O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Ozon może zapobiec leczeniu kanałowemu

Wysoki cholesterol karmi raka

Stres oksydacyjny odbiera młodość i zdrowie

Z bólem stawów można wygrać!

Chelatacja – sposób na zatkane naczynia

Wyczerpani od tarczycy? (i niedoboru testosteronu)

7 sposobów na neuropatię cukrzycową

Jak sobie radzić z...
- SIBO – przerostem flory bakteryjnej
- leukopenią

Numer 11 | listopad 2021
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 5060686c0f

Zwalczanie zakwaszenia – dieta i woda alkaliczna

Zadajemy sobie czasem pytanie, co jest kluczem do zdrowia? Obserwacje, życiowe doświadczenia i badania naukowe wydają się potwierdzać – jest nim równowaga. Homeostaza organizmu wymaga zrównoważenia na różnych poziomach, a jednym z nich jest stosunek zasad i kwasów. I chociaż modnym terminem, którym posługują się niektórzy dietetycy, specjaliści od niekonwencjonalnej medycyny czy trenerzy sportowi – jest zakwaszenie – to w podręcznikach medycznych ten problem nie jest wymieniany. Lekarze za to rozróżniają kwasicę (a także zasadowicę – jeśli przeważa odczyn zasadowy) oddechową, metaboliczną i mieszaną. Czy jednak łagodne zakwaszenie, nazywane przewlekłą kwasicą metaboliczną niskiego stopnia (low grade metabolic acidosis, LGMA) faktycznie nie występuje i nie jest zagrożeniem dla naszego zdrowia?

Alkalicznie w paleolicie

Od czasu, gdy nasi przodkowie przemierzali sawanny w poszukiwaniu pożywienia, przy okazji polując, zwyczaje żywieniowe diametralnie się zmieniły. Zanim zaczęliśmy uprawiać ziemię i hodować zwierzęta, tak by dostęp do mięsa był stały, żywiliśmy się głównie roślinami – warzywami korzeniowymi i liściastymi, owocami, orzechami i mięsem upolowanych, dzikich zwierząt, które jednak nie stanowiło podstawy naszej diety. Dziś zjadamy znacznie więcej tłuszczów, w tym w dużej mierze nasyconych, cukrów prostych i soli. W porównaniu do hominidów z paleolitu, przyjmujemy znacznie mniej błonnika i niezbędnych mikroelementów, takich jak potas i magnez. Amerykańscy badacze porównali współczesną dietę swoich rodaków i społeczeństw zbieracko-łowieckich sprzed tysięcy lat – okazało się, że kiedyś była ona aż w 87% zasadotwórcza[1]. Co więc dzieje się z organizmem, gdy spożywamy głównie białko pochodzenia zwierzęcego (zawierające siarkę), a także cukry proste i rafinowane zboża, owoce oraz warzywa, które również nie są alkaliczne? A do tego popijamy gazowane napoje, zawierające kwas fosforowy? Ciało wytwarza duże ilości kwasów, które muszą zostać zobojętnione i wydalone przez nerki, które w trakcie naszego życia sukcesywnie zmniejszają swoje zdolności oczyszczające.

Gdy zasady przegrywają

Jeśli nierównowaga kwasów i zasad w ustroju przeważa na korzyść tych pierwszych, organizm, dążąc do homeostazy, podkrada związki zasadowe z kości i mięśni. Efekt – występująca u ludzi starszych osteoporoza, ale i osłabienie oraz zanik mięśni. Na tym jednak nie koniec z fatalnymi skutkami zakwaszenia – jeszcze nim nastanie jesień życia, mogą nas czekać takie schorzenia jak insulinooporność, zespół metaboliczny (m.in. otyłość, miażdżyca, cukrzyca) oraz zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Naukowcy zbadali bowiem, że stan zakwaszenia przyczynia się do rozwoju powyższych chorób[2].

Na ratunek – alkaliczna woda i pokarm

Jeśli szkodzimy sobie dietą, to również poprzez jedzenie – jesteśmy w stanie sobie pomóc. W przypadku zmiany sposobu odżywiania na alkalizującą dietę wegetariańską – możemy zadziałać ochronnie na organizm i zapobiegać skutkom przewlekłej kwasicy, ale też wspomóc się w zwalczaniu skutków już zaistniałej sytuacji. Wskazują na to również niektóre badania naukowe[3]. Okazuje się też, że prostym, zdrowym, a zarazem łatwo przyswajalnym wsparciem jest woda – o potencjale zasadowym. Dzięki badaniom przeprowadzonym na kobietach w wieku przedmenopauzalnym, dowiedziono, że picie 1,5 l wody alkalicznej dziennie m.in. wpływało na poprawę gęstości mineralnej kości, zwiększało pH moczu – a więc wydalanie kwasów[4].

Korzystny wpływ wody alkalicznej na organizm potwierdziło też inne badanie, w którym porównano skutki działania na organizm wody alkalicznej i mineralnej, o dodatnim potencjale kwasowym u 30 młodych kobiet. Okazało się, że pozytywne efekty, objawiające się wzrostem pH moczu i większym wydalaniem wodorowęglanów przez nerki – pojawiły się już po miesiącu w grupie przyjmującej wodę alkaliczną[5]. Widać więc, że zarówno to, co jemy, jaki i to – czym nawadniamy organizm ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia, warto więc spróbować wrócić do równowagi.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Clin Nutr 2002; 76, 1308-1316
2. Kidney mt, 1972; 1:3753-89; Diabet Med 2008; 25:798-804; Am J Physiol 1979; 236:E328-E334
3. Int J Integ Med 2000; Vol 2, No 6
4. J Int Soc Sports Nutr 2012; 9(1):35
5. Bone. 2009; 44(1):120-4

eprasa.pl 5060686c0f

Uzdrowicielka ciała i duszy

Tak powszechnie nazywają **Renatę Chodur** ze Śląska, gdyż wnika nie tylko w człowieka, ale także w jego duszę na głębokich poziomach. Ta śląska bioenergoterapeutka (bioenergoterapia nie jest panaceum, lecz jedną z metod ubiegających się o swoje miejsce w medycynie) zajmuje się także: uzdrawianiem, rozwojem duchowym, łączy techniki uzdrawiania pranicznego i dotyku kwantowego oraz prowadzi wykłady w różnych miastach Polski. Ukończyła Wyższą Szkołę Teologiczno-Humanistyczną. Ona ma niezwykły talent. Potwierdzają go m.in. takie autorytety jak arcybiskup archidiecezji lubelskiej prof. dr hab. Boleslaw Pylak, który potwierdza wyjątkowy (na granicy geniuszu) DAR UZDRAWIANIA, jakim Renata Chodur została obdarzona przez Boga.

Przez lata pracy, którą rozpoczynała w Katowicach, Warszawie, potem w Wiedniu (tam prowadziła także wykłady, ostatnio w lutym 2020 r., przed pandemią, która sprawiła, że pozostała w kraju, by nieść pomoc rodakom). Obecnie przyjmuje w Katowicach i Krakowie. Pomogła setkom ludzi i zwierzętom. Jej pacjenci – a rozmawiałam z wieloma – są pod wielkim wrażeniem siły jej niespotykanej energii. Skutecznie pomaga (bezpośrednio lub na odległość) w dolegliwościach narządów wewnętrznych. Pod wpływem jej działania znikają bóle różnorakiego pochodzenia, guzy, nowotwory, nerwice, depresje, stany lękowe, alergie, słaba odporność. Niezwykle istotne jest także to, iż podczas pierwszej wizyty, pacjentom poświęca prawie godzinę, wiele im wyjaśnia i daje wskazówki, w jaki sposób mogą sami sobie pomóc.

Pomoc jedno ma imię

Pani Ela, która jakiś czas temu przekroczyła 80 lat, dotychczas była samowystarczalna. Nagle pojawiła się paskudna infekcja oskrzeli, zaniemogła. Czuła jak uchodzi z niej życie, do tego lęk, osamotnienie, bezradność samotnej osoby. O Renacie Chodur usłyszała kiedyś w osiedlowym sklepie, zapisała jej numer telefonu, zadzwoniła z prośbą o pomoc. Przesłała swoje zdjęcie, by uzdrowicielka mogła rozpocząć serię przesyłania energii na odległość. Po kilku zabiegach odzyskała siły i witalność. Jej zdrowie zdecydowanie się poprawiło.

Przytaczam ten przykład, aby podkreślić fakt, iż zabiegi bioterapii na odległość są tak samo skuteczne, jak te w gabinecie.

***

Katowiczanin, pan Bogdan chorował na nowotwór płuc. Gdy z trudem trafił do gabinetu Reni, było już z nim bardzo źle. Początkowo problem stanowiło – chociaż odległość była niedaleka, a przystanek autobusowy tuż obok – dotarcie do gabinetu. Po kilku wizytach zaczął nabierać sił, czuł się coraz lepiej, a jego przygarbiona sylwetka jakoś sama zaczęła się prostować. Badania lekarskie pokazały dobitnie, iż po nowotworze nie ma już śladu.

***

Pani Ksenia z Lublina chorowała na nowotwór odbytu, miała sporej wielkości guza. Rokowania lekarzy onkologów nie były dobre. Ona bardzo bała się operacji, lękała się ingerencji chirurgicznej. W tej sytuacji zdecydowała się na zdalne działanie Renaty, o której wiele dobrego słyszała od kilku przyjaciółek. Po kilku jej zabiegach guz u pani Kseni zniknął, co przedstawia dokumentacja lekarska. O zdziwieniu onkologów już nie wspominam.

***

Nie ma wierniejszego przyjaciela człowieka od psa, a gdy ten zachoruje to… pomoc dla niego jest nieodzowna. Piękny, 13-letni spaniel, pies pani Ireny z okolic Rzeszowa, z nieokreślonych przyczyn od dłuższego czasu nie wychodził na spacery, gdyż jego tylna część ciała jakby przyrosła do ziemi. Nawet na chwilę nie mógł jej unieść. Do tego przestał jeść i pić. Apatia i depresja występują także u psów. Pani Irena, dla której pies stanowił jedyną rodzinę, była zrozpaczona. Kilka zabiegów na odległość zaowocowało radosnym rozrabianiem i wreszcie długimi spacerami z psim ulubieńcem. Relacjonując telefonicznie tak znakomitą poprawę zdrowia pupila, pani Irena płakała ze szczęścia.

***

CRP (białko C-reaktywne) to jedno z białek ostrej fazy, którego poziom wzrasta, gdy w organizmie pojawia się stan zapalny. Najwyższe stężenie CRP występuje u osób chorych na nowotwory złośliwe, czasami są to nawet liczby trzycyfrowe. U brata pani Kingi z Wrocławia, pana Mariana był reumatoidalny stan zapalny stawów, a poziom CRP wynosił 125. Zrozpaczona kobieta zwróciła się do Renaty Chodur z prośbą o leczenie na odległość. Po kilkunastu jej zabiegach poziom CRP zmniejszył się i w ciągu tygodnia wynosił już 46.

Urszula Węgrzyk

Renata Chodur
przyjmuje w Katowicach i Krakowie,
Kontakt do uzdrowicielki:
WhatsApp oraz nr tel. +48 691 635 289

eprasa.pl 5060686c0f

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 5060686c0f

Wróg wewnętrzny

7 czerwca 1887 r. Henry Steven Hartmann uczestniczył w konsylium lekarzy, którzy mieli potwierdzić rozpoznanie guza rdzenia kręgowego u 42-letniego pacjenta i zdecydować, czy należy go poddać operacji, której miał dokonać Victor Horsley – młody, zdolny i odważny chirurg, w dodatku obeznany z wtedy młodą jeszcze antyseptyką.

Medycy udali się do domu pacjenta – kapitana Gilby'ego. Mężczyzna jeszcze 3 lata wcześniej był okazem zdrowia. W czerwcu 1884 r. wystąpiły u niego bóle poniżej lewego obojczyka, które wzmagały się przy wszelkich ruchach i jeździe wozem. Z czasem stały się tak silne, że pacjent nie mógł chodzić. Później nastąpiło porażenie narządów podbrzusza i obu nóg, a czucie skórne zostało zniesione. Jednak odczuwanie bólu utrzymane było w całej rozciągłości – kapitan Gilby cierpiał tak okrutnie, że gotów był targnąć się na swoje życie. Podczas badania dr William Gowers zauważył, że w obszarze 6. i 7. nerwu międzyżebrowego bóle były najsilniejsze, a wszystkie objawy podobne do tych, jakie stwierdza się po ciężkich urazach kręgosłupa. Założył więc, że może chodzić tylko o zmianę chorobową wewnątrz kanału kręgowego. Medyk obstawiał, że guz musi być umiejscowiony gdzieś między 5. a 7. kręgiem. Nigdy dotąd nie pomyślano o zabiegu chirurgicznym w takiej sytuacji. Owszem przy obrażeniach zewnętrznych, zdarzały się desperackie próby wydobycia odłamków z rdzenia, jednak przeważnie kończyły się śmiercią wskutek szoku lub infekcji. Dlatego chirurdzy nie dotykali kręgosłupa. Teraz jednak, wobec katuszy, jakie przeżywał pacjent, każdy nawet najbardziej ryzykowny zabieg wydawał się usprawiedliwiony. Wezwany na konsylium dr William Jenner, lekarz przyboczny Jej Królewskiej Mości, po zbadaniu 42-latka, zwrócił się do niego: – Mój młody kolega doszedł do wniosku, że w pana kręgosłupie powstał guz, który prawdopodobnie przez rosnący ucisk powoduje cały ten stan, będący przyczyną pańskich cierpień. Uważam, że jego rozpoznanie jest słuszne.

> Życie bez bólu to czasem stawka większa niż życie

– A więc to wyrok śmierci – mruknął chory.

– Mój młody kolega jest innego zdania – zaoponował Jenner. – Uważa, że istnieje możliwość otwarcia kręgosłupa i usunięcia guza według najnowszych doświadczeń chirurgicznych. Takiej operacji, jak nam wiadomo, dotychczas nigdy jeszcze nie wykonano. Byłaby pierwszą tego rodzaju. Nikt nie może przewidzieć, jaki będzie rezultat. Może nastąpić wyleczenie lub ulga, ale może to być także śmierć.

– Co więc by pan zrobił? – wydusił Gilby. Jakiś czas panowało głębokie milczenie. W końcu lekarz odpowiedział: – Ja bym się odważył... Gilby spojrzał po kolei na każdego z medyków.

– Zawsze byłem za wysoką stawką... Proszę wezwać chirurga. Ale proszę to zrobić natychmiast.

Kilka dni później leżał już na stole, ułożony na boku i lekko pochylony do przodu. Podano mu narkozę eterową. Horsley, skalpelem wykonał przez skórę i tkankę podskórną długie cięcie sięgające od 3. do 7. kręgu piersiowego – naruszając tabu i otwierając dotychczas zamknięte wrota. Następnie rozpoczął usuwanie mięśni i wyrostków ościstych, aby dotrzeć do kanału kręgowego. Gdy wreszcie odsłonił rdzeń – kwintesencję nerwowej istoty człowieka – napięcie było namacalne. Tym większe, że... nie było tam śladu zmian chorobowych. Ciężką ciszę przerwał głos asystenta: – Spróbowałbym jeszcze wyżej – Przecież korzonki nerwowe leżą znacznie wyżej niż odnośne kręgi...

Po sekundzie wahania, bez słowa, Horsley uchwycił nożyce kostne. Przy górnym biegunie rany wyłamał łuk drugiego kręgu. Wziął skalpel i przedłużył cięcie opony twardej. Brzegi cięcia rozchyliły się. I wtedy ukazał się guz wielkości migdała o sinoczerwonym zabarwieniu. Ten drobiazg skazał mężczyznę w sile wieku na męki tak potworne, że gotów był odebrać sobie życie! Szczęśliwie nie wrósł w rdzeń. Chirurg sprawnie go usunął. W ten sposób 9 czerwca 1887 r. skalpel Horsleya otworzył chirurgii drogę, która dziś umożliwia niesienie pomocy ludziom udręczonym bólem. Wróćmy jednak do kapitana. Jego rana goiła się bez zakłóceń, bóle jednak nie ustąpiły, utrzymywało się też porażenie. Same rozczarowania... I oto 13 czerwca czucie skórne zaczęło wracać. Potem wróciła czynność pęcherza. 22 czerwca pacjent, mógł wykonać pierwszy ruch dotychczas zupełnie porażoną nogą. 3 miesiące później zaczął codzienne spacery w ogrodzie, opierając się na 2 laskach. Rok później Gilby był już w pełni sprawny. Jego historia dała nadzieję pacjentom cierpiącym z powodu bólów kręgosłupa. Dała też chirurgom odwagę do zmierzenia się z bólem oraz leczeniem najbardziej newralgicznych stawów naszego organizmu – stawów kręgosłupa.

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 5060686c0f

SPIS TREŚCI

Listopad 2021

Z OKŁADKI

Tajna broń dentystów 30

Okazuje się, że ozon nie tylko może zapobiec leczeniu kanałowemu, ale też jest skuteczny w kuracjach stanów zapalnych przyzębia

Przeciwbólowe uderzenie 42

ADIRA, zioła, akupunktura… Poznaj 5 przeciwzapalnych i uśmierzających dolegliwości sposobów

Stres oksydacyjny odbiera młodość i zdrowie 56

Jak dzięki antyoksydantom uchronić się przed wolnymi rodnikami tlenowymi i ich chorobotwórczym działaniem?

Wyczerpani od tarczycy? 64

Zaburzona praca tarczycy może być powodem nieustannego uczucia wyczerpania

Sposób na zatkane naczynia 80

Eugeniusz Toczyski opowiada, jak pokonał miażdżycę dzięki zabiegom chelatacji

Wysoki cholesterol karmi raka 106

Przyczynia się do miażdżycy, jest winowajcą zawałów i udarów, ale okazuje się, że ma też udział w nowotworzeniu

11 sposobów na neuropatię cukrzycową 110

Uszkodzenia nerwów kończyn są częstym powikłaniem cukrzycy – można im jednak zaradzić

TEMAT NUMERU

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

eprasa.pl 5060686c0f

98

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Rujnujące AZS 18
Skutki choroby dotykają nie tylko chorego, ale i całą jego rodzinę. Pojawia się jednak nadzieja – nowy lek biologiczny

NEWS FOCUS

Lekarska deklaracja niezależności 22
Grupa lekarzy chce postawić pacjenta (zamiast choroby) na pierwszym miejscu i robić więcej dla profilaktyki zdrowotnej

RAPORT SPECJALNY

Mocny zgryz – długie życie 26
Istnieje bezpośrednia zależność między stanem zdrowia jamy ustnej a funkcjonowaniem pozostałych układów organizmu

Tajna broń stomatologii 30

Sekretne życie Twoich plomb 36
Nie wszystkie wypełnienia są bezpieczne...

ZDROWY STYL ŻYCIA

Przeciwbólowe uderzenie 42

Odzyskaj bujną fryzurę 52
Zastosuj domowe wcierki i toniki, by wzmocnić włosy i zapobiec ich dalszej utracie...

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Jak wygrać z wirusami? 48
Dobre nawyki i kompleksowe podejście pomogą zachować zdrowie przez cały sezon!

TEMAT NUMERU

Medycyna energetyczna 64

Wsparcie wyczerpanego organizmu 72
Odzyskaj równowagę hormonalną a wraz z nią energię i witalność

Odzyskaj życiową energię 76
Niedobór testosteronu może sprawić, że kobiety czują się zmęczone i osłabione...

DETEKTYW MEDYCZNY

Do wesela się zagoi! 84
Babka, miód, aloes lub... cukier pomogą oczyścić i zasklepić ranę

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Znowu mogę chodzić po ukochanych górach 80

Skąd się bierze osteoporoza? 86
Uczeni z Bonn odkryli, że uszkodzony receptor kannabinoidowy prowadzi do utraty masy kostnej

Naturalni pogromcy infekcji 92
Podajemy naukowo sprawdzone sposoby na leczenie przeziębień u dzieci

Gdy rwa rwie 98
Jak sobie radzić z bólami nerwów udowego, barkowego lub kulszowego

Cholesterol karmi raka! 106

7 sposobów na neuropatię cukrzycową 110

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 126

Dobry wybór dla zdrowia 119

Nasz zielnik: łopian większy 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

SIBO – zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego 113

leukopenią 115

110

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

LICZBY i FAKTY

55% ankietowanych opiekunów dzieci z **AZS** żyje w poczuciu winy i w przekonaniu, że „życie ucieka im przez palce"

Niedoczynność tarczycy dotyka ok. 10% mieszkańców Zachodu, ale **mniej niż 2%** pacjentów jest poddawanych leczeniu

3 filiżanki kawy dziennie zmniejszają ryzyko zgonu na **przewlekłą chorobę wątroby** o 63%

200 mln – tyle kobiet na świecie wg szacunków cierpi na **osteoporozę**

40% światowej **populacji** ma objawy towarzyszące **rwie kulszowej**

1 cząsteczka ozonu ma siłę bakteriobójczą równą **3-10 tys. molekuł chloru**

eprasa.pl 5060686c0f

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Co czytać?

Witam serdecznie. Chciałabym dowiedzieć się jakie książki warto przeczytać, aby pogłębić swoją wiedzę na temat zdrowia i suplementacji? Czy mogą Państwo polecić wartościowych autorów, którzy rzetelnie przedstawiają temat?

Joanna

Zdrowie to w literaturze poradnikowej prawdziwy temat rzeka, a wciąż nowe odkrycia naukowe sprawiają, że co roku pojawia się mnóstwo pozycji książkowych, które ujmują zagadnienia zdrowia w nieco inny sposób. Czego potrzebujemy do równowagi ciała i ducha? Czy jelita to nasz drugi mózg? Jakie antyoksydanty są najlepsze? Coraz więcej autorów skłania się ku starej maksymie Hipokratesa: „niechaj pożywienie będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem" i zachęca do tego, żeby najpierw zawsze szukać odżywczych substancji w tym, co spożywamy, a dopiero potem sięgać po dodatkową suplementację. Takie wskazówki znajdzie Pani na pewno w książkach: „Projekt: Zdrowe Życie. Zbuduj dobre nawyki, zyskaj doskonałe samopoczucie, wymarzoną sylwetkę i pewność siebie" Michała Wrzoska, „Odżywianie mitochondrialne. Jak powstrzymać wolne rodniki, choroby cywilizacyjne i starzenie" dr. Bodo Kuklinskiego i dr Iny van Lunteren, „Leczenie żywieniem" lek. med. Jadwigi Kempisty i lek. med. Urszuli Chorzępy czy „Zamień leczenie na jedzenie" prof. Andreasa Michalsena. Badacze upatrują też źródeł naszego zdrowia w prawidłowym funkcjonowaniu jelit. Ciekawe informacje na ten temat znajdzie Pani w książkach „Food Pharmacy". O leczniczej sile ziół warto poczytać w książkach wybitnego specjalisty zielarstwa, o. Czesława Klimuszko pt. „Wróćmy do ziół leczniczych" lub Stephena Harroda Buhnera np. „Zioła przeciwwirusowe. Naturalna alternatywa dla leczenia lekoopornych wirusów". Przykładem holistycznego podejścia do zdrowia są medycyna chińska i indyjska – o tradycyjnym podejściu ajurwedyjskim przeczyta Pani w książce Kate O'Donnell „Przemiana. Ajurwedyjski sposób na piękno i zdrowie". Natomiast „Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne" Ewy Kempisty-Jeznach to pozycja, dzięki której można dowiedzieć się, jak ważna dla ludzkiego ciała jest równowaga sfery fizycznej i psychicznej. Mamy nadzieję, że znajdzie Pani wśród wymienionych pozycji coś dla siebie. Życzymy miłej lektury i dużo zdrowia!

Jak pozbyć się wodniaka?

Mam 45 lat i od kilku lat problemy z wodniakiem prawego jądra. Obecnie jest on prawie wielkości pięści. Nie stwarza żadnych dolegliwości. Ubranie go nie uwiera. Nie przeszkadza mi w poruszaniu się ani w życiu seksualnym. Boli mnie jedynie przy silniejszym dotyku. Zmienia swoją wielkość w ciągu dnia – raz jest mniejszy, a raz większy. Nie wiem, od czego to zależy. Ostatnio zauważyłem w prawej pachwinie nieco powiększone i lekko bolesne przy naciśnięciu węzły chłonne. Czy istnieją jakieś naturalne metody pozbycia się wodniaka, bo operacji nie chciałbym się poddać. Proszę o radę – co robić?

Marcin

eprasa.pl 5060686c0f

Gdy w obrębie niezarośniętego wyrostka pochwowego otrzewnej albo między blaszkami osłonki pochwowej, pokrywającej jądro, zbierze się płyn – mówimy o wodniaku jądra. Bywa też, że pojawia się on po operacji żylaków powrózka nasiennego lub jako powikłanie po operacji przepukliny w pachwinie. Jego powstanie może być też wynikiem nowotworu jądra. W większości są to jednak zmiany niegroźne.

Wodniaki jądra są schorzeniem o trudnej do ustalenia etiologii – lekarze bardzo często nie są w stanie ustalić, co wywołało ich powstanie. Bywa i tak, że przyczyny aż znane, a należą do nich m.in. stany zapalne jądra i najądrza, urazy mechaniczne, czy choroby przenoszone drogą płciową. W przypadku stanów zapalnych jednak wodniaki zwykle ustępują samoistnie, po wdrożonym leczeniu. Objętość płynu w wodniaku ulega zmianie w ciągu doby, zazwyczaj rano są one większe niż wieczorem. Zwykle też nie bolą, a dyskomfort przy ucisku może być związany z niedokrwieniem, do jakiego dochodzi podczas takiej manipulacji. Jeśli zmianie towarzyszy jednak ból, to należałoby się zastanowić nad dalszą diagnostyką – lekarz oceni, jaka jest przyczyna dolegliwości i ewentualnie wykluczy przyczynę zapalną lub nowotworową. Powiększenie i wyczuwalność węzłów chłonnych jest dosyć powszechna u dorosłych i nie musi to świadczyć o stanie chorobowym. Jednak warto zbadać to poprzez USG, podczas którego specjalista może oszacować, czy w węźle jest stan zapalny, oraz zdecydować, czy należy pogłębić diagnostykę i wykonać biopsję. W przypadku wodniaków o nieznanej etiologii, o ile nie sprawiają pacjentowi dyskomfortu, nie ma konieczności usuwania ich chirurgicznie. Niestety nie istnieją inne sposoby pozbycia się ich. Nie ma też niestety dowodów na to, że metody alternatywne, np. zastosowanie ziół, wpłyną na wchłonięcie się płynu.

Trądzik mimo suchej cery

Droga Redakcjo! Od pewnego czasu bardzo nasilił mi się trądzik na twarzy. Pomimo tego, że moja skóra jest dość sucha, to pojawiają się na niej ropne wykwity, które usiłuję przesuszać różnymi metodami, ale długo się goją i w ich miejsce zaraz pojawiają się nowe. Mam 42 lata, nie przyjmuję hormonów ani leków. Jeśli ma to jakieś znaczenie, to dodam, że w ostatnich miesiącach żyłam w dużym stresie. Czy są jakieś naturalne sposoby poradzenia sobie z tym problemem?

Luiza

Trądzik pospolity to choroba przewlekła, która nie jest już uważana za przypadłość wyłącznie nastolatków. Najczęstszą jej przyczyną są zaburzenia hormonalne. Wspomniała Pani o nasilonym stresie – i to może być jeden z powodów zaostrzenia zmian. Gdy pod wpływem nerwów w organizmie rośnie poziom kortyzolu, skóra reaguje zwiększonym wydzielaniem łoju. Jednak nerwy to nie tylko kortyzol – często w stresie zapominamy o właściwym odżywianiu, a dieta ma również wpływ na stan skóry, zwłaszcza jeśli wybieramy fast foody, słodycze, ograniczamy jedzenie warzyw i pijemy bardzo dużo kawy. Jeśli gospodarka hormonalna rozregulowała się, może warto byłoby wykonać badania krwi, które pokażą, które hormony mają niewłaściwe poziomy. Takie badania zleci lekarz ginekolog, endokrynolog, ale także dermatolog. Warto przyjrzeć się diecie i ograniczyć produkty zawierające tłuszcze trans, a zamiast nich wprowadzić te bogate w kwasy omega-3, np. ryby. Dobrze, żeby na talerzu pojawiały się też warzywa – im bardziej kolorowe, tym lepiej – zawierają, oprócz witamin, antyoksydanty chroniące skórę. Korzystnie na skórę trądzikową mogą podziałać również suplementy – np. zawierające cynk, witaminy B3 i B6, probiotyki. Jeśli chodzi o pielęgnację – warto pamiętać, że przesuszona skóra reaguje nadmiernym łojotokiem. Maści i preparaty z cynkiem, siarką albo olejkiem z drzewa herbacianego najlepiej nakładać tylko na zmienione miejsca, a poza tym stosować lekkie, niezapychające porów kremy nawilżające i nie zapominać o piciu wody – skóra nawilża się również od środka. A oprócz wody, może Pani popijać zieloną herbatę lub zioła – świetnie sprawdzą się napary z bratka, korzeniu łopianu albo mniszka lekarskiego.

Autorzy listów otrzymują naturalne blokery zapachu: SENSITIVE Care dla skóry wrażliwej i po depilacji oraz ACTIVE Power idealny dla osób aktywnie uprawiających sport marki Nivelazione®. Gratulujemy!

eprasa.pl 5060686c0f

Dlaczego chłopcy bardziej niż dziewczynki narażeni są na autyzm?

Amerykańscy naukowcy ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Yale uważają, że odkryli, dlaczego tak jest. W przypadku dziewczynek do rozwoju autyzmu potrzeba o wiele więcej genetycznych mutacji w mózgu. Innymi słowy: chodzi o silniejsze „uderzenie genetyczne", aby stały się podatne na tę chorobę. Ze względu na budowę mózgu chłopcy są na nią 4 razy bardziej narażeni.

Obie płcie różnią się również pod względem dotkniętych autyzmem obszarów mózgowych. Badacze, którzy obserwowali mózgi 45 dziewczynek i 47 chłopców, doszli do wniosku, że powszechna opinia, według której choroba ta obejmuje tylko płaty czołowe i skroniowe, sprawdza się tylko u płci męskiej. W przypadku dziewczynek z autyzmem dysfunkcji ulega inny region – ciało prążkowane, które kontroluje funkcje poznawcze, układ nagrody i skoordynowany ruch.

Brain 2021; awab064

Grzyby zmniejszają ryzyko wystąpienia raka o połowę

Osoby jedzące każdego dnia 18 g – czyli mniej więcej 4 łyżeczki – były o 45% mniej narażone na rozwój nowotworu. Wydaje się, że nie ma większego znaczenia, jakiego rodzaju grzyby znajdują się w naszej diecie, ponieważ wszystkie zapewniają podobny efekt ochronny – twierdzą naukowcy z amerykańskiego Kolegium Medycznego Penn State.

Grzyby to z pewnością prozdrowotne produkty spożywcze. Zawierają ergotioneinę – silny chroniący przed rakiem przeciwutleniacz – i są jego najzasobniejszym dostępnym źródłem pokarmowym – twierdzi dr Djibril Ba.

Jego zespół przeanalizował 17 badań dotyczących raka z udziałem ponad 19,5 tys. pacjentów onkologicznych. Panie, które codziennie serwowały sobie grzyby, miały najlepszą ochronę przed nowotworem, szczególnie piersi, chociaż może to być efekt tego, że większość badań koncentrowała się na nim właśnie.

Choć shiitake, maitake i boczniaki królewskie zawierały najwięcej ergotioneiny, to również spożywanie innych grzybów wydawało się wywierać podobny efekt.

Advances in Nutrition 2021; nmab015

Mikroorganizmy jelitowe mogą wyzwalać chorobę Alzheimera

Przyczyny chorób neurodegeneracyjnych wciąż stanowią tajemnicę, lecz naukowcy sądzą, że winowajcą mogą być drobnoustroje jelitowe.

Uczeni podejrzewali, że schorzenia te mogą mieć swój początek w jelitach, lecz odszukanie odpowiedzialnych za to bakterii przypominało znalezienie przysłowiowej igły w stogu siana.

Zespół badawczy z University of Florida ma nadzieję przybliżyć się do owej igły z pomocą nietypowego sojusznika, półprzezroczystego nicienia o nazwie *C. elegans*, który pomoże im zbadać ludzką „mikrobiotę". Te mikroskopijne obleńce wytwarzają agregaty białkowe, zbliżone do typu spotykanego w chorobach Alzheimera i Parkinsona, gdy znajdą się pod wpływem szczepów bakteryjnych szkodliwych dla człowieka. Inna grupa drobnoustrojów, znana z dobroczynnego działania w jelitach ludzkich, ma zdolność przeciwdziałania temu szkodliwemu efektowi. Dowody naukowe potwierdzają te podejrzenia: pacjenci z chorobami neurodegradacyjnymi mają niski poziom „dobrych" bakterii, które mogą przeciwdziałać złemu wpływowi szkodliwych szczepów.

Badacze oceniają obecnie, które bakterie są najlepsze w zwalczaniu agregatów białkowych w *C. elegans*. Wiele spośród szkodliwych szczepów powiązano z infekcjami opornymi na antybiotyki, co może być pierwszym krokiem do zrozumienia związku między infekcją a alzheimerem czy parkinsonem. Nim jednak naukowcy rozwikłają tę zagadkę, warto zacząć zasiedlać nasze jelita dobrymi bakteriami.

PLOS Pathog, 2021; 17:e1009510

Co nam daje jedzenie zielonych warzyw?

Sporo korzyści, zwłaszcza dla jelit. Warzywa liściaste zawierają rodzaj cukru o nazwie sulfochinowoza – znany jako siarkocukier, ponieważ zawiera element siarki – który musi być rozkładany przez wyspecjalizowane bakterie. W procesie tym powstaje siarkowodór – gaz, który w niskich stężeniach ma silne działanie przeciwzapalne.

Austriaccy naukowcy z Uniwersytetu Wiedeńskiego odkryli, że siarkocukier pobudza rozrost kluczowych w mikrobiomie jelitowym organizmów, na które inne cukry nie mają wpływu. Proces ten ma pozytywny skutek uboczny – w jego trakcie produkowany jest związek siarki, DHPS, który stanowi źródło energii dla innych bakterii jelitowych.

ISMEJ 2021; doi: 10.1038/s41396-021-00968-0

eprasa.pl 5060686c0f

PANACEO MED DARM-REPAIR ZEOLIT PMA
100% KLINOPTYLOLIT DLA ZDROWYCH I MOCNYCH JELIT

ŁAGODZI
Nieszczelne jelito i zjawiska mu towarzyszące

REGENERUJE
i naprawia ścianę jelita, zmniejszając w ten sposób stan zapalny i zwiększa działanie probiotyków

CHRONI
jelita, układ odpornościowy i odciąża narządy poprzez wiązanie i usuwanie metali ciężkich* z przewodu pokarmowego
Naukowo udowodniona skuteczność!

*przez wiązanie metali ciężkich (ołów, kadm, arsen, chrom i nikiel) i amonu w przewodzie pokarmowym

Stosowanie powinno trwać co najmniej 12 tygodni lub tak długo, jak długo występuje powtarzający się stres fizyczny.
MED 100G, 200G, 400G PROSZKU (100% ZEOLIT KLINOPTYLOLIT) LUB 2OO KAPSUŁEK

Zażywaj płaską miarkę lub 3 kapsułki 2-3 razy dziennie, popijając szklanką wody (100 ml).
Wyrób medyczny: należy dokładnie przestrzegać instrukcji użycia (etykiety).

3 wskazówki
- Stosuj z 2-godzinnym opóźnieniem podczas przyjmowania leków.
- Lekarze zalecają rozpoczęcie od połowy dawki w pierwszym tygodniu.
- Jeśli masz zaparcia, zmniejsz dawkę, zwiększ spożycie płynów i zażyj siemię lniane.

Nasze kryteria jakości:
- Najwyższa jakość surowca
- Certyfikowany wyrób medyczny
- W 100% czysty, naturalny produkt
- 20 lat badań
- Niezależne badanie złotego standardu
- Wyraźnie zwiększone działanie
- Opatentowana technologia PMA
- Wyprodukowano w Austrii

Dostępne opakowania
Proszek: 100g, 200g, 400g
Kapsułki 200 szt

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl
43-230 Goczałkowice-Zdrój, ul. Powstańców Śl. 34
e-mail: info@zeolit-active.pl, www.zeolit-active.pl, tel: +48 537 600 779, NIP: 652-134-47-74

NATURALNE KOSMETYKI NA BAZIE ZEOLITU KLINOPTYLOLITU DLA CAŁEJ RODZINY

ZEOLIT KLINOPTYLOLIT 100% W KOSMETYKACH DLA ZDROWIA I URODY CAŁEJ RODZINY
Kremy, balsamy, pasta do zębów, zasypka, proszek do kąpieli, do pielęgnacji i regeneracji skóry z aktywnym minerałem wulkanicznym zeolitem klinoptylolitem aktywowanym metodą PMA
- Pielęgnacja dla wszystkich rodzajów skóry
- Rewitalizacja i wzmocnienie całego organizmu
- Naturalna pasta wzmacniająca zęby i dziąsła dla całej rodziny
- Pomoc przy wszelkich podrażnieniach skóry
- Naturalny detox skóry
- Z naturalnych olejków, ekstraktów roślinnych i wosków
- Posiadają znak NATRUE dla bio-kosmetyków naturalnych
- Testowane dermatologicznie

Najwyższej jakości produkty budzą witalność skóry za pomocą wysokiej jakości naturalnych ekstraktów, naturalnych olejków, a przede wszystkim wulkanicznego minerału – zeolitu klinoptylolitu. Produkty służą do przyspieszonej regeneracji i intensywnej pielęgnacji wszelkich podrażnień skóry.
Dla młodego i witalnego wyglądu - siła wulkanu dla naszej skóry!

CARE ZEOLIT PUDER 30g
NA SKÓRĘ I RANY
NATURALNY PRODUKT WYKONANY Z MINERAŁU WULKANICZNEGO ZEOLITU KLINOPTYLOLITU 100%
- Rana jest sucha
- Zapobiega wnikaniu zarazków i bakterii
- Umiejętnie wchłania wysięk z rany
- Może być używany przez całą rodzinę

STOSOWANIE:
W razie potrzeby nanieś puder na skórę lub na mniejsze rany. Kontynuuj, aż rana całkowicie się zasklepi.
UWAGA: Nie nakładać pudru więcej niż 5 razy dziennie. Nie stosować przy odciętej skórze

CARE ZEOLIT 360g
ZASADOWA KĄPIEL
Siły pierwotne wulkanicznego materiału zeolitu klinoptylolitu dostarczają skórze cennych minerałów i zapewniają organizmowi wspaniałą, głęboką regenerację. Ta zasadowa kąpiel zamienia wannę w prawdziwe źródło młodości.
- odkwasza ciało
- pielęgnuje skórę
- rewitalizuje i wzmacnia cały organizm

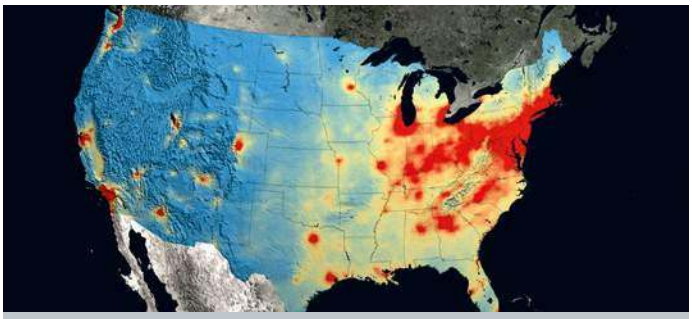
STOSOWANIE:
Kąpiel zasadowa może być stosowana jako kąpiel pełna, częściowa, nasiadowa lub jako kąpiel stóp. Temperatura wody powinna wynosić od około 37 do 38 st. C.
ZALECA SIĘ: Dwie łyżki proszku do pełnej kąpieli, jedną łyżkę do kąpieli częściowej.
DZIAŁANIE
pielęgnujące i nawilżające skórę, dlatego po kąpieli alkalicznej nie należy stosować mydła ani brać prysznica. Wystarczy opłukać się wodą, wysuszyć i cieszyć się delikatną skórą.

CARE ZEOLIT GOLD CREME ANTI-AGING 50ml
WYJĄTKOWA FORMUŁA, KTÓRA DODAJE MŁODOŚCI
To krem do twarzy składający się z charakterystycznej kombinacji wysokiej jakości składników o imponującej konsystencji.
- luksusowa pielęgnacja twarzy z koloidalnym złotem
- silnie działająca formuła
- siła wdzięku, którą można zobaczyć

STOSOWANIE:
Rano i wieczorem nanieść na oczyszczoną skórę twarzy i dekoltu, a następnie delikatnie wmasować

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl

ZeolitACTIVE
www.zeolit-active.pl
43-230 Goczałkowice-Zdrój, ul. Powstańców Śl. 34
e-mail: info@zeolit-active.pl, www.zeolit-active.pl, tel: +48 537 600 779, NIP: 652-134-47-74



Zanieczyszczenie powietrza co roku zabija milion ludzi

Substancje zanieczyszczające powietrze – od paliw kopalnych, przez spaliny, po produkty procesów przemysłowych – każdego roku pozbawiają życia mniej więcej milion ludzi na całym świecie.

Głównym winowajcą jest węgiel, który, jak odkryli naukowcy, sam w sobie odpowiada za niemal połowę zgonów.

Zespół badawczy z Uniwersytetu Waszyngtona w St. Louis stworzył mapę wpływu, jaki zanieczyszczenia atmosferyczne w 200 krajach wywierają na mieszkańców, oraz śmiertelnego żniwa, jakie zbierają cząstki pyłu zawieszonego PM2,5.

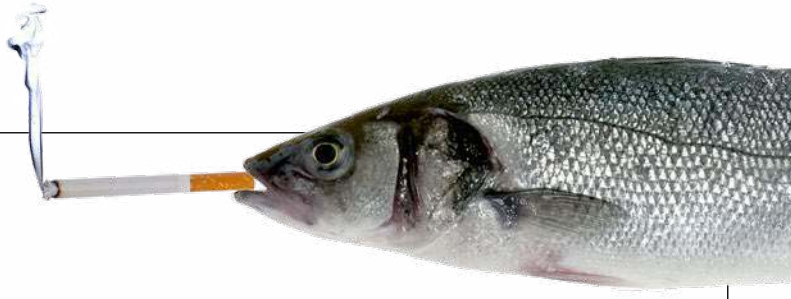
– PM2,5 to główny czynnik środowiskowy śmiertelności na całym świecie – mówi Randall Martin, jeden z członków zespołu.

Źródła PM2,5 różnią się w zależności od kraju, ale najpowszechniejsze to gotowanie i ogrzewanie za pomocą paliw kopalnych, zwłaszcza w Azji.

Nie wszystkie źródła są jednak dziełem człowieka. Pył przenoszony przez wichry w Afryce Subsaharyjskiej odpowiadał za ok. 70% cząstek w tym regionie.

Analiza, w której brano pod uwagę obrazy satelitarne oraz zapadalność na choroby w danym kraju, po raz pierwszy wskazała źródła zanieczyszczeń atmosferycznych, co pozwoli organom rządzącym zadziałać i wprowadzić środki zaradcze.

Nat Commun, 2021; 12: 3594



Nie oszczędzaj na olejach rybnych!

Kwasy tłuszczowe omega-3 są kluczowe dla naszego zdrowia i długowieczności. Obniżają bowiem ryzyko chorób serca. Gdy mamy ich w organizmie za mało, nasze życie może skrócić się nawet o 5 lat, czyli o tyle samo, co życie palaczy.

Nowe badania podkreślają znaczenie tych spośród nich, które znajdują się w tłustych rybach, takich jak makrela czy łosoś, a także w suplementach.

Jeśli chodzi o zdrowie serca, kwas eikozapentaenowy (EPA) jest najskuteczniejszy, bardziej prawdopodobnie złagodzi bowiem choroby krążenia i zmniejszy ryzyko zgonu, czyli zwiększy przeżywalność pacjentów po chorobach serca, w porównaniu z suplementami łączącymi EPA i DHA.

Naukowcy z Birgham and Women's Hospital ponownie przyjrzeli się 38 badaniom i zauważyli, że między tymi 2 rodzajami kwasów tłuszczowych istnieje spora różnica: mają one odmienne właściwości chemiczne, przez co na różny sposób dbają o zdrowie serca. Odkrycia te opierają się na badaniu Reduce-It, które wykazało, że kwasy EPA bardzo znacząco zmniejszają ryzyko zawału i udaru u pacjentów z grupy wysokiego ryzyka.

Zaniedbywanie suplementacji omega-3 może mieć równie fatalny wpływ na naszą długowieczność, co palenie. Papierosy kradną nawet 5 lat życia, zaś niedobór kwasów tłuszczowych może zabrać nam 4 lata, jak podają naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu Guelph. Są oni zdania, że wyższe poziomy kwasów omega-3 odpowiadają za długowieczność Japończyków, którzy żyją przeciętnie 5 lat dłużej, niż ich zachodni rówieśnicy. Prawdopodobnie sprowadza się to do diety, która w Kraju Kwitnącej Wiśni obfituje w tłuste ryby.

Jak stwierdzili naukowcy badający 2 240 ludzi po 60. r.ż., poziom kwasów tłuszczowych omega-3 był wiarygodnym wskaźnikiem przeżywalności przez kolejne 11 lat.

Am J Clin Nutr, 16 czerwca 2021; nqab195

3 filiżanki zmniejszają ryzyko zgonu na CLD o **63%**

Picie kawy rozpuszczalnej zmniejsza ryzyko o **38%**

3 filiżanki kawy chronią przed chorobami wątroby

Picie małej czarnej zmniejsza ryzyko przewlekłych chorób wątroby (ang. *chronic liver disease*, CLD) średnio o 21%, a wywołanych nimi zgonów o 49%, jak podają naukowcy z Uniwersytetu Southampton. Badali oni zdrowie 384 818 kawoszy oraz 109 767 osób niepijących tego naparu, aby odkryć wpływ kawy na CLD. Liczba zdawała się mieć znaczenie, jako że picie 3 do 4 filiżanek tego napoju dziennie wywoływały najsilniejszy efekt – zmniejszało ryzyko rozwoju CLD i sprawiało, że przechodziło się je łagodniej, gdy już do nich doszło.

Wszystkie rodzaje kawy zdają się wywierać pewien efekt ochronny. Zarówno kawa bezkofeinowa, jak i mielona zmniejszają ryzyko zgonu wywołanego przez CLD o 63%, natomiast u osób pijących kawę rozpuszczalną wynosi ono zauważalnie mniej – 38%.

Uczeni przy tym podkreślają, że nie jest to jednak sposób na zneutralizowanie prawdziwej przyczyny CLD, czyli picia nadmiernej ilości napojów procentowych. Alkoholowa choroba wątroby to najpowszechniejsza przewlekła choroba tego narządu, po niej zaś plasują się wirusowe zapalenia wątroby typu B oraz C. Łącznie na całym świecie w 2017 r. z powodu CLD zmarło 1,32 mln ludzi.

BMC Public Health, 2021; 21: 970

Produkty Dr. Jacob's

Jod + Selen *probio*

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

Żelazo liposomalne

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

Grana *imun*

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B_2. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.

DHA-EPA

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

Witamina C Fosfolipidy

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

pH balans

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

Silne nerwy

Naturalne ekstrakty z grzybka reishi, ashwagandhy i różeńca górskiego oraz witaminy B_1 i B_5 dla wewnętrznej równowagi, spokoju, silnych nerwów, sprawności umysłowej i redukcji poczucia zmęczenia. Nie uzależnia.

Lacta cholin

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

Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 600 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów, funkcji mięśni, ochrony komórek.

B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. **Aż 500 porcji po 50 µg B_{12}.** Dla układu nerwowego, energii, odporności, funkcji psychologicznych, tworzenia krwinek czerwonych.

Witamina D_3K_2 Forte

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7 (all-trans). Dla zębów, kości, odporności, przyswajania wapnia, funkcji mięśni oraz witalności.

Melatonina + B_{12} *forte*

Aż 3 mg melatoniny przyspieszają i ułatwiają zasypianie. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na układ nerwowy i metabolizm energetyczny, dlatego sprzyja lepszemu wypoczynkowi nocnemu i pełnej regeneracji.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Wszystkie produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, niektóre dla wegan.

Wiedza
w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's tworzą doktorzy nauk medycznych. Są one produkowane z najlepszych składników naturalnych i standaryzowane. Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 5060686c0f

COVID-19 NEWS

Przeziębiłeś się? Dzięki temu przejdziesz covid łagodniej

Jeśli przeszedłeś ostatnio infekcje górnych dróg oddechowych lub miałeś grypę to z dużym prawdopodobieństwem objawy covid-19 będą u Ciebie znacznie mniej nasilone niż u innych. Zdaniem naukowców ze Stanford University School of Medicine tłumaczyłoby to, czemu dzieci, które są często narażone na przeziębienie w szkole, przechodzą zakażenie koronawirusem znacznie łagodniej. Aż 80% małych dzieci w pierwszych latach swojego życia spotyka się z wirusami przeziębienia np. w żłobkach.

– Wielu ludzi choruje, a nawet umiera z powodu covid-19, podczas gdy inni zupełnie nie odczuwają objawów choroby i normalnie funkcjonują, nie wiedząc, że czymkolwiek się zarazili. Dlaczego? – pyta Mark Davis, jeden z badaczy.

Odpowiedź może mieć związek z wcześniejszą infekcją koronawirusem, o której pamięta nasz układ immunologiczny – a zwłaszcza zabójcze limfocyty T. Dzięki tej pamięci jest już przygotowany na następne spotkanie z groźniejszym wirusem SARS-CoV-2.

Limfocyty T ludzi, którzy najciężej przechodzą covid-19, nie wykazują oznak wcześniejszej infekcji korona wirusami odpowiedzialnymi za zwykłe przeziębienia. W próbkach krwi pobranych od pacjentów z covid-19, osoby z najłagodniejszymi objawami miały znacznie więcej limfocytów T, które atakowały peptydy wspólne dla wszystkich koronawirusów, w tym SARS-CoV-2.

Z kolei limfocyty T pacjentów z najpoważniejszymi objawami musiały nauczyć się walczyć z covidem i rozpoczynały walkę bez wcześniejszego przygotowania.

Zdaniem uczonych ze Stanford limfocyty T są tym czynnikiem, który ma znaczenie. Skupianie się ma poziomie przeciwciał może być mylące, bowiem wirusy mogą z łatwością je oszukiwać.

– Patogeny szybko ewoluują i uczą się jak ukrywać swoje najważniejsze cechy przed naszymi przeciwciałami – wyjaśnia Mark Davis.

W jego opinii limfocyty T są lepszym wskaźnikiem i zapewniają nam lepszą obronę przed następną infekcją covid-19. Wytwarzają bowiem komórki potomne, które zachowują pamięć o poprzednich infekcjach i pozostają w naszych układach krwionośnym i limfatycznym przez ponad dekadę.

– Komórki pamięci są najbardziej aktywne w przypadku ochrony przed chorobami zakaźnymi. One są tym, czego potrzebujesz do zwalczenia powtarzającej się infekcji wirusowej. To właśnie je powinny generować szczepionki – powiedział Davis.

Sci Immunol, 2021; 6:eabg5669

eprasa.pl 5060686c0

80%

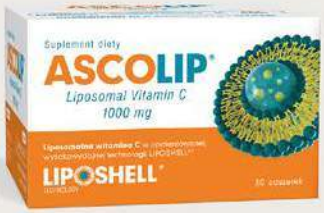
LEPSZE WCHŁANIANIE WITAMINY C[1] - WYSOKA SKUTECZNOŚĆ

- **ORYGINALNA** LIPOSOMALNA WITAMINA C
- **PRZEBADANA** MEDYCZNIE [1, 2]
- **OPATENTOWANA** TECHNOLOGIA LIPOSHELL® [3]

ZADBAJ O ODPORNOŚĆ!

Liposomalna witamina C
500 mg, smak wiśni

Liposomalna witamina C
500 mg, smak czarnej porzeczki



Liposomalna witamina C
1000 mg, smak oryginalny

WITAMINA C m.in.:

- wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- chroni komórki przed stresem oksydacyjnym
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia znużenia i zmęczenia

PIŚMIENNICTWO:
1. Łukawski M., et.al.,"New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability", Journal of Liposome Research, 2019 Jul 2:1–8.
2. https://www.liposhell.pl/badania/
3. Zgłoszenie międzynarodowe nr: PCT/EP2018/057400.

*Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych. Ostrzeżenia: Kobiety w ciąży, matki karmiące piersią, osoby z zaburzeniami gospodarki żelaza przed zastosowaniem powinny skonsultować się z lekarzem. Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamicę nerkową. Witamina C w dawce ≥ 1000 mg może powodować łagodne zaburzenia żołądkowe u osób nadwrażliwych. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Wytwórca: Lipid Systems Sp. z o.o., Biuro handlowe, ul. Gen. Zajączka 26, 01-510 Warszawa, tel.: (+48 22) 116 68 25, INFOLINIA: +48 691 366 377, www.liposhell.pl; SD/ASC/02.2021/PL/03

REKLAMA WWW.ASCOLIP.PL SUPLEMENT DIETY*

eprasa.pl 5060686c0f

COVID-19 NEWS

Odporność na rok?

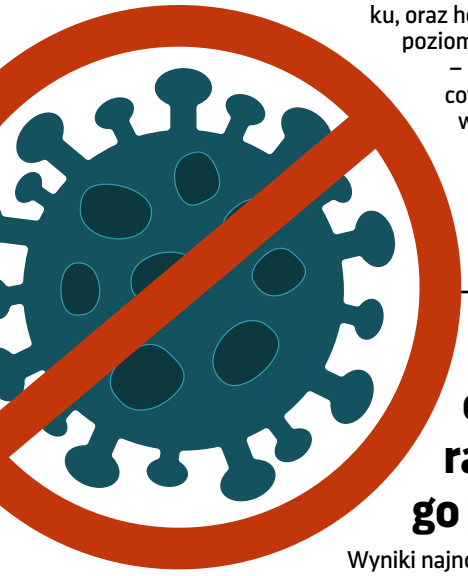
Zakażenie SARS-CoV-2 zapewni Ci naturalną odporność przez co najmniej rok, a możliwe, że na znacznie dłużej.

Tylko ci, którzy jeszcze nie przeszli covid-19 powinny być szczepieni w pierwszej kolejności, mówią badacze z Barcelona Institute for Global Health. Monitorowali oni poziom przeciwciał 173 pracowników służby zdrowia zarażonych koronawirusem i z zaskoczeniem odkryli, że ich markery odpowiedzi immunologicznej były wysokie nawet po roku. Naukowcy zakładają, że ta naturalna odporność może trwać jeszcze parę lat.

Wcześniejsze badania sugerowały, że odporność po chorobie utrzymuje się tylko przez kilka miesięcy. Co najważniejsze, przeciwciała, które rozpoznają białko kolczaste wirusa SARS-CoV-2, po 9 miesiącach od infekcji nadal były wysokie u 61% badanych. Ci właśnie ludzie byli najlepiej chronieni przed drugą infekcją. Tylko 4 osoby z grupy zakaziły się ponownie covid-19. W tym jedna z niskim poziomem przeciwciał rozpoznających białka kolczaste koronawirusa, która przeszła infekcję bezobjawowo.

Większość badanych doświadczyła łagodnej lub umiarkowanie silnej infekcji, chociaż kilka osób potrzebowało opieki medycznej. Ludzie, którzy mieli objawy długotrwałego covidu, takie jak sporadyczne gorączki, utrata węchu lub smaku, oraz hospitalizowani mieli najwyższy poziom przeciwciał po 9 miesiącach.

– Osoby, które jeszcze nie przeszły covid-19, powinny być priorytetem w kolejce do szczepień, zwłaszcza że ozdrowieńcy mogą być chronieni przez przynajmniej rok – uważa jedna z badaczek Anna Ramirez-Morros.



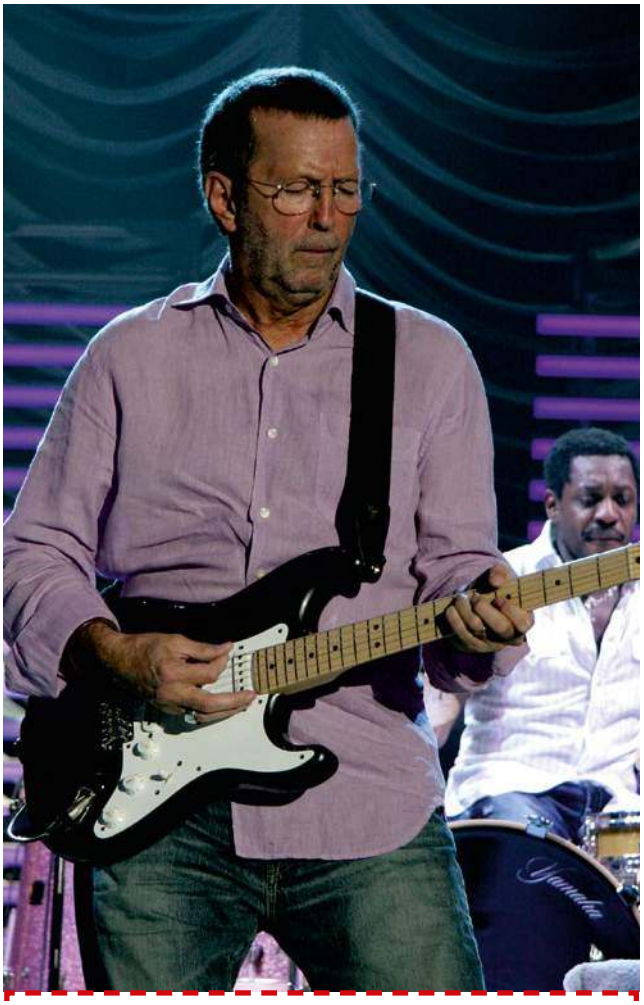
Osoby po covid-19 raczej nie złapią go ponownie

Wyniki najnowszego badania dają nadzieję. Akademicy z University of Missouri oszacowali, że jeśli już przeszedłeś koronawirusa, Twoje szanse na zarażenie się nim ponownie są zaskakująco niskie – prawdopodobnie mniejsze niż 1% – co sugeruje, że ludzie rozwijają naturalną odporność na SARS-CoV-2.

Jednak jeśli miałeś pecha i zaraziłeś się ponownie, masz duże szanse przejść infekcje znacznie łagodniej. Analizowali oni przypadki ponad 9 tys. osób, u których zdiagnozowano covid-19, tylko 63 pacjentów (0,7%) zaraziło się drugi raz w ciągu 4 miesięcy.

Spośród powtórnie zakażonych 2 osoby zmarły. Jednak dla większości druga infekcja była znacznie łagodniejsza, a także rzadziej towarzyszyły je zapalenie płuc, niewydolność serca oraz ostre uszkodzenie nerek.

Clin Infect Dis, 2021; ciab345



Legenda rocka odmawia koncertów w miejscach tylko dla zaszczepionych

– Tak długo, jak nie ma możliwości, żeby wszyscy uczestniczyli, zastrzegam sobie prawo do odwołania występów – oznajmił Eric Clapton w przeddzień swojej trasy koncertowej po USA. Artysta stwierdził, że czuje się zobowiązany do wygłoszenia tego oświadczenia, po tym, jak doznał ostrych reakcji po przyjęciu szczepionki firmy AstraZeneca, Eric bał się, że to jedno ukłucie może zakończyć jego karierę muzyczną. Sprzeciwił się też zniesieniu swobód obywatelskich w celu zmniejszenia liczby zakażeń SARS-CoV-2. Razem z innym rockowym artystą – Vanem Morrisonem nagrał w grudniu ubiegłego roku protest-song pt. „Stand and Deliver".

Clapton powiedział, że zgodził się na zaszczepienie przeciw covid-19, gdyż uwierzył rządowej propagandzie mówiącej, że szczepionki są bezpieczne. Po pierwszej dawce doświadczył „poważnych reakcji", po drugiej było jeszcze gorzej.

„Reakcja na szczepionkę była katastrofalna, moje ręce i stopy były albo jak zamrożone, odrętwiałe lub palące oraz generalnie nie nadawały się do niczego przez 2 tygodnie. Bałem się, że już nigdy nie będę mógł grać" – napisał Eric.

BBC, 23 lipca 2021; Rolling Stone, 16 maja 2021

eprasa.pl 5060686c0f

Cefavit® ferrit Stix

Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

Zmniejsza

✔ **uczucie zmęczenia i znużenia**

Wspomaga

✔ **prawidłowy transport tlenu***

✔ **tworzenie hemoglobiny i czerwonych krwinek***

Składniki odpowiadają za: **Żelazo:** potrzebne jest do prawidłowej produkcji hemoglobiny i transportu tlenu w organizmie. **Żelazo, witaminy B6/B12**: potrzebne są do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12**: potrzebne są do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12/kwas foliowy:** aby zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia. **Kwas foliowy**: pomaga w prawidłowej produkcji krwi. **Witamina C**: zwiększa przyswajanie żelaza. **100% wegański**. Nie zawiera: alergenów, żelatyny, drożdży. Produkt bezglutenowy.

* Żelazo w postaci mikrokapsułkowanego fumaranu żelaza(II).

Suplement diety

Dystrybutor: **APC Instytut Sp. z o.o.**
02-305 Warszawa Al. Jerozolimskie 146 C
tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl

Pytaj w aptece

eprasa.pl 5060686c0f

Rujnujące AZS

Wyniki badania przeprowadzonego przez fundację Alabaster oraz Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych są dość przygnębiające: choroba utrudnia relacje rodzinne. Na szczęście od listopada na liście leków refundowanych znajdzie się lek biologiczny, który daje nadzieję nie tylko na poprawę stanu skóry...

Okazuje się, że gdy choć jedna osoba w domu cierpi na atopowe zapalenie skóry, a szczególnie, gdy chore jest dziecko, dotyka to całą rodzinę (rodziców, rodzeństwo, dziadków) oraz osoby z najbliższego otoczenia, w tym np. nauczycieli. Wszyscy oni muszą wiedzieć, jak opiekować się chorym dzieckiem, co może jeść, jakich zabiegów pielęgnacyjnych wymaga i co może mu zaszkodzić.

Konieczność zmierzenia się z tym stanowi obciążenie, któremu – jak wyznali respondenci – towarzyszą często złość, lęk, osamotnienie, poczucie niesprawiedliwości, rezygnacja, a także wyparcie.

W dłuższym terminie dochodzi do wzrostu kosztów utrzymania i spadku dochodów, wzajemne relacje ulegają pogorszeniu, życie intymne zamiera, wzrasta poczucie izolacji, często zarówno pacjent, jak i jego bliscy popadają w depresję (ok. 50% badanych), dochodzi do wycofania się z życia społecznego. Osoba z atopowym zapaleniem skóry często ma niższą samoocenę, co przyczynia się do ograniczania przez nią kontaktów towarzyskich.

Co więcej, doświadczenie choroby sprawia, że wielu chorych świadomie rezygnuje z posiadania dziecka w obawie przed przekazaniem mu AZS, a niemal ¼ tych, którzy mają dziecko z atopowym zapaleniem skóry ze względu na koszty leczenia i sytuację ekonomiczną rodziny, nie zdecydowało się na kolejne. Natomiast 13% rodziców, którzy sami cierpią na AZS, podkreśla, że w okresie zaostrzenia choroby nie jest w stanie w ogóle opiekować się swoim potomstwem. Prawie 90% dorosłych pacjentów deklaruje, że podczas zaostrzenia nie może wykonywać podstawowych czynności (sprzątanie, pranie, prasowanie, zakupy itd.). Świąd i ból oraz nakładane w celu ich łagodzenia specyfiki utrudniają nawet przytulanie!

Szczęśliwie dla dorosłych cierpiących na ciężką postać AZS, od bieżącego miesiąca na liście leków refundowanych znajdzie się dupilumab – rekombinowane ludzkie przeciwciało monoklonalne klasy IgG4, które hamuje sygnalizację białek za pośrednictwem interleukin 4 i 13, czyli kluczowych cytokin w odpowiedzi immunologicznej typu 2, odgrywających główną rolę w patogenezie atopowego zapalenia skóry.

Miejmy nadzieję, że zaleczy również rany, jakie choroba zadała relacjom rodzinnym.

BIBLIOGRAFIA
1 Sci Rep, 2019; 9: 7730

SPOŚRÓD WSZYSTKICH BEZDZIETNYCH DOROSŁYCH Z AZS, AŻ 55% WYJAWIŁO, ŻE NIE ZDECYDOWAŁO SIĘ NA POSIADANIE DZIECKA W OBAWIE PRZED PRZEKAZANIEM CHOROBY POTOMSTWU.

55%

24% OPIEKUNÓW DZIECI Z AZS, ZE WZGLĘDU NA KOSZTY LECZENIA I SYTUACJĘ EKONOMICZNĄ RODZINY, NIE ZDECYDOWAŁO SIĘ NA KOLEJNE DZIECKO.

24%

PRAWIE 13% DOROSŁYCH PACJENTÓW POSIADAJĄCYCH DZIECKO/DZIECI UWAŻA, ŻE W OKRESIE ZAOSTRZENIA NIE JEST W STANIE W OGÓLE OPIEKOWAĆ SIĘ SWOIM POTOMSTWEM.

13%

eprasa.pl 5060686c0f

PRAWIE 83% BADANYCH UWAŻA, ŻE AZS WPŁYWA NA ICH ŻYCIE RODZINNE.

83%

OK. 50% ANKIETOWANYCH CIERPIAŁO NA DEPRESJĘ Z POWODU CHOROBY SWOJEJ LUB POTOMSTWA.

50%

60% RESPONDENTÓW MUSIAŁO DOSTOSOWAĆ SWOJE ŻYCIE ZAWODOWE DO CHOROBY SWOJEJ LUB BLISKIEJ OSOBY.

60%

55% ANKIETOWANYCH OPIEKUNÓW DZIECI Z AZS ŻYJE W POCZUCIU WINY I W PRZEKONANIU, ŻE „ŻYCIE UCIEKA IM PRZEZ PALCE".

55%

W PONAD 65% DOMÓW ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY BYŁO POWODEM KŁÓTNI RODZINNYCH.

65%

90% DOROSŁYCH DEKLARUJE, ŻE PODCZAS ZAOSTRZENIA NIE MOŻE WYKONYWAĆ PODSTAWOWYCH CZYNNOŚCI (SPRZĄTANIE, PRANIE, PRASOWANIE, ZAKUPY ITD.).

90%

PRAWIE 49% UWAŻA, ŻE CHOROBA W RODZINIE NEGATYWNIE WPŁYNĘŁA NA ICH ŻYCIE INTYMNE.

49%

PRAWIE 38% RESPONDENTÓW UWAŻA, ŻE ŻYCIE CAŁEJ RODZINY PODPORZĄDKOWANE JEST CHOROBIE, A ATMOSFERA JEST NAPIĘTA I NIE DO ZNIESIENIA.

38%

AZS

eprasa.pl 5060686c0f

WARTO WIEDZIEĆ

Ulecz mitochondria i zapomnij o chorobach

Znana nam ze szpitali i przychodni medycyna klasyczna może stanowić ratunek w ostrych albo nagłych przypadkach, jednak często zawodzi, jeśli przychodzi do leczenia chorób przewlekłych, a lekarze stawiają wtedy diagnozę – nieuleczalna. Dlatego warto zainteresować się terapią mitochondrialna, która sięga tam, gdzie tkwi prawdziwa przyczyna wielu schorzeń, czyli do komórek naszego ciała oraz dostarczających im energii organelli. Autor książki, dr Bodo Kuklinski, który od wielu lat zajmuje się badaniami nad ich znaczeniem dla zdrowia człowieka, dzieli się z Czytelnikami swoją wiedzą na temat najczęściej występujących schorzeń oraz podpowiada, jak je pokonać oddziałując na mitochondria. Opisuje wpływ leczniczych głodówek i znaczenie właściwego wypoczynku. Podaje ważne składniki odżywcze i ich wpływ na mitochondria oraz wyjaśnia, dlaczego warto rozważyć przejście na dietę paleo.

Lekarz zauważa, że medycyna mitochondrialna może przedstawić dowody na skuteczność zwalczania ADHD, fibromialgii, cukrzycy typu 2, depresji, problemów skórnych oraz chorób oczu. Dzięki wpływaniu na centra energetyczne w komórkach możemy również wpływać na dolegliwości związane z krążeniem, nerkami, jelitami oraz układem oddechowym.

Dr Bodo Kuklinski, Anja Schemionek: „Medycyna mitochondrialna. Nowatorska metoda na pozornie nieuleczalne choroby", cena: 27,19 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Pandemia czy plandemia?

Autor książki zatytułowanej „COVID-19. Globalna mistyfikacja" przekonuje, że ogłoszona w marcu 2020 r. pandemia nie jest wydarzeniem z zakresu ochrony zdrowia czy medycyny. Według autora publikacji Józefa Białka jest to wydarzenie polityczne i ekonomiczne prowadzone pod przykrywką walki z wirusem, który jest globalnym zagrożeniem. Obawiać się jednak tak naprawdę trzeba polityków i sił, którym oni służą, bo obecnie trwa nowa wojna. Restrykcje wprowadzone przez władze poszczególnych krajów są wymierzone przeciwko obywatelom. Recesja ekonomiczna i destabilizacja społeczna to tylko niektóre konsekwencje działań podjętych przez rządzących. Sam wirus, choroba przez niego wywoływana, skala zakażeń czy śmiertelność wcale nie usprawiedliwiają wprowadzonych zakazów i nakazów. Autor rzetelnie przedstawia rozmaite (niejednokrotnie szokujące) dane. Nawet jeśli nie zgadzamy się z jego opinią, warto spojrzeć na pandemię z zupełnie innej – niż forsowana w mediach głównego nurtu – perspektywy.

Józef Białek: „COVID-19. Globalna mistyfikacja", cena: 38,38 zł, Wydawnictwo Wektory, https://wydawnictwowektory.pl

Czy wiesz, ile chemii jesz?

Pożywienie produkowane na skalę przemysłową potrzebuje chemicznych dodatków. Człowiek niestety już nie, ponieważ wszystkie one po prostu mu szkodzą. Autor wnikliwie analizuje działanie najpopularniejszych dodatków do produktów spożywczych, w tym aromatów, enzymów, środków modyfikowanych genetycznie, maltodekstryny, ekstraktu drożdżowego czy syropu glukozowo-fruktozowego. Dochodzi przy tym do szokujących wniosków, które na trwałe mogą zmienić nasze nawyki. Z korzyścią dla zdrowia! W swojej najnowszej książce pt. „Chemia w pożywieniu" ujawnia powiązania wszelkich chemicznych środków zawartych w produktach spożywczych z szybkim starzeniem się oraz chorobami układu krążenia. Zdradza zagrożenia skrywające się chociażby w margarynach imitujących masło.

Dr Hans-Ulrich Grimm „Chemia w pożywieniu. Jak działają dodatki do żywności i dlaczego nam szkodzą", cena: 39,24 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 5060686c0f

www.produkty.energy

ENERGY

Biotermal
Sól do kąpieli.
Pozbądź się wysypek i innych problemów skórnych.
Zrelaksuj się, zmniejsz zmęczenie fizyczne i psychiczne

Balneol
Energia i witalność.
Oczyszcza, nawilża, relaksuje.
Skoncentrowany płyn do kąpieli z substancjami humusowymi

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk) na hasło O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ w LISTOPADZIE otrzymasz **25% rabatu** od ceny detalicznej **BALNEOLU** oraz **BIOTERMALU**.

eprasa.pl 5060686c0f

Lekarska deklaracja niezależności

Zamiast przepisywania leków, najpierw rozmowa na temat diety i aktywności fizycznej. To jest stawianie pacjenta na pierwszym miejscu. Tak postuluje grupa lekarzy w śmiałym manifeście dotyczącym nowej medycyny.

Czas, by medycy – zamiast bycia po prostu opłacanymi sługusami przemysłu farmaceutycznego – stali się bohaterami i powiedzieli pacjentom prawdę o tym, że większość chorób w dużym stopniu zależy od naszego stylu życia. Ogłosiła to grupa lekarzy w dokumencie, który można postrzegać jako deklarację niezależności od Big Pharmy.

Medycy od razu przepisują leki a rzadko rozmawiają z pacjentami na temat zmian codziennych nawyków – zwłaszcza dotyczących odżywiania, aktywności fizycznej i redukcji poziomu stresu, a one mogłyby zapobiec większości chorób przewlekłych, a nawet je leczyć!

Wspominani wyżej lekarze domagają się kompletnej naprawy obecnego systemu opieki zdrowotnej, który postrzega choroby wyłącznie jako skutek procesu starzenia, a ich leczenie opiera jedynie na farmakologii lub chirurgii. Ich zdaniem mieszkańcy Zachodu żyją z „wyrokiem śmierci, który sami sobie wymierzyli", ponieważ ok. 80% chorób powodują niewłaściwe wybory w zakresie stylu życia, a zwłaszcza kiepska dieta. Prawdziwą rolą lekarza powinno być, według nich, zalecanie pacjentom odpowiedniego odżywiania, a nie sięganie po bloczek z receptami, kiedy zacznie pojawiać się problem.

21 lekarzy pod przewodnictwem Balazsa Bodaiego, dyrektora Instytutu Przeżywalności po Wystąpieniu Raka Piersi w Sacramento w Kalifornii w USA, już włącza medycynę stylu życia do swoich praktyk, a teraz nawołują do tego innych. „Pacjenci zbyt długo zmagali się z chorobami przewlekłymi, ponieważ nasz system opieki zdrowotnej nie przyjmuje aktywnej roli w promocji zdrowego odżywiania. Zmiana paradygmatu w kierunku medycyny stylu życia powinna nastąpić natychmiast" – twierdzą[1].

Paradoks leczenia

Bez tej zasadniczej zmiany lekarze będą nadzorcami upadłego systemu – twierdzą sygnatariusze deklaracji. Amerykański system opieki zdrowotnej kosztuje obecnie 3 bln dolarów rocznie (brytyjski National Health Service kosztuje podatnika 115 mld funtów), a ponad 500 mld dolarów wydaje się na same leki. Jedną trzecią tych kosztów stanowią wydatki na leczenie raka i chorób serca.

Ogromne sumy rosną każdego roku, lecz mimo to leczenie chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość i zaburzenia serca, jest nieskuteczne. Wskaźnik przedwczesnych zgonów rośnie, a choroby przewlekłe urastają do rangi epidemii, ponieważ firmy farmaceutyczne i producenci żywności przedkładają zyski ponad ludzi.

Najnowsze wykresy ujawniają, że w 2025 r. średnia długość życia skróci się o jedną dziesiątą i będzie to pierwszy spadek w ciągu 25 lat. Alarmujący jest również fakt, że 2 na 3 mieszkańców Zachodu zmaga się z nadwagą lub otyłością. Szacuje się, że do 2030 r. problem ten spowoduje 500 tys. dodatkowych zgonów. Rosną też wskaźniki dotyczące chorób przewlekłych – ponad 29 mln Amerykanów boryka się ze związaną ze stylem życia cukrzycą typu 2, a każdego roku 25% śmierci w USA jest skutkiem zaburzeń sercowo-naczyniowych. Jednocześnie co roku na całym świecie diagnozuje się 17,5 mln nowych przypadków raka, który corocznie stanowi przyczynę 8,7 mln zgonów.

Farmaceutyki nie tylko nie rozwiązują problemu, lecz także przyczyniają się do powstawania chorób. Na przykład nadużywanie antybiotyków powoduje tworzenie odpornych na nie bakterii, co dobrze udokumentowano. Jednak niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że kilka leków z tej grupy – w tym penicylina, kwinolony, sulfonamidy i tetracykliny – może być powiązanych z rakiem prostaty, a częstość występowania nowotworów piersi wzrasta podczas stosowania sulfonamidów. Równie prawdopodobne jest także to, że antybiotyki te uszczupliły zasoby organizmu o bakterie jelitowe, czyli zaburzyły mikrobiom, który jest naszym podstawowym mechanizmem obronnym.

Każdy lek może wywołać poważne działania niepożądane. Należy do nich zaostrzanie chorób, które mają leczyć. Zjawisko to znane jest jako paradoksalne działanie farmaceutyków.

Żywienie, głupcze

Dieta i styl życia mają ogromne znaczenie, jeśli chodzi o choroby przewlekłe, które pochłaniają 75% wydatków na ochronę zdrowia. Ponieważ jednak Big Pharma i przemysł spożywczy na pierwszym miejscu stawiają swoje finansowe korzyści, informacja ta nie zawsze dociera do konsumenta, co więcej – może być ukrywana. „Liczne siły utrzymują *status quo*… specjalne grupy interesów, w tym lobbyści, którzy utrwalają bariery przez wydawanie pieniędzy na wywieranie wpływu na rządy i profesjonalistów" – twierdzą lekarze.

Podkreślają, że amerykańskie wytyczne dietetyczne złagodzono w celu zaspokojenia ekonomicznych interesów producentów żywności. Jedzenie wprowadza się na rynek wyłącznie jako środek na poprawę samopoczucia, a nie źródło niezbędnych składników odżywczych koniecznych do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Chociaż napawa nadzieją fakt, że ludzie coraz bardziej interesują się zdrowym jedzeniem, a niektóre ośrodki medyczne wprowadzają pewne aspekty medycyny stylu życia, to jednak kardynalna zmiana nie nastąpi, dopóki realizuje się strategiczny plan Big Pharmy – tłumaczą lekarze.

Postulują, by w obrębie istniejących placówek zdrowia tworzyć ośrodki medycyny stylu życia. Byłoby to dobrym pierwszym krokiem. Należy również naprawić edukację medyczną, tak by lekarze byli szkoleni w dziedzinie dietetyki. „Specjaliści powinni mieć podstawową wiedzę w zakresie tego, jak modyfikacje stylu życia mogą

eprasa.pl 5060686c0f

Czym są 3 biliony dolarów?

USA przeznaczają na opiekę medyczną 3 bln dolarów rocznie. To innymi słowy: 3 miliony milionów dolarów.

Jak one w ogóle wyglądają? Cóż:

- Gdyby ułożyć w stos banknoty składające się na tę sumę jeden na drugim, sięgnąłby on ¾ drogi na Księżyc.
- Gdyby żyć 50 lat dłużej, można by codziennie wydawać na siebie 162 mln dolarów i wciąż mieć w banku odłożone pieniądze dla dzieci.
- Jeśli byłoby się nastawionym na biznes, można by kupić całą firmę Apple, a jeszcze zostałoby 2,25 bln dolarów na zakup iPada czy dwóch.
- Jeśli preferowałoby się produkty, można by kupić 3,534 mld zestawów słuchawkowych do iPhone'a, co wystarczyłoby dla wszystkich mężczyzn, kobiet i dzieci w Polsce. Właściwie to nie do końca prawda – każdy dostałby po 93 sztuki.
- Jeśli to trochę zbyt ekstrawaganckie, zamiast tego można by dać po zestawie słuchawkowym każdemu mieszkańcowi Indii i Chin (wtedy każdy otrzymałby tylko po jednym).
- Jeśli fascynują Cię klasyczne samochody, Ferrari 250 GTO z 1963 r. jest prawie na szczycie czołówki, z wartością 38 mln dolarów. Można by kupić 78 tys. takich aut, przy założeniu że znalazłoby się ich aż tyle.
- Jeśli Twoje zainteresowanie samochodami jest bardziej odpowiedzialne środowiskowo, wybierz zamiast tego Teslę Model S. Przy cenie detalicznej 80 tys. dolarów można by kupić 37,5 mln sztuk. Gdyby je jeszcze wysłać do Chin, to za jednym zamachem rozwiązałoby problem globalnego ocieplenia.
- Jeśli bardziej interesuje Cię zapewnienie kolejnemu pokoleniu dobrego wykształcenia, mógłbyś wysłać ok. 25 mln dzieci na studia na prywatnym uniwersytecie.

Źródło: Fox Business

Psychofizyczne połączenia

Istnieje ścisłe połączenie między chorobą przewlekłą a zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja, stany lękowe, stres i powiązana z nimi bezsenność. Depresja to znany czynnik ryzyka sercowo-naczyniowego, a badania sugerują, że podwaja ryzyko wystąpienia tego rodzaju dolegliwości. Choroba ta nasila problemy z sercem, a zmagający się z nią pacjent jest 3 razy bardziej narażony na zgon wskutek zawału[1].

Działa to w obie strony: problemy z sercem zwiększają również ryzyko wystąpienia depresji. Wspólnym elementem może być stres. Zarówno depresja, jak i choroby układu krążenia oraz serca, mogą być skutkiem jego skumulowanego wpływu na organizm[2].

Depresja jest również związana z indywidualnym ryzykiem wystąpienia wszelkiego rodzaju chorób nowotworowych. Szczególnie zwiększa zaś prawdopodobieństwo rozwoju raka płuc i wątroby[3].

Jak zatem walczyć z depresją i stresem?

Silne więzi społeczne: Ważne badanie wykazało, że kobiety z rakiem piersi, które utrzymują aktywność społeczną, są o wiele mniej narażone na nawrót choroby[4].

Zdrowe jelita: Mikrobiom jelitowy ma duży wpływ na dobrostan psychiczny. Przetworzone produkty spożywcze powodują nieszczelność jelit, która umożliwia toksynom docieranie do krwiobiegu. Tymczasem zdrowa dieta w połączeniu z aktywnością fizyczną wspomagają ponowne zasiedlenie jelit korzystnymi bakteriami. To z kolei pozytywnie wpływa na zarówno na osoby z depresją i stanami lękowymi, jak i kondycję serca[5].

Aktywność fizyczna: Wspomaga łagodzenie objawów depresji oraz stanów lękowych i odwrotnie – siedzący tryb życia zwiększa ryzyko wystąpienia depresji[6].

BIBLIOGRAFIA
1 Eur Heart J, 2014; 35:1365–72
2 Curr Dir Psychol Sci, 2006; 15:269–72
3 Public Health, 2017; 149:138–48
4 Cancer, 2017; 123:1228–37
5 Int J Clin Pract, 2008; 62:423–32
6 J Phys Act Health, 2017; 14:733–9

Przeciążenie zapaleniem

Stan zapalny to podstawowa przyczyna większości chorób przewlekłych. Przed erą współczesnej sanityzacji był on niezbędną reakcją utrzymującą człowieka przy życiu, jednak dziś większość odpowiedzi zapalnych jest nadmiernych lub nieodpowiednich – twierdzą lekarze – i często powodują je niezdrowe jedzenie, zanieczyszczenia lub stres.

Najczęstszym przejawem stanu zapalnego jest otyłość – choroba o podłożu zapalnym, która dotyka 60% mieszkańców Zachodu. To błędne koło: otyli ludzie mają w organizmach wyższy poziom białek zapalnych – takich jak interleukina-6, czynnik martwicy nowotworów i białko C-reaktywne – z powodu nadmiaru tkanki tłuszczowej, a substancje te nasilają problemy otyłości.

Jednak chociaż większość ludzi obawia się związanych z nią zagrożeń sercowo-naczyniowych, niewielu ma świadomość, że może ona również powodować raka. Na podstawie jednego z badań oszacowano, że odpowiada za ok. 90 tys. przypadków nowotworów rocznie[1].

Nawet w przypadku chorób serca, których leczenie często postrzega się jako jedną z najbardziej spektakularnych historii sukcesu medycyny, tempo spadku liczby nowych przypadków i wzrostu wskaźników przeżywalności obniżyło się w ostatnich latach. A zatem klucz do długiego i zdrowego życia tkwi w spożywaniu większej ilości pokarmów o działaniu przeciwzapalnym.

Ogranicz

pokarmy prozapalne, które są ubogie w składniki odżywcze i/lub wysokokaloryczne, takie jak:

- mięso, wołowina, wieprzowina, baranina, kurczak, indyk i owoce morza;
- przetworzone mięso;
- nabiał zwierzęcy, np. mleko i ser;
- zamienniki cukru i rafinowany cukier, np. aspartam i syrop glukozowo-fruktozowy, zawarty w większości przetworzonych pokarmów, takich jak ciasta i herbatniki;
- przetworzone pokarmy i rafinowane zboża, np. biały chleb;
- słodkie napoje bezalkoholowe oraz alkohol.

Jedz więcej

żywności przeciwzapalnej, zasobnej w składniki odżywcze i niskokalorycznej, czyli takich produktów jak:

- zielone warzywa liściaste;
- warzywa krzyżowe (brokuły, kalafior, kapusta, jarmuż) oraz kabaczki i czosnek;
- grzyby;
- owoce jagodowe, a także banany i granaty;
- rośliny strączkowe, takie jak fasolka szparagowa i soczewica;
- produkty pełnoziarniste, np. z pszenicy, komosy ryżowej, owsa, ryż i makaron;
- nasiona, np. lnu zwyczajnego, szałwii hiszpańskiej, sezamu i pestki dyni;
- roślinne zamienniki nabiału, takie jak mleko sojowe, migdałowe i ryżowe.

Jedz więcej (ale nie w nadmiarze):

- orzechów, np. włoskich, pekan i migdałów.

zapobiegać chorobom przewlekłym, leczyć je, a nawet cofać" – piszą medycy.

Warto mieć świadomość, że społeczeństwo również odgrywa ważną rolę w krzewieniu wiedzy na temat dobrych wyborów z zakresu stylu życia. Firmom powinno zależeć na zdrowiu pracowników, a grupy społeczne mogą z powodzeniem wspomagać rozpowszechnianie informacji. Media internetowe i społecznościowe są ich świetnym źródłem.

Jednak medycyna i jej praktycy powinni być w centrum rewolucji w dziedzinie ochrony zdrowia. „Już czas, by środowisko medyczne zainterweniowało i zapewniło właściwe leczenie możliwych do uniknięcia chorób. Zmiana ta wymaga odwagi oraz gotowości do kreatywnego myślenia podczas rozpoczynania przebudowy naszego systemu ochrony zdrowia od tego, który cechuje opieka nad chorym, do takiego, który zasługuje na miano opieki zdrowotnej" – przekonują lekarze.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA
1 Perm J, 2018; 22:17–25

eprasa.pl 5060686c0f

PROMOCJA
DO −20%
NA KAŻDY PRODUKT OROMED

OROMED
DBAJ O ZDROWIE

*Pomagamy **zdrowo żyć!***

Jesteśmy producentem marki **OROMED** z wieloletnim doświadczeniem w produkcji sprzętu przeznaczonego do użytkowania w Jednostkach Służby Zdrowia, jak również urządzeń stosowanych w warunkach domowych. Nasze ciśnieniomierze elektroniczne, termometry elektroniczne, wagi analityczne oraz pozostały sprzęt cieszą się uznaniem wśród użytkowników. Nabywając u nas termometr, ciśnieniomierz, inhalator, alkomat czy wagę możecie Państwo liczyć również na doradztwo konsultanta przy doborze urządzenia.

W swojej ofercie posiadamy:

- **Ciśnieniomierze:**
  - nadgarstkowe, naramienne, zegarowe;
- **Stetoskopy:**
  - kardiologiczne, internistyczne, pediatryczne;
- **Inhalatory:**
  - mechaniczne, membranowe;
- **Termometry bezdotykowe**
- **Otoskopy**
- **Oftalmoskopy**
- **Pulsoksymetry**
- **Wagi:**
  - elektroniczne (bluetooth), wagi kuchenne, wagi dla dzieci;
- **Produkty do higieny jamy ustnej:**
  - szczoteczki soniczne dla dorosłych i dzieci, irygatory;
- **Produkty dla dzieci:**
  - podgrzewacze do butelek, aspiratory;
- **Oczyszczacze i nawilżacze powietrza**
- **Produkty z kategorii zdrowie i uroda:**
  - profilowane poduszki z pianki termoelastycznej, masażery, hydromasażery, poduszki SHIATSU, poduszki ogrzewające, koce ogrzewające, buty ogrzewające, urządzenia do peelingu kawitacyjnego, szczoteczki soniczne do twarzy;
- **Produkty z kategorii sport i aktywny tryb życia:**
  - smartwatch'e, przenośne blendery, blendery kielichowe, wyciskarki wolnoobrotowe;
- **Profesjonalne alkomaty elektrochemiczne**

CE 0197

TÜVRheinland CERTYFIKOWANO

WEJDŹ NA STRONĘ: **WWW.OROMED.PL**
WPISZ KOD: ORO2020

eprasa.pl 5060686c0f

Mocny zgryz – długie życie

Istnieje bezpośrednia zależność między stanem zdrowia jamy ustnej, a funkcjonowaniem pozostałych układów organizmu. Nieleczony, przewlekły stan zapalny, pochodzący od jednego zęba, może oddziaływać na nerki, serce i stawy.

Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Grupy LUX MED, jedynie 39% Polaków między 20. a 60. r.ż. deklaruje regularne wizyty u stomatologa, przynajmniej raz na pół roku. Jednocześnie niepokojące dane Ministerstwa Zdrowia mówią o tym, że aż 98% obywateli w wieku 35-44 lat ma próchnicę. Brak troski o higienę zębów i jamy ustnej przekłada się na ryzyko rozwoju innych, poważnych chorób, jak: udar mózgu, zawał, zapalenie nerek, a nawet reumatoidalne zapalenie stawów.

Prosta droga do serca

Przyzębie to tkanki otaczające ząb oraz stykające się z nim w obrębie jego szyjki, czyli: dziąsło, ozębną, kość wyrostka zębodołowego oraz cement korzeniowy. O jego chorobie mówimy wówczas, gdy mamy do czynienia z występującym w tym obszarze stanem zapalnym spowodowanym infekcją bakteryjną.

Choroby przyzębia są jednym z najczęściej występujących schorzeń jamy ustnej u ludzi i – obok próchnicy oraz jej powikłań – główną przyczyną utraty zębów. Statystyczny Polak po 35. r.ż. ma zaledwie 21 zębów z 32 danych mu przez naturę, a 40% po 65. r.ż. nie ma już własnych. Tymczasem już dawno temu potwierdzono, że stan zdrowia jamy ustnej ma związek z układem sercowo-naczyniowym.

– W wielu pracach badawczych wskazuje się bezpośredni negatywny wpływ chorób przyzębia na układ sercowo-naczyniowy – mówi lek. Ewa Kamińska z LUX MED Stomatologia. – Nieleczone ogniska parodontozy i próchnicy stanowią, niestety, doskonałe środowisko dla rozwoju bakterii chorobotwórczych. Jeśli odpowiednio wcześnie nie rozpocznie się leczenia próchnicy, powstają ogniska zapalenia w tkankach okołozębowych, chorobotwórcze drobnoustroje przedostają się wówczas z krwiobiegiem do całego organizmu. Ponieważ naturalną reakcją immunologiczną jest próba ich zwalczenia, w następstwie tego zaczynają się zmiany w naczyniach krwionośnych, co może skutkować zmniejszeniem ich drożności. Taki długotrwały proces może prowadzić do nadciśnienia tętniczego, zatkania tętnic oraz zawału mięśnia sercowego.

eprasa.pl 5060686c0f

Wspólny mianownik

Naukowcy zwracają uwagę na wzrost aktywności zapalnej w przyzębiu jako kluczowy element przyczyniający się do rozwoju blaszek miażdżycowych, które powodują choroby układu sercowo-naczyniowego[1]. Innym mechanizmem łączącym te schorzenia może być reaktywność krzyżowa między przeciwciałami mikroorganizmów przyzębia i białkami szoku cieplnego, takimi jak HSP60 w komórkach śródbłonka. Białka te również odpowiadają na rozwój procesu miażdżycowego w tętnicach[2].

Uczeni przypuszczają również, że bakterie przyzębia mogą mieć bezpośredni wpływ na funkcjonowania serca, ponieważ lipopolisacharydy tych mikroorganizmów powodują stymulację makrofagów i uwalnianie mediatorów zapalnych (IL-1α i -1β oraz TNF), które odgrywają ważną rolę w miażdżycy. Zaburzona mikroflora przyzębia może również indukować agregację płytek krwi, zwiększając w ten sposób ryzyko wystąpienia zjawisk zakrzepowo-zatorowych[3].

> Suplementacja witamin C i D, może mieć dobroczynny wpływ zarówno na zapobieganie, jak i leczenie stanów zapalnych dziąseł oraz stawów

Niedrożność naczyń krwionośnych może mieć także negatywny wpływ na pracę mózgu. Tworzące się mikroskrzepy mogą bowiem prowadzić do udaru niedokrwiennego mózgu. Jedno z badań przeprowadzonych na pacjentach po przebytym udarze wykazało w skrzepach obecność bakterii z jamy ustnej. Dlatego tak ważne jest, aby do rutynowych badań włączyć na stałe ocenę stanu jamy ustnej – szczególnie w przypadku osób obciążonych wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym.

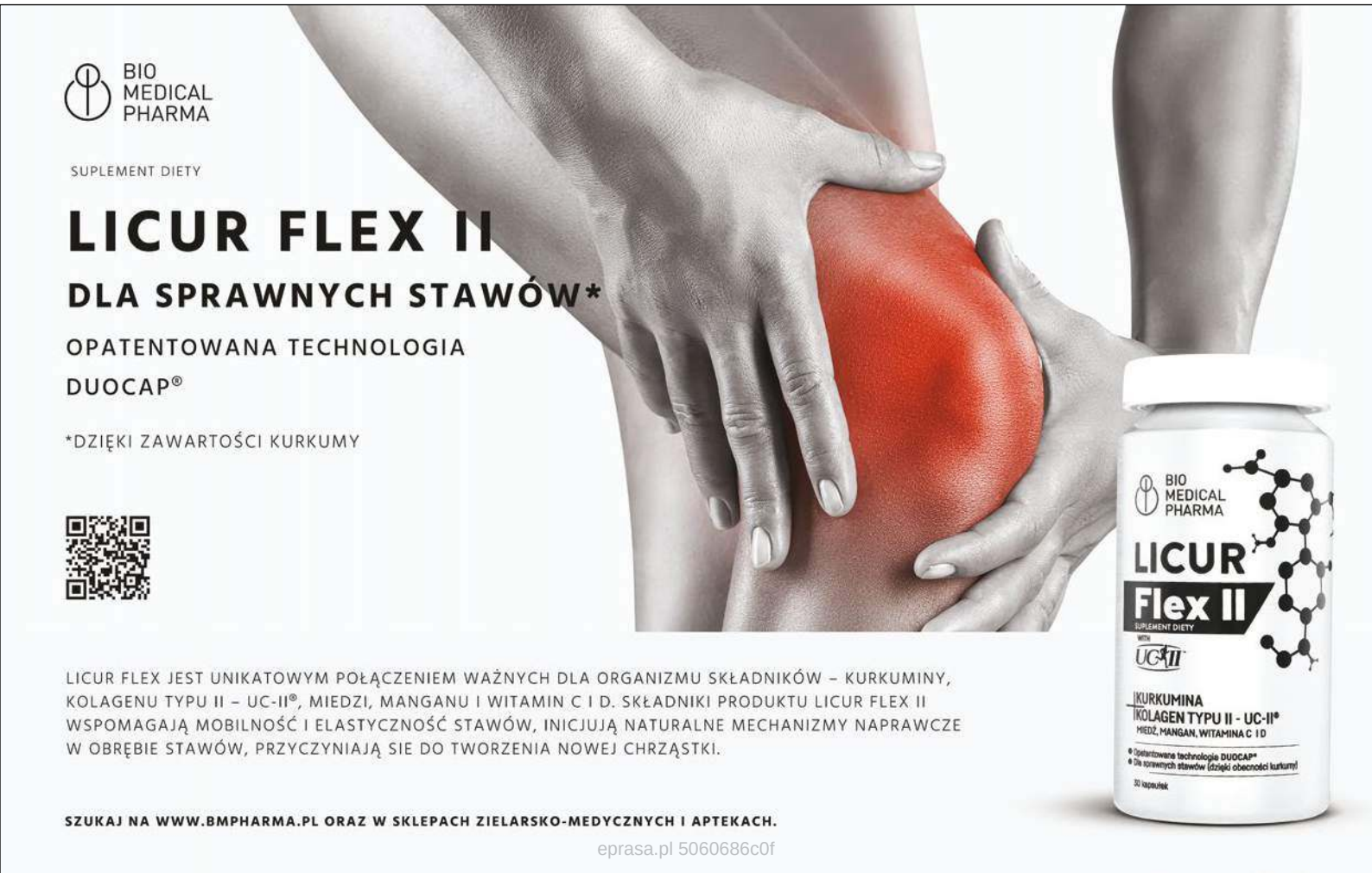
Istotne nawilżenie jamy ustnej

Nerki, jako naturalne filtry organizmu, oczyszczają z produktów przemiany materii ok. 18 l krwi na dobę. Odpowiadają także za regulację gospodarki wodnej, elektrolitowej i kwasowo-zasadowej. Jeśli praca nerek jest zaburzona, organizm szybko daje o tym znać. Okazuje się, że ich funkcjonowanie ma także wpływ na stan jamy ustnej – i odwrotnie.

– Wskutek zakłóconego działania nerek, w obrębie jamy ustnej może dojść do patologicznych zmian w obrazie śluzówki, problemów w pracy ślinianek, zaburzeń węchu i smaku, halitozy, kserostomii oraz zaburzeń w budowie tkanek kostnych. Co ciekawe, istnieje także silna zależność odwrotna – zęby i przyzębie, jako pierwotne źródło zakażenia bakteryjnego, mogą przyczyniać się do rozwoju poważnych odogniskowych schorzeń, np. do ich ostrego lub przewlekłego zapalenia – podkreśla stomatolog.

Badania potwierdzają, że w jamie ustnej u nawet 90% pacjentów[4] z prze-

REKLAMA



eprasa.pl 5060686c0f

wlekłą niewydolnością nerek dochodzi do kilku dysfunkcji – powiększenia dziąseł, suchości jamy ustnej oraz zmian w składzie i szybkości śliny[5].

Jak wskazuje ekspertka, w przypadku zakłóconej gospodarki wodno-elektrolitowej, w której główną rolę odgrywają nerki, zmniejsza się znacznie ilość wydzielanej śliny, co może być powodem kserostomii, czyli nadmiernej suchości. Brak odpowiedniego nawilżenia jamy ustnej przyczynia się do podrażnień i uszkodzeń śluzówki oraz rozwoju patologicznych drobnoustrojów, co znacząco podwyższa ryzyko próchnicy i chorób przyzębia. Niedobór śliny i pogorszenie jej jakości wpływa na pH środowiska jamy ustnej, zaburzając jej równowagę mikrobiologiczną i mineralną. Zęby nie są wówczas dostatecznie obmywane, a to znacznie zwiększa ilość osadu oraz resztek pokarmu na zębach. Takie warunki sprzyjają rozwojowi patologicznych bakterii, które mogą przedostawać się potem z krwią do innych organów.

Związek dziąseł ze stawami

Przedobjawowa faza reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), podczas której zachodzi odpowiedź autoimmunologiczna, powstaje w błonach śluzowych – głównie płuc i jamy ustnej. Z punktu widzenia reumatologa, przewlekłe ogniska zapalne przyzębia oraz zębów mogą mieć zatem istotne znaczenie w procesie rozwoju schorzeń reumatycznych i wpływać na ich leczenie.

Zarówno przy chorobach jamy ustnej, jak i przy reumatoidalnym zapaleniu stawów, zauważyć można m.in. podwyższone stężenie cytokin prozapalnych. Najnowsze badania sugerują, że bakterie, które wywołują infekcje dziąseł, mogą odpowiadać za nieprawidłową reakcję układu odpornościowego, która wywołuje obrzęk i ból towarzyszące reumatoidalnemu zapaleniu stawów. Mowa o *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*, która stymuluje produkcję białek powodujących osłabienie układu odpornościowego. W normalnych warunkach proces ich modyfikacji występuje fizjologicznie, natomiast w reumatoidalnym zapaleniu stawów przebiega on bardziej intensywnie i w efekcie – prowadzi do stanu zapalnego oraz uszkodzenia tkanek.

Badacze twierdzą, że choroby dziąseł oraz stawów mają wspólne mechanizmy powstawania i rozwoju (etiopatogenezę), jak również czynniki ryzyka – genetyczne, środowiskowe i wynikające ze stylu życia[6].

Okazuje się, że u podłoża zapalenia przyzębia i RZS leży niewłaściwa dieta. Spożywanie większej ilości produktów pełnoziarnistych, ryb oraz warzyw i owoców, przy ograniczeniu w jadłospisie czerwonego mięsa, cukru i produktów wysokoprzetworzonych zmniejsza ryzyko wystąpienia ostrych objawów obu tych przypadłości[7].

Uczeni przyglądali się również, jak u cierpiących na te choroby wygląda metabolizm żelaza. U osób ze stanem zapalnym przyzębia odnotowano podwyższony poziom transferyny w surowicy[8], natomiast u chorujących na RZS potwierdzono wyższe stężenie hepcydyny. Wskazuje to na powiązanie obu chorób z niedoborami żelaza[9].

Suplementacja tego pierwiastka oraz witamin C i D może mieć dobroczynny wpływ zarówno na zapobieganie, jak i leczenie stanów zapalnych dziąseł oraz stawów. Metabolity słonecznej witaminy zmieniają odpowiedź zapalną i mają działanie przeciwbakteryjne. Akademicy z St. Louis i Alton wykazali, że to sprawia, iż podawanie jej (w dawce ≥400 j.m. na dzień) i wapnia (≥1 g na dzień) poprawia stan przyzębia u chorych[10]. Z kolei Chińczycy zauważyli, że pacjenci z RZS mają niższe wartości witaminy D niż osoby zdrowe i wykazali negatywny związek między niewielkim poziomem tego związku w surowicy a aktywnością choroby[11].

Wpływ deficytu słonecznej witaminy na rozwój tych 2 schorzeń wynika prawdopodobnie z jej kluczowej roli w hemostazie fosforanowej i wapniowej oraz w hamowaniu cytokin prozapalnych, kontrolujących prawidłowy stan struktur kostnych[12].

Coraz więcej dowodów wskazuje też, że podawanie witaminy C może wykazywać właściwości przeciwbólowe w niektórych stanach klinicznych[13]. Natomiast dokonany przez japońskich naukowców przegląd badań dowodzi, że chorzy na zapalenie przyzębia mają niższy poziom kwasu askorbinowego we krwi niż zdrowe. Co więcej, gdy utrzymuje się on, progresja choroby jest większa niż w grupie kontrolnej[14].

Konieczna kontrola

– Jama ustna jest integralną częścią całego organizmu, a stomatolog na jej śluzówce potrafi dostrzec symptomy wielu chorób wirusowych, oznaki zaburzeń układu krwiotwórczego, łącznie z białaczkami, niektóre zaburzenia hormonalne, w tym cukrzycę, a także cechy niedoborów różnych witamin oraz mikroelementów – mówi stomatolog Ewa Kamińska.

Byłoby idealnie, gdyby każdy dentysta zwracał uwagę na objawy grzybicy i zachowywał czujność onkologiczną. Stomatolog jako lekarz pierwszego kontaktu powinien traktować pacjenta holistycznie i uznawać badanie jamy ustnej za istotną część wywiadu lekarskiego.

Choćby z tych powodów nie warto odwlekać wizyt u stomatologa lub reagować, dopiero gdy ból zęba nie daje spać. Nawet gdy nic nie boli, ale są ubytki próchnicowe lub kamień nazębny, bakterie w nich obecne mogą realnie wpływać na pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Dlatego warto zapamiętać: mocny zgryz to długie życie!

BIBLIOGRAFIA

1. J Evid Based Dent Pract. 2012; 12 :20-8
2. Ann Inter Med. 2009; 151 :496-507
3. J Clin Exp Dent. 2011; 3 :e476
4. J Am Dent dr hab. 1996; 127 :211-9
5. Oral Dis. 1999; 5 :299-302
6. Periodontol 2000 2014; 64: 7-19
7. J Clin Periodontol 2018; 45 : 780-790
8. J Clin Periodontol 2020, DOI: 10.1111/jcpe.13284
9. Immunol Invest 2020; 26 : 1-16
10. J Periodontol. 2009 Sep; 80(9): 1433-1439
11. PLOS ONE 11(1): e0146351
12. Nutrition 2018; 55-56: 116-124
13. J Transl Med. 2017; 15: 77
14. Int J Environ Res Public Health. 2019 Jul; 16(14): 2472

eprasa.pl 5060686c0f

„To ciało kontroluje infekcje, a nie leki. Bez wzmocnienia odporności, lekarstwa nie mają znaczenia."
Marc Lappé

„Wiedza – drugim słońcem dla ludzi."
Platon

Sinergia Unica – nasze antidotum na bakteryjną i wirusową lekooporność

Słowo synergia pochodzi z greki, gdzie dokładnie oznacza „współpraca". Synergiczność to współdziałanie różnych czynników, którego efekt jest większy niż suma poszczególnych, oddzielnych działań. Termin ten jest pojęciem ogólnym i ma zastosowanie w wielu dziedzinach: ekonomii, psychologii, biznesie, a także w świecie roślin. Aby tworzyć synergię roślin, czego efektem będzie produkt dający skuteczny, wyjątkowy efekt terapeutyczny, potrzebna jest wiedza (biochemia, znajomość właściwości roślin, mechanizmy ich działania) i intuicja. Mistrzem tworzenia idealnie dobranych mieszanek był polski zielarz, najsłynniejszy uzdrowiciel, wizjoner, jasnowidz w powojennej Polsce, ojciec Czesław Klimuszko, franciszkanin.
Do dziś firmy produkują mieszanki z receptur Klimuszki. Fenomen o. Klimuszki polegał na tworzeniu wieloskładnikowych kompozycji nieparzystej ilości naturalnych komponentów (5-11). Synergia łączonych przez niego ziół pomagała cierpiącym i była bardzo skuteczna. Zauważmy, że nie był biologiem ani lekarzem. W obecnych czasach synergia roślin staje się wielką szansą dla ludzkości. Jak podaje WHO, globalnym problemem XXI w. jest lekooporność. „Kompletnie oporny na antybiotyki gronkowiec jest w tym momencie czymś całkowicie nieuniknionym i nieuchronnym" – stwierdza Eric Skaar z amerykańskiego Uniwersytetu Vanderbilta. Problem ten narasta z roku na rok. Bakterie „uczą się antybiotyków". Światowej klasy specjalista w dziedzinie ziołolecznictwa – Stephen W. Buhner – w swojej książce „Antybiotyki ziołowe" podkreśla ten światowy problem i ostrzega przed nim. Gruźlica (TB), po pozornej likwidacji, wróciła. Z silną opornością wróciła również rzeżączka, malaria (oporna na leki nawet w 85%), cholera, *Escherichia coli*. W Polsce *E. coli*, która jest przyczyną zapalenia układu moczowego, jest odporna na antybiotyki u co trzeciej pacjentki.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, istniejące od 1994 r. w Łomiankach koło Warszawy, tworzy unikalne połączenia roślin amazońskich oraz grzybów wschodnich, które dają wysoką skuteczność terapeutyczną. We współpracy z naukowcami powstało tam wiele produktów, wśród nich m.in.: Ganomix, Incas Czaga Esperanza, Poderoso Mix. Najnowszy produkt, Sinergia Unica, oparty jest na synergizmie ekstraktów z dwóch roślin: jergon sacha (*Dracontium loretense*) i graviola (*Annona muricata*). Przebadany został przez dwa ośrodki naukowe: Wydział Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, a rośliny wchodzące w jego skład, przez Instytut Chemii Bioorganicznej PAN na wirusie grypy.

Jergon sacha (*Dracontium lorentese*) to jedna z najsilniejszych antywirusowych roślin amazońskich. Działa na HIV, wirusy grypy typu A, paciorkowce, *Streptococcus mutans*, *Streptococcus sanguinis* (w infekcjach zastawek). Z kolei graviola (*Annona muricata*) działa m.in. przeciwwrzodowo, hepatoprotekcyjnie i przeciwzapalnie. Dzięki tym obu roślinom, Sinergia Unica staje się silnym antyoksydantem, wspomagającym leczenie nowotworów (raka piersi, prostaty i innych). Jest też produktem, który doskonale podnosi odporność, przeciwdziała grypie i innym infekcjom wirusowym.

Uwaga! Konsultacje:
22 751 65 07, 22 751 85 43,
e-mail: vilcacora@biorelax.pl
Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora,
05-092 Łomianki, ul. Warszawska 71 A

eprasa.pl 5060686c0f

Tajna broń stomatologii

Ozon to silny środek leczniczy na coraz powszechniejsze choroby zębów. Celeste McGovern bada tę słabo wykorzystywaną broń, która może nawet zapobiec leczeniu kanałowemu.

Przez kilka miesięcy Christy Kramer patrzyła, jak jej ząb stopniowo ciemnieje i brązowieje. Kiedy się uśmiechnęła, zauważyła go jej córka. Dentysta powiedział, że konieczna będzie ekstrakcja. Nikt nie lubi bólu na fotelu dentystycznym. Ponadto Christy nie była zbyt uszczęśliwiona koniecznością wydatku w wysokości ok. 6 tys. dolarów na nietrwały implant zębowy. Kiedy jej córka miała się udać na wizytę do holistycznego dentysty w Sunnyvale w Kalifornii, zasugerowano, że może spróbować leczenia zęba ozonem, które stanowi jedno z najszybciej rozwijających się narzędzi w medycynie i stomatologii integracyjnej.

Kobieta czuła, że nie ma nic do stracenia, więc postanowiła spróbować. Po pierwszej bezbolesnej sesji ozonowania/natleniania objętego próchnicą zęba zaskoczona zauważyła, że jest on wyraźnie jaśniejszy. Po zaledwie 4 zabiegach zmienił kolor z ciemnego brązu na swój naturalny odcień. Duży ubytek wciąż wymagał wypełnienia, ale zęba nie trzeba było wyrywać, i obeszło się bez borowania.

– Wciąż jestem w szoku. To naprawdę niewiarygodne, jak bardzo może się cofnąć zmiana. Niesamowite. To trochę jak magiczna różdżka. Większość ludzi o tym nie słyszała – powiedziała po kuracji Christy Kramer swojej dentystce Sook Hong.

Nie słyszała o tym nawet większość stomatologów, a co dopiero ich pacjenci! Tylko niewielka liczba personelu, znajdująca się w czołówce integracyjnej i „biologicznej" stomatologii, wykorzystuje tę metodę w swojej praktyce. Ich praca jest jednak oparta na rosnącej puli badań, które pojawiły się w ciągu mniej więcej ostatniej dekady. Wskazują na to, że ozon ma potencjał do zwalczania stanów zapalnych w jamie ustnej.

Te infekcje to podłoże problemu próchnicy zębów, owrzodzeń śluzówki i chorób dziąseł, które powiązano z innymi schorzeniami ogólnoustrojowymi, w tym zabójczymi zaburzeniami sercowo-naczyniowymi. Ozon niesie za sobą dodatkową korzyść w postaci cofania i leczenia problemów jamy ustnej. Może również wspomóc zwalczanie innych przewlekłych dolegliwości bólowych w obrębie głowy i karku.

„Ozon to jeden z najbardziej fascynujących uniwersalnych narzędzi w stomatologicznym asortymencie" – twierdzi higienistka stomatologiczna Carol Vander Stoep w swojej książce pt. „Mouth matters" (Usta mają znaczenie). Jego zastosowanie w medycynie nie jest jednak niczym nowym.

Silne właściwości przeciwbakteryjne ozonu są znane od ponad 130 lat i wciąż jest on na całym świecie stosowany jako skuteczny środek odkażający wodę. Szacuje się, że jedna cząsteczka tego gazu zabija bakterie

eprasa.pl 5060686c0f

równie skutecznie, jak 3-10 tys. molekuł chloru i działa 3,5 tys. razy szybciej niż chlor, i to bez toksycznego efektu[1]!

W czasie pierwszej wojny światowej niemieccy żołnierze stosowali O3 do leczenia objętych gangreną ran, a obecnie wykorzystuje się go w medycynie w terapii ponad 260 chorób. Jest ponad 3 tys. recenzowanych publikacji dotyczących badań na temat jego skuteczności i korzystnego działania w przypadku różnych problemów zdrowotnych – od bólu pleców i choroby zwyrodnieniowej stawów po związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, schorzenia skóry i owrzodzenie w przebiegu cukrzycy[2]. Istnieją również badania wykazujące korzyści kliniczne w przypadku chorób o podłożu zapalnym, zaburzeń neurologicznych, a nawet (niewielkie badanie pilotażowe) nowotworu[3].

Ozon to wysoce reaktywna cząsteczka o silnych właściwościach przeciwzapalnych. Sprzyja ekologii „przyjaznych" drobnoustrojów, przyspiesza metabolizm tlenowy, pobudza krążenie i reguluje układ odpornościowy.

Biorąc pod uwagę obszerną literaturę medyczną na temat ozonu, uderzające jest podejście amerykańskiej Agencji Żywności i Leków, która wciąż publikuje na swojej stronie internetowej oświadczenie z 1975 r., w którym gaz ten określono jako „toksyczny i pozbawiony znanego użytecznego zastosowania medycznego". Zdaniem praktyków jest to główna przyczyna, dla której pacjenci z Wielkiej Brytanii, USA i Kanady nie słyszeli o tej formie terapii. – Wszyscy boją się, że organy regulacyjne zaatakują ich za wykonywanie nie do końca mainstreamowych procedur. Większość z nas, którzy wykorzystują ozon, wydaje się niejako niezauważana – mówi Craig Young, dentysta, który często stosuje ozonoterapię w ramach swojej prywatnej praktyki, Orijin Integrated Dentistry, w Calgary w kanadyjskiej prowincji Alberta. Stomatolog szacuje, że jest jednym z zaledwie 10 specjalistów w swojej dziedzinie, spośród ok. 700 praktykujących w mieście dentystów, którzy stosuje ozon. Robi to ze względu na jego fantastyczne efekty.

> Jest ponad 3 tys. publikacji wyników badań na temat skuteczności ozonu i jego korzystnego działania w przypadku różnych problemów zdrowotnych – od bólu pleców i choroby zwyrodnieniowej stawów po zwyrodnienie plamki żółtej, schorzenia skórne, owrzodzenie w przebiegu cukrzycy oraz problemy o podłożu zapalnym, zaburzenia neurologiczne, a nawet nowotwór.

Ozon kontra ubytki

Zwalczenie próchnicy zębów stanowi podstawę stomatologii w kulturze konsumpcji wysoce rafinowanych, przetworzonych pokarmów, które mogą prowadzić do niedoborów pokarmowych, jak również sprzyjać rozwojowi szkodliwych bakterii. 25% brytyjskich dzieci zmaga się z nią jeszcze przed rozpoczęciem nauki w szkole. Każde z nich ma średnio 3 lub 4 zęby z próchnicą. Z kolei w latach 2014-2015 z powodu ekstrakcji przyjęto do angielskich szpitali ponad 63 tys. dzieci i nastolatków poniżej 19 roku życia[4].

Mimo dobrze znanego obrazu złego stanu brytyjskich zębów te amerykańskie wcale nie mają się lepiej, a możliwe, że w perspektywie długoterminowej nieco gorzej. Według amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia ponad 20% dzieci w USA do 5. r.ż. ma przynajmniej jeden ubytek, podobnie jak prawie wszyscy dorośli (92%)[4]. W dodatku jedno z badań, w którym bezpośrednio porównano kondycję jamy ustnej pełnoletnich osób z USA i Anglii, wykazało, że Amerykanom brakuje średnio więcej zębów niż Anglikom[5].

Wbrew powszechnemu przekonaniu, że ubytki są nieodwracalne, zęby nie są w jamie ustnej bezwładnymi kamieniami – w odpowiednich warunkach mogą się regenerować i remineralizować. Standardowe stomatologiczne zastosowanie chlorheksydyny i pasty do zębów z fluorem po prostu niezbyt sprzyja ich tworzeniu. Zęby tracą minerały w kwaśnym środowisku, generowanym np. przez spożycie rafinowanego cukru i pszenicy, a pozyskują je z bogatej w minerały śliny, która powinna mieć odczyn zasadowy.

Profesor stomatologii Edward Lynch z brytyjskiego Uniwersytetu Warwick należy do awangardy naukowców badających silny wpływ ozonu jako bezbolesnej terapii próchnicy. 10-20-sekundowa ekspozycja psującego się zęba na ten gaz tworzy coś, co określił jako „rodzaj ozonowego »huraganu« opartego na niskim stężeniu tego gazu", który zabija wszystkie drobnoustroje. Jak odkrył wraz ze współpracownikami, w ciągu godzinnego gazowania powierzchnia zęba mogła ulec remineralizacji – utwardzeniu – dzięki działaniu zawartego w ślinie fosforanu wapnia. Dzięki temu była później odporna na działanie bakterii[7].

W jednym z badań 89 osób z próchnicą 2 zębów poddano ozonoterapii jednego z nich, podczas gdy drugi stanowił obszar kontrolny. Dzięki terapii 98% zmian próchnicowych uległo utwardzeniu w ciągu 12 miesięcy w porównaniu z 1% w przypadku zębów kontrolnych (które objęto konwencjonalnym leczeniem sprężonym powietrzem oraz pastą remineralizującą). Po 21 miesiącach 100% zmian próchnicowych uległo utwardzeniu dzięki ozonoterapii. Tymczasem w grupie kontrolnej do utwardzenia doszło w przypadku 8%, a w 80% do utrzymania chropowatości, w 12% – zmiękczenia i dalszego rozpadu[8].

Inny pionier ozonoterapii, dentysta z Afryki Południowej Julian Holmes, wykazał, że jej zastosowanie cofnęło 69% ubytków w ciągu 3 miesięcy. Powtarzalne zabiegi zaś – 100% w ciągu 18 miesięcy[9].

Badanie z 2017 r., przeprowadzone przez naukowców z Moskiewskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego i rosyjskiego ministerstwa zdrowia, wykazało, że leczenie wczesnych białych plam próchnicowych, zawierających do 16 rodzajów mikroorganizmów, u 86 pacjentów za pomocą profesjonalnej higienizacji jamy ustnej z wykorzystaniem ozonu było znacząco bardziej skuteczne w zatrzymywaniu rozwoju drobnoustrojów niż standardowa terapia, obejmująca użycie tylko wody utlenionej i chlorheksydyny. Badacze wywnioskowali, że „zdecydowanie wskazane jest włączanie ozonu do protokołów nieinwazyjnego leczenia początków próchnicy"[10].

eprasa.pl 5060686c0f

„Ozon może penetrować ząb na głębokość 3-5 mm i zabija przy tym wszystkie patogeny, które do niego przeniknęły, oraz neutralizuje ich żrące produkty przemiany materii. Zbliża wewnętrzne środowisko zęba do neutralnego pH. Uszkodzenie może zostać wówczas zremineralizowane lub skostnione z wykorzystaniem minerałów pochodzących głównie z płynów z miazgi, lecz także ze śliny. Ponieważ ozon niszczy zarówno drobnoustroje, jak i ich środowisko, stanowi jedyną przewidywalną metodę cofania zmian próchnicowych" – pisze higienistka Vander Stoep.

Ozon nie tylko niszczy bakterie, takie jak *Streptococcus mutans*, lecz także blokuje w jamie ustnej przerost drożdżaków z rodzaju *Candida*, których tradycyjne płyny do płukania jamy ustnej, np. z chlorheksydyną, nie mogą zwalczyć – mówi dentysta z Calgary Craig Young. Jak twierdzi, „64% ubytków międzyzębowych zawiera *Candida albicans* jako część ich biofilmu", podobnie jak 100% ubytków korzeniowych, a ozon jest „bardzo skuteczny" w niszczeniu ich w celu rozkładu macierzy biofilmu, która jest oporna na inne środki. Young woli stosować ozonowane gaz i wodę, które muszą być dostarczane profesjonalnie, szczególnie w przypadku leczenia próchnicy u dzieci, ponieważ ozonowany olej koliduje z materiałem wiążącym wypełnień stomatologicznych i może mieć zjełczały smak.

Ozon nie tylko przynosi zaskakujące efekty w leczeniu dużych ubytków, jak było w przypadku Christy Kramer. Wykazuje także ok. 85% skuteczności w hamowaniu ich formacji (kawitacji) na początku tego procesu. Obszary z wczesną próchnicą, która pojawia się jako szare cienie na zdjęciach rentgenowskich, po leczeniu przestają być widoczne – wynika z pracy przeglądowej dentysty Williama Domba z 2014 r.[11]. – Codziennie widzę to w praktyce – mówi Young.

Leczenie ran jamy ustnej

Szereg badań wykazał, że ozon jest przydatny w leczeniu owrzodzenia jamy ustnej, opryszczki i bolesnych schorzeń, takich jak liszaj płaski jamy ustnej – przewlekła choroba o podłożu zapalnym, która powoduje powstawanie w ustach bolesnych piekących ran.

W badaniu z 2015 r. z udziałem 120 pacjentów z liszajem płaskim jamy ustnej testowano 3 różne formy leczenia: kortykosteroidy, ozon i laseroterapię. Jak się okazało, ozonoterapia miała podobną skuteczność jak sterydoterapia i znacząco większą niż lasery[1].

W badaniu naukowców z Jordanii, Wielkiej Brytanii i Arabii Saudyjskiej z 2016 r. porównano 69 pacjentów z nawracającym owrzodzeniem (aftami) jamy ustnej, leczonych zaledwie 60-sekundowym podmuchem mieszaniny gazu ozonowego, z grupą kontrolną, w przypadku której zastosowano zwykłe powietrze. Jak się okazało, osoby poddane ozonoterapii wyzdrowiały szybciej i odczuwały mniej dolegliwości bólowych niż pozostałe[2].

W kolejnym badaniu z 2018 r. podzielono 150 pacjentów z owrzodzeniami odleżynowymi jamy ustnej w związku z noszeniem protez na 2 grupy. Jedną z nich leczono gazem ozonowym, a drugą placebo. Okazało się, że osoby poddawane ozonoterapii doświadczały mniej bólu, a ich zmiany szybciej się zmniejszały i goiły[3].

Co więcej, ozon może znacznie zmniejszyć ból u osób cierpiących na opryszczkę na ustach i przyspieszać ich dochodzenie do zdrowia. – trwające 05-1 min zastosowanie gazu ozonowego natychmiast sprawia, że rana powoduje znacznie mniejszy dyskomfort i szybko się goi" – twierdzi Domb. Ponadto z jego doświadczenia wynika, że w ok. 25% takich przypadków leczona zmiana skórna nie nawraca.

BIBLIOGRAFIA
1 Ann Dermatol, 2015; 27: 485–91
2 Sci Rep, 2016; 6: 27772
3 J Prosthet Dent, 2018 Aug 7. pii: S0022-3913(18)30264-6

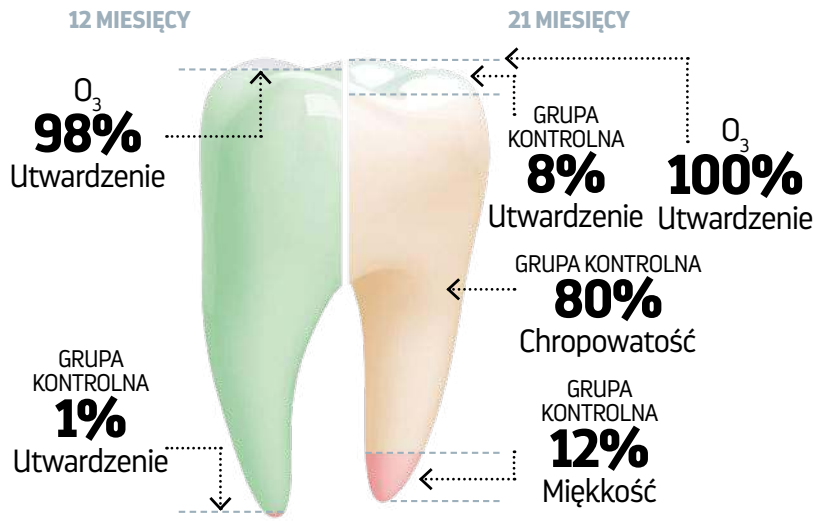
Walka z cichą epidemią

Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób informują, że prawie połowa (47%) wszystkich dorosłych Amerykanów po 30. r.ż. – 64,7 mln – i 70% tych po 65. r.ż. zmaga się z łagodnym do ciężkiego zapaleniem dziąseł, nie licząc początkowych stadiów stanu zapalnego[12]. Częstość występowania tego rodzaju problemów jest mniej więcej taka sama w Wielkiej Brytanii i innych krajach rozwiniętych[13].

Zapalenie dziąseł powodują bakterie w jamie ustnej, gromadzące się w lepkiej płytce nazębnej w szczelinach między zębami i wokół dziąseł. Drobnoustroje te dobrze rozwijają się w wilgotnym środowisku ust z małą ilością tlenu i skupiają się w celu wytworzenia niedostępnych twardych biofilmów kamienia nazębnego. Produkują również toksyczne odpady, które mogą migrować do innych części organizmu, uszkadzać układ odpornościowy i wzbudzać stan zapalny w odległych miejscach, w tym sercu i mózgu.

Amerykańska Akademia Periodontologii określa szerzące się zapalenie dziąseł jako „znaczący problem zdrowia publicznego". Lawina nowych badań wykazuje bowiem związki między infekcjami dziąseł a zaburzeniami serca, udarem mózgu, nowotworami, cukrzycą, reumatoidalnym zapaleniem stawów, chorobą płuc, impotencją u mężczyzn

Ozon znacznie przewyższa powietrze



W badaniu wzięło udział 89 osób z 2 objętymi próchnicą zębami. Jeden z nich leczono ozonem, a drugi zwykłym powietrzem. Rok później w grupie kontrolnej uległ poprawie stan tylko jednego zęba. W grupie leczonej w przypadku tylko jednego nie nastąpiło polepszenie. 21 miesięcy po kuracji wszystkie ozonowane zęby stwardniały. W grupie kontrolnej utwardzenie nastąpiło tylko w przypadku siedmiu. Reszta pozostała w niezmienionym stanie lub doszło do pogorszenia.

eprasa.pl 5060686c0f

oraz przedwczesnym porodem i niską masą urodzeniową noworodków urodzonych przez kobiety z paradontozą.

Choroba przyzębia nie tylko ma związek z tymi zagrożeniami zdrowotnymi, lecz także postępuje ukradkiem, poza zasięgiem wzroku, pod powierzchnią dziąseł. Często nie daje objawów, co powoduje oddzielenie dziąseł od zębów i niszczy wspierającą je kość. Zapalenie dziąseł to główna przyczyna utraty uzębienia u dorosłych, ale ludzie często nie wiedzą, że się z nim zmagają, dopóki ich zęby nie zaczną się chwiać lub ropieć.

Kiedy ludzie słyszą o infekcji dziąseł, mogą pomyśleć o nieświeżym oddechu czy krwawieniu dziąseł, ale jest to problem o wiele bardziej podstępny – i bardziej rozległy, niż im się wydaje. – Po objęciu całej tkanki szybko może zaatakować powierzchnię dłoni, a nawet całego przedramienia. Jedyną zaletą jest fakt, że zmiana chorobowa jest zwykle ukryta. Gdyby pacjent wszedł do Twojego gabinetu z raną na pół twarzy, zapewne wymagałby natychmiastowej uwagi. Jednak w przypadku ataku przyzębowego rzadko występuje ból, aż do końcowych stadiów, więc często mamy do czynienia z sytuacją, którą możemy podsumować słowami: »co z oczu, to z serca«" – wyjaśnia Domb[11].

Koalicja profesjonalnych towarzystw periodontologicznych wydała w 2015 r. „globalne wezwanie do działania" w sprawie zapalenia dziąseł. Chorobę tę określono jako „cichą epidemię", „odpowiedzialną za 3,5 mln lat przeżytych z niepełnosprawnością, 54 mld dolarów rocznie w postaci utraty produktywności oraz znaczną część kosztów leczenia chorób jamy ustnej, czyli 442 mld dolarów rocznie"[14].

„Powaliło ich"

Stomatologia głównego nurtu stawia czoło owej epidemii zapalenia dziąseł przez kampanie prozdrowotne zachęcające do mycia zębów i w dużej mierze lekceważone nawoływania do ich codziennego nitkowania. Jednakże po diagnozie pacjenci otrzymują recepty na antybakteryjne płyny do płukania jamy ustnej oraz są poddawani procedurom usuwania kamienia nazębnego i łyżeczkowania zębodołu w celu zdrapania nieprzystępnych biofilmów z zębów poniżej dziąseł. Czasem wymagają one znieczulenia.

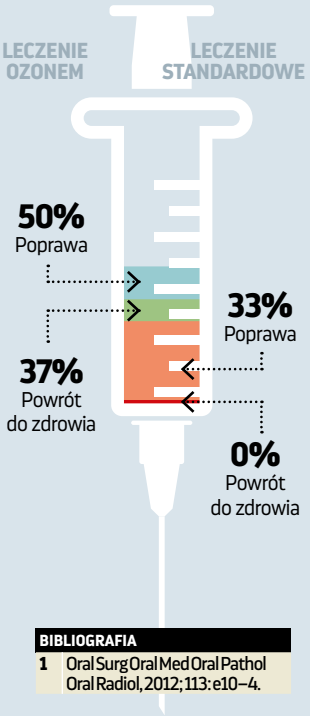
Jeśli powyższe procedury są nieskuteczne, specjaliści w dziedzinie periodontologii mogą unosić dziąsła w celu zdrapania warstwy zainfekowanej kości. W przypadkach zaawansowanej próchnicy mogą zaś przeszczepić tkankę z innych obszarów, np. podniebienia, do tych zakażonych albo wszczepić naturalną lub syntetyczną kość w miejsce zepsutej szczęki. Metody te wydają się boleśnie inwazyjne i nieudolne, ale w środowisku istnieje opór przed wypróbowaniem ozonu, który – ponieważ jest w stanie przenikać głęboko do kanałów i szczelin zębowych – wygląda na oczywistą broń pierwszego wyboru.

Ozon na ból stawu skroniowo-żuchwowego

W kontynentalnej Europie ozon jest szeroko stosowany w leczeniu bólu stawów kolanowego i innych. Najnowsze badania sugerują, że może stanowić też obiecującą formę terapii bólu stawu skroniowo-żuchwowego, czy też zaburzeń w obrębie żuchwy.

W jednym z badań 60 pacjentów z tą dolegliwością podzielono na 2 grupy. Jednej z nich podawano zwykłe leki przeciwzapalne i zwiotczające mięśnie, a drugiej 2 zastrzyki z mieszaniną ozonu i tlenu w obszar stawu przez 3 tygodnie.

Wśród pacjentów, którym podawano zastrzyki, 87% albo w pełni wróciło do zdrowia (37%), albo odczuło poprawę (50%). Tymczasem w grupie standardowej opieki polepszenie zgłosiło zaledwie 33% osób i nie doszło do ani jednego pełnego wyzdrowienia[1].



BIBLIOGRAFIA
1 Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol, 2012; 113: e10–4.

Poza ustami

Rosnąca pula dowodów na to, że stan jamy ustnej jest ściśle powiązany z kondycją całego organizmu i *vice versa*, sugeruje, że skuteczne leczenie schorzeń jamy ustnej ozonem może mieć daleko idący wpływ na ogólny stan zdrowia. Ilustruje to ostatnie studium przypadku, opublikowane na łamach magazynu *Autoimmunity Highlights*.

Przypadek ten zgłosił kalifornijski lekarz i specjalista w dziedzinie ozonoterapii dr Robert Rowen. Pacjentowi wyrwano zainfekowane zęby i poddano go dożylnej ozonoterapii, dzięki czemu cofnięto poważną chorobę autoimmunologiczną, zwaną zapaleniem skórno-mięśniowym.

Zapalenie skórno-mięśniowe to rzadka choroba o podłożu zapalnym, w której przebiegu występują charakterystyczna purpurowa wysypka, przewlekłe postępujące osłabienie mięśni i zmęczenie. Jak wykazano, znacząco skraca ona oczekiwaną długość życia w porównaniu z populacją ogólną[1].

Pacjentem dr. Rowena był 48-letni mąż i ojciec, u którego zapalenie skórno-mięśniowe zdiagnozowano w 2012 r., po kilku błędnych rozpoznaniach „wysypki posłonecznej" i egzemy. Mężczyzna przyjmował wiele leków w celu zwalczenia stanu zapalnego, ale wciąż odczuwał ekstremalny ból i podupadał na zdrowiu.

Dr Rowen rozpoczął terapię polegającą na ozonowaniu krwi. Na podstawie historii pacjenta podejrzewał ukryty problem stomatologiczny. Skierował go do dentysty na leczenie kanałowe i w związku z innego rodzaju infekcjami zębów.

W 2013 r. mężczyźnie wyrwano ostatecznie kilka zębów. Równolegle poddawany był ozonoterapii. Dzięki temu doszło do pełnej remisji jego ekstremalnej choroby. W 2017 r. na krótko pojawiły się objawy, więc ponownie udał się do dentysty, który odkrył 3 kolejne zainfekowane zęby. Po ich usunięciu na powrót doszło do pełnego wyzdrowienia.

Przypadek ten jest wyjątkowy pod tym względem, że zębów pacjenta nie leczono ozonem, ponieważ dentysta nie był włączony w ten aspekt terapii. Jak pisze dr Rowen, „nie należy oczekiwać, że ozonoterapia lub jakakolwiek farmakoterapia byłaby niezwykłym remedium na zamknięte ogniska infekcji, takie jak w tym przypadku, przede wszystkim ropnie". Niemniej jednak, jak twierdzi, „potęga tego przypadku polega na tym, że pokazał on wysoką wartość terapii z medycznego punktu widzenia niepodejrzewanej przyczyny choroby ogólnoustrojowej (utajonej infekcji zębowej) i dopasowania konkretnego planu leczenia do danego pacjenta, a nie wzorca chorobowego"[2].

BIBLIOGRAFIA
1 Clin Rheumatol, 2006; 25: 234–9
2 Auto Immun Highlights, 2018; 9: 7

eprasa.pl 5060686c0f

Young opisuje, jak około rok temu skontaktował się z nim chirurg twarzowo-szczękowy i periodontolog ze Szpitala Foothills w Calgary, który odesłał do niego pacjentkę. Była to 43-letnia kobieta, którą leczono z powodu zaawansowanej infekcji kości szczęki. Przez pierwszych 8-9 miesięcy jej lekarze bez żadnych efektów wykorzystywali pełną artylerię, jaką dysponowali, w tym dożylną antybiotykoterapię, w celu zwalczenia uporczywego zakażenia. Do Younga dotarli po lekturze na temat ozonu.

Young zastosował dużą ilość ozonowych zastrzyków, ozonowanej wody i ozonowanych olejów oraz wdrożył zmiany w diecie pacjentki. Dzięki temu jej infekcja w ciągu zaledwie tygodnia zaczęła gwałtownie ustępować. Jak powiedział Young, jej pierwotnych lekarzy „po prostu powaliło" z wrażenia.

„Podejrzewa się, że co najmniej 700 gatunków bakterii i nawet 19 tys. różnych fenotypów to czynniki sprawcze ataku na przyzębie. „Gaz ozonowy, ozonowane oleje i wodę można aplikować do bruzd, bezpośrednio na ropnie, a nawet bezpośrednio na obszary przewlekłej infekcji, w calu hamowania i eliminacji populacji bakterii" – pisze William Domb.

> Ozon przede wszystkim usuwa bakterie przenikające do miazgi, co zapobiega infekcji, a ozonowane ubytki nie wymagają tak głębokiego borowania, więc eliminuje też ryzyko odsłonięcia nerwu korzeniowego.

Według Younga ozonowane oleje, nasycone gazem, najlepiej stosować w przypadku paradontozy, ponieważ pacjenci są zwykle starsi i są w stanie znieść ich smak, a ozon utrzymuje się w nich przez godziny. Chorzy powinni poszukiwać ich w postaci bez domieszek (oliwa zamiast oleju kokosowego, który jest wysoce nasycony i wiąże mniej gazu) w celu aplikacji na trudnodostępne obszary każdego dnia.

Ozon może również sprzyjać gojeniu w przypadku konieczności leczenia kanałowego lub wyrwania zainfekowanego zęba. Ekstrakcja niesie za sobą ryzyko wystąpienia tzw. suchego zębodołu. Do tego bolesnego powikłania dochodzi, gdy skrzep krwi, zwykle wypełniający zębodół po usunięciu zęba, nie formuje się, a otwarte nerwy pozostają odsłonięte. Young twierdzi, że odkąd zaczął aplikować ozonowany olej w miejsca ekstrakcji, nie miał ani jednego przypadku suchego zębodołu.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Ozone Ther, 2010; 9:105–10
2. Med Gas Res, 2017; 7:212–19
3. Evid Based Complement Alternat Med, 2004; 1:93–8
4. Public Health England, Child oral health. 2018
5. National Institute of Dental and Craniofacial Research, Dental caries. 2018
6. BMJ, 2015; 351:h6543
7. Caries Res, 2000; 34:498–501
8. National Institute for Health and Care Excellence, Heal Ozone for the treatment of tooth decay. 2005
9. Gerodontology, 2003; 20:106–14
10. Stomatologiia (Mosk), 2017; 96:7–10
11. Interv Neuroradiol, 2014; 20:632–6
12. J Dent Res, 2012; 91:914–20
13. Br Dent J, 2012; 213:567–72
14. J Clin Periodontol, 2017; 44:456–62

Koniec leczenia kanałowego?

Leczenie kanałowe, chociaż wykonywane ponad 15 mln razy w roku tylko w USA, jest nieskuteczne w 15-32% przypadków[1]. Metoda ta polega na usunięciu zainfekowanej miazgi zębowej i zastąpieniu jej obojętnym materiałem.

Nieskuteczność wynika głównie z faktu, że usuwanie infekcji z wnętrza zęba, które zawiera sieć 30 tys. mikroskopijnych kanalików w typowym zębie trzonowym dorosłego człowieka – to ogromne wyzwanie. Jest to szczególnie wymagające, kiedy bakterie i drożdżaki gromadzą się w postaci złożonych warstw wzajemnie chroniących się gatunków, zwanych biofilmami, których ciężko się pozbyć. W takich przypadkach jedno leczenie kanałowe może prowadzić do kolejnego lub martwicy zęba i konieczności jego usunięcia.

Tim Rainey od 47 lat praktykuje coś, co nazywa „minimalnie inwazyjną stomatologią zachowawczą", w Refugio w Teksasie w USA. Jak mówi, wiele przypadków kanałowego leczenia jest jednak niepotrzebnych, a infekcji można zapobiec i/lub ją cofnąć dzięki ozonowi. – Przyczyną tak dużego odsetka niepowodzeń tej formy terapii jest nieprawidłowe oczyszczanie i odkażanie kanałów. Podejrzewam, że w większości przypadków, które pozostają bezobjawowe, procedurę tę wykonano niepotrzebnie na żywotnych zębach – mówi specjalista.

Do leczenia kanałowego prowadzą najczęściej głębokie zmiany próchnicowe lub ubytki, ponieważ infekcja rozprzestrzenia się z powierzchni zęba do jego wewnętrznej tkanki. Proces ten można powstrzymać dzięki zastosowaniu ozonu rozpuszczonego w wodzie lub gazu ozonowego, który może przenikać do kanalików i innych mikrostruktur.

Wykazano to ponad dekadę temu w badaniu, w ramach którego porównano zepsute korzenie zębowe leczone ozonem i samym powietrzem. Po 12 miesiącach 98 proc. ozonowanych zmian chorobowych uległo utwardzeniu w porównaniu z zaledwie 1 w grupie kontrolnej. Pozostałe były w dalszym ciągu „chropowate" lub dalej postępowały i stawały się jeszcze bardziej miękkie[2].

Badania laboratoryjne potwierdziły, że ozon w wysokim stężeniu jest w zabijaniu tworzących biofilmy bakterii równie skuteczny, jak standardowe środki odkażające[3]. Niedawno zjawisko to zaobserwowano wśród pacjentów faktycznie przechodzących leczenie kanałowe. Jak się okazało, dodanie ozonu do standardowej procedury antybakteryjnej irygacji uśmierciło znacząco więcej drobnoustrojów[4].

Wiosną 2018 r. inny integracyjny dentysta – Carey O'Rielly z La Costy w Kalifornii w USA – pochwalił się na swoim blogu tym, jak ozon zmienił jego sposób leczenia próchnicy korzeni:

- Ozon przede wszystkim usuwa bakterie przenikające do miazgi, co zapobiega infekcji.
- Ozonowane ubytki nie wymagają tak głębokiego borowania, więc ozon eliminuje ryzyko odsłonięcia nerwu korzeniowego.
- Ozon zmniejsza traumę w przebiegu leczenia.
- Ozon wspiera leczenie przez redukcję stanu zapalnego i pobudzenie krążenia krwi.

– Nie potrafię powiedzieć, jak wielu przypadków kanałowego leczenia uniknąłem dzięki zastosowaniu ozonu w mojej praktyce terapii ubytków zębowych i głębokiej próchnicy – mówi O'Rielly.

BIBLIOGRAFIA

1. Int Endod J, 2007; 40:921–39
2. Gerodontology, 2003; 20:106–14
3. Int Endod J, 2009; 42:3–13
4. Open Access Maced J Med Sci, 2018; 6:389–96

eprasa.pl 5060686c0f

THE MOST CLINICALLY STUDIED CURCUMIN BRAND

THE ORIGINAL 95% PATENTED EXTRACT

SABINSA

CURCUMIN C3 COMPLEX®

curcuminoids.com

Dostępne formy:
Powder, DC (Directly Compressible), Granules, Dispersible, HBD (High Bulk Density), GP (Granulated Process), Soluble

NO QUESTIONS LETTER FROM US FDA ON GRAS STATUS

Nazwa Curcumin C3 Complex® została wybrana, aby reprezentować trzy główne związki chemiczne tego surowca: kurkuminę, demetoksykurkuminę i bisdemetoksykurkuminę, które wspólnie znane są jako kurkuminoidy.
Curcumin C3 Complex® to specyficzna mieszanka kurkuminoidów, co czyni ją wyjątkową formą kurkuminy zupełnie odmienną od zwykłych ekstraktów z kurkuminy.
Curcumin C3 Complex® został wykorzystany w większej liczbie badań klinicznych niż jakikolwiek inny ekstrakt z kurkuminy na świecie.
W celu zapewnienia naturalnego pochodzenia każda partia produkcyjna poddawana jest testowi węglowemu.
Cechuje się niską zawartością szczawianów.
Curcumin C3 Complex® jest dostępny na rynku od ponad 25 lat.

NON GMO Project · PROJET SANS OGM
VERIFIED • VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

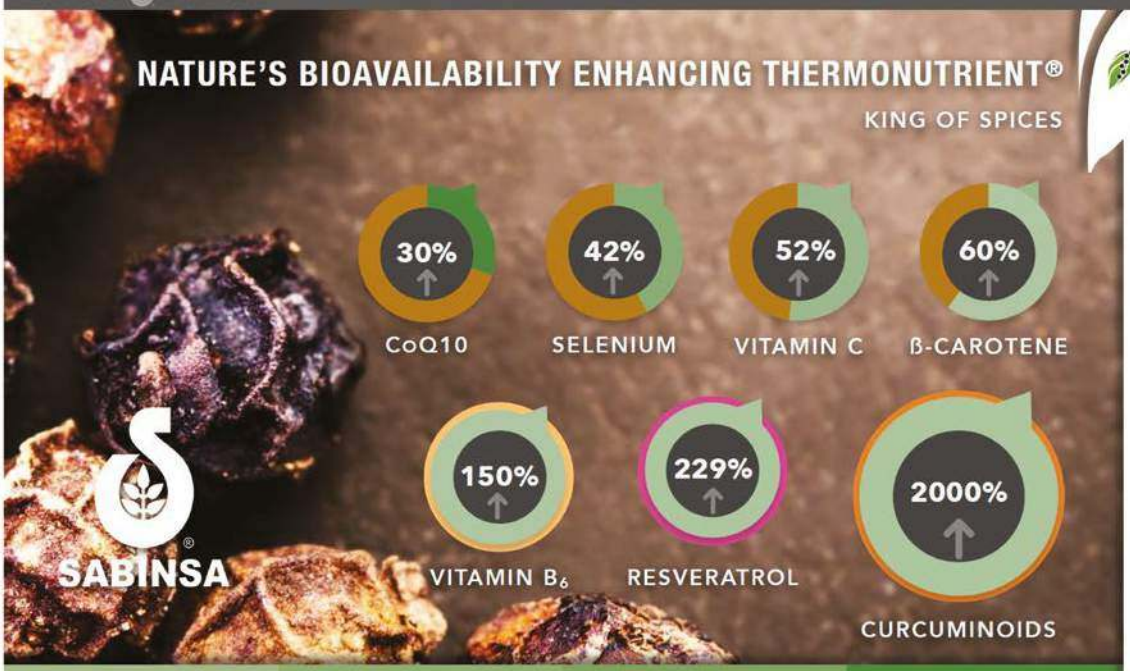
4	150	79	100%
NAGRODY	PUBLIKACJE	BADANIA KLINICZNE	NATURALNY POTWIERDZONO ^{14}C

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

GENUINE SABINSA

NATURE'S BIOAVAILABILITY ENHANCING THERMONUTRIENT®

KING OF SPICES



BIOPERINE®
bioperine.com

BEZPIECZNIE I SKUTECZNIE ZWIĘKSZA WCHŁANIANIE:
EKSTRAKTÓW ROŚLINNYCH
ANTYOKSYDANTÓW
WITAMIN ROZPUSZCZALNYCH W TŁUSZCZACH I W WODZIE
AMINOKWASÓW / MINERAŁÓW

BioPerine® to standaryzowany ekstrakt z *Piper nigrum* zawierający 95% piperyny. Stymuluje działanie termogeniczne w komórkach nabłonka jelita cienkiego. Działa jak termoskładnik, który zwiększa wchłanianie i biodostępność składników odżywczych.

BioPerine® jest jedynym produktem wytworzonym z czarnego pieprzu, który otrzymał oryginalny opatentowany status dla jego właściwości do zwiększania biodostępności składników odżywczych.

BioPerine® to jedyny markowy ekstrakt z czarnego pieprzu, który został poddany obszernym badaniom klinicznym potwierdzającym jego bezpieczeństwo i skuteczność w żywieniu.

NON GMO Project · PROJET SANS OGM
VERIFIED • VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

NIE JEST PRODUKTEM EKOLOGICZNYM ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM UE-ECO 834/2007

5 MG	42	45	95%
NISKIE DAWKOWANIE	BADANIA KLINICZNE	PUBLIKACJE	STĘŻENIE

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

GENUINE SABINSA

eprasa.pl 5060686c0f

Sekretne życie Twoich plomb

Mimo że „srebrne" wypełnienia dentystyczne zawierają rtęć, sądzono, że są bezpieczne. Jednakże nowe badania sugerują, że jelita przekształcają ten metal ciężki w jego najbardziej szkodliwą, śmiercionośną formę.

Przez ponad 150 lat dentyści wypełniali ubytki w zębach zawierającymi rtęć „srebrnymi", czyli amalgamatowymi plombami, zapewniając o bezpieczeństwie ich stosowania. Przekonywali, że rtęć jest zablokowana w materiale, nie ma możliwości jej uwolnienia i – w każdym przypadku – jest to wolna, nieorganiczna, najbezpieczniejsza forma pierwiastka, który wszyscy uznają za jeden z najbardziej toksycznych metali na Ziemi.

Jednakże według istotnego nowego badania strażnicy naszego zdrowia byli w błędzie: rtęć wycieka z wypełnień jako substancja, która może uszkadzać mózg, serce, nerki, płuca i układ odpornościowy. Ponadto możliwe, że najbardziej mrożącym krew w żyłach elementem odkrycia naukowców jest fakt, że kiedy wolny pierwiastek przedostaje się do krwiobiegu, jelita przekształcają go w metylortęć – jego najbardziej toksyczną formę[1].

Jest to znaczące odkrycie. Metylortęć pochodzi głównie z ryb, a obrońcy amalgamatowych wypełnień utrzymują, że nie zwiększały one całkowitego obciążenia rtęcią. Jednakże nowe odkrycie oznacza, że każda osoba z 8 takimi plombami będzie miała o 150% więcej metylortęci we krwi.

Tajemnica poliszynela

Przez długi czas była to dentystyczna tajemnica poliszynela. Amerykańskie i Brytyjskie Towarzystwa Stomatologiczne zakazywały dentystom rozwieszania plakatów i rozdawania arkuszy informacyjnych ujawniających, że rtęć stanowi 50% amalgamatowych wypełnień.

Pomimo tego rodzaju informacyjnej blokady obawy o zagrożenia związane ze stosowaniem amalgamatowych wypełnień zaczęły się nasilać w latach 80., kiedy odkryto, że uwalniają one opary rtęci, które gromadzą się w nerkach. Nawet wtedy towarzystwa stomatologiczne odpierały doniesienia na ten temat, ponieważ dowody były sprzeczne lub oparte jedynie na wąsko zakrojonych badaniach populacyjnych. Jednakże dentyści po cichu skłaniali się ku stosowaniu bezpieczniejszych materiałów.

Wspomniane nowe badanie, przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Georgii, nie budzi już zastrzeżeń. Przeanalizowano w nim dane pochodzące od ponad 14,7 tys. osób, pozyskane w ramach 2 poprzednich amerykańskich Narodowych Badań Zdrowia i Żywienia (ang. National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES). U wszystkich uczestników porównano ilość rtęci we krwi z liczbą amalgamatowych wypełnień stomatologicznych. Naukowcy brali pod uwagę także inne czynniki, które mają wpływ na poziom tego metalu w organizmie, m.in. środowisko życia i podaż ryb w diecie.

Po uwzględnieniu pozostałych źródeł toksycznego metalu naukowcy wciąż odnotowywali bezpośredni związek pomiędzy liczbą amalgamatowych plomb a ilością metylortęci we krwi.

Podczas gdy między dwoma badaniami (lata 2003-2004 i 2011-2012) we krwi uczestników wzrosły poziomy metylortęci, nie zwiększyła się liczba wypełnień. Jak mówi naukowiec i profesor nauk o medycynie środowiskowej Xiaozhong Yu, sugeruje to, że jelita mogą zmieniać wolną rtęć w jej bardziej toksyczną formę. – Wiemy, że rtęć to trucizna, jednak wszystko jest kwestią dawki. Jeśli zatem mamy jedną taką plombę, być może wszystko będzie w porządku. Jeśli jednak jest ich ponad 8, wzrasta potencjalne ryzyko wystąpienia działań niepożądanych – twierdzi.

Jak mówią naukowcy, przeciętny obywatel ma 3 amalgamatowe plomby, co może być niebezpieczne, jeśli spożywa on również ryby więcej niż kilka razy w tygodniu lub jest narażony na kontakt z rtęcią w środowisku pracy.

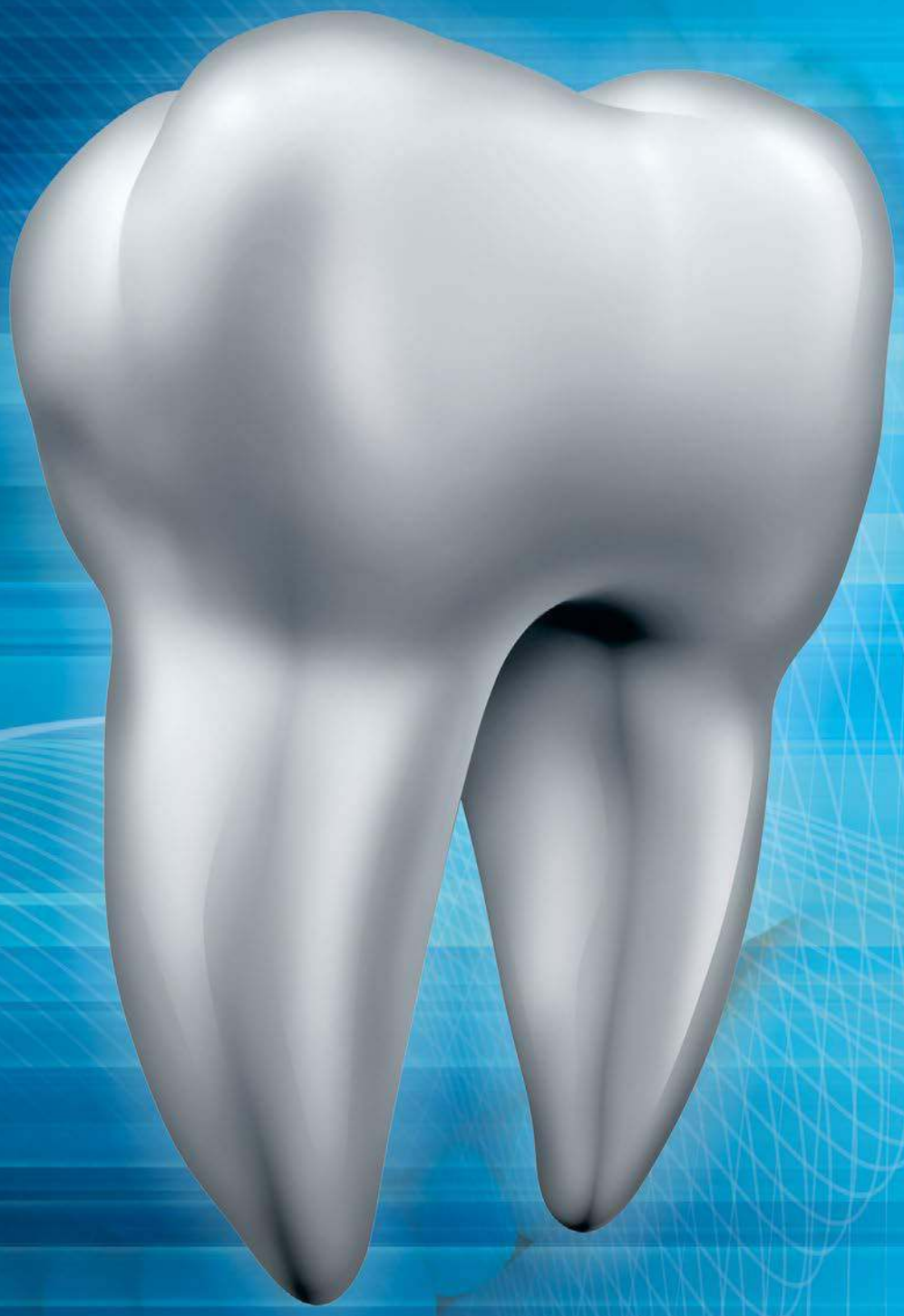
Zostaje z nami

Możliwe jest również, że same amalgamatowe wypełnienia mogą uwalniać wystarczająco dużo rtęci, by spowodować zbyt wysoki poziom metylortęci we krwi. Tego zdania jest najwyraźniej współpracująca z Komisją Europejską firma BIO Intelligence Service. Według jej raportu z 2012 r. sekcje zwłok świadczą o tym, że w tkankach ciał osób z amalgamatowymi wypełnieniami mogło być nawet 12 razy więcej rtęci niż normalnie[2].

Również według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) amalgamatowe wypełnienia stanowią najbardziej znaczące źródło rtęci w organizmie. Szacuje ona, że pochodzi z nich 4 razy więcej tego metalu ciężkiego niż ze spożywanych ryb. Z plomb wchłaniane jest 10 µg rtęci, z ryb kolejne 2,3 µg, a ze środowiska zaledwie 0,3 µg[3].

Jak wykazało nowe badanie, proces wyciekania – w przebiegu którego wypełnienia nieustannie uwalniają rtęć – rozpoczyna się niemal natychmiast, w ciągu dnia od ich wstawienia, co podważa przekonanie, jakoby problem dotyczył tylko zniszczonych i starych plomb. Naukowcy z Uni-

eprasa.pl 5060686c0f



Zębowy paradoks

Choroba przewlekła, którą mogą powodować amalgamatowe wypełnienia, dotyka przyzębia, czyli dziąseł. Jak mówi profesor nadzwyczajny medycyny klinicznej Uniwersytetu Calgary Murray Vimy, dowiodło tego co najmniej 9 różnych badań.

– Zaburzenia w obrębie przyzębia to jedna z najbardziej rozpowszechnionych chorób przewlekłych występujących u ludzi, a amalgamatowe wypełnienia znacząco przyczyniają się do jej rozwoju. ADA [Amerykańskie Towarzystwo Stomatologiczne] oraz jego doradcy mogą świadomie wprowadzać społeczeństwo w błąd za pośrednictwem mediów albo nie rozumieją opublikowanych w ich własnych czasopismach badań naukowych dotyczących uwalniania rtęci z amalgamatu – mówi[1].

BIBLIOGRAFIA

1 https://goo.gl/dGzich

❝ Jak wykazało nowe badanie, proces uwalniania rtęci przez wypełnienia rozpoczyna się niemal natychmiast, w ciągu dnia od ich wstawienia ❞

eprasa.pl 5060686c0f

Dowiedziono, że zatrucie rtęcią, czyli rtęcica, może uszkodzić mózg, nerki i płuca, a jego objawy obejmują upośledzenie wzroku, słuchu, mowy i koordynacji mięśniowej

wersytetu w Peszawarze w Pakistanie dokonali pomiaru poziomów tego metalu w próbkach krwi, paznokci, moczu i włosów przed zastosowaniem amalgamatowego wypełnienia stomatologicznego i natychmiast po nim. Odkryli, że dzień po przeprowadzeniu procedury były one nawet 8 razy wyższe w porównaniu z grupą kontrolną[4].

Dowody winy

Na czym zatem polega szkodliwy wpływ rtęci na organizm? Istnieje zbyt wiele związanych z trybem życia czynników, by w pełni ustalić bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między poziomem rtęci a chorobami. Jednakże zdrowy rozsądek wskazywałby na to, że noszenie w sobie jednego z najbardziej toksycznych metali na świecie musi być w jakiś sposób szkodliwe. Nie można tego bezpośrednio dostrzec, jednakże wszystkie dowody wskazują w tym samym kierunku.

Dowiedziono, że zatrucie rtęcią, czyli rtęcica, może uszkodzić mózg, nerki i płuca, a jego objawy obejmują upośledzenie wzroku, słuchu, mowy i koordynacji mięśniowej. Podejrzewa się również, że ten metal ciężki odgrywa rolę w rozwoju zaburzeń autoimmunologicznych i neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera i stwardnienie rozsiane. Istotnie, prof. Boyd Haley z Uniwersytetu Kentucky zaproponował hipotezę, według której wolna i organiczna rtęć stanowi jedną z głównych przyczyn choroby Alzheimera[5].

W jednym z badań laboratoryjnych naukowcy z Uniwersytetu Calgary w Kanadzie odkryli, że kiedy neurony były narażone na działanie jonów rtęci, metal zakłócał strukturę ich błon i tempo wzrostu oraz powodował rozpad białek komórkowych. Eksponowane komórki nerwowe tworzyły również nieprawidłowe układy wypustek, znanych jako splątki neurofibrylarne, które są zazwyczaj obserwowane w mózgach pacjentów z chorobą Alzheimera[6].

Istnieją również doniesienia pochodzące od ludzi, którym usunięto amalgamatowe wypełnienia i którzy doświadczyli wówczas nagłego złagodzenia chronicznych problemów zdrowotnych. W 6 odrębnych badaniach z udziałem ponad 1,5 tys. pacjentów, którzy poddali się tego rodzaju zabiegowi, zgłaszano poprawę lub – w niektórych przypadkach – całkowite ustąpienie szeregu schorzeń, takich jak bóle klatki piersiowej, depresja, zmęczenie, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, migrena, stwardnienie rozsiane, zaniki pamięci oraz zaburzenia rytmu pracy serca[7].

Istnieją również inne dowody winy pochodzące z klinik stomatologicznych. Asystenci dentystyczni zgłaszali znacząco częstsze występowanie problemów neurologicznych i psychosomatycznych, zaników pamięci, zaburzeń koncentracji i snu oraz zmęczenia niż pracownicy służby zdrowia, którzy nie byli regularnie narażeni na kontakt z oparami rtęci[8].

Być może nigdy nie będziemy mieli dostępu do niezaprzeczalnych dowodów na to, że rtęć z wypełnień stomatologicznych powoduje poważne problemy zdrowotne. Jednakże jest wystarczająco dużo przesłanek do postawienia pytania: czy powinno się w ogóle podejmować ryzyko, zwłaszcza że istnieją bezpieczniejsze alternatywy?

Bryan Hubbard

Kobiety i dzieci przodem

Według towarzystw stomatologicznych jedynie osoby z alergią lub nadwrażliwością na rtęć, stanowiące 3% populacji, są narażone na jej negatywny wpływ. Nawet w takim przypadku wciąż jest to znacząca liczba ok. 1,2 mln osób w Polsce, 1,8 mln w Wielkiej Brytanii i 9 mln w USA.

Jedyne grupy, które oficjalnie powinny unikać amalgamatowych wypełnień dentystycznych, to kobiety w ciąży oraz świeżo upieczone matki karmiące. Towarzystwa stomatologiczne twierdzą, że w przypadku pozostałej części społeczeństwa nerki uporają się z toksyną, z którą organizm styka się każdego dnia.

Jednakże WHO nie jest tego taka pewna. W jednym z badań jej naukowcy odkryli, że ludzie, którzy mieli w większości amalgamatowe plomby wydalali z moczem zaledwie połowę dawki rtęci uwalnianej w ciągu dnia[1].

To nieskuteczne oczyszczanie może zależeć od wieku. Jedno z badań, w którym wzięło udział 507 dzieci w wieku 8-10 lat, wykazało, że te z amalgamatowymi wypełnieniami miały znacząco wyższy poziom rtęci w moczu w ciągu 2 pierwszych lat analizy. Jednakże przez 7 lat obserwacji nie różniły się one znacząco od tych obserwowanych u uczestników, którym zamiast amalgamatu wstawiono plomby z żywicy kompozytowej. Sugeruje to, że organizmy tych dzieci były w stanie z czasem pozbyć się toksycznego obciążenia rtęcią[7].

BIBLIOGRAFIA

1 Berlin M. 'Mercury in dental-filling materials – an updated risk analysis in environmental medical terms'. The Dental Material Commission—Care and Consideration, 2002
2 JAMA, 2006; 295:1784–92

Zwolennicy przejmują kontrolę

Amalgamat budził kontrowersje prawie od dnia powstania. Ta mieszanka srebra, cyny, płynnej miedzi oraz rtęci była postrzegana jako bardziej elastyczna, wytrzymała i tańsza alternatywa dla złota, wówczas rutynowo stosowanego do wypełniania ubytków. Jednakże od początku wybitny amerykański dentysta Chapin Harris odmawiał stosowania nowego materiału i opisał go jako „jeden z najbardziej niewłaściwych produktów do wypełniania zębów, jaki można wykorzystać".

Amerykańskie Towarzystwo Chirurgów Dentystycznych, którego współzałożycielem był Harris, rozwiązano w atmosferze kontrowersji w 1856 r. Ostatecznie w 1859 r. zastąpiło je Amerykańskie Towarzystwo Stomatologiczne, które było – i w dalszym ciągu jest – bardziej entuzjastyczne wobec nowego materiału.

BIBLIOGRAFIA

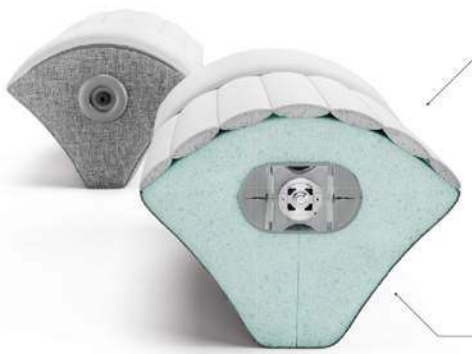
1 Ecotoxicol Environ Saf, 2016; 134: 213–25
2 European Commission–DG ENV. 'Study on the potential for reducing mercury pollution from dental amalgam and batteries: Final report', 11 July 2012
3 www.who.int/phe/news/Mercury-flyer.pdf
4 Environ Sci Pollut Res Int, 2016 Jul 27; Epub ahead of print
5 Medical Veritas, 2007; 4: 1510–24
6 NeuroReport, 2001; 12: 733–7
7 Bio-Probe Newsletter, 1993; 9: 5–6
8 J Occup Med Toxicol, 2008; 3: 10

eprasa.pl 5060686c0f

Vitberg

wibroterapia medyczna

CE 0197 MD Medical Device



VITBERG RS SKUTECZNA, DOMOWA TERAPIA DLA TWOJEGO ORGANIZMU PO CHOROBIE I URAZIE

Vitberg RS jest jedynym urządzeniem do wibroterapii do użytku domowego, jednocześnie używanym w szpitalach i sanatoriach. Wejdź na stronę **www.vitberg.com** i zobacz jak pomoże ci w odzyskaniu zdrowia.

vitberg.com

eprasa.pl 5060686c0f

Wibroterapia – gdzie ją znaleźć. Mata masująca, materac czy platforma? Przegląd urządzeń do wibroterapii

W ostatnich latach pojawia się coraz więcej informacji dotyczących wibroterapii. Podstawowe pytania dotyczące tej terapii, odnoszą się do bezpieczeństwa urządzeń, skuteczności, zastosowania, wskazań i przeciwwskazań do stosowania. W tym przeglądzie postaramy się Państwu przedstawić najciekawsze urządzenia, wykorzystujące drgania lecznicze.

Mata masująca, materac, platforma – jakie urządzenie jest odpowiednie dla mnie?

Mata masująca, materac, platforma... – jeżeli czytasz ten tekst, zapewne chodzi Ci po głowie przetestowanie lub zakup urządzenia do masażu wibracyjnego. Ale maty czy materace to nie jedyne formy przeprowadzenia terapii wibracjami. Rynek jest przesycony wieloma urządzeniami do wibroterapii.... a może bardziej do quasi-wibroterapii. Nie oznacza to, że te urządzenia są zawsze złe, jednak **mogą być niebezpieczne dla zdrowia**. Na ten rodzaj terapii często decydują się osoby, cierpiące na choroby przewlekłe, dlatego trzeba być ostrożnym przy wyborze odpowiedniego urządzenia.

Znak jakości

Po pierwsze należy zwrócić uwagę czy urządzenie ma znak CE (Conformité Européenne). To oznakowanie daje nam gwarancję, że wyrób jest bezpieczny, zgodnie z najnowszymi, obowiązującymi normami. Samo CE może również oznaczać China Export (eksport Chiny). Jak się ustrzec przed chińskim bublem? Poniżej przedstawiono grafikę, wskazującą różnicę między pozornie identycznymi symbolami CE.

Litery w „dobrym" CE stykają się tylko swoimi brzegami po przedłużeniu końców C (nie przecinają się), a belka poprzeczna w E nie kończy się na równi z pozostałymi jej końcami. Trzeba również wiedzieć, że ten oryginalny sprzęt nie będzie reklamowany w telewizyjnych programach np.„z owocem w nazwie". Oczywiście takie urządzenia będą różnić się ceną. Jednak wibroterapię wybiera się w celu dbania o zdrowie, a nie chęci zaoszczędzenia kilku złotych.

MD **Dlatego drugi ważny znak na który trzeba zwrócić uwagę to MD – Medical Device.**

Na co stosować wibroterapię? Efekty i oczekiwania

Po drugie – zastanówmy się czego oczekujemy po zabiegach. Wzmocnienia efektów treningu? Poprawy wyglądu skóry? Działania przeciwbólowego? Zmniejszenia obrzęku? A może zmniejszenia objawów nietrzymania moczu czy choroby Parkinsona? W zależności od pożądanego efektu, terapia wibracyjna ma do zaoferowania zabiegi różnej długości i różnego natężenia. Pozycja również jest bardzo ważnym czynnikiem.

Sportowcy

Sportowcy najczęściej decydują się na platformy wibracyjne. Głównym producentem takich urządzeń jest firma Novotec z Niemiec (Galileo). Platformy z serii Galileo są jednymi z najczęściej badanych urządzeń do wibroterapii. Inną platformą godną uwagi jest belgijska odpowiedź na Galileo – Fitvibe Excel Pro Medical firmy Gymna Uniphy N.V., niestety jej koszt to ok. 40 tys zł.

eprasa.pl 5060686c0f

Po treningu, w celu szybszej regeneracji, najczęściej wybierane są aparaty, umożliwiające bezpośrednią terapię lokalną lub takie, które łączą wibroterapię lokalną z WBV (whole body vibration) w pozycji leżącej. Sportowcy korzystają również coraz częściej z Modułu Kolana i Modułu Nogi polskiej firmy Vitberg.

Ból

Terapię wibracyjną stosuje się także w celu minimalizowania bólu. Jednakże chory stosując urządzenia do wibracji miejscowej, może napotykać trudności w odpowiednim przyłożeniu i utrzymaniu urządzenia, ze względu na swój stan. W takiej sytuacji, najlepszym rozwiązaniem są zabiegi przeprowadzane przez fizjoterapeutów urządzeniami do wibroterapii lokalnej np. Vitafon czy Aquavibron lub stosowanie urządzenia, gdzie pozycja nie wymaga żadnej aktywności od strony pacjenta tj. Vitberg RS (Recovery System), przedstawiany często jako mata masująca albo system do wibroterapii) firmy Vitberg lub Galileo z serii medycznej.

Vitberg RS w pracy rehabilitanta. Źródło: Vitberg

Ciekawym rozwiązaniem są również łóżka wodne – masujące (nie trzeba się martwić częścią „wodne" w nazwie, jest to forma suchego hydromasażu). Często wyposażone są one w gotowe programy. Przykładem takiego aparatu jest Medi Stream 3000 lub HYDROMASSAGE HAND HELD. Są to jednak rozwiązanie drogie i zajmujące dużą powierzchnię. Terapię w warunkach domowych zapewnia wspomniany Vitberg RS.

Na co można stosować aparat Vitberg? Leczenie bólu jest tylko jednym z jego zastosowań. Vitberg RS z powodzeniem jest też wykorzystywany w leczeniu chorób układu krążenia, układu kostno-mięśniowego, schorzeń neurologicznych, w rehabilitacji, ale też w sporcie (przyspieszanie regeneracji, wpływ na siłę i wytrzymałość mięśni) i kosmetologii (przyspieszanie metabolizmu, likwidacja cellulitu). Stanowi także element profilaktyki wielu chorób. Uogólniając można powiedzieć, że zastosowanie aparatu Vitberg RS pokrywa się ze wszystkimi wskazaniami do wibroterapii ogólnej oraz lokalnej, ponieważ urządzenie to łączy wibracje o charakterze miejscowym z wibracją miejscową.

Obrzęki

Ze zmniejszeniem obrzęków za pomocą wibroterapii jest podobnie, jak z działaniem przeciwbólowym. Chorzy, u których występują obrzęki, potrzebują dodatkowej osoby do przeprowadzenia zabiegu albo muszą wybierać urządzenia, które pozwalają na zabieg w pozycji siedzącej, półleżącej lub leżącej. Urządzenia takie powinny mieć możliwość zapewnienie zabiegów przynajmniej 20-minutowych, w celu dostarczenie odpowiednich korzyści terapeutycznych.

Wpisz w Youtube:
„Wibroterapia co się stanie z twoim ciałem"

Pozostałe schorzenia

W przypadku innych schorzeń np. wysiłkowego nietrzymania moczu, należy zwrócić uwagę, aby urządzenie umożliwiało przeprowadzenia zabiegu w pozycji siedzącej. W chorobie Parkinsona świetne wyniki uzyskują urządzenia, mające zmienne programy. Warto zapoznać się z możliwościami takiego sprzętu. Sesje terapeutyczne z zastosowaniem zróżnicowanego bodźca, skutecznie poprawiają zdrowie pacjentów nie tylko z chorobą Parkinsona, ale również ze stwardnieniem rozsianym.

Przeciwwskazania do wibroterapii

Wibroterapia to zabieg bardzo bezpieczny, jednak istnieją do niego pewne przeciwwskazania. Najlepiej ich listę sprawdzać u producentów danego sprzętu.

Podsumowanie

Z pewnością na rynku jest kilka godnych uwagi urządzeń do wibroterapii. W tym przeglądzie starano się przedstawić te najbardziej popularne rozwiązania, mające równocześnie wszystkie niezbędne badania i atesty. Znalezienie odpowiedniego urządzenia dla siebie nie powinno być trudne. Wymienione w powyższym przeglądzie aparaty są wyrobami medycznymi i mają rzesze zwolenników, co potwierdza ich skuteczność i gwarantuje bezpieczeństwo.

Artykuł powstał we współpracy z portalem Wibroterapia.com

Wibroterapia

eprasa.pl 5060686c0f

Przeciwbólowe uderzenie

Zmiany stylu życia mają decydujący wpływ na kondycję zdrowotną, a naturalne metody mogą zapobiec przekształceniu się stanów zapalnych w dolegliwości przewlekłe

W ludzkim ciele znajduje się aż 360 stawów, które łączą ze sobą kości i umożliwiają nam ruchy w wielu płaszczyznach. Z wiekiem i przyrostem kilogramów niektóre z nich stają się bardziej obciążone niż inne. Z tego też względu procesy zwyrodnieniowe najczęściej obejmują kolana, biodra i plecy. Na szczęście jest kilka rzeczy, które możemy zrobić, aby zapobiec rozwojowi stanu zapalnego, który jest przyczyną wielu schorzeń reumatycznych oraz nie dopuścić do postępu choroby zwyrodnieniowej. A jak pokazują badania, wyeliminowanie bólu i wygaszenie stanów zapalnych może zatrzymać postęp choroby.

Ból jak paliwo

Naukowcy z University of Rochester w Anglii udowodnili, że w przypadku zapalenia stawów docierająca do mózgu informacja o bólu może powodować powstawanie zmian także w kolejnych stawach, pierwotnie nieobjętych chorobą. Ich zdaniem przyczyną tkwi w sposobie przetwarzania i rozsyłania informacji w centralnym układzie nerwowym.

Istotą reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) jest proces zapalny rozpoczynający się w ich obrębie. Nieznany czynnik stymuluje błonę mazio-

eprasa.pl 5060686c0f

> U osób stosujących przeciwzapalną dietę uzyskano widoczny spadek aktywności choroby oraz znacząco niższy poziom OB w 28 stawach

wą wyścielającą staw do odpowiedzi zapalnej. Dochodzi do jej powiększania się i niszczenia przylegających struktur (chrząstki, kości, więzadeł, ścięgien). W odpowiedzi na uszkadzający bodziec uwalniane zostają mediatory bólowe. Są to: bradykinina, odszczepiana od białek tkankowych przez enzymy kalikreiny, histamina, adrenalina czy serotonina (uwalniana z płytek krwi). Wytwarza się wówczas więcej prostaglandyn z przemian kwasu arachidonowego, które obniżają próg pobudliwości receptorów bólowych i wzmagają reakcję bólową. Dodatkowo substancja P pobudza makrofagi do uwalniania cytokin Il-1 i TNF.

Przejawami tego są początkowo ból, sztywność oraz obrzęk zajętego stawu, a następnie nieodwracalne zniszczenie i utrata ruchomości stawu. Uszkodzenie chrząstki i innych struktur stawu przez proces zapalny sprzyja powstawaniu wtórnych zmian zwyrodnieniowych.

Dotychczas sądziliśmy, że ból towarzyszący zapaleniu stawów jest objawem tej choroby, jednak okazuje się, że jednocześnie jest on też istotnym czynnikiem powodującym jej rozwój.

Wyniszczająca walka

Tego nieznanego czynnika indukującego chorobę, naukowcy bezskutecznie szukają od ponad 50 lat. Z tego powodu część badaczy zaczęła wątpić, czy hipoteza zakładająca jego istnienie jest słuszna. Tym bardziej że kolejne prace naukowe wskazują na istotne znaczenie zaburzeń układu odpornościowego w rozwoju reumatologicznego zapalenia stawów. Tezę tę wydają się potwierdzać badania chorych stawów – dochodzi w nich do produkcji cytokin prozapalnych, a także proliferacji limfocytów CD4+, które zaczynają pomagać innym komórkom swoistego układu odpornościowego – limfocytom CD8+ i limfocytom B. W obrębie zmienionej błony maziowej i tzw. łuszczki (która powstaje w przebiegu choroby) nagromadzone są komórki układu odpornościowego, a ich działalność odbija się niszcząco

REKLAMA

DOSTĘPNE W APTECE

PERFECT plast+

Plaster PRZECIWBÓLOWY

6 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

PRZECIWBÓLOWE

- Arnika
- Czarci pazur
- Żywica kadzidłowca
- Kora wierzby białej

ROZGRZEWAJĄCE

- Vanillyl butyl ether (vbe)
- Camphor

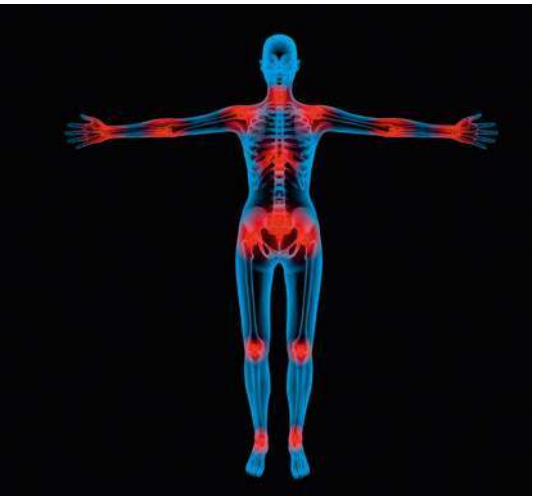
eprasa.pl 5060686c0f

na tkankach chrząstek i kości[1]. Czego konsekwencją są bóle, obrzęki oraz usztywnienie chorego stawu, z czasem utrudniające poruszanie nim.

Jak nie dopuścić do tych procesów, a jeżeli już się rozpoczęły, to jak je powstrzymać? Nad tym pytaniem głowią się reumatolodzy na całym świecie. Czy pokonanie stanu zapalnego i bólu za pomocą mechanizmów, w które wyposażyła nas natura, bez zażywania leków, jest rzeczywiście możliwe? W laboratoriach uniwersyteckich badane jest wpływ różnych czynników na parametry choroby. Na podstawie ich doniesień przygotowaliśmy 5 sposobów, które pozwolą ograniczyć, a niekiedy całkowicie wyeliminować ból. Warto je wprowadzić w życie, zanim pojawią się kłopoty ze stawami – to pozwoli utrzymać sprawność ruchową na długie lata.

ADIRA

W randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym badaniu krzyżowym Szwedzcy uczeni chcieli



określić wpływ diety przeciwzapalnej (Anti-inflammatory Diet In Rheumatoid Arthritis, ADIRA), zawierającej pokarmy bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik, przeciwutleniacze i probiotyki na aktywność choroby wśród pacjentów z RZS. W tym celu przez 10 tygodni dostarczali im na zasadach cateringu posiłki antyzapalne lub zbliżone do typowej szwedzkiej diety. Dania pokrywały 50% zapotrzebowania na energię. Po 4 miesiącach przerwy uczestnicy zmieniali jadłospis[2].

U osób stosujących przeciwzapalną dietę uzyskano widoczny spadek aktywności choroby oraz znacząco niższy poziom OB (sedymentacji erytrocytów) w 28 stawach.

Zaproponowana chorym ADIRA była bardzo podobna do diety śródziemnomorskiej. Warto przy tym wspomnieć, że wyniki innego szwedzkiego badania, w którym uczestnikom serwowano jadłospis typowy dla basenu Morza Śródziemnego, były bardzo zgodne z uzyskanymi w opisywanym eksperymencie[3]. Jednym ze składników diety ADIRA, który odróżnia ją od diety śródziemnomorskiej, jest żywność wzbogacona kulturami bakterii. Pacjenci z RZS wydają się mieć mniej zróżnicowany skład mikroflory niż osoby zdrowe[4], a probiotyki mają zdolność do zmiany mikrobiomu i zmniejszenia odpowiedzi immunologicznej[5].

Zdaniem uczonych suplementacja kwasów tłuszczowych omega-3 na RZS wydaje się zmniejszać stężenie mediatorów stanu zapalnego[6]. Jako alternatywę dla suplementów omega-3 w programie ADIRA zaproponowano zwiększenie spożycia ryb. Dane obserwacyjne sugerują, że jedzenie ich co najmniej 2 razy w tygodniu wiąże się z niższymi stanami zapalnymi i procesami reumatycznymi[7]. Co więcej, poziom CRP jest dodatkowo redukowany przez każdą dodatkową porcję. A przy okazji pozyskiwana jest witamina D.

W opracowanej przez Szwedów diecie przeciwzapalnej znajdowały się też owoce (zwłaszcza granaty i borówki) obfitujące w antyoksydanty.

Ciało w ruch!

Najlepszym sposobem na wzmocnienie stawów i odroczenie naturalnego procesu starzenia się chrząstki stawowej jest aktywność fizyczna. Dlatego warto zadbać o to, by regularnie się ruszać, ale jednocześnie podczas ćwiczeń nie przeciążać stawów, ponieważ zbyt intensywna i wyczynowa aktywność fizyczna też im nie sprzyja[8].

Tym bardziej że naukowcy dowiedli, że sposób chrząstka ulega atrofii przy braku mechanicznej stymulacji. U chorych, którzy z powodu uszkodzenia rdzenia kręgowego nie mają normalnego obciążenia stawów, chrząstka staje się cieńsza niż u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów[9].

Trening aerobowy o niewielkim natężeniu (spacery, jazda na rowerze, pływanie lub inne ćwiczenia w wodzie) zalecany jest cierpiącym z powodu choroby zwyrodnieniowej stawów[10].

Rola terapii ruchowej była przedmiotem przeglądu systematycznego, w którym stwierdzono, że istnieją dowody na korzystne efekty jej stosowania u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego[11].

Większość schematów wzmacniających zaleca się rozpoczynać od ćwiczeń izometrycznych, a następnie przechodzić do izotonicznych ćwiczeń oporowych.

Skorzystaj z mocy ziół

Istnieje całkiem sporo leków ziołowych, które w badaniach dają obiecujące rezultaty w leczeniu chorób stawów.

Wawrzyn szlachetny (*Laurus nobilis*) ze względu na działanie przeciwzapalne ta przyprawa jest powszechnie stosowana w leczeniu bólu mięśni i stawów. Liście laurowe mają zdolność do hamowania denaturacji białek, która jest dobrze udokumentowaną przyczyną stanów

eprasa.pl 5060686c0f

> Olejek eteryczny pozyskany z liści laurowych ma działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne porównywalne z referencyjnymi środkami przeciwbólowymi i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi: morfiną i piroksykamem

zapalnych[12]. Również olejek eteryczny pozyskany z wawrzynu ma działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne porównywalne z referencyjnymi środkami przeciwbólowymi i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi: morfiną i piroksykamem[13].

Kurkuma (*Curcuma longa*), od dawna używana jest w ajurwedzie w leczeniu zapalenia stawów ze względu na zdolność powstrzymywania procesów niszczenia chrząstek i zmniejszanie stanu zapalnego[14]. Ogółem w ponad 50 badaniach klinicznych wykazano silne właściwości przeciwzapalne zawartej w niej kurkuminy.

Dzika róża (*Rosa canina*) Udowodniono, że proszek z owoców tego krzewu łagodzi objawy choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i biodrowych, takie jak ból, sztywność i ograniczenia ruchowe, jak również zmniejsza ogólną intensywność objawów[15].

Imbir (*Zingiber officinale*) ma właściwości zbliżone do niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), m.in. zdolność zakłócania ścieżki prowadzącej do przewlekłych stanów zapalnych[16].

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) Oparty na nim preparat ziołowy testowano w kilku badaniach z podwójnie ślepą próbą na pacjentach z chorobą zwyrodnieniową stawów, uzyskując znaczące zmniejszenie bólu i poprawę mobilności[17]. Naukowcy wykazali, że pacjenci, którzy na 12 tygodni dołączyli go do swej standardowej farmakoterapii, byli w stanie znacznie wydłużyć dystans pokonywany na bieżni treningowej, jak również rzadziej korzystali z leków i opieki medycznej[18].

Konopie siewne (*Cannabis sativa*) Zawarty w nich kannabidiol (CBD) łagodzi stany zapalne i ból bez skutków ubocznych, ale CBD jest hydrofobowe i ma słabą biodostępność po podaniu doustnym. W związku z tym uczeni postanowili podawać go przez skórę. Już po 4 dniach transdermalny żel CBD znacznie zmniejszył obrzęk stawów, ból oraz naciekanie komórek odpornościowych i pogrubienie błony maziowej w sposób zależny od dawki[19].

Papryka kajeńska (*Capsicum annuum*) Kapsaicyna uzyskiwana z suszonych ostrych papryczek znosi ból poprzez ograniczanie w organizmie ilości substancji P – chemicznego składnika komórek nerwowych, przekazujących sygnały bólowe do mózgu.

W jednym z badań plastry z kapsaicyną okazały się znacznie sku-

NOWOŚĆ!

STAWOCARE
- naturalna regeneracja dla stawów

MSM:
- wspiera ochronę skóry,
- zmniejsza ryzyko powstania blizn,
- poprawia wygląd skóry.

Żywokost:
- posiada właściwości ochronne,
- działa łagodząco, wygładzająco i zmiękczająco na skórę.

Wąkrotka azjatycka:
- wspomaga redukcję obrzęków skóry,
- ma działanie łagodzące,
- zmniejsza widoczność blizn.

MAŚĆ ZAWIERA W SWOIM SKŁADZIE TYLKO SKŁADNIKI DOPUSZCZONE PRZEZ CERTYFIKAT ECOCERT.
Dostępna jest na stronie www.hempking.eu, aptekach, sklepach zielarskich.

Biodio Sp. z o.o. Sp.k.
Choroszczańska 24
15-732 Białystok
info@hempking.eu
tel.: +48 884 734 844

REKLAMA

eprasa.pl 5060686c0f

teczniejsze niż placebo u pacjentów z przewlekłym bólem pleców[20]. Badania wykazały również, że ta metoda zmniejsza nawet do 40% ból i tkliwość u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów rąk[21].

> Wibroterapia pobudza receptory czucia głębokiego i wywiera wpływ bezpośrednio na układ nerwowy, co likwiduje odczuwanie bólu

Akupunktura

Tradycyjna medycyna chińska uważa, że przyczyną chorób są blokady lub nadmierne ilości energii *chi* w określonych punktach i narządach organizmu. Można je zrównoważyć poprzez wkłuwanie niezwykle cienkich igieł w punkty akupunkturowe. Ze względu na sprawdzone działanie przeciwbólowe akupunktura znajduje szerokie zastosowanie w leczeniu artretyzmu. Spektakularne rezultaty uzyskali skandynawscy lekarze u pacjentów z tak ciężkim zwyrodnieniem stawów, że kwalifikowano ich do zabiegu chirurgicznego. Wystarczył zaledwie miesiąc, by złagodzić ból aż o 80%, co było wielkim zaskoczeniem ze względu na stopień zaawansowania przypadków[22].

Niektórzy akupunkturzyści nakładają jad pszczeli na końcówki igieł przed wkłuciem ich w ciało. Eksperymenty prowadzone na cierpiących na artretyzm szczurach laboratoryjnych potwierdziły skuteczność tego podejścia w łagodzeniu bólu i zmniejszaniu obrzęków stawów. U pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego stosowanie akupunktury z jadem pszczelim przez 4 tygodnie okazało się bardziej skuteczne w zmniejszaniu bólu niż tradycyjna akupunktura igłowa[23].

Inne badania sugerują, że akupunktura może również pomagać pacjentom cierpiącym na bóle barków, dysfunkcję stawu skroniowo-żuchwowego, chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych, łokieć tenisisty oraz i inne bolesne schorzenia, związane ze stanem zapalnym stawów[24].

Siła drgań

W latach 40. ubiegłego wieku stwierdzono, że masaż wibracyjny o częstotliwości 50-60 Hz łagodzi ból w miejscu, gdzie dolegliwości są najsilniej odczuwane. Kolejne doświadczenia pokazały, że terapia wibracjami podnosi u pacjentów próg odczuwania bólu[25]. Potwierdzają to badania przeprowadzone w 2015 r. na University of Quebec w Montrealu (UQAM), dzięki którym naukowcy dowiedli, że wibracje w zakresie od 20 do 230 Hz są w stanie zmniejszyć wrażliwość na ból[26].

Jak się okazuje, wibroterapia pobudza receptory czucia głębokiego i wywiera wpływ bezpośrednio na układ nerwowy, co likwiduje odczuwanie bólu.

Ta metoda wiąże się również z innymi korzyściami dla organizmu. Otóż jedną z reakcji na długotrwały stres oraz ból jest napięcie mięśni całego ciała, szykujące nas do walki z zagrożeniem, ale też intensyfikujące odczuwanie bólu. Wibroterapia przynosi ulgę przez relaksację napiętych mięśni i ścięgien. Rozluźnienie sprzyja psychicznemu odprężeniu pacjenta, który wtedy lepiej znosi ból.

Badacze z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi dowiedli, że terapia z wykorzystaniem drgań okazała się skuteczna w przypadku pacjentów z dolegliwościami kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym. U chorych stosujących tę technikę odnotowano zmniejszenie intensywności bólu ostrego o 88%, a chronicznego o 50% Ponadto dzięki wibroterapii ograniczyli oni przyjmowanie środków przeciwbólowych (odpowiednio o 87 i 55%). Zauważono również znaczną poprawę w zakresie aktywność ruchowej i wykonywania codziennych czynności[27].

BIBLIOGRAFIA

1. Exp.Immunol. 1982; 49: 22-30; J. Immunol. 2001; 167: 1072-80
2. Am J Clin Nutr. 2020 Jun; 111(6): 1203-13
3. Ann Rheum Dis. 2003 Mar;62(3):208-14
4. Front Med (Lausanne). 2018 Dec 14;5:349
5. Int J Rheum Dis. 2014 Jun; 17(5):519-27
6. PLoS One. 2016; 11(1):e0147351
7. Arthritis Care Res (Hoboken). 2018 Mar; 70(3):327-32
8. J Anat. 2009 Feb; 214(2): 197-207
9. Arthritis Rheum. 2002a;46:2073-78; Arthritis Rheum. 2003 Dec; 48(12):3377-81
10. Ann Rheum Dis. 2005b;64:544-48
11. Arthritis Rheum. 1999;42:1361-69
12. International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences, 10(2), 1209-1213
13. Food Chemistry. 2007;104:1478-1484; Phytotherapy Research 17, 733-736
14. Inflamm Res, 2009; 58: 899-908; Altern Med Rev, 2010; 15: 337-44
15. Scand J Rheumatol, 2005; 34: 302-8
16. J Med Food, 2005; 8: 125-32
17. J Ethnopharmacol, 1991; 33: 91-
18. Minerva Gastroenterol Dietol, 2015 (22 Oct); Epub ahead of print PubMed PMID: 26492586
19. Eur J Pain. 2016 Jul; 20(6): 936-48
20. Arzneimittelforschung, 2001; 51: 896-903
21. J Rheumatol, 1992; 19: 604-7
22. Acta Anaesthesiolog Scand, 1992; 36(6):519-2
23. Am J Chin Med, 2001; 29: 187-99
24. J Altern Complement Med, 2009; 15: 613-8; MMW Fortschr Med, 2007; 149:37-9
25. J Clin Invest 1941; (1):13-20; Perceptual and Motor Skills 1964; (19): 311-316
26. PLoS One. 2015; 10(8): e013583
27. Mrozek P. „Ocena wyników leczenia dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym masażem wibroakustycznym", Uniwersytet Medyczny w Łodzi, 2010

epra...5060686c0f

STAWY? Skuteczna kuracja rozmarynowa

Rewelacyjne efekty w krótkim czasie! Podejmij walkę aby osiągnąć pozytywne rezultaty

Stosowanie rozmarynu na stawy ma bardzo długą tradycję

Stosuję naprzemiennie i w końcu czuję się sprawna!

Mam na imię Elżbieta i jestem już na emeryturze. Pochodzę z małego miasteczka pod Warszawą. Jest mi teraz ciężko, jak nam wszystkim, a powody są znane. Lepiej nie wychodzić z domu. Ale mnie od lat bolały kolana więc i tak mało chodziłam. A teraz to wychodzę już tylko do sklepu spożywczego, apteki i do mojej przyjaciółki, która prowadzi sklep zielarski na moim osiedlu. To właśnie Katarzyna opowiedziała mi o swoim nowym odkryciu i poleciła mi kurację na stawy ze świeżych liści laurowych. I wtedy zaczęłam zażywać moje laurowe ocalenie. Z każdym dniem czułam poprawę. Kolana jakby napełniały się oleistym smarem, stały się bardziej elastyczne. Mogłam nawet swobodnie kucać i karmić kaczki w stawie w pobliskim parku. Mam tam taką „moją" ławeczkę na której siadałam gdy się zmęczyłam. Zauważyłam, że po zastosowaniu liści laurowych mogłam rzadziej korzystać z mojej ławeczki. Jakbym odmłodniała o kilka lat. Niesamowite! Miałam jednak wieczorami rwące bóle, jakby w głębszych warstwach stawów. **Ostatnio gdy kolejny raz odwiedziłam Kasię w jej małym, dobrym sklepiku pokazała mi nowość na stawy z tej samej serii laurowej, ale tym razem z rozmarynem.** Wiedząc jak niesamowitą wręcz poprawę moich moich stawów daje mi zastosowanie liści laurowych od razu zastosowałam tą poleconą nowość z rozmarynem. **Kasia wytłumaczyła mi, że rozmaryn działa na połączenia nerwowe głęboko w bolesnych miejscach i usuwa ten pozostały jeszcze ból.** Po zastasowaniu powracający czasami głęboki ból ustał. Teraz mając tak pomocną i kompletną kurację pod ręką z optymizmem czekam na wiosnę, dalekie spacery po parku i lesie oraz na bliski koniec naszych kłopotów pandemicznych. Dziękuję i ciepło pozdrawiam.

- Elżbieta Roztoczyńska, l.50

Ulżyło mi! To wspaniałe...

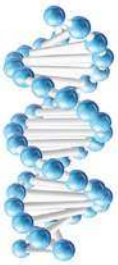
Olejek laurowy do wewnątrz polecił mi znajomy. Kuracja nim okazała się bardzo skuteczna, dlatego zastosowałem dodatkowo kurację laurową i rozmarynową do smarowania. **Teraz rano stosuję laur i zauważam poprawę w obrębie stawów kolanowych, gdzie ból był najsilniejszy, a wieczorem rozmaryn, który rozluźnia 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 tę kurację 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.

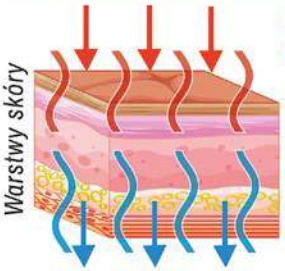
Polecana kuracja laurowa do wewnątrz przyniosła realną nadzieję na poprawę. Teraz innowacyjna kuracja penetrująca: laurowa: rozgrzewająca i rozmarynowa: ochładzająca stanowią kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.



Zwykle działanie jest powierzchniowe, ponieważ rogowa warstwa naskórka ogranicza skuteczność działania. Natomiast połączenie laurowo-rozmarynowe stosowane najczęściej 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.

ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE! DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE



LAUROWY: ROZGRZEWA
działa długofalowo

ROZMARYNOWY: OCHŁADZA
daje efekt natychmiastowy

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. Kilka dni temu natknąłem się na artykuł, że można go również stosować w innej postaci na skórę. Przeczytałem, że stosując kompleksową kurację efekt będzie lepszy. Postanowiłem zastosować to połączenie na kolana i nadgarstki i już po kilku dniach poczułem ogromną poprawę. Dodatkowo dalej stosuję olejek z liści laurowych do wewnątrz. Moja

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE

OLEJEK LAUROWY
ze świeżych liści laurowych (Laurus nobilis L.)

OLEJEK ROZMARYNOWY
ze świeżych liści rozmarynu (Rosmarinus officinalis L.)

ROZGRZEWA
działa długofalowo

OCHŁADZA
efekt natychmiastowy

30 letnia córka widząc moją lepszą sprawność i mniejsze narzekanie, poleciła mi wyszukany w internecie rozmaryn. Powiedziała, że może on wspomóc moje dotychczasowe działania. Obiecała, że będzie mnie pilnować żebym się smarował dodatkowo tym rozmarynem. Czekam więc z niecierpliwością na paczkę. Polecam wszystkim rozgrzewającą kurację laurową i ochładzającą rozmarynową: jeśli można naturalnymi produktami pomagać sobie przy takich dolegliwościach to warto próbować.

- Tadeusz Niemczyk, l. 70

Cała rodzina czuje się lepiej

Jednocześnie stosuję kurację laurową wewnętrznie i zewnętrznie. Olejek laurowy zażywa cała moja rodzina. Moja siostra cierpi na bóle biodra i odczuwa ogromną ulgę. Mi natomiast pomaga naprzemienne smarowanie dokuczliwych miejsc laurem i tym nowym rozmarynem. Czuję jakby moje stawy się odblokowały. Cała moja rodzina cierpi na tego typu dolegliwości, widocznie mamy to rodzinne. Często wymieniamy się naszymi nieprzyjemnymi odczuciami. Ja postanowiłam dodatkowo zażywać kropelki laurowe a moja siostra zaczęła smarować bolące miejsca naprzemiennie preparatem laurowym lub rozmarynowym. Wsłuchuję się w moje ciało i ono wie co jest potrzebne czy schładzanie czy w danej chwili rozgrzewanie. Teraz to już nawet obie nie boimy się wyjść na zimowy, mroźny spacer.

- Barbara Lasoń, l. 54

eprasa.pl 5060686c0f

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

Jak wygrać z wirusami?

Infekcje układu oddechowego są najczęstszymi dolegliwościami, które dotykają dzieci, jak i dorosłych

Co zrobić, aby nie dzieci nie dały się jesiennym wirusom? Oczywiście sposobów jest wiele i najlepiej dobierać je indywidualnie.

Przemycaj zdrowe nawyki

Proponuję te, które znakomicie działają w mojej rodzinie, jak również u pacjentów. Zaczynaj dzień od szklanki odstanej od poprzedniej nocy ciepłej wody z miodem z dodatkiem cytryny lub limonki. Podawaj też domownikom (i sobie) łyżkę oleju z pestek dyni dziennie. Rozprawia się on z pasożytami, a dzięki wysokiej zawartości cynku działa przeciwwirusowo.

Zadbaj, by w Waszej diecie codziennie pojawiały się źródła naturalnych probiotyków. Niech to będą zarówno tradycyjne kiszonki, jak i autorskie i nowatorskie przepisy (np. kiszone pomidory, cytryny, rydze itp.). Świetne rezultaty da również picie zakwasu buraczanego i serwatki.

Podawaj też do picia kompoty bez cukru z dodatkiem imbiru, kurkumy, cynamonu oraz goździków i herbatki ziołowe z np. tymianku, krwawnika, lukrecji, macierzanki lub podbiału.

Codziennie przyjmujcie witaminę D3. Jej poziom najlepiej oznaczyć podczas badania laboratoryjnego, aby móc właściwie dobrać dawkę w przypadku niedoboru.

Nie zapominajcie też o codziennej dawce kwasów omega-3.

Zawsze awaryjnie mam w domu colostrum (siara), która jest jak wojsko przeciwciał na straży odporności. To płyn produkowany przez gruczoły mleczne ssaków pod koniec ciąży i po porodzie, jest niezwykle odżywczy i zawiera blisko 200 czynnych składników.

Sen i regeneracja

To absolutna podstawa! Podczas snu układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, a przekazywane bodźce neuronalno-hormonalne kształtują oporność dziecka. Wówczas następuje ich regeneracja i tym samym wzmocnienie odporności.

Aktywność fizyczna

Zauważcie, że maluchy nie chodzą, one przemieszczają się biegiem. Ruch jest dla nich czymś bardziej naturalnym od siedzenia. Niestety zabijamy w nich tę naturalną skłonność, sadzając je przed tabletami, smartfonami, a później w szkolnych ławkach. Tymczasem do utrzymania odpowiedniej odporności wszystkim nam bardzo potrzebna jest codzienny ruch, który powoduje zwiększenie aktywności limfocytów NK. Niech to będzie przynajmniej godzina spaceru lub innej aktywności dobranej zależnie od warunków atmosferycznych.

Na sprawne działanie układu odpornościowego wpływają:
- wrodzone predyspozycje;
- sposób żywienia;
- odpowiedni ubiór;
- wystarczająco regeneracyjny sen i odpoczynek;
- codzienna aktywność fizyczna;
- brak trudnych przeżyć emocjonalnych i stresów;
- czynniki infekcyjne;
- zanieczyszczenie środowiska;
- harmonijna pełna miłości relacja wśród najbliższych.

Daj ciału amunicję

Zawsze w okresie infekcji zalecam eliminację lub znaczne ograniczenie pokarmów formujących śluz tj. cukru oraz jego przetworów, mleka i produktów mlecznych, pszenicy, cytrusów, bananów, lodów oraz soków owocowych.

Kanapki z serem będą sprzyjać kaszlom i katarom. Zamiast nich w okresie jesienno-zimowym przygotowuj ciepłe śniadania, np. owsiankę lub jaglankę gotowane na mleku roślinnym z rozgrzewającymi przyprawami jak imbir, kurkuma, cynamon czy kardamon. U nas na śniadanie również znakomicie sprawdza się zupa z poprzedniego dnia.

Według medycyny chińskiej im potrawa dłużej gotowana, pieczona czy duszona, tym ma silniej wzmacniające właściwości. Szczególnie w chłodniejszym okresie dobrze jest postarać się, by większość dań

Mieszanka na czas stanu zapalnego górnych dróg oddechowych, z kaszlem i katarem. Wymieszaj po 50 g korzenia prawoślazu, koszyczków rumianku, owocu anyżu, liści babki lancetowatej oraz kwiatu bzu czarnego. Łyżkę ziół zaparzaj w szklance wrzątku przez 15 min, przecedź. Kilkuletniemu dziecku podawaj 2 szklanki dziennie, osobie dorosłej do 4 szklanek naparu.

eprasa.pl 5060686c0f

była przygotowywana w ten sposób. Moim zdaniem zupy to absolutna podstawa i gdyby były bazą naszej diety, społeczeństwo byłoby zdrowsze, a dzieci miały zaszczepione zdrowe nawyki. Znakomitym rozwiązaniem są również długo gotowane gulasze lub potrawy jednogarnkowe. Gotuj je z dostępnych warzyw sezonowych i raczej unikaj mrożonek.

Szczególnie dla dzieci „zimnych", aby lepiej chronić organizm przed zmarznięciem, warto często uwzględnić w potrawach cebulę, czosnek, kalarepę, seler, por, rzepę, dynię, bataty oraz strączki. Zalecam również umiar w spożyciu surowych warzyw i owoców, które mogą mieć potencjalne wychładzające właściwości.

Ponadto, korzystaj z bogactwa i wspaniałych właściwości naszych ziół. Mogą być podawane prewencyjnie w okresie infekcyjnym, jak również odpowiednio dobrane w stanach ostrych.

Zioła

Szczególnie polecam napary z ziół.

Kwiat czarnego bzu znakomicie działa na rejon zatok i nosa, łagodzi lub zapobiega katarowi, działa również przeciwzapalnie, sprawdza się też przy stanach przeziębieniowych z gorączką.

Kwiat lipy – to świetny środek na przeziębienia, podczas których maluch gorączkuje, zwłaszcza gdy jest nerwowy. Nie tylko działa napotnie, ale również ma znakomite właściwości w stabilizacji układu nerwowego u dzieci i dorosłych.

Korzeń lukrecji ma właściwości nawilżające układ oddechowy – płuca i gardło. Jest bardzo pomocny w leczeniu astmy. Oczyszcza z gorąca i nawilża układ pokarmowy. Wzmacnia nadnercza, nerki, bardzo wskazany po leczeniu sterydowym. Jedynie dorośli o podwyższonym ciśnieniu krwi nie powinni go spożywać.

Owoc kopru włoskiego jest łagodnie ogrzewający. Działa regulująco na pracę żołądka, śledziony i jelit. Pobudza apetyt u niejadków. Wzmacnia laktację u kobiet karmiących.

Liść babki lancetowatej nawilża układ oddechowy w nieżytach gardła, jamy ustnej. Osłania również śluzówkę układu pokarmowego.

Kwiat macierzanki jest często stosowany jako środek wykrztuśny, szczególnie w suchym kaszlu. Kapitalnie oczyszcza również górne drogi oddechowe podczas nieżytów nosa czy stanów zapalnych zatok. Może być również stosowany w profilaktyce nawracających zakażeń układu oddechowego.

Liść podbiału działa wykrztuśnie w infekcjach z kaszlem i zalegającą wydzieliną, wzmacnia energetykę płuc. Dzięki właściwościom odkażającym i osłaniającym idealnie sprawdza się przy bólach gardła, krtani oraz przy suchym kaszlu.

Korzeń prawoślazu wspaniale nawilża śluzówki układu oddechowego i pokarmowego. Łagodzi suchy oraz „szczekający" kaszel.

Ziele tymianku wzmacnia odporność przy nawracających infekcjach układu oddechowego, usuwa przetrwałe patogeny (stanowiące nawracający czynnik infekcyjny, który nadal na jakimś poziomie tli się w organizmie, może być to wirus, bakteria, grzyb lub pasożyt).

Ziele krwawnika działa przeciwwirusowo i przeciwgorączkowo w stanach ostrych, jak i przewlekłych. Przynosi ulgę podczas kataru, przy zablokowaniach śluzowych, ale także w chorobach wieku dziecięcego – ospie wietrznej i odrze.

Hartowanie

Najlepszym czasem na rozpoczęcie hartowania jest wiosna, lato. Oczywiście trzeba być wtedy absolutnie zdrowym.

Można do tego tematu podejść na kilka sposobów:

1. Chodzić codziennie boso na trawie przez 15 min niezależnie od temperatury powietrza, wiatru, lub deszczu i można tę praktykę kontynuować przez cały rok, jeśli zaczynamy ją na wiosnę lub latem.
2. Można również zacząć od naprzemiennych zimnych pryszniców lub polewania zimną wodą podczas kąpieli w wannie.
3. A dla super odważnych morsowanie – znam już nawet kilkuletnich morsów.

REKLAMA

eprasa.pl 5060686c0f

Dobry dla serca i mózgu

Czarny imbir wspiera istotę człowieczeństwa – pamięć, a przy tym poprawia nastrój i odmładza

Znany jest w Tajlandii i Laosie. Jednak dopiero od niedawna mówi się o nim w Europie. *Kaempferia parviflora,* nazywana czarnym imbirem, od 16 lat cieszy się coraz większą popularnością wśród naukowców. I nic w tym dziwnego. Wystarczy pobieżny przegląd 135 poświęconych tej roślinie badań zgromadzonych w bazie PubMed, by zdać sobie sprawę, że to o nim musieli marzyć słynny uwodziciel Giacomo Casanova oraz współczesna mu polska zielarka hrabina Maria Krystyna von Lodron. Oboje – każde na własną rękę, bo za sobą nie przepadali – próbowali stworzyć eliksir wiecznej młodości.

Wielofunkcyjny antyoksydant

Tajsko-japoński zespół badawczy dowiódł, że ekstrakt z czarnego imbiru może służyć jako silny lek alternatywny do łagodzenia stanu zapalnego wywołanego zakażeniem *Helicobacter pylori*, pomaga też przy wrzodach żołądka[1]. Ponadto wykazano, że wyciąg z rośliny obniża poziom glukozy, a także działa przeciwtrądzikowo, przeciwgrzybiczo i przeciwalergicznie.

Zdaniem naukowców z Republiki Korei zdolność czarnego imbiru do łagodzenia stanów zapalnych jest konsekwencją jego antyoksydacyjnych właściwości[2].

W zastępstwie Amora

Czarny imbir może być istotnym pomocnikiem zakochanych. Po pierwsze, chroni serca, a po drugie, dba o satysfakcjonujące zbliżenia.

Przeprowadzone na ludziach badanie krzyżowe z podwójną ślepą próbą, wykazało, że preparat zawierający ekstrakt z rośliny korzystnie wpływa na ciśnienie krwi, metabolizm lipidów oraz sztywność tętnic[3], którą uznaje się, za prognostyk incydentów sercowo-naczyniowych oraz wskaźnik śmiertelności. W grupie 27 zdrowych ochotników podawano 100 mg preparatu, a w grupie kontrolnej placebo, przez 7 tygodni. W grupie przyjmującej suplement zaobserwowano znaczny spadek masy ciała oraz stężenia glukozy na czczo.

W eksperymencie na myszach sprawdzono, jak czarny imbir poradzi sobie z reaktywnymi formami tlenu w ludzkich komórkach śródbłonka żyły pępowinowej, które dostarczają modelu *in vitro* zdarzeń istotnych dla rozwoju miażdżycy. Okazało się, że badany suplement hamował powstawanie wolnych rodników, a przy tym obniżył ekspresję różnych mediatorów zapalnych oraz genów związanych z funkcją śródbłonka[4].

Kaempferia parviflora nazywana bywa tajską Viagrą. Uznawana jest za naturalny booster testosteronu, zioło zwiększające kobiece libido oraz poprawiające płodność. W badaniu panowie otrzymywali 25 lub 90 mg ekstraktu z czarnego imbiru raz dziennie przez 2 miesiące. Okazało się, że grupa, której podawano wyższą dawkę (90 mg), wykazywała istotną poprawę erekcji[5]. W kolejnych doświadczeniach potwierdzono natomiast zwiększenie liczby plemników.

Zatrzymać młodość

Choć już powyższa lista jest imponująca, to jednak świat zelektryzowało odkrycie Japończyków, którzy znaleźli w kłączu polimetoksyflawony (KPMF). Jak się okazało te unikalne związki bezpośrednio i skutecznie aktywują ludzki gen SIRT1, który nie tylko reguluje metabolizm glukozy i lipidów, dzięki czemu wspomaga walkę z otyłością i przeciwdziała insulinooporności, ale także jest uznawany za gen długowieczności, ponieważ wpływa na geny związane z procesami starzenia się i przedwczesną śmiercią oraz pełni istotne funkcje w zapobieganiu chorobom serca, nadciśnieniu, rakom i alzheimerowi[6]. Ponadto polimetoksyflawony oddziałują na deacetylazę zależną od NAD+, która jest kluczowym regulatorem zapobiegającym nowotworom i chorobom związanym z wiekiem.

SIRT i STAC

Sirtuiny to białka enzymatyczne występujące we wszystkich organizmach żywych. Ich wysoka zawartość w ciele

eprasa.pl 5060686c0f

człowieka może spowolnić procesy starzenia i obumierania komórek, przeciwdziała pojawianiu się stanów zapalnych, a także reguluje procesy metaboliczne poprzez zwiększoną redukcję tkanki tłuszczowej. Wpływa również korzystnie na odporność organizmu, a nawet pomaga mu radzić sobie ze stresem.

Ilość sirtuin wzrasta, gdy kaloryczność spożywanych posiłków zmniejsza się o połowę – przy czym mówimy o diecie opartej na składnikach roślinnych, zawierających polifenole.

Naukowcy związki aktywujące sirtuiny nazywają STAC (to skrót od angielskiego sirtuin-activating compound). Po serii badań dokonanych przez niezależne zespoły badawcze z Kraju Kwitnącej Wiśni, jasnym stało się, że związek KPMF-8, pozyskany z czarnego imbiru, oddziałuje bezpośrednio z SIRT1 i stymuluje jego aktywność. Co więcej, w zależności od rodzaju użytych polimetoksyflawonów (KPMF-8 lub KMPF-10) może być 8-15 razy silniejszy, niż resweratrol uważany dotychczas za najpotężniejszy naturalny STAC[7]. Oznacza to, że KPMF skuteczniej aktywują SIRT1 niż resweratrol.

Japończycy przyłożyli się do pracy. Jako kontrolnego środka użyli resweratrolu. W testach *in vitro* sprawdzali, czy KPMF-8 bezpośrednio oddziałuje z SIRT1, czy może przenikać przez błonę komórkową i zwiększać wewnątrzkomórkową aktywność deacetylazy w środowisku komórkowym. Zarówno KPMF-8, jak i resweratrol skutecznie stymulowały aktywność SIRT1 w sposób zależny od dawki. KPMF-8 stymulował aktywność deacetylazy SIRT1 ok. 25-krotnie przy stężeniu 2 μM, podczas gdy resweratrol wykazywał taką samą efektywność przy stężeniu 100 μM, co wskazuje, że KPMF-8 był ok. 50 razy bardziej skuteczny niż resweratrol[8]!

Zachować wspomnienia

Na cóż nam miłość i długie życie, skoro nic nie będziemy pamiętać? Czarny imbir i tym razem przychodzi z pomocą. Okazuje się, że wyciągi z kłącza są w stanie chronić mózg przed niszczącym działaniem stresu. Wiadomo, że intensywne i długotrwałe napięcie może powodować uszkodzenie neuronów hipokampa i upośledzenia funkcji poznawczych. Uczeni, chcąc sprawdzić, jak można temu zapobiec, podawali szczurom doustnie ekstrakt z kłącza lub placebo przez okres 21 dni. W tym czasie gryzonie były też wystawione na chroniczny stres przez 6 godz. na dobę. Po tym czasie badacze poddali je testom. Okazało się, że u zwierząt, które otrzymywały ekstrakt z czarnego imbiru, poprawiło się uczenie przestrzenne oraz zdolność zapamiętywania, a także zwiększyła gęstość neuronów we wszystkich obszarach hipokampu[9].

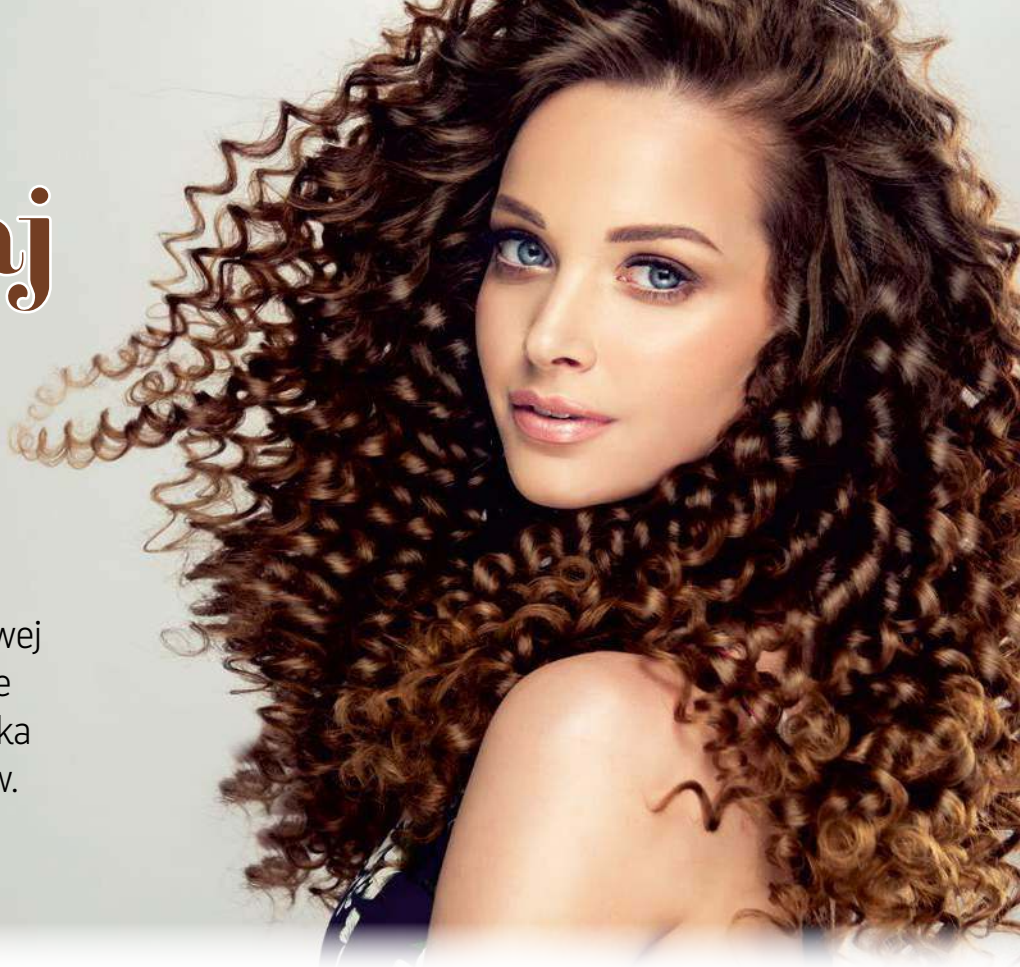
BIBLIOGRAFIA

1. BMC Complement Med Ther. 2020 Apr 22;20(1):124
2. Oxid Med Cell Longev. 2018 Apr 3;2018:5967150
3. Japanese Pharmacology and Therapeutics 2015 Jan 43(7):997-1005
4. Eur J Nutr. 2017 Apr;56(3):949-964
5. OnLine Journal of Biological Sciences, 2012, 12 (4), 149-155
6. Neurosci. Bull. 2019;35:877-888; Cancer Res. 2014;74:727-737; Nat Rev Endocrinol 2009 Jul;5(7):367-73; Front Pharmacol 2012 3:40
7. Nature. 2003 Sep 11; 425(6954):191-6
8. Nat. Prod. Commun. 2014;9:1291-1294
9. Biology (Basel). 2021 Apr; 10(4): 264

REKLAMA

eprasa.pl 5060686c0f

Odzyskaj burzę włosów



U niektórych osób skutkiem przebytej infekcji koronawirusowej może być nadmierne wypadanie włosów. Dzieje się tak nawet kilka miesięcy po ustąpieniu objawów. Jak wzmocnić włosy i zapobiec ich dalszej utracie?

Jednym z długofalowych skutków covid-19 jest osłabienie włosów oraz łysienie na tle telogenowym. Wpływ na nie mają przede wszystkim czynniki zewnętrzne, takie jak gorączka, stres i niedobory składników odżywczych. Przy długotrwałym napięciu emocjonalnym wytwarzany jest enzym, powodujący usztywnienie włókien kolagenowych otaczających mieszek włosa. Przez co – podobnie jak w przypadku nadczynności gruczołów łojowych – dochodzi do niedożywienia włosa, robi się on coraz cieńszy, łamie się i wypada.

Włosy zazwyczaj „wychodzą" w dużej ilości, często podczas szczotkowania lub kąpieli. Większość osób, u których rozwinie się łysienie telogenowe, cierpi na zauważalną utratę objętości fryzury nawet 2-6 miesięcy po zaistnieniu przyczyny. Można jednak skutecznie temu przeciwdziałać.

– Jedną z najpopularniejszych metod w walce z procesem wypadania włosów jest doustna terapia suplementami diety z kompleksem proteoglikanów. Udowodniono, że niektóre z nich odpowiedzialne są za kontrolę procesu wzrostu włosa. Istotnym elementem budowy włosa są również aminokwasy, na przykład arginina, ornityna i cytrulina, które tworzą białko keratynowe w pierwszej fazie wzrostu włosa. Ważne jest dostarczenie organizmowi tych składników. Nie może również zabraknąć witamin z grupy B. Niezwykle ważna w walce z problemami łysienia jest biotyna, czyli witaminy B7 oraz B8. – wyjaśnia trycholog Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

Ważne są również najprostsze czynności, to co nakładasz na włosy oraz czym je farbujesz. Jak się bowiem okazuje, takie codzienne zabiegi mogą mieć działanie odżywcze i stymulujące odrost włosów.

Regeneracyjna kuracja olejem moringa

Działa on na włosy niczym bogate w składniki odżywcze i antyoksydanty wysoce skoncentrowane serum regenerujące. Aktywuje uśpione mieszki włosowe, przywracając porost włosów. Jest bogatym źródłem biotyny, która opóźnia fazę telogenu włosa i wydłuża jego żywotność. I – jak twierdzą badacze z Nigerii – jest w tym lepszy od standardowo stosowanego leku – minoksydylu. Dostarcza też kwasów omega-3, które zamykają łuski włosów, utrzymując ich prawidłowe nawilżenie[2]. Ogrzej olej (mniej więcej do temperatury 30°C – ma być ciepły, ale nie parzyć podczas aplikacji). Nałóż na skórę głowy i całą długość włosów, po czym zmyj po godzinie lub kilku. Gdy masz wyjątkowo zniszczone włosy, zostaw kompres na całą noc i umyj głowę następnego dnia rano. Zabieg powtarzaj przynajmniej raz w tygodniu. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe przeważające w oleju moringa są idealne dla włosów o średniej porowatości – delikatnych, lekko osłabionych i pozbawionych blasku, ze skłonnością do puszenia się, wypadania, o końcówkach, które często się rozdwajają.

eprasa.pl 5060686c0f

Olejek z mięty pieprzowej

Koreańscy uczeni zbadali wpływ olejku miętowego na wzrost włosów u myszy. Wyniki w przeprowadzonym eksperymencie są rewelacyjne. Olejek stosowany miejscowo powodował długotrwały wzrost włosów i wydłużanie mieszków włosowych już po 2-tygodniowym codziennym stosowaniu, zwiększył również liczbę cebulek włosowych oraz grubość skóry. Potwierdzeniem tego były m.in. preparaty tkankowe, przeprowadzone analizy aktywności wielu enzymów, ekspresji genów i, przede wszystkim, efekt wizualny. Naukowcy swoje prace zakończyli konkluzją, iż olejek miętowy mógłby być lekiem terapeutycznym lub zapobiegającym wypadaniu włosów u ludzi[3]. 3% olejku miętowego rozpuść w oleju jojoba, nakładaj codziennie wieczorem na problematyczne rejony głowy. Lekko wmasuj w skórę. Jeżeli będzie to konieczne, głowę umyj rano.

Wcierka z cebuli

Krojąc cebulę, trudno uwierzyć, że jest skutecznym lekiem w terapiach łysienia plackowatego i pobudza odrastanie włosów. Naukowych dowodów na to dostarczył zespół badaczy z Bagdadu. W eksperymencie uczestniczyło 23 pacjentów, którym 2 razy dziennie przez 2 miesiące smarowano łysiejące miejsca świeżym sokiem z cebuli oraz 15 osób tworzących grupę kontrolną, którym dawkowano wodę z kranu. 17 uczestnikom stosującym sok cebulowy włosy zaczęły odrastać już po 4 tygodniach. Natomiast w grupie kontrolnej efekt zaobserwowały tylko 2 osoby[1]. Dużą cebulę utrzyj i wyciśnij z niej sok, dodaj dużą łyżkę oleju z łopianu (możesz go zastąpić oliwą z oliwek). Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i nałóż otrzymaną miksturę na głowę, dokładnie wcierając ją w skórę głowy. Nałóż foliowy czepek i owiń głowę ręcznikiem. Po godzinie dokładnie umyj głowę szamponem. Nie przejmuj się zapachem. Utrzymuje się jedynie na mokrych włosach.

Sok z czarnej rzepy

Zetrzyj na tarce 5 umytych i obranych bulw i wyciśnij z nich sok, na przykład przez gazę. Możesz do tego też użyć sokowirówki lub wyciskarki. Sok z rzepy wcieraj w skórę głowy na 40 minut przed myciem głowy. Najlepiej zabezpiecz włosy folią lub czepkiem i owiń głowę ręcznikiem. Zwiększy to efektywność zabiegu. Po miesiącu stosowania wcierki 2-3 razy w tygodniu zauważysz pierwsze efekty.

Pokrzywa z octem – na wzmocnienie

Trzy łyżeczki suszonej pokrzywy zalej 0,5 l wrzącej wody. Zostaw pod przykryciem aż do ostygnięcia. Następnie przecedź płyn i dodaj do niego 2 łyżki octu jabłkowego. Tak przygotowany napar użyj do ostatniego płukania włosów i pozostaw na głowie. Jeśli chcesz zintensyfikować działanie mieszanki, owiń głowę ręcznikiem na 30 min.

Tonik z kozieradki pospolitej

Pakistańscy uczeni przeanalizowali wpływ ekstraktów z liści kozieradki na wzrost włosów myszy. W doświadczeniu używali toników sporządzonych według własnych receptur i aplikowali je na skórę. Po 21 dniach stosowania włosy pięknie odrastały i – co ważne – niektóre stężenia preparatów były skuteczniejsze od najczęściej stosowanego na świecie syntetycznego minoksydylu[6]. Z kolei indyjscy naukowcy przygotowali i przetestowali przepis na maść z kozieradką połączoną z kwiatami *Butea monosperma* i stwierdzili, iż mikstura poprawia odrastanie włosów po chemioterapii[7]. Natomiast niemieccy badacze opracowali suplement diety z kozieradką w roli głównej. 30 osób 2 razy dziennie przez pół roku zażywało ów preparat, pozostałych 30 uczestników stanowiło grupę kontrolną otrzymującą placebo. Wyniki są satysfakcjonujące: naukowcy stwierdzili ograniczenie wypadania włosów oraz lepszą kondycję mieszków włosowych. Ponad 80% osób z grupy przyjmującej suplement potwierdziło jego pozytywny wpływ na bujność fryzury[8]. Który ze składników kozieradki ma dobroczynny wpływ na włosy? W tej kwestii uczeni nie są zgodni, bowiem niektórzy przypisują to białkom i aminokwasom, a inni – fitoestrogenom.

Przepis na tonik według pakistańskich uczonych:
Ekstrakt: 25 g suszonych liści kozieradki ekstrahowano w 100 ml 98% spirytusu.
Skład toniku: 10% ekstraktu, 10% glikolu butylenowego, 25% etanolu 98%, 55% wody destylowanej.

eprasa.pl 5060686c0f

Wcierka z łupin orzecha włoskiego

Zbierz zielone owocnie, rozdrobnij je i wysusz. Następnie zmiel w młynku. 2 łyżki proszku, zalej 10 ml wrzątku, zostaw do ostygnięcia. Potem dodaj żółtko i łyżkę oleju kokosowego (zamiast niego możesz dodać płaską łyżeczkę glinki z melisą i rumiankiem) wszystko dokładnie wymieszaj. Powstałą pastę wcieraj w kosmyki na całej długości. Następnie zostaw na 15-30 min. Dokładnie umyj głowę szamponem. Jeżeli masz półdługie lub długie włosy, odpowiednio zwiększ ilość składników. To idealne rozwiązanie dla osób o ciemnych włosach.

Płukanka z hibiskusa

Napar z kwiatów (i liści) rośliny sprawdzi się doskonale jako tonik pobudzający cebulki włosowe. Badacze z Indii, przeprowadzając żmudny i czasochłonny eksperyment na szczurach, odkryli, że ekstrakty z hibiskusa zwiększają odrost włosów. Potwierdzają to podobne eksperymenty przeprowadzone przez ich kolegów na Sumatrze. Zdaniem Hindusów lepsze efekty dawały odmiany o czerwonych kwiatach[5]. Zalej wrzątkiem 3 saszetki herbaty z róży chińskiej lub 3 łyżeczki suszu. Zostaw do zaparzenia na kwadrans. Gdy przestygnie, spłucz włosy i skórę głowy. Rób to po każdym myciu.

RADA

Przede wszystkim naucz się kilku trików przy suszeniu głowy. Jeśli masz kręcone pukle, zaopatrz się w suszarkę z dyfuzorem. Natomiast, aby nadać objętości prostym, długim włosom najlepiej w czasie suszenia użyć okrągłej szczotki. W każdym wypadku cały sekret polega na tym, by unieść je u nasady. Optycznie objętość fryzury zwiększy też przeniesienie przedziałka. Dzięki temu podniesiesz trochę włosy.

Macerat z amli

Garść owoców agrestu indyjskiego (amli) umyj i osusz. Wsyp do słoika i zalej szklanką oleju słonecznikowego. Zamknij naczynie. Odstaw w ciemne miejsce na 3-4 tygodni. W tym czasie wszystkie składniki odżywcze zawarte w amli przenikną do oleju, dzięki czemu stanie się on doskonałą, naturalną odżywką do włosów. Regularne stosowanie takiego preparatu wzmacnia cebulki włosów, stymuluje ich wzrost, a także pogłębia ich naturalny kolor. Dowiedli tego badacze z Korei[4]. Zamiast owoców możesz też użyć agrestu indyjskiego w proszku. Wtedy 4 łyżeczki proszku zalej 150 ml oleju ryżowego. Odstaw w szczelnie zamkniętym słoiku na 3-4 tygodni w ciemne miejsce. Codziennie wstrząsaj naczyniem. Po upływie miesiąca macerat jest gotowy. Wcieraj go w skórę głowy i włosy najlepiej przed snem. Rano umyj głowę.

Co wybrać, gdy farbujesz włosy?

Szukaj preparatów naturalnych lub bioorganicznych, które nie tylko nadadzą barwę Twoim włosom, ale również wzmocnią je i odżywią. Naturalne ziołowe farby powinny być wolne od amoniaku, parabenów, rezorcyny, alkoholu, metali ciężkich, laurylosiarczanu sodu (SLS), glutenu. Powinny też mieć jak najmniej barwnika syntetycznego (p-Fenylenodiamina, PPD), bowiem dowiedziono, że ta sztuczna henna ma działanie silnie uczulające. Obecnie można już znaleźć na rynku organiczne w 100% farby do włosów, bez pestycydów i metali ciężkich, sztucznych barwników, pikramatu sodu, talku, piasku oraz innych zanieczyszczeń. Ich receptura oparta jest na ajurwedyjskich ekstraktach roślinnych wspartych rumiankiem i burakiem.

BIBLIOGRAFIA

1. The Journal of Dermatology, 29: 343-346
2. J Pharm Biomed Sci 2014;04(07):611-618
3. Toxicol Res. 2014 Dec;30(4):297-304
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 4395638
5. J. Ethnopharmacol. 2003 Oct.; 88(2-3): 235-239; J Med Sci 2020 Feb. 15;8(A):89-92
6. Pakistan J. Zool. 49(4):1405-1412
7. Spatula DD. 2013; 3(3):121-125
8. Kosmetische Medizin 2006 Jan.; 27(4)

eprasa.pl 5060686c0f

BIO-ORGANICZNA I NATURALNA KOLORYZACJA I PIELĘGNACJA WŁOSÓW

— MADE IN ITALY —

VEGETAL COLOR

- 100% roślinna koloryzacja & pielęgnacja
- wysokiej jakości rośliny koloryzujące i ekstrakty ajurwedyjskie
- zmikronizowany proszek w postaci pudru
- łatwe mieszanie i aplikacja
- 8 gotowych do użycia odcieni
- przyjazny dla vegan i środowiska

ZESTAW NAPRAWCZY DO WŁOSÓW SZAMPON I ODŻYWKA BIO ORGANIC MORINGA

NATURALNA I TRWAŁA FARBA DO WŁOSÓW W ŻELU

- 8 organicznych ekstraktów roślinnych
- testowana dermatologicznie na skórze wrażliwej
- 100% pokrycia siwych włosów
- bez amoniaku, rezorcyny, parabenów, alkoholu, niklu, glutenu i zapachu
- odpowiednia dla Vegan

ZDROWE I PIĘKNE WŁOSY

WWW.HERBATINT.PL

@herbatintpolska

eprasa.pl 50606686c0f

Tańczący z wolnymi rodnikami

Choć trudno w to uwierzyć, jednak zarówno tzw. schorzenia związane z wiekiem, jak i choroby cywilizacyjne swój początek biorą w stresie oksydacyjnym

Organizm dorosłego człowieka zużywa w ciągu minuty ok. 200 ml (0,3 g) tlenu. Gaz ten jest nam niezbędny do przeprowadzenia fosforylacji oksydacyjnej, będącej najważniejszym etapem oddychania. W tym procesie służy również do otrzymania ATP (adenozynotrifosforanu), który jest uniwersalnym nośnikiem energii.

Atom tlenu ma 6 elektronów walencyjnych. Jednak zazwyczaj występuje w postaci cząsteczki O2 – gdzie 2 atomy połączone są dwoma wiązaniami, a na orbicie pozostaje 8 elektronów walencyjnych.

Wszystko zaczyna się psuć, gdy przyjazna nam cząsteczka tlenu O2 gubi elektron. Brak parzystej liczby elektronów sprawia, że molekuła zaczyna się miotać, poszukując brakującego elektronu w najbliższym otoczeniu i odbierając go innym atomom tlenowym. W ten sposób powstają wolne rodniki tlenowe – atomy lub cząsteczki zawierające niesparowane elektrony. Nazywane bywają też reaktywnymi formami tlenu, aktywnymi postaciami tlenu lub tlenowymi związkami reaktywnymi (ROS).

Bezcenna równowaga

Warto jednak podkreślić, że powstawanie wolnych rodników jest nieodłącznym elementem reakcji metabolicznych, w tym oddychania, oraz procesów zapalnych[1]. Biorą one udział, m.in. w skurczach mięśni, wydzielaniu hormonów, regulacji napięcia naczyniowego oraz w funkcjonowaniu układu

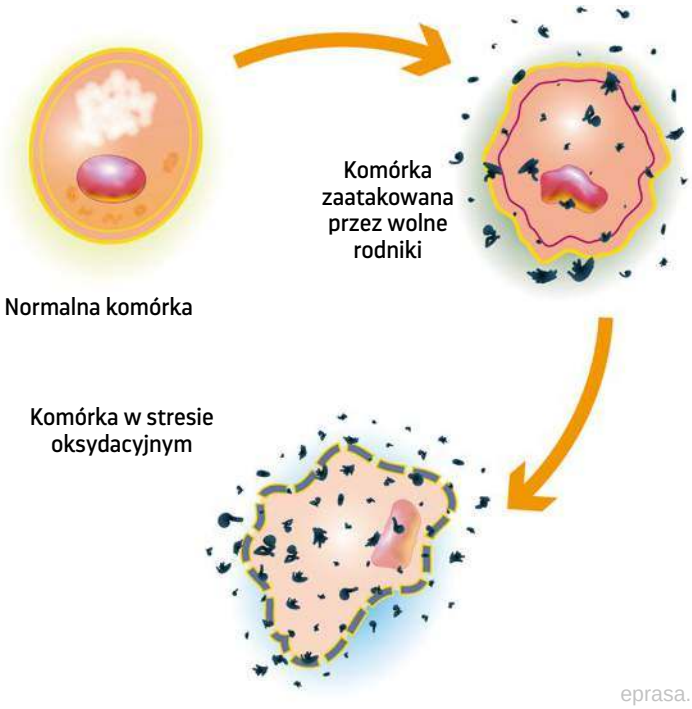
eprasa.pl 5060686c0f

> Stres oksydacyjny przyczynia się do przyspieszenia procesów starzenia oraz jest ważnym czynnikiem w patogenezie m.in. cukrzycy i chorób degeneracyjnych układu nerwowego, a także – w konsekwencji uszkodzeń DNA – odgrywa istotną rolę w rozwoju choroby nowotworowej

obronnego – warunkując aktywność bakteriobójczą i bakteriostatyczną śliny. Usprawniają też usuwanie leków z ustroju.

Jeśli jednak zaburzona zostaje delikatna równowaga sił w organizmie i reaktywne formy tlenu będą wytwarzane w nadmiarze, zmienią się z pomocników w niszczycieli.

Najbardziej rozpowszechnione z nich to anionorodnik ponadtlenkowy i rodnik wodoronadtlenkowy. Powstają one podczas wycieku elektronów z łańcucha oddechowego. Rodnik ponadtlenkowy może również zostać wytworzony w procesie redukcji tlenu cząsteczkowego przez mieloperoksydazę i oksydazę NADPH – kluczowe enzymy uczestniczące w pierwszej linii obrony przed patogenami. Dalsza redukcja przez dysmutazę ponadtlenkową powoduje powstanie nadtlenku wodoru. Anionorodnik ponadtlenkowy może również ulec konwersji do rodnika hydroksylowego[2], który wywiera destrukcyjny wpływ na komórkę, ponieważ, by odzyskać równowagę, niezbędne mu elektrony zdobywa ze związków w niej występujących[3]. Może np. odebrać elektron atomom białka, co prowadzi do utleniania błon komórkowych, zmiany struktury oraz modyfikacji funkcji białek czy uszkodzeń struktur DNA.



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vitalbon MEN
suplement diety
na męskie problemy

- Ekstrakty z owoców buzdyganka naziemnego oraz korzenia żeń-szenia **zwiększają libido** oraz **sprawność seksualną.**
- Ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej **wspomaga witalność** oraz wspiera organizm przy aktywności fizycznej.
- Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego **poziomu testosteronu** we krwi, wspomaga funkcje rozrodcze i płodność.
- Selen przyczynia się do prawidłowego wytwarzania **plemników.**

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

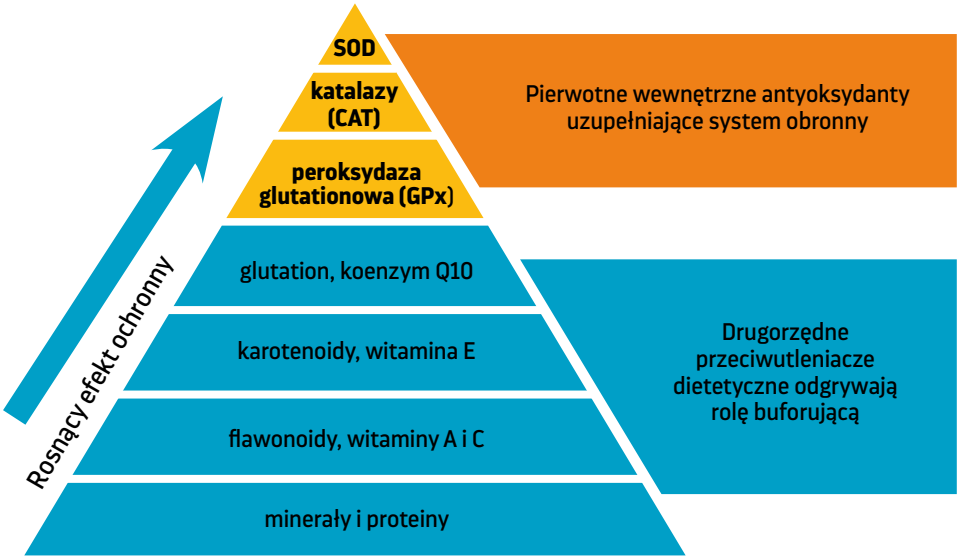
Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl 5060686c0f

Życie w stresie... oksydacyjnym

W zdrowym organizmie nieustannie trwa taniec między wolnymi rodnikami a antyoksydantami. Przeciwutleniacze czuwają, by tlenowe związki reaktywne nie zrobiły nam krzywdy i czym prędzej biorą je w objęcia, by następnie wymieść z organizmu. Jednak, gdy zwiększa się liczba ROS, a zmniejsza aktywność systemów enzymatycznych odpowiedzialnych za ich usuwanie oraz stężenie antyoksydantów, ustrój przestaje sobie radzić z pozbywaniem się aktywnych postaci tlenu. Ten stan określa się mianem stresu oksydacyjnego.

Jednym z jego następstw jest zmniejszenie stężenia ATP w komórce. Wyraża się to m.in. poprzez uszkodzenie mitochondriów, hamowanie glikolizy (głównie dehydrogenazy aldehydu 3-fosfoglicerynowego), zwiększone zużycie ATP, niezbędne do usunięcia utlenionej formy glutationu na zewnątrz komórek. Nasilone reakcje utleniania przyczyniają się do zwiększenia peroksydacji lipidów, a spadku poziomu zredukowanej formy glutationu, który dzięki wolnej grupie tiolowej, służy do redukcji nadtlenku wodoru. To zaś prowadzi do uszkodzenia błony komórkowej i jej receptorów. Następstwem stresu oksydacyjnego jest zwiększenie przepuszczalności błony cytoplazmatycznej, powodujące jej depolaryzację, czyli obniżenie różnicy potencjału elektrycznego między wnętrzem komórki a środowiskiem pozakomórkowym.



Nadmiar reaktywnych form tlenu w ustroju powoduje także uszkodzenia mitochondrialnego DNA (mtDNA), które z powodu braku sprawnie działających mechanizmów naprawy jest bardziej narażone na niszczące działania wolnych rodników niż DNA jądrowe[4].

W wyniku kumulowania się ROS dochodzi również do peroksydacji lipidów[5], czyli utleniania nienasyconych kwasów tłuszczowych, wchodzących w skład fosfolipidów. W trakcie tej reakcji powstają nadtlenki tych związków. Głównym produktem peroksydacji lipidów jest malonylodialdehyd (MDA). Wzrost jego stężenia powoduje zmianę przepuszczalności błony komórkowej oraz zakłócenia fosforylacji oksydacyjnej w mitochondriach, co może pobudzać apoptozę, czyli programowaną śmierć komórki[1].

Stres oksydacyjny uderza szczególnie w funkcjonowanie mózgu, trzustki, nerek, żołądka, jelit oraz układów oddechowego i krążenia. Potwierdzono już, że przyczynia się do przyspieszenia procesów starzenia oraz jest ważnym czynnikiem w patogenezie m.in. cukrzycy i chorób degeneracyjnych układu nerwowego, stanów zapalnych wymienionych wyżej organów, a także – w konsekwencji uszkodzeń DNA mogących przyczyniać się do powstania mutacji – odgrywa istotną rolę w rozwoju choroby nowotworowej[6].

Jak w firmie

Można powiedzieć, że system obrony antyoksydacyjnej, działa podobnie do korporacji, które stosują model GRC (governance, risk management and compliance), wybierając 1 z 3 ścieżek działania zależnie od okoliczności. Wybór reakcji opiera się na tych samych zasadach co w firmie: nie dopuścić do kłopotów, usunąć zagrożenie, posprzątać bałagan.

Zatem najpierw zarządzanie ryzykiem, które w tym przypadku polega na niedopuszczeniu do powstawania wolnych rodników tlenowych, za co odpowiadają enzymy antyoksydacyjne.

Za usuwanie zagrożenia odpowiadają zmiatacze, które przerywają łańcuchowe reakcje wolnorodnikowe.

Natomiast trzecia linia obrony odpowiada za usuwanie skutków reakcji ROS ze składnikami komórek oraz odtwarzanie prawidłowej struktury uszkodzonych cząsteczek. Można więc uznać ją za coś w rodzaju zaawansowanego wewnętrznego audytu.

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

Skuteczna ochrona antyoksydacyjna Twoich mitochondriów
Witamina C MSE Matrix

Witamina C to nie tylko wsparcie odporności, ale także nieodłączny element antyoksydacyjnej ochrony mitochondriów. Skutecznie neutralizuje powstawanie wolnych rodników oraz obniża ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Bierze udział w produkcji kolagenu, przez co coraz częściej określa się ją również jako „witaminę młodości". Ponadto witamina C zwiększa uwalnianie oksytocyny – hormonu, który buduje naszą odporność na stres.

Witamina C MSE matrix dr Enzmann

- Matrycowa budowa tabletki - Matrix - umożliwia dostarczenie do organizmu optymalnej porcji witaminy C, w równych przedziałach czasowych.
- Substancja uwalniana jest stopniowo, nawet do 8 godzin od zażycia tabletki.
- Wysoko przyswajalna dawka – 500 mg kwasu askorbinowego.

Sprawdź nasze inne antyoksydanty!

QuinoMit Q10® Fluid MSE dr Enzmann

Cynk dwuwartościowy MSE dr Enzmann

Glutathion MSE dr Enzmann

Witamina A + D3 MSE dr Enzmann

Wejdź na mito-pharma.pl i sprawdź!

Lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

Dla czytelników czasopisma specjalny rabat -5%
kod : OCL5

eprasa.pl 5060686c0f

Antyoksydacyjny układ ochronny

Komórki bronią się przed nadmiernym wzrostem reaktywnych form tlenu, zwiększając ekspresję enzymów, takich jak katalazy i dysmutazy ponadtlenkowe. W ochronę przed niszczącym wpływem stresu oksydacyjnego zaangażowane są również niskocząsteczkowe przeciwutleniacze, np. witamina C, kwas moczowy czy glutation.

Do antyoksydantów zalicza się szeroka gama substancji, które mają zdolność hamowania stopnia oksydacji cząsteczek i przekształcania wolnych rodników w O2 lub H2O. Wszystkie one tworzą antyoksydacyjny układ ochronny, który zabezpiecza komórki przed działaniem ROS[7]. Ma on rozbudowany system naprawczy, który uniemożliwia inicjację reakcji utleniania oraz pozwala na naprawę już powstałych uszkodzeń.

> Beta-karoten wykazuje zdolność usuwania tlenu singletowego oraz nadtlenków lipidów, chroniąc w ten sposób komórki przed procesami starzenia się oraz przed nowotworami

Antyoksydanty proszą ROS do tańca

Usuwanie wolnych rodników odbywa się poprzez 2 mechanizmy: nieenzymatyczny i enzymatyczny. Ten pierwszy tworzony jest przez substancje ochronne, które same przekazują reaktywnym formom tlenu swoje elektrony, czyli przechodzą w postać utlenioną. Charakteryzuje się ona małą reaktywnością i tym samym uniemożliwia utlenianie innych składników. Związki te nazywa się wymiataczami wolnych rodników.

Witamina C (kwas askorbinowy) – związek rozpuszczalny w wodzie, utleniając się, chroni komórki przed atakiem wolnych rodników. Dieta, styl życia, przebyte choroby oraz natężenie procesów metabolicznych mają wpływ na stężenie tego antyoksydantu w organizmie.

Witamina E (alfa-tokoferol) – związek rozpuszczalny w tłuszczach, ochrania przed utlenieniem błony komórkowe, lipidy i lipoproteiny oraz utrzymuje odpowiedni potencjał oksydoredukcyjny. Jego główne zadanie polega na usuwaniu ROS, terminacji reakcji peroksydacji lipidów oraz wygaszaniu tlenu singletowego[8]. Obniżenie poziomu witaminy E w ustroju przyczynia się do nasilenia procesów peroksydacji lipidów oraz wzrostu przepuszczalności błon.

Witamina A i prowitamina A – te substancje o właściwościach immunogennych grają podobną rolę ochronną do witaminy E. Beta-karoten wykazuje zdolność usuwania tlenu singletowego oraz nadtlenków lipidów, chroniąc w ten sposób komórki przed procesami starzenia się oraz przed nowotworami[9]. Udowodniono, że zwiększa ilość makrofagów oraz limfocytów T cytotoksycznych, które niszczą nowotwory. Wyniki badań potwierdzają, że stężenie beta-karotenu i innych karotenoidów, takich jak luteina, zeaksantyna, likopen czy beta-kryptoksantyna, zmniejsza się wraz z upływem lat[10]. Z tego względu warto rozważyć ich suplementację.

Koenzym Q10 jest elementem łańcucha oddechowego w mitochondriach, umożliwia wytwarzanie energii ATP. Ponadto ma zdolność regenerowania witaminy E i wzmacniania jej antyoksydacyjnej wydajności. Zapobiega też niewłaściwemu fałdowaniu białek, które powstają np. w chorobach neurodegeneracyjnych oraz utrzymuje stabilność błon komórkowych, a także zapewnia biosyntezę białek ratujących życie w sytuacji niedoboru aminokwasów.

Flawonoidy – te związki występujące w roślinach wykazują zarówno w badaniach *in vitro*, jak i *in vivo*, działanie przeciwutleniające. Należą do nich m.in. epikatechina, epigallokatechina, kwercetyna, apigenina, daidzeina i genisteina. W Polsce ich głównymi źródłami są herbata, jabłka, cebula, pomidory, papryka i owoce jagodowe[11]. Ograniczają one wytwarzanie ROS w komórkach – poprzez hamowanie aktywności enzymów biorących udział w powstawaniu reaktywnych form tlenu – oraz wychwytują je. Dodatkowo ochraniają niskocząsteczkowe antyoksydanty (np. witaminy C i E) przed utlenianiem[12].

Zredukowany glutation (GSH) to podstawowy wewnątrzkomórkowy mechanizm układu antyoksydacyjnego, chroniący komórki wątrobowe przed szkodliwym działaniem nadtlenków, toksyn oraz wolnych rodników[13]. Szybkość syntezy glutationu zależy głównie od dostępności jego prekursorów – cysteiny i metioniny oraz aktywności enzymów biorących udział w jego syntezie, m.in. syntetazy gamma-glutamylocysteinowej oraz cystationazy. Obniżona synteza GSH w wątrobie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, gdyż narząd ten jest głównym źródłem glutationu dla krwi.

eprasa.pl 5060686c0f

Z kolei system enzymatyczny tworzą wyspecjalizowane enzymy, które przeprowadzają reakcje usuwające wolne rodniki oraz zapobiegają ich powstawaniu.

Dysmutaza ponadtlenkowa (SOD) – stanowi zasadniczy mechanizm obrony przeciwko toksycznemu oddziaływaniu nadtlenków w komórkach[7]. Enzym ten katalizuje reakcje rozkładu anionorodnika ponadtlenkowego do nadtlenku wodoru i tlenu cząsteczkowego.

Peroksydaza glutationowa (GPx), czyli glutation w formie utlenionej, uczestniczy w pierwszej i drugiej linii obrony przed wolnymi rodnikami. Chroni komórki przed powstającymi w procesie biochemicznym nadtlenkami. Jest selenoenzymem i bierze udział w redukcji nadtlenku wodoru do wody oraz przekształca zredukowany glutation w jego postać utlenioną, czyli w disiarczek glutationu (GS-SG). Aby nie doszło do inaktywacji białek przez powstały GS-SG, do akcji wkracza reduktaza glutationowa – enzym odtwarzający zredukowaną formę glutationu. Ponadto GPx redukuje również nadtlenki nieorganiczne oraz organiczne (np. nadtlenki lipidów) do alkoholi.

Wyróżniamy kilka postaci tego enzymu. Klasyczna forma występuje głównie w erytrocytach i pełni funkcję ochronną przed nadtlenkiem wodoru. Peroksydaza GI-GPx znajduje się w przewodzie pokarmowym i w wątrobie. Jej zadaniem jest ochrona przed nadtlenkami i ksenobiotykami. Z kolei forma osoczowa zlokalizowana jest głównie w nerkach. Natomiast peroksydaza glutationowa wodorotlenków fosfolipidów chroni błony komórkowe przed peroksydacją lipidów.

Katalaza (CAT) uczestniczy w enzymatycznej obronie organizmu przed ROS. Katalizuje reakcję redukcji nadtlenku wodoru, prowadzącą do powstania tlenu cząsteczkowego i wody. Głównym miejscem występowaniem CAT są komórki wątroby i nerek, mitochondria, retikulum endoplazmatyczne oraz szpik.

Zdolności antyoksydacyjne organizmu zależą również od zawartości i działania białek o właściwościach przeciwutleniających. Antyoksydanty prewencyjne zapobiegają wytwarzaniu się nowych reaktywnych form tlenu i zapobiegają peroksydacji lipidów. W osoczu krwi zadanie to spełniają m.in. ceruloplazmina, ferrytyna, transferyna, albumina – białka, które łączą się z uwolnionymi jonami metali przejściowych, np. miedzi i żelaza zawierającymi niesparowane elektrony, stanowiąc zabezpieczenie przed reakcjami wolnorodnikowymi. Badania *in vitro* wykazują, że albumina chroni erytrocyty przed peroksydacją wywołana przez jony miedzi, dzięki wiązaniu tych jonów i zapobieganiu w ten sposób powstawaniu rodnika hydroksylowego z nadtlenku wodoru[5]. Białka wiążące jony żelaza – ferrytynę i transferynę – zapobiegają pozabiałkowej akumulacji jonów żelaza, z kolei ceruloplazmina bierze udział w przemianie anionorodnika ponadtlenkowego oraz w utlenianiu jonów żelaza[14].

Właściwości antyoksydacyjne wykazuje także kwas moczowy, który wiąże jony metali i wychwytuje rodniki hydroksylowe. Naukowcy z Università Cattolica del S. Cuore w Rzymie

REKLAMA

eprasa.pl 5060686c0f

wykazali, że białka i kwas moczowy wzajemnie się uzupełniają w pełnieniu funkcji przeciwutleniaczy[15].

Do tanga trzeba dwojga

Coraz głośniej mówi się, że infekcje ludzkiego układu odpornościowego zależą od przyjmowania przeciwutleniaczy. Badania kliniczne wykazały, że taka suplementacja może znacznie poprawić niektóre odpowiedzi immunologiczne. Dowiedziono m.in. że podawanie witamin A, C, E i beta-karotenu zwiększyło aktywację komórek zaangażowanych w odporność na nowotwory u osób starszych. Chroniła również odpowiedź immunologiczną u osób narażonych na środowiskowe źródła wolnych rodników[16].

Nazywany od wielu dekad witaminą przeciwinfekcyjną retinol ma kluczowe znaczenie dla rozwoju i funkcjonowania limfocytów T i B. Zatem niski poziom witaminy A, co zrozumiałe, powoduje zmniejszenie komórkowych odpowiedzi immunologicznych i zmniejszenie swoistych odpowiedzi przeciwciał po immunizacji. Co ciekawe, badania wykazały, że nawet marginalny niedobór witaminy A, bez klinicznych objawów niedoboru, obniżył odpowiedź immunologiczną na szczepionki i produkcję przeciwciał swoistych dla patogenów[17].

Dowiedziono też, że podanie koenzymu Q10 przynosi terapeutyczne korzyści np. nadciśnieniu tętniczym, chorobach serca, niewydolności krążenia, miażdżycy, cukrzycy typu 2, zapalnych chorobach jelit i skóry[18].

Skąd się biorą wolne rodniki?

ROS mogą powstawać również w komórkach śródbłonka naczyń płuc, na skutek działania granulocytów kwasochłonnych i obojętnochłonnych, monocytów oraz makrofagów. Wiele rodników tworzy sie w reakcjach biologicznych, np. w metabolizmie ksenobiotyków jako czynnik naturalnych procesów detoksykacyjnych w ustroju. Poza tym przyspieszenie ich powstawania w nadmiarze mogą spowodować, takie czynniki jak nieprawidłowa dieta, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, oraz... wzmożone tempo oddychania podczas wysiłku fizycznego. Ponadto sprzyjają temu zanieczyszczenie środowiska (w tym smog) i działanie promieniowania jonizującego.

Włoscy uczeni wykazali, że u pacjentów dotkniętych przewlekłymi chorobami zwyrodnieniowymi, zwłaszcza o podłożu zapalnym lub immunologicznym, brakuje systemów obrony przeciwutleniającej. Ich zdaniem rozwiązaniem tego problemu jest podaż glutationu[19].

Badania na ludziach dowiodły, że do pewnego stopnia jego stężenie może być wspierane przez dietę i/lub uzupełniające składniki odżywcze. Jedno sześciomiesięczne, randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie wykazało, że przyjmowanie doustnego glutationu w dawce 250 mg lub 1 g na dobę doprowadziło do znacznego zwiększenia jego zapasów w organizmie 54 niepalących dorosłych. Wystąpił u nich również spadek markerów stresu oksydacyjnego[20]. Inne doniesienia wskazują, że dobre efekty dawała również suplementacja glutationem w postaci liposomalnej lub podjęzykowej.

Z kolei wśród czynników podnoszących poziom katalazy (CAT), naukowcy najczęściej wskazują zieloną herbatę i sulforafan pochodzący z brokułów[21]. Warto jednak nadmienić, że opierają się na rezultatach badań na szczurach. Eksperymenty na tych gryzoniach dowodzą również, że dieta zawierającą inne warzywa krzyżowe (kapustę i rzepę) podnosi aktywność dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) oraz peroksydazy glutationowej (GPx)[22]. Wiadomo także, że witamina C i kwas alfa-liponowy zwiększają aktywność CAT w wątrobie.

Doskonałym źródłem przeciwutleniaczy są świeże owoce i warzywa, które można też spożywać w formie soków, smoothie i koktajli. Najlepiej wybierać te świeżo wyciskane lub przygotowywać je samodzielnie, w domu. Bogata w karotenoidy marchew, pomidory pełne likopenu (który dodatkowo uaktywnia się podczas rozgniatania tego warzywa) czy jarmuż – bomba polifenolowa – to tylko niektóre z warzyw, które świetnie nadają się do tego celu. Można też łączyć je z sokami owocowymi, np. z pomarańczy, grejpfrutów czy ananasa, dodając tym samym witaminę C i kwas foliowy. Morele, śliwki i banany dołożą dodatek potasu, a żurawina – zadba o układ moczowy. Przygotowując sok samodzielnie, np. używając wyciskarki wolnoobrotowej, masz pewność co do jego świeżości i pochodzenia składników.

Wobec tych faktów warto sięgnąć po żywność zawierającą te związki lub wdrożyć suplementację, gdyż w naszym najlepiej pojętym interesie jest zapewnienie elektronów (do pary) wolnym rodnikom… Bo jak śpiewał Krzysztof Cugowski: „bo do tanga trzeba dwojga, tak ten świat złożony jest”.

BIBLIOGRAFIA

1. Pol. Merk. Lek., 2003, 14, 493-6
2. Pol Merkur Lekarski 2011 Nov;31(185):313-7; Postępy Biochemii, 2009; 55(2), 145-152
3. Med. Sport., wyd. 5, 2000, 106, 31-39
4. Hepatology, 2001, 34, 334-6
5. Bartosz G.: Druga twarz tlenu. PWN, Warszawa 2003
6. Postepy Hig. Med. Dosw., 2004, 58, 194-201
7. Curr. Pharm. Des.,2004, 14, 1677-94, Indian J. Exp. Biol., 2002, 11, 1213-32
8. Free Radic.Biol. Med., 1999, 27, 580-87
9. J. Natl. Cancer Inst., 1993, 85, 1483-92.
10. Free Radic. Biol. Med., 2000, 28, 1243-48
11. Pol. J. Food Nutr. Sci.2004, 13, 54, 101-114
12. Free Radic. Biol. Med. 1996, 20, 7, 933-956; Biol. Med. 1994, 16, 845-850
13. Hepatol. Pol., 1996, 3, 191-6
14. Postepy Hig. Med.Dosw., 2004, 58, 194-201
15. Free Rad. Res., 1998, 29, 367-76
16. J Dairy Sci. 1993 Sep;76(9):2789-94
17. J Nutr. 1992 Jan;122(1):101-7
18. J Hum Hypertens. 2007 Apr;21(4):297-306; BBA Clin. 2015 Jun 10;4:14-20
19. Autoimmunity Reviews 2009; 8; 8; 697-701
20. Eur J Nutr. 2015 Mar; 54(2):251-63
21. Front Genet. 2012; 3: 7
22. Food and Nutrition Sciences, 2016; 7; 11

eprasa.pl 5060686c0f

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 5060686c0f

Medycyna energetyczna

Czy przyczyną zmęczenia może być problem z tarczycą? Dr Sarah Myhill szczegółowo opisuje główne przyczyny spadku poziomu energii i wskazuje, jak sobie z nimi radzić.

eprasa.pl 5060686c0f

Ścisłe dopasowanie zapotrzebowania na energię do jej dostaw ma fundamentalne znaczenie dla przetrwania. Kiedy tygrys szablozębny atakował jednego z naszych pierwotnych przodków, musieli oni wykonać iście olimpijski sprint wymagający maksymalnego poboru energii. Z drugiej strony odpoczynek w ciepłym legowisku pozwala na jej ograniczone dostawy. Tego rodzaju równowaga jest możliwa dzięki 2 gruczołom: nadnerczom i tarczycy.

Ogólnie mówiąc, obciążenie podstawowe tarczycy wyznacza wskaźnik podstawowej przemiany materii i odpowiednio dostraja nadnercza. Podczas odpowiedzi – do której dochodzi w ciągu minut, a nawet sekund – wydzielana jest adrenalina, po której może nastąpić reakcja – w ciągu godzin lub nawet minut – determinowana przez kortyzol.

W organizmach zimujących niedźwiedzi obserwuje się niskie poziomy hormonów tarczycy. U ludzi ich stężenie wzrasta latem. Ma to perfekcyjny ewolucyjny sens. Lekarzom od dawna nie udaje się pojąć podstawowego znaczenia terapeutycznego diety, mikroelementów i mitochondriów. To kiepskie rozeznanie dotyczy również funkcji tarczycy i nadnerczy. O ile diagnozuje się i leczy przypadki całkowitej niewydolności tych gruczołów, częściowe dysfunkcje już nie.

Między funkcjonowaniem na poziomie 100% a kompletną dysfunkcją rozciąga się rozległa szara strefa, która rośnie wraz z wiekiem i zmęczeniem, ale wymyka się rozpoznaniom endokrynologów. Konwencjonalne badania krwi pod kątem funkcjonowania tarczycy i nadnerczy są nieefektywne i nagminnie błędnie interpretowane. Lekarze używają testów jako usprawiedliwienia dla odsyłania pacjentów pomimo ich objawów klinicznych, więc potrzeba leczenia pozostaje niezauważona. W gruncie rzeczy jeśli wyniki badań mieszczą się w granicach populacyjnych wartości referencyjnych, wyłącza się myślenie. Ignoruje się obraz kliniczny, a zmęczonego pacjenta odsyła.

Niedoczynność tarczycy już jest powszechna – dotyka ok. 10% mieszkańców Zachodu – ale mimo to diagnozowana zbyt rzadko – tylko mniej niż 2% pacjentów jest poddawanych terapii. Według szacunków dr. Kennetha Blancharda, konsultanta w dziedzinie endokrynologii, do 40% Amerykanek ma niedoczynność tarczycy i skorzystałoby na przyjmowaniu hormonów.

Z mojego doświadczenia z pacjentami, których konsultuję, a którzy uskarżają się na zmęczenie, wynika, że wszyscy mają zespół metaboliczny, większość – problemy z tarczycą, a wielu – z nadnerczami. W przypadkach ciężkiego wyczerpania stwierdzam również niewydolność mitochondriów.

Co jest przyczyną mojego zmęczenia?

Niedoczynność tarczycy powinno się podejrzewać, jeśli nadal odczuwa się wiele z objawów spadku poziomu energii, wyszczególnionych w tabeli pt. „Objawy braku energii", mimo stosowania diety paleoketogenicznej, przyjmowania podstawowego pakietu mikroelementów (patrz ramka „Niezbędna suplementacja") i wizyty u lekarza, który wykluczy chorobę i stwierdzi, że nic więcej nie jest w stanie zrobić. Po pierwsze należy wykonać pomiary poziomów hormonów: tyreotropowego (TSH), wolnej tyroksyny (T4) i wolnej trijodotyroniny (T3) we krwi w celu względnej eliminacji nadczynności tarczycy. Czasem z powodu zmęczenia może cierpieć pacjent ze zbyt wysokim poziomem tyroksyny.

Następnie ważne jest uzyskanie obrazu klinicznego przez pomiary temperatury wnętrza ciała, szybkości tętna, ciśnienia oraz samopoczucia pacjenta. Jeśli sugerują one biochemiczną i kliniczną możliwość potrzeby leczenia, można postawić hipotezę o niedoczynności tarczycy, którą się wówczas testuje i wykonuje badania. Jeśli objawy ustępują, a temperatura wnętrza ciała, tętno i ciśnienie tętnicze się normalizują, hipoteza się potwierdza, a diagnoza zostaje postawiona. Innymi słowy: jeśli leczenie działa, następuje rozpoznanie.

Ten połączony problem szarej strefy tarczycy i nadnerczy jest bardzo powszechny, a pacjenci są przez lekarzy odsyłani z kwitkiem. Przez to, według moich szacunków, dotyka on już setek tysięcy osób, które biorą sprawy w swoje ręce i podejmują decyzje o leczeniu. Widziałam wiele z nich i zawsze byłam pod wrażeniem ich wiedzy i diagnostycznej przenikliwości. Między nami wszystkimi rozwija się bezpieczna i skuteczna przestrzeń do powrotu do zdrowia.

Co powoduje zmęczenie nadnerczy?

Podejrzewam, że zmęczenie tych gruczołów to część zespołu metabolicznego. Wahania poziomu cukru we krwi są dla organizmu stresujące. Glukoza to bardzo szkodliwa cząsteczka. Jest „lepka", co powoduje lepkość krwi i uszkodzenie nabłonka tętnic.

Insulina ma za zadanie kontrolę wysokiego poziomu cukru, więc powoduje jego spadek. Nagle może go zabraknąć do zasilania przystosowanych do glukozy mitochondriów, a dostawy energii zostają wstrzymane. Popłoch! Następuje wydzielanie błyskawicznego hormonu paniki – adrenaliny – a następnie kortyzolu, DHEA i innych.

Zespół metaboliczny charakteryzuje się skokami poziomów hormonów nadnerczy, więc nic dziwnego, że gruczoły te ulegają zmęczeniu. Nasila to ich zapotrzebowanie na naturalne substancje, zwłaszcza witaminę C – mikroelement, którego niedobory występują u ludzi najczęściej.

eprasa.pl 5060686c0f

Objawy braku energii

OBJAW	SPOSÓB, W JAKI OBJAW UNIEMOŻLIWIA WYDATKOWANIE ENERGII	ZAZNACZ, JEŚLI DOŚWIADCZASZ
Fizyczne zmęczenie	Powstrzymuje przed wydatkowaniem energii, której brakuje – następują spowolnienie funkcjonowania i odpoczynek.	
Zmęczenie umysłowe z tzw. mgłą umysłową i słaba pamięć krótkotrwała	Masa mózgu stanowi 2% masy ciała, ale narząd ten zużywa 20% całej energii produkowanej w organizmie. Jeśli jej dostawy są ograniczone, spowalnia przewodnictwo nerwowe. Umysł wolniej przetwarza informacje, więc podzielność uwagi, rozwiązywanie problemów i wiele innych funkcji ulega obniżeniu. Stanowi to punkt wyjścia do niewydolności mózgu lub demencji – obecnie jednej z najczęstszych przyczyn zgonów.	
Ból	Upośledzenie mechanizmów dostarczania energii powoduje przełączenie organizmu na metabolizm anaerobowy. W bardzo krótkim czasie generuje to nieco dodatkowej energii, ale kosztem produkcji kwasu mlekowego. Zakwaszenie mięśni jest bardzo bolesne. Zakwaszenie mięśnia sercowego objawia się w postaci dławicy piersiowej.	
Bardzo nieprzyjemne objawy umysłowe, takie jak: • napięcie • przygnębienie • niepokój • złość i drażliwość	Mózg nie jest w stanie dostrzec bólu, musi się on więc zamanifestować w postaci innych objawów. Z biologicznego punktu widzenia prawdopodobne jest, że kwas mlekowy w mięśniach i/lub niedobór będącej nośnikiem energii cząsteczki ATP w mózgu powodują inne objawy psychiczne, takie jak poniżej.	
	Stres pojawia się, kiedy mózg wie, że nie ma rezerw na zaspokojenie potrzeb. To wymusza znaczne strategiczne zmiany stylu życia w celu oszczędzania energii, takie jak sprzedaże domów i porzucanie małżonków.	
	Depresja nastraja antyspołecznie (interakcje społeczne wymagają energii). Pacjent chce być sam, zwinąć się w kącie kłębek i być nieszczęśliwy. Wszyscy trochę się tak czujemy zimą, co odpowiada za prymitywny pęd do oszczędzania energii, a tym samym przetrwania tej pory roku. Bycie szczęśliwym to świetna zabawa, ale kosztowana pod względem energetycznym.	
	Niepokój to objaw generowany przez mózg w przekonaniu, że nie będzie miał energii na zaspokojenie potrzeb.	
	Gniew i rozdrażnienie powstrzymują innych przed stawianiem pacjentowi wymagań.	
Widoczne objawy zmęczenia, zestresowania, złości i niepokoju	Twarz to odzwierciedlenie umysłu, dokładnie pokazuje cenne zasoby energii w organizmie. Wyraz twarzy pozwala innym na dostrzeganie rezerw energetycznych pacjenta – kolejna niezbędna technika przetrwania.	
Stosowanie używek w celu zwalczania objawów	Nałogi maskują objawy. To niebezpieczna praktyka. Objawy chronią pacjenta przed samym sobą. Nałogi zaś dają chwilowe i mylne wrażenie, że wszystko jest w porządku. Jednak wraz z redukcją dawki diabeł powraca, dopóki oczywiście nie zażyje się kolejnej porcji używki. Ewidentne nałogi to zażywanie legalnych i nielegalnych substancji wywołujących stany euforii, takich jak kokaina, nikotyna, kofeina i alkohol. Jednak najgorsze pod względem ryzyka powikłań i śmiertelności używki to cukier i skrobia. Kiedy się je jako takie rozpozna, wyjaśnia się geneza wielu chorób. Zaczyna się zaś od zmęczenia.	
Przewlekłe stosowanie leków na receptę w celu zwalczania objawów	Psychiatrzy muszą sobie jeszcze uświadomić fakt, że większość zaburzeń psychicznych zaczyna się od słabego kapitału energetycznego, maskowanego następnie nałogiem. Większość leków psychotropowych zwiększa to uzależniające obciążenie, zwykle ze skutkiem w postaci krótkoterminowego zysku, a długotrwałego bólu.	
Zmiany zachowania w celu oszczędzania energii	Prokrastynacja, spowalnianie, wybór oszczędzających energię narzędzi, takich jak jazda zamiast spaceru.	
Częste przeziębienia, kaszel i infekcje przewodu pokarmowego	Aktywowany do walki układ odpornościowy zużywa więcej energii.	
Obniżenie libido	Wszystkie fazy prokreacji są ogromnie wymagające energetycznie. Jeśli brakuje energii, potomstwo nie przetrwa.	
Nieprawidłowa postawa	Prawidłowa postawa wymaga siły mięśniowej do utrzymania wyprostowanej pozycji, czyli energii. Gdy ta się wyczerpuje, człowiek zwija się w kłębek, co zaczyna się od przygarbienia.	

eprasa.pl 5060686c0f

Jakość potwierdzona badaniami

Prosta droga do odporności*

*Witamina D i czosnek wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Kwasy tłuszczowe omega-3 to ważny element codziennej diety. Ludzki organizm nie wytwarza ich samodzielnie, dlatego należy regularnie dostarczać je wraz z pożywieniem.

Kwas DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz do utrzymania prawidłowego widzenia[1]. **Kwasy EPA i DHA** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca[2]. **Witamina D** wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni oraz korzystnie wpływa na wchłanianie wapnia i fosforu.

[1] Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie. [2] Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA i EPA dziennie.

KWASY OMEGA-3

ODPORNOŚĆ

SERCE

Skuteczne wsparcie dla całej rodziny

Preparaty **Omega+ dla dorosłych** są w formie wygodnych do połknięcia kapsułek softgel.

Preparaty **Omega+ dla dzieci** mają postać odkręcanych kapsułek w kształcie rybek.

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 5060686c0f

Narzędzia zawodowe: ekstrakty gruczołowe

Wyciągi z gruczołów umożliwiają skuteczną terapię. Na schorzenia tarczycy są ekstrakty tarczycowe, a w przypadku problemów z nadnerczami – pochodzące właśnie z tych organów. Są to po prostu suszone gruczoły świńskie lub krowie. Jak jednak prawidłowo dobrać dawkę? Przed rozpoczęciem kuracji i każdym zwiększeniem dawki przeczytaj listę dotyczącą skutecznego stosowania ekstraktów gruczołowych (tabela pt. „Skuteczne stosowanie ekstraktów z gruczołów").

Co, kiedy i w jakich dawkach?

- Zacznij od 15 mg ekstraktu z tarczycy i co 2 tygodnie zwiększaj dawkę o 15 mg według średnich temperatur wnętrza ciała i listy kontrolnej ze strony 66.
- Zacznij od 125 mg ekstraktu z kory nadnerczy i co tydzień zwiększaj tę dawkę o 125 mg zgodnie z zakresem temperatur wnętrza ciała (lub ich wahaniami) oraz listą kontrolną. Jeśli pomimo osiągnięcia dawki od 750 mg do 1 g wciąż występują wahania, może to wskazywać na to, że organizm usiłuje wzbudzić gorączkę w celu pozbycia się przewlekłej infekcji. Więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w mojej książce pt. „The Infection Game" (Infekcyjna gra, wydawnictwo Hammersmith Books, 2018).
- Większość ludzi potrzebuje ekstraktu z tarczycy w codziennej dawce 30-120 mg. Dla wielu ostatnich 15 mg wydaje się stanowić ogromną różnicę.
- Większości osób do dobrego samopoczucia potrzebnych jest 250-750 mg ekstraktu z kory nadnerczy.
- Oba ekstrakty należy przyjmować w 2 dawkach: połowę po przebudzeniu, a połowę w południe.
- Dawki są wprost proporcjonalne do rozmiarów ciała.
- W przypadku wielu ludzi dawki nieco różnią się w poszczególnych dniach w zależności od potrzeb.
- Częstość występowania niedoczynności tarczycy i słabych funkcji nadnerczy wzrasta wraz z wiekiem populacji.

Przyczyny dysfunkcji tarczycy

PRZYCZYNY NIEPRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA TARCZYCY	GENEZA	METODY ŁAGODZENIA OBJAWÓW
Brak bodźca z przysadki mózgowej (tzw. wtórna niedoczynność tarczycy)	Najczęstszy rodzaj niedoczynności tarczycy u moich pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia. Podejrzewam, że znaczące role odgrywają tu zatrucie chemikaliami, zwłaszcza organofosforanami, oraz niedobór witaminy B12.	Unikaj narażenia na chemikalia. Staraj się odżywiać produktami pochodzenia organicznego. Aby pozbyć się toksyn, stosuj metody termiczne, takie jak sauna na podczerwień.
Brak jodu do wytwarzania hormonów tarczycy	Niedobór jodu ma charakter pandemiczny.	Przyjmuj 1 mg jodu dziennie.
Zatrucie tarczycy przez: • fluor • i/lub brom, • toksyczne metale, takie jak rtęć, ołów, kadm i aluminium • mykotoksyny	Z fluoryzowanej wody, pasty do zębów lub zabiegów stomatologicznych.	Unikaj ekspozycji na fluor.
	Z polibromowanych bifenyli, stosowanych jako substancje ognioodporne w miękkich elementach umeblowania.	Unikaj. Stosuj metody termiczne w celu detoksykacji.
	Te metale ciężkie ulegają bioakumulacji, więc ekspozycja z przeszłości zawsze jest istotna. • Rtęć znajduje się w amalgamacie stomatologicznym, rybach i szczepionkach. • Ołów jest obecny w starych rurach kanalizacyjnych i farbach. • Kadm znajduje się w dymie papierosowym i wodzie. • Aluminium występuje w dezodorantach, szczepionkach i naczyniach kuchennych.	Unikaj. Aby wspomóc detoksykację, zażywaj minerały, witaminę C i glutation.
	Ze zniszczonych przez wodę budynków i/lub łagodnych infekcji, najczęściej przewlekłego zapalenia zatok przynosowych.	Unikaj. Wykonaj pomiar mykotoksyn w moczu.
Autoimmunologiczne uszkodzenie tarczycy	Choroby autoimmunologiczne dotyczą obecnie 20% mieszkańców Zachodu.	Głównym czynnikiem ryzyka wystąpienia autoagresji są szczepienia, niedobór witaminy D i spożywanie produktów nabiałowych. Raz zniszczona tarczyca już się nie odbuduje. Do końca życia pacjenta będzie konieczna terapia zastępcza.
Poinfekcyjne uszkodzenie tarczycy	Może to być infekcja wirusowa, bakteryjna lub grzybicza.	Raz zniszczona tarczyca już się nie odbuduje. Do końca życia pacjenta będzie konieczna terapia zastępcza.
Niedobór selenu, cynku lub żelaza	Pierwiastki te są niezbędne do konwersji nieaktywnej T4 do aktywnej T3.	Codziennie przyjmuj multimineralny suplement diety.
Oporność na hormony tarczycy	W organizmie nie brakuje hormonów tarczycy, ale ich receptory są zablokowane. Może to skutkować wysokim poziomem odwrotnej T3 lub toksycznych chemikaliów i metali ciężkich. Podejrzewam, że odporność na hormony tarczycy to element zespołu metabolicznego.	• Unikaj toksycznych chemikaliów i metali ciężkich. • Łagodź objawy toksycznego obciążenia według powyższych wskazówek. • Stosuj dietę paleoketogeniczną. • Zbadaj poziom odwrotnej T3 we krwi – jej wysokie stężenie to jedna z przyczyn oporności na hormony tarczycy.
Kombinacja wszystkich powyższych lub niektórych z nich	Zazwyczaj tak właśnie jest.	Jak najlepiej stosuj się do wszystkich powyższych zaleceń. Suplementuj ekstrakty z tarczycy.

eprasa.pl 5060686c0f

Skuteczne stosowanie ekstraktów z gruczołów

Przejdź przez tę listę kontrolną przed rozpoczęciem ich przyjmowania oraz przed każdym zwiększeniem dawki

CO	DLACZEGO
Należy przejść na dietę paleoketogeniczną.	W przebiegu zespołu metabolicznego obserwuje się wahania poziomu cukru we krwi. Kiedy stężenie glukozy spada, dochodzi do wydzielania adrenaliny. Hormon ten, w połączeniu z ekstraktami z gruczołów, może powodować wystąpienie wszystkich objawów związanych z jego nadmiarem. To bardzo kłopotliwa i najczęstsza przyczyna nietolerancji ekstraktów z gruczołów.
Średnia temperatura wnętrza ciała powinna wynosić poniżej 37°C. Stanowi to odzwierciedlenie funkcjonowania tarczycy.	Temperatura wnętrza ciała jest dobrym miernikiem łącznego funkcjonowania mechanizmów dostarczania energii. Jeśli jest zbyt wysoka, dostawy energii są zbyt szybkie. W naturalny sposób dochodzi do tego, kiedy organizm inicjuje gorączkę w celu zwalczenia infekcji.
Zakres wahań (różnica między najniższą a najwyższą temperaturą w ciągu dnia) powinien wynosić poniżej pół stopnia. Stanowi to odzwierciedlenie funkcjonowania nadnerczy.	Nadnercza dopasowują dostawy energii do zapotrzebowania na podstawie zmian zachodzących w ciągu sekund, minut i godzin. Każda niezgodność w tym zakresie to marnowanie energii, której pozostaje mniej na wykorzystanie w życiu.
Szybkość tętna spoczynkowego powinna wynosić poniżej 85 uderzeń na minutę (w miarę poprawy wszystkich mechanizmów dostarczania energii spadnie do 70-75 uderzeń na minutę, ponieważ serce będzie mogło bić z większą mocą, a więc i pracować wolniej).	To tarczyca określa szybkość tętna spoczynkowego. Jednak w przypadku pacjentów z ciężkim zmęczeniem może ono być wysokie. Dzieje się tak dlatego że kiedy mitochondria funkcjonują bardzo słabo, sercu brakuje energii do silnego bicia. Jedyną metodą na zwiększenie mocy wyjściowej dla podstawowej przemiany materii jest szybsze bicie. Ekstremalnym przykładem tego jest zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (niskie ciśnienie tętnicze, które obniża się jeszcze bardziej w pozycji stojącej, przy jednoczesnym przyspieszeniu tętna w celu zrównoważenia niewielkiej mocy serca).
Spoczynkowe ciśnienie tętnicze musi wynosić poniżej 120/80 mmHg.	Z wyżej wymienionych powodów pacjentów z ciężkim zmęczeniem cechuje niskie ciśnienie tętnicze. Nadciśnienie tętnicze jest typowe dla zespołu metabolicznego.
Z powodu zmęczenia nie funkcjonujesz w pełni swoich możliwości.	Prowadź dziennik objawów wraz z ich ciężkością. Łatwo o tym zapomnieć!

Niezbędna suplementacja

Wszystkim moim pacjentom zalecam przyjmowanie podstawowego pakietu składników odżywczych, obejmującego:

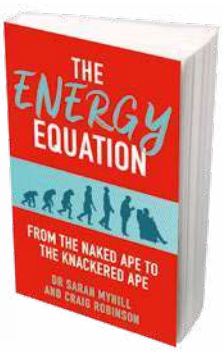
- dobrej jakości preparat multiwitaminowy i multimineralny,
- witaminę C (5-15 g na dobę) do poziomu tolerancji jelitowej,
- sól słoneczną (jedna łyżeczka, 5 g), która zawiera wszystkie niezbędne minerały – od sodu i selenu po magnez i mangan – wraz z witaminami D (5 tys. j.m.) i B12 (5 mg). Stosuj ją zamiast zwykłej soli do gotowania.

Jakie są długoterminowe zagrożenia związane ze stosowaniem ekstraktów gruczołowych?

Istotna jest dawka. Bez hormonów tarczycy i nadnerczy człowiek nie przeżyje. Ich nieodpowiednie ilości stanowią ryzyko wystąpienia choroby i przedwczesnego zgonu – niskiej jakości i długości życia. Powszechnie przytaczane konsekwencje lekkiego nadmiaru to migotanie przedsionków (nieregularne i często szybkie tętno) i osteoporoza. Czy należy się nimi przejmować? Oba te schorzenia mają charakter wieloczynnikowy, zatem dzięki uwzględnieniu wszystkich tych przyczynków można zminimalizować ryzyko ich wystąpienia.

Migotanie przedsionków Są 2 główne czynniki ryzyka jego wystąpienia. Pierwszy – zespół metaboliczny – jest całkowicie odwracalny dzięki zastosowaniu diety paleoketogenicznej. Drugą częstą przyczyną migotania przedsionków jest obciążenie metalami ciężkimi, które można zminimalizować dzięki przyjmowaniu podstawowego pakietu suplementów diety (patrz ramka) i glutationu. W przypadku historii ekspozycji na toksyczne metale ich poziom w organizmie można łatwo zmierzyć przez przebadanie próbki moczu po doustnej terapii chelatującej z DMSA.

Osteoporoza Głównym czynnikiem ryzyka wystąpienia tej choroby jest zespół metaboliczny, rozwijający się w wyniku niedostatecznej aktywności fizycznej. Oczywiście poprawa funkcjonowania tarczycy i nadnerczy dostarczy pacjentowi energii do ćwiczeń. Hormony tego drugiego gruczołu, szczególnie DHEA, chronią przed wystąpieniem osteoporozy. W przypadku jakichkolwiek obaw można dokonać bezpiecznego pomiaru gęstości kości przez wykonanie densytometrii. Kuracja naturalnym strontem, w dawce 250 mg na dobę, ma udowodnione wysokie bezpieczeństwo i skuteczność (nie należy jednak stosować ranelinianu strontu, który wytwarza się z aspartamu).



Zaczerpnięto z książki pt. *„The Energy Equation" (Energetyczne równanie)* dr Sarah Myhill i Craiga Robinsona (wydawnictwo Hammersmith Health Books, 2021)

eprasa.pl 5060686c0f

Dieta paleoketogeniczna

To niepodlegający dyskusji element mojego planu leczenia. Z punktu widzenia ewolucyjnego ten rodzaj jadłospisu jest właściwym wyborem. Dieta paleo oznacza wykluczenie nabiału i zawierających gluten zbóż, a ketogeniczna – że źródłem energii dla organizmu są tłuszcz i błonnik, a nie cukier i skrobia. Wszystkie ludzkie mechanizmy dostarczania energii ewaluowały do wykorzystywania jako paliwa głównie tłuszczu, a jelita, mózg, układ odpornościowy, serce, mięśnie i wątroba odnoszą wówczas dalsze korzyści. Aby poznać szczegóły na temat tego, co, dlaczego i jak należy spożywać, zajrzyj do mojej książki pt. „The PK Cookbook" (Przepisy kuchni paleoketogenicznej, wydawnictwo Hammersmith Books, 2018). Poniżej przedstawiam podstawowe wytyczne.

Co jeść?

W nieograniczonych ilościach można spożywać:

- Tłuszcze – nasycone w celu uzyskania energii, takie jak smalec, masło, ghi, tłuszcz gęsi, olej kokosowy.
- Oleje – tłuszcze nienasycone, które również stanowią źródło energii, ale zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3 i -6 oraz dobroczynne omega-9. Idealny jest olej konopny, zawierający doskonałą proporcję omega-6 i -3. Musi być tłoczony na zimno i nie wolno stosować go do smażenia, ponieważ pod wpływem ciepła te kwasy tłuszczowe zmieniają się w toksyczne tłuszcze trans. Podczas obróbki cieplnej jedzenia należy używać wyłącznie biochemicznie stabilnych tłuszczów nasyconych.
- Błonnik – jego zawartość jest często podana w liczbie węglowodanów w żywności na opakowaniu, co może być nieco kłopotliwe.
- Pokarmy zawierające poniżej 5% węglowodanów, takie jak: siemię lniane, krem kokosowy, orzechy brazylijskie i pekan, sałaty, ogórki, pomidory, papryki itd., zielone warzywa liściaste, grzyby, produkty fermentowane, takie jak kiszona kapusta i kefir.

Należy uważać na:

- Mięso, ryby, owoce morza i jajka.
- Sól – łyżeczka (5 g) dziennie (najlepiej słonecznej).
- Kawę i herbatę trzeba pić z umiarem.
- Produkty zawierające 5-10% węglowodanów, takie jak jagody i migdały.

Należy unikać produktów zawierających powyżej 10% węglowodanów, takich jak:

- wszystkie zboża, rośliny strączkowe, owoce (z wyjątkiem jagód i rabarbaru) oraz soki owocowe;
- wiele orzechów i ziaren;
- niezdrowe produkty, takie jak cukierki, ciasta i chipsy;
- wszystkie produkty nabiałowe z wyjątkiem ghi i masła;
- wszystkie słodziki, zarówno naturalne, jak i sztuczne.

eprasa.pl 5060686c0f

Nutrivimix HT#1

Wzmocnij tarczycę, odzyskaj energię

Przewlekłe zmęczenie i brak energii to najczęstsze objawy dysfunkcji tarczycy. Co druga osoba mająca problem z tarczycą czuje się źle i zmaga się z osłabieniem w ciągu dnia oraz porannym zmęczeniem.[1]

Nutrivimix to innowacyjny suplement diety zawierający składniki odżywcze, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy, układu odpornościowego oraz przyczyniają się do zmniejszenia zmęczenia i znużenia.[2]

16 AKTYWNYCH SUBSTANCJI — Nutrivimix zawiera 16 składników aktywnych o udowodnionym wpływie na pracę tarczycy, układu odpornościowego i hormonalnego.

FORMUŁA HT#1 — Skład został opracowany na podstawie Evidence Based Medicine – poza witaminami i minerałami zawiera inozytol, tymochinon i kurkuminę.

WYSOKA BIODOSTĘPNOŚĆ — Nutrivimix ma czysty skład – wysokiej jakości organiczne składniki mineralne, metylowane formy witamin oraz standaryzowane ekstrakty roślinne.

POJEDYNCZE SASZETKI — Nutrivimix jest w formie wygodnych saszetek do spożycia raz dziennie, a rozpuszczanie składników aktywnych w płynie zapewnia szybszą wchłanialność.

Przeczytaj opinie o Nutrivimixie i dowiedz się, jak odmienił życie tysiącom osób w Polsce

★★★★★

3 miesiące i inna Ja! To naprawdę działa! Nutrivimix dodał mi sił, zniknęła senność i niemoc. Nie mogę doczekać się dalszych efektów! Polecam

★★★★★

Stosuję dopiero od miesiąca a nie chodzę już senna i zmęczona. Czuję się pełna energii, wigoru i chęci do życia... Dla mnie produkt 10/10

★★★★★

Zawartość saszetki robi robotę! Wszyscy wokół widzą moją przemianę. Czuję się cudownie i wreszcie działam na pełnych obrotach!

★★★★★

Piję od kwietnia tego roku i wreszcie czuję się dobrze. Moja codzienność zmieniła się diametralnie, a dzień jest pełen energii!

@hashimotoplan

Kup on-line na www.nutrivimix.com

1) ARC CAWI 2018 n=919 osoby z niedoczynnością tarczycy i chorobą Hashimoto
2) selen, cynk, witamina D, witamina B12, witamina B6, kwas foliowy, miedź, magnez

eprasa.pl 5060686c0f

Wsparcie wyczerpanego organizmu

Coraz głośniej mówi się, że brak równowagi hormonalnej ma ścisły związek z syndromem przewlekłego zmęczenia. Podpowiadamy, jak poprawić funkcjonowanie układu dokrewnego i odzyskać siły.

Szacuje się, że permanentny brak energii odczuwa 2,6% światowej populacji – czyli ponad 200 mln ludzi! Kolejne badania wskazują, że osoby cierpiące na CFS częściej wykazują nieprawidłowe poziomy hormonów wytwarzanych w podwzgórzu, przysadce mózgowej i nadnerczach. Naukowcy z Emory School of Medicine w Atlancie zauważyli też, że zespół przewlekłego zmęczenia dotyka nieproporcjonalnie więcej kobiet niż mężczyzn, a dzieje się to częściej w okresie około menopauzalnym oraz u pań, które przechodziły operacje ginekologiczne[1].

Z kolei prowadzony przez biochemiczkę Begoñę Ruiz-Núñez zespół z Uniwersyteckiego Centrum Medycznego w Groningen odkrył związek między CFS a niższym poziomem hormonów tarczycy[2].

Z tych doniesień płynie prosty przekaz – gdy doprowadzimy do równowagi hormonalnej, w wielu przypadkach przewlekłe zmęczenie zniknie.

Polub kwasy omega-3

Okazuje się, że u cierpiących na zespół przewlekłego zmęczenia stężenie tych wielonienasyconych tłuszczów jest niższe niż u ludzi zdrowych. Zdaniem hiszpańskich akademików, jako że kwasy omega-3 działają przeciwzapalnie, to ich niskie poziomy sugerują, że w organizmach osób przewlekle zmęczonych toczy się proces zapalny. Jest on wspólnym mianownikiem również dla dysfunkcji tarczycy. Dlatego warto uwzględnić w diecie zdrowe tłuszcze i rozważyć suplementację zwłaszcza kwasów EPA, DHA[2]. Udowodniono, że uzupełnienie ich niedoborów może doprowadzić nawet do całkowitej remisji autoimmunologicznych chorób tarczycy[3]. Niezwykle istotne podczas przejmowania preparatów omega-3 jest unikanie ryzyka wprowadzenia do organizmu metali ciężkich, które mogą uszkodzić tarczycę. Dlatego suplement powinien być najwyższej jakości, pozyskany z małych ryb dalekomorskich i dokładnie oczyszczony.

Antyoksydacyjna odsiecz

Termogeneza to zdolność wytwarzania ciepła dla utrzymania stałej temperatury. Aby do niej doszło, na termogeninę (która jest tzw. białkiem rozprzęgającym obecnym niemal we wszystkich naszych tkankach) oddziałuje m.in. koenzym Q10. Przechodzenie między wytwarzaniem energii ATP a produkcją ciepła umożliwiają hormony tarczycy (głównie T3) oraz adrenalina, noradrenalina i lektyna, które regulują wydzielanie białek rozprzęgających. Produkowana przez tarczycę tyroksyna (T4) – gdy jest jej za dużo, działa na mitochondria jak pejcz, prowadząc do zwiększenia produkcji ciepła, a także utraty wagi (znanych objawów nadczynności tarczycy).

Przeprowadzane u osób cierpiących na przewlekłe zmęczenie badania laboratoryjne często wykazują u nich lekką niedoczynność tarczycy oraz umiarkowane podwyższenie TSH. Taki układ parametrów wskazuje na reakcję

eprasa.pl 5060686c0f

obronną organizmu – wydzielanie hormonów ulega zmniejszeniu, ponieważ zredukowaniu ulega produkcja energii[5].

Jak to poprawić? Przede wszystkim trzeba zadbać o mitochondria, w których następuje przekształcanie energii dostarczanej z pożywieniem w ATP. Jako że stres oksydacyjny odgrywa ważną rolę zarówno w uszkadzaniu naszych wewnętrznych elektrowni, jak i w chronicznym zmęczeniu, sięgnij po antyoksydanty, takie jak selen, glutation, N-acetylocysteina, kwas alfa-liponowy, koenzym Q10 i oligomery proantocyjanidynowe (OPC), jak również witaminy C i E. Wszystkie te związki uważane są za pomocne[6].

Selen jest podstawowym składnikiem peroksydazy glutationowej, która chroni komórki oraz mitochondria przed wolnym rodnikami. Ponadto dba, by utleniony koenzym Q10 mógł zostać z powrotem odzyskany. Jeżeli przyjmujesz CoQ10, jednocześnie zażywaj przynajmniej 50 μg selenitu. Suplementacja tego pierwiastka jest niezbędna również przy wszystkich chorobach tarczycy, bowiem jest on budulcem wytwarzanych przez ten gruczoł hormonów[7].

Kanadyjscy uczeni dowodzą, że suplementacja glutationu jest istotna, ponieważ do sprawnego działania potrzebują go limfocyty oraz mięśnie. Gdy mamy go za mało w organizmie, zaczynają o niego rywalizować układ immunologiczny i ruchowy. Rzecz jasna odporność ma priorytet z punktu widzenia naszego przetrwania, pozbawia zatem mięśnie szkieletowe glutationu, upośledzając utrzymanie normalnego metabolizmu tlenowego, co prowadzi do… zmęczenia i bólu mięśni[8].

Dobrze jest też sięgnąć po niacynę (witamina B3), która współdziała w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych oraz aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii. Jedna z jej pochodnych – dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH), bierze udział w wytwarzaniu w mitochondriach ATP, źródła energii dla ciała, dlatego suplementacja nim może okazać się pomocna – tak jak w przypadku niemal 30% pacjentów z CFS, którzy wzięli udział w jednym z badań[9].

Kolejna – NAD^+ stymuluje biogenezę mitochondriów, zwiększając ich gęstość i poprawiając tym samym gospodarkę energetyczną w neuronach. Ponadto pozwala opóźnić odczuwanie zmęczenia wywołanego intensywnym treningiem, reguluje rytm dobowy i wygasza stany zapalne w układzie nerwowym!

Do prawidłowego działania mitochondria potrzebują też L-karnityny. Jest ona niezbędna do produkcji energii. W jednym z badań u chorych z jej niskim poziomem stwierdzono złagodzenie takich objawów, jak ogólne zmęczenie, ból mięśni i osłabienie po przyjmowaniu przez 2 miesiące suplementów zawierających ten aminokwas[10].

Więcej żelaza!

Niskie wartości hemoglobiny – barwnika odpowiedzialnego za transport tlenu w naszym organizmie – przekładają się na słabsze dotlenienie organów. Najczęściej jest to związane z deficytami żelaza. Jednak nim zaczniesz suple-

REKLAMA

eprasa.pl 5060686c0f

mentację, zrób badania krwi. Jeśli ich wyniki to potwierdzą, wzbogać swój jadłospis w produkty bogate w żelazo, takie jak wątroba, czerwone mięso, nasiona roślin strączkowych, kasza jaglana, szpinak oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Pamiętaj, że lepiej przyswajalne jest żelazo hemowe (występujące w mięsie i podrobach). Zatem jeśli chcesz sobie dostarczyć niehemowego pochodzącego z roślin, musisz zadbać o poprawę wchłanialności tego składnika. Pomogą w tym produkty zawierające witaminę C, np. natka pietruszki albo sok z cytryny[11].

Możesz też suplementować się preparatami mającymi w składzie ten pierwiastek. Przy okazji pomożesz swojej tarczycy, która potrzebuje go do prawidłowego działania. Żelazo bowiem stanowi składnik peroksydazy jodującej, enzymu odpowiedzialnego za przekształcenie hormonów tarczycy w ich aktywną formę.

Cynk na kłopoty

Belgowie potwierdzili, że u pacjentów z CFS poziom tego pierwiastka był znacząco niższy w porównaniu ze zdrowymi ochotnikami. Zdaniem badaczy wskazuje to na 2 istotne kwestie. Po pierwsze, niedobór cynku jest związany z objawami zapalenia i defektami wczesnych szlaków aktywacji limfocytów T. Po drugie, niskie stężenie pierwiastka w przebiegu chronicznego zmęczenia potwierdza, że chorobie towarzyszy zwiększony stres oksydacyjny[12]. Po cynk należy sięgnąć również, bo jest on potrzebny do syntezy hormonów tarczycy. Udowodniono, że jego deficyt może skutkować niedoczynnością gruczołu oraz nasileniem procesów autoagresji. I odwrotnie, hormony tarczycy są niezbędne do wchłaniania cynku, a zatem niedoczynność tarczycy może skutkować nabytym niedoborem pierwiastka.

Jod doda energii

Wbrew powszechnemu przekonaniu odpowiada nie tylko za prawidłowe funkcjonowanie gruczołu tarczowego i syntezę jego hormonów. Jego nadmiar może nasilać procesy autoimmunizacyjne, co jest czynnikiem rozwoju choroby Hashimoto. Nasza ekspertka dr Sarah Myhill przytacza protokół prof. Guya Abrahama, który płyn Lugola przekształcił w dobrze tolerowaną tabletkę i zalecał 3-miesięczną dawkę nasycającą organizm, poczynając od 1 tabletki dziennie przez tydzień, następnie 2 tabletki dziennie przez tydzień, 3 tabletki dziennie przez tydzień, aż wreszcie 4 tabletki. Zdaniem badacza u osób przyjmujących preparat zgodnie z tym przepisem znacznie wzrasta wydalanie rtęci, ołowiu, kadmu, glinu, fluoru i bromu. Zwiększa się dobre samopoczucie i poziom energii, przy jednoczesnej redukcji mgły mózgowej. Poza tym jest im cieplej i wydają się potrzebować mniej snu. Prof. Abraham przestrzega jednak, że przez pierwsze 2 tygodnie często dochodzi do nasilenia zapachu ciała (co prawdopodobnie oznacza wydalanie toksyn). Na wszelki wypadek zalecamy przyjmowanie jodu pod kontrolą lekarza lub certyfikowanego naturoterapeuty.

Dobre ziółka

Mogą się one stać nie tylko naturalną alternatywą dla hormonów, ale również działać przeciwzapalnie i wspierać prawidłowe działanie ustroju, podnosić jego wydolność czy znosić uczucie znużenia. W przypadku niedoczynności tarczycy pomocna okaże się np. surmia (*Catalpa*). Dr Henryk Różański ze względu na jej właściwości przeciwzapalne zaleca stosowanie jej w hashimoto, atopowym zapaleniu skóry, chorobach reumatycznych oraz przy osłabieniu aktywności życiowej.

Warto też sięgnąć po morszczyn pęcherzykowaty (*Fucus vesiculosus*), który ma nie tylko wysoką wartość odżywczą, ale też obfituje w jod i takie bioaktywne związki jak fukoidan, florotaniny czy fukoksantyna mające m.in. silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Alga ta zawiera wszystkie 9 niezbędnych aminokwasów oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w dobrej proporcji, czyli takiej, w której jest znacznie mniej omega-6 niż omega-3[13].

Sarsaparilla to preparat ziołowy pozyskiwany z korzenia kolcorośli (*Smilax spp.*). Zawiera on m.in. jod, cynk, selen, żelazo, magan, miedź, aminokwasy oraz sarsasapogeninę. Substancja ta jest roślinnym odpowiednikiem androgenów i imituje działanie testosteronu. Ponadto sarsaparilla ma właściwości przeciwzapalne i odtruwające. W protokołach zielarskich zalecana jest jako wspomaganie leczenia boreliozy (która też może manifestować się uczuciem chronicznego zmęczenia) oraz chorób autoimmunologicznych (np. hashimoto)[14].

Relaks w skupieniu

Ponad 20 lat temu Kanadyjczycy dowiedli, że poziomy trójjodotyroniny (T3) w mózgu zmieniają się gwałtownie w odpowiedzi na ostry stres[15]. Dekadę później dokonany przez Duńczyków przegląd badań wykazał, że stres może odgrywać kluczową rolę w rozwoju CFS[16]. Dlatego, by zapobiec hormonalnym huśtawkom, dobrze jest wypracować sobie techniki, które pomogą go zredukować. Do metod o udowodnionym działaniu należą joga izometryczna, medytacja oraz ćwiczenia tai-chi[17].

BIBLIOGRAFIA

1. J Womens Health (Larchmt). 2011 Jan; 20(1): 21-28
2. Front. Endocrinol., 20 March 2018; 9; 97
3. Bromat. Chem. Toksykol. 2015, 2, 117-127
4. J Am Coll Nutr. 2002 Dec;21(6):495-505
5. Support Care Cancer. 2012 Aug; 20(8):1745-53
6. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
7. Kukliński B. „Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii", Mito-Pharma, Gorzów Wielkopolski, 2017, s. 212
8. Med Hypotheses. 1999 Oct;53(4):347-9
9. Ann Allergy Asthma Immunol, 1999; 82: 185-91
10. Neuropsychobiology, 1997; 35: 16-23
11. Nutrients 2013, 5, 4642-4652
12. J Affect Disord. 2006 Feb;90(2-3):141-7
13. Mar Drugs. 2018 Aug; 16(8): 249
14. J Ethnopharmacol. 2003 Mar; 85(1):53-9
15. Biological Psychiatry Jan 1999, 45, 2, 234-237
16. Tijdschr Psychiatr, 2009; 51: 603-10
17. Biopsychosoc Med. 2014; 8: 27

eprasa.pl 5060686c0f

LABORATORIUM
ZIELARZA

Ziołowe suplementy diety wspomagające prace organizmu

- 10% zniżki

* na hasło: **zdrowajesien**

www.laboratoriumzielarza.pl

ZAUFAJ MOCY natwey

* kod ważny do 31.12.2021 r.

eprasa.pl 5060686c0f

Odzyskaj życiową energię

Niedobór testosteronu u kobiet to zaburzenie równowagi hormonalnej, które jest najczęściej lekceważone przez lekarzy i które zarazem najczęściej widuję w swojej praktyce. Hormon ten jest wytwarzany w kobiecym ciele przez jajniki i gruczoły nadnerczy oraz tkanki peryferyjne (z prekursorów hormonalnych wytwarzanych w jajnikach i nadnerczach), a swój najwyższy poziom osiąga zazwyczaj w okresie wczesnej dorosłości.

Wytwarzanie testosteronu spada wraz z wiekiem, by w okresie menopauzy wynosić zaledwie ok. 50% wartości szczytowej. Chociaż na tym etapie jajniki nie wytwarzają już estrogenu, wciąż produkują mniejsze ilości testosteronu, podobnie jak gruczoły nadnerczy.

Hormon ten nadal odgrywa jednak w organizmie kobiety ważną rolę, co oznacza, że jego niedostatek może szkodzić zdrowiu na różne sposoby. Niedobór testosteronu może wywołać cały szereg objawów, od przybierania na wadze do zmniejszonego libido (patrz ramka poniżej). Może to spotkać kobiety w każdym wieku.

Menopauza i związana z nią dominacja estrogenu przyczyniają się do niedoboru testosteronu. Może to jednak wywołać również antykoncepcja hormonalna oraz choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń rumieniowaty czy reumatoidalne zapalenie stawów. Wśród innych możliwych przyczyn znajdują się poważny stres oraz niewydolność nadnerczy.

Na szczęście połączenie odpowiedniej diety, suplementów oraz ćwiczeń pomoże przywrócić testosteron do właściwego poziomu.

Na kolejnych stronach przedstawiamy najlepsze naturalne sposoby na podniesienie zbyt niskiego testosteronu.

Objawy niedoboru testosteronu

Zmęczenie, zwłaszcza późniejszym popołudniem;
osłabienie mięśni;
przybieranie na wadze, zwłaszcza w pasie;
przerywany sen;
wypadanie włosów i łysienie;
osteoporoza i osteopenia (obniżenie gęstości kości);
zmniejszone pobudzenie genitaliów;
obniżenie pożądania seksualnego;
depresja i lęk.

Żywienie

Gdy brakuje nam testosteronu, warto wybierać pożywienie, które pomoże bezpośrednio podnieść jego stężenie, a także obniżające poziom estrogenu. O ile nie towarzyszy nam deficyt estrogenu, redukcja jego poziomu to pomocna metoda na obniżenie poziomu białka o nazwie globulina wiążąca hormony płciowe (sex hormone binding globulin, SHBG,), które wiąże wolny testosteron i osłabia jego działanie.

Innym istotnym celem jest poprawa stosunku tłuszczu do mięśni w organizmie. Dieta może zmniejszyć zwłaszcza tłuszcz brzuszny, który często określa się mianem zabójcy testosteronu. Zdania ekspertów są podzielone co do tego, czy tłuszcz trzewny brzucha (czyli ten otaczający narządy wewnętrzne) powoduje niski testosteron, czy na odwrót. Tak czy inaczej, badania wykazały zależność między stosunkiem obwodu talii do obwodu bioder a poziomem testosteronu u mężczyzn, zaś nowo przeprowadzone badania sugerują istnienie podobnej zależności u kobiet.

Zarówno u pań, jak i u panów wyższa ilość tłuszczu trzewnego odpowiada wyższemu poziomowi estrogenu, co może uwydatniać niedobór testosteronu.

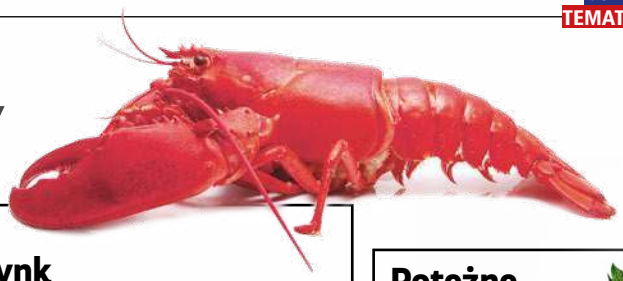
Wiemy też, że u obu płci męski hormon wykazuje działanie lipolityczne, a więc rozkłada adipocyty. Natomiast tłuszcz trzewny brzucha uwalnia cholesterol i wolne kwasy tłuszczowe do krwiobiegu, skłaniając organizm do wytwarzania białek zwanych cytokinami, które wywołują stan zapalny o niskim nasileniu.

Wysoki poziom tłuszczu trzewnego może też prowadzić do zwiększonej produkcji hormonu zwanego angiotensyną, który powoduje zwężenie naczyń krwionośnych i podnosi ciśnienie, co sprzyja insulinooporności. Ta zaś, nie tylko przyczynia się do zwiększaniu masy ciała, ale jest też bezpośrednio związana z niskim poziomem testosteronu zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Aby zwalczyć nadmierne otłuszczenie i zmniejszyć stosunek tłuszczu do mięśni należy skupić się w diecie na chudych źródłach białka oraz „dobrych tłuszczach", eliminując przy tym przetwarzane węglowodany oraz cukier gdzie tylko to możliwe. Oto najlepsze produkty do spożycia.

eprasa.pl 5060686c0f

ZALECANE POKARMY



Bogate w witaminę D

Jako że niski poziom testosteronu wiąże się z niedoborem słonecznej witaminy, warto jeść pokarmy obfitujące w ten składnik, takie jak:
żółtka jajek (będące również dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3);
tuńczyk (zawierający ponadto kwasy tłuszczowe omega-3)
wzbogacone mleko niebędące nabiałem, np. z migdałów, z nerkowców.

Pokarmy bogate w cynk

W przypadku zbyt niskiego poziomu testosteronu pierwiastek ten podkręci jego naturalne wytwarzanie przez organizm. Dobre źródła cynku to:
ostrygi i inne skorupiaki, w tym homar oraz krab;
wołowina z krów wypasanych na trawie (pieczeń lub suszone mielone mięso);
źródła wegetariańskie to: ciecierzyca, nerkowce, grzyby czy szpinak.

Potężne olejki eteryczne

Te wymienione poniżej pomogą na ospałość. Można stosować je w dyfuzorze bądź aplikować miejscowo:
rumiankowy;
z geranium;
z szałwii muszkatołowej;
z drzewa sandałowego;
z kopru włoskiego;
kadzidłowy.

Migdały

Całe zawierają zestaw składników odżywczych kluczowy dla wytwarzania testosteronu, w tym witaminę E, wapń, magnez i potas. Są też bogate w argininę, czyli aminokwas usprawniający przepływ krwi do narządów płciowych. Zwiększenie stężenia argininy może wzmagać pobudzenie i odczucia podczas podniecenia seksualnego[1].

Migdały są źródłem białka wysokiej jakości oraz zawierają dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są przy tym kaloryczne. Zalecam spożywać nie więcej niż 25 szt. dziennie.

Warzywa krzyżowe

Brokuły, brukselka, kapusta, jarmuż, gorczyca sarepska czy rzepa zawierają związek o nazwie indolo-3-karbinol (I3C), który, jak wykazały badania, zwiększa efektywność metabolizowania estrogenu przez wątrobę, co obniża stężenie estrogenu w cały organizmie. Spadek ten zmniejsza z kolei poziom SHGB, co skutkuje zwiększeniem wolnego testosteronu.

W ostatnich latach badacze zainteresowali się też sposobem, w jaki związek ten hamuje namnażanie komórek receptorów estrogenowych. Przyglądają się oni I3C jako potencjalnemu środkowi zapobiegającemu nowotworom piersi, szyjki macicy, endometrium i jelita grubego.

Spożywanie warzyw krzyżowych wzmaga również naturalne wytwarzanie przez organizm związku o nazwie diindolilometan (DIM). Jak wykazały badania, związek ten wspomaga również rozkładanie estrogenu, co sprzyja zmniejszaniu poziomu SHBG oraz odpowiadającego temu wzrostowi testosteronu.

Należy jednak uważać na jedną kwestię, jeśli chodzi o warzywa krzyżowe: mogą one zawierać fitoestrogeny wywierające działanie estrogenne. Osobom o niskim poziomie estrogenów zalecam ograniczenie spożycia warzyw krzyżowych do jednej porcji co drugi dzień.

Pokarmy zawierające dobre (nienasycone) tłuszcze

Gdy mamy niedobór testosteronu, ważne jest, aby opierać swoją dietę na tłuszczach nienasyconych, zamiast na węglowodanach, zwłaszcza tych przetworzonych. Co prawda nie zalecam ich całkowitej eliminacji z menu, jednak poleganie przede wszystkim na zdrowych tłuszczach (takich jak omega-3) w przeciwieństwie do węglowodanów pomoże obniżyć poziom tłuszczu trzewnego brzucha i podnieść stosunek mięśni do tłuszczu w ciele.

Kwasy omega-3 w szczególności wykazują działanie wszechstronnie równoważące poziom hormonów i dbają o zdrowie skóry, w tym o śluzówkę pochwy.

Jeśli chodzi o masło, radzę przerzucić się na takie od krów wypasanych na trawie, klarowane lub ghi. Chociaż wszystkie one zawierają tłuszcze nasycone, i tak przewyższają tradycyjne masło od krów karmionych zbożem.

Masło od krów wypasanych na trawie zawiera 5 razy więcej kwasu tłuszczowego o nazwie sprzężony kwas linolowy (CLA). Jak wykazały badania, może ono wspomagać odchudzanie. Zawiera też znacznie więcej kwasów tłuszczowych omega-3 oraz witaminy K2.

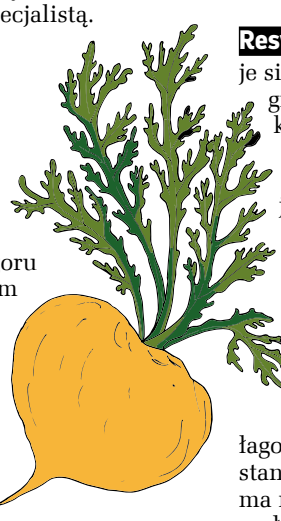
Uważa się, że zarówno masło klarowane, jak i ghi obniżają poziom LDL (tzw. złego cholesterolu) oraz chronią tętnice przed stwardnieniem.

Dobre źródła nienasyconych tłuszczów to:
orzechy;
nasiona;
oleje orzechów, w tym kokosowy;
olej rzepakowy;
awokado;
pokarmy bogate w omega-3, takie jak tłuste ryby, nasiona chia i orzechy włoskie.

eprasa.pl 5060686c0f

Suplementy

Poniższe suplementy podniosą poziom testosteronu, zwiększą popęd seksualny i przywrócą ogólną równowagę hormonalną. Przed ich zażyciem należy jednak skonsultować się ze specjalistą.



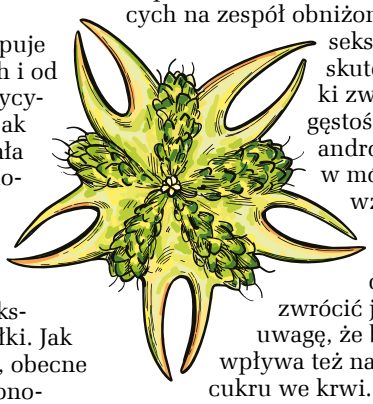
Maca Chociaż nie dowiedziono, by surowiec ten pobudzał wytwarzanie testosteronu, łączy się go ze zwiększeniem energii i wigoru oraz podniesieniem libido u obu płci. Osobom o zaniżonym poziomie testosteronu zalecam 2 różne mieszanki maca. Dla kobiet przed menopauzą będzie to Femmenessence Maca Harmony Menstrual Health. Produkt ten wspomaga ogólną równowagę hormonalną oraz dodaje energii, poprawia nastrój i wzmacnia kości. Kobietom po menopauzie polecam zaś mieszankę Femmenessence MacaPause, która złagodzi typowe objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca czy przerywany sen, a także doda energii i podniesie libido, redukując zarazem suchość pochwy.
Sugerowana dawka: na początek 1 kapsułka 2 razy dziennie przez 2 tygodnie, potem stopniowo zwiększ dawkę do 2 kapsułek 2 razy dziennie

Epimedium Roślina ta występuje przede wszystkim w Chinach i od wieków stosuje się ją w medycynie wschodniej jako afrodyzjak dla kobiet i mężczyzn. Zyskała już na popularności na Zachodzie, a suplementy z epimedium są dostępne w różnej postaci, w tym jako ciecz, ekstrakt i kapsułki. Jak dowiedziono, obecne niej flawonoidy zwiększają przepływ krwi, co może wzmagać podniecenie seksualne zarówno u pań, jak i panów. Zapobiegają też osteopenii i osteoporozie poprzez pobudzanie namnażania się komórek zwanych osteoblastami, które odgrywają kluczową rolę w odbudowie kości[2].
Sugerowana dawka: zgodnie z instrukcją na opakowaniu

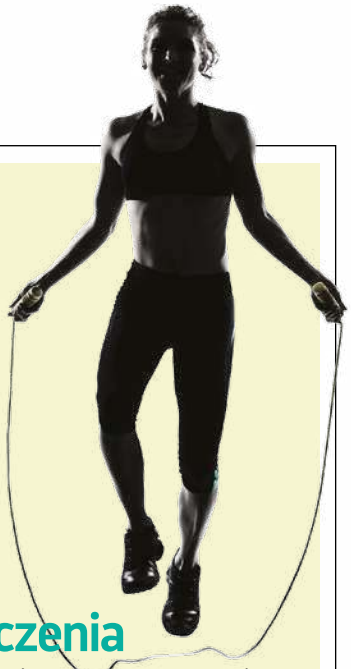
Resweratrol Związek ten znajduje się w skórce czerwonych winogron, morwy i borówek. Wywiera korzystne działanie na stężenie testosteronu. Badania sugerują, że może on ograniczać procesy jego aromatyzacji w estrogen, zwiększając tym samym poziom wolnego testosteronu we krwi. Aktywuje też receptory androgenowe w organizmie, co wzmaga działanie męskiego hormonu.

Resweratrol łagodzi również stan zapalny, który ma negatywny wpływ na metabolizm i przyczynia się do osłabienia mięśni.[3]

Trzeba jednak mieć na uwadze, że może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami na receptę, takimi jak środki rozrzedzające krew, antykoncepcja hormonalna czy antybiotyki.
Sugerowana dawka: 250 mg dziennie



Buzdyganek naziemny W literaturze przedmiotu wykazano, że zioło to podnosi libido u kobiet cierpiących na zespół obniżonego popędu seksualnego[4]. Jest skuteczne dzięki zwiększaniu gęstości receptorów androgenowych w mózgu, co może wzmagać działanie testosteronu na libido. Należy zwrócić jednak uwagę, że buzdyganek wpływa też na stężenie cukru we krwi. Diabetykom przyjmującym leki regulujące poziom glukozy we krwi zaleca się konsultację z lekarzem, który dostosuje dawkę.
Sugerowana dawka: zgodnie z instrukcją na opakowaniu; przyjmować nie dłużej niż 8 tygodni



Ćwiczenia

Niski poziom testosteronu może wiązać się z obniżoną energią i zwiotczeniem mięśni, dlatego trening może sprawiać wyjątkową trudność. Jednak nawet umiarkowane ćwiczenia pomogą zwiększyć jego stężenie, poprawią ogólny stan zdrowia i przywrócą równowagę hormonalną[5].

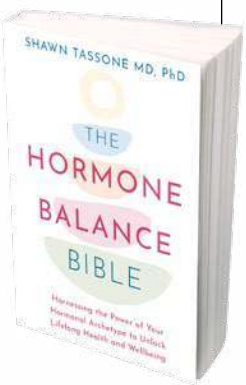
Jako pierwszy krok wystarczy po prostu zacząć się ruszać. Jakakolwiek aktywność aerobowa, czy to chodzenie, bieganie, jazda na rowerze, czy pływanie, podniesie produkcję testosteronu przez gruczoły nadnerczy. Na początek wystarczy robić tyle, ile jest się w stanie, nie więcej, i zaufać, że z czasem poziom energii wzrośnie, a przemęczenie zniknie.

Stopniowo należy zwiększać intensywność i czas trwania wysiłku fizycznego, zgodnie ze swoimi możliwościami. Ćwiczenia przede wszystkim aerobowe pomogą spalić tkankę tłuszczową i zwiększyć stosunek mięśni do tłuszczu. Gdy jesteśmy w stanie, warto też wprowadzić elementy treningu interwałowego (czyli szybkie i bardzo intensywne ćwiczenia anaerobowe), które przyczynią się do tego procesu.

BIBLIOGRAFIA

1. Biomed Res Int, 2014; 2014: 868062
2. Chinese Med J, 2007; 120(3): 204–210
3. Acta Biochim Pol, 2019; 66: 13–21
4. Daru, 2014; 22: 40
5. Front Horm Res, 2016; 47: 27–43

Zaadaptowane z książki *The Hormone Balance Bible* („Biblia równowagi hormonalnej") wyd. Hay House UK, 2021, autorstwa dr. Shawna Tassone, położnika, ginekologa specjalizującego się w medycynie integracyjnej



eprasa.pl 5060686c0f

Wszechstronne podejście do pacjenta

Takie właśnie ma naturoterapeutka Dorota Pachnik, która pracuje nie tylko z ciałem, ale także z psychiką. Do tego stosuje skuteczne różnorakie metody, których tajniki od lat zgłębiała. To istotne, gdyż dzięki stałemu poszerzaniu wiedzy każdemu pacjentowi dobiera najlepszą dla niego technikę. A dysponuje całym ich wachlarzem.

Onegdaj dr Julian Aleksandrowicz mawiał: „Nie ma chorób nieuleczalnych, niedostateczna jest tylko nasza wiedza". – Zawsze mnie zastanawiało, dlaczego mimo stosowania wielu znakomitych terapii naturalnych, niektórzy pacjenci wciąż wracali z tymi samymi schorzeniami – mówi Dorota Pachnik. – Wykoncypowałam więc, że trzeba je po prostu łączyć. Do tradycyjnej bioenergoterapii dołożyłam: terapie manualne, ziołolecznictwo oraz dającą doskonałe efekty klawiterapię. Przyznałabym jej palmę pierwszeństwa pośród innych, ponieważ dokonuje cudów nie tylko w pracy z kręgosłupem i narządem ruchu, ale także potrafi wyregulować pracę niemal wszystkich narządów. Tylko to wciąż było zbyt mało. Na właściwy trop trafiłam, zgłębiając arkana Totalnej Biologii. Koncepcja ta zakłada, iż każda choroba ma swoje podłoże w psychice, a zatem jest to ogniwo które łączy ciało z naszymi emocjami.

Między emocją, mózgiem, ciałem

Według Totalnej Biologii choroba jest emanacją nierozwiązanych konfliktów emocjonalnych w ciele fizycznym. To program ratunkowy, który mózg włącza w sytuacji głębokiego konfliktu wewnętrznego po to, aby utrzymać nas przy życiu. Choroba jest ratowaniem życia. Leczenie, zgodnie z założeniami tej dyscypliny, to uzdrawianie przez świadomość. Inaczej – chodzi o to, aby rozpoznać, jakie wewnętrzne konflikty przyczyniły się do powstania choroby. Każda emocja przyporządkowana jest miejscu w ciele. Lęk związany jest z płucami, brak poczucia bezpieczeństwa i agresja z wątrobą, tarczyca z czasem, kręgosłup z poczuciem własnej wartości, a nerki to nasza seksualność. Rozpoznanie konfliktu emocjonalnego pozwala nam rozeznać się, dlaczego to, a nie inne schorzenie było według naszego mózgu właściwym rozwiązaniem. Uświadomienie sobie tego przynosi znakomite rezultaty. Dlaczego? Ponieważ gdy pacjent zda sobie sprawę, jaki konflikt wewnętrzny był przyczyną choroby, mózg musi skapitulować. Nie ma już powodu do tego, aby kontynuować swój „program ratowania życia". Gdy emocje zostaną uzdrowione, konflikt jest rozwiązany a choroba… znika.

– Każdy sam jest dla siebie najlepszym terapeutą, ja tylko wykorzystuję wiedzę do inicjacji samopoznania. Dzięki temu proces dochodzenia do samoświadomości przebiega szybko, zaś efektem jest trwałe uzdrowienie – mówi Dorota Pachnik.

Taki duet to hit!

Można powiedzieć, że klawiterapia i Totalna Biologia potrafią zdziałać cuda. Zabieg klawikami, czyli „gwoździami, które leczą", pozwala na skuteczne usuwanie wszelkiego rodzaju bólu odkręgosłupowego stawów i mięśni. To wprost nie do wiary, ale umiejętnie zastosowana klawiterapia może już w ciągu kilku dni wyregulować układ trawienny, nerwowy, wegetatywny, enzymatyczny, hormonalny. Ponadto przyczynia się do odbudowy krwi oraz przywraca w organizmie homeostazę i podnosi odporność. Dorota Pachnik, łącząc klawiterapię z Totalną Biologią, pracuje z psychiką na poziomie fizycznym. Dzięki temu identyfikuje emocjonalny konflikt na podstawie chorego narządu. Płuca na przykład to lęk przed śmiercią, a lewa pierś u kobiety – strach o dziecko. Za pomocą klawików, stosując odpowiedni argorytm, przypisany danemu schorzeniu, znacznie przyspiesza się powrót do zdrowia.

Epigenetyka, czyli pokłon przodkom

Naukowcy, którzy zajmują się ludzkimi genami, uważają, że wiek XX był wiekiem genetyki, zaś XXI – epigenetyki. Ta nauka intensywnie rozwija się dopiero od kilkunastu lat. Warto się z nią zapoznać, gdyż jest fascynująca. Nie końca zdajemy sobie sprawę, na jak szeroką skalę nosimy w sobie doświadczenia życiowe rodziców, dziadków a nawet pradziadków. Badania naukowe wykazały, że w naszych genach odbijają się ich traumy, urazy psychiczne, złe doświadczenia. Dobrze, że mamy już świadomość tego, co dziedziczymy epigenetycznie. Najważniejsze jest jednak to, że wiemy już jak to odwrócić. Jest bowiem wiele czynników, które decydują o tym, czy gen kodujący stres albo konflikty rodowe będzie aktywowany czy nie. Zależy to od środowiska lub nieuśpionego genu. Trzeba tylko mieć wiedzę na ten temat. W grupie naturoterapeutów, którzy ją stosują w praktyce, jest Dorota Pachnik.

Dorota Pachnik zaprasza na:

Konsultacje z Totalnej Biologii online i osobiście oraz zabiegi klawiterapii i terapii manualnych.
Katowice – ul. Podgórna 4, NZOZ Altermed, codziennie;
Warszawa – al. Wojska Polskiego 41, Bionatura, środy dwa razy w miesiącu;
Nowy Tomyśl – ul. Tysiąclecia 6, jeden raz w miesiącu przez trzy dni.

Zawodowy Kurs Naturopatii
Zajęcia stacjonarne
Kolejny **Zawodowy Kurs Naturopatii** w Rybniku, rozpoczęcie: październik 2021. Egzamin Państwowy w Izbie Rzemieślniczej. W programie między innymi: bioterapia, radiestezja, Totalna Biologia, zielarstwo, klawiterapia, terapie manualne, biorezonans.

Zajęcia weekendowe:
1. **Warsztaty świadomych emocji** oraz **Epigenetyka** – dziedziczenie emocji Rodu a także przyczyny chorób w oparciu Biologikę
2. **Bioenergetyka człowieka** oraz **Lęk jako przyczyna chorób**
3. **Warsztaty radykalnego wybaczania**

Podczas wyżej wymienionych warsztatów dowiesz się, jakie programy Rodowe odziedziczyłeś po przodkach i będziesz mógł zrozumieć, dlaczego masz otwarty żal, nie umiesz pogodzić się z przeszłością i nie umiesz kochać. Dzięki warsztatom dostaniesz klucz do zmiany przekonań Rodu oraz narzędzia do szczęśliwego i świadomego życia.

kontakt:
www.dorotapachnik.pl
tel. (32) 257 17 40, 691-515-216

eprasa.pl 5060686c0f

Znowu mogę chodzić po ukochanych górach

Pierwszy zawał i problemy sercowe załamały Eugeniusza Toczyskiego. Dopiero jednak, gdy przekonał się, że musi zrezygnować z ukochanych wędrówek po górach, zdecydował się na stawienie czoła miażdżycy. Pokonał ją dzięki zabiegom chelatacji.

– Kiedy lekarz irydolog zajrzał w moje oczy, powiedział „O Jezu, ależ pan ma miażdżycę, pan niedługo nie będzie wiedział jak się pan nazywa!". Przyglądał się im dalej i mówi „Pan niedługo przestanie chodzić, ponieważ pan na miażdżycę w nogach"– wspomina 68-letni Eugeniusz Toczyski.

Do wizyty u lubelskiego irydologa namówili pana Eugeniusza znajomi. Wiedział już, że stan jego serca i tętnic nie jest dobry. Przypisuje to działaniu stresu, któremu był poddany przez wiele lat pracy.

– Całe życie pełniłem odpowiedzialne, kierownicze stanowiskach. W firmie, w której pracowałem, przeszliśmy upadek ustroju, zmiany i problemy strajkowe. Później pojawiały się lęki o to, czy starczy pieniędzy na pensje dla pracowników albo czy wystarczy środków w firmie na żeby zapłacić za dostawy – opowiada pan Eugeniusz. – Tych przeżyć było tyle, że mam za sobą wiele nocy nieprzespanych i dziś uważam, że to było podstawą tworzenia się tej mojej miażdżycy. Jestem przekonany, że to stres jest chyba najgorszym wrogiem zdrowia.

Trudne sytuacje w pracy nie opuszczały go i w domu – niełatwo było zapomnieć o obciążających problemach. Zamiast odpoczynku, zaczął odczuwać najgorsze skutki stresu – bóle w klatce piersiowej.

– Zacząłem mieć dolegliwości fizyczne. Nie mogłem spać, odczuwałem ucisk i ból w klatce piersiowej i podduszanie. Przechodziło, potem wracało, ale lekceważyłem to wszystko, bo najważniejsza była praca. Człowiek się

eprasa.pl 5060686c0f

bał, że może ją stracić. Gdzie nam, już w dojrzałym wieku, szukać tej pracy…

Organizm upomniał się jednak o opamiętanie. Niestety często robi to, fundując nam chorobę albo – co gorsza – stan wręcz zagrażający życiu. Właśnie to spotkało Eugeniusza w 2008 roku. Zawał...

– Wieczorem znalazłem się w szpitalu, zrobiono mi koronografię i wtłoczyli mi do tętnicy wieńcowej stent. Z wypisu szpitalnego wynikało, że część moich naczyń wieńcowych jest zatkane w 80%, a nawet w 90%. Zabieg wprawdzie przyniósł ulgę, ale choroba nie ustąpiła i dalej nie czułem się dobrze. Te uciski, bóle, podduszanie, wracały, odchodziły, wracały...

Wtedy jego znajomi doradzili, żeby wybrał się do Lublina, do lekarza irydologa, który stawia diagnozę z tęczówki oka. Specjalista zasugerował, że miażdżyca jest już tak zaawansowana, że Eugeniuszowi grozi demencja i problemy z chodzeniem, z powodu zmian miażdżycowych w nogach.

– Irydolog zalecił mi zalecił różne witaminy, a wśród nich najwięcej witaminy C, żeby jakoś się bronić. Ale wstrząsnęło mną to, co powiedział. Najbardziej się przestraszyłem tego, że nie będę wiedział jak się nazywam. Widziałem jak to wygląda, bo akurat mojego kolegi teściowa straciła pamięć – wspomina.

Miażdżyca nie jest chorobą, na którą zapadamy z dnia na dzień – to jej skutki, takie jak zawał serca, uderzają jak grom z jasnego nieba. Zaczyna się wręcz niewinnie, od zaburzeń mikrokrążenia, gdy śródbłonek naczyń przestaje wytwarzać odpowiednie ilości substancji, które wpływają na kurczenie i rozkurczanie naczynia. W drobniejszych naczyniach krwionośny krążenie zwalnia, a ciśnienie krwi zaczyna rosnąć. Krążące we krwi cząsteczki „złego" cholesterolu LDL są w ten sposób wciskane w ściany naczyń krwionośnych – tak powstaje plamka żółta. Do ich skupisk w tętnicach z czasem dołączają białe krwinki, włóknik i sole wapnia, a plamka żółta zamienia się w blaszkę miażdżycową. Nie bez powodu nazywa się te zmiany blaszkami – łatwo pękają, odrywając się od błony wewnętrznej tętnicy – odsłaniają jej błonę środkową. Do tak uszkodzonego miejsca organizm wysyła płytki krwi, które przyczyniają się do powstawania zakrzepów, zatykających światło naczynia[1]. Początkowo krew szuka łatwiejszych dróg i korzysta z innych naczyń, ale w przypadku miażdżycy zmiany obejmują jednocześnie dużą część ciała i całe krążenie zostaje zaburzone. Niedotleniony, obarczony wysokim ciśnieniem organizm zaczyna się buntować, mogą się pojawić problemy z chodzeniem czy duszności. Gdy zaczynają się pojawiać tego typu objawy – choroba jest już mocno rozwinięta[2].

– Zacząłem w Internecie szukać pod hasłem tam „miażdżyca", co to jest, co z tym zrobić. Na jednej ze stron internetowych znalazłem takie stwierdzenie, że „skuteczną i bezpieczną metodą leczenia miażdżycy jest chelatacja". Zacząłem w Google szukać informacji pod hasłem „chelatacja" i natrafiłem na ośrodek doktora Siwika – kontunuuje opowieść Eugeniusz. – Jednak nie od razu się zdecydowałem, doprowadziła do tego historia w górach, którą przeżyłem w 2017 r.

Już przed lipcowym wyjazdem w ukochane góry, w czerwcu, Eugeniusz czuł się źle. Postanowił jednak że wybierze nieco niższe wzniesienia i pojedzie do Suchej Beskidzkiej, skąd można wybrać się na przykład na Babią Górę.

– Dokuczało mi serca, ale pomyślałem, może się w tych górach jakoś rozchodzę… Okazało się to jednak niemożliwe. Nie wszedłem na żadne wzniesienie. Każde podejście do góry kończyło się uciskiem w okolicy szyi, bólem w klatce piersiowej, tak jakby ktoś gwoździa wbijał. Za każdym razem musiałem się szybko wycofywać do hotelu. Mam taką autorską metodę leczenia miażdżycy, o której mówiłem mojemu kardiologowi – wypijam pięćdziesiątkę albo dwie bimbru. Lekarz powiedział, że doraźnie to pomoże, ale długofalowo – nie. Alkohol działał natychmiastowo, rozszerzał naczynia i ból, ucisk – puszczał. I teraz więc – wracałem z wędrówki, wypijałem to moje „lekarstwo", kładłem się, przysypiałem trochę. A za jakiś czas mogłem znowu chodzić, z tym, że góry już sobie odpuściłem.

Przez problemy z sercem dwa tygodnie amator pieszych wycieczek po górskich szlakach spędził praktycznie w hotelu, co przysporzyło mu strasznej zgryzoty, bo jak sam mówi – bardzo góry lubi. Ta sytuacja skłoniła go jednak do podjęcia jakichś kroków i zawalczenie o swoje serce i krążenie – zwalczenie miażdżycy.

– Po powrocie powiedziałem sobie, że coś trzeba zrobić, bo zanosi się prawdopodobnie na kolejny zawał. Jakie mam opcje? Zgłosić do mojego kardiologa, żeby przyjął do szpitala i wcisnął kolejny stent? A może jednak ta chelatacja... Doszedłem do wniosku, że trzeba spróbować tej metody, ponieważ skoro mam te krążeniowe do-

eprasa.pl 5060686c0f

legliwości, to będę wiedział, kiedy ona zadziała i czy one ustąpią – opowiada.

– Przyjeżdżałem do gabinetu nawet i trzy razy tygodniu. Doktor zalecił mi co najmniej 50 chelatacji, więc dążyłem, żeby wypełnić cały ten plan. Wydaje mi się, że po około 20 wlewach wcześniejszych, niekorzystnych objawów zrobiło się mniej. Nie czułem już tego podduszania, pobolewania, a po 30. chelatacji zapomniałem już o tych wszystkich dolegliwościach. Po odbyciu wszystkich zabiegów zapomniałem, co to znaczy budzić się w nocy z powodu ucisku w klatce lub jakiegoś podduszania czy boleści. Moje wysokoprocentowe „lekarstwo", z którego niekiedy korzystałem w nocy, gdy nie mogłem spać z powodu tych podduszeń, stoi nieruszane w kuchni. Na wszelki wypadek trzymam jeszcze ten mój bimber, ale już go nie potrzebuję – nic nie budzi mnie w nocy i śpię spokojnie.

Aby dodatkowo się utwierdzić, że problemy sercowo-naczyniowe minęły, Eugeniusz postanowił zrobić ostateczny test – wybrać się w góry.

– Pojechałem w to samo miejsce, co poprzednio, kiedy na góry mogłem popatrzeć tylko z hotelowego okna. Odpuściłem sobie zaledwie 3 dni chodzenia, bo padało, a 7 dni zmagałem się z górami. Byłem na Pilsku, który ma ponad 1500 m. Poszedłem na Babią Górę – to powyżej 1700 m i do tego wybrałem najtrudniejszy szlak, tak zwaną Perć Akademików – żółty szlak, gdzie wolno iść tylko w górę i w dół, bo jest niebezpiecznie. Wchodzi się po hakach, trzymając się łańcuchów – ja to wszystko pokonałem i przez te siedem dni chodzenia w góry – nie miałem żadnych dolegliwości sercowych, żadnego duszenia, żadnego bólu – nic! Jedynie towarzyszyło mi normalne zmęczenie, pot – jak się ma tyle lat i się wypuszcza w góry (a w tym wieku mało kto chodzi w góry), to nie ma mowy żeby trochę nogi nie bolały czy buty gdzieś nie uwierały. Ale jeśli chodzi o układ krążenia – czułem się świetnie i wróciłem przekonany na 100%, że chelatacja jest skuteczna.

Po powrocie z górskiej eskapady Eugeniusz czuł się spokojniejszy, ale nie zaprzestał korzystania z zabiegów chelatacji.

O chelatacji

Początki chelatacji jako zabiegu medycznego sięgają wczesnych lat 40. XX w. Użyty wówczas cytrynian sodu ratował pacjentów z zatruciem ołowiem[1]. A w latach 50. XX w. do zabiegów oczyszczania organizmu z metali ciężkich zaczęto używać EDTA, a dokładnie soli tego kwasu nazywanej wersenianem dwusodowym, której wzór przedstawia się Na2EDTA. Substancja ta (wersenian dwusodowy) wykazywała niesamowitą zdolność do wiązania jonów metali ciężkich (nawet berylowców)[2, 3, 4].

EDTA, podany poprzez wlew dożylny, dzięki wytwarzaniu kompleksów chelatowych z takimi metalami, jak: ołów, nikiel, kadm i rtęć, sprawia, że toksyny te wydalane są z organizmu wraz z moczem. Okazało się przy okazji, że terapia detoksykująca u zatrutych metalami pacjentów dodatkowo wpłynęła na poprawienie się przepustowości tętnic – EDTA zadziałał bowiem na jony wapnia, znajdujące się w blaszkach miażdżycowych osób poddanych zabiegom. Wapń to metal należący do berylowców, a jego obecność w tętnicach osób cierpiących na miażdżycę związana jest z fizjologią i biochemią powstawania blaszek cholesterolowo-wapniowych. Metoda chelatacji nadal jest z powodzeniem stosowana do odtruwania organizmu z metali ciężkich, zyskała jednak jeszcze jedno zastosowanie – walkę ze skutkami miażdżycy. Odkąd jest w tym celu wykorzystywana w Stanach Zjednoczonych, budzi wciąż kontrowersje i uznawana jest przez tamtejsze towarzystwa medyczne za budzącą poważne wątpliwości co do skutków jej stosowania. Również dlatego lekarze nie ustają w prowadzeniu badań naukowych, które miałyby sprawdzić skuteczność chelatacji w miażdżycy i potwierdzić bezpieczeństwo jej stosowania. Jednym z takich badań było zainicjowane w 2001 r. przez National Institutes of Health "Trial to Assessment Chelation Therapy (TACT)". Trwało 10 lat i objęło 1708 osób w wieku 50 lat (lub więcej) i po przebytym minimum jednym zawale serca. Wyniki zaprezentowano w 2012 r. na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego – dowiedziono, że terapia chelatacyjna zmniejszyła liczbę zdarzeń sercowo-naczyniowych i ryzyko kolejnego zawału o 18%.

Leczenie EDTA zmniejszyło ryzyko drugiego zawału o 18%. Pacjenci z cukrzycą, którzy stanowili około jedną trzecią uczestników odnotowali zmniejszenie ryzyka zdarzenia sercowo-naczyniowego o 41%[5].

Naukowcy nie poprzestali jednak na tym wyniku i podejmują następne cykle badań, a TACT doczekał się kolejnej edycji, badanie TACT2 zostanie ukończone w 2023 r.[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Proc Soc Exp Biol Med, 46 (3), 1941: 476–477
2. Nature, 1945, 156: 616, 1945,
3. IMS Ind Med Surg, 21 (6), 1952: 305–306,
4. AMA Arch. Ind. Hyg. Occup. Med, 7 (2), 1953: 137–147
5. JAMA. 2013 Mar 27;309(12):1241-50.
6. https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02733185

– Dalej przyjmuję chelatację, żeby w jakiś sposób postawić kropkę nad i, bo się boję żeby te trudne stany nie wróciły. Kiedyś ciągnęło się cały tydzień, ratowałem się kawą, moim bimberkiem, a teraz – o tym wszystkim zapomniałem. Ba! Nawet mogę kawałeczek podbiec i naprawdę marzy mi się, żebym jeszcze mógł biegać – opowiada rozpromieniony Eugeniusz i przypomina sobie sytuację, w której jego organizm sam go zaskoczył.

– Któregoś razu jechałem właśnie na chelatację i zbliżałem się do przystanku tramwajowego, gdy zauważyłem, że mija mnie tramwaj. Szybka kalkulacja, kolejny będzie dopiero za 15 minut, więc trzeba przyspieszyć. Biegiem dopadłem do tramwaju, wsiadłem i byłem zdziwiony, że nawet nie dostałem zadyszki!

Eugeniusz wspomina też swoich kolegów z pracy, nawet nieco młodszych, których nagle, niespodziewanie zabrała śmierć. Kolega, z którym wiele lat pracowali razem w stresie na kierowniczych stanowiskach, nie podejmował nigdzie żadnego leczenia i zmarł nagle, pewnej nocy.

– To dla mnie bardzo bolesne, że on już nie żyje, chociaż był troszkę młodszy ode mnie. A ja się modlę i dziękuję Panu Bogu za doktora Siwika, że podejmuje takie sposoby leczenia wbrew wszelkim przeciwnościom. Może dzięki temu dłużej żyję? Nie wiem...

BIBLIOGRAFIA

1. Noszczyk W. "Miażdżyca i inne choroby tętnic obwodowych", Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
2. Atherosclerosis. Nature Reviews Disease Primers, 2019, 5(1).

eprasa.pl 5060686c0f

Leczenie miażdżycy, boreliozy i wielu innych chorób

W trzech przychodniach Centrum Medycznego Doktor Siwik w Warszawie, Białymstoku i Olsztynie prowadzone są terapie:
- chelatacja EDTA,
- terapia ozonem,
- witamina C we wlewach dożylnych oraz inne wlewy witaminowe.

Doktor Siwik od 25 lat stosuje terapię chelatacji EDTA w profilaktyce i leczeniu miażdżycy, cukrzycy, migren, w przewlekłym zmęczeniu o nieustalonych przyczynach i w oczyszczaniu z metali ciężkich.

Czym jest chelatacja?

Związek organiczny o nazwie wersenian dwusodowy (EDTA) wpuszczony do krwi za pomocą dożylnej kroplówki łatwo się wiąże z jonami metali ciężkich, w tym z cząsteczkami wapnia w naszym krwiobiegu (wapń również należy do grupy metali), rozpuszcza i wypłukuje złogi miażdżycowe zalegające w tętnicach, zarówno w tych głównych, jak i w małych naczyniach włosowatych. Następnie jest w 100 proc. wydalany z moczem. Po serii zabiegów badania koronarografii wykazują zmniejszenie się zmian miażdżycowych w tętnicach od 30 do 50 proc.

Dziś jest to metoda powszechnie stosowana w bardzo wielu krajach. Tylko w Stanach Zjednoczonych z zabiegów chelatacji korzysta 120 tys. osób rocznie.

Wskazania do chelatacji w przypadku miażdżycy

- choroby serca spowodowane zmianami miażdżycowymi w naczyniach wieńcowych, takie jak: dusznica bolesna, przebyty zawał serca, wstawione stenty, by-passy,
- zaburzenia krążenia kończyn dolnych (chromanie przestankowe), choroba Bürgera i Raynauda,
- zaburzenia krążenia mózgowego spowodowane zwężeniem światła tętnic szyjnych i kręgowych,
- cukrzyca typu II, która zazwyczaj występuje wraz z miażdżycą,
- nadciśnienie,
- przewlekłe zmęczenie,
- choroba Alzheimera.

Wskazaniami do tej terapii są też choroby oczu spowodowane zwapnieniem siatkówki, zaburzenia słuchu, potencji, migrena, zaburzenia równowagi oraz wiele innych chorób spowodowanych zaburzeniami gospodarki wapnia w organizmie.

Terapia ozonem

Ozonoterapia prowadzona w Centrum Medycznym Doktor Siwik polega na podawaniu mieszanki tlenu i ozonu bezpośrednio do krwi w formie zastrzyku, w ściśle określonych dawkach i odstępach czasowych.

Podawany dożylnie ozon leczy m.in. boreliozę, astmę, wirusowe zapalenie wątroby. Nie wyjaławia układu pokarmowego, jak to ma miejsce w przypadku długotrwałego stosowania antybiotyków.

W zależności od stężenia leczniczego ozon wykazuje działanie immunomodulujące, przeciwzapalne, bakteriobójcze, wirusobójcze, grzybobójcze i znieczulające.

W naszym kraju jest to mało znana metoda leczenia. Specjalistyczne kliniki ozonoterapeutyczne działają w USA, Szwajcarii, w wielu innych krajach Europy Zachodniej oraz w Rosji i na Ukrainie.

W zakres usług Centrum Medycznego Doktor Siwik wchodzą też wlewy dożylne witaminy C w dużych dawkach oraz innych witamin.

Wypowiedzi pacjentów doktora Siwika można obejrzeć na kanale YouTube: *Doktor Siwik*.

Doktor Siwik Medyczne Centrum
Warszawa, ul. Dzika 4a, 22 746 91 91
Olsztyn, ul. Janowicza 30a
Białystok, ul. Świętego Jerzego 43/28

DOKTOR SIWIK
medyczne centrum
since 1994

tel. 604 450 000
www.doktorsiwik.pl
YouTube: Doktor Siwik
FB: Doktor Siwik – chelatacja, ozon, wit. C i inne terapie

eprasa.pl 5060686c0f

Do wesela się zagoi!

Babka, miód, aloes lub cukier pomogą oczyścić i zasklepić ranę

Prehistoryczny rysunek znaleziony w jednej z hiszpańskich jaskiń przedstawia człowieka opatrującego skaleczenie ok. 20-30 tys. lat temu. Myślę, że można śmiało powiedzieć, że leczenie ran, jest tak stare, jak ludzkość. Medycy przez wieki doskonalili swoje umiejętności obserwacji. Zauważyli, że zimne okłady uśmierzają ból, a niektóre remedia lepiej od innych przyspieszają proces gojenia. Na początku były zioła, potem chleb z pajęczyną, a wreszcie miód. Jak niehigieniczny opatrunek z zagniecionego z pajęczyną i śliną pieczywa mógł wspomagać proces leczenia ran? Było to możliwe, bo w pajęczynie występuje grzyb *Penicilium*, który zmieszany z chlebem i śliną tworzy naturalną penicylinę. Pleśń porastająca taki okład działa antybakteryjne i potrafi całkowicie wyeliminować z rany wywołującego infekcje gronkowca złocistego oraz paciorkowca ropotwórczego!

Na szczęście obecnie znamy znacznie czystsze i przyjemniejsze sposoby naturalnego leczenia ran.

Cukier

Dr Moses Murandu pochodzący z Zimbabwe jako dziecko często widział, jak jego ojciec posypywał rany cukrem. Gdy po przeprowadzce do Wielkiej Brytanii zaczął pracować jako pielęgniarz, postanowił przetestować rodzinny sposób na pacjentach. W pilotażowym badaniu klinicznym wzięło udział 22 chorych z oddziału chirurgii naczyniowej i ambulatorium naczyniowego. Wszyscy mieli ostre lub przewlekłe rany z wysiękiem, niektóre z nich były zakażone. Na rany sypano biały cukier granulowany. Po 3 tygodniach wykazano, że cukier skutecznie oczyszcza rany i jest bezpieczny w stosowaniu u pacjentów z cukrzycą insulinozależną. Natomiast badania *in vitro* pokazały, że hamuje rozwój bakterii[1].

Kapusta głowiasta (*Brassica oleracea*)

Dawniej, gdy ktoś się skaleczył np. podczas przygotowywania posiłku, najczęściej robiono mu okłady z liści tego warzywa. Badacze z Sao Jose przetestowali ludowe mądrości na szczurach. Okazało się, że balsam z kapusty przyspieszył proces gojenia ran, zwiększając liczbę włókien kolagenowych typu I oraz dojrzałość nowo powstałej tkanki[2].

Aloes (*Aloe vera*)

Naukowe oceny sukcesów tej rośliny w leczeniu ran bywają dość rozbieżne. Jednak Amerykanie oceniający jego działanie *in vitro*, dali mu zielone światło. Akademicy stwierdzili, że miał „znaczący wpływ stymulujący na proliferację komórek i migrację zarówno fibroblastów, jak i keratynocytów". Dodatkowo zapewniał keratynocytom silną ochronę przed śmiercią wywołaną konserwantem[3]. Natomiast uczeni z Iranu wykazali, że aloes do spółki z babką lancetowatą ma zdolność do poprawy gojenia się ran poprzez zwiększenie proliferacji fibroblastów, syntezę wiązek kolagenowych i rewaskularyzację w urazach skóry[4].

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)

Listki rośliny umyj i zmiażdż, następnie przyłóż do rany i zabandażuj. Okład pozostaw na 2 godziny, po czym zmień na nowy. To złagodzi ból i przyspieszy gojenie się[5]. Potwierdzają to tureckie eksperymenty na myszach. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwutleniającym, przeciwwrzodowym, przeciwbólowym i immunomodulującym 10% maści z ekstraktem z babki lancetowatej wykazała pozytywny wpływ na gojenie się ran[6].

eprasa.pl 5060686c0f

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Nacięcie krocza to powszechna praktyka chirurgiczna ułatwiająca poród. Wiąże się jednak z silnym bólem i dyskomfortem kobiety. Badacze z Iranu oceniali wpływ miejscowego stosowania 3% maści ze skrzypu na gojenie się ran, zmniejszenie stanu zapalnego i łagodzenia bólu po nacięciu krocza. Okazało się, że preparat łagodził ból i wspomagał gojenie[9].

Manuka (*Leptospermum scoparium*)

W przypadku przewlekłych i zakażonych ran czy oparzeń Aborygeni od wieków stosują miód manuka, pozyskiwany przez pszczoły żywiące się nektarem z krzewów o tej samej nazwie. Zawiera on do 830 mg/kg metyloglioksalu (MGO) – substancji o silnie przeciwbakteryjnych właściwościach, która znajduje się co prawda w innych odmianach miodu, ale w ponad 100 razy mniejszej ilości[7]. Zdaniem ekspertów to dzięki niskiej kwasowości manuki dochodzi do ograniczenia wzrostu mikrobów, gdyż większość z nich rozwija się w środowisku o neutralnym pH. Liczne badania pokazują, że miód ten hamuje rozwój ok. 80 różnych szczepów bakterii obecnych w ranach, w tym opornych na antybiotyki[8].

Len (*Linum*)

Okłady z siemienia lnianego wspomagają leczenie oparzeń, odmrożeń, odleżyn i trudno gojących się ran. Łagodzą też podrażnienia i zmniejszają łuszczenie się skóry. Idąc tropem medycyny ludowej, we Wrocławskim Wojskowym Szpitalu Klinicznym na trudno gojące się, wieloletnie (niezasklepione nawet od kilkunastu lat!) rany zakłada się lniane bandaże. Co więcej, oddziałując na roślinę np. niższą temperaturą uczeni, wyhodowali nową, bardziej leczniczą odmianę o nazwie *Silesia*[10]. Algierczycy pozazdrościli Polakom i opracowali opatrunki z oleju lnianego na oparzenia, a następnie z sukcesem przetestowali ich skuteczność na królikach[11].

BIBLIOGRAFIA

1. J Wound Care. 2011 May;20(5):206, 208, 210 passim.
2. Acta Cir. Bras. Sept 2013, 28 (9)
3. Wounds. 2018 Sep;30(9):263-268
4. World J Plast Surg. 2019 Jan; 8(1): 51-57
5. J Pharm Pharmacol. 2015 Jan;67(1):117-25
6. Biotech Histochem. 2018;93(4):249-257
7. Carbohydr Res 2009; 344 (8): 1050- 1053; Mol Nutr Food Res 2008; 52: 483-489
8. J Applied Microbiol 2002; 93: 857-863
9. Iran Red Crescent Med J. 2015 Mar; 17(3): e25637
10. J Am Acad Dermatol. 2011, 5. 1-11.
11. Afr J Tradit Complement Altern Med. 2017; 14(3): 280-286

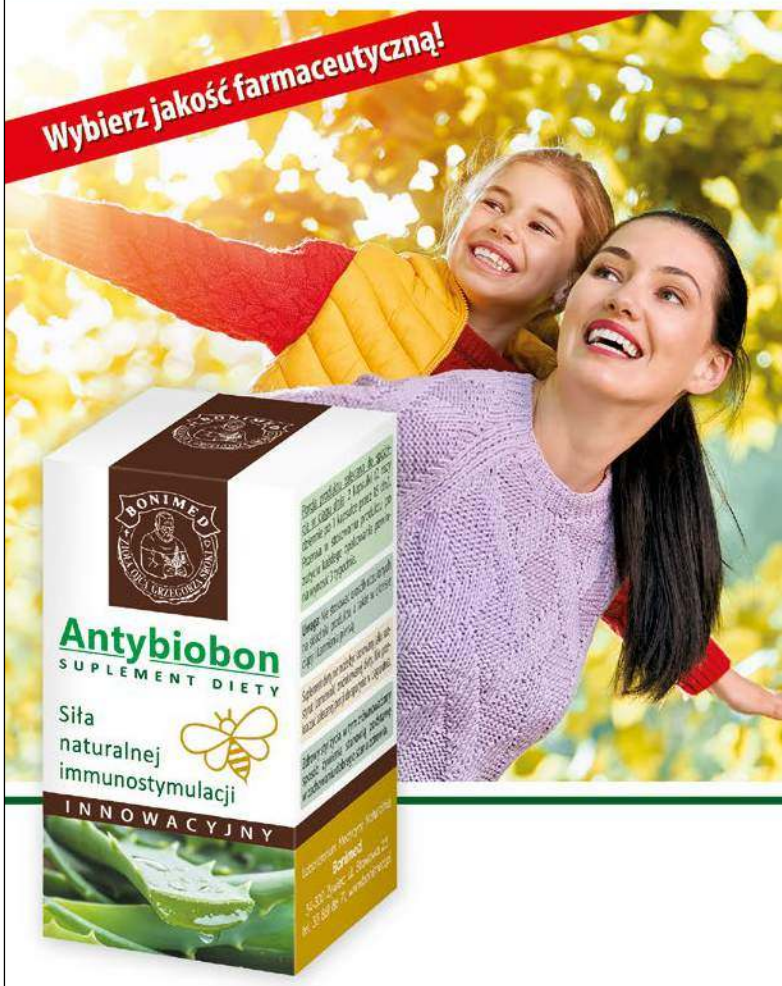
REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



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

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

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

eprasa.pl 5060686c0f

Skąd się bierze osteoporoza?

Uczeni z uniwersytetu w Bonn odkryli, że uszkodzony receptor kannabinoidowy prowadzi do utraty masy kostnej

U kręgowców – w tym również u ludzi – masa i kształt kości są określane przez ciągłą przebudowę, na którą składa się skoordynowane i zrównoważone działanie osteoklastów, komórek resorbujących kość oraz osteoblastów, tworzących tkankę kostną. Osteoporoza, najczęstsza choroba zwyrodnieniowa w krajach rozwiniętych, wynika z zaburzenia tej równowagi, co prowadzi do utraty masy kostnej i zwiększonego ryzyka złamań.

W jej przebiegu dochodzi do przerzedzenia kości korowej, zmniejszenia gęstości i struktury kości gąbczastej. Jedną z głównych przyczyn tego stanu jest menopauza, stąd najbardziej zagrożone osteoporozą są kobiety w średnim wieku.

Według International Osteoporosis Foundation schorzenie jest odpowiedzialne za 8,9 mln złamań kości rocznie. Szacuje się, że na osteoporozę cierpi 200 mln kobiet na całym świecie (w Polsce 1,7 mln pań na 2,1 mln przypadków). Statystycznie, po przekroczeniu 50. r.ż. 25% z nas zagrożonych jest złamaniami, związanymi z rozwojem zrzeszotnienia kości.

Wyłączony gen

Jakiś czas temu doniesiono, że przebudowa kości podlega kontroli poprzez szlaki obejmujące sygnalizację przez receptory podwzgórza dla leptyny i neuropeptydu Y[1], które są również związane z regulacją poziomów endokannabinoidów w mózgu[2].

To zespołowi dr Melihy Karsak dało asumpt do zbadania roli systemu sygnalizacji endokannabinoidowej w regulacji masy kostnej. W ludzkim organizmie istnieją 2 rodzaje receptorów kanabinoidowych – CB1 i CB2. Receptory CB1 znajdują się w mózgu oraz neuronach obwodowych i odpowiadają za większość działań leków kannabinoidowych oraz endokannabinoidów na ośrodkowy układ nerwowy[3]. Natomiast w przypadku receptorów CB2 najdokładniej poznana i opisywana jest ich obecność w komórkach i narządach związanych z układem immunologicznym[4]. Jednak naukowcy z Life and Brain Centre, przy współpracy z grupami badawczymi z Wielkiej Brytanii, Francji i Izraela, postanowili sprawdzić, czy endokanabinoidy są wykorzystywane do regulowania metabolizmu kości. Eksperyment przeprowadzili na myszach, u których wyłączyli gen CB2. Spowodowało to u nich utratę stabilizujących beleczek kostnych (rusztowania tkanek), a liczba osteoklastów – komórek, które uszkadzają tkankę kostną – wzrosła o prawie 40%.

> Według International Osteoporosis Foundation osteoporoza jest odpowiedzialna za 8,9 mln złamań kości rocznie. Szacuje się, że cierpi na nią 200 mln kobiet na całym świecie!

Tak, jak u ludzi...

Uczeni zauważyli, że niska masa kostna u gryzoni związana jest z wysokim obrotem kostnym, co obserwuje się w osteoporozie pomenopauzalnej, gdzie wzrost

eprasa.pl 5060686c0f

ODZYSKAJ RADOŚĆ Z RUCHU!

z kodem:
KALC1121*
–15%

NA KOŚCI

- BOGATY SKŁAD
- REKOMENDACJA SPECJALISTÓW
- GWARANCJA SZWAJCARSKIEGO PRODUCENTA

W dobrych cenach na **zakupto.eu**

Zamów **telefonicznie**: +48 535 575 101 (pon.–pt. 9–16)

valentis

Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości. Witamina K i witamina D pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi. Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi. Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu.

*Oferta ważna do 31.12.2021. Obejmuje wszystkie produkty i zestawy produktów marki Kalcikinon.

Suplement diety

epraca.pl 5000000001

tworzenia kości jest niewystarczający, aby zrekompensować silnie stymulowaną resorpcję kości. Zwrócili też uwagę na fakt, że inną cechą przypominającą ludzkie zrzeszotnienie jest fakt, zmniejszenia się masy kości beleczkowej[5].

Naukowcy postanowili zatem zbadać funkcje receptorów CB2 w kościach. Odkryli, że ich nośnikami są zarówno destrukcyjne osteoklasty, jak i budujące tkankę kostną osteoblasty oraz że endokannabinoidy są wykorzystywane do regulowania wzrostu kości.

Potwierdziło to kolejne badanie na samicach myszy, u których na skutek wycięcia jajników wywołano osteoporozę. Gdy badacze podali gryzoniom substancję, która wiąże się z receptorem CB2, byli w stanie ograniczyć utratę masy kostnej. Zespół zapoznał się z danymi uzyskanymi z kompleksowych badań przeprowadzonych we Francji, aby sprawdzić, jak dalece wyniki uzyskane na myszach mogą mieć zastosowanie u ludzi.

Okazało się, że kobiety mające specyficzną mutację genu CB2 (a w związku z tym z uszkodzonym receptorem kannabinoidowym CB2) częściej cierpią na osteoporozę niż osoby z grupy kontrolnej. Stwierdzono też, że u pań posiadających tę mutację ryzyko wystąpienia osteoporozy jest 3-krotnie wyższe.

Prowadząca badanie Meliha Karsak zwróciła uwagę na fakt, że na szczęście jednak u wielu kobiet z osteoporozą receptor CB2 jest aktywny. To zaś otwiera lekarzom nowe możliwości leczenia poprzez stymulowanie receptora za pomocą lekarstw i spowalnianie w ten sposób utraty masy kostnej, analogicznie do tego, jak to zrobił jej zespół w eksperymencie na myszach.

Czynniki ryzyka

Rozwojowi osteoporozy sprzyjają:
- wcześniejsze złamania kości;
- wiek;
- wczesna menopauza – przed 45. r.ż.;
- nadwaga;
- niedobór witaminy D – ważnej w utrzymaniu tkanki kostnej oraz wapnia – który jest kluczowym dla budowy kości minerałem;
- brak ruchu – ćwiczenia z obciążeniem obniżają ryzyko osteoporozy;
- palenie tytoniu i spożywanie alkoholu;
- stosowanie leków, takich jak kortykosteroidy;
- niektóre choroby: np. problemy z tarczycą, celiakia, przewlekła choroba wątroby, choroba nerek lub reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Leśniowskiego-Crohna, celiakia i inne stany zapalne jelit, które wpływają na wchłanianie składników odżywczych.

> Leczenie olejkiem CBD przyspieszało gojenie złamań, poprawiało właściwości biomechaniczne w tym maksymalne obciążenie kości

CBD lepsze niż mleko?

Podsumujmy: myszy z niedoborem CB2 wykazują znacznie przyspieszoną związaną z wiekiem utratę masy kostnej, a mutacja genu kodującego CB2 u kobiet jest związana z niską gęstością mineralną kości, natomiast aktywacja CB2 osłabia u myszy utratę kości poprzez hamowanie resorpcji kości i wzmacnianie tworzenia kości.

Oznacza to, że poprzez receptory CB2 możemy wpływać na metabolizm kości. Tym bardziej że zarówno osteoklasty, jak i osteoblasty odpowiadają na wytwarzane w naszym organizmie endokannabinoidy. Badania przeprowadzone przez francuskich naukowców sugerują, że kości ludzkie mają ich wyższy poziom (podobnie jak ligandów) niż komórki mózgu[6].

Wykazano też, że anandamid – naturalnie wytwarzany w organizmie ludzkim kannabinoid – ma wpływ na tkanki kostne. Naturalnym krokiem było zatem sprawdzenie, czy będą go miały również roślinne odpowiedniki kannabinoidów pochodzące z konopi siewnych.

Okazało się, że CBD może imitować anandamid, co pozytywnie wpływa na zdrowie kości u osób cierpiących na osteoporozę.

Kannabidiol zalicza się do antagonistów receptorów CB2, co oznacza, że jest związkiem, który wiąże się z receptorem CB2 (podobnym do tego, który podano opisanym wyżej myszom). Dzięki temu można go użyć do modulowania funkcji tych receptorów[7], aby poprawić aktywność i liczbę osteoblastów, hamując jednocześnie ekspresję i proliferację osteoklastów. CBD może również stymulować tworzenie wewnątrzkorowych składników oraz utrzymywać prawidłową masę kości. Co więcej, jak dowodzi biochemiczka Patricia H. Reggio z University of North Carolina Greensboro, receptory CB1 można aktywować w celu zahamowania działania noradrenaliny[8]. Ten hormon może opóźnić tworzenie nowych komórek kości, przyspieszyć resorpcję i prowadzić do pewnych problemów z kośćmi.

Z kolei na University of Edinburgh stwierdzono, że kannabidiol wydaje się obiecujący jako środek antyresorpcyjny. W podsumowaniu pracy napisano, że: endokannabinoidy mogą być stosowane w celu wykorzystania receptorów kannabinoidowych do pobudzenia procesów anabolicznych (czyli wzrostowych) kości[9].

W opublikowanym w 2015 r. badaniu naukowcy z Izraela, Szwajcarii i Szwecji sprawdzili wpływ kannabidiolu na zrastanie się złamanej kości udowej u szczurów. Okazało się, że leczenie olejem CBD przyspieszało gojenie złamań, poprawiało właściwości biomechaniczne w tym maksymalne obciążenie kości. Uczonym nie umknął fakt, że CBD brało również udział w procesach sieciowania i stabilizacji kolagenu, co – jak potwierdziła spektroskopia w podczerwieni z transformacją Fouriera (FTIR) – zaowocowało wzrostem współczynnika usieciowania kolagenu (a w dalszej perspektywie właściwości biomechanicznych zrośniętej kości)[10].

eprasa.pl 5060686c0f

COXA – HIT SPORLASTIC

to aktywna orteza biodra stosowana przy zabiegu operacyjnym założenia lub wymiany endoprotezy stawu biodrowego. Orteza Coxa Hit zabezpiecza nogę w stawie biodrowym w odwiedzeniu i rotacji zewnętrznej. Jest też zalecana przez lekarzy jako stabilizator stawu biodrowego do leczenia zachowawczego w przebiegu Koksartrozy – Coxartroza, inaczej zwyrodnienia bioder.

Wskazania:
Zachowawczo / pooperacyjnie;
Po operacji wstawienia endoprotezy stawu biodrowego (włączając rewizję);
Po zabiegu artroskopii biodra; W przypadku zwyrodnienia i artretyzmu.

Funkcja:
Kompresja zapobiegająca tworzeniu się krwiaków po operacji;
Stabilizacja stawu biodrowego; Lepsza koordynacja i percepcja mięśni biodrowych (propriocepcja); Lekki efekt odwodzenia stawu biodrowego; Możliwość zastosowania kompresów termicznych jako dopełnienie fizjoterapii.

Technika:
Pasek kontrolny wskazujący odpowiednią kompresję;
Elastyczny, przewiewny materiał;
Bezstopniowa regulacja dzięki zapięciom na rzepy.

VERTEBRADYN OSTEO

to gorset ortopedyczny, który zabezpiecza cały kręgosłup piersiowy wraz z dolną częścią tułowia L-S i powłok brzusznych. Polecany dla osób z bezwzględnym wskazaniem do stabilizacji całego kręgosłupa, które nie lubią ciężkich i niewygodnych zbroi.

Orteza kręgosłupa VERTEBRADYN OSTEO:
to aktywna orteza tułowia, która nie wywołuje efektu pasywnego usztywnienia mogącego być przyczyną dyskomfortu, skutecznie zapobiega pogłębieniu się skrzywienia kręgosłupa, pomagając utrzymać prawidłową postawę ciała podczas poruszania się, a także gdy siedzisz, redukuje dolegliwości bólowe pleców związane z przeciążeniem mięśni grzbietowych, jest dostępna w wielu rozmiarach – dopasuj odpowiedni, mierząc na siedząco obwód pasa oraz długość kręgosłupa od kręgu szyjnego C7 do powierzchni krzesła.

Zalety tej ortezy:
Anatomiczna, wstępnie uformowana, regulowana rozsuwana szyna; Wygodne zakładanie dzięki maksymalnie wydłużonym pasom; Pasek przeciągnięty przez klamrę minimalizuje wymaganą siłę;
Szlufka: paski są zawsze pod ręką;
Otwór na ręce: łatwe zapięcie;
Indywidualna regulacja pasków;
Indywidualne ułożenie pelot ramiennych.
Wspaniały komfort noszenia dzięki elastycznemu materiałowi, kiedy stosujemy ortezę VERTEBRADYN OSTEO:
Osteoporoza;
Leczenie zachowawcze kifoz wtórnych;
Garb połączony z bolesnością;
Niewydolność mięśni;
ZZSK (choroba Bechterewa).
W przebiegu leczenia choroby Scheuermanna Stabilne złamania kręgów w odcinku piersiowym/lędźwiowym kręgosłupa.

Timago International Group – wyłączny dystrybutor marki Sporlastic w Polsce

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

www.timago.com/pl/ • info@timago.com • tel. 33 499 50 00

Timago

eprasa.pl 5060686c0f

Wsparcie dla kości

Włoscy naukowcy na pytanie o to, jak zapobiegać osteoporozie mówią wprost: dietą i suplementacją. Ich zdaniem zalecenia powinny obejmować „dzienne spożycie 800-1200 mg wapnia oraz wystarczającą ilość białka w diecie, najlepiej osiąganą poprzez produkty mleczne. U kobiet po menopauzie ze zwiększonym ryzykiem złamań należy zalecić dawkę dobową 800 j.m. cholekalcyferolu. U osób, które z pożywieniem przyjmują mniej wapnia niż 800 mg/dobę suplementacja tego pierwiastka jest wskazana, natomiast uzupełnianie witaminy D powinno być wdrożone u ludzi z ryzykiem jej niedoboru lub go wykazujących". Ponadto należy zalecić regularne ćwiczenia z obciążeniem, dostosowane do potrzeb i możliwości indywidualnego pacjenta[11].

Najważniejszymi źródłami wapnia w diecie są produkty mleczne (mleko, jogurt i sery), ryby (zwłaszcza sardynki z kośćmi), rośliny strączkowe oraz orzechy i nasiona.

Jego homeostaza wapnia jest regulowana głównie przez witaminę D, która w ok. 80-90% jest uzyskiwana z syntezy skórnej po ekspozycji na światło słoneczne, a 10-20% z pokarmów, takich jak tłuste ryby, grzyby i niektóre wzbogacone produkty mleczne. Niemniej jednak żadna żywność nie może dostarczyć wystarczającej ilości witaminy D, aby zapewnić nasze dziennie wymagania. Jak dowiodły badania, u kobiet w podeszłym wieku lub po menopauzie niedobór tego związku może nasilać osteoporozę. Co więcej, odpowiednie jej stężenie jest niezbędne do maksymalizacji skuteczności leków przeciwosteoporotycznych[12].

Fermentowane produkty mleczne są również ważnym źródłem wapnia, fosforu, białka oraz probiotyków, które są w stanie poprawić wchłanianie wapnia w jelitach oraz metabolizm kości. Szwajcarskie badania sugerują, że osłabienie utraty masy kostnej wywołane niedoborem hormonów płciowych (szczególnie istotne po menopauzie) poprawiało się po spożyciu wapnia, białka, prebiotyków i probiotyków[13].

Dla metabolizmu kości ważny jest też potas. Może on zmniejszyć obciążenie kwasami, a tym samym zubożenie kości w wapń. Metaanaliza przeprowadzona przez Brytyjczyków potwierdziła, że suplementacja alkalicznymi solami potasu wiąże się ze znacznym zmniejszeniem wydalania wapnia przez nerki. Sole te znacząco obniżyły markery resorpcji kości usieciowanych N-telopeptydów kolagenu typu I (NTX)[14].

Magnez jest niezbędny zarówno do metabolizmu wapnia, jak i aktywacji witaminy D, ponieważ większość enzymów biorących udział w jej metabolizmie z niego korzysta[15]. Ponadto magnez indukuje proliferację osteoblastów – dlatego jego niedobór wiąże się z ograniczeniem kościotworzenia[16]. Bogate w ten pierwiastek są zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, kakao i orzechy. Zalecane dzienne spożycie magnezu to 310-360 mg dla kobiet i 400-420 mg dla mężczyzn. Wymagania te mogą jednak różnić się u poszczególnych osób w zależności od wieku, płci i wcześniejszego stanu odżywienia.

Populacje, które spożywają bardziej przetworzoną żywność (rafinowane zboża, cukry i tłuszcze), mają niższy poziom magnezu[17]. U osób starszych jego niedobory powodują nadmierne uwalnianie wapnia z kości, co dodatkowo zwiększa ryzyko złamań i upadków[18].

Osoby chcące wzmocnić kości nie mogą zapomnieć o witaminie K. Bierze ona udział w tworzeniu macierzy kostnej podczas mineralizacji. Jest istotna dla prawidłowego działania osteokalcyny – białka wiążącego wapń w kościach, ułatwiającego proces ich mineralizacji. Witamina K obejmuje rodzinę różnych form molekularnych: K1 jest pojedynczą formą syntetyzowaną przez rośliny, natomiast grupa K2 obejmuje wiele form, głównie syntetyzowanych przez bakterie. Substancja ta pełni główną rolę w transporcie wapnia do kości. Co ciekawe, występuje ona w serach[19].

Mało kto wie, ale również witamina C może poprawić zdrowie kości ze względu na jej właściwości przeciwutleniające. Jest w stanie tłumić aktywność osteoklastów[20]. Działa również jako kofaktor różnicowania osteoblastów i uczestniczy w tworzeniu kolagenu. Przegląd systematyczny oraz metaanaliza, w której zebrano badania obserwacyjne, wykazały, że większe spożycie kwasu askorbinowego w diecie było pozytywnie powiązane z gęstością mineralną kości w okolicy szyjki kości udowej i kręgosłupa lędźwiowego. Większe spożycie witaminy C w diecie było też skorelowane z mniejszym ryzykiem złamań szyjki kości udowej i osteoporozy[21].

Czasem lepsze efekty może przynieść przyjmowanie preparatów łączących w sobie kilka substancji. Aktualne dowody wspierają pogląd, że wspólna suplementacja witamin D3 i K2 może być bardziej skuteczna niż przyjmowanie ich pojedynczo[22]. Bowiem pierwsza promuje produkcję białek, które do prawidłowego funkcjonowania wymagają witaminy K2.

BIBLIOGRAFIA

1. Cell 100, 197-207; J. Clin. Invest. 109, 915-921
2. Nature 410, 822-825
3. Proc. Natl. Acad. Sci. USA 87, 1932-1936; Proc. Natl. Acad. Sci. USA 96, 5780-5785
4. Pharmacological Research, 60 (2), 2009, 85-92
5. Osteoporos. Int. 14, 13-18
6. Br J Pharmacol. 2012 Apr; 165(8): 2584-2597
7. Mol Pharmacol. 2014 Oct; 86(4): 430-437
8. Current Medicinal Chemistry, 17(14), pp.1468-1486
9. Curr Neuropharmacol. 2010 Sep; 8(3): 243–253
10. J Bone Miner Res. 2015 Oct;30(10):1905-13
11. Maturitas. 2020 Oct;140:55-63
12. Osteoporos Int. 2009 Feb; 20(2):239-44
13. Calcif Tissue Int. 2018 Apr;102(4):489-500
14. Osteoporos Int. 2015 Apr; 26(4):1311-8.
15. J Am Osteopath Assoc. 2018 Mar 1; 118(3):181-189; J Steroid Biochem Mol Biol. 2019 Oct;193:105400
16. Physiol Rev. 2015 Jan; 95(1):1-46
17. Nutr Rev. 2012 Mar; 70(3):153-64
18. Br J Nutr. 2017 Jun; 117(11):1570-1576
19. Nutrients. 2020 Jul; 12(7): 1986
20. Nutr Res Rev. 2014 Dec; 27(2):268-83
21. Br J Nutr. 2018 Apr; 119(8):847-858; Osteoporos Int. 2018 Jan; 29(1):79-8
22. Int J Endocrinol. 2017;2017:7454376

eprasa.pl 5060686c0f

CBD może zapobiegać zrzeszotnieniu kości

Kannabidoidy nie tylko chronią szkielet przed utratą masy kostnej, ale również wspomagają leczenie złamań – zarówno zwykłych, jak i będących konsekwencją postępu osteoporozy

Oprócz dobrze znanego wpływu tych środków na ośrodkowy układ nerwowy (OUN), coraz więcej dowodów wskazuje, że układ endokannabinoidowy wpływa na aktywność osteoblastów i osteoklastów, które odpowiadają za budowę i wytrzymałość naszych kości.

Pierwsze biorą udział w kościotworzeniu, podczas gdy drugie odpowiadają za procesy kościogubne, czyli mające zdolność rozpuszczania i resorpcji tkanki kostnej. Co ciekawe, zarówno osteoblasty, jak i osteoklasty mają receptory kannabinoidowe. Substancje, które łączą się z nimi i blokują je, nazywamy ich antagonistami. Jak się okazuje, w mikrośrodowisku kości obecne są przynajmniej 2 takie związki – endokannabinoidy anandamid i 2-arachidonoiloglicerol (2-AG)[1].

Wpływ na wzrost kości

W badaniach *in vitro* dowiedziono już, że leczenie ludzkich osteoblastów anandamidem zwiększa różnicowanie, podczas gdy inkubacja z 2-AG ma efekt dwufazowy, początkowo powodując różnicowanie osteoblastów, a następnie obniżając markery różnicowania osteoblastów[2]. Warto w tym miejscu wspomnieć, że pozyskiwany z konopi siewnych kannabidiol (CBD) ma zdolność naśladowania anandamidu, co daje nowe możliwości terapeutyczne w leczeniu osteoporozy.

W ostatnich eksperymentach, że wyłączenie (knockout) genów kodujących receptory kannabinoidowe CB1 i CB2 wiąże się ze zmianami masy kostnej. Postawiono wówczas hipotezę, że farmakologiczna modyfikacja tych receptorów może regulować aktywność osteoklastów, a w dalszej konsekwencji mineralną gęstość kości. W kolejnych badaniach dowiedziono, że poprzez leki ukierunkowane na receptory CB2 (antagonistów i agonistów, czyli substancji wzmagających aktywność) możliwy jest wpływ na metabolizm kości.

Co więcej, farmakologiczne hamowanie sygnalizacji CB1 odtworzyło skutki usunięcia genu kodującego działanie tych receptorów[3]!

Na złamania

Analizy pokazują, że kannabinoidy zwiększają również wzrost i gęstość kości. W opublikowanym

w 2008 r. dokumencie Proceedings of National Academy of Sciences zasugerowano, że CBD działa na wcześniej nieopisanym receptorze GPR55, który prawdopodobnie odgrywa rolę w regulacji masy kostnej poprzez hamowanie wzrostu osteoklastów (odpowiadających za resorpcję). W tym kontekście przyjrzano się bliżej mechanizmom, dzięki którym CBD może pomóc kościom.

W badaniu opublikowanym w 2014 r. wykorzystano w tym celu wyizolowane komórki. Okazało się, że kannabidiol może aktywować inny receptor w układzie endokannabinoidowym (CB2), który wzmaga migrację mezenchymalnych komórek macierzystych w miejscu złamania[4].

W kolejnym badaniu uczeni z Tel Awiwu wykorzystali jako obiekty testowe szczury ze złamanymi kośćmi udowymi. Następnie wstrzykiwali zwierzętom przez 8 tygodni albo CBD, albo jego kombinację z THC. Okazało się, że kannabidiol zwiększał siłę gojenia złamanych kości udowych. Co więcej, stosowany samodzielnie dawał nawet lepsze efekty niż po połączeniu z THC[5].

Naukowcy uważają, że CBD wywołuje zmiany w organicznej macierzy kości (co wpływa na jej elastyczność i wytrzymałość), ponieważ zwiększa ekspresję genu kodującego serię reakcji prowadzących do powstania kolagenu.

Utrzymanie homeostazy

Prócz receptorów CB1, CB2 i GPR55 w regulacji kości bierze także udział receptor TRPV1. Jego aktywacja w ludzkich osteoklastach stymuluje ich aktywność oraz obrót kostny i aż 10-krotnie zwiększa ekspresję CB2 w osteoklastach[6]. TRPV1 bierze również udział w utracie kości związanej z glukokortykoidami – aktywują one ten receptor, co skutkuje zwiększoną liczbą i aktywnością osteoklastów[7].

CBD jest antagonistą TRPV1. Zatem gdy wiąże się z tymi receptorami, hamuje ich aktywność, sprzyjając utrzymaniu homeostazy szkieletu. Przedkliniczne odkrycia pokazują, że takie działanie może stanowić nowy mechanizm zmniejszania utraty masy kostnej w różnych schorzeniach kości.

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. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2016; 27(3):237-45; Br J Pharmacol. 2012; 165(8):2584-97
2. Pharmacol Res. 2017; 115:267-74
3. Cell Metab. 2009; 10(2):139-47
4. Biochem Pharmacol. 2014; 87(3):489-501
5. J Bone Miner Res. 2015; 30(10):1905-13
6. Bone. 2011; 48(5):997-1007
7. Pharmacol Res. 2017; 115:267-74

eprasa.pl 5060686c0f

Naturalni pogromcy infekcji

Czy z nastaniem sezonu jesienno-zimowego, w Waszym domu ciągle ktoś kaszle lub kicha? Dzieci ledwie wyzdrowieją, a już z przedszkola lub szkoły przynoszą nowe przeziębienia? Podpowiadamy, jak sobie z tym radzić oraz podnosić odporność, stosując naturalne środki.

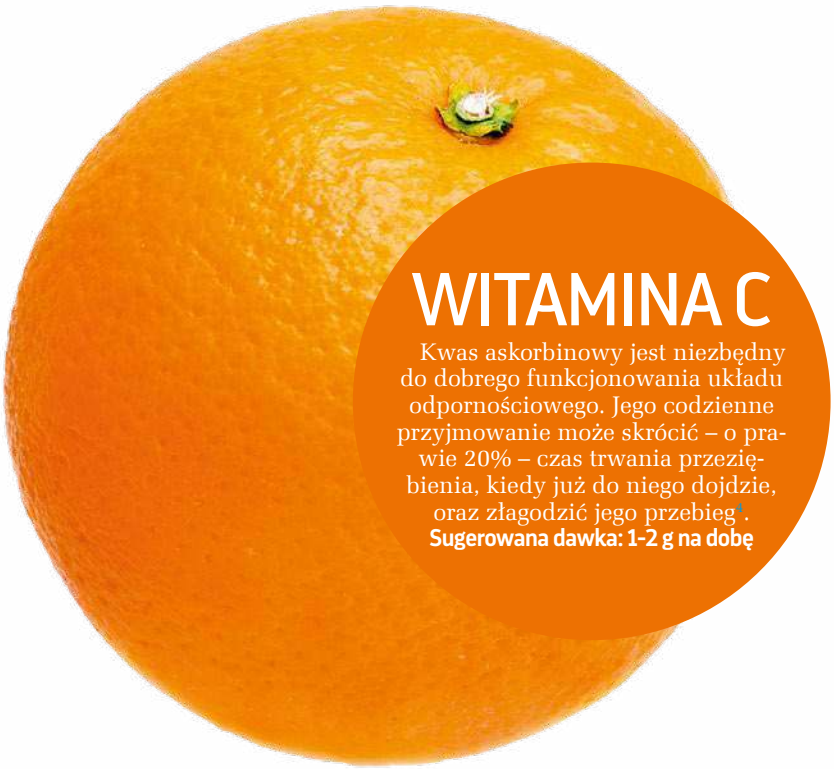
Od suplementów diety po spreje donosowe – istnieje mnóstwo skutecznych opcji naturalnego zwalczania przeziębień oraz kaszlu. Biorąc pod uwagę fakt, że większość konwencjonalnych leków nie działa, a nawet może być niebezpieczna dla dzieci[1], mądrze jest wybrać ścieżkę niefarmakologiczną.

Oto niektóre z najlepszych oferowanych przez naturę środków zwalczających przeziębienie. Wszystkie zostały przebadane i doskonale pomogą wszystkim członkom rodziny (w przypadku dorosłych należy po prostu zwiększyć dawkę).

CYNK

Według jednego z badań przyjmowanie zimą zawierających cynk suplementów diety może znacznie zredukować liczbę przeziębień u dzieci o ponad połowę[2]. A w przypadku ich występowania zażywanie tego minerału w ciągu pierwszego dnia początkowych objawów może znacząco skrócić czas choroby[3].

Sugerowana dawka: 15 mg siarczanu cynku w formie syropu lub tabletek na dobę



WITAMINA C

Kwas askorbinowy jest niezbędny do dobrego funkcjonowania układu odpornościowego. Jego codzienne przyjmowanie może skrócić – o prawie 20% – czas trwania przeziębienia, kiedy już do niego dojdzie, oraz złagodzić jego przebieg[4].

Sugerowana dawka: 1-2 g na dobę

eprasa.pl 5060686c0f

MANUKA I NIE TYLKO

Najdroższy na świecie, wytwarzany tylko przez nowozelandzkie pszczoły i wychwalany przez specjalistów – czy faktycznie miód manuka jest taki świetny? Okazuje się, że tak. A to za sprawą metyloglioksalu (MGO) – substancji, która działa jak naturalny antybiotyk. Ma udowodnione właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. MGO z miodu manuka jest na tyle silny, że jest w stanie zwalczyć nawet ospę wietrzną i półpaśca[14]. Ale chociaż miód z drzewa herbacianego to bomba metyloglioksalu, to nasze rodzime miody również go zawierają. Prócz tego, są bogate m.in. w żelazo, cynk i witaminy[15]. Stosowane na początku infekcji łagodzą katar, ból gardła i chrypę, a gdy choroba w pełni się rozwinie, działają nawilżająco na podrażnione gardło i pomagają pozbyć się ropnej wydzieliny[16]. Pamiętaj, by nie dodawać miodu do bardzo gorących płynów – poczekaj aż przestygną chociaż do ok. 50°C. Wyższe temperatury powodują rozkład cennych składników.

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 5060686c0f

PELARGONIUM SIDOIDES

Nigdy nie słyszałaś o tej roślinie? Cóż, wyciągi z tego mało znanego zioła, znanego również jako pelargonia afrykańska, wydają się przydatnym naturalnym lekiem na kaszel i przeziębienie u dzieci[6]. W Ameryce i Wielkiej Brytanii można kupić szereg produktów na przeziębienie na bazie tego zioła. Badania z udziałem dzieci wykazują, że ten ziołowy środek może wspomagać ustępowanie kaszlu, zwłaszcza mokrego lub z dużą ilością wydzieliny w płucach, a także łagodzenie bólu gardła[7].

Sugerowana dawka: 10-30 kropli na dobę (w zależności od wieku)

PŁUKANKI NOSA

Technika ta, w ramach której stosuje się wypełniony roztworem soli pojemnik, zwany dzbanuszkiem neti, w celu przepłukiwania przewodów nosowych, to tania i skuteczna opcja zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu przeziębień. Może wspomóc oczyszczenie zatkanego nosa, uśmierzenie bólu gardła, a nawet zredukować prawdopodobieństwo nawrotu choroby[8]. Zapoznaj się z instrukcjami obok, aby dowiedzieć się, skąd wziąć dzbanuszek neti i jak go używać.

Jak stosować dzbanuszek neti?

Dzbanuszki neti (znane również jako nosowe pucharki), podobnie jak sól fizjologiczna do stosowania wraz z nimi, są dostępne online lub w sklepach ze zdrową żywnością oraz aptekach. Najpierw sama naucz się tej techniki, a następnie zapoznaj z nią resztę domowników.

1. **Wymieszaj roztwór** Postępuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu soli w celu sporządzenia solanki z wykorzystaniem letniej wody. Wlej do dzbanuszka 100 ml roztworu.
2. **Ustaw dzbanuszek** Pochyl się nad zbiornikiem, tak by spoglądać w dół miski. Skręć lekko głowę w jedną stronę i delikatnie umieść dzióbek dzbanuszka w górnym nozdrzu, tak by wytworzyć zeń stabilną uszczelkę. Upewnij się, że nie uciskasz nim środkowej części nosa (przegrody).
3. **Wlej roztwór** Przechyl dzbanuszek, tak by płyn dostał się do górnego nozdrza. Upewnij się, że oddychasz ustami. Wszystko niebawem wypłynie drugą dziurką. Kiedy dzbanuszek się opróżni, wypuść powietrze oboma nozdrzami, aby usunąć wszelkie pozostałości solanki i śluzu. Delikatnie wydmuchaj nos w chusteczkę. Następnie powtórz proces z drugą dziurką.

Źródło: Am Fam Physician 2009; 15: 1121-2

Wskazówka
Masz problem z dzbanuszkiem neti? Wypróbuj łatwy do użycia sprej do nosa z solą fizjologiczną.

PROPOLIS

Ta lepka substancja zbierana przez pszczoły okazała się obiecująca w leczeniu przeziębień, a teraz znajduje się w różnych dostępnych na rynku komercyjnych lekach przeciwprzeziębieniowych. U dzieci testowano ją w formie spreju donosowego na bazie wody. Odkryto, że łagodzi on objawy przeziębienia oraz zmniejsza liczbę chorobotwórczych wirusów w drogach oddechowych[9]. W sieci dostępnych jest mnóstwo sprejów donosowych zawierających propolis. Szukaj produktu o czystych, naturalnych składnikach odpowiednich dla dzieci. Nie stosuj, jeśli ktoś z Was ma alergię na produkty pszczele.

Sugerowana dawka: według instrukcji na etykiecie

eprasa.pl 5060686c0f

ADAPTOGENY

Czym jest adaptacja i co ma wspólnego ze zwalczaniem przeziębienia? Kiedy czujemy się dobrze, oznacza to, że ciało jest odpowiednio dostosowane do panujących wokół warunków – adaptuje się. Jeśli tak nie jest, radzi sobie jak może, ale bywa, że potrzebuje wsparcia. Wtedy na pomoc przychodzą adaptogeny – substancje roślinne, które wspomagają w powrocie do równowagi. W ludowej medycynie, np. chińskiej czy indyjskiej są stosowane od tysięcy lat, ale dopiero badania naukowe prowadzone w drugiej połowie XX w. aż do tej pory – potwierdzają ich właściwości. Wśród adaptogenów o sprawdzonym działaniu wspomagającym leczenie infekcji i poprawiającym odporność znajdują się takie rośliny jak: jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea L.*), eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*), imbir (*Zingiber officinale*) czy traganek (*Astragalus membranaceus*)[11]. Działają one przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i mogą wpływać korzystnie na układ immunologiczny, wspierając odporność.

Słodka ulga w kaszlu

Wypróbuj bezpieczną i prostą alternatywę wobec konwencjonalnych leków przeciwkaszlowych, czyli miód gryczany – ciemny miód wytwarzany przez pszczoły zbierające nektar z kwiatów gryki. W badaniu z udziałem ponad setki dzieci te, którym podano 1 dawkę surowego miodu gryczanego przed zaśnięciem, mniej kaszlały i lepiej spały niż te, które przyjęły konwencjonalny syrop przeciwkaszlowy lub w ogóle nie były leczone[1].

Sugerowana dawka:
Dzieci w wieku 2-5 lat: pół łyżeczki (2,5 ml); 6-11 lat: 1 łyżeczka (5 ml); 12-16 lat: 2 łyżeczki (10 ml)

Uwaga: Miodu nie powinno się podawać niemowlętom poniżej 1. r.ż., ponieważ może on zawierać szkodliwe dla nich bakterie.

REKLAMA

Markowe witaminy na oleju MCT
dla całej rodziny

- certyfikowane witaminy Quali®-A, Quali®-D, Quali®-E, MenaQ7®
- naturalne źródło witamin: witamina D z lanoliny, witamina E ze słonecznika, witamina K z ciecierzycy
- wysokie stężenie witaminy D - 4000 IU w jednej porcji dla dorosłych*
- witaminy odpowiednie dla dzieci**
- na bazie oleju MCT z kokosa - prawidłowe wchłanianie bez spożywania dodatkowych tłuszczów
- wygodne dozowanie dzięki aplikatorowi
- clean label - najprostszy skład, bez sztucznych dodatków

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

Quali®-A Quali®-D Quali®-E MenaQ7® Vitamin K2 as MK-7

* Suplement diety przeznaczony dla osób zdrowych powyżej 75 roku życia.
** Witamina ADEK dla rodziny przeznaczona jest dla dzieci już od 1 roku życia.
Witamina D3 dla dzieci jest odpowiednia dla noworodków, niemowląt i dzieci od 1 roku życia.

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

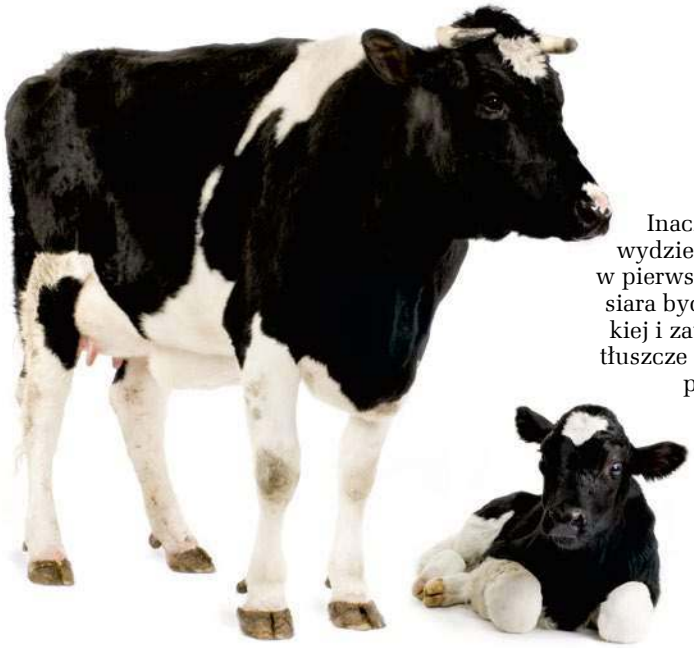
Suplement diety

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

eprasa.pl 5060686c0f

MUMIO

Znane od tysięcy lat naturalne lekarstwo zostało już gruntownie przebadane przez naukowców. Pradawna, indyjska medycyna ajurweda nazywa go shilajit, ale nadawano mu różne określenia, np. „krew gór" albo „eliksir królów". Ta kleista substancja, przypominająca żywicę, pozyskiwana jest z rozpadlin skalnych m.in. w Himalajach. Powstaje jako produkt rozkładu materii organicznej i nieorganicznej. Dzięki temu, że proces ten trwa bardzo długo długo, a w lepkiej żywicy są szczątki rzadko spotykanych i leczniczych roślin, alg i porostów – ma w sobie bogactwo cennych składników, m.in. liczne makro- i mikroelementy, aminokwasy oraz witaminy – z grupy B (B1, B6, B12), C, K i P. Właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe zawdzięcza kwasom – fulwowemu (FA) i humusowemu (HA). Stosowanie mumio wspomoże nie tylko zwalczenie infekcji, ale wesprze układ odpornościowy[10].



COLOSTRUM

Inaczej zwane siarą lub młodziwem – to pierwsze mleko wydzielane przez ssaki. Dzięki niej młode są zabezpieczone w pierwszych miesiącach życia przed infekcjami[12]. Okazuje się, siara bydlęca (*colostrum bovinum*) ma skład zbliżony do ludzkiej i zawiera około 250 składników aktywnych, m.in. białka, tłuszcze (fosfolipidy i cholesterol), witaminy: A, C, E i te z grupy B, mikroelementy: wapń, fosfor, potas, sód, magnez oraz enzymy i czynniki wzrostu. Ale tym, co ma największe znaczenie w infekcjach wirusowych i bakteryjnych są immunoglobuliny. Colostrum ma bardzo wysokie stężenie przeciwciał IgA i IgG, przy czym zwłaszcza IgA zadziałają najsilniej – są bowiem odporne na trawienie, więc mogą łatwo trafić do krwi i dostać się na powierzchnie błon śluzowych[13].

WITAMINA D

Słoneczna witamina, której w naszej szerokości geograficznej zazwyczaj nam brakuje, nie tylko dba o prawidłowe wchłanianie się wapnia i fosforu z pożywienia. Jest również naszym sprzymierzeńcem w budowaniu odporności. Dzieje się tak dzięki jej umiejętności kontroli genów odpowiedzialnych za produkcję substancji zwalczających bakterie – katelicydyn, potrzebnych układowi odpornościowemu do stawiania czoła nieprzyjaznym bakteriom[17].

PROBIOTYKI

Przyjmowanie prozdrowotnych bakterii w miesiącach zimowych może wspomóc profilaktykę gorączki, kaszlu i kataru. Szukaj szczepów *Lactobacillus acidophilus* NCFM i *Bifidobacterium animalis*, które – jak udowodniono – działają w przypadku przeziębień u dzieci[5].

Sugerowana dawka: 1 g (1 x 1,010 jednostek tworzących kolonię) pomieszany ze 120 ml mleka lub jego beznabiałowym odpowiednikiem 2 razy na dobę

BIBLIOGRAFIA

1 Am Fam Physician, 2012; 86:153-9; Clin Pediatr Emerg Med, 2012; 13: 292-9
2 Iran Pediatr, 2009; 19: 376-80
3 Cochrane DatabaseSystRev, 2013;(6): CD001364
4 Med Monatsschr Pharm, 2009; 32: 49-54; Cochrane Database Syst Rev, 2013; (1) CD000980
5 Am Fam Physican, 2012; 86: 153-9; Pediatrics, 2009; 124: 9172-9
6 Cochrane DatabaseSyst Rev, 2008; (3): CD006323
7 Am Fam Physician, 2012; 86: 153-9; Altern Ther Health Med, 2003; 9: 68-79
8 Arch Otolaryngol Head Neck Surg, 2008; 134: 67-74
9 Rom J Virol,1995; 46:115-33; J Biol Regul HorneostAgenfs, 2017; 312: 943-50
10 Phytother Res. 2014 Apr;28(4):475-9
11 Altern Med Rev. 2007 Mar;12(1):25-48; Arzneimittelforschung 2001; 51(1): 76-83; Int J Health Sci Res 2020, Vol.10; Issue: 6; Appl. Sci. 2019, 9(1), 122
12 Int J Clin Pharmacol Ther 2008; 46 (5): 211-25.
13 Nutr Res 2002; 22: 755-767
14 Transl Biomed. 2012; 3(2):2
15 Molecules 2012; 17:4400-4423
16 Post Fitoter 2007; 4:202-206
17 Microbiol Spectr, 2016 Jun;4(3). doi: 10.1128/microbiolspec. MCHD-0006-2015

eprasa.pl 5060686c0f

Mumio. Cud Natury.

Odpowiednia suplementacja jesienią zapewnia **zdrowie i odporność** zimą. Wybierz **suplement diety,** który **w 100%** powstał na bazie naturalnych substancji, aby mieć **gwarancję skuteczności** bez obaw o skutki uboczne. W naturze istnieje wszystko, czego potrzebujemy do zdrowego życia. Od wieków ludzie sięgają po dary natury, mając pewność, że TO NAPRAWDĘ DZIAŁA!

CO TO JEST MUMIO?

MUMIO to prawdziwy dar natury o wszechstronnym oddziaływaniu na cały organizm. Pamiętaj, że ciało należy traktować jako całość, żaden organ nie działa samodzielnie i żaden proces nie może prawidłowo przebiegać w nim bez udziału innych narządów. Jeśli procesy nie mogą przebiegać w harmonijny sposób, zaczynamy odczuwać zmęczenie, źle śpimy, w ciągu dnia nie możemy skoncentrować się na pracy, nie mamy ochoty na aktywność fizyczną, a nawet na to, co niegdyś sprawiało nam przyjemność. Poza tym włosy, skóra, paznokcie tracą zdrowy wygląd, co przeważnie następuje w pierwszej kolejności, gdyż organizm w ten sposób wprowadza „tryb oszczędnościowy", czyli nie mając wystarczająco dużo siły napędowej rezygnuje z ich zasilania.

Właściwa suplementacja wspomaga regenerację uszkodzonych komórek, odżywia je, a to z kolei wpływa na witalność i wysoki poziom energii, jaki odczuwamy. **MUMIO DODAJE SIŁ** właśnie za sprawą wyjątkowego składu biochemicznego kumulującego wszystko, co w środowisku naturalnym jest najcenniejsze dla całego organizmu człowieka.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE...

MUMIO zawiera około **38 pierwiastków chemicznych, ok. 40 makro, mikro i ultra elementów odżywczych, 16 aminokwasów, wiele witamin oraz ok. 20 różnorodnych dodatków organicznych (m.in. olejki eteryczne, kwas hipurowy, auksyny, inhibitory, glikozydy, chlorofile). Istotnym składnikiem suplementu Sekret Mumio jest też jod i selen.**

Substancja MUMIO powstaje w bardzo powolnym tempie w formie nacieków skalnych.

Podstawą suplementu diety **Sekret Mumio** jest MUMIO pochodzące z Kirgistanu, a dokładnie z *Niebiańskich Gór* (Tien-Szan; łańcuch górski w Azji Centralnej).

MUMIO DZIAŁA

Już od wielu lat nie trzymamy w sekrecie, że MUMIO naprawdę działa! Potwierdzają to historie naszych klientów, ale przede wszystkim doświadczenie najstarszej na świecie medycyny chińskiej i ajurwedyjskiej. MUMIO jest znane ludziom od wieków i cieszymy się, że w XXI wieku przeżywa swój renesans. Wybierając Sekret Mumio i całą linię kosmetyków z dodatkiem drogocennego MUMIO masz pewność, że wybierasz najwyższą jakość. Z szacunku do MUMIO zachowujemy zasady takie jak higiena produkcji, czy niepoddawanie substancji temperaturze większej niż 42 stopnie Celsjusza, ponieważ podobnie jak miód pszczeli w zbyt wysokiej temperaturze traci część swoich właściwości. Sekret Mumio jest zarejestrowanym produktem zarówno na rynku europejskim (GIS), jak i w Stanach Zjednoczonych (FDA). Naszymi klientami są ludzie z całego świata, którzy mają dużą świadomość tego, jak ważne jest traktowanie organizmu z troską i dbałością o zdrowy styl życia.

Sekret® Mumio
Suplement Diety

www.sekretmumio.pl tel: 601345150

Gdy rwa rwie

Spada jak grom z jasnego nieba, do oczu cisną się łzy i nie możesz się ruszyć, a każde drgnięcie potęguje ból. Co robić? Gdzie szukać pomocy? I czy to na pewno tylko choroba współczesnego człowieka?

Jeśli to pierwszy raz, panikujesz i nie wiesz za bardzo, co robić. Wzywać pogotowie? Leżeć bez ruchu? Wziąć lek przeciwbólowy? Albo wręcz odwrotnie, ruszasz się, bo „to przejdzie", ale ból staje się nie do zniesienia. Gdy to nie pierwszy raz, zazwyczaj już wiesz, skąd się wzięła, ale wcale nie jest przez to lżej. Chociaż domyślasz się, że pewnie w końcu przestanie Cię szarpać, obawiasz się, czy coś się nie pogorszyło w Twoim stanie zdrowia. Analizujesz swoje ostatnie zachowania „Może te zakupy były jednak za ciężkie?", „Nie powinnam sama kłaść tej walizki w pociągu, tylko poprosić o pomoc", „Za mocno dałem czadu podczas gry w tenisa", „Chyba wybrałam za lekką kurtkę na spacer i mnie przewiało", „To siedzenie przy biurku znowu wyszło mi bokiem"... Jakie są przyczyny rwy i czy Twoje przypuszczenia mogą być prawdziwe?

Korzonki, czyli co?

Rwa zaliczana jest do tak zwanych zespołów korzeniowych, dlatego potocznie nazywa się ją „korzonkami". Wiązki nerwów połączone są centralnym systemem w rdzeniu kręgowym, a na ich funkcjonowanie ma wpływ to, co dzieje się w obrębie samego kręgosłupa. Jeśli

eprasa.pl 5060686c0f

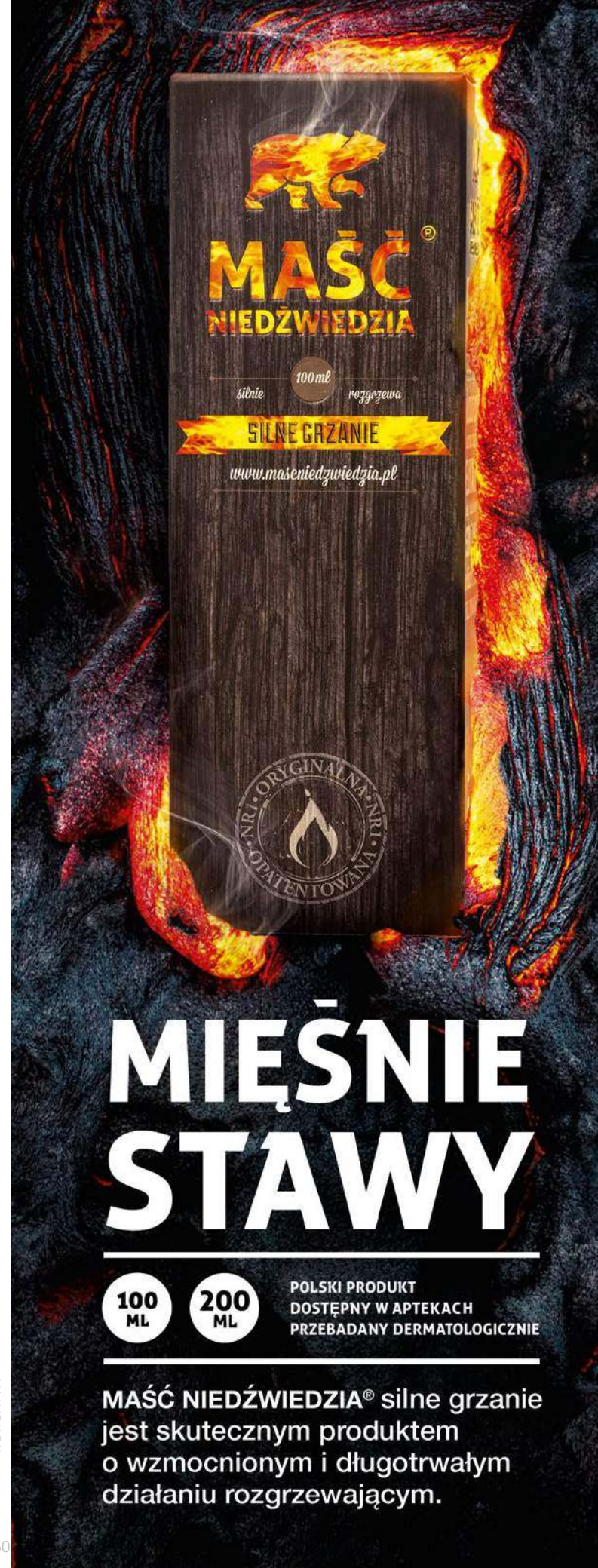
> Gdy w miejscu, z którego odchodzi dany nerw, nastąpi jakieś przeciążenie, ucisk, nadwyrężenie czy naciągnięcie mięśnia – również nerw zostaje naruszony, co wywołuje stan zapalny i ostry, przeszywający ból

w miejscu, z którego odchodzi dany nerw, nastąpi jakieś przeciążenie, ucisk, nadwyrężenie czy naciągnięcie mięśnia – również nerw zostaje naruszony, co wywołuje stan zapalny. W zależności od tego, na którym odcinku kręgosłupa pojawia się problem, ból promieniuje do kończyn górnych albo dolnych. Wyróżnia się więc 3 rodzaje rwy: ramienną, zwaną inaczej barkową, udową oraz kulszową. Najczęstszą przyczyną tej dolegliwości jest dyskopatia kręgosłupa – w rwie kulszowej to nawet 85% przypadków[1]. Poszczególne kręgi tego elementu naszego szkieletu oddzielone są od siebie krążkami międzykręgowymi – mocno uwodnionymi (w młodym wieku) i galaretowatymi strukturami, otoczonymi pierścieniem włóknistym, z galaretowatym jądrem, zwanym dyskiem. Pierścień może się wybrzuszać, powodując ucisk nerwów (protruzja), a w najgorszym wypadku ulega przerwaniu i galaretowata substancja wylewa się poza obrąb krążka, przedostając do kanałów w kości, w których znajdują się nerwy i rdzeń kręgowy (ekstruzja), fragmenty dysku mogą też oderwać się i przemieścić we fragmentach (sekwestracja)[2]. Gdy taki przesunięty albo rozlany dysk uciska na korzeń nerwowy, powoduje to ostry, przeszywający ból, który promieniuje do tego narządu, za który odpowiada dany nerw. W obrębie kręgosłupa szyjnego pojawić się może na odcinku pomiędzy kręgami C5 i C8 – a ból będzie odczuwalny na ramieniu, w obrębie barku i przedramienia. Jeśli ucisk nastąpił na odcinku L2-L4 – czyli tam, gdzie są korzenie nerwu udowego, będziesz czuć dolegliwości w części lędźwiowej (biodro, pośladek), pachwinie, przedniej części uda oraz środkowej części łydki i stopy. Największym nerwem w ludzkim ciele jest nerw kulszowy – swój początek bierze z 4 lub 5 korzeni nerwowych, umiejscowionych w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa – L5, S1, S2, S3 oraz częściowo L4, przebiega dolną częścią uda do kolana, łydki – i kończy się w stopie. Dolegliwości bólowe przy rwie kulszowej możesz więc odczuwać w biodrze, pośladku, na spodniej części uda, w łydce i w stopie. Warto pamiętać, że przy ataku rwy, ból może pojawić się np. tylko w łydce albo w samej stopie, a nie musisz go odczuwać tam, skąd bierze początek nerw kulszowy. Ucisk może też zdarzyć się nie przy samym kręgosłupie, a na innym odcinku nerwu, chociaż w przypadku tej choroby – zdarza się to rzadziej.

Tak boli, że aż rwie

Jaki ból towarzyszy rwie? Jak sama nazwa wskazuje – rwący, ostry, do tego piekący, jakby palący kończynę od środka, nieustępliwy, stały i paraliżujący. Zazwyczaj obejmuje jedną stronę ciała, to też odróżnia objawy tej choroby od innych. Oprócz bólu możesz odczuwać osłabienie siły mięśni, np. nie-

REKLAMA



Co robić, gdy dopadła Cię rwa?

Aleksandra Zubrzycka
mgr fizjoterapii, terapeutka manualna,
Instagram: aleksandra.fizjo

Nie bagatelizuj problemu i nie czekaj aż sam zniknie – udaj się do fizjoterapeuty! Doświadczony terapeuta jest w stanie pomóc już w początkowym etapie – nawet jeśli stan jest ostry. Fizjoterapeuta może również dojechać do domu w ramach wizyty domowej – warto o tym pamiętać. Czasem jednak ciężki stan wymaga pomocy farmakologicznej, tej udzieli lekarz. Kiedy tylko środki farmakologiczne poprawią Twoje samopoczucie – rozpocznij fizjoterapię.

Do czasu wizyty u specjalisty już od samego początku możesz sobie pomóc. Oto kilka sposobów:

- Wstawaj z łóżka przez bok – z leżenia na plecach obróć się na bok i z tej pozycji podnieś się do siadu. Nie ciągnij głową, nie wstawaj przez skłon.
- Odpoczywaj w pozycji krzesełkowej – leżąc na plecach, ugnij biodra i kolana do kąta prostego i oprzyj łydki o krzesło. Ta pozycja odciąża kręgosłup lędźwiowy. W przypadku rwy barkowej – podeprzyj odcinek szyjny tak, by głowa była przedłużeniem kręgosłupa, nie skręcaj jej i nie wyginaj.
- Nie rezygnuj z ruchu bez potrzeby. Jeśli możesz ruszać głową – wykonuj ruchy w różnych kierunkach w zakresie bezbólowym, nawet jeśli jest on minimalny. Gdy jesteś w stanie wykonać proste ćwiczenia, możesz chodzić i nie odczuwasz przy tym większego bólu – ruszaj się. Kręgosłup nie lubi unieruchomienia.
- Nie zakładaj kołnierza ortopedycznego czy pasa lędźwiowego bez zalecenia specjalisty – na dłuższą metę przyniesie więcej złego niż dobrego.
- Unikaj gorących kąpieli: jeśli jesteś w stanie ostrym, wiąże się to ze stanem zapalnym i obrzękiem – ciepło może nasilić objawy.
- Nie pochylaj się nad wanną, myjąc włosy! Nie siadaj w wannie. Zamiast długiej kąpieli wybierz szybki prysznic w pozycji wysokiej.
- Oddychaj! Proste ćwiczenia oddechowe przywrócą równowagę autonomicznego układu nerwowego, co korzystnie wpłynie na ogólną regenerację organizmu. Skup się na oddechu dolnożebrowym.

I najważniejsze – nie zapominaj o problemie, kiedy dolegliwości miną! Przeciwdziałaj ewentualnym jego nawrotom przez odpowiednią profilaktykę:

- pilnuj postawy ciała i jak najczęstszych jej zmian w trakcie pracy – unikaj wszelkich pozycji półleżących (choćby tej z laptopem na kolanach), zakładania nogi na nogę, garbienia się, wysuwania głowy do przodu;
- zadbaj o ergonomię stanowiska pracy – ustaw monitor na wysokości wzroku, dosuń krzesło do biurka, zorganizuj podparcie dla łokci;
- dźwigaj poprawnie! Cięższe przedmioty staraj się podnosić przez ugięcie nóg, utrzymując prosty tułów, trzymaj je jak najbliżej ciała – wtedy obciążenie kręgosłupa jest dużo mniejsze;
- bądź aktywny systematycznie, a nie tylko wtedy, kiedy boli. Na co dzień wykonuj proste ćwiczenia wzmacniające tzw. gorset mięśniowy oraz rozciągające te mięśnie, które zwykle ulegają przykurczom i przeciążeniom (np. biodrowo-lędźwiowy, grupa kulszowo-goleniowa, czworoboczny, piersiowe). Chodź na basen, ćwicz na orbitreku czy po prostu spaceruj. Ważna jest systematyka i odpowiednio dobrana aktywność – tu również z pomocą przyjdzie fizjoterapeuta, który nakieruje Cię na aktywność dostosowaną do Twojego stanu i nauczy poprawnie ćwiczyć;
- utrzymuj odpowiednią masę ciała – kręgosłup dźwiga każdy dodatkowy kilogram;
- zadbaj o zdrowy tryb życia – poza ruchem odpowiednio się odżywiaj, unikaj palenia tytoniu, pij odpowiednią ilość wody – to wszystko ma wpływ na stan mięśni, więzadeł i krążków międzykręgowych oraz na procesy regeneracyjne całego organizmu;
- zredukuj stres – istnieje korelacja między stresem i naszą psychiką a bólem kręgosłupa.

możność poruszenia ręką lub nogą, drżenia, czyli parestezje, przykurcz z trudnością w rozprostowaniu, wyciągnięciu kończyny, mrowienie, drętwienie, a nawet zanik czucia.

Ostry ból może trwać kilka godzin, ale może też rozciągnąć się na dni albo nawet tygodnie. Wszystko zależy od tego, jaka jest przyczyna i jak duże obciążenie spadło na nerw u jego źródła. Zazwyczaj jednak ostre objawy rwy ustępują od kilku godzin do kilku dni. Natomiast stan zapalny w danym obszarze nerwu potrzebuje nieco więcej czasu, by złagodnieć – zazwyczaj trwa to kilka tygodni. Wpływ na przebieg choroby ma też rodzaj zastosowanego leczenia, przyjmowane leki (przeciwbólowe, przeciwzapalne, ziołowe) i to, czy pozostajesz unieruchomiony w łóżku, wracasz do wcześniejszej aktywności albo podejmujesz rehabilitację i odpowiednie ćwiczenia.

Zmiany degeneracyjne lub zapalne w kręgosłupie z drażnieniem włókien korzeni nerwowych to niejedyna, choć najczęstsza przyczyna rwy. Wśród innych powodów znajdują się: niewłaściwie dobrana aktywność fizyczna (np. przeciążająca praca), wskutek której dochodzi do przeciążeń i uszkodzeń mięśni oraz więzadeł stawowych, brak aktywności ruchowej (lub aktywność niewystarczająca), uszkodzenie nerwu spowodowane urazem (np. złamaniem), miejscowy stan zapalny, wychłodzenie i przeziębienie danego odcinka kręgosłupa, powodujące przykurcz mięśni, choroby zakaźne lub reumatoidalne zapalenie stawów RZS. Również nadwaga i otyłość należą do czynników ryzyka wystąpienia rwy kulszowej i udowej[3].

Wygasić ból

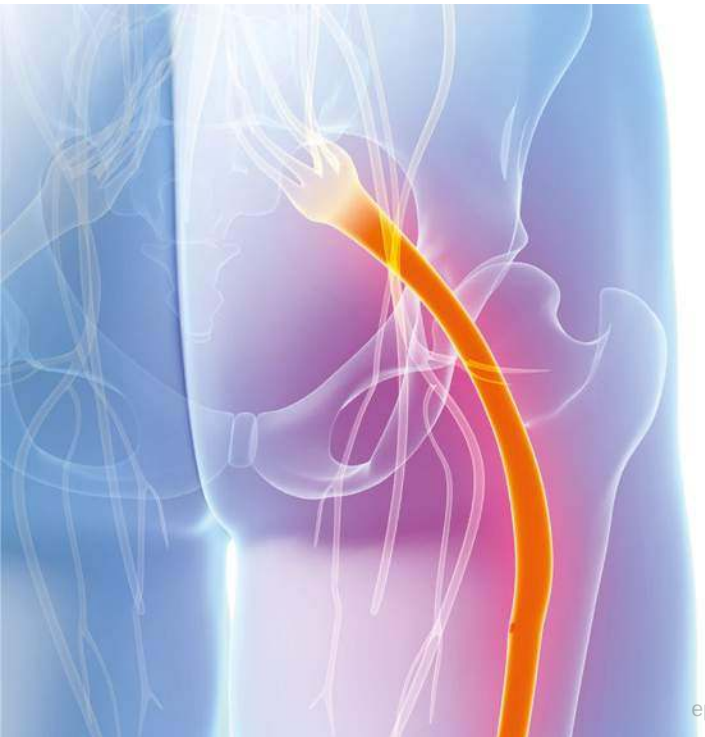
Wydaje się, że najbardziej optymistyczną wersją tego schorzenia jest nagły atak bólu, który ustępuje po kilku godzinach i nie wraca przez bardzo długi czas. Bywa jednak tak, że nawet mimo zastosowania silnego leku przeciwbólowego i leżenia niemal bez ruchu ból nie przechodzi. W sytuacji, gdy nie jesteś w stanie się w ogóle poruszać, rozważ wezwanie lekarza na wizytę domową albo zadzwoń po pogotowie. Lekarz nawet bez specjalistycznych badań, ale na podstawie wywiadu i badania fizykalnego, jest w stanie

eprasa.pl 5060686c0f

> Operacja neurochirurgiczna kręgosłupa to ostateczność, dlatego nie lekceważ pierwszych objawów i stosuj się do wytycznych lekarza oraz fizjoterapeuty, by nie doprowadzić do sytuacji, w której bez interwencji chirurga już nie może się obejść

przepisać odpowiedni środek – np. niesteroidowy lek przeciwzapalny, również w postaci zastrzyków domięśniowych, dzięki którym ochronisz swój przewód pokarmowy. Niekiedy może przepisać również zastrzyki z witaminą B12, która wpływa rozluźniająco na mięśnie przykręgosłupowe, co może złagodzić nieco ból. W ramach pierwszej pomocy możesz zastosować maści rozgrzewające z naturalnych składników, np. zawierającą kapsaicynę, sole siarczkowe, wyciągi z gorczycy (Uwaga: maści rozgrzewające w stanie ostrym – mogą nasilać objawy!) albo ze środkiem przeciwzapalnym, np. ketoprofenem, diklofenakiem, ibuprofenem czy naproksenem.

Gdy Twój stan się poprawi, a ostre objawy miną, zostaniesz skierowany na fizjoterapię lub rehabilitację. Lekarze zalecają też coraz częściej tzw. terapię manualną, czyli rodzaj terapeutycznego dotyku, ucisku i manipulacji ciałem pacjenta przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę, dzięki któremu można odblokować i rozluźnić spięte struktury – stawów, mięśni i powięzi. Nazywana jest ona niekiedy chiropraktyką lub osteopatią. To uznana i zweryfikowana licznymi badaniami metoda leczenia, którą mogą podejmować tylko osoby z wykształceniem medycznym lub fizjoterapeutycznym i doskonałą znajomością anatomii oraz fizjologii ciała.



REKLAMA

W niektórych przypadkach zostaniesz skierowany do neurochirurga, który z kolei wyśle Cię na badanie rezonansem magnetycznym. Dzięki temu specjalista sprawdzi dokładnie stan Twojego kręgosłupa, nerwów i krążków międzykręgowych. Jeśli sytuacja jest bardzo poważna, a objawy bólowe stałe i nieustępujące, nastąpił u Ciebie niedowład kończyny, brak czucia albo takie objawy jak np. nietrzymanie moczu w przypadku rwy kulszowej, ból jest przewlekły i trudny do zniesienia pomimo wdrożenia leczenia – możesz zostać skierowany na operację neurochirurgiczną, w której trakcie usunięty zostanie uciskający korzenie fragment dysku lub, w przypadku dużych zmian – może zostać wprowadzone zespolenie kręgów, spomiędzy których wysuwa się dysk. Jest to jednak ostateczność, dlatego nie lekceważ pierwszych objawów i stosuj się do wytycznych lekarza oraz fizjoterapeuty, by nie doprowadzić do sytuacji, w której bez interwencji chirurga już nie może się obejść.

Terapia manualna

W medycynie ludowej popularni bywają tzw. kręgarze, którzy, stosując pewne ruchy, manipulacje i ucisk – stawiają na nogi zdesperowanych, obolałych pacjentów. Jednak, o ile doświadczenie i praktyka są niezwykle ważne, jeśli idzie o pracę z ludzkim ciałem, to jednak oddawanie się w ręce kogoś, kto kieruje się jedynie tym i nie ma odpowiedniego przeszkolenia oraz medycznej wiedzy – może być bardzo ryzykowne. Fizjoterapeuta zajmujący się terapią manualną jest wykształcony w dziedzinie medycyny i fizjologii ludzkiego organizmu, w tym narządów ruchu, ale też ma kwalifikacje w dziedzinie terapii manualnej zdobyte podczas kursów i szkoleń, prowadzonych przez specjalistów. Jeśli wybierasz się na wizytę, zabierz ze sobą wyniki badań – RTG, rezonansu magnetycznego lub tomografii, a zanim przeprowadzone zostaną manipulacje, terapeuta przeprowadzi z Tobą szczegółowy wywiad, dotyczący nie tylko historii samej rwy, ale też dotychczasowych problemów, bólu i jego umiejscowienia, trybu życia oraz innych chorób. Dopiero na podstawie tej wiedzy dobierze odpowiednią metodę. Terapia manualna wykonywana jest na specjalnym stole lub kozetce, w odpowiedniej pozycji (na brzuchu, boku i plecach), co do której będziesz dokładnie instruowany w trakcie zabiegu. Specjalista będzie uciskał określone rejony ciała, koncentrując się na miejscu, które jest źródłem bólu – tak więc nie zdziw się, że gdy boli Cię dłoń, zajmie się najpierw Twoim kręgosłupem szyjnym, a przy bolącej łydce – będzie uciskał biodro i pośladek. W trakcie zabiegu będziesz pytany o to, co czujesz – czy jest to np. mrowienie, ciepło, chłód, drętwienie, kłucie, jak silny w danym momencie odczuwasz ból i czy w miarę upływu czasu – on maleje. Może się tak zdarzyć, że podczas zabiegu usłyszysz rodzaj chrzęstu stawów, nie musisz się jednak niepokoić – nie jest to zabieg inwazyjny, a wszystkie części ciała pozostaną na miejscu – i to właściwym, w przeciwieństwie do stanu, w jakim pojawiłeś się u fizjoterapeuty. W przypadku rwy kulszowej rozluźni on zapewne mięsień gruszkowaty – duży mięsień, który umocowany jest przy kości krzyżowej, mniej więcej na środku pośladka i odpowiada za odwodzenie i poruszanie nogą, ale też stabilizuje staw biodrowy. Jest on unerwiony z poziomu kręgów L5-S2, więc w czasie rwy może być podrażniony, przykurczony i powodować

Czy rwa to tylko choroba naszych czasów?

Mogłoby się wydawać, że takie schorzenie jak rwa to prawdziwa plaga naszych czasów, bo mamy niezdrowy, siedzący tryb życia. I faktycznie, na przykład na objawy rwy kulszowej cierpi aż 40% światowej populacji[1]. Jednak jest to schorzenie, które towarzyszy człowiekowi praktycznie od momentu, gdy *Homo sapiens* przyjął postawę wyprostowaną i zaczął chodzić na 2 nogach. Świadczą o tym nie tylko pradawne źródła pisane z wielu rejonów świata, ale również badania antropologiczne z wykopalisk archeologicznych.

„Gdy zaś wrócił i został sam jeden, ktoś zmagał się z nim aż do wschodu jutrzenki, a widząc, że nie może go pokonać, dotknął jego stawu biodrowego i wywichnął Jakubowi ten staw podczas zmagania się z nim. (...) Słońce już wschodziło, gdy Jakub przechodził przez Penuel, utykając na nogę" czytamy w Biblii o walce Jakuba z aniołem i jest to, jak się przyjmuje, najstarszy zapis o rwie kulszowej, pochodzący z ok. X-IX w. p.n.e[2].

O tym, że leczeniu na tę dolegliwość poddawał się Otzi, mieszkaniec Alp sprzed 5 200 lat, którego zmumifikowane zwłoki odkryto w 1991 r. w regionie Finailspitze (3 516 m), świadczą tatuaże na skórze. Stosowano je przy akupunkturze, a tomografia komputerowa potwierdziła u niego zwyrodnienie stawów w odcinku lędźwiowym[3]. Tego typu tatuaże, umiejscowione na kręgosłupie i pozbawione funkcji ozdobnych, znajdowano na zmumifikowanych zwłokach w najodleglejszych rejonach świata – w południowym Peru, na Syberii czy w egipskich piramidach. Starożytni, europejscy ojcowie medycyny, tacy jak Hippokrates, na przełomie V i IV w p. n. e. zauważali, że choroba ta pojawia się częściej w miesiącach ciepłych i jest wynikiem ciężkiej pracy, głównie w polu oraz zwiększonej aktywności sportowej. Jednak odkrycia dokładnych przyczyn powstawania rwy kulszowej dokonał włoski profesor anatomii Domenico Felice Antonio Cotugno w 1764 r. – wskazał na uszkodzenie nerwu kulszowego, a dzięki jego badaniom w Europie Zachodniej przypadłość ta zyskała nazwę choroby Cotugno[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Br J Anaesth, 2007; 99: 461-73
2. Rdz. 32, 25-26, 32 https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=32, link z dn. 12.10.21
3. J. Archaeol. Sci. 2009, 36, 2335-2341
4. Neurosurgery 2008, 63, 352-358

eprasa.pl 5060686c0f

> Ludowa medycyna z różnych rejonów świata w leczeniu rwy bazuje na ziołach o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Należą do nich m.in. czarci pazur, gorczyca czarna, kurkuma i imbir.

ogromny, dodatkowy dyskomfort. Manipulacja przy przyczepie tego mięśnia i na jego przebiegu jest dość bolesna, ale to ból krótkotrwały, po którym powinieneś odczuć wyraźną ulgę. Bywa, że już po pierwszym zabiegu objawy bólowe rwy barkowej, udowej albo kulszowej słabną, a nawet mijają, ale zdarza się, że trzeba odbyć kilka-kilkanaście takich ok. 30 min sesji. Po terapii zostaniesz poinstruowany, na jakie objawy zwracać uwagę, co możesz odczuwać (np. ból głowy, większe ocieplenie skóry itp.) i w jakich rejonach ciała oraz w jakiej sytuacji nie zwlekać z kolejną wizytą. Terapeuta manualny pokaże Ci również jak zachowywać właściwą postawę ciała, jak bezpiecznie siadać, wstawać, schylać się i poruszać. Może też zademonstrować proste ćwiczenia do autoterapii, służące rozciąganiu przykurczonych mięśni i rozluźnianiu niektórych powięzi. Powie, jakie aktywności fizyczne i w jakim zakresie możesz wykonywać, a z czego absolutnie zrezygnować.

Gorące pręty i kapary w winie

Na przestrzeni wieków ludzie radzili sobie z tym palącym bólem na najróżniejsze sposoby, a niektóre z nich przetrwały do dziś i są gruntownie badane przez naukowców. Do jednych z najstarszych metod leczenia rwy należy akupunktura, którą stosowano już w epoce brązu (ok. 5 200 r. p.n.e.) na terenie Eurazji – nawet wcześniej niż w starożytnych Chinach[4].

W regionie śródziemnomorskim i na Bliskim Wschodzie stosowano też kauteryzację, czyli przyżeganie skóry rozgrzanym prętem w miejscu, z którego wywodził się ból. Stosowano

REKLAMA

eprasa.pl 5060686c0f

wyciągi grawitacyjne, a w Indiach medycy ajurwedyjscy zalecali specjalne terapie ruchowe. Używano również ziół i to zarówno wewnętrznie, jak i w postaci maści, olejów i past.

Starożytni Rzymianie w celach przeciwbólowych podawali z miodem albo gotowali w winie owoce i korzenie kaparów kolczastych (*Capparis spinosa*), ale wykorzystywano je już dużo wcześniej, bo już ok. 2 500 r. p.n.e. w Babilonii, a ich właściwości przeciwbólowe znane były także Chińczykom.

Moc natury

Rwę kulszową leczono też przeciwzapalnym i przeciwbólowym ziołem – rutą zwyczajną (*Ruta graveolens*), gotowaną w oliwie albo rosole wołowym. Jest ona wykorzystywana w postaci maceratów alkoholowych w krajach śródziemnomorskich do dziś[5].

Ludowa medycyna z różnych rejonów świata bazuje na ziołach o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Surowce zielarskie, z których przygotowuje się napary, odwary i maceraty obecnie są poddawane gruntownym badaniom naukowym. W Polsce można je znaleźć wśród receptur ojców Bonifratrów, ojca Klimuszki czy nestora polskiego ziołolecznictwa – Aleksandra Ożarowskiego. W gotowych mieszankach do stosowania przy rwie znajdują się – w różnych proporcjach – takie składniki jak: liście brzozy brodawkowej, borówki brusznicy i czernicy, kwiaty wiązówki błotnej, lawendy, pierwiosnka, ziele bylicy pospolitej, dziurawca, poziewnika i rdestu ptasiego, a także kłącze perzu kłącze i korzeń arcydzięgla[6].

> Terapeuta manualny uciska określone rejony ciała, koncentrując się na miejscu, które jest źródłem bólu – nie zdziw się, że gdy boli Cię dłoń, zajmie się najpierw Twoim kręgosłupem szyjnym, a przy bolącej łydce – będzie uciskał biodro i pośladek

Z silnego działania przeciwbólowego słynie też czarci pazur (*Harpagophytum procumbens*), którego skuteczność w atakach rwy potwierdzają badania. Dowiedziono nawet, że to południowoafrykańskie zioło jest równie skuteczne jak lek NLPZ, rofekoksyb[7]. Ekstrakty z ostrej papryki (*Capsicum annuum*), nasion gorczycy czarnej (*Sinapis nigrae*), korzenia chrzanu (*Radix armoaciae*), jak również olej z lulka (*Hyoscyami coctum*) oraz olejki eteryczne – terpentynowy, jałowcowy i kamfora stosowane są jako składniki maści i plastrów rozgrzewających. Alkaloidy lub ich składniki, takie jak kapsaicyna czy atropina, zawarte w tych roślinach – działają na zakończenia nerwów czuciowych w skórze i łagodzą ból[7].

Jednak zioła, które mogą być pomocne w rwie, to nie tylko herbatki i maści znane z zielnika. Do przypraw, które mają niezwykle silne działanie lecznicze, należą też kurkuma i imbir. Zawarta w żółtym kłączu kurkumina wykazała właściwości przeciwzapalne w bólach neuropatycznych u myszy[8]. Surowy korzeń należy przegotować (w wodzie lub mleku) i przyjmować tak sporządzony wywar, podobnie można

BIBLIOGRAFIA

1. N Engl J Med. 2015 Mar 26; 372(13): 1240-8
2. Medycyna Ogólna, 2010, 16 (XIv), 3: 315-322
3. Am J Epidemiol. 2014 Apr 15; 179(8): 929-37
4. Clini. Dermatol. 2007, 25, 367-374; Lancet, Volume 354, Issue 9183, P1023-1025
5. Neuroskop 2010, nr 12, 110-117
6. Herba Polonica, Vol. 55 No 4, 2009, 164-177
7. Spine (Phila Pa 1976). 2007 Jan 1;32(1):82-92
8. Eur J Pharmacol. 2021, 899:174008
9. Phytomedicine. 2020 Nov; 78:153307
10. Ther Clin Risk Manag. 2008 Feb; 4(1): 245-259
11. Clin J Pain. 2010 Feb;26(2):168-72
12. Mrozek P.: Ocena wyników leczenia dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym masażem wibroakustycznym, 2010, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

eprasa.pl 5060686c0

Nie trać głowy z powodu rwy

Czynnikiem, który jest dość lekceważony przez lekarzy pierwszego kontaktu w przypadku dolegliwości bólowych, jest stan psychiczny pacjenta. Bez wątpienia ból wpływa na naszą psychikę negatywnie, a w organizmie wytwarza się koktajl niekorzystnych substancji chemicznych, które w połączeniu mogą doprowadzić nawet do depresji. Wytyczne brytyjskiego National Institute for Health and Care Excellence na temat bólów krzyżowych i rwy kulszowej z 2016 r. obejmują również ten obszar – zaleca się wybór terapii poznawczo-behawioralnej u psychoterapeuty lub łączenie metod terapii psychologicznej i np. manualnej[1]. Jeśli cierpisz z powodu chronicznego bólu, możesz skorzystać z pomocy psychiatrycznej np. w ośrodku zajmującym się leczeniem bólu lub u lekarza psychiatry.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nice.org.uk/guidance/ng59/chapter/Recommendations, link z dn. 12.10.21

postąpić ze sproszkowaną kurkumą. Olej z imbiru ma właściwości rozgrzewające i można stosować go zewnętrznie, na skórę obolałego obszaru. Zaś napar sporządzony z korzenia jest pełen fitozwiązków o właściwościach hamujących prozapalne cytokiny i chemokiny, a także przeciwwirusowych. Badania ostatnich lat, przeprowadzone na myszach udowodniły, że zmniejszał on objawy w bólach neuropatycznych[9]. Jego smak jest gorzki i ostry, więc warto złagodzić go sokiem z cytryny lub miodem. Kolejnym pomocnym ziołem są konopie zawierające kannabioidy. Substancje te zawarte w preparatach CBD mają znacznie silniejsze działanie niż środki farmakologiczne – niesteroidowe leki przeciwzapalne NLPZ – według badań ich moc jest nawet 20-krotnie wyższa[10]. Oleje (i pasty) CBD występują w różnym stężeniu tej substancji, przyjmuje się je w postaci kropli pod język, których dawkę reguluje się w miarę używania preparatu – zaczyna się od mniejszej liczby kropelek. W przypadku ataków rwy olejek przyjmuje się kilka razy dziennie.

Potwierdzone badaniami działanie redukujące ból wykazują też kwasy omega-3. Pacjenci przyjmujący je utrzymywali pozytywne skutki działania przeciwbólowego nawet 19 miesięcy po rozpoczęciu leczenia[11].

Jeśli możesz jedynie pomarzyć o wizycie w sanatorium, gdzie warto skorzystać np. z kąpieli siarczkowych, łagodzących ból, możesz w domu użyć żelu zawierającego składniki solanki siarczkowej. Stosowany miejscowo ma działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i poprawia mikrokrążenie. Przenikające przez skórę związki organizm wykorzystuje do syntezy kwasu chondroitynosiarkowego, z którego powstaje chrząstka stawowa. Zaś siarczkowa solanka działa łagodząco na zakończenia nerwowe w skórze przez tworzenie tzw. „płaszcza solnego".

Od mniej więcej połowy XX w. w dolegliwościach bólowych stosowany jest też masaż wibracyjny, ale dopiero badania z ostatnich kilkunastu lat bezsprzecznie potwierdzają jego skuteczność w łagodzeniu objawów rwy kulszowej. W badaniach nad zastosowaniem masażu wibroakustycznego przeprowadzonych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi dowiedziono, że ból ostry zmniejszył się u pacjentów o 88%, natomiast ból chroniczny o 50%, a cierpiący na dolegliwości bólowe pacjenci mogli zmniejszyć przyjmowanie leków przeciwbólowych odpowiednio o 87% w bólu ostrym i 55% – w chronicznym[12].

POKONAJ BÓL KRĘGOSŁUPA!

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!

OD 26 LAT POLECANY PACJENTOM

- ZESZTYWNIAJĄCE ZAPALENIE STAWÓW KRĘGOSŁUPA (ZZSK)
- CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW
- REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW (RZS)
- STANY POURAZOWE NARZĄDU RUCHU
- BÓLE I OBRZĘKI PO STŁUCZENIACH I ZWICHNIĘCIACH
- BÓLOWE ZESPOŁY: SZYJNE, BARKOWE I LĘDŹWIOWO-KRZYŻOWE

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 96,5 g 2,1% wody chlorkowosodowej (solanki) siarczkowej, jodkowej z Szybu Soleckiego Uzdrowiska Solec-Zdrój Sp.j.
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na dowolną substancję pomocniczą.
Postać farmaceutyczna: żel. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/3545.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o., 28-100 Busko-Zdrój, Ul. Boh. Warszawy 116a

www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

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

sulphur BUSKO ZDRÓJ

bals sulphur żel siarczkowy

eprasa.pl 5060686c0f

Cholesterol karmi raka!

Wysoki poziom tego lipidu we krwi wszystkim kojarzy się z ryzykiem miażdżycy, a w konsekwencji zawałem serca lub udarem mózgu. Tymczasem okazuje się, że może mieć wpływ na przerzuty nowotworowe...

Powstają one, gdy od raka ulokowanego w jakimś narządzie odrywają się pojedyncze komórki i naczyniami krwionośnymi lub chłonnymi docierają w inne miejsce. W raku piersi przerzuty mogą powstać – poza bliskimi węzłami chłonnymi w ramieniu – wątrobie, płucach, kościach i mózgu. Ponad 90% zgonów z powodu tego nowotworu przypisuje się przerzutom.

Zabójcza nadwaga

Otyłość jest uznanym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka piersi, a u pacjentek z rozpoznaną chorobą wiąże się ze skróceniem czasu do nawrotu i gorszym całkowitym przeżyciem[1]. Wraz z nią występuje podwyższony poziom cholesterolu[2].

Uczeni zauważyli, że wysokie stężenie cholesterolu całkowitego wiąże się ze zwiększonymi nawrotami raka piersi[3]. Co więcej, kilka badań retrospektywnych wskazuje, że pacjentki przyjmujące statyny wykazują znacznie wydłużony czas do nawrotu raka piersi[4]. Wreszcie, w niedawno opublikowanym badaniu III fazy z podwójnie ślepą próbą, obejmującym 8 010 kobiet po menopauzie z inwazyjnym hormonozależnym rakiem piersi we wczesnym stadium stwierdzono, że przyjmowanie leków obniżających poziom cholesterolu podczas terapii hormonalnej wiązało się z wydłużeniem czasu przeżycia bez nawrotów[5].

Co więcej, uczeni z Duke Cancer Institute wykazali na mysim modelu, że dieta bogata w cholesterol może zwiększyć wzrost guzów ER-dodatnich, a leczenie statynami może złagodzić wpływ wysokotłuszczowego jadłospisu na wzrost guza[6].

Mając to na względzie, ta sama ekipa postawiła hipotezę, że cholesterol może pośredniczyć w niektórych pro-przerzutowych skutkach otyłości.

eprasa.pl 5060686c0f

Kamikadze na szlaku

Szczęśliwie dla nas większość komórek rakowych umiera w drodze. Dzieje się tak za sprawą ferroptozy – mechanizmu żelazo-zależnej śmierci komórek, charakteryzującego się rosnącym poziomem nadtlenków lipidów. Termin *ferroptosis* powstał w 2012 r., pochodzi od greckiego *ptosis*, oznaczającego „upadek" i łacińskiego *ferrum* – żelazo.

Aby doszło do przerzutu, komórka rakowa musi uniknąć ferroptozy oraz uniknąć ataku układu odpornościowego, który rozpoznaje ją jako intruza, i dotrzeć do miejsca docelowego. A gdy ta część zadania jej się uda, musi zacząć się namnażać w nowym miejscu.

– Dlaczego niektóre komórki przeżywają trudną drogę i są w stanie zapoczątkować przerzut? – pyta współautor badań dr Donald P. McDonnell z Duke University School of Medicine. I sam sobie odpowiada – Tu sprawdza się motyw: „Co nas nie zabije, to nas wzmocni". Te nieliczne, które nie umierają w drodze do przerzutu, zyskują zdolność do przezwyciężenia mechanizmu śmierci wywołanego stresem, czyli stają się odporne na ferroptozę. Odkryliśmy, że to właśnie cholesterol jest elementem napędzającym tę zdolność – wyjaśnia badacz.

> “Nowotwory napędzane przez estrogen korzystają z pochodnych cholesterolu – które działają na komórki rakowe jak ten hormon, pobudzając wzrost guza”

Naukowcy uważają, że odkryty mechanizm może być pomocny w opracowywaniu nowych terapii na raka. Tym bardziej że zdolność do przeobrażenia się w superkomórkę jest wykorzystywana nie tylko przez raka piersi, ale także przez inne typy nowotworów, w tym czerniaka.

Zdradziecki cholesterol

Jako że hormonozależny rak piersi jest najczęstszym typem nowotworu u kobiet, badacze z Duke Cancer Institute skupili się związku między wysokim poziomem cholesterolu a estrogenozależnym rakiem piersi i nowotworami ginekologicznymi, a swoje hipotezy testowali na myszach.

Zaobserwowali, że główny metabolit cholesterolu, 27-hydroksycholesterol (27HC), zachowywał się jak selektywny modulator receptora estrogenowego (SERM), który wykazywał aktywność agonistyczną w komórkach raka piersi i jako taki był w stanie promować wzrost guzów ER-dodatnich[7]. Naukowcy stwierdzili też, że poziomy 27HC są podwyższone w guzach piersi w porównaniu z normalną tkanką gruczołu sutkowego, a zwiększona ekspresja białka enzymu odpowiedzialnego za jego syntezę (CYP27A1) jest związana z wyższym stopniem złośliwości nowotworu[8]. Oprócz wpływu na wzrost guza pierwotnego,

REKLAMA

eprasa.pl 506068

podwyższony poziom 27HC również zwiększał obciążenie przerzutami.

Zatem najprościej rzecz ujmując, nowotwory napędzane przez estrogen korzystają z pochodnych cholesterolu – które działają na komórki rakowe jak ten hormon, pobudzając wzrost guza.

Uczeni ustalili, że także, że nawet w nowotworach niezależnych od estrogenów wysoki poziom cholesterolu wiąże się z gorszym przebiegiem choroby, co może sugerować, że działa tu jeszcze inny – dotychczas niepoznany – mechanizm wykorzystywania cholesterolu.

Dowiedli też, że działanie 27HC może mieć szerokie zastosowanie do guzów litych w przypadku raka jelita grubego, trzustki, czerniaka i płuc.

Wyrównaj poziomy

Wedle szacunków Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego ok. 18 mln Polaków ma za duże stężenie cholesterolu we krwi (co najmniej 5,0 mmol/l, czyli 190 mg/dl). Skoro sam podwyższony poziom tego lipidu może zwiększać przerzuty, warto zadbać o jego prawidłowe stężenie.

Na szczęście możemy zrobić to sami niewielkim nakładem sił. Oczywiście trzeba będzie ruszyć się z kanapy i nieco zmodyfikować nawyki żywieniowe – jednak jest to niewielka cena za życie.

Warto przy tym pamiętać o jednej prostej zasadzie: nasz organizm lepiej radzi sobie z metabolizowaniem tłuszczów, gdy nie przesadzamy z cukrem. Poprawić wyniki krwi może także regularny ruch. Jeśli tego jeszcze nie robisz, to już najwyższy czas. Aktywność fizyczna powinna być stałym punktem programu każdego dnia. Możesz pływać, ćwiczyć, jeździć na rowerze stacjonarnym czy uprawiać jogę. Chodzi o to, by ruszać się przez co najmniej 30 min. Jeśli nie masz czasu na specjalne ćwiczenia, zafunduj sobie półgodzinny energiczny spacer. Badania wykazały, że regularna aktywność fizyczna podnosi poziom dobrego cholesterolu i obniża złego[9]. Poza tym ćwiczenia pomagają zrzucić zbędne kilogramy, co w świetle najnowszych badań ma również znaczenie.

Zamiast tłustych mięs, jedz ryby i drób. Naukowcy z Tajwanu odkryli, że marynowanie mięsa może obniżyć ilość niezdrowego cholesterolu, który tworzy się podczas jego gotowania lub smażenia. Marynaty zrobione z sosu sojowego lub cukru zapobiegają tworzeniu się toksycznych dla ludzkich tkanek produktów utleniania cholesterolu podczas gotowania wieprzowiny. W kuchni indyjskiej od wieków do marynowania mięsa stosuje się czosnek wymieszany z imbirem. Badania dowodzą, że imbir przyczynia się do obniżenia cukru we krwi oraz może regulować poziom frakcji LDL, osiągając rezultaty porównywalne do leków[10]. Podobne działanie ma obecna w czosnku allicyna. Jednak by uzyskać efekt terapeutyczny, należy jeść 2-3 ząbki czosnku dziennie. Mogą być surowe, duszone albo gotowane. Jeśli nie znosisz czosnku, zastąp go cebulą lub porem.

Poza tym do potraw dodawaj warzywa strączkowe. Unikaj tłuszczów zwierzęcych i nasyconych. Mogą podnosić poziom cholesterolu LDL. Ich źródłem są: masło, twarde sery, ciasta, ciastka i tłuste mięsa, wędzonki, a także żywność typu fast food. Wybieraj nabiał o obniżonej zawar-

BIBLIOGRAFIA

1. Ann. Oncol. 2013, 24, 2506-2514; Ann. Epidemiol. 2003, 13, S5-S17
2. JAMA 1999-2006, 282, 1523–1529 (1999); MMWR 2010, 59, 29-33
3. 11 Breast Cancer Res. Treat. 94, 135-144 (2005).
4. 12. J. Natl Cancer Inst. 2011, 103, 1461-1468; N. Engl. J. Med. 2012, 367, 1792-1802
5. 15. J. Clin. Oncol. 2017, 35, 1179-1188
6. Nat Commun 8, 864 (2017)
7. Science 2013, 342, 1094-1098; Cell Rep. 2013, 5, 637-645
8. J. Steroid Biochem. Mol. Biol. 2017, 169, 210-218; Endocr. Relat. Cancer 2017, 24, 339-349
9. Sports Med. 2014; 44(2): 211-221
10. Iran J Pharm Res. 2015 Winter; 14(1): 131-140
11. Am J Cardiol, 1995; 76:459-62; N Engl J Med, 2013; 368:1279-90; J Nutr, 2013; 143:788-94; J Nutr, 2011; 141:56-62
12. Journal of Nutrition 2005; 135(9): 2082-2089
13. Nutr J. 2019 Jan 19;18(1):5

ebrasa.pl 5060886c0f

tości tłuszczu. Zrezygnuj też z produktów zawierających glutaminian sodu, aspartam oraz cukier rafinowany.

Pszenną bułkę zamień na cienką kromkę żytniego chleba. Według naukowców z Maryland dieta obfitująca w pokarmy pełnoziarniste, bogate w rozpuszczalne i nierozpuszczalne włókna powoduje spadek ciśnienia tętniczego u osób z lekko podniesionym poziomem cholesterolu.

Jeśli wydaje Ci się to trudne, skorzystaj z przepisów diety śródziemnomorskiej, bogatej w korzystne kwasy omega-3 (z ryb i oliwy z oliwek) oraz witaminy i antyoksydanty (z warzyw), a ubogiej w zwierzęce źródła tłuszczu[11].

Nie bój się kwasów tłuszczowych

Ich niedobór może powodować podniesienie poziomu cholesterolu. Kwasy omega-3 pomagają utrzymać prawidłowe stężenie tego lipidu we krwi. Znajdziesz je w rybach oleistych. Z kolei jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które najbardziej obniżają poziom cholesterolu, dostarczą Ci oliwa z oliwek i olej rzepakowy. Oba te tłuszcze zachowują swoje prozdrowotne właściwości, tylko gdy są tłoczne na zimno. Odrobiną oliwy skrapiaj sałatki. Na oleju rzepakowym smaż. Innym źródłem zdrowych tłuszczów są awokado, migdały (bogate w argininą, która zapobiega zmianom miażdżycowym) i orzechy. 50 g orzechów dziennie może obniżyć poziom LDL o ok. 5%[12].

Pij yerba mate

Ten napój z suszonych i sproszkowanych liści ostrokrzewu paragwajskiego (*Ilex paraguariensis*) nasila aktywność enzymu obniżającego poziom złego i zwiększającego stężenie dobrego cholesterolu. Zespół amerykańskich i argentyńskich naukowców dwukrotnie mierzył stężenie paraoksonazy-1 (PON-1): przed wypiciem i po wypiciu przez zdrowych wolontariuszy 0,5 l yerba mate, mleka lub kawy. W porównaniu do innych napojów, po spożyciu yerba mate aktywność enzymu wzrosła o 10%. Działanie PON-1 polega na wiązaniu się z cząsteczką HDL. Zapobiega to utlenieniu HDL do LDL. Niska aktywność enzymu zwiększa podatność na rozwój miażdżycy indukowanej dietą[13].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

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

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

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

pl 5060686c0f

7 SPOSOBÓW NA

Neuropatia cukrzycowa

Neuropatia obwodowa to częste powikłanie cukrzycy – typu 1 oraz 2 – które występuje nawet u połowy pacjentów[1]. Odnosi się do uszkodzenia nerwów dotykającego kończyny, w tym dłonie i stopy, które prowadzi do bólu, drętwienia i mrowienia, utraty czucia, utraty równowagi i koordynacji oraz poważnych problemów ze stopami, takich jak wrzody i infekcje.

Oprócz utrzymywania cukrzycy pod kontrolą – a więc przyjmowania leków, pilnowania prawidłowej wagi oraz odstawienia papierosów i alkoholu – konwencjonalna terapia neuropatii obejmuje zazwyczaj leki uśmierzające ból, takie jak antydepresant amitryptylina, przeciwdrgawkowa pregabalina oraz farmaceutyki o działaniu podobnym do opioidów, takie jak tramadol czy tapentadol. Jednak leki te mogą wywoływać bardzo wiele skutków ubocznych, w tym senność, zawroty głowy, suchość w ustach czy bezsenność[2].

Najlepiej jest skonsultować się z wykwalifikowanym naturopatą, który opracuje holistyczny plan terapeutyczny zapanowania nad cukrzycą (istnieje wiele naturalnych sposobów o udowodnionej skuteczności) oraz sprawdzi, czy chory nie ma jakichś niedoborów żywieniowych. Tymczasem przedstawiamy ogólne wskazówki, jak walczyć z objawami neuropatii.

1. STOSUJ WŁAŚCIWĄ DIETĘ

Obniżenie poziomu glukozy we krwi wiąże się z mniejszą liczbą komplikacji cukrzycowych[3], a właściwa dieta to jeden z najlepszych sposobów, by to osiągnąć. Ogólnie rzecz biorąc, warto skupić się na pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktach, takich jak warzywa i – w mniejszym stopniu – owoce, oraz ograniczyć węglowodany rafinowane. Badania dowiodły, że w kontekście cukrzycy typu 2 oraz powiązanej z nią neuropatii i wszelkich innych komplikacji tej choroby w szczególności korzystne są:

Dieta o niskim IG, która polega na spożywaniu pokarmów o niskim indeksie glikemicznym, czyli współczynniku obliczanym na podstawie tempa, w jakim dany produkt zwiększa poziom glukozy we krwi[4].

Dieta śródziemnomorska, bogata w owoce, warzywa, ryby, orzechy i oliwę z oliwek[5].

Dieta ketogeniczna, bogata w tłuszcze i uboga w węglowodany[6].

2. UPRAWIAJ SPORT

Zarówno umiarkowany, jak i mało intensywny trening aerobowy, jak również ćwiczenia wzmacniające, są korzystne w przypadku neuropatii obwodowej. Terapia w postaci aktywności fizycznej poprawia czynność nerwów i obniża poziom glukozy we krwi, a ponadto redukuje bolesne objawy neuropatyczne[7]. Jeśli ze względu na neuropatię ćwiczenia sprawiają ból, warto wypróbować formy ruchu o niskiej intensywności, takie jak spacer, pływanie, tai-chi lub joga (patrz obok).

eprasa.pl 5060686c0f

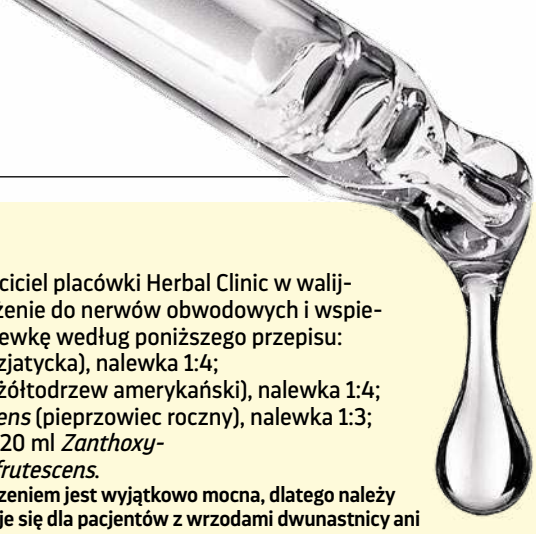
3. ĆWICZ JOGĘ

Ta technika łącząca w sobie trening ciała i umysłu może okazać się skuteczna w walce z neuropatią, jak dowiodło niewielkie badanie na osobach z łagodną do umiarkowanej postaci cukrzycy typu 2. Wszyscy uczestnicy przyjmowali leki na cukrzycę i trzymali się konkretnej diety, przy czym połowa z nich codziennie przez 40 dni wykonywała 30-40-minutową sekwencję jogi, druga połowa zaś oddawała się lekkiej aktywności fizycznej. Osoby w grupie ćwiczącej jogę zaobserwowały poprawę, jeśli chodzi o poziom glukozy we krwi oraz czynność nerwów, natomiast w grupie kontrolnej doszło do pogorszenia funkcjonowania tkanki nerwowej[8]. Warto poszukać zajęć jogi w swojej okolicy bądź online.

REKLAMA

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 5060686c0f



4. PIJ ZIOŁA

Jak twierdzi zielarz Meilyr James, właściciel placówki Herbal Clinic w walijskim Swansea, zioła wspomagają krążenie do nerwów obwodowych i wspierają procesy naprawcze. Warto pić nalewkę według poniższego przepisu:

- 3 części *Centella asiatica* (wąkrota azjatycka), nalewka 1:4;
- 2 części *Zanthoxylum americanum* (żółtodrzew amerykański), nalewka 1:4;
- 20 kropli na 50 ml *Capsicum frutescens* (pieprzowiec roczny), nalewka 1:3;

Przykładowo: 30 ml *Centella asiatica*, 20 ml *Zanthoxylum americanum*, 20 kropli *Capsicum frutescens*.

Uwaga: Nalewka pieprzowa przed rozcieńczeniem jest wyjątkowo mocna, dlatego należy zachować szczególną ostrożność. Nie nadaje się dla pacjentów z wrzodami dwunastnicy ani biegunką.

W ramach terapii James zaleca też gorącą/zimną wodę. Dotknięte miejsca należy zanurzyć w gorącej wodzie (na tyle gorącej, o ile jest to komfortowe) na 3 min, po czym natychmiast zanurzyć je w zimnej wodzie na 1 min. Codziennie powtarzać 3 razy w jednej sesji bez przerw. W połączeniu z ziołami i elektroakupunkturą może być to bardzo pomoce.

5. WYPRÓBUJ TAI-CHI

Ta gimnastyka medytacyjna opiera się na głębokim oddychaniu i relaksacji w połączeniu z łagodnymi, płynnymi ruchami. U pacjentów cierpiących na neuropatię obniża ona poziom glukozy we krwi, łagodzi objawy neuropatyczne i poprawia równowagę, a także poprawia pewne aspekty, jeśli chodzi o jakość życia. Jej efekty zaobserwowano po 3 miesiącach uprawiania tai-chi przez 1 godz. 2 razy w tygodniu[9]. Dr Paul Lamb, emerytowany lekarz rodzinny i mistrz tai-chi opracował program, którego można się nauczyć za pośrednictwem filmów instruktażowych dostępnych na DVD lub w online pod adresem www.taichiproductions.com.

6. POSTAW NA AKUPUNKTURĘ

Ta tradycyjna chińska technika może być skuteczna na neuropatię cukrzycową[10]. Dlatego poszukaj wykwalifikowanego specjalisty od akupunktury w swojej okolicy.

7. BIERZ SUPLEMENTY

Niektóre suplementy pomagają na neuropatię cukrzycową, jednak należy najpierw skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą, który dobierze odpowiednie preparaty i dawki.

Acetylo-L-karnityna Liczne badania wykazały, że suplement ten jest bezpieczny i skuteczny w leczeniu neuropatii obwodowej w przebiegu cukrzycy. Jak odkryto, zmniejsza ból o 20% w porównaniu do placebo[11].
Sugerowana dawka: 0,5-1 g 3 razy dziennie

Magnez Niski poziom tego pierwiastka łączy się z powszechnymi powikłaniami cukrzycy, w tym neuropatią[12]. W trwającym 5 lat badaniu nad cukrzycą typu 1 z towarzyszącym niskim poziomem magnezu we krwi objawy neuropatii obniżały się lub stabilizowały u 88% pacjentów przyjmujących suplementy tego składnika w porównaniu do 39% wśród tych, którzy tego nie robili. Tym samym 61% osób niebiorących suplementów zaobserwowało pogorszenie objawów, podczas gdy w grupie przyjmującej preparaty z magnezem wystąpiło ono u zaledwie 12%[13].
Sugerowana dawka: 300 mg dziennie

Witamina D Jej niedobór występuje powszechnie u pacjentów z neuropatią, a przyjmowanie suplementów tego związku łagodzi ból[14]. Najlepiej by było przetestować najpierw poziom słonecznej witaminy w organizmie, aby określić potrzebną dawkę.

Witaminy z grupy B Deficyty kwasu foliowego (B9) i kobalaminy (B12) łączą się z neuropatią cukrzycową. Wiadomo też, że przepisywana diabetykom metformina wypłukuje z organizmu witaminę B12[15]. Suplementacja tymi związkami, a także pirydoksyną (B6), w ich aktywnych postaciach, wywiera korzystny efekt na objawy[16].
Sugerowana dawka: W badaniach stosowano Metanx, lek na receptę dostępny wyłącznie w USA, zawierający 3 mg L-metylofolianu (B9), 2 mg metylokobalaminy (B12) i 35 mg 5-foforanu pirydoksalu (B6). Należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą, czy przyjmowanie takich dawek witamin z grupy B osobno będzie odpowiednie.

Koenzym Q10 Pewne studium sugeruje, że ta podobna do witamin substancja może znacząco redukować objawy neuropatii u diabetyków, a także poprawiać czynność nerwów[17].
Sugerowana dawka: 400 mg dziennie

Kwasy omega-3 Wstępne badania sugerują, że kwasy tłuszczowe omega-3, w tym kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz kwas dokozaheksaenowy (DHA) mogą być pomocne na neuropatię cukrzycową[18].
Sugerowana dawka: łącznie 2 g EPA i DHA (z oleju rybnego) co 2 dni

BIBLIOGRAFIA

1. Pragmat Obs Res, 2013; 4: 27–37; Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes, 2017; 24: 103–11
2. Am Fam Physician, 2016; 94: 227–34
3. Br J Nutr, 2010; 104: 797–802
4. Nutrients, 2018; 10: 373; Cochrane Database Syst Rev, 2009; 2009: CD006296
5. Diabetes Care, 2014; 37: 1824–30
6. Cureus, 2020; 12: e10796
7. Acta Med Indones, 2018; 50: 82–7; J Pharm Pharm Sci, 2019; 22: 22–7; J Diabetes Complications, 2012; 26: 424–9; Cleve Clin J Med, 2017; 84(7 Suppl 1): S15–S21
8. Indian J Physiol Pharmacol, 2002; 46: 298–306
9. J Altern Complement Med, 2012; 18: 1172–8
10. J Pain Res, 2019; 12: 1341–51
11. Technol Health Care, 2018; 26(S1): 379–87; Diabetes Res Clin Pract, 2018; 146: 1–7
12. Magnes Res, 2004; 17: 109–14
13. Clin Nutr, 2020; 39: 2970–74
14. Acta Med Port, 2017; 30: 719–26; Mol Cell Endocrinol, 2017; 443: 72–9
15. Curr Med Res Opin, 2016; 32: 219–27; Rev Neurol Dis, 2011; 8: 39–47; Am J Med, 2013; 126: 141–9
16. J Diabetes Complications, 2012; 26: 352–8
17. Diabetes Metab Syndr Obes, 2019; 12: 109–20; J Diabetes Complications. 1996; 10: 280–7
18. Diabetes Res Clin Pract, 1998; 39: 115–21; J Acupunct Meridian Stud, 2010; 3: 95–103

eprasa.pl 5060686c0f

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.

SIBO – zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego

Pytanie: Przez ponad rok cierpiałam z powodu zespołu jelita drażliwego, zanim objawy stały się na tyle ekstremalne, że zmobilizowały mnie, żeby coś z tym zrobić. Miałam biegunki, wzdęcia, przelewanie się i burczenie w brzuchu, a przy tym cały czas czułam się zmęczona. Lekarz nakazał wyeliminować gluten i nabiał z diety. Kiedy wprowadzone zmiany nie przyniosły rezultatów, zrobiłam test oddechowy SIBO. Wynik był pozytywny. Uwielbiam gotować, a potem delektować się wspólnymi posiłkami. Jestem jednak zdecydowana zadbać o zdrowie, nawet jeśli oznacza to zmianę dotychczasowego trybu życia. Jednak gdy zaczęłam zgłębiać temat, że w internecie można znaleźć wiele diet, które mają pomagać w zespole przerostu flory bakteryjnej, ale nie ma jednej wiodącej. To dezorientujące. Wiem, że muszę zacząć od najłatwiej przyswajanej żywności, żeby później móc jeść różnorodne składniki. Jak to zrobić? Jak mogę sobie pomóc w inny sposób? Lekarz namawia mnie na antybiotykoterapię. Zastanawiam się, czy można by jej uniknąć, sięgając po naturalne preparaty?

Odpowiedź: SIBO często manifestuje się problemami żołądkowo-jelitowymi (wzdęciami, gazami, zaparciami lub biegunką), co powoduje, że lekarze często doradzają chorym, aby się częściej relaksowali albo jedli więcej błonnika. Druga rada akurat zwykle nasila symptomy choroby. Ponadto wiele osób z SIBO jest źle diagnozowanych jako chorujące na zespół jelita drażliwego (IBS). Badania tymczasem wskazują, że ok. 80% pacjentów z IBS ma również przerost bakteryjny, a po jego wyeliminowaniu objawy pierwszej choroby także znikają.

Jelito cienkie, w odróżnieniu od grubego, słabo radzi sobie z dużymi ilościami bakterii. Kiedy znajdują się one w niewłaściwym miejscu, wywołują wiele niepożądanych objawów i utrudniają proces trawienia oraz wchłaniania. Przerost może prowadzić do uszkodzenia błony śluzowej trzewi, powodując ich nieszczelność.

SIBO, zaburzając proces wchłaniania, prowadzi do niedoborów żelaza, witaminy B12 i ferrytyny, objawiających się m.in. w postaci anemii. Przerost bakteryjny może prowadzić także do dekoniugacji kwasów żółciowych, czego efektem jest biegunka tłuszczowa oraz niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, tj. A, D, E, K. Niewchłonięte, sfermentowane węglowodany tworzą gaz – stąd wzdęcia, odbijania, nudności oraz uczucie rozpierania. Aby temu zapobiec diety SIBO ograniczają ich spożycie, co często powoduje zmniejszenie nasilenia objawów[1].

Uważa się, że do przerostu flory bakteryjnej w jelicie cienkim dochodzi z powodu źle funkcjonującej motoryki jelit, a zwłaszcza zaburzeń zespołu bioelektrycznego (MMC). To mikrofale elektryczne, wywołujące m.in. odruch żołądkowo-jelitowy, prowadzący do oczyszczania jelita cienkiego co 90 min podczas przerw w jedzeniu. Gdy MMC nie działa prawidłowo, bakterie nie są usuwane, co prowadzi do przerostu bakteryjnego[2]. Inne czynniki aktywujące schorzenie to: obniżona odporność, niewydolność zastawki krętniczo-kątniczej lub niedobory kwasu solnego w żołądku. Chorobie sprzyjają też antybiotykoterapia, długotrwały stres, zrosty po wcześniejszych urazach czy operacjach oraz choroby przewlekłe – parkinson, nowotwory, niedoczynność tarczycy, cukrzyca[3].

Standardowe leczenie SIBO polega na antybiotykoterapii. Jednak u ok. 45% pacjentów stwierdza się nawrót choroby po zakończeniu kuracji, przy czym odsetek ten jest wyższy u osób po usunięciu wyrostka robaczkowego, seniorów oraz przewlekle stosu-

eprasa.pl 5060686c0f

Domowy jogurt fermentujący przez dobę usuwa laktozę i zwiększa poziom korzystnych bakterii probiotycznych. Jest zalecany w dietach SIBO. Możesz serować go sobie z owocowym kompotem.

jących inhibitory pompy protonowej[4]. Jeśli nawrót następuje w ciągu 3 miesięcy, lekarze zwykle podają 2 cykl antybiotyków. U osób z późniejszymi nawrotami, antybiotyki przepisywane są tylko tym z dodatnim wynikiem badania oddechowego na obecność węglowodanów. Nawracające SIBO można leczyć tym samym początkowym antybiotykiem lub innym. Oznacza to stosowanie jednego lub wielu leków tego typu, w zależności od wielkości przerostu i reakcji na leczenie. Lekarze często zmieniają postępowanie, aby ustalić, które jest najbardziej skuteczne oraz by uniknąć antybiotykoodporności. W przypadku braku poprawy objawów po 2 cyklach leczenia, zwykle zalecana jest szersza diagnostyka[5].

A może zioła?

W fitoterapii SIBO sprawdzają się zioła o właściwościach silnie przeciwdrobnoustrojowych[6].

Szerokie spektrum działania przeciwko bakteriom jelitowym wykazuje olejek oregano *(Origanum vulgare)*. Ponadto optymalizuje funkcjonowanie układów odpornościowego i trawiennego, a także dzięki zawartości flawonoidów zwiększa przyswajalność witamin w organizmie[7]. Można go zażywać w formie wygodnych kapsułek.

Berberynę pozyskuje się z korzeni: berberysa zwyczajnego, mahonii pospolitej, gorzknika kanadyjskiego, korkowca chińskiego oraz suszonego kłącza cynowodu. Według medycyny ludowej pomaga przy zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, w stanach zapalnych żołądka i jelit oraz w przypadku niestrawności. Niestety jest słabo rozpuszcza się w wodzie, przez co jest słabo biodostępna. Zmiana jej postaci np. na pochodną (dihydroberberynę) znacznie poprawia jej rozpuszczalność, a przez to wchłanianie i to takiej jej formy należy szukać na półkach z suplementami[8].

Gorzkie ziele o nazwie piołun *(Artemisia absinthium)* ma istotne dla leczenia SIBO właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Z powodzeniem zostały one wykorzystane także przy remisji autoimmunologicznej choroby jelit – Leśniowskiego-Crohna[9]. Piołun to naturalny antybiotyk. Badania sugerują, że terapie ziołowe z jego użyciem mogą zniszczyć bakterie w sposób podobny do farmaceutyków. Jest to szczególnie korzystne dla pacjentów, którzy nie reagują już na antybiotyki lub potrzebują alternatywnej terapii, aby umożliwić ponowne zasiedlenie jelit bakteriami probiotycznymi[10].

Chiński koptis *(Coptis chinensis)* jest skutecznym ziołowym antybiotykiem. W leczeniu tradycyjnym stosuje się go w walce z infekcjami o podłożu zarówno bakteryjnym, jak i wirusowym. Koptyzyna – składnik tego leczniczego korzenia – wykazuje działanie przeciw *Helicobacter pylori* co dowodzi, że jest obiecującym lekiem w chorobach układu pokarmowego, w tym SIBO[11].

Przy naturalnym leczeniu przerostu bakteryjnego jelita cienkiego możesz też skorzystać z antyseptycznych właściwości olejku eterycznego z czerwonego tymianku. Sprawdzono, że jest przydatny przy infekcjach przewodu pokarmowego (zapaleniach jamy ustnej, żołądka, jelit, zapalenie jelita grubego), ponieważ stymuluje trawienie i eliminuje wzdęcia oraz skurcze jelit[12].

Z kolei skrzyp polny (*Equisetum arvense*) wykazuje szerokie spektrum silnego działania przeciwdrobnoustrojowego przeciwko licznym bakteriom jelitowym, w tym *Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Klebsiella pneumoniae, Pseudomonas aeruginosa* i *Salmonella enteritidis*[13].

Przejdź na dietę

Jest ona najbardziej pomocna w leczeniu SIBO, zwłaszcza przy wysokich wynikach testu oddechowego. Zmniejsza bowiem wskaźniki numeryczne o wiele bardziej (70-100) niż inne kuracje (15-40). Jej zastosowanie wspomaga proces leczenia, jak i redukuje ryzyko nawrotu choroby.

Do najpopularniejszych reżimów stosowanych przy SIBO należą domowa dieta elementarna, SIBO-Specific Food Guide (SSFG), specyficzna dieta węglowodanowa (SCD) oraz diety: fazowa – Bi-Phasic Diet, paleo i low-FODMAP. Najlepiej wybrać jedną z nich, kierując się reakcjami jelit na konkretny jadłospis oraz własnymi potrzebami.

W każdym z tych programów żywieniowych należy unikać jedzenia słabej jakości, np. warzyw z tzw. brudnej 12, żywności wysokoprzetworzonej, produktów tłustych

eprasa.pl 5060686c0f

i ciężkostrawnych (np. warzyw strączkowych i kapustnych), pokarmów bogatych w błonnik – chociaż uchodzą za żywność korzystną dla jelit, przy SIBO są przyczyną namnażania bakterii i zaostrzania symptomów choroby. Wystrzegaj się również słodyczy, niezdrowych tłuszczów oraz przekąsek.

Na liście produktów zalecanych w dietach SIBO znajdują się owoce i warzywa low-FODMAP, podawane w formie kompotów, przecierów i zup; dziki łosoś ze względu na wysokie stężenie przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych EPA i DHA, wołowina od krów karmionych trawą (zwłaszcza wątroba wołowa) – ma wysoką zawartość witamin B3, B12, białka oraz cynku i żelaza. Chorzy na zespół przerostu flory bakteryjnej często mają niski poziom witaminy B12, która odgrywa istotną rolę w tworzeniu czerwonych krwinek oraz prawidłowym połączeniu komórek nerwowych.

Wybieraj też zdrowe tłuszcze (organiczne masło klarowane, olej kokosowy, łój wołowy, najwyższej jakości oliwa z oliwek lub awokado). Doprawiaj jedzenie świeżymi ziołami i przyprawami – dostarczają różnorodnych składników odżywczych. Jedz jogurt fermentujący przez dobę (tzw. 24-godzinny). Usuwa on laktozę i zwiększa poziom korzystnych bakterii probiotycznych.

Prokinetyki po leczeniu

To środki, które stymulują motorykę mięśni żołądkowo-jelitowych poprzez wywoływanie skurczy celem wsparcia zespołu mioelektrycznego (MMC), odpowiedzialnego za oczyszczanie jelita cienkiego między posiłkami. Należą do nich m.in. ekstrakty z kwiatów brzoskwini zwyczajnej, ekstrakt z wiciokrzewu japońskiego[14], wywar z mniszka lekarskiego[15] oraz imbiru (wyjątkowy potencjał prokinetyczny wykazuje w połączeniu z karczochem hiszpańskim)[16]. Przyjmuj je przez kilka miesięcy a następnie zacznij ograniczać, obserwując czy możesz utrzymać motorykę jelit bez ich pomocy.

Leukopenia

Pytanie: Kilka tygodni temu zaczęłam mieć stany podgorączkowe i gorączkę. Czułam się zmęczona, miałam problemy z koncentracją. Dodatkowo w ustach zaczęły pojawiać się afty. Lekarz pierwszego kontaktu zlecił wykonanie badań. Okazało się, że mam bardzo niski poziom białych krwinek. Kolejne badania wykluczyły nowotwór. Lekarz przepisał mi leki i kazał za jakiś czas wrócić na kontrolę. W domu trochę o tym poczytałam i przeraziłam się. Pomijając złe samopoczucie, przy tak niskim stanie leukocytów tracę odporność! Co robić?

Odpowiedź: O niedoborze białych krwinek, czyli leukopenii, mówimy wtedy, gdy we krwi obwodowej znajduje się ich mniej niż 4000/μl. Na szczęście nie wszystkie leukocyty przebywają w krwiobiegu. Sporą ich część jest skoszarowana w śledzionie, węzłach chłonnych oraz szpiku kostnym[1].

Są niemal pozbawione barwy (stąd nazwa: białe krwinki), w ich komórkach występuje jądro, mają zdolność poruszania się i fagocytozy (pochłaniania całych patogenów lub też dużych ich cząstek i praktycznie całkowite strawienie ich we wnętrzu komórki). Prawidłowa ilość tych ciałek krwi wynosi 4-11 tys. w mm^3 krwi, a ich fizjologiczny wzrost występuje po znacznym wysiłku fizycznym, w czasie silnego stresu, po posiłku oraz w czasie ciąży.

Gdy nasz organizm wykryje niebezpieczeństwo, wówczas formacje białych krwinek składające się z granulocytów i agranulocytów ruszają do krwiobiegu, gdzie rozpoczynają walkę z intruzami. Do pierwszej grupy należą neutrofile, eozynofile i bazofile. Odpowiadają one za ochronę przed bakteriami i pasożytami. Natomiast w agranulocyty dzielą się na limfocyty B, T oraz NK. Limfocyty B produkowane są w szpiku kostnym i odpowiadają za reakcję organizmu na czynnik chorobotwórczy. Ciałka te dzielą się na tzw. komórki pamięci i komórki plazmatyczne. Dzięki możliwości zapamiętania antygenu, po ponownym jego wniknięciu do organizmu dochodzi do natychmiastowej reakcji układu odpornościowego. Komórki plazmatyczne produkujące przeciwciała neutralizujące bakterie oraz wydzielane przez nie toksyny zapobiegają rozwojowi choroby. Natomiast dojrzewające w grasicy limfocyty T odpowiadają za bezpośrednią neutralizację rozpoznanego antygenu. Odrębną funkcję pełnią limfocyty NK (natural killer), które niszczą uszkodzone komórki (w tym nowotworowe).

Leukopenia oznacza, że organizm nie ma wystarczającej armii, by bronić się przed infekcjami. Oznacza to, że układ odpornościowy nie pracuje prawidłowo.

Najczęściej do niedoboru białych krwinek dochodzi wskutek przebytej infekcji. W czasie choroby ich liczba naturalnie spada, ponieważ leukocyty się zużywają, a produkcja nowych wymaga czasu. Ten stan ma więc charakter przejściowy. Jednak przyczyną leukopenii mogą być również ciężki stres, niedożywienie czy też długotrwałe stosowanie powszechnie dostępnych leków przeciwbólowych.

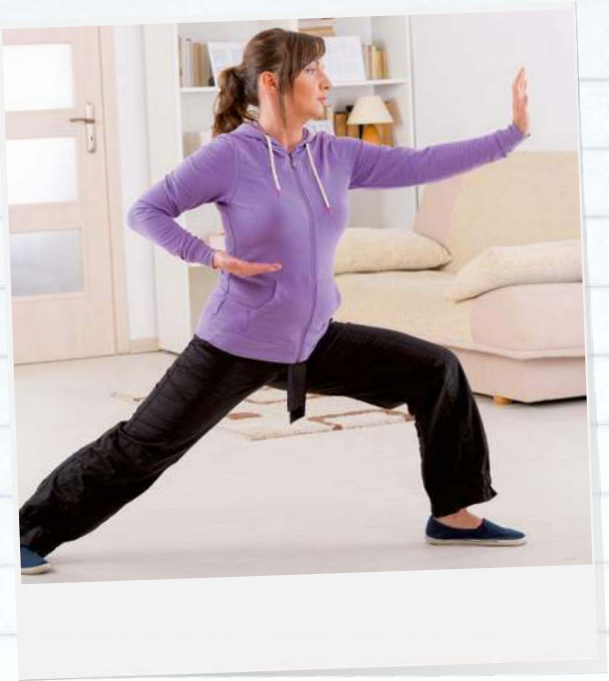
Do niedoboru białych krwinek dochodzi również przy chorobach wątroby i śledziony, przy niedoczynności tarczycy, a także w toku leczenia przeciwnowotworowego na skutek chemio- i radioterapii[2].

Oprócz objawów, o których wspomniałaś w swoim liście, leukopenii towarzyszyć mogą problemy ze snem, przewlekłe osłabienie, częste infekcje, wahania nastrojów oraz w przypadku kobiet długie i bolesne miesiączki. Jak widać, rozpiętość symptomów jest duża.

Gdy na skórze pojawiają się zmiany wypełnione ropą, powiększą się węzły chłonne szyjne albo podżuchwowe lub będzie utrzymywała się podwyższona temperatura i/lub gorączka należy skonsultować z lekarzem. Czasem niedobór białych krwinek jest na tyle poważny, że chory wymaga hospitalizacji.

Na szczęście mamy specjalistyczne leki zawierające tzw. czynniki wzrostu, czyli granulocyty G-CSF, które pomagają organizmowi odnowić siły obronne. Warto jednak poznać

eprasa.pl 5060686c0f



Badacze z Republiki Korei potwierdzili, że u ćwiczących qigong zaledwie 2 godziny po treningu liczba białych krwinek znacząco wzrosła!

i w okresach wzmożonego napięcia, infekcji lub rekonwalescencji po urazie stosować naturalne sposoby wsparcia leukocytów.

Najpierw ochrona

Aby zminimalizować ryzyko infekcji, w obecnej chwili unikaj dużych skupisk ludzkich, noś maseczkę. Pilnuj, by nie doszło ani do przegrzania, ani do wychłodzenia organizmu. Będąc poza domem, stosuj płyny dezynfekujące ręce i powierzchnie. Często myj ręce, używając ciepłej wody i mydła antybakteryjnego przez 15-30 s. Rób to za każdym razem przed przygotowaniem jedzenia[3].

Ponadto na razie zrezygnuj z jedzenia surowego mięsa, jaj i ryb, serów pleśniowych oraz niemytych lub lekko nadpsutych owoców i warzyw. Nie pij niepasteryzowanych napojów, w tym soków owocowych i warzywnych, piwa, mleka, a także niepasteryzowanego miodu. Nie musisz unikać świeżych owoców i warzyw. Należy jednak dokładnie umyć te produkty przed spożyciem[4].

Odżyw krwinki

Naukowcy wykazali związek między wzrostem ilości leukocytów a prawidłowym odżywianiem. Włącz do menu warzywa oraz produkty zawierające duże ilości takich substancji odżywczych jak: selen, cynk, żelazo oraz witaminy z grupy A, C i z grupy B. Pierwszą znajdziesz w orzechach, rybach morskich, marchwi i wątrobę. Kwasu askorbinowego dostarczą Ci cytrusy, owoce jagodowe, dzika róża, natka i korzeń pietruszki. Natomiast dobrymi źródłami witamin z grupy B są: pełnoziarniste pieczywo oraz mleko i wszelkie jego przetwory.

Do produkcji białych krwinek przyczyniają się melony, pomarańcze, truskawki, dynie, marchewki, kalafiory, brokuły, szparagi i buraki.

Z kolei owoce morza, fasola, mięso indyka i wołowina mogą zwiększyć podaż cynku, który pozytywnie wpływa na leukocyty.

Natomiast bogate w kwasy omega-3 ryby i znany ze swych leczniczych właściwości czosnek będą działały przeciwzapalnie i antybakteryjnie, wspierając osłabiony układ odpornościowy. To nie wszystko, spożywanie omega-3 zwiększa aktywność fagocytów, a badanie na szczurach wykazało, że gryzonie karmione czosnkiem miały znaczący wzrost całkowitej liczby białych krwinek.

Niestety, aby uzyskać porządną liczbę białych krwinek przy pomocy diety, trzeba czasu i regularności.

Kwas foliowy i B12

Te dwie witaminy są niezbędne do wytwarzania białych krwinek. Dlatego skonsultuj się ze swoim lekarzem, czy nie powinnaś ich dodatkowo suplementować[5].

Cynk

Pierwiastek ten zwiększa agresywność białych ciałek krwi, które zwalczają różne infekcje. Pozwala im produkować większą liczbę przeciwciał. Sporo zawierają go dynie, kabaczki, arbuzy, organiczne mięso (indyk, wołowina) i ostrygi.

Żelazo na stół!

Wszyscy wiemy, że żelazo jest kluczowym składnikiem czerwonych krwinek. Bez niego krew nie może skutecznie przenosić tlenu. Nasz organizm normalnie otrzymuje ten pierwiastek wraz z pokarmem. Wykorzystuje również żelazo ze starych czerwonych krwinek. Jak się jednak okazuje, jego niedobór może również niekorzystnie odbijać się na stanie naszej armii – czyli leukocytów.

Uczeni z Południowej Korei jakiś czas temu wykazali związek między niedoborami żelaza a podwyższonym ryzykiem leukopenii. Od stycznia 2006 r. do grudnia 2010 r. oceniali stan 516 pacjentów. Mediana wieku wyniosła 47 lat z przewagą kobiet (80,6%). Leukopenię stwierdzono u 91 chorych (17,6%). Częstość jej występowania leukopenii była istotnie wyższa u osób ze stężeniem hemoglobiny poniżej 8 g/dl niż u ludzi z wyższym poziomem hemoglobiny[6].

To nie wszystko, kliniczne przykłady pokazują, że skutkiem ubocznym uzupełnienia poziomu żelaza u osób cierpiących na jego niedobór może być cofnięcie się leukopenii[7].

Potwierdzają to niedawne badania hinduskich badaczy. Ich zdaniem niedobór żelaza osłabia odpowiedź immunologiczną i działanie bakteriobójcze makrofagów, monocytów i neutrofili, co wpływa na długość i jakość życia. Co więcej, dowiedli oni, że liczba leukocytów może ulec zmianie z powodu niedotlenienia i niedokrwienia, które obserwuje się w anemii. Dlatego też zdaniem naukowców z Bhubaneswar, jeśli chcemy podnieść swoją odporność, powinniśmy zadbać o właściwą podaż żelaza. Tym bardziej że nasza

eprasa.pl 5060686c0f

TWOJA ODPORNOŚĆ

DZIAŁA

przeciwzapalnie
antybakteryjnie
przeciwwirusowo
przeciwdepresyjnie
na układ sercowo-naczyniowy
na układ kostno-stawowy
na układ pokarmowy
na układ nerwowy
hepatoprotekcyjnie
działanie ochronne na wątrobę

antyoksydacyjnie
neutralizacja szkodliwych działań wszystkich metabolicznych procesów w organizmie

chemoprewencyjnie
stosowanie naturalnych lub syntetycznych substancji w celu zahamowania odwrócenia lub opóźnienia procesu kancerogenezy

detoksykacyjnie
eliminacja toksyn z organizmu

OCHRONA

naczyń krwionośnych
naprawa DNA
przed chorobą Alzheimera
przed chorobą Parkinsona
przed stwardnieniem zanikowym bocznym
przed otępieniem czołowo-skroniowym

Układ odpornościowy (immunologiczny) każdego człowieka składa się z bardzo wielu tkanek, komórek, narządów i białek. Gdy wszystkie działają sprawnie, są potężną tarczą ochronną dla naszego zdrowia. Jak zminimalizować ryzyko infekcji?

To długofalowy proces oparty przede wszystkim na zbilansowanej diecie, dobrej jakościowo suplementacji, odpowiednim nawodnieniu organizmu, podejmowaniu aktywności fizycznej i minimalizowaniu stresu. Tylko tyle i aż tyle! Jak więc podjąć wyzwanie wzmacniające naszą odporność?

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI NAUKOWYMI

01 **Witamina C**
wspiera pracę układu odpornościowego, chrzęstno-kostnego, nerwowego i krwionośnego

02 **Cynk**
obniża stres oksydacyjny, poprawia pracę układu odpornościowego, uczestniczy w procesach metabolicznych i transporcie witaminy A

03 **Miedź**
wraz z odpowiednią porcją cynku chroni przed stresem oksydacyjnym, zabezpiecza odpowiednie funkcjonowanie układu nerwowego, krwionośnego i immunologicznego

04 **Selen**
stymuluje układ immunologiczny, chroni i naprawia DNA

05 **Kurkumina**
reguluje procesy związane z nieprawidłowym rozwojem komórek organizmu

06 **Beta-glukany**
działają immunostymulująco, poprawiają odporność nabytą

07 **Zielona herbata**
ograniczają powstawanie wolnych rodników, wspomagają kontrolę masy ciała, chronią przed skutkami promieniowania UV

08 **Kwercetyna**
chroni komórki przed niekorzystnym działaniem środowiska

09 **Resweratrol**
przeciwutleniacz, chroni DNA, zwalcza wolne rodniki

10 **Koenzym Q10**
podnosi odporność, pomaga wykrywać i usuwać szkodliwe wirusy i bakterie, stymuluje układ immunologiczny

11 **Piperyna**
wzmacnia działanie kurkuminy, wpływa ochronnie na komórki ciała

Produkt oparty w 100% o naturalne ekstrakty roślinne

Kolagen NCN Polska sp. z o.o.
ul Rąbieńska 134, 94-409 Łódź, Tel. kontaktowy: 570-844-684, 790 800 897, **www.kolagen-ncn.pl**

eprasa.pl 5060686c0f

odporność, a zwłaszcza odporność komórkowa, zależy od niej w dużym stopniu[8].

Ćwicz!

Norwescy uczeni w trwającym 6 lat badaniu obejmującym ok. 800 osób dowiedli, że aktywność fizyczna ma wpływ na stan leukocytów we krwi.

Uczeni podzielili uczestników na 2 grupy. Pierwsza biegała lub jeździła na nartach w okresie zimowym, a następnie odpoczywała przez 3 h, natomiast druga intensywnie jeździła na rowerze przez 5 min.

W pierwszej grupie zaobserwowano znaczny wzrost całkowitej liczby białych krwinek, (neutrofilii i eozynofilii oraz w mniejszym stopniu limfocytów, ale nie monocytów w krwiobiegu). Jednak liczba wszystkich typów leukocytów wzrosła w krążeniu po 5 min intensywnego wysiłku[9].

Tai-chi i qigong

Nie musisz jednak ćwiczyć do utraty tchu i zalewać się potem. Badania wykazały, że znacznie mniej wyczerpujące formy ćwiczeń – takie jak tai-chi czy qigong – mogą być bardzo korzystne dla osób cierpiących na leukopenię. Potwierdzeniem tego jest eksperyment przeprowadzony przez uczonych z Tajwanu. Po wdrożeniu 12-tygodniowego programu regularnych ćwiczeń tai-chi chuan u jego uczestników stwierdzono istotny wzrost stosunku limfocytów T pomocniczych do limfocytów supresorowych (CD4:CD8) wraz ze znaczącym wzrostem liczby regulatorowych limfocytów T CD4 i CD25[10].

Jeszcze bardziej spektakularne efekty daje qigong. Badacze z Republiki Korei potwierdzili, że u ćwiczących zaledwie 2 godziny po treningu liczba białych krwinek znacząco wzrosła[11]!

Akupunktura

Ta tradycyjna metoda sprawdza się i w tym przypadku. Akademicy z Missouri dowiedli, że tak wkłuwanie igieł, jak i stymulacja elektryczna przeprowadzone zarówno w klasycznych punktach akupunktury, jak i w „fałszywych" powodują wzrost liczby białych krwinek. Elektrostymulacja spowodowała największy wzrost liczby białych krwinek[12]. Nic więc dziwnego, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca i popiera akupunkturę w leczeniu leukopenii.

Zioła

Kolejne doniesienia ze świata nauki podkreślają sukcesy chińskiej medycyny ziołowej (CHM) u chorych z niedoborem białych krwinek. Wskazują, że stosowanie CHM jako leczenia uzupełniającego znacząco poprawiło liczbę białych krwinek u pacjentów onkologicznych, złagodziło zmęczenie i zawroty głowy związane z nowotworem. Dane z poprzednich metaanaliz wyraźnie sugerowały, że CHM jest skuteczniejsza niż konwencjonalna doustna medycyna zachodnia[13].

Jednym z takich ziół stosowanych w Państwie Środka na wzmocnienie krwi jest korzeń piwonii. Ekstrakty z niego w trzech różnych formach (Bai Shao, Chi Shao i Shao Yao) pomagają również zwiększyć odporność.

Lekarze z Changzhou Tumor Hospital Soochow University przetestowali działanie wyciągu z korzenia traganka błoniastego (*Astralagus membranaceus*) podawanego 2 razy dziennie w zastrzykach na 115 osobach z leukopenią. Przypadki te zostały zrandomizowane i podzielone na 2 grupy. Pierwsza otrzymywała bardziej stężony preparat (każde 10 ml odpowiadało 15 g traganka), a druga mniej stężonym (każde 10 ml odpowiadało 5 g rośliny). Po 8 tygodniach skuteczność leczenia (rozumiana jako wzrost liczby leukocytów) w pierwszej grupie wyniosła 82,76%, natomiast w drugiej 47,37%[14].

Grzybowe combo

Naukowcy z Griffith University w Queensland odkryli, że specjalna mieszanka shiitake, reishi i maitake może poprawić reakcję białych krwinek w ludzkim ciele. W badaniu opublikowanym w czasopiśmie *PLOS One*, naukowcy wybrali 3 dostępne na rynku rodzaje grzybów o wysokim poziomie beta-glukanów. Zdaniem naukowców układ odpornościowy postrzega je jako obce i zwiększa obronę organizmu. Zespół kierowany przez Brody'ego Mallarda odnotował, że przyjęcie mieszanki tych grzybów powodowało wzrost cytokin, co wskazuje, że działała ona jako stymulant układu odpornościowego[15].

Po grzyby shiitake warto sięgnąć również dlatego, że zawierają lentinan, który jest substancją przeciwwirusową o silnych właściwościach immunostymulujących.

A może masaż?

Naukowcy z Kioto są orędownikami tej metody podnoszenia odporności. I trudno im się dziwić. Olejki eteryczne z lawendy, słodkich migdałów, drzewa herbacianego i cyprysowy, nie tylko relaksują, ale też zwiększają liczbę białych krwinek w ustroju. Badacze dowiedli, że masaż aromaterapeutyczny może być korzystny również w stanach chorobowych, bowiem podnosi liczebność leukocytów. Japończycy zalecają stosowanie go również w schorzeniach, które wymagają zwiększenia mocy limfocytów CD8+[16].

BIBLIOGRAFIA

SIBO – ZESPÓŁ PRZEROSTU FLORY BAKTERYJNEJ JELITA CIENKIEGO

1. World J Gastroenterol. 2010 28 czerwca; 16 (24): 2978-90
2. Dig Dis Sci. 2014 czerwiec; 59 (6):1269-77
3. Infect Dis Clin North Am. 2010 Dec; 24 (4):943-59
4. Am J Gastroenterol. 2008 Aug; 103 (8):2031-5
5. Gastroenterology. 2016 Dec; 151 (6):1113-1121
6. Int J Food Microbiol. 2006; 111 (3):270-5
7. Arch Latinoam Nutr. 2004; 54 (1):100-11
8. Med Sci Monit. 2011; 17 (7):RA164-7
9. Semin Immunopathol. 2014; 36 (1):115-32
10. Expert Rev Gastroenterol Hepatol. 2008; 2 (2):261-80
11. J Enzyme Inhib Med Chem. 2018;33(1):1362 1375
12. Iran J Pharm Res. 2013;12(3):363-9
13. Phytother Res. 2006; 20 (1):85-8
14. J Ethnopharmacol. 2016 Feb 17;179:280 90
15. Nutr Rev. 2012 Sept;70(9):534 47
16. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2016;20(1):146 9

LEUKOPENIA

1. PLoS One. 2013; 8(12): e83123
2. J Coll Physicians Surg Pak. 2009 Jun; 19(6):346-9
3. https://tinyurl.com/ynxh9b23
4. J Clin Oncol. 2008; 26(35): 5684-8
5. Rinsho Ketsueki. 2011; 52(11): 1772-6
6. Blood (2011) 118 (21): 5279
7. Int J Clin Pharm. 2014; 36(2): 264-267
8. Natl J Physiol Pharm Pharmacol 2018;8(4):526-529
9. World J Exp Med. 2013 Feb 20; 3(1): 11-20
10. Br J Sports Med. 2006 Mar; 40(3): 239-243
11. Am J Chin Med. 2003;31(2):327-35
12. The American Journal of Chinese Medicine 1974 02:04, 383-398
13. Integr Cancer Ther. Jan-Dec 2021;20:15347354211021654
14. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 1995 Aug;15(8):462-4
15. PLoS One. 2019; 14(11): e0224740
16. Evid Based Complement Alternat Med. 2005 Jun; 2(2): 179-184

eprasa.pl 5060686c0f

Zdrowe kości i lepsza odporność

Xenico
Menachinox® K2 + D3
Cena: ok. 27 zł (30 kaps.)
xenico.pl

Naturalna witamina K2 w preparacie Menachinox® K2 + D3 otrzymywana jest ze sfermentowanej soi Natto i pozyskana naturalnie w procesie biofermentacji, a witamina D3 – z lanoliny. Obie są rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, co sprzyja lepszemu przyswajaniu przez organizm. Duet K2 i D3 to wsparcie dla organizmu w utrzymywaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi i odpowiednim wchłanianiu tego pierwiastka oraz fosforu – dzięki czemu kości są zdrowe, a układ odpornościowy wzmocniony. Produkt jest odpowiedni dla diabetyków.

4000 jednostek mocy dla zdrowych kości

Xenico
XeniVIT Witamina D 4000
Cena: ok. 28 zł (120 kaps.)
xenico.pl

W jednej kapsułce XeniVIT Witamina D 4000 znajduje się, jak sama nazwa wskazuje, wysoka zawartość dobrze wchłanialnej, bo zawieszonej w oleju z krokosza barwierskiego (*Carthamus tinctorius L.*) witaminy D3. Zgodnie z ostatnimi zaleceniami medycznymi jest to odpowiednia dawka dla osób powyżej 75 roku życia. Cholekalcyferol (to inna nazwa tej cennej witaminy) wspomaga odporność i dba o prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu – pierwiastków niezbędnych do utrzymania zdrowych i mocnych kości.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

Superodporność dzięki siarze

Xenico
Colostrum bovinum Xenico
Cena: 44,90 zł (60 kaps.)
xenico.pl

Colostrum, czyli inaczej siara bydlęca, to pierwsze mleko, z którym młode cielęta otrzymują wszystkie najcenniejsze składniki i zyskują odporność przeciwko chorobom w pierwszych miesiącach życia. Liofilizowana siara bydlęca w preparacie Colostrum bovinum Xenico pozyskiwana jest w ciągu pierwszej godziny po ocieleniu – a dzięki zastosowanej technologii zachowuje bogactwo składników i biodostępność. Preparat jest cennym źródłem przeciwciała immunoglobuliny, witamin i minerałów, zawiera również lizozym i laktoferynę. Działa wspomagająco po przebytych infekcjach, przeziębieniach i antybiotykoterapii. Wspiera organizm w walce ze stresem i zmęczeniem.

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 5060686c0f

OZON przy maseczkach i odkażaniu

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 28 zł (100 ml), od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Otarcia, odparzenia, zakażenia wirusowe czy grzybicze – to wszystko może nas spotkać przy długotrwałym noszeniu maseczki ochronnej. Ozonella stanowi naturalną barierę przed drobnoustrojami (bakteriami, wirusami, grzybami). Regeneruje skórę, przenikając do jej głębokich warstw. Zmniejsza uczucie świądu i zapobiega wtórnym zakażeniom. Przywraca barierę hydrolipidową i prawidłowe pH skóry. Tworzy na niej delikatny film, który chroni przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych.

Lepszy nastrój? Naturalnie

Yango
Hapisiv™
Cena: 89 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Jesień sprzyja spadkowi nastroju, co objawia się smutkiem, zmęczeniem, frustracją, a niekiedy lękiem i obniżoną samooceną. Czasami do złego samopoczucia przyczyniają się czynniki zewnętrzne, takie jak choroba, nerwowy okres w pracy albo żałoba po kimś bliskim. Przyczyną bywają też zaburzenia równowagi biochemicznej organizmu. Z pomocą przychodzi bogactwo natury – składniki o udokumentowanym naukowo działaniu wspierającym układ nerwowy i prawidłowe wydzielanie takich neuroprzekaźników, jak serotonina. W suplemencie diety Hapisiv™ znajdziesz 8 synergicznie działających naturalnych składników: acetylo-L-karnitynę, kurkumę, różeniec górski, L-tryptofan, kozłek lekarski, szafran oraz witaminy B6 i B12.

Ulga dla chorego gardła maluszka

Ziołopiast
Fitobimbi na Gardziołko
Cena: ok. 29 zł (30 ml)
ziolopiast.waw.pl

Małe dzieci niechętnie przyjmują lekarstwa, zwłaszcza w czasie przeziębienia z bólem gardła. Spray Fitobimbi na Gardziołko dla malucha można stosować już u dzieci od 1. roku życia. Działa na błony śluzowe gardła, tworząc ochronny film, łagodzi suchość, pieczenie i trudności w połykaniu. Wspomaga też łagodzenie bólu gardła. Zawiera m.in. ekstrakty z propolisu, czarnej porzeczki, aceroli i witaminę C. Olejki eteryczne z szałwii i tymianku zapewniają przyjemny smak i uczucie świeżości.

Kwasy omega-3 idealne dla wegan

Omega Norsan
Omega-3 Vegan
Cena: 109,00 zł (100 ml)
www.norsan-omega.pl

Omega-3 Vegan to w 100% wegański produkt, oparty na roślinnym oleju z alg morskich - bardzo bogatym źródle DHA oraz EPA. Zawiera 2 000 mg kwasów omega-3, 800 jednostek witaminy D3 oraz organiczną oliwę z oliwek jako przeciwutleniacz. Skład produktu jest więc optymalnym źródłem kwasów omega-3 dla wszystkich, którzy chcą wykluczyć z diety wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego. Ponadto zastosowane składniki pochodzą z niskoemisyjnej i przyjaznej dla środowiska naturalnego uprawy.

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 5060686c0f

Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

Kropla odporności i energii

Dr. Jacob's Medical
B12 Fosfolipidy Forte
Cena: ok. 69 zł (50 ml – 1 250 porcji)
www.sklep.drjacobs.pl

B12 Fosfolipidy FORTE Dr. Jacob's – wytwarzana w Europie wegańska B12 (kobalamina) w najczystszej, w pełni bioaktywnej postaci hydroksy- i metylokobalaminy. Ta witamina jest liposomalna (połączona z fosfolipidami), dzięki czemu jest w pełni metabolizowana. Ma formę kropli podjęzykowych i wchłania się już w ustach. Jej przyswajalnie jest niezależne od czynnika Castle'a czy stanu przewodu pokarmowego. Daje to pewność dobrego wchłaniania i szybkiego zaopatrzenia organizmu w kobalaminę. Kropla produktu zawiera 50 mcg witaminy B12, co pozwala na bardzo precyzyjne porcjowanie. O posmaku wiśniowym.

Eliksir młodości

Yango
Resveratrol z rdestowca japońskiego
Cena: 90 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Ten silny antyoksydant nie bez powodu nazywany jest eliksirem młodości. Resweratrol charakteryzuje się przede wszystkim szerokim zakresem aktywności biologicznej. Wykazuje właściwości przeciwzapalne i przeciwstarzeniowe. Ponadto wspiera organizm w walce z licznymi chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak: miażdżyca, nadciśnienie, zawał serca, choroba wieńcowa, otyłość, cukrzyca itp. Preparat od Yango® powstał na bazie ekstraktu z kłączy rdestowca japońskiego standaryzowanego na trans-resweratrol, co czyni go środkiem naturalnym o wysokiej przyswajalności.

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 5060686c0f

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 31 października.

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz w wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 31 października.

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.

Wyjątkowy cynk

Singularis
Cynk kompleks 15 mg
Cena: ok 31 zł
(60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 31 października.

W jednej kapsułce zawarte są 3 formy cynku, każda w dawce 5 mg. Są to: cytrynian cynku, glukonian cynku oraz siarczan mono l-metioniny cynku. Monometionina cynkowa jest połączeniem mineralnego cynku i aminokwasu metioniny – to najłatwiej przyswajalny przez organizm ludzki aminokwas. Preparat zawiera zarówno formę chelatową, jak i organiczną cynku, co gwarantuje wysoką biodostępność oraz równy rozkład suplementu niezależnie od różnic osobniczych. Cynk kompleks zaleca się przy podnoszeniu odporności, dolegliwościach związanych ze wzrokiem oraz przy zaburzeniach metabolizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 31 października.

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 5060686c0f

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 5060686c0f

Męska energia

Yango
Tribulus Buzdyganek
Cena: 36 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Buzdyganek naziemny to zioło znane od starożytności i stosowane do wspomagania funkcji seksualnych, wątroby i nerek oraz ogólnego podniesienia poziomu energii. Badania wykazały, że zawiera on naturalnie występujące związki steroidowe, które mogą stymulować produkcję testosteronu, wpływającego na prawidłowe działanie męskiego układu płciowego. Okazuje się też, że buzdyganek może mieć także korzystne działanie na kobiece libido oraz odpowiednie nawilżenie pochwy. Substancje zawarte w tribulusie mają wpływ na ogólny poziom energii, odporność, ukojenie nerwów, lecz także pozytywnie oddziałują na zdrowie narządów rozrodczych, aktywność hormonalną organizmu i układ moczowo-płciowy (zapobiegają tworzeniu się kamieni nerkowych).

Dla sprawnych stawów

Bio Medical Pharma
LicurFlex II suplement diety
Cena: 139 zł (30 kaps)
www.bmpharma.pl

Wraz z wiekiem oraz na skutek wielu czynników, takich jak siedzący tryb życia czy nadwaga, stawy narażone są na intensywniejsze zużywanie. Warto zadbać o zdrowe i sprawne stawy, aby utrzymać je w dobrej kondycji jak najdłużej. Z pomocą przychodzi LicurFlex II – połączenie kurkuminy, kolagenu typu II, miedzi, manganu i witamin C i D. Suplement ten sprawdzi się idealnie dla osób, które chcą utrzymać mobilność mimo małej ilości ruchu, uprawiają sport i prowadzą aktywny tryb życia.

Holistyczna dietoterapia

LAB ONE
N°1 Omega VIT
Cena: 89,00 zł (60 kaps.)
www.lab1.com

N°1 Omega VIT to preparat stanowiący doskonałe uzupełnienie codziennej diety w niezbędne dla prawidłowego działania organizmu witaminy D3, A, K2 Mk7 oraz kwasy tłuszczowe omega-3, które są podstawą utrzymania zdrowia mózgu, serca, a także optymalizowania procesów odpornościowych. Jego unikalna formuła łączy w sobie najistotniejsze dla zdrowia składniki w jednej kapsułce. Całość formuły dopełnia dodatek luteiny oraz zeaksantyny, które wraz z witaminą A dbają o odpowiednią kondycję oczu.

Witaminowo-ziołowa bomba dla odporności

Ziołopiast
FLORADIX Odporność i Energia
Cena: ok. 43 zł (250 ml)
ziolopiast.waw.pl

Floradix Odporność i Energia to suplement diety, który nie tylko jest bogaty w witaminy, ale i pyszny w smaku. Zawiera kompleks witamin: A, B6, C, D, B1, B2, B6, C i niacynę, które w połączeniu są silną bronią wspomagającą układ odpornościowy. Ponadto preparat zawiera koncentraty soków owocowych i wyselekcjonowane ekstrakty ziołowe, które łącznie składają się na bardzo przyjemny owocowy smak, za to nie zawiera alkoholu, konserwantów, barwników, syntetycznych aromatów i laktozy. Jest odpowiedni dla wegetarian.

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 5060686c0f

Witalność i odporność

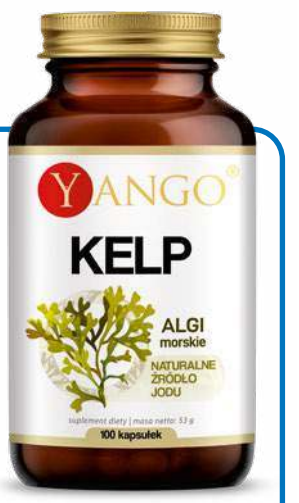
Ginseng Poland
Traganek Astragalus Ekstrakt
Cena: 39 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Korzeń traganka (*Astragalus membranaceus*) to bogate źródło związków aktywnych takich jak: saponiny, flawonoidy, polisacharydy. Jest adaptogenem o silnym działaniu immunostymulującym, wzmacniającym, poprawiającym działanie układów krążenia i oddechowego. Traganek działa antyoksydacyjnie, to świetny zmiatacz wolnych rodników. Produkt wzbogacony ekstraktem z reishi, grzybkiem bogatym w beta-glukany, polisacharydy, pomagające w poprawie funkcji układów odpornościowego i nerwowego oraz wątroby. Clean Label – bez zbędnych dodatków.

Szwedzka receptura dla zdrowej tarczycy

Thyrobalans Holistic
Holistic
Cena: 149 zł (90 kapsułek)
holistic-polska.pl

Opracowany i produkowany w Szwecji preparat zawiera szereg składników aktywnych, które działają wspomagająco na tarczycę i mogą eliminować zaburzenia jej funkcjonowania. L-tyrozyna, ashwagandha, eleuterokok kolczasty (żeń-szeń syberyjski), witaminy: B2, B3 (niacyna) i B12, C, D3, a także żelazo, selen, miedź i jod – tworzą starannie i w odpowiednich proporcjach skomponowaną mieszankę. Thyrobalans Holistic to suplement diety opracowany z myślą o osobach zmagających się z zaburzeniami pracy tarczycy.



Wspomaganie tarczycy

Yango
Kelp ekstrakt z alg morskich
Cena: 37,50 zł (100 kaps.)
www.yango.pl

Produkcja hormonów tarczycy, tyrozyny i trójjodotyroniny, nie może obejść się bez jodu. Pierwiastek ten wpływa m.in. na przemiany metaboliczne, oddychanie komórkowe, funkcje rozrodcze, wydzielanie hormonów (np. wzrostu), a nawet rozwój fizyczny i umysłowy. Niedobór jodu może się więc wiązać z nieprawidłową pracą tarczycy i poważnymi konsekwencjami dla zdrowia. W suplemencie Kelp od Yango® wykorzystano dobroczynne właściwości brązowo-zielonych wodorostów morszczynu pęcherzykowatego, bogatego w jod. Jedna kapsułka już pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek.

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).

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 5060686c0f

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.

Dla wszystkich zamawiających prenumeratę *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* mamy **PREZENT**:

BEZPŁATNĄ prenumeratę trzech wydań magazynu Holistic Health

Jeśli już prenumerujesz Holistic Health, przedłużymy Twoją prenumeratę o trzy kolejne wydania.

Oferta ważna do 30.11.2021

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

eprasa.pl 5060686c0f

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, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

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

Luboń

❑ Zielarnia Dla Zdrowia (budynek Intermarche), ul. Żabikowska 53B, tel. 618393565

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

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 5060686c0f

Zamów grudniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Temat numeru:** Stawy do naprawy – biodro
- **Raport specjalny:** Marskość wątroby z niedoboru odporności
- Twoje wsparcie w chorobach nowotworowych
- Jedzenie na zapalenie
- Terapia oparta na literowaniu pomaga w autyzmie
- Jak sobie radzić z... ostrogą piętową suchością pochwy

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

12,50 zł zamiast 13,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@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
włodzimierz.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 11/2021
na licencji WDDTY

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton
This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 5060686c0f

ŁOPIAN WIĘKSZY (*ARCTIUM LAPPA*)

Wspomaga trawienie, leczenie cukrzycy, łagodzi bóle reumatyczne i pomaga przy przewlekłych chorobach skórnych. Do dziś w wielu krajach traktowany jest nie tylko jako zioło, ale też jako warzywo.

Już w starożytności przypisywano mu leczniczą moc. Chętnie stosował go grecki lekarz Dioscorides, a olej z jego korzenia uważano za tradycyjny środek wzmacniający i pobudzający porost włosów.

Łopian większy jest od lat stosowany w fitoterapii wielu schorzeń. Doceniane są różne jego części (m.in. liście i nasiona, a w medycynie ludowej wykorzystywano także purpurowe kwiaty), jednak zdecydowanie największe znaczenie mają korzenie, wykorzystywane m.in. do produkcji oleju. Zawiera inulinę, substancje białkowe, tłuszcze, kwasy organiczne, liczne związki poliacetylenowe, fitosterole, glikozydy, saponiny, witaminę C, sole mineralne – głównie związki siarki i fosforu oraz nieduże ilości olejku eterycznego. Korzenie łopianu bogate są także w związki fenolowe, takie jak kwasy chlorogenowe, kwasy kawowy[1] oraz chinowy i pochodne kwasu kaweilochinowego[2], a także flawonoidy, takie jak kwercetyna[3] i rutyna. Potwierdzono, że wśród związków fenolowych kwasy chlorogenowe miały najwyższą wartość odżywczą właśnie w korzeniach łopianu[4].

Wyciąg z nich wykazuje właściwości moczopędne, żółciopędne, gojące, przeciwzapalne, antybakteryjne i grzybobójcze. Wspomaga trawienie i przyspiesza przemianę materii, oczyszcza krew. Można stosować go wewnętrznie w nieżytach jelit, żołądka, wątroby i w zaburzeniach przemiany materii oraz zewnętrznie w reumatyzmie stawowym i mięśniowym. Łopian większy szeroko stosowany jest w kosmetyce, szczególnie w pielęgnacji włosów i w przewlekłych schorzeniach skórnych, chorobach łojotokowych, wypryskach lub czyrakach.

Na włosy

Korzeń łopianu ma właściwości wpływające na pracę gruczołów łojowych i reguluje nadmierne wydzielanie serum, co wykorzystywane jest szeroko w kosmetyce. Pomaga w takich problemach, jak łupież, przetłuszczanie się włosów oraz zapobiega ich wypadaniu poprzez wzmocnienie i odżywienie cebulek włosowych. Płukanka z naparu z *Arctium lappa* regeneruje i wzmacnia włosy pozbawione blasku oraz łamliwe, o czym bardzo dobrze wiedziały już nasz praprababki.

Na obniżenie poziomu cukru

W korzeniu łopianu znajdują się przeciwutleniacze i związki przeciwcukrzycowe[5], dlatego jest on stosowany jako środek obniżający poziom glukozy we krwi. Swe właściwości w głównej mierze zawdzięcza inulinie, któ-

BIBLIOGRAFIA

1. Food Chem. 2004, 86 (4): 479-484
2. J Agric Food Chem. 1995, 43 (10): 2592-2595
3. J. Pharm. Biomed Anal. 2010, 51, 399–404
4. Int. Food Res. J. 2020, 141
5. Inflammopharmacology 19 (5), 245-54
6. Phytother Res. 2019 Wrzesień; 33(9):2213-2220
7. Am J Chin Med. 1996, 24 (2): 127-137
8. Inflammofarmakologia. 2011, 19, 245-254
9. Int J Rheum Dis. 2016 Mar;19(3):255-61
10. Jindřich Krejča, Jan Macků: Atlas roślin leczniczych. Warszawa: Zakł. Nar. im. Ossolińskich, 1989; Anna Mazerant: Mała księga ziół. Warszawa: Inst. Wyd. Zw. Zawodowych, 1990

eprasa.pl 5060686c0f

ZASTOSOWANIE ŁOPIANU

„Kawa" łopianowa
Rozdrobniony korzeń upraż przez kilka minut na suchej patelni do uzyskania złotego koloru. Ostudź i zmiel w młynku do kawy, przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku. 2 łyżeczki proszku zalane szklanką wrzątku to smaczny i bogaty w minerały napój.

Napar z korzenia łopianu
3 łyżki drobno posiekanego korzenia łopianu zalej szklanką ciepłej wody i gotuj przez ok. 3-4 min. Odstaw do wystygnięcia na ok. 20 min, a następnie przecedź. Pij 0,5 szklanki 2-3 razy dziennie po jedzeniu. Sprawdzi się przy problemach trawiennych, ale także zewnętrznie do przemywania przy schorzeniach skórnych czy płukania włosów.

Olej
1 szklankę świeżych korzeni łopianu pokrój i zalej szklanką dobrej jakości oliwy o temp. 50-60°C. Odstaw w chłodne, ciemne miejsce na 2-6 tygodni i przefiltruj. Pij 2 razy dziennie po 1-2 łyżki. Pomaga w przemianie materii, zaparciach, działa żółciopędnie.

Zewnętrznie stosuj do przemywania skóry przy ropniach, ranach, czyrakach, owrzodzeniach i innych problemach skórnych (działa regenerująco, przeciwzapalnie, odkażająco oraz natłuszczająco) oraz jako maseczkę na włosy i wcierkę w skórę głowy przy łamliwości, łupieżu i wypadaniu włosów.

Sok
Korzenie łopianu dokładnie umyj, pokrój i odciśnij z nich sok np. przy pomocy wyciskarki. Spożywaj do 4 razy dziennie po maksymalnie 60 kropli. Pomaga na problemy z wątrobą, przemianę materii, oczyszcza organizm i poprawia wygląd skóry.

Okłady na skórę
Zmieszaj w równych częściach sok z korzenia łopianu, glicerynę i ocet jabłkowy. Dokładnie zmiksuj. W chorobach dermatologicznych przykładaj do chorego miejsca i kawałkiem gazy wklepuj w skórę. Po osuszeniu nałóż trochę kremu witaminowego. Powtarzaj rano i wieczorem.

ra pomaga w normalizowaniu glikemii w przebiegu cukrzycy typu 2, a także w walce z insulinoopornością przez poprawę homeostazy glukozy. Roślina zawiera też kwas arktygenowy, który może zwiększać wydzielanie insuliny przez trzustkę – proces ten ulega zaburzeniu w przebiegu cukrzycy.

Na infekcje i wirusy

Roślina ta posiada dużą ilość poliacetylenów, czyli związków o silnym działaniu antybiotycznym, dlatego może być stosowana przy przeziębieniach i infekcjach. Zalecana jest także jako zioło odtruwające organizm po leczeniu farmakologicznym i antybiotykoterapii. Oczyszcza krew i wzmaga wydzielanie potu, dlatego łopian większy jest wskazany dla osób, które chcą się pozbyć toksyn i przeprowadzić detoks organizmu.

Ponadto zioło wykazuje silne działanie antybakteryjne i przeciwzapalne[7]. Składniki fenolowe w nim zawarte, takie jak kwas kawowy i kwas chlorogenowy, wpływają silnie hamująco na wirusy opryszczki (HSV-1, HSV-2) i adenowirusy (ADV-3, ADV-11)[8], który atakuje głównie błonę śluzową górnych dróg oddechowych, spojówki, a nawet opony mózgowe.

Na trawienie i metabolizm

Nawilża i natłuszcza ściany żołądka oraz zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, żółci w wątrobie i enzymów trawiennych w trzustce. Dzięki temu ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów.

Sok lub napar z korzenia łopianu stosuje się wewnętrznie w leczeniu nieżytów przewodu pokarmowego, niewydolności wątroby, zaburzeniach przemiany materii oraz w stanach zapalnych dróg moczowych.

Ponadto roślina przywraca równowagę metaboliczną i podnosi poziom lipidów.

Na ból i rany

Olej z korzenia łopianu jest składnikiem bardzo wielu leków ziołowych. Zawiera lignany, które łagodzą stan zapalny. Przynosi ulgę w dolegliwościach bólowych, szczególnie reumatycznych oraz w chorobach zwyrodnieniowych stawu kolanowego[9]. Może być stosowany do kąpieli leczniczych, ponieważ łagodzi egzemy i wysypki. Stosuje się go także zewnętrznie przy stłuczeniach i skaleczeniach, ponieważ przyspiesza gojenie ran. Działa łagodząco i ściągająco. Macerat lub sok z korzenia łopianu ze względu na właściwości odkażające może być stosowany do okładów w leczeniu czyraków, świądu i podrażnień skóry. Wykorzystywany jest także do przemywania i normalizowania cery tłustej oraz trądzikowej, zmniejsza ilość wyprysków.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z terenów Azji, obecnie rośnie w całej Europie, Afryce, Ameryce Północnej i Południowej, Chinach, Japonii oraz na Syberii. W Polsce rośnie na nizinach, a także w niższych partiach górskich (Karpaty i Sudety). Jest rośliną dwuletnią, wysoką, często jego łodygi przekraczają 2 m, charakteryzuje się dużą odpornością na mróz i niesprzyjające warunki. Preferuje żyzne gleby.
Surowiec: wykorzystuje się głównie korzeń (*Bardanae radix*). Gruby, mięsisty, silnie rozgałęziony, białej barwy, do 0,5 m długości. Ma słaby, nieco nieprzyjemny zapach i słodkawy smak. Wytwarza się z niego olej.
Pora zbioru: korzenie wykopuje się jesienią pierwszego roku wegetacji, zanim roślina wytworzy łodygę kwiatową lub na drugi rok wiosną. Korzeń myje się, kroi na mniejsze kawałki i suszy w temperaturze 50-60°C[10].
Ważne: jadalne są młode liście, pędy i korzeń. Stosując płukanki, warto pamiętać, że łopian powoduje przyciemnienie włosów.

eprasa.pl 5060686c0f

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

Postaw na naturalne substancje w codziennych terapiach.

Singularis® to marka o unikalnych składach popartych badaniami oraz próbami klinicznymi potwierdzającymi skuteczność terapeutyczną.

Wejdź na singularis.com.pl **i odbierz 15% rabatu.**

KOD PROMOCYJNY: **JESIENNA15**

Promocja ważna do 30.11.2021r.

eprasa.pl 5060686c0f

Nowa jakość w walce z haluksami! 98,7% badanych potwierdza - to jedyna skuteczna metoda ich likwidacji, która nie powoduje obrażeń stóp

REKLAMA

HALUKSY ZNIKAJĄ BEZPOWROTNIE W 14 DNI?

Likwiduje haluksy, ból i deformacje stóp w 2 tygodnie. Bez ryzykowanych operacji i marnowania pieniędzy na pseudokorektory, które powodują obrażenia stóp. Zapomnij o wstydzie. Odzyskaj pełną sprawność i noś buty, jakie chcesz. Wszystko dzięki tej innowacyjnej, superskutecznej metodzie zwalczania haluksów...

Haluksy, krzywe palce, odciski? Ból, kompleksy? Możesz zapomnieć o tych problemach, jak ja! Jeżeli deformacje stóp zatruwają Ci życie, wiedz, że już za 2 tygodnie będziesz cieszyć się sprawnymi i ładnymi stopami – i to bez ingerencji chirurgicznej.

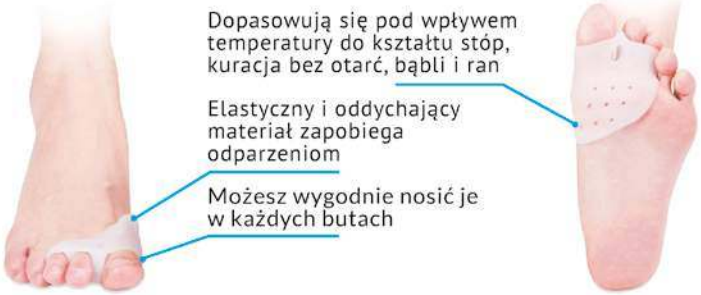
Skąd to wiem? Przez 17 lat cierpiałam na haluksy. Skłonność do nich odziedziczyłam po mamie. Mimo tego w młodości stroiłam się w wąskie buty na obcasie i na własne życzenie całkowicie zdeformowałam swoje stopy. Wstydziłam się i nienawidziłam, gdy ktoś na nie patrzył. Ale najgorszy był ból. Tak mnie bolało, że nie mogłam chodzić w normalnych butach. Kupiłam sobie takie specjalne, ortopedyczne. Były paskudne i czułam się w nich jak inwalidka. A przecież jestem atrakcyjną babką, nie jestem jeszcze stara...Jak miałam pokazać się w takich butach w niedzielę w kościele albo na ślubie córki?

Korektory, operacja – to nie pomaga

Próbowałam wszystkiego, żeby jakoś pozbyć się bolesnych haluksów. Operacji nawet nie brałam pod uwagę. Moja przyjaciółka zaryzykowała i wystawiła stopy - pod skalpelel. Przecinali jej kość! Po operacji z bólu nie mogła chodzić przez miesiąc, a haluksy... WRÓCIŁY szybciej niż myślała! Wiele razy naiwnie - dawałam się oszukać i kupowałam różne aparaty i korektory. Nie dość, że były drogie, to jeszcze w ogóle nie działały! Do tego strasznie uwierały, były niewygodne i pociły mi się w nich stopy. Zamiast uwolnić od haluksów i bólu, powodowały bąble i odparzenia. W końcu, wielokrotnie ograbiona z ciężkich pieniędzy, zaczęłam tracić nadzieję na odzyskanie ładnych i sprawnych stóp.

Nowość zza oceanu

Co jakiś czas sprawdzałam na zagranicznych forach internetowych, czy wynaleziono jakis sposób na haluksy. Pewnego dnia na amerykańskim portalu przeczytałam artykuł o inteligentnych separatorach na stopy, wykonanych z elastycznego i oddychającego tworzywa. Pomyślałam, że to ewidetnie coś innego niż sztuczne aparaty z plastiku, przez które tyle się wycierpiałam... Dlatego postanowiłam spróbowac i je sobie sprawiłam! Dziś wiem, że to był strzał w 10-tkę! Dlaczego? Inteligentne separatory na haluksy pod wpływem ciepła dopasowują się do kształtu palców. Wykonane są ze specjalnie opracowanego i zastrzeżonego w instytucie patentowym tworzywa. Przypomina ono silikon, ale „oddycha", - dzięki czemu skóra się nie poci. Są sprężyste i bardzo wygodne, dlatego nie powodują otarć i ułatwiają chodzenie. Działają niesamowicie, bo już w 14 dni: likwidują haluksy, ustawiają duży palec w prawidłowej pozycji i uruchamiają proces cofający deformację stóp.



INTELIGENTNE SEPARATORY NA HALUKSY:

- ✓ likwidują haluksy w 14 dni
- ✓ prostują koślawe palce
- ✓ usuwają ból i stany zapalne
- ✓ wzmacniają stawy i mięśnie stóp o 97%
- ✓ zapobiegają dalszym deformacjom stóp

Założyć obcasy? Bardzo proszę!

Od razu, gdy nałożyłam separatory, poczułam ulgę. Stosowałam je w ciągu dnia, ale postanowiłam zamówić też stabilizator nocny. To była świetna decyzja! Dzięki temu moja kuracja była kompletna i przebiegała non stop. Wreszcie zaczęłam chodzić, biegać i jeździć na rowerze bez bólu. Nie wierzyłam własnym oczom, jak z dnia na dzień moje haluksy zmniejszały się, a palce prostowały. W zaledwie 2 tygodnie odzyskałam ładne, sprawne stopy – raz na zawsze zapomniałam o haluksach i bólu. Wreszcie się udało! Mogę nosić takie buty, na jakie mam ochotę. Nie wstydzę się założyć sandałków, iść na basen czy do kosmetyczki na pedicure. Przetańczyłam całe wesele mojej córki w szpilkach! Czy może być lepiej?

STOPY WPŁYWAJĄ NA ZDROWIE CAŁEGO ORGANIZMU!

→ Haluksy powstają w punkcie akupunktury odpowiadającym za pracę wątroby i gruczołów, które produkują hormony odpowiedzialne za metabolizm. Efekt? Toksyny pustoszą Twój organizm, przez co nie masz energii i źle się czujesz. A do tego obrastasz w tłuszcz i tyjesz.

→ Gdy stopy są zdeformowane, ciężar ciała rozkłada się na nich nierównomiernie. Po kolei obciążane są stawy kolanowe, biodrowe i kręgosłup, Powstają dokuczliwe zwyrodnienia i stany zapalne, które powodują trudne do zdiagnozowania bóle.

Zwalczanie haluksów to pierwszy krok ku dobrej kondycji i szczupłej sylwetce!

WIELKA PROMOCJA

REKLAMOWANE W TV

Zadzwoń do 29 listopada 2021 r., a dostaniesz **70% zniżki!** Otrzymasz wtedy inteligentny separator na haluksy ~~196 zł~~, **tylko za 59 zł!** (przesyłka GRATIS!)

Zadzwoń: 91 300 35 57

Poniedziałek– niedziela 8:00–20:00,
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

eprasa.pl 5060686c0f