany obecne w warzywach takich jak szczaw, szpinak czy rabarbar. Składnikiem upośledzającym wchłanianie żelaza jest też wapń, stąd warto tak komponować posiłki, aby nie zawierały jednocześnie źródeł wapnia i żelaza. Należy pamiętać, że przyswajalność związków mineralnych czy witamin jest uzależniona także od tego, jaki mamy zaprogramowany genetycznie zespół enzymów, które sprawiają, że łatwiej lub trudniej pozyskujemy z diety dane składniki. To nasze właściwości osobnicze decydują o tym, ile żelaza będziemy wchłaniali, abstrahując od tego, czy jest ono hemowe czy niehemowe. Warto wiedzieć, że przy diecie zawierającej produkty roślinne i zwierzęce, organizm przyswaja z niej tylko ok. 10% żelaza, które znajdują się w produktach spożywczych. Jest kilka zasad ogólnych, których warto przestrzegać, komponując posiłki, jeśli chcemy za sprawą diety mieć odpowiedni poziom żelaza w organizmie. Najlepszym sojusznikiem żelaza jest witamina C. Stąd cenna jest obecność w każdym posiłku owoców czy warzyw, które są jej dobrym źródłem: truskawek, malin, czarnych porzeczek, pomarańczy, kiwi, papryki, natki pietruszki, pomidorów czy kapusty. Zwiększy to ilość żelaza przyswojonego przez nasz organizm. Jeśli stosujemy suplementy żelaza, warto popijać je sokiem z owoców bogatych w witaminę C, np. z czarnej porzeczki, pomarańczy. Uważajmy jednak, jeśli bierzemy jakieś inne leki, ponieważ znaczącej większości z nich nie można popijać np. sokiem pomarańczowym czy grejpfrutowym. Najlepiej zwykłą wodą. Dodatek nawet niewielkiej ilości ryb czy mięsa do posiłku składającego się głównie z produktów roślinnych jest kolejnym sposobem na zwiększenie przyswajalności żelaza niehemowego. U osób, których dieta opiera się głównie na zbożach i roślinach strączkowych, mogą występować niedobory żelaza i cynku. Dzieje się to głównie na skutek działania wspomnianych już fitynianów. Istnieją jednak sposoby na zmniejszenie aktywności fitynianów – są to: gotowanie, kiełkowanie, fermentacja, moczenie (kilkunatogodzinne moczenie kasz czy strączków aktywuje enzym, który rozkłada kwas fitynowy). Mitem jest, że z produktów roślinnych to szpinak ma najwięcej żelaza. Pod względem zawartości żelaza szpinak wcale nie jest wyjątkowy. Wyprzedzają go znacznie na przykład naturalne kakao w proszku (powyżej 10 mg żelaza/100 g), orzechy pistacjowe (powyżej 6 mg/100 g) czy natka pietruszki (5 mg/100 g). Sporo żelaza ma też kasza gryczana (3 mg/100 g).

Droga Redakcjo! Mam tendencję do nawracających jęczmieni na oczach. Słyszałam, że może na to pomóc homeopatia. Jeśli tak, po jakie leki warto sięgnąć?

Teresa

W leksykonach leków homeopatycznych można znaleźć następujące specyfiki na jęczmienie: Pulsatilla nigricans 5CH to lek działający w początkowej fazie schorzenia, kiedy chcemy powstrzymać rozwój jęczmienia. Lek przyjmujemy doustnie, 4 x dziennie; Hepar sulfuris 5CH – skuteczny, kiedy jęczmień zdążył się już rozwinąć. Środek należy przyjmować 3 razy dziennie. Pomaga, jeśli jęczmień nawraca i długo nie znika. W profilaktyce nawrotów trzeba przyjmować go co najmniej raz dziennie przez dłuższy czas; Mercurius, tabletki – lek złożony o dużej skuteczności w leczeniu jęczmienia. Kurację należy zaczynać wcześnie, już po pojawieniu się delikatnych dolegliwości.



Autorki opublikowanych listów otrzymują zestawy kosmetyków AA Enjoy Nature. Są w niej produkty do pielęgnacji cery naczyniowej, odwodnionej i suchej, bądź mieszanej z niedoskonałościami. Hipoalergiczne formuły zawierają aż 98-99% składników pochodzenia naturalnego. Gwiazdami linii są 4w składniki aktywne: wąkrotka azjatycka, bakuchiol, albicja jedwabista i hammamelis, czyli oczar wirginijski. Gratulujemy!

eprasa.pl 44a36990f2

Połowa odszkodowań za błędy medyczne dotyczy porodówki

Sumy odszkodowań za wypadki na oddziałach porodowych w brytyjskich szpitalach wynoszą prawie 2 razy więcej, niż wypłaty dla lekarzy. W zeszłym roku wypłacono rodzinom niemal 1 miliard funtów za poważne błędy i niedopatrzenia, które składają się na prawie połowę z 2,4 miliarda funtów, które NHS (brytyjska służba zdrowia) wydała łącznie na odszkodowania i prawników. Prawdziwa skala zjawiska błędów medycznych może być znacznie większa, niż sugerują liczby. Wciąż dominuje bowiem kultura tuszowania błędów, a lekarze i pielęgniarki kryją się za plecami prawników. – Lekarze, pielęgniarki i położne martwią się o utratę pozwolenia na wykonywanie zawodu, jeśli popełniony błąd wyjdzie na jaw – mówi Jeremy Hunt, przewodniczący komisji ds. zdrowotnych w Izbie Gmin. – A zarządcy szpitali martwią się o reputację swojej placówki, dlatego nikt nie chce brać odpowiedzialności za błędy medyczne.

Daily Telegraph, 18 września 2020





E-papieros, którego lepiej nie dotykać

Palenie e-papierosa z elementami podgrzewającymi zawierającymi stop niklu i chromu już po kilku godzinach może powodować poważne uszkodzenia płuc. Naukowcy postanowili opublikować wyniki swoich badań, aby ostrzec przed zagrożeniami. – Podczas naszego eksperymentu palacze zaczęli odczuwać niepokojące sygnały ze strony układu oddechowego, w tym świszczący oddech i dyszenie. Mieli poważne problemy w oddychaniu – mówią badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine. – W płucach ochotników wykryto rany, skupiska czerwonych komórek i wczesne oznaki zapalenia płuc.

Szkody wyrządza przede wszystkim element podgrzewający, gdyż podobne reakcje obserwowano u wszystkich stosujących te e-papierosy, bez względu na to, czy ładowali je nikotyną, witaminą E czy THC (tetrahydrokannabinolem). Palacze ci przez poprzedni rok palili e-papierosy ze stali nierdzewnej i nie zgłaszali żadnych problemów oddechowych.

Już wcześniej dowiedziono, że palenie e-papierosów podnosi ciśnienie krwi i zwiększa ryzyko zawału serca oraz udaru.

JAmHeartAssoc,2020;9;e017368

Zdrowe jelita mogą pokonać cholerę

Cholera jest jedną z najbardziej śmiercionośnych chorób – nieleczona zabija w kilka godzin od zakażenia. A zdrowe jelita są jej w stanie przeciwdziałać. Bakterię cholery *Vibrio cholerae* dezaktywuje jedna z bakterii żyjąca w mikrobiomie jelita, powstrzymując ją przed rozprzestrzenianiem się. Bakterią tą jest *Blautia obeum*, produkująca enzym rozkładający sole w żółci i zakłócający system sygnalizowania, który pobudza bakterie cholery do działania.



Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside odkryli, że poziom *B. obeum* w jelicie decydował o nasileniu choroby wśród wieśniaków w Bangladeszu, lub nawet o tym, czy w ogóle choroba wystąpiła, nawet jeśli wszyscy pili z tego samego źródła zanieczyszczonej wody.

Naukowcy badają obecnie czynniki środowiskowe i żywieniowe, które zwiększają ilość *B. obeum* w jelicie.

Cholera to choroba przenoszona wraz z wodą, która wywołuje ekstremalną postać wodnistej biegunki prowadzącej do groźnego dla życia odwodnienia. Co roku na całym świecie notuje się do 4 mln zakażeń i 143 tys. zgonów.

Cell2020;181:1533

eprasa.pl/443...990f2

Prosta droga do PIĘKNA

Biotyna, cynk, selen, witamina A, witamina E, witamina C pomagają utrzymać prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci. Witamina E, witamina c, selen chronią przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki i stresem oksydacyjnym.

Gwarancja jakości

Kolagen morski NatiCol® to najwyższej jakości hydrolizat kolagenowy ekstrahowany ze skór rybich. Cząsteczki kolagenu NatiCol® mają średnią masę cząsteczkową 4000 daltonów. Jest to mniejsza wartość niż granica przenikalności jelita, dzięki czemu kolagen w preparatach Aura Herbals cechuje się bardzo wysoką przyswajalnością.





KAPSUŁKI | BEAUTY | ODPORNOŚĆ | MARKOWY KOLAGEN | WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ







Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

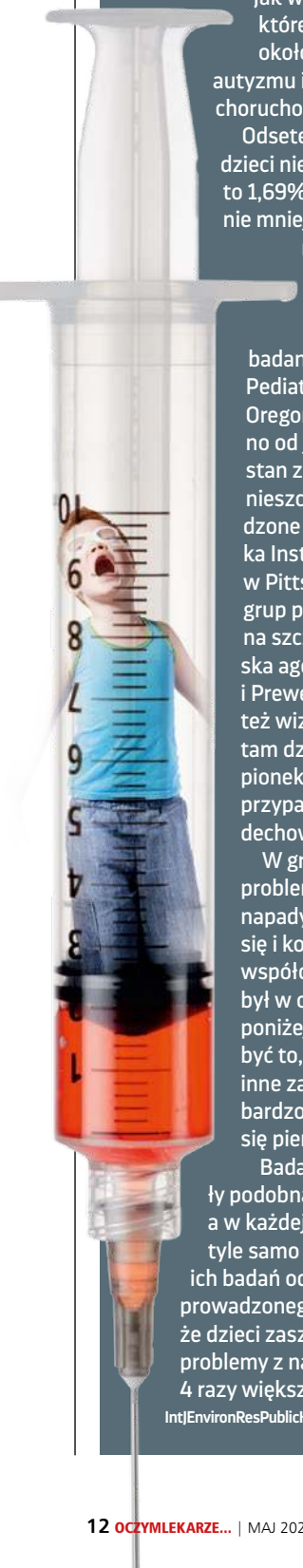
AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 44a36990f2

NIEZASZCZEPIONE DZIECI MAJĄ O POŁOWĘ MNIEJSZE RYZYKO AUTYZMU I ADHD



Jak wykazało nowe badanie – dzieci, które nigdy nie były zaszczepione, mają około 50% mniejsze ryzyko rozwoju autyzmu i zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD).

Odsetek autyzmu wynosi około 0,84% wśród dzieci niezaszczepionych, a w całej populacji jest to 1,69%. ADHD występuje też z około dwukrotnie mniejszym prawdopodobieństwem w porównaniu ze średnią krajową w Stanach Zjednoczonych. ADHD nie rozwinęło się u ani jednego niezaszczepionego dziecka spośród 3 324 pacjentów badanych w prywatnej klinice Integrative Pediatrics znajdującej się w Portland w stanie Oregon. 2 763 dzieciom spośród nich podawano od jednej do 40 różnych szczepionek, a ich stan zdrowia porównywano z 561 dziećmi nieszczepionymi w ogóle. Dzieci te były urodzone w latach 2009-2019. Badacze z ośrodka Institute for Pure and Applied Knowledge w Pittsburghu analizowali pacjentów z obu grup pod kątem wszystkich znanych reakcji na szczepionkę, jakie rozróżnia amerykańska agencja federalna, Centrum ds. Leczenia i Prewencji Chorób (CDC). Badacze notowali też wizyty w klinice. Najczęściej pojawiały się tam dzieci, które otrzymały najwięcej szczepionek, a niektóre spośród najczęstszych przypadłości to anemia i infekcje układu oddechowego, takie jak przeziębienia i grypa.

W grupie zaszczepionej częste były też problemy rozwojowe: zaburzenia mowy, napady padaczkowe, trudności w uczeniu się i kontaktach społecznych. Jednakże współczynnik występowania tych problemów był w obu grupach bardzo niski, znacznie poniżej średniej krajowej. Przyczyną może być to, że szczepienia przekładają w czasie inne zabiegi lekarskie, a poza tym rodzice bardzo szybko reagowali na pojawienie się pierwszych trudności w uczeniu się.

Badacze zaznaczyli, że obie grupy miały podobną historię genetyczną i rodzinną, a w każdej z nich znajdowało się mniej więcej tyle samo chłopców i dziewczynek. Wyniki ich badań odzwierciedlają wyniki badania przeprowadzonego w 2017 r., które utrzymywało, że dzieci zaszczepione 5 razy częściej miewają problemy z nauką, a ryzyko autyzmu miało być 4 razy większe niż u dzieci nieszczepionych.

IntJEnvironResPublicHealth,2020;17:8674



Pięć zmian trybu życia na ograniczenie zgagi

Nie trzeba brać leków, by walczyć ze zgagą. Wystarczy zastosować 5 zmian diety i trybu życia, aby pozbyć się jej na dobre. Są to: utrzymywanie prawidłowej masy ciała, rzucenie palenia, umiarkowane lub intensywne ćwiczenia fizyczne, wykonywane codziennie przez 30 minut, picie nie więcej niż 2 szklanek kawy, herbaty i napojów gazowanych oraz trzymanie się „rozsądnej" diety. – Zmiany trybu życia są kluczowe, jako że zgaga niesie ze sobą niepokojące efekty uboczne – mówi badacz Andrew Chan.

Ludzie, którzy je zastosowali, notują spadek objawów o 37%. Mogą się one jeszcze się zmniejszyć, o ile naprawdę się zaangażujemy. Spośród tych 5 zmian najskuteczniejsze są ćwiczenia, prawdopodobnie z racji na ich wpływ na układ pokarmowy. Jak tłumaczy Chan, aktywność fizyczna pozwala na odprowadzenie kwasu solnego z żołądka, a to właśnie on odpowiada za objawy zgagi.

Badacze przeanalizowali wyniki z badania Nurses' Health Study, które śledziło losy ponad 43 tys. kobiet cierpiących na zgagę.

JAMA Int Med, 2021; e207238

eprasa.pl 44a36990f2



„M pro w SARS-CoV-2 jest wymagany, aby wirus mógł się replikować i gromadzić. Jeśli uda nam się zahamować lub dezaktywować tę proteazę, wirus umrze."

Prof. De-Yu Xie, North Carolina State University

Moc alkaloidów vilcacory ratunkiem przy Covid-19

Koronawirus SARS-CoV-2, będący patogenem wywołującym chorobę COVID-19, rozprzestrzenił się po całym świecie, powodując ogromne ilości zakażeń i przyczyniając się do ogłoszenia pandemii. Typowym powikłaniem po tej chorobie stał się zespół ostrej niewydolności oddechowej, prowadzący nawet do zgonu.

Kiedy koronawirus wnika do komórki ludzkiej, powoduje, że produkuje ona kompleks wirusowych białek. Z tego kompleksu białkowego uwalniają się dwie proteazy (enzymy) PL pro i M pro, które „tną" jak nożyczki kompleks białkowy na kawałki. W ten sposób powstają kolejne białka i wirus się replikuje, czyli namnaża. Dzięki polskim uczonym z Politechniki Wrocławskiej – z profesorem Marcinem Drągiem na czele – rozpracowana została struktura enzymów SARS-CoV-2 (PL pro i M pro). Zahamowanie chociaż jednej z proteaz powoduje zatrzymanie replikacji wirusa. Z tych też powodów genialne często umysły całego świata rzuciły się do szukania leku czy substancji, która zablokuje proteazy i zahamuje wirusa. Badane są również rośliny lecznicze o działaniu przeciwwirusowym. Naukowcy postanowili zbadać pod względem działania na COVID-19, a konkretnie na białko M pro, amazońską lianę *Uncaria tomentosa* – stosowaną od wieków przez plemiona indiańskie.

Międzynarodowa grupa badawcza, pod kierownictwem profesora A.F. Yepes



Perez z Uniwersytetu Antioquia w Kolumbii, dokonała odkrycia sugerującego potencjalną skuteczność Cat's claw (koci pazur) w leczeniu COVID–19.

Bioaktywne związki – alkaloidy (speciofilina, kadambina, proantocyjonidyna B2) silnie hamują enzym M pro. Dzięki profesorowi Jean Didier Marechal'owi z Uniwersytetu Autonomicznego w Barcelonie, specjalizującemu się w chemii obliczeniowej, doszło do niezwykłego odkrycia. Uwaga! Większość związków etanolowo-wodnego ekstraktu z kory vilcacory miało lepsze wyniki obliczeniowe, niż wzorcowy lek przeciwwirusowy taki jak Rendecivir.

W Centrum Ziołolecznictwa w Łomiankach koło Warszawy od lat stosujemy wspomaganie chorób cywilizacyjnych vilcacorą. Nasze unikalne preparaty Wilcaccora Impulso i Wilcaccora Extrakt to etanolowo-wodne wyciągi z kory i liści vilcacory, zawierające w swym składzie alkaloidy pentacykliczne jak speciofilina, proantocyjanidyna B2, glikozydy kwasu chinowego i inne. Preparaty te polecamy również przy infekcjach spowodowanych wirusami: opryszczki, Epsteina-Barr, grypy, HIV, a w obecnej sytuacji jako profilaktyka przy COVID-19. Po ich zastosowaniu pacjenci zgłaszają poprawę odporności, a w razie zachorowania szybkie złagodzenie objawów infekcji jak katar czy kaszel. Oba produkty sprawdzają się również w leczeniu stanów zapalnych stawów. W odpowiednio dobranych dawkach zalecamy je nawet w przypadkach nowotworowych.

Marta Skolmowska

Konsultacje: Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, 05-092 Łomianki, ul. Warszawska 71 A
tel. 22 751 65 07, tel./fax 22 751 85 43
www.unadegato.pl
vilcacora@biorelax.pl
apteka@undegato.pl

Literatura: https://www.hindawi.com

eprasa.pl 44a36990f2

COVID-19 NEWS

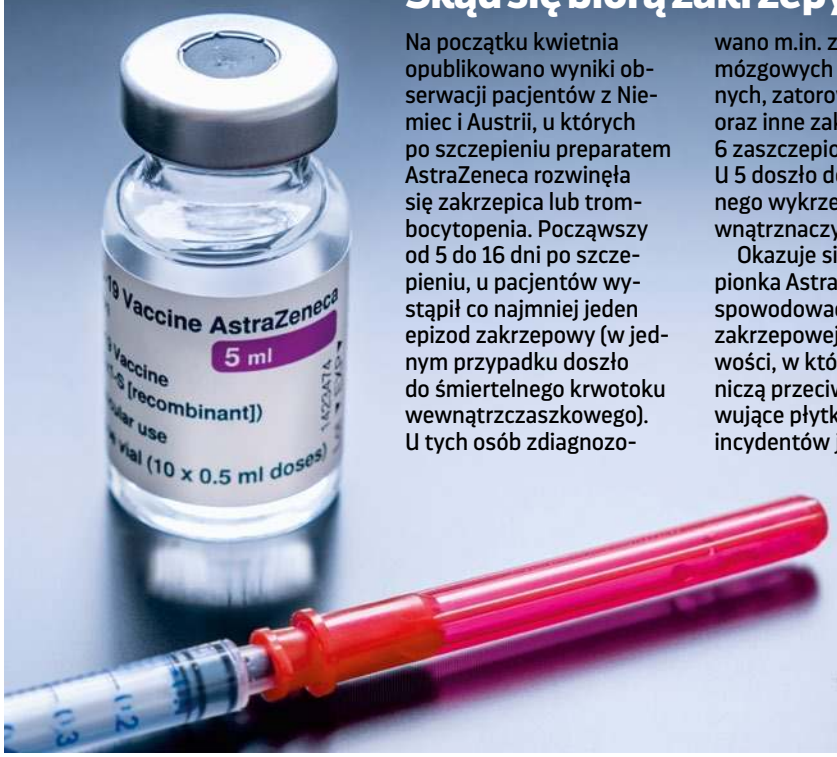
CBD pomaga w leczeniu covid-19

Naukowcy z Dental College of Georgia i Medical College of Georgia, donoszą, że w walce z groźnymi skutkami infekcji koronawirusem może pomagać kannabidiol (CBD). Odkryli oni, że związek ten ogranicza stany zapalne, poprawia natlenienie i zmniejsza uszkodzenia płuc u zwierząt z odpowiednikiem występującej u ludzi choroby – ARDS (zespół ostrej niewydolności oddechowej). W czasie infekcji zarówno u gryzoni, jak i ludzi gwałtownie spada stężenie pewnego białka – apeliny, a CBD je podnosi. Apelina produkowana jest w różnych narządach i tkankach, w tym w sercu, płucach, mózgu oraz tkance tłuszczowej. Oddziałuje także z receptorami ACE2, przez które koronawirus wnika do komórek. SARS-CoV-2 wydaje się zaburzać te wzajemne oddziaływania, ponieważ przejmuje receptory ACE2. To może z kolei prowadzić do spadku stężenia chroniącej tkanki apeliny. Badacze podejrzewają więc, że CBD podnosząc poziom tego białka, chroni organizm. W badaniach na myszach z indukowanym ARDS kannabidiol znormalizował odpowiedź immunologiczną, podniósł poziom apeliny, poprawił natlenienie, ograniczył opuchliznę orazbliznowacenie tkanki.

J. Cell. Mol. Med., 24: 12869-12872



Skąd się biorą zakrzepy po szczepieniu?



Na początku kwietnia opublikowano wyniki obserwacji pacjentów z Niemiec i Austrii, u których po szczepieniu preparatem AstraZeneca rozwinęła się zakrzepica lub trombocytopenia. Począwszy od 5 do 16 dni po szczepieniu, u pacjentów wystąpił co najmniej jeden epizod zakrzepowy (w jednym przypadku doszło do śmiertelnego krwotoku wewnątrzczaszkowego). U tych osób zdiagnozowano m.in. zakrzepicę żył mózgowych i splanchnicznych, zatorowość płucną oraz inne zakrzepice. 6 zaszczepionych zmarło. U 5 doszło do rozsianego wykrzepiania wewnątrznaczyniowego.

Okazuje się, że szczepionka Astra Zeneca może spowodować rzadki rozwój zakrzepowej małopłytkowości, w której pośredniczą przeciwciała aktywujące płytki. Mechanizm incydentów jest bardzo podobny do małopłytkowości wywołanej przez heparynę. Jednak żaden z obserwowanych pacjentów nie przyjmował wcześniej heparyny. Doniesienia te potwierdziły norweskie badania. Oba zespoły odkryły, że pacjenci mieli przeciwciała przeciwko heparynie PF4, które wywołują reakcje krzepnięcia, w wyniku czego zużywane są płytki krwi, co w konsekwencji może prowadzić do potencjalnie śmiertelnych udarów lub zatorów.

Na szczęście przypadki VITT (*vaccine-induced immune thrombotic thrombocytopenia*), czyli immunologicznej zakrzepicy z trombocytopenią indukowanej szczepionką są dość rzadkie (ok. 1 na 100 tys.).

NEJM DOI: 10.1056/NEJMoa2104840

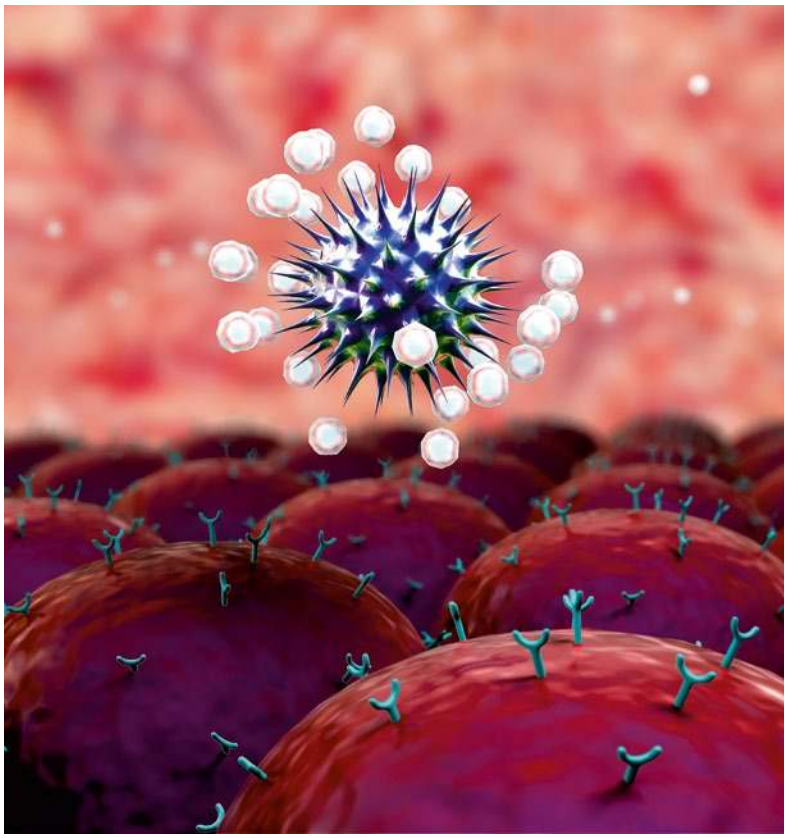
eprasa.pl 44a36990f2

SARS-CoV-2 pożarł raka?

Pewien Brytyjczyk dzięki koronawirusowi wygrał walkę z chłoniakiem Hodgkina. Kiedy latem 2020 r. lekarze ze szpitala w Kornwalii za pomocą tomografii komputerowej przeprowadzili badania 61-latka, u którego niewiele wcześniej zdiagnozowano ten nowotwór, odkryli coś niezwykłego: komórki nowotworowe w jego organizmie zniknęły. Wyniki były zaskakujące, bo pacjent nie zaczął jeszcze leczenia chemioterapią. Okazało się, że skutecznie zastąpił ją SARS-CoV-2. Mężczyzna zaledwie kilka dni po zdiagnozowaniu chłoniaka trafił do szpitala z ciężkimi objawami covid-19. Przebywał tam przez 11 dni z zapaleniem płuc, podawano mu tlen. Zdaniem medyków wirus przebudził układ immunologiczny, a ten przy okazji usuwania mikroba zniszczył złośliwe komórki.

Teraz okazuje się, że podobnych przypadków było więcej. W sierpniu 2020 r. w czasopiśmie Acta Biomedica lekarze ze szpitala Cremona we Włoszech opisywali przypadek 20-latka z chłoniakiem nieziarniczym, który mimo leczenia nawracał i nie reagował na chemioterapię ani radioterapię. Po przejściu covid-19 z objawami gorączki i kaszlu, organizm mężczyzny zwalczył nowotwór. Jednak mimo tych optymistycznych doniesień medycy ostrzegają, by nie narażać pacjentów onkologicznych na infekcję koronawirusem w nadziei na uzdrowienie, taka próba, może skończyć się tragicznie...

Acta Biomed 2020; Vol. 91, N. 3: e2020047



REKLAMA

MEDICANN™
CANNABIS EXTRACTS



Bogactwo kannabinoidów i terpenów, oleje z konopi z gwarancją stężenia CBD/CBG 5-68%

Pełne spektrum działania płynące z natury

Zapraszamy do współpracy:
lekarzy, naturopatów, rehabilitantów, fitoterapeutów, sklepy ze zdrową żywnością, sklepy zielarskie, Partnerów zajmujących się medycyną naturalną.

Medicann • ul. Świętojańska 134 • 81-404 Gdynia • tel. +48 533 888 720 • mail: monika@medicann.pl • www.medicann.pl

eprasa.pl 44a3699012

COVID-19 NEWS

Pandemia nadgryzła Polakom zęby

W okresie pierwszego lockdownu, a także w kolejnych miesiącach 2020 r. spośród 68% pacjentów, którzy wymagali leczenia przynajmniej jednego zęba, aż 41% z niego zrezygnowało – wynika z badania, przeprowadzono na próbie 700 osób w wieku 18-60 lat przez pracownię Zymetria.

To powstrzymywanie się od wizyty u dentysty weszło nam tak bardzo w krew, że w efekcie często zbyt późno decydujemy się na wizytę. Do pogotowia stomatologicznego przychodzą pacjenci z rozległymi infekcjami i postępującym stanem zapalnym. 30% osób, które podczas pandemii zgłosiło się do dentysty, miało już bardzo silny ból zęba. 82% wymagało natomiast wypełniania ubytków, które z powodu odwlekania wizyty znacząco się powiększyły. W konsekwencji mimo mniejszej liczby osób zgłaszających się do stomatologów, lekarze musieli wykonać więcej specjalistycznych zabiegów – aż 69% pacjentów potrzebowało leczenia kanałowego, a w 68% przypadków konieczne było usunięcie zęba, co jest jednym najwyższych wskaźników od lat. Ponadto co 4. osoba wymagała leczenia dziąseł, a aż w 49% przypadków konieczna była interwencja chirurga-stomatologa. Zaniedbania stanu jamy ustnej mszczą się, osłabiając odporność organizmu. Niekorzystnie wpływają także na rozwój i przebieg chorób m.in. układu oddechowego, schorzeń nosogardzieli i płuc, a także chorób układu krążenia. Z kolei nieleczone choroby przyzębia mogą mieć szkodzić nerkom.

Badanie Medicover Stomatologia https://tinyurl.com/2b7cnbsw





Eksperymentalny koncert

Około 5 tys. osób spędziło niedawno sobotnią noc na koncercie w Barcelonie na arenie Palau de Sant Jordi, która zazwyczaj mieści 20 tys. osób. To jedno z największych zgromadzeń w Europie od czasu wybuchu pandemii. Impreza odbyła się w ramach projektu badawczego dotyczącego opłacalności organizacji imprez masowych z zachowaniem reżimu sanitarnego w połączeniu z przeprowadzeniem szybkich testów u uczestników wydarzenia.

Występ mogły zobaczyć tylko zarejestrowane osoby w wieku 18-65 lat. Tego samego dnia przed koncertem uczestnicy musieli poddać się testowi na obecność SARS-CoV-2. Osoby, które otrzymały negatywny wynik (przesyłany na telefon), mogły uczestniczyć w koncercie, po zmierzeniu temperatury ciała. W trakcie imprezy nie musiały się fizycznie dystansować, ale były zobowiązane nosić maski. W trakcie badania w dniu wydarzenia tylko 6 osób uzyskało wynik pozytywny i zostało natychmiast poddanych izolacji. Pozostali uczestnicy będą sprawdzani przez kolejne 2 tygodnie.

www.bbc.com/news/world-europe-56556451



Ruch ma wpływ na przebieg infekcji

Uczeni z Pasadeny zapewniają, że regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na ciężką postać covid-19. Porównali wskaźniki hospitalizacji, przyjęć na oddziały intensywnej terapii oraz śmiertelności zakażonych koronawirusem pacjentów, którzy uprawiali sport bądź podejmowali jakikolwiek systematyczny wysiłek fizyczny z konsekwentnie nieaktywnymi chorymi. W badaniu wzięło udział prawie 50 tys. osób. Jego wyniki potwierdziły, że osoby, które były najbardziej aktywne przed zachorowaniem, były najmniej narażone na hospitalizację, pobyt na oddziale intensywnej terapii lub śmierć w wyniku choroby. Autorzy zalecają, aby działania promujące aktywność fizyczną były traktowane priorytetowo przez agencje zdrowia publicznego i włączane do rutynowej opieki medycznej.

Br J Sports Med 2021;0:1-8

eprasa.pl 44a36990f2

Płucz usta i gardło

Zdaniem amerykańskich naukowców płyny do płukania jamy ustnej pomogą zapobiec transmisji SARS-CoV-2.

Potwierdzili oni, co prawda jedynie w warunkach laboratoryjnych, że 2 rodzaje płynów do płukania jamy ustnej niszczą 99,9% koronawirusa, zakłócając tym samym jego replikację w komórkach ludzkich. Badacze wykazali, że płyny do płukania jamy ustnej z dodatkiem chlorheksydyny, są w stanie dezaktywować wirusa w ciągu nawet kilku sekund.

Płukanki zawierające takie składniki, jak jodopowidon oraz nadtlenek wodoru, okazały się ograniczać przenoszenie się wirusa, ale wpływały przy tym szkodliwie na komórki jamy ustnej. Natomiast obiecujące wydaje się stosowanie płynów zawierających co najmniej 0,07% CPC, czyli chlorku cetylopirydyniowego. Ten ostatni składnik nie tylko niszczy drobnoustroje, działając bakteriobójczo oraz przeciwgrzybiczo, ale jest przy tym bezpieczny w stosowaniu.

Uczeni zwracają uwagę, że koronawirus wykrywany jest również w ślinie osób bez objawów. Gdyby płukały one usta profilaktycznie, ograniczyłoby to rozprzestrzeniania się mikroba.

Pathogens 2021, 10, 272



Zdalna praca tuczy

Przyrost masy ciała w czasie pracy zdalnej zauważyło u siebie aż 44% Polaków. Średnio przybyło im 4-6 kg. 31% przyznało, że pracując w okresie pandemii, częściej niż wcześniej zajada stres. W trakcie badania ankietowego przeprowadzonego na 602 pracujących osobach w wieku 18-65 lat ustalono, *że wielu z nas* w porównaniu z okresem przed zmianą trybu pracy odżywia się gorzej. 3 na 10 badanych w czasie home office jadło mniej owoców, a co 4. mniej warzyw. Ich miejsce u 42% zastąpiły słodycze a u 35% chipsy i słone przekąski.

Przejście na zdalny tryb pracy rozregulowało rutynę dnia – zalecenie, by zjeść śniadanie przed wyjściem z domu, straciło na znaczeniu, skoro nie opuszcza się miejsca zamieszkania. Wiele osób zrezygnowało z tego posiłku lub zjada go zbyt późno. Co więcej, bliska obecność lodówki sprawiła, że podjadanie stało się prostsze niż dawniej w biurze.

Badanie sondażowe „Wpływ pracy zdalnej na nawyki żywieniowe Polaków"





REKLAMA

pl 44a36990f2

Maska opada

Wszyscy je nosimy, tymczasem wcale nie jest pewne, że maseczki są skuteczne w zatrzymywaniu pandemii koronawirusa

W noszeniu maseczki podczas pandemii covid-19 jest coś pokrzepiającego. Skoro ją noszę, i wszyscy dookoła mnie również, to z pewnością przyczyniamy się do zatrzymania transmisji i rozprzestrzeniania się wirusa, czyż nie?

Żyjemy w błogim przekonaniu, że tak jest i że dzięki naszym maseczkom jesteśmy bezpieczniejsi. Tymczasem, gdy przyjrzymy się nim pod mikroskopem, sprawy nie przedstawiają się już tak optymistycznie. Wirus jest wielkości zaledwie jednej dziesięciotysięcznej szerokości ludzkiego włosa. Z łatwością przenika więc przez materiał standardowej maseczki, czy to chirurgicznej, bawełnianej, czy uszytej z innej tkaniny. Koronawirus wywołujący chorobę covid-19, przenoszony jest przede wszystkim drogą kropelkową przez powietrze. Tymczasem maseczki ochronne z materiału mają pory o dużej wielkości a do tego źle przylegają do twarzy, przez co ok. 90% kropelek przedostaje się przez nie.

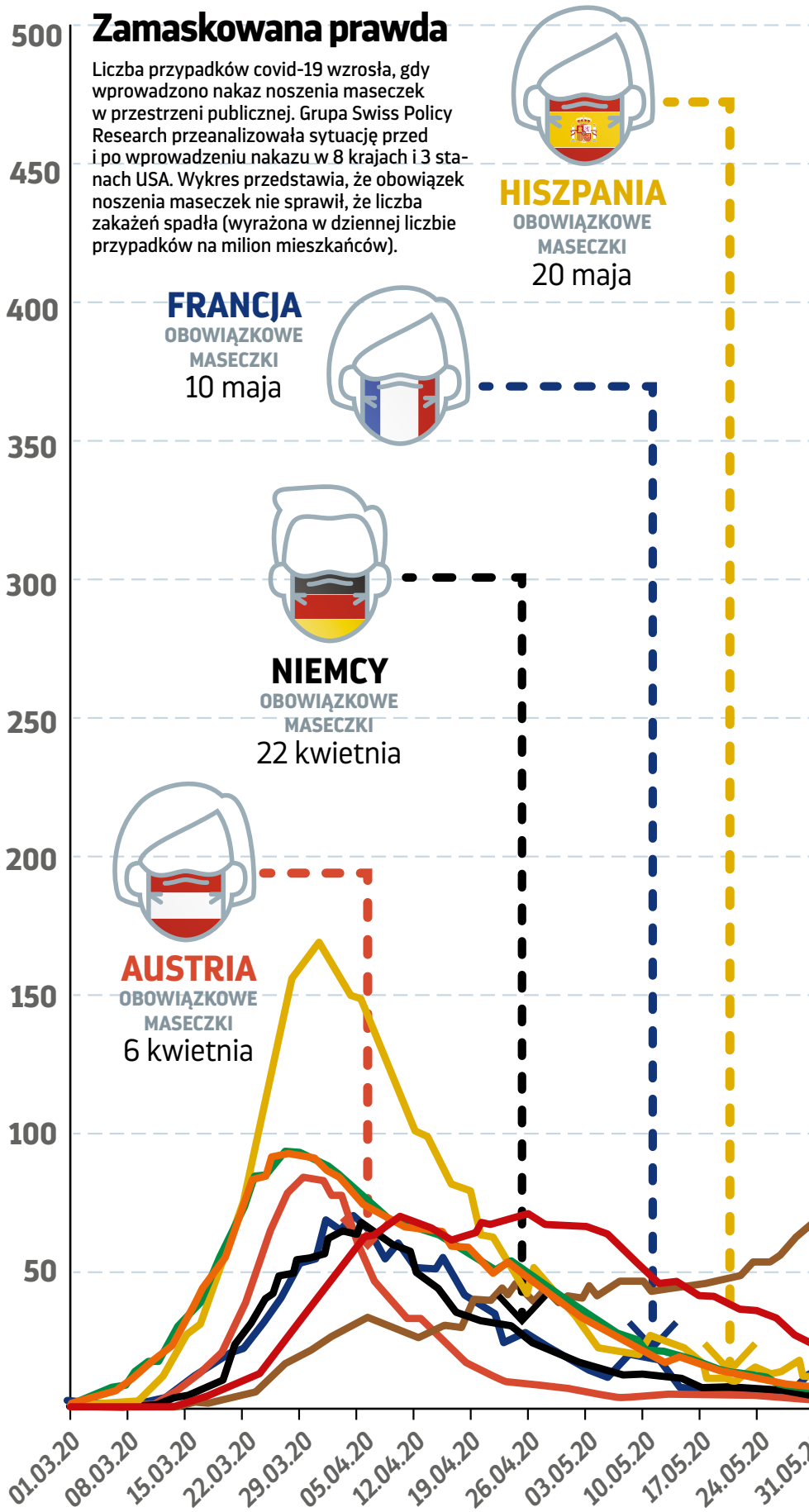
Nie jest zatem zaskoczeniem, że badacze mają trudności ze znalezieniem dowodów na skuteczność noszenia maseczek, zaś amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) odkryły, że 70% ludzi zakażonych koronawirusem zapewniało, że zawsze nosili maseczkę.[1]

Anonimowa grupa dziennikarzy i naukowców o nazwie Swiss Policy Research przygotowała wykres dla 8 krajów i 3 stanów w USA, z którego wynika, że po wprowadzeniu nakazu noszenia maseczek w przestrzeni publicznej liczba przypadków covid-19 tak naprawdę wzrosła.[2]

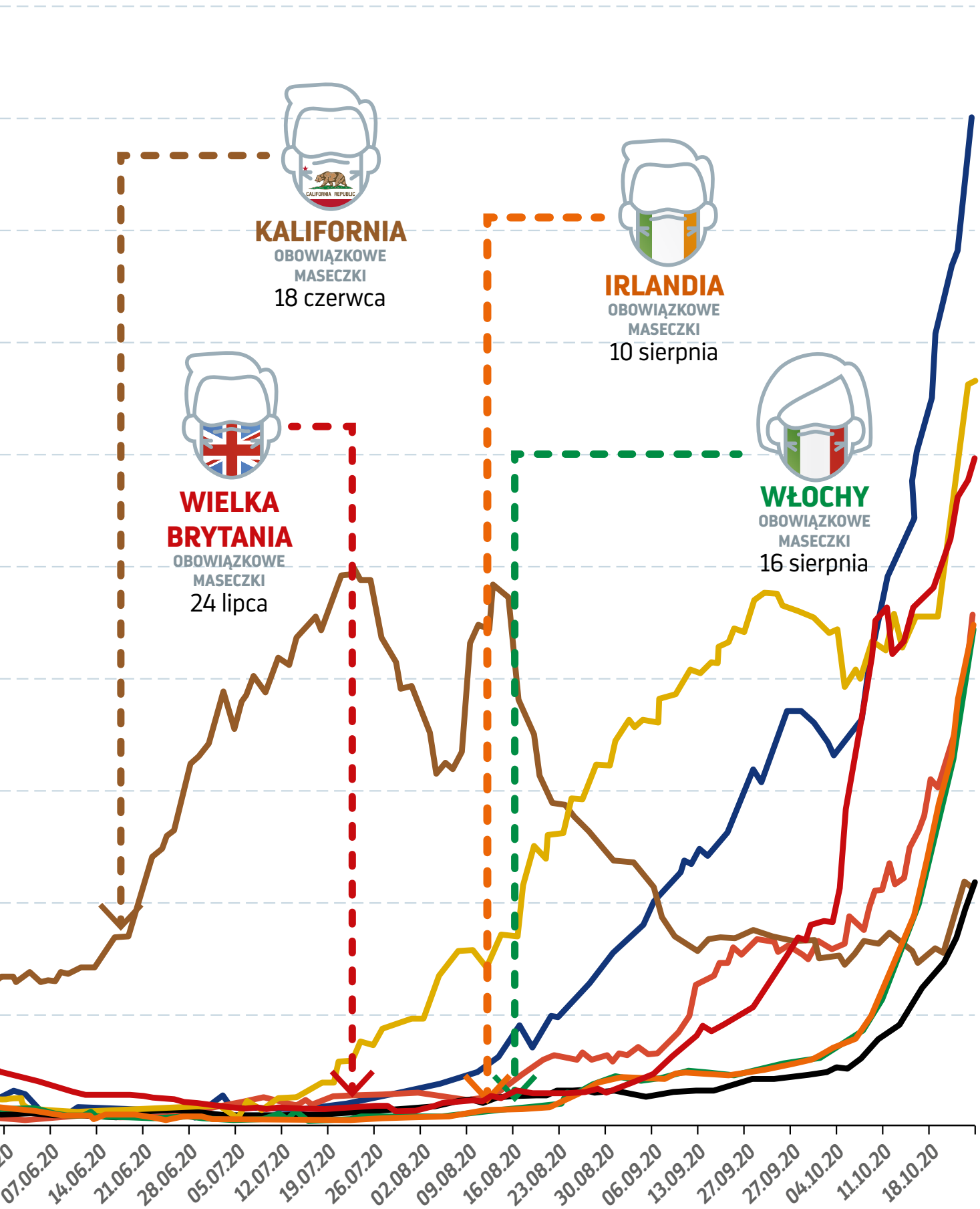
Jednak nie ma się co łudzić, że coś się zmieni. Maseczki będą obowiązkowe jeszcze przez długi czas. Przecież dzięki nim czujemy się bezpiecznie, a rządzący mogą się pochwalić, że coś robią – a w czasach zarazy czy wojny, emocje zawsze wygrają z racjonalnym myśleniem.

BIBLIOGRAFIA

1 MMWR Morb Mortal Wkly Rep, 2020; 69:1258–64
2 Swiss Policy Research, July 2020. swprs.org/face-masks-evidence



eprasa.pl 44a36990f2



eprasa.pl 44a36990f2

WARTO WIEDZIEĆ





Tylko bez porównań do żołnierzy!

„Nigdy nie lubiłem określenia »pierwsza linia«. Przecież to jakieś patetyczne banialuki, jakbym wypinał klatę na kulę i ordery. Dajcie mi warunki do normalnej pracy, a nie porównujcie do szeregowca Ryana" – mówi jeden z 3 bohaterów książki „Zamaskowani". Jedyne, czego chcieli, to mieć odpowiednie warunki pracy. Nie czują się bohaterami, choć wielu z nas właśnie tak ich postrzega. Medycy – pielęgniarki, pracownicy służby zdrowia – którzy w czasie pandemii koronawirusa w Polsce musieli zmierzyć się z rzeczywistością i problemami niewydolnej ochrony zdrowia. Podczas gdy my siedzieliśmy w swoich domach, oni po prostu chodzili do pracy… Teraz opowiadają o tym, jak wyglądały pierwsze miesiące pandemii z ich perspektywy na szpitalnym oddziale ratunkowym, w przychodni oraz na pogotowiu. Jaka to lektura? Trochę się pośmiejecie, trochę nie będziecie dowierzać. Czasem będzie bezpośrednio, czasem w nie wprost. Najważniejsze że jest to historia do bólu prawdziwa.
Pan Pielęgniarka, Siostra Bożenna, To nie z mojej karetki: „Zamaskowani. O tych, którzy po prostu poszli do pracy", cena: 45,00 zł, Wydawnictwo Poczekalnia, www.wydawnictwopoczekalnia.pl

Uruchom napęd 4x4

Efektywność osobista stała się jedną z najważniejszych umiejętności naszych czasów. Pandemia SARS-CoV-2 pokazała, jak bardzo jesteśmy nieprzygotowani na zmiany oraz czego tak naprawdę nam brakuje do efektywnego funkcjonowania. To istotna lekcja na przyszłość i warto z niej wyciągnąć wnioski. Jak skutecznie funkcjonować w dynamicznie zmieniających się okolicznościach i przy rosnącej presji oczekiwań otoczenia? Nie wystarczą już pojedyncze techniki poprawy efektywności. Potrzebujesz spójnego, kompleksowego systemu efektywności osobistej, który przygotuje cię na nowe, zaskakujące wyzwania i trudności. Ta książka pozwoli Ci wyswobodzić się z nadmiaru zadań i chronicznego stresu, pomoże uwolnić własny potencjał oraz nauczy Cię korzystać z Twoich wewnętrznych odnawialnych źródeł energii.
Wiktor Siegel: „Efektywność osobista 4x4", cena: 41,86 zł, MT Biznes, www.mtbiznes.pl

Czarno na białym

Większość rzeczy w życiu dzielimy według dualistycznego schematu. Ta zdolność wykształcona w trakcie ewolucji jest w nas utrwalana od dzieciństwa przez rodziców, szkołę i otoczenie. Brytyjski psycholog Kevin Dutton pokazuje, że nie zawsze upraszczanie życia i wyborów jest dla nas najlepsze. „Myślenie czarno-białe" to książka o pozornym porządku, któremu bezwiednie ulegamy. Dawniej rozróżnienie było łatwe: to jest złe, a to dobre; to bezpieczne, a to niesie zagrożenie. Jednak rozwój i przemiany, jakie zaszły w świecie, spowodowały, że teraz nic nie jest tak już tak proste. Dziś obowiązują zupełnie inne zasady. Jak więc uwolnić się od czarno-białego sposobu myślenia, który już się nie sprawdza? I czy rzeczywiście wiedza ta może pomóc w podejmowaniu przez nas bardziej wyważonych i trafnych decyzji? Autor opierając się zarówno na naukowych eksperymentach psychologicznych, jak i na codziennych obserwacjach, odpowiada na te i wiele innych pytań.
Kevin Dutton: „Myślenie czarno-białe", cena: 31,43 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl

eprasa.pl 44a36990f2

ENERGY

POZOSTAŃ MŁODY I SILNY!

Tribulus (Tribulus terrestris)

- zwiększona aktywność fizyczna, sport
- zapobieganie utraty masy mięśniowej i jej budowa
- zapotrzebowanie na energię
- problemy seksualne, niskie libido
- zaburzenia urologiczne



www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk) na hasło : O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ w MAJU otrzymasz 25% rabatu od ceny detalicznej Tribulus.

eprasa.pl 44a36b90f2

Dlaczego lekarze wierzą śmiercionośnym lekom?

Kiedy na szali są duże pieniądze, firmy farmaceutyczne często ukrywają dane i stosują mafijne taktyki w celu uciszenia krytyków niebezpiecznych leków

Lekarze zazwyczaj ufają nowemu lekowi. Bo dlaczego nie? W końcu poddano go dokładnym i kosztownym testom bezpieczeństwa, przeprowadzono też badania dowodzące jego skuteczności – nawet jeśli są one opłacone przez firmę farmaceutyczną. Dodatkową zachętą może być nowy komputer do gabinetu w nagrodę za wystawienie recepty lub dwóch na nowy medykament.

Pojawieniu się nowego leku wysławianemu jako wielkie nowe remedium na jakąś chorobę przewlekłą zawsze towarzyszy zamieszanie. Wszystkim się on podoba, zwłaszcza producentowi, który chce uzyskać z jego sprzedaży jedną trzecią swoich zysków. Jest jednak ciemna strona lukratywnego rynku leków. Prawie jedna trzecia tych nowych specyfików okazuje się śmiercionośna lub powoduje zagrażające życiu działania niepożądane – pomimo że przeszły wieloletnie testy bezpieczeństwa[1].

Na działania organów regulacyjnych ds. leków średnio trzeba czekać siedem lat, a czasem – zanim w końcu zakaże się jego stosowania lub pojawi się ostrzeżenie – niebezpieczny środek pozostaje na rynku przez dekadę lub dłużej. W tym czasie setki tysięcy pacjentów mogą przez niego umrzeć lub ponieść szkody, ponieważ lekarze nieświadomie dalej go przepisują. To skutek kilku czynników: biurokratycznej nieudolności organu regulacyjnego i jego poufałych relacji z firmą farmaceutyczną, celowego ukrywania niewygodnych danych oraz działania menadżerów koncernu grożących niezależnym naukowcom, którzy odkryli zagrożenia związane z lekiem.

Za pieniędzmi

Dlaczego jakakolwiek firma miałaby obstawać przy produkcie, o którym wiadomo, że był śmiercionośny? Odpowiedź jest prosta: pieniądze. W zatwierdzenie jednego leku firma farmaceutyczna inwestuje średnio ponad 1,3 mld dolarów – a to nie obejmuje setek innych chemicznych preparatów, które nie przeszły etapu wczesnych testów, ale wciąż kosztują koncern po ok. 150 mln dolarów każdy.

Po zatwierdzeniu lek ma zwykle tylko ok. 12 lat pozostałych z okresu dwudziestoletniego obowiązywania patentu. W tym czasie firma farmaceutyczna musi odzyskać ogromną inwestycję w uzyskanie zatwierdzenia, opłacić wiele porażek, do których doszło w międzyczasie, i dostarczyć akcjonariuszom pokaźne zyski. Zwykle koncern odnosi sukces na wszystkich trzech frontach. Nowe leki stanowią jedną trzecią przychodów branży, która każdego roku generuje 11,5 mld dolarów ze sprzedaży.

Jeśli firma przez kilka lat utrzyma w sekrecie zagrożenia związane z nowym lekiem, przyniesie jej to zwrot inwestycji. A jakakolwiek nałożona na nią w końcu grzywna będzie niższa niż roczne przychody.

Źli chłopcy

Naukowcy z projektu SONAR (ang. *Southern Network on Adverse Reactions*), który reprezentuje badaczy leków z pięćdziesięciu uniwersytetów medycznych, prześledzili historię piętnastu farmaceutyków i jednego wyrobu medycznego. W wyniku ich stosowania wypłacono ponad miliard dolarów odszkodowań lub zgłoszono co najmniej tysiąc przypadków pacjentów, którzy zmarli lub doświadczyli poważnych reakcji w latach 1997-2019[2].

Prawie jedna trzecia tych nowych leków okaże się śmiercionośna lub spowoduje zagrażające życiu działania niepożądane – pomimo że przeszły wieloletnie testy bezpieczeństwa

Naukowcy nie byli w stanie odkryć liczby zgonów i poważnych reakcji niepożądanych, do których doszło w wyniku stosowania połowy z monitorowanych leków. Ustalili jednak, że siedem z nich uśmierciło lub poważnie okaleczyło ok. 750 tys. osób, zanim ujawniono związane z nimi zagrożenia. Są to szacunki zachowawcze. Obliczenia innych naukowców prawie dwukrotnie przewyższają wyliczenia zespołu SONAR.

Producenci wypłacili łącznie 38,4 mld dolarów odszkodowań. Na firmy farmaceutyczne wytwarzające cztery monitorowane leki nałożono również grzywny karne w wysokości 1,7 mld dolarów z powodu nieudostępnienia danych, dotyczących związanych z tymi środkami zagrożeń amerykańskiemu organowi regulacyjnemu – Agencji Żywności i Leków (ang. *Food and Drug Administration*, FDA) – lub bezpośrednio lekarzom.

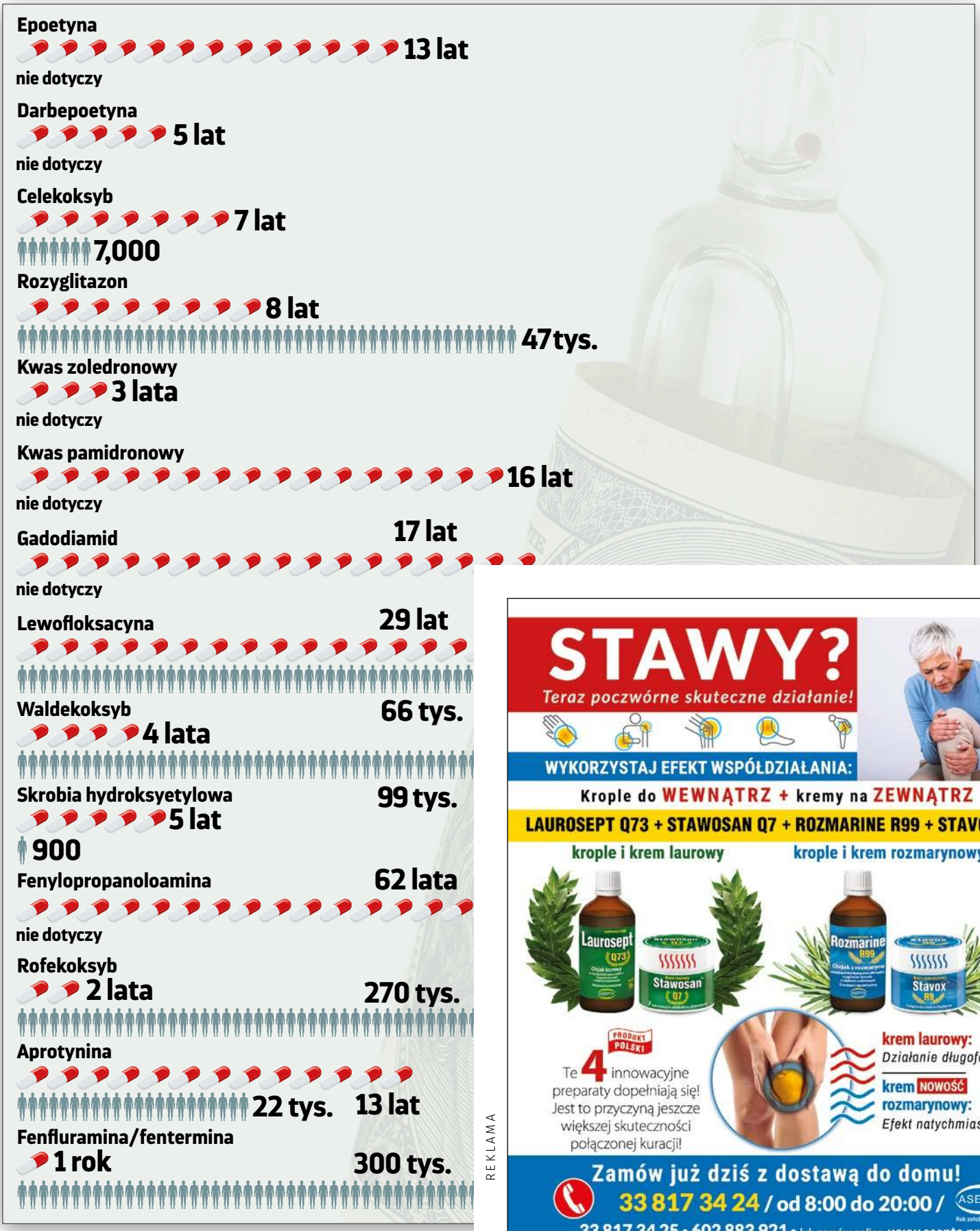
Dwanaście z piętnastu leków opatrzono ostrzeżeniem z tzw. czarnej skrzynki FDA – oznaczeniem informującym przede wszystkim lekarzy, by przepisywali je, tylko jeśli pacjent może w razie ich nieprzyjęcia umrzeć, a sześć ostatecznie całkowicie wycofano z rynku. Kiedy wreszcie okazało się, że są zabójcze, ich sprzedaż spadła o ok. 94%.

Jednakże oczekiwanie na reakcję FDA zajmowało średnio siedem lat, a czasem sześnaście lub więcej. Jasne było, że organ regulacyjny nie słuchał tych lekarzy, którzy w związku z nowym lekiem obserwowali coś bardzo złego. Jak odkrył zespół SONAR, ci, którzy próbują ostrzegać społeczeństwo, mogą być przez przedstawicieli firmy farmaceutycznej zastraszani lub – jak w przypadku jednej lekarki ze szpitala uniwersyteckiego – stracić pracę.

eprasa.pl 44a36990f2

POBUDKA! WSTAWAĆ! ILE TRZEBA CZEKAĆ NA REAKCJĘ ORGANÓW REGULACYJNYCH?

Wykres pokazuje liczbę lat potrzebnych na działania FDA wobec poszczególnych niebezpiecznych leków i zgonów, które spowodowały (jeśli je zgłoszono).



REKLAMA

STAWY?
Teraz poczwórne skuteczne działanie!
WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA:
Krople do WEWNĄTRZ + kremy na ZEWNĄTRZ
LAUROSEPT Q73 + STAWOSAN Q7 + ROZMARINE R99 + STAVOX R9
krople i krem laurowy
krople i krem rozmarynowy
PRODUKT POLSKI
Te 4 innowacyjne preparaty dopełniają się! Jest to przyczyną jeszcze większej skuteczności połączonej kuracji!
krem laurowy: Działanie długofalowe
krem NOWOŚĆ rozmarynowy: Efekt natychmiastowy
Zamów już dziś z dostawą do domu!
33 817 34 24 / od 8:00 do 20:00 /
ASEPTA
33 817 34 25 • 602 883 921 • lub zamów online: www.asepta.pro
dostępne w APTEKACH i sklepach zielarskich

eprasa.pl 44[illegible]

Liczenie kosztów

Oczywiście ostatecznie cierpi na tym pacjent. Jeden z leków o nazwie Fen-Phen (fenfluramina/fentermina), przepisywany pacjentom na redukcję masy ciała, uśmiercił lub okaleczył ok. 600 tys. osób, zanim wycofano go z rynku. Jednak lekarze nie podnosili wcześniej alarmu i dalej wypisywali recepty na środek, który powodował śmiertelne problemy z sercem. Byli zdziwieni nagłym nasileniem zaburzeń u swoich pacjentów. Wielu spośród nich stanowiły kobiety w średnim wieku, które zaczęły uskarżać się na nasilające się w ciągu kliku tygodni spłycenie oddechu. Przez cały czas stosowania leku z powodu niewydolności serca wielu pacjentów zmarło lub poważnie zachorowało.

Innym lekiem, któremu przyjrzał się zespół SONAR, była lewofloksacyna (Levaquin), antybiotyk z grupy fluorochinolonów. Okazało się, że ma on działanie neurotoksyczne – zatruwa układ nerwowy – co skutkuje pobudzeniem, silnym bólem neuropatycznym, a nawet może doprowadzić do samobójstwa. Ponad 600 tys. pacjentów zgłosiło poważne objawy niepożądane, a około 6,5 tys. zmarło. Zanim FDA w końcu wydała ostrzeżenie z tzw. czarnej skrzynki, minęło 29 lat. Jednak, pomimo szkód, które może powodować lewofloksacyna, Światowa Organizacja Zdrowia wciąż klasyfikuje ją jako jeden z podstawowych leków na świecie.

Bądź cicho

Alarmowanie o związanych z lekami zagrożeniach może być ryzykowne. Jedna z ankiet wykazała, że 61% lekarzy, którzy zgłaszali niebezpieczeństwo farmakoterapii, otrzymało groźby pod swoim adresem ze strony menadżerów firmy farmaceutycznej, a jeden z profesorów medycyny, po publikacji raportu dotyczącego poważnych reakcji niepożądanych w trakcie stosowania nowego medykamentu, stracił posadę na uczelni.

Trzech lekarzy powiedziało, że grożono im procesem sądowym, jeśli zaczną prowadzić własne badania. Jeden zrezygnował z publikacji swoich odkryć, ponieważ obawiał się pozwu. Zamiast tego osobiście zgłosił je FDA, ponieważ to omijało jego zobowiązania umowne, aby nie pisać o jakichkolwiek działaniach niepożądanych fenylopropanoloaminy, środka udrożniającego górne drogi oddechowe, który – jak odkryli naukowcy – powodował udar mózgu.

Jedna z ankiet wykazała, że 61% lekarzy, którzy zgłaszali niebezpieczeństwo farmakoterapii, otrzymało groźby pod swoim adresem ze strony menadżerów firm farmaceutycznych



Jeden z najbardziej znanych takich przypadków dotyczy Nancy Olivieri, hematolog dziecięcej, która leczyła dzieci z białaczką. Kiedy opublikowała ostrzeżenie dotyczące tego, że deferypron, związek chelatujący żelazo, powodował ciężkie uszkodzenie wątroby u pacjentów pediatrycznych, biorących udział w badaniu leku. Jego producent zasponsorował konkurencyjne badanie, które wykazało, że farmaceutyk był bezpieczny. Olivieri straciła pracę w kanadyjskim szpitalu dziecięcym. Przez kolejnych 18 lat gnębiono ją groźbami sądowymi i usiłowano odebrać jej prawo wykonywania zawodu. Dopiero w 2019 r., 25 lat po wszczęciu przez lekarkę alarmu, naukowcy ostatecznie przyznali, że przez cały czas miała rację.

Producenci mogą też zastraszać naukowców przed zatwierdzeniem leku. Jednemu z badaczy grożono działaniami prawnymi, jeśli nie pominie nazwy wyrobu medycznego, który – jak odkrył – okazał się niebezpieczny w czasie przedrejestracyjnych badań bezpieczeństwa.

Lekarze, którzy odważają się stawiać czoła groźbom procesów sądowych, nie zawsze znajdują przyjazne schronienie u FDA. Pięciu naukowców, którzy poprosili o spotkanie w celu zameldowania o swoich odkryciach, dotyczących poważnych działań niepożądanych trzech leków – w tym rozyglitazonu (Avandia), środka przeciwcukrzycowego, który uśmiercił lub okaleczył ponad 47 tys. pacjentów – zgłosiło lekceważenie ze strony kierownictwa agencji.

Znowu czas na zamiatanie

Kto ostatecznie odpowiada za olbrzymią liczbę zgonów i uszczerbków na zdrowiu, spowodowanych przez niebezpieczne leki? Organy regulacyjne, takie jak FDA, które często traktują przemysł farmaceutyczny ze szczególną ostrożnością, czy koncerny, które celowo ukrywają obciążające dane? Jak twierdzą naukowcy SONAR, obie odpowiedzi są poprawne.

W przypadku leku Vioxx (rofekoksyb), przeciwbólowego środka z grupy inhibitorów COX-2, który według zachowawczych szacunków uśmiercił lub okaleczył 270 tys. pacjentów, lekarze przez prawie trzy lata informowali FDA o związanych z nim zagrożeniach, zanim agencja zakazała jego stosowania. Przez cały czas producent ukrywał dane.

Wszyscy w tej kwestii zawodzą lub odwracają wzrok. Jeśli chodzi o monitorowanie bezpieczeństwa leków, nikomu nie można ufać. Zdaniem naukowców SONAR w cały proces powinny się bardziej zaangażować niezależne gremia, takie jak instytucjonalne komisje rewizyjne. A w celu ochrony społeczeństwa – tworzyć autonomiczne centra bezpieczeństwa farmaceutyków. O pomyśle kar finansowych, jako skutecznej metody na utrzymanie firm farmaceutycznych w ryzach, można zapomnieć. Chociaż koncerny, które śledzono w projekcie SONAR, wypłaciły łącznie 39,8 mld dolarów w grzywnach, i w ramach ugód sądowych, i poniosły stratę w postaci o 24,2 mld dolarów niższych przychodów po ujawnieniu związanych z ich lekami zagrożeń, te kolosalne kwoty wciąż stanowią dla tych producentów mniej niż dwa lata zysków. Ponadto żaden dyrektor farmaceutyczny nie został ukarany finansowo – nie mówiąc już o więzieniu – za ukrywanie danych, mogących uratować życie setek tysięcy pacjentów.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA, 2017; 317:1854–63
2 EClinMed, 2021; 31:100693

eprasa.pl 44a36990f2

DLACZEGO WODA JEST TAK WAŻNA W NASZYM ŻYCIU?

Czy może być sojusznikiem w walce z chorobami?



Jak powszechnie wiadomo – jesteśmy tym co jemy.

Pamiętajmy jednak, że w około 70% zbudowani jesteśmy z wody, więc aż prosi się by rozbudować tę mądrość i powiedzieć – **Jesteśmy tym co jemy i tym co pijemy.**

To prawda niemal tak stara jak świat. Dlaczego więc tak mało uwagi poświęcamy właściwemu nawodnieniu naszego organizmu? Czyżbyśmy zapomnieli jak bardzo jest to ważne?

Pamiętajmy, iż soki, zupy, kawa, herbata itp. to nie jest picie dla naszego organizmu, lecz jedzenie. Tak rozpoznaje te płyny nasze ciało. **Picie jest jedno – woda.**

Zapytajmy więc sami siebie:

Ile wody piję każdego dnia?

Czy jestem pewien, że to zdrowa woda?

Jeśli mamy wątpliwości, musimy zadać sobie inne ważne pytanie - Skąd wziąć zdrową i smaczną wodę?

Odpowiedź może z pozoru nie jest prosta, lecz równolegle znana jest ludzkości od ponad 5.000 lat. Mówi o tym wyraźnie najstarszy system medyczny na świecie – Ayurveda.

Wystarczy wziąć naczynie z czystej i certyfikowanej miedzi (minimalnie 99% miedzi), napełnić je zwykłą wodą kranową i pozostawić na co najmniej 12 godzin. **Po tym czasie uzyskujemy wodę pozbawioną bakterii, wirusów, zarazków, chloru, glonów, pneumokoków itp., z optymalnym ph – 7,5 (to ph naszej krwi), która dodatkowo w naszym ciele (wykorzystując naturalny antagonizm) „wyrzuca" z niego rtęć i ołów.**

Jakie jeszcze właściwości ma taka woda?

1. **Reguluje pracę układu pokarmowego** - ma ona właściwości pobudzające perystaltykę jelit, zabija szkodliwe bakterie i zmniejsza stany zapalne.

2. **Wspiera funkcjonowanie wątroby i nerek** - oczyszcza je i pomaga w lepszym wchłanianiu składników odżywczych z pożywienia.

3. **Spowalnia procesy starzenia** - miedź jest silnym przeciwutleniaczem, chroni błonę komórkową przy pomocy enzymu o nazwie dysmutaza ponadtlenkowa.

4. **Wspomaga układ sercowo-naczyniowy.** Pomaga w regulacji ciśnienia krwi, częstotliwości akcji serca, obniża trójglicerydy.

5. **Wspiera pracę mózgu i układu nerwowego** - bierze udział w produkcji neuroprzekaźników.

6. **Reguluje funkcje tarczycy** – Miedź jest jednym z najważniejszych pierwiastków śladowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania tego organu.

7. **Wspiera organizm w stanach zapalnych stawów** - ma bardzo silne właściwości przeciwzapalne, łagodzi dolegliwości bólowe spowodowane stanami zapalnymi, również w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów.

8. **Poprawia stan skóry i wygładza zmarszczki** - bierze udział w stabilizacji włókien kolagenowych. Chroni przed wolnymi rodnikami i posiada silne właściwości przeciwutleniające.

9. **Bierze udział w metabolizmie cholesterolu i glukozy** - ma zdolność przywrócenia prawidłowej pracy układu trawiennego.

10. **Oczyszcza organizm z toksyn**

11. **Wpływa na zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej**

Marcin Will



eprasa.pl 44a36990f2

CUKRZYCA ZJADA KOŚCI I STAWY



Diabetycy są narażeni na zwiększone ryzyko stanów zapalnych stawów oraz złamań. Ostatnio z chorobą powiązano osteoartrozę.

Przyzwyczailiśmy się do tego, że cukrzyca niszczy tak delikatne struktury, jak nerwy czy naczynia krwionośne, okazuje się jednak, że słodka choroba atakuje również stawy i kości.

Pacjenci z obydwoma typami cukrzycy są narażeni na znacznie większe ryzyko złamań niż osoby zdrowe. A ci, u których doszło do złamań, często doświadczają opóźnionego zrostu i/lub jego braku.

Około połowy wszystkich dorosłych chorych na cukrzycę cierpi na zapalenie stawów, a ponad jedna czwarta z nich zgłasza ograniczenia w wykonywaniu zwykłych czynności z powodu dolegliwości stawów. Niedawny raport dotyczący dorosłych w wieku 18-64 lat wykazał, że częstość występowania zapalenia stawów u osób z cukrzycą typu 2 wynosiła 52% w porównaniu z 27% u zdrowych ludzi[1]. Inne badania dowodzą szkodliwego wpływu hiperglikemii na chrząstkę stawową, co może przyspieszać chorobę zwyrodnieniową.

Groźny duet

Dotychczas częste współistnienie choroby zwyrodnieniowej stawów oraz zapalenia stawów i cukrzycy typu 2 przypisywano tym samym czynnikom ryzyka, takim jak wiek i otyłość. Z upływem lat nie tylko zużywają się stawy – stare chondrocyty z większym prawdopodobieństwem niż młode wydzielają mediatory zapalenia zaangażowane w degradację chrząstki[2] – ale również pogarsza się częściowo funkcja komórek beta trzustki[3]. Ponadto starzenie się wynika również z osłabienia mitochondriów, a zdaniem naukowców, zaburzenie działania tych mini elektrowni jest jedną z pierwotnych przyczyn rozwoju zarówno cukrzycy, jak i degradacji chrząstki[4].

Od dawna też wiadomo, że otyłość bierze udział w patogenezie cukrzycy typu 2. Próby kliniczne potwierdziły, że osoby otyłe wykazują zwiększoną częstość występowania bólu w stawach obciążonych i wyższą jego percepcję podczas aktywności[5]. Prawdopodobnie zwiększony ból pośredniczy w nasilonym ogólnoustrojowym zapaleniu[6].

Teraz jednak kolejne badania przynoszą dowody na to, że bezpośredni wpływ na zdrowie chrząstki mogą mieć zmiany w metabolizmie lipidów i hiperglikemia związane z cukrzycą typu 2. Uczeni zauważyli niepokojąco częste współwystę-

eprasa.pl 44a36990f2

powanie obu chorób, a ten groźny duet jest jedynie źródłem kłopotów, wśród których na plan pierwszy wybija się postępująca niepełnosprawność chorych[7].

Niepokojące sygnały

Wyniki trwającego 20 lat badania kohortowego z udziałem 927 osób sugerują, że cukrzyca typu 2 jest prognostykiem zarówno niewydolności stawów, jak i operacji endoprotezoplastyki stawu biodrowego i kolanowego, niezależnie od wieku, płci, i BMI[8]. Ustalenia te potwierdza studium przeprowadzone w Puerto Rico, które wykazało, że u osób z cukrzycą typu 2 częściej rozpoznaje się chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych i rąk po uwzględnieniu wieku i BMI[9].

Z kolei prowadzony przez doktora Martina C. Gulliforda zespół naukowców z londyńskiego College'u Królewskiego doszedł do zgoła innych wniosków. Akademicy przeanalizowali dane 644 495 pacjentów z Anglii i Walii. Badacze zidentyfikowali 2 647 diabetyków, u których chorobę zdiagnozowano między listopadem 2003 a październikiem 2004 r. Następnie zebrali składającą się z 5 294 osób grupę kontrolną (dopasowaną pod względem wieku, płci oraz miejsca zamieszkania). Zapisy medyczne obejmujące okres 10 lat poprzedzających zdiagnozowanie cukrzycy analizowano pod kątem pierwszych objawów cieśni nadgarstka. Po uwzględnieniu innych czynników ryzyka okazało się, że grupa przedcukrzycowa z większym o 36% prawdopodobieństwem niż grupa kontrolna przechodziła w przeszłości zespół cieśni nadgarstka. Badacze zidentyfikowali wśród niej również osoby z paraliżem Bella (jednostronnym paraliżem mięśni twarzy, najczęściej spowodowanym wirusowym zapaleniem nerwu twarzowego)[10].

Gulliford uważa, że podwyższone stężenie glukozy we krwi i związane z tym nieprawidłowości metaboliczne przyczyniają się do powstania zaburzeń w ramach nerwu pośrodkowego jeszcze przed zdiagnozowaniem cukrzycy. Zdaniem uczonego problemy z nerwem pośrodkowym wyprzedzają niekiedy początek cukrzycy nawet o 10 lat!

Jeśli zatem odczuwasz objawy zespołu cieśni nadgarstka, takie jak ból, drętwienie, kłucie czy osłabienie czucia w palcach, zacznij pilnować stężenia glukozy!

> Kolejne badania przynoszą dowody na to, że bezpośredni wpływ na zdrowie chrząstki mogą mieć zmiany w metabolizmie lipidów i hiperglikemia związane z cukrzycą typu 2

Pod cukrowym ostrzałem

Zdaniem niektórych ekspertów zmieniony metabolizm glukozy może być bezpośrednim łącznikiem między osteoartrozą a cukrzycą typu 2[11]. Badanie wpływu stężenia glukozy na czynność chondrocytów *in vitro* ujawniło, że u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów nie były w stanie obniżać transportu glukozy w środowisku hiperglikemicznym w porównaniu z normoglikemicznym. Ponadto w chrząstce wykryto wyższy poziom reaktywnych form tlenu w przeciwieństwie do ich stężenia w normalnych chondrocytach traktowanych pożywką o wysokiej zawartości glukozy. Wolne rodniki są szkodliwe dla tych komórek, ponieważ sprzyjają wytwarzaniu cytokin (np. IL-1), które powodują procesy kataboliczne związane z degradacją i apoptozą komórek[12].

Ci sami uczeni potwierdzili, że stężenie glukozy zwiększa ekspresję enzymów proteolitycznych, głównie metaloproteaz macierzy (MMP), które są odpowiedzialne za degradację chrząstki[13].

W innym eksperymencie za pomocą rezonansu magnetycznego oceniano związek stężenia glukozy w surowicy na czczo ze zmianami strukturalnymi kolana u 179 zdrowych dorosłych. Wyniki wykazały, że utrata objętości chrząstki piszczelowej i częstość uszkodzeń szpiku kostnego były pozytywnie powiązane z wyższymi poziomami glukozy w surowicy na czczo u kobiet, ale nie u mężczyzn[14]. Zdaniem autorów różnice między płciami mogą wynikać z faktu, że u kobiet po menopauzie dochodzi do większej utraty chrząstki.

Hiperglikemia (przecukrzenie) sprzyja też wytwarzaniu końcowych produktów zaawansowanej glikacji (AGE) i ich akumulacji w chrząstce stawowej, co może sprzyjać degradacji chrząstki, sztywności stawów i rozwojowi ich choroby zwyrodnieniowej[15]. Wysokie wewnątrzkomórkowe stężenie glukozy w cukrzycy sprzyja tworzeniu się AGE.

Zbyt słodkie, zbyt słabe

Cukrzyca ma również wpływ na zdrowie kości – prawie 20% chorych na cukrzycę typu 1 w wieku 20-56 lat spełnia kryteria osteoporozy! Długotrwałe narażenie



na środowisko cukrzycowe prowadzi do zmian w metabolizmie kości i upośledzonej ich mikroarchitektury, a co za tym idzie znacząco je osłabia.

Zarówno pierwszy jak i drugi typ choroby powoduje zmiany w zakresie wytrzymałości kości, obrotu kostnego oraz różnicowania komórek macierzystych, które prowadzą do zmiany gęstości mineralnej kości (BMD) i ich struktury. Naukowcy zauważyli, że w długotrwałej chorobie dochodzi do zwiększonej adipogenezy szpiku.

Wykazali też, że u diabetyków gromadzą się szkodliwe produkty końcowe zaawansowanej glikacji (AGE)[16]. Mogą się one tworzyć, gdy cukry reagują nieenzymatycznie z białkami lub lipidami i najczęściej powstają w organizmach chorych, którzy słabo wykorzystują glukozę. AGE powodują apoptozę mezenchymalnych komórek macierzystych, zapobiegając różnicowaniu osteoblastów, adipocytów i chrząstki[17]. Z kolei wysokie stężenia glukozy hamują syntezę białka osteokalcyny, co z czasem skutkuje słabym tworzeniem kości[18].

W badaniach na myszach dowiedziono również, że przewlekła hiperglikemia wpływa na wszystkie etapy dojrzewania osteoblastów (komórek kościotwórczych)[19]. Co więcej, metaanaliza badań pokazuje, że cukrzyca typu 1 wpływa na mikroarchitekturę kości poprzez zmniejszenie gęstości mineralnej kości[20]. Przypuszcza się, że jest to związane z różną ekspresją czynników wzrostu (IGF-1 i TGF-β1), której towarzyszy zmniejszony wzrost kości[21]. Choroba utrudnia tworzenie kości, a nawet sprzyja ich resorpcji[22], co może prowadzić do osteopenii, a w skrajnych przypadkach do osteoporozy[23].

Co ciekawe, kości pacjentów z cukrzycą typu 2 mają zwiększoną BMD, podczas gdy u osób z cukrzycą typu 1 jest ona obniżona. Chociaż może się to wydawać pozytywnym wynikiem, to niestety wyższa gęstość mineralna kości jest zgłaszana w połączeniu ze zmniejszeniem całkowitego obrotu kostnego[24].

Hiperinsulinemia, z którą zmagają się chorzy cierpiący na cukrzycę typu 2, powoduje, że insulina wchodzi w interakcje z receptorem IGF-1 obecnym na osteoblastach[25], może również przyczyniać się do wzrostu adipogenezy w niszy komórek macierzystych szpiku kostnego[26].

Co więcej, otyłość, definiowana jako wskaźnik masy ciała (BMI)> 30, która jest ściśle związana z cukrzycą typu 2[27], ma dodatnią korelację z BMD. Tkanka tłuszczowa uwalnia leptynę, która hamuje proces kościogubny (osteoklastogenezę) i stymuluje mechanizmy kościotwórcze (osteoblastogenezę), indukując w ten sposób wzrost kości[28].

Gęste nie znaczy mocne

Uczeni z San Francisco zastanawiali się, dlaczego osoby z cukrzycą typu 2 mają więcej złamań pomimo zwiększonej gęstości kości (BMD).



(Nie)słodkie dolegliwości

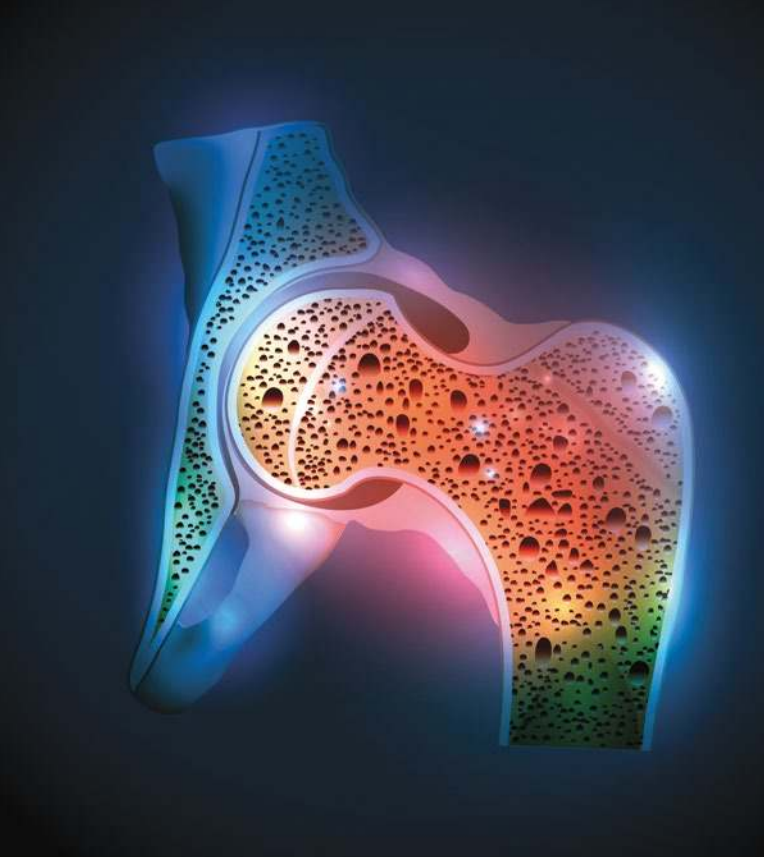
Staw Charcota zwany także artropatią neuropatyczną, występuje, gdy stan stawu (najczęściej zlokalizowanego w stopie) ulega pogorszeniu z powodu uszkodzenia nerwu – częstego powikłania cukrzycy. Artropatia zlokalizowana jest najczęściej jednostronnie, w stawach skokowych, śródstopnych i śródstopno-paliczkowych. Początkowe zmiany wynikają z uszkodzenia włókien nerwowych, co objawiać się może zaburzeniami w obrębie czucia bólu, czucia głębokiego i aktywności współczulnej. Występuje u 1 diabetyka na 500. Pojawia się niezależnie od wieku i w równym stopniu dotyczy kobiet, jak i mężczyzn.

Możesz odczuwać drętwienie i mrowienie lub utratę czucia w dotkniętych stawach. Mogą być ciepłe, zaczerwienione i spuchnięte oraz stać się niestabilne lub zdeformowane. Zajęty staw może nie być bardzo bolesny pomimo swojego wyglądu.

Wczesne wykrycie może spowolnić postęp choroby.

Zespół ręki cukrzycowej zwany również cheiroartropatią cukrzycową jest efektem ograniczenia ruchomości głównie stawów dłoni w wyniku zgrubienia pochewek ścięgien zginaczy. Jest to spowodowane ich zwłóknieniem, które nastąpiło na skutek patologicznego łączenia się glukozy włóknami kolagenowymi. Konsekwencją tego staje się usztywnienie dłoni i trudności z chwytaniem różnych przedmiotów, często je upuszcza. Zmiany te są niebolesne. Palce dłoni są lekko obrzęknięte, skóra zgrubiała i napięta, woskowata. Cheiroartropatią cukrzycowa najczęściej występuje u osób, które mają długą historię choroby. W usprawnieniu dłoni pomagają lepsza kontrola poziomu glukozy oraz fizjoterapia.

eprasa.pl 44a36990f2



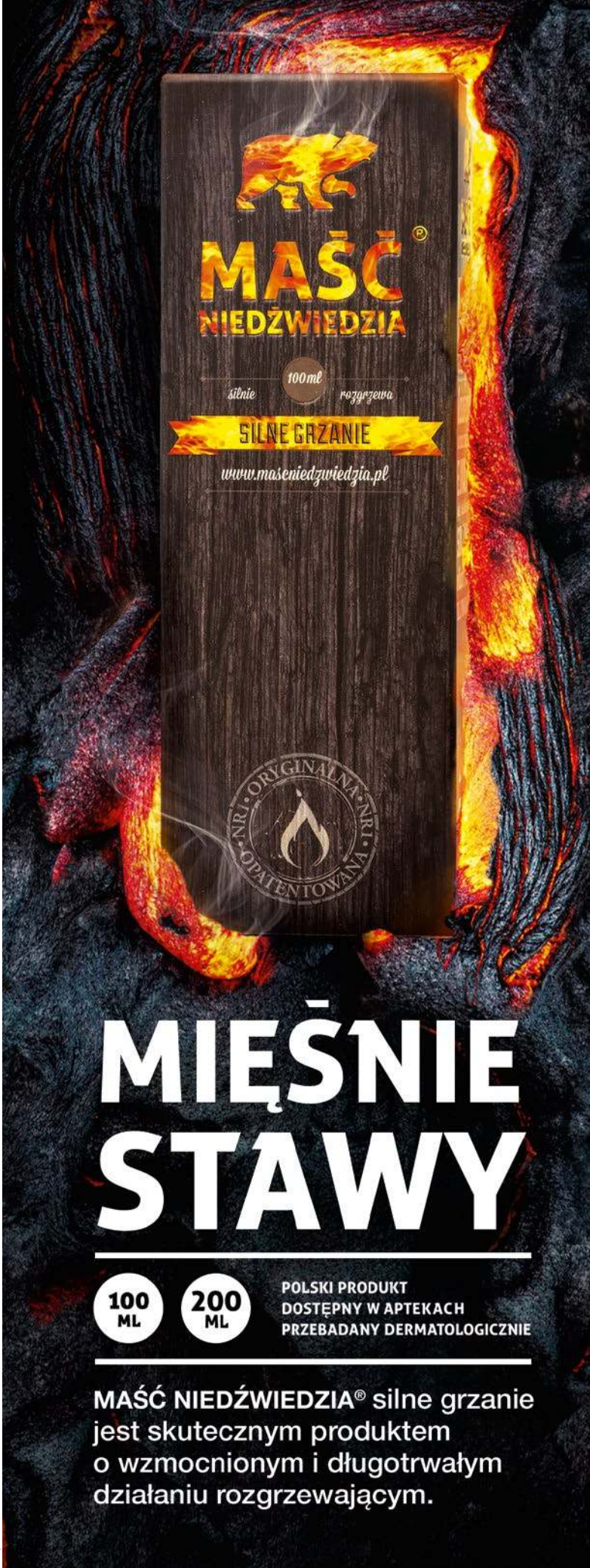
> Prawie 20% chorych na cukrzycę typu 1 w wieku 20-56 lat spełnia kryteria osteoporozy

Postanowili dosłownie prześwietlić problem. W tym celu zastosowali obwodowe ilościowe tomograficzne obrazowanie komputerowe w wysokiej rozdzielczości mikroarchitektury kości korowej i beleczkowej dystalnej kości piszczelowej oraz kości promieniowej u diabetyków). Wykazało ono, że wyższej BMD towarzyszył istotny wzrost porowatości kości oraz objętości porów. Zdaniem badaczy, to może tłumaczyć zwiększoną częstość złamań związaną z cukrzycą typu 2. W obu typach słodkiej choroby niewłaściwa redystrybucja masy kostnej powoduje upośledzenie wytrzymałości kości[29].

Co gorsza, gdy dojdzie już do złamania diabetycy muszą liczyć się z powikłaniami podczas gojenia. Pacjenci ci zwykle wykazują wyższe wskaźniki opóźnionego zrostu niż zdrowi ludzie[30]. Wynika to nie tylko z nadmiaru cukru we krwi, ale także z deficytu kolagenu i czynników wzrostu oraz szkodliwego działania AGE[31].

Osłabiające leki

W niektórych przypadkach, by osiągnąć pożądany poziomu glukozy we krwi, diabetykom podaje się tiazolidynodiony, które zwiększają wrażliwość organizmu na insulinę. Dzieje się to jednak kosztem… kości. W trwającym 10 lat badaniu obejmującym kohortę 32 466 pacjentów z cukrzycą typu 2 stwierdzono, że istnieje zwiększone ryzyko złamań u chorych na cukrzycę stosujących tiazolidynodiony przez dłuższy okres, szczególnie kobiet w wieku poniżej 64 lat[32]. W badaniu ACCORD powiązano stosowanie tych leków u kobiet ze wzrostem liczby złamań[33].



REKLAMA

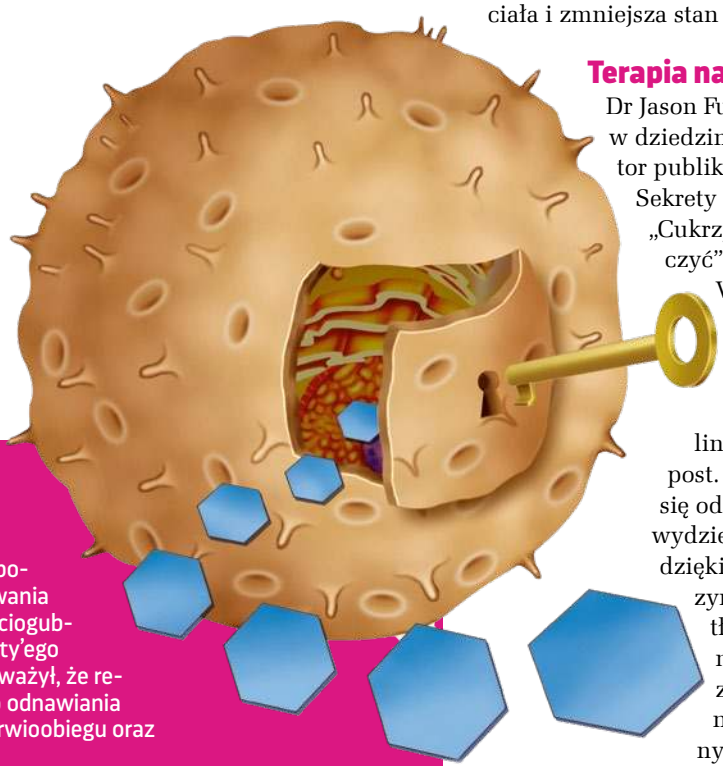
Ochrona kości i stawów

Jednym ze sposobów na zniwelowanie negatywnych skutków cukrzycy i jej leczenia dla zdrowia kości mogą być leki osteoporotyczne, które poprawiają ich wytrzymałość. Wykazano, że bisfosfoniany (szczególnie alendronian) na osteoporozę, są skuteczne w niektórych przypadkach cukrzycowej utraty masy kostnej[34]. Z kolei eksperymenty z Hong Kongu dowodzą, że połączenie witaminy K2 i kalcytriolu (forma witaminy D3) jest skuteczne w przywracaniu prawidłowej budowy i funkcji osteoblastów[35].

Szereg zaburzeń związanych ze starzeniem się, chorobą zwyrodnieniową stawów i cukrzycą typu 2 rozwija się przez wiele lat w wyniku siedzącego trybu życia i złych nawyków żywieniowych. Brak aktywności fizycznej przyczynia się do tych upośledzeń i staje się niejako wyzwalaczem błędnego koła. Tymczasem właśnie wprowadzenie ciała w ruch może przerwać tę pętlę i pozytywnie wpłynąć na wszystkie modyfikowalne zaburzenia związane zarówno z cukrzycą, jak i chorobami stawów.

> Gdy dojdzie już do złamania, diabetycy muszą liczyć się z powikłaniami podczas gojenia. Pacjenci ci zwykle wykazują wyższe wskaźniki opóźnionego zrostu niż zdrowi ludzie.

Przede wszystkim wysiłek fizyczny obejmujący ćwiczenia aerobowe i ćwiczenia oporowe redukuje ból i ograniczenia funkcjonalne typowe dla osteoartrozy[36]. Regularna aktywność jest również jednym z głównych filarów leczenia w leczeniu cukrzycy typu 2. Wpływa ona bowiem metabolizm, poprawiając tolerancję glukozy[37], ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała i zmniejsza stan zapalny[38].



Terapia na talerzu

Dr Jason Fung, specjalista w dziedzinie nefrologii i autor publikacji „Kod otyłości. Sekrety utraty wagi" oraz „Cukrzycę można wyleczyć" (Wydawnictwo Vital), jest zdania, że najszybszą metodą rozwiązania nadmiaru glukozy i insuliny we krwi jest post. Powstrzymanie się od jedzenia hamuje wydzielanie hormonu, dzięki czemu zmagazynowany w tkance tłuszczowej nadmiar glukozy, może zostać wykorzystany. Post przerywany (pomijanie śniadania, spożywanie jednego posiłku dziennie, poszczenie przez 5-6 szesnastogodzinnych okresów tygodniowo bądź 2-3 dobowych lub dłuższych) przełącza organizm na tryb spalania tłuszczu.

Oczywiście jednak jeść kiedyś trzeba, dlatego warto zapoznać się z programem prof. Roya Taylora, specjalisty od metabolizmu. Jego niskokaloryczny plan dietetyczny pozwala na cofnięcie rozwoju cukrzycy typu 2 nawet u osób, które zmagają się z nią od dekady! W przeprowadzonym przez niego eksperymencie diabetykom przez 8 tygodni podawano dietetyczne koktajle i warzywa (zaledwie 600-700 kcal dziennie). Następnie przez pół roku wdrożono im niskokaloryczne menu. W czasie trwającego 8 miesięcy badania uczestni-

Rozkład kości kontroluje poziom cukru

Okazuje się, że do podtrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi potrzebny jest proces usuwania starych kości (tzw. resorpcja) przez komórki kościogubne (osteoklasty). Zespół doktora Gerarda Karsenty'ego z Centrum Medycznego Columbia University zauważył, że resorpcja nie tylko stanowi część procesu ciągłego odnawiania kośćca, ale i stymuluje wydzielanie insuliny do krwioobiegu oraz wychwyt glukozy przez komórki całego ciała.

Pierwsza wskazówka, że szkielet może odgrywać ważną rolę w kontroli poziomu cukru we krwi, pojawiła się już w 2007 r., kiedy dr Karsenty stwierdził, że hormon wydzielany przez kości – osteokalcyna – może regulować stężenie glukozy. Osteokalcyna uruchamia wytwarzanie insuliny w trzustce oraz zwiększa zdolność komórek do pobrania glukozy (oba te procesy ulegają upośledzeniu w cukrzycy typu 2.).

W najnowszym studium zespół amerykańskiego badacza wykazał, że osteokalcyna nie może zadziałać, dopóki osteoklasty nie rozpoczną resorpcji. Kiedy niszczą one starą tkankę kostną, w wyniku wzrostu kwasowości w kościach osteokalcyna ulega przekształceniu do swej aktywnej formy.

Odkryto przy tym, że insulina sprzyja resorpcji kości. Zaczyna się od tego, że hormon oddziałuje na osteoblasty (komórki kościotwórcze), które nakazują osteoklastom rozpocząć demontaż starej kości. Gdy w wyniku tego procesu dochodzi do spadku pH, uaktywnia się osteokalcyna. Aktywne białko podróżuje z kości do trzustki, gdzie stymuluje wytwarzanie większych ilości insuliny.

Odkrycie pokazuje, że osteokalcyna ma wpływ na zapoczątkowanie cukrzycy. Sugeruje też, że u niektórych cukrzyca typu 2 rozwija się w konsekwencji zmian w szkielecie. Zdaniem badaczy sposobem na leczenie może być wtedy zwiększanie stężenia tego hormonu w organizmie. Ponieważ większość leków na osteoporozę działa na zasadzie hamowania resorpcji, terapia prowadzi do ograniczenia aktywności osteokalcyny i w konsekwencji wykształcenia u niektórych pacjentów nietolerancji glukozy. Dlatego w ich przypadku mogą się lepiej sprawdzić leki stymulujące szlak kości-insulina[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Cell. 2010 Jul 23;142(2):296-308

eprasa.pl 44a36990f2

viridian
The leading brand of ethical vitamins

Co znajdziesz w suplementach?

Spójrz na przegląd popularnych suplementów dostępnych na rynku. Sprawdziliśmy co jest napisane drobnym drukiem.



Żelatyna, Syrop sorbitolowy, Olej palmowy, Wosk.

Stearynian magnezu, Talk, Dwutlenek tytanu, Sacharoza.

Maltitol, Sukraloza, Żelatyna wołowa, Karmin, Wosk karnauba.

Fosforan dwuwapniowy, Dwutlenek tytanu, Talk oczyszczony, Cukier, Sacharoza, Mannitol, Stearynian magnezu.

Sorbitol, Odczynnik przeciwpieniący (Polisorbat 60), Aspartam, Acesulfam K, Mannitol.

Stearynian magnezu, Dwutlenek tytanu.

Żelatyna, Syrop glukozowy, Sacharoza, Nierozpuszczalny poliwinylopirolidon, Stearynian magnezu, Polisorbat.

Żelatyna, Szelak, Dwutlenek tytanu, Talk.

Fosforan dwuwapniowy, Kwas winowy, Stearynian magnezu, Glukoza, Sacharoza, Talk, Błękit brylantowy, Frakcjonowany olej roślinny, Syrop glukozowy.

Dwuzasadowy fosforan wapnia, Stearynian magnezu, Usieciowana guma celulozowa, Dwutlenek tytanu, Sacharoza.

Wegańskie kapsułki Virdian. Bez niepotrzebnych wypełniaczy i substancji wiążących.

Transparentność Viridian Nutrition

Czy wiesz że, wiele tabletek zawiera aż do 50% substancji wypełniających, wiążących i przeciwzbrylających ? Dla większości ludzi jest to irytujący fakt ale np. dla alergików może to być poważny problem.

Czy chciałbyś dodawać stearynian magnezu, kwas stearynowy, talk albo sztuczne barwniki przygotowując posiłek dla siebie i swojej rodziny ?

My na pewno NIE.
Dlatego stworzyliśmy nasze suplementy tak czyste jak powinny być - bez żadnych zbędnych dodatków w kapsułce.

Gwarantujemy:

- 100% aktywnych składników w kapsułce
- żadnych szkodliwych dodatków
- kapsułki z roślinnej celulozy
- nie napromieniowywane
- bez GMO
- szklane opakowanie najlepiej chroniące zawartą jakość
- najwyższa jakość na każdym etapie tworzenia
- produkty stworzone w oparciu o najnowsze badania naukowe

Czy wiesz że?

Suplementy Diety Viridian **nie zawierają** powszechnie używanych substancji wypełniających i przeciwzbrylających np. **stearynianu magnezu** (**soli magnezowych kwasów tłuszczowych**), **dwutlenku tytanu** itp.

Sklep internetowy: **www.viridian-polska.pl**

eprasa.pl 44a36990f2

cy odstawili wszystkie leki przeciwcukrzycowe czy insulinę[39]. Wszyscy stracili na wadze ok. 14 kg, a u 45% cukrzyca się cofnęła. Uczony jest przekonany, że jeśli tylko diabetycy ograniczyliby jedzenie o 1/3 w stosunku do ilości spożywanej w czasie, gdy rozwinęła się choroba, przestaliby na nią cierpieć.

Nim zdecydujesz się na tak radykalne kroki, pomóc może cynamon (*Cinnamonium cassia*) oraz jego krewniak *C. burmanii*. Jak się okazuje obie rośliny mogą obniżać poziom glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2, u których jej kontrola była mało skuteczna. Mogą również pomagać w obniżaniu poziomu insuliny, ciśnienia krwi i HbA1c, a także zmniejszać wytwarzanie produktów końcowych zaawansowanej glikacji, wiązanych z rozwojem przewlekłych schorzeń zapalnych[40].



Sugerowana dawka:
1000-2000 mg wysuszonej kory lub 200 mg ekstraktu dziennie.

Wiele badań wykazało pozytywny wpływ suplementów na stan diabetyków.

N-acetylocysteina (NAC) zmniejsza oporność insulinową, działając jako przeciwutleniacz zapobiegający oksydacyjnym uszkodzeniom wywoływanym przez glukozę[41]. Jest szczególnie pomocny w ochronie oczu przed cukrzycową degeneracją siatkówki[42] oraz w osłanianiu nerek i komórek skóry przed uszkodzeniami[43].

Sugerowana dawka:
600-2400 mg dziennie.

Kwas R-alfaliponowy (R-ALA) ten przeciwutleniacz zwiększa wrażliwość na insulinę i poprawia metabolizm glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2[44], a badania sugerują, iż może on również zapobiegać powikłaniom w nerwach, oczach i nerkach[45].

Sugerowana dawka:
300-1200 mg R-ALA dziennie, odpowiadające 600-2400 mg produktu oznaczonego jako ALA.

Tauryna jest silnym czynnikiem hipoglikemicznym i może wzmacniać działanie insuliny. W jednym z eksperymentów dowiedziono, że podawanie jej pacjentom z cukrzycą przez miesiąc spowodowało konieczność obniżenia ich dawek insuliny w celu uniknięcia hipoglikemii. Po przyjmowaniu tauryny pacjenci wykazywali również obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów[46].

Sugerowana dawka:
500-1500 mg dziennie.

Jak widać sami możemy zapobiec uszkodzeniu kości i stawów przez cukrzycę. Jednak w tym celu musimy zrezygnować ze złych nawyków żywieniowych i zacząć się regularnie ruszać. Zatem do dzieła!

BIBLIOGRAFIA

1. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2008;57(18): 486-489
2. Annals of the rheumatic diseases. 2011 Aug;70(8):1354-1356
3. Diabetes, Obesity, and Metabolism. 2001;13(Suppl 1):39-46
4. Lancet. 1989 Mar 25;1(8639):637-639; Nature. 2006 Dec 14;444(7121):840-846
5. Scand J Med Sci Sports. 2003 Apr;13(2):98-105; Obes Surg. 2005 Mar;15(3):378-81
6. Ann Behav Med. Fall 1997;19(4):408-10
7. Clin Geriatr Med. 2015 Feb; 31(1): 67-87.
8. Tufts folia medica. 1961 Jan-Mar;7:13-19
9. J Clin Rheumatol. 2013 Jan;19(1):1-6
10. Diabetes Care 2006 Aug; 29(8): 1929-1930
11. Arthritis Res Ther. 2009;11(3):R80; Front Med. 2013 Mar;7(1):81-90.
12. Best Pract Res Clin Rheumatol. 2006 Oct;20(5):1003-25
13. J Cell Biochem. 2011 Oct;112(10):2813-24
14. Maturitas. 2012 Aug;72(4):373-8
15. Arthritis Rheum. 2002 Jan;46(1):114-23; Arthritis Rheum. 2006 Jan;54(1):253-63
16. Diabetes. 2003 Jun; 52(6):1502-10
17. Med Hypotheses. 2005; 65(6):1013-5
18. J Bone Miner Res. 1995 Jul; 10(7):1050-6
19. J Cell Biochem. 2006 Oct 1; 99(2):411-24
20. Osteoporos Int. 2007 Apr; 18(4):427-44
21. Endocrinology. 2003 Jan; 144(1):346-52
22. Nat Rev Endocrinol. 2012 Jan 17; 8(5):297-305
23. Clin Calcium. 2004 Feb; 14(2):255-61
24. Gynecol Endocrinol. 2003 Feb; 17(1):19-29; Front Endocrinol (Lausanne). 2013; 4():21
25. J Clin Endocrinol Metab. 1998 Dec; 83(12):4257-62; Endocrinology. 2000 Jul; 141(7):2674-82
26. Adipocyte. 2014 Oct-Dec; 3(4):263-72
27. Ann Intern Med. 1995 Apr 1; 122(7):481-6
28. J Bone Miner Res. 2002 Feb; 17(2):200-9
29. J Clin Endocrinol Metab. 2010 Nov; 95(11):5045-55
30. Clin Orthop Relat Res. 1988 Jul; (232):210-6
31. J Bone Miner Res 22: 560-568
32. PLoS One. 2015; 10(8):e0135530
33. J Clin Endocrinol Metab. 2015 Nov; 100(11):4059-66
34. Diabetes Metab. 2004 Sep; 30(4):355-8; J Cell Physiol. 2015 Aug; 230(8):1944-53
35. Eur J Pharmacol. 2015 Nov 15; 767():30-40
36. J Am Acad Orthop Surg. 2013 Sep;21(9):571-6
37. Med Sci Sports Exerc. 2010 Dec;42(12):2282-303
38. Cardiol Res Pract. 2011; 2011: 532620; Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2010 Oct;20(8):608-17
39. Diabetes Care, 2016; 39: 808-15
40. Ann Fam Med, 2013; 11: 452-9
41. J Basic Clin Physiol Pharmacol, 2006; 17: 245-54
42. Mol Biol Rep, 2012; 39: 3727-35
43. Diabetes, 2003; 52: 499-505
44. Free Radic Biol Med, 1999; 27: 309-14; Arzneimittelforschung, 1995; 45: 872-4
45. Diabetes, 2004; 53: 3233-8; Rev Diabet Stud, 2009; 6: 230-6
46. Amino Acids, 2012; 42: 1529-39; Exp Mol Med, 2012; 44: 665-73

eprasa.pl 44a36990f2

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

Mitochondrialna terapia cukrzycy

Diabetes Bildi® MSE Dr Enzmann

Rozwój cukrzycy prowadzi do zaburzeń aktywności mitochondriów. Połączenie odpowiednich substancji pomaga regulować pracę mitochondriów oraz zachodzące w nich procesy wytwarzania energii. Dzięki temu komórki mogą lepiej gospodarować glukozą i jej poziomem we krwi.

Obecny w Diabetes Bildi® MSE dr Enzmann kompleks substancji składowych Czynnika Tolerancji Glukozy (chrom, witamina B3, glicyna, kwas glutaminowy oraz cysteina) wspiera stabilizację poziomu cukru oraz ochronę przed powikłaniami cukrzycowymi.



Preparat wzbogacony o koenzym Q10, taurynę, witaminę B1, selen i witaminę B3, wzmacnia dodatkowo ochronę mitochondriów komórek przed działaniem wolnych rodników oraz wspomaga wytwarzanie energii w mitochondriach.

Diabetes Bildi® MSE Dr Enzmann cechuje się najwyższą jakością oraz odpowiednio wysoką porcją terapeutyczną, gwarantując tym samym skuteczną suplementację.

Naturalne składniki

Wysoka jakość i zaawansowana technologia

DE *Made in Germany*

Wejdź na: **mito-pharma.pl** +48 95 736 42 42 biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 44a36990f2

Neuralgia diabetyka



Okazuje się, że zarówno cukrzyca, jak i leki, które mają jej przeciwdziałać, mogą powodować dotkliwe bóle mięśni i stawów

Naukowcy z University of Sydney twierdzą, że diabetycy są narażeni na większe o 35% ryzyko bólów krzyża i o 24% bólów karku niż osoby zdrowe. Te liczby robią wrażenie, gdy uświadomimy sobie, że aż 382 mln ludzi na całym świecie choruje na cukrzycę.

Wcześniejsze doniesienia sugerują, że ta przewlekła choroba metaboliczna może predysponować pacjentów do rozwoju choroby krążka lędźwiowego w wyniku wtórnej mikroangiopatii krążków lędźwiowych, a – jak pokazują badania na zwierzętach – nagromadzenie zaawansowanych produktów końcowych glikacji (AGE) w cukrzycy wiąże się ze zwiększonym tempem reakcji katabolicznych w komórkach krążka międzykręgowego, wyższą sztywnością jego tkanki oraz jego zmniejszonym nawodnieniem, co prowadzi do zwyrodnienia tej struktury[1].

Bez związku z BMI?

Otyłość i brak ruchu mogą przyczyniać się zarówno do rozwoju cukrzycy, jak i bólów mięśniowo-szkieletowych. Osoby chore na cukrzycę rzadziej uprawiają regularną aktywność fizyczną, przez co są bardziej narażone na rozwój przewlekłych schorzeń układu ruchu. Potwierdza to, niedawne badanie kohortowe z udziałem ponad 39 tys. uczestników, które wykazało, że diabetycy są znacznie bardziej zagrożeni wystąpieniem bólu mięśniowo-szkieletowego, w tym w obrębie pleców i szyi[2].

Wiadomo też, że 18-letni mężczyźni z wyższym BMI (> 35) są ponad 9 razy bardziej narażeni na rozwój cukrzycy niż ich rówieśnicy z niedowagą (< 18,5), a osoby z wyższym BMI są również o 30% bardziej narażone na rozwój przewlekłego bólu krzyża w okresie 10 lat[3]. Nadwaga prawdopodobnie predysponuje ludzi do rozwoju tych 2 schorzeń różnymi drogami, np. poprzez utrzymujący się stan zapalny o niskim stopniu nasilenia, jak również poprzez obciążenie stawów. Otyłość jest też niezależnym czynnikiem ciężkiego bólu krzyża w populacji ogólnej.

Jednak część badań wykazuje istotny związek między bólem krzyża a cukrzycą, niezależnie od BMI[4].

W związku z tym uczeni z Australii i Brazylii dokonali przeglądu 11 badań, w których łącznie u 165 445 uczestników oceniano związek między cukrzycą a bólem szyi, pleców lub kręgosłupa. W badaniach odnotowano dane z Kanady, Finlandii, Iranu, Hiszpanii, Danii i Stanów Zjednoczonych. Ta zbiorcza analiza wykazała, że diabetycy znacznie częściej zgłaszają bóle pleców, szyi i kręgosłupa niż zdrowi ludzie. Zdaniem jej autorów można zauważyć korelację między nasileniem problemów a ciężkością cukrzycy (tj. wyższą hemoglobiną glikowaną, wskazującą na gorszą kontrolę glikemii), czasem trwania choroby oraz wyższym średnim BMI.

W jednym badaniu oceniano związek między cukrzycą a bólem pleców i stwierdzono, że cukrzyca zwiększa o 102% prawdopodobieństwo przyjęcia do szpitala w ciągu 2 lat po wystąpieniu bólu pleców[5]!

Winne środowisko?

Możliwe są również inne możliwe wyjaśnienia związku między cukrzycą, bólem szyi, krzyża i kręgosłupa. Na przykład hiperglikemia i dyslipidemia sprzyjają uszkodzeniom tkanek, głównie ze względu na szkodliwy wpływ na naczynia krwionośne. Jest zatem prawdopodobne, że to właśnie biochemiczne środowisko cukrzycy może być bezpośrednio związane z bólem[6]. Słabo kontrolowana cukrzyca może również zmniejszać przepływ krwi w mięśniach, zwiększać prawdopodobieństwo zapalenia chrząstki oraz zwyrodnienia krążków międzykręgowych, a w konsekwencji zwężenie kanału kręgowego[7], które są częstymi przyczynami bólu krzyża i szyi.

Z uprzednich badań wynika, że diabetycy są bardziej narażeni na leczenie z powodu przepukliny krążka międzykręgowego zarówno kręgosłupa szyjnego, jak i lędźwiowego. Wiadomo również, że cukrzyca wiąże się z utratą masy i siły mięśniowej oraz ze zwiększonym ryzykiem sarkopenii, której towarzyszą bóle mięśniowo-szkieletowe.

Słony koszt leczenia

Środki przeciwcukrzycowe mogą wpływać na ból, najprawdopodobniej poprzez kontrolę glikemii (czyli poziomu hemoglobiny glikowanej i glukozy), która wpływa na powikłania makro- i mikronaczyniowe oraz dzięki swoim właściwościom przeciwbólowym[8].

Niestety bywa też odwrotnie. W 2015 r. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) ostrzegła, że leki przeciwcukrzycowe typu 2 z grupy inhibitorów dipeptydylopeptydazy-4 (DPP-4) mogą powodować silny ból stawów. Leki te kontrolują poziom cukru we krwi, blokując enzym dipeptydylopeptydazę-4 i umożliwiając organizmowi wytwarzanie większej ilości insuliny.

eprasa.pl 44a36990f2

Pierwszym zatwierdzonym lekiem z tej klasy jest sitagliptyna, która pojawiła się na rynku w 2006 r. i szybko stała się zdecydowanie najpopularniejszym lekiem DPP-4, a jej sprzedaż przynosi producentom ok. 7,1 mld dolarów rocznie. W ciągu 6 lat od wprowadzenia tego leku na rynek FDA odnotowało 28 przypadków silnego, powodującego niesprawność bólu stawów. Ponadto stwierdziło, że „pacjenci ci zgłaszali objawy, które mogą być wynikiem reakcji immunologicznej, w tym: wysypkę, dreszcze, gorączkę i obrzęk". Objawy pojawiły się w ciągu około miesiąca od zażycia leku. 5 innych przypadków dotkliwego bólu stawów było związanych z innym inhibitorem DPP-4 – saksagliptyną, a 2 z linagliptyną.

Zażywając te popularne środki, trzeba liczyć się, z naprawdę poważnymi skutkami ubocznymi – w tym niskim poziomem cukru we krwi oraz zapaleniem trzustki[9].

Bolesne neuropatie

Dystalna symetryczna polineuropatia (DPN) jest najczęstszą postacią neuropatii cukrzycowej, która może dotyczyć nawet 50% pacjentów[10] i jest głównym czynnikiem ryzyka owrzodzeń stopy cukrzycowej, prowadzących do nieurazowych amputacji. Chociaż u dużej liczby diabetyków DPN może przebiegać całkowicie bezobjawowo, to u ok. 15-25% występuje ból neuropatyczny (określany jako bolesna dystalna symetryczna polineuropatia), który często prowadzi do bezsenności, zaburzeń nastroju i złej jakości życia.

Nie jest jasne, dlaczego u tych pacjentów pojawia się ból neuropatyczny, podczas gdy inni z podobnym stopniem neuropatii go nie odczuwają. W badaniu EURODIAB Prospective Complications Study obserwowano 1 172 pacjentów z cukrzycą typu 1 bez neuropatii, aby określić czynniki ryzyka rozwoju tego powikłania. Okazało się, że prócz złej kontroli glikemii, sprzyjały mu nadciśnienie, podwyższony poziom trójglicerydów, otyłość i palenie papierosów. Podobne naczyniowe czynniki ryzyka stwierdzono także w cukrzycy typu 2[11].

To jednak zaledwie czubek góry lodowej. Na liście podejrzanych o warunkowanie rozwoju bolesnej neuropatii jak dotąd znalazły się wiek, podwyższony poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c), czas trwania cukrzycy, otyłość, choroby makro- i mikronaczyniowe oraz wysokie spożycie alkoholu.

W ostatnich dużych badaniach zasugerowano również nefropatię oraz płeć żeńską jako czynniki ryzyka bolesnego DPN. Rzeczywiście, choć próba była mieszana, dolegliwość zdiagnozowano jedynie u kobiet. Uczeni wiążą to z faktem, że nasilenie bólu neuropatycznego zazwyczaj jest silniejsze u kobiet[12].

Geny i naczynia

Być może pewną rolę odgrywa tu kanał sodowy Nav 1.7, który jest zaangażowany w sygnalizację bólu. Jak wiadomo mutacje „wzmocnienia funkcji" jego kodującego genu, SCN9A, powodują rzadkie zaburzenia bólowe. W badaniach zidentyfikowano mutacje Nav 1.7 w idiopatycznej neuropatii małych włókien i bolesnej polineuropatii. Gdy akademicy przyjrzeli się związkowi między wariantami Nav 1.7 a bolesnym DPN, stwierdzili, że nikt z cierpiących na bezbolesną postać neuropatii nie miał tego wariantu genetycznego[13]. Natomiast u 10% pacjentów z bolesnym DPN zidentyfikowali 12 rzadkich wariantów Nav 1.7. Mimo krótszego czasu trwania cukrzycy odczuwali oni silniejszy piekący ból niż pozostali.

W innych badaniach zwrócono uwagę na fakt, że u pacjentów z neuropatią cukrzycową wywołaną leczeniem, u których występuje wyjątkowo silny ból, dochodzi do proliferacji naczyń krwionośnych na powierzchni nadnerczy – stają się one uderzająco podobne do tych występujących w proliferacyjnej retinopatii cukrzycowej[14]. W kolejnych wykazano, że regulacja obwodowego przepływu krwi jest zmieniona u pacjentów z bolesnym DPN.

Co więcej, dowiedziono, złagodzenie bólu po miejscowym zastosowaniu leków rozszerzających naczynia[15].

Splątane ścieżki

Kolejne doniesienia pokazują jedynie złożoność i wielowarstwowość problemu. Badania z wykorzystaniem cierpiących na cukrzycę gryzoni wykazały, że u podłoża powstawania bólu neuropatycznego znajdują się liczne szlaki metaboliczne – w tym aktywność kinazy białkowej C i zwiększone końcowe produkty glikacji (AGE). Zwłaszcza te ostatnie mają negatywny wpływ na nerwy obwodowe i komórki Schwanna, w tym stan zapalny i stres oksydacyjny[16].



REKLAMA

eprasa.pl 44a36990f2

Jednak problem może wiązać się również z deficytami składników odżywczych, np. witaminy D. Od dawana wiadomo, że z jej stężenie jest predyktorem wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, polineuropatii i przewlekłego bólu. Badania przedkliniczne wskazują, że niedobór witaminy D może mieć znaczenie w zespołach bólu neuropatycznego. U pacjentów z bolesnym DNP jej poziom był znacznie niższy w porównaniu do grupy z bezbolesną dystalną symetryczną polineuropatią. Co więcej, korelacją między stężeniem 25-hydroksywitaminy D w surowicy a oceną bólu była istotna[17].

Ogranicz ryzyko bólu

Już dawno dowiedziono, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zarówno bólu krzyża, jak i cukrzycy typu 2, zwłaszcza w połączeniu z dietą[18]. Warto też wystawiać twarz do słońca, by stymulować organizm do wytwarzania witaminy D.

Wysoki poziom glukozy w surowicy krwi może powodować utratę wielu składników – takich jak cynk, chrom i magnez – poprzez nerki, a niektóre leki przyjmowane przez pacjentów (np. metformina i inhibitory pompy protonowej) obniżają wchłanianie substancji odżywczych w jelitach, wywołując ich niedobory.

Badania wykazały, że suplementy mogą pomagać w zmniejszeniu częstotliwości epizodów hipoglikemicznych i hiperglikemicznych, obniżeniu glukozy na czczo i po posiłkach oraz w redukcji wartości HbA1c (hemoglobiny glikowanej – podstawowego wskaźnika długofalowego wyrównania cukrzycy). Zmniejszają również poziom cholesterolu i trójglicerydów.

W niektórych próbach przedklinicznych i klinicznych wykazano, że terapie z zastosowaniem przeciwutleniaczy zmniejszają ból.

Chrom jako pierwiastek śladowy niezbędny do przetwarzania węglowodanów i tłuszczów wspomaga również regulację poziomu cukru we krwi, współdziałając z insuliną, tak by usprawnić transport glukozy do komórek. Opracowany w 2017 r. przegląd 28 badań wykazał, że suplementacja chromem obniżyła stężenie glukozy we krwi i poprawiła profil cholesterolowy diabetyków z cukrzycą typu 2[19].

Sugerowana dzienna dawka: nie należy przekraczać 1000 mg suplementu z chromem ze względu na jego potencjalną toksyczność.

Magnez odgrywa główną rolę w utrzymywaniu insulinowrażliwości i regulacji poziomu glukozy we krwi. Niedobór tego pierwiastka powiązano z cukrzycą typu 2 i powikłaniami diabetologicznymi. W jednym z przeglądów opublikowanych badań stwierdzono, że ryzyko wystąpienia cukrzycy obniża się o 15% wraz z każdymi 100 mg przyjmowanego codziennie magnezu[20].

Sugerowana dzienna dawka: 250- 600 mg tlenku magnezu.

Benfotiamina Jak wykazano, ta rozpuszczalna w tłuszczach forma tiaminy (znana również jako allitiamina) redukuje tworzenie produktów końcowych zaawansowanej glikacji, wiązanych z rozwojem powikłań cukrzycowych[21].

Wchłaniana lepiej niż rozpuszczalna w wodzie tiamina, benfotiamina zwiększa produkcję pirofosforanu tiaminy – związku chemicznego blokującego uszkodzenia wywoływane przez glukozę. Jak udowodniono, łagodzi ona retinopatię, nefropatię i neuropatię[22].

Sugerowana dzienna dawka: 150-450 mg.

Acetylo-L-karnityna Wykazano, że ten nutraceutyk łagodzi ból i degenerację nerwów, a także poprawia percepcję wibracyjną u pacjentów z przewlekłą neuropatią cukrzycową[23].

Sugerowana dzienna dawka: 1,5-3 g dziennie.

Berberyna Eksperyment, przeprowadzony na ludziach, wykazał, że dorównuje metforminie pod względem działania u pacjentów z cukrzycą. W badaniu pilotażowym ten alkaloid wspomagał komórkowy wychwyt glukozy z krwi, obniżał jej poziom i zmniejszał oporność insulinową. Będąca przeciwutleniaczem berberyna może pomagać we wzmacnianiu trzustkowych komórek beta oraz w zapobieganiu nadmiernej produkcji glukozy[24]. Pacjentom zaleca się powolne zwiększanie dawek, a także przyjmowanie leku tuż po posiłku.

Sugerowana dzienna dawka: 1-1,5 g.

L-karnozyna Produkt ten wykazał potencjalne korzyści w zmniejszaniu oporności insulinowej i obniżaniu ryzyka powikłań cukrzycowych[25].

Sugerowana dzienna dawka: 1 g.

Sulforafan Ten przeciwutleniacz występuje w warzywach krzyżowych, takich jak brokuły. Oprócz jego dobrze udokumentowanych własności przeciwrakowych stwierdzono również znaczącą zdolność do obniżania poziomu glukozy na czczo i HbA1c u otyłych pacjentów z cukrzycą typu 2. Może on chronić przed uszkodzeniami naczyń krwionośnych wywoływanymi przez stres oksydacyjny, co pomaga zapobiegać powikłaniom cukrzycowym[26].

Sugerowana dzienna dawka: 30-200 mg.

Zielona odsiecz

Stosowanie ziół może ułatwić kontrolę glukozy u diabetyków. Literatura przedmiotu potwierdza ich skuteczność w poprawie odpowiedzi glikemicznej wraz z obniżeniem poposiłkowych poziomów zarówno glukozy, jak i insuliny, jak również zdolność do blokowania wchłaniania glukozy z jelit. Wiele z nich ma przy tym działanie przeciwzapalne oraz przeciwutleniające.

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Jej nasiona to tradycyjne ludowe lekarstwo na cukrzycę. Najnowsze dowody z Arabii Saudyjskiej wskazują na znaczącą poprawę kontroli glukozy u diabetyków z cukrzycą typu 2, którzy przez rok przyjmowali 2 g ekstraktu z tej rośliny[27].

Sugerowana dzienna dawka: 500 mg 4 razy.

Gurmar (*Gymnema sylvestre*) – w medycynie ajurwedyjskiej znany też jako „niszczyciel cukru" – niezmiennie przynosi korzyści pacjentom z cukrzycą. Najbardziej aktywnymi składnikami rośliny są glikozydy zwane kwasami gymnemowymi I-IX (GA). Analizy pokazały, że gurmar może być pomocny w obniżaniu poziomów glukozy oraz w blokowaniu wchłaniania jej z jelit. Wykazano również, że zapobiega odkładaniu się tłuszczu w wątrobie i we krwi, a także obniża wagę ciała[28]. Zazwyczaj stosuje się go w kapsułkach lub – u niektórych pacjentów – w postaci płynnej.

Sugerowana dzienna dawka: w postaci kapsułek 0,4-2,4 g, a w formie naparu do 5 g ziela.

Ekstrakt z czarnych jagód Badania nad zastosowaniem u diabetyków borówek,

eprasa.pl 44a36990f2

Zdrowi i naturalni

TWOJE ZDROWIE
W TWOICH RĘKACH



FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND



BERBERYNA



N-ACETYLO-L-CYSTEINA



L-KARNITYNA



KWAS R-ALA



T-TAURYNA



L-KARNOZYNA

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 44a36990f2

bogatych w antocyjanozydy z klasy bioflawonoidów, wykazały, że wywołują one wyraźną poprawę odpowiedzi glikemicznej wraz z obniżeniem poposiłkowych poziomów zarówno glukozy, jak i insuliny. Mogą również przynosić korzyści w postaci poprawy poziomu cholesterolu i trójglicerydów, na co wskazują rezultaty badań na zwierzętach[29].

Sugerowana dzienna dawka: 100-350 mg.

Zielona herbata zawiera bioflawonoid o nazwie galusan epigallokatechiny (EGCG), będący, jak udowodniono, bezpiecznym i skutecznym przeciwutleniaczem. W badaniach klinicznych stwierdzono, że zielona herbata obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2. Z kolei u pacjentów już zmagających się z tą chorobą może poprawiać tolerancję glukozy, obniżać jej produkcję i nadmierne wydzielanie w wątrobie, a także poprawiać wchłanianie. Jak podają doniesienia naukowe, ma również działanie chroniące przed retinopatią cukrzycową i odgrywa rolę w zapobieganiu miażdżycy[30].

Sugerowana dzienna dawka: 200-400 mg ekstraktu lub picie organicznej zielonej herbaty.

Kurkuma (*Curcuma longa*) Zawarta w niej kurkumina okazała się wybitnym inhibitorem reaktywnych form tlenu, przyczyniających się do oksydacyjnych uszkodzeń komórek. W badaniach laboratoryjnych kurkumina obniżała poziom cząsteczek odgrywających rolę w rozwoju stanów zapalnych, takich jak czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-alfa) wywołujący oporność insulinową oraz NF-KB - białko nasilające ekspresję cząsteczek sygnalizujących stan zapalny. Stwierdzono również, że kurkumina poprawia funkcjonowanie trzustkowych komórek beta, a także obniża glukozę, HbA1c i oporność insulinową[31]. Kurkumina dodawana do potraw jest trudno przyswajalna, lecz jej wchłanianie zwiększa się po zmieszaniu z czarnym pieprzem.

Sugerowana dzienna dawka: 0,2-3 g dziennie

Żeń-szeń (*Panax ginseng i quinquefolium*) Badania wykazały, że zarówno azjatycki, jak i amerykański obniżają poziom glukozy na czczo i wagę ciała, a także poprawiają poziom HbA1c oraz nastrój[32].

Sugerowana dzienna dawka: 200 mg. Niektóre osoby z czasem mogą wykazywać hormonalne reakcje uboczne na przyjmowanie żeń-szenia, jeżeli więc dostrzeżesz u siebie tego typu zmiany, powiadom o tym swojego lekarza.

Przepękla ogórkowata (*Momordica charantia*) Ta odmiana melona, spotykana często na azjatyckich targowiskach, słynie z tego, że poprawia tolerancję glukozy i obniża poziom HbA1c[33]. Najlepiej przyjmować ją w postaci płynu lub ekstraktu.

Sugerowana dzienna dawka: 200-800 mg ekstraktu.

Bazylia azjatycka (*Ocimum tenuiflorum*) obniża poziom glukozy na czczo i po posiłku[34].

Sugerowana dzienna dawka: 200 mg dziennie

Lagerstremia wspaniała (*Lagerstroemia speciosa*) to drzewo znane jest również pod nazwą banaba. Preparaty z jego suszonych liści od wieków wykorzystywane są powszechnie na Filipinach ze względu na właściwości poprawiające gospodarkę cukrową. Głównym składnikiem liści banaba jest kwas korozolowy, który aktywuje GLUT 4 – białko transportujące glukozę do wnętrza komórki.

Liczne badania kliniczne potwierdzają, że kwas korozolowy jest skuteczny zarówno u diabetyków, jak i osób ze stanem przedcukrzycowym. W jednym z nich po 2 tygodniach przyjmowania ekstraktu banaba wystandaryzowanego do 18% kwasu korozolowego u pacjentów zauważono spadek glukozy po posiłku o 12%[35]. Odnotowano u nich również utratę wagi o prawie 1,5 kg.

Sugerowana dzienna dawka: do 3 mg w podzielonych dawkach, według wskazówek producenta.

Czosnek (*Allium sativum*) Jak udowodniono, poprawia on poziom glukozy na czczo, a także fruktozaminy, cholesterolu i trójglicerydów u osób z cukrzycą typu 2[36]. Warto regularnie dodawać go do potraw czy to w postaci sproszkowanej, czy w ząbkach.

Ananas (*Ananas comosus*) Mieszkańcy Ameryki Środkowej i Południowej wierzą, że ten owoc może pomóc w leczeniu stanów zapalnych stawów. Dzisiaj naukowcy odkryli, że tajemnica ananasa tkwi w bromelainie: obecnym w nim enzymie proteolitycznym (trawiącym białko). Składnik ten działa silnie przeciwzapalnie, przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie i wzmacniająco na odporność. Jest jeszcze lepiej: bromelaina może łagodzić ból i poprawiać funkcjonowanie stawów porównywalnie do większości niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ)!

Wiemy to dzięki badaniu obejmującym 90 pacjentów ze zwyrodnieniami stawów, w którym porównano działanie suplementu zawierającego bromelainę (90 mg) wraz z enzymem trzustkowym trypsyną (48 mg) i bioflawonoidem rutyną (100 mg) z popularnym lekiem (50 mg). Po 6 tygodniach okazało się, że w łagodzeniu bólu i sztywności stawów oraz poprawy ich funkcjonowania suplementacja enzymami jest równie skuteczna, jak farmaceutyk, przy czym pacjenci lepiej ją tolerują[38].

BIBLIOGRAFIA

1. Surg Neurol. 2006 Aug; 66(2):152-4; J Orthop Res. 2015 May; 33(5):738-46
2. BMC Musculoskelet Disord. 2015 Nov 20; 16():364
3. Diabetes Care. 2007 Jun; 30(6):1562-6; Spine (Phila Pa 1976). 2013 Jan 15; 38(2):133-9
4. BMC Public Health. 2011 Feb 3; 11():77
5. PLoS One. 2019; 14(2): e0212030
6. Exp Gerontol. 2011 Apr; 46(4):217-24
7. Clin Med Insights Endocrinol Diabetes. 2016; 9():1-5
8. Eur Spine J. 2016 Sep; 25(9):2716-20; J Pain Res. 2012; 5():51-9
9. https://tinyurl.com/ud4tcchp
10. Diabetes Care. 2017 Jan; 40(1):136-154
11. Ann Clin Transl Neurol. 2018 Apr; 5(4):397-405
12. Diabetes Metab Syndr. 2018 Apr - Jun; 12(2):111-116; J Neurol Sci. 2018 May 15; 388():103-106
13. Clin J Pain. 2015 Nov; 31(11):976-82.; Pain. 2018 Mar; 159(3):469-480
14. Diabetologia. 1996 Mar; 39(3):329-35
15. Diabetes Care. 2003 Sep; 26(9):2697-8
16. Eur J Pharmacol. 2018 Aug 15; 833():472-523
17. Diabetes Res Clin Pract. 2016;111:44-50; Diabet Med. 2018;36:44-51
18. Ann Intern Med. 2015 Sep 15; 163(6):437-51
19. Mol Nutr Food Res, 2017 Jul 5
20. J Intern Med, 2007; 262:208-14
21. Diabetes Care, 2006; 29: 2064-71,
22. Diabetes Care, 2012; 35: 1095-7
23. Diabetes Care, 2005; 28: 89-94
24. Metabolism, 2008; 57: 712-7;Acta Pharm Sin B, 2012; 2: 327-34
25. Amino Acids, 2016; 48: 1131-49
26. Sci Transl Med, 2017; 9: eaah4477; Pharm Biol, 2016; 54: 2329-39
27. PLoS One, 2015; 10: e0113486
28. J Sci Food Agric, 2014; 94: 834-40
29. Nutr Sci, 2013; 2: e22, Nutrition, 2017; 41: 107-12
30. Molecules, 2017; 22: 849
31. Int J Med Sci, 2013; 10: 337-81, Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 636053
32. J Ginseng Res, 2017; 41: 589-94
33. Nutr J, 2015; 14: 13
34. Evid Based Complement Alternat Med, 2017; 2017: 9217567
35. J Integrated Study of Dietary Habits 2006; 17: 255–259
36. Food Nutr Res, 2017; 61: 1377571
37. Clin Exp Rheumatol 2006; 25:25-30

eprasa.pl 44a36990f2

Kannabinoidy przy bólu, depresji i cukrzycy

Organiczne związki obecne w konopiach oddziałują na wiele receptorów, m.in. w mózgu i wyspach trzustkowych, dzięki czemu mogą przynieść ulgę pacjentom z różnymi schorzeniami

Jednym z pierwszych zastosowań kannabidiolu było uśmierzanie bólu.

W pewnym eksperymencie na szczurach laboratoryjnych okazało się, że MDA19, pochodna CBD, zagłuszyła ból neuropatyczny wywołany uszkodzeniem nerwów, jaki często towarzyszy diabetykom oraz pacjentom po urazach. Substancja przynosiła większą ulgę wraz ze wzrostem dawki[1].

Sukcesy w testach na zwierzętach skłoniły naukowców do wypróbowania CBD u pacjentów.

Kilka lat później kanadyjscy uczeni opublikowali wyniki metaanalizy, która objęła 32 randomizowane badania kliniczne z podwójnie ślepą próbą, kontrolowane placebo lub leczeniem standardowym, wykonane w latach 2010-2014. Dostarczyła ona dowody skuteczności THC i CBD w leczeniu dolegliwości bólowych[2].

Ból fizyczny i duchowy

Wiele eksperymentów pokazało, że stosowanie marihuany nie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem poważnych efektów ubocznych (w porównaniu do leczenia standardowego)[3]. Co więcej, na podstawie wypowiedzi pacjentów wywnioskowano, że kannabinoidy dodatkowo polepszają jakość życia – zmniejszają stres oraz poczucie zmęczenia i lęku towarzyszące dolegliwościom.

Nic dziwnego – badania wykazują, że depresja i odczuwanie bólu mogą mieć wspólne podłoże neurobiologiczne. Jednocześnie mała liczba receptorów lub zaburzenia uwalniania endokannabinoidów bywają przyczyną zespołu stresu pourazowego, fobii i różnych form bólu przewlekłego, ponieważ związki te odgrywają ważną rolę w tłumieniu przykrych uczuć. Co więcej, w odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje działanie uspokajające nie tylko przez oddziaływanie na układ endokannabinoidowy,



ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny[4]. CBD stymuluje jeden z nich (5-HT 1A, którego dysfunkcja może powodować depresję oraz stany lękowe), dzięki czemu zwiększa produkcję serotoniny i dopaminy.

W ubiegłym roku w toku badań na gryzoniach naukowcy ustalili, że już pojedyncza dawka CBD eliminuje objawy depresji u zwierząt, a korzystne efekty utrzymują się nawet do 7 dni[5].

Opcja dla diabetyków

Jednak receptory kannabinoidowe nie znajdują się jedynie w mózgu. Są rozsiane po całym organizmie, również w trzustce, która reguluje poziom glukozy we krwi.

Dlatego w dużym, 5-letnim badaniu sprawdzono, jaki wpływ na insulinooporność ma marihuana. Wyniki pokazały, że poziom insuliny na czczo u jej użytkowników był niższy o 16% w porównaniu do osób, które nigdy jej nie stosowały[6].

Eksperci zwracają również uwagę na fakt, że kannabinoidy, oddziałując na cały organizm, mogą przynieść diabetykom wiele innych korzyści. W artykule z 2005 r. jako najważniejsze wymieniają m.in. stabilizowanie cukru we krwi, zmniejszenie stanów zapalnych, efekt neuroprotekcyjny (który pomaga zapobiegać stanom zapalnym nerwów i zmniejszyć ból związany z neuropatią) i przeciwzakrzepowy (łagodzi skurcze mięśni), rozszerzanie naczyń krwionośnych (poprawia krążenie) oraz obniżenie ciśnienia tętniczego krwi.

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Annaest Analg 2010; 111:99-109
2. Mikael A. Kowal, Arno Hazekamp, Franjo Grotenhermen, Review on clinical studies with cannabis and cannabinoids 2010-2014, Cannabinoids 2016
3. Journal of Pain 2015, doi: 10.1016/j.jpain.2015.07.014
4. Progress in Neurobiology 2002; 68(4):247-286; Synapse 2013; 67(3):145-159
5. Mol Neurobiol. 2019; 56(2):1070-1081
6. Am J Med. 2013; 126(7):583-9

eprasa.pl 44a36990f2



Gimnastyka na płaski brzuch

Jeśli chcesz wyszczuplić talię, podejdź do tematu holistycznie, czyli wyjdź poza zwykłe brzuszki – twierdzi Charlotte Watts

Na punkcie wyglądu brzucha i liczby centymetrów w talii łatwo zwariować. Dieta, stres, siedzący tryb życia w erze cyfrowej i podczas pracy zdalnej – wszystko to może być powodem szerszego obwodu pasa i źródłem dużego dyskomfortu. Większość ludzi, kiedy jest niezadowolona z kształtu brzucha, stawia przede wszystkim na brzuszki na siłowni. Kiedy chcemy spłaszczyć brzuch, nie myślimy, że talii potrzebnych jest więcej ćwiczeń. Tymczasem w trosce o centymetry w pasie warto również zająć się oddechem, rozluźnić napięcie w całym ciele, rozruszać kręgosłup. Nie należy również zapominać o znaczeniu higieny snu i zarządzania stresem. Mogą one wspomagać redukcję masy ciała i wyszczuplić brzuch.

Wsparcie dobrego snu

Jakość snu wspomagają niezbyt forsowne ćwiczenia wykonywane wczesnym rankiem w świetle słonecznym. Wieczorem pomaga rezygnacja z oglądania telewizji czy korzystania z komputera, żeby nie zakłócać produkcji hormonu snu o nazwie melatonina. Nocą wpływa ona na magazynowanie brunatnej tkanki tłuszczowej, której zadaniem jest utrzymywanie ciepłoty ciała. Podczas snu organizm zużywa ją, a nie magazynuje. Gdy się dobrze wysypiamy, zmniejszają się też zapasy tzw. złej białej tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha. Wszystko to dzieje się w ramach termogenezy, czyli spalania przez organizm kalorii w celu produkcji ciepła. Najnowsze badanie wykazało, że im lepsza jakość snu, tym skuteczniej możemy przeciwdziałać magazynowaniu tłuszczu[1].

Kiedy w drugiej połowie dnia decydujemy się na duży wysiłek fizyczny i np. uprawiamy sport, nasilamy termogenezę, zakłócając prawidłowe wydzielanie melatoniny i wieczorem nie chce nam się spać. Natomiast poranna aktywność, która nas nie męczy, nie koliduje ze podwyższeniem poziomu tego przygotowującego na sen hormonu[2].

Związek ze stresem

Zdrowy sen powoduje uwalnianie nagromadzonych w ciągu dnia hormonów stresu, co też pomaga w odchudzaniu się. Jak wykazano – zwłaszcza kortyzol nasila magazynowanie tłuszczu wokół talii. Równie kluczowe dla redukcji hormonów stresu są także ćwiczenia[3] i nie muszą one szczególnie intensywne. Bardziej istotna jest świadomość oddechu i wykonywanych ruchów niż forsowność. Długotrwały stres bowiem często powoduje zaciskanie przepony i ogranicza oddychanie do klatki piersiowej, przez co wydech ulega skróceniu. Oddychanie przeponowe (w czasie którego odczuwa się ruch w brzuchu) relaksuje, umożliwiając wolniejszy i głębszy oddech. W efekcie, podczas ćwiczeń, obniża się poziom kortyzolu[4].

Głębokie oddychanie powoduje, że mózg otrzymuje sygnał, że nie ma się czego bać i przestaje gromadzić zapasy

eprasa.pl 44a36990f2

tłuszczu, przyśpieszając metabolizm i przy okazji utratę masy ciała. Świadomy ruch poza tym wspiera kontakt z własnym ciałem przez nerw błędny, a to przyczynia się do kontroli wywoływanego stresem apetytu i zachcianek na słodkie pokarmy, które powodują gromadzenie tłuszczu w okolicy talii[5].

Poza centrum

Jeśli chodzi o ćwiczenia ukierunkowane na brzuch i talię, dużo mówi się o wzmocnieniu mięśni rdzenia. Są to w szczególności:

Mięsień prosty brzucha, odpowiedzialny za tzw. sześciopak, położony blisko powierzchni jamy brzusznej. Wyciąga kręgosłup do przodu oraz w lewo i prawo, więc pracuje podczas skłonów ciała, np. wykonywania brzuszków i skłonów na boki.

Wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie skośne, obracające i stabilizujące tułów, przypominające gorset wokół boków pomiędzy żebrami a miednicą. Pracują podczas obracania i rozciągania boków ciała.

Mięśnie poprzeczne brzucha, czyli głębokie mięśnie rdzenia między przednimi żebrami a miednicą. Stabilizują tułów podczas skurczów izometrycznych, np. wykonywania tzw. deski.

Otwarte i rozciągnięte

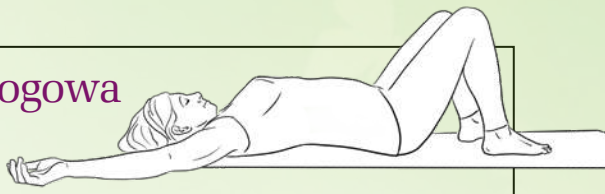
Przy częstym obecnie pochylaniu się nad biurkami czy telefonami – kluczowe znaczenie ma to, by każde ćwiczenie nie pogłębiało tej skłonności. Otwieranie brzucha w celu wydłużenia jego mięśni i kurczenie mięśni pleców jest równie istotne dla ogólnego stanu zdrowia, jak i obwodu talii.

Na kolejnych stronach znajdziesz połączenie sekwencji podłogowej, miednicznej i stojącej, które wspomagają pełny zakresu ruchu wokół środka ciała. Ruch we wszystkich kierunkach wokół talii (i kręgosłupa) wspomaga jędrność brzucha oraz redukcję tkanki tłuszczowej. Zapraszam do wykonywania tych sekwencji pojedynczo lub wszystkich 3 po kolei. Po kadym jednak należy poświęcić trochę czasu na odpoczynek.

BIBLIOGRAFIA

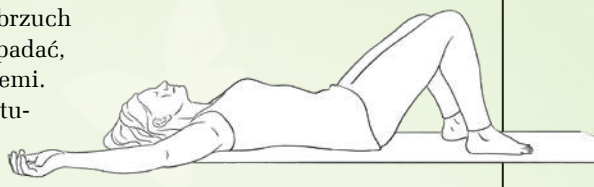
1 Int J Obes (Lond), 2019 Jun 19
2 J Biol Rhythms, 1997; 12: 568–74
3 BMC Public Health, 2013; 13: 1018
4 Front Psychol, 2017; 8: 874
5 Gastroenterology, 2017; 152: 730–44

Sekwencja podłogowa



Leżąc z ugiętymi kolanami, wdychaj przez chwilę powietrze do brzucha, a następnie wygnij plecy w łuk przy wdechu. Przy wydechu brzuch i klatka piersiowa powinny opadać, a talia z powrotem dotykać ziemi.

Wykonuj te ruchy tuż za naturalnym rytmem swojego oddechu, czując ruch kręgosłupa i umożliwiając swobodny ruch głowy.



Spleć ręce za głową i przy wdechu zwijaj się w kierunku brzucha, podnosząc głowę wraz z rękami i podpierając kark przez przyciąganie do siebie łokci.

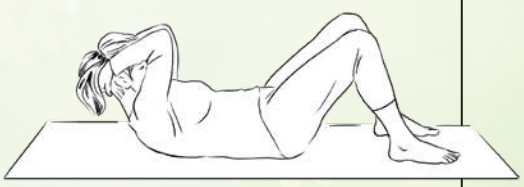


Przy wdechu odciągnij łokcie od siebie w kierunku podłogi i wyginaj plecy w łuk tak, by unieść talię i górną część pleców nad podłogą.



Poruszaj się między tymi ruchami, a po 10-20 cykli przy wydechu przyciągnij jeden łokieć do przeciwległego biodra, a przy wdechu wracaj z powrotem na środek.

Następnie wykonuj to ćwiczenie naprzemiennie na boki. Zakończ, utrzymując wygięcie pleców w łuk przez klika oddechów w celu rozluźnienia brzucha.



Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i oddychaj tak w celu rozluźnienia dolnej części pleców. Ze złączonymi kolanami wykonuj ruchy okrężne tak, by masować dolną część pleców, najpierw w jedną stronę, a następnie w drugą.



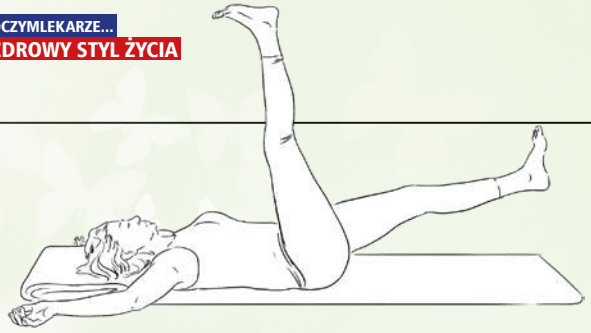
Z kolanami przyciągniętymi do klatki piersiowej i ramionami na ziemi poruszaj kolanami z jeden strony na drugą w delikatny skręt – zakres ruchu może być od mniejszego do większego – i z powrotem tak, by poczuć wszystkie mięśnie i powięź wokół talii.



Ułóż nogi tak jak podczas pedałowania na rowerze i poruszaj nimi do przodu, a następnie do tyłu, udając przy prostowaniu kończyn, że wciskasz pedał.

Przyciągnij dolne żebra do podłogi podczas ruchu wpierającego dolną część pleców.

eprasa.pl 44a36990f2



Przy wydechu przyciągnij kolana do klatki piersiowej. Wydychając powietrze, unieś jedną nogę powyżej biodra, a drugą nad podłogą.

Przy wdechu z powrotem przyciągnij obie nogi tak, by wydłużyć dolną część pleców i zmiękczyć brzuch.

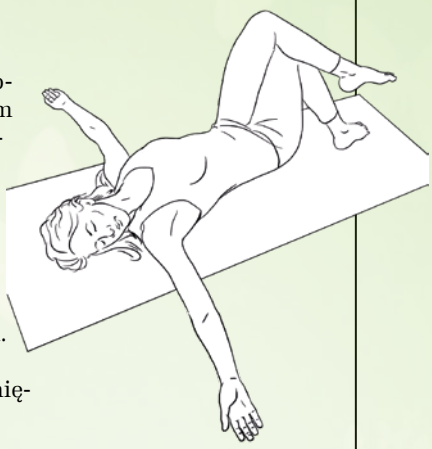
Poruszaj się z jednej strony na drugą, a jeśli trudno ci podnosić nogi, postaraj się rozciągać bardziej tę górną, a uginać tę znajdującą się bliżej podłoża.

Załóż przy wydechu lewą nogę na prawą i pozwól kończynom zwisać, aby się przekręcić.

Przy wdechu nogi powinny powracać na środek. Podążaj za tym ruchem w lewo, mocno zakotwiczając się w podłodze prawym ramieniem i przekręcając przy skręcie głowę w prawo, jeśli nie powoduje to dyskomfortu szyi.

Na środku odpocznij i powtórz te ruchy w drugą stronę tak, by głęboko poczuć bok ciała.

Po zakończeniu sekwencji podłogowej odpocznij z wyciągniętymi swobodnie kończynami.



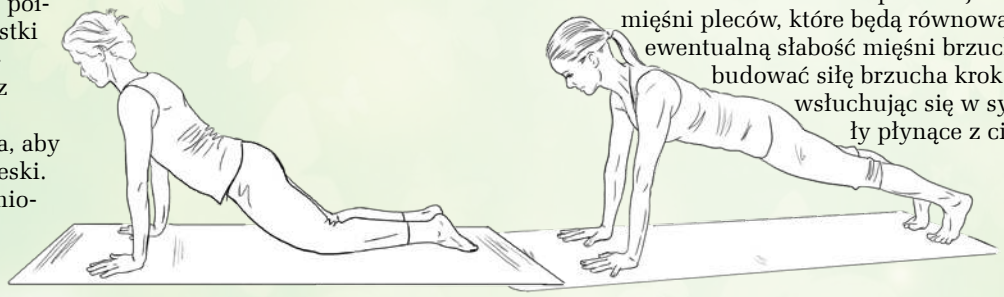
Sekwencja miedniczna

Z pozycji na czworakach unieś kolana i biodra tak, by przybrać pozycję spoglądającego w dół psa, unieś pięty tak, by móc podnieść kość ogonową, i rozpieraj się w poprzek brzucha i klatki piersiowej, aż poczujesz rozciąganie talii.



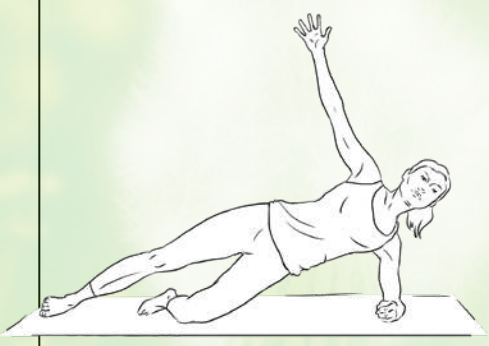
Podciągnij kolana tak, by przybrać pozycję półdeski (jeśli twoje nadgarstki są zbyt słabe do uniesienia ciężaru ciała, możesz oprzeć się na łokciach).

Podnoś po kolei kolana, aby przechodzić do pełnej deski. Zamiast zwisania na ramionach utrzymuj uniesiony w kierunku sufitu mostek tak, by czuć pracę mięśni brzucha.



Możesz również przejść do pozycji deski bezpośrednio od pozycji patrzącego w dół psa i zmieniać je. Deska to standardowe ćwiczenie na wzmocnienie mięśni rdzenia, mobilizujące przede wszystkim głębokie mięśnie poprzeczne brzucha. Wielu trenerów personalnych twierdzi, że dwadzieścia sekund to optymalny czas utrzymywania tej pozycji, ale zwiększaj go powoli tak, by wciąż móc czuć ruch przepony podczas oddechu.

Utrzymywanie pozycji z przekroczeniem wygodnego zakresu ruchu zwiększa produkcję hormonów stresu, sprzyjających magazynowaniu tłuszczu wokół talii i spowoduje napięcie mięśni pleców, które będą równoważyć ewentualną słabość mięśni brzucha. Lepiej budować siłę brzucha krok po kroku, wsłuchując się w sygnały płynące z ciała.



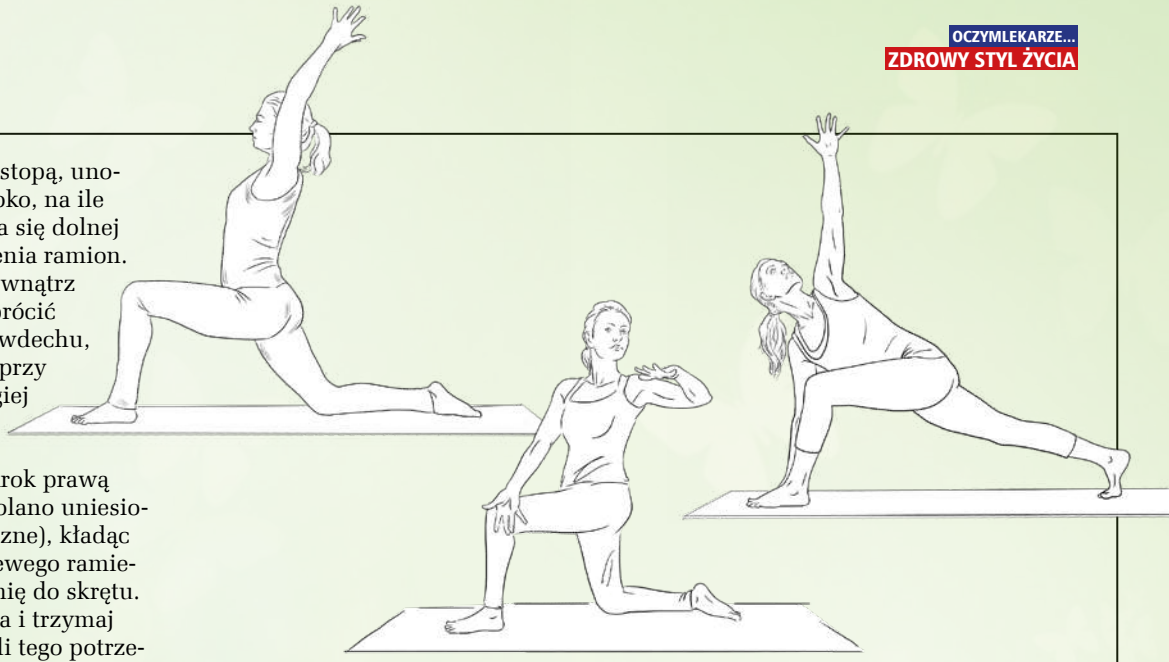
Rozluźnij się w pozycji patrzącego w dół psa i przejdź do deski bocznej, począwszy od opuszczenia nogi i podparcia na dolnym przedramieniu. Boczne deski angażują mięśnie skośne i stabilizują kręgosłup.



Po wykonaniu tego ćwiczenia na obie strony ciała, z uniesieniem dolnego biodra przy swobodnym oddechu, wróć do pozycji patrzącego w dół psa i pełnej wersji deski, jeśli musisz stopniowo się do tego przygotować. Może to obejmować podparcie na dolnym nadgarstku lub w razie potrzeby na przedramieniu. Przy podnoszeniu dolnego biodra dla większej stabilizacji można również położyć górną stopę za dolną.



eprasa.pl 44a36990f2



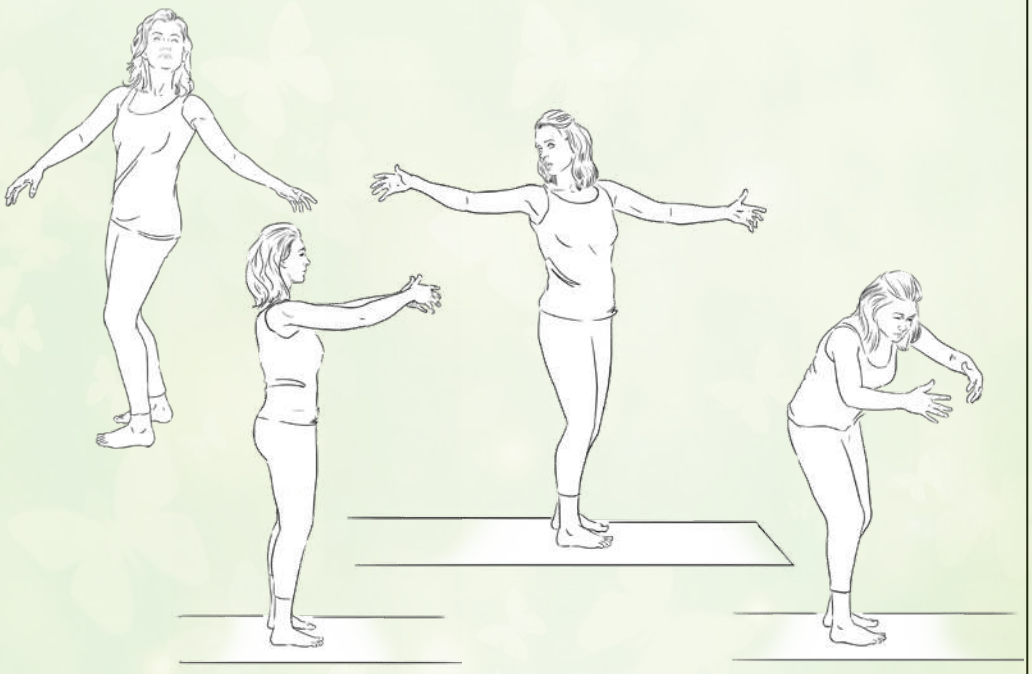
Zrób niski wykrok prawą stopą, unosząc ramiona na tyle szeroko, na ile to potrzebne do uniesienia się dolnej części brzucha i rozluźnienia ramion.

Ustaw lewe ramię na zewnątrz prawego kolana tak, by obrócić brzuch w prawo podczas wdechu, wciągając go z powrotem przy wydechu. Przejdź do drugiej strony ciała przez pozycję patrzącego w dół psa.

Po raz kolejny zrób wykrok prawą stopą, utrzymując tylne kolano uniesione (lub nie, jeśli to konieczne), kładąc lewą dłoń na wysokości lewego ramieniem i unosząc prawe ramię do skrętu.

Odwracaj się od brzucha i trzymaj górną rękę na biodrze, jeśli tego potrzebujesz. Przejdź do drugiej strony ciała przez pozycję patrzącego w dół psa.

Sekwencja stojąca



Stojąc na stopach rozstawionych na szerokości bioder i z rozluźnionymi kolanami, zamachaj ramionami wokół ciała tak, by poczuć ruch w talii. Umieść dłonie naprzeciwko klatki piersiowej, jakbyś trzymał niewidzialną piłkę. Przy wdechu wyciągnij jedną rękę za biodro i zrób wydech w ten sam sposób. Wykonaj kolejny wdech z drugim ramieniem i poruszaj się z jednej strony na drugą.

Tą samą wyobrażoną piłką wykonuj duże okrążenia, uginając kolana w wygodnym dla siebie zakresie. Zmień kierunek, wodząc wzrokiem za poruszającą się piłką.

Unieś ramiona, chwytając jeden nadgarstek tak, by zgiąć się w bok w jednym kierunku, a następnie zmienić go. Wystaw jedną stopę w bok, unosząc drugą, balansując na bok i wpatrując się w podłogę w celu stabilizacji. Obracaj klatkę piersiową i brzuch w kierunku sufitu, napinając tylną stopę w celu wsparcia tego ruchu. Przejdź do drugiej strony ciała.

Skończ w pozycji stojącej z dłońmi naprzeciwko brzucha, poświęcając chwilę na odczucie tego obszaru.



eprasa.pl 44a36990f2



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

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Wątroba – nasz niezastąpiony filtr

Nie musisz mieć kosmicznych wyników enzymów wątrobowych w badaniach krwi, by zorientować się, że nie traktujesz tego organu z należytym szacunkiem. Szacunkiem, na który wątroba pracuje 24 godz. na dobę przez 7 dni w tygodniu.

I gdy ona pracuje, my zazwyczaj niemal tyle samo czasu poświęcamy, by jej pracę czynić coraz cięższą. W jaki sposób? Poprzez nadmierne zażywanie niesteroidowych środków przeciwzapalnych, nieprawidłową dietę pełną sztucznych dodatków oraz zanieczyszczonej pestycydami żywności.

Wątroba to najbardziej obciążany narząd ludzkiego ciała. Znosi nasze wybryki – alkohol, brak i nieregularność snu, ruchu oraz ciągły stres i kumulowanie złości. O ile konieczność przyjmowania leków i długotrwałe napięcie są czynnikami, na które wpływ możemy mieć znikomy, o tyle resztę obciążeń fundujemy jej z własnej i nieprzymuszonej woli: hołdując niezdrowym nawykom.

Wachlarz sygnałów ostrzegawczych

Choć wątroba nie jest organem mowy, ale nie znaczy to, że jest niemową. Po prostu jest taktowna i początkowo jedynie wysyła delikatne sygnały ostrzegawcze. Jednak z czasem reaguje ostrzej na to, co jej codziennie, nomen omen, zgotujemy. Wzdęcia, zaparcia, biegunki? To może być wątroba.

Jednak gdy problemy się nawarstwią, symptomy złego stanu organu zaczynają się manifestować poprzez zakłócenia pracy również innych układów, np. migrenami, nawracającymi bólami głowy albo dolegliwościami sercowymi. Repertuar komunikatów jest dosyć bogaty: zmiany skórne, cellutlit, obniżony poziom energii, problemy hormonalne, odczuwalny PMS, stany zapalne, problemy stawowe, sztywność mięśni, stawów, problemy ze wzrokiem czy z koncentracją. Przeciążona wątroba może budzić nas w nocy lub skutkować mało regeneracyjnym, płytkim snem.

S.O.S. dla wątroby

Dzięki prostym metodom możemy zadbać o naszą oczyszczalnię. Bardzo ważny dla jej prawidłowego działania jest sen przed 23, bo tylko wtedy może się w pełni zregenerować podczas godzin szczytowej aktywności między 23-3 w nocy.

Pij też dużo wody lub herbat ziołowych – zalecane dzienne spożycie płynów ok. 30 ml na 1 kg masy ciała. Wodę zawsze pij powoli, małymi łykami. Nim kupisz butelkę, zwrócić uwagę czy jest to woda źródlana lub odpowiednio filtrowana (pozbawiona metali ciężkich, fluoru, który działa neurotoksycznie).

Powoli też jedz i dokładnie przeżuwaj. Pamiętaj o regularności – jedz co 3-4 godziny i zaczynaj dzień od śniadania! Nie później niż godzinę – półtorej po przebudzeniu. Poranne uczucie głodu jest zdrowym sygnałem, bo rano żołądek pracuje najsprawniej. Ostatni posiłek – najlepiej lekki – jedz ok. 18-19, bo wieczorem mamy najmniejsze wydzielanie enzymów trawiennych. Nie zapominaj też o regularnej aktywności fizycznej.

Kuchenne rewolucje

Unikaj smażonych potraw i wędzonych ryb, mrożonek, fast foodów, produktów barwionych, konserwowanych, serków homogenizowanych. A przede wszystkim – nie przejadaj się! Zawsze lepiej zjeść za mało niż za dużo. Nie jedz pokarmów podgrzanych w kuchence mikrofalowej, nie używaj przypraw typu vegeta ani kostek rosołowych…

Ogranicz spożycie cukru i jego przetworów do absolutnego minimum, a jeśli nie umiesz żyć bez słodkiego, używaj zdrowszych zamienników: ksylitolu, erytrolu, stewii, miodu, syropu klonowego lub z agawy.

Zminimalizuj też spożywanie białej mąki pszennej (pozbawionej błonnika pokarmowego oraz minerałów i witamin) oraz jej przetworów. Wybieraj za to chleby z mąki z pełnego ziarna (najlepiej na naturalnym zakwasie), według zleceń z przewagą mąk naturalnie bezglutenowych, m.in. ryżowej, gryczanej, jaglanej, z komosy ryżowej (quanioa), amarantusowej, z teff lub kukurydzianej. Do gotowania i pieczenia używaj oliwy z oliwek, oleju kokosowego, z pestek winogron lub masła klarowanego (w niewielkich ilościach), a unikaj rafinowanych tłuszczów.

Ogranicz też nabiał (a zwłaszcza mleko krowie, sery i twarogi oraz jogurty owocowe), szczególnie jeśli obserwujesz jakiekolwiek dolegliwości po jego spożyciu. Reakcje takie mogą wystąpić do 5 dni od chwili spożycia i objawiać się nie tylko w układzie pokarmowym. Znakomitym zastępnikiem dla mleka może być mleko roślinne: owsiane, ryżowe, migdałowe, kokosowe.

Stosując dietę beznabiałową, używaj płatków owsianych, nasion sezamu, zielonych warzyw. Unikaj również jedzenia ryb oraz innych produktów wędzonych, które w sposób znaczny upośledzają funkcjonowanie wątroby. Kluczowe

eprasa.pl 44a36990f2

Receptury ziołowe wspierające regenerację wątroby

1. Wsparcie detoksykacyjne wątroby dla osób, określanych przez medycynę chińską jako głownie nadmiarowe którym raczej jest ciepło, lub nawet gorąco. Wymieszaj po 50 g:
- glistnika jaskółcze ziele,
- kłącza perzu,
- korzenia mniszka lekarskiego,
- kwiatu rumianku
- zmielonych nasion ostropestu.

Dużą łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku i zostaw do zaparzenia pod przykryciem na ok. 15 minut. Po tym czasie przecedź. Pij 2-3 takie napary dziennie przez 6 tygodni.

2. Wsparcie pracy wątroby dla osób raczej niedoborowych, które często marzną i w porównaniu do otoczenia potrzebują więcej warstw ubrań. Zmieszaj po 50 g:
- ziela rozmarynu
- ziela krwawnika
- korzenia mniszka lekarskiego
- zmielonych nasion ostropestu
- korzenia lukrecji (niewskazana przy nadciśnieniu)

Dużą łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku i zostaw do zaparzenia pod przykryciem na ok. 15 minut. Po tym czasie przecedź. Pij 2-3 takie napary dziennie przez 6 tygodni.

dla zdrowia jest nieprzejadanie się. Zawsze lepiej zjeść mniej niż za dużo. Jest to szczególnie ważne dla zdrowia wątroby.

Sam(a) wiesz najlepiej

Posiłki powinny następować po sobie w odstępach ok. 3-4 godz. Wspaniale, jeśli połowę talerza będą stanowiły warzywa. Każdy kęs żuj dokładnie, aż pokarm w ustach zmieni się w papkę – dobrze pogryźć, to w połowie strawić! Ostatni posiłek polecam spożywać ok. 18-19, o ile nie ma innych przesłanek zdrowotnych. Jako że wieczorem żołądek ma najmniejsze wydzielanie enzymów trawiennych, kolacja powinna być lekka.

Ruszaj się!

Optymalnie przez 60 min dziennie. Aktywność fizyczna powinna być dostosowana do warunków fizycznych i samopoczucia. Dodatkowym efektem ubocznym będzie mniejsze natężenie stresu i lepsze dotlenienie całego organizmu (nie tylko wątroby).

Na kłopoty

Bardzo wielu moich pacjentów ma zastoje w wątrobie. Pokarmy, które umożliwiają wyjście z zastoju, to np. rukiew wodna, cebula, natka gorczycy, kurkuma, bazylia, liść laurowy, imbir, chrzan, mięta, melisa, kardamon czy kmin rzymski. Gorzkie i kwaśne pokarmy zbierają nadmiar toksyn wątrobowych. W taki sposób będzie działał ocet, ale że sam w sobie do smakowych delikatesów nie należy, to można go złagodzić, dodając miodu i wody. Taką miksturę możesz pić codziennie przed 1-2 tygodnie, najlepiej na czczo, jeśli nie ma podrażnienia błony śluzowej żołądka.

Gorzkie zioła, które wątroba uwielbia to korzeń mniszka lekarskiego, korzeń goryczki, glistnik jaskółcze ziele, kłącze perzu, bylica piołun, nasiona ostropestu plamistego – wszystkie one znakomicie odciążą pracę wątroby.

Choć nie wszystkie oczywiście sprawdzą się u każdego „wątrobowca". Najlepiej przed wdrożeniem takiej kuracji, zasięgnąć rady doświadczonego terapeuty.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

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

eprasa.pl 44a36990f2

Wiwat zboża!

Zawarte w nich substancje czynne oczyszczają, odżywiają i nawilżają skórę, dzięki czemu pozwalają na długo zachować młody i promienny wygląd. Potrafią też koić jej podrażnienia i na dokładkę wzmacniają włosy.



Owies zwyczajny

Jest nieoceniony w domowej pielęgnacji skóry wrażliwej, atopowej i skłonnej do podrażnień ze względu na działanie przeciwświądowe, przeciwzapalne, regenerujące, zmiękczające oraz nawilżające. Wyniki licznych badań potwierdzają, że płatki owsiane mają właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne[1] oraz są skuteczne w przypadku wykwitów trądzikopodobnych i skórnych infekcji wirusowych. Poza tym chronią skórę przed promieniowaniem ultrafioletowym[2]. W kosmetyce wykorzystuje się ziele i ziarno owsa, a także mąkę, płatki owsiane, słomę oraz olej owsiany. A wszystko to ze względu na bogactwo składników dobroczynnie wpływających na skórę. Dzięki sporej zawartości związków polifenolowych owies chroni skórę przed wolnymi rodnikami. Z kolei obecne w nim beta-glukan oraz skrobia zwiększają barierę ochronną warstwy rogowej naskórka, przez co chronią przed nadmierną utratą wody. Ponadto ziele i słoma tej rośliny zawierają saponiny, flawonoidy, związki cukrowe oraz magnez, wapń, żelazo, potas i krzemionkę. Ziarno, mąka i płatki owsiane bogate są w witaminy: B1, B2, B6, E i PP. Natomiast olej owsiany zawiera kwas oleinowy i linolowy, związki fenolowe, fitosterole, minerały, tokoferole, witaminy: A, K, D, B.

Dla wrażliwej i naczynkowej skóry

Dla cery z widocznymi wypryskami lub stanami zapalnymi przygotuj peeling z miodem. Zmiel 2-3 czubate łyżki płatków owsianych w młynku do kawy, dodaj łyżkę miodu i łyżkę jogurtu naturalnego albo mleka migdałowego lub sojowego, całość dokładnie wymieszaj. Rozdrobnione płatki będą delikatniejsze dla skóry. Miód ma działanie przeciwzapalne, a jogurt lub mleko nawilżające. Przez 5 min rozprowadzaj papkę po skórze twarzy, kolistymi ruchami, omijając okolice oczu. Potem wszystko spłucz letnią wodą.



Żel na podrażnienia

2 łyżeczki mączki owsianej zmieszaj z łyżeczką żelu z aloesu (lub wody). Tak powstałą maść aplikuj na suchą lub dotkniętą problemem skórę. Po ok. 5-10 min spłucz maść ciepłą wodą.

Do dłoni

Weź 2 czubate łyżki płatków górskich, zalej niewielką ilością ciepłej wody, tak by je tylko przykryła. Zostaw na 5 min. Po tym czasie dodaj 2 łyżeczki soku z cytryny (rozjaśni on przebarwienia i plamy wątrobowe), zamieszaj i taką papkę nakładaj na dłonie, a następnie pocieraj nimi tak jak przy myciu. Zabieg nie powinien trwać dłużej niż 5 min. Po tym czasie resztę płatków możesz nałożyć na ręce i zostawić na 10 min, następnie zmyj je letnią wodą.

Do cery tłustej i mieszanej

Do 3 łyżeczek płatków owsianych dodaj łyżkę wody, by je odrobinę zmiękczyć, 3 łyżeczki siemienia lnianego zalej ciepłą wodą, tak by je przykryła z naddatkiem. Po ok. 20 min wymieszaj oba składniki. Żelową papkę nałóż na twarz i wmasuj kolistymi ruchami przez ok. 5 min. Następnie pozostaw ją na twarzy na kwadrans. Spłucz przegotowaną letnią wodą.

oprasa.pl 44a36990f2



Do skóry suchej

3 łyżki zmielonych płatków owsianych zmieszaj z gorącą wodą lub mlekiem (ok. ¼ szklanki), tak by powstała papka. Po 10 min, gdy już napęcznieją, dodaj łyżeczkę miodu i łyżkę oleju kokosowego. Wszystko dokładnie wymieszaj. Powstałą mieszankę nakładaj na skórę i rozprowadzaj kolistymi ruchami. Peeling powinien trwać 10-15 min. Następnie spłucz wszystko ciepłą wodą i delikatnie osusz skórę.

Peeling owsiany możesz wykonywać codziennie pod warunkiem, że nie masz trądzikowej lub naczynkowej skóry – wtedy należy robić go 1-2 razy w tygodniu.



Kąpiel anti-agingowa

Koloidalna mączka owsiana umożliwia zwiększenie biodostępności beta-glukanu. Dzięki temu silnie nawilża skórę. W badaniach wykazano, że oczyszcza skórę, normalizuje wytwarzanie serum, przywraca naturalną równowagę pH, zmniejsza transdermalną utratę wody. Ponadto promuje wytwarzanie kolagenu w skórze oraz wzmacnia jej barierę ochronną i poprawia skuteczność ochrony przed wolnymi rodnikami. To zaś przekłada się na jej działanie przeciwstarzeniowe[3]. Zmiel szklankę płatków owsianych, tak by powstał z nich proszek. Następnie wsyp go do wanny z ciepłą wodą, dokładnie wymieszaj i zanurz się na ok. 20 min.

Ryż

Ponoć tajemnica nieprzemijającej urody Azjatek tkwi w... stosowaniu wody po ugotowanym ryżu. Zawiera ona witaminy E i z grupy B, magnez, cynk, żelazo, potas, które korzystnie wpływają na kondycję skóry, mają działanie antyoksydacyjne oraz dbają o odpowiedni poziom nawilżenia. Natomiast ziarna obfitują w inozytol przeciwdziałający wypadaniu włosów oraz aminokwasy, takie jak lizyna czy metionina, które wpływają korzystnie na ich kondycję i redukują ich łamliwość. Pewne niewielkie portugalskie badanie przeprowadzone w 2018 r. wykazało, że woda ryżowa zmniejszyła aktywność elastazy, enzymu zaangażowanego w starzenie się skóry[4]. W innym eksperymencie przetestowano wpływ kąpieli w wodzie zawierającej skrobię ryżową na osobach z wypryskiem atopowym oraz na ludziach, u których podrażnienie skóry wywołano laurylosiarczanem sodu (SLS)[5]. Olej z otrębów ryżowych zawierający przeciwutleniacze (kwas ferulowy, gamma-oryzanol i kwas fitynowy) jest stosowany w przemyśle kosmetycznym[6], a także w leczeniu chorób skóry[7]. Dodawanie skrobi ryżowej do kąpieli zaleca się w leczeniu atopowego zapalenia skóry lub chorób skóry związanych ze świądem[8]. Wykazano też, że polisacharydy obecne w ryżu mogą zmniejszać aktywność zapalną *in vivo*[9]. Ponadto stwierdzono, że bioaktywne związki z otrębów ryżowych mają działanie przeciwstarzeniowe[10] oraz są skuteczne w leczeniu łysienia[11]. Jak widać ryż może sporo zaoferować skórze, dlatego przy okazji gotowania obiadu, warto przygotować własne kosmetyki na jego bazie.



Płyn micelarny

Robisz ryż na obiad? To się świetnie składa! Ugotuj go jednak tym razem w nieco większej ilości wody (tak by całkiem jej nie wchłonął) i bez dodatku soli. W ten sposób upieczesz 2 pieczenie na jednym ogniu. Woda ryżowa zapewni Ci piękną gładką i miękką w dotyku cerę. Nadaje się zarówno do młodej, jak i starszej cery: zwęża pory, zwalcza łojotok, ale też spowalnia starzenie się skóry, rozświetla ją i wyrównuje jej koloryt. Płyn odstaw po ostygnięciu do lodówki w zamkniętym, szklanym słoiku przechowuj nie dłużej niż 2-3 dni. Wzorem Japonek myj nią twarz codziennie wieczorem przed snem. Nie spłukuj!



Płyn do kąpieli

Skrobia i proteiny zawarte w wodzie ryżowej mają działanie łagodzące i niwelujące zaczerwienienia oraz sprawiają, że ciało staje się miękkie, wygładzone i nawilżone. Do ciepłej wody dodaj ok. 3-4 szklanki przygotowanej wcześniej wody ryżowej. Możesz też pójść na skróty i wrzucić do gorącej wody w wannie ryż w płóciennym woreczku. Po kąpieli umyj się i spłucz ciało jak zwykle.

Maseczka z ryżu i aloesu

To idealne rozwiązanie, gdy Twoja cera potrzebuje odżywienia i nawilżenia. Połącz łyżkę otrąb ryżowych, łyżeczkę oleju ryżowego, łyżeczkę płynnego miodu oraz żel wyciśnięty z jednego liścia aloesu. Wszystko zmiksuj na gładką masę. Nałóż ją na twarz na 30 min, a potem zmyj przegotowaną wodą.

eprasa.pl

Płukanka do włosów

Jeśli chcesz wzmocnić włosy, raz w tygodniu po umyciu głowy szamponem nałóż na nie wodę ryżową. Delikatnie masuj skórę głowy i włosy. Pozostaw ok. 5 min, po czym obficie spłucz czystą wodą. Dzięki temu wygładzisz łuski włosa oraz wzmocnisz włosy od cebulek aż po końce (za sprawą inozytolu, który się w nie trwale wbudowuje), dodasz im objętości oraz połysku.

Cienie pod oczami

Mąka ryżowa szybko rozprawi się z podkrążonymi oczami, dzięki czemu twarz będzie wyglądać młodziej. Rozgnieć widelcem pół małego banana na papkę. Dodaj do niego łyżeczkę mąki ryżowej oraz 4 krople oleju rycynowego. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Powstałą papkę delikatnie rozsmaruj pod oczami. Pozostaw na 10 min. Po tym, czasie spłucz chłodną wodą.



Przeciwzmarszczkowy olej ryżowy

Pozyskiwany z łusek ziaren ryżowych olej wykazuje działanie kojące i przeciwzapalne oraz usprawnia mikrokrążenie skóry. Doskonale nadaje się do cery dojrzałej, suchej i zwiotczałej. Ujędrnia skórę i dogłębnie ją nawilża. Poprawia napięcie skóry, niweluje przebarwienia, zmarszczki mimiczne, a także obrzęki. Zwilż olejem opuszki palców i delikatnie nanieś go na skórę wokół oczu, zostaw na ok. 5-10 min. Następnie resztki usuń czystym wacikiem.



Jaśminowy tonik

Płyn łagodzi podrażnienia i przywraca skórze naturalne pH. ½ szklanki ryżu jaśminowego wsyp do miseczki. Zalej go ½ szklanki letniej przegotowanej wody (tak, aby znajdowała się 2-3 cm ponad ryżem). Wymieszaj i odstaw na kilka godzin (woda powinna zyskać mleczną barwę). Następnie przelej płyn przez sitko do słoiczka. Stosuj tonik 2 razy dziennie – rano i wieczorem, nakładając go na płatek kosmetyczny po oczyszczeniu twarzy. Gdy się wchłonie, nałóż krem. Tonik przechowuj w lodówce maksymalnie do 3 dni.

Peeling z otrąb ryżowych

¼ szklanki mleka i ¼ szklanki zielonej herbaty wlej do garnka i podgrzej. Dodaj 3 łyżki otrąb ryżowych i łyżeczkę miodu. Wymieszaj. Gdy papka ostygnie, nałóż ją na twarz i delikatnie masuj przez 2-3 min. Zmyj ją przegotowaną, letnią wodą. W ten sposób nie tylko złuszczysz martwy naskórek, ale też nawilżysz cerę. Powtarzaj raz w tygodniu.

Olej do włosów

Olejek ryżowy świetnie sprawdzi się też w pielęgnacji włosów – doda im miękkości i blasku. Łyżkę oleju wcieraj w skórę głowy i włosy na całej długości. Nałóż czepek, zawiń głowę ręcznikiem i odczekaj 30 min. Następnie umyj włosy jak zwykle. Powtarzaj raz w tygodniu.

Puder ryżowy

Drobno zmieloną mąkę ryżową możesz stosować tak, jak sklepowe pudry do matowienia cery – pochłania nadmiar serum, ujednolica koloryt cery, łagodzi stany zapalne, a przy tym nie zatyka porów. Ryż zawiera substancje chroniące przed słońcem. Dlatego taki puder będzie również naturalnym filtrem mineralnym. Nasyp łyżeczkę mąki ryżowej do miseczki, do proszku przyłóż wacik lub gąbeczkę i za ich pomocą nanoś kosmetyk na twarz.



BIBLIOGRAFIA

1. J Drugs Dermatol. 2010 Sep;9(9):1116-20.
2. Indian J Dermatol Venereol Leprol. Mar-Apr 2012;78(2):142-5
3. J Drugs Dermatol. 2015 Jan;14(1):43-8; J Drugs Dermatol. 2016; 15 (6): 684-690
4. Cosmetics 2018, 5(2), 26;
5. Journal of the Society of Cosmetic Scientists of Korea. 27(1)
6. Cosm. News 2001, 136, 15-20
7. Food Chem. 2009, 115, 389-404
8. Acta Derm. Venereol. 2002, 82, 184-186
9. Naunyn Schmiedebergs Arch. Pharmacol. 2000, 361, 460-464
10. J. Ethnopharmacol. 2016, 193, 607-616; Pharm. Biol. 2012, 50, 208-224
11. Biol. Pharm. Bull. 2015, 38, 1856-1863
12. Med Og Nauk Zdr. 2017;23(1):7-12
13. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2009;57(5):1655-1666; Journal of Functional Foods. 2016;26:667-680
14. Food and Function. 2014;5(11):3005-3013
15. Biosci Biotechnol Biochem. 2010;74(1):135-9

eprasa.pl/44a6090f2

Młody jęczmień

Wcale nie jest odkryciem ostatnich lat. Stosowano go już w starożytności – podobno gladiatorzy w antycznym Rzymie sięgali po niego, by wzmocnić się przed walką. Wtedy stosowano go przede wszystkim w formie soku; dziś z kolei najczęściej stosowany jest w postaci proszku. Za zielony jęczmień uważa się sadzonki mające do 200 godz. po wykiełkowaniu[12]. Tkwią w nich gotowe do działania przeciwutleniacze i aminokwasy[13]. Znajdziesz tam witaminy C, E i z grupy B (w tym kwas foliowy), potas, wapń, fosfor, krzem, sód, żelazo i mangan. Zielony jęczmień dba o nawilżenie skóry, przeciwdziała trądzikowi oraz cellulitowi. Dzięki saponarynie działa przeciwzapalnie[14]. Roślina przyspiesza proces gojenia ran i wspomaga regenerację komórek naskórka. Jak sprawdzili japońscy uczeni, podawanie ekstraktu ze sfermentowanego jęczmienia łagodzi atopowe zapalenie skóry[15]. Poprawia też mechanizmy naprawy DNA oraz zapobiega aktywacji szlaków sygnałowych odpowiedzialnych za kancerogenezę[12]. Jakby tego było mało, na dokładkę wzmacnia też włosy i paznokcie.



Nawilżająca maseczka

3 łyżeczki sproszkowanego młodego jęczmienia połącz z łyżeczką wody mineralnej i łyżeczką soku z cytryny. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki, następnie nałóż je na twarz. Pozostaw maseczkę na 20 min, po czym zmyj ją ciepłą wodą. Stosuj 1-2 razy w tygodniu.

Odżywczy sok

Dokładnie zmiksuj łyżeczkę młodego jęczmienia, ½ dojrzałego awokado, łodygę selera naciowego, 1 średniej wielkości liść jarmużu, garść natki pietruszki. Do masy dodaj szklankę przegotowanej wody, wymieszaj i dopraw solą, pieprzem oraz odrobiną chilli (bez ziarenek). Dzięki wysokiej zawartości chlorofilu taki sok będzie działał oczyszczająco, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo. Pomoże też odkwasić organizm i dostarczyć mu antyoksydantów oraz składników odżywczych, które wesprą skórę od środka. Eksperci zalecają spożywanie łącznie 4 g dziennie sproszkowanego soku z młodego jęczmienia w 2 dawkach (czyli po 2 g) rozpuszczonych każda w 200 ml wody. Najlepiej robić to na 30 min przed posiłkiem.





REKLAMA



OAZA ZDROWIA

Wyjdę do ogrodu, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza. Zrelaksuję się na balkonie wśród roślin. Czy na pewno? Czy masz świadomość, że towarzysz Ci smog i elektrosmog? Czy wiesz, jak się przed nimi chronić i jak sprzątać ogród bez użycia chemii?

Podczas ciepłych miesięcy jak najwięcej czasu chcemy spędzać na powietrzu. Pandemia koronawirusa nauczyła nas doceniać przydomowe ogródki i ogrody (to dzisiaj jak los wygrany na loterii), a także balkony i tarasy, na których uprawiamy zioła, kwiaty a nawet warzywa. Covid-19, który uziemił samoloty i znacząco utrudnił nam przemieszczanie się, w niektórych regionach świata pozytywnie wpłynął na smog rozumiany jako toksyczne powietrze wymieszane z dymem i spalinami. Nie wyeliminował go jednak zupełnie. Warto wiedzieć, że Polska jest europejskim rekordzistą w zanieczyszczeniu pyłami, a średnioroczne stężenia rakotwórczego benzo(a)pirenu przekraczają dopuszczalne normy nawet o 500-600%[1]. Przyczyny tego stanu to dym z pieców, w których spalany jest niskiej jakości węgiel i nierzadko śmieci, w tym plastik oraz zanieczyszczenia przemysłowe i komunikacyjne. Te ostatnie zagrażają głównie mieszkańcom wielkich miast i okolic tras o dużym natężeniu ruchu samochodowego. W skład smogu wchodzą tzw. pyły zawieszone. To unoszące się w powietrzu stałe lub płynne cząsteczki o wielkości poniżej

Urzekająca lawenda

Jej zapach przywodzi na myśl lato w Prowansji. Lawenda jest wszechstronną rośliną – nie tylko pięknie pachnie, ale także koi układ nerwowy, działając relaksująco, Poza tym odstrasza komary i mole.

Jej zapach koi zmysły, redukuje stres i pomaga złapać równowagę w pędzącym świecie. Naturalny olejek lawendowy stosowany w kominkach zapachowych nada wspaniały aromat każdemu pomieszczeniu. Wystarczy kilka kropel, żeby przyjemny zapach rozszedł się po całym mieszkaniu. A jeśli uprawiasz jogę lub medytujesz, lawenda dodatkowo pomoże Ci w głębokim relaksie. Możesz ją posadzić też w ogrodzie lub na balkonie. Kolejną propozycją wykorzystania olejku lawendowego jest zrobienie mgiełki, którą spryskasz nie tylko pościel, aby lepiej spać, ale też poduszki i koce, których używasz na świeżym powietrzu, żeby odstraszyć komary.

LAWENDOWA MGIEŁKA
- przygotowanie: 10 minut
- przechowywanie: do 2 miesięcy
- pojemnik: mały spryskiwacz szklany

składniki:
- woda przegotowana
- 2 łyżki spirytusu lub wódki
- naturalny olejek lawendowy

Wypełnij spryskiwacz przegotowaną wodą, zostaw nieco miejsca na resztę składników. Zmieszaj 5 kropel olejku lawendowego z alkoholem (spirytusem lub wódką). Dodaj do buteleczki. Rozpylaj na poduszki ogrodowe. Mgiełka doskonale nadaje się też do spryskiwania ręczników i pościeli.



eprasa.pl 44a36990f2

100 mikronów. Na ich powierzchni osadzają się niebezpieczne metale ciężkie i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne pochodzące m.in. ze spalin samochodowych. Największe cząsteczki pyłu (100-2,5 mikrona) zatrzymywane są w górnych drogach oddechowych człowieka, ale te najmniejsze, poniżej 2,5 mikrona, są jeszcze bardziej groźne. Podczas gdy większość zanieczyszczeń samochodowych osadza się w odległości do 40-50 m od miejsca emisji (jezdni), pyły zawieszone przenoszą się z wiatrem na duże odległości. Dostają się do pęcherzyków płucnych, powodując choroby układu oddechowego, w tym raka płuc, i choroby krążenia. Dlatego warto sadzić rośliny zwłaszcza wtedy, kiedy nasz domy znajdują się w pobliżu ulic. Nadal też żyjemy w coraz bardziej szkodliwej dla naszego zdrowia chmurze zanieczyszczeń, tworzonej przez 5G,

Drzewa, które zatrzymują najwięcej pyłów zawieszonych:

- robinia akacjowa - (*Robinia pseudoacacia*)
- jesion pensylwański - (*Fraxinus pennsylvanica*)
- grusza pospolita - (*Pyrus communis*)
- brzoza brodawkowata - (*Betula verrucosa*)
- jarząb szwedzki - (*Sorbus intermedia*)
- lipa drobnolistna - (*Tilia cordata*)

ROŚLINY ANTYSMOGOWE:

- leszczyna turecka (*Corylus colurna*)
- *jesion wyniosły* (*Fraxinus excelsior*)
- lipa holenderska (*Tilia ×europaea* ‚Pallida')
- topola osika (*Populus tremula*)
- iglaste, które dobrze znoszą warunki miejskie: jałowiec sabiński (*Juniperus sabina*), sosna górska (*Pinus mugo*), świerk serbski (*Picea omorika*), jodła kalifornijska (*Abies concolor*)

źródło: https://ladnydom.pl/Ogrody/7,116527,21852504,rosliny-ktore-pomagaja-w-walce-ze--smogiem-w-miescie.html

Sprzątamy ogród bez chemii

Początek sezonu ogrodowo-grillowego. Narzędzia, meble ogrodowe, brukowane alejki, kratka grillowa zasługują na gruntowne pucowanie. Jak to zrobić naturalnymi środkami? Podajemy przepisy na praktyczne specyfiki.

ZESTAW DO CZYSZCZENIA NARZĘDZI OGRODNICZYCH
czyści i nabłyszcza

- przygotowanie: 5 minut
- przechowywanie: środek jednorazowego użytku
- pojemnik: wiadro

składniki:
- 5 kropli olejku rozmarynowego
- 1 łyżka mydła marsylskiego w płynie

W wiadrze wystarczająco dużym, żeby pomieścić wszystkie narzędzia, wymieszaj mydło i 5-10 litrów letniej wody (narzędzia powinny być całkowicie zakryte). Namaczaj przez kilka minut i przetrzyj szczotką. Starannie osusz. Natrzyj narzędzia olejkiem eterycznym.

ŚRODEK DO CZYSZCZENIA POWIERZCHNI BRUKOWANYCH
rozpuszcza zabrudzenia

- przygotowanie: 5 minut
- przechowywanie: środek jednorazowego użytku
- pojemnik: spryskiwacz

składniki:
- 500 ml octu spirytusowego
- 20 kropli olejku sosnowego w przypadku uporczywych plam dodatkowo
- 250 ml octu spirytusowego
- 100 g grubej soli

Wlej 500 ml octu do szklanego lub plastikowego spryskiwacza i dopełnij wodą. Dodaj olejek eteryczny. Spryskaj podjazd z kostki lub płyt betonowych i pozostaw na 20 minut. Następnie umyj go wodą i ścierką. W przypadku plam wymieszaj w miseczce 250 ml octu z gruba solą i przetrzyj poplamione miejsca szczotką. Ocet usuwa także chwasty wyrastające pomiędzy płytkami.

ŚRODEK DO CZYSZCZENIA MEBLI OGRODOWYCH
czyści i nabłyszcza

- przygotowanie: 5 minut
- przechowywanie: bez ograniczeń
- pojemnik: spryskiwacz

składniki:
- 2 krople olejku bergamotkowego
- 2 łyżki mydła marsylskiego w płynie

Wymieszaj w spryskiwaczu mydło z 450 ml letniej wody. Dodaj olejek eteryczny i wstrząśnij. Spłucz meble za pomocą węża ogrodowego. Spryskaj mieszanką, spłucz i odstaw do wyschnięcia.

ŚRODEK DO CZYSZCZENIA KRATKI GRILLOWEJ
czyści i usuwa tłuszcz

- przygotowanie: 5 minut
- przechowywanie: środek jednorazowego użytku
- pojemnik: miseczka

składniki:
- 120 g sody oczyszczonej
- 250 ml octu spirytusowego

Wymieszaj sodę z letnią wodą, aby uzyskać pastę. Posmaruj kratkę i pozostaw na 15 min. Wyczyść w tym czasie zewnętrzną stronę grilla za pomocą ściereczki lub ręcznika papierowego nasączonych octem. Przetrzyj kratkę szczotką (w zlewie bądź w ogrodzie). Starannie spłucz i pozostaw do wyschnięcia.



eprasa.pl 44a36990f2

Jakich składników używać do naturalnych środków czystości?

Sprzątanie tymi samymi produktami, którymi doprawiamy sałatkę? Dlaczego nie? Naturalne środki czystości są równie skuteczne, jak te z wybielaczami i amoniakiem.



Woda, komponenty chemiczne oraz substancje zapachowe – z tego składają się sklepowe środki do sprzątania domu, które mogą być szkodliwe dla naszego zdrowia. Wysoka skuteczność tych detergentów jest stereotypowa, a samodzielne wykonywanie ma wiele zalet – jest ekonomiczne, bezpieczne dla środowiska i dla ciebie, i dla twojej rodziny. Większość naturalnych środków czyszczących zawiera te same podstawowe składniki. Jakie?

Ocet spirytusowy ma właściwości bakteriobójcze, odtłuszczające i czyszczące. Dezynfekuje, zwalczając także grzyby i pleśń. To kwas organiczny, więc jest biodegradowalny oraz nietoksyczny. Bezpieczny w stosowaniu, nie pozostawia smug czy osadów.

Soda oczyszczona skutecznie pochłania zapachy i idealnie nadaje się do szorowania.

Boraks minerał naturalnie występujący w wyschniętych słonych jeziorach oraz korytach nadmorskich rzek. Zaleca się ostrożne używanie boraksu – unikajmy bezpośredniego wdychania i spłukujmypowierzchnie, na których go stosujemy. Ma silne właściwości czyszczące.

Mydło marsylskie w kostce lub płynie łagodne mydło na bazie składników roślinnych. Zawiera 72% czystego mydła potasowego, olej kokosowy, oliwę z oliwek, glicerynę, chlorek sodu – a to wszystko sprawia, że mydło marsylskie skutecznie czyści wszelkie powierzchnie.

Cytryna i sok cytrynowy mają bardzo silne właściwości czyszczące, przeciwbakteryjne, a także odświeżające.

Sole – siarczan magnezu i sól morska pierwsza z nich, znana także pod nazwą Epsom, stanowi skuteczny składnik tabletek czyszczących. Sól morska to środek czyszczący o lekko szorującym działaniu. Po wymieszaniu z sokiem z cytryny tworzy naturalny peeling antybakteryjny.

Oleje – migdałowy, z oliwek, kokosowy, witamina E doskonałe do pielęgnacji powierzchni drewnianych.

Woda utleniona środek czyszczący i dezynfekujący, bardzo delikatny ale skuteczny. Należy ją przechowywać w nieprzezroczystej butelce.

Alkohol spirytus salicylowy i wódka. Spirytus salicylowy o 68% zawartości alkoholu ma właściwości odkażające. Wódka niszczy bakterie, pleśń i grzyby.

nową technologię sieci telefonii komórkowych. To elektrosmog. Zarówno my, jaki i przyroda, doświadczamy negatywnych skutków jego niejonizującego promieniowania. Do 2025 r. przewiduje się połączenie 100 mld połączeń 5G na niewykorzystanej dotąd szerokość pasma 30-300 GHz. Rezultatem będzie coraz więcej anten w pobliżu naszych domów i ogrodów. A warto wiedzieć, że nawet przy niskich poziomach natężenia 5G zmieniają się procesy biologiczne organizmów ludzi i zwierząt – funkcje neuroprzekaźnikowe, metabolizm komórkowy oraz ekspresja genów i białek w niektórych typach komórek[2]. W walce ze smogiem i elektrosmogiem naszym najlepszym sojusznikiem są rośliny. Ich organizmy w procesie ewolucji wykształciły mechanizmy obronne polegające na wychwytywaniu wielu skażeń powietrza, gleby i wody. Pył zatrzymywany jest przez nalot woskowy czy włoski pokrywające liście, skąd przemieszczają się do komórek skórki i tam są unieruchamiane. Rośliny, nawilżając powietrze parą wodną, oczyszczają też dolne warstwy atmosfery z pyłów. Najbardziej skuteczne są gatunki odporne na tzw. warunki miejskie i mające dużą masę liści. To przede wszystkim drzewa i silnie rosnące pnącza, które zabierają minimum miejsca tuż przy ziemi. Im większa masa zieleni i lepiej dobrane gatunki, tym większa skuteczność fitoremediacji, czyli procesu leczenia środowiska

Aromatoterapia w ogrodzie i domu

Olejki eteryczne nie tylko pięknie pachną, ale mają silne właściwości przeciwzakaźne, antyseptyczne i przeciwwirusowe. Warto je mieć w domu podczas pandemii, a w ogrodzie zaś lub na balkonie posadzić zioła, z których pozyskuje się olejki.

Olejki eteryczne znajdą zastosowanie w każdym domowym pomieszczeniu. Można je wykorzystać zarówno do prania ubrań, dezynfekcji blatów w kuchni czy odkażania łazienki. Rozprawiają się z patogenami a przy okazji nadają wnętrzom przyjemny zapach. Dlatego warto dodawać olejki eteryczne do naturalnych środków do sprzątania i dbania o dom i ogród zwłaszcza podczas pandemii koronawirusa.

Olejki eteryczne są stężonymi składnikami roślinnymi o właściwościach leczniczych i kosmetycznych. Nie należy mylić ich z olejami, które zawierają kwasy tłuszczowe.



Olejki uzyskuje się poprzez destylację z parą wodną lub tłoczenie na zimno ziół, roślin, kwiatów, kory drzew. Właśnie naturze olejki zawdzięczają swój zapach i liczne właściwości dobroczynne. Można je ze sobą mieszać.

Aby właściwości roślin wykorzystać jak najlepiej, należy używać olejków najlepszej jakości – w 100% czystych, pochodzących z upraw ekologicznych. Nie powinny być wytworzone syntetycznie ani zmieszane z innymi substancjami. Unikajmy olejków perfumowanych.



Właściwości olejków eterycznych

1. Przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwzakaźne, przeciwdrobnoustrojowe, antyseptyczne: ROZMARYN oraz połączenia – bergamotka, tymianek, grejpfrut, cytryna, lawenda.

2. Przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwdrobnoustrojowe, antyseptyczne, przeciwwirusowe: DRZEWO HERBACIANE oraz – bergamotka, szałwia muszkatołowa, goździk, eukaliptus, lawenda, mięta pieprzowa, geranium, rozmaryn.

3. Przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, antyseptyczne, przeciwwirusowe: MIĘTA oraz połączenia – lawenda i cytronela.

4. Przeciwgrzybiczne, antyseptyczne, przeciwzakaźne, przeciwwirusowe: CYTRYNA oraz połączenia – bazylia, bergamotka, wanilia, ylang-ylang, rozmaryn, mięta pieprzowa, pomarańcza, grejpfrut.

5. Odświeżające powietrze: GOŹDZIKI, LIMETA, POMARAŃCZA oraz połączenia – grejpfrut, cytryna, bergamotka, limonka, goździk.

6. Przeciwzakaźne, odświeżające powietrze: EUKALIPTUS.

7. Przeciwgrzybiczne, antyseptyczne, przeciwzakaźne: LAWENDA oraz połączenia – bergamotka, mięta pieprzowa, cedr, cytronela, grejpfrut, limonka, pomarańcza, rozmaryn, ylang-ylang, szałwia muszkatołowa.

Najpopularniejsze mieszanki olejków eterycznych:

- bazylia, cytryna, limonka
- bergamotka, cytryna, mięta zielona
- cynamon, goździk, pomarańcza
- eukaliptus, mięta pieprzowa, drzewo herbaciane
- geranium, drzewo sandałowe, mandarynka
- lawenda, rozmaryn, eukaliptus
- limonka, lawenda
- rozmaryn, cytryna, wanilia
- wanilia, lawenda
- wanilia, mięta pieprzowa

przez rośliny[3]. Niektóre z nich potrafią skuteczniej niż inne przejmować część szkodliwego promieniowania. Biochemiczne przemiany, jakie zachodzą w ich tkankach, sprawiają, że wiele z nich uwalnia elektrony. Widać to w domu po tym, jak właśnie na roślinach gromadzi się najwięcej kurzu. Przodują w tym: zielistka, skrzydłokwiat, wężownica, paproć a także kwiaty i zioła, z których pozyskuje się olejki eteryczne, takie jak: lawenda, eukaliptus, rozmaryn, bazylia, mięta. Większość z tych ostatnich ma działanie antywirusowe, co w dzisiejszych czasach jest szczególnie ważne[4]. Niezwykle skuteczne w oczyszczaniu powietrza z toksycznych gazów i pyłów, w tym także smogu, są drzewa, które uczestniczą w redukcji gazów cieplarnianych. Średniej wielkości drzewo pochłania aż 1 tonę dwutlenku węgla na 1 m^3 i produkuje przy tym 727 kg tlenu! Liście drzew działają podobnie jak filtry – wchłaniają powietrze wraz z unoszącymi się pyłami i związkami chemicznymi. Aby poprawić jakość powietrza w okolicy, warto w przydomowym ogródku posadzić kilka drzew i krzewów – można też, we współpracy z gminą czy dzielnicą, zorganizować wspólne sadzenie drzew.[5] Elementem elektrosmogowego detoksu są spacery na świeżym powietrzu – najlepiej boso. Kontakt z ziemią powoduje absorbcję korzystnych dla zdrowia jonów ujemnych, niwelując tym samym negatywny wpływ dodatnich pól elektromagnetycznych.

Naturalny środek odstraszający komary (a także muchy)

Te niewielkie owady potrafią skutecznie zepsuć letni przyjemny wieczór. Jak odstraszyć komary naturalnym środkiem, by cieszyć się relaksem w ogrodzie bez użycia chemicznych substancji? Podajemy przepis.

- przygotowanie: 10 minut
- przechowywanie: do 2 miesięcy
- pojemnik: mały spryskiwacz szklany lub plastikowy

składniki:

- 300 ml wódki
- 30 ml oleju ze słodkich migdałów
- 50 kropli olejku eukaliptusowego
- 15 kropli olejku lawendowego
- 15 kropli olejku rozmarynowego

Przelej składniki do spryskiwacza i mocno wstrząśnij. Rozpyl w pomieszczeniu lub bezpośrednio na skórę.



Przepisy w artykule pochodzą z książki Fern Green, „Naturalne środki czyszczące. Ekologiczne sposoby na sprzątanie domu", Buchmann 2019

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ekologia.pl/dom-i-ogrod/ekologiczny-dom/jak-walczyc-z-elektrosmogiem-w-domu,22960.html
2. https://www.krakow.pl/start/220625,artykul,elektrosmog_i_dzika_przyroda___najnowsze_raporty.html
3. https://ladnydom.pl/Ogrody/7,116527,21852504,rosliny-ktore-pomagaja-w-walce-ze-smogiem-w-miescie.html
4. https://officeplant.pl/roslinne-odpromienniki/
5. https://zielonyogrodek.pl/abc-ogrodnika/aktualnosci-z-branzy/7695-drzewa-pomocne-w-walce-ze-smogiem

eprasa.pl 44a36990f2



PSYCHE i SOMA

Towarzystwo na serce

Tradycyjna medycyna chińska opiera się na założeniu, że to, co się dzieje w przyrodzie bezpośrednio oddziałuje na nasze ciało oraz emocje. Nadchodzące lato jest czasem serca, miłości i kreatywności, przepływu emocji między ludźmi. Jak na naszym zdrowiu i psychice odbija się ograniczenie kontaktów społecznych?

Jedną z koncepcji medycyny chińskiej jest system Pięciu Elementów, pokazujący wzajemne zależności zachodzące w naturze i człowieku. Tłumaczy powiązanie cyklów zachodzących w przyrodzie z cyklami naszego życia, a także wpływem na nasze zdrowie, emocje, konstrukcję psychiczną. Zdrowie oznacza zrównoważone współdziałanie pomiędzy żywiołami. Według taoizmu, filozofii życia z której wywodzi się TMC, jesteśmy Wodą, Drewnem, Ogniem, Ziemią, Metalem. Te wszystkie jakości są w nas i na nas oddziałują. Koncepcja Tao wyrosła z obserwacji zmieniających się pór roku, procesu prowadzącego do rozwoju, umierania i odnowy.

Czas kochania

Z każdą porą roku związany jest jeden Element, a z nim określony system narządów oraz emocje. Wiosna to czas Drewna, któremu przypisane są wątroba i woreczek żółciowy. Ich funkcjonowanie związane jest z umiejętnością wyrażania złości. To, jak nią zarządzamy zależy, na ile jesteśmy ekspansywni, skuteczni, witalni. To czas zdrowego egoizmu, kiedy budzimy się do życia po zimie i chcemy odnieść sukces. Kiedy wiosna przechodzi w lato nastaje czas Elementu Ognia, do którego przynależy serce oraz jelito cienkie. Wówczas bardziej otwieramy się na ludzi. Kondycja naszego serca wynika z tego, czy odczuwamy radość i czy dzielimy ją z innymi. Czy między nami a bliskimi nam osobami przepływają emocje. Promienie letniego słońca wzbudzają w nas namiętność, maj nazywany jest przecież miesiącem miłości. To pora roku sprzyjająca spotkaniom, nawiązywaniu nowych znajomości, zacieśnienia relacji, ale też twórczości. Miłość, według chińskich filozofów, idzie w parze z kreatywnością i komunikacją. Alicja Kowalska – Dorscheid, specjalista i praktyk TMC, w książce „Najskuteczniejsze terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej" pisze, że Element Ognia uczy nas, że w każdym momencie naszego życia może powstać coś nowego[1]. Dotyczy to zarówno wizji artysty, jak i intymnych związków. Miłość i kreatywność są energiami komunikacji. Werbalnej, wizualnej, muzycznej, motorycznej, każdej jej formy. Ogień umożliwia wyrażenie świadomych myśli, powstałych idei, ubrania ich w formę przekazu. Do tego jednak potrzebna jest wymiana uczuć i myśli między ludźmi. Kiedy kochamy, tworzymy, komunikujemy się, nasze serce pracuje rytmicznie, krew jest dotleniona, a nam chce się żyć. Kiedy nie ma tego przepływu, serce zaczyna niedomagać, a z nim jelito cienkie. To właśnie w jelitach wytwarzane jest 80% serotoniny – hormonu szczęścia. Kiedy długo jesteśmy osamotnieni, brak nam nowych towarzyskich bodźców, nastrój znacząco się obniża.

Pustka i brak ognia

Nadchodzi kolejne lato z pandemią i z ograniczeniem kontaktów społecznych. Festiwale, jarmarki, koncerty odwołane, podróżowanie utrudnione, ogródki restauracyjne puste. Zalecany jest dystans, unikanie ludzi, rezygnacja z bliskości. Amerykański portal psychologiczni PsychCentral alarmuje o zjawisku psychicznej pustki, która obecnie jest powszechna[2]. Pustka najczęściej objawia się poczuciem osamotnienia, zagubieniem w życiu, brakiem motywacji do dążenia do czegokolwiek i znacznym oraz długotrwałym obniżeniem nastroju. Patrząc się na to zjawisko z perspektywy

eprasa.pl 44a36990f2

medycyny chińskiej, osoby z niedoborem energii Ognia są wypalone – letargiczne, ich głos staje się monotonny. Koncentracja przychodzi im z trudem, towarzyszą im chaotyczne myśli, cele zanikają. Ludzie ci czują się wewnętrznie zimni, ogarnia ich depresja, tracą nadzieję. Brak im energii do wyrażenia swoich uczuć i myśli[3]. Brak kontaktów i przepływu emocji skutkuje tym, że nie odczuwamy radości, fascynacji, inspiracji. Zbiorcze badanie Harvard Study od Adult Development wskazuje, że najważniejszym aspektem ludzkiego doświadczenia jest utrzymywanie bliskich i głębokich relacji, w których nie chodzi o ilość tylko o jakość[4]. I to jest dobra informacja, dotycząca dbania o nasze serce podczas pandemii. Skoro nie mamy możliwości iść na plenerową imprezę, targi, wyjechać na wycieczkę objazdową, zadbajmy o jakość naszych najbliższych relacji – o związki miłosne, przyjaźnie, rodzinę. Remedium na pustkę oraz problemy zdrowotne związane z sercem to: emocjonalna intymność, okazywanie sobie wzajemnego wsparcia, aktywne słuchanie. To również nawiązanie kontaktu z własnymi uczuciami. Konieczne jest rozpoznanie swoich emocji, niezaspokojonych potrzeb i na początku akceptacja pustki, żeby można było ją zastąpić pozytywnymi uczuciami. Serce jest organem partnerstwa, ma prawą i lewą stronę. Harmonijnie działa dzięki uczuciu miłości, całkowitego zaufania, okazywaniu empatii. Jest zdrowe, jeśli ogień uczuć przekazywany jest dalej, ale równocześnie niezwykle ważne jest uczucie miłości własnej, którą w TMC symbolizują naczynia wieńcowe.
W chwili gdy serce zapomina zadbać o siebie, jego część umiera. Dzieje się tak przy zawale serca. Regularne ofiarowanie siebie samego, bez miłości własnej, prowadzi do tego typu zakłóceń.[5]

Mistrzowskie serce

Serce związane jest nie tylko z uczuciami, ale także współpracuje z mózgiem, wpływając na nasze myślenie. I z tego powodu niedobór pozytywnych emocji negatywnie odbija się na naszych procesach poznawczych. Medycyna chińska mówi, że serce jest Mistrzem Krwi, że kontroluje naczynia krwionośne. To oznacza, że przepływ i krążenie krwi, odżywiającej nasze całe ciało, są od niego zależne. Serce przyjmuje wszystko, co mu krew przyniesie, a są to także dane od naszego mózgu i jelita cienkiego (zwanego często drugim mózgiem). Zachodnia medycyna nie odbiega tak bardzo od przekazów medycyny Wschodu. Przypisuje sercu właściwości i umiejętności mózgu. Neurolodzy odkryli, że serce człowieka posiada około 40 000 neuronów. To oznacza, że serce też samodzielnie wysyła informacje i impulsy, które mózg spostrzega i na które odpowiada. Serce jest zdolne do zapamiętywania i nauki, reprezentuje świadomość człowieka. Jest odpowiedzialne za inteligencję, mądrość, a także duchową transformację[6]. Jak można zadbać o serce i jelito cienkie z poziomu ciała? W książce Alicji Kowalskiej – Dorscheid znajdziemy wiele rad, także dietetycznych. Energię serca najskuteczniej wyrównują gorzkie orzeźwiające produkty: rukola, cykoria sałatowa, endywia, herbata z mniszka lekarskiego. Do przypraw Ognia zaliczamy świeżą bazylia, kurkumę, oregano, tymianek, które swoim ciepłem pobudzają pracę serca oraz trawienie. Zioła te wyrównują wilgoć, która pojawia się w organizmie na skutek nadmiernej obecności słodyczy w diecie, po które często sięgamy, gdy czujemy się samotni i smutni. Niezależnie od tego, jakiej emocji doznajemy, ona zawsze wpływa na nasze serce i zaopatrzenie go oraz mózgu w krew. Dlatego stan serca manifestuje się na naszej twarzy. Uczucie szczęścia jest natychmiast na niej widoczne, podobnie jak zmartwienie. Zabarwienie twarzy pozwala ocenić stan energii serca. Medycyna chińska przekazuje nam również, że serce pośrednio kontroluje nasze oczy i uszy. Oczy są wyrazem witalności, w źrenicach widoczny jest stan ducha i umysłu. Z kolei przez powiązanie z jelitem cienkim i jego umiejętnością sortowania dźwięków, serce związane jest też z uszami. Serce i uszy przenika, otwiera oraz uzdrawia kolor czerwony. Dlatego przy niedoborze kontaktów towarzyskich i frustracji, wynikającej z otaczającej nas ciszy, warto otaczać się czerwonym – decydować się na ten kolor, wybierając ubrania czy dodatki do mieszkania.[7]

Zbadaj swoje poczucie pustki

W pracy wewnętrznej nad pustką pomogą ci odpowiedzi na poniższe pytania.

Czy oceniam się lub porównuję się z innymi?
Czy mówię sobie pozytywne rzeczy? Czy raczej zauważam słabe strony, za które się krytykuję?
Czy okazuję w związkach swoje uczucia, czy je raczej minimalizuję?
Czy dbam o aktywność i formę fizyczną?
Czy nałogi odwracają uwagę od moich uczuć?
Czy koncentruję się wyłącznie na potrzebach innej osoby lub ludzi?
Czy w relacjach coś próbuję udowodnić?
Czy obwiniam siebie z powodu spraw, które są poza moją kontrolą?
Czy okazuję sobie współczucie?
Czy szanuję swoje opinie?

źródło: https://psychcentral.com/blog/stop-feeling-empty



W artykule wykorzystano fragmenty książki „Najskuteczniejsze terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Sposoby na współczesne dolegliwości, z którymi nie radzi sobie medycyna akademicka", Alicja Kowalska-Dorscheid, Vital, 2019



BIBLIOGRAFIA

1. Najskuteczniejsze terapie Tradycyjnej Medycyny
3. Chińskiej. Sposoby na współczesne dolegliwości,
5. z którymi nie radzi sobie medycyna akademicka,
6. Alicja Kowalska-Dorscheid, Vital, 2099.
7.
2. https://psychcentral.com/blog/stop-feeling-empty
4. https://www.adultdevelopmentstudy.org/

eprasa.pl 44a36990f2



Na jagody

Czarne leśne jagody, maliny, jeżyny, truskawki, borówki, owoce bzu a także jagody acai i goji są bombą najcenniejszych fitoskładników – aktywnych biologiczne naturalnych związków roślinnych. Zatem nie żałuj ich sobie w najbliższych miesiącach!

Owoce jagodowe są rekordzistami w ilości fitoskładników w stosunku do kalorii. Oznacza to, że mają w sobie mnóstwo cennych dla zdrowia aktywnych biologicznie naturalnych roślinnych związków chemicznych, dzięki którym układ immunologiczny uruchomia swoje samouzdrawiające i autoochronne właściwości. Cukrów prostych, a zatem i kalorii, mają za to spośród owoców najmniej. Samo zdrowie. Wszystkie jagody i ich soki uznane są dlatego za superpokarmy. Według najnowszych doniesień nauki ludzie dłużej zachowają zdrowie, jeśli będą czerpać z bogactwa znajdującego się w tych roślinach. Jeśli włączymy je do swojej codziennej diety, zmniejszymy ryzyko zapadnięcia na choroby przewlekłe. Korzystajmy z ich dobrodziejstw zwłaszcza wtedy, gdy są świeże – późną wiosną i latem. Owoce jagodowe obniżają poziom cukru we krwi po posiłku, działają antyzapalnie oraz podnoszą właściwości antyoksydacyjne osocza. Dzięki temu wspierają układ sercowo-naczyniowy i chronią przed chorobami o podłożu metabolicznym. Naukowcy pracują nad dalszymi badaniami nad wpływem owoców jagodowych na nasze zdrowie, ponieważ mają przesłanki, że ich skład pozwala nam lepiej radzić sobie ze skutkami stresu, poprawia stan jelit oraz skóry przy chorobach atopowych[1].

Terapia anty-aging

Wartość jagód i ich kuzynów jest wysoka, ponieważ na tle innych owoców wyróżniają się ilością i mocą antyoksydantów, które chronią komórki całego organizmu (również skóry) przed starzeniem się. Dr Joel Fuhrman, amerykański lekarz, który w swoich bestsellerowych książkach promuje terapie medycyny alternatywnej, pisze, że owoce jagodowe zapewniają optymalną odporność organizmu. Oznacza to nie tylko lepsze zdrowie, ale również młodszy wygląd, bo dzięki nim komórki skóry są bardziej elastyczne i sprężyste. To między innymi polifenole, kwasy garbnikowe i antocyjany zawarte w tych owocach sprawiają, że nasze komórki zacho-

eprasa.pl 44a36990f2

wują żywotność, ponieważ chronione są przed bakteriami, wirusami, pasożytami oraz zanieczyszczeniami środowiskowymi (w tym także przed smogiem)[2].

Właściwości przeciwnowotworowe

Ponadto naukowcy udowodnili, że owoce te mają silne właściwości antynowotworowe. Owoce jagodowe, do których zaliczamy: leśne czarne jagody, borówki amerykańskie, maliny, jeżyny, jagody acai, jagody goji, owoce czarnego bzu, truskawki zawierają cenny kwas elagowy, który hamuje rozwój guzów. Wśród badaczy zwrócono na niego uwagę już w latach 80., szukając w składzie owoców i warzyw. Okazało się, że najwięcej mają go jeżyny. Kiedy szczury wystawiono na działanie rakotwórczych chemikaliów, które uszkadzają DNA, a następnie karmiono je suszonymi jeżynami, ich DNA wróciło do stanu bliskiemu normalnemu. Pod wpływem tych owoców zanotowano redukcję guzów przełyku, jamy ustnej, okrężnicy oraz sutka[3]. Cała gama antocyjanów obecnych w owocach jagodowych odznacza się silnymi właściwościami przeciwnowotworowymi. Owoce te zawierają również wyjątkowo dużo witaminy C, a badania wykazały, że regularne jedzenie produktów w nią bogatych, zarówno zapobiega powstawaniu nowotworów, jak i wspomaga leczenie osób chorych na raka. Witamina C nie tylko chroni przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, które uszkadzają komórki, ale także przed powstawaniem rakotwórczych nitrozoamin. Wzmacnia też układ immunologiczny. Dodatkowo witamina C jest niezbędna w syntezie kolagenu, głównego białka tkanki łącznej, która scala komórki. Dopóki kolagen jest silny, powstrzymuje migrację komórek rakowych do tkanek. Aby ułatwić sobie ekspansję, komórki rakowe wydzielają enzym kolagenazę, która uszkadza kolagen i tkankę łączną. Zespół dr Linusa Paulinga, laureata nagrody Nobla z Chemii, zaleca przyjmować ponad 1 g witaminy C dziennie. Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie i wrażliwa na działanie światła oraz wysokich temperatur. Dlatego owoce jagodowe należy jeść jak najświeższe i surowe.

> Owoce jagodowe obniżają poziom cukru we krwi po posiłku, działają antyzapalnie oraz podnoszą właściwości antyoksydacyjne osocza

Dłuższe życie

Istnieje ścisły związek między jedzeniem owoców jagodowych a niższą śmiertelnością, a wynika to z tego, że zawarte w nich antocyjany zapobiegają rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych. Aż o 25% zmniejszają ryzyko choroby wieńcowej, która doprowadza do zawału mięśnia sercowego często kończącego się zgonem. W badaniach wykazano, że wyższe spożycie jagód i truskawek było związane z 32% niższym odsetkiem zawałów. Nie stwierdzono jednak wpływu obecności owoców jagodowych w diecie na ryzyko udaru. Antyoksydacyjne działanie owoców jagodowych obniża bowiem przede wszystkim ciśnienie tętnicze. Co ciekawe, najlepiej reagują na nie kobiety w wieku poniżej 60 lat. Pod wpływem raczenia się malinami, jagodami czy truskawkami najszybciej obniża się u nich ciśnienie, a także spada masa tłuszczowa nawet o 10%. Inną chorobą cywilizacyjną powodującą wysoką śmiertelność jest cukrzyca. Okazuje się, że jedzenie



Sok z czarnego bzu na infekcje wirusowe

Badania wykazują, że wyciąg z czarnego bzu pomaga skutecznie zahamować rozprzestrzenianie się wirusa grypy i skrócić trwanie jej objawów. Czarny bez dzięki antocyjanom potrafi wspierać odporność organizmu i zwalczać infekcje wirusowe, zwłaszcza grypę. Antocyjany mają kolor czerwony, fioletowy, czarny lub niebieski i znajdują się w: owocach jagodowych, skórce bakłażana, porzeczkach, winogronach, wiśniach i czarnym ryżu. Sok z czarnego bzu ma silniejsze właściwości lecznicze niż same jagody. Leczniczo działają 2-3 łyżki soku dziennie dla dorosłych i 1-4 łyżeczki dla dzieci w zależności od wieku.

eprasa.pl 44a36990f2



GĘSTY KOKTAJL JEŻYNOWY LUB JAGODOWY

przepis na 2 porcje

składniki:
- 2 szklanki jeżyn lub malin
- ½ szklanki borówek amerykańskich
- ½ jabłka
- 1 szklanka świeżo wyciśniętego soku jabłkowego
- ½ szklanka wody mineralnej
- 2 łyżeczki miodu o łagodnym smaku (na przykład lipowego lub akacjowego)
- kilka listków świeżej mięty
- szczypta cynamonu

Wrzuć do kielicha blendera jeżyny lub jagody, obrany i pokrojony kawałek jabłka i wlej sok jabłkowy. Zmiksuj na gładko. Wlej tyle wody mineralnej, aby napój był dość gęsty. Kilka listków mięty porwij na kawałeczki i wrzuć do koktajlu. Następnie dodaj miód i szczyptę cynamonu dla smaku. Zmiksuj ponownie. Przelej do szklanek i posyp posiekaną miętą lub ozdób wierzch całymi listkami.

KOKTAJL PURPUROWY

przepis na 1 porcję

składniki:
- szklanka soku z granatu bez dodatku cukru
- dwie garście szpinaku baby
- garść sałaty masłowej
- ¼ ogórka
- szklanka jagód
- 3 daktyle
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 1 szklanka lodu

Posiekaj daktyle i zmiel wszystkie składniki w blenderze aż uzyskają jednolitą konsystencję.

BŁYSKAWICZNY KOKTAJL MALINOWY

przepis na 1 porcję

składniki:
- 3 łyżki płatków owsianych górskich
- 200 ml mleka zwykłego lub roślinnego, np. sojowego
- 150 g malin
- 1 łyżka płatków migdałowych
- 1-2 łyżeczki pszczelego miodu

Płatki owsiane wsyp do miseczki i zalej wrzątkiem do ich wysokości. Odstaw na minimum 30 min, aby namiękły. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

LETNIA SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I BORÓWKAMI

przepis na 4 porcje

składniki:
- 1 opakowanie roszponki
- 200 g świeżych truskawek
- 100 g borówek
- 2 brzoskwinie
- 1 awokado
- 2 łyżki orzechów laskowych
- sos:
- sok z 2 cytryn
- 2 łyżeczki pszczelego miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta słodkiej papryki do smaku

Truskawki umyj i pokrój w plastry. Z brzoskwiń i awokado usuń pestki, pokrój je w kostkę (awokado obierz wcześniej ze skórki). Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszaj w misce. Przygotowane owoce delikatnie wymieszaj z roszponką oraz sosem i posyp posiekanymi orzeszkami.

MARCHEWKI Z JAGODAMI I CYNAMONEM

przepis na 2 porcje

składniki:
- 600 g marchewek
- 1-2 łyżki oleju kokosowego lub masło klarowane
- płaska łyżka cynamonu
- około 150 ml białego wytrawnego wina (może być też świeży sok z jabłek lub pomarańczy)
- 300 g jagód

Marchewki obierz, umyj, pokrój na plasterki. Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wrzuć marchewki i smaż przez kilka minut, co jakiś czas mieszając aż zmiękną. Posyp cynamonem i wlej wino. Duś, mieszając, aż wino odparuje. Wsyp jagody, duś przez 1-2 minuty (jagody powinny mocno się podgrzać, ale zachować swój kształt).

JOGURT Z ZIARNAMI GRANATU I MIODEM

przepis na 1 porcję

składniki:
- 150 g chudego jogurtu (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka płynnego miodu
- 200 g ziaren granatu
- 30 g płatków owsianych
- 0,2 soku świeżo wyciśniętego z pomarańczy

Miód ogrzej lekko w garnku z gorącą wodą, wymieszaj z jogurtem. Następnie ziarna granatu wymieszaj z płatkami i dodaj do jogurtu.



dużych ilości borówek pomaga w jej leczeniu, ponieważ dzięki nim spada poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów a podnosi się poziom cholesterolu HDL. Podczas badań 150 osób wyniki poprawiły się po 12 tygodniach diety borówkowej. Zaobserwowano, że już 150 g tych owoców zjedzonych dziennie trwale poprawia stan naczyń krwionośnych oraz poziom lipidów. Zbadano przy okazji, że borówki nie wpływają na oporność na insulinę[4].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.sciencedirect.com/science/article/
2. Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie?, dr Joel Fuhrman, wyd. Vital
3. Syed DN, Afaq F, Mukhtar H. Pomegranate derived products for cancer chemoprevention. Semin Cancer Biol 2007; 17(5); 377-85
4. https://academic.oup.com/advances/article/



Ajurwedyjska głodówka owocowa na pamięć

Według ajurwedy problemy z pamięcią często są skutkiem niedożywienia mózgu. Z biegiem lat jego tkanki ulegają zniszczeniu i funkcje poznawcze zaczynają szwankować. Problemy z pamięcią i koncentracją mają też osoby nadużywające alkoholu czy marihuany. Ajurwedyjskim sposobem na oczyszczenie i regenerację mózgu oraz wzmocnienie układu nerwowego jest głodówka z owocami, która trwa 3-5 dni. W letnie miesiące najlepiej 3 raz dziennie jeść owoce jagodowe. Dodatkowo możemy włączyć do tej terapii następujące owoce: dla typu vatta – papaję, suszone śliwki i mango, dla typu pitta – winogrona, granaty i jabłka, a dla typu kapha – jabłka, żurawinę i granaty. Podczas tej owocowej ajurwedyjskiej głodówki zaleca się codziennie wieczorem picie naparu z triphala (pół łyżeczki ziół parzymy przez 5-10 min w filiżance gorącej wody). Kiedy skończymy głodówkę, włączmy do diety bataty, tapiokę, szpinak, migdały, pomarańcze, masło klarowane, mleko, które pobudzają pamięć, a unikajmy ciężkostrawnego mięsa.

REKLAMA

Prosta droga do ODPORNOŚCI*

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

ODPORNOŚĆ · KOŚCI · BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW · PODDANE BADANIOM · WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 44a36990f2



Jak odciąć prąd rakowi

Jedna z najnowszych alternatywnych metod leczenia raka polega na zakłócaniu zjawisk elektrycznych w jego komórkach. Szczegóły wyjaśnia Cate Montana.



Będzie to opowieść o innowacji, technice, bioelektryczności, raku i ostrożności. Starannie dobierzemy słowa, gdyż – o ile nie jest się koncernem Pfizer lub GlaxoSmithKline – użycie w jednym zdaniu słów „rak" i „lek" jest w społeczeństwie zachodnim rzeczą niebezpieczną. Może ona sprawiać, że zamykane są kliniki medycyny alternatywnej i czasopisma o leczeniu niekonwencjonalnym, a odważni, pionierscy lekarze są usuwani z zawodu... lub jeszcze gorzej.

Andrew Hague, prezes firmy CellSonic Ltd, nie boi się zestawiać razem tych dwóch słów. Nie boi się też łączyć ich z nazwą swego produktu. Często śmiało oświadcza, że jego urządzenie CellSonic VIPP jest lekiem na raka. Z tego też powodu jego firma ma siedzibę w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, a jej zakłady produkcyjne znajdują się w Indiach – w tych krajach bowiem można bezpiecznie prowadzić badania nad alternatywnymi terapiami raka i stosować je w praktyce medycznej. Dzieje się to bez przeszkód ze strony Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (AMA) i Agencji Żywności i Leków (FDA), czy też brytyjskiego Komitetu Badań Medycznych (MRC) i Urzędu Badań Zdrowotnych (HRA).

Hague, inżynier-samouk, jest przekonany, że świat byłby znacznie lepszym i zdrowszym miejscem, gdyby medycyna przyznała priorytet bioelektrycznemu aspektowi ludzkiego organizmu. Według niego jest on ważniejszy niż biochemia czy mechanika naszego ciała. Dlaczego? Ponieważ podejście biochemiczne koncentruje się na lekach farmaceutycznych, a większość z nich ma skutki uboczne – często gorsze niż sama choroba, na którą są przepisywane. Zabiegi chirurgiczne są boleśnie inwazyjne, a ich powszechne skutki uboczne obejmują zarówno infekcje rany, krwotoki, reakcje na znieczulenie oraz zatorowość płucną – by wymienić tylko niektóre.

> GDYBY TO FIZYKA, A NIE CHEMIA, BYŁA PRZEDMIOTEM OBOWIĄZKOWYM DLA STUDENTÓW MEDYCYNY ROZPOCZYNAJĄCYCH NAUKĘ, ŚWIAT MEDYCYNY BYŁBY ZUPEŁNIE INNY

W porównaniu do nich nowe techniki leczenia, koncentrujące się na bioelektrycznych komponentach organizmu, stosujące częstotliwości elektromagnetyczne i urządzenia lecznicze oparte na elektryczności, mają bardzo niewiele znanych skutków ubocznych lub też nie mają ich wcale, o ile są stosowane we właściwy sposób. – Gdyby to fizyka, a nie chemia, była przedmiotem obowiązkowym dla studentów medycyny rozpoczynających naukę, świat medycyny byłby zupełnie inny – mówi Andrew Hague. – Jedyną wiedzą, jaką posiadają dziś lekarze, są informacje wbijane im do głów przez 6 lat nauki na uniwersytetach. A znaczna część tej wiedzy dostarczana jest przez przemysł farmaceutyczny. Mówiąc szczerze, zawód lekarza to dziś absolutny skandal.

Nie oznacza to, że podejście biochemiczne czy mechaniczne jest złe. Dla nich również jest miejsce. Ale warto mieć świadomość, że powyższe spojrzenie na organizm ludzki nie bierze pod

eprasa.pl 44a36990f2

uwagę jego naturalnej zdolności samonaprawy. Rany i złamane kości same się goją. Jelita regenerują swą wyściółkę. Nasze płuca same się naprawiają, gdy rzucimy palenie.

Procesy wzrostu i naturalnego rozwoju organizmu, które pobudzają samouzdrawianie, są związane ze zjawiskiem gradientów napięcia. To różnice potencjału elektrycznego w komórkach i tkankach naszego ciała. Jednak elektryczną zdolność do samoleczenia ludzkiego organizmu rzadko bierze się pod uwagę przy rozwijaniu nowych technik leczniczych.

Początki nowego narzędzia do walki z rakiem

Hague rozpoczął działalność w świecie biznesu, produkując części rowerowe w swojej małej fabryczce w Wielkiej Brytanii. Później, jak sam mówi, „jedno wiodło do drugiego", aż został dystrybutorem sprzętu medycznego. W końcu podjął pracę w Dornier Flugzeugwerke, niemieckich zakładach lotniczych, projektujących i produkujących również wyposażenie medyczne. Ich flagowym produktem było HM3 – urządzenie do litotrypsji (kruszenia kamieni) falą uderzeniową generowaną pozaustrojowo (ESWL), wykorzystywane tradycyjnie do leczenia pacjentów z kamieniami nerkowymi. HM3 stosowano również eksperymentalnie do wspomagania szybszego gojenia ran. – Pewna kobieta z Holandii miała niegojącą się ranę od czasu, gdy była nastolatką – opowiada Hague. – Wyleczono ją techniką ESWL, gdy była już po dziewięćdziesiątce.

Hague był zaintrygowany tą techniką i jej wieloma potencjalnymi zastosowaniami w walce z infekcjami i pobudzaniu regeneracji tkanek. Myślał też o bardziej szokującym zastosowaniu. – W tamtym czasie zetknąłem się z hipotezą kilku chińskich lekarzy z Pekinu,

Elektryczne ciało

Latem 1816 r. Mary Shelley odwiedziła brytyjskiego romantycznego poetę i satyryka, Lorda Byrona, i wzięła udział w spotkaniu literackim w jego willi w Genewie. Podobno Lord Byron postawił wówczas przed gośćmi wyzwanie – każdy z nich miał napisać opowieść grozy, inspirowaną najnowszymi odkryciami dwóch włoskich fizyków, Luigi Galvaniego i Alessandro Volty, ukazującymi elektryczną naturę ludzkiego ciała. 2 lata później Mary Shelley ukończyła swą powieść grozy, którą zatytułowała *„Frankenstein, czyli współczesny Prometeusz"*.

W międzyczasie wyobraźnię Zachodu poruszył „galwanizm". Giovanni Aldini szokował widzów w całej Europie, przykładając niedawno wynalezione przez jego wuja ogniwo Volty (pierwszą prymitywną baterię) do ciał martwych psów lub zwłok skazańców, by pozornie przywrócić je do życia poprzez przepuszczenie przez nie prądu stałego.

Lekarze (i liczni szarlatani) również ulegli tej fascynacji, opracowując oparte na galwanizmie terapie „leczące wszystko". W ten sposób kompromitowali wartość i zainteresowanie badaniami nad bioelektrycznością i jej wykorzystaniem w medycynie. Znacznie bardziej atrakcyjna wydawała się gwałtownie rozkwitająca biochemia i spektakularny wzrost opartego na chemii leczenia farmaceutycznego.

Ludzki organizm jednak ewidentnie ma w równym stopniu naturę elektryczną, jak biochemiczną. Nasze komórki są przeznaczone do przewodzenia prądów elektrycznych. Ośrodkowy układ nerwowy uzależniony jest od przesyłanych w całym organizmie impulsów elektrycznych, umożliwiających nam myślenie i poruszanie się. 180 mld neuronów (komórek nerwowych) w ludzkim mózgu komunikuje się za pośrednictwem sygnałów elektrycznych, przekazywanych równolegle z sygnałami chemicznymi.

Nasze serce steruje rytmem swej pracy, wysyłając sygnały elektryczne wzdłuż komórkowych ścieżek przewodzenia. Elektrycznie aktywne komórki naszych organizmów wytwarzają prądy w otaczających je tkankach, dzięki czemu możliwe są pomiary zmian elektrycznych w sercu i mózgu za pomocą, odpowiednio, elektrokardiogramów (EKG) i elektroencefalogramów (EEG).[1]

Prawie każda komórka naszego ciała funkcjonuje jak obwód elektryczny. Wytwarza bowiem elektryczność, wykorzystując naładowane atomy potasu, wapnia, magnezu i sodu, zwane jonami. Każda komórka wyposażona jest w ochronną błonę zbudowaną z lipidów (tłuszczów), która tworzy barierę wobec środowiska zewnętrznego i tylko niektórym substancjom pozwala dotrzeć do jej wnętrza. Błona komórkowa nie tylko działa ochronnie, lecz także umożliwia komórce generowanie prądów elektrycznych przez korytarze zwane kanałami jonowymi. W stanie spoczynku wnętrze komórek naładowane jest ujemnie w stosunku do środowiska zewnętrznego błony. Ponieważ błona funkcjonuje jak izolator oddzielający przeciwstawne ładunki wewnątrz i na zewnątrz komórki, posiada charakterystykę elektryczną zarówno pod względem oporności (powstrzymywania przepływu jonów), jak i pojemności (zdolności magazynowania ładunków elektrycznych, mierzonej w woltach).

Równoległy obwód oporności (R) i pojemności (C) znany jest jako obwód RC i powszechnie stosowany w elektronice. A przecież nie mówimy tu o technice – opisujemy tylko każdą komórkę ludzkiego organizmu.

BIBLIOGRAFIA

1 *Modeling and Imaging of Bioelectrical Activity*, 2004, pp 281–319

sa.pl 44a36990f2

którzy twierdzili, że fale ciśnieniowe, które kruszą kamienie nerkowe, mogłyby również zabijać raka. Problem polegał na tym, że Chińczycy nie mieli pojęcia, jak doprowadzić do organizmu falę ciśnieniową. Ale Hague wiedział.

Założył więc firmę CellSonic Ltd i modyfikował urządzenie ESWL, aż opracował CellSonic VIPP (VIPP to skrót od *Very Intense Pressure Pulses* czyli „bardzo intensywnych impulsów ciśnieniowych"). Urządzenie VIPP, produkowane w Indiach, składa się z sondy z okrągłą bulwiastą głowicą podającą, która jest wypełniona wodą i zawiera dwie elektrody oddzielone milimetrową przerwą. Przewód podłączony do sondy doprowadza napięcie 25 000 woltów, które podawane jest do elektrod. Powstający w ten sposób łuk wysokiego napięcia oddziałuje na wodę zawartą w głowicy, wytwarzając falę ciśnieniową w urządzeniu, które przyłożone zostaje do ciała pacjenta. Fala wędruje z głowicy poprzez cienką warstwę żelu pokrywającego skórę w miejscu zabiegu i wnika do wnętrza ciała. Leczenie polega na setkach gwałtownych „uderzeń" lub impulsów ciśnienia, kierowanych do wnętrza organizmu w sposób zogniskowany lub bardziej rozproszony, zależnie od typu zabiegu, jaki jest potrzebny.

> NASZ DYSTRYBUTOR W BANGLADESZU ZNAŁ MNIE I MIAŁ DO MNIE ZAUFANIE – MÓWI HAGUE. – MIAŁ RAKA PROSTATY I ZAPYTAŁ MNIE, CZY MÓGŁBYM JAKOŚ MU POMÓC, A JA POMYŚLAŁEM: „TAK!".

Pierwszy test leczenia raka za pomocą urządzenia VIPP został przeprowadzony wśród pracowników firmy Hague'a. – Nasz dystrybutor w Bangladeszu miał raka prostaty. Znaliśmy się dobrze i miał do mnie zaufanie. Zapytał mnie, czy mógłbym jakoś mu pomóc, a ja pomyślałem: Tak! – opowiada Andrew Hague. W listopadzie roku 2016 mężczyznę przyjęto do szpitala Sai Lee w Bombaju, gdzie miał być leczony przy pomocy CellSonic VIPP pod nadzorem lekarza. Badania pokazały, że rak, który miał ognisko w prostacie, dał już przerzuty. – Wydałem instrukcje naszym współpracownikom w Indiach, by odebrali go z lotniska i zawieźli do szpitala – wspomina Hague. – Mówili, że wyglądał strasznie i ledwie mógł chodzić. Pierwszy zabieg wykonano w poniedziałek, a kolejny zabieg z użyciem CellSonic VIPP w środę. Zadzwoniłem do niego po drugim zabiegu i zapytałem, jak się czuje. „OK, czuję się lepiej. Całkiem dobrze", odpowiedział. Tego samego popołudnia poszedł z żoną na długi spacer po bombajskim zoo. Trzy tygodnie później odebrano wszystkie skany i badania krwi, i okazało się, że nie ma już żadnego raka.



NATURALNA DETOKSYKACJA ORGANIZMU

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA
EKO MARKA 2020

Floradix
Detox* bio

Floradix Detox* bio to ekologiczny suplement diety na bazie ziołowych wyciągów z witaminą C. Karczoch, ostropest i mniszek lekarski wspierają naturalny proces detoksykacji organizmu, a liść mniszka lekarskiego i pokrzywa przyczyniają się do wspierania naturalnych funkcji oczyszczania organizmu. Wszystkie rośliny i owoce zawarte w toniku pochodzą z upraw ekologicznych. **Floradix Detox* bio** nie zawiera syntetycznych substancji konserwujących, barwników, alkoholu, laktozy i drożdży, jest odpowiedni dla wegetarian i wegan. Produkt bezglutenowy. **Opakowanie: 250 ml**

Naturalne toniki Floradix®
100 lat zaufania w Niemczech.
Teraz także w Polsce.

Salus
Infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska

REKLAMA

eprasa.pl 44a36990f2

Jak to działa?

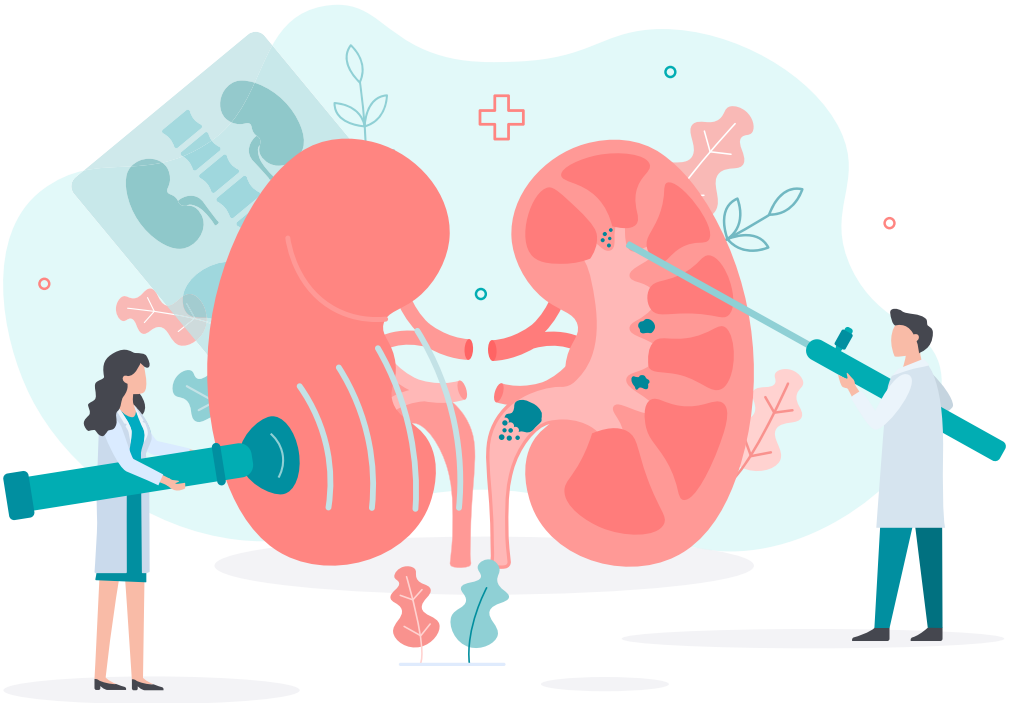
Wciąż mnóstwo niejasności otacza sposób, w jaki CellSonic wspomaga walkę z rakiem. Badania wykazały, że komórki rakowe posiadają zarówno niższe potencjały elektryczne błon (napięcie), jak i niższą oporność elektryczną (czyli opór wobec prądu lub napięcia) niż komórki zdrowe.

Pomysł klasyfikowania raka na podstawie jego własności elektrycznych nie jest nowy. Po raz pierwszy przedstawili go społeczności naukowej w 1926 r. badacze H. Fricke i S. Morse.[1] Wykazali oni, że w komórkach rakowych elektryczne przewodnictwo i przenikalność (czyli reakcje w polu elektrycznym) są większe niż w zdrowych komórkach. Potencjał błonowy w zdrowej komórce reguluje przepływ składników odżywczych i inne wymiany chemiczne do wnętrza i na zewnątrz komórki. Zmiany błony komórkowej – a szczególnie spadki napięcia – zakłócają dopływ tlenu i składników odżywczych do komórek, upośledzając ich funkcjonowanie.

Wszystkie żywe komórki posiadają potencjał błonowy, będący różnicą ilości dodatnio i ujemnie naładowanych cząsteczek, czyli jonów, między wnętrzem a zewnętrzną stroną błony komórkowej. Okazuje się, że potencjał błonowy komórki może być dobrym wskaźnikiem tego, czy jest to komórka rakowa, czy też nie. W zdrowej komórce wewnętrzna powierzchnia błony komórkowej jest lekko ujemna w stosunku do jej powierzchni zewnętrznej, co odpowiada ogólnemu ładunkowi ujemnemu jonów wewnątrz komórki w stosunku do jej zewnętrza, a ten potencjał błonowy wynosi w przybliżeniu od -60 do -100 miliwoltów (mV, czyli tysięcznych części wolta).[2] Dla porównania, komórki rakowe wykazują potencjał błonowy o wartości zaledwie -15 mV, czyli zbliżony do potencjału błonowego obserwowanego w zdrowych komórkach w trakcie mitozy (podziału komórki).

Badania prowadzone na wielu rodzajach komórek rakowych wykazały, że zjawisko depolaryzacji (proces, w wyniku którego potencjał błony komórkowej zbliża się do zera) sprzyja proliferacji komórek. Dodatkowe badania sugerują, że potencjał błonowy odgrywa rolę w migracji komórek rakowych, a badacze z University of York przedstawili również teorię, iż potencjał błonowy może być wartościowym markerem wykrywania guzów, a nawet „mógłby być sztucznie modyfikowany w celu zahamowania wzrostu guza i przerzutów".[3]

– Uważam, że w istocie sprowadza się to do przenikalności – mówi dr Andrew Dickens, naturopata, lekarz z Dayspring Cancer Clinic w Scottsdale w stanie Arizona. – Przenikalność oznacza niezdolność komórki do utrzymywania ładunku elektrycznego. Wyższa wartość przenikalności, na przykład 9,6, wskazuje na komórkę rakową. Im niższa jest przenikalność, tym lepiej komórka utrzymuje ładunek elektryczny. Powiedzmy, 3,2 to war-



Historia litotrypsji

Kamienie w nerkach i pęcherzu moczowym od niepamiętnych czasów są utrapieniem ludzkości. Przez tysiące lat – a przynajmniej od roku 10 n.e., gdy odnotowano pierwsze chirurgiczne usunięcie kamieni z pęcherza moczowego – jedynym sposobem ich leczenia było wykonanie nacięcia w pobliżu krocza w kierunku pęcherza (bez znieczulenia), następnie włożenie metalowego haczyka i wyciągnięcie kamienia poprzez nacięcie. Rany nie zszywano, a operacja nierzadko kończyła się śmiercią.

Ta przerażająca metoda nie zmieniła się zbytnio aż do wieku XIX, gdy bawarski lekarz i astronom, Franz von Paula Gruithuisen, zaproponował litotrypsję, czyli praktykę niszczenia kamieni prądem elektrycznym. Dzięki temu, jeśli kamienie nie były zbyt duże, można było uniknąć zabiegu chirurgicznego.

W ciągu następnego stulecia podejście to ulepszano, lecz wciąż wymagało ono wprowadzania przez lekarza cewników i innych instrumentów do ciała pacjenta.

Aż wreszcie w 1980 r. opracowano całkowicie nieinwazyjną litotrypsję falą uderzeniową generowaną pozaustrojowo (ESWL).

Natura fal dźwiękowych, których używa się w tej metodzie, sprawia, że ESWL nie powoduje uszkodzeń sąsiednich zdrowych tkanek. Pierwszym urządzeniem, jakie dopuszczono do użytku medycznego, był Dornier HM3, opracowany na bazie urządzenia wykorzystywanego do testowania części lotniczych. W ciągu ostatnich 40 lat metodą ESWL leczono kamienie nerkowe u milionów pacjentów, bez żadnych długotrwałych skutków ubocznych związanych z tą techniką.[1]

BIBLIOGRAFIA
1 Urology, 2015; 85: 991–1006

eprasa.pl 44a36990f2

tość dla zdrowej komórki. Dr Dickens mówi dalej:
– Jak działa CellSonic? Naprawdę nie wiem o tym więcej, niż o działaniu mojego telefonu komórkowego. Ale najbardziej prawdopodobne jest przypuszczenie, że fale uderzeniowe i pola elektromagnetyczne, wytwarzane przez to urządzenie, zmieniają wartość przenikalności komórek poprzez elektroporację. (Elektroporacja zwiększa przepuszczalność błony komórkowej, umożliwiając przepływanie przez nią większej ilości jonów.) Nie umiem wyjaśnić, w jaki sposób zmienia to napięcie, po prostu tak się dzieje.

Tę zmianę napięcia potwierdza szeroki zakres schorzeń, które skutecznie leczono za pomocą terapii falami uderzeniowymi generowanymi pozaustrojowo (ESWT), wykraczający daleko poza pierwotne jej zastosowanie do kamieni nerkowych (patrz ramka po prawej).

Klinika Dayspring uzyskała aprobatę Komisji Bioetycznej dla leczenia ran i dr Dickens swobodnie stosuje CellSonic VIPP do tego celu. Klinika ta nie oferuje leczenia raka ani nie leczy go urządzeniem CellSonic, chociaż używa go, jeżeli pacjent tego chce. Informuje się go, iż nie jest to zaaprobowany w USA sposób leczenia raka i że klinika stosuje go na życzenie pacjenta jako dodatkowe narzędzie wspomagające jego zdrowie. Pacjenci muszą także podpisać dokument o zrzeczeniu się roszczeń z tego powodu.

> OKAZUJE SIĘ, ŻE POTENCJAŁ BŁONOWY KOMÓRKI MOŻE BYĆ DOBRYM WSKAŹNIKIEM TEGO, CZY JEST TO KOMÓRKA RAKOWA, CZY TEŻ NIE

– Moim zdaniem jest to bardzo silne narzędzie – mówi dr Dickens. – Lubię posługiwać się analogiami, a jedną z nich, jakich używam, jest budowanie domu. Jeżeli ktoś ma ręczną piłę, którą piłuje drewno, a ktoś inny powie mu: „Masz tu agregat prądotwórczy i piłę elektryczną", to można pomyśleć, że to najwspanialsza rzecz, jaka mogła mu się przydarzyć. Ale do zbudowania domu potrzeba też pozostałych narzędzi: młotków, gwoździ i wszystkiego innego. Nie można zbudować domu przy użyciu tylko jednego narzędzia. Ja w leczeniu ludzi używam wielu różnych narzędzi. Ale CellSonic jest jednym z dział największego kalibru.

Dr Lloyd Jenkins, lekarz z Budwig Center, kliniki alternatywnego leczenia raka z Malagi w Hiszpanii, również nazywa CellSonic VIPP ważnym narzędziem we wszechstronnym, wielokierunkowym podejściu do walki z rakiem. – W mojej opinii jest to dobre urządzenie wspierające, które przywraca ładunek bioelektryczny komórek z poziomu niezdrowego do zdrowego – mówi dr Jenkins. – Jednakże nie sądzę, by ktoś



Potwierdzenie w badaniach

Badania pokazują, że poddanie komórek działaniu fal uderzeniowych generowanych pozaustrojowo (ESW) wpływa zarówno na ich proliferację, jak i różnicowanie, ekspresję genów, produkcję czynnika wzrostu i uwalnianie cytokin. Przypuszcza się, że ESWT wywołuje również zmiany biochemiczne w komórkach.[1]

Terapia falami uderzeniowymi generowanymi pozaustrojowo (ESWT) okazała się skuteczna w różnorodnych schorzeniach mięśniowo-szkieletowych, m.in. w zapaleniu powięzi podeszwy i wapniejącym zapaleniu ścięgna.[2]

ESWT stosowano również w leczeniu złamań kości długich, które nie zrastały się przy zwykłym leczeniu, martwicy tkanki kostnej kości udowej, przewlekłych wrzodów cukrzycowych i niecukrzycowych oraz niedokrwiennej choroby serca.[3]

Onkotrypsja, czyli pulsacyjne ultradźwięki wytwarzające stojące fale akustyczne, to metoda proponowana jako sposób selektywnego zabijania komórek rakowych bez uszkadzania otaczających je zdrowych tkanek.[4]

BIBLIOGRAFIA

1 Sci Rep, 2016; 6: 30637
2 J Bone Joint Surg Am, 2018; 100: 251–63
3 J Orthop Surg Res, 2012; 7: 11
4 J Mech Phys Solids, 2016; 92: 164–75

ESWT leczy...

Według Budwig Center, alternatywnej kliniki leczenia raka w Maladze w Hiszpanii, litotrypsja falami uderzeniowymi generowanymi pozaustrojowo może być stosowana w leczeniu między innymi następujących schorzeń:

- jałowa martwica kości,
- zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- choroba zwyrodnieniowa stawów,
- zamrożony bark,
- ostroga piętowa,
- zapalenie powięzi podeszwy,
- łokieć tenisisty,
- wadliwy zrost kości,
- dystrofia mięśniowa Duchenne'a,
- dystrofia obręczowo-kończynowa,
- udar,
- schorzenia móżdżku,
- nietrzymanie moczu,
- wypadnięcie krążka międzykręgowego,
- stenoza kanału kręgowego,
- zapalenie kręgosłupa szyjnego,
- zapalenie stawu krzyżowo-biodrowego,
- łuszczyca,
- ból wielostawowy,
- zespół post-polio,
- rdzeniowy zanik mięśni,
- zapalenie ścięgna bicepsu,
- niegojące się rany i wrzody,
- powiększenie prostaty,
- ból stawu skroniowo-żuchwowego,
- gangrena.

eprasa.pl 44a36990f2

> ANNA PRZYBYŁA DO KLINIKI W LUTYM 2020 R., A PO KILKU SESJACH Z CELLSONIC JEJ POZIOM MARKERÓW RAKOWYCH SPADŁ O BLISKO POŁOWĘ

mógł po prostu kupić je sobie i skutecznie wyleczyć raka we własnym zakresie. Zdecydowanie niezbędne są do tego wszystkie inne elementy leczenia, takie jak zmiana diety, detoksykacja, przyjmowanie odpowiednich leków i suplementów. Dzięki nim można uporać się ze wszystkimi czynnikami karmiącymi raka, a do tego dochodzi jeszcze zdrowienie emocjonalne. W ogólnej ocenie jest to, moim zdaniem, bardzo pomocne narzędzie w naszej klinice. Cieszymy się, że je posiadamy.

Dr Jenkins opowiada 2 historie pacjentek, u których w badaniach krwi stwierdzono markery raka. Jedna z kobiet, Anna, przybyła do kliniki w lutym 2020 r., a po kilku sesjach z CellSonic jej poziom markerów rakowych spadł o blisko połowę. Inna kobieta, Liliana z Włoch, przyjechała z rakiem piersi II stopnia. – Przeprowadziliśmy u niej dwutygodniowe leczenie przy użyciu CellSonic, po którym pojechała do pobliskiego miasta, by wykonać test markerów nowotworowych – wspomina dr Jenkins. – Nie stwierdzono tam żadnej aktywności nowotworowej, choć, mimo że w mniej zaawansowanym stadium, guz istniał nadal. Wkrótce potem wykonano operację jego usunięcia. Teraz czuje się doskonale i jest zupełnie zdrowa. Nie należy jednak sądzić, że mamy w ręku magiczny pocisk.

UŻYTECZNE ADRESY:
CellSonic LTD.:
cellsonic-medical.com
Dayspring Cancer Clinic:
dayspringcancerclinic.com
Budwig Center:
budwigcenter.com

BIBLIOGRAFIA

1 J Cancer Res, 1926; 16: 310–76
2 *Electroporation-Based Therapies for Cancer*, 2014, pp 103–25
3 Front Physiol, 2013; 4: 185

Historia Dona



W październiku 2008 r. Don Skelton, lat 73, upadł i uszkodził sobie plecy. Pojechał do szpitala w Gloucestershire, by się zbadać, a gdy zrobiono mu badanie krwi, wykazało ono podwyższony poziom PSA (swoistego antygenu gruczołu krokowego). – Odesłali mnie, bym zrobił biopsję, a gdy dostałem wynik, okazało się, że mam raka we wczesnym stadium – opowiada Don. – Urolog powiedział, że skoro jest to wczesny etap, będzie po prostu uważnie go obserwował, co sam robiłem od lat. Stopniowo poziom PSA wzrósł do ponad 10 i wykonano kolejną biopsję w znieczuleniu. Tym razem lekarze zalecili Donowi leczenie hormonalne, a następnie radioterapię. – Przez ok. 2 miesiące przechodziłem terapię hormonalną i było to po prostu straszne – wspomina Don. – Jest to w zasadzie chemiczna kastracja, bo trudno to inaczej nazwać. Nie jest to nic przyjemnego i nienawidziłem tego z całego serca.

Don wypróbował wtedy alternatywne podejście lecznicze z Niemiec, zwane hipertermią przezcewkową, w którym stosuje się radioterapię do leczenia prostaty bez uszkadzania otaczających ją komórek. Po zabiegu jego poziom PSA spadł praktycznie do zera. Z czasem jednak znów stopniowo wzrastał. – Gdy ostatni raz robiłem test PSA, wynik mieścił się w granicy 24 i był stabilny. Byłem wtedy poddawany dość dużej presji ze strony konwencjonalnego środowiska medycznego, które uważało, że jeżeli chcę żyć, powinienem przyjąć jeszcze więcej terapii hormonalnej, a następnie radioterapię. Ale skutki uboczne obu tych metod są dość przerażające – mówi Don.

Wkrótce później Don i jego żona, z determinacją poszukujący alternatywnego rozwiązania, przypadkiem obejrzeli telewizyjny wywiad z Andrew Hague, prezesem firmy CellSonic Ltd. – To było olśnienie – mówi Don. – Dosłownie, gdy tylko wywiad się zakończył, wysłałem do niego e-mail, a on oddzwonił do mnie. Gdy zorientował się, że jestem tu, w Wielkiej Brytanii, przedstawił mnie dr Angelynie Coady, lekarzowi-naturopacie z Londynu.

Don dwukrotnie odwiedził dr Coady w odstępie dwutygodniowym i poddał się dwóm zabiegom, zaczynając od terapii tlenowej, a następnie stosując leczenie wodorem. Potem Dr Coady użyła urządzenia CellSonic VIPP, by złagodzić ogólny ból i dyskomfort. – To ciekawe uczucie, coś w rodzaju uderzenia lub impulsu, który daje się odczuć. Nie było to nieprzyjemne, ani nic takiego. To tak, jak gdyby ktoś mnie opukiwał – wspomina Don.

Od czasu tamtych wizyt u dr Coady nie miał żadnych większych problemów. – Nie mogę powiedzieć, że jestem wyleczony, ale z całą pewnością mam bardzo pozytywne odczucia – mówi. – Wszystko to, co czytałem o dynamice pola elektrycznego, nabrało sensu. Poza tym uważam, że jedną z innych ważnych rzeczy dotyczących dr Coady jest jej pozytywne podejście. Konwencjonalni lekarze i onkolodzy wtłaczają nam strach przed Bogiem. Mówią tak: „Jeśli tego nie zrobisz, nie będziemy mogli ci pomóc. A jeśli nie będziemy mogli ci pomóc, to umrzesz." Są po prostu niezwykle negatywni, podczas gdy ona była niewiarygodnie pozytywna i wspierająca. Jestem głęboko przekonany, że gdy dostanę wynik badania PSA, nie będzie w nim nic niepokojącego.

eprasa.pl 44a36990f2

Metoda Zenni – wsparcie po leczeniu onkologicznym

– Elektrostymulacja Metodą Zenni to zastosowanie prądów uznanych przez medycynę akademicką do stymulacji narządów wewnętrznych. Odpowiednio dobrane natężenie sprawia, że okazała się ona bardzo skuteczna w likwidowaniu przyczyn i objawów różnego typu zaburzeń i chorób – informuje jej wynalazca Viktor Żenni.

– Dzięki elektrostymulacji przywracane są naturalne potencjały elektryczne w komórkach i stymulowane są procesy naprawcze w narządach wewnętrznych, gruczołach wydzielania wewnętrznego i układzie nerwowym – wyjaśnia dr Beata Antosik.

Duże osiągnięcia u pacjentów z chorobami nowotworowymi odnotowała p. Marzena Marszałkowska-Kowalczyk – dyplomowana terapeutka Metody Zenni z gabinetu w Sopocie. Opisuje ona przypadek pani Krystyny, która zgłosiła się na elektrostymulacje w 2015 r.

– W trakcie wywiadu wstępnego dowiedziałam się, że 2 lata wcześniej przeszła operację wycięcia lewego płatka tarczycy w związku ze zmianami nowotworowymi na tym narządzie. Wcześniej miała amputowaną lewą pierś. Najbardziej naglącym niedomaganiem z jej punktu widzenia były niegojąca się, głęboka rana na klatce piersiowej wielkości pięciozłotówki powstała w wyniku oparzeń przy naświetlaniu po mastektomii oraz ogromny obrzęk limfatyczny całej lewej kończyny górnej, który ograniczał ją w codziennym życiu, a leki nie pomagały. Obrzęk już po pierwszym zabiegu zaczął wyraźnie ustępować, zaś miesiąc później, po drugim – całkowicie zniknął. Rana zagoiła się w wyniku 3 stymulacji następujących po sobie w cyklu miesięcznym.

Co mówią pacjenci?

Daniel (34 l.) z Gdańska:

Ostry ból brzucha, krzyża i odrętwienia lewej nogi zaprowadziły mnie pewnego dnia do lekarza. Chirurg onkolog postawił sprawę jasno – to był rak, a jedynym ratunkiem miała być chemia. Guz był nie do usunięcia, gdyż znajdował się pod jelitami i był ogniskiem pierwotnym powodującym rozsiew do organizmu.

W następstwie chemioterapii guz obumierał, choć niewiele się zmniejszał. Tomografia potwierdziła, że choroba mimo zatrzymanego rozwoju dalej utrzymuje się w moim ciele. Markery nowotworowe spadły do wymaganej normy, wypisano mnie ze szpitala, ale pozostały zakrzepnięta krew w żyle udowej, zmiany ogniskowe w wątrobie, częściowe powiększenie węzłów chłonnych w miednicy oraz powiększone lewe nadnercze.

Kiedy tylko dowiedziałem się o terapii Zenni, natychmiast zarejestrowałem się w gabinecie w Sopocie. Elektrody do tego nieinwazyjnego i bezbolesnego zabiegu zostały mi przyłożone nie tylko do chorej nogi – stymulacji poddano również nerki, wątrobę, kręgosłup i głowę. Po 2 zabiegach badanie USG wątroby wykazało, że utrzymuje się już tylko jedno ognisko zmianowe, a większość powiększonych węzłów chłonnych „przekształciła się w struktury płynowe bez cech progresji". Po 6 zabiegach USG wykazało już rzecz niebywałą, że „zmian ogniskowych w wątrobie nie stwierdza się, a w zakresie żyły udowej objawów zakrzepowego zapalenia również nie ma".

Poddałem się 10 zabiegom, które pomogły w szybkim powrocie do zdrowia, powrocie do pracy, odbudowaniu swego życia. Moje samopoczucie i stan umysłu nigdy nie były w lepszej formie!

Sławomir (lat 50) z Warszawy:

Z powodu choroby nowotworowej stwierdzonej 3 lata temu miałem 3 operacje, 3 rodzaje chemioterapii i radioterapię. Podczas pierwszej operacji wycięto mi zmianę z jelita, następne polegały na usunięciu przerzutów. Potem doszło do zakażenia, w następstwie czego pęcherz przestał pracować i założono mi cewnik. Kolejnym krokiem była chemioterapia, bo stwierdzono następne przerzuty w płucu. Po niej nastąpiła polineuropatia. Moje ręce i nogi były drętwe, miałem trudności w poruszaniu się. Czekała mnie następna chemioterapia, jednak organizm był bardzo wyniszczony, nie mogłem jeść, byłem wyczerpany fizycznie i psychicznie, a po wszystkich lekach miałem torsje.

Rok temu chirurg chciał usunąć pęcherz, ale nie zdecydowałem się na to. Przez ten rok cały czas brałem leki, a od 5 miesięcy co 2 tygodnie poddaję się elektrostymulacjom Metodą Zenni. Po jednej moje samopoczucie poprawiło się, po drugiej – w mniejszym stopniu odczuwałem drętwienie kończyn. Po każdej kolejnej czułem poprawę, powrócił apetyt, zacząłem jeść i mam więcej siły, teraz mogę nawet energicznie chodzić i wejść po schodach. Po 9 elektrostymulacjach podczas badania okazało się, że pęcherz zaczął pracować i w związku z tym po roku wyjęto mi cewnik.



Viktor Żenni
– Doctor of Science Colombo University
– uczy swojej metody
i prowadzi 8 gabinetów w Polsce.

Informacje o terapii i szkoleniu:

www.zenniviktor.pl

tel. 603 88 78 68

eprasa.pl 44a36990f2



Naturalne terapie antynowotworowe

Onkologia integracyjna jest obecnie popularnym sposobem leczenia raka. Uwzględnia zarówno metody konwencjonalne, jak i holistyczne. Zapobiega i leczy, obejmując terapie żywieniowe, suplementacyjne oraz immunologiczne.

DETOKS WYSOKIMI DAWKAMI WITAMINY C

Regularne jedzenie produktów bogatych w witaminę C zapobiega powstawaniu nowotworów oraz wspomaga leczenie osób chorych na raka. Witamina C chroni przed powstawaniem rakotwórczych nitrozoamin. Wzmacnia też układ immunologiczny. Dodatkowo jest niezbędna w syntezie kolagenu, głównego białka tkanki łącznej, która scala komórki. Dopóki kolagen jest silny, powstrzymuje migrację komórek rakowych do tkanek[1]. Skuteczność witaminy C w zmniejszaniu zachorowalności na raka wynika z faktu, że działa ona jako ogólny środek detoksykujący. Współpracując z tlenem cząsteczkowym oraz niektórymi enzymami, kwas askorbinowy zamienia toksyczne substancje – np. rakotwórcze węglowodowy – w nietoksyczne pochodne, które następnie eliminowane są wraz z moczem. Wysokie dawki witaminy C stymulują produkcję substancji, będącej inhibitorem enzymu hialuronidazy. Enzym ten jest wydzielany przez guzy nowotworowe i katalizuje degradację kwasu hialuronowego w obszarze cementu międzykomórkowego sąsiadujących tkanek[2].



eprasa.pl 44a369

Zespół dr Linusa Paulinga, laureata nagrody Nobla z chemii, zaleca przyjmować ponad 1 g witaminy C dziennie w celu zapobiegania nowotworom. W przypadku osób chorych na raka, aby uzyskać maksymalną korzyść terapeutyczną, potrzebne są dawki 10 g lub większe. Z uwagi na to, że przez ścianę jelita do krwiobiegu przenika mniej niż 50% doustnej dawki witaminy C, podanie dożylne może się okazać o wiele skuteczniejsze[3]. Pauling na podstawie badań, które przeprowadził ze współpracującymi zespołami lekarzy w Szkocji i Stanach Zjednoczonych, twierdził, że już 10 g dziennie witaminy C zwiększa czas przeżycia pacjentów w terminalnym stadium raka o ponad 300 dni. U niektórych z nich dochodzi nawet do całkowitej regresji guza. Laureat Nagrody Nobla by zdania, że na terapię witaminą C reagują wszystkie rodzaje nowotworów, choć nikt nie jest w stanie przewidzieć jej efektów u poszczególnych pacjentów[4]. Większość badań nad tym jak witamina C zapobiega nowotworom dotyczyła przyjmowania jej w diecie. Na podstawie danych z 13 badań określono, że całkowite spożycie witaminy C (w diecie i suplementach) było skorelowane z mniejszym ryzykiem raka okrężnicy. W badaniach Womens's Health Initative stwierdzono, że kwas askorbinowy z tych 2 źródeł był związany z mniejszą częstością występowania rozlanego chłoniaka komórek B. W przyjmowaniu wysokich dawek witaminy C zaleca się ostrożność przy występowaniu kamieni nerkowych na bazie szczawianu wapnia[5].

W jakich produktach spożywczych znaleźć witaminę C?

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie i wrażliwa na działanie światła oraz wysokich temperatur. Chcąc zachować jej jak najwięcej w warzywach, należy gotować je na parze i to bardzo krótko. A najlepiej jeść je na surowo.

Produkty z wysokim przelicznikiem witaminy C (kwas askorbinowy, rozpuszczalna w wodzie): truskawki, maliny, porzeczka (zwłaszcza czarna), aronia, cytryny, pomarańcze, grejpfruty, kiwi, żurawina, natka pietruszki, pomidory, papryka (szczególnie czerwona), brokuły, dzika róża.

Wchłanianie witaminy C wspomagają: bioflawonidy, witaminy z grupy B, witamina E.

Możliwe objawy niedoboru: podatność na przeziębienia i zapalenie oskrzeli, bóle stawów, apatia, złe trawienie, krwawienie dziąseł, tendencja do powstawania siniaków, wzrost ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, upośledzenie czynności nadnerczy, ogólny spadek odporności. [1]

BIBLIOGRAFIA

1. Wzmacniaj odporność prostym pożywieniem, Bożena Żak – Cyran, Galaktyka 2012

AJURWEDA KONTRA RAK

Amla, czyli agrest indyjski

Wygląda jak skrzyżowanie zielonego winogrona i piłeczki ping-pongowej. Smakuje okropnie – jest gorzka, kwaśna i twarda. Jakie ma plusy? Zawiera 200 razy więcej antyoksydantów niż borówki, które uważane są za rekordzistki w tej dziedzinie. Łyżeczka proszku amla ma prawie 800 jednostek przeciwutleniaczy. Podobnie wysokie jest stężenie witaminy C w amli. Nie bez przyczyny w ajurwedzie, czyli starożytnej tradycyjnej medycynie indyjskiej, od wieków stosowano amlę, nazywaną agrestem indyjskim. Ekstrakt z owoców amli przetestowano na komórkach złośliwych nowotworów: płuc, wątroby, szyjki macicy, piersi, jajnika i okrężnicy. Agrest indyjski nie tylko całkowicie powstrzymał rozwój raka, ale również zabił istniejące komórki rakowe, zmniejszając ich ilość o ponad 50% oraz zablokował ich zdolność



do rozprzestrzeniania się. Amlę można spożywać w postaci ziołowej pasty owocowej o nazwie Dabur Chyawanprash[6].

Boswella Serrata, czyli kadzidłowiec indyjski

To wyciąg z drzewa od wieków znany w medycynie ajurwedyskiej. Na Zachodzie docenia się go za właściwości antyzapalne. Zawiera kwas bosweliowy, który ma właściwości przeciwnowotworowe. Badania pokazały, że może być pomocny w leczeniu chorych na raka, zwłaszcza tych, którzy poddawani są radioterapii. Po zażywaniu wyciągu z tej rośliny u 60%. pacjentów poddawanych naświetleniom z powodu guza mózgu zaobserwowano zredukowaną o 75% opuchliznę tego organu. Ekstrakt z kadzidłowca pomógł też na zaczerwienienia skóry u kobiet podczas radioterapii raka piersi[7].

Curcuma longa, czyli kurkuma

To członek rodziny imbirowatych, najbardziej chyba powszechna przyprawa



eprasa.pl 44a36990f



z Indii o charakterystycznym jasnożółtym kolorze. Nie tylko Hindusi, ale też Chińczycy korzystali z jej leczniczych właściwości. Zawiera kurkuminę, która stała się obiektem wielu badań. Okazało się, że hamuje odpowiedź zapalną, która może mieć udział w inicjacji raka. Ponadto uśmierca komórki rakowe i zmienia ekspresję genów, dzięki czemu guzy się nie rozwijają. Suplement z kurkumą podawano pacjentom z rakiem jelita grubego przed operacją i zanotowano przyrost masy ciała, a także korzystne zmiany w biomerkerach[8].

NA CZYM POLEGAJĄ TERAPIE IMMUNOLOGICZNE?

Immunoterapia, czyli leczenie za pomocą mechanizmów obronnych, jest ideą atrakcyjną, ponieważ dotyczy metod naturalnych, które wiążą się z brakiem skutków ubocznych. Ta metoda leczenia została okrzyknięta nową nadzieją, punktem zwrotnym i największym przełomem od czasów chemioterapii.

To najbardziej gorący trend w świecie terapii onkologicznych. W 2020 r. trwało 800 prób klinicznych z użyciem leków immunoterapeutycznych. Jak one działają[8]? Nasz układ odpornościowy istnieje po to, żeby natychmiast identyfikować „obcych najeźdźców", np. złośliwe komórki rakowe, i stworzyć przeciwko nim odpowiednią broń. Układ immunologiczny nie posiada fizycznej struktury. Składają się na niego interakcje zachodzące między narządami, białymi ciałkami krwi, szpikiem kostnym, naczyniami limfatycznymi, komórkami znajdującymi się w różnych tkankach organizmu, substancjami zwanymi czynnikami odporności, występującymi we krwi oraz – bardzo ważne – florą bakteryjną jelit, którą wzmacniają probiotyki oraz odpowiednia dieta. Gdy wszystkie te czynniki ze sobą współpracują, organizm jest przez układ odpornościowy skutecznie chroniony. Głównym jego gruczołem jest grasica, która znajduje się za trzonem mostka. Dojrzewają w niej limfocyty T, jeden z rodzajów białych krwinek. To one, które są większe od czerwonych, swobodnie poruszają się we krwi, stanowiąc pierwszą linię obrony organizmu. Potrafią przenikać przez ściany komórek, szybko docierając do miejsca urazu lub infekcji. Różne ich rodzaje mają określone funkcje. Te, które potrafią uporać się z komórkami rakowymi to limfocyty NK (natural killers – naturalni zabójcy). Potrafią to również monocyty – zbieracze odpadów w organizmie – pochłaniają komórki zniszczone, starzejące się, a także nowotworowe. Innym ważnym elementem układu immunologicznego jest odporność humoralna związana z produkcją przeciwciał. Pomagają one białym krwinkom zwalczać antygeny i komórki inwazyjne, dając im sygnał do ataku[9]. Na komórki rakowe potrzeba wykwalifikowanych specjalistów, ponieważ niemal wszystkie cząsteczki tworzące komórki nowotworu są identyczne z tymi zdrowymi. Na szczęście istnieje kilka charakterystycznych dla raka cząsteczek, które można odróżnić i dlatego mogą być potraktowane jako antygeny. Dzięki temu uruchamia się proces identyfikacji raka jako obcej struktury, który prowadzi do złożonego procesu immunologicznego. Wzmacnianie odporności w leczeniu raka odgrywa ważną rolę w leczeniu nowotworów. Ta terapia antyrakowa polega na podawaniu środków immunostymulujących jak: witaminy C i A bądź ich połączenie, probiotyki, wyciągi z jemioły czy mieszane szczepionki bakteryjne przygotowane z drobnoustrojów. Prowadzone są badania nad szczepionkami z oczyszczonymi komórkami nowotworowymi czy ekstraktami z antygenów komórek nowotworowych. Wszystko to ma na celu pobudzenie do pracy układu odpornościowego, aby rozprawił się z rakiem. Badane leki immunoterapeutyczne wskazują ok. 20% skuteczności w zmniejszaniu guzów nowotworowych i spowalniania postępów choroby. Najwięcej nadziei lekarze upatrują w podnoszeniu odporności naturalnymi metodami, zwłaszcza we wprowadzaniu do diety produktów podnoszących odporności i przyjmowaniu odpowiednich suplementów[10].

LISTA ROŚLIN O NAJSILNIEJSZYM DZIAŁANIU PRZECIWNOWOTWOROWYM

Warzywa zielone

Ze zwiększonym ryzykiem powstania nowotworu wiąże się proces metylacji. Polega on na włączeniu grupy metylowej, czyli jednego atomu węgla i trzech atomów wodoru, w gen zwykłej cząsteczki z czterema atomami wodoru. Takie modyfikacje DNA pojawiają się przy wczesnym stadium powstawania rakowych guzów, sprzyjając ich niekontrolowanemu podziałowi. Są to zmiany epigenetyczne, które trwają przez wiele lat i w końcu prowadzą do powstania nowotworu. Jak wynika z badań, osoby które jedzą więcej zielonolistnych warzyw, są mniej narażone na procesy metylacyjne, zniekształcające DNA.

Nie ulega wątpliwości, że to warzywa liściaste są najlepszym, co możemy jeść. Znajdziemy w ich bogactwo witamin i minerałów, między innymi magnez potrzebny do rozwoju bakterii ochronnych. Charakteryzują się odczynem zasadowym, dzięki czemu pomagają utrzymywać organizmowi równowagę kwasowo-zasadową, która nie jest bez znaczenia dla naszych komórek odpornościowych. Dieta bogata w rośliny zielone nie grozi nadwagą, bo nie mają one dużo kalorii. Dlatego niech zielenina pokrywa co najmniej połowę talerza każdego głównego posiłku.

Warzywa krzyżowe

Zielonolistne warzywa, takie jak: jarmuż, kapusta głowiasta i ogrodowa, brokuły, rukola oraz niezielone warzywa, takie jak: kalafior, rzodkiewka, rzepa, rzeżucha, chrzan należą do rodziny warzyw krzyżowych. Nazwa pochodzi od ich kwiatów, które mają 4 symetrycznie rozmieszczone płatki tworzące kształt krzyża. Rośliny krzyżowe najprawdopodobniej posiadają największe ilości czynników chemoprewencyjnych. Występujące w nich glukozynolany i związki siarki, ulegając



eprasa.pl 44a3

Wiedz, co jesz

Do pokarmów i składników odżywczych o działaniu przeciwangiogenetycznym, czyli zapobiegającym tworzeniu się nowych naczyń w guzie, należą: cynamon, czarny ryż, grzyby, imbir, owoce jagodowe, kwasy tłuszczowe omega 3, nasiona lnu, owoc granatu, owoc pigwy, owoce cytrusowe, papryka, pomidory, resweratol zawarty w winogronach i czerwonym winie, soja, szafran, szpinak, warzywa cebulowe, warzywa krzyżowe, zielona herbata[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie, dr Joel Fuhrman, Wydawnictwo Vital 2017

rozpadowi, tworzą izotiocyjaniny (ITC) oraz indole – substancje fitochemiczne o działaniu silnie ochronnym. To one odpowiadają za ich gorzki lub ostry smak oraz są najbogatsze w składniki mineralne. Najwięcej ITC uwalnia się, gdy ściany komórek warzyw krzyżowych zostają przełamane na skutek ich krojenia i mielenia. Udowodniono potężne działanie izotiocyjanin podnoszące odporność i zwalczające nowotwory. Podczas badań zostało zidentyfikowanych 120 ITC i odkryto ich odmienne mechanizmy działania – przeciwzapalne, przeciwutleniające, odpornościowe. Kiedy pracują synergicznie, zabijają komórki nowotworowe. Brukselka i brokuły zawierają duże ilości jednego z najsilniejszych ITC zwanego sulforafanem. Zapobiegają chorobom nowotworowym, ponieważ aktywują enzymy, które chronią komórkę przed jakimikolwiek następstwami uszkodzeń DNA, które już powstały. Badania wskazują, że wraz ze wzrostem spożycia warzyw krzyżowych, spada liczba zachorowań na nowotwory zwłaszcza piersi, płuc, prostaty i odbytu. Izotiocyjaniny działają jak silny stymulator układu odpornościowego podczas ataku wirusów i bakterii, nawet tych opornych na antybiotyki (chociażby infekcji szpitalnych). Co ciekawe – siekanie, krojenie, przeżuwanie, mielenie czy wyciskanie soku z zielonych warzyw – wszystko to pobudza wytwarzanie ITC. Im więcej przełamanych ścian komórkowych warzyw, tym więcej mirozynazy, enzymu mieszczącego się w błonie komórkowej, który powoduje wytwarzanie się więcej ITC. Najwięcej korzyści odnosimy jedząc warzywa krzyżowe na surowo, ponieważ gotowanie ich (również na parze) może zniszczyć mirozynazę. Dlatego gotujmy je krótko, zanim za bardzo nie zmiękną.

Cebula i czosnek



Warzywa cebulowe, czyli: cebula, czosnek, pory, szalotka, szczypior, cebula dymka działają silnie przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie i przeciwutleniająco. Podobnie jak warzywa krzyżowe zawierają związki siarki, które uwalniają się, gdy je kroimy, siekamy czy mielimy. Za szczypanie oczu i wyciskanie łez podczas ich przygotowywania odpowiada allinaza – enzym dający kwaśny

REKLAMA



N°1 COLOSTRUM **PRO**
60 KAPSUŁEK, SUPLEMENT DIETY
WZMOCNIENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO, POPRAWA ODPORNOŚCI.

Prozdrowotne właściwości colostrum znane są już od wieków. Nie bez powodu mówi się, że dziecko wraz z mlekiem matki otrzymuje od niej to, co najlepsze. Naukowcy udowodnili, że siara nie tylko silnie wzmacnia organizm, lecz także wykazuje inne efekty prozdrowotne.

Do produkcji **N°1 Colostrum PRO** wykorzystano wyłącznie substancję pobieraną z pierwszego udoju, co daje gwarancję wysokiej skuteczności.

Colostrum, inaczej siara, to substancja o szczególnie unikalnej wartości biologicznej, która zawiera, niespotykane w innym produkcie pochodzenia naturalnego, bogactwo składników aktywnych wywierających wielokierunkowe, pozytywne działanie na organizm.

W skład siary bydlęcej wchodzi ponad 250 bioaktywnych związków chemicznych. Jest to naturalna substancja, łatwo przyswajalna przez organizm. Stanowi źródło zdrowia i witalności z bogatą zawartością witamin B1, B2, B6, A, D, E, K. Colostrum składa się z białka, krótko- i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych nasyconych, składników mineralnych, takich jak: wapń, cynk, miedź, mangan, żelazo oraz enzymów: hemopeksyny, laktoferyny i immunoglobulin: IgG, IgA, IgM. Dzięki zastosowaniu zaawansowanej technologii liofilizacji produkt **N°1 Colostrum PRO** zachowuje pełną bioaktywność i odpowiada jakości i właściwościom świeżo pobranej substancji.

DZIAŁANIE COLOSTRUM

- Wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze.
- Stanowi źródło witamin, minerałów i czynników wzrostu w bardzo dużym stężeniu.
- Wspomaga działanie układu odpornościowego.
- Wspiera organizm podczas wzmożonego wysiłku fizycznego.
- Łagodzi stany zapalne i objawy alergii.
- Wspiera rozwój dobrych dla przewodu pokarmowego bakterii i poprawia wchłanianie składników odżywczych.
- Utrzymuje odpowiednią równowagę całego ekosystemu odpornościowego człowieka.

Suplement diety N°1 Colostrum PRO zalecany jest dla osób, które łatwo popadają w infekcje, czują osłabienie, zmęczenie lub żyją w stresie.

Produkt idealnie odbudowuje układ odpornościowy po przebytych chorobach, w okresie rekonwalescencji i po antybiotykoterapii. Colostrum to także ważny czynnik w procesie budowania odporności komórkowej. Zawiera polipeptyd bogaty w prolinę (PRP), który jest swoistym katalizatorem odporności oraz pomaga złagodzić nadmierną odpowiedź immunologiczną, która prowadzi do alergii. Zalecany także osobom, które chcą poprawić funkcjonowanie układu pokarmowego, kostnego i mięśniowego. Preparat stanowi idealne uzupełnienie codziennej diety oraz wsparcie dla organizmu.

WWW.SKLEP.LAB1.COM
MASZ PYTANIA? CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY: info@lab1.com, tel.: (22) 18 81 914

eprasa.pl 44a3699012

Surowe czy gotowane?

Nie traktujmy warzyw jako dodatku do dań, ale jako podstawę codziennego menu, żeby nasz jadłospis był zdrowy i zbilansowany. Warto sięgać po warzywa sezonowe, ponieważ zawierają największe stężenie substancji bioaktywnych. Pamiętajmy, że surowe warzywa są bardziej wartościowe niż ugotowane. Podczas obróbki termicznej część zawartych w nich witamin, które rozpuszczają się w wodzie, na przykład witamina C i kompleks witamin B, ale także i składniki fitochemiczne mogą ulec zniszczeniu. Wyjątek stanowią niektóre karotenoidy, jak na przykład likopen, które są lepiej przyswajalne po ugotowaniu warzywa i w obecności tłuszczu, na przykład niewielkiej ilości oliwy z oliwek. Surowe warzywa są zdrowsze niż ugotowane, ale nie każdemu smakują, dlatego lepiej zjadać je ugotowane niż w ogóle. Najlepiej, jeśli będziemy je gotować na parze. Warto przy tym pamiętać, by:

- używać jak najmniej wody,
- wrzucać warzywa do wrzątku,
- gotować je tak krótko, żeby były lekko surowe,
- nie pozostawiać ugotowanych w wodzie[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Food Pharmacy, Lina Nertby Aurell, Mia Clase, Wydawnictwo Otwarte 2017

siarczany zapach. Wspomniane związki siarkowe zatrzymują rozwój komórek rakowych, ponieważ zapobiegają zaopatrywaniu ich w krew. Chronią też przed infekcjami i chorobami stawów. Allicyna zawarta w czosnku, oprócz działania bakteriobójczego, osłabia także toksyczne oddziaływanie nitrozoamin, które dostarczamy do organizmu wraz z grillowanym, peklowanym czy wędzonym mięsem oraz warzywami z masowych upraw. Surowy czosnek dezaktywuje i eliminuje substancje kancerogenne, ponieważ zwiększa produkcję enzymów przeciwutleniających, które uniemożliwiają uszkodzenia komórek. Badania wykazały, że spożywanie czosnku obniża ryzyko rozwoju raka żołądka, jelita grubego i piersi. Czosnek obniża rozwój guzów nowotworowych, ponieważ pod jego wpływem komórki rakowe nie rozprzestrzeniają się. Poza tym roślina ta aktywizuje komórki NK, których specjalizacją jest niszczenie nowotworów. Działania chemoprewencyjne ujawniają się już, kiedy zjemy jeden lub dwa ząbki czosnku dziennie.



Pomidory

Antynowotworowe właściwości pomidory zawdzięczają fitoskładnikowi o nazwie likopen, który należy do grupy karotenoidów. Likopen to jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, a ponadto hamuje on angiogenezę komórek rakowych, mobilizuje je do aptoptozy (czyli samobójczej śmierci) i hamuje ich podziały. Likopen działa pozytywnie szczególnie na mężczyzn, chroniąc ich przed rakiem prostaty. Chroni bowiem komórki prostaty przed utlenianiem i nieprawidłowym wzrostem. Likopen zapobiega też powstawaniu nowotworów układu pokarmowego. Pomidory mają w swoim składzie również sporo witaminy C, beta-karotenu-prowitaminy A, które wraz z likopenem wzmacniają układ odpornościowy. Likopen lepiej się przyswaja, jeśli pomidor jest ugotowany lub podgrzany, a jeszcze skuteczniej, gdy dodamy do niego odrobinę tłuszczu. Inne źródła likopenu to arbuzy oraz czerwone i różowe grejpfruty.

Granat

Fitochemiczna struktura granatu sprawia, że owoc ten może być wykorzystywany podczas leczenia nowotworów i innych chorób, których przyczyną jest rozległy stan zapalny. Sok z granatu zawiera takie przeciwutleniacze, jak rozpuszczalne polifenole, kwasy garbnikowe, antocyjany, które dają silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwmiażdżycowe. Chroni przed nowotworem piersi, bo zapobiega podnoszeniu poziomu estrogenu i testosteronu w organizmie.



Cytrusy

Pomarańcze i inne cytrusy mają w sobie bogactwo substancji fitochemicznych o właściwościach przeciwnowotworowych. Zawierają nie tylko witaminę C, ale i kwas foliowy, beta-karoten, karotenoidy (kryptoksantynę i luteinę), kwasy organiczne (jabłkowy, winowy, szczawiowy, cytrynowy), flawonoidy (hesperydynę, kwarcetynę, rutynę), limonoidy oraz błonnik. Dzięki takiej ilości substancji bioaktywnych cytrusy wspomagają zdrowie na wielu płaszczyznach,

Zmniejsz temperaturę

W czasie poddawania niektórych produktów spożywczych wysokiej temperaturze, powstają w nich związki o działaniu toksycznym dla naszego organizmu. Drastyczny wzrost szkodliwych związków następuje po przekroczeniu 160°C. Najbardziej znanym i przebadanym związkiem z tej grupy jest akryloamid. To niebezpieczna substancja, która może uszkadzać tkankę nerwową, zwiększyć ryzyko zachorowania na różne nowotwory, choroby serca i miażdżycę. Akryloamid powstaje, gdy dochodzi do reakcji pomiędzy cukrami (glukoza, fruktoza) i białkami (aminokwasem asparaginą). To on nadaje brązową barwę, apetyczny smak i aromat wielu wyrobom. Aby ograniczyć jego ilość w jadłospisie, uważaj na takie produkty jak:

- mleko w proszku (znajduje się między innymi w lodach, kleikach i kaszkach w proszku);
- produkty zbożowe: ciastka, tosty, sucharki, pieczywo chrupie, płatki kukurydziane, granolę;
- inne: ciemno paloną kawę, fast foody (frytki, pizza, nachos, tacos), prażone orzechy, ciemny sos sojowy, mięso w panierce (zwłaszcza mocno przypieczonej).

Uwaga!
Większość antyoksydantów pochodzenia roślinnego dezaktywuje się podczas podgrzewania do temperatury 42-100°C[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Food Pharmacy, Lina Nertby Aurell, Mia Clase, Wydawnictwo Otwarte 2017

eprasa.pl 44a36990f2



ponieważ wzmacniają odporność. Badania wykazały, że regularne jedzenie cytrusów zmniejsza ryzyko nowotworów układu pokarmowego – jamy ustnej, krtani, przełyku i żołądka. Narodowy Instytut Raka w USA największe sukcesy na tym polu przypisuje pomarańczom. Cytrusy usuwają z organizmu substancje rakotwórcze[11].

MULTIZADANIOWE GRZYBY LECZNICZE – AZJACI I RODZIMY BOCZNIAK

Grzyby mają szerokie spektrum działania, jednocześnie antynowotworowe, przeciwzapalne, hepatoprotekcyjne, czyli ochraniające wątrobę. Tę multifunkcyjność grzybów już dawno dostrzegli Azjaci, także w leczeniu nowotworów. Tam poza chirurgią onkologiczną, chemioterapią, radioterapią właśnie stosuje się mykoterapię, czyli leczenie grzybami. Dziś rozkwit zainteresowania grzybami medycznymi przeżywa Europa, choć naukowcy europejscy mają do nich nieco inne podejście – szukają jednego związku, który będzie miał określone działanie. Naukowcy z Azji stawiają na ekstrakty bądź jego frakcje. Leki zarejestrowane w Azji to najczęściej kompleksy związków. Europejscy naukowcy powoli przekonują się do tej hipotezy. Z polskich badań wynika, że grzyby medyczne zawierają wiele minerałów, witamin, a przede wszystkim polisacharydy. To one są głównie odpowiedzialne za ich właściwości antynowotworowe. Grzyby zawierają lektyny wiążące przeciwciała – są to białka, które uruchamiają siły obronne organizmu, ponieważ rozpoznają cząsteczki na powierzchni komórek nowotworowych. Częste jedzenie grzybów może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka piersi nawet o 70%, ponieważ pomagają ciału obniżyć poziom estrogenu, przez co nie pobudza ono nadmiernie tkanek piersi. Grzyby zawierają również inhibitor angiogenezy, który hamuje rozwój guzów, wzrost anormalnych komórek, narośli i nowotworów. Angiogeneza oznacza przyrost nowych naczyń krwionośnych. Grzyby mówią jej „nie". Co ciekawe, na liście najbardziej znanych grzybów medycznych na świecie jednym z „topowych" jest *Pleurotus ostreatus*, czyli nasz boczniak ostrygowaty.



Reishi (Lakownica lśniąca) – od ponad 2 tysięcy lat stosowana jest w medycynie chińskiej. Jedną z najważniejszych właściwości reishi jest działanie przeciwnowotworowe. Wyciągi z tego grzyba sprawdzają się w profilaktyce lub zapobieganiu nawrotów nowotworów, w zmniejszaniu nasilających się bólów nowotworowych (w zaawansowanych stadiach choroby) oraz w obniżaniu prawdopodobieństwa wystąpienia przerzutów nowotworo-

REKLAMA

Wyrób medyczny – Narum FORTE

Lactobacillus acidophilus Er-2 szczep 317/402 Narine
Bifidobacterium Bifidum
Escherichia coli szczep Nissle M-17

Narum®

Nie można być mądrzejszym od natury



Właściwości bakterii *Escherichia coli szczep Nissle M-17*:

- szczep bakterii z fizjologicznej flory bakteryjnej,
- posiada zdolność odpychania drobnoustrojów chorobotwórczych (antagonizm bakteryjny),
- wzmacnia barierę śluzową poprzez przyklejanie się i zasiedlanie ścian jelita,
- sprzyja tworzeniu substancji przeciwzapalnych i autogennych antybiotyków,
- wpływa pozytywnie na system immunologiczny.

Główne wskazania do stosowania *Escherichia coli szczep Nissle M-17*:

- wrzodziejące zapalenie jelta grubego,
- choroba Leśniowskiego-Crohna,
- zespół jelita drażliwego,
- profilaktyka raka jelita grubego,
- alergie pokarmowe.



Dla Czytelników
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
RABAT 5% NA CAŁY ASORTYMENT
po wpisaniu kodu: PROBIOTYK

Zamów:
tel. +48 22 602 23 52
www.mynarum.com

eprasa.pl 44a36990f2



wych. Pozytywne efekty zaobserwowano w terapii nowotworów takich jak: rak płuc, piersi, odbytnicy, trzustki, guza mózgu czy białaczki. Potwierdzono, że wyizolowany z zarodników reishi lśniącej polisacharyd o nazwie GSG (Ganoderma lucidum spores glucan), wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Ze względu na niski ciężar cząsteczkowy i rozpuszczalność w wodzie, GSG może być zastosowany w czasie iniekcji dożylnych w terapii nowotworów.

Shiitake (Twardziak jadalny) – w medycynie Dalekiego Wschodu określany jest jako „eliksir życia". Uważa się, że podnosi witalność oraz pomaga w zwalczaniu stresu. Od setek lat stosowany jest w leczeniu chorób nowotworowych, chorób układu sercowo-naczyniowego, otyłości. Szczególne zainteresowanie twardziakiem nastąpiło, gdy w jego składzie chemicznym odkryto obecność dwóch związków biologicznie czynnych. Pierwszy z nich – lentinan to polisacharyd posiadający unikalne właściwości przeciwnowotworowe.

Boczniak ostrygowaty – grzyb hodowlany, który oprócz wysokich wartości odżywczych, posiada również cenne właściwości prozdrowotne. Wynikają one z obecności beta-glukanów. Jeden z nich – pleuran – bierze udział w stymulowaniu układu immunologicznego przede wszystkim poprzez aktywację makrofagów i wpływa na zmniejszenie guzów nowotworowych[12].

PROBIOTYKI – zapobiegają nowotworom i pomagają w leczeniu raka jelita grubego

To suplementy zawierające „przyjazne bakterie" zasiedlające nasz układ pokarmowy. Są nieocenioną pomocą dla wspomagania układu pokarmowego, ale mają też właściwości przeciwnowotworowe. Wiele badań wykazało, że wzmacniają odpowiedź układu odpornościowego i redukują stan zapalny. W ten sposób zabijają komórki, które mogą przekształcić się w rakowe. Poprawiają także usuwanie rakotwórczych związków w okrężnicy i zapobiegają uszkodzeniom DNA jądra komórkowego. Są pomocne zwłaszcza podczas leczenia jelita grubego – redukują zaparcia i biegunki[13].

SUPLEMENTY na raka piersi, szyjki macicy i prostaty

Heksafosforan inozytolu (IP-6) – kwas fitynowy (węglowodan obecny w roślinach i zwierzętach). Zmniejsza proliferację komórek rakowych za pomocą sygnalizacji komórkowej oraz ekspresji genetycznej. Hamuje przepływ krwi w guzie. W badaniach z udziałem pacjentek z inwazyjnym rakiem piersi zauważono, że przyjmowanie suplementu poprawia jakość życia.

Indol- 3- Karbinol i Diindolometan (DIM) – związki występujące w warzywach kapustnych. Stosuje się przy leczeniu raka szyjki macicy, raka piersi, raka prostaty a także przy detoksykacji organizmu. Regulują odpowiedź zapalną i immunologiczną, które są ważne dla prawidłowego podziału komórek. Indol-3-Karbinol zwalcza wirusa brodawczaka ludzkiego, który może powodować raka szyjki macicy. DIM ma kilka mechanizmów przeciwnowotworowych, w tym powstrzymywanie przerzutów, a także sprzyjanie śmierci komórkowej raka.

Zmodyfikowana pektyna cytrusowa (MPC) – ekstrakt ze skórki i rdzenia owoców cytrusowych. Ma działanie przeciwrakowe, ponieważ wiąże i dezaktywuje białko o nazwie galektyna- 3. Bierze ono udział w migracji zbitek i komórek nowotworowych do tkanek oraz tworzeniu naczyń krwionośnych, które karmią nowotwory. MCP zapobiega przerzutom raka i poprawia aktywność komórek odpornościowych oraz sprawia, że niektóre leki stosowane w chemioterapii, takie jak doksorubicyna, działają skuteczniej. Badania wskazują, że suplement spowalnia rozwój raka prostaty u pacjentów, którzy nie reagują na konwencjonalne leczenie[14].

OZON A NOWOTWORY

Ozonoterapia, a właściwie terapia tlenowo-ozonowa, to jedna z niekonwencjonalnych metod leczniczych, która wspomaga leczenie podstawowe, zwłaszcza w tych przypadkach, w których leczenie rutynowe nie daje zadowalających wyników. Poprawia utlenowanie tkanek, warunki krążenia krwi w naczyniach, powoduje wzrost odporności organizmu poprzez pobudzanie układu immunologicznego i produkcję limfocytów, aktywizuje mechanizmy obronne, mające korzystny wpływ na procesy zapalne. Poza tym wykazuje silne działanie bakteriobójcze, grzybiczobójcze oraz zwalcza wirusy. Na VI Międzynarodowej Konferencji Ozonowej w 1983 r. dr Joachim Varro przedstawił jeden



eprasa.pl 44a36990f2



z pierwszych raportów na temat skutecznego leczenia nowotworu ozonem. Poinformował, że jego pacjenci nie mieli przerzutów ani nawrotów choroby przez wyjątkowo długie okresy, w których poprawiła się jakość ich życia. Liczne badania zrealizowane wśród pacjentów onkologicznych wykazują różnorodne korzyści wynikające z jego stosowania, takie jak leczenie martwicy kości szczęki u pacjentów z przerzutami na kości czy wrzodów u tych z rakiem jelita grubego. Ponadto istnieją przekonujące dowody kliniczne pochodzące od wielu lekarzy, którzy stosują ozon na całym świecie[15]. Lekarze Robert Rowen i Terri Su prowadzą w Santa Rosa klinikę medycyny holistycznej, w której stosują ozonoterapię. Kształcą setki lekarzy na świecie w zakresie wykorzystywania tlenu w przypadkach wielu schorzeń i twierdzą, że najintensywniejszych efektów doświadcza się w leczeniu nowotworów[16]. Według części lekarzy zastosowanie ozonu przynosi korzystne efekty w terapii antynowotworowej, gdy dodamy O3 do leczenia konwencjonalnego: chemioterapii czy radioterapii.

JEMIOŁA NIE TYLKO NA BOŻE NARODZENIE

Terapia jemiołą ma dwa główne efekty potwierdzone badaniami. Jednym z nich jest poprawa jakości życia, a drugim modulacja układu odpornościowego, co pomaga organizmowi walczyć z rakiem. Spośród terapii naturalnych ta jest jedną z najszerzej zbadanych. Na świecie opublikowano blisko 3 tys. naukowych artykułów na ten temat. Jemioła zapewnia prawdziwą immunoterapię, której skutkiem jest śmierć komórek rakowych i obniżanie ryzyka nawrotów



raka. Jemioła nie dość, że aktywuje limfocyty NK (z ang. natural killers – naturalni zabójcy), które specjalizują się w zwalczaniu komórek nowotworowych, to jeszcze potrafi zmieniać ich biologię tak, że zostają trwale osłabione. Jemioła poza tym potrafi doskonale współdziałać z lekami stosowanymi w chemioterapii[17].

SOKI PEŁNE FITOSKŁADNIKÓW

Znajdują się w owocach, warzywach, ziołach. I wyciskanych z nich sokach. Te aktywne biologicznie naturalne roślinne związki chemiczne to najcenniejszy składnik roślin, który zapewnia nam odporność, chroniąc przed rakiem. Zwane są też związkami fitochemicznymi lub substancjami witaminopodobnymi. Chronią nasze zdrowie najskuteczniej, jeśli obchodzimy się z nimi delikatnie – jemy je na surowo lub pijemy jako soki. Wiele z nich działa podobnie jak enzymy i hormony – przeciwbakteryjnie, grzybobójczo i owadobójczo, bo chronią rośliny i pomagają im przetrwać. Odkryto i przebadano dopiero ok. 10% związków bioaktywnych, ale wiadomo już, że mają one ogromny wpływ na ludzki organizm, wzmacniając go i chroniąc przed chorobami, a głównie przed rakiem. Rośliny pochodzące z upraw ekologicznych, gdzie nie stosuje się sztucznych nawozów ani pestycydów, wytwarzają więcej fitoskładników, ponieważ potrzebują ich do własnej ochrony. Na ich zawartość często wskazują intensywne kolory – czerni, niebieskiego, czerwieni, zieleni i pomarańczowego. Poszczególne grupy fitoskładników różnią się pod względem struktury i każda z nich ma odmienne oddziaływanie na organizm. Dlatego terapia sokowa powinna być różnorodna. Właśnie soki są najlepszym sposobem, żeby do diety wprowadzić jak najwięcej substancji odżywczych roślinnego pochodzenia, ponieważ wiele z nich ulega degradacji np. z powodu gotowania w zbyt wysokiej temperaturze i w za dużej ilości wody. Im uboższe w fitoskładniki są produkty, które jemy, tym niższa jest nasza odporność i tym większe ryzyko chorób, w tym raka. Fitoskładniki można porównać do paliwa, które utrzymuje ochronne, prze-



eprasa aj_zaa36990f2

ciwnowotworowe mechanizmy naszego ciała. Dotychczas zgromadzone dowody wskazują na to, że poniższe fitozwiązki wykazują działanie ochronne na organizm, czym zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór.[12]



Rodzaje, działanie i występowanie fitoskładników

POLIFENOLE

KWAS ELAGOWY (należący do kwasów fenolowych)
właściwości: broni przed wirusami, pasożytami, bakteriami i promieniami ultrafioletowymi, ma silne działanie przeciwnowotworowe, ponieważ chroni DNA komórkowe przed atakiem substancji rakotwórczych, np. benzoiprenów.
gdzie występuje: truskawki, maliny, granaty, jeżyny, ciemne winogrona, borówki, porzeczki, orzechy włoskie.



FLAWONOIDY

właściwości: przeciwutleniające, przeciwzapalne (hamują syntezę histaminy), wzmacniające układ odpornościowy, chronią płuca przed substancjami toksycznymi, hamują powstawanie nitrozoamin, zwiększają aktywność peryksodazy glutationowej, dzięki czemu zapobiegają powstawaniu nowotworów.
gdzie występują:
kwercytyna: jabłka, gruszki, czereśnie, ciemne winogrona, cebula, brokuły, czosnek, zielona herbata, czerwone wino, antocyjany (barwniki nadające roślinom barwy do czerwonej do fioletowej): ciemne winogrona, borówki, porzeczki, maliny, wiśnie, truskawki, owoce bzu czarnego, jeżyny,
katechiny: zielona herbata, czerwone wino, jabłka, jeżyny, winogrona, gorzka czekolada,
izoflawony (fitoestrogeny, które są roślinnymi odpowiednikami hormonów kobiecych, zapobiega rakowi piersi w okresie przedmenopauzalnym): soja i jej przetwory, inne nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica).



TERPENOIDY

właściwości: bardzo silne działanie przeciwutleniające oraz chemoprewencyjne.
gdzie występują:
terpeny: koper włoski, szałwia, melisa, kolendra,
saponiny: soja i jej przetwory, warzywa strączkowe, szpinak, marchew, buraki.



ZWIĄZKI AZOTOWE

właściwości: ochronne przed wirusami i bakteriami oraz substancjami kancerogennymi (aktywują enzymy odpowiedzialne za odtruwanie wątroby), pobudzają komórki rakowe do tego, żeby same się eliminowały, hamują tworzenie się nitrozoamin.
gdzie występują: warzywa z rodziny krzyżowych (kapusta, brukselka, kalafior, brokuły), rzodkiewka, rzodkiew, rzepa, rzeżucha, jarmuż, rukola[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Dieta antyrakowa uchroni przed rakiem i zapewni dobre samopoczucie, Maria Transito Lopez, Grupa Wydawnicza Foksal 2014
2.3.4. Rak i witamina C w świetle badań naukowych. Duże dawki witaminy C w profilaktyce i terapiach antynowotworowych, Linus Pauling, Ewan Cameron, Vital 2019
5. Najnowsze metody leczenia nowotworów. Źródło wiedzy dla każdego, kto szuka pomocy w leczeniu raka, dr Mark Stengler, dr Paul Anderson, Vital 2019
6. Ty też możesz pokonać raka. Kompleksowy plan terapii naturalnych w leczeniu nowotworów, Chris Wark, Vital 2020
7.8. Najnowsze metody leczenia nowotworów. Źródło wiedzy dla każdego, kto szuka pomocy w leczeniu raka, dr Mark Stengler, dr Paul Anderson, Vital 2019
9. Food Pharmacy, Lina Nertby Aurell, Mia Clase, Wydawnictwo Otwarte 2017
10. Ty też możesz pokonać raka. Kompleksowy plan terapii naturalnych w leczeniu nowotworów, Chris Wark, Vital 2020
11. Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie, dr Joel Fuhrman, Wydawnictwo Vital 2017
12. Grzyby lecznicze. Przewodnik po azjatyckich grzybach, które odmładzają ciało, dodają energii i przedłużają życie, Tero Isokauppila, Vivante
13. 14 Najnowsze metody leczenia nowotworów. Źródło wiedzy dla każdego, kto szuka pomocy w leczeniu raka, dr Mark Stengler, dr Paul Anderson, Vital 2019
15. https://immuno-system.pl/ozon
16. https://drrowendrsu.com/
17. Najnowsze metody leczenia nowotworów. Źródło wiedzy dla każdego, kto szuka pomocy w leczeniu raka, dr Mark Stengler, dr Paul Anderson, Vital 2019
18. Dieta antyrakowa, Maria Transito Lopez, Grupa Wydawnicza Foksal 2014

eprasa.pl 44a36990f2

Nasza
WYCISKARKA SOKU I PRASA DO OLEJU
w jednym



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707
z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)

Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wyciskać z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.

Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno" oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków, zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty itp.

Rabat 5% Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla czytelników magazynu.

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl 44a36990f2



Zabierz mnie na słońce – jak pokonałem egzemę

ZDJĘCIA: TONY FRENCH, WWW.TONYCFRENCH.COM

Witamina D, czyli tzw. słoneczna witamina, jest najbardziej znana ze swojego dobroczynnego działania dla kości. Rahul Sharma odkrył jednak, że jej niedobór może doprowadzić do problemów poważniejszych niż tylko osłabienie układu kostnego.



Jako dziecko Rahul Sharma tak ciężko chorował na egzemę, że musiał być hospitalizowany przez kilka tygodni. – Lekarze nie mogli uwierzyć, jak bardzo łuszczyła się moja skóra. Musieli owijać mnie bandażami od głowy po palce u stóp – wspomina obecnie 38-letni Rahul, mieszkający w Surrey.

Konwencjonalne leczenie – różne kremy, maści i leki doustne – niewiele Rahulowi pomagały na podrażnioną i swędzącą skórę, a jego egzema, czy też – jak określa się tę przypadłość w nomenklaturze medycznej – atopowe zapalenie skóry, towarzyszyło mu w wieku nastoletnim i dorosłym. AZS razem z astmą uczyniło jego życie pasmem cierpienia. – Wydawało się, że te 2 choroby są połączone. Kiedy następowało zaostrzenie jednej, to również i drugiej – opowiada Rahul. Okazało się, że Rahul cierpi również na depresję, która podobnie jak egzema i astma była oporna na przepisywane leki. Mężczyzna był sfrustrowany ciągłym złym samopoczuciem, zwrócił się więc ku terapiom alternatywnym, chociaż na początku również one nie przynosiły znaczących rezultatów. – Próbowałem akupunktury, ziołolecznictwa i homeopatii. Trochę pomogły, ale nie za bardzo – wspomina Rahul. W pewnym momencie jedna z terapeutek medycyny komplementarnej zasugerowała coś, co kompletnie zmieniło życie Rahula. – Zaleciła sprawdzenie poziomu witaminy D. Było to coś, czego nikt wcześniej nie brał pod uwagę – mówi mężczyzna.

Niedobór witaminy D u Brytyjczyków z Azji

Po badaniach krwi wykonanych na zlecenie lekarza rodzinnego Rahul odkrył, że miał poważny niedobór witaminy D. Od razu

Jak dawkować witaminę D?

Większość potrzebnej witaminy D pozyskujemy przez skórę, kiedy wystawiamy się na światło słoneczne. Jednak na zdolność do jej syntezy wpływa wiele czynników. Są to na przykład kolor skóry, stopień ochrony przeciwsłonecznej czy pora dnia (kiedy słońce jest wysoko na niebie, promieniowanie ultrafioletowe B (UVB) jest najsilniejsze). To oznacza, że u wielu ludzi występują niedobory witaminy D. Tymczasem liczni eksperci zdrowia z całego świata przejawiają raczej konserwatywną postawę w kwestii rekomendacji dawek witaminy. Rob Verkerk, kierownik i dyrektor naukowy Alliance for Natural Health International uważa, że „postępowanie według amerykańskich, australijskich, brytyjskich lub jakichkolwiek innych rządowych wytycznych, ze względu na zbyt niskie dawki witaminy D, powoduje zwiększenie ryzyka wystąpienia poważnej choroby w późniejszym życiu".

„Prawdziwi eksperci", jak na przykład Vitamin D Council, zalecają dawki 5 000 j.m. witaminy D na dobę w formie suplementów diety dla przeciętnego dorosłego. Jednakże, jak mówią, w zależności od wagi i stylu życia, przyjmowanie do 10000 j.m. dziennie wciąż będzie bezpieczne. W celu uzyskania więcej informacji na temat witaminy D odwiedź stronę: www.vitamindcouncil.org.

eprasa.pl 44a36990f2

przepisano mu zawierające tę niezbędną witaminę suplementy diety. – Okazuje się, że to bardzo częsty problem wśród Brytyjczyków azjatyckiego pochodzenia. Problem dotyczy ok. 90% mieszkających w Wielkiej Brytanii Azjatów – wyjaśnia Rahul.

Po 4 miesiącach suplementacji poziom witaminy D we krwi Rahula pozostawał cały czas niezdrowo niski. Mężczyzna postanowił więc zwiększyć dzienną dawkę. – Zacząłem przyjmować 2 lub 3 razy większą ilość niż ta, którą zalecił mój lekarz rodzinny, i dopiero wtedy zauważyłem różnicę – opowiada Rahul. Po 6 miesiącach wysokodawkowej suplementacji doświadczył radykalnej zmiany stanu swojego zdrowia. – Poczułem się o wiele lepiej. Depresja zniknęła, a stan skóry zaczął się poprawiać – wspomina Rahul. Badania wykazały, że stężenie witaminy D osiągnęło normalny poziom. Nadal jednak w mniejszych dawkach kontynuował suplementację i dalej obserwował korzystne zmiany.

Eliminacja winowajców

Podniesiony na duchu sukcesem witaminy D Rahul zaczął badać inne czynniki, mogące wpływać na objawy jego chorób, takie jak na przykład rodzaj proszku do prania, którego używał. Chociaż lekarz powiedział mu, że zmiana tego produktu w ogóle nie wpłynie na jego stan zdrowia, mężczyzna i tak jej dokonał i już po kilku tygodniach zauważył dużą różnicę, zarówno jeśli chodzi o egzemę, jak i astmę. – Wcześniej używałem proszków znanych marek, takich jak Ariel i Daz, w których pełno jest znanych substancji drażniących, chociażby tych odpowiadających za sztuczny zapach. Zmiana na bardziej naturalną, hipoalergiczną formułę naprawdę pomogła – twierdzi Rahul. Wyeliminowała nocne swędzenie i drapanie, z którym zmagał się od lat, co sugeruje, że jego pościel (prana w tamtych proszkach) mogła zaostrzać egzemę. – W końcu dobrze spałem w nocy – cieszy się mężczyzna.

Rahul zmienił również swoje konwencjonalne środki czyszczące i kosmetyki do higieny osobistej na te przyjazne alergikom. – Nie można ich kupić w lokalnym supermarkecie – trzeba je zamawiać przez internet albo zaopatrywać się w sklepach ze zdrową żywnością, ale warto – mówi.

Kolejną ważną zmianą, której dokonał Rahul, była eliminacja z diety pszenicy i glutenu. – Według badań, które przeszedłem w przeszłości, nie miałem szczególnej alergii na żadne pokarmy. Jednak według mnie istniał tu wyraźny związek. Kiedy unikałem glutenu i pszenicy, miałem mniej objawów – wyjaśnia Rahul, który zrezygnował również z rafinowanego cukru i alkoholu, co – jak mówi – miało pozytywny wpływ na jego astmę. Zamiast tego do swojej codziennej diety włączył świeże organiczne produkty: warzywa, owoce, kukurydzę, ryż i mięso.

Rahulowi pomogło również unikanie biernego palenia. – Byłem niezmiernie wdzięczny za zakaz palenia. Wciąż jednak muszę być ostrożny i w miarę możliwości staram się wyjeżdżać na wieś, żeby poodd-ychać świeżym powietrzem – mówi Rahul.



> Rahul zmienił swój konwencjonalny proszek do prania, środki czyszczące i kosmetyki do higieny osobistej na te przyjazne alergikom dostępne w sklepach ze zdrową żywnością

Pod kontrolą

Rahul uważa, że wszystkie wprowadzone przez niego zmiany miały wpływ na jego zdrowie i doprowadziły go w miejsce, w którym jest dzisiaj, gdzie – jak mówi – jest „o 90% lepiej". Nadal przyjmuje suplementy diety z witaminą D i uważa na swój jadłospis i tryb życia – do tego stopnia, że gdy przebywa poza domem musi mieć własną pościel i ręczniki. Jeśli przestrzega tych zasad, egzema i astma nie stanowią problemu. – O tych rzeczach powinno wiedzieć więcej ludzi. Naprawdę mogą robić różnicę – mówi Rahul.

Joanna Evans

BIBLIOGRAFIA

1 J Clin Med, 2015; 4: 1036–50
2 Pediatr Dermatol, 2013; 30: 359–63
3 Nutrition, 2016; pii: S0899-9007(16)00077-0. doi: 10.1016/j.nut.2016.01.023
4 J Allergy Clin Immunol, 2007; 120: 1031–5
5 Respir Res, 2013; 14: 25
6 PLoS One, 2015; 10: e0136841
7 J Chem Neuroanat, 2005; 29: 21–30
8 Br J Psychiatry, 2013; 202: 100–7
9 J Intern Med, 2008; 264: 599–609

eprasa.pl 44a36990f2

Witamina D: nie tylko kości

Niedobór witaminy D jest najczęściej kojarzony jest z krzywicą, chorobą powodującą miękkość i kruchość kości. Najnowsze badania sugerują jednak, że zbyt niski jej poziom może również prowadzić do różnych innych problemów zdrowotnych, w tym tych, z którymi zmagał się Rahul: egzemy, astmy i depresji.

Witamina D a egzema

Jak wiadomo, witamina D wpływa zarówno na układ odpornościowy, jak i chroni skórę, co jest kluczowe dla rozwoju egzemy. Kilka badań sugeruje związek pomiędzy jej niskim poziomem a większą częstością występowania i intensywnością objawów tej choroby[1]. Jedno z nich, z udziałem 73 dzieci z egzemą, przeprowadzono w Turcji. Jak się okazało, w grupie tych, u których występowały reakcje alergiczne w testach skórnych, im niższy był poziom witaminy D we krwi, tym dotkliwsze były objawy choroby[2].

Inne odkrycia wykazują, że przyjmowanie suplementów z witaminą D może łagodzić egzemę. Według najnowszej analizy zbiorczej kontrolowanych badań (uznawanych za naukowy standard testowania tego, czy coś działa, czy nie) suplementacja znacząco redukowała objawy choroby w porównaniu z placebo i była przy tym „bezpieczna i tolerowana"[3].

Witamina D a astma

Witaminę D powiązano z rozwojem układu odpornościowego i płuc płodu w macicy. Badania wskazują, że wyższe jej spożycie przez kobiety w ciąży może aż o 40% obniżyć ryzyko wystąpienia astmy u ich dzieci w wieku od trzech do pięciu lat[4]. U dzieci z astmą niski poziom witaminy D jest związany jest z osłabieniem płuc, nieskutecznością leczenia i przyjmowaniem dużej liczby leków. Z kolei u dorosłych astmatyków im niższe jej stężenie we krwi, tym cięższy przebieg schorzenia[5].

Jeśli chodzi o suplementy diety z witaminą D w leczeniu astmy, dowody są sprzeczne. Jednakże przegląd wszystkich znaczących opublikowanych badań wykazał dużo mniej nagłych wizyt w szpitalu wśród leczonych nią chorych dzieci oraz obniżenie ryzyka zaostrzenia schorzenia[6].

Witamina D a depresja

Receptory witaminy D znajdują się w wielu częściach mózgu[7]. Ponadto coraz więcej dowodów wskazuje na to, że jej niewystarczająca ilość może być związana z rozwojem depresji i innych chorób psychicznych.

W zbiorczym przeglądzie wszystkich dowodów dotyczących witaminy D i depresji, obejmującym ponad 30 tys. osób, niższe poziomy witaminy we krwi wykazano u osób z tą chorobą niż u tych bez niej[8].

Z kolei w jednym z badań, w którym uczestniczyły tylko osoby otyłe i z nadwagą, wykazano, że te z niskimi poziomami witaminy D we krwi miały więcej objawów depresji. Wysokodawkowa suplementacja spowodowała ich redukcję w ciągu roku[9].

REKLAMA



eprasa.pl 44a36990f2

Kobiece zioła

Pomogą wyregulować miesiączkę, zmniejszyć krwawienie i ból, zniwelują dolegliwości typowe dla połogu, usprawnią karmienie piersią oraz pozwolą z godnością przetrwać problemy menopauzy

Wbrew powiedzeniu najlepszymi przyjaciółmi kobiety wcale nie są diamenty, lecz… zioła. Jak wynika z raportów naukowych na całym świecie, kobiety coraz chętniej z nich korzystają. 22% Amerykanek używa produktów naturalnych i stosuje ziołolecznictwo[1]. Dzieje się tak, bo kobiety chcą mieć kontrolę nad własnym zdrowiem oraz boją się skutków ubocznych stosowania leków[2]. Jest to szczególnie prawdziwe w przypadku ciężarnych i karmiących piersią. Jednak zioła mogą być również przydatne w przypadku innych dolegliwości kobiecych, takich jak zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), zaburzenia cyklu, bolesne menstruacje lub doświadczana w późniejszym wieku suchość pochwy. Na szczęście matka natura wyhodowała nam sporo zielonych pomocników.

Niepokalanek pospolity (*Vitex agnus castus*)

Jest tradycyjnym lekarstwem na wiele schorzeń kobiecych. Pomaga złagodzić objawy PMS i PMDD (przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne) oraz bóle towarzyszące menstruacji. 175 kobietom cierpiącym na PMS przez 3 cykle menstruacyjne podawano codziennie kapsułkę z wyciągiem z niepokalanka lub witaminę B6. Okazało się, że niepokalanek znacznie bardziej wpłynął na złagodzenie objawów niż witamina B6 i wyraźnie zredukował takie objawy, jak napięcie emocjonalne, mastalgia (nadwrażliwość piersi), zaparcia, wzdęcia, bóle głowy i depresja[3]. Przypuszcza się, że zioło podnosi poziom estrogenu i progesteronu. Ponadto działa podobnie jak dopamina, obniżając poziom prolaktyny, który wzrasta podczas PMS, a dodatkowo wpływa na uwolnienie beta-endorfin z systemu opioidowego w mózgu[4]. Niepokalanek słynie też z korzystnego wpływu na regulację cyklu miesiączkowego. Naukowcy potwierdzili też, że *Vitex agnus castus* u większości kobiet (ok. 75%) sprawdza się w regulacji cyklu oraz zmniejsza bardzo obfite i długotrwałe krwawienie miesiączkowe. Ma też korzystny wpływ na płodność – u samic myszy, które spożywały ekstrakt z niepokalanka, zaobserwowano wzrost poziomu hormonu luteinizującego i folikulotropowego, a także zahamowanie procesów prooksydacyjnych odpowiedzialnych za starzenie się[5]. Zioła nie powinny przyjmować ciężarne, karmiące oraz kobiety cierpiące na endometriozę, mięśniaka macicy lub nowotwór macicy, jajników czy piersi.

Co ciekawe, u mężczyzn niepokalanek może spowodować obniżenie libido. Z tego powodu nazywany bywał również pieprzem mnichów, którzy spożywali go, aby łatwiej im było zachować celibat.



Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)

Skuteczność standaryzowanego ekstraktu z tej rośliny w leczeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego oceniano w kontrolowanym, wieloośrodkowym badaniu z podwójnie ślepą próbą, w którym uczestniczyło 165 kobiet w wieku 18-45 lat. Przez 2 miesiące otrzymywały one *Ginkgo biloba* lub placebo od 16. dnia pierwszego cyklu do 5. dnia następnego cyklu. Roślinny ekstrakt okazał się skuteczny przeciwko symptomom PMS – w szczególności łagodził tkliwość piersi oraz objawy neuropsychologiczne[10].



Dzięgiel litwor i chiński (*Angelica officinalis* i *sinensis*)

Obie rośliny towarzyszą kobietą przez całe życie i to nie tylko w ginie czy wermucie (którym dodają smaku). Zawierają m.in. flawonoidy, fitoestrogeny, kumaryny, kwasy organiczne, fitosterole, białko, glukozę, bergapten. Są też zasobne w wapń, chrom, magnez, mangan, fosfor, potas, cynk i kobalt oraz trochę witamin A, E oraz z grupy B. Dzięki temu bogactwu substancji czynnych działają stabilizująco na gospodarkę hormonalną kobiety – regulują cykl menstruacyjny, zmniejszają bóle miesiączkowe, wspomagają leczenie wtórnego braku okresu, łagodzą uderzenia gorąca, redukują suchość pochwy, wzmacniają mięśnie macicy. A przy tym poprawiają kondycję skóry i przywracają równowagę psychiczną. Nie należy ich tylko stosować w czasie ciąży[13].



eprasa.pl 44a36990f2



Soja (*Glycine max*)

Dowody sugerują, że cykliczne wahania estrogenu i progesteronu mogą wpływać na rozwój trudnej do leczenia migreny w fazie lutealnej. W takiej sytuacji pomocne mogą być fitoestrogeny (związki organiczne zawarte w roślinach, działające w organizmie ludzkim na podobieństwo estrogenów), a zwłaszcza obecne w soi izoflawony.

W jednym z badań 49 pacjentek przez 24 tygodnie przyjmowało placebo lub dzienną kombinację 60 mg izoflawonów sojowych, 100 mg dzięgla chińskiego (*Angelica sinesis*) i 50 mg pluskwicy groniastej (*Cimicifuga racemosa*). Choć w ciągu pierwszego miesiąca terapii średnie nasilenie bólu głowy w obu grupach nie różniło się, po kilku tygodniach kobiety otrzymujące mieszankę fitoestrogenów odczuły znaczącą poprawę (o ok. 56%) w porównaniu do tych stosujących placebo, dzięki czemu mogły zminimalizować zażywanie środków przeciwbólowych[8].

Biała kapusta (*Brassica oleracea*)

Dokonany przez uczonych z Singapuru przegląd badań wykazał, że stosowanie okładów z liści kapusty u kobiet z obrzękiem piersi zmniejszyło ból i twardość nabrzmiałego biustu oraz (dzięki temu) wydłużyło czas karmienia[17]. Zdaniem autorów badania schłodzone liście kapusty mogą być przydatne w leczeniu obrzęku piersi. Potwierdzają to próby przeprowadzone przez Australijczyków i Niemców, którzy sprawdzali, jak kapuściane kompresy wpływają na ból u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. Leczenie kapustą było skuteczniejsze od placebo[18].

Oderwij od główki kapusty kilka liści, umyj je i włóż do lodówki. Gdy się schłodzą, rozbij je tłuczkiem do mięsa i włóż do biustonosza tak, by zakrywały całe piersi. Zmieniaj co jakiś czas liście na nowe. Okłady nie powinny trwać dłużej niż 20-30 min, ale można je powtarzać kilka razy dziennie.



Maca (*Lepidium meyenii*)

Mieszkanki Peru od lat stosują korzeń tej rośliny w leczeniu zaburzeń hormonalnych i nieregularnych menstruacji oraz w profilaktyce objawów klimakterium (takich jak uderzenia gorąca, suchość pochwy, utrata energii, obniżenie libido i depresja). Na podstawie dostępnego piśmiennictwa sugeruje się, że maca wykazuje skuteczność ze względu na obecność alkaloidów, które działają jako chemiczne inicjatory reakcji pobudzających organizm do zwiększonej produkcji hormonów bilansujących właściwe potrzeby fizjologiczne dostosowane do płci i wieku. Badania wykazały, że jej korzeń może skutecznie łagodzić dolegliwości związane z okresem miesiączkowania (zwłaszcza bólem towarzyszącym PMS)[9].



Czerwona koniczyna (*Trifolium pratense*)

Suchość pochwy najczęściej powiązana jest z poziomem estrogenów w organizmie kobiety. Gdy ten spada, zmniejsza się nawilżenie tego narządu. Lekarze fachowo nazywają to dyspareunią. Dolegliwość najczęściej dotyka panie w okresie przekwitania, jednak zdarza się, że staje się problemem również młodszych kobiet. Dzieje się tak, gdy coś zakłóci równowagę hormonalną w ich organizmie.



W tej sytuacji pomóc mogą kumestany występujące właśnie w czerwonej koniczynie oraz nasionach słonecznika i kiełkach fasoli. Wykazują one podobieństwo do estronu i 17-beta-estradiolu (żeńskiego hormonu płciowego), i to właśnie dzięki swej budowie oraz powinowactwu do receptorów estrogenowych alfa i beta obserwuje się ich korzystne działanie w łagodzeniu objawów okresu przekwitania. Wyniki prospektywnego, podwójnie ślepego, kontrolowanego placebo badania potwierdziły wpływ czerwonej koniczyny na zminimalizowanie suchości pochwy u zdrowych kobiet po menopauzie. Przy czym w przeciwieństwie do estrogenów steroidowych nie odnotowano niekorzystnego pogrubienia endometrium[12].



Kubańskie oregano (*Coleus amboinicus*)

Bywa też nazywane meksykańską miętą, a na Sumatrze – gdzie przeprowadzono badania nad jego wpływem na laktację – określa się je torbangun. Roślina jest tam od setek lat używana jako galaktolog (czyli środek pobudzający produkcję matczynego mleka). W toku badania indonezyjscy uczeni ustalili, że torbangun jest zwykle podawany matce przez miesiąc po porodzie w celu przywrócenia jej stanu równowagi oraz dla oczyszczenia macicy[19].

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

W doświadczeniu z udziałem studentek, które podczas fazy lutealnej w 2 kolejnych cyklach menstruacyjnych otrzymywały kapsułki zawierające 500 mg sproszkowanych liści melisy 2 razy dziennie, wykazano, że zarówno po pierwszym, jak i drugim miesiącu terapii wyraźnie zmniejszyły się u nich objawy PMS[11].



eprasa.pl 44a36990f2

Aloes zwyczajny (*Aloe vera*)

Ma właściwości regenerujące i wzmacniające, pobudza i przyspiesza gojenie ran. Stosowany miejscowo jako składnik preparatów do pielęgnacji skóry i śluzówek wspomaga regenerację oraz procesy obronne, działa osłonowo i przeciwzapalnie. Substancje aktywne zawarte w żelu aloesowym hamują rozwój *Candida albicans*, *S. aureus* oraz *E. coli*. Potwierdzają to zarówno badania prowadzone na Sumatrze, jak i w Malezji, które dowiodły, że wyciągi alkoholowe z liści aloesu wykazują działanie zależne od stężenia wobec grzybów *Aspergillus niger* i *Candida albicans*, porównywalne ze standardowymi środkami przeciwgrzybiczymi[16]. Roślina wykazuje działanie nawilżające oraz poprawia mikrokrążenie błony śluzowej.



Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Ojciec Klimuszko polecał dodawanie koszyczków rośliny do mieszanek na skąpe lub bolesne miesiączki, w celu złagodzenia bolesnych stosunków oraz na podrażnienia i uczucie pieczenia w sferze intymnej[15]. Inni zielarze wskazują, że zioło skutecznie łagodzi dolegliwości piersi u kobiet oraz pomaga na związane z nimi i drogami rodnymi stany zapalne. 2 garście liści i kwiatów rumianku zaparz w litrze wody. Odstaw do ostygnięcia. Używaj, gdy napar jest ciepły, ale nie gorący. Dodaj do miski z ciepłą wodą i wymocz obolałe miejsca[13].



Chlorella zwyczajna (*Chlorella vulgaris*)

Ekstrakt z tej algi wykazuje działanie nawilżające, odżywcze, wzmacniające i stymulujące odnowę komórkową. Przywraca elastyczność skóry i błony śluzowej, pobudza syntezę elastyny i kolagenu. W badaniu *in vivo* sprawdzano, jak przebiega gojenie się ran po cięciu u myszy, którym przez 12 dni nakładano hydrożelowy ekstrakt z chlorelli. Test gojenia się ran sugerował, że zwierzęta leczone hydrożelem wykazywały wyższą obecność odkładania kolagenu, zmniejszenie liczby fibroblastów i komórek zapalnych. Ponadto wyciąg miał najwyższe wartości aktywności przeciwutleniającej (54,64%) i przeciwbakteryjnej wobec *Klebsiella pneumoniae*, *Enterococcus faecalis* i *Escherichia coli*[14].

Imbir (*Zingiber officinale*)

Kłącza rośliny są używane od czasów starożytnych jako tradycyjne lekarstwo na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, nudności i wymioty. Najbardziej aktywnymi składnikami imbiru są składniki gorzkie, zwłaszcza gingerole i szogaole. W różnych badaniach przedklinicznych oraz klinicznych potwierdzono podawanie imbiru jako skuteczną i bezpieczną metodę leczenia nudności i wymiotów w okresie ciąży[21]. Potwierdza to systematyczny przegląd badań przeprowadzony przez włoskich uczonych. Wykazał on, że imbir był równie skuteczny, jak lek referencyjny (witamina B6) w łagodzeniu nasilenia nudności i wymiotów podczas ciąży[22].





Kozieradka (*Trigonella foenum-graecum*)

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia jako najlepsze pożywienie dla niemowlęcia[20]. Tureccy badacze obserwowali wpływ herbaty ziołowej zawierającej kozieradkę na produkcję mleka matki i przyrost masy ciała niemowląt we wczesnym okresie poporodowym. Okazało się, że suplementacja herbatką kozieradkową zwiększyła laktację i ułatwiała przywrócenia masy urodzeniowej niemowlęcia we wczesnych dniach po urodzeniu.



BIBLIOGRAFIA

1. Natl Health Stat Report. 2008 Dec 10; (12):1-23
2. Pharmacoepidemiol Drug Saf. 2004 Jun; 13(6):371-80
3. Phytomedicine. 1997 Sep;4(3):183-9
4. Biochem Pharmacol. 2011 Jan 1; 81(1): 170-177; 24 Postępy Fitoterapii 2000; 2:10-16
5. J Chin Med Assoc. 2016 Nov;79(11):589-596; Pak J Biol Sci. 2007 Jul 15;10(14):2300-7; Arzneimittelforschung, 1993; 43: 752-6;
6. Br J Obstet Gynaecol 2000;107:870-876
7. J Clin Psychiatry, 2003; 64: 966-8
8. Biomed Pharmacother. 2002;56(6):283-8
9. Postępy Fitoterapii 2003; 1:19-27
10. Rev Fr Gynecol Obstet. 1993;88(7-9):447-57
11. J Herb Med 2016; (6):142-8
12. Gynecological Endocrinology 21(5):257-64; J Obstet Gynaecol. 2016;36(3):301-11
13. S. Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody" Wydawnictwo Vivante, Białystok 2018
14. Journal of Applied Phycology. December 2019; 31(6)
15. O. A. C. Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych" Oficyna wydawnicza Rytm, Warszawa 1987
16. Med Glas (Zenica). 2020 Aug 1;17(2):485-489; Oman Med J. 2017 Jan; 32(1): 41-46
17. JBI Libr Syst Rev. 2012;10(20):1185-1213
18. Clin J Pain. 2016 Nov;32(11):961-971
19. J Hum Lact. 2009 Feb;25(1):64-72
20. J Altern Complement Med. 2011 Feb;17(2):139-42
21. Integr Med Insights. 2016; 11: 11-17
22. Obstet Gynecol. 2005 Apr;105(4):849-56
23. Acta Biomed. 2008 Dec;79(3):205-10
24. Aust N Z J Obstet Gynaecol. 1988 Feb;28(1):68-71

eprasa.pl 44a36990f2



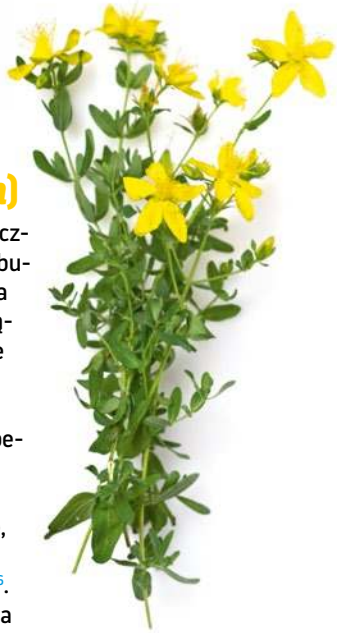
Jaśmin wielkolistny (*Jasminum sambac*)

Czasem jednak, zamiast wzmagać produkcję mleka, trzeba ją wytłumić. W takim przypadku z pomocą przyjdzie jaśmin. W pewnym hinduskim badaniu porównano skuteczność kwiatów rośliny ze stosowaną zazwyczaj bromokryptyną w oparciu o stężenie prolaktyny w surowicy, oceny klinicznej stopnia obrzęku piersi oraz produkcji mleka. Zarówno kwiaty jaśminu, jak i bromokryptyna powodowały znaczne zmniejszenie prolaktyny w surowicy, jednak spadek był znacznie większy w przypadku bromokryptyny. Natomiast parametry kliniczne, takie jak obrzęk piersi, produkcja mleka wykazały jednakową skuteczność obu trybów terapii. Zdaniem autorów badania kwiaty jaśminu wydają się skuteczną i niedrogą metodą zahamowania poporodowej laktacji[24].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Pozyskiwana z niego sylimaryna zdaniem włoskich naukowców jest skutecznym galaktagogiem. Podawali oni 50 zdrowym kobietom w okresie laktacji mikronizowaną jej formę (420 mg/dzień) lub nierozróżnialny produkt placebo. U pań otrzymujących przez 63 dni sylimarynę produkcja mleka wzrosła o 85,94% dziennie, a u karmiących, którym podawno placebo o 32,09%. Uczeni zauważyli też, że nie wpływała ona na jakość mleka[23].





Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

To popularne rodzime zioło może skutecznie łagodzić zwłaszcza emocjonalne zaburzenia towarzyszące zespołowi napięcia przedmiesiączkowego. 19 kobiet skarżących się na dolegliwości z nim związane codziennie przez 2 miesiące zażywało tabletki zawierające 300 mg ekstraktu z dziurawca (standaryzowanego na hyperycynę). U 13 z nich aż o 50% zmniejszyło się nasilenie takich objawów jak irytacja, płaczliwość, napięcie nerwowe, niepokój, zmienność nastroju, bezsenność oraz poczucie bycia poza kontrolą[6].

Uczeni sprawdzili też, czy zioło można podawać paniom cierpiącym na depresję poporodową. W jednym z badań stwierdzono, że dziurawiec nie wpływa niekorzystnie na produkcję mleka ani na wzrost niemowlęcia[7]. W tym przypadku kobiety i ich dzieci poddano dwuletniej obserwacji.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

* 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 44a36990f2

Jaki związek z budowaniem odporności ma woda alkaliczna?

Pochłonięci pandemią powtarzamy jak mantrę słowo „odporność". Wiemy, że musimy się chronić przed zarażeniem i że trzeba dbać o kondycję układu immunologicznego. Ale czy wiemy, że jej siła zależy od ilości antyoksydantów w naszym organizmie? Czy wiemy, że wolne rodniki potrafią spustoszyć i osłabić nasz organizm?

Wolne rodniki – zabójcy odporności

Wszechobecne zanieczyszczenia, złe nawyki żywieniowe i codzienny stres, który potęguje przedłużająca się izolacja, sprzyjają namnażaniu w organizmie szkodliwych wolnych rodników. Badania pokazują, że ich nadmiar stanowi przyczynę wielu schorzeń przewlekłych[1]. Jeśli nie kontrolujemy ich ilości, w dłuższej perspektywie przyspieszają one procesy starzenia się komórek organizmu i osłabiają mechanizmy obronne, otwierając wirusom drzwi do destrukcji naszego zdrowia. Zakłócenie równowagi między produkcją a neutralizowaniem wolnych rodników (czyli stres oksydacyjny) sprzyja też niekontrolowanej odpowiedzi zapalnej i zwiększonej podatności na choroby zakaźne. To efekty osłabienia barier odpornościowych organizmu i pogorszenia funkcjonowania komórek układu immunologicznego, co ułatwia wirusom wnikanie do nich i namnażanie. Stąd między innymi osoby starsze lub przewlekle chore gorzej przechodzą infekcję i gorzej radzą sobie z odparciem ataku wirusów.

Z drugiej strony, kiedy organizm osłabiony przez wolne rodniki dopadną wirusy, szybciej zużywa i tak deficytową ilość antyoksydantów, nie dostarczając dodatkowej dawki przeciwutleniaczy – i tak koło się zamyka.

Wodór – najsilniejszy antyoksydant

Dlatego tak ważną rolę w budowaniu odporności odgrywa zapewnianie organizmowi antyoksydantów (zwanych też przeciwutleniaczami), które pozwolą mu uporać się z wolnymi rodnikami i wzmocnić jego siły w walce z koronawirusem. Wiele jest produktów, które są naturalnymi przeciwutleniaczami i warto z nich korzystać, natomiast kiedy potrzebujemy zdecydowanego działania, trzeba sięgać po to, co od dawna nauka potwierdza i nazywa najsilniejszym naturalnym antyoksydantem: wodór molekularny (cząsteczkowy) w postaci dwuatomowej (H2).

Jako cząsteczka bardzo mała i dobrze rozpuszczająca się w tłuszczach, H2 łatwo przenika do komórek[2]. Najważniejsze jest jednak to, że dzięki swojej budowie dociera do ich wnętrza (cytoplazmy) i wpływa na nie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Żadna inna substancja nie wiąże wolnych rodników tak silnie, jak wodór cząsteczkowy, a co więcej, redukuje on nawet rodniki hydroksylowe – najbardziej toksyczne z reaktywnych form tlenu (ROS)[3]. Oprócz tego moduluje nasze zdrowe komórki, co zmniejsza sam proces powstawania wolnych rodników oraz wywołuje efekt przeciwzapalny[4].

Woda najlepszym źródłem antyoksydantów

Najlepszym źródłem wodoru cząsteczkowego jest uzyskana w procesie elektrolizy woda alkaliczna. W zaledwie 30 minut dociera ona do każdej tkanki, a nawet przechodzi bez przeszkód przez barierę krew-mózg,[6] rozdając dobroczynny wodór, tym samym zmniejszając stres oksydacyjny (w badaniach na szczurach wykazano, że u zwierząt, które piły wodę alkaliczną, już po miesiącu zmniejszyły się stres oksydacyjny oraz koncentracja 8-OHdG – jednego z głównych markerów zniszczeń DNA pod wpływem wolnych rodników[7]).

Właściwości wody alkalicznej pozwalają też zmienić pH w lizosomach z kwaśnego na zasadowe, co uniemożliwia wirusom przekazania RNA materiału genetycznego do dalszej replikacji[8]. Podobna rzecz ma miejsce w głośnym ostatnio temacie farmaceutyku zawierającego amantadynę (po zaaplikowaniu leku pH środowiska w lizosomach zmienia się z kwaśnego na zasadowe i blokuje jego dalszy rozsiew po organizmie). Innymi słowy – jeśli utrzymamy w organizmie alkaliczne środowisko, nie będzie ono sprzyjać rozwojowi i namnażaniu koronawirusów, ponieważ ta grupa może wnikać do komórek gospodarza tylko przy niskim pH[9]. Co więcej, zdaniem ekspertów podniesienie pH w organizmie zwiększa zdolność układu odpornościowego do zabijania patogenów oraz może zmniejszyć ryzyko i złagodzić nasilenie między innymi: przeziębień, bólu gardła i ataków grypy.

Elektroliza wody – stabilne parametry wody jonizowanej

W procesie elektrolizy pod wpływem przyłożonego napięcia elektrycznego do dwóch elektrod (anody i katody) zmienia się struktura wody, czyli następuje rozkład cząsteczki wody na wodór i tlen. Z uwagi na stabilność procesu elektrolizy parametry ORP i pH osiągają powtarzalne wartości niezależnie od długości użytkowania jonizatora wody.

Warto wiedzieć, że w jonizatorach wody poza wodą alkaliczną powstaje również woda kwaśna o niezastąpionych zaletach: to naturalny i niezwykle skuteczny środek dezynfekujący, zwalczający drobnoustroje. Chroni skórę, ponieważ ma podobne do niej pH, a dzięki temu nie wysusza jej i nie podrażnia.

Oznacza to, że w trudnym czasie pandemii kwaśną wodę warto wykorzystywać zewnętrznie do dezynfekcji, a alkaliczną pić, aby zwalczać wolne rodniki i pozbawić wirusy warunków sprzyjających ich rozwojowi.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Biochem Cell Biol. 2007; 39(1):44-84
2. Biochimica et Biophysica Acta 2012; 1820: 586-94
3. Nat Med. 2007 Jun;13(6):688-94
4. Med Gas Res 2015; 5:12
5. J Clin Biochem Nutr. 2010; 46 (2): 140-149; Nephrol Dial Transplant. 2010; 25 (8): 2730-2737
6. J Int Soc Life into Sci 2004; 22 (2): 302-305
7. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10): 1985-1987
8. J Virol 2015 Jan;89(1):350-60. doi: 10.1128/JVI.01927-14
9. J Virol. 2006 Apr; 80(7):3180-3188

eprasa.pl 44a36990f2

aQuator
Domowe Źródło Zdrowia

Jak chronisz się przed wirusami?



RABAT 10%
na zakup jonizatorów wody **aQuator**

Twój kod rabatowy to:
OCL10

Woda alkaliczna z aktywnym wodorem to domowy przepis na odporność!

AKTYWNY WODÓR (0,9-1,3 ppm)
zawarty w wodzie alkalicznej to najsilniejszy naturalny antyoksydant, likwidujący wolne rodniki odpowiedzialne za osłabienie organizmu

POTENCJAŁ ORP (do -700)
świadczy o obecności w wodzie dużej ilości aktywnego wodoru, dzięki któremu organizm może skutecznie walczyć z wirusami

ALKALICZNE PH (do 11 pH)
blokuje namnażanie się wirusów, dzięki utrzymaniu zasadowego środowiska oraz wspiera naturalne bufory i system immunologiczny

Jonizatory wody aQuator wykorzystują proces elektrolizy, gwarantujący utrzymanie wysokich parametrów ORP i pH niezależnie od ilości wytworzonej wody i żywotności urządzenia.



eprasa.pl 44a36990f2

Superbohater – pogromca wirusów



Celeste McGovern zgłębia tajemnicę nadzwyczajnych mocy ochronnych supergwiazdy wśród związków chemicznych – glutationu – oraz jego biologicznego prekursora – N-acetylocysteiny – w walce z wirusami i wielu innych misjach

W ciekawym artykule, opublikowanym wiosną tego roku autorstwa rosyjskiego badacza medycznego Aleksieja Połonikowa, przeanalizował on przypadki 4 pacjentek chorych na covid-19 z Państwowego Uniwersytetu Medycznego w Kursku: 2 z utrzymującymi się objawami umiarkowanymi do ciężkich i 2 z objawami łagodnymi, które ustąpiły w ciągu kilku dni bez leczenia.

Wszystkie kobiety były niepalące, bez zdiagnozowanych wcześniej współwystępujących chorób przewlekłych. Należały do zdrowej grupy kontrolnej w oddzielnym badaniu statusu oksydacyjnego w cukrzycy typu 2, prowadzonym w uniwersyteckim Instytucie Badawczym Genetyki i Epidemiologii Molekularnej.

U jednej z nich, 33-letniej pacjentki, w 8 dni po kontakcie z osobą zarażoną SARS-CoV-2, wirusem wywołującym covid-19, pojawiły się gorączka sięgająca 38°C i łagodne bóle mięśniowe. Objawy te zniknęły bez leczenia po upływie 6 dni od wystąpienia.

Druga pacjentka, kobieta 47-letnia, miała niewysoką gorączkę (37,3°C) i odczuwała łagodne zmęczenie po 10 dniach od kontaktu z nowym wirusem za pośrednictwem zarażonej osoby. Jej objawy również ustąpiły bez leczenia 4 dni później.

Trzecia kobieta miała 44 lata i wykazywała ciężkie objawy covid-19 po 4 dniach od kontaktu z zarażoną osobą. Gorączka wahała się u niej od 37,1°C do 38,5°C, miała silną chrypkę, a także suchy kaszel oraz dość silne bóle mięśni i zmęczenie. Badanie radiograficzne potwierdziło zapalenie płuc. W chwili publikacji badania, po 24 dniach od wystąpienia objawów, wciąż jeszcze się one utrzymywały.

I wreszcie czwarta badana kobieta miała 56 lat, a objawy pojawiły się u niej po upływie tygodnia od kontaktu z zarażoną osobą. Gorączka sięgała 39°C. Miała też silny suchy kaszel, trudności w oddychaniu i przyspieszoną akcję serca. Prześwietlenie płuc potwierdziło, że i u niej rozwinęło się zapalenie płuc. Objawy utrzymywały się łącznie przez 16 dni, ale w końcu pacjentka całkowicie wyzdrowiała.

Co sprawiło, że każda z tych kobiet w tak odmienny sposób zareagowała na wirusa? Połonikow dysponował danymi z badań krwi, wykonywanych na 2 miesiące przed zarażeniem się przez kobiety wirusem SARS-CoV-2. Dwie pacjentki, które szybko i samodzielnie pokonały chorobę, wykazywały wcześniej wysoki poziom silnego, naturalnego przeciwutleniacza – glutationu (GSH) – i niski stosunek szkodliwych wolnych rodników (zwanych również reaktywnymi formami tlenu, czyli ROS) do GSH. Natomiast kobiety, u których rozwinęło się zapalenie płuc, przed zachorowaniem miały niski poziom glutationu we krwi i wysoki stosunek ilości ROS do GSH.

Wyniki testów były w istocie odwrotnie proporcjonalne do stopnia ich choroby: u kobiety, która wciąż miała objawy, stwierdzono wcześniej stosunek ROS/GSH wynoszący 34,6; u tej, która chorowała na zapalenie płuc, ale wyzdrowiała, stosunek ten wynosił 6,9; u chorującej przez 6 dni wyniósł on 2,9; a u pacjentki, która wyzdrowiała najszybciej, wyniósł 1,2. Im niższy miały one poziom GSH, tym gorzej przechodziły covid-19.

Dużo glutationu, mało wirusów

Według hipotez Połonikowa „długotrwałe i ciężkie objawy infekcji covid-19 u jednej z naszych pacjentek z wyraźnym niedoborem glutationu sugerują, że stopień obniżenia poziomu GSH jest negatywnie skorelowany z tempem replikacji wirusa, a wzrastające obciążenie wirusowe nasila oksydacyjne uszkodzenia płuc. To odkrycie sugeruje, że wirus nie może aktywnie replikować się przy wyższym poziomie glutationu w komórkach i dlatego obserwuje się wtedy łagodniejsze objawy kliniczne z niższym obciążeniem wirusowym". Badacz postuluje następnie, by w celu leczenia i zapobiegania covid-19 przeprowadzić badania kliniczne nad GSH i jego prekursorem, N-acetylocysteiną (NAC)[1].

Rzecz jasna 4 przypadki nie ustanawiają jeszcze naukowego dogmatu, ale hipoteza Połonikowa opiera się także na jego wcześniejszych badaniach nad rolą GSH w cukrzycy oraz na rozległej literaturze medycznej, która ściśle wiąże niski poziom glutationu, najważniejszego przeciwutleniacza w naszym organizmie, z chorobami. Połonikow nie jest też jedynym, który proponuje wykorzystanie GSH i NAC w zapobieganiu i leczeniu covid-19.

Setki niedawnych badań wykazały powiązanie między niskim poziomem GSH a przewlekłymi chorobami, związanymi ze stresem oksydacyjnym, m.in. otyłością, schorzeniami układów krążenia i oddechowego, AIDS, mukowiscydozą i zwłóknieniem płuc, rakiem i zaburzeniami psychicznymi, takimi jak schizofrenia i depresja. Badania pośmiertne wykazały również, że mózgi pacjentów z chorobą Alzheimera i Parkinsona wykazują znaczne obniżenie poziomu GSH[2].

W podsumowaniu przeglądu literatury medycznej z lat 1980-2016 na temat roli stresu oksydacyjnego i GSH w schorzeniach ucha, nosa i gardła stwierdzono, że liczne choroby, takie jak nieżyt (w tym alergiczny) nosa, przewlekłe zapalenie zatok z polipami lub bez, chroniczne bóle ucha, zapalenie migdałków, choroba Meniere'a, schorzenia krtani i długotrwały kaszel, powiązane są ze stresem oksydacyjnym i obniżonym poziomem GSH, zarówno w miejscu infekcji, jak i w surowicy krwi[3].

Badania wykazały również, że zdrowe kobiety w podeszłym wieku mają wyższy poziom glutationu niż pacjentki z przewlekłą chorobą, chociaż stężenie GSH jest ogólnie najwyższe w młodej, zdrowej populacji i obniża się z wiekiem.

Całkowity poziom GSH w surowicy u starszych osób z wieloma chorobami

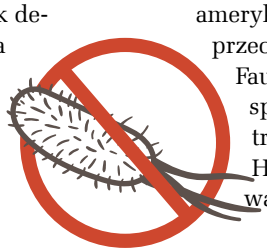
przewlekłymi był odwrotnie proporcjonalny do liczby tych chorób, jak donoszono w długofalowym badaniu, prowadzonym wśród osób w podeszłym wieku w Szwecji w 2019 r. Doprowadziło to szwedzkich naukowców do wniosku, że ilość glutationu w surowicy jest miarodajnym „biomarkerem wielosystemowego rozregulowania", które prowadzi w konsekwencji do licznych chorób i do śmierci[4].

Batuta dyrygenta

– Śmierć jest zasadniczo zespołem niedoboru glutationu – mówi Edward Fogarty, radiolog z Północnej Dakoty, który publikował prace na temat roli mitochondriów i hiperbarycznej terapii tlenowej w zaburzeniach mózgu. GSH, niezbędny dla 144 ważnych ścieżek molekularnych w organizmie, zyskał sobie przydomek „matki wszystkich przeciwutleniaczy". Co więcej, związek ten potrafi zginać DNA w celu jego naprawy, jak również jest mistrzem detoksykacji, unieszkodliwiającym zanieczyszczenia w organizmie, poczynając od tych, które powstają we wnętrzu komórek w wyniku podstawowej produkcji energii, aż po metale ciężkie, pestycydy, leki, konserwanty spożywcze, promieniowanie i inne toksyny środowiskowe (patrz ramka).

– Gdy pomyślimy o ludzkiej komórce jako o symfonii, to energia jest przedstawieniem, tlen dyrygentem, a glutation jego batutą – mówi dr Fogarty. – Kiedy w komórce będzie dużo więcej glutationu, to energia zacznie rosnąć. Im więcej mamy energii, tym mniej jesteśmy podatni na choroby na poziomie komórkowym. Dlatego właśnie wszystkie komórki na naszej planecie potrzebują glutationu, a kluczowymi, niezbędnymi aminami życia są te, które go tworzą.

Czym więc jest GSH i dlaczego ma on najwyraźniej tak decydujące znaczenie dla zdrowia? I czy możemy podwyższyć jego poziom, by zapobiegać chorobom i zachować zdrowie?





Odtrutka na paracetamol

Ponieważ każda komórka ma tak duże zapotrzebowanie na GSH, nasz organizm nieustannie produkuje go z 3 szeroko rozpowszechnionych aminokwasów: cysteiny, glicyny i glutaminianu. Jak wykazano, niedobór cysteiny jest czynnikiem ograniczającym tempo produkcji GSH[5]. Jeżeli spadnie jej poziom, spadnie też poziom glutationu; cysteina może też go podnieść. Dlatego właśnie od kilkudziesięciu lat lekarze stosują suplementację N-acetylocysteiną (NAC) w leczeniu przedawkowania paracetamolu. Istnieje przekonanie, że wysokie dawki paracetamolu działają toksycznie poprzez gwałtowne zubożenie zapasów GSH w wątrobie. NAC używana jest do ich przywrócenia, a jej zastosowanie bardzo wyraźnie zmniejsza ryzyko zgonu z powodu przedawkowania.

Działanie przeciwśluzowe

NAC od dawna stosuje się także jako czynnik rozrzedzający śluz w chorobach układu oddechowego, ponieważ potrafi ona rozbijać podwójne wiązania siarkowe w śluzie, czyniąc go rzadszym i łatwiejszym do odkrztuszenia[6].



Wspomniane właściwości NAC – zdolność podwyższania poziomu GSH i rozbijania wiązań siarkowych – stały się obiektem szczególnego zainteresowania w dziesiątkach badań nad różnymi chorobami, od schizofrenii po covid-19.

Działanie przeciwwirusowe

Co najmniej od 1991 r. badacze z Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH), a wśród nich szef amerykańskich sił zadaniowych przeciwko covid-19, dr Anthony Fauci, donosili o tym, w jaki sposób GSH i NAC mogą zatrzymywać replikację wirusa HIV w komórkach. Sugerowali oni, że terapia glutationem może być przydatna w leczeniu AIDS[7]. Od tamtej pory liczne badania potwierdziły przeciwwirusowe właściwości GSH i NAC.

Matka wszystkich przeciwutleniaczy

Mark Hyman, lekarz medycyny funkcjonalnej z Cleveland Clinic, nazwał glutation „matką wszystkich przeciwutleniaczy", ponieważ główną rolą tego związku jest zajmowanie się szkodliwymi wolnymi rodnikami w organizmie. Te zaś powstają jako produkt uboczny metabolizmu energetycznego, ale także pod wpływem ćwiczeń fizycznych i toksyn środowiskowych. Są to wysoce reaktywne cząstki, które krążą w komórce, siejąc zniszczenie, jak rozżarzone węgle, które przypalają wszystko, czego dotkną. GSH bez przerwy wymiata chorobotwórcze wolne rodniki. Jest przy tym związkiem wyjątkowym, ponieważ jako jedyny przeciwutleniacz znajduje się we wnętrzu każdej komórki naszego ciała, a w odróżnieniu od innych, takich jak witaminy C i E, po zneutralizowaniu wolnego rodnika łączy się w parę w inną utlenioną cząsteczką GSH, by zneutralizować także siebie.

Co więcej, glutation działa synergistycznie z innymi przeciwutleniaczami, m.in. z witaminami C i E, koenzymem Q10 i kwasem alfa-liponowym, ponownie wprowadzając je do obiegu, dzięki czemu mogą działać dłużej. GSH koncentruje się w wątrobie, śledzionie i skórze w stężeniu tysiące razy wyższym niż inne przeciwutleniacze.

Poza działaniem przeciwutleniającym i detoksykującym pełni też mnóstwo innych funkcji, m.in. transportuje białka między komórkami, sygnalizuje układowi odpornościowemu, by reagował na atakujące patogeny, a także naprawia uszkodzone DNA.

Łagodzenie objawów grypy

W randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą, obejmującym 262 osoby przyjmujące placebo lub 600 mg NAC w tabletkach 2 razy dziennie przez 6 miesięcy, stwierdzono na podstawie badań krwi, że obie grupy były zarażone grypą H1N1 w takim samym procencie. Jednakże 79% zarażonych w grupie placebo miało objawową postać grypy w porównaniu do zaledwie 25% przyjmujących NAC, co odpowiadało w przybliżeniu trzykrotnemu spadkowi prawdopodobieństwa wystąpienia objawów klinicznych[8].



Dla kontrastu stosowana w latach 2017-2018 szczepionka przeciwko grypie była skuteczna najwyżej w 40%, co oznacza, że trzeba było podać ją 100 osobom, by zapobiec 40 objawowym przypadkom choroby.

W innym badaniu naukowcy z Georgia State University opracowali „koktajl aminokwasów", stymulujący komórkową produkcję GSH, a złożony z cysteiny, glicyny i glutaminianu oraz

eprasa.pl 44a36990f2

Superfoods prosto z ula

– pyłek kwiatowy, pierzga pszczela i propolis



Wizyta w sklepie internetowym **7 Miodowych Kontynentów** to podróż szlakiem pszczelich superfoods. Znajdziemy w nim naturalne produkty, dzięki którym zadbamy o zdrowie, a także psychikę.

Pyłek kwiatowy

Pszczoły przynoszą go do ula w koszyczkach, znajdujących się w ich tylnych nogach, aby mieć pożywienie, które zapewnia im witalność. My też możemy skorzystać z jego prozdrowotnych właściwości, które wynikają z bogatego składu pyłku. Pyłek kwiatowy w dobie pandemii koronawirusa jest ceniony za to, że doskonale wzmacnia odporność, między innymi ze względu na zawartość selenu i cynku, które pozytywnie wpływają na układ immunologiczny. Pyłek pszczeli pomaga odzyskać siły fizyczne i psychiczne przy chronicznym zmęczeniu, o którym mówią psychiatrzy jako skutku covid-19. Nową chorobę nazywają przewlekłym niepokojem. Objawia się zamartwianiem, kłopotami z koncentracją i napadami lęku. Pyłek łagodzi rozdrażnienie i wspomaga leczenie depresji. Jest też wsparciem w walce z nadwagą, która okazuje się skutkiem ubocznym lockdownu i zajadania emocji. Pyłek hamuje apetyt i oczyszcza organizm z używek – kofeiny, nikotyny czy leków. Najlepiej rozmieszać go z ciepłym mlekiem, jogurtem lub ciepłą wodą i przyjmować przed jedzeniem 3 razy dziennie. Pyłek pszczeli polecany jest osobom po hospitalizacji, wyjściu ze szpitala.

Jak dawkować pyłek kwiatowy?*

- dzieci powyżej 1 roku życia ok. 1 łyżeczki od herbaty dziennie
- dzieci 3-5 lat 10 g pyłku (dwie łyżeczki od herbaty)
- dzieci 6-12 lat 15 g pyłku (trzy łyżeczki od herbaty)
- dzieci powyżej 12 lat i dorośli 20 g pyłku (cztery łyżeczki od herbaty)
- dorośli leczniczo 30-40 g pyłku (6-8 łyżeczek od herbaty)

* Pamiętaj pyłek pszczeli nie jest polecany osobom, u których stwierdzono alergie na pyłki kwiatowe

Pierzga pszczela

Smakuje kwaskowato. Pierzga jest mieszaniną miodu, pyłków kwiatowych i śliny pszczół. Składem przypomina pyłek pszczeli, ponieważ znajdziemy w niej szereg mikroelementów (m.in. magnez, żelazo, cynk) oraz makroelementów (m.in. wapń, sód, fosfor). Obfituje też w witaminy: A, B, C, PP, E, D, K oraz enzymy. Pierzga regeneruje i odżywia. Skutecznie wzmacnia system odpornościowy, aktywując limfocyty. Koi układ nerwowy i detoksykuje wątrobę. Zalecana alergikom, a także przy braku apetytu i dolegliwościach trawiennych. Pierzgę można przyjmować bezpośrednio albo rozpuścić w dowolnym napoju. Pierzga pszczela jest polecana osobom po przebyciu chorób przewlekłych, osłabionym po wyjściu ze szpitala i po chemioterapii.

Jak dawkować pierzgę?

Dzieci powyżej 1 roku życia - ok 10-15 g dziennie (ok. 2 łyżeczki od herbaty), natomiast dzieci powyżej 12 lat i dorośli 30-40 g (6-8 łyżeczek od herbaty)

Propolis, inaczej kit pszczeli

Pszczoły uszczelniają nim swoje gniazda, ale propolis oprócz zadań technologicznych pełni także funkcję ochronną – jest dla pszczół zabezpieczeniem przed wirusami, bakteriami i grzybami. My też dzięki propolisowi możemy czuć się silniejsi podczas pandemii, znakomicie chroni on nasze organizmy przed wirusami i bakteriami. Propolis aktywuje nasz system immunologiczny do odpierania ataku drobnoustrojów.

Przepis na nalewkę propolisową

50 g propolisu zalej 0,5 l spirytusu. Przechowuj w ciemnym i niedostępnym dla dzieci miejscu. Raz dziennie wstrząsaj. Po dwóch tygodniach zlej płyn znad osadu i przesącz nalewkę przez gazę, bibułę lub filtr. Przechowuj do 12 miesięcy w ciemnym szkle, w chłodnym miejscu.

Powinien być stosowany nie tylko w trakcie choroby, ale także profilaktycznie. Kit pszczeli sprawdza się, kiedy czujemy się apatyczni i zdemotywowani. Pomaga przy leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, problemów wątrobowych i żołądkowych, działa kojąco na problemy skórne (trądzik, podrażnienia, rany). Propolis jest bardzo cenionym składnikiem maści i nalewek.



eprasa.pl 44a36990f2

Skutki uboczne NAC

Badacze z Instytutu Badań Układowych w Portland w stanie Oregon opublikowali artykuł o przeciwzapalnym potencjale NAC (N-acetylocysteiny) w walce przeciwko covid-19. Ryzyko związane ze stosowaniem tego suplementu jest bardzo niskie, jak zauważyli autorzy: „NAC ma doskonały profil bezpieczeństwa w badaniach klinicznych".

Niektóre osoby doświadczyły jednak skutków ubocznych doustnego przyjmowania suplementu, takich jak owrzodzenia jamy ustnej, mdłości i refluks kwasowy. Rozpylona NAC może powodować zwężenie dróg oddechowych i długotrwały kaszel, a także nasilenie astmy. Poważne niepożądane reakcje przy dożylnym podawaniu są rzadkie i notowane tylko w przypadkach leczenia przedawkowania leków[1].

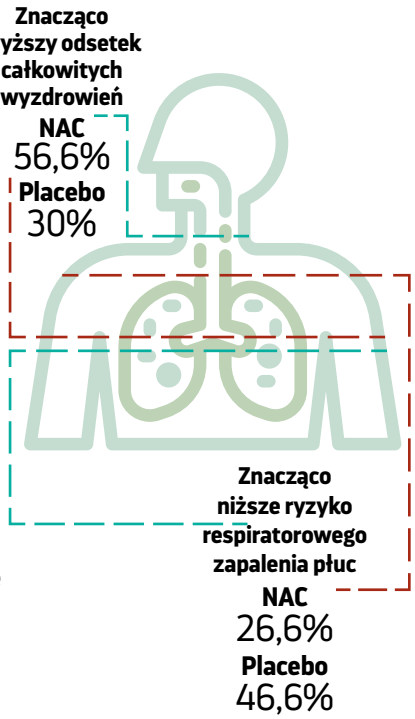
Przeciwzapalne, podnoszące poziom GSH i przeciwutleniające właściwości NAC wzbudziły zainteresowanie użyciem jej do przeciwdziałania chorobom neurodegeneracyjnym i psychicznym, takim jak uzależnienia, schizofrenia, alzheimer i parkinson, jak również do zapobiegania pogorszeniu funkcji poznawczych w podeszłym wieku oraz do leczenia bólu neuropatycznego i udarów[2].

BIBLIOGRAFIA

1 Med Hypotheses, 2020;143: 109862
2 Molecules, 2018; 23: 3305

NAC poprawia wyniki pacjentów pod respiratorem

W randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą, porównującym NAC do placebo u 60 pacjentów pod respiratorami, stwierdzono, że osoby przyjmujące suplement były o nieco ponad połowę mniej narażone na wystąpienie respiratorowego zapalenia płuc niż pacjenci leczeni placebo (26,6% vs 46,6%) i miały prawie dwukrotnie większe prawdopodobieństwo całkowitego wyzdrowienia (56,6% vs 30%). Pacjenci leczeni NAC spędzali również średnio o 3 dni mniej na oddziałach OIOM i o 5 dni mniej w ogólnej hospitalizacji.



dodatku selenu, i zbadali jego zdolność do walki z replikacją wirusa Zika. Stwierdzili, że mieszanka zredukowała jego replikację nawet do 90% w dawkach całkowicie bezpiecznych dla komórek[9].

Działanie przeciwzapalne



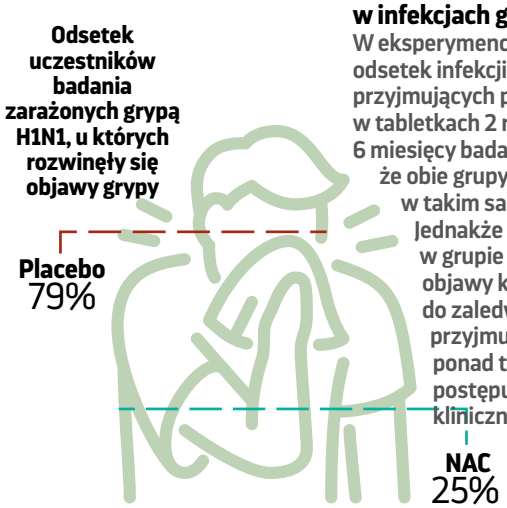
Badanie z 2018 r. wykazało, że jeden tydzień suplementacji NAC poprawia status oksydacyjny i poziom markerów zapalnych u pacjentów z zapaleniem płuc[10].

W innym randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą, porównującym NAC do placebo u 60 pacjentów pod respiratorami, stwierdzono, że u osób przyjmujących ten związek występowało „znacząco mniejsze prawdopodobieństwo rozwinięcia się klinicznie potwierdzonego respiratorowego zapalenia płuc (VAP) w porównaniu do pacjentów leczonych placebo" (26,6% vs 46,6%).

Pacjenci stosujący NAC krócej przebywali również na oddziale intensywnej opieki medycznej (14 dni w porównaniu do 17) i krótszy był ogólny czas ich hospitalizacji (19 dni w porównaniu do 24). Znacząco wyższy był u nich z kolei odsetek całkowitych wyzdrowień (56,6% vs 30%)[11].

NAC pomaga zapobiegać rozwijaniu się objawów klinicznych w infekcjach grypowych

W eksperymencie porównującym odsetek infekcji H1N1 wśród osób przyjmujących placebo lub 600 mg NAC w tabletkach 2 razy dziennie przez 6 miesięcy badania krwi wykazały, że obie grupy były zarażone grypą w takim samym procencie. Jednakże u 79% zarażonych w grupie placebo rozwinęły się objawy kliniczne w porównaniu do zaledwie 25% osób przyjmujących NAC, co oznaczało ponad trzykrotnie niższe ryzyko postępu infekcji do stadium klinicznych oznak chorobowych.



Przeciwko covid



To i inne badania przykuły uwagę Rogera Seheulta, współzałożyciela medycznej firmy edukacyjnej MedCram, a także innych naukowców coraz mocniej przekonanych o tym, że NAC może odegrać rolę w zapobieganiu i leczeniu infekcji SARS-CoV-2.

Już we wczesnej fazie pandemii niektórzy lekarze zauważali, że covid-19 nie zachowuje się jak typowy zespół oddechowy, lecz raczej jak „ostra choroba wysokogórska", a część pacjentów wykazuje niezwykle silne odpowiedzi immunologiczne. Nabierali coraz większego przekonania, że wiele przypadków ciężkiego zakażenia występuje wtedy, gdy układ odpornościowy pacjenta uruchamia hiperreakcję na wirusa. Gdy reaguje on przesadnie, może wywołać tzw. burzę cytokinową, w której odpornościowe białka sygnalizacyjne – cytokiny – powodują więcej ubocznych szkód niż sam wirus.

Nowojorski lekarz Richard Horowitz opublikował opisy przypadków dwóch pacjentów z duszno-ścią związaną z koronawirusem, którzy dobrze zareagowali już po upływie godziny od zastosowania leczenia doustnym i dożylnym GSH[12].

Szwedzcy naukowcy zacytowali wcześniejsze badania przeciwzapalnego działania NAC i wezwali do przeprowadzenia testów klinicznych takiej suplementacji w infekcjach covid-19 w celu stłumienia

eprasa.pl 44a36990f2

niekontrolowanej odpowiedzi immunologicznej i nieodłącznego stresu oksydacyjnego, który jest jej skutkiem[13].

Środek przeciwzakrzepowy

Lekarze i badacze wskazywali także na hamujący wpływ NAC na krzepnięcie krwi, co również może mieć silne działanie przeciwko koronawirusowi.



Anna Aksenowa z Laboratorium Biologii Amyloidowej na Uniwersytecie w Sankt Petersburgu w Rosji wysunęła hipotezę, iż ciężkie infekcje SARS-CoV-2 mogą być powiązane z czynnikiem von Willebranda, jednym z głównych składników układu krzepnięcia krwi. Zgodnie z tą hipotezą wirus stymuluje stan zapalny ścian naczyń krwionośnych. W konsekwencji organizm uwalnia czynnik von Willebranda jako odpowiedź naprawczą, to jednak podnosi ryzyko zakrzepicy – tworzenia się skrzepów, które mogą zatykać lub

Podnieś poziom

Glutation jest związkiem o kluczowym znaczeniu w naszym organizmie, pełniącym wiele funkcji, od unieszkodliwiania wolnych rodników po neutralizowanie toksyn środowiskowych. Wysoki poziom GSH wiąże się z młodością i witalnością, a niski w setkach badań powiązano z chorobami.

Palenie, picie alkoholu, zła dieta, narażenie na zanieczyszczenia środowiskowe, brak snu i stres – to wszystko pożera GSH. Co więcej, po przekroczeniu 30. r.ż. jego produkcja w organizmie zazwyczaj zaczyna słabnąć.

– Teraz stosuję go rutynowo w każdym powikłanym przypadku, a także w miarę starzenia – mówi brytyjska lekarka Sarah Myhill. Oto kilka propozycji, które warto rozważyć, by utrzymać wysoki poziom GSH.

Glutation doustny

Dr Myhill mówi, że standardowa doustna dawka 250 mg podnosi poziom GSH w czerwonych krwinkach jej pacjentów i że nie zaleca droższej wersji liposomalnej, która działa tak samo dobrze. Jeżeli zamierzasz wybrać suplementację, zwróć uwagę, by był to produkt zawierający L-glutation, jedyną formę aktywną. **Zalecana dawka: 250 g dziennie.**

N-acetylocysteina

Jak mówi dr Myhill, NAC spełnia podobną funkcję jak suplementy GSH, podnosząc poziom glutationu we krwi. Niektórzy badacze twierdzą, że istnieją nawet dowody przewagi NAC, ponieważ podwyższa ona poziom cysteiny w osoczu krwi, co z kolei podnosi poziom GSH w osoczu. Co więcej, badania na zwierzętach odnotowały zdolność tego związku do przenikania bariery krew-mózg i podnoszenia poziomu GSH w mózgu[1]. NAC jest niedroga i szeroko dostępna bez recepty. **Zalecana dawka: 600 mg 2 razy dziennie.**

Dodajmy jeszcze, że dr Joseph Mercola zalecił „pre-toksykację" alkoholu poprzez przyjmowanie co najmniej 200 mg NAC na ok. 30 min przed spożywaniem alkoholu, by wyrównać ubytek GSH, przyczyniający się do zjawiska kaca[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Molecules, 2018; 23: 3305
2. "Glutathione and NAC Play Crucial Roles in Health and Fitness," Dec 30, 2019, www.mercola.com

REKLAMA



eprasa.pl 44a36990f2

blokować naczynia krwionośne. Szereg zgonów z powodu covid-19 przypisuje się skrzepom krwi, powodującym ataki serca i udary[14].

W jednym ze swych filmów w serwisie YouTube Seheult referuje rozległą literaturę medyczną, objaśniającą, w jaki sposób przeciwśluzowe działanie NAC, polegające na rozbijaniu podwójnych wiązań siarczkowych w śluzie, powoduje również rozerwanie podwójnych wiązań siarkowych w czynniku von Willebranda, co wyjaśnia przeciwzakrzepowe działanie tego związku[15].

Cytuje on szereg badań nad przeciwzakrzepowymi właściwościami niedrogiego, dostępnego bez recepty suplementu NAC. Jedno z nich opisuje rozrywanie przez NAC wiązań siarkowych w czynniku von Willebranda i ponowne udrożnianie tętnic. Jak napisano w podsumowaniu tego artykułu, „NAC jest skuteczną i bezpieczną alternatywą dla dostępnych obecnie środków przeciwzakrzepowych do przywracania drożności naczyń po wystąpieniu blokady tętnic"[16].

– To taki sam rodzaj zakrzepów, jaki może występować w covid-19 w unaczynieniu płucnym – mówi Seheult. – Wciąż napływają nowe artykuły – dodaje, cytując liczne badania przeciwzakrzepowych właściwości suplementu. Eksperyment *in vitro* w próbkach osocza od zdrowych dawców wykazał zdolność NAC do znacznego obniżania poziomu czynników krzepnięcia, co rozrzedza krew i zmniejsza jej zdolność krzepnięcia[17]. Inne badanie dowiodło, iż stosowanie tego związku u pacjentów poddawanym operacjom z powodu tętniaka aorty brzusznej hamuje funkcję płytek krwi i działa przeciwzakrzepowo[18]. Kolejne pokazało, że N-acetylocysteina odwróciła uszkodzenia mózgu myszy spowodowane udarem, co było skorelowane ze statusem GSH w tym narządzie[19].

Nawiązując do hipotezy rosyjskiego badacza Połonikowa o zwiększaniu podatności na cięższe infekcje w wyniku obniżenia poziomu GSH, Seheult potwierdził, że NAC jako środek zapobiegawczy może być bardzo skuteczna. Ma przy tym tę dobrą stronę, że działa na rzecz zredukowania stresu oksydacyjnego i potencjalnie zmniejsza ilość monomerów i polimerów czynnika von Willebranda łączących się ze sobą i tworzących skrzepy oraz wywołujących zakrzepicę. Nie ma dowodów, że będzie to skuteczne w covid-19, ponieważ nie przeprowadzono badań, ale jeśli połączymy kropki, to – zdaniem Seheulta – wygląda to obiecująco.

– Gdyby ludzie przyjmowali doustnie NAC jako środek zapobiegawczy, czy mogłoby to powstrzymać rozwój poważnych postaci covid-19, jak widzieliśmy to w przypadku grypy? Czy związek ten podawany w wystarczająco wysokich dawkach dożylnie w szpitalu może uchronić pacjentów przed postępem choroby aż do intubacji i użycia respiratora? – pyta ekspert.

Być może Seheult wkrótce otrzyma odpowiedzi, których poszukuje. Do lipca 2020 r. co najmniej 4 badania kliniczne rekrutowały pacjentów z covid-19 w celu dokonania oceny skuteczności NAC w porównaniu z placebo. Jedno z nich, prowadzone przez Centrum Onkologiczne Memorial Sloan Kettering, ma polegać na dożylnym podawaniu 6 g NAC lub placebo w ciężkich przypadkach covid-19. Wyniki mogą być dostępne dopiero pod koniec przyszłego roku, ale warto na nie czekać[20].

BIBLIOGRAFIA

1 ACS Infect Dis, 2020; 6:1558–62
2 J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2020; 75:1089–94; Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2015; 18: 89–95; Biochem Pharmacol, 2011; 81:187–93; Exp Ther Med, 2017; 14: 2863–8; Molecules, 2018; 23:3305
3 Altern Ther Health Med. 2016; 22: 44–50
4 J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2020; 75:1089–94
5 Methods Enzymol, 1995; 251: 3–7
6 Toxicol Rep, 2020; 7:768–71
7 Proc Natl Acad Sci U S A, 1991; 88: 986–90
8 Eur Respir J, 1997; 10:1535–41
9 Antiviral Res, 2019; 161: 46–52
10 Medicine (Baltimore), 2018; 97: e13087
11 Med Gas Res, 2018; 8: 19–23
12 Respir Med Case Rep, 2020; 30:101063
13 Toxicol Rep, 2020; 7:768–71
14 Ecological Genetics, 2020; 18:135–8
15 Free Radic Res, 2018; 52: 751–62
16 Circulation, 2017; 136: 646–60
17 J Med Toxicol, 2013; 9: 49–53
18 Blood Coagul Fibrinolysis, 2006; 17: 29–34
19 Redox Biol, 2018; 14: 218–28
20 Clinicaltrials.gov identifier: NCT04374461



Inne produkty podwyższające poziomu glutationu

Selen jest pierwiastkiem śladowym i znanym czynnikiem przeciwwirusowym, którego nasz organizm potrzebuje do produkcji glutationu (GSH). Produkty bogate w selen to m.in. podroby, kurczak, brązowy ryż i orzechy brazylijskie.
Zalecana dawka: 140-200 mcg dziennie.

Białko serwatkowe Badania wskazują na nie jako suplement podnoszący poziom GSH[1].



Produkty bogate w siarkę GSH zawiera ten trzeci pod względem obfitości występowania w ludzkim organizmie składnik mineralny. Produkcja glutationu zależy od obecności aminokwasów zawierających siarkę, przede wszystkim cysteiny, a czerpać je możemy m.in. z większości produktów wysokobiałkowych, takich jak mięso, ryby, jaja, nasiona i jogurt, brokuły, kapusta, jarmuż, cebula, czosnek, szczypior, brukselka i kalafior. Niektórzy wybierają suplementację siarką w postaci metylosulfonylometanu (MSM), który należy stosować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.



Witaminy C i E są przeciwutleniaczami działającymi w zespole z GSH. Badacze wiedzą już od kilkudziesięciu lat, że witamina C może podnosić jego poziom w czerwonych krwinkach u zdrowych osób[2]. Witamina E chroni zależne od GSH enzymy, niezbędne do jego przeciwutleniającego działania[3]. Źródła witaminy C w żywności to m.in. owoce cytrusowe, dzikiej róży, kiwi i aronii, a witaminy E – orzechy i nasiona, awokado i ryby.
Zalecana dawka: podtrzymująco 1-2 g witaminy C 2 razy dziennie oraz 400 mg witaminy E na dobę. Stosując suplementację, wybieraj w miarę możliwości tokotrienole, a nie tokoferole, i stosuj dawkowanie zalecane na opakowaniu.

BIBLIOGRAFIA

1 Eur J Clin Invest, 2001; 31:171–8; Anticancer Res, 2000; 20: 4785–92
2 Am J Clin Nutr, 1993; 58:103–5
3 Drug Metab Rev, 2003; 35: 215–53

eprasa.pl 44a36990f2



Wirusom wstęp wzbroniony

Gorąca sytuacja epidemiologiczna niesie ze sobą wiele niedogodności. Ma jednak również swoje dobre strony. Otóż pod ciśnieniem pandemii naukowcy pracują w niespotykanym dotąd tempie, identyfikując wiele związków o aktywności przeciwwirusowej. A co najciekawsze, w większości przypadków chodzi o molekuły pochodzenia naturalnego.

Na szczególną uwagę zasługują te z nich, które posiadają zdolność wzmacniania blokady przeciwwirusowej ludzkiego organizmu. Wirus wnika do komórki gospodarza i atakuje jej materiał genetyczny, przez co zmusza ją do produkcji wirusów potomnych. Nowe wirusy, niszcząc komórkę, wydostają się na zewnątrz i atakują kolejne komórki. Organizm, używając specjalnych białek, potrafi blokować proces wnikania wirusów do komórek. Blokada ta nie zawsze jest odpowiednio szczelna. Okazuje się jednak, że składniki niektórych roślin konsumpcyjnych i pokarmów białkowych posiadają zdolność wspomagania organizmu w uszczelnianiu tej blokady. Jak dowiodły badania naukowe, właściwości takie są charakterystyczne m.in. dla:

- **andrografolidu** występującego w zielu brodziuszki,
- **artemizyny** występującej w zielu bylicy,
- **glicyryzyny** pochodzącej z popularnego składnika pewnego typu słodyczy – lukrecji,
- **laktoferyny** – bioaktywnego składnika pokarmów mlecznych.

W badaniach wykazano ponadto, że również na drodze innych mechanizmów składniki te oddziałują korzystnie na przeciwwirusową odporność organizmu. Przyjrzyjmy się więc bliżej tym molekułom biologicznym o wprost zadziwiających właściwościach prozdrowotnych...

Andrografolid

Już w 2003 r. Shanghai Institute of Materia Medica, będący placówką Chińskiej Akademii Nauk, złożył pod numerem CN1165302C wniosek patentowy, we wstępie do którego możemy przeczytać: „Niniejszy wynalazek dotyczy nowych zastosowań medycznych związku diterpenowego mającego budowę strukturalną andrografolidu. (...) Związek wykazuje oczywiste funkcje, pozwalające przeciwdziałać poważnemu zespołowi ostrej niewydolności oddechowej (SARS) powodowanemu przez koronawirusy i może być stosowany jako lek zapobiegający i leczący choroby wywoływane przez wirusy SARS".

Z uwagi na tradycję wykorzystania brodziuszki przy przeziębieniach, badacze podejmowali wielokrotnie próby potwierdzenia tego jej kierunku działania w doświadczeniach naukowych z udziałem chorych pacjentów. W ten sposób udało się im ustalić, że przyjmowanie brodziuszki zmniejsza oznaki i objawy zapalenia gardła i migdałków ze skutecznością porównywalną do paracetamolu (Thamlikitkul, 1991) oraz przyspiesza ustępowanie takich objawów chorobowych, jak odkrztuszanie, ból głowy, kaszel, gorączka, obsuszenie gardła, ból gardła, przekrwienie śluzówki nosa, katar, kichanie, ból ucha, złe samopoczucie i osłabienie (Cáceres, 1999; Melchior, 2000; Gabrielian, 2002; Spasov, 2004; Saxena, 2010).

Naukowcy przebadali niedawno interakcje zachodzące między andrografolidem a głównym białkiem koronawirusa, odpowiadającym za jego rozmnażanie się w zainfekowanych komórkach gospodarza (Enmozhi, 2020). W ten sposób udowodnili, że andrografolid posiada najsilniejsze właściwości polegające na dezaktywacji tego białka, a tym samym przeciwkoronawirusowe, spośród wielu innych syntetycznych i naturalnych molekuł o wcześniej dowiedzionej lub podejrzewanej aktywności przeciwwirusowej, takich jak: disulfiram, tideglusib, shikonin, lopinawir, ostelmiwir, rytonawir, kamferol, kwercetyna, kurkumina, katechina, galusanian epikatechiny, zingerol i gingerol.

Artemizyna

Zgodnie z doniesieniem magazynu naukowego Max-Planck-Gesellschaft, Instytut Maxa Plancka z niemieckiego Poczdamu podjął współpracę z amerykańską firmą ArtemiLife Inc. oraz badaczami medycznymi z Danii i Niemiec, w zakresie testowania ekstraktów z bylicy rocznej i pochodnych artemizyny jako środków przeciwko nowemu koronawirusowi SARS-CoV-2.

eprasa.pl 44a36990f2

W kwietniu 2020 r. kalifornijska firma biotechnologiczna Mateon Therapeutics ogłosiła w komunikacie prasowym, iż przeprowadzone przez nią testy wykazały, że artemizyna hamuje replikację SARS-CoV-2.

Artemizyna i jej pochodna, artesunat, należą też do grupy związków badanych pod kątem aktywności skierowanej przeciwko koronawirusom przez Liverpool School of Tropical Medicine, której specjaliści spodziewają się, że niedługo uzyskają pozytywne wyniki.

Natomiast algierscy naukowcy przetestowali już w kwietniu 2020 r. skuteczność przy SARS-CoV-2 leków przeciwko malarii (artemizyna jest oficjalnie lekiem przeciwmalarycznym), które próbuje się wykorzystywać ostatnio w leczeniu infekcji wirusowych, a ich badania wykazały, że artemizyna była bardziej skuteczna niż hydroksychlorochina.

Tych badań nie prowadzono oczywiście „w ciemno", albowiem bylica była objęta już wcześniejszymi programami badawczymi, testującymi ziołowe specyfiki tradycyjnej medycyny chińskiej jako leki w zakażeniach koronawirusem podczas epidemii SARS-CoV i MERS-CoV. Wtedy to wstępne badania prowadzone w Chinach wykazały, że ekstrakt z bylicy rocznej był drugim najsilniejszym lekiem ziołowym, skutecznym przeciwko koronawirusowi SARS-CoV (pierwszym był ekstrakt z lukrecji), który spowodował wybuch epidemii ostrego zespołu oddechowego SARS w latach 2002 i 2003 (Antiviral Res., Li, 2005), a którego pobratymcem jest obecnie nękający ludzkość koronawirus SARS-CoV-2.

Glicyryzyna

Wstępne badania prowadzone wówczas w Chinach udowodniły, że ekstrakt z lukrecji, którego głównym składnikiem aktywnym była glicyryzyna, wykazywał wysoką skuteczność przeciwwirusową, skierowaną przeciwko koronawirusowi SARS-CoV (Antiviral Res., Li, 2005). Znalazły one potwierdzenie w badaniach prowadzonych na Uniwersytecie Frankfurckim, gdzie uznano glicyryzynę za najsilniejszy bloker komórkowej replikacji wirusa SARS-CoV, hamujący jednocześnie jego wnikanie do komórek (Cinatl, 2003).

W niedawno opublikowanym badaniu (van de Sand, 2020) niemieccy naukowcy przetestowali wodny ekstrakt z korzenia lukrecji pod kątem jego aktywności skierowanej przeciwko wirusowi SARS-CoV-2. W badaniu tym wykazano, że glicyryzyna silnie neutralizuje SARS-CoV-2 na drodze dezaktywacji głównego białka koronawirusa, odpowiadającego za jego rozmnażanie się w zainfekowanych komórkach gospodarza, a więc poprzez dokładnie ten sam mechanizm, poprzez który oddziałuje przeciwwirusowo andrografolid.

W wielu innych badaniach dowiedziono, że glicyryzna wykazuje aktywność przeciwwirusową, skierowaną przeciwko bardzo wielu wirusom, w tym opryszczki i grypy, HIV oraz różnym koronawirusom.

Laktoferyna

Chińscy specjaliści w artykule zatytułowanym „Laktoferyna jako potencjalne leczenie zapobiegawcze i wspomagające covid-19", opublikowanym we wrześniu 2020 r. w renomowanym czasopiśmie naukowym International Journal of Antimicrobial Agents grupy wydawniczej ELSEVIER, napisali, że dostępna powszechnie jako suplement diety laktoferyna wykazuje aktywność przeciwwirusową, skierowaną przeciwko szerokiej gamie wirusów, w tym SARS-CoV, blisko spokrewnionym z SARS-CoV-2. Ponadto laktoferyna ma wyjątkowe działanie immunomodulujące i przeciwzapalne, które może być szczególnie istotne w patofizjologii ciężkich przypadków covid-19.

Dosłownie miesiąc później, w październiku 2020 r., w innym renomowanym czasopiśmie naukowym – Experimental and Therapeutic Medicine – ukazał się artykuł innego zespołu chińskich specjalistów, tym razem pt. „Laktoferyna w leczeniu covid-19". Jego autorzy argumentowali, że laktoferyna wykazuje rozległą aktywność przeciwwirusową o szerokim spektrum, co wskazuje na jej potencjał w leczeniu i zapobieganiu SARS-CoV-2. Ma przy tym rozległe działanie immunoregulacyjne i przeciwzapalne, przydatne w leczeniu infekcji wywołanej wirusem SARS-CoV-2 i zapobieganiu niszczycielskim wpływom tego wirusa na wiele narządów docelowych. Ponadto, w odróżnieniu od leków przeciwwirusowych, jest całkowicie bezpieczna dla zdrowia. Jej stosowanie może być zatem obiecującym postępowaniem w leczeniu covid-19.

W publikacji niedawno zakończonego programu badawczego (Mirabelli, 2020), amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Michigan stwierdzili, iż ich badania pokazały, że laktoferyna jest blokerem SARS-CoV-2 o wielofunkcyjnej skuteczności, zachowującym aktywność skierowaną przeciwko temu wirusowi nawet 24 godziny po infekcji. Za ważne uznali też kolejne swoje odkrycie, że silną aktywność przeciwwirusową wykazuje również taka forma tego białka, która jest składnikiem dostępnych powszechnie, doustnych suplementów laktoferyny. Poinformowali ponadto, iż ich badanie wykazało, że laktoferyna nasila działanie przeciwwirusowe zarówno remdesiviru, jak i hydroksychlorochiny, więc może być stosowana jako terapia skojarzona z tymi lekami, które są obecnie stosowane lub badane w leczeniu covid-19.

W listopadzie 2020 r. magazyn Nutracutical naukowej platformy informacyjnej NBR informował o badaniu przeprowadzonym przez zespół medyczny ze szpitala uniwersyteckiego w Rzymie, w celu oceny roli doustnego i donosowego podawania laktoferyny u 32 pacjentów z covid-19, z łagodnymi do umiarkowanych objawami choroby. Doświadczenie to miało za zadanie udokumentować skuteczności tego białka w łagodzeniu objawów infekcji i eliminacji wirusa SARS-CoV-2. Jednogramową, dobową dawkę laktoferyny podawano tutaj doustnie przez 30 dni, a dodatkowo w tej samej postaci podawano ją 3 razy dziennie donosowo. Wszyscy pacjenci wykazali poprawę w każdym objawie chorobowym z wyjątkiem zmęczenia, które utrzymywało się u około jednej trzeciej osób z grupy eksperymentalnej.

Wszystkie te cztery wyjątkowe molekuły biologiczne znajdziemy bez problemu na rynku suplementów diety. Gdy dobrze poszukamy, wszystkie cztery możemy znaleźć nawet w jednym zestawie. Taki zestaw wygląda na najlepszy suplement wspomagający odporność przeciwwirusową naszego organizmu, szczególnie w tzw. „sezonie grypowym".

eprasa.pl 44a36990f2

Zdrowi i naturalni z

kenay®
SINCE 1991

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB

FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND



ImmunoVir

Artemizyna, andrographis, glicyryzyna, laktoferyna.

Unikalne połączenie wzajemnie uzupełniających się składników aktywnych



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

Gatunek roślin jednorocznych z rodziny akantowatych. Pochodzi z Indii i Sri Lanki, ale rozpowszechniony został na rozległych obszarach Azji Południowo-Wschodniej oraz na Karaibach. Roślina uprawiana i wykorzystywana w ziołolecznictwie.



Laktoferyna

Bioferrin® 2000 to naturalne, biologicznie aktywne białko mleka, izolowane ze świeżej słodkiej serwatki za pomocą zaawansowanej technologii separacji. Bioferrin® laktoferyna firmy Glanbia to skuteczny sposób na dostarczenie organizmowi żelaza, które jest niezbędnym pierwiastkiem dla ludzkiego organizmu.



Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

Bylica roczna zwana inaczej słodkim piołunem jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. Wysoka zawartość wyciągu z bylicy rocznej wzmocniona kwasem R-alfa liponowym.

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 44a36990f2

10 SPOSOBÓW NA

Migotanie przedsionków

Migotanie przedsionków (AF) polega na bardzo szybkich i nieregularnych skurczach przedsionków. Jest to najczęstsza postać zaburzeń rytmu serca (arytmii), dotykająca około 33 milionów ludzi na całym świecie.[1] Poza wywoływaniem objawów, takich jak kołatanie serca, duszności i bóle w klatce piersiowej, migotanie przedsionków związane jest z podwyższonym ryzykiem udaru, niewydolności serca i otępienia[2]. Bez wątpienia zatem warto zająć się tym problemem.

Konwencjonalne leczenie migotania przedsionków jest zróżnicowane i zależy od czynników takich jak: wiek, intensywność objawów oraz istnienie ewentualnej przyczyny pierwotnej. Zazwyczaj przepisuje się kombinację leków przeciwarytmicznych i przeciwzakrzepowych, lecz mogą one wiązać się z poważnymi skutkami ubocznymi. Na przykład amiodaron, najszerzej stosowany lek przeciwko arytmii, może powodować problemy z tarczycą, zwłóknienie płuc i uszkodzenia wątroby.[3]

Najlepszym rozwiązaniem w przypadku migotania przedsionków jest konsultacja u doświadczonego lekarza medycyny funkcjonalnej, który może pomóc w ustaleniu, czy istnieje możliwa do skorygowania przyczyna tych dolegliwości. Może to być: wysokie ciśnienie krwi, nadczynność tarczycy lub alergia pokarmowa. A następnie zaleci spersonalizowany plan leczenia. Zdecydowanie nie powinno się odstawiać żadnych leków bez nadzoru lekarza. Oto kilka ogólnych, opartych na dowodach wskazówek, dotyczących tego, co może pomóc przy migotaniu przedsionków.



1. STOSUJ DIETĘ ŚRÓDZIEMNOMORSKĄ

Powszechnie uważana jest za najlepszą dietę zapobiegającą chorobom serca. Dieta środziemnomorska, która obfituje w pełnoziarniste zboża, oliwę z oliwek, tłuste ryby, owoce i warzywa, wydaje się być korzystna przy migotaniu przedsionków. Podobnie jak spożywanie dużych ilości produktów bogatych w przeciwutleniacze.[4] Staraj się zjadać owoce i warzywa we wszystkich kolorach tęczy: czarne jagody, maliny, słodką paprykę, szpinak, jarmuż, słodkie ziemniaki, buraki i czerwoną kapustę. To właśnie one są naładowane zdrowymi dla serca przeciwutleniaczami.

2. SIĘGNIJ PO SUPLEMENTY

Kilka suplementów może przynieść korzyść przy migotaniu przedsionków, zwłaszcza jeśli masz niedobór pewnych składników odżywczych. Ponieważ migotanie przedsionków jest poważnym schorzeniem, zanim zaczniesz przyjmować suplementy, nieodzowne jest skonsultowanie się z doświadczonym lekarzem. Może on zlecić testy, wykazujące niedobory żywieniowe i doradzić w kwestii właściwego dawkowania oraz potencjalnych interakcji z innymi lekami. Poniżej wymieniamy te suplementy, które według dotychczasowych dowodów naukowych, przynoszą najwięcej korzyści w migotaniu przedsionków.

Koenzym Q10. Jak stwierdzono, koenzym Q10, słynący z prozdrowotnego wpływu na serce, zmniejszał występowanie migotania przedsionków u pacjentów z niewydolnością serca, gdy przyjmowali go równolegle z lekami.[7] Badanie profesora Lopeza opublikowane w *Nutrition* zwraca jednak uwagę, że kluczowa dla poziomu wchłaniania koenzymu Q10 jest jego formulacja i wybrany olej.

Magnez. Niedobór tego niezbędnego pierwiastka powiązano z arytmiami,[8] a przyjmowanie suplementów magnezu obniżało częstość występowania pewnych rodzajów arytmii u osób z zastoinową niewydolnością serca.[9]

Potas. Niski poziom potasu powiązano z nieprawidłowym rytmem pracy serca.[8] U pacjentów z wysokim ciśnieniem krwi, przyjmujących diuretyki (leki moczopędne), suplementy potasu po dwóch miesiącach zmniejszyły występowanie arytmii.[10]

Olej rybny. Niektóre dowody sugerują, że kwasy tłuszczowe omega-3 z oleju rybnego mają działanie przeciwarytmiczne i mogą nawet zapobiegać potencjalnie śmiertelnym arytmiom u pacjentów z grupy wysokiego ryzyka.[11]

Witamina C. Przyjmowanie witaminy C wraz z beta-blokerami przed i po operacjach serca znacząco zmniejszało występowanie migotania przedsionków.[12]

N-acetylocysteina (NAC). To kolejny składnik odżywczy, który, jak wykazano, zmniejszał występowanie migotania przedsionków po operacjach, gdy przyjmowano go wraz ze standardową terapią lekową.[13]



eprasa.pl 44a36990f2

3. ĆWICZ QIGONG

Jeżeli trening HIIT jest dla ciebie zbyt intensywny, to ta starożytna technika równoważąca umysł i ciało może okazać się pomocna. W jednym z badań czteromiesięczny program treningowy qigong poprawił zdolność do ćwiczeń fizycznych u pacjentów z migotaniem przedsionków. [23] Qigong udowodnił też swą skuteczność jako sposób zmniejszania stresu i lęku,[22] mogących wyzwalać migotanie przedsionków.



4. SPRAWDŹ SWOJE LEKI

Z migotaniem przedsionków powiązano niektóre leki, m.in. kortykosteroidy, bifosfoniany (leki przeciwko osteoporozie) oraz leki nasercowe, takie jak adenozyna, dobutamina i milrinon.[26] Porozmawiaj z lekarzem o skutkach ubocznych wszelkich leków, jakie przyjmujesz, i o tym, czy istnieją odpowiednie alternatywy, którymi można je w razie potrzeby zastąpić.





O skuteczności preparatu Q10 decyduje jego

BIODOSTĘPNOŚĆ

Poznaj oryginalny produkt wykorzystany w międzynarodowym badaniu Q-Symbio*

- Oryginalna substancja Q10 w dawce 100 mg wykorzystana w ponad 150 badaniach naukowych, w tym przełomowych badaniach Q-Symbio i Kisel-10.
- Najwyższy profil biodostępności**. Do 10-razy wyższa biodostępność od innych formulacji z Q10 (badanie Lopez, Nutrition 2019)

** Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Filipiak KJ et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. J Am Coll Cardiol Heart Failure, 2014; 2: 641–649.*

*** Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Guillermo López-Lluch et. al., Nutrition (online), June 26, 2018: DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.020*



Pharma Nord

PL_Q10_Ad_OCzymLekarze_66x275_0421

REKLAMA

eprasa.pl 44a36990f2



5. ZACZNIJ TRENOWAĆ HIIT

Aktywność fizyczna ma decydujące znaczenie dla zdrowego serca. Podczas badań okazało się, że jedna z form treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT), znacząco zmniejszyła objawy migotania przedsionków. Poza tym tego typu ćwiczenia poprawiają jakość życia oraz ogólne zdrowie i witalność. Uczestnicy trzy razy w tygodniu wykonywali cztery czterominutowe cykle ćwiczeń aerobowych takich jak: marsz, bieg lub jazda rowerem, osiągając od 85 do 95 procent szczytowego tętna, na przemian z trzema minutami aktywnego odpoczynku.[20]

6. ZMIEŃ STYL ŻYCIA NA ZDROWSZY

Wiele wskazuje na to, że styl życia odgrywa ważną rolę w migotaniu przedsionków. Oto kilka kroków, które możesz podjąć, by pomóc swemu sercu.

Ogranicz alkohol. Nawet jeden mały drink dziennie znacząco podnosi ryzyko migotania przedsionków.[14]

Nie pal. Palacze są dwukrotnie bardziej zagrożeni migotaniem przedsionków niż osoby niepalące.[15]

Schudnij. Jeżeli masz nadwagę, zgubienie kilogramów może zmniejszyć, a nawet wyleczyć migotanie przedsionków.[16]

Nie pracuj zbyt długo. Z migotaniem przedsionków powiązano pracę przez więcej niż 55 godzin tygodniowo. Pamiętaj więc o zapewnieniu sobie dostatecznego czasu na odpoczynek i relaks.[17]

Wysypiaj się. Brak wystarczającej ilości snu może podnieść ryzyko migotania przedsionków o jedną trzecią.[18] W naszym czasopiśmie z marca 2020 roku znajdziesz wskazówki, jak lepiej sypiać w nocy.



7. SKORZYSTAJ Z METOD TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Akupunktura okazuje się o blisko 20% bardziej skuteczna w ograniczaniu migotania przedsionków, niż lek przeciwarytmiczny amiodaron, a przy tym pozbawiona jest dotkliwych skutków ubocznych.[23] U pacjentów, którzy przeszli kardiowersję elektryczną, czyli konwencjonalną terapię, w której impulsy elektryczne o niskiej energii wykorzystywane są do przywrócenia prawidłowego rytmu serca, akupunktura może zapobiegać nawrotom zaburzeń rytmu.[24]

Również chiński wyciąg ziołowy o nazwie *wenxin keli* z powodzeniem stosowano w leczeniu migotania przedsionków, chociaż wywołuje on skutki uboczne, takie jak mdłości i rozstrój żołądka.[25]

By znaleźć specjalistę tradycyjnej medycyny chińskiej w swej okolicy, odwiedź stronę http://www.pttmc.org/gabinety-tmc/.



8. ZACZNIJ UPRAWIAĆ JOGĘ

Uprawianie jogi 2 razy w tygodniu przez trzy miesiące może zmniejszyć ilość epizodów migotania przedsionków, jak również złagodzić uczucie depresji i lęku.[27]

BIBLIOGRAFIA

1 Circulation, 2014; 129: 837–47
2 Nat Rev Cardiol, 2016; 13: 501
3 Case Rep Emerg Med, 2014; 2014: 321587
4 Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2013; 23: 115–21
5 J Am Coll Cardiol, 2014; 64: 1533–4
6 J Evid Based Integr Med, 2019; 24: 2515690X18823691
7 J Investig Med, 2015; 63: 735–9
8 Am J Cardiol, 1994; 74: 232–5
9 Am J Cardiol, 1993; 72: 1156–62
10 Int J Cardiol, 1989; 25: 93–7
11 Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2004; 71: 153–9; Circulation, 2005; 112: 2762–8
12 Tex Heart Inst J, 2007; 34: 268–74
13 Eur Heart J, 2008; 29: 625–31
14 Eur Heart J, 2021 Jan 13; ehaa953
15 Heart Rhythm, 2011; 8: 1160–6
16 Europace, 2018; 20: 1929–35
17 Eur Heart J, 2017; 38: 2621–8
18 Heart Rhythm, 2018; 15: 1289–95
19 Heart, 2017; 103: 1163–7
20 Circulation, 2016; 133: 466–73
21 Prev Cardiol, 2007; 10: 22–5
22 BMC Complement Altern Med, 2014; 14: 8
23 Zhongguo Zhen Jiu, 2007; 27: 96–8
24 J Cardiovasc Electrophysiol, 2011; 22: 241–7
25 Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 245958
26 Drugs, 2012; 72: 1617–30; Drug Saf, 2009, 32; 219–28
27 J Am Coll Cardiol, 2013; 61: 1177–82

eprasa.pl 44a36990f2



9. WYPRÓBUJ TECHNIKĘ TAPPINGU

To negatywne emocje, takie jak: smutek, gniew, stres, niecierpliwość i lęk, wyzwalają objawy migotania przedsionków. A uczucie szczęścia najwyraźniej chroni przed tą chorobą.[5] Technika Emocjonalnej Wolności (EFT), inaczej tapping, czyli „opukiwanie", jest jednym z udowodnionych sposobów poprawiania samopoczucia psychicznego. W jednym z badań odnotowano zmniejszenie lęku, depresji i zespołu stresu pourazowego, jak również częstsze odczuwanie szczęścia u uczestników, którzy odbyli czterodniowe warsztaty EFT.[6] By dowiedzieć się więcej o tej metodzie i o udziale w nieodpłatnych medytacjach z opukiwaniem, odwiedź stronę www.thetappingsolution.com. Więcej informacji oraz filmiki instruktarzowe w polskim internecie znajdziesz na przykład na stronie https://destrudo.pl/techniki-emocjonalnej-wolnosci/ oraz kanale Youtube.



10. JEDZ CZEKOLADĘ

Niektóre dowody naukowe sugerują, że jedzenie czekolady może obniżyć ryzyko migotania przedsionków. Badanie obejmujące ponad 55 tys.osób z Danii wykazało, że u tych, którzy zjadali od jednej do trzech porcji czekolady miesięcznie (jedna porcja wynosiła 30 g), ryzyko kołatania serca było o 10% niższe niż u osób jedzących czekoladę rzadziej niż raz na miesiąc. U tych, którzy spożywali 2-6 porcji tygodniowo, ryzyko okazało się o 20% niższe.[19] Wybieraj ciemną czekoladę, która zawiera więcej przeciwutleniaczy i już wcześniej wiązana była z różnorodnymi oddziaływaniami chroniącymi serce.

BIO MEDICAL PHARMA



HeartBeat

HEARTBEAT JEST SUPLEMENTEM DIETY ZAWIERAJĄCYM AŻ 7 SKŁADNIKÓW

WŚRÓD KTÓRYCH ZNAJDUJE SIĘ TIAMINA, EKSTRAKT Z POSTARZONEGO CZOSNKU ORAZ EKSTRAKT Z GŁOGU JEDNOSZYJKOWEGO, KTÓRE DBAJĄ O ZDROWE SERCE.

- **Koenzym Q10** o rekordowej przyswajalności przez organizm.
- **Ekstrakt z czarnego czosnku**, który przyczynia się do utrzymania zdrowego serca, prawidłowego poziomu cholesterolu oraz właściwego poziomu homocysteiny.
- **Ekstrakt z lisci oliwki**, który pomaga chronić komórki przed działaniem wolnych rodników
- **Ekstrakt z nasion kakaowca**, źródło flawonoidów
- **Ekstrakt z kwiatów głogu jednoszyjkowego**, który wspomaga zdrowie serca. Korzystnie wpływa na krążenie krwi.
- **Tiamina**, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca.
- **Polikosanol** mieszanka alkoholi alifatycznych pochodzących z trzciny cukrowej.

SZUKAJ NA **WWW.BMPHARMA.PL**
W SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH I APTEKACH

REKLAMA

eprasa.pl 44a36990f2

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.

Lęki

Pytanie: Wiele się ostatnio słyszy o coraz większej liczbie osób zapadających na choroby psychiczne w związku z pandemią koronawirusa. Zaczęłam się zastanawiać, czy i mnie to nie dotyczy, bo od jakiegoś czasu czuję się rozdrażniona, smutna, nic mnie nie cieszy. Wciąż się zamartwiam, boję się o bliskich. Kiepsko sypiam, czuję niechęć do wychodzenia z domu, zaczęłam też źle czuć się fizycznie.

Odpowiedź: Lęk stał się naszym cichym, codziennym towarzyszem. W mediach każdego dnia pojawiają się niepokojące informacje o nowych ogniskach choroby i kolejnych, coraz bardziej niebezpiecznych mutacjach. Wprowadzane są kolejne obostrzenia, gospodarka ledwo działa, a miliony ludzi na świecie martwią się nie tylko o zdrowie swoje i bliskich, ale także czy utrzymają pracę i dach nad głową. Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym biją na alarm i wskazują, że, nawet kiedy już pokonamy pandemię, z jej konsekwencjami będziemy musieli sobie radzić długo po jej zakończeniu. Ludzie są zdezorientowani, od miesięcy przebywają w izolacji, czując postępującą frustrację i samotność. W takiej sytuacji wiele osób czuje się niepewnie, straciło poczucie bezpieczeństwa, bo nikt nie wie, jak będzie wyglądał nasz świat za rok czy 2 lata.

W 2017 r. prawie 300 mln osób na świecie cierpiało na różnego rodzaju zaburzenia lękowe. Trwająca od ponad roku pandemia koronawirusa sprawiła, że liczby te znacząco wzrosły. Z całego świata płyną doniesienia naukowe, z których wynika, że coraz więcej osób zapada na depresję i cierpi na zaburzenia lękowe. Z raportu „Lęk, depresja i stres jako odpowiedź na pandemię koronawirusa" wynika, że aż 40% badanych doświadczyło w trakcie trwającego globalnego lockdownu zaburzeń lękowych, zaś 41,3% – depresji. To wyniki płynące z analiz w Hiszpanii[1]. Irańczycy, którzy także zauważyli pogłębiający się kryzys psychiczny i z podwyższony poziom lęku w populacji, wskazują, że większość czynników związanych z depresją, lękiem i stresem, jest związana z covid-19, jak groźba zachorowania czy posiadania w rodzinie osoby z grupy ryzyka lub śledzenie wiadomości na ten temat. Wyniki badań sugerują, że te wnioski powinny zostać wzięte pod uwagę, by poprawić zdrowie psychiczne w czasie pandemii[2].

O ile łatwo obliczyć, jak dużo do tej pory kosztowała nas pandemia, to, jak pisze Marlena Sokół-Szawłowska w *Psychiatrii* „koszty pozamaterialne, związane m.in. ze zdrowiem psychicznym są trudniejsze do oszacowania i opisania (...) Stres związany z przebywaniem na kwarantannie wpływa głównie na występowanie lęku i depresji[3]". W grupie szczególnie narażonej na negatywne skutki psychiczne pandemii są osoby, które wcześniej cierpiały z powodu depresji lub lęku. Zasady społecznego dystansu, stres związany z nową, trudną codziennością i nieustanny strach o bliskich nasilają objawy lękowe.

Lęk jest naturalnym stanem emocjonalnym, który – w dużym uproszczeniu – jest naszym ewolucyjnym spadkiem. Odczuwanie go to sygnał, że dzieje się coś niepokojącego, zagrażającego lub niebezpiecznego. Kiedy się pojawia, nasz umysł i ciało wchodzą w reakcję: walcz lub uciekaj. Ręce się pocą, serce przyspiesza, zaciska się gardło, napinają mięśnie. Organizm wchodzi w stan podwyższonej gotowości, we krwi buzują adrenalina i kortyzol. To atawistyczne uwarunkowanie nieraz ratowało życie naszym przodkom.

Gdy nie udaje nam się zapanować nad obawami i zaczynają one dominować nasze życie, uniemożliwiając funkcjonowanie i stopniowo

eprasa.pl 44a36990f2

alienując nas z życia społecznego, mamy do czynienia z zaburzeniem, które obniża jakość życia i wymaga leczenia. Oznacza to bowiem, że lęk utracił swoją pierwotną funkcję i stał się nieproporcjonalnie duży w porównaniu do bodźców, które go wywołują. Każdy, kto doświadczył napadów paniki wie, że towarzyszą im bardzo konkretne – i nieprzyjemne – objawy somatyczne oraz przekonanie, że oto nadeszła godzina jego śmierci. Na szczęście ludzkość zna skuteczne metody zapobiegania rozwojowi stanów lękowych, jak również radzenia sobie z ich napadami.

Po objawach go poznacie

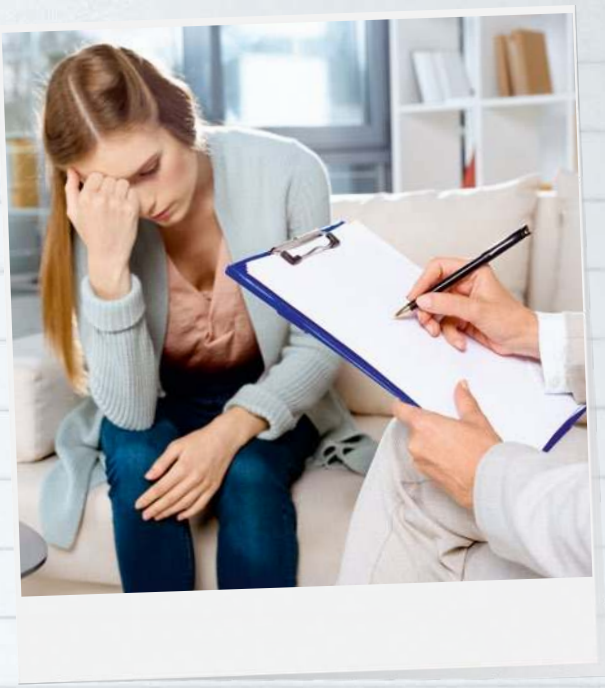
Atak paniki może różnić się u poszczególnych osób, jednak ma pewne charakterystyczne cechy: pojawia się znienacka, bardzo szybko osiąga apogeum, towarzyszą mu przyspieszony oddech (tzw. hiperwentylacja), kołatanie serca oraz napięcie mięśni. Pojawiają się ucisk w klatce piersiowej, zawroty głowy, mroczki przed oczami, szum w uszach. Ciało zaczyna drżeć, a mięśnie zastygają tak mocno, że wielu pacjentów opowiada później o zakwasach. Bywa, że zaczyna swędzieć skóra, ciało oblewa zimny pot, a w kończynach pojawia się mrowienie. Mogą też wystąpić bóle brzucha oraz migreny. Napady lękowe według literatury przedmiotu są nieco łagodniejsze w przebiegu, jednak różnica między nimi jest bardzo płynna.

Nie jesteś sama

Napadów lękowych, dawniej nazywanych nerwicami, doznało aż 5-9% ludzi na świecie, co stawia je w czołówce zaburzeń emocjonalnych zaraz po depresji[4]. Badania przeprowadzone w czasie pandemii przez naukowców z Wrocławia jednoznacznie wskazują na różnego rodzaju nasilenie objawów lękowych u blisko 3 na 4 osoby, przy czym aż 23% badanych uzyskało wynik wskazujący na ciężką postać zaburzeń lękowych. 44% ankietowanych wykazało cechy zespołu lęku uogólnionego. Tymczasem według doniesień epidemiologicznych sprzed pandemii cechy zespołu lęku uogólnionego występowały u ok 1% Polaków[5].

Uczeni wskazują, że tak wysoki odsetek wyników pozytywnych może być spowodowany obecnymi restrykcjami, ograniczeniami społecznymi, a także poczuciem bezradności i bezsilności ludzi w walce z koronawirusem. W znacznym stopniu ograniczono możliwość bezpośrednich kontaktów międzyludzkich, które według specjalistów są niezbędne do zachowania balansu psychicznego człowieka[6].

Wśród chińskich studentów 25% respondentów w analizie kwestionariusza GAD–7 uzyskało wynik wskazujący na objawy lękowe o różnym stopniu nasilenia[7]. Badanie przeprowadzone na 1 210 respondentach zamieszkujących Chiny wskazuje na występowanie objawów lękowych u 36% badanych[8]. Irańczycy w 51% wykazują cechy lękowe w czasie pandemii[9].



Jedną z najbardziej skutecznych metod leczenia zaburzeń lękowych jest terapia poznawczo-behawioralna. Od 80-87% osób leczonych tym stylem terapeutycznym uwolniło się od paniki po zakończeniu leczenia.

Praktyka lekarska pokazuje, że pacjenci, dowiadując się, że ich przypadłość jest powszechna a obniżone samopoczucie i napady lęku oraz utrzymujące się napięcie nie świadczą o tym, że właśnie oszaleli, czują ulgę. Wtedy dopiero zaczynają podróż, która ma im pokazać, że z lękiem da się żyć oraz istnieją techniki, które pozwalają go trzymać w ryzach.

Leki

Psychiatrzy – jeśli lęk jest nasilony i bardzo obniża jakość życia – często, by szybko poprawić stan chorego, przepisują środki farmakologiczne. Jednymi z najpopularniejszych w leczeniu zaburzeń lękowych są leki z grupy SSRI, czyli selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny. Leki te wstrzymują ponowną absoprcję hormonu przez neurony, co sprawia, że zwiększa się jego stężenie w przestrzeni między nimi, a to z kolei ma wpływ na jakość neuroprzekaźnictwa. Zwykle terapia jest długotrwała i może wymagać modyfikacji dawek pod kontrolą lekarza. Inną grupą środków, które potrafią zablokować lęk i obronne reakcje organizmu, są benzodiazepiny (np. lorazepam, oksapezam czy alprazolam). Działają

eprasa.pl 44a36990f2



Ekstrakty z dziurawca zwyczajnego hamują wychwyt serotoniny, noradrenaliny i dopaminy. Należy jednak stosować go ostrożnie, bo ma działanie fotouczulające.

błyskawicznie, sprawiając wrażenie, że faktycznie blokują napad lęku. W rzeczywistości w krótkim czasie znoszą objawy związane z atakiem.

Trzeba też pamiętać, że obydwie grupy leków są silnie uzależniające, a jak wynika z analiz specjalistów z amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) terapia SSRI przyniosła efekt leczniczy tylko w połowie przypadków[10].

Poza tym wszystkie opisane powyżej środki mogą wywołać tachyfilaksję, czyli stan, w którym organizm szybko przestaje być wrażliwy na lek i aby uzyskać efekt terapeutyczny, konieczne jest stosowanie coraz większych dawek substancji czynnej.

Psychoterapia

Jedną z najbardziej skutecznych metod leczenia zaburzeń lękowych jest terapia poznawczo-behawioralna, stosowana od lat 60. ubiegłego wieku. Od 80-87% osób leczonych tym stylem terapeutycznym uwolniło się od paniki po zakończeniu leczenia[11]. Jej twórca, amerykański psychiatra Aaron Beck przyjął – i jest to główne założenie tej metody – iż emocje, myśli i zachowania pacjenta wpływają na siebie i tworzą schematy zachowań, które mogą mu szkodzić. Te zachowania utrwalają się z każdą życiową sytuacją, aż w końcu pacjent reaguje wyłącznie według znanego sobie wzorca, nawet jeśli nie jest on dobry i nie przynosi mu korzyści. W trakcie terapii poznawczo-behawioralnej pacjent z zaburzeniami lękowymi poznaje swoje schematy i uczy się je korygować, ostatecznie zastępując właściwymi. Dzięki terapii pacjent uczy się reagować w inny niż do tej pory sposób na myśli, wytwarza nowe reakcje i nawyki także na sytuacje, które budziły w nim lęk. Po terapii potrafi już inaczej reagować na bodźce, które wcześniej – działając wedle starych schematów – mylnie interpretował.

Ważne tu i teraz

Możesz wypróbować również techniki mindfulness, czyli uważności. Pojęcie to stworzył terapeuta Jon Kabat-Zinn, definiując uważność jako stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego aktualnie doświadczamy. W treningu uważności chodzi po prostu o to, by być tu i teraz, skupić się na tym, co dzieje się w danym momencie. Na tej technice opiera się zresztą jeden z bardzo popularnych sposobów na poradzenie sobie z atakiem paniki. Chodzi o złapanie kontaktu z rzeczywistością i zatopienie się w niej. Należy znaleźć 5 rzeczy, które widać; 4 rzeczy, których można dotknąć; 3 rzeczy, które można usłyszeć; 2 rzeczy, które można poczuć i 1 rzecz, której można posmakować. To zatrzymanie się w otoczeniu, wyszukiwanie rzeczy, by zająć zmysły, jest bardzo skuteczną techniką radzenia sobie z napadem lęku.

Bieg w miejscu

Atak może trwać od kilku minut do pół godziny – trzeba wiedzieć, że zawsze mija, choć trudno sobie to wytłumaczyć, kiedy serce wali, krew napływa do głowy, a myśli wirują. Pomocne może okazać się bieganie w miejscu. To pokazuje, że ma się jeszcze zapas sił i energii, że nie dzieje się nic takiego, co by zagrażało, a fakt, szybkiego bicia serce nie jest objawem, który zwiastuje rychłą śmierć. Można jeszcze zwiększyć obroty – i nic się nie wydarzy, za to jest duża szansa, że głowa się zatrzyma.

Z rodzimych łąk

Od stuleci używane w medycynie ludowej zioła niwelujące stany niepokoju i pobudzenia oraz pomagające uporać się z lękiem, okazują się skuteczne we wspomaganiu leczenia zaburzeń psychicznych, co potwierdzają liczne badania[12].

Korzeń kozłka lekarskiego (*Valerianae officinalis radix*) wpływa rozluźniająco na ośrodkowy układ nerwowy, działa przeciwlękowo i antydepresyjnie. Osłabia koncentrację i percepcję, najlepiej więc zażywać go przed snem i zdecydowanie nie prowadzić potem pojazdów mechanicznych. Nie sprawdzi się w ostrych postaciach nerwic, ale wspomagająco można go stosować przy uczuciu niepokoju.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) Jej liście zawierają olejki eteryczne i flawonoidy. Działa

eprasa.pl 44a36990f2

przeciwlękowo i uspokajająco, zwłaszcza w połączeniu z miętą. Dodatkowo wykazuje działanie rozkurczowe, dlatego polecana jest, jeśli schorzeniem dodatkowo występującym przy nerwicy są (co się często zdarza) kłopoty ze strony układu pokarmowego.

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*) To roślina wykazująca działanie uspokajające i pozytywnie wpływająca na nastrój, a wyniki wielu badań potwierdzają, że jest skuteczna w leczeniu pacjentów z zaburzeniami lękowymi.

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*) Szyszki rośliny zalecane są osobom zmagającym się z destrukcyjnym wpływem podwyższonego lęku na codziennie funkcjonowanie. Zawarte w nich związki działają uspokajająco i nasennie, to popularny składnik ziołowych leków wyciszających.

Lawenda (*Lavandula*) To silnie aromatyczne zioło polecane jest w stanach napięcia psychicznego, działa tonizująco i uspokajająco, a stosowane może być zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie – np. jako składnik aromaterapeutycznych kąpieli. Podobne działanie wykazuje kwiatostan lipy i ziele serdecznika.

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) Ekstrakty z tego zioła hamują wychwyt serotoniny, noradrenaliny i dopaminy[13]. Należy jednak stosować go ostrożnie, tym bardziej że wchodzi w interakcje z wieloma substancjami, a także ma działanie fotouczulające[14].

Zakazana kava

Jak udowodniły badania silnie przeciwlękowo działa kłącze pieprzu metystynowego (*Piper methysticum*). Niestety w Polsce posiadanie tej rośliny jest zakazane – i jest to jedyny kraj Unii Europejskiej, w którym obowiązują takie przepisy. Szczególnie bogate w substancje aktywne, które wykazują działanie przeciwlękowe, są kłącza rośliny. Trzeba jednak podkreślić, że zażywanie wyciągów z kava może niekiedy uszkadzać wątrobę[15].

Pomoc ze Wschodu

Warto wspomnieć także o kudzu (*Pueraria montana*), które uważane jest za jedną z najzdrowszych roślin na świecie. Opornik łatkowaty pochodzi z Azji i jak się okazuje świetnie sobie radzi z niwelowaniem objawów lęku. W pewnym amerykańskim badaniu na szczurach dowiedziono, że daidzin, izoflawon wyizolowany z tej rośliny, działa jako wysoce selektywny, odwracalny inhibitor ALDH-2, przez co przeciwdziała lękowi, również temu towarzyszącemu odstawieniu alkoholu[16].

Uspokajające ukłucie

Skutecznym sposobem leczenia zaburzeń lękowych jest akupunktura. Z badań naukowców z Peking Union Medical College Hospital wynika, że skuteczność elektroakupunktury jest wyższa niż farmakoterapii. W badaniu przeprowadzonym przez

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 44a36990f2



Przekuj strach w empatię. Gdy zaczynamy działać wspólnie, pojawia się poczucie wpływu i obniżają niepokój i lęk. Jednym z przejawów takiej strategii jest robienie zakupów starszym i chorym osobom, które należą do grup podwyższonego ryzyka w czasie izolacji.

uczonych z tego ośrodka naukowego udział wzięło 75 ochotników z zaburzeniami depresyjno-lękowymi, objawami dużego stresu oraz zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. Część z nich leczono fluoksetyną (lekiem z grupy SSRI), drugą – elektroakupunkturą. Obie terapie miały podobne działanie lecznicze, jednak elektroakupunktura szybciej dawała efekty, miała lepsze wskaźniki odpowiedzi i poprawy niż fluoksetyna[17].

Zadbaj o... nerki

Medycyna chińska mózg i rdzeń kręgowy podporządkowuje elementowi nerek. Zatem to właśnie od sprawności tych organów zależy nasza zdolność koncentracji i praca systemu nerwowego. Zdaniem naszej naturoterapeutki Joanny Brejeckiej-Pamungkas, przyczyny dolegliwości związanych z układem nerwowym mogą wynikać z niedoborów minerałów, witamin z grupy B oraz kwasów tłuszczowych omega-3. Ponadto stresowi sprzyja również przestymulowanie układu nerwowego przez nadmiar niebieskiego światła pochodzącego z komputerów, telefonów i tabletów[18].

Medycyna zachodnia zauważyła ostatnio, że w nerkach kumuluje się sporo koenzymu Q10. Wynika to najpewniej z ich bogatego zapotrzebowania na energię. Związek ten jest bowiem elementem łańcucha oddechowego w mitochondriach, niezbędnym do wytwarzania przez komórkę ATP, a ponadto chroni błony komórkowe przed uszkodzeniem (peroksydacją). Gdy nerki szwankują, dochodzi do zmian metabolizmu, które rozregulowują ważne procesy energetyczne (i generują reakcje zapalne). By zapobiec temu scenariuszowi, warto przyjmować suplementy koenzymu Q10. Tym bardziej że jak pokazują inne badania, chronią nas one również przed miażdżycą oraz starzeniem się[19].

Nerki doskonale wzmocni też pierzga, która przy okazji odżywi organizm i wpłynie stabilizująco na gospodarkę hormonalną oraz nastrój.

Bądź w kontakcie

Nowe doniesienia naukowe sugerują związek społecznej izolacji ze zwiększonym stężeniem białek ostrej fazy we krwi: białka C-reaktywnego i fibrynogenu[20]. Podwyższony poziom markerów stanu zapalnego jest naturalną odpowiedzią organizmu człowieka na zakażenie czy urazy, która ma na celu mobilizację i przetrwanie w stanie zagrożenia. Jednym z proponowanych przez naukowców wyjaśnień tego zjawiska u osób pozbawionych możliwości kontaktów z innymi ludźmi jest mechanizm ewolucyjny. Pozostawanie częścią dużej społeczności daje poczucie większego bezpieczeństwa, gdyż ogranicza to ryzyko poważnego urazu lub śmierci w wyniku zagrożenia ze strony potencjalnego drapieżnika. Samotna jednostka jest na to bardziej narażona, gdyż jest dla drapieżnika łatwiejszym celem, a w razie doznania urazu nie otrzyma szybkiej pomocy.

U osoby pozostającej w izolacji może zatem rozwijać się, typowa dla odpowiedzi na stres, zwiększona aktywacja układu współczulnego i osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej, czego skutkiem jest podniesienie poziomu markerów stanu zapalnego. Organizm dostosowuje się w ten sposób do zwiększonego ryzyka doznania urazów, by zwiększyć prawdopodobieństwo przetrwania w niekorzystnych okolicznościach. Tymczasem u osób będących w kontakcie z innymi ludźmi nie ma takiej potrzeby i stężenie białek ostrej fazy jest u nich niższe. Długotrwale utrzymujący się stan zapalny nie jest jednak korzystny dla zdrowia i może prowadzić do większego ryzyka rozwoju takich schorzeń jak choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, zaburzenia funkcji poznawczych czy depresja.

Dlatego bardzo istotne jest, by, pomimo ograniczeń związanych ze stanem epidemii, starać się obecnie utrzymać bezpieczny kontakt telefoniczny czy internetowy z innymi osobami, zwłaszcza tymi, które mieszkają same lub zostały poddane kwarantannie. W ten sposób dbamy także o siebie samych.

eprasa.pl 44a36990f2

Przyjemność i zdrowie

Chi-Cafe®

ReiChi



Chi Cafe i ReiChi Cafe – zdrowe kawy, które nie zakwaszają!

Chi *(czyt. „czi") w Chinach oznacza energię życia. Dlatego kawy* ***Chi-Cafe*** *i* ***ReiChi Cafe*** *pobudzają do życia przyjemnie i na długo. Smakują doskonale, sprzyjają witalności, służą koncentracji, korzystnie wpływają na serce, układ nerwowy i kostny. Są łagodne dla żołądka i nie powodują uderzeń gorąca ani zmiany akcji serca.*

Zwykła kawa zakwasza i prowadzi do utraty wapnia i magnezu. ***Chi-Cafe*** *wręcz odwrotnie – jest źródłem* ***wapnia i magnezu!***

Kawy ***Chi-Cafe*** *są bogate w naturalny rozpuszczalny* ***błonnik*** *z włókna akacji. Jest on ważny dla zdrowia jelit, dobrego trawienia oraz regularnego wypróżniania. Filiżanka* ***Chi-Cafe*** *zawiera 10% zalecanej dziennej porcji błonnika.*

Kawy ***Chi-Cafe*** *i* ***ReiChi Cafe*** *zawierają także witalne ekstrakty z guarany, żeń-szenia, grzybka reishi i polifenole z granatu.*

Chi-Cafe proactive *– błonnik, kawy arabica i robusta, ekstrakt z guarany, polifenole z granatu oraz orientalne przyprawy, które nadają ciekawy, lekko korzenny smak. Pobudza mocniej.*

Chi-Cafe balans *– świetne połączenie kawy palonej i zielonej, guarany, granatu i żeń-szenia z wytrawnym kakao. Bogata w błonnik, magnez i wapń.*

Chi-Cafe classic / bio *– smak kawy klasycznej. Z błonnikiem, arabiką i robustą, guaraną, grzybkiem reishi i żeń-szeniem.* ***Bio*** *z upraw ekologicznych.*

Chi-Cafe free *– bezkofeinowa. Przyjemne połączenie kawy czarnej i zielonej, grzybka reishi i kremowego mleka kokosowego. Dodatkowo zawiera witaminę B_{12} i magnez dla energii.*

ReiChi Cafe *– doskonałe połączenie delikatnej goryczki reishi, kawy espresso, guarany i żeń-szenia z kremową łagodnością mleka kokosowego. Zawiera witaminę B_{12} i magnez.*



Flavochino *– wytrawne kakao o głębokim smaku czekoladowym. Bogate w bioaktywne flawonole, magnez i potas. Doskonałe do napojów i wypieków. Słodzone ksylitolem.*

Więcej na www.ChiCafe.pl

eprasa.pl 4243809512

Pomagaj!

Warto też czerpać z doświadczenia tych, którzy przetrwali epidemię SARS i wirusa Ebola. A oni radzą: przekujcie strach w empatię[21]. Gdy zaczynamy działać wspólnie, pojawia się poczucie wpływu i obniżają niepokój i lęk. Jednym z przejawów takiej strategii była inicjatywa sąsiedzka, polegająca na robieniu zakupów starszym i chorym osobom, które należą do grup podwyższonego ryzyka w czasie izolacji. Seniorzy przestawali być osamotnieni, a pomagający obniżali swoje poczucie bezradności i frustracji.

Zapalenie pęcherza

Pytanie: Od kilku lat co jakiś czas (najczęściej podczas dłuższych wyjazdów z domu) dopada mnie zapalenie pęcherza. Dolegliwość objawia się bólem podbrzusza, uczuciem parcia na pęcherz i pieczeniem przy oddawaniu moczu, który złośliwie wtedy właśnie kapie po kropelce. Czy istnieją jakieś naturalne metody ochrony dróg moczowych tak, bym pozbyła się skuteczne tej dolegliwości?

Odpowiedź: Latem, wbrew pozorom, dużo łatwiej nabawić się problemów z drogami moczowymi. Z powodu wysokiej temperatury częściej chodzimy boso, szybciej się przeziębiamy i dużo prościej jest nam odwodnić organizm. W sezonie urlopowym częściej korzystamy z kąpielisk i basenów, a wystarczy mokry strój kąpielowy, by namnażanie drobnoustrojów chorobotwórczych nabrało tempa.

Zapaleniom pęcherza sprzyja też budowa anatomiczna kobiecego ciała. Z powodu znacznie krótszej długości przewodów moczowych niż u panów i stosunkowo niewielkiej odległości od odbytu, znajduje się tam mnóstwo drobnoustrojów chorobotwórczych, które w przypadku dostania się do dróg moczowych, mogą spowodować stany zapalne. Najczęściej odpowiadają za to pałeczki okrężnicy (*Escherichia coli*) żyjące w jelicie grubym oraz chlamydie, które przenoszone są drogą płciową. To sprawia, że schorzenia pęcherza 8 razy częściej dotykają ładniejszą połowę ludzkości.

Niestety, tak jak wspomniałaś, schorzenie często nawraca, a z wiekiem częstość występowania zakażeń się nasila. W okresie menopauzalnym spada ilość estrogenów, które mają wpływ na utrzymanie kwasowego odczynu pH pochwy. Po 50. r.ż. na zapalenie pęcherza cierpi co 5. kobieta.

Zakażeniom sprzyjają również niektóre choroby, np. cukrzyca czy kamica nerkowa.

Wpływ na stan zapalny i problemy z oddawaniem moczu może mieć wiele różnych czynników. Do infekcji mogą też prowadzić otarcia spowodowane noszeniem zbyt obcisłej bielizny, ale też ryzykowne kontakty seksualne[1]. Jednym z często pomijanych objawów zapalenia pęcherza moczowego jest też obrzęk dolnych powiek i ich zabarwienie na sino-różowy kolor. Na szczęście jest wiele możliwości, by skutecznie zapobiegać infekcji, a jeśli już Cię dopadła, zdusić ją w zarodku.

Pij dużo wody

Przyjmowanie dużej ilości płynów oznacza oddawanie większej ilości moczu, a im więcej go wydalisz, tym prędzej uda Ci się wypłukać zbędne czynników chorobotwórczych z dróg moczowych. Ważne jest też, by nie przetrzymywać moczu – idź do toalety, gdy tylko poczujesz taką potrzebę. Zawsze też staraj się opróżniać pęcherz do końca. Pomaga w tym siedzenie prosto, a nie w pozycji pochylonej. Jeżeli rozwinęła się już u Ciebie infekcja, przygotuj napój jęczmienny: doprowadź do wrzenia ¼ l wody, dodaj 40 g pełnego ziarna jęczmienia i gotuj na wolnym ogniu przez 20 min. Dodaj sok z jednej cytryny i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 10 min, po czym zdejmij z ognia i poczekaj, aż ostygnie. Pij kubek przez cały dzień, popijając od czasu do czasu po kilka łyków. Pozostałości napoju możesz przechowywać w szczelnym naczyniu w lodówce do 24 godz[2].

Kilka słów o higienie

Do podmywania używaj dużej ilości wody z odrobiną płynu do higieny intymnej. Zawsze podmywaj się, podcieraj i wycieraj w kierunku odbytu, nigdy odwrotnie.

Naturalną równowagę okolic intymnych mogą zaburzyć środki plemnikobójcze, więc jeśli infekcje dróg moczowych nawracają, nie należy stosować tej metody antykoncepcji.

Pokochaj żurawinę

Jest bowiem niezrównana w profilaktyce dolegliwości pęcherza. Zawarte w jej owocach proantocyjany są nie tylko silnym antyoksydantem, ale także utrudniają przyleganie bakterii *Escherichia coli* do ścian nabłonka dróg moczowych i nie pozwalają się im namnażać. Już w połowie XIX w. badania niemieckich naukowców dowiodły, że występujący naturalnie w żurawinie kwas hipurowy wykazuje działanie bakteriostatyczne, czyli hamuje rozmnażanie się bakterii. Wysoka zawartości witaminy C oraz flawonoidów wzmacnia odporność całego organizmu na infekcje. Specjaliści potwierdzają, że kobiety, które piją sok z żurawiny, o połowę rzadziej zapadają na zapalenie pęcherza moczowego[3].

Sugerowana dawka: Garść suszonych owoców żurawiny dziennie skutecznie zakwasi nasz mocz, co sprzyja ochronie przed zapaleniem dróg moczowych. W takim środowisku bakteriom trudniej egzystować i łączyć się w kolonie. Możesz też przyjmować żurawinę pod postacią tabletek, wtedy postępuj zgodnie z zaleceniami producenta.

Moczopędny skrzyp polny

Współczesna nauka potwierdziła dużą skuteczność tego zioła w leczeniu infekcji pęcherza moczowego i zapobieganiu kamicy nerkowej. Skrzyp bogaty jest w krzemionkę, flawonoidy, sole potasu i witaminę C. Flawonoidy działają przeciwzapalnie. Witamina C zakwasza mocz i wraz z krzemionką utrzymuje prawidłowy stan błon śluzowych, także tych wy-

eprasa.pl 44a36990f2

ścielających pęcherz. Krzemionka zaś w połączeniu z potasem i flawonoidami ma właściwości moczopędne – wypłukuje toksyny i szkodliwe drobnoustroje. Przeciwdziała także krystalizacji składników mineralnych w drogach moczowych[4].

Sugerowana dawka: Przez 5 minut gotuj łyżkę suszonego ziela skrzypu polnego zalaną szklanką wody. Wyłącz ogień i parz pod przykryciem przez kolejne 10 min. Przecedź. Pij 3 razy dziennie po jednej szklance.

Herbatka z brzozy

Liście brzozy mogą skutecznie łagodzić nieżyty dróg moczowych. Zawierają duże ilości flawonoidów, garbników katechinowych, żywic, saponin oraz kwasu askorbinowego, które usprawniają pracę pęcherza.

Sugerowana dawka: 2 łyżeczki liści brzozy gotuj pod przykryciem 2-3 min. Możesz je dostać w sklepach zielarskich lub aptekach. Zalej całość 2 szklankami wody i doprowadź napar do wrzenia. Odstaw na 10 min i przecedź. Otrzymaną herbatę wystarczy przelać do termosu i pić po pół szklanki 3 razy dziennie między posiłkami.

Mączuica lekarska

Roślina ta znana jest także jako niedźwiedzie grono lub chrościna. Liście *Arctostaphylos uva-ursi* mają w składzie rzadko spotykany zestaw związków chemicznych, m.in. glikozydy fenolowe oraz ich estry z kwasem galusowym, garbniki hydrolizujące, triterpeny, flawonoidy, a także sole mineralne. Ten koktajl składników wyjątkowo skutecznie zwalcza stany zapalne pęcherza i nerek, zwłaszcza przewlekłe i nawracające. Dodatkowo glikozydy oraz garbniki przekształcają się w bakteriobójcze związki – hydrochinon i pirogalol. Badania wykazały, że przyjmowanie przez rok suplementów na bazie ekstraktu z mniszka lekarskiego i mącznicy zapobiegało wszystkim infekcjom w tym okresie[5].

Gdy poczujesz pierwsze oznaki choroby, sięgnij po mieszanki ziołowe (np. Urovit lub Urosan). W czasie ich stosowania pij dużo wody, wtedy utrzymasz alkaliczny odczyn moczu, co wzmocni działanie leczniczych substancji. Nie martw się tym, że mocz ma zabarwienie ciemnooliwkowe – w miarę zdrowienia jego kolor będzie stawał się coraz jaśniejszy.

Pokrzywa na odporność

Liście pokrzywy zawierają flawonoidy, witaminy A, B2, C, E i K oraz minerały, które chronią organizm przed infekcjami. Działają moczopędnie.

Sugerowana dawka: 3 razy dziennie po jednej szklance naparu z 2 łyżeczek suszonych liści pokrzywy zalanych wrzątkiem i parzonych pod przykryciem przez 3 min.

REKLAMA



eprasa.pl 44a36990f2



Zawarte w jej owocach proantocyjany są nie tylko silnym antyoksydantem, ale także utrudniają przyleganie bakterii Escherichia coli do ścian nabłonka dróg moczowych i nie pozwalają się im namnażać

Nasiadówka w naparze z igliwia

0,5 kg sosnowych igieł zalej wrzątkiem, tak by woda je zakryła. Nie odcedzaj, ale po kilkunastu minutach wszystko wlej do wanny. Igliwie po zaparzaniu jest miękkie i nie będzie urażać delikatnych części ciała. Sosnowe napary i olejki mają właściwości odkażające, rozgrzewające oraz stymulujące odporność organizmu. Natomiast uwalniane w ten sposób garbniki działają przeciwzapalnie.

Zabójcze szyszkojagody

Owoce jałowca pospolitego (*Juniperus communis*) zawierają terpeny i flawonoidy, które działają bakteriobójczo i… moczopędnie. To właśnie dzięki tym właściwościom doskonale sprawdzają się w łagodzeniu infekcji dróg moczowych[6]. Poleca się stosować je profilaktycznie lub jako uzupełnienie kuracji przepisanej przez lekarza. Płaską łyżeczkę rozgniecionych owoców jałowca zalej szklanką wody i podgrzej do wrzenia. Następnie lekko przestudź, przecedź i pij 2 razy dziennie po ¼ szklanki. Kurację prowadź ostrożnie. Nadmiar wyciągu z szyszkojagód może spowodować podrażnienie nerek i krwiomocz. Nie stosuj w czasie menstruacji ani ciąży.

Sugerowana dawka:
3 razy dziennie po jednej łyżeczce naparu z jałowca.

Chrup pietruszkę

Wyciągi z korzenia tej rośliny, dzięki zawartości olejków i furanokumaryn, mają silne działanie moczopędne i rozkurczowe. Odkażają również układ moczowy i przeciwdziałają powstawaniu kamieni w nerkach oraz zwiększają przesączanie w kłębkach nerkowych[7]. Jedz też korzenie pietruszki (*Petroselinum sativum*) na surowo.

Sugerowana dawka:
2 razy dziennie po ¼ szklanki naparu z korzenia pietruszki. Parz pod przykryciem łyżkę ziół zalanych 1,5 szklanki wrzącej wody. Odstaw na 10 min i przecedź. Możesz też bardzo drobno posiekać korzenie pietruszki, zalać je wrzątkiem i gotować pod przykryciem przez 3 min. Po 4 godzinach warto przecedzić powstały wywar i pić po pół szklanki 3 razy dziennie, aż stan pęcherza się poprawi.

Czarna rzepa

Sok z czarnej rzepy może nam pomóc usunąć kamienie z pęcherza moczowego.

Sugerowana dawka:
Codziennie przez miesiąc pić po pół szklanki soku z czarnej rzepy. Wystarczy zetrzeć ją na zwykłej tarce do warzyw i wycisnąć z niej sok. Dla osłody można dodać taką samą ilość miodu. Jeśli chcemy przygotować taki sok w sokowirówce, musimy przygotować 5 kg obranej rzodkwi. Z takiej ilości powstanie nam około 1 litra ekstraktu. Niewykorzystane resztki warzyw w postaci pulpy można, podobnie jak w poprzedniej metodzie, zmieszać z miodem i przyjmować po jednej łyżeczce na godzinę przed spożyciem posiłku.

Chrzan z octem lub winem

Znakomite właściwości oczyszczające chrzan ze szkodliwych składników ma pospolity chrzan. W połączeniu z octem lub winem może pomóc organizmowi szybko pozbyć się zbędnych patogenów, a nawet całkowicie usunąć kamienie z dróg moczowych[8].

Sugerowana dawka:
2 razy dziennie po jednej łyżeczce od herbaty soku z korzenia chrzanu.

Jeśli chcemy oczyścić drogi moczowe ze zbędnych kamieni, warto zalać 8-10 plastrów chrzanu filiżanką białego wina, po paru godzinach przecedzić i wypić. W przypadku zapalenia pęcherza warto wymieszać starty chrzan z glukozą (cukrem gronowym) oraz octem (do wyboru: jabłkowym lub winnym).

Kąpiel z rumiankiem lub szałwią

Łagodną postać zapalenia pęcherza można leczyć samodzielnie, dodając do wieczornej kąpieli w wannie liście szałwii lub kwiaty rumianku. Wystarczy kwadrans relaksu w ciepłej wodzie bez dodatku żadnych kosmetyków ani mydeł[9]. Dzięki temu nasza skóra będzie miała możliwość lepiej wchłonąć wartościowe składniki ziół.

Sugerowana dawka:
Saszetkę liści szałwii lub kwiatów rumianku (dostępnych w sklepach zielarskich) zalej

eprasa.pl 44a36990f2

1 l wrzącej wody z czajnika, odstaw pod przykryciem na 20 min i dodaj do kąpieli.

Witamina C

Dzięki 100 mg dziennie możemy łatwo zahamować rozwój drobnoustrojów z przewodu moczowego. Nie musimy od razu przyjmować tabletek. Możemy zwiększyć ilość spożywanego soku z porzeczek lub jeść dużo owoców cytrusowych[10].

Pycnogenol

Wyciąg z sosny śródziemnomorskiej jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Chociaż w Polsce rzadko poleca się go w przypadku zapalenia pęcherza moczowego, to w Stanach Zjednoczonych stosowany zdecydowanie częściej. Badania kliniczne wykazały, że pycnogenol jest w stanie przedłużyć żywotność witaminy C w organizmie, a ta z kolei może przeciwdziałać namnażaniu się szkodliwych bakterii w przewodzie moczowym[11].

L-arginina

Ze względu na to, że osoby z problemami z układem moczowym wykazują się zmniejszoną aktywnością tego enzymu, L-arginina (jako substrat syntezy tlenku azotu) ma działanie immunostymulujące i korzystnie oddziałuje na odporność na zakażenia.

Kwas hialuronowy

W postaci kapsułek zawierających wyciąg z grzebienia kogutów może być alternatywą w leczeniu zespołu bolesnego pęcherza, do którego może dojść w następstwie zapalenia pęcherza moczowego.

Heparyna

Jest lekiem dopęcherzowym i zapobiega nadmiernemu krzepnięciu krwi, działa przeciwzapalnie i ochronnie na warstwę nabłonkową pęcherza moczowego.

Ditropan

Zwany inaczej chlorkiem oxybutyniny podawany jest dopęcherzowo w przypadku niestabilności pęcherza.

d-Mannoza

Badania laboratoryjne oraz badania na zwierzętach wykazały, że ten cukier prosty, łatwo dostępny w postaci suplementu, działa w podobny sposób, jak sok z żurawiny, powstrzymując bakterie z pewnych szczepów przed przyleganiem do nabłonka dróg moczowych[12].

Ponieważ jednak nie przeprowadzono żadnych badań na ludziach, nie istnieją mocne dowody na to, że d-mannoza jest rzeczywiście skuteczna.

Akupunktura

Skuteczność tej starożytnej techniki badano, porównując ją do „fałszywej akupunktury" (polegającej na wbijaniu igieł w nieprawidłowy sposób lub w nieprawidłowe miejsca) i braku leczenia.

Po 6 miesiącach u 85% kobiet, które poddano prawdziwej aku-

REKLAMA





Po 6 miesiącach leczenia u 85% kobiet, które poddano prawdziwej akupunkturze, nie wystąpiły zakażenia układu moczowego. Dla porównania zachorowalność na tę chorobę wyniosła 58% w grupie, w której stosowano fałszywą akupunkturę i 36% w grupie, której nie poddano leczeniu.

punkturze, nie wystąpiły zakażenia układu moczowego. Dla porównania zachorowalność na tę chorobę wyniosła 58% w grupie, w której stosowano fałszywą akupunkturę i 36% w grupie, której nie poddano leczeniu[13].

Kuracja ojca Klimuszki

Słynny zakonnik na najbardziej dokuczliwe objawy zapalenia pęcherza, takie jak pieczenie przy oddawaniu moczu i parcie na pęcherz, zaleca zmieszać po 50 g liści jeżyny fałdowanej, mięty pieprzowej, pokrzywy i podbiału z taką samą ilością ziela krwawnika i skrzypu polnego, koszyczków rumianku, kwiatów bzu czarnego oraz kłącza perzu. Kopiastą łyżkę stołową mieszanki zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i zostaw na 3 godz. Następnie przecedź, lekko podgrzej i pij 2 razy dziennie po szklance przed posiłkiem. W tym czasie mocno ogranicz spożywanie soków oraz napojów gazowanych[14].

Gdy uprawiasz seks

Prostą receptą na uniknięcie infekcji bakteryjnych podczas kontaktów płciowych jest dbanie o higienę stref intymnych i wymycie genitaliów przed stosunkiem oraz... wypicie szklanki wody! Dlaczego?

Po zbliżeniu ułatwi nam to skorzystanie z toalety i oddanie moczu. W ten sposób drobnoustroje chorobotwórcze zostaną szybko wydalone z Twojego organizmu.

W okresie menopauzy

W toku badania na kobietach po menopauzie ze skłonnościami do infekcji dróg moczowych suplement zawierający bakterie Lactobacillus rhamnosus GR-1 oraz Lactobacillus reuteri RC-14 po roku stosowania ograniczył nawroty choroby o ok. 50%. Mikroby okazały się niemal równie skuteczne, jak antybiotyki, a po ich stosowaniu w organizmie nie pojawiały się bakterie oporne na leki, co często ma miejsce po antybiotykoterapii1. Probiotyki mogą też zapobiegać infekcjom dróg moczowych, gdy stosuje się je w postaci czopków dopochwowych2.

Sugerowana dawka: 1 mld jednostek tworzących kolonie szczepu Lactobacillus rhamnosus GR-1 oraz Lactobacillus reuteri RC-14 (podane 2 razy dziennie doustnie) lub czopki dopochwowe z probiotykiem, stosowane według instrukcji na ulotce.

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

BIBLIOGRAFIA

LĘKI

1. Cir Cir. 2020;88(5):562-568
2. BMC Public Health volume 21, Article number: 275 (2021)
3. Psychiatria 2021;18(1):57-62.
4. Psychiatr. Pol. Online first Nr 188: 1-13
5. Psychiatr. Pol. 2015; 49: 15-27
6. Psychiatry Investig. 2020, 17(2): 175-176
7. Psychiat. Res. 2020; 287:112934
8. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020; 17(5): 1729
9. Asian Journal of Psychiatry. 2020; 51: 102076
10. N Engl J Med, 2008; 358: 252-60
11. Reinecke, M.A., Clark, D.A. (2005). Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
12. Psychiatr. Pol. 2015; 49(3): 435-453
13. CNS Drugs. 2003; 17(8):539-62
14. Forsch Komplementmed. 2009 Jun; 16(3):146-55
15. Trials. 2015; 16: 493
16. Pharmacol Biochem Behav. 2009 Dec; 94(2): 255-261
17. J Altern Complement Med. 2013 Sep; 19(9): 733-739
18. Brejecka-Pamungkas J. „Naturalnie zdrowe dziecko. Proste sposoby na dolegliwości wieku dziecięcego", Oficyna 4eM, Warszawa 2019
19. Curr Pharm Des. 2018 Nov 11
20. Elsevier Neuroscience & Biobehavioral Reviews Volume 112, May 2020, Pages 519-541
21. Lancet Psychiatry 2020 https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-01

ZAPALENIE PĘCHERZA

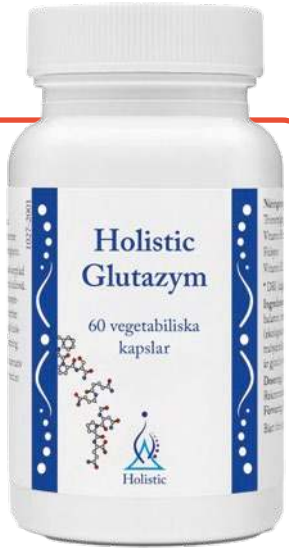
1. Int. J. Drug Dev. & Res., July-Sep 2011, 3(3): 85-100
2. M.Tombak, Droga do zdrowia, 2003, 270-271
3. Adv Nutr. 2016 May; 7(3): 498-506
4. Int. J. Drug Dev. & Res., July-Sep 2011, 3(3): 85-100
5. Curr Ther Res, 1993; 53: 441-3
6. World journal of urology. 20. 285-93.
7. Am J Clin Exp Urol. 2017; 5(3): 55–62
8. Praktyka Lekarska Zeszyty specjalistyczne nr 72 (09/2012) Zakażenia układu moczowego, Warszawa 2012
9. Zakażenie dróg moczowych – zapobieganie i leczenie Poradnik dla pacjentek i pacjentów, Piekary Śląskie 2013
10. Nitric Oxide, 2001; 5:580-6
11. J Tradit Complement Med. 2017 Jan; 7(1): 117-120
12. Altern Med Rev, 2008; 13: 227-44; PLoS One, 2008; 3: e2040
13. Scand J Prim Health Care, 1998; 16: 37-9
14. Ojciec A. C. Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna Wydawnicza Rytm, Warszawa 1987

eprasa.pl 44a36990f2

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Dobry wybór dla zdrowia

Przewodnik po bezpiecznych produktach



Pogromca glutenu

Holistic Glutazym
Cena 139 zł za 60 kapsułek
www.holistic-polska.pl

Suplement diety **Glutazym Holistic** zawiera mieszaninę enzymów proteolitycznych (endopeptydazy, egzopeptydazy), które rozkładają cząsteczki glutenu i innych białek na łatwiejsze do przyswojenia przez organizm peptydy (krótkie łańcuchy białkowe) i pojedyncze aminokwasy. Preparat przeznaczony dla osób z nadwrażliwością na gluten, które nie są w stanie skutecznie go strawić, co zaburza prawidłowe funkcjonowanie jelit. Nie zastępuje diety bezglutenowej dla osób z celiakią. Produkt wegański.



Odmłodzenie skóry

Farmona
Olejek-serum Konopie
z witaminą E do każdego rodzaju cery
Cena: 16,99 zł/ 50 ml
www.sklepfarmona.pl

Olej konopny, bogaty w minerały i witaminy, ma zbawienny wpływ na naszą skórę. Wygładza ją, uelastycznia i prawidłowo odżywia. Marka Herbal Care wprowadziła do swojego portfolio produkty z linii konopnej do pielęgnacji twarzy, m.in. olejek-serum z witaminą E, który udoskonala codzienną pielęgnację, dzięki wyższemu stężeniu składników aktywnych. Został stworzony z myślą o delikatnej skórze twarzy, szyi i dekoltu. Formuła zawiera 98% składników pochodzenia naturalnego. Kosmetyk wyraźnie wygładza i ujędrnia naskórek, redukując oznaki starzenia. To wszystko za sprawą witaminy E, zwanej witaminą młodości. Pomaga ona w odbudowie warstwy lipidowej skóry, przez co zwiększa ochronę przed czynnikami zewnętrznymi, poprawia nawilżenie oraz elastyczność. Serum może być stosowane na dzień i na noc.



Naturalna poprawa nastroju

Yango
Hapisiv
Cena: 89 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Leki farmakologiczne łagodzące objawy obniżonego nastroju mają złą sławę z powodów skutków ubocznych. Dlatego wiele osób ich unika. Z tego powodu w trosce o wewnętrzną równowagę emocjonalną coraz częściej sięgamy po ziołowe suplementy i odpowiednio dobrane witaminy. Hapisiv zapewnia synergiczne działanie 8 naturalnych składników dla podniesienia nastroju i stabilności psychicznej.



Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność

Ginseng Poland
Kordyceps Ekstrakt Kompleks
Cena: 39 zł (10 × 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.

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 44a36990f2

Dobrze przyswajalne żelazo



Yango
Żelazo
Cena: 39 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Żelazo jest jednym z najważniejszych pierwiastków dla zdrowia człowieka. Chociaż wszystkie ludzkie komórki zawierają żelazo, jego największe stężenie znajduje się w czerwonych krwinkach. Zapewnia ono m.in. prawidłowy poziom energii i wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego. Niski poziom żelaza jest częstą przypadłością i może powodować nieprzyjemne objawy, takie jak zmęczenie, problemy z koncentracją i ogólną chorowitość. Niedobór żelaza jednak nie zawsze jest łatwy do zauważenia, szczególnie na wczesnym etapie. Dlatego warto kontrolnie robić badanie morfologii krwi i kiedy trzeba wesprzeć się łatwo przyswajalnym suplementem żelaza.

Skarby z ula



Sklep internetowy 7 Miodowych Kontynentów
Cena: pierzga pszczela 180 g – 58 zł
Cena: pyłek pszczeli kwiatowy 200 g – 15,99 zł
Cena: propolis 100 g – 59zł
www.7mk.pl

Pyłek pszczeli, propolis i pierzga pszczela skutecznie podnoszą odporność. Z tego powodu nazywane są naturalnymi superfoods prosto z ula.

Pyłek kwiatowy, który w swoim składzie zawiera szereg witamin z grupy B, ponadto wspiera układ nerwowy, kojąc napięcie i niwelując skutki długotrwałego stresu. Pierzga jest natomiast szczególnie polecana przy problemach z anemią oraz wyczerpaniu fizycznym i psychicznym. Reguluje metabolizm, obniża ciśnienie i wspomaga pracę wątroby. Propolis, zwany pszczelim kitem, wykazuje silne działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe. Jest szczególnie skuteczny przy infekcjach i przeziębieniach, dodatkowo łagodzi problemy skórne i stany zapalne.

Dla struktury skóry



Aliness
Kwas hialuronowy
niskocząsteczkowy 150 mg
Cena: 44,90 zł (100 tabletek vege)
www.aliness.pl

Kwas hialuronowy to ważny element strukturalny skóry i tkanek chrzęstnych, odpowiadający za ich na nawilżenie, sprężystość oraz wytrzymałość. Niestety, ilość kwasu hialuronowego w tkankach spada z wiekiem i po 30 roku życia pomocnym rozwiązaniem może okazać się suplementacja. Z pomocą przychodzi Kwas hialuronowy 150 mg, który dzięki zastosowaniu niskocząsteczkowej formuły, pochodzącego z naturalnego procesu fermentacji, efektywnie uzupełnia ubytki kwasu hialuronowego zarówno w skórze, jak i tkance chrzęstnej. Produkt nie zawiera sztucznych dodatków technologicznych, konserwantów ani barwników. Odpowiedni dla wegan.

Miedź – piękna i zdrowa



Bangalore
Bransoletki miedziane wykonane ręcznie z certyfikowanej miedzi.
Cena: od 59 zł
www.bangalore.pl

Zawierają aż 99,9 % czystej miedzi. Wolne od szkodliwych pierwiastków, takich jak rtęć, nikiel, ołów czy aluminium. Regularne noszenie miedzianej bransoletki wspomaga naturalne procesy regeneracji organizmu i poprawia samopoczucie. Poza tym pomaga przy bezsenności, ułatwiając zasypianie i poprawiając jakość snu. Oddziaływanie miedzi przez skórę łagodzi również stany zapalne, ułatwia trawienie, a także odmładza. Miedziane bransoletki ze sklepu www.bangalore.pl mają nie tylko właściwości prozdrowotne – są też piękne, bo powstają z największą dbałością o najmniejsze detale. Stylowe, eleganckie i gustowne. Można je łączyć w różnych konfiguracjach. Idealne dla każdej kobiety.

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 44a36990f2

Wsparcie układu pokarmowego



Yango
Glukomannan
Cena: 39 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Glukomannan to naturalny, rozpuszczalny w wodzie błonnik pokarmowy pozyskiwany z korzeni Konjac (*Amorphophallus konjak*), znanego również jako dziwidło. Roślina ta pochodzi z Afryki i Azji, choć obecnie powszechna jest również na Karaibach i w Ameryce Łacińskiej. Glukomannan stanowi ok. 40% suchej masy korzenia, pochodzącego z Azji Południowo-Wschodniej. Ma długą historię stosowania w mieszankach ziołowych i jako przyprawa do dań z tofu czy makaronów. Glukomannan ma wyjątkową zdolność wchłaniania wody i jest jednym z najbardziej lepkich błonników pokarmowych, aktywujących procesy trawienne.

Ozon na cellulit



Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 28 zł (100 ml),
44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach, przez 3 tygodnie. Wynik: już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczną redukcję cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85 %, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.

Równowaga zamknięta w kropli wody



Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim.
Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

Kompleks witamin B



Yango
Witaminy z grupy B
Cena: 69 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Witaminy dzieli się na rozpuszczalne w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie. Witaminy z grupy B należą do tych drugich. Odpowiadają za prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego oraz syntezę krwi, a także podziały komórek. Działanie poszczególnych z nich różni się nieco od siebie. Witaminy B1, B3 i B6 odgrywają istotną rolę w metabolizmie energetycznym, podobnie jak B2, która pomaga pobierać energię z pożywienia. B5 zaś bierze udział w produkcji m.in. witaminy D, Inozytol reguluje odpowiedź insulinową, B7 wspomaga zdrowie skóry i paznokci, zaś B9 i B12 uczestniczą w produkcji białych i czerwonych krwinek, prawidłowej pracy układu nerwowego czy podziału komórek. Wszystkie są nam potrzebne.

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 44a36990f2



Ochrona przed infekcjami

Singularis
Selen Forte Organic 200 ug
Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.



Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.



Pokonaj zmęczenie

Singularis
Cytrynian magnezu + witamina B6
Cena: 26,99 zł (60 tabl.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.



Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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 44a36990f2



Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.



Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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 44a36990f2



prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

Do 6* wydań gratis

* Cena prenumeraty rocznej wynosi 152,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 41,70 zł.

eprasa.pl 44a36990f2

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14l

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl
❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl , tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50
❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 44a36990f2

Już teraz zamów czerwcowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport Specjalny:** Toczeń układowy – winna dieta?
- **Temat Numeru:** Wielki reset systemu immunologicznego
- Jedz… światło, to odmładza
- Czy da się uśpić raka?
- Nieznane choroby odkleszczowew
- Jak sobie radzić z… dną moczanową anemią



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0621

W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Aleksandra Nowakowska
aleksandra.nowakowska@oczymlekarze.pl

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 Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
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 5/2021
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 44a36990f2



MORWA BIAŁA (*MORUS ALBA*)

Liście i owoce tej rośliny nie tylko obniżają poziom cukru we krwi – obecne w nich związki działają przeciwutleniająco i napotnie, poprawiają profil lipidowy i pomagają zrzucić zbędne kilogramy

To pochodzące z Azji drzewo od wieków znane jest jako roślina o właściwościach leczniczych. Z różnych części morwy pozyskuje się wiele substancji biologicznie aktywnych, do których należą przede wszystkim flawonoidy (astralagina, kemferol, kwercetyna, rutyna) i alkaloidy (1-dezoksynojirimycin). Surowiec jest także źródłem białek, lipidów (w tym nienasyconych kwasów tłuszczowych), aminokwasów (metionina, treonina, lizyna, histydyna, leucyna i tryptofan) oraz mikro- i makroelementów, w tym magnezu, wapnia, żelaza, witamin B1, B2, B6, C, D i E, kwasu foliowego oraz b-karotenu[1]. Zawiera także argininę, prolinę i kwas asparaginowy.

Te i inne zidentyfikowane w morwie substancje odgrywają istotną rolę w profilaktyce oraz wspomaganiu leczenia chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość i nadciśnienie tętnicze.



Na cukrzycę

Najlepiej poznane zostały hipoglikemiczne właściwości liści morwy. Decyduje o nich głównie obecny w surowcu 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[2].

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[3].

Z kolei w eksperymencie przeprowadzonym przez brytyjskich naukowców, z udziałem zdrowych osób dorosłych, odnotowano obniżenie stężenia glukozy we krwi po 120 min od poda-

BIBLIOGRAFIA

1. J Agric Food Chem 1996; 44:1687-90; Chemical Pharmacol Bull 2001; 49:151-3; Trends Food Sci Technol 2008; 19:505-12
2. Farmacja Współczesna 2013; 6:196-201
3. Saudi J Biol Sci 2015; 22(1):32-6
4. PLoS One 2017; 12(2):e0172239
5. Acta Sci. Pol. Technica Agraria 2016; 15(3-4):15-24
6. J Biol Regul Homeost Agents Jan-Mar 2014; 28(1):141-5
7. Post Hig Med Dośw 2015; 69:51-62; Life Sci 2003; 73:1097-114
8. J Agric Sci Technol A 2015; 5(9):709-16
9. Trends Food Sci Technol 2008; 19:505-12; J Ethnopharmacol 2001; 74:113-23; Fitoter 2005; 6:708-11
10. Chem Pharm Bull 2001; 49(2):151-3; J Insect Biotechnol Ser 2004; 73:113-6; Int J Molec Sci 2012; 13(6):6651-64

eprasa.pl 44a36990f2

nia ochotnikom maltodekstryny oraz hamowanie wydzielania insuliny[4].

Równie ważny jest fakt, że w przeciwieństwie do syntetycznych leków przeciwcukrzycowych morwa nie wywołuje takich działań niepożądanych jak senność, wzdęcia czy biegunka[5].

Zastosowanie morwy białej

Napar z liści
Zalej ok. 3 łyżeczki suszonych liści szklanką wrzątku i odstaw na ok. 10 min pod przykryciem. Pij taką herbatkę codziennie przed posiłkiem, aby wyregulować poziom cukru we krwi i wspomóc prawidłową pracę układu odpornościowego.

Herbatka przeciwcukrzycowa
1 g liści zalej 100 ml gorącej, ale nie wrzącej wody i zaparzaj pod przykryciem przez 5 min. Taką herbatkę pij 1-2 razy dziennie, by obniżyć poziom glukozy po posiłku.

Syrop bez cukru
Ułóż na durszlaku i opłucz dojrzałe, miękkie i zdrowe owoce morwy. Gdy woda ocieknie, wsyp je do rondla i rozgnieć drewnianą łyżką, aby puściły sok. Podgrzewaj na małym ogniu, a później gotuj przez 30 min. Kiedy owoce ostygną, przełóż je na sito wyłożone czystą flanelką albo tetrową pieluchą, wyciśnij sok (nie przecieraj samych owoców). Gotuj sok na najmniejszym ogniu przez kilka godzin, aż jego objętość zredukuje się do 30%, systematycznie zbierając tworzącą się pianę. Wrzący syrop z morwy przelej do małych słoiczków, a później przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu. Zażywaj po łyżce dziennie na przeziębienie lub dla wzmocnienia i oczyszczenia organizmu.

Sok
2 kg owoców zasyp na noc 1 kg cukru. Następnego dnia zagotuj całość i zalej 3 szklankami wody. Gotuj na małym ogniu przez ok. 3 godz. Następnie wystudź i wyciśnij sok przez gazę. Zagotuj go ponownie, a na koniec przelej do butelek, dokładnie zakręć i odstaw w ciemne miejsce.

Nalewka
2 kg świeżych owoców włóż do dużego słoja i zalej ok. 1,2 l alkoholu (najlepiej 0,7 l wódki i 0,5 l spirytusu). Całość odstaw w słoneczne miejsce na 3-4 tygodnie. Po tym czasie zlej nalewkę, a owoce zasyp 1 kg cukru i ponownie odstaw na miesiąc. Następnie odciśnij sok i zlej drugą nalewkę, która wytworzyła się z owoców i cukru. Połącz ze sobą pierwszy i drugi napój, przelej do ciemnych butelek i odstaw na kilka miesięcy.

Na otyłość

To, że morwa biała hamuje aktywność enzymów jelitowych, a tym samym opóźnia rozkład cukrów złożonych, sprawia, że jest ona również pomocna w odchudzaniu. Dzięki temu mechanizmowi jej działania węglowodany nie są wchłaniane przez układ pokarmowy, a organizm nie odkłada tkanki tłuszczowej.

We włoskim eksperymencie ochotnicy, którzy oprócz diety 1 300 kcal stosowali ekstrakt z morwy białej, po 3 miesiącach stracili średnio ok. 9 kg, podczas gdy w grupie kontrolnej (tylko restrykcja kaloryczna) masa ciała spadła średnio o zaledwie 3,2 kg[6].

Na miażdżycę i cholesterol

Obecne w surowcu związki flawonoidowe (głównie kwercetyna) i antocyjany obniżają poziom „złego" cholesterolu LDL i ciśnienie tętnicze krwi, a jednocześnie podwyższają stężenie korzystnie wpływających na zdrowie lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL)[7]. Tym samym substancje zawarte w morwie białej poprawiają profil lipidowy i zapobiegają odkładaniu się złogów cholesterolowych w tętnicach, przyczyniając się do zmniejszenia prawdopodobieństwa zachorowalności na choroby układu wieńcowego, np. miażdżycę.

Na stany zapalne i infekcje

Już w antycznych Chinach morwę stosowano w leczeniu chorób górnych dróg oddechowych. Współcześnie odwar z jej liści podaje się jako środek napotny oraz do płukania w stanach zapalnych gardła[8].

Preparaty otrzymywane z morwy białej wykazują także silne działanie przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe. Badania laboratoryjne potwierdziły skuteczność takich ekstraktów wobec patogenów z rodzaju *Streptococcus*, *Staphylococcus*, *Bacillus* i *Escherichia*, a także wirusa opryszczki typu 1 (*Herpes simplex*)[9].

Na nowotwory i procesy starzenia

Ze względu na zawartość substancji o działaniu przeciwutleniającym – głównie kwasu askorbinowego, flawonoidów i antocyjanów – pozyskiwane z morwy surowce pomagają usunąć wolne rodniki, które są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów, apoptozę komórek i starzenie się organizmu. Jak wykazano, niektóre z tych antyoksydantów (astragalina, kwercetyna i antocyjany) wykazują też działanie cytotoksyczne wobec komórek ludzkiej białaczki, raka wątroby szczurów oraz czerniaka myszy[10].



Metryczka:

Występowanie: morwa pochodzi z południowo-wschodniej Azji, ale od XI w. jest uprawiana w całej Europie – również w Polsce (preferuje nasłonecznione stanowiska i przepuszczalne podłoże).
Surowiec: głównie liście (*Mori albae folium*) i owoce (*Mori albae fructus*), ale również nasiona i kora wykazują działanie terapeutyczne.
Pora zbioru: do suszenia i naparów polecane są szczególnie młode, zielone liście, które najlepiej zerwać w połowie maja. Owoce zbiera się w wakacje (dojrzewają pod koniec lipca).
Ważne: kobiety w ciąży oraz karmiące piersią nie powinny stosować naparów z liści morwy. Ponieważ surowce mogą wchodzić w interakcje z lekami diabetologicznymi i obniżającymi poziom cholesterolu, ich stosowanie należy skonsultować z lekarzem.

eprasa.pl 44a36990f2

Wstrząsające wieści ze świata medycyny:

Odkryto metodę, dzięki której rekordziści SCHUDLI NAWET 58KG w niecałe 100 DNI!



Już ponad 347 500 osób z całego świata raz na zawsze pozbyło się nadwagi bez efektu jo-jo, odciążyło stawy i poprawiło swoje wyniki badań. Potwierdzona badaniami klinicznymi w 100% naturalna metoda prof. Vincenta Boularda jest skuteczna niemal w każdym przypadku, niezależnie od stadium zaawansowania nadwagi. Nawet osoby skrajnie otyłe w spektakularnym tempie zgubią zbędne kilogramy, odzyskując zdrowie i zgrabną sylwetkę.

Kanadyjski profesor jako pierwszy opracował metodę opartą wyłącznie na specjalnie wyselekcjonowanych substancjach bioaktywnych pochodzenia roślinnego, a przy tym spalającą tkankę tłuszczową aż 8-krotnie szybciej niż inne środki na odchudzanie dostępne na rynku. Metoda bezpiecznie zamienia złogi tłuszczu w czystą energię, przyspiesza metabolizm międzykomórkowy, a także hamuje napady wilczego głodu i chęć podjadania. A to wszystko bez obciążania wątroby, ćwiczeń i wyrzeczeń w postaci drakońskich diet. Odkrycie naukowca otwiera drzwi do zdrowia i wymarzonej sylwetki wszystkim, którzy chcą schudnąć trwale i bez efektu jo-jo.



Spalaj tkankę tłuszczową 24h/7

Skuteczność działania metody została potwierdzona przez szereg badań klinicznych, przeprowadzonych przez prof. Boularda i zespół naukowców z Obesity Therapy Center w Montrealu. Grupa ochotników obu płci, w różnym wieku i stopniu zaawansowania problemu, testowała metodę przez 3 tyg. bez zmiany nawyków żywieniowych i wprowadzania aktywności fizycznej. **Wyniki były zaskakujące – po 21 dniach u większości osób zanotowano utratę średnio 17kg, a u niektórych nawet do 24kg. Aż 98,7% z nich zadeklarowało** również ustabilizowanie poziomu cholesterolu we krwi.

Co więcej, osoby, które przed rozpoczęciem kuracji zmagały się z przewlekłym bólem stawów spowodowanym nadmiernym obciążeniem, potwierdziły, że ból z dnia na dzień był mniejszy. **Uczestnicy testów oprócz wyraźnego spadku masy ciała dostrzegli wiele dodatkowych korzyści płynących ze stosowania metody,** m.in.: przypływ energii, polepszenie jakości snu, **wzmocniona odporność,** poprawa stanu cery, włosów i paznokci, **ujędrnienie skóry** w najbardziej strategicznych miejscach (uda, brzuch, pośladki, ramiona), lepsze samopoczucie. Badania wykazały też, że metoda usuwa z organizmu szkodliwe toksyny i uzupełnia niedobory minerałów oraz witamin.

CO SPRAWIA, ŻE CHUDNIEMY?

Prof. Boulard wyjaśnia, na czym polega fenomen skuteczności odkrytej przez niego metody:

W dzisiejszych czasach większość z nas zwyczajnie nie ma czasu na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków, przestrzeganie diety i ćwiczenia, a zdrowa żywność czy karnety na siłownię to ogromny wydatek. Postanowiłem opracować w 100% naturalną metodę, dzięki której można schudnąć bez wyrzeczeń, restrykcyjnych diet i dużych nakładów finansowych. **Moja metoda opiera się w 100% na bioaktywnych substancjach roślinnych i nie wymaga zmiany jadłospisu ani łykania suplementów.** Tradycyjne środki odchudzające w formie kapsułek i tabletek nie są w stanie wprowadzić organizmu w tryb intensywnego spalania tkanki tłuszczowej. Trafiając do żołądka wchłaniają się jedynie w 6-8% i nie oddziałują bezpośrednio na zalegające w organizmie złogi tłuszczu.

Właśnie dlatego stworzyłem metodę, która będzie zupełnie inna od dotychczasowych rozwiązań. Wraz z moim zespołem badawczym opracowaliśmy **transdermalny system spalania tłuszczu** w postaci niewielkich plastrów. Dzięki innowacyjnej formie podania, składniki bioaktywne są uwalniane do organizmu przez całą dobę – wystarczy jedynie nakleić plaster na ciało. Substancje błyskawicznie przenikają przez warstwy skóry i uderzają bezpośrednio w komórki tłuszczowe. Nawet największe, nagromadzone latami złogi tłuszczu zostają rozbite i następnie wydalone z organizmu razem z toksynami. Formuła odblokowuje metabolizm na poziomie komórkowym, co sprawia, że nasz organizm spala tłuszcz przez całą dobę, nawet podczas snu.

„Od zawsze byłam pulchna. Próbowałam diet, ćwiczeń, a nawet głodówek... wszystko na nic. Jak tylko schudłam kilka kg, to zaraz przybierałam drugie tyle. Frustrację zajadałam słodkościami i dalej tyłam... Jednak los się do mnie uśmiechnął. Na imprezie firmowej, lekko odurzona winem koleżanka zdradziła mi sekret swojej nienagannej figury – plastry Rapid Slim. Aż zdębiałam! Byłam pewna, że jej ciało to zasługa wieloletnich wyrzeczeń. Musiałam mieć te plastry – poprosiłam koleżankę, aby je dla mnie załatwiła. Zaczęłam stosować i szok! Już po 3 dniach od 1-ego naklejenia udało mi się bez problemu dopiąć spodnie. Waga spadała z dnia na dzień. Po kuracji stałam się pewną siebie, atrakcyjną kobietą, mam mnóstwo energii i książkowe wyniki badań. Można powiedzieć, że zyskałam drugie życie!"

Magda K., 40 lat, *księgowa z Gdańska* **schudła łącznie 32 kg**

WAŻNE! *Transdermalny system spalania tłuszczu został opracowany tak, aby jeden plaster zapewniał spalanie tkanki tłuszczowej w obrębie całego ciała. Oznacza to, że niezależnie od tego, gdzie nakleisz plaster, będziesz chudł równomiernie i zyskasz proporcjonalną, smukłą sylwetkę - dokładnie taką, o jakiej marzysz.*

Naklejasz i chudniesz

Użytkownicy, którzy stosują metodę zgodnie przyznają, że odchudzanie nigdy nie było tak proste i wygodne. Jedyne o czym trzeba pamiętać, to codziennie rano nakleić plaster na ciało w dowolnie wybranym miejscu. Sam decydujesz, gdzie: na ramię, brzuch, szyję, czy plecy – po prostu naklej tak, by czuć się komfortowo. Noś go przez cały dzień, a rano wymień na nowy, żeby proces odchudzania mógł przebiegać bez przerwy. **Ty będziesz zajmował się codziennymi czynnościami, a Twój organizm będzie spalał tłuszcz 24h/dobę bez żadnego dodatkowego wysiłku.** Przekonasz się, że po kilku dniach stosowania ubrania staną się luźniejsze, a Ty poczujesz się lżejszy i nabierzesz energii.

Dzięki kuracji Rapid Slim pozbędziesz się zbędnych kilogramów, wymodelujesz sylwetkę i poprawisz swoje wyniki badań. Osoby stosujące plastry schudły średnio 16,5-18kg w ciągu zaledwie 21 dni. **Rekordziści natomiast zrzucili nawet 58kg w 3,5 miesiąca!** Oprócz utraty masy ciała przyspieszysz metabolizm, usuniesz z organizmu szkodliwe toksyny, złogi zalegające w jelitach, a poziom złego cholesterolu LDL obniży się do bezpiecznego poziomu. Efekty kuracji skumulują się na poziomie komórkowym, dzięki czemu trwale pozbędziesz się nadwagi i unikniesz groźnych konsekwencji wynikających z posiadania nadmiaru tkanki tłuszczowej.

W Polsce transdermalny system spalania tłuszczu Rapid Slim jest dostępny wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. Dla **pierwszych 150 osób,** które zadzwonią do **1 czerwca 2021r.** producent przygotował **darmową wycenę** i **specjalną zniżkę -73%.** Oznacza to, że otrzymasz innowacyjne plastry w rekordowo niskiej cenie! - Nie zwlekaj i zamów – **decyduje kolejność zgłoszeń.**

BEZPIECZNA I STERYLNA PRZESYŁKA
ZAMÓW NIE WYCHODZĄC Z DOMU
PŁAĆ KARTĄ PRZY ODBIORZE!

56 300 32 08

Od pon. - niedz. 8:00 - 20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

REKLAMA

eprasa.pl 44a3699012

Nowe odkrycie na STAWY! Połączona kuracja LR

Rewelacyjnie skuteczna!

Tysiące Polaków zaufało kuracji znanej już od 2 tys lat

Podejmij walkę aby osiągnąć pozytywne rezultaty



Stosuję naprzemiennie i w końcu czuję się sprawna!



Mam na imię Elżbieta i jestem emerytowaną nauczycielką. Mieszkam pod Warszawą. Od około 3 lat dokuczają mi stawy, bardzo mnie boli lewe kolano i łokcie. Teraz na dodatek doszła mi cieśń nadgarstka. To jest straszny ból, po kilka razy w ciągu nocy. Miałam więc przepisany zabieg. Jednak wcześniej poszłam po radę do sklepiku zielarskiego mojej przyjaciółki Kasi. To niedaleko koło pobliskiej Biedronki, więc dałam radę tam wolno sobie pospacerować. Moja Kasia zna mnie dobrze, nawet nie muszę jej mówić, ona widzi co mi dolega. Od razu podzieliła się ze mną po prostu swoim nowym odkryciem na stawy.

Ona także miała ostatnio bóle reumatyczne. Jej czasopismo specjalistyczne pisało o tym, że mają coś bardzo dobrego na stawy: kompleksowa, połączona kuracja LR, czyli jak mi wytłumaczyła laurowo-rozmarynowa. Mówiła, że stosowano ją już w starożytności ok 2000 lat temu. Zaciekawiło mnie to, a teraz mówią o tym naukowcy i badania naukowe. **Jest tam podobno wszystko, co skuteczne i dobre na stawy.** Zaopatrzyłam się w te nowości inne do smarowania i inne do picia. Szybko nasmarowałam całe kolano, łokcie, nadgarstek, uda, pachwiny, biodro i mniejsze stawy. Kropelki laurowe i kropelki rozmarynowe zmieszałam i wypiłam wg receptury, czyli 3 razy dziennie. Smarowanie robiłam na przemian, raz laur, raz rozmaryn. Słyszałam, że to wszystko razem najlepiej zadziała. A teraz po miesiącu dziękuję Kasi. Ustąpiły moje przewlekłe bóle i nocne wzmagania ze stawami. Nareszcie mogę spać całą noc. Nawet moja cieśń nadgarstka ustąpiła. Teraz do Kasi prawie biegam, ale nie po radę, tylko na herbatkę. Polecam gorąco!

- Elżbieta Roztoczyńska, l.50

Ulżyło mi! To wspaniałe...



Olejek laurowy i rozmarynowy do wewnątrz polecił mi znajomy. Kuracja nimi okazała się bardzo skuteczna, dlatego zastosowałem dodatkowo kurację laurowo-rozmarynową do smarowania. **Teraz rano stosuję laur i zauważam poprawę w obrębie stawów kolanowych, gdzie ból był najsilniejszy, a wieczorem rozmaryn, który rozluźnia moje nogi i czuję ulgę oraz odprężenie po całym dniu.** W nocy nie sprawia mi już problemu schodzenie z łóżka, aby chodzić do toalety. Stosuję połączoną kurację laurowo-rozmarynową LR wewnętrznie i zewnętrznie około miesiąca i zauważam dużą poprawę. Na dzień dzisiejszy jestem zadowolony, ból stopniowo ustępuje. Zdaję sobie sprawę, że stosowanie lauru i rozmarynu powinno trwać dłużej ponieważ składniki naturalne muszą się przyswoić. - Robert Rysicki, l. 58

Naukowcy potwierdzają!

Czujesz, że twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Podobnie jak twoje palce i nadgarstki? Codzienne czynności stają się udręką? To kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w stawach.

Polecana kuracja LR (laurowo-rozmarynowa) do wewnątrz krople a na zewnątrz do smarowania przyniosła realną nadzieję na poprawę. Teraz kompletna i innowacyjna kuracja penetrująca LR stanowi kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.





Zwykle działanie jest powierzchniowe, ponieważ rogowa warstwa naskórka ogranicza skuteczność działania. Natomiast połączenie laurowo-rozmarynowe stosowane naprzemiennie, wnika natychmiastowo w głębokie warstwy skóry, dzięki temu uzupełniająca się kuracja jest dużo bardziej wydajna i skuteczna a rezultaty działania potrafią być jednocześnie natychmiastowe oraz długofalowe.

LAUR działa powierzchniowo i na środkowe warstwy skóry. Ma doskonałą wchłanialność i przenikanie.

ROZMARYN działa na głębiej położone tkanki, posiada również doskonałą wchłanialność i przenikanie. Działa skutecznie blisko połączeń nerwowych co daje natychmiastowy efekt.

To działa!

Moja przygoda z kuracją laurową zaczęła się już dawno. Na początku zastosowałem olejek z liści laurowych do wewnątrz i efekt był zadowalający. Kilkanaście dni temu natknąłem się na artykuł, że można go również stosować w innej postaci na skórę. Przeczytałem też, że stosując kompleksową kurację laurowo-rozmarynową efekt będzie najlepszy. Postanowiłem zastosować to połączenie na kolana i nadgarstki i już po kilku dniach poczułem ogromną poprawę. Teraz stosuję krople laurowe i rozmarynowe do wewnątrz, mieszając, piję 4 razy dziennie oraz smaruję stawy naprzemiennie. Moja 30 letnia córka Monika widząc moją lepszą sprawność i mniejsze narzekanie, obiecała, że będzie mnie pilnować, żebym się codziennie smarował i pił te kropelki. Jak powiedziała tak zrobiła bo moja córka jest bardzo konkretna. Jestem z niej taki dumny. Paczkę otrzymałem po dwóch dniach. Zacząłem stosować na moje zbolałe stawy. Ach jak to korzennie wszystko pachnie gdy używam. A moje stawy chodzą teraz jak szwajcarski zegarek. Biodra, kolana, stawy, łokcie, nadgarstki, wszystko to teraz mam zadbane. Czuję się doskonale. Dziękuję swojej kochanej córce za opiekę i kuracji laurowo-rozmarynowej za skuteczne działanie. - Tadeusz Niemczyk, l. 70



Cała rodzina czuje się lepiej



Jednocześnie stosuję kompleksową kurację laurowo-rozmarynową, wewnętrznie kropelki rozmarynowe i laurowe razem (3 razy dziennie) i zewnętrznie na przemian raz laur raz rozmaryn do smarowania. Moja siostra cierpi na bóle biodra i odczuwa ogromną ulgę. Ale i ja czuję rewelacyjną poprawę. To wręcz niesamowite jaka jest siła natury! Czuję jakby moje stawy się odblokowały i naoliwiły. U nas problemy ze stawami są rodzinne, genetyczne. Często wymieniamy się nieprzyjemnymi odczuciami. Teraz nasze rozmowy zmieniły się i aktualnie rozmawiamy o fantastycznej wręcz poprawie naszego zdrowia. A wszystko to dzięki kompleksowemu działaniu kropelek laurowych i rozmarynowych oraz naprzemiennemu smarowaniu stawów raz laurem a raz rozmarynem.

- Barbara Lasoń, l. 54

eprasa.pl 44a36990f2