

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska

**WHAT DOCTORS
DON'T TELL YOU**

Zadbaj
o mitochondria
– odzyskasz energię

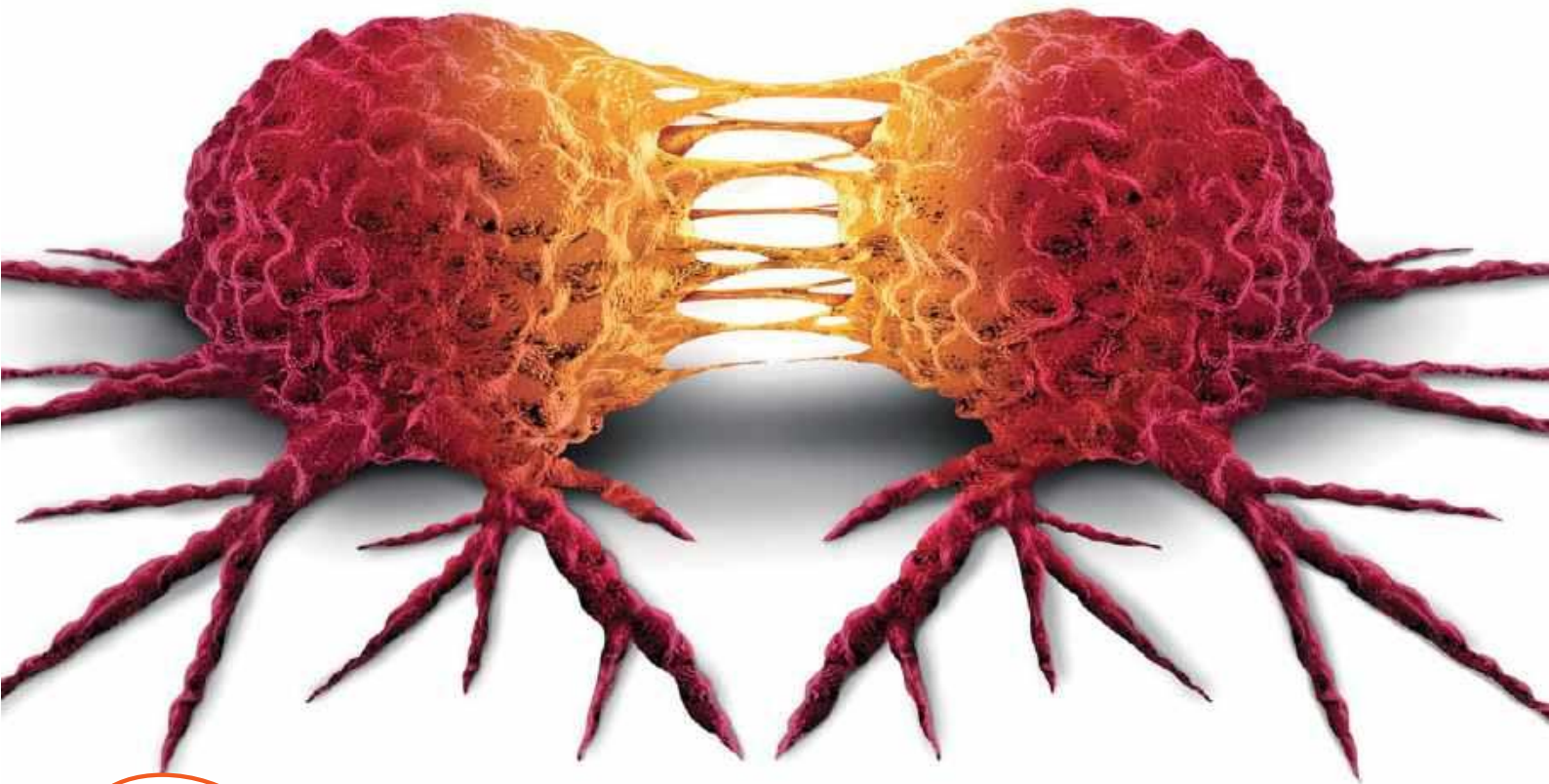
Tradycyjne
leki najlepsze
na odporność

Groźny związek:
depresja
i cukrzyca

Możesz
odmłodzić
serce

Jak uniknąć chorób
śmiercionośnych
dla mężczyzn

Przestań karmić raka!



6

sposobów na chorobę
Leśniowskiego-Crohna

Jak sobie radzić z...

- kurzą ślepotą
- niedożywieniem

eprasa.pl 5e3eab1ecf

Numer 11 | listopad 2020

cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 177230 015991 02



11 >

Rozgromić wolne rodniki

Woda alkaliczna pozwala zneutralizować stres oksydacyjny, będący jedną z głównych przyczyn osłabienia odporności oraz epidemii nowotworów, cukrzycy i schorzeń serca

Nawet 90% chorób cywilizacyjnych jest wynikiem nadmiaru wolnych rodników gromadzących się w organizmie. Powstają one w naszym ciele każdego dnia w wyniku reakcji utleniania (oksydacji) podczas procesów przemiany materii, oddychania czy wysiłku fizycznego i są wykorzystywane przez układ odpornościowy do walki z bakteriami chorobotwórczymi, a także do utleniania substancji toksycznych. Problem zaczyna się wtedy, gdy wolnych rodników hydroksylowych zaczyna nadmiernie przybywać, a naturalne substancje (dysmutaza nadtlenkowa, katalaza czy peroksydaza glutationowa) przestają sobie radzić z ich neutralizowaniem. Wówczas rozwija się stres oksydacyjny, który uważa się współcześnie za jedną z głównych przyczyn epidemii chorób cywilizacyjnych na świecie, w tym metabolicznych i nowotworowych¹.

Prawdopodobnie proces rozwoju raka zaczyna się właśnie pod wpływem oksydacyjnych modyfikacji DNA, spowodowanych działaniem wolnych rodników tlenowych (RFT). Wyniki badań wskazują, że są one istotne nie tylko na etapie inicjacji procesu kancerogenezy, ale również jego progresji. Zmiany

w DNA sprzyjają również przekształceniu nowotworu łagodnego w złośliwy i zwiększają ryzyko przerzutów².

Woda z odsieczą

Wolne rodniki tlenowe próbują odebrać elektron pierwszej napotkanej komórce ludzkiego organizmu, dlatego ich nadmierna aktywność może prowadzić do degeneracji praktycznie wszystkich tkanek. Stąd tak duża rola wspomagania ich z zewnątrz poprzez dostarczanie z dietą antyoksydantów zwalczających stres oksydacyjny. Ich źródłem są przede wszystkim warzywa i owoce bogate w witaminy C i E oraz karotenoidy.

Jedną z naturalnych opcji jest woda alkaliczna, czyli o zwiększonym pH, która działa podobnie do naturalnych przeciwutleniaczy w ludzkim organizmie, zmiatając reaktywne formy tlenu i chroniąc DNA przed uszkodzeniem przez wolne rodniki³. Co więcej, ze względu na mniejsze cząsteczki może ona być skuteczniej przenoszona przez akwaporyny – integralne białka błonowe, które tworzą kanały uczestniczące w procesie jej transportu przez błony komórkowe – a organizm wykorzystuje ją w dużo większym stopniu niż inne antyoksydanty, ponieważ dociera ona do każdej jego tkanki w ciągu zaledwie 30 min i w przeciwieństwie do pozosta-

łych przeciwutleniaczy przechodzi bez przeszkód przez barierę krew-mózg⁴.

Dowody skuteczności

W badaniach na szczurach wykazano, że u zwierząt, które piły wodę alkaliczną, już po miesiącu zmniejszyły się stres oksydacyjny oraz koncentracja 8-OHdG – jednego z głównych markerów zniszczenia DNA pod wpływem wolnych rodników⁵.

W innych doniesieniach po 3 latach doświadczeń na myszach stwierdzono, że te pojęte wodą alkaliczną żyły dłużej, ponieważ procesy starzenia zachodziły w ich organizmach wolniej⁶. Wykazano również, że taka woda nie tylko hamuje aktywność wolnych rodników, ale również działa przeciwcukrzycowo i chroni DNA, a u zwierząt z zaawansowanym nowotworem poprawia jakość życia i odpowiedź na chemioterapię⁷.

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Med 2007; 13:688-694
2. Biochem. Soc. Trans., 2003; 31:1441-1444, Brit. Med. Bull., 1993; 49:523-544; FASEB J., 2003; 17:1195-1214, Brit. Med. Bull. 1993; 49:523-544
3. Biochem. Biophys. Res. Commun., 234: 269-274, 1997
4. J Int Soc Life into Sci 2004; 22 (2): 302-305
5. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10): 1985-1987
6. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016:3084126
7. Biophys Chem 2004; 107 (1): 71-82, Biosci Biotechnol Biochem. 2006; 70 (1): 31-37; Biochem

W ten naturalny sposób uzdrowisz Twoje jelita! Na zawsze **POŻEGNASZ** kolki, zaparcia i wzdęcia!

Chcesz zapomnieć o długich i męczących wizytach w toalecie? Masz dość uczucia pełności i krępujących gazów? Jeśli tak, mamy dla Ciebie rozwiązanie – wystarczy, że jak 355 tys. Polaków skorzystasz z naturalnej metody, która przywraca zdrową perystaltykę jelit i normuje rytm wypróżnień. Dzięki niej zapomnisz o bólu, stresie i wstydzie, jaki wywołują zaparcia i wzdęcia.

Co tam zaparcia, wezmę coś na przeczyszczenie i przejdzie – zapewne chociaż raz w życiu w Twoim otoczeniu padło to zdanie. Może nawet z Twoich ust. I owszem, czasem takie środki mogą pomóc, jednak przynoszą krótkotrwałą ulgę. Ponadto, ich częste przyjmowanie może podtruwać Twój organizm – to zwykła chemia, która zawsze zostawia po sobie ślad, a nawet może przynieść skutki odwrotne od oczekiwanych.

Wiele osób stosujących regularnie środki przeczyszczające doprowadziło do tego, że w końcu ich metabolizm zniknął całkowicie. Spędzali godziny w toalecie bezskutecznie próbując się wypróżnić. Jednak jedyne czego się doczekiwali, to tylko nasilające się wzdęcia, gazy i kolki.

Już co druga osoba w Polsce przyznaje się do problemów z zaparciami i trawieniem. Wśród nich jest pani Joanna z Piły, która popełniła katastrofalny błąd, jakim jest częste stosowanie herbatek i innego rodzaju środków przeczyszczających.



Joanna, 49 lat

„Dzień dobry, mam na imię Joanna i chcę Cię przestrzec przed wszystkimi środkami przeczyszczającymi. Zamiast nich lepiej jest wybrać inną, naturalną metodę, która szybko naprawi Twoje jelita i przywróci ich zdrową pracę. Nigdy bym nie podejrzewała, że opowiem publicznie o takim wstydlivym problemie. Ale wiem, że dzieląc się swoją historią mam szansę pomóc tysiącom osób pozbyć się podobnych męczących dolegliwości.

Dałam się nabrać na fałszywe obietnice

Dużo koncerny mają ludzi i ich zdrowie w głębokim poważaniu. Dla nich liczą się tylko pieniądze. Dlatego wciskają nam jakieś buble, które zamiast likwidować dolegliwości w zarodku, łagodzą na chwilę ich objawy. Przy okazji niszczą pozostałe organy.

NIE LEKCEWAŹ TEGO PROBLEMU!

Jeśli cierpisz na zaparcia, czujesz się ociężała i słabo, miewasz z tego powodu gorszy nastrój, oznacza to, że Twój organizm może być zaatakowany toksynami, a stąd jest już tylko krok do poważnych chorób. Nie można bagatelizować zaparcia, ponieważ są one objawem problemów jelitowych. Zalegające w nich resztki pokarmów fermentują i uwalniają się do krwioobiegu, zatrdując organizm, a tym samym powodują bóle głowy, złe samopoczucie, a nawet problemy skórne. **Długo lekceważone dolegliwości mogą doprowadzić nawet do raka jelita grubego,** toteż nie wolno zwlekać z rozpoczęciem terapii.

Herbatki przeczyszczające i inne popularne specyfiki tak naprawdę spowalniają metabolizm, a tym samym jedynie pogłębiają problem zaparcia. Wszystko po to, żeby ludzie kupowali więcej i więcej ich produktów. No i ja się dałam na to złapać. Skrecało mnie, nie mogłam się normalnie wypróżnić, bulgotało mi w jelitach, a brzuch miałam wiecznie wzdęty jak balon. Doszło nawet do tego, że miałam obsesję – ciągle chodziłam do toalety z nadzieją, że tym razem uda się wypróżnić. Wspomagałam się jak tylko mogłam, jadłam jabłka i śliwki na kilogramy, ale nic nie pomagało. Raz byłam już tak zrezygnowana, że wypilałam 15 herbatek przeczyszczających pod rząd i dopiero to przyniosło jakiś efekt. Pomyślałam, że tak długo być nie może więc poszłam do specjalisty i usłyszałam:

Następnym razem niech sobie pani zapali papieroska i wypije kawkę,

a problem się rozwiąże. Od razu pójdzie gładko! – myślałam, że padnę po takiej radzie. A już na pewno, jeśli się będę do niej stosować, bo to prosta droga do zawału i wrzodów. Doprawdy, świetny sposób na pozbycie się zaparcia. Absurd!

Uratowała mnie zbawienna moc natury

Jako, że łatwo dostępne środki przeczyszczające tylko pogarszały moją sytuację, a specjalista nie był zbyt pomocny, udałam się do specjalistki od naturalnych kuracji. Wyjaśniła mi, że chcąc zwalczyć zaparcia nie wolno niszczyć układu

trawinnego. Zamiast tego trzeba zmusić jelita do naturalnej pracy. Zaleciła mi suplement, który ma w składzie mieszankę ziół, używanych od wieków na tego typu problemy, w 100% bezpiecznej dawce.

Pierwszą kapsułkę wzięłam od razu po powrocie do domu, pełna nadziei, że mi pomoże. Na szczęście nie zawiodłam się – już po kilkunastu minutach zniknęły wzdęcia i przestało mnie skrecać w brzuchu. Potem, aż nie mogłam uwierzyć, pozbyłam się zaparcia! Z każdym dniem kuracji było tylko lepiej. Teraz już nie muszę przeżywać męczarni w toalecie i zapominałam o wstydlivych gazach i bólach brzucha. Nareszcie czuję się zdrowo i lekko, a moja cera nigdy nie była piękniejsza. Co za ulga!

Środek, który naprawia układ trawienny

Roślinna metoda likwidująca zaparcia to jedyna skuteczna kuracja, która przy-

wraca prawidłowe napięcie mięśni i regeneruje układ trawienny. Tradycyjne środki przeczyszczające działają na niego agresywnie, dlatego zamiast uwalniać organizm od zaparcia, potęgują je.

Aż 97,5% osób, które stosowały tę w pełni naturalną terapię przyznało, że już po pierwszej dawce bezpowrotnie uwolniło się od zaparcia i uczucia pełności, pozbywając się też wstydlivych wzdęć i gazów. Ponadto, **uciążliwe kolki zniknęły jak ręką odjął.** Podobnie stało się z refluksiem i skurczami żołądka. Natomiast, dzięki oczyszczeniu organizmu ze złożeń i toksyn, u 95% osób zniknęły problemy z cerą i brzydkim zapachem z ust.

Jeśli chcesz bezpowrotnie:

- uwolnić się od gazów i wzdęć,
- zwalczyć kolki i ból brzucha,
- pozbyć się zaparcia,
- oczyścić organizm z toksyn,
- wyregulować rytm wypróżnień...

Skorzystaj z tej naturalnej pracy jelit!

Ekstremalnie skuteczny preparat likwidujący zaparcia od niedawna dostępny jest w Polsce w sprzedaży telefonicznej. Jego zamawianie jest proste i bezpieczne – za produkt zapłacisz dopiero przy jego odbiorze. Nie warto zwlekać ze złożeniem zamówienia, ponieważ pierwsze 150 osób, które zadzwonią na podany poniżej numer, otrzyma bardzo atrakcyjną zniżkę!

SPECJALNA PROMOCJA

Pozbądź się zaparcia szybko, skutecznie i bezpiecznie!

Pierwsze 150 osób, które zadzwoni **do 10.12.2020 r.**

dostanie **73% zniżki!** Otrzymasz wówczas naturalny preparat na zaparcia **w specjalnej promocyjnej cenie!** (przesyłka GRATIS!)

zadzwoń: 91 300 30 58

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00 (opłata za 1 min. połączenia wg taryfy operatora)

- 100% NATURALNE SKŁADNIKI**
- Ta naturalna kuracja pozwala na:**
- przywrócenie naturalnej pracy jelit w 98%,
 - uregulowanie przemiany materii,
 - usunięcie uczucia rozpierania i bólu brzucha.

Magazyn **O czym lekarze Ci nie powiedzą** jest wydawany na licencji brytyjskiego miesięcznika **What Doctors Don't Tell You**, wspieranego przez światowej sławy specjalistów.



Dr n. med. John Mansfield – jeden z pionierów w dziedzinie alergii, uczuleń pokarmowych i ekologii klinicznej. Jest założycielem Kliniki Burghwood, która prowadzi badania nad schorzeniami o podłożu alergicznym i środowiskowym i leczy pacjentów z tego rodzaju problemami. Pełnił funkcję przewodniczącego Brytyjskiego Towarzystwa Alergologii i Medycyny Środowiskowej. Jest autorem licznych artykułów na temat alergii i książek na temat migreny, astmy i artretyzmu.



Dr n. med. Jean Monro – kierownik medyczny Szpitala Breakspear, specjalistka w dziedzinie medycyny środowiskowej, w tym takich schorzeń jak: zespół chronicznego zmęczenia, borelioza i złożona nadwrażliwość chemiczna. Jest

członkiem Amerykańskiej Akademii Medycyny Środowiskowej oraz certyfikowanym amerykańskim lekarzem orzecznikiem.



Dr n. med. Damien Downing – specjalista w dziedzinie alergii, środowiska i żywienia, przewodniczący Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej, współzałożyciel i redaktor naczelny *Journal of Nutritional and Environmental Medicine* oraz dyrektor medyczny organizacji lobbującej Alliance for Natural Health. Jest autorem licznych książek, m.in. publikacji pt. „Witaminy uwalniając od alergii”.



Dr n. med. Harald Gaier – prawdopodobnie najbardziej kompetentny brytyjski lekarz praktykujący w głównych dziedzinach medycyny alternatywnej. W Wielkiej Brytanii jest zarejestrowany jako kręgarz, homeopata, specjalista od akupunktury i ziołolecznictwa oraz naturopata. Był kierownikiem ds. badań lekarskich w Klinice Hale

i Klinice Diagnostycznej, a także członek komitetu Fundacji Księcia Walii na rzecz Integracji Zdrowia. Autor licznych artykułów naukowych i książki „Encyklopedia homeopatii”.



Dr n. med. Michel Odent – chirurg i położnik, czołowy nowator związany z ruchem na rzecz aktywnego rodzenia, który podkreśla zalety porodu w domu i w rodzinie. Założył w Wielkiej Brytanii Centrum Podstawowych Badań Lekarskich. Napisał około 50 artykułów naukowych i 11 książek.



Dr n. med. Melvyn Werbach – psychiatra, ekspert w dziedzinie oddziaływań odżywiania i roślin na rozwój chorób fizycznych i psychicznych. Był zatrudniony na wydziale psychiatrii Szkoły Medycznej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA). Jest autorem wielu książek, m.in. nagrodzonej publikacji pt. „Wpływ żywienia na rozwój chorób psychicznych”.



Dr n. med. Jonathan Wright – kierownik medyczny Kliniki Tahoma w Renton w stanie Waszyngton, który torował drogę rozwoju medycyny żywienia w USA, członek zarządu Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Zapobiegawczej oraz Międzynarodowego Towarzystwa Nowoczesnej Medycyny Przeciwstarzeniowej. Autor 11 książek.



Dr Sarah Myhill pracowała w brytyjskiej Narodowej Służbie Zdrowia (NHS) oraz prowadziła prywatną praktykę od czasu ukończenia w 1981 r. Middlesex Hospital Medical School. Przez 17 lat była honorowym sekretarzem Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej (przemianowanego później na Towarzystwo Alergii, Środowiska i Odżywczey Medycyny).



Janet Balaskas – inicjatorka Ruchu Aktywnego Rodzenia, która pomogła

zrewolucjonizować wiele praktyk położniczych na całym świecie. Jest założycielką i kierowniczką Centrum Aktywnego Rodzenia, które mieści się w północnej części Londynu. Napisała 9 książek dla ciężarnych.



Craig Sams – współzałożyciel firmy Whole Earth Foods

– lidera wśród producentów żywności organicznej, założyciel i prezes firmy Green & Black's, która produkuje ekologiczne wyroby czekoladowe. Przewodniczący Soil Association, prezes przedsiębiorstwa Carbon Gold Ltd oraz członek zarządu organizacji i ruchu społecznego Slow Food w Wielkiej Brytanii. Napisał 4 książki, m.in. „Małą książkę o żywieniu”.



Sally Bunday – założycielka Grupy Wsparcia Dzieci Nadpobudliwych – pierwszej organizacji,

która zwraca uwagę na związek odżywiania z występowaniem zaburzeń zachowania u dzieci. Przez ponad 30 lat swojej działalności organizacja pomogła tysiącom rodzin dzieci nadpobudliwych lub z zaburzeniami koncentracji.

Zdaniem Lynne McTaggart i Bryana Hubbarda – redaktorów *What Doctors Don't Tell You*

Bohater niemiłe widziany?

W stosunkowo krótkiej historii covid-19 nie ma póki co zbyt wielu bohaterów, jednak czasami pojawiają się wybitne jednostki. Należy do nich dr David Brownstein, dyplomowany lekarz rodzinny i dyrektor Centrum Medycyny Holistycznej w West Bloomfield w Michigan.

Kiedy pojawił się kryzys pandemii, Brownstein stał na pierwszej linii. On i 5 lekarzy z innych ośrodków zaczęli leczyć pacjentów z covid-19 bronią, która zgodnie z ich doświadczeniem mogła mieć największe szanse powodzenia. Prawie wszyscy

pacjenci otrzymywali zatem doustnie witaminy A, C i D oraz jod. Jeśli to nie rozwiązywało objawów, podawano im dożylnie witaminę C i nadtlenek wodoru (H2O2) oraz domięśniowe zastrzyki ozonu. Większość otrzymała ponadto również nebulizator zawierający sól fizjologiczną z kilkoma mililitrami H2O2, siarczanem magnezu i kroplą płynu Lugola. Zalecano im wdychanie takiej mieszanki co godzinę, aż do złagodzenia objawów.

Większość tych pacjentów, ze średnią wieku 57 lat, miała inne schorzenia: problemy z tarczycą lub sercem, astmę, przewlekłe zapalenie zatok, boreliozę, cukrzycę, a nawet raka, co stawia ich w kategorii

„grupy wysokiego ryzyka”. Mimo to spośród 107 leczonych osób każda wyzdrowiała, a pierwsza poprawa pojawiała się w ciągu 3-7 dni.

Nawet w najcięższym przypadku hospitalizowany pacjent, który przy wypisie nadal miał problemy z oddychaniem, poczuł się lepiej po 2 dniach od użycia jednego z nebulizatorów Brownsteina.

Zespół wybrał składniki, których skuteczność potwierdzają badania. Opublikowane testy laboratoryjne wykazały przykładowo, że covid-19 wystawiony na działanie jodu zostaje szybko zdezaktywowany. Inne substancje mają działanie przeciwi-

rusowe i wzmacniające układ odpornościowy.

Zespół Brownsteina opublikował wyniki swojej pracy, raportując 93 przypadki wyleczonych pacjentów. Udostępnił też szczegóły swojego protokołu na stronie internetowej, by każdy mógł z niego skorzystać w warunkach domowych.

Mogłoby się wydawać, że dzięki tym wysiłkom Brownstein zasłużył, by powitano go jak bohatera.

Jednak Federalna Komisja Handlu (FTC) napisała do niego list ostrzegawczy, w którym twierdzi, że wysuwa on „bezpodstawne twierdzenia dotyczące zapobiegania koronawirusowi lub jego leczenia”.



Zarzuca mu przy tym cel marketingowy. Lekarz musiał usunąć wszystkie informacje ze strony internetowej...

To zaś pokazuje, że nie mamy dziś do czynienia tylko z wirusem, a również z instytucjami, które są zdeterminowane, by zatajać wszelkie informacje o czymkolwiek innym niż warte wiele miliardów dolarów farmaceutyczne rozwiązania. Problem z witaminą C, H2O2, jodem czy ozonem polega bowiem na tym, że nie można ich opatentować, więc nikt się na nich nie wzbogaci.

Utopiony testosteron

Piersi Jamesa Price'a były nabrzmiałe i tklawe. Wyglądały tak, jakby pod sutki wszczepiono mu małe, gumowe piłeczki. Dla emerytowanego oficera wywiadu armii amerykańskiej, wysokiego i żyłastego faceta, było to tym bardziej przerażające, że przeobrażeniu ulegało całe jego ciało.

Im bardziej na siebie patrzył, tym wyraźniej widział, że upodabnia się do kobiety: stracił włosy na klatce piersiowej, ramionach i nogach, a zarost na twarzy rósł wolniej. Jego penis stał się tak wiotki, że wydawał się dużo mniejszy niż dawniej. Teksańczyk przestał też odczuwać popęd seksualny. Poważnie zaniepokojony tymi zmianami zdecydował się szukać pomocy medycznej. Pierwszych 3 lekarzy, z którymi się skonsultował, zdiagnozowało u niego ginekomastię. Badania wykazały, że poziom estrogenu w jego krwiobiegu był ośmiokrotnie wyższy, niż wynosi norma dla mężczyzn. Ba! Był nawet wyższy niż zwykle stężenie tego hormonu u kobiet. Lekarze nie potrafili wyjaśnić tego fenomenu. Niektórzy nawet podejrzewali Price'a, że potajemnie go przyjmował!

W końcu mężczyzna postanowił zwrócić się do wojskowego lekarza i umówił się na spotkanie z podpułkownikiem dr. Jackiem E. Lewim, szefem endokrynologii w San Antonio Military Medical Center. Medyk początkowo przeprowadził rutynowy wywiad, wykluczając typowe czynniki sprzyjające ginekomastii. Jednak pacjent na wszystkie pytania odpowiedział negatywnie: nie, nie był alkohikiem; nie, nie używał olejku z drzewa herbacianego ani lawendy itd. Zatem pozostała najmniej

optymistyczna opcja – gruczołak wydzielający estrogen. Przez następnych kilka miesięcy emerytowany oficer został prześwietlony pod kątem raka jąder, nadnerczy, klatki piersiowej i płuc. Gdy przyszły wyniki testów, dr Lewi mógł powiedzieć: mam dla pana 2 wiadomości – dobrą i złą. Dobra jest taka, że nie ma pan raka, a zła, że nadal nie wiemy, czemu pańskie hormony oszalały.

Czasem mężczyzna musi powiedzieć „sayonara”

Sfrustrowany medyk zdał sobie sprawę, że skoro nie otrzymuje właściwych odpowiedzi, najwyraźniej zadaje niewłaściwe pytania. Postanowił więc jeszcze raz przeprowadzić wywiad z pacjentem. Ponownie przepytął go o jego styl życia i zwyczaje. Wreszcie zaproponował, by przyjrzeni się diecie emerytowanego oficera, posiłek po posiłku. „Powiedz mi, co jesz i pijesz”. Wtedy mężczyzna rozsiadł się wygodniej w fotelu i zaczął: „wstaję i zwykle jem płatki”. Gdy Lewi zapytał, czy coś do nich dodaje, uściślił, że spożywa je z mlekiem sojowym, gdyż w ostatnich latach rozwinęła się u niego nietolerancja laktozy i przeszedł wyłącznie na takie, które w rzeczywistości stało się jednym z jego ulubionych napojów. Właśnie wtedy lekarz zwiertzył trop. Okazało się, że Price wypija 3 l mleka sojowego dziennie. W tej oto chwili Lewi pojął, że znalazł przyczynę problemów swojego pacjenta.

Soja, uważana za doskonałe (i zdrowe) źródło białka oraz witamin z grupy B, zawiera również genisteinę i daidzeinę – fitoestrogeny, które działają podobnie do żeńskich hormonów płciowych. Gdy James zrezygnował z mleka sojowego i zaczął sprawdzać etykiety składników na wszystkich innych produktach, które regularnie spożywał, poziom estrogenu w jego organizmie zaczął się systematycznie obniżać. Zniknęła też ekstremalna wrażliwość sutków. Nieco później badacze z Harvardu odkryli silny związek między spożyciem soi przez mężczyzn a zmniejszoną liczbą plemników. Okazało się też, że osoby, które w dzieciństwie karmiono mlekiem sojowym, częściej cierpiały na astmę i alergie w późniejszym wieku, co, jak podejrzewają uczeni, jest efektem zmian w systemie odpornościowym.

Tymczasem mit soi dobrej dla wszystkich wciąż trwa i ma się dobrze. Nie dość na tym, soja wciska się wszędzie. Jest już nie tylko w wegańskich kotletach, ale również w zwykłych wędlinach, parówkach i pasztetach, gdyż jej białko jest tańsze od mięsa. Można ją znaleźć w pieczywie, słodczykach, lodach oraz koncentratkach spożywczych!

REDAKTOR NACZELNA



WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA



82

SPIS TREŚCI

Listopad 2020

Z OKŁADKI

Jak uniknąć męskich chorób? 28

Prawdziwy macho dba o siebie i wie, że w dużej mierze od niego zależy jego ryzyko chorób układu krążenia czy prostaty!

Możesz odmłodzić serce 42

Nasza pompa potrafi odnawiać swoje komórki, a my mamy szansę poprawić efektywność tego procesu

Zadbaj o mitochondria 56

Te niewielkie organella dysponują ATP – energetyczną walutą życia, bez której rozwijają się zmęczenie i demencja

Przestań karmić raka! 62

Ekspert twierdzi, że zmiana nawyków żywieniowych pozwoli uniknąć 30% nowotworów

8 sposobów na chorobę Leśniowskiego-Crohna 80

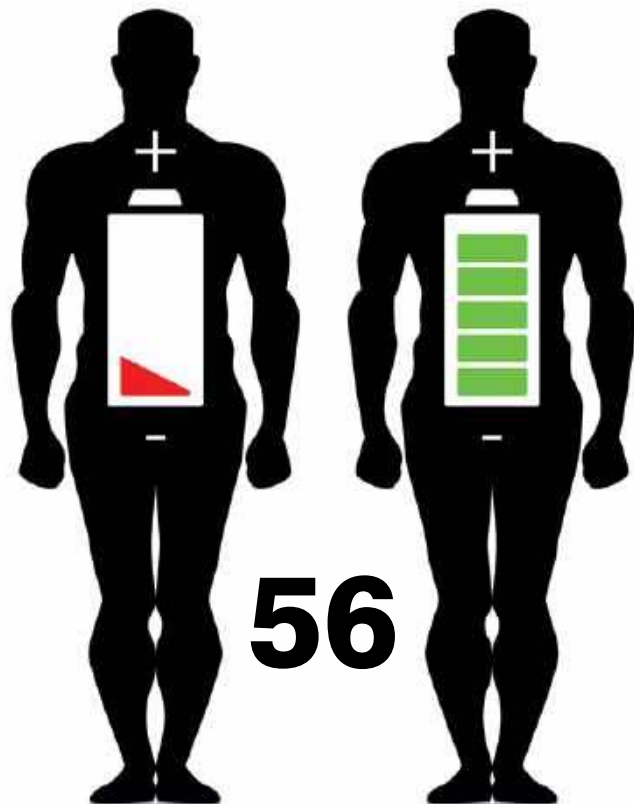
Specyficzna dieta węglowodanowa (SCD) i wsparcie medycyny Wschodu przyniosą jelitom trwałą ulgę

Groźny związek: depresja i cukrzyca 82

Te schorzenia są niczym zabójczy duet, a ich współwystępowanie okazuje się szczególnie groźne

Tradycyjne leki najlepsze na odporność 94

Aby uniknąć infekcji albo skrócić czas ich trwania, sięgnij po babcię sposoby, których skuteczność potwierdza nauka



56



TEMAT
NUMERU



20

42

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Sekrety stulatków 20
Sprawdź, co zmienić w swoim życiu,
by zwiększyć szanse na długowieczność

NEWS FOCUS

Uuups, znowu to zrobiłem! 24
Błędy medyczne stają się światową plagą,
a tak naprawdę nikt ich nie kontroluje

RAPORT SPECJALNY

Zabójcze dla mężczyzn 28
Ziołowa apteczka 32
Roślinne surowce ułatwią przejście menopauzy

Zawalczyć o potomstwo! 34
Od nawyków i kondycji przyszłego ojca w dużej
mierze zależy powodzenie starań o dziecko

ZDROWY STYL ŻYCIA

Ruch pierwotny 38
Powrót do naturalnych ruchów może
działać cuda dla ciała i umysłu

Spróbuj odmłodzić serce! 42

Sposoby na suchą skórę 52
Gdy swędzi i piecze, wypróbuj naturalne
emolienty, które nawilżą cerę

Energetyczna waluta życia 56

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Jak walczyć z wirusami? 49

TEMAT NUMERU

Przepis na nowotwór 62
Zabójcze palenie 68
Nałóg niszczy nie tylko płuca: to najważniejszy karcynogen,
pustoszący wszystkie narządy w organizmie

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na menopauzę 76

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak leczyć astmę 74
Metoda Butejki pomaga opanować
hiperwentylację i lepiej dotlenić organizm

Sposoby na crohna 80
Groźny związek: depresja i cukrzyca 82

Jak działa ozonoterapia? 90
Gaz, który w nadmiernym stężeniu jest toksyczny,
skutecznie zwalcza wirusy i bakterie

Babcine leki na infekcje 94

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 114
Dobry wybór dla zdrowia 116
Nasz zielnik: biedrzynek 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

kurzą ślepotą 102
niedożywieniem 108

68

LICZBY i FAKTY

Oczekiwana
długość życia osób
palących jest średnio
o 10 lat krótsza
w porównaniu do niepalących

Kobiety stanowią
aż 75% stulatków
na świecie

OK. 40-60% CHORYCH
na nieswoiste zapalenie
jelit nie czerpie korzyści

**Z DOSTĘPNYCH
SPOSOBÓW LECZENIA**
(farmaceutyków lub operacji)

Dzięki zmianie diety
można uniknąć
ok. 30% nowotworów
w krajach uprzemysłowionych

Zdaniem WHO
depresja jest najczęściej
diagnozowaną chorobą u ludzi
w wieku 20-40 lat

Naturalny antyseptyk na bazie
miodu manuka
i wody destylowanej zabija
77% bakterii E. coli

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

LISTY



Zmęczenie po grypie Droga Redakcjo! Kilka dni temu

wyleczyłam się z grypy,
ale do tej pory czuję się
osłabiona. Przeczyta-
łem gdzieś, że infekcja
może powodować choroby
serca i stąd to zmęczenie.
Czy powinnam udać się
do kardiologa i profilak-
tycznie wykonać badania?

Martyna

Red. Eksperci rzeczywiście uważają, że infekcje i ostre oraz przewlekłe stany zapalne, a szczególnie grypa, stanowią czynniki sprzyjające kardiologicznym powikłaniom. Pojawienie się wirusa w naszym organizmie czasami może spowodować wytwarzanie przeciwciał, które zamiast niego atakują komórki serca. Dzieje się tak zazwyczaj kilka tygodni po infekcji grypowej, bo tyle czasu potrzeba, aby powstały autoprzeciwciała atakujące serce. Rzeczywiście pojawia się wówczas znaczne osłabienie i szybkie zmęczenie przy niedużych wysiłkach. Jest to jednak zupełnie naturalny stan, który zazwyczaj stabilizuje się po jakimś czasie.

Niestety u części osób uszkodzenie serca i osłabienie jego kurczliwości może doprowadzić do przewlekłej niewydolności czy tzw. kardiomiopatii rozstrzeniowej. Ryzyko dotyczy przede wszystkim tych pacjentów, którzy już leczą się kardiologicznie – najczęstszym sercowym powikłaniem pogrypowym pozostaje bowiem zaostrenie lub destabilizacja choroby wieńcowej, a w niektórych przypadkach nawet zawał serca. Drugim poważnym powikłaniem jest wirusowe zapalenie mięśnia serca czy osierdzia.

W przypadku grypy może dochodzić również do nasilenia, nawrotu bądź ujawnienia się arytmii oraz przewlekłej niewydolności serca.

Nie oznacza to jednak, że po każdej infekcji należy rutynowo wykonywać kontrolne badania pracy serca. Powinni zdecydować się na nie przede wszystkim pacjenci z już rozpoznanymi chorobami serca, leczący się kardiologicznie (np. z powodu przewlekłej niewydolności narządu, choroby wieńcowej lub kardiomiopatii rozstrzeniowej), jeśli czują, że po infekcji pogorszyła się ich wydolność fizyczna bądź nasiliły się objawy choroby.

Natomiast osoby dotychczas zdrowe powinny udać się do kardiologa, jeśli po infekcji (zwłaszcza z gorączką powyżej 38°C) czują długotrwale osłabienie bądź nierówną pracę serca. Proste badania, jak EKG, ECHO serca czy 24-godzinna rejestracja EKG metodą Holtera, wskażą, czy doszło do pogrypowego uszkodzenia serca.



Laser 2RT Szanowna Redakcjo!

W 2014 r. zdiagno-

nozowano u mnie zwyrodnienie plamki żółtej (AMD suche) i kazano czekać na dalszy rozwój choroby. Jakież 2 lata później przeczytałem wywiad z panią profesorem pod fascynującym tytułem „Laser przywraca wzrok” o rewelacyjnym leczeniu metodą 2RT. Zapytany przeze mnie lekarz okulista nie wiedział, co to takiego, ale po zapoznaniu się z artykułem i skonsultowaniu z kolegami po fachu stwierdził, że skoro robią to nasi profesorowie, nie wypada ich krytykować.

Drodzy Czytelnicy

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

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

Nasz adres:

Redakcja

„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

ul. Leszczyńska 11

03-197 Warszawa.

Nasz mail:

redakcja@oczymlekarze.pl



Kiedy w 2017 r. dowiedziałem się, że przychodzi na nie tak odległej Zielonej Góry zajmuje się leczeniem AMD tą metodą, zgłosiłem się do niej. Badający mnie okulista stwierdził, że to ostatni dzwonek. Powiedziałem, że mam skromne życzenie zachować dotychczasowe widzenie i poddałem się zabiegowi. Niestety nie zauważyłem żadnej poprawy, choć lekarz, przeglądając się zdjęciom, twierdził, że zaszła.

Po roku okulista orzekł, że konieczny jest drugi zabieg laserowym, na który się zgodziłem, a czego bardzo żałuję, bo zamiast poprawy odnotowałem znaczne pogorszenie. Straciłem centralne widzenie w prawym oku (dostrzegam jedynie szarą plamę).

Udałem się do innego specjalisty, który kategorycznie odradził mi dalsze stosowanie lasera, mówiąc, że spłaszczą mi on trochę druzi, ale narobił dziur w siatkówce.

Ponieważ z zainteresowaniem przestudiowałem dotychczasowe artykuły w Waszym piśmie na temat AMD i nie znalazłem informacji o laserze 2RT, chciałem zapytać, czy leczenie tym urządzeniem ma w ogóle sens?

Andrzej

Red. Nanosekundowy laser 532 nm, zarejestrowany do terapii odmładzającej siatkówkę (retinal rejuvenation therapy; w skrócie 2RT), dostępny jest na polskim rynku od zaledwie ok. 5 lat. Stosuje się go u pacjentów ze średniozaawansowanymi stadiami zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem (AMD). To pierwsza i jak dotąd jedyna metoda wykorzystywana do terapii schorzenia na tym etapie

rozwoju. Działanie konwencjonalnych laserów stosowanych do terapii schorzeń siatkówki oparte jest na efekcie termicznej koagulacji tkanek, natomiast laser 2RT wykorzystuje przede wszystkim efekt biomodulacji w obrębie komórek nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE). Dostarczenie energii w ściśle określonej ilości i postaci zwiększa syntezę metaloproteiny macierzy wewnątrzkomórkowej, modeluje proces podziału komórek RPE oraz przyspiesza usuwanie produktów przemiany materii. Przy tej metodzie nie ma zatem termicznego uszkodzenia tkanki, nie obserwujemy więc działań ubocznych typowych dla zabiegów fotokoagulacji.

Pojawiają się natomiast inne problemy. Terapia laserem 2RT może być zastosowana jedynie u pacjentów z wczesną i średniozaawansowaną suchą postacią AMD, którym do tej pory można było zaproponować wyłącznie suplementację witaminami oraz antyoksydantami. Drugą grupą pacjentów są osoby z cukrzycowym obrzękiem siatkówki, jednak w tym wskazaniu laser stosowany jest dużo rzadziej. Pacjenci z zaawansowanymi postaciami AMD – zanikiem geograficznym czy już wysiękową formą choroby – nie mogą zostać poddani terapii. Jednak nawet w średniozaawansowanej postaci nie zawsze wskazane jest zastosowanie tej metody. Do licznych przeciwwskazań należą m.in. zaburzenia przezierności ośrodków optycznych, zaawansowana postać jaskry, aktywny stan zapalny czy obecność zmian zanikowych RPE i siatkówki sensorycznej.

Bardzo ważna jest więc prawidłowa kwalifikacja pacjentów, która w dużej mierze decyduje o skuteczności zabiegu. Niestety brakuje dobrych i pewnych metod diagnostyki w tym zakresie.

Wszystko to sugeruje, że póki co wiemy o tej metodzie zbyt mało, by przesądzać o zasadności jej stosowania.



Guzki piezogeniczne Droga Redakcjo! Podczas kąpeli

zauważyłam dziwne zmiany w okolicy pięt. Co prawda nie powodują one dolegliwości, ale przy najbliższej wizycie u lekarza rodzinnego postanowiłam mu je pokazać, by upewnić się, że to nic poważnego. Ten rzeczywiście stwierdził, że to najpewniej guzki piezogeniczne i póki nie bolą, nie ma czym się martwić. Czy to naprawdę nic groźnego?

Marta

Red. Piezogeniczne guzki stóp (PN) to przepukliny tłuszczowe, wpuklające się do skóry. Występują u 10-20% populacji jako małe, mnogie grudki lub guzki barwy cielistej bądź żółtej. Bodziec mechaniczny (najczęściej związany z treningiem lub urazem) wyzwała powstanie zmian u osób z genetycznie zmniejszoną liczbą i wytrzymałością przegród włóknistych podskórnej tkanki tłuszczowej. Najczęściej chorują osoby młode, aktywne fizycznie oraz z genetycznymi chorobami tkanki łącznej.

Bolesne guzki częściej stwierdza się u kobiet niż u mężczyzn. Wśród sportowców głównie spotykane są u maratończyków i siatkarzy.

W większości przypadków schorzenie przebiega bezobjawowo i nie wymaga leczenia. Bolesne guzki i grudki można z kolei wycinać chirurgicznie.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują kosmetyki BIOVAX Prebiotic – to intensywnie regenerująca kuracja do włosów suchych i wrażliwej skóry głowy z zaburzonym mikrobiomem. Gratulujemy!

Negatywne myślenie zwiększa ryzyko Alzheimerera

Twoja szklanka jest zawsze w połowie pusta? Lepiej zacznij postrzegać ją jako w połowie pełną, ponieważ u osób, które regularnie mają negatywne i depresyjne myśli, ryzyko rozwoju choroby Alzheimerera na starość jest większe.

Badacze obserwują nawet, że u pesymistów pojawiają się fizyczne konsekwencje „po-wtarzających się negatywnych myśli” (PNM), w ich mózgach rozwijają się bowiem większe ilości szkodliwych białek mających związek z alzheimerem.

Jak tłumaczy Natalie Marchant z University College London, negatywne myślenie to powód leżący u podstaw rozwoju demencji lub choroby Alzheimerera u niektórych ludzi. Musi to być jednak długotrwały, stały pogląd na świat. Zdarzające się raz na jakiś czas gorsze momenty, gdy nawiedzają nas ponure myśli i uczucia, nie zaszkodzą na stałe naszym zdolnościom poznawczym.

Naukowcy badali zdrowie psychiczne 292 osób w wieku ponad 55 lat. Sposób, w jaki rozpamiętywały oni przeszłość i martwiły się o przyszłość, był istotnym miernikiem ich PNM. Osoby o wyższym wskaźniku PNM cierpiały z powodu poważniejszego osłabienia zdolności poznawczych, np. bardziej zaawansowanej utraty pamięci. Skany mózgu wykazały przy tym większe pokłady białka tau i amyloidu, jakie obserwuje się u pacjentów z demencją i alzheimerem.

Jak mówią badacze, PNM to nowy czynnik ryzyka, dlatego ważne jest, by osoby, które regularnie mają negatywne myśli, przeciwdziałały im za pomocą medytacji lub uważności.

AlzheimersDement,2020;16:1054-64

“ Negatywne myślenie to powód leżący u podstaw rozwoju demencji lub choroby Alzheimerera u niektórych ludzi ”

Researcher Natalie Marchant



Dzięki placebo można być „na haju”

Każda substancja farmakologiczna jest podatna na efekt placebo, w którym osoba ją przyjmująca czuje się lepiej mimo braku składnika czynnego. Dotyczy to nawet psychodelików.

Osoby, którym zamiast psylocybiny (substancji czynnej w grzybach halucynogennych) podano placebo, i tak były „na haju”. 20 spośród 33 uczestników przyjęło placebo, a mimo to donosiło o pewnych doświadczeniach psychodelicznych, np. widzieli, jak obrazy na ścianach poruszają się lub zmieniają kształty.

Badacze z McGill University zaprosili uczestników na „psychodeliczną imprezę”, na której nie zabrakło światła i muzyki, a do tego obecnych było 10 asystentów w białych fartuchach, mających pomóc każdemu, kto miał nieprzyjemne czy straszne halucynacje. Jak mówi Jay Olson, kontekst i oprawa miały kluczowe znaczenie i to one przekonały większość uczestników, że podano im grzyby, a nie placebo.

Badanie ma poważne implikacje. Psychodeliki stosuje się do leczenia depresji, możliwe więc, że pacjenci, którym poda się niewinne placebo – nieniosące ze sobą efektów ubocznych towarzyszących halucynogenom – odniosą podobne korzyści.

Psychopharmacology,2020;237:1371-82

Pestycydy powodują celiakię

Toksyczne chemikalia obecne w pestycydach, przyrządach kuchennych i środkach przeciwpożarowych mogą stanowić przyczynę celiakii, choroby układu odpornościowego, która może wywoływać śmiertelnie niebezpieczną reakcję organizmu na gluten.

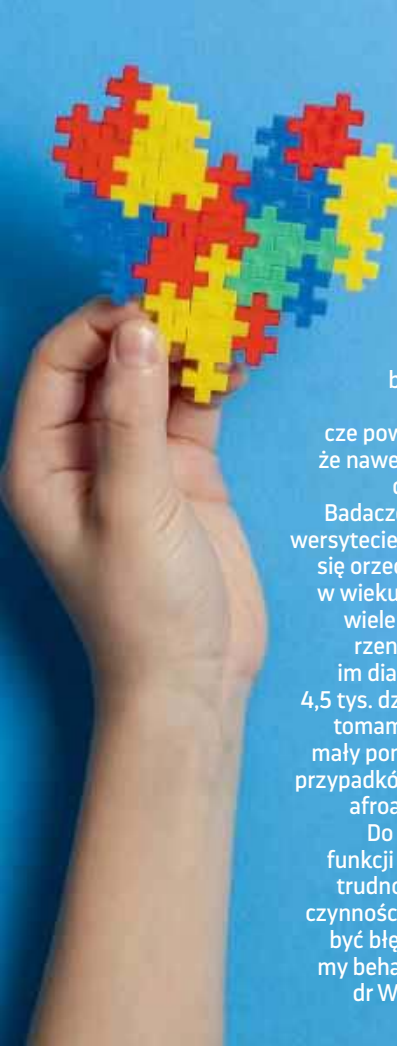
U młodych ludzi z wysokim poziomem we krwi DDE, środka chemicznego znajdującego się w pestycydach, ryzyko rozwoju choroby jest 2 razy większe. Zależność ta staje się jeszcze wyraźniejsza u młodych dziewcząt, u nich bowiem ryzyko rośnie nawet 9-krotnie, jeżeli w ich krwi notowano również wyższy poziom innej substancji chemicznej

– PFA, obecnego w patelniach nieprzywierających.

Badacze z New York University School of Medicine twierdzą, że istnieje też duże prawdopodobieństwo, iż związki te wywołują autoimmunologiczne zapalenie jelit.

Dotąd uważano celiakię za chorobę dziedziczną, jednak zespół badaczy przekonuje, że istnieją bardzo silne dowody na to, iż może ona mieć również podłoże środowiskowe. Przebadali on krew 30 dzieci i młodych dorosłych z celiakią w wieku 3-21 lat i porównali poziomy toksycznych chemikaliów z wynikami z próbek krwi pobranych od 60 zdrowych ochotników.

EnvironRes,2020;109439



1 na 4 dzieci z autyzmem bez diagnozy

Aż 25% przypadków choroby może nie zostać rozpoznanych. Sugeruje to, że autyzm jest jeszcze powszechniejszy, niż sądzono, mimo że nawet teraz uważa się go za epidemię, dotyka bowiem 1 na 42 chłopców. Badacze z Akademii Medycznej przy Uniwersytecie Rutgersa w New Jersey przyrzekli się orzeczeniom lekarskim 266 tys. dzieci w wieku 8 lat. Pozwoliło to zauważyć, jak wiele z nich wykazywało objawy schorzenia, mimo że nigdy nie postawiono im diagnozy. Dotyczyło to 25% spośród 4,5 tys. dzieci ze zidentyfikowanymi symptomami autyzmu, które nigdy nie otrzymały pomocy lekarskiej. Większość takich przypadków stanowili chłopcy pochodzenia afroamerykańskiego lub latynoskiego. Do objawów zaliczały się zaburzenia funkcji kognitywnych i społecznych oraz trudności w wykonywaniu codziennych czynności. Wczesne oznaki autyzmu mogą być błędnie interpretowane jako problemy behawioralne lub medyczne, ostrzega dr Walter Zahorodny, jeden z badaczy. AutismRes, 2019Dec23

Ołów wywołuje choroby serca

U kobiet w wieku pomenopauzalnym występuje wysokie ryzyko rozwoju miażdżycy, czyli zwężenia tętnic, z powodu wysokiego stężenia ołowiu w organizmie. Ten toksyczny metal, który kumuluje się w organizmie, pochodzi z dymu tytoniowego, wody pitnej oraz spalin samochodowych. Jego obecność zwiększa ryzyko rozwoju chorób tętnic u kobiet w okresie przekwitania o 72%.

Wiele badań wykazało już związek między obecnością ołowiu w organizmie a chorobami układu krążenia. Badacze ze Szpitala Klinicznego Sahlgrenska w Szwecji jako jedni z pierwszych skupili się na wpływie, jaki wywiera on na kobiety po menopauzie. Sądzą oni, że ta grupa jest szczególnie narażona na zgubne działanie ołowiu, ponieważ menopauza wpływa na mineralizację kości, a to z kolei sprzyja uwalnianiu ołowiu magazynowanego w kościach do krwiobiegu. Ponadto tętnice zwężają się bardziej u kobiet przechodzących menopauzę, co może stanowić kolejny czynnik.

Ogólnie rzecz biorąc, szacuje się, że ołów odpowiada za 2% wszystkich przypadków chorób układu krążenia. Jest też bezpośrednią przyczyną 240 tys. zgonów rocznie na całym świecie.

Osoby z chorobami nerek również są bardziej narażone na rozwój miażdżycy – prawdopodobnie dlatego, że ich organizmy mają obniżoną zdolność przetwarzania ołowiu.

EnvironHealthPerspect, 2019;127:127002



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

Wybierz jakość farmaceutyczną!



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

Bezpieczna koloryzacja

Standardowe farby mogą niszczyć włosy – i zwiększać ryzyko raka. Na szczęście zamiast tego da się stosować farbę z melaniną, która daje ten sam efekt, ale nie niesie ze sobą zagrożeń zdrowotnych, mówią badacze z Northwestern University.

Melanina to naturalny pigment, który zapewnia włosom kolor, jednak z wiekiem zaczyna go ubywać. Aby go odzyskać, stosuje się trwale farby z amoniakiem i wodą utlenioną, które są w stanie przenikać przez zewnętrzną warstwę włosa. Jednak proces ten może wywoływać reakcje alergiczne, a nawet nowotwory. Popularne produkty zawierające syntetyczną melaninę często mają w składzie wysokie poziomy metali ciężkich, takich jak miedź czy żelazo, które również mogą być toksyczne.

Badacze z Northwestern pragnęli odkryć łagodniejszy i bezpieczniejszy sposób barwienia włosów syntetyczną melaniną, co udało im się dzięki delikatnemu ogrzewaniu i zastąpieniu metali ciężkich wodą amoniakalną. Ciemniejsze barwy osiągnęli poprzez zwiększenie ilości wody amoniakalnej, a niewielka ilość wody utlenionej dawała odcień rudy albo złoty.

Efekty były jednakowe i równie długotrwałe, co te z profesjonalnych salonów i farb, utrzymywały się bowiem przez 18 myć.

ACS CentSci, 2020; doi:10.1021/acscentsci.0c00068

Jedz więcej, by uregulować cykl

Dodanie już 300–400 kalorii dziennie może wystarczyć, by z powrotem wyregulować miesiączki. Naukowcy zapewniają, że dotyczy to zwłaszcza kobiet, które uprawiają intensywny sport.

U pań, które nie jedzą wystarczająco dużo pokarmu, by zrównoważyć wyczerpujące ćwiczenia, może pojawić się tzw. „triada sportsmenek”. Jak wyjaśniają badacze z Penn State University, schorzenie to polega na zaburzeniach menstruacji oraz złym stanie tkanki kostnej.

Podczas trwającego rok badania na 62 młodych kobietach regularnie

trenujących i mających zaburzenia cyklu miesięczkowego połowa z nich zwiększyła liczbę spożywanych dziennie kalorii, a pozostałe nic nie zmieniły w diecie. Kobiety z pierwszej grupy miały 2 razy większe szanse na uregulowanie menstruacji podczas 12 miesięcy.

Jak mówi badaczka Mary Jane De Souza, jedzenie nawet odrobinę więcej każdego dnia może wystarczyć do wyrównania zaburzeń cyklu, i to bez przyjmowania silnych leków na receptę, którym nieraz towarzyszą poważne efekty uboczne.

Doroczny zjazd Endocrine Society, 28–31 marca 2020, OR31-07

Globalne ocieplenie nie daje do myślenia

Rosnące poziomy dwutlenku węgla nie tylko przyczyniają się do globalnego ocieplenia, ale też wpływają na nasze zdolności poznawcze. Obniżają bowiem ilość tlenu, jaki dostaje się do mózgu, co przekłada się na myślenie i rozumienie. Sprawia też, że jesteśmy bardziej senni i skłonni do niepokoju.

Jako że dwutlenek węgla znajduje się w powietrzu, którym oddychamy, może wpływać na wszystkich – od przedszkolaków, po biznesmenów, przekonują naukowcy z University of Colorado w Boulder. Substancji tej jest więcej w zamkniętych pomieszczeniach, takich jak klasy szkolne, biura czy domy.

Zwłaszcza zdolność do podejmowania decyzji i planowania pada ofiarą dwutlenku węgla we krwi, a jego bardzo wysokie poziomy mogą ograniczać decyzyjność o 25%, a złożone myślenie strategiczne nawet o 50%.

GeoHealth, 2020; 4:e2019GH0000237



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 terapii



www.ktociewyleczy.pl

COVID-19 NEWS

Trzymaj się ciepło!

Ryzyko zakażenia koronawirusem jest największe przy zimnym, wilgotnym lub nawet mglistym i zanieczyszczonym powietrzu w miejscach z dużymi skupiskami ludności, a przebieg choroby jest w takich warunkach najgorszy.

Latem 2020 r. mieliśmy w Europie wiele przypadków covid-19, ale bardzo mało zgonów. Dlaczego? Zdaniem niektórych badaczy przebieg choroby jest bardzo zróżnicowany w zależności od regionu i pory roku. I latem jest o wiele łagodniejszy niż w zimie (wyjątek stanowią Stany Zjednoczone, gdzie powszechne użycie klimatyzatorów zamienia lato w zimę). Tak dzieje się przy wszystkich zakażeniach dróg oddechowych, łącznie z grypą. Wskaźnik zgonów, gdy jest ciepło, jest zawsze o wiele niższy, ponieważ błony śluzowe nie są wtedy narażone na tak duże wahania temperatur.

Region odgrywa również bardzo istotną rolę w kontekście zachorowań. W chińskim Wuhan było szczególnie dużo przypadków śmiertelnych. Ten obszar w chłodnych porach roku pokrywa zimna mgła, ponieważ jest tam dużo zbior-

ników wodnych, a na dodatek przepływa tamtędy najdłuższa rzeka Chin – Jangcy. W czasie rozprzestrzeniania się wirusa nad tym obszarem unosił się także gęsty smog. Mgła w połączeniu ze smogiem sprzyjała wywoływaniu ciężkiego przebiegu choroby, wirus może się bowiem przytwierdzać do cząsteczek smogu, przedostawać z nim do płuc i tam wywoływać zapalenie oraz burzę cytokinową. To powoduje szczególnie ciężki przebieg choroby, podczas gdy zakażenia koronawirusem, który nie dotarł do płuc, są prawie w ogóle niezauważane.

Podobnie w zimie niekorzystna jest pogoda na północy Włoch, w Lombardii z Niziną Padańską i wielkimi jeziorami, takimi jak Lago di Garda. Zdaniem badaczy zimne, wilgotne i zanieczyszczone powietrze zalegające stacje i tunele metra w Madrycie, Nowym Jorku, Londynie i Paryżu spowodowało dodatkowe szybkie rozprzestrzenianie się wirusa. Problemem jest oprócz tego chłód sam w sobie. Wyziębione gardło czy zimne stopy skutkują bowiem zmniejszonym ukrwieniem błon śluzowych,

prowadząc do znacznego miejscowego upośledzenia pracy układu odpornościowego. Podobny efekt mają gwałtowne spadki temperatury, gdy wychodzimy na zewnątrz z ciepłych domów. Duże różnice temperatury stanowią rodzaj szoku dla błon śluzowych gardła i nosogardzieli, a także

płuc. Z tego względu powinny one być stale utrzymywane w cieple. Dotyczy to także stóp, których schłodzenie może wywołać przeziębienie.

Anbound (2020): 'Polluted Air' Could Be An Important Cause Of Wuhan Pneumonia – OpEd. URL: (02.03.2020) www.eurasiareview.com/01022020-polluted-air-could-be-an-important-cause-of-wuhan-pneumonia-oped/

Wzmocnij odporność z brodziuszką wiechowatą

To gorzkie zioło, znane też jako „jeżówka indyjska”, używane jest w tradycyjnej medycynie chińskiej i ajurwedzie w leczeniu objawów przeziębienia i grypy, a także zakażenia ludzkim wirusem niedoboru odporności (HIV). Roślina zawiera andrografolidy, które przypuszczalnie mają właściwości przeciwwiru-

sowe, przeciwwzapalne i przeciwutleniające. Z tych powodów uznawana jest za naturalny wzmacniacz odporności. Ciągły brak leków na covid-19 skłania lekarzy do wypróbowywania nowych związków, które będą w stanie pokonać chorobę. Jednym z czarnych koni dra-

matycznego wyścigu między mikroblem a medykami okazała się właśnie brodziuszka (*Andrographis paniculata*). Badacze z sukcesem wykorzystali zawarty w niej andrografolid jako inhibitor głównej proteazy SARS-CoV-2 (Mpro). W badaniach *in silico* andrografolid został pomyślnie

zadokowany w miejscu wiązania SARS-CoV-2 Mpro. Wszystko to czyni go obiecującym związkiem do dalszych testów biochemicznych i komórkowych w celu zbadania jego potencjału w zwalczaniu covid-19.

Journal of Biomolecular Structure and Dynamics, DOI: 10.1080/07391102.2020.1760136



Produkty Dr. Jacob's

ODPORNOŚĆ



Jod + Selen probio

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

ODPORNOŚĆ



Żelazo liposomalne

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

ODPORNOŚĆ



GranaImun

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

ODPORNOŚĆ



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.

ODPORNOŚĆ



Witamina C Fosfolipidy

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



pH balans

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



ProstaloVit

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

ODPORNOŚĆ



Lactacholin

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

ODPORNOŚĆ



Witamina ADEK

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę kropli podjęzykowych, co gwarantuje 100% wchłaniania już w jamie ustnej!

ODPORNOŚĆ



Witamina D₃K₂

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

NOWOŚĆ



Koronawirus – Poradnik samopomocy

Książka ważna nie tylko w dobie pandemii. Wiele ważnych informacji i porad, które pozwalają na świadome działanie tak, aby, zamiast trwać w lęku, zadbać o siebie, bliskich i inne osoby. Książka opisuje, które działania ochronne są celowe, a które nie mają sensu, jak wzmocnić układ odpornościowy i jakie składniki mają udowodnione działanie w walce z chorobą COVID-19.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

COVID-19 NEWS



Miedź zabija koronawirusa

Od dawna wiadomo, że pierwiastek ten to silny środek antyseptyczny. Z tego powodu miedź jest stosowana w wielu szpitalach. Naukowcy uważają, że może okazać się orężem w walce z covid-19.

Dowiedziano, że jest sprawdzonym zabójcą innych wirusów powodujących zapalenie oskrzeli, polio, HIV i MRSA. Teraz uczeni z Uniwersytetu w Oslo w Norwegii twierdzą, że przyjmowanie suplementów miedzi – lub spożywanie większej ilości produktów bogatych w ten pierwiastek, takich jak

warzywa liściaste, orzechy i podroby – może chronić przed infekcją. Miedź może również pozwalać oczyścić powierzchnie, na których potencjalnie osadza się wirus.

W oddzielnym badaniu naukowcy z Uniwersytetu Ateńskiego postanowili przetestować synergiczne działanie tego pierwiastka z N-acetylocysteiną (NAC) przeciw SARS-CoV-2, bowiem wcześniejsze studia wykazały, że oba skutecznie go zwalczają.

Medical Hypotheses, 2020; doi: 10.1016/j.mehy.2020.109814 (Oslo study); In Vivo, 2020; 34 (3 suppl): 1567-88

Zwykłe przeziębienie może ochronić przed covid-19?

Zdaniem uczonych z University of Rochester Medical Center osoby, które zeszłej zimy przeszły infekcję górnych dróg oddechowych, są w lepszej sytuacji, bowiem w przeciwieństwie do pozostałych przeszły próbę generalną, nim na scenie zjawiał się bardziej zjadliwy wirus SARS-CoV-2. Przeziębienie, wywołane przez innego koronawirusa, wytwarza komórki pamięci – znane jako

limfocyty B – które wiedzą, jak zareagować, jeśli napotkasz sprawcę obecnej pandemii. Badacze zauważyli, że ci, którzy wyzdrowieli po zakażeniu covid-19, mieli wcześniej istniejącą pulę komórek pamięci B, które szybko wykrywają patogeny i wytwarzają przeciwciała pozwalające je zniszczyć.

Ochrona ta jest długotrwała i może chronić Cię nawet do końca życia. Organizmy

ludzi zarażonych innym wirusem z tej samej rodziny znacznie szybciej reagują na pojawienie się intruza, a nawet mogą usunąć infekcję, zanim zacznie się ona na dobre. Fakt, że większość z nas była przeziębiona w zeszłym roku, może również wyjaśniać, dlaczego tak wiele osób przechodzi covid-19 bezobjawowo.

Naukowcy przeanalizowali próbki krwi od 26 ozdoro-

wieńców, którzy przeszli covid-19 w sposób łagodny lub umiarkowany i porównali je z 21 zdrowymi dawcami, których próbki pobrano do 10 lat temu. Zmierzyli poziom limfocytów B i przeciwciał skierowanych przeciwko białkom powszechnym we wszystkich koronawirusach, takich jak covid-19, SARS, MERS i przeziębienie. mBio, 2020; 11; doi: 10.1128/mbio.01991-20





Złamali kod covid-19?

Grupa czołowych amerykańskich lekarzy intensywnej terapii twierdzi, że odkryła protokół leczenia covid-19, który ratuje życie – a jednak żaden szpital go nie podjął, a agencje zdrowia odmawiają jego testowania.

Życie tysięcy pacjentów leczonych zgodnie z nim w 5 amerykańskich oddziałach intensywnej opieki medycznej zostało ocalone, a lekarze, którzy tworzą Frontline Covid-19 Critical Care Alliance (FLCCC), opublikowali artykuł przedstawiający jego założenia. Protokół, znany jako MATH +, zmniejszył śmiertelność

wśród chorych na covid-19 w stanie krytycznym do zaledwie 5% w porównaniu do 30% umierających po otrzymaniu standardowej opieki w szpitalach na całym świecie. Jednak pomimo dowodów protokół MATH + nie jest testowany. Dr Paul Marik z Eastern Virginia Medical School i jeden z członków założycieli FLCCC powiedział: „Uważam, że złamaliśmy kod covid-19. Ludzie umierają niepotrzebnie, a ten protokół może uratować życie”.

Protokół leczy 3 główne objawy covid-19 – trudności w oddychaniu, stan zapalny

i nadmierne krzepnięcie krwi. Obejmuje zastosowanie metyloprednizolonu, kortykosteroidu, witaminy C (kwasu askorbinowego), tiaminy (witaminy B1) i działającej przeciwzakrzepowo heparyny. W ramach głównego protokołu jego autorzy dodatkowo podawali: melatoninę (6-12 mg na noc), cynk (75-100 mg/dobę), witaminę D3 (2000-4 000 j.m./dobę), statynę (preferowana atorwastatyna 40-80 mg/dobę), famotydynę (40 mg/dobę) i magnez (2 g tylko u pacjentów oddziałów intensywnej terapii,

docelowy poziom Mg między 2,0-2,4 mmol/l).

Po opublikowaniu protokołu do dr. Marika dołączyło 4 innych specjalistów intensywnej terapii, w tym dr Joseph Varon, szef oddziału intensywnej opieki medycznej w United Memorial Medical Center w Houston, którzy stosują go u chorych na covid-19 w stanie krytycznym. W sumie 95% pacjentów wraca do zdrowia, w porównaniu z zaledwie 65% otrzymującymi standardową opiekę w innych szpitalach.

Expert Review of Anti-Infective Therapy, 2020; doi: 10.1080/14787210.2020.1808462

Płyn Lugola powraca!

Jod wykazuje aktywność przeciwko bakteriom, pleśniom, drożdżom, pierwotniakom i wielu wirusom; faktycznie, ze wszystkich preparatów antyseptycznych odpowiednich do bezpośredniego stosowania u ludzi i zwierząt oraz na tkaninach, tylko jod jest zdolny do zabijania każdej klasy patogenów: bakterii Gram-dodatnich i Gram-ujemnych, prątków, grzybów, drożdży, wirusów i pierwotniaków. Większość bakterii ginie w ciągu 15-30 s kontaktu.

Co najlepsze wiemy o tym od 1945 r.! Wtedy Burnet i Stone odkryli, że nałożenie jodu na pyski myszy zapobiegło zarażeniu ich żywym wirusem grypy. Zasugerowali więc, by im-

pregnować maski jodem w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa oraz dezynfekować pomieszczenia, w których badano chorych, poprzez poddanie ich działaniu jodu w aerozolu.

Francuski lekarz Jean Lugol opracował formułę, dzięki której jod można bezpiecznie przyjmować doustnie. Jest ona mieszaniną 5% jodu z 10% potasu. Lugol przepisywał w dawce od 300 do 1000 mg (12% jodu Lugola, 40 do 60 kropli, 2 do 8 ml) dziennie w celu leczenia infekcji. Użycie roz-



tworu jodu do płukania gardła zmniejsza obciążenie górnych dróg oddechowych wirusami i skraca długość przebiegu oraz kaszlu. Ponadto stosowanie jodu do czyszczenia i sterylizacji klamek oraz

telefonów w domu pomaga zatrzymać rozprzestrzenianie się wirusów.

W pewnym badaniu dowiedziono, że jodopowidon można bezpiecznie stosować donosowo w stężeniach do 1,25% oraz w jamie ustnej w stężeniach do 2,5% przez okres do 5 miesięcy. Ten rozpuszczalny w wodzie kompleks jodu z poliwinylpiperolidonem inaktywował koronawirusy, w tym SARS i MERS, po zastosowaniu przez zaledwie 15 s. Ear Nose Throat J. 2020 Nov;99(9):586-593

Niszczyciele wirusów

Niepozorne rośliny kryją w sobie substancje zdolne do zniszczenia wirusów, w tym nękającego nas obecnie SARS-CoV-2

Medycyna Wschodu dobrze zna zarówno bylicę roczną, jak i brodziuszkę, i od wieków używa ich do leczenia sezonowych infekcji, malarii, a nawet nowotworów¹.

Świat Zachodu poznał je znacznie później: w drugiej połowie XX w. naukowcy odkryli w bylicy rocznej (*Artemisia annua*) artemizynę – terpen, z którego dziś wytwarza się Artesunate – środek stosowany w leczeniu lekoopornej malarii, za którego wynalezienie w 2015 r. chińska profesor Tu Youyou otrzymała Nagrodę Nobla. Natomiast brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*) zainteresowanie badaczy zyskała w ciągu ostatnich 2 dekad jako środek przeciwpalniczy i antybakteryjny skuteczny w przeziębieniach oraz infekcjach górnych dróg oddechowych.

Zatrzymać covid-19

Podczas epidemii SARS-CoV i MERS-CoV badania prowadzone w Chinach wykazały, że ekstrakt z bylicy rocznej był drugim najsilniejszym lekiem ziołowym, skutecznym przeciwko koronawirusowi SARS-CoV (pierwszym był ekstrakt z lukrecji). Dlatego też gdy SARS-CoV-2 zaczął zbierać śmiertelne żniwo, zdesperowani medycy, próbując ratować najcięższe przypadki, sięgnęli po leki przeciwmalaryczne, a te wykazały pewną skuteczność. To zaś skierowało uwagę naukowców na całym świecie na bylicę. Instytut Maxa Plancka w Poczdamie rozpoczął testowanie ekstraktów z zioła i pochodnych artemizyny jako środków przeciwko koronawirusowi, tym bardziej że należy on do tej samej rodziny wirusów, a jak już wiemy po epidemiach SARS i MERS, są one wrażliwe na wyciągi z bylicy.

Niebawem przyszyły nowe doniesienia. Algierscy naukowcy przetestowali sku-

teczność leków przeciwko malarii przy SARS-CoV-2, a ich badania wykazały, że artemizyna była bardziej skuteczna niż hydroksychlorochina. Z kolei kalifornijska firma biotechnologiczna Mateon Therapeutics ogłosiła, iż przeprowadzone przez nią testy wykazały, że artemizyna hamuje replikację SARS-CoV-2.

Zwalczyć wirusa

Skoro brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*) tradycyjnie wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych, jedynie kwestią czasu były testy sprawdzające, czy poradzi sobie z nowym zagrożeniem. W maju na łamach *Journal of Biomolecular Structure & Dynamics* hinduscy uczeni opublikowali wyniki badania *in silico*, podczas którego poddali ocenie *Andrographis paniculata* jako potencjalny inhibitor głównej proteazy SARS-COV-2 (Mpro).

Proteazy są enzymami, które odgrywają bardzo ważną rolę w każdej żywej komórce – dzielą one długie łańcuchy aminokwasowe (zwane peptydami) na mniejsze części. Przy czym miejsce cięcia jest niezwykle precyzyjne, ponieważ większość tych enzymów dokonuje go w miejscu występowania specyficznej dla nich sekwencji aminokwasów. Jak łatwo się domyślić, proteaza Mpro odgrywa istotną rolę w replikacji i rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Z tego powodu znalazła się na celu naukowców. Akademicy szukają substancji zdolnych zahamować jej aktywność. Taki związek nazywa się inhibitorem. Może on bezpośrednio wpływać na funkcjonowanie proteazy poprzez wiązanie się z jej miejscem aktywnym, uniemożliwiając w ten sposób wykonanie podziału łańcucha aminokwasów i replikację mikroba.

Naukowcy z Chennai dowiedli, że zawarty w brodziuszcze andrografolid ma takie właściwości – związek

został z powodzeniem zadokowany w miejscu wiązania SARS-CoV-2 Mpro. To odkrycie przybliżyło nas do wygranej z wirusem, jednak wymaga przeprowadzenia dalszych testów biochemicznych i na komórkach.

Pozbyć się boreliozy i babeszjozy

Jak się okazuje, bylica i brodziuszka mogą się wspaniale uzupełniać, np. w leczeniu choroby z Lyme oraz jej koinfekcji. Wiele opracowań naukowych wykazuje, że regularne przyjmowanie *Andrographis paniculata* działa wspomagająco w walce z boreliozą.

Zgodnie z tym, co twierdzi Stephen Buhner: „*Andrographis jest chyba najlepszym z podstawowych ziół do stosowania w leczeniu boreliozy. Wykazuje działanie krętkobójcze, wzmacnia odporność, chroni mięsień sercowy, ma działanie przeciwzapalne (pomocny przy stanach zapalnych stawów), przekracza barierę krew/mózg i jest tam aktywny jako środek przeciwko krętkom i jednocześnie uspokajający. Tabletki z brodziuszką wiechowatą chronią i poprawiają funkcjonowanie wątroby; pomagają oczyścić organizm z infekcji*”.

Buhner wskazuje przy tym na fakt, że zioło stymuluje odpowiedź immunologiczną na zakażenie.

Tymczasem bylica roczna radzi sobie z babeszjozą często towarzyszącą boreliozie – jej współwystępowanie obserwuje się aż u 66% pacjentów. Jak wynika z badań, zioło hamuje rozwój pasożytów z rodzaju *Babesia*³. Warto przy tym dodać, że babeszjoza w objawach przypomina malarię.

BIBLIOGRAFIA

1. Archive of Oncology, 10(4), 279-280
2. Cell 2011; 146 (6): 855-858
3. Parasitol Int 2010; 59: 481-486
4. Cell 2017; 168 (1-2): 86-100.e15

ANDROGRAPHIS

ParActin®

ARTEMIZYNA

Bylica Roczna

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

Zdrowi
i naturalni z



kenay®

SINCE 1991



ANDROGRAPHIS PANICULATA



wspiera układ
odpornościowy i oddechowy



pomaga utrzymać
prawidłowe krążenie krwi



chroni organizm przed
czynnikami zewnętrznymi



wspomaga
pracę wątroby



przyczynia się do dobrego
samopoczucia fizycznego



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

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



Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

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



kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY





Sekrety stulatków

Istnieją pewne czynniki wspólne – i dobre, i złe – które decydują, kto doczeka setnych urodzin



Chcesz dożyć 100 lat? Oczywiście, że tak, a nauka może Ci w tym pomóc.

Istnieje kilka rzeczy, jakie należałoby robić, np. dobrze się odżywiać i ćwiczyć, oraz kilka negatywnych, których trzeba się wystrzegać, takich jak palenie czy nadużywanie alkoholu.

Najważniejszą wskazówką jest utrzymywanie życia towarzyskiego. Tak przynajmniej wynika z badań przeprowadzonych przez Uniwersytet Otago w Nowej Zelandii. To oznacza, że nie należy siedzieć smętnie samemu w domu, tylko spotykać się z rodziną i znajomymi, udzielać się charytatywnie oraz chodzić na wydarzenia, takie jak koncerty¹.

Wychodzenie z domu jest bardzo ważne. Zgadza się z tym inny zespół badawczy i dodaje, że kolejną metodą na zachowanie aktywności jest chodzenie na regularne spacerówy. Istotne może tu być mieszkanie w spacerowej okolicy, np. w pobliżu parków czy lasów – tłumaczą badacze z Elson S. Floyd College of Medicine przy Uniwersytecie Stanu Waszyngton².

Jeśli zaś chodzi o to, czego należy unikać, najważniejsze oczywiście jest palenie papierosów, co nie powinno zaskakiwać. Znaczenie ma też przebyty w przeszłości rozwód i towarzyszący mu stres, które mogą niestety skrócić życie. Pozostają też kwestie nadużywania alkoholu oraz wieloletnich problemów finansowych, które również mają wpływ na długowieczność, tłumaczą badacze z ośrodka School of Kinesiology przy Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej³.

Geny mają tu o wiele mniejsze znaczenie, niż mogłoby się wydawać – jedno z rodzeństwa świętujące setkę zwiększa nasze szanse dożycia tego wieku jedynie o 20%.

O wiele istotniejszym czynnikiem jest płeć. Jak odkryli naukowcy, kobiety stanowią aż 75% badanych stulatków.

Eksperti zgadzają się jednak, że wciąż istnieje nieuchwytny tajemniczy czynnik, którego żadne metody naukowe nie są w stanie określić. Być może chodzi po prostu o chęć jak najdłuższego cieszenia się życiem?





WSKAZÓWKI

CO ROBIĆ

- **Utrzymuj życie towarzyskie:** odwiedzaj znajomych i rodzinę, chodź na koncerty
- **Dbaj o aktywność fizyczną:** regularnie spaceruj
 - **Mieszkać w miłej okolicy:** w pobliżu parków i ścieżek spacerowych
- **Szukaj mieszanej społeczności:** nie zamykaj się na samych **starszych** ludzi
- **Miej względną swobodę finansową:** bieda i złe warunki *skracają długość życia*

CZEGO NIE ROBIĆ

- Nie pal: papierosy odbierają nam całe lata życia
- **Nie rozwódź się:** owszem, czasem nie da się tego uniknąć, ale niech nie wchodzi to w nawyk
- **Nie pij za dużo:** nie przesadzaj z **alkoholem**
 - **Nie lekceważ pieniędzy:** staraj się unikać problemów finansowych
 - **Nie idź na bezrobocie:** martwić powinny regularne utraty pracy
- **Nie czuj braku satysfakcji:** **pozytywne podejście do życia** pozwoli dłużej się nim cieszyć
- **Nie bądź singlem:** rozwody skracają życie, ale to samo czyni unikanie małżeństwa

BIBLIOGRAFIA

- 1 Aging Clin Exp Res, 2020; doi:10.1007/s40520-020-01552-w
- 2 Int J Environ Res Public Health, 2020;17: 2828
- 3 Proc Natl Acad Sci USA, 2020; 201918455

WARTO WIEDZIEĆ



Mikroby rządzą światem!

Mali wrogowie potrafią obalać imperia, dziesiątkować zwycięskie armie, wysyłać całe dynastie w mrok zapomnienia. Nie biorą jeńców. Nie znają litości. Mikroby, bakterie i wirusy. Hiszpańska grypa zabrała więcej istnień ludzkich niż krwawa I wojna światowa. Według historii powszechnej konkwistadorzy łatwo podbili Amerykę Południową, ponieważ dysponowali lepszym uzbrojeniem, tymczasem dla rdzennych mieszkańców bardziej zabójcza była oспа, którą przynieśli najeźdźcy – zabiła prawie 3,5 mln Indian.

Czy znana z portretów łysina Elżbiety I to efekt leczenia kiły ręcią? Jak to możliwe, że dżuma tak szybko opanowała średniowieczny świat i dlaczego czarna śmierć ominęła polskie ziemie i nie miała się haplogrupy R1A1, do której należą Polacy? Jak trąd wpłynął na dzieje Ziemi Świętej? Czy islam pokonał krzyżowców właśnie dzięki niemu?

Jak choroby wpłynęły na rozwój i upadek państw i narodów na przestrzeni wieków? Malaria, grypa, tyfus – czy możemy je wreszcie ostatecznie zniszczyć? Bo pytanie nie brzmi, czy się kiedyś powtórzą, tylko – kiedy nastąpi ich śmiertelny powrót?

Maciej Rosalak: „Wielkie zarazy ludzkości”, cena: 39,90 zł, Wydawnictwo Fronda, www.wydawnictwofronda.pl

Wyrwij się z pułapki bólu

Czy wiesz, że zaprzestanie ruchu nie jest lekarstwem na ból stawów? Mało tego – może się do niego przyczyniać! Oto poradnik dla osób chcących zadbać o sprawność fizyczną, mimo dolegliwości związanych z bólem. Dzięki niemu poznasz mechanizmy powstawania choroby zwyrodnieniowej i bólu (łącznie z istotną rolą psychiki w przewlekłym bólu). Dowiesz się, że nie tylko geny, ale także zakwaszenie organizmu, przewlekły stres raz nadwaga przyczyniają się do kłopotów ze stawami. Zrozumiesz mechanikę ich działania oraz funkcje mięśni i ścięgien, dzięki czemu będziesz umiał bezpiecznie ćwiczyć.

Autorzy książki opracowali metodę fizjoterapii, którą nazywają terapią bólu. Polega ona na stosowaniu ćwiczeń rozciągających oraz masażu powięziowego z użyciem kulki i wałka. Ich kompendium zawiera dokładne opisy ćwiczeń, które będą cenną pomocą nie tylko dla fizjoterapeutów, ale też samych chorych.

Terapię powinna wspierać odpowiednia dieta, dlatego w książce znalazły się także przykładowe przepisy. Celem opisanych działań jest złagodzenie, a nawet wyeliminowanie bólu, który może towarzyszyć chorobie zwyrodnieniowej, oraz poprawienie i utrzymanie sprawności niezależnie od wieku. **Roland Liebscher-Brach, Petra Bracht: „Choroba zwyrodnieniowa to nie wyrok. Jak poprzez ćwiczenia i dietę uniknąć niepotrzebnego cierpienia”, cena: 42,90 zł, Wydawnictwo Galaktyka, www.galaktyka.com.pl**

Jak skutecznie ochronić się przed koronawirusem?

Dr n. med. Ludwig M. Jacob pochodzi z rodziny związanej z medycyną już od 3 pokoleń. Na temat covid-19 ukazało się do początku września 2020 r. ok. 52 tys. publikacji naukowych – to dużo, jeśli weźmie się pod uwagę, że ta infekcja dróg oddechowych ma obecnie dopiero 9 miesięcy. Wykrystalizowanie z tych gigantycznych zasobów wiedzy tego, co stanowi jej esencję, wymaga obszernej wiedzy, chęci zgłębiania tematu, a przede wszystkim dużo pracy. Dlatego też autor długo zwlekał z wydaniem tej książki, jednak wobec drugiej fali koronawirusa uznał, że jest ona po prostu konieczna. Jak sam przyznaje: „Rzadko kiedy wcześniej słyszałem z obu stron, tych negujących zagrożenie i tych siejących panikę, tak wiele wprowadzających w błąd półprawd i tak mało naprawdę użytecznych informacji. Niniejsza książka ma wypełnić tę lukę i wskazać rozsądny złoty środek pomiędzy bagatelizowaniem a paniką. Daje ona wiele praktycznych rad i opisuje, jak uniknąć infekcji, mocno złagodzić jej przebieg i generalnie żyć bardziej zdrowo – w oparciu o naukę i sprawdzoną medycynę naturalną”.

Dr. n. med. Ludwig Manfred Jacob: „Koronawirus – poradnik samopomocy. Rozsądny środek pomiędzy lekceważeniem a strachem. Jak skutecznie ochronić się przed koronawirusem i zapobiec lub złagodzić chorobę COVID-19?”, cena: 15 zł, Wydawnictwo Wiedza w służbie zdrowiu, www.sklepy-drjacobs.pl

Zadbaj o siebie z linią **MOJE ZDROWIE!**



KAPSUŁKI



WITAMINY



MINERAŁY



EKSTRAKTY
ROŚLINNE



BEZ ZBĘDNYCH
DODATKÓW



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Jako Aura Herbals postanowiliśmy wykorzystać swoje kilkunastoletnie doświadczenie, by stworzyć nową linię suplementów, dedykowaną dla osób chcących zadbać o najważniejsze funkcje swojego organizmu. Tak powstało **Moje Zdrowie** od Aura Herbals. Bezpieczne preparaty zawierające kompleks składników zamkniętych w kapsułce z celulozy roślinnej. Bez zbędnych dodatków i wypełniaczy. Czysty skład wspierający to, co dla Ciebie najważniejsze. **Twoje zdrowie.**



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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

Ups! Znowu to zrobiłem! Błędy medyczne właśnie stały się problemem globalnym.

Ok. 20% wszystkich recept zawiera błąd.
Jak stwierdzono w nowym badaniu, w samej tylko
Wielkiej Brytanii oznacza to 237 mln przypadków,
a problem ten występuje na całym świecie.

Czasem trzeba wziąć lek na receptę – ale należy zachować przy tym ostrożność. Poza niebezpieczeństwem wystąpienia niepożądanych reakcji lub skutków ubocznych, co zdarza się średnio u 10% pacjentów, istnieje też bardzo wysokie ryzyko zaistnienia błędu w receptce. Ok. 20% takich druków zawiera pomyłki – od niewłaściwego dawkowania po niewłaściwy lek – które mogą odpowiadać za śmierć nawet 22 tys. Brytyjczyków każdego roku. Podobny odsetek błędów i zgonów zdarza się w każdym kraju na świecie, przed czym ostrzega Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Poważny błąd

Liczba nieprawidłowych recept jest trudna do ustalenia, często z powodu braku możliwości ich śledzenia, ponieważ większość trafia do lokalnych aptek. Dlatego dotychczas badacze nie analizowali głębiej tego problemu. Kiedy zespół angielskich naukowców postanowił to zmienić, rezultaty okazały się alarmujące. Odkryli oni bowiem, że co roku w Anglii wydaje się 237 mln nieprawidłowych zaleceń, co stanowi ok. 20% z 1,1 mld recept wypisywanych w Wielkiej Brytanii.

Z tej liczby ok. 72% to błędy drobne i na ogół nieszkodliwe, ale 2% może wyrządzać wielkie szkody, a nawet zabić pacjenta. Oznacza to, że w samej tylko Wielkiej Brytanii ok. 4,74 mln osób pada co roku ofiarą poważnego błędu medycznego, a ponad 1,7 tys. umiera w jego wyniku.

Większość traci życie z powodu krwotoków żołądka po podaniu niewłaściwej dawki niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) lub rozrzedzających krew, takich jak warfaryna. Inne farmaceutyki, które najczęściej zdarza się lekarzom błędnie przepisywać, to m.in. leki przeciwplatekcyjne, przeciwpadaczkowe, na niski poziom cukru, diuretyki (moczopędne), wziewne kortykosteroidy oraz leki nasercowe, takie jak beta-blokery.

Cicho sza

Nawet ten niezwykle wysoki odsetek błędów może być zaledwie wierzchołkiem góry lodowej. Badacze z University of Manchester podkreślają, że uwzględnia on te nieprawidłowości, które udało się wysledzić, np. w szpitalach lub domach opieki. Odsetka błędów wśród osób przyjmujących leki w domu można tylko się domyślać... Zresztą w Polsce również nie prowadzi się rejestru błędów medycznych.

Naukowcy mają natomiast pewność, że mniej więcej 1 na 5 pacjentów w angielskich szpitalach

**W samej Wielkiej Brytanii
ok. 4,74 mln osób
pada co roku ofiarą
poważnego błędu,
a ponad 1,7 tys. umiera
w jego wyniku**

przyjmie lek albo niewłaściwy, albo też niewłaściwie dawkowany, a problem ten jest dwukrotnie poważniejszy w domach opieki, gdzie dotyka 42% rezydentów w podeszłym wieku¹.

Błędy pociągają za sobą nie tylko koszty ludzkie. Badacze z Manchesteru szacują, że w Wielkiej Brytanii pochłaniają one co najmniej 1 miliard funtów rocznie, łącznie z kosztem dodatkowej opieki nad pacjentami, którzy padli ich ofiarą – przy założeniu, że przeżyją.

Na całym świecie kwota ta może wynosić rocznie ok. 42 mld dolarów, jak szacuje WHO. Stało się to wyzwaniem dla instytucji zdrowotnych, które postawiły sobie za cel obniżenie odsetka błędów o połowę do roku 2022. By nagłośnić problem, WHO ogłosiła 17 września Światowym Dniem Bezpieczeństwa Pacjentów.

Jak to się dzieje?

Zmniejszenie liczby błędów może okazać się dużym wyzwaniem, ponieważ w procesie wystawiania recepty występuje wiele elementów zmiennych. Badacze z Manchester odkryli, że ponad połowa powstaje podczas procedury zlecania leku, co sugeruje, że już na początku wybierane są niewłaściwy medykament, zła dawka lub jedno i drugie.

Dalsze błędy wkradają się, gdy lekarz wypisuje receptę (błąd zawiera 1 na 5 druków), aż wreszcie ostatnie 16% pojawia się w momencie ostatecznego podawania leku pacjentowi.

WHO potwierdza te ustalenia. Jak mówi dr Neelam Dhingra-Kumar, koordynator tej organizacji ds. bezpieczeństwa pacjentów, błędy wkradają się podczas diagnozowania, przepisywania leku i leczenia, „ponieważ systemy opieki zdrowotnej nie są zorganizowane w odpowiedni sposób, by sobie z nimi radzić i uczyć się na nich”².

Trudno też wyciągać z nich naukę, jak dodaje dr Dhingra-Kumar, gdy szpitale i lekarze zwierają szeregi i ukrywają swe pomyłki. Rozmiar tuszowania nieprawidłowości ujawniono z biegiem lat, gdy kolejne zespoły badawcze zaczęły analizować błędy recept i medyczne ogółem.

W 1999 r. Instytut Medyczny w USA szacował, że ok. 98 tys. Amerykanów umiera każdego roku w wyniku błędów medycznych, określanych również terminem śmierci z przyczyn jatrogennych. Do roku 2010 problem ten,

9 głównych omyłek

według przeglądu błędów medycznych w Stanach Zjednoczonych, w kolejności częstości występowania:

1

Niepożądane działanie leku

2

Infekcja dróg moczowych związana z cewnikowaniem

3

Zakażenie krwi związane z centralną linią naczyniową

4

Urazy w wyniku upadków i unieruchomienia

5

Niepożądane zdarzenia w położnictwie

6

Odleżyny

7

Zakażenie miejsca operowanego

8

Zakrzepica żylna (skrzepy krwi)

9

Respiratorowe zapalenie płuc

Błędy medyczne są trzecią wśród głównych przyczyn śmierci w USA. Dodajmy do tej liczby zgony w wyniku niepożądanego reakcji na lek, a prawdziwy obraz sytuacji stanie się jeszcze bardziej przerażający.

jak stwierdzili badacze, nasilił się dwukrotnie, a ofiar błędów było już 180 tys. W 2013 r. kolejne badanie ustaliło, że coroczna liczba zgonów jatrogennych w Stanach Zjednoczonych sięga już 440 tys. Wniosek, jakim podsumowano raport o bezpieczeństwie pacjentów w USA (Patient Safety America), brzmi: „epidemia szkód wyrządzanych pacjentom w szpitalach musi zostać potraktowana bardziej poważnie”³.

Te dane stawiają błędy lekarskie na trzecim miejscu wśród głównych przyczyn śmierci w USA, po chorobach serca i raku.

Granice błędów

- Ok. 12 mln Amerykanów jest co roku nieprawidłowo diagnozowanych
- Stowarzyszenie Pacjentów Primum Non Nocere szacuje, że w Polsce dochodzi do 20 tys. błędów medycznych rocznie
- Do 440 tys. Amerykanów, 22 tys. Brytyjczyków i 23 tys. Polaków (według szacunkowych danych Instytutu Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego) umiera każdego roku w wyniku błędów medycznych
- Globalny koszt błędów medycznych wynosi co roku ok. 42 mld dolarów

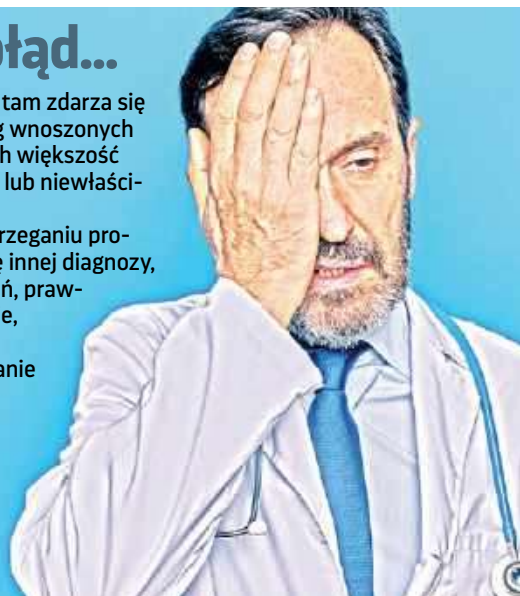
Gdzieś wkradł się błąd...

Wszystko zaczyna się od diagnozy, a właśnie tam zdarza się najczęściej błędów medycznych. Badanie skarg wnoszonych przeciwko lekarzom wykazało, że ogromna ich większość była wynikiem braku diagnozy, jej opóźnienia lub niewłaściwego rozpoznania choroby.

Korzenie wielu z tych omyłek tkwią w postrzeganiu problemu przez lekarza. Nie bierze on pod uwagę innej diagnozy, ignoruje nietypowe objawy lub nie zleca badań, prawdopodobnie dlatego, że jest przekonany, iż wie, na czym polega problem pacjenta.

Inną częstą przyczyną skarg jest niezasięgnięcie opinii innych specjalistów lub zbyt wczesne wypisanie pacjenta z oddziału ratunkowego.

Częste schorzenia nierozpoznawane przez lekarzy to m.in. udar, zawał mięśnia sercowego, zatorowość płucna, rak płuc, złamania kości, zapalenie opon mózgowych i wyrostka robaczkowego.



Właściwy, lecz nadal zabójczy

Gdy zaczniemy dodawać do tej liczby zgony w wyniku niepożądanego reakcji na poprawnie przepisany lek, prawdziwy obraz sytuacji stanie się jeszcze bardziej przerażający. Niepożądane działania leków są przyczyną 3-7% hospitalizacji, a wśród osób, które już są w szpitalu z różnych powodów, ich odsetek wzrasta prawie trzykrotnie, do 10-20%⁴.

Dokładny odsetek zgonów jest trudniejszy do ustalenia, lecz w jednej z metaanaliz, uwzględniającej tylko dane pacjentów hospitalizowanych, stwierdzono, że 0,3% z nich doświadczyło niepożądanego działania leku ze skutkiem śmiertelnym, co sugeruje, że co najmniej 106 tys. pacjentów umiera co roku w amerykańskich szpitalach w bezpośrednim następstwie zastosowania danego leku⁵.

Ale może być jeszcze gorzej, w zależności od wieku pacjenta i ogólnego stanu jego zdrowia. Niewielkie badanie, przeprowadzone w szpitalu w São Paulo w Brazylii, w którym monitorowano tylko 472 pacjentów, wykazało, że 75 spośród nich doznało 94 niepożądanych działań leków, co oznacza, że niektórzy wykazywali więcej niż jedną reakcję. Wyniki badania sugerują, że w przybliżeniu 1 na 100 chorych każdego dnia doznaje niepożądanego działania leku, a najbardziej podatne na nie są osoby w podeszłym wieku i z niewydolnością nerek⁶.

Czy możemy jednak polegać na tych ponurych liczbach? Raczej nie, jak ostrzega Zespół Badań Bezpieczeństwa Leków w Wielkiej Brytanii, który stworzył krajowy system „żółtych kart” raportowania dla lekarzy. Szacuje on, że zaledwie połowa niepożądanych działań leków jest kiedykolwiek zgłaszana przez medyków lub szpitale. Największą szansę na to mają reakcje na nowe leki, zazwyczaj dlatego, że ich bezpieczeństwo nie jest znane i lekarze zachowują większą czujność. Jednocześnie sugeruje to, że leki starsze i darzone większym zaufaniem nie są podejrzewane o wywoływanie poważnych reakcji niepożądanych, choć w rzeczywistości je powodują⁷.

Rzecz jasna lekarze i farmaceuci nie popełniają błędów rozmyślnie. Są one często rezultatem wadliwych systemów, procesów i warunków, jak twierdzi Niki Carver, współautorka raportu „Medical Error”. Dopóki jednak lekarze i szpitale nie przyznają się do rozmiaru błędów i nie wezmą za nie odpowiedzialności, nic się nie poprawi.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

- 1 BMJ Qual Saf; 2020; bmjqs-2019-0102062.
- 2 India Today, September 14, 2019
- 3 J Patient Saf; 2013; 9:122-8
- 4 Agency for Healthcare Research and Quality, HCUP Statistical Brief #234, January 2018.
- 5 JAMA, 1998; 279:1200-5
- 6 Clinics, 2018; 73: e1857. Drug Safety, 2006; 29: 385-96



„Matka Ziemia stoi w obliczu ciemnych dni”
słowa jednego z wodzów Indian

Strategia walki rdzennych ludów Amazonii z covid-19

Kiedy koronawirus dotarł do Peru, kraju marzeń archeologów i podróżników, fascynującego i zachwycającego zróżnicowaną przyrodą, z największą puszcza świata – Amazonią i najdłuższym pasmem górskim – Andami, sytuacja zdrowotna stała się wręcz tragiczna. Według danych WHO 12 października liczba potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem w Peru wynosiła 851 142 osoby. Mimo szybkiego lockdownu (15 marca 2020 r.) – zamknięcia granic, zakazu przemieszczania się – liczba zachorowań wciąż rosła. Warunki życia i pracy w liczącym 33 mln ludzi kraju, z których 1/5 żyje za ok. 100 dolarów miesięcznie, a także wprowadzone przez rząd restrykcje jeszcze bardziej pogorszyły warunki bytowe Peruwianczyków. Warto tu zaznaczyć, że 70% ludzi w Peru nie ma dostępu do usług zdrowotnych, żywieniowych, emerytur, edukacji, a w 44% gospodarstwach domowych (ankieta z 2018 r.) brakuje lodówek.

Widmo zagłady

Głównym źródłem zakażenia stały się targi, na których Peruwianczycy robią codzienne zakupy. Szczególną sytuację pandemii odczuło miasto Iquitos leżące w sercu Amazonii, do którego można dotrzeć tylko drogą wodną lub powietrzną. Miasto, które powstało w XVIII w., zaczęło rozwijać się, gdy zaczęto pozyskiwać sok z drzewa kauczukowego. Obecnie stoi w obliczu

braku lekarstw, mydła, maseczek, tlenu, lekarzy i szpitali, a rdzennym Indianom grozi zagłada. Nadal istnieją plemiona, które prowadzą tradycyjny tryb życia, a kontakt ze światem zewnętrznym mają sporadyczny. Mieszkają w dorzeczu Amazonki, Ukajali, o której tak pięknie pisał Arkady Fiedler w książce „Ryby śpiewają w Ukajali”. Niestety nieporadność rządu oraz ustalony program walki z pandemią doprowadziły do całkowitego pominięcia rdzennych Indian.

Zioła a koronawirus

Wydaje się, że w obliczu pandemii covid-19 współczesna medycyna zapominała o ziołolecznictwie, dzięki któremu powstało dotychczas wiele leków stosowanych w takich schorzeniach jak białaczka, choroby wirusowe (np. AIDS, WZW, malaria) i inne. Niestety olbrzymia wiedza o roślinach leczniczych staje się zagrożona, ponieważ wirus uderza śmiertelnie w ludzi najstarszych, którzy tę wiedzę posiadają.

Comando Matico – to nazwa pływającego pogotowia składająca się z doświadczonych curanderos (zielarzy), którzy zwalczają covid-19 za pomocą „świętych” roślin leczniczych (Matico i Mucury), a których właściwości lecznicze znane są od stuleci. Teraz stanowią pierwszą pomoc w przypadku niepokojących objawów koronawirusa.

Udowodniona skuteczność

Jak wykazały badania, Matico wykazuje szerokie spektrum działania przeciwbakteryjnego, które może pomóc wyjaśnić jego długą historię stosowania

w przypadku różnych infekcji i chorób zakaźnych. W badaniach laboratoryjnych na przestrzeni lat liście i olejki eteryczne z liści lub owoców wykazały **działanie przeciwbakteryjne** przeciwko różnym gatunkom Gram-dodatnim i Gram-ujemnym. Odnotowano również aktywność przeciwko grzybom i drożdżom. Ponadto naukowcy z Francji donoszą, że Matico wykazuje **działanie przeciwwirusowe** przeciwko wirusowi polio. Matico stosowane jest również na tropikalne choroby pasożytnicze: leishmaniozę i schistosomatozę.

Reasumując, przeprowadzone badania potwierdziły jego działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, a także skuteczność w różnych infekcjach górnych dróg oddechowych i moczowych, chorobach przenoszonych drogą płciową, a także jako środek antyseptyczny i dezynfekujący rany. Matico stosowane jest w ziołolecznictwie razem z **Mucurą**, której przypisuje się działanie wzmacniające układ odpornościowy organizmu.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora z siedzibą w Łomiankach od lat propaguje zioła amazońskie w Europie. Współpraca z Uniwersytetem Warszawskim (Wydział Biologii) pozwala badać aktywność biologiczną i właściwości roślin z Amazonii. Matico, Mucura i inne są propagowane przez nasz ośrodek.

Konsultacje:

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



Śmiercionośne dla mężczyzn

Na całym świecie średnia długość życia płci brzydkiej jest o 4-5 lat krótsza niż u kobiet. Nie dość na tym, panowie mają wyższy wskaźnik śmiertelności już od życia płodowego! Sprawdziliśmy, jakie niebezpieczeństwa na nich czyhają i jak ominąć rafa.

Spośród 15 głównych przyczyn zgonów mężczyźni prowadzą we wszystkich, z wyjątkiem choroby Alzheimera, której po prostu wielu z nich nie dożywa. Naukowcy badający to zjawisko przypisują ten fakt w części problemom zdrowotnym związanym ze stylem życia u młodzieży, a także stosunkowo wysokiej częstości występowania chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych w późniejszym wieku.

Mit macho

W 2010 r. Amerykanie porównali różnice między płciami w zakresie głównych przyczyn zgonów na podstawie analizy statystyk medycznych z USA i zidentyfikowali szczególnie duże odmienności w chorobach sercowo-naczyniowych, nadciśnieniu, cukrzycy i raku¹. Od niemowlęstwa do starości

kobiety są zdrowsze niż mężczyźni. Biologicznym uzasadnieniem takiego stanu rzeczy może być większy stres oksydacyjny, kompensacja chromosomu X, różnica w długości telomerów, lepsza funkcja układu odpornościowego u pań oraz ochronne działanie ich hormonów płciowych (estrogenów).

Chociaż przyczyny tego stanu rzeczy są częściowo uwarunkowane biologicznie, to jednak nie bójmy się tego powiedzieć: podejście panów do swojego zdrowia pozostawia wiele do życzenia. Mężczyźni częściej zachowują się ryzykownie, rzadziej interesuje ich profilaktyka, rzadziej też szukają pomocy medycznej i rzadziej stosują się do zaleceń lekarskich, a czasami wręcz odmawiają długotrwałej terapii. Ponadto wykazano, że łatwiej lekceważą stany patologiczne i ból oraz są bardziej skłonni do opóźniania

leczenia. Co ciekawe panowie są bardziej wyczuleni na typowo męskie przypadłości, takie jak łysienie, impotencja i urazy (i w ich przypadku prędzej szukają fachowej pomocy), niż na choroby przewlekłe, depresję oraz zaburzenia fizyczne i stres psychiczny, które mogą poważnie wpłynąć na ich zdrowie². Dlatego częściej niż płęć piękna korzystają z pomocy pogotowia ratunkowego (ech te urazy)³.

Nawet w przypadku choroby mężczyźni mają tendencję do ignorowania objawów i czekania, aż ustąpią naturalnie. Można ją interpretować jako odzwierciedlenie stereotypów dotyczących męskości. Wiele badań sugeruje, że tradycyjny pogląd na męskość i związane z nim przekonania mogą być odpowiedzialne za mniejsze wykorzystanie zasobów medycznych, czego konsekwencją jest krótsza o 5 lat niż życia.

„Wiele badań sugeruje, że tradycyjny pogląd na męskość i związane z nim przekonania mogą być odpowiedzialne za mniejsze wykorzystanie przez mężczyzn zasobów medycznych, czego konsekwencją jest krótsza o 5 lat niż życia”

niki odżywcze, niż powinno, i stopniowo dochodzi do jego niedokrwienia. Jednak najniebezpieczniejsza jest blaszka, która oderwała się od ściany tętnicy – blokuje ona całkowicie przepływ krwi – co najczęściej kończy się zawałem serca lub udarem mózgu.

Z niejasnych powodów w męskich tętnicach miażdżycza rozwija się wcześniej niż w żeńskich – średni wiek panów w przypadku śmierci z powodu chorób układu krążenia wynosi poniżej 65 lat⁴.

Co zrobić, by zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu?

Przede wszystkim rzuć palenie, zwiększ poziom aktywności fizycznej do 30 min dziennie przez większość dni w tygodniu, jedz więcej owoców i warzyw, a mniej tłuszczów nasyconych lub trans. Ponadto sprawdzaj poziom cholesterolu co 5 lat, zaczynając od 25. r.ż., kontroluj też ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, jeśli są wysokie.

Głęboki oddech

Rak płuc to agresywna i bezlitosna choroba, prawie zawsze daje przerzuty. Rośnie sobie powoli, naciekając tkanki zewnątrzplucne bądź wewnątrzoskrzelowe. Najczęściej

jest wykrywany przypadkowo podczas badania rentgenowskiego bądź tomografii komputerowej z zupełnie innych wskazań. Nie ma bowiem żadnych skutecznych testów przesiewowych w kierunku tego nowotworu. Pierwsze symptomy, takie jak kaszel, chrypka, duszności i świszczący oddech, są charakterystyczne także dla innych, mniej groźnych jednostek chorobowych. I z tego powodu dość często ignorowane. W efekcie, zanim zostanie wykryty, rak płuc jest często zaawansowany i trudny do wyleczenia. Rok później żyje mniej niż połowa mężczyzn. Niestety tylko 13-15% chorych na raka płuc żyje dłużej niż 5 lat⁵.

Co zrobić, by zmniejszyć ryzyko rozwoju raka płuc?

Dym tytoniowy jest przyczyną 90% wszystkich przypadków tego nowotworu. Mężczyźni palący tytoń 21 razy częściej umierają z jego powodu (bez określenia liczby wypalanych papierosów dziennie), niż osoby, które nigdy nie paliły. Po 10 latach od rzucenia nałogu ryzyko raka płuc jest o połowę mniejsze niż u palaczy, a po 15 latach spada o ok. 80-90%.

Identyfikacja przyczyn różnicy w średniej długości życia między płciami to pierwszy krok do poprawy zdrowia panów. Największe zagrożenia dla męskiego zdrowia są powszechne znane i często można im zapobiec. No to co, zaczynamy?

Naczynia do remontu

Miażdżycza to główny wróg rodzaju męskiego. Choroby serca i udar to pierwsza i druga najczęstsza przyczyna zgonów na całym świecie, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Miażdżycza tętnic rozwija się powoli i długo nie daje objawów. Tymczasem w ścianie tętnicy gromadzą się komórki zapalne oraz zły cholesterol (LDL). Tak powstaje blaszka miażdżycowa, która stopniowo blokuje naczynie, powodując zwężenie światła przepływu. Do narządu dopływa więc mniej krwi bogatej w tlen i skład-



Poszukaj mądrej żony!

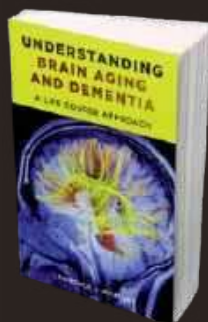
Według wielu badaczy małżeństwo jest najlepszą profilaktyką przedwczesnej śmierci u mężczyzn. Dowiedli oni, że żonaci panowie żyją średnio 10 lat dłużej niż samotni lub pozostający w związkach nieformalnych. Są też szczęśliwsi, bardziej zadowoleni z życia oraz... mają wyższy status materialny. Ponadto ich organizmy dużo lepiej radzą sobie z chorobami i czynnikami stresowymi. Według akademików znacznie mniej żonatych mężczyzn zapada na choroby infekcyjne i choć nieznane są mechanizmy tej „ochrony”, to statystyka jasno wskazuje – żonaty mężczyzna to zdrowszy mężczyzna!

Jest tu jednak pewien haczyk – mianowicie okazuje się, że aby „kupić” sobie parę dodatkowych lat życia, należy wybrać na żonę kobietę inteligentną.

Uczeni ustalili, że panowie, którzy tak uczynili, nie tylko żyją dłużej, ale są też szczęśliwsi i rzadziej cierpią z powodu chorób otepiennych.

Jak do tego doszli? Studium przeprowadzono na University of Aberdeen, gdzie badano bliźniaków jednojajowych. Po sprawdzeniu stanu zdrowia okazało się, że mężczyźni, którzy wybierali inteligentne kobiety na żony, żyli dłużej i byli szczęśliwsi, mniej narażeni na chorobę Alzheimera i demencję. Dlaczego? Wszystko z powodu wyzwań intelektualnych stawianych przez żonę, codzienną motywację do twórczego spędzania czasu, do wysiłku intelektualnego, chociażby podczas rozwiązywania krzyżówek. Dzięki temu ich mózg był stymulowany, a to spowalniało proces starzenia.

Co więcej, po zbadaniu mózgów uczestników badania okazało się, że choć były w nich widoczne fizyczne oznaki demencji, to w zachowaniu nie było żadnych oznak choroby!



Na podstawie książki prof. Lawrence Whalley „Understanding Brain Aging and Dementia” (Zrozumieć starzenie mózgu i demencję) wydanej przez Columbia University Press; Illustrated Edition (4 Aug. 2015)

Zagrożona prostata

Gruczoł krokowy (wielkości orzecha włoskiego) znajduje się poniżej pęcherza moczowego w miednicy mniejszej, jego tylna część przylega bezpośrednio do odbytnicy. Przez jego miąższ przebiega fragment cewki moczowej, dlatego, gdy dochodzi do jego rozrostu, wskutek mechanicznego ucisku cewki moczowej pojawiają się problemy z oddawaniem moczu. Wydziela mętną, białawą ciecz o charakterystycznym zapachu (to ona nadaje zapach spermy), stanowiącą nośnik plemników.

Raka prostaty co roku diagnozuje się u ponad 15 tys. mężczyzn w Polsce. Jednak podczas gdy u 1 na 6 mężczyzn zostanie zdiagnozowany ten nowotwór, tylko 1 na 35 umrze z tego powodu. Niestety nasi panowie należą do wyjątkowych uparciuszków i gdy słyszą, że stan prostaty najlepiej sprawdza się podczas badania *per rectum* (palcem przez odbytnicę), natychmiast tracą ochotę na wizytę u proktologa. Druga opcja to wykonanie pomiaru stężenia swoistego antygenu sterczowego (PSA). Trzeba jednak zaznaczyć, że zdarzają się przypadki raka

gruczołu krokowego, w których poziom tego markera nie jest zwiększony.

Sami medycy nie są zgodni co do przydatności badań przesiewowych – zdaniem niektórych prowadzą one do wykrycia nowotworów, które nigdy nie byłyby śmiertelne, nawet jeśli by ich nie znaleziono. Jednak w chwili uzyskania potwierdzenia ich rakowego charakteru rozpoczyna się agresywne leczenie, które może spowodować impotencję lub nietrzymanie moczu.

Co zrobić, by zmniejszyć ryzyko rozwoju raka prostaty?

Prawdopodobnie – jak dla większości mężczyzn – będzie to dla Ciebie zła wiadomość, ale wśród czynników żywieniowych największy wpływ na rozwój tego nowotworu ma spożywanie zbyt dużych ilości tłuszczów zwierzęcych, głównie czerwonego mięsa⁶. Dotyczy to zwłaszcza mięsa grillowanego i pieczonego w wysokich temperaturach. Dlatego zastąp je tłustymi rybami i drobiem przygotowywanym w piekarniku. Ponadto wzbogać jadłospis o warzywa krzyżowe. Badania potwierdzają, że składniki obecne w brokułach i kalafiorze zagłuszają sygnały nowotworowe docierające do prostaty, a ich spożywanie 2 razy w tygodniu zmniejsza nie tylko ryzyko raka, ale i jego progresję – w tym ostatnim przypadku nawet o 59%⁷. Jeszcze częściej (3-4 razy w tygodniu) jedz pomidory, zwłaszcza przetworzone. Są one najlepszym źródłem likopenu, czyli najpotężniejszego przeciwnowotworowego karotenoidu – a zdaniem uczonych jego duże ilości w krwioobiegu obniżają ryzyko raka prostaty⁸.

Nie skacz!

Niebezpieczeństwo depresji tkwi w tym, że podstępnie wysysa ze swoich ofiar chęć do życia. Zachwianie biochemii mózgu wywiera druzgocący wpływ na cały organizm i ogólny stan zdrowia (m.in. zaburzenia snu czy łaknienia). Wnioski płynące z badań nie napawają optymizmem – mężczyźni cierpiący na depresję są bardziej narażeni na choroby serca. Jednak i w tym przypadku panowie skłonni są do ukrywania przygnębienia i trosk bardziej niż do wizyty u psychoterapeuty. Zdaniem niektórych ekspertów liczne przypadki u męskiej depresji kryją się za agresywnymi

zachowaniami lub nadmiernym piciem alkoholu. Skutki takiego postępowania mogą być tragiczne. Choć kobiety częściej podejmują próby samobójcze, to mężczyźni przeprowadzają je z większym powodzeniem – samobójstwo jest 10. główną przyczyną śmierci płci obojga⁹, jednak wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn jest 3- lub 4-krotnie wyższy niż w przypadku płci pięknej¹⁰.

Co zrobić, by zmniejszyć ryzyko depresji i targnięcia się na własne życie?

Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć depresję, skontaktuj się z lekarzem oraz psychoterapeutą. Poza tym zadбай o dobry, zdrowy sen, bądź aktywny fizycznie (wtedy mózg tapla się w hormonach szczęścia), naucz się rozładowywać stres, np. ćwicząc kick boxing lub składając modele samolotów, oraz podtrzymuj relacje z bliskimi Ci ludźmi.

Słodka trucicielka

Cukrzyca to kolejne schorzenie, które najpierw bezkarnie zdewastuje organizm, a dopiero potem da o sobie znać. Z biegiem lat poziom cukru we krwi rośnie, ostatecznie „wylewając” się do moczu. Będąc konsekwencją tego częste oddawanie moczu i pragnienie ostatecznie doprowadzają wielu mężczyzn do lekarza. Niestety nadmiar glukozy działa jak trucizna na naczynia krwionośne i nerwy w całym ciele. Depresja, ataki serca, udary, ślepotą, niewydolność nerek oraz amputacje stają się smutną rzeczywistością tysięcy mężczyzn.

Co zrobić, by zmniejszyć ryzyko cukrzycy?

Utrzymuj prawidłową masę ciała. Eksperti są zgodni, że nadwa-

“ Choć kobiety częściej podejmują próby samobójcze, to mężczyźni przeprowadzają je z większym powodzeniem – samobójstwo jest 10. główną przyczyną śmierci płci obojga, jednak wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn jest 3- lub 4-krotnie wyższy niż w przypadku pań ”

ga i otyłość napędzają epidemię cukrzycy. Pomogą w tym ćwiczenia oraz zdrowa dieta. Jak dowiodły badania, umiarkowana utrata masy ciała – dla osób z nadwagą – oraz 30 min dziennie aktywności fizycznej zmniejszyły ryzyko cukrzycy o ponad 50% u mężczyzn z grupy wysokiego ryzyka¹¹. Co roku kontroluj poziom glukozy we krwi.

Ogólne zalecenia

Koreańscy akademicy przygotowali wskazówki dla mężczyzn, które pozwolą im zachować zdrowie na długie lata i uniknąć tak przez nich nie lubianych wizyt w przychodniach (choć autorzy pracy typują urologów jako lekarzy pierwszego kontaktu i gorąco zachęcają płęć brzydką do przełamania w tym przypadku wrodzonej niechęci). Lista jest krótka:

Regularne ćwiczenia zmniejszają częstość występowania chorób przewlekłych, takich jak choroby układu krążenia, nadciśnienie, cukrzyca i hiperlipidemia, a także nowotwory złośliwe. Wiadomo również, że ćwiczenia poprawiają rokowanie w chorobach układu krążenia¹².

Zdrowa dieta jest ważna, bowiem dzięki niej można zapobiec lub prze-

ciwdziałać nadwadze i otyłości, które powodują cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemię oraz zwiększone ryzyko raka, a także znacząco obniżają jakość życia poprzez zwiększenie częstości występowania bólów pleców, obrzęków podudzi i chorób stawów¹³. W skrócie jadłospis powinien mieć więcej warzyw i owoców niż czerwonego mięsa. Natomiast potrawy najlepiej przygotowywać na parze lub w piekarniku. Należy ograniczyć sól, cukier, tłuszcze nasycone i alkohol. Badania sugerują, że osoby powyżej 70. r.ż., które stosują dietę śródziemnomorską i zdrowy tryb życia, mogą zmniejszyć ogólną śmiertelność o ponad 50%¹⁴.

Suplementacja Ponieważ otyli pacjenci mimo nadmiernego spożycia pokarmu mogą nadal mieć niedobór niektórych niezbędnych składników odżywczych, czasami konieczne bywa uzupełnianie ich w postaci suplementów.

Więcej luzu Ważne jest, aby wyeliminować stres i znaleźć przyjemność w życiu dzięki zrównoważonej rutynie i odpowiedniemu odpoczynkowi (rozumianemu jako sen) oraz rozrywce.

Rób regularne badania krwi i moczu, co pozwoli Ci szybko reagować na niekorzystne zmiany.

Wszystkie te zalecenia można sprostować do stwierdzenia: bądź mężczyzną – nie bój się dbać o siebie!

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Clin Pract. 2010;64:465-474
2. Am J Prev Med. 1988;4:315-326
3. J Psychosom Res. 1990;34:525-534
4. Clin Med Insights Cardiol. 2014; 8(Suppl 3): 49-59
5. Syst Rev. 2013; 2: 10
6. Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev., 2008; 17: 930-937
7. Int J Cancer 2012; 131: 201-210
8. Medicine (Baltimore) 2015; 94: e1260
9. International Journal of Environmental Research and public health. 9 (3), s. 760-71, 2012 Mar
10. Marshall B. Clinard, Robert F. Meier: Sociology of deviant behavior. Wyd. 14th ed., Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, 2008, s. 311
11. Diabetes Care, 2005; vol 28: pp 2637-2643
12. J Epidemiol Community Health. 1997;51:138-143
13. Lancet. 1997;349:1269-1276
14. JAMA. 2004;292:1433-1439





W obliczu andropauzy

Choć przekwitanie jest naturalnym procesem biologicznym, to niejednokrotnie potrafi uprzykrzyć życie. Zioła pomogą przetrwać ten trudny czas z godnością.

U mężczyzn moment zmiany nie ma tak wyraźnej granicy jak u kobiet, u których ustaje miesiączka. Po prostu dochodzi do stopniowej utraty zdolności ustroju do syntezy hormonów płciowych, a także spadku stężenia hormonu wzrostu i melatoniny. Wynika to ze starzenia się organizmu manifestującego się m.in. w pogorszeniu funkcjonowania osi podwzgórze-przysadka-jądra. W tych ostatnich oraz w gruczołach nadnerczach jest produkowany testosteron. Ma on wpływ na czynności metaboliczne, takie jak produkcja krwinek w szpiku kostnym, tworzenie kości, metabolizm węglowodanów, właściwe funkcjonowanie wątroby oraz wzrost gruczołu prostaty. Odgrywa też klu-

czową rolę w powstawaniu erekcji. Niestety począwszy od 30. r.ż. poziom testosteronu spada o 10% co dekadę. Wpływ na jego obniżenie mają również przewlekły stres, brak aktywności fizycznej, śmieciowe jedzenie oraz otyłość, która dodatkowo prowadzi do zwiększonej produkcji estrogenów.

Daktylowiec właściwy (*Phoenix dactylifera*)

Pyłek z niego od wieków stosowany był w medycynie ludowej jako lek na niepłodność męską. Nic więc dziwnego, że naukowcy postanowili sprawdzić, czy było to uzasadnione. Badania znów potwierdziły mądrość ludową – spożycie zawiesiny zawierającej pyłek zwiększyło liczbę plemników i ich ruchliwość, poprawiając tym samym płodność¹.

Owies zwyczajny (*Avena sativa*)

Jak się okazuje, to niepozorne zboże jest potężnym narzędziem w zakresie poprawy produkcji testosteronu, podnoszenia energii, wytrzymałości oraz utrzymywania zdrowia prostaty. Związki obecne w owsie mogą stymulować hormon luteinizujący, odpowiedzialny za aktywację produkcji testosteronu. Badania dotyczące stosowania *Avena sativa* wykazały, że m.in. podnosi libido i częstotliwość orgazmów.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Również popularny na naszych łąkach mleczeń jest skuteczny w łagodzeniu objawów andropauzy. Naukowcy podali ekstrakt z ziela 30 starszym mężczyznom,

co poprawiło ich jakość życia i podniosło możliwości fizyczne².

Mieszanka ziołowa z czarnym czosnkiem

Japońscy uczeni losowo podzielili pacjentów z objawami starzenia na 2 grupy, z których jednej przez pół roku podawali tradycyjny środek kamishoyosan, stosowany w medycynie Kampo, a drugiej preparat zawierający wyciągi z dojrzałego czosnku (*Allium sativum*), żeń-szenia (*Panax ginseng*), orientального bezoaru, aksamitnego poroża (rogi młodych łosi, jeleni i karibu pokryte są owłosioną, aksamitną „skórą”, dopóki nie zakończą wstępnej fazy wzrostu; sproszkowane stosowane są w tradycyjnej medycynie chińskiej), nasion paszytniczego pnąca – kianianki (*Cuscuta*) oraz epimedium (*Epimedium*) – byliny z rodziny berberysowatych występującej tylko w południowych Chinach i uznawanej tam za afrodyzjak. Z epimedium wielkokwiatowego produkowane są tabletki ziołowe zwiększające satysfakcję seksualną, mające działanie podobne do viagry, ale nie powodujące skutków ubocznych.

Następnie badacze w 3. i 6. miesiącu oceniali skalę objawów starzenia się mężczyzn oraz międzynarodowy indeks funkcji erekcji. Okazało się, że mieszanka szybciej łagodziła objawy starzenia się, w tym zaburzenia erekcji, niż kamishoyosan³.



Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*)

Mężczyźni, którzy mają problemy z erekcją, mogą zastąpić niebieskie pastylki naturalnym afrodyzjakiem pozyskanym z buzdyganka. Zawarta w roślinie protodioscyna jest prekursorem testosteronu, a jak wykazały badania indyjskich uczonych, rozszerza ona naczynia krwionośne oraz powoduje uwalnianie tlenu azotu w ciałach jamistych penisa, dzięki czemu wspomaga prawidłową, pełną erekcję⁴. Potwierdzają to badacze z Egiptu, którzy przetestowali działanie rośliny na 30 starszych panach z częściowym niedoborem androgenów (PADAM), którzy zgłosili się do poradni Kasr-Al Ainy Andrology w Kairze. W pilotażowym studium podawali oni wyciąg z buzdyganka jako endogenne wzmacniacze testosteronu (750 mg/dzień) w 3 dawkach podzielonych, każda po 250 mg, przez 3 miesiące. Okazało się, że taka

kuracja znacząco podnosi poziom testosteronu w surowicy (jednak bez znaczącego wpływu na liczbę plemników)⁵.

Maca (*Lepidium meyenii*)

Od pokoleń mieszkańcy Peru używali korzenia maca, wierząc, że poprawia to płodność i wzmacnia pożądanie seksualne. I jak to zwykle bywa, okazało się, że mieli rację.

Dowiedli tego akademicy z Limy, którzy 9 mężczyznom w wieku 24-44 lat podawali przez 4 miesiące tabletki ze sproszkowanym korzeniem (1,5 lub 3 g/dzień). Analiza nasienia przeprowadzona przed leczeniem i po nim wykazała, że suplementacja rośliną poprawia wskaźniki ejakulacji i jakość nasienia, zwiększa jego objętość, liczbę plemników i ich ruchliwość. Ponadto maca zawiera wiele witamin i minerałów, m.in. cynk, który jest niezbędny do zachowania funkcji seksualnych. A w bonusie przyczynia się także do poprawy funkcji umysłowych⁶.

Mahkota dewa (*Phaleria macrocarpa*)

Ten indonezyjski krzew z rodziny wawrzynkowatych znany jest głównie ze swoich właściwości przeciwrakowych. Jednak w pewnym eksperymencie sprawdzono wpływ wodnego ekstraktu z jego owoców na zdolności reprodukcyjne dorosłych samców szczurów. Gryzonie podzielono na 3 grupy. Pierwszej podawano 240 mg/kg ekstraktu wodnego mahkoty, drugiej wodę destylowaną, a trzeciej 4 mg/kg masy ciała testosteronu przez 7 tygodni. Okazało się, że u zwierząt suplementowanych ekstraktem wodnym z rośliny wzrósł poziom testosteronu w surowicy, a także miały one niższą masę ciała niż pozostałe. Zdaniem badaczy daje to nadzieję, że *Phaleria macrocarpa* może poprawić płodność u ludzi⁷.



BIBLIOGRAFIA

1. Iran. J. Med. Sci. 31, 208 (2006) Acta Poloniae Pharmaceutica 2011; 68 (1): 3-8
2. Nutr Res Pract 2012; 6 (6): 505-12
3. Aging Male. 2014 Jun;17(2):112-6
4. J Pharmacol and Pharmacotherapeutics 2012; 3 (1): 43-7
5. J Sex Marital Ther. 2016 May 18;42(4):297-301
6. Asian Journal of Andrology 2001; 3 (4): 301-3
7. JAVicenna J Phytomed. 2013 Fall;3(4):371-7



Męska niemoc

Aż dla 72% panów najistotniejszym atrybutem męskości jest sprawność seksualna. Tymczasem ponad 1/3 ma z nią kłopoty. Okazuje się, że przyczyn tego stanu rzeczy czasem trzeba szukać w innych miejscach, niż można by się spodziewać.

Problemy z seksem ma 37% mężczyzn w wieku 16-65 lat. Spośród nich co trzeci ma przedwczesne wytryski, a co piąty osłabiony popęd seksualny. Jednak wśród problemów seksualnych mężczyzn prym wiodą zaburzenia erekcji. Co więcej, według badań przeprowadzonych przez Polskie Towarzystwo Medycyny Seksualnej (PTMS) z ich powodu cierpi aż 2,6 mln Polaków.

Wzwód (czyli erekcja) to m.in. zasługa serca, które pracowicie przepompowało i tym samym wtłoczyło krew do penisa. Aby dochodziło do tego we właściwym czasie i zgodnie z Twoimi oczekiwaniami, serce musi być w doskonałej formie. Zatem jeżeli grzeszysz przeciw niemu, np. jedząc tłusto, mało się ruszając lub żyjąc w ciągłym stresie,

to tym samym podkopujesz własną sprawność seksualną. Złe traktowanie trzustki też się nie opłaca – ponad połowa diabetyków ma problemy z potencją. Cukrzyca bowiem przyspiesza schorzenia naczyniowe i zwalnia przepływ sygnałów nerwowych w organizmie – a to oznacza, że gdy Ty mentalnie jesteś gotów do działania, Twój członek jeszcze nic o tym nie wie.

To jednak nie wszystko. Zdaniem ekspertów kilka co najmniej zaskakujących rzeczy ma wpływ na to, czy mężczyzna stanie na wysokości... zadania.

Pułapki spożywcze

Zdaniem amerykańskich uczonych kawałek ciasta popity napojem gazowanym powoduje wzrost glukozy we krwi. To zaś jest dla organizmu sygnałem

do produkcji insuliny, która upośledza produkcję testosteronu w organizmie. Na potwierdzenie swoich słów badacze wskazują, że samoistne poranne wzwody są możliwe, ponieważ dzięki temu, że nie jadłeś od kilku godzin, masz wyższe stężenie testosteronu.

Jeżeli postanowiłeś być wegetarianinem lub weganinem, zwróć baczną uwagę na zawartość soi w swoich posiłkach. Prócz białka i witamin z grupy B obfituje ona jeszcze fitoestrogeny, które w organizmie ludzkim działają podobnie do estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych. W 2008 r. opublikowano wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda. Wynika z nich, że 1 mm³ spermy mężczyzny, którzy spożywali najwięcej produktów sojowych, zawierał o 32% mniej

plemników niż u tych, którzy obywali się bez niej¹. Z kolei w pracach opublikowanych w *Journal of Andrology* i *Journal of Urology* sprawdzano wpływ daidzeiny na samce szczurów. Te, którym ją podawano, wytwarzały mniej testosteronu i miały mniej sztywne erekcje. Na dodatek tkanka ich penisów stawała się mniej elastyczna i zdolna do wypełniania się krwią². Autorzy zwrócili przy tym uwagę na fakt, że Chińczycy jedzący dużo soi mają o 10% częściej zaburzenia erekcji niż Amerykanie, którzy jej unikają.

Kłopoty w sypialni

Badania prowadzone przez uczonych z Notre Dame and Northwestern University dowiodły, że postawienie kołyski niemowlęcia w małżeńskiej sypialni obniża poziom testosteronu o 7%. Natomiast tak to zaprogramowała, by mężczyźni lepiej reagowali na potrzeby swoich dzieci i mogli skoncentrować się na wymaganiach rodzicielstwa³. Z kolei na Uniwersytecie w Chicago panuje przekonanie, że spanie po 5 godz. (lub mniej) przez kilka dni z rzędu wystarczyło, aby poziom testosteronu zmierzony u młodych, zdrowych mężczyzn spadł o 10%. Sen ma istotne znaczenie dla produkcji testosteronu. Jeżeli nie chcesz mieć kłopotów z erekcją, zarezerwuj na spanie 7-8 godz.

Choć posiadanie kochanki może wydawać się dowodem wyjątkowej sprawności seksualnej, to właśnie mężczyźni należący do tej grupy bardzo często cierpią powodu zaburzeń erekcji. Zdaniem seksuologów wiąże się to z poczuciem winy, które towarzyszy niewierności.

Nie przesadzaj z bieganiem

Jak sugerują badania specjalistów z University of British Columbia, bieganie 60 km lub więcej tygodniowo może zmniejszyć poziom testosteronu aż o 17%. Powoduje ono bowiem zakłócenia w komunikacji mózgu i gruczołów endokrynnych, co wyjaśnia zmniejszony poziom tego hormonu u zaawansowanych biegaczy⁴. Nie oznacza to jednak, że właśnie znalazłeś doskonałą wymówkę, by gnuśnieć w fotelu. W przeprowadzonym niedawno badaniu wykazano, że mężczyźni, którzy spacerowali codziennie co najmniej 3 km, aż o połowę rzadziej mieli problemy z erekcją niż ich leniwi rówieśnicy.

“1 mm³ spermy mężczyzn, którzy spożywali najwięcej produktów sojowych, zawierał o 32% mniej plemników niż u tych, którzy obywali się bez niej”

W produkcji testosteronu ważną rolę odgrywa słoneczna witamina. Jej niedobór grozi spadkiem stężenia hormonu męskości nawet do 20%! Na szczęście wystarczy przebywać przez 20-30 min na świeżym powietrzu, by uzyskać witaminę D. Możesz też wspomagać się jej suplementami. Jak dowiedli austriaccy medycy, ta strategia również pozwala zwiększyć poziom testosteronu⁵.

Unikaj... paragonów

Tak, dobrze widzisz. Te małe wydrucci z kas fiskalnych i bankomatów zawierają wysoki poziom bisfenolu A. Eksperci znaleźli go w 93% przebadanych paragonów. Związek ten zwiększa w organizmie produkcję estrogenów, co może prowadzić do raka prostaty. Występujące w tuszu i papierze paragonowym, znanym jako „papier termiczny”, bisfenol A (BPA) i jego kuzyn bisfenol S (BPS) mogą łatwo przenieść na wszystko, czego dotkną – na dłoń, pieniądze lub artykuły spożywcze w torbie z zakupami. Kilka badań wykazało, że obsługa paragonów, nawet krótkotrwała, prowadzi do znacznego wchłaniania obu tych związków. Papier termiczny tego typu jest również używany do produkcji biletów kinowych i na koncerty, kart pokładowych

oraz etykiet wędlin i serów. Co więcej, gdy dotykasz ich wilgotnymi lub tłustymi palcami, lub po zastosowaniu środka odkażającego, wchłanianie toksyn zostaje przyspieszone⁶.

Gdy szwankuje mechanika

Do lat 80. XX w. dominował pogląd, że większość przypadków zaburzeń erekcji ma tło psychogenne⁷. Jednak postęp metod diagnostycznych sprawił, że obecnie wiemy, iż tak nie jest. Jednym z powodów wzrostu statystyk jest fakt, że żyjemy coraz dłużej i chcemy być aktywni seksualnie do późnych lat, jednak zdaniem ekspertów główne przyczyny tych dolegliwości wynikają ze stylu życia i mają charakter organiczny (czynniki krążeniowe, neurogenne i hormonalne)⁸.

Zaburzenia erekcji to najczęściej problem mężczyzn między 40. a 60. r.ż. Objawiają się one kłopotami z uzyskaniem oraz utrzymaniem wzwodu. Przez to niemożliwe jest osiągnięcie satysfakcji ze stosunku seksualnego. Bardzo często stoją za nimi depresja, przewlekłe zmęczenie i stres. Nie pomagają też cukrzyca, która uszkadza nerwy, ani miażdżyca, która blokuje dopływ krwi do członka.



“ Zaburzenia erekcji mogą być czynnikiem predykcyjnym wystąpienia choroby wieńcowej, nadciśnienia lub udaru mózgu – czyli chorób, u podłoża których leży stres oksydacyjny komórek śródbłonna ”



Zdarza się też, że kłopoty z erekcją spowodowane są przyjmowaniem niektórych leków (np. przeciwpresyjnych i uspokajających).

Terapia jest dwutorowa i polega na leczeniu przyczynowym oraz objawowym⁹. Jeżeli podłoże kłopotów stanowi inna choroba, konieczne jest również podjęcie jej leczenia.

Przedwczesny wytrysk

To częste zaburzenie seksualne, które objawia się występowaniem ejakulacji po penetracji trwającej poniżej minuty oraz niezdolnością do jej odroczenia. Występuje nawet u 30% mężczyzn szukających pomocy u lekarza. Zazwyczaj ma podłoże psychologiczne. Jednak zdarza się, że jest objawem chorób układu moczowo-płciowego lub neuropatii. W 90% przypadków można zwalczyć tę przypadłość, stosując psychoterapię, inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI) oraz inhibitory fosfodiesterazy¹⁰.

Temat tabu

Choroby penisa dla wielu mężczyzn stanowią powód do wstydu. Jak wynika z badań, panowie nie chcą o nich rozmawiać, wolą czekać z nadzieją na to, że miną same, albo szukać pomocy w internecie¹¹. Tymczasem nieleczone choroby prącia mogą doprowadzić do bezpłodności i raka.

Zapalenie prącia, żołądź lub napletka najczęściej wywołują bakterie, wirusy, grzyby, urazy mechaniczne oraz alergen (np. środki plemnikobójcze). Może też ono być objawem rzeżączki, kiły lub grzybicy. Chorobie towarzyszą zaczerwienienie, ból, swędzenie, przebarwienia i zmiany skórne. Taki stan wymaga bezwzględnej konsultacji z lekarzem oraz zastosowania przepi-

sanych leków. Tym bardziej że zleceważona choroba może prowadzić do powikłań, np. zniekształcenia cewki moczowej lub marskości prącia.

Grzybica

Dochodzi do niej w wyniku zakażenia drożdżakami *Candida albicans*, które mogą ułatwić przewlekła antybiotykoterapia, stosunek seksualny z osobą zarażoną oraz nieodpowiednia higiena miejsc intymnych. Rozwojowi patogenów sprzyja też używanie środków plemnikobójczych oraz prezerwatyw lateksowych. Warto przy tym wspomnieć, że na grzybicę prącia bardziej narażeni są diabetycy. Choroba objawia się swędzeniem miejsc intymnych, zaczerwienieniem oraz pojawieniem się białawego nalotu na członku o specyficznym zapachu drożdży. W jej trakcie może dojść do wtórnego zakażenia gruczołu krokowego, które charakteryzuje się bolesnym parciem na mocz, lub powstania stulejki. Skuteczna jest farmakoterapia z użyciem leków przeciwgrzybiczych (np. klotrimazolu).

Stulejka

Polega na zwężeniu napletka, które utrudnia albo wręcz uniemożliwia odciągnięcie go i odsłonięcie żołądź, co zakłóca codzienną higienę i może być przyczyną namnażania się bakterii oraz grzybów. Stulejka może być wrodzona lub spowodo-

wana stanem zapalnym. Jaka by nie była, znacząco utrudnia życie seksualne, gdyż zazwyczaj podczas erekcji powoduje ból, wywołany parciem twardniejącego członka na zawężony napletek. Poza tym nieodsłonięta żołądź w czasie stosunku dostarcza znacznie mniej bodźców, co przekłada się na odczuwanie zmniejszonej przyjemności z uprawiania miłości.

U chłopców, u których zdiagnozowano stulejkę, zaleca się systematyczne próby odciągania napletka, zwłaszcza po uprzednim wymoczeniu w ciepłej kąpieli – co w wielu przypadkach przynosi efekt. U dorosłych konieczny jest zabieg poszerzenia napletka, który przeprowadza się w miejscowym znieczuleniu. Lepiej mu się poddać, bo zleceważenie dolegliwości może doprowadzić do powstania załupka, zapalenia żołądź i napletka bądź raka prącia¹².

Załupek

To stan, kiedy mężczyzna nie może sprowadzić zrolowanego w okolicy rowka założonego napletka z powrotem na żołądź prącia. Schorzenie powoduje ból w czasie wzdęcia i stosunku. Może też objawiać się pieczeniem żołądź, napletka i prącia oraz obrzmieniem członka. Nieleczone może prowadzić nawet do martwicy żołądź. Aby pozbyć się załupka, chirurg nacina napletek aż do miejsca uwięźnięcia¹².

Choroba Peyroniego

To jedna z rzadkich chorób penisa (cierpi na nią ok. 5% mężczyzn) utrudniających, a niekiedy wręcz uniemożliwiających odbycie stosunku seksualnego. Bywa też nazywana stwardnieniem ciał jamistych prącia, tudzież włóknistym stwardnieniem członka. Na skutek zwłóknienia osłonki ciał jamistych dochodzi do jego sporego skrzywienia. Może ono być tak duże, że powoduje silny ból w czasie wzwodu, uniemożliwia lub ogranicza erekcję, a także wywołuje duży dyskomfort u partnerki. Etiologia choroby pozostaje nieznana. Przypuszcza się, że schorzenie rozwija się wskutek urazów członka (do których dochodzi np. w czasie stosunku seksualnego), niedoboru witaminy E, cukrzycy, miażdżycy, RZS, dny moczanowej oraz chorób wenerycznych. Jak widać, wachlarz możliwości jest duży. Leczenie zależy od stopnia zaawansowania choroby i niestety jest trudne. Standardem są zastrzyki wykonywane bezpośrednio w prącie, do blaszek włóknistych odpowiedzialnych za jego skrzywienie. Choremu podaje się sterydy, interferon lub verapamil. U ok. 10% pacjentów przeprowadza się zabieg chirurgiczny. Może on polegać na usunięciu blaszek włóknistych oraz przeszczepie tkanek zwierzęcych w celu przywrócenia prącia odpowiedniego kształtu i rozmiarów lub wszczępieniu elementu korygującego jego kształt¹³.

BIBLIOGRAFIA

1. Hum Reprod. 2008 Nov; 23(11): 2584-2590
2. Endocr Pract. May-Jun 2008;14(4):415-8.
3. PLoS One. 2012; 7(9): e41559.
4. British Journal of Sports Medicine 2000;34:273-278
5. Horm Metab Res. 2011 Mar;43(3):223-5
6. <https://tinyurl.com/y4qgoqsc>
7. Lew-Starowicz Z. Leczenie czynnościowych zaburzeń seksualnych.
8. PZWŁ, Warszawa 1985.
9. Seftel A. Male and Female Sexual Dysfunction. Mosby, Edinborough
10. 2004.
11. Eardley I., Sethia K. Erectile dysfunction. Current Investigation and
12. Management. Mosby, Edinborough 2003.
13. Przegląd Urologiczny. 2014. 38-40
14. Raport o zdrowiu Polaków „Zaburzenia seksualne u mężczyzn – obraz problemu oczami kobiet i mężczyzn malowany” przygotowanego na podstawie badań SW Research i pod patronatem Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego <https://tinyurl.com/yxkecm7t>
15. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(7):605-613
16. Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu 1 (46) 2016
17. Prev Med. 2011 Oct; 53(Suppl 1): S36-S41
18. BMC Cancer. 2019; 19: 476
19. Geriatrics 2008; 2: 182-193
20. JAMA. 2005 Dec 21; 294(23):2996-3002
21. World J Mens Health. 2013;31:83-102; Mayo Clin Proc. 2012;87:766-778

Ciągotka

Priapizm to choroba, która objawia się występowaniu długotrwałego i bolesnego wzwodu niezwiązanego z podnieceniem seksualnym. Pojawia się nagle i nie ustępuje po wytrysku. Czas erekcji może wynieść 4-6 godz., chociaż znane są przypadki, gdy członek pozostawał we wzwodzie nawet kilka dni. Schorzenie to dotyka najczęściej mężczyzn w przedziale wiekowym 20-40 lat.

Przyczyny pojawienia się ciągotki bardzo często są niemożliwe do zdiagnozowania. Jako potencjalne wymienia się urazy rdzenia kręgowego i mózgu, niedokrwistość sierpowatą, uszkodzenia tętnic, uzależnienie od alkoholu oraz narkotyków.

Leczenie polega m.in. na usuwaniu krwi z ciał jamistych, a także przepłukiwaniu ich roztworem soli fizjologicznej.

Kłykciny kończyste

To grudki i brodawki płciowe, powstające w wyniku przerostu naskórka, a zlokalizowane w okolicy odbytu, kanału odbytu i rejonach narządów płciowych. Należą do grupy schorzeń wywołanych przez wirusy brodawczaka ludzkiego. U mężczyzn najczęściej zlokalizowane są na wewnętrznej stronie napletka lub na powierzchni żołądździ, co z kolei prowadzi do wystąpienia takich powikłań jak stulejka oraz załupek. Nielezione kłykciny mogą prowadzić niekiedy do poważnych komplikacji, od utrudnień w oddawaniu moczu, do naciekania struktur wewnętrznych włącznie. Należy przy tym pamiętać, że sprzyjają rozwojowi raka kolczystokomórkowego¹⁴.

Terapia polega na miejscowym zastosowaniu maści ze środkami hamującymi podziały komórkowe (cytostatyki, np. metotreksat) oraz kremów zawierających podofilotoksę. Ponadto stosuje się leczenie indukujące odpowiedź immunologiczną i jeżeli jest to konieczne, mechanicznie usuwa zmiany, np. laserem.

Rak prącia

Charakteryzuje się zmianami występującymi w obrębie napletka lub żołądździ pod postacią rosnących brodawek lub niegojących się owrzodzeń. Do czynników sprzyjających jego powstaniu zalicza się zarażenie wirusem HPV, promieniowanie ultrafioletowe, zapalenie żołądździ i występowanie stulejki.

Po pobraniu wycinka do biopsji, w celu oceny stopnia złośliwości nowotworu, onkolog podejmuje decyzję o dalszym leczeniu. Może ono mieć różne formy. Niestety czasami konieczna jest całkowita amputacja prącia¹⁵.

Druga strona medalu

Częstość występowania zaburzeń wzwodu narasta z wiekiem. Doświadczą ich 39% mężczyzn w wieku 40 lat i aż 60% powyżej 70. r.ż. Niekoniecznie jednak muszą być one bezwzględny następstwem starzenia się. Czasami są pierwszym sygnałem poważnych dysfunkcji układu krążenia (lub innych chorób ogólnoustrojowych) i wyrazem uogólnionego upośledzenia funkcji śródbłonna naczyniowego. Jeśli zatem się pojawia, warto odwiedzić nie tylko seksuologa lub urologa, ale również internistę. Zaburzenia erekcji mogą bowiem być czynnikiem predykcyjnym wystąpienia choroby wieńcowej, nadciśnienia lub udaru mózgu – czyli chorób, u podłoża których leży stres oksydacyjny komórek śródbłonna¹⁶.

Panowie cierpiący z powodu impotencji mają zwiększone 10-letnie ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, porównywalne z ryzykiem u palaczy płci męskiej lub mężczyzn z rodziną historią chorób układu krążenia¹⁷. Z tego powodu, jeśli Ci się przydarzy, zrób podstawowe badania laboratoryjne krwi i moczu oraz zbadaj poziom cukru i cholesterolu¹⁸. Kto wie, być może chwilowy strajk penisa uratuje Ci życie?

Ruch pierwotny

Powrót do naturalnego poruszania
może czynić cuda dla ciała i umysłu
– przekonuje Charlotte Watts

Słowo „pierwotny” można dziś często usłyszeć, gdyż używa się go do opisywania ruchu, diety i stylu życia. Ale co ono właściwie znaczy?

Samo określenie pochodzi od słowa „pierwy”, co w języku staropolskim oznaczało coś początkowego, wczesnego. „Pierwotny” może zatem oznaczać coś oryginalnego w sensie ewolucyjnym, zarówno w kontekście całego gatunku, jak i jednostki.

Może się to odnosić do sposobu, w jaki ludzie rozwinęli się z prymitywnych stworzeń morskich do czworonożnych ssaków, a wreszcie do naczelných. Odzwierciedlone jest to w zakresie ruchu, jaki po dziś dzień dzielimy z innymi zwierzętami.

Ludzie przechodzą przez te same schematy ruchu na drodze życiowego rozwoju, począwszy od kształtu embrionalnego w łonie matki, aż po wyprostowaną sylwetkę w dorosłości.

Na życiowej ścieżce czekają na nas przeróżne doświadczenia: stres, traumy, krytyka, ocenianie, porównywanie i inne czynniki, które wspierają bądź zakłócają naszą prostą postawę.

Czasem wydaje nam się, że musimy być jak najmniejsi i się bronić, co wywiera wpływ na sposób, w jaki fizycznie wyrażamy siebie. Powszechnie spotykanym odzwierciedleniem traumy (i wstydu), jakie utrzymuje się w tkankach ciała, może być np. zapadnięta klatka piersiowa i zgarbiona postura.

W swojej książce „Anatomia emocjonalna” (Centrum Pracy z Ciałem, 2015) psychoterapeuta pracujący z ciałem Stanley Keleman wyjaśnia: „Sylwetka wyprostowana jest zapisana w ludzkich genach, a jednak wymaga realizacji sieci więzów społecznych i międzyludzkich... To, co zaplanowała natura jako rozwój i ekspresję ludzkiej natury, ulega wpływom naszej historii emocjonalnej”.

Gdy spojrzymy na ruch nie tylko jako coś, co się wykonuje, tylko jako sposób przemieszczania się przez życie, zaczniemy postrzegać go bardziej jako gest niż formę mechaniczną. Pomaga to wyrwać się ze ściśniętych, sztywnych i ograniczonych zakresów ruchu, które są niezwykle odległe od gestów sięgania, pulsowania, skręcania, trzęsienia, potrząsania, huśtania, popychania czy ciągnięcia, znamiennych dla naturalnego ruchu.

Gdy cały dzień siedzimy sztywno na krześle, a potem ograniczamy ruchy do sztafpowych ćwiczeń na siłowni czy fitnessu, biegania albo jazdy na rowerze, wówczas zmniejszamy też potencjał naszych tkanek do adaptowania się, co czyni nas bardziej podatnymi na urazy.

Nawet wykonywanie tych samych, rutynowych ruchów w takich technikach, jak tai-chi, joga czy pilates, może doprowadzić do tego, że nasze ciało się do nich nadmiernie przyzwyczai i „osiądzie” w znanych sobie pozycjach czy sekwencjach.

Zmiana nawykowych ruchów ciała i włączenie wszystkich jego animalistycznych form w ludzką ewolucji wspomaga podstawowe działanie organizmu, a więc np. układy sercowo-naczyniowy, oddechowy i nerwowy, równowagę i zdrowie dokrewne (hormonalne).

Przyjemność i zabawa

Niemowlaki i małe dzieci po prostu się ruszają i bawią. Nie ma w tym konkretnego celu, oprócz chęci odkrywania, sięgania po to, co potrzebne, oraz sygnalizowania gestykulacją, czego się chce, wyrażania i reagowania na chwilę obecną w sposób, który daje radość i poczucie wolności.

Zabawa jest kreatywna i nie ogranicza się do konkretnego celu czy zamierzenia. Ale wachlarz możliwości zwęża się, gdy ruch i „gry” coraz bardziej skupiają się na konkretnych zasadach, a my zaczynamy konkurować z rówieśnikami i dążyć do formy optymalnej, by osiągnąć wyniki.

Wielu dorosłych zabiera takie podejście ze sobą na siłownię, bieżnię czy salę ćwiczeń, a oferowane zajęcia ruchowe obiecują naprawić to, co z ich ciałami jest „nie tak”. Formy treningu kładące większy nacisk na zabawę i reagowanie, takie jak wspinaczka, joga Scaravelli i inne jej poszukiwawcze odmiany, sporty wodne czy trekking, angażują całe ciało na bardzo wiele sposobów, które z chwili na chwilę się zmieniają.

Odchodząc od obsesji na punkcie liczenia kroków, kalorii, minut czy liczby powtórzeń, przenosimy uwagę z tego, co „powinno” się wydarzyć, na to, jak słuchać i reagować.

Oczywiście ze wszystkimi formami ruchu wiąże się ryzyko, że staną się skupione wyłącznie na celu, a ludzie fak-

tycznie czerpią motywację z wyzwań. Samo w sobie nie jest to „złe”, że chcemy przejść konkretną liczbę kilometrów czy poczuć się bardziej sprawnie w danej asanie, ale jeśli ambicje te przesłonią nam inne cele, to pozbawią nas wszelkiej przyjemności i nauczą, że musimy zmuszać ciało do dążenia do fizycznego ideału i porównywać się z innymi.

Zaufanie własnym instynktom (pierwotnym sygnałom) pozwala zamiast tego poruszać się w sposób pełen radości i ciekawości. Partie ciała, które wcześniej były sztywne, drażliwe, bolesne czy unieruchomione, mogą powoli się rozluźniać, otwierać i łagodzić sygnały cierpienia.

Już niewielka ilość ruchu pełnego zabawy zwiększa zdolności adaptacyjne, zapobiega urazom oraz dodaje siły, równowagi, zręczności, koordynacji, prędkości i umiejętności, a poza tym wzmacnia skupienie umysłu.

Daryl Edwards, trener ruchowy i autor poradników, opracował nawet specjalną metodę o nazwie Primal Play (ang. „pierwotna zabawa”), aby zainspirować innych do przyjemnej aktywności fizycznej, która poprawia zdrowie, kondycję i wytrzymałość.

– Ludzie pierwotni tańczyli, świętowali, rywalizowali, polowali, chodzili i żyli w zgodzie z przyrodą oraz bawili się – mówi. – Przeszłość naszego gatunku wciąż widać dzisiaj. Muzyka, wystukiwanie rytmu, wycieczki piesze, kempingowanie, łowienie ryb, prace w ogrodzie, sport, a nawet tańczenie w klubie to wszystko są czynności, które budzą naszą pierwotną naturę.

Taniec i gry zespołowe to często odmiany zabawy najbardziej dostępne dla dorosłych. W nich cielesność, przyjemność, radość i śmiech sprzyjają wydzielaniu w organizmie substancji odpowiadających za dobry nastrój, takich jak endorfiny i inne endogenne opioidy.

Wszystko to poprawia samopoczucie i przynależność społeczną, łagodząc tym samym depresję, lęki i objawy związane ze stresem, takie jak stan zapalny czy przewlekły ból.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Am J Epidemiol, 1988; 128: 179–89
- 2 Curr Opin Rheumatol, 2010; 22: 533–7
- 3 J Orthop Sports Phys Ther, 2013; 43: 881–90

Trening na odblokowanie pierwotnych schematów ruchu

Poniższe ćwiczenia spletają ze sobą wiele aspektów ruchów naturalnych dla nas, nim nauczymy się wstawać z podłogi. Przemieszczanie się zgodnie z tymi schematami ludzkiej ewolucji pomaga pozbyć się nawyków utrwalonych w tkankach ciała, które mają w zwyczaju kurczowo trzymać się przyzwyczajeni nabytych w przeszłości, dawno już nieprzydatnych w obecnej sytuacji.

Podczas wykonywania tych ćwiczeń można swobodnie się bawić i eksperymentować, słuchając przy tym nie tylko fizycznych możliwości, ale też potrzeb emocjonalnych. Jeśli coś wywoła strach (objawiający się jako spływanie oddechu i zaciśnięcie żuchwy), wycofaj się. Zmuszanie się do ruchu wzmacnia potrzebę obrony i przynosi jeszcze większą sztywność. Skup się raczej na tym, gdzie jesteś, a nie co możesz zrobić. Zwracaj uwagę na niewielkie, proste ruchy, np. pulsacyjne, kołyszące, toczące czy pełzające. Delikatne napełnianie mobilizowanych obszarów jest o wiele efektywniejsze dla zdrowego ruchu całego ciała niż bardziej agresywne, miejscowe działania, takie jak brzuszki czy pompki.

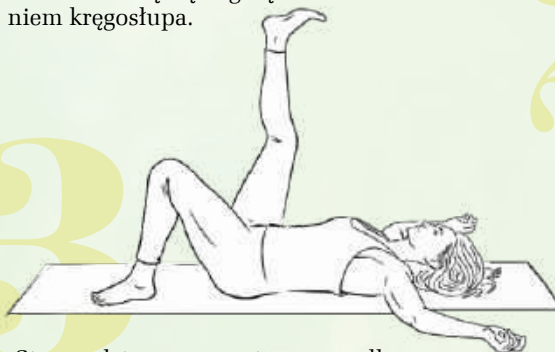
Łączenie ruchów między przeciwległymi partiami ciała – góra/dół, lewo/prawo, przód/tył, po przekątnych – wypracowuje koordynację tułowia. Ćwiczenia te świetnie sprawdzają się też jako rozgrzewka przed innymi formami aktywności, zwłaszcza gdy obejmują one podstawowe ruchy, jak np. przysiady, wypady czy poruszanie się do góry.



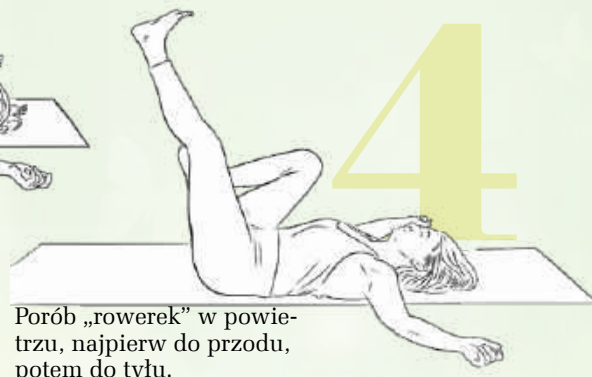
Zacznij od leżenia z ugiętymi kolanami i stopami na podłodze. Uspokój oddech i, nie zmieniając pozycji stóp, przesuwaj jedno kolano do głowy, w przeciwnym kierunku. Ta zmiana położenia kolana nie jest duża, ale generuje ruch głęboko w tkance powięziowej (łącznej) miednicy i brzucha, nadając swobodę ruchom wywodzącym się z centrum ciała. Poczuć, jak biodra unoszą się w górę i w dół wraz z falowaniem kręgosłupa.



Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i poruszaj się w miarę potrzeb dolnych pleców. Możesz się kołysać, zataczać kółka, turlać czy otwierać nogi, by ruch przeniknął do głębi miednicy – nie musi być to nic konkretnego ani symetrycznego.



Stopy odstaw z powrotem na podłogę, po czym unos jedną nogę w jednostajnym rytmie, niczym chodząc w powietrzu. Prostuj nogę tylko wtedy, jeśli jest to naturalne, i daj sobie czas na wydobicie tego ruchu z mięśni pośladków i tyłu uda, jeśli czujesz w nich napięcie.



Porób „rowerek” w powietrzu, najpierw do przodu, potem do tyłu.



Wciąż leżąc na podłodze, na przemian zadzieraj i wyciągaj stopy, sięgając przy tym za głowę rękami po tej samej stronie ciała, co zadarta stopa.



Wyciągnij się w gwiazdę, po czym ściągaj jeden łokieć w dół, przyciągając jednocześnie przeciwne kolano, a potem oba jednocześnie.



Bujaj stopami na piętach z jednej strony na drugą (niczym wycieraczkami w samochodzie), a potem do siebie i od siebie (palce razem, a potem z dala od siebie), by rozruszać kości udowe w stawie biodrowym. Następnie zataczaj stopami pełne koła i poczuć, jak generują ruch na całej długości nóg.



Turlaj się z jednej strony na drugą wedle możliwości, a na koniec odpocznij na boku, podtrzymując głowę ręką. Weź oddech i jednocześnie przyciągnij do siebie łokieć i kolano znajdujące się na górze, po czym na wydechu sięgnij nimi jak najdalej od siebie. Powtarzaj to tyle razy, ile wydaje się właściwe, po czym zmień stronę.





Z pozycji na boku przeturlaj się na brzuch, po czym podłóż dłonie pod czoło, podwiń palce jednej stopy, by zaangażować i unieść tę nogę, a następnie wyciągnij je z powrotem. Powtórz czynność na drugą nogę i kontynuuj, aby rozluźnić biodra.



Wycofaj się do pozycji dziecka (na kolanach, z pośladkami na piętach i tułowiem złożonym na udach), ręce wyciągając na boki. Palce ułóż na podłodze i dłońmi wykonuj ruchy chwytające i puszczające, poruszając się w dowolny sposób, jaki pozwala eksperymentować z ruchem barków, kręgosłupa, szyi i głowy.



Wróć do leżenia na brzuchu i podciągnij prawą nogę, opierając się na łokciach. Unieś lewą rękę, układając ją w ten sam sposób, co przy pozycji dziecka, aby jej swoboda pozwalała teraz na odpychanie się wbrew sile ciężenia i wejście w dowolny ruch skręcający czy podnoszący, który jest przyjemny dla przedniej części lewej strony ciała i dolnych pleców. Powtórz na drugą stronę.



Na czworakach poruszaj swobodnie biodrami i barkami. Unieś następnie prawą rękę przed lewy bark, jednocześnie podnosząc lewe kolano znad ziemi. Odstaw je z powrotem i powtórz na drugą stronę. Przechodź z jednej strony na drugą, unosząc kolano na wystarczającą wysokość, by zaangażować brzuch bez nadwężania dolnych pleców.



Z tej pozycji zrób krok jedną nogą, wchodząc w wypad. Dłonie połóż po obu stronach stopy i prześlij się w przód i w tył, „chodząc” na przedniej stopie i wypracowując sprężystość w kostce, co ma kluczowe znaczenie dla swobody ruchu w wyższych partiach ciała.



Wciąż na tej samej stronie podnieś się do wypadu, w którym ręce otwierasz na wdechu, a przenosisz przed siebie i zwijasz na wydechu, poruszając ciałem naturalnie i w wygodnym dla siebie zakresie. Powtórz kroki 13. i 14. na drugą stronę.



Przejdź dłońmi do kolan, podwijając palce stóp pod spód, by pobudzić się w przód i w tył na palcach i rozluźnić stopy aż do głębi. Z tego miejsca możesz zacząć przemieszczać się w tył do przysiadu, wedle możliwości. Następnie przejdź dłońmi do pozycji na czworakach i potem do pozycji dziecka. Przechodź płynnie między tymi pozycjami, by na koniec odpocząć albo przejść do dalszych ćwiczeń.



Serce można odmłodzić!

Naukowcom udało się cofnąć zmiany związane z wiekiem w mięśniach sercowych u muszek owocowych. Jednak, jak zapewniają brytyjscy specjaliści, nawet bez fachowej pomocy możemy przywrócić naszym sercom młodzieńczą wydolność.

Najważniejszy element układu krążenia pracuje bez chwili przerwy. W ciągu minuty przepompowuje 5-6 l krwi w stanie spoczynku, a nawet i 20 l, gdy jesteśmy aktywni fizycznie. Podczas doby serce wykonuje 100-120 tys. uderzeń. Ta pompa jest w ciągłym ruchu!

Niestety – jak pokazują statystyki – nie pomagamy jej zbyt, a wręcz utrudniamy działanie.

Choroby sercowo-naczyniowe są główną przyczyną śmierci na całym świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) odpowiadają za ok. 33% wszystkich zgonów. Dlatego naukowcy nie ustają w poszukiwaniu metod, które pozwoliłyby wzmacniać nasze umęczone pompy.

Nie ma tego złego...?

Dotychczas uważano, że serce człowieka nie może się samo odbudowywać. Jednak z opublikowanych na łamach *Science* wyników pracy międzynarodowego zespołu badaczy wynika, że w ciągu całego życia człowiek regeneruje mniej więcej połowę wszystkich komórek tworzących serce. Zdaniem specjalistów ze szwedzkiego Uniwersytetu Lund i Karolinska Institutet, amerykańskiego Lawrence Livermore National Laboratory oraz francuskiego Uniwersytetu w Lyonie, dwudziestolatek odnawia mniej więcej 1% swego serca rocznie. Tempo to jednak spada wraz z wiekiem i już sześćdziesięcioletek odbudowuje swój organ w ok. 0,5% rocznie.

Naukowcom w sukurs przyszły licznie dokonywane w okresie zimnej wojny wybuchy bomb atomowych. Doprowadziły one bowiem do gwałtownego wzrostu obecności izotopu węgla-14 w ludzkich tkankach. W ten sposób akademicy zyskali „atomowy zegar” pozwalający na prześledzenie zmian komórkowych w organach. Badanie 50 ochotników ujawniło, że ich serca są młodsze, niż wynikałoby z ich metryk. Średnio różnica wynosiła ok. 6 lat¹. Oznacza to, że najważniejszy mięsień ich organizmów przynajmniej częściowo wymienił swoje komórki!

Odkrycie tego mechanizmu otwiera nowe drogi walki z chorobami układu krążenia, m.in. z powstawaniem blizn pozawałowych, a nawet daje nadzie-

„Badanie 50 ochotników ujawniło, że ich serca są młodsze, niż wynikałoby z ich metryk. Średnio, różnica wynosiła ok. 6 lat¹. Oznacza to, że najważniejszy mięsień ich organizmów przynajmniej częściowo wymienił swoje komórki! ”

ję na rezygnację z ryzykownych transplantacji. Uczni szukają teraz środków farmakologicznych, które podniosłyby tempo naturalnej zdolności do regeneracji serca. Przypuszczają też, że mogłyby w tym pomóc ćwiczenia fizyczne.

Uskrzydłone serce

Dlaczego mięsień sercowy słabnie z upływem lat? Otóż okazuje się, że wraz z wiekiem spowolnieniu ulega proces autofagii, który polega na trawieniu obumarłych komórek. W cytoplazmie komórkowej formuje się błona, która zagarnia, a następnie zamyka w swoim wnętrzu struktury przeznaczone do utylizacji. Powstały balonik (autofagosom) przemieszcza się do lizosomów (organelli komórkowych zawierających enzymu trawienne), które wchłaniają go i rozpoczynają odzyskiwanie niezbędnych substancji. Przetrawiona treść oddawana jest do cytoplazmy, a składniki mogą być ponownie wykorzystane. Ten nasz wewnętrzny recykling uszkodzonych białek i organelli pozwala zachować równowagę w organizmie, a gdy zwalnia, serce staje się mniej wydolne. Wtedy bowiem spada poziom jednego z kompleksów białkowych enzymu kinaza mTOR, znanego jako mTORC2.

W każdej komórce znajduje się kinaza mTOR, która reguluje poziom ATP (adenozynotrifosforanu). W procesie przemiany glukozy dochodzi do powstania tej cząsteczki, która w mięśniach wykorzystywana jest jako energia. Gdy kinaza mTOR wykrywa dostateczny poziom ATP w swoim otoczeniu, daje sygnał, że wszystko jest w porządku. Natomiast gdy jest on zbyt niski, nasilają się procesy autofagii.

Naukowcy z Iowa State University, którzy badali mechanizmy genetyczne powodujące, że mięsień sercowy muszek owocowych słabnie wraz z wiekiem, zauważyli jednak, że genetyczna stymulacja mTORC2 doprowadziła do wzmocnienia serca starszych owadów. Eksperymenty wykazały, że praca serca 5- i 6-tygodniowych muszek zaczynała wówczas przypominać działanie młodych osobników (między pierwszym a drugim tygodniem życia). Chociaż wydaje się, że ludzi i *Drosophila melanogaster* dzieli wieki ewolucji, to akademicy (po nagraniu tysięcy filmów przedstawiających pracę organu u muszek) twierdzą, że serca obu gatunków starzeją się w ten sam sposób i w średnim wieku mają tendencję do kurczenia się z mniejszą siłą i regularnością.

Dzięki manipulacji genetycznej badaczom udało się odbudować większość funkcji sercowych u muszek w średnim wieku. Model opracowany przez zespół dr Hua Bai może posłużyć do opracowania metod wzmacniania mięśnia sercowego u ludzi w średnim wieku do stanu, gdy mieli oni ok. 20-30 lat².

REKLAMA

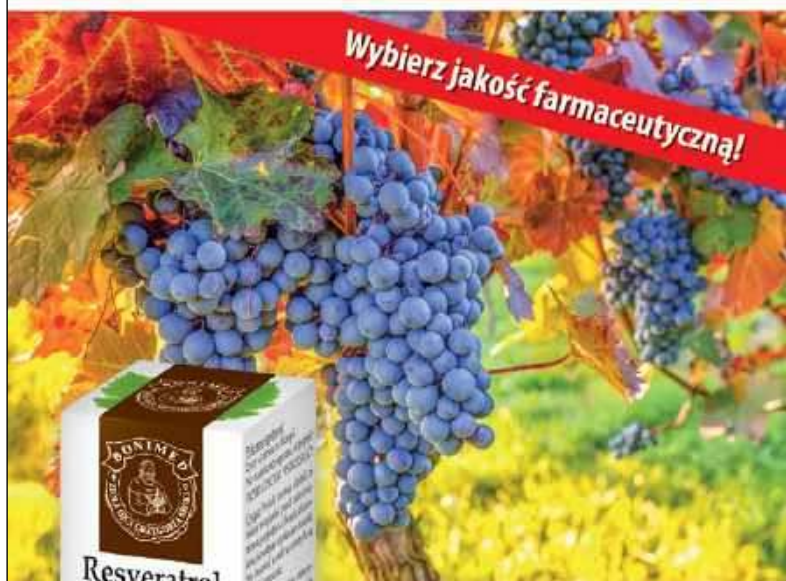
ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol
- naturalna substancja
obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:

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

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

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

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

0 krok do zdrowia

Jednak nim uczeni opracują nowe metody leczenia i wzmacniania mięśnia sercowego, możemy sami zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia, zmieniając nieco złe nawyki i dzięki temu hamując jego starzenie się.

Zdaniem brytyjskich specjalistów cudowny środek, który nam w tym pomoże, mamy na wyciągnięcie ręki: nawet ludzie w zaawansowanym średnim wieku, ale jeszcze przed 65. r.ż., mogą ćwiczeniami aerobowymi odmłodzić swoje serce, odwracając

lub zmniejszając ryzyko niewydolności tego narządu spowodowanej dziesięcioleciaми siedzącego trybu życia.

Brytyjczycy przez 2 lata obserwowali 53 ochotników w wieku 45-64 lat, którzy nie cierpieli na choroby serca, ale byli mało aktywni fizycznie. U takich osób szybciej następują niekorzystne zmiany w mięśniu sercowym oraz w doprowadzających do niego krew tętnicach. Badanych podzielono na 2 grupy trenujące kilka razy w tygodniu. W jednej uprawiano ćwiczenia mniej korzystne dla serca, np. na siłowni i podnoszenie ciężarów, w drugiej stosowano trening tlenowy, w postaci pływania, marszobiegów i jazdy na rowerze, a nawet codziennych czynności, takich jak spacer, wchodzenie po schodach, drobne porządki w domu oraz praca w ogrodzie. 2-3 razy w tygodniu ćwiczenia były umiarkowane, tzn. takie, że można było się spocić, ale zachowując zdolność prowadzenia rozmowy. Trwały zwykle 30 min. Raz w tygodniu wysiłek był bardzo intensywny, a raz dłuższy, np. uczestnicy badania przez godzinę jeździli na rowerze, biegali lub szybko maszerowali. Okazało się, że aktywności promowane w drugiej grupie o 18% poprawiły wydolność oddechową i o 25% zwiększyły plastyczność lewej komory serca badanych. Dowodzi to, że odpowiednim wysiłkiem fizycznym można przemodelować serce, które będzie bardziej wydolne, co z kolei zmniejsza ryzyko jego niewydolności. Jednak aktywność fizyczną należy podjąć przed 65. r.ż., kiedy serce pozostaje jeszcze dość elastyczne i zdolne do przebudowy³.

Zgodnie z zaleceniami Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i WHO dla utrzymania serca w dobrej kondycji powinniśmy uprawiać sport minimum 5 razy w tygodniu przez 45 min. Ważne, żeby był to wysiłek kardio, czyli angażował duże grupy mięśniowe przez dłuższy czas, co prowadzi do zwiększenia wymiany tlenowej w organizmie. Ćwiczenia fizyczne tego typu nazywa się właśnie aerobowymi (tlenowymi). Należą do nich spacer, bieganie, pływanie, koszykówka, zumba, tenis czy squash. Nie trzeba robić ich wszystkich. Wystarczy wybrać to, co nam sprawia przyjemność. Jak pokazują testy przeprowa-



Zapalenie mięśnia sercowego

Jeżeli masz infekcję górnych dróg oddechowych, wyleż ją – radzą kardiolodzy. Zwłaszcza teraz, w dobie pandemii. A jeżeli czujesz się źle, masz zaburzenia akcji serca – wezwij pomoc. SARS-CoV-2 i grypa należą do wirusów kardiotropowych, czyli takich, które potrafią wnikać do komórki mięśnia sercowego i spowodować jego uszkodzenie. Większość niebezpiecznych dla serca wirusów (w tym ospy, zapalenia wątroby, świnki, różyczki oraz opryszczki typu 6) dostaje się do organizmu przez drogi oddechowe lub za pośrednictwem przewodu pokarmowego. W typowym przebiegu infekcji do wirerii układu oraz reakcji naczyniowej dochodzi w czasie 3 dni. W tym okresie patogen może dotrzeć do tkanek mięśnia sercowego i namnażać się w kardiomiocytach, powodując ostrą fazę zapalenia mięśnia sercowego¹.

Wiele osób lekceważy grypę czy opryszczkę i nie widzi powodów, by przerwać codzienną aktywność z ich powodu. Tymczasem trening fizyczny, czy nawet większy wysiłek wynikający z forsowania osłabionego organizmu, mogą doprowadzić do poważnych kłopotów sercowych – w przesłanym organie dochodzi do mikrusruszkodzeń, przez które wirus wnika do wnętrza komórek i powoduje stan zapalny.

Dla serca zwłaszcza niebezpieczny jest koronawirus. Publikacje specjalistów z Chin, Hiszpanii i Włoch pokazują, że czasem jedynym objawem zakażenia covid-19 może być ostre zapalenie mięśnia sercowego z jego ciężką niewydolnością. Zdarza się też, że manifestujące się w typowy sposób zakażenie SARS-CoV-2 powoduje zaburzenia rytmu pracy serca wraz z utratą przytomności oraz zatrzymaniem krążenia²!

BIBLIOGRAFIA

1. Choroby Serca i Naczyń 2011, tom 8, nr 3, 124-131
2. PLoS ONE doi.org/10.1371/journal.pone.0237131

„ Nawet ludzie w zaawansowanym średnim wieku, ale jeszcze przed 65. r.ż., mogą ćwiczeniami aerobowymi odmłodzić swoje serce, odwracając lub zmniejszając ryzyko niewydolności tego narządu spowodowanej dziesięcioleciami siedzącego trybu życia! ”

dzienne na pacjentach, którzy przeszli zawał, przepisywane im farmaceutyki zmniejszają ryzyko powtórzonego zawału serca o kilkanaście do dwudziestu kilku procent, natomiast regularny wysiłek fizyczny o 30%. Ważne, by był on uprawiany z umiarem. Z analiz wynika, że choć ruch w granicach 150-300 min tygodniowo jest korzystny dla układu krążenia, to jednak wbrew poprzednim zaleceniom medycznym maratony czy triatlony mogą być niekorzystne dla mięśnia sercowego. Dwuwymiarowe badania echokardiograficzne Dopplera, przeprowadzone wkrótce po przebiegnięciu maratonu,

wykazały dysfunkcję rozkurczową (lub zwiększoną sztywność) serca u uczestników w średnim wieku, która skutkuje jego rozkurczową niewydolnością. Ponadto odnotowano pięciokrotny wzrost częstości występowania groźnego dla życia migotania przedsionków⁴¹

Faktem pozostaje jednak, że rozsądna aktywność fizyczna powinna stać się niezbędnym elementem naszego codziennego życia, takim jak jedzenie, picie i higiena. Tym bardziej że poza kondycją serca polepsza również wydolność umysłową i zmniejsza ryzyko demencji. Wynika



REKLAMA

KOENZYM Q10



POLUB NAS
NA FACEBOOKU
@KENAY.POLAND

występuje we wszystkich komórkach człowieka, konkretnie w mitochondriach, czyli tam, gdzie jest wytwarzana energia.



*Zdrowi
i naturalni*

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB



UBICHINOL V100



KOENZYM Q10



UBICHINOL COQH-CF™



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

eprasa.pl 5e3eab1ecf

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY





Mężczyzno, sprawdź swoje tętno!

Spoczynkowe tętno wynoszące 50-100 uderzeń na minutę jest zwykle oceniane jako prawidłowe, ale uczeni z Uniwersytetu w Göteborgu w Szwecji uważają, że każdy wynik powyżej 75 zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci.

Obserwowali oni grupę 798 mężczyzn w wieku 50 lat i starszych. Pierwszy pomiar tętna wykonano u nich w 1993 r., a kolejne w latach 2003 i 2014. Mężczyźni, których tętno spoczynkowe było wyższe niż 75, gdy po raz pierwszy je zmierzono, dwukrotnie częściej umierali przedwcześnie niż osoby, których częstość akcji serca wynosiła 55 lub mniej. Mężczyźni, których wskaźnik częstości akcji serca pozostawał stabilny w latach 1993-2003, byli o 44% mniej podatni na rozwój chorób sercowo-naczyniowych w ciągu następnych 11 lat. Zdaniem Szwedów każde dodatkowe uderzenie wiąże się z trzyprocentowym wzrostem ryzyka śmierci z wielu przyczyn.

BIBLIOGRAFIA

1. OpenHeart, 2019;6:e000856

to właśnie z tego, że poprawia stan naczyń krwionośnych, a to zwiększa ukrwienie zarówno serca, jak i mózgu.

Umiar w jedzeniu i piciu

Jeżeli ktoś z Twoich dziadków lub rodziców miał zawał serca, udar mózgu lub chorobę wieńcową przed 55. r.ż. w przypadku mężczyzn bądź przed 65. r.ż. u kobiet – to znaczy, że możesz być obciążony niekorzystnym genotypem i powinieneś dużo wcześniej wystrzegać się czynników ryzyka choroby. Prócz braku ruchu i palenia papierosów kolejnym punktem na tej liście jest niewłaściwa dieta. Oczywiście sercu tak samo, jak i innym naszym organom szkodzą sól, cukier i alkohol. W Polsce istotnym czynnikiem choroby jest szczególnie nadmierna konsumpcja czerwonego mięsa, a zwłaszcza jego przetworów, czyli wędlin. Dowiedziano już nie tylko ich szkodliwości dla

serca, ale również udziału w rozwoju nowotworów żołądka i jelita grubego. Z tego powodu staraj się spożywać je nie więcej niż 2 razy w tygodniu. W ich miejsce wprowadź ryby słonowodne. Zawierają one kwasy omega-3, które obniżają stężenie cholesterolu i trójglicerydów. Podstawą Twojej piramidy żywieniowej powinny stać się warzywa i owoce – jedz ich po 200 g codziennie.

Greccy autorzy metaanalizy badań poświęconych związkowi między spożyciem czerwonego mięsa i jego przetworów a ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 i choroby wieńcowej wskazują, że każda dzienna porcja 100 g przetworzonego mięsa wiązała się z ponad 2-krotnie wyższym ryzykiem cukrzycy oraz sprzyjała wystąpieniu wieńcowki, co uczeni przypisywali dużej zawartości sodu i azotanów w wędlinach. Jednak zdaniem Greków przegląd badań wykazał, że nie ma mocnych dowodów łączących spożycie nieprzetworzonego mięsa czerwonego z incydentami choroby niedokrwiennej serca⁵.

Tymczasem najnowsze badania przynoszą ciekawą konkluzję: otóż zamiana już 5% kalorii przyjmowanych dziennie z mięsa przetworzonego na roślinną alternatywę (np. orzechy czy warzywa) sprawi, że ryzyko chorób serca kolosalnie się zmniejszy. Badacze z Uniwersytetu Harvarda monitorujący stan zdrowia oraz diety ok. 37 tys. ludzi o średniej



wieku wynoszącej 50 lat zauważyli, że u osób, które wprowadziły w życie nawet najmniejsze zmiany (zastąpienie 2% czerwonego lub przetworzonego mięsa zdrowszym zamiennikiem), ryzyko chorób serca spadło o 32%! Największe korzyści zaobserwowali natomiast u tych, którzy na zdrowsze zamienili 5% białka pochodzącego z mięsa⁶.

Pij wodę niegazowaną i herbatę zieloną. Z wiekiem odczuwamy coraz mniejsze pragnienie, dlatego pilnuj, by Twoje spożycie zwłaszcza w ciepłych miesiącach wynosiło zalecane 2 l. Możesz też profilaktycznie wypijać 3-4 filiżanki kawy. Zdaniem badaczy mała czarna reguluje ciśnienie i tętno⁷. Jeśli za nią nie przepadasz, sięgnij po wyciąg z kwiatów głogu. Są twarde dowody na to, że obniża stężenie cholesterolu i ciśnienie tętnicze oraz rozluźnia naczynia⁸.

Spośród pieczywa wybieraj chleb najlepiej z mąki razowej, czyli raz przesianej. Dzięki temu przewód pokarmowy poświęci dużo więcej czasu, by strawić i przyswoić składniki odżywcze z pie-

czywa, w tym cukry. W efekcie nie zostaną one wchłonięte w żołądku i jelicie, tylko dalej, co przeciwdziała otyłości. Siegaj też po orzechy, są one skarbnicą kwasów tłuszczowych potrzebnych do pracy mózgu, oraz po kiełki – doskonale uzupełniają niedobory witamin i dostarczają błonnika, który pomaga zmniejszyć stężenie cholesterolu.

Złote rady

Uczeni z University of Colorado uważają, że koenzym Q10, który oddziałuje na mitochondria, może odwrócić starzenie się naczyń krwionośnych o 15 do 20 lat w ciągu zaledwie 6 tygodni. To zaś może zmniejszyć ryzyko związanych z wiekiem chorób sercowo-naczyniowych.

W eksperymencie wzięło udział 20 osób w wieku 60-79 lat. Części z nich codziennie podawano 20 mg koenzymu Q10, a pozostali otrzymywali placebo. Po 6 tygodniach zbadano śródbłonek naczyń krwionośnych, sprawdzając stopień roz-



REKLAMA

N°1 COENZYM Q10

Koenzym Q10 (ubiquinone – wszechobecny) to organiczny związek chemiczny, który sprawia, że komórki organizmu mogą działać w sposób prawidłowy. Bierze udział w procesie wytwarzania energii w komórkach oraz chroni je przed destrukcyjnym wpływem stresu oksydacyjnego. CoQ10 występuje we wszystkich płynach ustrojowych oraz prawie wszystkich komórkach ciała. Największe jego ilości znajdują się w mięśniu sercowym, wątrobie, nerkach oraz mięśniach.

Suplement diety N°1 Koenzym Q10 zawiera zredukowaną formę koenzymu Q10 – Ubichinol – najwyższej jakości surowiec uzyskany w procesie naturalnej fermentacji drożdży. Jest to aktywna forma o maksymalnej absorpcji.

DZIAŁANIE

- Chroni DNA, białka i lipidy przed uszkodzeniem oksydacyjnym.
- Pomaga przekształcać składniki odżywcze w energię.
- Wspomaga układ sercowo-naczyniowy.
- Bierze udział w usuwaniu z organizmu wolnych rodników tlenowych.
- Pomaga wytworzyć energię w mitochondriach oraz chroni integralność błon mitochondrialnych.
- Spowalnia proces starzenia się i poprawia wygląd skóry.
- Wspomaga utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- Poprawia wytrzymałość i wydolność organizmu.



20% rabatu na hasło
RABAT20



szerzalności tętnic przy intensyfikacji przepływu krwi. Po 2 tygodniach prze-rwy powtórzone badanie, tym razem jednak osoby otrzymujące wcześniej placebo teraz przyjmowały koenzym Q10.

Ustalono, że u uczestników, którym go podawano, funkcje naczyń poprawiły się o 42% ze względu na zmniejszenie stresu oksydacyjnego. To oznacza, że ich naczynia krwionośne na powrót stały się takie, jakie są u ludzi młodszych o 15-20 lat. Co istotne wiązało się to z 13-procentowym zmniejszeniem ryzyka chorób serca⁹.

Zdaniem badaczy warto wprowadzić do diety również inne przeciwutlenia-cze, bowiem wszystkie zwalczają stres oksydacyjny. Do szczególnie polecanych jako korzystne dla serca należą resweratrol, galusan epigallokatechiny zawarty w zielonej herbacie, kurkumi-na i kofeina. Łączy je nie tylko zdolność wymiatania wolnych rodników, ale również usprawnianie procesów auto-fagii, które pozwalają odmłodzić serce.

Spokojna noc

Dla zdrowia serca niesamowicie ważne są spokój i nocny odpoczy-nek. Dziś wiemy już, że osoby śpią-ce 7-8 godz. dziennie żyją najdłużej.

Jednak zdaniem medyków równie ważna jest higiena snu, o której zwy-kle zapominamy. Do najistotniejszych wytycznych w tym zakresie nale-ży zalecenie wyciszenia organizmu na godzinę przed zaśnięciem. Ozna-cza to, że ciepłą kąpiel powinniśmy wziąć 1,5 godz. przed snem, bowiem gorąca woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i pobudzenie pracy serca. Ponadto w czasie poprze-dzającym spoczynek należy zrezygno-wać z używania telefonu i oglądania telewizji. Takie aktywności pobudzają mózg, zatem gdy wyłączamy komór-kę lub telewizor tuż przed snem, roz-pędzony umysł nie jest w stanie błyskawicznie przestawić się na tor nocnego wypoczynku, co sprawia, że nasz sen przestaje być efektywny.

W trwającym 8,5 roku badaniu powi-zań między zdrowym snem a ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczynio-wych międzynarodowy zespół analizo-wał dane 385 292 Brytyjczyków, którzy początkowo byli zdrowi. Naukow-cy stworzyli wzorec zdrowego snu, w którym punktowali 5 czynników:

1. Bycie skowronkiem, a nie sową;
2. Sen trwający 7-8 godz. przez większość nocy;

3. Brak kłopotów z zasypianiem i/lub budzeniem się w nocy, lub występujące rzadko;
4. Brak chrapania;
5. Brak przypadkowych drze-mek w ciągu dnia.

Następnie uczeni obliczyli, że w porównaniu z osobami mający-mi 0-1 punktów badani z wynikiem 5 pkt mieli o 34% niższe ryzyko cho-roby sercowo-naczyniowej, w tym wieńcowej oraz udaru. Ich zdaniem niemal 10% zdarzeń sercowo-naczy-niowych w badanej kohorcie można przypisać złemu wzorowi snu¹⁰.

Jako że zegar za chwilę wybije 22, mając na względzie dobro moje-go serca, życzę Państwu dobrej nocy.

BIBLIOGRAFIA

1. Science. 2009;324:98-102
2. Autophagy. 16:10, 1807-1822
3. Circulation. 2018;137:1549-1560
4. Mayo Clin Proc. 2012 Jun; 87(6): 587-595
5. Curr Atheroscler Rep. Author manuscript; available in PMC 2013 Dec 1
6. Haslam DE, Rehm CD, Song M, Hu FB, Zhang FF, Bhupathiraju SN. American Heart Association EPI | LIFESTYLE 2020 Scientific Sessions - Abstracts P510 and P512. March 5, 2020: Phoenix, AZ.
7. BMJ. 2017; j5024
8. Pharmacogn Rev. 2010 Jan-Jun; 4(7): 32-41
9. Hypertension. 2018; HYPERTENSIONAHA.117.10787 DOI: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.10787
10. European Heart Journal. 2020 Mar; 41(11): 1182-1189



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

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Jak nie dać się wszechobecnym wirusom?

İesień zawitała już do nas na dobre, a wkrótce czekają nas jeszcze chłodniejsze dni. To czas, który upodobały sobie te mikroby. To, jak nasz organizm obroni się przez nimi, zależy od naszych mechanizmów odpornościowych i dbałości o zdrowy styl życia.

Zdecydowanie kluczowym czynnikiem, który ma znaczący wpływ zarówno na odporność, jak i samopoczucie, jest sposób odżywiania. Z doświadczeń medycyny chińskiej, a także z mojej praktyki wynika, iż zimne pożywienie jest jedną z najczęstszych przyczyn infekcji.

Unikaj: słodczy i słodkich przetworów wszelkiej maści, produktów mlecznych, owoców południowych, pieczywa pszennego, soków owocowych, nadmiaru surowych owoców i warzyw, lodów, zimnych napojów, produktów przetworzonych, konserwowanych. W wyniku próby metabolizmu tych produktów bardzo często wytwarzany są śluz i wilgoć, które mogą stać się pożywką do rozwoju różnych infekcji. Według medycyny chińskiej zalegający śluz blokuje prawidłowy przepływ energii w ciele, czego konsekwencją może być osłabienie układu odpornościowego oraz naruszenie równowagi takich narządów jak śledziona i płuca.

Buduj odporność

Zacznij od dobrania odpowiedniej odzieży. Ubieraj się tak, aby się nie przegrzewać ani nie wychładzać.

Zadbaj też o sen – to absolutna podstawa naszej regeneracji. Gdy śpimy, układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, a przekazywane między nimi bodźce neuronalno-hormonalne kształtują układ

odpornościowy. Nie bez przyczyny to właśnie dzieci śpią najwięcej. Potrzeba snu może różnić się w zależności od wielu czynników.

Rusz się z kanapy. Wiem, jest zimno, wieje i może nawet pada, ale do utrzymania odpowiedniej odporności bardzo potrzebna jest codzienna aktywność fizyczna, która z medycznego punktu widzenia powoduje zwiększenie aktywności limfocytów NK (natural killers). Zalecana jest codziennie przynajmniej godzina spaceru lub innych aktywności odpowiednich do warunków atmosferycznych.

Nie zapominaj o odpoczynku. W dzisiejszej rzeczywistości jest on niezwykle potrzebny dla zachowania równowagi procesów w organizmie.

Agdy już zdarzy się infekcja...

Przeziębienie to najczęstsza dolegliwość zarówno dzieci, jak i dorosłych. Może nas dopaść przez cały rok, jednak w okresie jesienno-zimowym pojawia się zdecydowanie częściej. Zazwyczaj jest to raczej niegroźna infekcja, często uważana za „powierzchnową”, z którą da się funkcjonować. Trzeba jednak pamiętać, że nasze pociechy, których układ odpornościowy dopiero dojrzewa, są zdecydowanie bardziej wrażliwe na przeziębienia. Największym sprawdzianem ich odporności jest pójście do żłobka lub przedszkola.

Infekcje, które zdarzają się 1-2 razy do roku w okresach zmiennej pogody lub gdy choruje wiele dzieci w otoczeniu malucha, są swego rodzaju normą, pod warunkiem, że przechodzą w ciągu kilku dni, nie pozostawiając po sobie śladów. Natomiast gdy przeradzają się w mocno śluzowe, nawracające stany zapalne górnych dróg oddechowych lub kaszel, wówczas wymagają podjęcia terapeutycznego. Przeziębienie nie powinno wydostawać się poza rejon głowy (nosogardziel). Jednak gdy płuca są osłabione, śluz spływa do nich, powodując kaszel, który może przechodzić w stany zapalne dolnych dróg oddechowych lub przyczyniać się do zapalenia uszu. Jeśli zdarzały się takie przeziębieniowe reakcje, wówczas ważne jest jak najszybsze działanie już przy pierwszych objawach. W przypadku chronicznych dolegliwości leczenie, szczególnie ziołowe, powinno trwać znacznie dłużej, najczęściej z kilkoma modyfikacjami trybu terapii na głębokim poziomie.

Profilaktyka i leczenie

Działanie terapeutyczne w przypadku przeziębienia, jak również podane poniżej metody można stosować profilaktycznie. Na przeziębienia wodniste sprawdzi się napar ze świeżego imbiru. Te z dużą ilością kataru pomoże złagodzić syrop czosnkowy lub

czosnek blanszowany. Na tzw. przeziębienia gorące z lepką, żółtą, gęstą wydzieliną polecam liść szalwii i świeżli lekarski, natomiast na chroniczne stany zapalne ziele hyzopu, gorzknik lub/i oman. Jeżeli infekcji towarzyszy obrzmienie węzłów chłonnych, do receptury ziołowej należy dodać szkarłatkę. Warto też sięgać po takie zioła jak kwiat lipy, czarny bez i dzika róża, które wspaniale wzmacniają układ odpornościowy, działają wykrztuśnie i ogrzewająco, usuwając wpływ wirusa i śluzu. Oczywiście w leczeniu przeziębień nie może zabraknąć wypróbowanych syropów z cebuli, buraka, pędów sosny czy tymianku. Najpopularniejszy syrop z cebuli pomaga na różne dolegliwości układu oddechowego. Jest bogaty w związki odżywcze, zwalcza przeziębienia, działa przeciwwirusowo i wykrztuśnie. Dzieciom podaje się 2-3 łyżeczki dziennie.

Syrop z kwiatów czarnego bzu

Składniki:

- ok. 50 skupisk rozwiniętych kwiatów czarnego bzu, tzw. baldaszków
- 2 l wody
- 1 kg miodu, cukru trzcinowego lub ksylitolu

Obetnij kwiaty z łodyg i zalej je wrzącą wodą. Zostaw na 24 godz. Po tym czasie przecedź roztwór, dodaj do niego siodu i gotuj aż do rozpuszczenia cukru. Przelej syrop do sterylizowanych butelek i pasteryzuj przez 20 min.

W przypadku przeziębień zaleca się podawanie dzieciom 1-3 łyżeczki syropu, a profilaktycznie do 2 łyżeczek dziennie.

Syrop z buraka i miodu

Składniki:

- 2-3 średnie czerwone buraki
- 2-3 łyżki miodu

Zetrzyj buraki na tarce, dodaj 2-3 łyżki miodu do smaku i gotuj na słabym ogniu przez ok. 20 min.

Syrop sprawdzi się w czasie choroby oraz w profilaktyce osłabionej odporności. Usprawnia funkcjonowanie górnych i dolnych dróg oddechowych, działa wykrztuśnie, poprawia oddychanie, łagodzi ból gardła i chrypkę. W lecie można również wystawić go w słoiku na słońcu na 24-48 godz., po czym przechowywać w lodówce.

Podawaj 1-3 łyżeczki syropu dziennie, w zależności od intensywności dolegliwości.

Mój syrop

Osobiście przy przeziębieniach stosuję oparty na mojej własnej recepturze naturalny syrop miodowy, który ma właściwości rozgrzewające, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, a przy tym działa również delikatnie wykrztuśnie. Jest w stanie zdusić pierwsze objawy przeziębienia w zarodku, a na dodatek jest bardzo smaczny i moja córka zażywa go z przyjemnością.

Znakomicie zadziała na objawy przeziębienia, ale również będzie wzmacniał odporność podczas trwającej infekcji. Natomiast stosowany profilaktycznie w sezonie jesienno-zimowym będzie znakomitą pomocą procesów obronnych organizmu.

Oczywiście można go modyfikować zgodnie z indywidualnymi preferencjami smakowymi oraz potrzebami leczniczymi.

Składniki:

- pokrojony świeży imbir (ok. 3 cm)
- cytryna ze skórką
- kilka ząbków czosnku przeciśniętych przez praskę lub średnia cebula
- 2 pokruszone kawałki kory cynamonu
- miód lipowy

Wszystkie składniki wsypuję do słoika i zalewam miodem lipowym, tak by były nim przykryte. Syrop przechowuję w lodówce. Profilaktyczna dawka to 1-2 łyżeczki dziennie.

Dodatkowe wsparcie

Warto sięgnąć również po propolis – wspierały pszczeli antybiotyk. Jego dawkę dobieramy odpowiednio do wagi. Sama stosuję jako wsparcie odporności członków mojej rodziny oliwę czosnkową. Kilka zmiędzonych ząbków zalewam kilkoma łyżkami tłuszczu i odstawiam w słoiku na kilka do 48 godz., po czym odczekam.

Z wirusami można też walczyć za pomocą lotnych związków. Dobrze sprawdzi się tu rozpylanie w pomieszczeniach olejków eterycznych z tymianku, drzewa herbacianego, lawendowego lub kamforowego. Można też rozgniecione ząbki czosnku zawiesić niedaleko łóżka w cieniućkim woreczku. Ulę przyniosą również inhalacje na cie-

pło: z majerankiem, tymiankiem albo eukaliptusem. Do gotującej się wody dodaj syplkie zioła lub olejki eteryczne.

Poza tym konieczna jest suplementacja naturalną witaminą C oraz witaminą D3. W obu przypadkach należy zwiększyć dawki w czas infekcji.

A może bańki?

Moi rodzice opowiadali, że gdy jako dzieci zaczynali chorować, mamy od razu stawiały im bańki. Ta metoda wspaniale zadziała przy początkach infekcji, jak również – z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę – pomoże wzmocnić odporność na długi czas. Powtarzam moim pacjentom, iż bańki można również stosować profilaktycznie, szczególnie u dzieci, ale też dorosłych często zapadających na infekcje oddechowe.

Metoda została zapoczątkowana w Chinach i dalej jest tam z powodzeniem stosowana do leczenia wielu dolegliwości, nie tylko przeziębień i stanów zapalnych dróg oddechowych, z czym najczęściej je kojarzymy.

Umiejętne stawianie baniek lekarskich reguluje pracę organizmu oraz może pomagać w wielu dolegliwościach. Niekiedy używa się ich do stymulacji punktów akupunkturalnych lub do złagodzenia napięcia mięśniowego. W polskich domach z dużym powodzeniem stawiało się je do lat 80. XX w. Teraz wracają do łask, w pełnej glorii i chwale, jaką daje poparcie skuteczności tej metody dowodami naukowymi.

Bańki można stawiać u dzieci, które ukończyły 1. r.ż. Upřednio posmaruj skórę małego pacjenta kremem lub olejem, aby nadmiernie jej nie spinać. Postaw na plecach 6 małych baniek – nad, pod i między łopatkami, tak by ułożyły się w kształt motylka. Czas zabiegu to 5-10 min w zależności od wieku i cierpliwości dziecka. W trakcie zabiegu maluch powinien być okryty.

Podczas jednego zabiegu u osoby dorosłej można postawić 6-30 baniek, zaś sama procedura powinna trwać do 20 min.

W stanach ostrych oraz przewlekłych infekcjach dróg oddechowych stawia się bańki na plecach i klatce piersiowej w odległości ok. 1 cm jedna od drugiej. W przypadku baniek ogniowych należy jednak omijać okolice serca.

Wyższy poziom odporności


mitopharma®
MITOCHONDRIALNE WSPARCIE
W NAJLEPSZEJ JAKOŚCI

Skuteczna obrona komórek i mitochondriów w walce z infekcjami wirusowymi

-  Witamina C MSE dr Enzmann o długim uwalnianiu, zapewnia wsparcie organizmu nawet do 8h.
-  Witamina D3 MSE dr Enzmann dzięki naturalnej formie gwarantuje wysoką przyswajalność.
-  Magnez MSE dr Enzmann o długim uwalnianiu, wskazany dla pełnej aktywacji witaminy D3.
-  Cynkomit MSE dr Enzmann w wysokiej porcji – 15 mg – chelatu cynku o wysokiej stabilności.
-  Selemit MSE dr Enzmann w wysokiej porcji 200 µg seleninu sodu o wysokiej przyswajalności.



50 lat badań
naukowych



Działanie na poziomie
mitochondrialnym



Made in Germany
Dr. Enzmann

Wejdź na: **mito-pharma.pl**

 +48 95 736 50 50

 biuro@mito-pharma.pl

Szorstki problem

Sucha skóra w sezonie jesienno-zimowym to kłopot wielu z nas. Często płacimy nią za wygodę: ogrzewane i klimatyzowane wnętrza, zbyt gorące kąpiele, a nawet golenie nóg maszynką. Na szczęście są sposoby, które przywrócą jej gładkość.

Ten problem dotyczy ok. 15-20% z nas. Przewlekłe utrzymująca się suchość i związana z nią utrata elastyczności skóry wpływają niekorzystnie na komfort i jakość życia. Poza nieestetycznym wyglądem (szorstkość i pękanie naskórka, drobnotębiaste złuszczenie), może też wyzwać świąd, uczucie ściągania i pieczenia. Co więcej, sucha skóra staje się bardziej podatna na mikrourazy wynikające z niekorzystnego działania wody, detergentów, temperatury, wiatru, promieniowania UV, a także drobnoustrojów¹.

Najczęstsze przyczyny stałego przesuszania się skóry to niewłaściwa pielęgnacja, opalanie się w solarium, wystawianie twarzy bez żadnej ochrony na warunki atmosferyczne (od ostrego słońca, przez wiatr, po mróz) oraz picie zbyt małej ilości wody i niedosypianie.

Procesy, które odpowiadają za wiązanie wody, zachodzą w naskórku, czyli najbardziej zewnętrznej warstwie skóry. To tutaj, równoległe do rogowacenia, wytwarzane są lipidowa koperta rogowa (element bariery naskórkowej), naturalny czynnik nawilżający (NMF) oraz będący istotnym elementem mechanizmu chroniącego

skórę przed nadmierną utratą wody zewnątrzkomórkowy płaszcz hydrolipidowy, czyli mieszanina ceramidów (40-50%), cholesterolu (25%), wolnych kwasów tłuszczowych, trój- i diglicerydów, wosków oraz skwalenu². To ona nazywana jest cementem międzykomórkowym, ponieważ wypełnia przestrzenie międzykomórkowe³.

Choć stosunkowo łatwo można nawilżyć skórę, to jednak sztuką jest zatrzymanie w jej komórkach bezcennej wody. Najlepiej pomoże w tym porządny płaszcz hydrolipidowy. Możemy go odbudować, stosując proste i skuteczne domowe sposoby.

Peeling cukrowy

2 łyżki cukru trzcinowego wymieszaj z łyżeczką cynamonu i łyżką oliwy z oliwek. Gęstą masę z widocznymi drobkami cukru nanoś na ciało, pocierając przy tym skórę kolistymi ruchami. Po ok. 5 min zakończ masaż i spłucz z siebie resztki peelingu. Powtarzaj ten nawilżająco-natłuszczający zabieg co 2-3 dni.

Dyniowa maseczka

To warzywo bogate w witaminę A, często nazywaną „witaminą młodości”, ponieważ działa na organizm stymulująco i opóźnia efekty procesów starzenia. Wszystko dzięki temu, że zwiększa proliferację komórek skóry, co przyspiesza jej regenerację. W przypadku nadmiernej suchości lub łuszczenia się normalizuje zachodzące w skórze procesy i przywraca jej prawidłowy wygląd⁴. Zblenduj miąższ z ćwiartki dyni (bez pestek), dodaj do niego łyżkę jogurtu i dokładnie wymieszaj. Nałóż na skórę twarzy i dekoltu i pozostaw na 20 min. Po tym czasie zmyj ciepłą wodą.

Olej wiesiołkowy

Pozyskiwany z nasion olej wykorzystuje się w leczeniu wielu schorzeń, w tym atopowego zapalenia skóry. Badania wskazują, że pomaga on radzić sobie ze świądem i suchością towarzyszącą tej chorobie⁷. Stosowany zewnętrznie natłuszcza skórę, łagodzi swędzenie i wyrównuje utratę wody.



Nakarm skórę owsianką

To nie tylko smaczne śniadanie, lecz także świetny sposób na suchą skórę. Zawiera dużo witaminy E, antyoksydantów i składników działających przeciwzapalnie, co sprawia, że doskonale łagodzi świąd. Kubek sproszkowanych płatków owsianych zalej wrzątkiem, odstaw na 5 min i dodaj do ciepłej kąpieli, w której spędzisz 15-30 min.

Nie daj się wysuszyć

Nie od rzeczy mówi się „suchy jak pieprz”. Jak się okazuje, ta pikantna przyprawa, jak również sól, cukier i vegea, negatywnie wpływają na kondycję skóry, gdyż powodują jej odwodnienie. Z tych samych powodów warto unikać używek – kawy, czarnej herbaty, alkoholu, coli – a także chipsów, gotowych past rybnych, konserw, fast foodów oraz wysokoprzetworzonych produktów.

Tonik z miłorzębu japońskiego

Łagodzi obrzęki, zmniejsza cellulit, a stosowany jako tonik do przemywania twarzy opóźnia procesy starzenia. W jednym z badań przyjmowany doustnie w formie suplementu powstrzymywał u pacjentów rozwój bielactwa⁶. Możesz kupić gotowy wyciąg z miłorzębu albo 2 razy dziennie pić napar: łyżkę rozdrobnionych liści zalej szklanką wrzącej wody, odstaw na 30 min i przecedź.

Maska bananowa

Zmiksuj lub roznieć widelcem pół banana i 2 łyżki gęstej tłustej śmietany lub kefiru. Nałóż papkę na suche miejsca i owiń gazą albo pieluchą tetrową. Pozostaw na 20 min. Następnie dokładnie spłucz ciepłą wodą. Osusz skórę, nałóż na nią odżywczy krem lub natłuszcz ją olejkami wiesiołkowymi lub olejem kokosowym. Taka maska nawilży nawet bardzo suchą skórę łokci i kolan. Warto przy tym wspomnieć, że ma działanie rozjaśniające.

Okład z aloesu

Odlam liść aloesu, dokładnie go umyj, przetnij na pół i łyżeczką wybierz miąższ. Nałóż go na skórę i delikatnie wklep, a następnie użyj nawilżającego kremu lub oliwki. Miąższem możesz też posmarować miejsca dotknięte cellulitem. Następnie owiń je folią na 30 min, a później zmyj. Powtarzaj ten zabieg co drugi dzień przez 2 tygodnie. Miąższ rośliny wygładza i ujędrnia skórę, utrzymuje wilgotność, działa przeciwzapalnie i łagodząco. Właściwości te zawdzięcza dużej zawartości polisacharydów – związków występujących naturalnie w skórze, które wspomagają podstawowe funkcje bariery ochronnej naskórka oraz inicjują procesy naprawcze w razie jego uszkodzeń⁹. Polisacharydy stymulują również pobudzający formowanie włókien kolagenowych czynnik wzrostu komórek naskórka.

Krem nagietkowy

Kwiaty rośliny przyspieszają regenerację naskórka, łagodzą świąd i zaczerwienienia, likwidują szorstkość, działają przeciwzapalnie oraz przyspieszają gojenie – nawet przy uszkodzeniach skóry spowodowanych przez radioterapię⁸! Do codziennej pielęgnacji możesz stosować krem na bazie nagietka. Zaparz pół szklanki ziół w niewielkiej ilości wody. Przelej do blendera i dolaż 4 łyżki oleju kokosowego. Zmiksuj całość, aż uzyskasz kremową konsystencję, i smaruj kremem skórę. Przechowuj go w lodówce.



Maść szczawiowa

Skutecznie łagodzi świąd wywołany atopowym zapaleniem skóry, przyspiesza gojenie ran oraz rozjaśnia ostudę⁸. 3 garście szczawiu wypłucz i osusz. Rozetrzyj i dodaj do 0,5 kg roztopionego, niesolonego smalcu. Wymieszaj i podgrzewaj przez 15 min na małym ogniu. Odstaw w chłodne miejsce na dobę. Nałóż na gazę i taki opatrunek przyłóż do przesuszonej skóry. Okład zmieniaj codziennie.

Nawilżająca kąpiel

Wymieszaj ok. 4-10 kropli (zależy, jak intensywny zapach chcesz uzyskać) olejku eterycznego z geranium, mirtu lub rumianku z 15 ml mleka i dodaj do wody w wannie. Zanurz się w niej na kwadrans. Potem umyj ciało, zrób peeling i, jeżeli nadal będziesz czuć, że Twoja skóra potrzebuje nawilżenia, wklep w nią 2-3 łyżeczki oleju kokosowego.

DOBRA RADA

Olejek kąpielowy do przesuszonej skóry

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

Napar z mniszka lekarskiego

Łagodzi świąd skóry i pomaga pozbyć się toksyn z organizmu. Ma właściwości oczyszczające i przeciwzapalne, pielęgnuje cerę trądzikową i łuszczycową, działa regenerująco i powoduje zanik uszkodzeń naskórka. Napar z jego ziela możesz pić 3 razy dziennie po szklance¹¹.

Aromatyczna kąpiel

Zmieszaj ze sobą 2 łyżeczki kwiatu nagietka lekarskiego oraz po łyżeczce suszonego dziurawca i ziela szałwii. Do ziół dodaj 2 łyżeczki soli morskiej. Wszystko wsyp do słoika. Zamknij i wstrząśnij. Następnie 2 łyżeczki mieszanki wsyp do Inianego lub płóciennego woreczka i włóż do wanny, gdy będziesz do niej napuszczać wodę. Dodaj do kąpieli 2 łyżki oliwy z oliwek. Taka kąpiel działa nie tylko nawilżająco, ale również energetyzująco, oczyszczająco i zmiękczająco.

Herbatka z rumianku

To doskonałe remedium na wszelkie skórne dolegliwości, m.in. łuszczenie się naskórka, świąd i egzemę. Pij szklankę dziennie. Naparu z zióła używaj też do przemywania podrażnionej skóry.



Okład z siemienia lnianego

Do dużego kubka wsyp nasiona lnu, tak by zajęły ok. ¼ objętości. Zalej je wrzątkiem, tak by woda sięgała co najmniej połowy kubka. Zostaw na ok. 10-20 min. Po tym czasie nanieś powstały kisiel na przesuszoną skórę łydek i pozostaw go na 20 min. Następnie zmyj kompres letnią wodą. Dzięki zawartym w siemieniu lnianym oleistym substancjom okład nawilży i wygładzi skórę. Z kolei fitoestrogeny zwiększą gęstość skóry, zahamują utratę kolagenu i opóźnią powstawanie zmarszczek¹⁰.

Kąpiel z sodą oczyszczoną

To jeden z najbardziej efektywnych sposobów na suchą, swędzącą skórę. Wsyp do wanny z ciepłą (a nie gorącą!) wodą pół szklanki sody oczyszczającej. Zanurz się na 10-15 min. W ten sposób ukoisz świąd. Jeżeli chcesz zniwelować pieczenie lub suchość skóry tylko w jednym miejscu, możesz przygotować pastę z wody i sody oczyszczonej w proporcjach 1:3. Zaaplikuj ją na ciało i po kilku minutach dokładnie spłucz letnią wodą.



Serum z oleju konopnego

To potężny sprzymierzeniec w pielęgnacji i nawilżaniu suchej cery. W prawie 80% składa się z niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Przeciwdziała okluzji poprzez zmniejszenie przeznośności skórki, a tym samym zwiększenie poziomu wody zatrzymywanej w naskórku, co ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego nawilżenia. Widocznie odmładza skórę, chroni ją oraz utrzymuje w dobrej kondycji. Olej z nasion konopi jest skuteczny w egzemie, łuszczycy itp. Ponadto wspomaga gojenie uszkodzonego naskórka. Wymieszaj łyżeczkę wazeliny oraz 10 kropli oleju konopnego i nanieś na suche obszary przed snem. Rano zmyj pozostałość kosmetyku. Jeśli od razu przygotowałaś więcej serum, przechowuj je w lodówce¹².



Bądź jak Kleopatra

Zafunduj sobie natłuszczającą kąpiel, dolewając do wody w wannie 2 l podgrzanego pełnotłustego mleka dobrze wymieszanego z 5 łyżkami miodu. Kwas mlekowy działa na skórę lekko złuszcząco, dzięki czemu nabiera ona miękkości, jest gładsza i jaśniejsza. Zawarte zaś w mleku lipidy i proteiny natłuszczają oraz nawilżają ją, a peptydy działają ujędrniająco. Natomiast miód działa przeciwbakteryjnie, zatrzymuje wilgoć w skórze oraz dostarcza jej mnóstwa antyoksydantów. Zanurz się w mlecznej kąpeli na ok. 20 min. Po tym czasie zmyj ciało ciepłą wodą. Taki zabieg nawilży i wygładzi skórę.

Mus z awokado

Owoc zawiera kwasy tłuszczowe, witaminę A i antyoksydanty, które pomogą zachować wilgoć suchej skórze. Bardzo dojrzałe awokado obierz ze skórki i pozbaw pestki. Dodaj szczyptę soli i 2 łyżki mleka (ma właściwości przeciwzapalne i łagodzące, które przyniosą ulgę suchej skórze, a zawarty w nim kwas mlekowy wspomaga jej zdolność do zatrzymywania wilgoci). Następnie wszystko zmiksuuj na gładką pastę. Nałóż ją na suche partie i zmyj chłodną wodą po upływie kwadransa. Powtarzaj czynność raz dziennie.



OCZYMLEKARZE...
ZDROWY STYL ŻYCIA

Tłusty kompres

Lekko podgrzej szklankę oliwy. Dodaj kilka kropli witamin A+E (takie kapsułki kupisz w aptece) i przelej płyn do miseczki. Zanurz płatki ligniny w tłuszczu i przyłóż je na kolana i dłonie. Resztę płynu rozdziel na 2 miseczki. W każdej z nich potem zanurzysz jeden łokieć. Po kwadransie oczyść skórę ręcznikiem papierowym. Takie ciepłe okłady nawilżą nawet mocno przesuszone miejsca. Najlepiej wykonywać je 3 razy w tygodniu, a po 2-3 tygodniach skóra będzie widocznie gładsza.



Algi morskie

Nie bez przyczyny glony wykorzystywane są w preparatach kosmetycznych likwidujących obrzęki, wypryski i stany zapalne, a także nawilżających suchą skórę i poprawiających jej elastyczność oraz jędrność. Obecne w nich kwaśne polisacharydy charakteryzują się właściwościami antyseptycznymi i intensywnie wiążącymi wodę. Niektóre z nich aktywują również biosyntezę kolagenu i proliferację fibroblastów, dzięki czemu przyspieszają regenerację naskórka oraz gojenie się ran¹³. Długotrwałe nawilżenie i odnowę naskórka stymulują zwłaszcza algi bogate w aminokwasy, peptydy, cukry, witaminy i sole mineralne: *Codium tomentosum*, *Codium Mulleri*, *Enteromorpha intestinalis* i *Enteromorpha flexuosa*¹⁴.

Do sproszkowanych alg (możesz kupić noni w płatkach po 6-10 sztuk i je zmielić albo utłuc 10 tabletek chlorelli lub spiruliny) dodaj litr pełnotłustego mleka i 10 kropli oleju z drzewa herbacianego lub z bergamoty. Wszystko wymieszaj i wlej do wanny z ciepłą wodą. Ułóż się w kąpeli na pół godziny. W trakcie wykonaj ujędrniający masaż gąbką lub szczotką. Następnie spłucz ciało letnią wodą.

Ziemniaczany kompres na dłonie

2 ugotowane w mundurkach ziemniaki obierz i wymieszaj z żółtkiem oraz 2 łyżkami ciepłego mleka. Powstałą masę nałóż na dłonie, zawiń wilgotną gazą i folią. Zmyj letnią wodą po 15 min.

BIBLIOGRAFIA

1. Annales Academiae Medicae Stetinensis 2008, 54, 3, 54-57
2. Acta Derm Venereol Suppl (Stockh) 2000; 208: 7-11
3. Dermatologica, 2006 (7), 53-56
4. KnE Social Science, pages 173-179
5. Radiology 2009; 15: 247-257
6. Clin Exp Dermatol 2003; 28: 285-287
7. Zeitschrift fur Phytotherapie 2002; 23: 26
8. BMC Complement Altern Med 15, 341 (2015); Int J Dermatol. 2014 Nov;53(11):1412-6
9. Postępy Fitoterapii 2002; 3-4: 50-52
10. Chemik 2013, 67, 3, 186-191
11. Fitoterapia i leki roślinne, Warszawa 2007, s. 291
12. Shukla, Vijai. (2019). CBD Oil for Healthier-Looking Skin.
13. Transgen Plant J 2007; 1 (1): 81-98
14. Postępy Fitoterapii 2009; (3): 168-174

Energetyczna waluta

Prawidłowy przebieg procesów życiowych zależy w dużej mierze od sprawności przemian energetycznych zachodzących w tych maleńkich organellach. Ich zaburzenie może być przyczyną osłabienia odporności, stanów zapalnych i chorób przewlekłych, ponieważ ponad 85% całkowitego zapotrzebowania energetycznego komórek zależy właśnie od prawidłowego funkcjonowania mitochondriów – jego zachwianie ma bezpośredni wpływ na zmniejszenie wydolności mięśniowej, spadek koncentracji, osłabienie pamięci oraz serca.

Mitochondria to niewielkie organella (mają wielkość przeważnie od 2 do 8 μm), w których w wyniku procesu oddychania komórkowego powstaje większość adenozy-5'-trifosforanu (ATP), będącego źródłem energii komórek. Oprócz tego są one zaangażowane w wiele innych procesów, takich jak sygnalizacja komórkowa, specjalizacja, wzrost i śmierć (apoptoza) komórki czy też kontrola cyklu komórkowego.

Wewnętrzne przetwórstwo

Spożyte przez nas składniki odżywcze (węglowodany, białka i tłuszcze) stanowią dla nas m.in. źródło energii. Z punktu widzenia funkcjonowania mitochondriów najważniejszym prekursorem komórkowego ATP są tłuszcze. Procesem, który – mówiąc w uproszczeniu – przygotowuje cząsteczki lipidów do dalszej przeróbki na energię, jest

tzew. beta-oksydacja kwasów tłuszczowych. Polega ona na rozkładzie długocięciuchowych kwasów tłuszczowych na dwuwęglowe jednostki, w dalszej kolejności włączane w cykl Krebsa – właśnie tak nazywany jest główny szereg reakcji biochemicznych związanych z produkcją ATP, u ludzi zachodzący wyłącznie w mitochondriach¹. Podstawową rolą tych organelli pozostaje zatem zamiana dostarczanych im składników odżywczych w energię, która jest właściwym pokarmem dla komórki. Dlatego też mitochondria nazywane są małymi elektrowniami – i są nimi dosłownie, jak odkryli całkiem niedawno francuscy naukowcy. Do mitochondriów komórek nerka i skóry wprowadzili oni fluorescencyjne białko, które reaguje na zmianę temperatury różnym natężeniem światła. Okazuje się, że temperatura wewnątrz mitochondriów wynosi ok. 50°C². Jest

to o tyle ciekawe, że zewnętrzna temperatura organizmu to 36,6°C, a wewnętrzna ok. 38°C. Tak więc mitochondria w pełni zasługują na określenie „małych elektrowni”. Jak zatem wygląda ów proces produkcji i transportu ATP?

Biologiczna matrykska

Zacznijmy od tego, że wyjątkowe właściwości i zadania tych struktur wynikają z ich ewolucyjnego rozwoju. Mitochondria prawdopodobnie powstały miliardy lat temu, kiedy komórka eukariotycznego gospodarza pochlónęła komórkę bakteryjną. Ta nie została strawiona, a zaczęła współpracować. Z czasem wyewoluowała do niezwykle sprawnych struktur, które mają własne DNA. To zresztą jedna z charakterystycznych cech mitochondriów – jako jedyne organella (poza plastydami występującymi u roślin) dysponują odrębnym genomem

– mtDNA – który m.in. koduje 10% białek w ludzkim ciele. Kiedy to DNA zawiera wadliwy materiał, skutkuje to obciążeniami genetycznymi niezależnymi od DNA organizmu³. Dlatego mitochondria są praktycznie komórkami wewnątrz komórki i mogą nawet decydować o jej życiu lub śmierci.

Inną unikalną cechą tych organelli jest podwójna błona, która umożliwia im przeprowadzenie szeregu specjalnych reakcji biochemicznych – takich jak oddychanie komórkowe, będące właśnie procesem produkcji ATP w ciele.

Od utleniania do energii

Mitochondria są organellami złożonymi z 2 wyspecjalizowanych błon: silnie pofałdowanej wewnętrznej i otaczającej ją, gładkiej, zewnętrznej. Ta pierwsza rozgranicza dużą macierz mitochondrialną (zawierającą zagęszczoną mieszaninę wielu enzymów) i bardzo wąską przestrzeń międzybłonową. Podczas utleniania koenzymu A (acetylo-CoA) enzymy macierzy mitochondrialnej wytwarzają duże ilości zredukowanego dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NADH) i zredukowanego dinukleotydu flawoadeninowego (FADH₂), które służą jako cząsteczki nośnikowe dla wysokoenergetycznych elektronów przetrzucanych do wewnętrznej błony. Wchodzące w jej skład białka tworzą łańcuch oddechowy, zwany także łańcuchem transportu elektronów, odpowiedzialny za procesy utleniania. W ich następstwie zachodzi oksydacja NADH i FADH₂ oraz zatrzymywanie uwalnianej wówczas energii w cząsteczce ATP. Sama synteza ATP ma miejsce dzięki enzymowi syntazie ATP, umiejscowionej na wewnętrznej błonie mitochondrialnej od strony macierzy⁴.

Błona wewnętrzna jest w zasadzie nieprzepuszczalna (za wyjątkiem wybranych metabolitów o masie cząsteczkowej mniejszej niż 1,5 kDa).

Z kolei zewnętrzna działa na zasadzie sita molekularnego przepuszczającego większość jonów i drobnocząsteczkowych substancji rozpuszczonych w wodzie. Jest to możliwe dzięki temu, że większość jej białek tworzy tzw. kanały anionowe zależne od napięcia (VDAC), nazywane także poryną mitochondrialną. Co ciekawe kanały te mają zdolność różnicowania cza-

„Mitochondria są praktycznie komórkami wewnątrz komórki i mogą nawet decydować o jej życiu lub śmierci”

steczek na podstawie ich trójwymiarowej struktury⁵. Aniony z ładunkiem ujemnym, takie jak ATP, są przy tym faworyzowane, dzięki czemu mogą z łatwością się przemieszczać. W końcu adenozy-5'-trifosforan stanowi nośnik energii chemicznej, używanej w metabolizmie komórki. Zużywają go liczne enzymy, a zgromadzona w nim energia służy do przeprowadzania różnorodnych procesów, jak biosynteza, ruch i podział komórki.

Kiedy dojdzie do spadku potencjału błonowego mitochondriów, czyli napięcia elektrycznego między wewnętrzną i zewnętrzną przestrzenią, istotnego w przebiegu procesów metabolicznych, wzrasta przepuszczalność wewnętrznej błony mitochondrialnej, co inicjuje zaprogramowaną śmierć komórki⁶. Może to prowadzić do utraty szczelności także zewnętrznej błony, a następnie tzw. pęcznienia mitochondriów i ucieczki cytochromu C (hemoproteina pełniąca funkcję transportera elektronów w łańcuchu oddechowym) z przestrzeni międzykomórkowej, co aktywuje kaspazy – enzymy, które degradują białka komórkowe (a zatem w największym stopniu odpowiadają za zniszczenie komórki w procesie apoptozy).

Dystrybucja paliwa

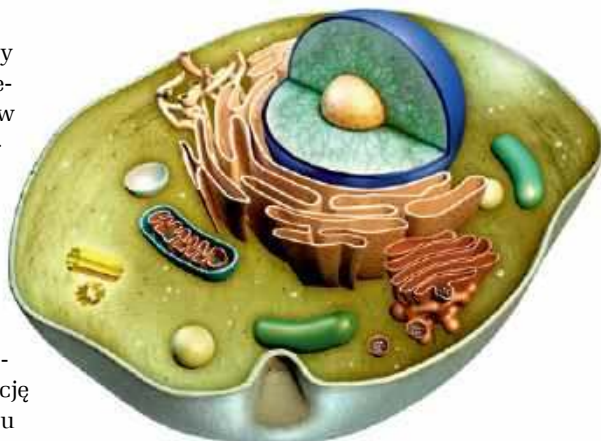
Cząsteczki ATP krążą po całym organizmie, dzięki czemu każda jego komórka otrzymuje energię niezbędną do funkcjonowania. Jej źródłem w większości procesów biochemicznych przebiegających z udziałem ATP jest pękanie wysokoenergetycznego wiązania między resztami fosforanowymi.

Przekazując im to paliwo, ATP powraca do formy ADP lub adenozy-5'-monofosforanu (AMP). Cykl ten zachodzi w organizmach żywych bezustannie, a dorosły człowiek w ciągu doby syntetyzuje i zużywa ok. 85 kg adenozy-5'-trifosforanu⁷.

Wszystkie procesy energetyczne służą zatem w końcowym rozrachunku do tworzenia lub redukcji tego

związku, który nie jest magazynowany, tylko tworzony na bieżąco.

Od dostępu do tej formy energii zależy sprawność procesów biochemicznych i fizjologicznych w ciele. To ona napędza wszystkie nasze działania. Każdego dnia dzięki ATP serce bije, mięśnie kurczą się, możemy widzieć, utrzymujemy odpowiednią temperaturę ciała, trawimy i wchłaniamy składniki odżywcze, a nawet mamy zdolność do regeneracji i samoleczenia⁸.



Na ostatnich oparach...

Ponad 85% całkowitego zapotrzebowania energetycznego komórek zależy właśnie od prawidłowego funkcjonowania mitochondriów – jego zachwianie ma bezpośredni wpływ na zmniejszenie wydolności mięśniowej, spadek odporności i koncentracji, pogorszenie pamięci oraz serca. Nawet niewielkie zaburzenie efektywności mitochondriów prowadzi do osłabienia produkcji ATP i niedomagania komórek i narządów oraz rozwoju chorób przewlekłych. Mało tego – starzenie się mitochondriów jest uważane za jedną z głównych przyczyn starzenia się całego organizmu, obok stresu oksydacyjnego i skracania telomerów⁹.

Jednak to tkanki o wysokim zapotrzebowaniu energetycznym są w szczególności sposoby uzależnione od wewnętrznych elektrowni i z tego względu mają też najniższy próg wykazywania objawów dysfunkcji mitochondrialnych.

„Problemy z produkcją energii i ruchem mitochondriów w neuronach odgrywają rolę w chorobach Alzheimera i Parkinsona, stwardnieniu zanikowym bocznym (ALS) i innych poważnych schorzeniach neurodegeneracyjnych”

Głodny układ nerwowy

Przykładem takich komórek są neurony, które potrzebują dużych ilości energii, by pełnić swe wyspecjalizowane funkcje. Sam mózg zużywa nawet 70% ATP! Właśnie dlatego ośrodkowy układ nerwowy jest często jednym z pierwszych, które przejawiają ewidentne oznaki jej niedoborów. Już w 1999 r. przeglądy badań naukowych zaczęły podsumowywać coraz liczniejsze dowody roli mitochondriów w procesie neurodegeneracji. Jak stwierdzili wówczas naukowcy z University of Virginia Health Sciences Center, „staje się jasne, że nawet subtelne zmiany funkcjonalne tych podstawowych komórkowych wytworników energii mogą prowadzić do zdradliwych, patologicznych zmian w naszych neuronach”¹⁰. Z czasem uznano, że problemy z produkcją energii i ruchem mitochondriów w neuronach odgrywają rolę w chorobach Alzheimera i Parkinsona, stwardnieniu zanikowym bocznym (ALS) i w innych poważnych schorzeniach neurodegeneracyjnych¹¹. Co więcej, zgodnie z rezultatami niektórych analiz stopień niesprawności w chorobie Alzheimera skorelowany jest z poziomem bioenergetycznego upośledzenia mózgu. Niedawny przegląd sugeruje wręcz, że komórkowa produkcja energii może być tu lepszym wskaźnikiem niż płytki starcze¹².

Zaburzenie pracy mitochondriów może być również pierwotną przyczyną obniżenia poziomu neuroprzekazników, które przenoszą sygnały między

komórkami nerwowymi i są związane z dobrym nastrojem – dopaminy i serotoniny. Tym samym prawdopodobnie dysfunkcja wewnętrznych elektrowni odgrywa kluczową rolę w patofizjologii depresji, charakteryzującej się brakiem energii, problemami z koncentracją i zmęczeniem. Objawy te można częściowo wytłumaczyć zmniejszoną dostępnością ATP, co potwierdziło niewielkie badanie z udziałem 22 osób z rozpoznaniem dużej depresji (MD) oraz 22 zdrowych ochotników w grupie kontrolnej¹³.

Współzależności

Obok mózgu i tkanki nerwowej najbardziej wrażliwe na dysfunkcje mitochondriów są mięśnie i serce – kolejne struktury wykonujące niemal tytaniczną pracę. Ponad 1/3 wagi serca, które musi bić bez przerwy, stanowią te organella! Stąd ich osłabienie dość szybko powoduje ataki nagłego, niewyjaśnionego

zmęczenia czy zmiany rytmu pracy naszej pompy.

Mało tego – nasze wewnętrzne elektrownie odgrywają istotną rolę w płodności. Komórki żeńskie są źródłem i nośnikiem genomu mitochondrialnego dla przyszłych pokoleń, a organella przechodzą w nich dynamiczne zmiany zarówno ilościowe, jak i jakościowe. Oprócz utrzymywania nienaruszonej matrycy mtDNA

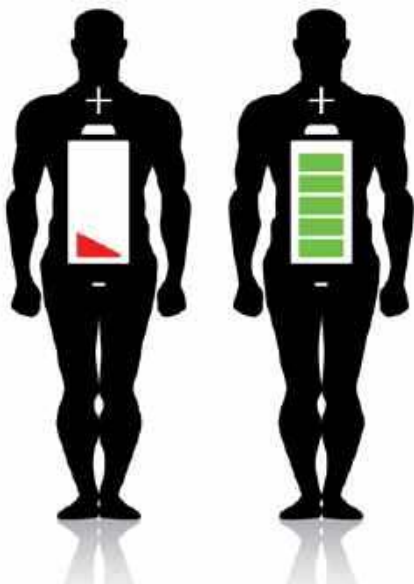
z pokolenia na pokolenie warunkują one jakość komórek rozrodczych, a także ich zdolność do podziałów mejotycznych, zapłodnienia, aktywacji oocytu po zapłodnieniu czy podtrzymania rozwoju zarodka. Obecność prawidłowej

liczby funkcjonalnych mitochondriów wpływa również na właściwą implantację i utrzymanie ciąży¹⁴.

Oczywiście bez energii ATP nie mogą też prawidłowo działać komórki układu odpornościowego – w przypadku jej niedoborów wytwarzane są cytokiny prozapalne i nadmierne ilości wolnych rodników, co osłabia naszą obronę przed patogenami. Oprócz tego organella uczestniczą w odpowiedzi immunologicznej, zarówno wrodzonej, jak i nabytej, a także stanowią niezbędne sygnalizatory, ostrzegające m.in. przed obecnością wirusów¹⁵.

Okradzeni z sił

Jak widać, funkcjonowanie skomplikowanej maszynierii ludzkiego organizmu zależy od maleńkich organelli, które obracają ATP – energetyczną walutą życia. Groźne w skutkach dysfunkcje ich pracy mogą być uwarunkowane genetycznie (np. w dziedzicznej neuropatii nerwu wzrokowego Lebera czy w zespole Leigha) lub wynikać z czynników zewnętrznych, takich jak stres oksydacyjny, toksyny, sztuczne dodatki do żywności, chemia gospodarcza, bisfenole, niewłaściwa dieta, nadmierny wysiłek fizyczny, niedobory składników odżywczych, witamin i mikroelementów czy infekcje (wówczas mówimy o wtórnych mitochondriopatiach). Na liście tej znajdują się również niektóre leki, takie jak statyny, które, obniżając poziom cholesterolu, zaburzają również produkcję koenzymu Q10, zwanego paliwem dla mitochondriów. Jest on niezbędny w procesie oddychania komórkowego, zwłaszcza na jego ostatnim etapie (czyli łańcuchu oddechowym), kiedy energia uwalniana podczas utleniania zredukowanych nukleotydów zostaje zmagazynowana w postaci ATP. Właśnie CoQ10 pełni funkcję nośnika elektronów w mitochondrialnym łańcuchu transportu elektronów. Bez niego wytwarzanie ATP po prostu nie może zachodzić, a niedobór mitochondrialnego koenzymu Q10 powoduje zahamowanie jej produkcji, spadek aktywności łańcucha oddechowego oraz nasilone powstawanie reaktywnych form tlenu (RFT)¹⁶. Prawdopodobnie właśnie upośledzenie mitochondriów w wyniku tego deficytu odpowiada za rozwój uszkodzeń mięśni i miopatii postatynowych¹⁷.



Wypróbuj oryginalny produkt wykorzystany

w międzynarodowym badaniu Q-symbio

Opatentowany **proces obróbki cieplnej** jest gwarancją wysokiej przyswajalności, pakowanie oraz kontrola jakości odbywa się zgodnie z takimi samymi standardami jak produkcja leków. Wszystkie powyższe procesy odbywają się w naszym własnym zakładzie w Danii.

Numer 1 pod względem biodostępności (badanie Lopez, Nutrition 2019)



Oryginalna substancja Q-symbio w wysokiej dawce 100 mg wykorzystana w ponad 130 badaniach naukowych, rozpuszczona w oleju sojowym, zamknięta w ciemnej kapsułce chroniącej Q10.

Doskonała biodostępność potwierdzona w badaniach klinicznych. Tylko sprawdzony produkt daje pewność, gwarancję i bezpieczeństwo.

 **Pharma Nord**
Bezpłatna infolinia 800 476 510



„Obok mózgu i tkanki nerwowej najbardziej wrażliwe na dysfunkcje mitochondriów są mięśnie i serce – kolejne struktury wykonujące niemal tytaniczną pracę. Ponad 1/3 wagi serca, które musi bić bez przerwy, stanowią właśnie te organella! „

Trzeba przy tym pamiętać, że koenzym Q10 pełni wiele funkcji, których zaburzenie pośrednio przyczynia się do utraty funkcjonalności mitochondriów, m.in. zapobiega zużyciu metabolitów niezbędnych do syntezy ATP. To również jeden z najsilniejszych antyoksydantów, hamujący modyfikacje białek, lipidów i kwasów oraz regenerujący inny silny przeciwutleniacz, czyli

alfa-tokoferol. W efekcie jego niedobór może zwiększać negatywny wpływ wolnych rodników, których nadmiar sprzyja chorobom przewlekłym. Ponieważ to mitochondria są głównym miejscem produkcji RFT, deficyt CoQ10 w tych organellach może być najgroźniejszy. Trzeba bowiem pamiętać, że nasilone wytwarzanie i działanie reaktywnych form tlenu wiąże się z rozwojem niewydolności krążenia, chorób serca i neurodegeneracyjnych, a nawet nowotworowych.

Dlatego warto włączyć do diety produkty bogate w koenzym Q10 (mięso, ryby, oleje). Wiele badań potwierdza też, że doustna suplementacja pod-

nosi poziom CoQ10 we krwi, a nawet niweluje objawy miopatii¹⁸.

Niezbędne kofaktory

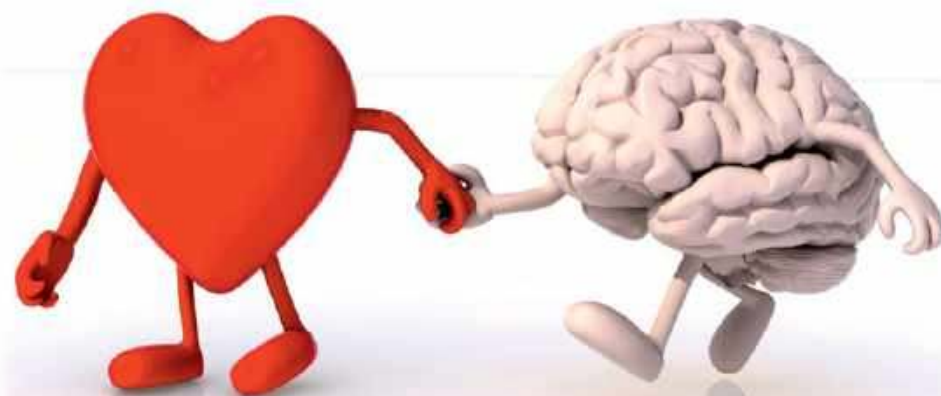
Na początku 2010 r. badacze odkryli, że nie tylko koenzym Q10 jest niezbędny, by utrzymać funkcjonalność mitochondriów. Również pirolochinolinochinon (PQQ) sprzyja poprawie ich pracy – chroni je przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, a dodatkowo stymuluje wzrost nowych organelli¹⁹.

Jednak na poszczególnych etapach produkcji ATP potrzebne okazują się również inne składniki odżywcze (często zresztą mówi się o zaburzeniu pracy organelli jako wyniku przewlekłych niedoborów). I tak do transportu dużych cząsteczek kwasów tłuszczowych (zawierających powyżej 15 atomów węgla w cząsteczce) niezbędna jest – karnityna²⁰. Ludzki organizm może syntetyzować ją samodzielnie (z aminokwasu lizyny, przy udziale S-adenozylometioniny oraz witamin C, B6 i żelaza), ale znaczną jej część pozyskujemy wraz z pożywieniem (ponieważ źródłem karnityny są przede wszystkim produkty odzwierzęce, wegetarianie, a przede wszystkim weganie są narażeni na niedobory tego aminokwasu).

Z kolei w cyklu Krebsa niezbędne są m.in. żelazo, magnez, mangan, witaminy B1, B2, B3, cysteina (jako prekursor glutationu) oraz kwas alfa-liponowy, a podczas transportu elektronów w obrębie tzw. łańcucha oddechowego oprócz koenzymu Q10 również ryboflawina (czyli witamina B2 jako kofaktor), żelazo, siarka, niacyna, miedź (jako element kompleksu IV) oraz magnez (w finalnej produkcji ATP)²¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Eur Heart J 2003; 24:221-224; Free Radic Biol Med 2005; 38:12-23
2. PLoS Biol. 2018 Jan 25;16(1):e2003992
3. Nat Rev Genet. 2005 May; 6(5): 389-402. doi: 10.1038/nrg1606
4. Postepy Hig Med Dosw. 2004; 58:538-547
5. J. Membr. Biol., 2002; 187:147-156; Biophys. J. 1997; 72:1954-1962
6. Biochimie 2002; 84:113-124; Curr Biol 2003; 13:R71-R73
7. Proc Natl Acad Sci USA 2008; 105(50):19565-1956
8. BMC Biology 2015; 13:89
9. Zhonghua Yi Xue Za Zhi (Taipei). 2001 May;64(5):259-70
10. Brain Res Brain Res Rev, 1999; 29:1-25
11. Cell Rep. 2013; 4:413-9
12. Curr Pharm Des, 2013; 19:6440-50
13. Transl Psychiatry. 2014 Jun; 4(6):e397
14. Postepy Hig Med Dosw (online), 2017; 71:690-702
15. J Immunol Res. 2014; 2014:164309; Nat Rev Immunol 2011 Jun; 11(6):389-402
16. Clin Pharmacol Ther 2005; 78:60-68; Biofactors 2005; 25:109-115
17. J Am Cardiol 2007; 49:2231-2237
18. Atherosclerosis 2007; 195:e182-e189; Am J Cardiol 2007; 140:9-1412
19. J Biol Chem, 2010; 285:142-52
20. Biochim Biophys Acta. 2016 Oct; 1863(10):2422-2435
21. Annu Rev Pathol. 2010; 5:297-348



Wyższy poziom odporności dla małych i dużych



mitopharma®

MITOCHONDRIALNE WSPARCIE
W NAJLEPSZEJ JAKOŚCI

Witaminowa tarcza przeciw wirusom i wsparcie odporności od jelit



Immun-Intercell® akut

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

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

Immun-Intercell® dla dzieci

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

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



*CFU (jednostek tworzących kolonie)



NATURALNIE ODPORNE
NA DZIAŁANIE KWASU
ŻOŁĄDKOWEGO



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



ZGODNE Z WYNIKAMI
BADAŃ KLINICZNYCH

Wejdź na: **mito-pharma.pl**

+48 95 736 50 50

✉ biuro@mito-pharma.pl



Przepis na NOWOTWÓR

Ponoć od przybytku głowa nie boli, ale... Być może dobrobyt i związana z nim dostępność smacznych, ale niekoniecznie zdrowych produktów spożywczych to podstawowa przyczyna obok palenia rosnącej zapadalności na raka w populacjach krajów Zachodu.

Dawniej chorobą królów nazywano dnę moczanową, której rozwój bezpośrednio wiąże się z dietą bogatą w puryny – związki obecne przede wszystkim w mięsie, kiedyś dostępnym wyłącznie dla elit. Ten, kto chorował na podagrę, musiał mieć na tyle dużo pieniędzy, by regularnie, aż do przesady zjadać się produktami niebezpiecznie podnoszącymi poziom kwasu moczowego.

Dzisiaj praktycznie każdy z nas ma dostęp do mięsa i mięsnych sosów, podrobów, grochu, fasoli, śledzi, sardy-

nek i owoców morza, a dna moczanowa stała się kolejną chorobą cywilizacyjną o całkowicie egalitarnym charakterze. Wyniki analiz prowadzonych w Stanach Zjednoczonych nie pozostawiają wątpliwości, że istnieje bezpośrednia zależność między ilością spożywanych produktów bogatych w puryny a zwiększonym stężeniem kwasu moczowego we krwi, który do niej prowadzi¹.

To tylko jeden, ale jakże charakterystyczny przykład zależności między zmianą stylu życia w ogólnej populacji a rozprzestrzenianiem się chorób.

Podobne związki można zaobserwować w przypadku nowotworów, które często wręcz sami hodujemy, karmiąc komórki naszego organizmu bezwartościowym pożywieniem, sztucznymi dodatkami i konserwantami zamiast antyoksydantów, naturalnych substancji immunomodulujących czy przeciwzapalnych. Przepis na raka jest wyjątkowy prosty – podobnie zresztą jak recepta na antidotum, którą warto jak najszybciej zrealizować. Szacuje się bowiem, że dzięki zmianie diety można uniknąć ok. 30% nowotwo-

rów w krajach uprzemysłowionych, co oznacza, że żywienie ustępuje jedynie tytoniowi, jeśli chodzi o znaczenie czynników, na które mamy wpływ².

Mięsożercy

Istnieje szerokie spektrum potraw, których negatywnego wpływu jesteśmy świadomi. Zjadając ociekające tłuszczem frytki, wysmażonego hamburgera, parówki z puszystą pszenną bułką czy kolejną porcję kremowego ciasta z ulubionej cukierni, nie mamy chyba wątpliwości, że wraz z nimi dostarczamy organizmowi masę konserwantów i dodatków, które potencjalnie działają kancerogennie. Badania wykazały przykładowo, że spożywanie dużych ilości czerwonego (wołowina, wieprzowina i jagnięcina) oraz przetworzonego mięsa (szynka, bekon, salami, kiełbasy) podnosi ryzyko raka jelita grubego, żołądka, trzustki i okrężnicy – w tym ostatnim przypadku nawet o 33%, zwłaszcza jeśli mówimy o daniach smażonych lub grillowanych³. Zwiększenie dziennej konsumpcji czerwonego mięsa już o 100 g winduje ryzyko rozwoju choroby o 12-17%⁴!

Zresztą nawet nadmierne spożycie tłuszczów nasyconych, które są obecne głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, jest czynnikiem zwiększonego ryzyka zachorowania na nowotwory, m.in. jelita grubego⁵. Badanie przeprowadzone na grupie 130 tys. osób wskazało na obniżenie zagrożenia o 20% u osób, które zmniejszyły ich spożycie⁶.

Przerwana linia obrony

Zdaniem naukowców za negatywny wpływ czerwonego, a zwłaszcza przetworzonego mięsa odpowiada przede wszystkim fakt, że do jego konserwacji często stosowane są substancje chemiczne zwane azotynami, które w jelicie mogą ulec przekształceniu do kancerogennych związków nitrozowych. Inny powód to częsty dodatek soli. Co prawda może ona mieć swoją jasną stronę (patrz ramka), ale jej nadmiar w diecie wiąże się nie tylko z nadciśnieniem, lecz także z podwyższonym ryzykiem raka żołądka i jamy ustnej. Ta chyba najpopularniejsza przyprawa może uszkadzać śluzówkę przewodu pokarmowego, co prowadzi do przewlekłego stanu

„Dzięki zmianie diety można uniknąć ok. 30% nowotworów w krajach uprzemysłowionych”

zapalnego i zwiększa wrażliwość błony śluzowej na kancerogenne substancje chemiczne⁷. Co ciekawe podobne niekorzystne działanie w obrębie przełyku w pewnych okolicznościach wywiera... gorąca herbata. Naukowcy przez 9,5 roku obserwowali 500 tys. Chińczyków, by stwierdzić, że samo picie gorącego, a nawet „parzącego” naparu nie było czynnikiem powodującym raka, chyba że ochotnicy palili tytoń lub pili alkohol w ilości równoważnej kieliszkowi wina dziennie. Wówczas pochodzące z używek kancerogeny łatwiej przedostawały się do organizmu przez podrażnioną wrzątkiem błonę śluzową przełyku, podnosząc ryzyko 2-5 razy⁷.

Jaka jest bezpieczna temperatura herbaty i innych gorących napojów? Wcześniejsze badania sugerują, że na dłuższą metę groźne dla zdrowia może być spożywanie ich w temperaturze przekraczającej 65°C, co jest częstym zwyczajem w Rosji, Iranie, Turcji i Ameryce Południowej. W ubiegłym roku Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem działająca w ramach WHO stwierdziła, że bezpieczna jest nieco niższa temperatura – 60°C⁸.

Zagrzybieni

Tymczasem właśnie dodatki przedłużające świeżość i przydatność do spożycia lub poprawiające wygląd i smak gotowych bądź przetworzonych dań mają szczególnie silny potencjał kancerogenny. Dotyczy to również zdrowszych, roślinnych produktów. Importowane ziarna zbóż, ryż, kukurydza, mąka, orzechy i masło orzechowe, suszone owoce (np. figi), oleje roślinne czy przyprawy mogą być skażone mykotoksynami (a zwłaszcza aflatoksynami), które są produktem wtórnego metabolizmu grzybów pleśniowych. Wielu badaczy podkreśla zależność między stopniem i czasem narażenia na te substancje a częstością rozwoju niektórych nowotworów – wątroby, głowy i szyi, tkanek miękkich oraz ostrych i przewlekłych białaczek⁹. Mutagenne działanie aflatoksyn dostarczanych ze spożywaną żywnością, oparte na mechanizmie

wiązania ich metabolitu z DNA komórek, ma również wpływ na rozwój raka przełyku i żołądka. W tym przypadku ich działanie jest potęgowane nadużywaniem alkoholu, który, działając miejscowo na błonę śluzową jak sól czy gorący napój, uszkadza naturalną barierę ochronną śluzówki, ułatwiając przechodzenie toksyn do głębiej położonych warstw komórek¹⁰.

Z kolei podczas obróbki w wysokiej temperaturze pokarmów bogatych w skrobię powstaje uszkadzający DNA i kancerogeny akrylamid, obecny np. w chipsach, frytkach i niektórych rodzajach chleba. Nie można też zapominać o groźnych pestycydach, które stosuje się powszechnie w masowym rolnictwie i które przedostają się do produktów żywnościowych.

Słodko-gorzko

Nie tylko soli i pleśni należy się wystrzegać. Równie groźny (jeśli nie bardziej) jest smak słodki – cukier i wszelkie jego zamienniki to pożywka dla komórek nowotworowych, na co już 100 lat temu wskazywał Otto Warburg. Mówiąc najprościej, chodzi o to, że komórki najbardziej złośliwych nowotworów mają wzmocniony



apetyt na glukozę, ponieważ nie mogą pozyskiwać energii z tłuszczów czy białek, a co za tym idzie – zaczynają rozpaczliwie potrzebować węglowodanów jako źródła zasilania. Wykazano, że mają o wiele więcej receptorów glukozy i pobierają jej 3-5 razy więcej niż zdrowe komórki¹¹. To zaś sugeruje, że do rozwoju raka przyczyniają się zarówno słodczyce, jak i pełne skrobi ziemniaki, makarony i pieczywo.

Nie lepsze są słodziki, takie jak aspartam. Jednym z produktów jego metabolizmu jest metanol, przekształcany w organizmie do rakotwórczego formaldehydu.

Aspartam może wpływać na ryzyko rozwoju chłoniaków i innych nowotworów mózgu. Tak przynajmniej sugerują statystyki zachorowań, z których jasno wynika, że jego upowszechnienie na rynku spożywczym zeszło się w czasie ze wzrostem zapadalności oraz ich większą złośliwością. Podobne wnioski przyniosły testy na szczurach, które częściej chorowały na guzy mózgu po otrzymaniu tego słodziku¹².

Dużo później, bo w 2012 r., pojawiło się badanie łączące spożycie aspartamu z zachorowaniami na kilka odmian nowotworów krwi u mężczyzn. U ochotników, którzy pili co najmniej jedną puszkę napoju ze słodzikiem dziennie, stwierdzono podwyższone ryzyko chłoniaków nieziarnistych i szpiczaków mnogich. Analogiczną korelację stwierdzono u ochotników pijących napoje z dużą zawartością cukru – ale tylko w odniesieniu do chłoniaków¹³.

Ketorewolucja

Wszystko to sugeruje, że eliminując cukier i ograniczając węglowo-

„Upowszechnienie na rynku spożywczym aspartamu zeszło się w czasie ze wzrostem zapadalności na nowotwory mózgu oraz ich większą złośliwością”

dany w diecie, można dosłownie zagłodzić raka. Czy istnieją na to dowody?

Odpowiedzią mają być analizy wpływu diety ketogenicznej na pacjentów onkologicznych. Jej podstawą jest właśnie ścisłe ograniczenie spożycia węglowodanów (do 2-4% całkowitej podaży kalorycznej) w celu minimalizacji ich wpływu na poziom glukozy we krwi. Te składniki pokarmowe zastępuje się dużymi ilościami tłuszczów (75-80%), w postaci np. oleju kokosowego, awokado i tłustych ryb, a także odpowiednimi porcjami białka roślinnego i zwierzęcego (12-20%).

Gdy poziom glukozy we krwi jest niski, wątroba wskutek rozpadu tłuszczów produkuje ciała ketonowe, z których jedynie zdrowe komórki potrafią wytwarzać energię. Tym samym uzależniony od glukozy nowotwór zaczyna obumierać, ponieważ jego DNA ulega destabilizacji, wzrost hamuje, a zdolność naprawy uszkodzeń spada¹⁴.

W niewielkim badaniu z udziałem 10 pacjentów w zaawansowanym stadium raka zweryfikowano hipotezę o przeciwrakowym wpływie diety ketogenicznej. Po miesiącu jej stosowania okazało się, że stopień

ketozy był związany ze stabilizacją lub częściową remisją guza¹⁵.

Jednak nawet jeśli istnieje realna szansa, że dzięki wykluczeniu węglowodanów można zatrzymać rozwój niektórych rodzajów raka, dowody są póki co bardzo niewielkie, bo ograniczone głównie do testów na zwierzętach. Trzeba też pamiętać o potencjalnych skutkach ubocznych takiego sposobu odżywiania, do których należą m.in. nadmierne obciążenie nerek, problemy trawienne (np. zaparcia), niedobory i osłabienie układu kostnego.

W poszukiwaniu złotego środka

Tak naprawdę wydaje się, że nie ma diety, którą można jednoznacznie wskazać jako optymalną z punktu widzenia profilaktyki nowotworowej. Weźmy przykładowo wegetariańską – pozbawioną przecież szkodliwego czerwonego mięsa, a bogatą w odżywcze surowce roślinne.

Według zwolenników tego sposobu odżywiania mądrze skomponowany jadłospis wegetariański, a nawet wegański, składający się z pełnoziarnistych zbóż, owoców, orzechów, nasion i warzyw, zawiera wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki. Co więcej, niektóre z nich, np. błonnik, witaminy C i E, kwas foliowy, karotenoidy, występują w nim nawet w większych ilościach niż w diecie typowego mięsożercy. Jest to korzystne, ponieważ wiele z nich sprzyja zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.

W USA przeprowadzono badanie z udziałem 69 tys. osób, w którym okazało się, ochotnicy na diecie wegetariańskiej rzeczywiście byli w nieco mniejszym stopniu zagrożeni zachorowaniem na raka niż reszta populacji¹⁶. W 2009 r. opublikowano wyniki brytyjskie, z których płyną podobne wnioski, jednak wyjątkiem okazuje się rak jelita grubego – częstszy u wegetarian¹⁷.

Jednocześnie austriaccy naukowcy wykazali, że średni współczynnik





omega-6 do omega-3 w diecie roślinożerców wynosi aż 10:1, co powoduje powstawanie mediatorów lipidowych, które wywołują stan zapalny. Może to prowadzić do rozwoju chorób zwyrodnieniowych i zapalnych, a także do nowotworów¹⁸.

Czarna z procentami?

Podobne rozbieżności dotyczą kontrowersyjnych produktów, jak kawa i alkohol. W pierwszym przypadku mała czarna – oczywiście bez cukru czy śmietanki – może mieć protekcyjny wpływ. Pewne zamieszanie wywoływały propagowane wcześniej wnioski o jej rzekomym

związku z większym ryzykiem raka płuc, ale zdementowano je po dokładnej analizie danych i zmiennych (po prostu palacze często piją kawę)¹⁹. Wiadomo tymczasem, że napój ten zmniejsza ryzyko raka endometrium (również po menopauzie) i wątroby (2 filiżanki dziennie o 27%), a także gardła i jamy ustnej (o 31%), trzonu macicy (o 27%), jelita grubego (13%), prostaty i czerniaka (oba o 11%)²⁰. To przede wszystkim dzięki temu, że kawa jest bogata w dużą liczbę związków bioaktywnych, w tym kofeinę, kwasy chlorogenowe i fenole, które mogą mieć liczne korzystne właściwości: od przeciwutleniających i przeciwzapalnych po hamowanie angiogenezy.

Z kolei alkohol to prawdziwy czarny koń tych zawodów. Z jednej strony wymienia się go jako istotny kancerogen (zwłaszcza w połączeniu z dymem tytoniowym), ale z drugiej – umiarkowane picie może wydłużać życie, ponieważ chroni przed problemami ze zdrowiem, które przytrafiają się częściej niż rak: udarem mózgu, cukrzycą, zawałem serca, niepełnosprawnością w podeszłym wieku. W przypadku kobiet po menopauzie już jeden drink tygodniowo wystarcza, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru i zawału serca o 36%²².

Niestety szklanka jest tylko do połowy pełna – z obserwacji zwierząt wynika, że powstający w wyniku trawienia alkoholu acetaldehyd uszkadza DNA komórek macierzystych i doprowadza do ich mutacji, co może sprzyjać zachorowaniu na raka gardła, piersi lub jelita²¹. Picie łączy się także z nowotworami jamy ustnej, krtani, przełyku, żołądka i wątroby²³.

Choć szkodliwość zależy nie tyle od rodzaju, co od ilości trunku, warto pamiętać, że piwo to główne źródło nitrozoamin, które mają właściwości kancerogenne – osoby nadużywające tego napoju są zagrożone rakiem trzustki. Z kolei wino, spożywane w umiarkowanych ilościach, wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Obecny w nim resweratrol może zabijać komórki rakowe poprzez blokowanie zdolności wytwarzania kluczowego białka będącego ich budulcem, nato-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

REKLAMA

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

miast apigenina zatrzymuje mechanizm chroniący je przed apoptozą²⁴. Na Uniwersytecie Stanu Nowy Jork w Stony Brook oszacowano nawet, że amatorzy czerwonego (ale nie białego) wina mają o 68% mniejsze ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych jelita grubego²⁵.

Jakie ilości uznawane są więc za dopuszczalne? Względnie bezpieczna jest porcja czystego alkoholu (10 g) dziennie dla kobiet, czyli 30 ml, 100 ml wina (12%), 285 ml mocnego piwa (4,9%) lub 375 ml lekkiego piwa (3,5%). Dla mężczyzny dopuszczalne dziennie spożycie jest dwukrotnie wyższe.

Zagłodzić raka

Wydaje się więc, że tak, jak w przypadku soli, tak przy kawie i alkoholu kluczowy jest umiar. Zresztą nawet wegetarianie mogą hodować sobie raka, jeśli za często będą sięgać po frytki i smażone produkty... Wiele zależy też od indywidualnej kondycji zdrowotnej, chorób towarzyszących i ich historii w rodzinie.

Mimo że nie ma jednej, uniwersalnej diety przeciwrakowej, można wskazać

produkty o udowodnionym protekcyjnym działaniu. Na dobry początek warto włączyć je do jadłospisu zamiast słodkich, słonych i innych wysoko przetworzonych dań i napojów.

Zielona herbata zawiera mnóstwo przeciwutleniaczy oraz polifenoli, które spowalniają rozrost nowych naczyń krwionośnych niezbędnych komórkom nowotworowym do przetrwania i dalszego rozwoju²⁶.

Grzyby, w tym maitake (żagwica listkowata), bocznik ostrygowaty, shiitake (twardnik japoński), huba różnobarwna czy wiele odmian pieczarek, pobudzają powielanie się i czynność interleukin odpowiedzialnych m.in. za hamowanie proliferacji komórek nowotworowych oraz ich apoptozę²⁷.

Rośliny czosnkowe, a więc czosnek, szczypiorek, por, cebula i szalotka, wzmagają apoptozę (naturalną śmierć komórek) w nowotworach piersi, okrężnicy, płuc oraz prostaty²⁸.

Korzeń imbiru starty na surowo

do dań smażonych na patelni lub jako napar (pokrojony w plasterki i zalany wrzątkiem) wykazuje silne działanie przeciwrakowe i zapobiega namnażaniu się komórek nowotworowych²⁹.

Kurkuma to przyprawa bogata w przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne, która przyspiesza obumieranie komórek rakowych i spowalnia rozrost guza³⁰. Najlepiej przyjmować ją z czarnym pieprzem, gdyż piperyna poprawia wchłanianie ostryżu.

Likopen Morele, buraki, dynia, marchew, bataty, arbuz oraz wszelkie kolorowe (nie zielone) warzywa stanowią doskonałe źródło karotenoidów (np. likopenu) i witaminy A. Substancje te hamują rozwój agresywnych nowotworów



Wiwat, sól!(?)

Wysokie spożycie chlorku sodu jest znanym czynnikiem ryzyka nadciśnienia i chorób układu krążenia. Niedawne badania wykazały również, że zbyt duża jego ilość w diecie może zwiększyć agresywność komórek odpornościowych, co sprzyja chorobom autoimmunologicznym.

Jednak ten sam mechanizm wydaje się mieć korzystny wpływ w przypadku komórek nowotworowych. Naukowcy uznali tak po przeprowadzeniu eksperymentów na myszach, w których sprawdzili wpływ diety obfitującej w sól na rozwój guza. Okazało się w nich, że chlorek sodu moduluje aktywność tzw. komórek supresyjnych pochodzących z linii mieloidalnej (MDSC), a tym samym zapobiega hamowaniu aktywności pozostałych komórek układu odpornościowego, które mogą z pełną mocą zaatakować nowotwór. Podobne efekty obserwowano w ludzkich MDSC izolowanych od pacjentów z rakiem¹.

Teraz zespół uczonych z University of Georgia w Atenach prowadzi testy nad możliwością wykorzystania chlorku sodu do niszczenia guzów nowotworowych poprzez zaburzenie równowagi jonowej w komórkach. Ma to wywołać miejscowy stan zapalny i pobudzić układ odpornościowy do pracy. Póki co u myszy laboratoryjnych wstrzyknięcie nanocząsteczek soli hamowało wzrost guza o 66% w porównaniu z grupą kontrolną, a gdy zwierzętom ponownie wszczepiono komórki rakowe, ich układ odpornościowy natychmiast je rozpracowywał².

Aby jednak wykorzystać te rewelacje w praktycznej immunoterapii raka (na co liczą autorzy badania), musimy najpierw lepiej zrozumieć zaobserwowane mechanizmy. Zwłaszcza że według drugiego raportu eksperckiego World Cancer Research Fund i American Institute for Cancer Research sól zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór żołądka aż o 8% przy każdym dodatkowym gramie powyżej zalecanych 5 g dziennie³. Być może więc kluczowy jest po prostu umiar.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Immunol 2019 Jun 4;10:1141. doi: 10.3389/fimmu.2019.01141. eCollection 2019
2. Adv Mater. 2019 Nov; 31(46):e1904058. doi: 10.1002/adma.201904058. Epub 2019 Sep 25
3. Proc Nutr Soc. 2008 Aug; 67(3):253-6

BIBLIOGRAFIA

1. Arthritis Rheum. 2005; 52(1): 283-289
2. Public Health Nutrition 2004; 7(1A):187-200; Environmental Health Perspectives, 1995; 103(Suppl. 8):S165-S170
3. Int J Cancer. 2002; 98(2):241-256
4. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2001; 10(5): 439-446
5. J Gastrointest Oncol. 2013; 4(4):409-423
6. Am J Clin Nutr 2010; 92(6):1429-1435
7. Clin Epidemiol. 2018; 10: 1307-1320
8. Int J Cancer 2020 Jan 1;146(1):18-25
9. Tumour Biol. 2013; 34:2063-2074; Indian J. Nutr., 2014; 1:103
10. Adv. Clin. Exp. Med., 2004; 13:807-814; Postępy Biochem., 1999; 45:313-319
11. Cancer Res, 1982; 42[2 Suppl]:756s-65s; J Clin Invest, 1990; 86:1503-10
12. J Neuropathol Exp Neurol. 1996 Nov;55(11):1115-23; Lancet. 1996; 348:1435
13. Am J Clin Nutr. 2012 Dec; 96(6):1419-28
14. Curr Atheroscler Rep, 2003; 5:476-83; J Gen Physiol, 1927; 8:519-30; J Clin Oncol, 2009; 27:1082-6, Biochem 2009; 418:29-37
15. Nutrition, 2012; 28:1028-35
16. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2013 Feb; 22(2): 286-294.
17. Am J Clin Nutr. 2009;89(5):1620S-1626S
18. Ann Nutr Metab. 2008;52(1):37-47
19. Lung Cancer. 2010 Jan;67(1):17-22
20. Nutrients. 2017 Nov; 9(11):1223; Liver Int. 2014 Apr;34(4):495-504; Gastroenterology 2007 May;132(5):1740-5; Sci Rep. 2016 Sep 26;6:33711
21. Nature 2018; 553:171-177
22. Arch Intern Med, 2006; 166:2437-45; Perspect Biol Med, 2003; 45:499-515; Eur J Epidemiol, 2018 Mar 10; BMJ 2017; 356:j909
23. J Prev Med Public Health. 2015 Jan; 48(1):1-9
24. Cell Physiol Biochem 2016; 39(4):1404-20; Cancer Cell Int. 2015 Mar 29;15:33; Cell Biosci. 2017; 7:50
25. Anderson, J. (2006). 71st Annual Scientific Meeting of the American College of Gastroenterology, Las Vegas, Nev. Oct 2006
26. ClinCancerRes, 2004; 10:4865-732
27. Appl. Microbiol. Biotechnol., 2011; 89:1323-1332; Hepatogastroenterology. 1999; 46(28):2662-2668; Int. Immunopharmacol. 2003; 3:1861-1871
28. Cytotechnology, 2008; 56:179-85
29. AnticancerRes, 1997; 17: 873-8; CancerRes, 1996; 56: 1023-30
30. ClinCancerRes, 2008; 14: 4491-9
31. J Natl CancerInst, 1999; 91:317-31; J Nutr, 2005; 135:2037S-9S
32. Lancet, 2005; 366: 1558-60; J Nutr, 2001; 131 [11Suppl]:3027S-33S10
33. Carcinogenesis 1998; 19:425-31
34. J Nutr Biochem 2008; 19:347-61
35. Medycyna Rodzinna 2018; 1a:72-79



“Kawa jest bogata w kofeinę, kwasy chlorogenowe i fenole, które mogą mieć liczne korzystne właściwości: od przeciwutleniających i przeciwzapalnych po hamowanie angiogenezy”

selka, jarmuż, brokuły) zawierają składniki o silnym działaniu przeciwrakowym. Ich cenne właściwości giną w procesie obróbki termicznej, dlatego należy szybko je przesmażyć lub krótko gotować na parze³².

Owoce cytrusowe, a więc grejpfruty, cytryny, limonki, pomarańcze, mandarynki, mają w składzie liczne flawonoidy stymulujące proces oczyszczania wątroby z substancji kancerogennych³³.

Zioła i przyprawy, a zwłaszcza bazylija, majeranek, mięta, oregano, rozmaryn i tymianek, zawierają olejki terpentynowe, które blokują komórkom rakowym dostęp do enzymów niezbędnych do zajmowania kolejnych tkanek i w ten sposób spowalniają rozwój nowotworu (choć

do tej pory udowodniono to jedynie w badaniach na zwierzętach)³⁴. Szczególnie cenna jest bylica roczna – jej związki aktywne mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe, a przede wszystkim wzmacniają układ odpornościowy. Najważniejszy z jej składników – artemizyna działa bezpośrednio przeciwrakowo (m.in. hamuje wzrost guzów).

Algi morskie, takie jak chlorella, spirulina czy mekaba, zawierają liczne składniki sprzyjające detoksykacji organizmu, a także silnie hamujące karcynogenezę w gruczole piersiowym, cytotoksyczne wobec komórek raka jelita grubego i naskórka oraz hamujące rozwój nowotworu trzustki, żołądka, prostaty, wątroby, szyjki macicy czy białaczki³⁵.

(prostaty, płuc, odbytu, trzustki, przełyku, szyjki macicy, piersi i żołądka)³¹.

Warzywa kapustne (kapusta, kalafior, rzepa, rukiew wodna, brokuły, rzodkiew, kapusta chińska, bruk-

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®

Naturalne składniki dla zdrowia



suplement diety

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:

- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków borelioz.

RAK zza mgły



Palenie papierosów, wywołując choroby nowotworowe, w samej Unii Europejskiej zabija co roku ok. miliona osób. Na całym świecie w wyniku nałogu umiera ok. 4 mln ludzi. Średnio blisko 35% wszystkich zgonów z powodu nowotworów można przypisać paleniu tytoniu.

Choć dowody na związek dymu papierosowego i nowotworów pojawiały się już 100 lat temu, fakt, że właśnie tytoń jest sprawcą raka płuca, a zawarta w nim nikotyna powoduje uzależnienie, uznano za dostatecznie potwierdzony naukowo dopiero w latach 50. XX w. Kolejne dekadę badań ugruntowały wiedzę na temat związku między paleniem papierosów i wieloma innymi nowotworami. W 1986 r. Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (IARC) ogłosiła, że nałóg powoduje nie tylko raka płuca, ale także całego układu oddechowego, trzustki i dolnej części układu moczowego. W 2004 r. oficjalna lista chorób wywoływanych przez tytoń zawierała 14 różnych nowotworów. Jasno wynika

z niej, że dym tytoniowy oddziałuje niemal na każdy narząd wewnętrzny, a kolejne badania pozwoliły powiązać go z zachorowaniami na raka piersi, szyjki macicy, jajnika, prostaty, wątroby, żołądka, jelita grubego i cienkiego, głowy i szyi, przełyku, nerek i odbytu¹.

Jakby tego było mało, teraz wiemy, że zmiany, jakie zachodzą w organizmie, utrzymują się jeszcze wiele lat po rzuceniu nałogu. Zespół ekspertów z Narodowego Instytutu Nauk nad Zdrowiem Środowiskowym przedstawił wyniki badań nad wpływem papierosów na metylację DNA – nieprawidłowości tego naturalnego procesu mogą prowadzić do rozwoju komórek nowotworowych. Okazało się, że jeszcze przez 30 lat od momentu rzucenia nałogu organizm palacza

zwalcza negatywne skutki nikotynizmu w postaci zaburzenia funkcjonowania genów. Oznacza to, że przez cały ten okres mogą rozwijać się komórki nowotworowe, choć – na pocieszenie – pierwsze efekty odstawienia nałogu dają się zauważyć już po 5 latach².

Nieubłagana matematyka

O tym, jak duże znaczenie ma moda na palenie lub niepalenie, najlepiej świadczą statystyki zachorowalności i śmiertelności w Polsce (podobnie zresztą jak w innych krajach). Nałóg jest bowiem jednym z głównych czynników ryzyka nie tylko nowotworów złośliwych, ale i chorób układu krążenia. Nic dziwnego, że staje się bezpośrednią przyczyną przedwczesnej śmierci ponad

“ Uzależnienie od nikotyny to bezpośrednia przyczyna przedwczesnej śmierci ponad połowy wieloletnich palaczy, których oczekiwana długość życia jest średnio o 10 lat krótsza niż osób niepalących ”

połowy wieloletnich palaczy, a ich oczekiwana długość życia jest średnio o 10 lat krótsza niż osób niepalących³.

Zarówno w Polsce, jak i na świecie palenie tytoniu jest od kilku dekad czynnikiem ryzyka szerzej rozpowszechnionym szerzej wśród mężczyzn niż kobiet⁴, co przekłada się na częstość występowania zgonów i ich zróżnicowanie ze względu na płeć⁵. Zależności te najlepiej widać z szerszej perspektywy czasowej.

Na początku lat 70. XX w. nowotwory tytoniozależne łącznie wyjaśniały ok. 17-18% różnicy w oczekiwanej długości życia przy urodzeniu między płciami. Według przeprowadzonych obliczeń mężczyźni tracili wówczas średnio 1,2 roku. Innymi słowy: ich oczekiwana długość życia nie rosła ze względu na rozpowszechniony zwyczaj puszczania dymka (jednocześnie istotne były też czynniki wpływające korzystnie na zdrowotną sytuację kobiet, np. poprawa opieki okołoporodowej).

Niemniej do początków XXI w. obserwowano stały, istotny wzrost udziału nowotworów związanych bezpośrednio z paleniem w różnicy w oczekiwanej długości życia kobiet i mężczyzn w Polsce. W 2002 r. stanowił on 23-24%, co oznaczało krótsze średnio o 2 lata życie mężczyzn niż kobiet. Jednak po 2004 r. różnice wynikające ze śmiertelnych nowotworów tytoniozależnych zaczęły stopniowo maleć (w 2012 r. wynosiła ona 1,8 roku). Jako przyczyny zmniejszania się rozdziwki w oczekiwanej długości życia między płciami w Polsce podaje się wzrost odsetka palących kobiet oraz jednocześnie zwiększanie się liczby mężczyzn, którzy zaprzestali tego zwyczaju⁶. Prosta matematyczna zależność!

Jednocześnie nowotwory związane bezpośrednio z tytoniem wciąż pozostają bardzo istotną częścią zachorowań i zgonów. W 2012 r. odpowiadały one aż za 73% śmiertelnych przypadków raka u mężczyzn i 58% u kobiet,

a w odniesieniu do wszystkich przyczyn zgonów ich odsetek wynosił odpowiednio ok. 20 i 13%⁷.

Co ciekawe prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór w dużo większym stopniu zależy od długości

okresu uzależnienia niż jego intensywności (czyli równie groźne jest wypalanie ledwie kilku sztuk, co paczki dziennie – jeśli trwa odpowiednio wiele lat). Natomiast sam przebieg choroby może już zależeć od liczby papierosów: im ich więcej, tym większe ryzyko śmierci.

Siwy dym

Jak to możliwe, że jeden niezdrowy zwyczaj wywiera aż tak druzgocący wpływ na nasze zdrowie? Otóż niepozorny papieros to tak naprawdę mikroskopijna fabryka śmierci,



Jak narkotyki...

Nie od dziś wiadomo, że nikotyna to jedna z najbardziej uzależniających substancji na świecie. Tak naprawdę silniejsze są od niej jedynie „twarde” narkotyki – heroina i kokaina. Przynajmniej do takich wniosków doszli naukowcy, którzy opublikowali wyniki swoich prac na łamach pisma *Lancet*¹.

David Nutt, psychiatra i badacz substancji psychoaktywnych z Imperial College London, wraz ze swoim zespołem zestawili 5 najbardziej uzależniających substancji, porównując zarówno dane naukowe, jak i relacje osób uzależnionych. Ocenili używki pod różnymi względami: wpływu na mózg, wywoływanej przyjemności oraz uzależniania psychicznego i fizycznego (np. bóle głowy). Porównali m.in. wpływ poszczególnych substancji na wyrzut dopaminy w mózgu. I tak u zwierząt w trakcie testów z wykorzystaniem heroiny odnotowano wzrost poziomu tego neuroprzekaźnika aż o 200%, podczas gdy alkohol (w zależności od dawki) podnosił go o 40-360%.

Oto wyniki tego niechlubnego zestawienia, w którym nikotyna uplasowała się na 3. miejscu – w towarzystwie zupełnie legalnego alkoholu, narkotyków oraz... leków nasennych i uspokajających, czyli barbituranów.

5 najbardziej uzależniających substancji

Pozycja	Substancja	Jak uzależnia? (skala 0-3)			Ogólny wynik
		Przyjemność	Psychiczne uzależnienie	Fizyczne uzależnienie	
1.	Heroina	3	3	3	3
2.	Kokaina	3	2,8	1,3	2,4
3.	Nikotyna	2,3	2,6	1,8	2,2
4.	Barbiturany	2	2,2	1,8	2
5.	Alkohol	2,3	1,9	1,6	1,9

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet 2007 Mar 24;369(9566):1047-53



Paradoks palacza a covid-19

Badacze już jakiś czas temu ustalili, że osoby sięgające po papierosy są 5 razy bardziej narażone na zachorowanie na grypę, a ryzyko zapadnięcia na podobną infekcję jest u nich aż o 34% wyższe. Jak ta zależność wygląda w przypadku covid-19? Otóż sprawa nie jest tak prosta, jak się wydaje.

W kwietniu opublikowano wyniki badań¹, które objęły 480 pacjentów przebywających z powodu koronawirusa SARS-CoV-2 w paryskim szpitalu Salpêtriêre lub leczonych w warunkach domowych. Okazało się, żeledwie 4% hospitalizowanych osób oraz 5,3% pozostających w domach było regularnymi palaczami. Tymczasem w całej populacji Francji do nałogu przynajmniej się ok. 40% osób w wieku 44-53 lata.

Neurobiolog Jean-Pierre Changeux, który analizował wyniki badań, zasugerował, że nikotyna może przyłączać się do receptorów komórkowych (ACE2) wykorzystywanych przez koronawirusa, zapobiegając w ten sposób jego wnikanu do komórki, a także zmniejszać nadmierną reakcję układu odpornościowego organizmu.

Do podobnych wniosków doszli wtedy badacze z Chin, a Walijczycy rozpoczęli prace nad plasterkami z nikotyną, które miałyby ułatwić leczenie covid-19.

Mimo to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) od początku pandemii ostrzega, że palenie papierosów podnosi ryzyko zakażenia. Przede wszystkim chodzi tu o czynność brania ich do ust, co zwiększa ryzyko przeniesienia cząstek wirusa z ręki na twarz. Ponadto palenie podnosi ryzyko chorób płuc oraz ogranicza ich pojemność, a także zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca i nowotworów, które z kolei narażają na zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 i ciężki przebieg choroby². Wiąże się również z nasilonym rozwojem zespołu ostrej niewydolności oddechowej, kluczowego powikłania w ciężkich przypadkach covid-19³.

Większość naukowców zwraca uwagę na fakt, że wnioski mogą być różne w zależności od uwzględnionych czynników ryzyka. Najbardziej logiczna analiza (z uwzględnieniem dokumentacji medycznej 17 mln ludzi w Anglii) wskazuje, że palacze są nawet o 25% bardziej narażeni na rozwój covid-19, a przede wszystkim rośnie u nich ryzyko śmierci w wyniku infekcji⁴.

Kluczowe dla zrozumienia tych sprzeczności jest rozróżnienie między nikotyną (która być może wykazuje działanie protekcyjne, co należy jeszcze sprawdzić) a zawierającymi ją papierosami, w składzie których znajdują się również inne, groźne, osłabiające organizm substancje, narażające nas na zachorowanie, cięższy przebieg covid-19 oraz dwukrotnie wyższe ryzyko zgonu. Zdaniem WHO szkodliwy wpływ nałogu jest tu bezsprzeczny. Co więcej, dotyczy to również biernego palenia oraz tzw. wapowania – nastolatki i młodzi dorośli regularnie używający e-papierosów zapadają na covid-19 o wiele częściej, a choroba ma u nich cięższy przebieg, czego dowiedli naukowcy z Akademii Medycznej w Palo Alto przy Uniwersytecie Stanforda w Kalifornii⁵.

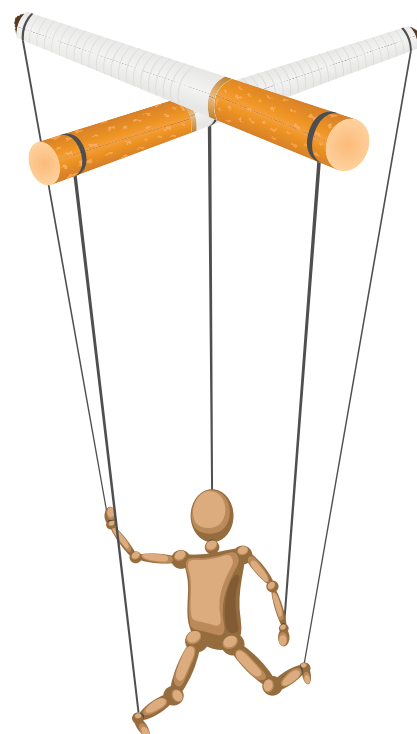
BIBLIOGRAFIA

1. Qeios, doi.org/dv8h
2. shorturl.at/nBS35
3. World Health Organization, Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: Interim Guidance, 2020
4. New Sci. 2020 May 23; 246(3283):8-9
5. J Adolesc Health. 2020 Oct; 67(4):519-523

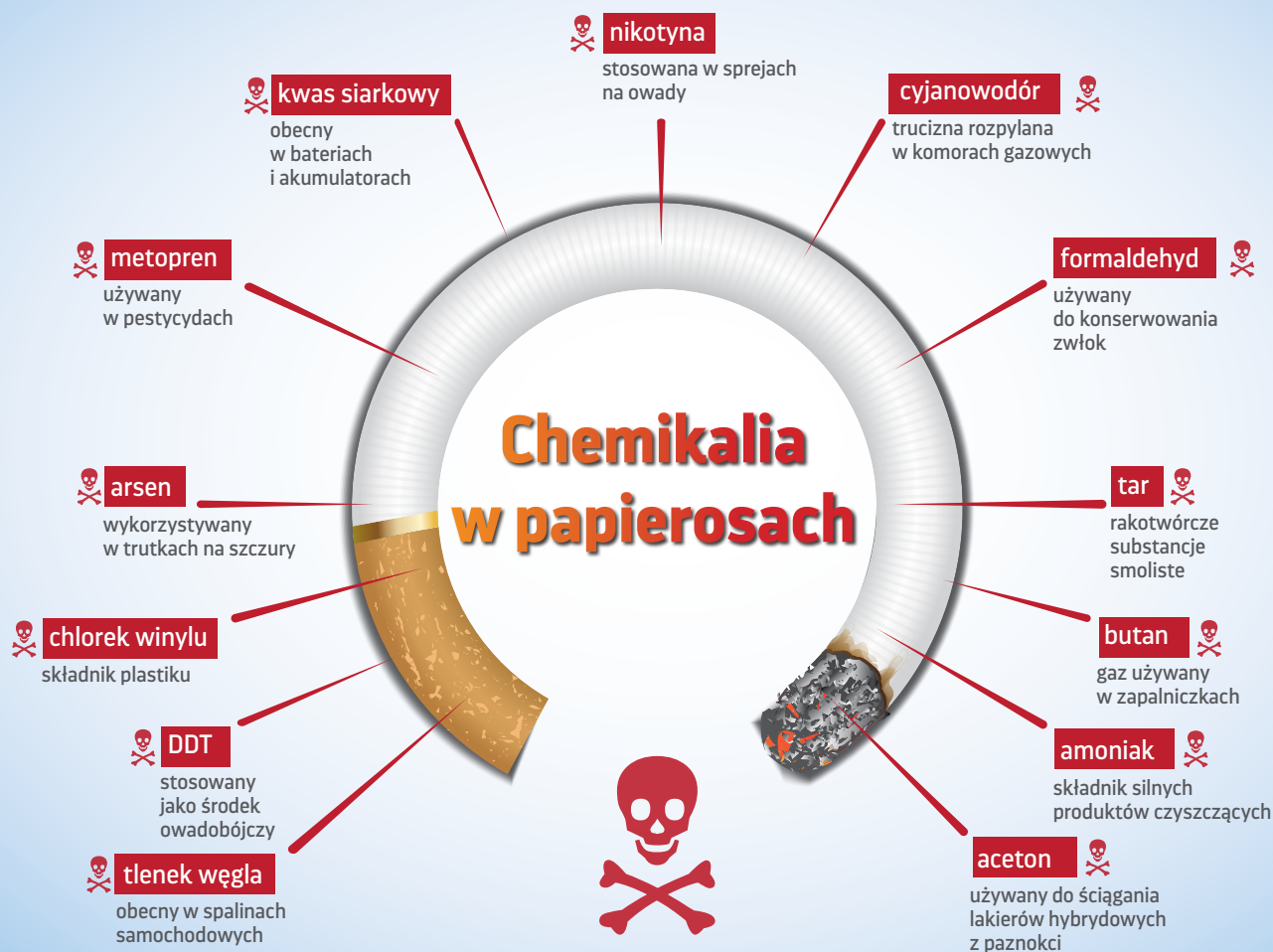
w której kotłują się groźne substancje (patrz grafika pt. „Co nas zabija?”).

Głównym alkaloidem tytoniu jest nikotyna, która błyskawicznie wchłania się do krwi z dymu papierosowego (stąd niebezpieczne jest także bierne palenie), działając toksycznie na układ nerwowy, pokarmowy, krążenia i oczywiście oddechowy. Bardzo szybko rozwija się tolerancja na tę substancję, w związku z czym wielu palaczy przyjmuje w ciągu doby dawkę znacznie przekraczającą śmiertelną⁸. Długotrwałe oddziaływanie na receptory nikotynowe powoduje zwiększone uwalnianie adrenaliny – podobnie działa amfetamina! Co ciekawe nikotyna – silna neurotoksyna odpowiadająca za uzależnienie – nie ma wcale bezpośredniego działania rakotwórczego, choć sprzyja przerzutom z płuca do mózgu, wpływając na polaryzację mikrogleju (komórek, które stanowią część układu immunologicznego w tym organie), jak wykazali w tym roku naukowcy Wake Forest University w USA⁹.

Jednak dym tytoniowy to znacznie więcej niż nikotyna. Zawarte w nim związki chemiczne to znane kancerogeny (100 substancji) lub potencjalnie rakotwórcze związki (tych jest aż 900)¹⁰. Najważniejsze z nich to wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (PAH) oraz lotne N-nitrozoaminy.



Co nas zabija?



Atak z drugiej linii

Nie chodzi jednak wyłącznie o substancje o bezpośrednim działaniu rakotwórczym. Część z nich wywołuje skutki, które w dalszej perspektywie zakłócają wewnętrzną homeostazę organizmu oraz mogą sprzyjać nowotworzeniu. Przykładowo tlenek węgla zaburza transport tlenu przez hemoglobinę, a indol i karbazol przyspieszają i zwiększają rozwój raka. Z kolei wspomniana już neurotoksyna – nikotyna – zwiększa stężenie glukozy i kortyzolu, a także zmienia odczuwanie smaku przez palaczy i powoduje, że ich wybory żywieniowe kierują się w stronę tłuszczów (głównie tych nasyconych, zwierzęcych), ostrych przypraw, dań smażonych i soli.

Skoro już o diecie mowa, to u osób palących obserwuje się niedostateczny udział świeżych owoców i warzyw (bogatych w witaminę C i beta-ka-

“ Nikotyna – silna neurotoksyna odpowiadająca za uzależnienie – nie ma bezpośredniego działania rakotwórczego, ale sprzyja przerzutom z płuca do mózgu ”

roten), tłuszczów roślinnych, mleka i produktów mlecznych. Tymczasem zapotrzebowanie na kwas askorbinowy jest u nich fizjologicznie wyższe. Dotyczy to zresztą również niektórych pierwiastków, jak selen i wapń. Palenie zaburza bowiem gospodarkę mineralną organizmu.

W badaniu nad zawartością antyoksydacyjnych składników pokarmowych w surowicy krwi u dorosłych ochotników stwierdzono, że osoby palące obu płci miały znacząco niższą, w porównaniu do niepalących, zawartość w surowicy krwi beta-karotenu, witaminy C

i selenu, a w populacji kobiet również witaminy E¹¹. Z kolei w innym badaniu okazało się, że palące Dunki w wieku okołomenopauzalnym spożywały mniej wapnia z pożywieniem, a dodatkowo istotnie rzadziej decydowały się na aktywność fizyczną, która również ma znaczenie w prewencji raka.

Kolejni eksperci donoszą, że osoby palące mają niższe o 12-23% stężenie selenu w badanych tkankach (surowicy krwi, pełnej krwi i paznokciach), co przynajmniej po części ma związek z mniejszym jego spożyciem w pożywieniu¹². Oszacowano, że ilość pierwiastka

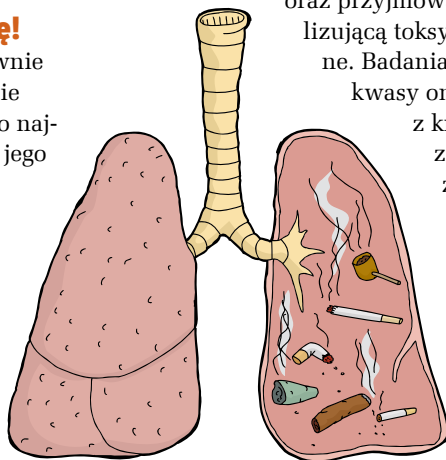
dostarczanego z dietą była o 35% niższa w porównaniu do osób niepalących.

Wszystko to przekłada się na ryzyko nowotworowe. Przykładowo wysoki poziom pierwiastków śladowych, takich jak nikiel i selen, może obniżać prawdopodobieństwo zachorowania na raka trzustki. Natomiast arsen, kadm i ołów – toksyczne pierwiastki uwalniane podczas palenia tytoniu – zdają się je zwiększać, jak donoszą hiszpańscy naukowcy. Zaprośili oni do eksperymentu 118 osób z rakiem trzustki i 399 pacjentów do grupy kontrolnej. Od każdego ochotnika pobrali próbki do badań, a analiza materiału wykazała wyższe stężenie arsenu, kadmu i ołowiu w paznokciach chorych oraz niższy poziom niklu i selenu względem materiału z grupy kontrolnej. Po uwzględnieniu innych czynników (takich jak wiek, płeć, nałogi) eksperci obliczyli, że uczestnicy z najwyższym poziomem arsenu we krwi wykazywali 2 razy większe ryzyko zachorowania na raka trzustki, w przypadku kadmu wzrosło ono trzykrotnie, a w odniesieniu do ołowiu – aż 6 razy¹³. Nic dziwnego, że nikotynizm jest odpowiedzialny za 1/3 przypadków tego nowotworu...

Podejmij rękawicę!

Każdy był palacz pewnie potwierdzi, że zerwanie z nałogiem należało do największych wyzwań w jego życiu, niemniej jest to trud, który warto podjąć, by odzyskać kilka lat życia w dobrym zdrowiu i samopoczuciu.

Na rynku znajduje się dziś wiele dostępnych bez recepty preparatów, które zawierają naturalne składniki, takie jak pozyskiwany ze złotokapu zwyczajnego alkaloid cytyzyna. Ta substancja blokuje receptory nikotynowe i prowadzi do uwalniania dopaminy. Jak pokazała pewna podwójnie ślepa próba, w perspektywie 6 miesięcy wskaźnik abstynencji u osób stosujących cytyzynę był niemal trzykrotnie wyższy w porównaniu do grupy placebo (10% vs 3,5%)¹⁴.



Wstępne badania sugerują, że korzystne działanie może mieć napar z dziurawca (*Hypericum perforatum*), który łagodzi skutki odstawienia nikotyny. Obecne w roślinie substancje przedostają się do układu nerwowego, gdzie wzmagają produkcję dopaminy i serotoniny¹⁵.

Warto jednocześnie zadbać o oczyszczenie organizmu ze szkodliwych substancji, które zgromadziły się w nim przez lata palenia. Aby przyspieszyć ten proces, można pić duże ilości wody oraz przyjmować witaminę C neutralizującą toksyczne produkty uboczne. Badania wykazały, że również kwasy omega-3 obecne w oleju z kryla mogą zapobiegać zmianom w organizmie związanym z jego zanieczyszczeniem dymem tytoniowym. Kryl jest przy okazji bogaty w astaksantynę – potężny przeciwutleniacz, który może zapobiegać uszkodzeniom oksydacyjnym u osób palących¹⁶.

Z kolei bób, chilli i pieprz cayenne poprawiają samopoczucie i nastrój obniżone ze względu na abstynencję.

Wyciszenie we wschodnim stylu

Ponieważ właśnie oddziaływanie na ośrodek nagrody w mózgu często decyduje o sile uzależnienia i odpowiada za nieskuteczne próby zerwania toksycznego związku, skuteczne

„Wysoki poziom niklu i selenu może obniżać ryzyko zachorowania na raka trzustki, natomiast arsen, kadm i ołów – toksyczne pierwiastki uwalniane podczas palenia tytoniu – zdają się je zwiększać”



mogą okazać się terapie oparte na pracy psychologicznej i zmianie nastawienia do palenia. Przykładowo badania potwierdzają, że medytacja uważnej obecności, czyli mindfulness, zmniejsza liczbę wypalanych papierosów, ponieważ moduluje aktywność części mózgu odpowiedzialnej za samokontrolę i pragnienia¹⁷.

Podobne efekty może przynieść tai-chi – chińska metoda treningu ciała i umysłu, która zwiększa uważność i świadomość, co ułatwia pokonanie uzależnienia i przerwanie nawyku sięgania po papierosa¹⁸. Również akupunktura, według metaanalizy 38 randomizowanych badań, prawdopodobnie przyniesie efekty na początkowym etapie rzucania palenia (póki co nie wiadomo, czy utrzymują się one w dłuższej perspektywie)¹⁹.

BIBLIOGRAFIA

1. ISRN Obstet Gynecol 2011; 847684; Nature 2016; 529: 43-7
2. Circ Cardiovasc Genet. 2016 Oct; 9(5):436-447
3. N Engl J Med 2014; 370:60-68
4. Ann Agric Environ Med 2012; 19:181-192
5. Tob Control 2011; 20: 166-168; Zdrowie Publiczne i Zarządzanie 2009; 7:58-77
6. Zatoński WA. Demokracja jest zdrowsza – cud zdrowotny nad Wisłą. Warszawa: Centrum Onkologii – Instytut, 2004
7. Nowotwory | Oncol 2017; 67: 103-107
8. Probl Hig Epidemiol 2006; 87(4):270-272
9. J Exp Med. 2020 Aug 3; 217(8):e20191131
10. Laryngoscope 2014 Dec;124(12):2702-6
11. Eur J Clin Nutr. 2005; 59: 1181-1190
12. Am J Clin Nutr. 1990; 52: 858-862
13. Gut. 2012 Nov; 61(11):1583-1588
14. N Engl J Med 2011; 365: 1193-1200
15. <https://goo.gl/c3tB4S>
16. J Med Food. 2011; 14 (11): 1469-75
17. Drug Alcohol Depend. 2011; 119 (1-2): 72-80; Neuroimage 2017; 151: 4-13
18. J Altern Complement Med 2013; 19 (2): 141-5
19. Nicotine & Tobacco Research 2011; 13 (8): 756-760

Naturalne wsparcie dla diabetyków • TOPSELLER W POLSCE • Sprawdź, czy przysługuje Ci DARMOWE opakowanie produktu

Stabilizuje poziom cukru od 1. dawki

POKONASZ WAHANIA GLUKOZY



Regulamin - rglinwipmccj.com

REKLAMOWANE
TV

Jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku – cukrzyca – nie musi dłużej obniżać jakości Twojego życia. Dzięki zastosowaniu innowacyjnego stabilizatora cukru, średnio 16 osób dziennie przestaje cierpieć z powodu nagłych wyrzutów insuliny, hiperglikemii i innych dolegliwości związanych z nieprawidłową pracą trzustki. Pora na Ciebie – może już wkrótce przestaniesz być więzieniem restrykcyjnych diet i ciągłych pomiarów glukozy we krwi?

Cukrzyku! Zapanuj nad gwałtownymi skokami insuliny
jak pani Halina (51 l.) i ponad 97 218 innych osób

Zaawansowany kompleks **SugarControl+** polecany jest:

- Przy cukrzycy typu I, II i ciążowej
- Dla osób miewających napady wilczego głodu
- Dla osób z nadwagą i zaburzeniami metabolizmu cukrów



Radosław Lesień, spec. w zakresie diabetologii i fizjologii żywienia:

Specjalistyczne panaceum, które zmienia rokowanie?

„Badania udowadniają, że w dzisiejszych czasach powikłania cukrzycy nie muszą już wiązać się z pogorszeniem komfortu zdrowotnego do końca życia. Odbudowując zniszczone komórki beta trzustki, innowacyjny preparat przywraca prawidłową produkcję naturalnej insuliny, a to tego spowalnia rozkład skrobi na cukry proste i wyrównuje poziom glukozy we krwi. Właśnie dlatego aż u 9/10 osób już w pierwszym tygodniu stosowania dochodzi do obniżenia hiperglikemii poposiłkowej i łatwiejszego utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi – bez nagłych wyrzutów insuliny”.

Myslałam, że już do końca życia będę skazana na zakazy, nakazy, ciągłą kontrolę poziomu cukru, zastrzyki insuliny itd. Całe szczęście, że dowiedziałam się o tym specyfiku – od tamtej chwili moje życie z cukrzycą całkowicie się zmieniło. Ustąpił częstomocz, nadmierne pragnienie i wilczy głód połączony z napadami niepokohamowanej ochoty na coś słodkiego. Schudłam, pozbyłam się oponki z brzucha, ustabilizowałam cukier, przestałam być senna i poirytowana, poprawił się także mój wzrok – a to wszystko zaledwie po miesiącu stosowania preparatu” – pani Halina nie kryje radości z efektów regularnego zażywania pionierskiego środka stabilizującego cukier, który pokochały już setki tysięcy diabetyków w całej Europie. Czym jest nowa formuła SugarControl+?



Efekty odczuwalne od 1. zastosowania!

ULTRA-SKUTECZNY STABILIZATOR CUKRU:

- Obniża poziom glukozy we krwi
- Działa izolacyjnie na trzustkę i wspiera jej pracę
- Zwiększa produkcję insuliny nawet o 45%
- Pomaga kontrolować masę ciała i ułatwia redukcję wagi
- Zapobiega nagłym wyrzutom insuliny i wahanom cukru

Nowy poziom walki z insulinopornością

Udoskonalony kompleks składników aktywnych o działaniu wspomagającym wychwyt glukozy z krwi, obniżający jej poziom i zmniejszający oporność insulinową już w 24 h po podaniu pierwszej dawki. Tak w największym skrócie opisać można środek, który przez ekspertów został już okrzyknięty najsilniejszym aktywatorem czynności trzustki – bezcennym remedium na dolegliwości osób zmagających się z cukrzycą, insulinopornością, czy stanem przedcukrzycowym. „Wystarczy 7 dni przyjmowania preparatu, by wyregulować cukier, zmniejszyć jego stężenie we krwi, zatrzymać nagłe wyrzuty insuliny i odciążyć trzustkę – co skutkuje m.in. wyraźną poprawą samopoczucia, poprawą jakości snu i wzrostem energii u 98% badanych” – wyjaśnia Radosław Lesień.

Wymknij się z cukrzycowej pułapki

Warto mieć świadomość, że z pomocą nowatorskiej formuły każdy – bez względu na predyspozycje genetyczne, wiek czy nawyki żywieniowe – może zmniejszyć ryzyko powikłań cukrzycowych i zapanować nad groźnymi wahaniami glukozy.

Długotrwałe stosowanie kompleksu SugarControl+ pozwala na kumulację prozdrowotnych efektów, dzięki czemu organizm zyskuje większą wrażliwość na insulinę i sprawniej metabolizuje węglowodany. U większości osób stosujących innowacyjny preparat jeszcze przed upływem 7 dni dochodzi do naprawy komórek trzustki, zminimalizowania ryzyka hiperglikemii oraz uregulowania gospodarki węglowodanowej. A gdy cukier przestaje szaleć, natychmiast poprawia się też wzrok, zdolność koncentracji, codzienne samopoczucie, sylwetka, kondycja fizyczna oraz praca serca, trzustki i wątroby.

Zatrzymać insulinową huśtawkę

Wszystko wskazuje na to, że tak skutecznego preparatu eliminującego zaburzenia wydzielania insuliny – do użytku prywatnego – jeszcze w Polsce nie było. Biorąc pod uwagę, że zaledwie 1 dawka dziennie wystarczy do obniżenia hiperglikemii poposiłkowej i zatrzymania wzrostu stężenia cukru we krwi, już niebawem każdy – również Ty – może skutecznie złagodzić zmiany cukrzycowe, odzyskać sprawnie działającą trzustkę, wesprzeć serce, zażegnać napady głodu i odsunąć od siebie widmo jednej z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych naszych czasów. Na co więc jeszcze czekasz?

Bez napadów głodu, bez hiperglikemii – nareszcie!

„Wrz z unormowaniem cukru skończyły się u mnie problemy ze zbyt częstym oddawaniem moczu, nocnymi skurczami łydek, czy potwornym swędzeniem skóry. W kilkanaście dni poprawiłam wyniki badań. zbitam cukier, odzyskałam komfort życia i energię, której od dawna mi brakowało. Dziękuję!”.

Jadwiga, 62 lata, Kraków



UNORMUJ POZIOM CUKRU – BEZPIECZNIE I W 100% NATURALNIE

Trwa specjalna oferta, w której masz szansę odebrać **BEZPŁATNE OPAKOWANIE PREPARATU**. Nie zwlekaj!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 14.11.2020 r., otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**



ZADZWOŃ: 14 687 15 47

+ SZYBKAWYSŁUKA!

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

Jak leczę... astmę

Praktyk metody Butejki
Alison Waring opowiada
Joannie Evans o tym,
jak pomaga ludziom
w pokonywaniu astmy
dzięki lepszemu oddychaniu



Standardowe leczenie astmy to farmakoterapia – sterydy wziewne na złagodzenie objawów, jeśli ma się szczęście, lub połączenie inhalatorów, pigułek, a nawet zastrzyków, jeśli się go nie ma. Jednak dla naturopatki Alison Waring klucz do pokonania tej choroby jest o wiele bardziej naturalny i związany z czymś, co człowiek robi ciągle bez wahania, czyli oddychaniem.

Alison, która sama choruje na astmę, jest zaawansowanym praktykiem metody Butejki – techniki reedukacji oddychania. Stosuje ją do opanowywania własnych objawów, jak również pomocy ludziom z tą chorobą i innymi problemami zdrowotnymi.

Metoda opracowana przez rosyjskiego lekarza Konstantyna Butejkę w latach 50. ubiegłego wieku jest obecnie popularną na całym świecie nefarmakologiczną terapią. Jako leczenie uzupełniające aprobują ją nawet brytyjskie wytyczne kontroli astmy, co oznacza, że mogą ją zalecać lekarze i pielęgniarki.

Istotą metody jest nauka zwiększania świadomości w zakresie oddychania. Dotyczy to szczególnie tego, jak je spowolnić, wykonywać raczej nosem niż ustami i z brzucha, a nie klatki piersiowej.

Według Butejki nieodpowiednie wzorce oddychania, takie jak jego nadmierna intensywność czy robienie tego przez usta, mogą doprowadzić do choroby przez zaburzenie równowagi między ilością tlenu a poziomem dwutlenku węgla w organizmie. Dzięki serii ćwiczeń i technik metoda Butejki ma transfor-

mować wzorce oddechowe ciała w celu poprawy stanu zdrowia i leczenia konkretnych schorzeń, takich jak astma, nieżyt nosa, bezdech senny i stany lękowe.

Holistyczne leczenie

Metoda Butejki stanowi podstawę podejścia Alison do leczenia astmy. Naturopatka wykorzystuje jednak również różne inne naturalne terapie, z zakresu których odbyła szkolenia, takie jak biofeedback oddechowy, hipnoterapia, technika emocjonalnego uwalniania, jak również stworzone przez siebie dynamiczne uwalnianie oddechu (patrz ramka), które opracowała pierwotnie, aby szybko zahamować ataki astmy bez leków. Alison uwzględnia również czynniki środowiskowe, takie jak żywienie i źródła stresu.

– To naprawdę holistyczne podejście. Na pewno uzyska się rezultaty tylko dzięki samym ćwiczeniom oddechowym, jednak o wiele bardziej skuteczne jest podejście do choroby ze wszystkich stron – przekonuje.

Kroki do lepszego oddychania

U pacjenta z astmą Alison zaczyna od poznania pełnej historii jego przypadku.

– Ważne, by wiedzieć, od jak dawna choruje, jak rozwinęły się problemy oddechowe, jakie czynniki wywołują ataki i czy przyjmuje leki – mówi naturopatka.

Alison ocenia oddychanie pacjenta dzięki kilku prostym ćwiczeniom, policzeniu oddechów na minutę w spoczynku lub poleceniu położenia jednej dłoni na klatce piersiowej, a drugiej

na brzuchu i obserwacji, która z nich rusza się bardziej podczas oddychania.

– Przeciętnie jest to ok. 12-15 oddechów na minutę w spoczynku, ale metoda Butejki dąży do uzyskania liczby zbliżonej do 6. Ich spowolnienie i wykorzystywanie przepony to jedne z najważniejszych aspektów – wyjaśnia Alison.

Naturopatka stosuje również urządzenie do biofeedbacku, które mierzy poziom dwutlenku węgla (CO₂) w wydychanym nosem powietrzu. Pozwala to pacjentowi zobaczyć na ekranie komputera, jak zmiany oddychania odpowiadają modyfikacjom poziomu CO₂.

– Profesor Butejko uważał, iż u chorych na astmę skutek nawyku nadmiernego oddychania (spowodowanego uczuciem niedoboru powietrza) dochodzi do ochłodzenia i wysuszenia dróg oddechowych, co wywołuje takie objawy jak kaszel, świszczący oddech i duszności – tłumaczy Alison. – Badania kliniczne nad opracowaną przez niego metodą udowodniły, że po jej zastosowaniu pacjenci zredukowali ilość stosowanych sterydów wziewnych o połowę!

Kolejnym rzeczą, którą robi, jest ustalenie tzw. pauzy kontrolnej, czyli czasu, na jaki pacjent jest w stanie wstrzymać oddech między końcem wydechu a kolejnym wdechem. W tym celu musi on wziąć naturalny wdech, zacisnąć nos palcami i zacząć spokojnie odliczać, aż do momentu, gdy poczuje, iż brak mu powietrza.

Kluczowe jest również oddychanie nosem, co – jak mówi Alison – wspomaga „ograniczenie i filtrowanie powietrza i umożliwia jego płynny przepływ do płuc”. Powinno być jednak ciche (oddech powinien być niesłyszalny i niezbyt mocno wyczuwalny przy położeniu palca pod nosem).

– Chorzy na astmę częściej mają trudności z oddychaniem nosem pod wpływem stresu. Oddychanie ustami powoduje zaś hiperwentylację, czyli wdychanie większej ilości powietrza, niż potrzebuje organizm, i wydalanie więcej dwutlenku węgla niż idealnie w spoczynku – tłumaczy Alison.

Na budowie zdrowia

W celu wsparcia metody Butejki – cichego, powolnego wdychania i wydychania powietrza nosem, z przepony, z przerwa-

Historia Ruth

Ruth cierpiała na astmę sezonową, która zaczynała się zimą i utrzymywała do późnej wiosny.

– Miało to znaczący wpływ na moje życie. Nie mogłam ćwiczyć na dworze przy zimnym powietrzu. Właściwie za każdym razem, gdy odczuwałam zmianę temperatury powietrza, np. wychodziłam na zewnątrz, by wynieść

śmieci, zaczynałam kaszleć i nie mogłam przestać – opowiada Ruth.

Kobiecie przepisano steroidy wziewne. Zniechęciła ją jednak jego stosowanie, ponieważ wywołał pleśniawkę (infekcję grzybiczą) w tylnej części gardła. Z metodą Butejki Ruth zetknęła się dzięki zajęciom jogi i udała się do praktykującej w Yorku Alison Waring, aby nauczyć się tej techniki.

– Miała dużo praktycznych sugestii w zakresie

tego, jak włączyć ją do codziennego życia. Dojeżdżam rowerem, więc Alison zasugerowała, bym przy „kontrolach przerwy” bazowała na liczeniu ulicznych latarni, które mijałam. Z każdym dniem mogłam zauważyć poprawę – wspomina Ruth. Teraz nie potrzebuje już inhalatora i jest zachwycona, ponieważ może cieszyć się jazdą na rowerze i spacerami w rześkie zimowe poranki bez kaszlu.

mi między oddechami – Alison zapoznaje pacjentów z szeregiem ćwiczeń (patrz ramka), które będą musieli potem wykonywać przez 20 min 3 razy dziennie. Jak mówi naturopatka, zwykle, zanim organizm poczuje się komfortowo z nowymi technikami oddechowymi, mija ok. 4 tygodni, ale stabilizacja stanu zdrowia może potrwać 6-12 miesięcy. Zależy to od ciężkości choroby. Powinno to pozwolić na utrzymanie objawów astmy pod kontrolą i redukcję zapotrzebowania na leki.

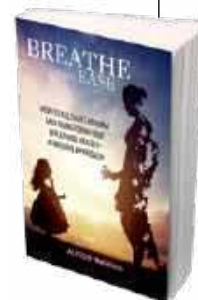
Przeprowadzono kilka badań klinicznych na poparcie skuteczności metody Butejki. W jednym z nich korzystające z niej osoby zmniejszyły dawki przyjmowanych sterydów o połowę, a leków z grupy β_2 -mimetyków o 85% – wyniki te znacznie przewyższyły te uzyskane w grupie placebo¹.

Alison analizuje również pozostałe czynniki mogące stwarzać niezdrowe wzorce oddechowe, np. strach czy niepokój towarzyszące innym przyczynom napadów astmy, takim jak pokarmy czy zwierzęta, oraz sposoby rozwiązania tych problemów za pomocą relaksacji i technik oddechowych. Dodatkowo może zalecić zmiany w diecie, np. wykluczenie produktów służotwórczych, takich jak nabiał.

– Chodzi o analizę wszystkich tych rzeczy, które mogą powodować odpowiedź stresową w organizmie (reakcję „walcz lub uciekaj”, która ma wpływ na oddech) i sprawdzenie, co da się zmienić. Nie ma jednego doraźnego rozwiązania. Przyglądam się całej osobie i skupiam się raczej na budowie zdrowia niż leczeniu choroby – twierdzi Alison. Dzięki takiemu podejściu skutecznie pomaga wielu osobom kontrolować astmę spowodowaną alergenami lub wysiłkiem fizycznym.

Sama Alison może teraz spokojnie przytulać koty – coś, czego wcześniej nigdy nie robiła.

– Mój oddech jest optymalny przez ogromną większość czasu. Nie biorę leków. Jednak, jak w przypadku większości rzeczy, trzeba ciągle się starać, aby wciąż widzieć rezultaty – przyznaje Alison.



Ćwiczenia na poprawę oddechu

Alison stosuje, jak mówi, różne ćwiczenia oddechowe, aby pomóc pacjentom z astmą i innymi schorzeniami, a także wszystkim, którzy mogą skorzystać na poprawie oddechu. Oto 2 techniki, które można wypróbować samodzielnie.

Ściskanie i kiwanie głową

Technikę tę stosuje się do wspomagania oczyszczania nosa i wsparcia oddychania nim.

- 1 Zatykaj każde nozdrze po kolei i delikatnie wydmuchuj powietrze, tak aby sprawdzić, czy któreś z nich nie jest zablokowane.



- 2 W przypadku stwierdzenia blokady węzła nosa wdech i wydech, najlepiej, jak to możliwe, i – pod koniec wypuszczenia powietrza – uciśnij nos i kiwnij głową 4 razy („ściśnięcie i kiwanie głową”).

- 3 Wykonaj nosem kilka regeneracyjnych oddechów i powtórz poczwórne uciśnięcie i kiwanie.

- 4 Powtórz to 4 razy lub wykonuj ćwiczenie do czasu oczyszczenia nosa.

- 5 Jeśli nos jest bardzo zapchany, jego oczyszczenie może wymagać wydechu, uciśnięcia i dmuchnięcia w policzki, tak by trzasnęło w uszach.

Dynamiczne uwalnianie oddechu

Tę metodę Alison opracowała w celu ułatwienia astmatykom oddychania i wspomagania radzenia sobie z atakiem choroby.

- 1 Skup się na oddechu ujjayi – starej jogicznej technice, która obejmuje delikatny skurcz tyłu gardła i wydawanie dźwięku: „haaa” podczas wydechu, ale z zamkniętymi ustami. Oddychaj z brzucha zamiast z klatki piersiowej.

- 2 Ćwiczenie wykonuj przez minutę, a następnie przy wypuszczaniu powietrza zatrzymaj się na kilka sekund lub tyle, ile Ci wygodnie, a następnie wróć do oddechu ujjayi.

- 3 Powtarzaj to przez 3 min, a następnie przy trzeciej przerwie zastosuj technikę „zapadania i opadania”: skup się na swojej klatce piersiowej – kiedy się zapada, wyobrażaj sobie, że Twoja głowa na nią opada, a napięcie znika. Myśl o nasilającym się uczuciu ciepła, otwierającym się na zewnątrz przez klatkę piersiową i rozprzestrzeniającym się po całym ciele.

- 4 Wykonuj ćwiczenie do momentu, w którym odzyskasz możliwość normalnego oddychania.



BIBLIOGRAFIA

- 1 NZMedJ, 2003; 116: U710

Zielone przekwitanie

Klimakterium może dać solidnie w kość, jednak dzięki bogactwu natury da się złagodzić większość uciążliwych objawów okresu okołomenopauzalnego

Zasadniczą przyczyną zmian pojawiających się w związku z przekwitaniem jest stopniowe wygasanie hormonalnej aktywności jajników. Zanikanie pęcherzyków jajnikowych i syntezy estrogenów na początku objawia się nieregularnymi miesiączkami, a wreszcie ich ustaniem, oznaczającym utratę zdolności rozrodczych. Proces ten jest jednak długotrwały i przebiega etapowo. We wczesnej fazie klimakterium pojawiają się uderzenia gorąca i nad-

mierna potliwość¹. Nawet 80% kobiet cierpi z ich powodu.

Dość powszechne są także symptomy ze strony układu moczowo-płciowego, takie jak suchość pochwy. Kiedy coraz bardziej obniża się stężenie estrogenów, objawy te nasilają się. Spada libido, co odbija się na relacji z partnerem. Z czasem pojawiają się zaburzenia naczynioruchowe (rumień twarzy, kołatanie serca, wahania ciśnienia)². Wiele kobiet cierpi wówczas również na dolegliwości psychofizyczne, takie jak częste zmiany

nastroju, brak energii życiowej, a nawet depresja. Przekwitaniu mogą towarzyszyć nocne poty, spadek zdolności poznawczych i pogorszenie pamięci, zmęczenie oraz bóle i zawroty głowy.

Te objawy mogą poważnie utrudnić codzienne funkcjonowanie, przez co stanowią najczęstszą przyczynę, dla której panie decydują się na rozpoczęcie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Tymczasem nie musi to być jedyna opcja. Substancje zawarte w wielu roślinach pomogą łagodnie przejść ten etap życia.

Fenkuł (*Foeniculum vulgare*)

Irańscy uczeni postanowili sprawdzić, czy koper włoski może pomóc kobietom, które po ostatniej miesiączce nadal cierpią z powodu menopauzalnych dolegliwości. W potrójnie zaślepionym, kontrolowanym placebo badaniu 90 pacjentek po menopauzie w wieku

od 45 do 60 lat zostało losowo przydzielonych do 2 grup. W pierwszej 2 razy dziennie podawano miękkie kapsułki zawierające 100 mg kopru włoskiego, a w drugiej placebo.

Eksperyment trwał

8 tygodni. Uczestniczki

były badane na początku oraz

po 4, 8 i 10 tygodniach od rozpoczęcia kuracji. Okazało się, że fenkuł

można uznać za naturalną hormonalną

terapię zastępczą (HTZ), która nie wywołuje działań niepożądanych. Redukuje

on uderzenia gorąca, poprawia jakość snu,

wpływa pozytywnie na śluzówkę pochwy oraz zmniejsza uczucie niepokoju – i to już po 4 tygodniach stosowania, a efekty utrzymują się jeszcze przez 2 tygodnie po zakończeniu suplementacji³.



Kwao kua (*Pueraria mirifica*)

Roślina ta, stosowana od wielu lat w Tajlandii jako środek leczniczy, pomaga złagodzić zmiany zachodzące podczas klimakterium w obrębie tkanek pochwy. Nic więc dziwnego, że tajscy badacze postanowili sprawdzić, ile jest prawdy w ludowych przekazach. W ich eksperymencie wzięło udział ponad 70 zdrowych kobiet po menopauzie, którym podawano 20, 30 lub 50 mg *Pueraria mirifica* w kapsułkach lub placebo przez 24 tygodnie. Badanie potwierdziło, że roślina wykazuje działanie estrogenne na tkankę pochwy, łagodzi objawy jej suchości i przywraca zanikowy nabłonek⁴. Z kolei żel dopochwowy zawierający wyciąg z kwao kua, stosowany u pań cierpiących na atrofię, po 3 miesiącach znacząco zmniejszył objawy⁵.



Opornik łatkowaty (*Pueraria lobata*)

Korzeń rośliny (kudzu) jest stosowany jako tradycyjny chiński preparat ziołowy na objawy menopauzy, a także jako składnik preparatów na schorzenia kobiet w okresie klimakterium, takie jak osteoporoza, choroba wieńcowa serca i niektóre nowotwory hormonozależne. W przeglądzie chińskich roślin leczniczych stosowanych w leczeniu menopauzy potwierdzono jego działanie estrogenne *in vitro*²³.

Olej z rokitnika (*Hippophaë*)

Fińscy naukowcy wzięli pod lupę substancje pozyskiwane z jagód rosnącej dziko w Azji i Europie rośliny. Zastanawiali się, czy suplementacja olejem rokitnika może pomóc w łagodzeniu suchości dróg rodnych, która towarzyszy większości kobiet w okresie menopauzy. Stąd był już tylko krok do podwójnie zaślepionego badania z kontrolą placebo, w którym niemal 100 pań po menopauzie z objawami suchości pochwy, swędzenia bądź pieczenia, codziennie przyjmowało 3 g preparatu albo placebo. Po 3 miesiącach u kobiet z pierwszej grupy objawy w obrębie tkanek pochwy istotnie się poprawiły. Badanie podsumowano wnioskiem, iż olej z rokitnika wykazuje korzystne działanie w leczeniu atrofi, tj. zanikania, wysuszenia i zapalenia ścian pochwy⁹.

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*)

Na tę roślinę stawiają Koreańczycy. W prowadzonym przez nich trwającym rok badaniu z udziałem kobiet (40-70 lat), które skarżyły się na objawy menopauzy, dowiedli, że standaryzowany ekstrakt z tego popularnego chińskiego ziela stanowi skuteczny środek na objawy przedmenopauzalne, zwłaszcza uderzenia gorąca, poty i palpacje serca¹⁸.



Soja (*Glycine max*)

Spośród wszystkich składników diety polecanych w okresie przekwitania właśnie ona zasługuje na największą uwagę. Obecne w soi izoflawony nie tylko zapobiegają rozwojowi raka piersi, ale przede wszystkim wpływają na gospodarkę hormonalną, uzupełniając braki estrogeny w organizmie. Ponadto przyjmowanie białek sojowych przez kobiety z hipercholesterolemią w okresie menopauzy po 24 tygodniach spowodowało spadek „złego” cholesterolu LDL, a w wyższej dawce także wzrost mineralizacji odcinka lędźwiowego. Oznacza to, że poprawiają one profil lipidowy i mineralizację kości, zapobiegając chorobom układu sercowo-naczyniowego i osteoporozie¹³.

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*)

Jak się okazuje, to prawdziwa przyjaciółka niewiasty. Roślina zawiera izoflawony, kwas glicyretynowy oraz β -sitosterol, który prawdopodobnie wykazuje aktywność estrogenną. Uderzenia naczynioruchowe to najczęstsze i najbardziej dokuczliwe powikłanie u kobiet w okresie przekwitania. Poszukując skutecznej i nieszkodliwej terapii, medycy z Iranu poddali 90 pań kontrolowanemu badaniu klinicznemu z podwójnie ślepą próbą. Uczestniczki podzielono losowo na 2 grupy: w jednej podawano 3 kapsułki dziennie zawierające 330 mg wyciągu z lukrecji, a w drugiej placebo (z 330 mg skrobi). Po 8 tygodniach okazało się, że częstość uderzeń gorąca i ich nasilenie znacząco zmniejszyły się w grupie eksperymentalnej i utrzymywały przez 2 tygodnie po zakończeniu badania¹⁰. Ekstrakty z rośliny odgrywają kluczową rolę w przeciwdziałaniu fotooksydacywnemu stresowi skóry, który jest odpowiedzialny za jej starzenie¹¹. Ponadto roślina może również wpływać korzystnie na zmiany związane z osteoporozą¹².



Olejek eteryczny z lawendy

Specjaliści od aromaterapii na przywrócenie równowagi hormonalnej, lęki i uderzenia gorąca polecają stosowanie olejku z szalwii muskatołowej, natomiast na obniżenie poziomu stresu – z rumianu rzymskiego. Badania przeprowadzone w Ardabil w Iranie dowodzą, że w usuwaniu zaczerwienienia twarzy, będącego najczęstszą dolegliwością u kobiet w okresie menopauzy, skutecznie sprawdza się aromaterapia ekstraktem z lawendy. Olejek zmniejsza też uderzenia gorąca²⁴.



Maca (*Lepidium meyenii*)

Organiczny korzeń z pieprzycy peruwiańskiej w toku testów okazał się bezpieczną, naturalną alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej. Jak wykazały analizy, podnosi on poziom estrogenu i progesteronu, czyli 2 hormonów zanikających w okresie perimenopauzy. Próby kliniczne dowodzą, iż maca może znacząco ograniczyć objawy klimakterium. Pacjentki doświadczają mniej uderzeń gorąca i nocnych potów oraz lepiej śpią, mają też więcej energii i lepszy nastrój oraz odzyskują libido¹⁶.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Sylimaryna, czyli wyciąg pozyskiwany z łupin nasennych tej rośliny, zawiera izomeryczne flawonolignany, spośród których największą aktywność wykazuje sylibina. Badania na szczurach wykazały, że wyciąg ten ma estrogenny wpływ na ich jajniki oraz może imitować niektóre procesy biochemiczne zachodzące w macicy pod wpływem estrogenu¹⁷. Zdaniem ekspertów oznacza to,

że ostropest wpływa na zawartość estrogenu lub na receptory w komórkach macicy.

To samo badanie potwierdziło, że sylimaryna wywołuje efekt przeciwosteoporozy, poprawiając strukturę beleczki kostnej kości udowej na drodze podwyższenia poziomów wapnia i fosforu w surowicy krwi.



Winogrona

Skórka tych owoców to wspaniały magazyn resweratrolu. Ten przeciwutleniacz u starszych myszy powodował znaczącą redukcję objawów starzenia, w tym zmniejszenie stanu zapalnego, zwiększenie elastyczności aorty, lepszą koordynację ruchową, wolniejszy rozwój zaćmy, zachowanie gęstości kości oraz wyraźne obniżenie poziomu cholesterolu⁸. Natomiast w pewnym amerykańskim pilotażowym badaniu klinicznym, przeprowadzonym wśród kobiet po menopauzie z wysokim wskaźnikiem masy ciała, dowiedziono korzystnego wpływu resweratrolu na hormony płciowe. Paniom z BMI ≥ 25 przez 12 tygodni codziennie podawano 1 g przeciwutleniacza. Suplementacja poprawiła metabolizm estrogenów oraz doprowadziła do wzrostu o średnio 10% stężenia globuliny wiążącej hormony płciowe (SHBG)⁶.

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

Wszystko wskazuje na to, że zioło to jest skuteczne w podnoszeniu popędu płciowego. Jak wykazało przeprowadzone w Niemczech badanie na ponad 100 kobietach mających problemy z libido w okresie menopauzy, 60% pacjentek stosujących dziurawiec wyraźnie odzyskało popęd seksualny²⁵.



Miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba*)

Gdzie indziej mogło do tego dojść, jeśli nie w Paryżu? Tylko tam poświęca się tak dużo uwagi miłości w każdym wieku, by zdecydowano się na przeprowadzenie badań nad wpływem ziół na libido i aktywność seksualną u kobiet przed menopauzą i po niej. 202 z nich, skarżącym się na niski popęd seksualny, przez 30 dni podawano mieszankę miłorzębu oraz muira puama (*Ptychopetalum olacoides*). Po tym 65% kobiet stwierdziło zwiększenie częstości stosunków płciowych i ogólną poprawę jakości życia seksualnego⁷. Istotną statystycznie poprawa nastąpiła w zakresie częstości pragnień seksualnych i fantazji, a także satysfakcji i zdolności do osiągnięcia orgazmu oraz jego intensywności.

Dodatkowo glikozydy flawonowe, w które obfituje wyciąg z *Ginkgo biloba*, nie tylko są potężnymi przeciwutleniaczami, ale także spowalniają degenerację tkanki nerwowej, dlatego ekstrakt z tej rośliny łagodzi towarzyszące menopauzie objawy psychosomatyczne, takie jak depresja, niepokój i zmienność nastrojów⁸. Ponadto obecne w jego liściach ginkgolidy i bilabolidy przeciwdziałają osłabieniu pamięci, zawrotom głowy i zaburzeniom równowagi oraz wykazują działanie ochronne wobec osłonek mielinowych, zapobiegając niedożywieniu komórek nerwowych w mózgu.



Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*)

Rzymscy uczeni, chcąc dowiedzieć się, czy roślina rzeczywiście łagodzi bolesne miesiączki i objawy menopauzy, przetestowali jej działanie na macicach szczurów. I teraz mają dla nas dobrą wiadomość: eksperyment potwierdził skuteczność pluskwicy w dolegliwościach menstruacyjnych¹⁹. Z kolei z przeglądu 8 badań dotyczących skuteczności wyciągu z *Cimicifuga racemosa* w łagodzeniu objawów menopauzy wynika, że jest to bezpieczna i skuteczna alternatywa dla zastępczej terapii hormonalnej²⁰. Stosowanie go pozwoliło ograniczyć uderzenia gorąca oraz towarzyszące im niepokój i depresję z równą skutecznością, co terapia estrogenowa²¹. Inne analizy wykazały, że ekstrakt z pluskwicy jest równie skuteczny, co sprzężony estrogen w łagodzeniu niedogodności związanych z przekwitaniem, m.in. zmniejsza częstotliwość nocnego wstawania i obniża aktywność osteoklastów odpowiedzialnych za towarzyszącą menopauzie degradację kości²².

Koniczyna łąkowa (*Trifolium pratense*)

W tej popularnej roślinie łąkowej znajduje się ok. 30 różnych izoflawonów, w tym przede wszystkim genisteina i daidzeina, które łagodzą objawy związane ze spadkiem poziomu estrogenów (uderzenia gorąca, problemy ze snem, przybieranie na wadze). Wyciąg z koniczyny łąkowej w 4 różnych modelach badań wykazywał najwyższą aktywność estrogeną.

Okazało się, że w porównaniu m.in. do chmielu i niepokalanka pospolitego ma największy potencjał wiązania receptorów estrogenowych ER, dzięki czemu może być wykorzystywany przez organizm w przypadku niedoborów hormonów endogennych⁴. To jeszcze nie wszystko. Koniczyna zapobiega utracie gęstości kości i obniża ryzyko komplikacji ze strony układu krążenia.

A na ochłodę...

Joga może stanowić skuteczną terapię uderzeń gorąca w okresie przed menopauzą i po niej²⁶. W toku pewnego badania 10 tygodni regularnej praktyki jogi pozwoliło zredukować fale gorąca aż o 66%²⁷.

BIBLIOGRAFIA

1. Maturitas 2010; 66: 315-322
2. Lek w Polsce Drug in Poland 2006; 11: 87-104
3. Menopause. 2017 Sep;24(9):1017-1021
4. J Plant Physiol 2008; 165: 1161-1167; J Agric Food Chem 2001; 49(5):2472-9
5. J Transl Med. 2014; 12: 223
6. Cell Metab. 2008 Aug; 8(2): 157-168
7. Adv. Ther. 2000; 17: 255
8. J Psychopharmacol 2005; 19:173-81
9. Maturitas 2014; 79: 316-321
10. Iran J Pharm Res. 2012 Spring; 11(2): 541-548
11. Pol. J. Cosmetol. 2003; 4: 218-240; Antioxidants (Basel). 2019 Oct; 8(10): 445
12. Iran J Pharm Res. 2018 Summer; 17(3): 1057-1067
13. J Clin Nutr 1994; 60:333-340; Am J Clin Nutr 1998;68: 1375S-1379S
14. Menopause 2007; 14: 919-924
15. Menopause 2017; 24: 210-215
16. Int J Biomed Sci 2005; 1:33-45; Int J Biomed Sci 2006; 2:360-374
17. Phytomed 2010; 17: 116-125
18. Climacteric. 2016; 19: 574-80
19. J Steroid Biochem Mol Biol. Nov-Dec 2007; 107(3-5):262-9
20. J WomensHealth. 1998; 7: 525-9
21. Gynecol Endocrinol. 2005 Jan;20(1):30-5
22. Maturitas 2003;44 (1): S39-S50
23. J Ethnopharmacol., April 2005, 98(3):295-300
24. doi.org/10.1016/j.jcma.2016.01.020
25. Adv Ther 1999; 16: 177-186
26. Complement Ther Med. 2017; 34:156-64
27. Menopause. 2014; 21: 846-54



Choroba Leśniowskiego- -Crohna

To przewlekłe schorzenie powoduje stan zapalny tkanki wyściełającej układ trawienny. Wraz z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego należy do najpowszechniejszych postaci nieswoistego zapalenia jelit (IBD) i może rozwinąć się w dowolnym odcinku przewodu pokarmowego.

Koszmarne objawy, jakich doświadczają pacjenci, obejmują biegunki, silne zmęczenie, nieplanowaną utratę wagi, krew lub śluz w stolcu oraz bóle brzucha. Dolegliwości te mogą utrzymywać się stale lub nachodzić falami. Ta nieprzewidywalność choroby dotkliwie wpływa na jakość życia.

Medycyna konwencjonalna proponuje tylko silne leki gaszące stan zapalny (sterydy) lub wyciszające układ odpornościowy (immunosupresyjne), który u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna pracuje na podwyższonych obrotach.

Istnieje też możliwość operacji chirurgicznej, której prędzej czy później poddaje się mniej więcej połowa pacjentów. Zazwyczaj polega ona na usunięciu uszkodzonych przez stan zapalny fragmentów przewodu pokarmowego.

Obie terapie niosą ze sobą spore ryzyko i wcale nie jest powiedziane, że pomogą. Badania sugerują, że ok. 40-60% chorych na nieswoiste zapalenie jelit nie czerpie korzyści z dostępnych sposobów leczenia¹.

Najlepiej byłoby odwiedzić doświadczonego specjalistę medycyny funkcjonalnej, który postara się odkryć przyczynę choroby i poleci zindywidualizowany plan leczenia. Tymczasem poniżej przedstawiamy ogólne strategie wiodące na ścieżkę uleczenia.

1. PRZYJRZYJ SIĘ DIECIE

Coraz więcej badań udowadnia, że to, co jemy, odgrywa ogromną rolę w rozwoju choroby Leśniowskiego-Crohna. Oto kilka zmian, jakie warto wprowadzić do jadłospisu.

Błonnik zamiast węglowodanów Jedzenie dużych ilości włókna pokarmowego, zwłaszcza tego obecnego w owocach, łączy się z obniżeniem ryzyka choroby o 40%². Podczas pewnego badania okazało się, że pacjenci, którzy stosowali dietę bogatą w błonnik i ubogą w rafinowane węglowodany, takie jak słodczyce, białe pieczywo i ryż, znacznie rzadziej zgłaszali się do szpitala, a ich pobyt tam był krótszy niż u osób z grupy kontrolnej³.

Wypróbuj dietę specyficznych węglowodanów (SCD), która dopuszcza cukry o pojedynczej jednostce cukru (monosacharydy), a zabrania tych z 2 lub większą liczbą jednostek (disacharydy i polisacharydy). Obiecujące badania sugerują, że może ona stanowić skuteczną terapię choroby Leśniowskiego-Crohna. Wielu pacjentom, którzy ją stosowali, udało się wejść w stan remisji i utrzymać go⁴. Więcej informacji znajduje się w ramce po prawej.

Wyrzuc śmieciowe jedzenie Spożywanie fast foodów co najmniej 2 razy w tygodniu zwiększa ryzyko choroby Leśniowskiego-Crohna ponad 3-krotnie⁵.

Zbadaj alergię Odkrycie utajonych nietolerancji pokarmowych pomoże uleczyć przewód pokarmowy. Jak wykazało pewne badanie, pacjenci z chorobą Leśniowskiego-Crohna przeważnie nie tolerują zbóż, nabiału oraz drożdży⁶. Warto wypróbować dietę eliminacyjną pod okiem specjalisty, co pozwoli zidentyfikować problematyczne pokarmy.

SCD

Specyficzną dietę węglowodanową (specific carbohydrate diet – SCD) opracował amerykański pediatra Sidney Haas w 1951 r. Później spopularyzowała ją biochemiczka Elaine Gottschall. Dieta ta została stworzona z myślą o pacjentach zmagających się z chorobą Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i innymi zapalnymi schorzeniami jelit. Oparta jest na założeniu, że złożone, ciężkostrawne węglowodany karmią szkodliwe bakterie jelitowe, co sprzyja ich nadmiernemu namnażaniu i podsyca stan zapalny. Dieta SCD ma działać dzięki „zagłodzeniu” tych bakterii i przywróceniu jelitowej flory bakteryjnej równowagi. Poniżej znajduje się lista niektórych pokarmów, które są w niej dozwolone i zakazane.

LEGALNE	NIELEGALNE
Ryby	Gryka
Świeże owoce	Kasza bulgur
Czarna fasola	Fasola półksiężycowata
Orzechy laskowe	Zboża
Miód	Kokos
Masło	Kukurydza
Brokuł	Czekolada
Ser dojrzewający ponad 6 mies.	Ryż
Drób	Ziemniaki
Wieprzowina	Pasternak
Szpinak	Ziarna soi
Dynia	Rzepa
Szynka	Fasola mung

2. AKUPUNKTURA

Kilka badań kontrolowanych placebo sugeruje, że tradycyjne chińskie techniki akupunktury i termopunktury mogą być skuteczne w leczeniu choroby Leśniowskiego-Crohna. W jednym z nich 10 sesji terapii doprowadziło do znaczącego złagodzenia objawów, poprawy jakości życia i ogólnego samopoczucia⁷.

3. BIERZ WITAMINĘ D

Niski poziom słonecznej witaminy może łączyć się z chorobą Leśniowskiego-Crohna, a pewne badanie sugeruje, że przywrócenie jej prawidłowego poziomu poprzez suplementację może złagodzić objawy i podnieść jakość życia⁸. Przyjmowanie tej substancji zapobiega też nawrotom u ludzi z prawidłowym jej poziomem, u których choroba jest w stanie remisji⁹.

Najlepiej będzie współpracować ze specjalistą, który zbada poziom witaminy D i doradzi, jaka jest odpowiednia dawka suplementu. Sugerowana dawka: 1-5 tys. j.m. dziennie.

4. WYPRÓBUJ INNE SUPLEMENTY

Omega-3 Pacjenci z chorobą Leśniowskiego-Crohna w remisy, którzy przyjmowali kapsułki oleju rybnego bogatego w kwasy tłuszczowe omega-3, rzadziej doświadczali nawrotów choroby niż osoby stosujące placebo¹⁰. Sugerowana dawka: 2,7 g omega-3 dziennie.

Saccharomyces boulardii Ten rodzaj drożdżaka działa niczym probiotyk, dzięki czemu może pomóc złagodzić przewlekłe biegunki u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna¹¹. Sugerowana dawka: 250 mg 3 razy dziennie.

DHEA Ten hormon naturalnie wytwarzany przez organizm jest też popularnym suplementem diety, zazwyczaj w formie pozyskanej z dzikiego pochrzynu lub soi. 6 na 7 osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna weszło w stan remisji po przyjęciu dehydroepiandrosteronu podczas niewielkiego badania¹². Sugerowana dawka: zgodnie z zaleceniem i pod nadzorem lekarza.

5. ZIOŁA NA POMOC

Zielarz Meilyr James zaleca następujące surowce do łagodzenia objawów choroby Leśniowskiego-Crohna.

Korzeń prawoślazu (*Althaea officinalis*) To ziele o właściwościach łagodzących jest użyteczne zwłaszcza w przypadku obecności śluzu w stolcu.

Sugerowana dawka: w formie naparu: wymieszaj z innymi roślinami na trawienie (krwawnikiem, koprem włoskim i wiązówką) i zalej czubatą łyżeczkę ziół szklanką wrzątku; w formie nalewki: 3 ml nalewki 1:5 rozcieńczone w niewielkiej ilości wody 3 razy dziennie.

Krwawnik (*Achillea millefolium*) To gorzkie ziele na trawienie pomaga ograniczyć krwawienie i wspomaga procesy lecznicze. Sugerowana dawka: 3 razy dziennie dodaj 1 ml nalewki 1:4 do nalewki prawoślazowej.

Imbir (*Zingiber officinale*) jest przydatny na ból i kolkę, ponieważ rozluźnia skurcze przewodu pokarmowego. Sugerowana dawka: 1 ml nalewki 1:2, rozcieńczone w niewielkiej ilości wody, 3 razy dziennie.

Kadzidłowiec (*Boswellia serrata*) i kurkuma Obie te rośliny pomagają ograniczyć zapalną odpowiedź jelit na chorobę. Sugerowana dawka: 2 g kadzidła w postaci kapsułek i 1-2 g pasty z kurkumy dziennie (startą kurkumę wymieszaj z oliwą z oliwek).

6. WYPRÓBUJ TERAPIĘ UMYŚL-CIAŁO

Stres, lęki i depresja łączą się z zapalnymi chorobami jelit¹³, dlatego istotne jest, by zając się umysłem tak samo, jak ciałem. Warto wypróbować techniki takie jak joga, czy kung lub medytacja, a nawet hipnoterapia, która jest obiecującą opcją w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna¹⁴.

BIBLIOGRAFIA

- 1 J Clin Gastroenterol, 2007; 41: 799-809
- 2 Gastroenterology, 2013; 145: 970-7
- 3 Br Med J, 1979; 2: 764-6
- 4 J Gastroenterol Hepatol Res, 2017; 6: 2392-9; J Pediatr Gastroenterol Nutr, 2014; 58: 87-91
- 5 Epidemiology, 1992; 3: 47-52
- 6 Lancet, 1993; 342: 1131-4
- 7 Digestion, 2004; 69: 131-9
- 8 Clin Transl Gastroenterol, 2013; 4: e33
- 9 Aliment Pharmacol Ther, 2010; 32: 377-83
- 10 N Engl J Med, 1996; 334: 1557-60
- 11 Z Gastroenterol, 1993; 31: 129-34
- 12 Aliment Pharmacol Ther, 2003; 17: 409-14
- 13 Curr Pharm Des, 2017; 23: 3997-4002
- 14 Integr Med, 2000; 2: 127-31



GROŹNY DUET

Jak dowodzą uczeni, cukrzycę i depresję łączy dwustronna zależność: jedna może wywołać drugą i na odwrót. Jak się przed tym bronić?

Już w czasach starożytnych w II wieku p.n.e. o zgubnym wpływie depresji na zdrowie i życie człowieka pisał w swej księdze mądrości biblijny Syrach: „Smutek zgubił wielu i nie ma z niego żadnego pożytku. Zazdrość i gniew skracają dni, a zmartwienie sprowadza przedwczesną starość. (...) Nie wydawaj duszy swej smutkowi ani nie dręcz siebie myślami. Radość serca jest życiem człowieka, a wesołość męża przedłuża jego dni”.

Związek między cukrzycą a depresją medycy zauważyli ponad 300 lat temu. Początkowo klinicyści sądzili, że obniżenie nastroju u diabetyków to skutek realiów życia z przewlekłą chorobą. Współcześnie przeważa opinia, że depresja może poprzedzać początek cukrzycy typu 2. Jednak związki łączące obie choroby są złożone i choć część mechanizmów już zbadano, to jednak wiele z nich wciąż wymyka się naszemu poznaniu.



Tragiczne dolce vita

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na cukrzycę cierpi ok. 422 mln dorosłych na całym świecie. W samej Europie choroba ta dotyczy 60 mln osób. Zdecydowany wzrost liczby zachorowań jest związany z postępującym globalnym problemem otyłości, niezdrowym stylem życia oraz brakiem aktywności fizycznej².

Cukrzyca wymusza na chorym znaczące zmiany w trybie życia, takie jak częste pomiary poziomu glukozy, ograniczenie wyboru potraw, dobieranie dawek insuliny w zależności od ilości przyjmowanych podczas posiłku tzw. wymienników węglowodanowych. Diabetycy żyją także ze świadomością, że choroba może pozbawić ich sprawności (utrata widzenia, stopa cukrzycowa itd.) oraz zwiększyć ryzyko zawału serca, a także zaburzeń poznawczych i związanych z nimi chorób neurodegeneracyjnych. Już samo to predysponuje cukrzyków do zaburzeń nastroju – według statystyk mają oni zwiększone dwu- lub trzykrotnie ryzyko zachorowania na depresję w porównaniu do osób bez zaburzeń glikemii³.

Co więcej, jak dowiodły inne badania, objawy depresji w stopniu wymagającym leczenia występują u jednego na 4 chorych na cukrzycę⁴.

Dotychczas uczonym udało się ustalić, że w czasie rozwoju cukrzycy zaburzeniu ulegają aktywność kinazy syntazy glikogenu 3 oraz układu serotonergicznego i osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (PPN). Do częstych powikłań choroby należy uszkodzenie neuronów⁵. Zachodzą zmiany plastyczności synaptycznej, neuroanatomiczne, neurochemiczne i deficyty w sygnalizacji insulinowej.

W eksperymentach na szczurach z cukrzycą wywołaną streptozotocyną zaobserwowano znaczne tłumienie odpowiedzi receptorów insulinowych w obszarach hipokampu, co może być przyczyną słabej aktywności poznawczej⁶. U zdrowych osób insulina korzystnie wpływa na neurony, astrocyty i komórki glejowe, poprawiając pamięć i nastrój. Gdy badano jej wpływ na astrocyty pozbawione receptorów insulinowych u myszy, okazało się, że u gryzoni następował wzrost poziomu lęku i depresji. Związane jest to prawdopodobnie ze zmniejszeniem

„Jednym z możliwych mechanizmów korelacji cukrzycy i depresji jest aktywacja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, czego konsekwencją jest wzmożone wydzielanie kortyzolu i rozwinięcie się stanu stresu przewlekłego”

sygnalizacji w neuronach dopaminergicznych. Astrocytowe zaburzenie sygnalizacji insulinowej może przyczyniać się do zwiększenia wskaźnika depresji u osób z cukrzycą i otyłością⁷.

Najlepiej poznanym elementem wiążącym depresję z cukrzycą jest układ serotoninowy. Słodka choroba zaburza równowagę wolnej frakcji L-tryptofanu z innymi obojętnymi aminokwasami, prowadząc ostatecznie do zahamowania syntezy receptorów serotoninowych (5-HT)⁸, które m.in. regulują powstawanie nowych neuronów (neurogenezę) oraz aktywność emocjonalną i behawioralną. Utrzymująca się hiperglikemia prowadzi do upośledzenia wymienionych funkcji.

Niektórzy badacze sugerują, że podwyższony poziom leptyny w mózgu zmniejsza ekspresję tryptofanu-5-hydroksylazy 2 zaangażowanego w syntezę 5-HT.

Kolejnym z możliwych mechanizmów korelacji cukrzycy i depresji jest aktywacja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza z udziałem układu glikokortykoidów mózgowych, czego konsekwencją jest wzmożone wydzielanie kortyzolu i rozwinięcie się stanu stresu przewlekłego⁹. Ten zaś, jak również długotrwałe podawanie glikokortykoidów, zaburza układ PPN, prowadząc do insulinooporności. Ten stan przedcukrzycowy może ostatecznie przekształcić się w cukrzycę typu 2 i poprzez uszkodzenie neuronów hipokampu za sprawą zredukowania rozgałęzienia dendrytycznego i atrofii neuronów może dodatkowo zakłócać hamowanie zwrotne układu glikokortykoidów mózgowych i prowadzić do objawów depresyjnych.

Innym ważnym mechanizmem komórkowym, który może indukować objawy depresji u diabetyków, jest szlak GSK-3, czyli cytozolowej kinazy białkowej, która zatrzymuje syntezę glikogenu. Zdaniem ekspertów hamowanie jej aktywności jest upośledzone w cukrzycy, co może mieć wpływ

na plastyczność neuronów i neurogenezę, prowadząc do zaburzeń, takich jak depresja. Tym bardziej że aktywowany GSK-3 β powoduje hamowanie działania insuliny⁵. W pewnym eksperymencie podanie myszom do komory mózgu inhibitora GSK-3 wywierało szybki efekt podobny do antydepresyjnego⁹.

Słodkie cierpienie

Depresja jest chorobą przewlekłą, a częstość jej nawrotów w 5 lat po skutecznym leczeniu sięga 90%¹⁰. Występuje ona powszechnie, dotyczy ludzi w każdym wieku bez względu na rasę i kulturę. Ogółem cierpi na nią 350 mln osób na całym świecie i ok. 1,5 mln w naszym kraju. Zdaniem WHO jest ona najczęściej diagnozowaną chorobą u osób w przedziale wiekowym 20-40 lat.

Depresja ma niekorzystny wpływ na wiele zachowań, które mogą mieć znaczenie dla wystąpienia i rozwoju cukrzycy, są to: sposób odżywiania, palenie, mała aktywność fizyczna, zaburzone funkcje poznawcze i niedostosowanie się do zaleceń lekarskich, a także, jak pokazało jedno studium, niekorzystny wpływ na przebieg snu¹¹.

Z badań przeprowadzonych wśród chorych z cukrzycą wynika, że depresja powoduje hiperglikemię. Ich autorzy doszli do wniosku, że wpływ na to mogą mieć różne mechanizmy fizjologiczne, do których należą: dysregulacja gospodarki glikokortykoidowej, wzmożona aktywność układu współczulnego, a także zmiany w przebiegu procesów zapalnych¹².

Naukowcy z Baltimore przez 3 lata śledzili losy zróżnicowanej etnicznie grupy ok. 5 tys. kobiet i mężczyzn w wieku 45-84 lat.

Zauważyli, że osoby z depresją o 42% częściej zaczynały przed zakończeniem studium chorować również na cukrzycę. Ponadto okazało się, że im głębsza była depresja, tym bardziej rosło ryzyko zostania diabetykiem.

Po uwzględnieniu innych czynników, które mogły wpłynąć na uzyskane wyniki (otyłości, braku aktywności fizycznej oraz palenia) ryzyko zapadnięcia na cukrzycę nadal było w przypadku jednostek z depresją o 34% wyższe niż u pozostałych ochotników¹³.

Już w 2001 r. psychiatrzy z Washington University School of Medicine, na podstawie analizy danych z 4 dużych prospektywnych badań w Japonii i USA z udziałem 100 tys. uczestników, ostrzegali, że depresja dwukrotnie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2¹⁴. Mechanizm tego zjawiska może przybierać następujący schemat: stres – długotrwałe pobudzanie osi przysadkowo-nadnerczowej i wzmożone wydzielanie katecholamin (adrenaliny, noradrenaliny, dopaminy) – hiperkortyzolizm (zespół Cushinga). Ponadto u osób z depresją obserwuje się przejściowy hiperinsulinizm, insulinooporność i nietolerancję glukozy, które ustępują po jej wyleczeniu¹⁵.

Naukowcy przypuszczają, że depresja ma związek z wieloma markerami procesów zapalnych (m.in. IL-6, TNF-α) i może zmieniać komórkową reakcję na stres oraz wpływać na syntezę cytokin prozapalnych i chemokin (czyli cytokin chemotaktycznych, które odgrywają ważną rolę w wielu procesach chorobowych, np. wpływają na migrację komórek układu immunologicznego)¹⁶.

To z kolei powoduje zwiększenie insulinooporności, co może potencjalnie wyjaśniać znaczenie depresji dla rozwoju cukrzycy typu 2 i przyspieszenie rozwoju powikłań cukrzycowych.

Według niektórych na częstość występowania objawów depresyjnych i sto-



pień wyrównania cukrzycy u diabetyków typu 2 może mieć również wpływ typ osobowości. 46-osobową grupę chorych z cukrzycą typu 1 podzielono na 4 typy osobowości (wg testu Persona w modyfikacji Golay): dyrektywno-ekstrawertyczny, ugodowo-ekstrawertyczny, ugodowo-introwertyczny i dyrektywno-introwertyczny. Najwyższy poziom objawów depresji stwierdzono w grupie o osobowości ugodowo-introwertycznej, natomiast najniższy charakteryzował osoby dyrektywno-introwertyczne, różnice między grupami były istotne statystycznie¹⁷.

Dodatkowym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi cukrzycy bywa samo leczenie depresji. Badania epidemiologiczne wykazały, że stosowanie selektywnych inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI), takich jak fluoksetyna i sertralina, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem otyłości i hipercholesterolemii. SSRI hamowały stymulowane glukozą uwalnianie

insuliny w sposób zależny od dawki, a przedłużone leczenie prowadziło do procesu apoptozy komórek, zakończonej stanem cukrzycowym⁵.

Przebieg depresji u chorych z cukrzycą jest cięższy, zwłaszcza przy niewyrównanej glikemii, leczenie jest dłuższe, a nawroty częstsze. Zaburzenia depresyjne pogłębiają się na skutek złego wyrównania cukrzycy, a zwłaszcza występowania jej powikłań. Dowiedziono również, że współistniejąca neuropatia nasila głębokość depresji¹⁸.

Ciężarna między Scyllą a Charybdą

Poza tym wykazano, że rozpoznawanie cukrzycy często poprzedzone jest wystąpieniem tzw. dużej depresji (major depressive disorder – MDD), co ustalono w oparciu o wywiad w związku z ustaleniem początku każdego ze z tych zaburzeń¹⁹.

Nieco bardziej optymistycznie patrząc na sprawę kanadyjscy uczeni, którzy wskazują, że występowanie depresji w karcie choroby zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy o 23%, ale tylko u osób w wieku 20-50 lat²⁰.

Jak się okazuje, przebyta wcześniej depresja zwiększa również ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej. Naukowcy z Loyola University Chicago Marcella Niehoff School of Nursing zdiagnozowali cukrzycę ciążową u 65 kobiet spośród grupy 135 ciężarnych. Okazało się, że miały one historię depresji 3,79 razy częściej niż zdrowe uczestniczki badania²¹.

Jakby tego było mało, zdaniem badaczy z Mount Sinai i Karolinska Insti-



tutet cukrzyca ciężarnych zwiększa u pierworódek ryzyko depresji poporodowej (DPP). Opierają oni swoje przekonanie na największym jak dotąd badaniu tego rodzaju, które objęło ponad 700 tys. kobiet. Amerykańsko-szwedzki zespół ustalił, że o ile wystąpienie cukrzycy ciężarnych zwiększa ryzyko DPP u wszystkich kobiet, o tyle w przypadku pań z wcześniejszym epizodem depresyjnym wystąpienie cukrzycy sprawia, że prawdopodobieństwo to jest aż o 70% wyższe!

Szukając korelacji z DPP, naukowcy analizowali nie tylko cukrzycę ciężarnych, ale i szereg innych potencjalnych czynników ryzyka. Okazało się, że u pań z wcześniejszym epizodem depresyjnym ryzyko zwiększały cukrzyca przed ciążą i poród nieco przed terminem. Dla kobiet bez historii depresji znaczenie miały zaś młody wiek, poród ze wspomaganiem lub cesarskie cięcie oraz poród umiarkowanie przedwczesny²².

Krótsze życie

W metaanalizie przeprowadzonej z udziałem 6 416 badanych cierpiących na depresję stwierdzono, że wiąże się ona ze zwiększeniem śmiertelności ze wszystkich branych pod uwagę przyczyn, a względne ryzyko zgonu było 1,8 razy wyższe w porównaniu do osób zdrowych²³.

Nie powinno więc dziwić, że współistnienie depresji i cukrzycy wiąże się z ryzykiem przedwczesnej śmierci. W grupie diabetyków w obserwacji 10-letniej badano skalę nasilenia depresji (CES-D) i zaobserwowano, po uwzględnieniu zmiennych demograficznych, stylu życia i stanu zdrowia, śmiertelność większą aż o 54% w grupie z depresją w porównaniu do grupy bez tego schorzenia²⁴.

W pułapce leczenia

Cukrzyca i depresja często występują razem, a ich wzajemny wpływ niekorzystnie obciąża pacjenta, tworząc rodzaj błędnego koła. Z jednej strony u osób z rozpoznaną depresją dochodzi do rozwoju cukrzycy, z drugiej strony diabetycy częściej zapadają na depresję.

„Amerykańsko-szwedzki zespół ustalił, że o ile wystąpienie cukrzycy ciężarnych zwiększa ryzyko depresji poporodowej u wszystkich kobiet, o tyle w przypadku pań z wcześniejszym epizodem depresyjnym sprawia, że prawdopodobieństwo to jest aż o 70% wyższe! ”

Przebieg depresji u cukrzyków jest cięższy, leczenie dłuższe, a nawroty częstsze. Z drugiej strony jej współwystępowanie może być przyczyną pogłębiania się cukrzycy, gdyż pacjent taki miewa większe trudności z przestrzeganiem zaleceń dotyczących diety, stosowania leków, jak też podejmowania wysiłku fizycznego²⁵.

W jednym z badań wykazano, że leczenie depresji u chorych na cukrzycę zwiększa grupę pacjentów, u których uzyskuje się dobrą kontrolę glikemii, a zmniejszenie objawów depresji ma korzystny wpływ na ogólne rokowanie oraz może opóźnić początek lub spowolnić przebieg cukrzycy i pojawienie się jej powikłań.

Nie ulega wątpliwości, że obu schorzeniom trzeba przeciwdziałać, jednak pytanie, jak robić to skutecznie, wciąż pozostaje otwarte, tym bardziej że jednak więcej jest doniesień o problemach w leczeniu tych dwóch współistniejących schorzeń.

Wykorzystywane w leczeniu neuropatii cukrzycowej trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne (m.in. amitryptylina, doksepina, opipramol) powodują wiele działań ubocznych niekorzystnych dla przebiegu i kontroli cukrzycy, takich jak: zaburzenia gospodarki węglowodanowej (początkowo hipoglikemia, a przy dłuższym stosowaniu hiper-glikemia), wzrost masy ciała związany ze wzrostem apetytu, zaburzenia rytmu serca, hipotonia, zatrzymanie moczu, zaburzenia perystaltyki żołądkowo-jelitowej, pogorszenie funkcji poznawczych (pamięci, koncentracji, stanu świadomości). Z kolei stosowane w polineuropatii cukrzycowej jako leki przeciwbólowe inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny i noradrenaliny (SNRI) mogą prowadzić do podwyższenia stężenia cholesterolu we krwi, niekorzystnego wpływu na masę ciała, powikłań kardiologicznych, a także pogorszenia funkcji poznawczych¹.

Z tych powodów wielu ekspertów uważa, że leczeniem z wyboru w przypadku depresji u chorych na cukrzycę powinna być psychoterapia, a po farmakologię należy sięgać w drugiej kolejności.

Poszukaj wsparcia

Co możemy zrobić sami, by wyrwać się ze szponów cukrzycy, nie popadając w depresję, i odwrotnie?

Wiele badań wykazało pozytywny wpływ przyjmowania zarówno suplementów, jak i ziół przez pacjentów z cukrzycą lub depresją.

Kwas R-alfaliponowy (R-ALA)

Ten przeciwutleniacz zwiększa wrażliwość na insulinę i poprawia metabolizm glukozy u pacjentów z cukrzycą





„Wykazano, że leczenie depresji u chorych na cukrzycę zwiększa grupę pacjentów, u których uzyskuje się dobrą kontrolę glikemii, a zmniejszenie objawów depresji ma korzystny wpływ na ogólne rokowanie oraz może opóźnić początek lub spowolnić przebieg cukrzycy i pojawienie się jej powikłań”

typu 2²⁶, a badania sugerują, iż może on również zapobiegać powikłaniom w nerwach, oczach i nerkach²⁷.

Sugerowana dawka:

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

N-acetylocysteina (NAC) zmniejsza oporność insulinową, działając jako przeciwutleniacz zapobiegający oksydacyjnym uszkodzeniom wywołanym przez glukozę²⁸. Jest szczególnie pomocna w ochronie oczu przed cukrzycową degeneracją siatkówki²⁹ oraz w osłanianiu nerek i komórek skóry przed uszkodzeniami³⁰.

Sugerowana dawka:

600-2400 mg dziennie.

Acetylo-L-karnityna Wykazano, że ten nutraceutyk łagodzi ból i degenerację nerwów, a także poprawia percepcję wibracyjną u pacjentów z przewlekłą neuropatią cukrzycową³¹.

Sugerowana dawka:

1500-3000 mg dziennie.



Tauryna Stwierdzono, że ten aminokwas jest silnym czynnikiem hipoglikemicznym i może wzmacniać działanie insuliny. W jednym z eksperymentów dowiedziono, że podawanie jej pacjentom z cukrzycą przez miesiąc spowodowało konieczność obniżenia ich dawek insuliny w celu uniknięcia hipoglikemii. Po przyjmowaniu tauryny pacjenci wykazywali również obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów³².

Sugerowana dawka:

500-1500 mg dziennie.

Cynamon (*Cinnamomum cassia*)

i jego krewniak *C. burmanii* mogą obniżać poziom glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2, u których jej kontrola była mało skuteczna. Może również pomagać w obniżaniu poziomu insuliny, ciśnienia krwi i HbA1c, a także zmniejszać wytwarzanie produktów końcowych zaawansowanej glikacji, związanych z rozwojem przewlekłych schorzeń zapalnych³³.

Sugerowana dawka:

1000-2000 mg wysuszonej kory lub 200 mg ekstraktu dziennie.

Kwasy omega-3 i biodostępny kwas foliowy

łagodzą depresję i lęk³⁴. Dr William Harris uważa, że zwiększenie podaży EPA i DHA z zalecanych przez American Heart Association 500 mg dziennie do 2 g może podnieść wskaźnik omega-3 w organizmie do poziomu odpowiadającego niskiemu ryzyku rozwoju chorób. Jedną z korzyści takiego działania ma być zmniejszenie ryzyka rozwoju depresji.

Sugerowana dawka:

2 g EPA i DHA dziennie.

Dziurawiec (*Hypericum*) udowodnione właściwości lecznicze w depresji posiada jedynie w formie

wyciągu olejowego lub alkoholowego. W 1984 r. w Niemczech kobietom cierpiącym na depresję podawano nalewkę z dziurawca. Objawy depresyjne, takie jak niepokój, brak zainteresowania sprawami codziennymi, problemy psychosomatyczne, wyrażanie po niej ustępowały i przyjmowały łagodniejsze formy. Metaanaliza

BIBLIOGRAFIA

1. Lekarz nr 10-11/2010, s. 46-53
2. Farmacja Współczesna 2019; 12: 9-14
3. F1000Res. 2018;7:1283
4. Diabetes Care, 2001; 24: 1069-1078
5. Indian J Pharmacol. 2015;47(1):4-10
6. Eur J Neurosci. 2006;23(6):1539-4
7. Journal Clin Invest. 2018;128(7):2914-26
8. Psychiatr Pol. 2006;XL(3):415-30
9. Farm Współ 2019; 12: 9-14
10. Diabetologia po dyplomie, 2006; 3: 41-48
11. Sen, 2002; 2 (4):121-126
12. Psychosom Med., 2005; 67: 195-199
13. JAMA. 2008; 299(23):2751-2759
14. Diabetes Spectrum, 2004;17:150-152
15. Wiadomości Lekarskie, 2007; LX 9-10: 449-452
16. Endocrine Prakt, 2004; 10: 63-70
17. Diabetologia Praktyczna, 2009; 10(3): 85-90
18. Gen Hosp Psychiatry, 1997; 19: 138-143
19. Diabetes Care, vol. 19, number 10, October 1996:1097
20. Diabetes Care 2005, 28:1063-1067
21. doi.org/10.1111/1552-6909.12554
22. Depress Anxiety. 2017 Feb; 34(2): 178-187
23. J Affect Disord, 2002; 72: 227-236
24. Am J Epidemiol., 2005; 161: 652-660
25. Diabetes Care, 2000; 23: 618-623
26. Free Radic Biol Med, 1999; 27: 309-14; Arzneimittelforschung, 1995; 45: 872-4
27. Diabetes, 2004; 53: 3233-8; Rev Diabet Stud, 2009; 6: 230-6
28. J Basic Clin Physiol Pharmacol, 2006; 17: 245-54
29. Mol Biol Rep, 2012; 39: 3727-35
30. Diabetes, 2003; 52: 499-505
31. Diabetes Care, 2005; 28: 89-94
32. Amino Acids, 2012; 42: 1529-39; Exp Mol Med, 2012; 44: 665-73
33. Ann Fam Med, 2013; 11: 452-9
34. Nutr Clin Pract, 2011; 26: 409-25; J Psychopharmacol, 2005; 19: 59-65
35. doi.org/10.1002/14651858.CD000448.pub3, Int. J. Psychiatry Clin. Pract. 2013; 17(supl. 1): 1-7; Psychiatr. Pol. 2014; 48(1): 59-73
36. Psychiatry Research, 3, 75-83 (1980)
37. Biomed Pharmacother. 2017 Dec;96:944-952
38. European Journal of Gastroenterology & Hepatology: April 2005, 17, 4: 445-447
39. Int J Clin Pharmacol Res. 1999;19(3):89-99



obejmująca 29 randomizowanych badań 5 489 pacjentów z depresją, przeprowadzona przez niezależną międzynarodową organizację Cochrane, wykazała, że preparaty z rośliny w porównaniu z placebo wykazywały skuteczność wobec objawów depresji, ich efekt nie był gorszy niż inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny. Były również porównywalne z trójpierścieniowymi lekami przeciwdepresyjnymi³⁵.

Sugerowana dawka: 900-1800 mg dziennie ekstraktu z dziurawca u chorych z łagodną lub umiarkowaną depresją.

5-Hydroksytryptofan podnosi poziom serotoniny, dzięki czemu łagodzi wahania nastroju. Gotowe suplementy diety zawierające ten aminokwas (prekursor serotoniny) wytwarzane są głównie z afrykańskiej rośliny o nazwie *Griffonia simplicifolia*. 5-HTP zmniejsza częstość kolejnych epizodów, zarówno o przebiegu jednobiegunowym, jak i dwubiegunowym³⁶.

Sugerowana dawka: 200-600 mg dziennie po konsultacji z lekarzem, jeśli przyjmujesz leki przeciwdepresyjne, takie jak SSRI, SNRI i IMAO.

Noni (*Morinda citrifolia*) zawiera ponad 150 zbadanych, wyizolowanych bioaktywnych związków, a wśród nich kseroniny i prokseroniny – alkaloidy zwiększające produkcję endorfin, tzw. hormonów szczęścia, które odpowiadają za nasze dobre samopoczucie. Ponadto w jego soku znajdują się skopoletyna, serotonina i melatonina. Zauważono, że hormony te współdziałają ze sobą, a w połączeniu z kseroniną łagodzą napięcia i stres, wspomagają regulację biologicznego rytmu snu i czuwania oraz cyklu miesięcznego, a także pomagają poprawić nastrój i się odprężyć. Wskazuje to, że noni jest pomocne w leczeniu depresji³⁷.

Sugerowana dawka: 40 ml soku noni dziennie na czczo, niewskazany przy chorobach wątroby³⁸.

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) Szwedzka Grupa Badań nad Medycyną Alternatywną w opublikowanym w 1999 r. dużym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu klinicznym przedstawiła wyniki dotyczące stosowania żeń-szenia u kobiet w okresie menopauzy. Po 16 tygodniach stwierdzono istotną statystycznie poprawę w odniesieniu do objawów depresji u pań przyjmujących preparat z tym surowcem³⁹.

Sugerowana dawka: 200-400 mg dziennie.

GoodMood



GOODMOOD
Suplement diety

**DZIEKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO
POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY
I STABILNY NASTRÓJ.**

Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej. Wspiera relaksację. Pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju. Co ważne dla kobiet, szafran uprawny pomaga utrzymać komfort przed i podczas cyklu miesięczkowego.



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



**BIO
MEDICAL
PHARMA**

REKLAMA

Zapanuj nad lękiem i depresją

Lęk lub strach są nieodłącznymi emocjami obecnymi w życiu człowieka. Paradoksalnie są one niezbędne do przetrwania i samokontroli w różnego rodzaju sytuacjach. Ale ich nadmiar, wyolbrzymianie i brak umiejętności zapanowania nad nimi, powoduje lawinę chorób całego ludzkiego organizmu.

Czym jest lęk i strach

Strach, jak określają specjaliści, jest naturalną, ostrzegawczą reakcją organizmu na zbliżające się realne zagrożenie. W sytuacji kryzysowej przygotowuje się na nią generując impulsy przejawiające się w trzech warstwach: fizjologicznej, emocjonalnej, poznawczej, np. suchość w ustach, drżenie lub napięcie mięśni, mrowienie, zmieniająca się struktura skóry, szybki oddech, trudność artykulacji, irracjonalne myślenie, zamykanie się na nieznane doświadczenia. Lęk natomiast nie jest wywołany zagrażającą nam sytuacją w obecnej chwili, a właściwie jest wytworem naszej wyobraźni. Tego, co dzieje się w naszych myślach, przeżyciach, inaczej mówiąc wewnętrznych obrazach, które często są przejawskra-

wione. Stanom lękowym towarzyszą uczucia niepokoju, zawroty głowy, problemy z oddychaniem ale również i zaburzenia psychiczne np. jak depresja.

Potężny lęk zwany depresją

Depresję można zdefiniować jako długotrwały stan przygnębienia lub rozpacz. Zdaniem amerykańskiego psychiatry Aarona Becka, głęboki lęk może przeobrazić się w depresję, objawiającą się najczęściej jako czarnowidztwo, brak chęci i motywacji do działania. Depresja to także poczucie braku wyjścia z trudnej sytuacji, perspektyw, poczucie niemocy i beznadziei.

Takie stany mogą jeszcze się nasilać w społeczeństwie i przeradzać stan lękowy

i strach przed dniem jutrzejszym. Przedłużający się okres kwarantanny, ograniczenia w poruszaniu się, utrata pracy, nienaturalne zachowania nie poprawiają sytuacji, a jedynie wzmagają niepokoje społeczne i stają się fundamentalną przyczyną osłabienia układu immunologicznego, pojawienia się nieproszonego mikroorganizmów, które zapewne spotęgują falę chorób o podłożu psychicznym.

Co robić

Z każdym napotkanym problemem mentalnym, społecznym, a w konsekwencji zdrowotnym należy radzić sobie patrząc na organizm całościowo. Nie chodzi oto, aby człowieka zaleczyć i powtórnie leczyć



Świąteczna promocja

OD 15 LISTOPADA DO 31 GRUDNIA ❄️

KSIAŻKI -20%



WYDAWNICTWO ENSO

SWEeper -15%



+ 2 KSIĄŻKI GRATIS

AM SCAN -10%

E | VS | EVBS



+ 2 KSIĄŻKI GRATIS



KONTAKT: 22 382 55 50, 796 104 230 | BIURO@ENSOEL.PL



w zaawansowanym stadium choroby, ale powzięcie takich środków i terapii, które wzmocnią go przede wszystkim psychicznie, a następnie zdrowotnie.

Antidotum na depresję wg dr. Hamera twórcy Nowej Germańskiej Medycyny, to postępowanie rozważne i spokojne. Zapanowanie nad negatywnymi emocjami i racjonalne myślenie w połączeniu z prawdziwą wiarą, pozwoli na wyjście z nawet najcięższych opresji i uniknięcie problemów zdrowotnych.

Pomocą może być dla osób wierzących wiara, wszak Biblia uczy przecież, o braku troski o dzień jutrzejszy:

„Nie troszczcie się więc zbyt i nie mówcie: Co będziemy jeść? Co będziemy pić? Czym będziemy się przyodziewać? Bo o to wszystko poganie zabiegają. Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. Nie troszczcie się więc zbyt o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie. Dosyć ma dzień swojej biedy”.
(Mt 6:31-34)

Bardzo ważnym czynnikiem w walce ze strachem szczególnie w tym trudnym czasie może być aktywność fizyczna –

bieganie i wychodzenie na spacer wyciąż jest dozwolone, zatem korzystanie z tej opcji najczęściej pozwoli zapomnieć o lekach a wyzwoli hormon szczęścia, zwany serotoniną.

Odpooczynek – może to być inna niż zwykle aktywność lub sen, z czego należy korzystać jak najczęściej. Warto także słuchać muzyki relaksacyjnej. Ukojenie da także praktykowanie technik relaksacyjnych np. ćwiczenie 10 głębokich oddechów, które uspokajają i odprężają ciało. Techniki wizualizacyjne pozwolą przenieść się wirtualnie w ulubione miejsca, w których chętnie przebywamy np. morze, góry, lasy. Wszelkiego rodzaju powtarzane afirmacje działają na podświadomość i programują umysł na nowe, lepsze doznania. Należy pamiętać, że przy każdej technice, potrzebna jest koncentracja i cierpliwość w oczekiwaniu na wyniki.

Współczesna technika nie pozostaje bierna na potrzeby zestresowanego człowieka. Metoda biorezonansu urządzeniem **Sweeper** oddziałuje na drgania wysyłane przez każdy żywy organizm o podobnej częstotliwości jaką wysyła dana jednostka chorobowa – tzw. patogen. Dzięki metodzie oraz specjalistycznemu urządzeniu wysyłającemu impulsy elektryczne można bez uszczerbku dla zdrowia pracować z falami mózgowymi wprowadzając organizm w stan relaksu i

harmonii. Sama technika skutecznie zahamuje zaostrenie dolegliwości takich jak: nerwice, nerwobóle, zaburzenia nerwowe, wysokie ciśnienie wewnątrzmozgowe, zapalenie nerwów, porażenie nerwów twarzy, bezsenność czy syndrom przewlekłego zmęczenia.

Naturalne antydepresanty

Pośród naturalnych antydepresantów godnymi polecenia są: krople dr. Bacha, krople Reckewega R63, Passiflora D2, Camphora D9, Chelidonium D9, Lycopus D6, Valeriana officinalis D3, Staphysagria D4, Avena sativa oraz herbatki ziołowe z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu, lawendy. Warto sięgnąć także po olejki eteryczne: z lawendy, drzewa różanego, majeranku czy tymianku. Należy podkreślić, że każda metoda jaką podejmujemy w przeciwdziałaniu stanom lękowym, ma znaczenie kiedy nasze wewnętrzne nastawienie jest szczere, otwarte i przepełnione wiarą i pozytywnym myśleniem. Nad strachem sami musimy zapanować, aby nie stał się siłą niszczycielską w życiu i potęgował niepotrzebne problemy. Techniki i metody istnieją, ale jeszcze trzeba chcieć z nich skorzystać poprzez otwartą głowę i gotowość na poznanie nowych rozwiązań, które nie tylko przygaszą nasze strachy i obawy, ale pozwolą na ich określenie, oswojenie i przejście do dnia powszedniego.

Izabela Kaczorowska
Enso Electronics

TERAPIA PRZEZIBIER | DOBROCIOTY | DEPRESJA | ALERGI | CUKRZYCY | USUWANIA PATOGENOW | WZMACNIANIE ODPORNOCI I SIL WITALNYCH

ELEKTRONIKA DLA ZDROWIA

*dla Ciebie
+ Twojej Rodziny*

AMSCAN | SWEEPER PLUS | REPRINTER | PARTNER PLUS | BAT ASSISTANT

Jak działa ozonoterapia?

Leczenie trójątomową formą tlenu, która powstaje m.in. podczas silnych wyładowań elektrycznych, jest stosowane, gdy tradycyjne metody okażą się bezsilne. Gdzie tkwi sekret tego podejścia terapeutycznego?

Ozon, czyli O₃, to gaz powstający w wyniku syntezy cząsteczki O₂ z wolnym tlenem. Na przestrzeni wieków doczekał się on licznych badań, które wykazały jego przydatność zarówno w ostrych i przewlekłych chorobach zakaźnych, jak i przy trudno gojących się ranach, odleżynach i ropniach czy też jako leczenie wspomagające w chorobie niedokrwiennej, zaburzeniach degeneracyjnych, schorzeniach płuc i nowotworach. Skąd bierze się ta wszechstronna aktywność? Kluczem do jego zrozumienia wydają się skomplikowane mechanizmy oddziaływania tego gazu.

Tajemnica wolnych rodników

Ozon jako reaktywna forma tlenu reaguje ze związkami organicznymi, powodując ich utlenianie. Gdy O₃ natrafia na bakterię, niszczy jej ścianę komórkową. Pod nią znajduje się błona cytoplazmatycz-

na, która składa się przede wszystkim z fosfolipidów. Pod wpływem działania ozonu ulegają one peroksydacji – procesowi, w którym dochodzi do utlenienia nienasyconych kwasów tłuszczowych, w wyniku czego powstają nadtlenki tych związków¹. Pod wpływem działania O₃ od cząsteczki reszty nienasyconego kwasu tłuszczowego odrywana jest cząsteczka wodoru. Powstaje wówczas wolny rodnik alkilowy z niesparowanym elektronem przy atomie węgla, który stracił atom wodoru. W efekcie produkty preoksydacji zmieniają właściwości fizyczne błon komórkowych, powodują ich depolaryzację i hamują aktywność białek transportowych. To zaś prowadzi do wtórnych uszkodzeń DNA i w ostateczności śmierci bakterii².

Skutkiem ubocznym bakteriobójczego działania ozonu jest jego wpływ na eryocyty – poprzez reakcję peroksydacji kwasów tłuszczowych O₃ łączy

się z ich błoną komórkową, powodując, że stają się one bardziej elastyczne, dzięki czemu łatwiej przechodzą przez naczynia włosowate oraz światło naczyń zwężonych w wyniku toczących się w nich procesów chorobowych. To zaś sprawia, że znacznie poprawia się dostarczanie tlenu i substancji odżywczych do komórek³.

Trzeba przy tym dodać, że tkanki naszego organizmu, mimo toksycznego działania ozonu, nie ulegają zniszczeniu przy kontakcie z nim. Jest to możliwe dlatego, że dysponują one złożonymi mechanizmami obronnymi, dzięki którym mają zdolność unieczynnienia aktywnych form tlenu. Ich tajną bronią są m.in. glutation, dysmutaza ponadtlenkowa SOD oraz witaminy A, C i E. Dopiero gdy dochodzi do przekroczenia pojemności układów obronnych, następuje zniszczenie komórki. Z tego powo-

du stosowana pod kontrolą i w sposób prawidłowy ozonoterapia jest metodą całkowicie bezpieczną⁴.

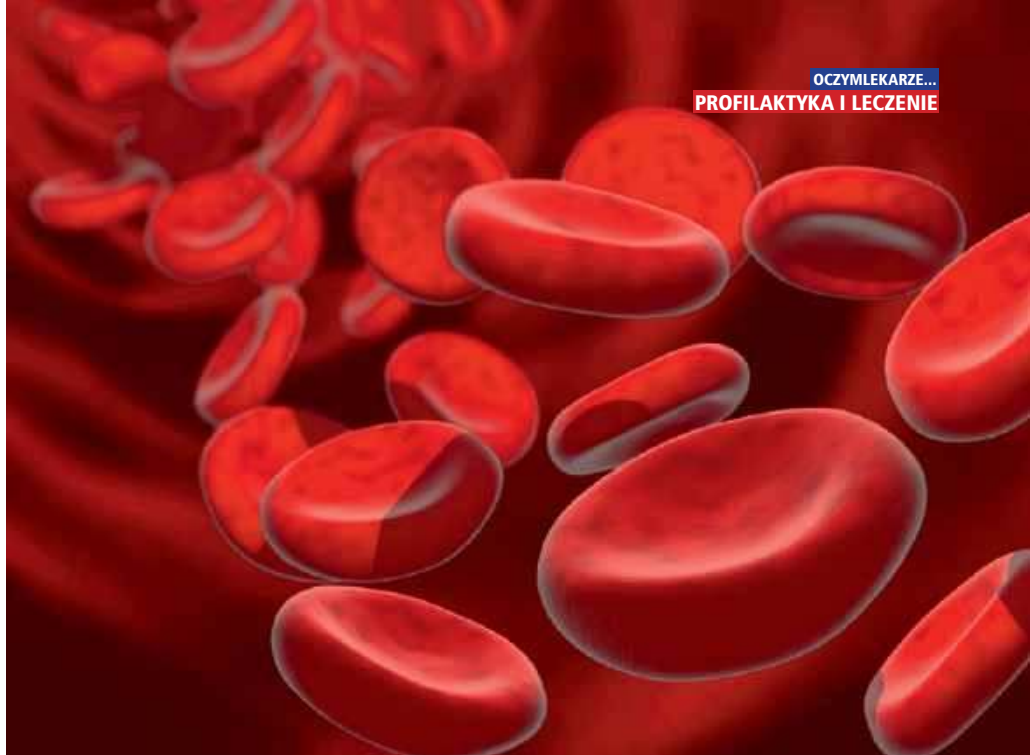
Efekt Pawłowa

Pacjentom szukającym ratunku nie wystarczy jednak informacja o bezpieczeństwie stosowanej przez nich metody – potrzebują jej skuteczności i przewidywalności efektów. Tymczasem często zdarza się, że po serii zabiegów ozonoterapii efekty zatrzymują się. Nie oznacza to jednak klęski. Wręcz przeciwnie. Zdaniem prof. Eugene Nazarova – konsultanta Międzynarodowego Naukowego Komitetu Ozonoterapii – zgodnie z założeniami teoretycznymi fizjoterapii ozon jako czynnik naturalny po prostu wywołuje warunkowy i bezwarunkowy odruch adaptacyjny, który wygasa lub ulega zahamowaniu po kilku miesiącach i wymaga powtórzenia cyklu ozonoterapii.

– Organizm zachowuje się jak pies Pawłowa – wyjaśniał podczas jednego z wykładów na ubiegłorocznej VIII Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Praktycznej Europejsko-Azjatyckiego Związku Ozonoterapeutów i Producentów Urządzeń Medycznych w Sztutowie. – Kiedy podajemy ozon, w organizmie zachodzą pozytywne zmiany. Układ nieswoisty to zapamiętuje, ale uważa, że to mógł być przypadek. Przy kolejnej dawce znowu zachodzi pozytywna reakcja. Po pewnym czasie pojawia się odruch warunkowy – ślady ozonków pozostają we krwi. Ale jak każdy odruch warunkowy, jest on ograniczony w czasie. Jeśli psu damy mięso i równocześnie zadzwonimy dzwonkiem, i powtórzymy to kilka razy, to na dźwięk dzwonka zwierzęciu pocieknie ślina. Tak będzie przez jakiś czas, może miesiąc, może 2 lub 3. Ale później, kiedy będziemy dzwonić, a mięsa nie damy, to pies nie zareaguje. Odruch warunkowy wygaśnie. Trzeba go odtworzyć – znowu dać mięso i zadzwonić. W ozonoterapii oznacza to, że należy powtórzyć cykl leczenia. Dlatego leczenie tą metodą zawsze ma charakter cykliczny.

Dawka czyni truciznę

Problemem nie jest jednak sama cykliczność. Zdarza się, że po zwiększeniu dawki pacjent nie tylko przestaje dostrzegać efek-



“ W przeciwieństwie do pęcherzyków płucnych krew i osocze mają dużą zdolność antyoksydacyjną, dzięki czemu dożylnie stosowanie ozonoterapii jest bezpieczne ”

ty ozonoterapii, ale ma wręcz wrażenie, że uległy one regresji.

Velio Bocci, znany włoski naukowiec i popularyzator ozonu na świecie, zaproponował wyjaśnienie tego paradoksu.

Na podstawie kilkudziesięciu lat obserwacji i praktycznych badań ekspert doszedł do wniosku, że istotnie długotrwałe wdychanie ozonu może być bardzo szkodliwe najpierw dla płuc, a następnie dla całego organizmu, ale z drugiej strony mała dawka tego gazu, dobrze skalibrowana pod kątem silnej zdolności antyoksydacyjnej krwi, potrafi wyzwolić kilka użytecznych mechanizmów biochemicznych i reaktywować system antyoksydacyjny⁵. Jak doprecyzował, po wlewie ozonowanej krwi do organizmu jej komórki i śródbłonek przenoszą gaz do miliardów komórek, wywołując efekt terapeutyczny – pod warunkiem, że dawki nie przekraczają zdolności antyoksydacyjnej krwi (*notabene* dużo wyższej niż w przypadku pęcherzyków płucnych, chronionych jedynie niewielką objętością płynu wyściółkowego, który, mając znikomą zawartość przeciwutleniaczy, nie może stłumić silnego działania utleniającego ozonu)⁶.

Tak więc określone dożylnie dawki ozonu można stosować terapeutycznie

w wybranych chorobach bez toksyczności lub skutków ubocznych. Ten efekt jest określany jako hormetyczny.

Niczym hormon

Prof. Nazarov proponuje jednak, by zastąpić pojęcie hormezy hormoligozą – słowem w jego odczuciu bardziej adekwatnym i lepiej wyjaśniającym aktywność terapeutyczną ozonu.

Określenie to wprowadził jeszcze w 1975 r. T.D. Luckey⁷. Nazwa oznacza pobudzenie (*hormo*) w bardzo małych ilościach (*oligo*), co oddaje istotę substancji hormoligotycznych – przynoszą one efekty w niewielkich stężeniach, wykazując albo działanie hormonopodobne, albo łagodzące działanie hormonów. Właśnie tego rodzaju substancją ma być ozon.

– Otwiera to przed nami nadzwyczaj szerokie perspektywy. W ten sposób możemy zrozumieć, dlaczego tak małe dawki ozonu działają i dlaczego, jeśli zwiększymy je stokrotnie, wszystko zostaje na podobnym poziomie – wyjaśniał prof. Nazarov w Sztutowie. – To też tłumaczy ogromny zakres terapeutyczny tego gazu oraz tzw. działanie normotropowe: niezależnie od tego, czy jakiś parametr jest podwyższony, czy obniżony,

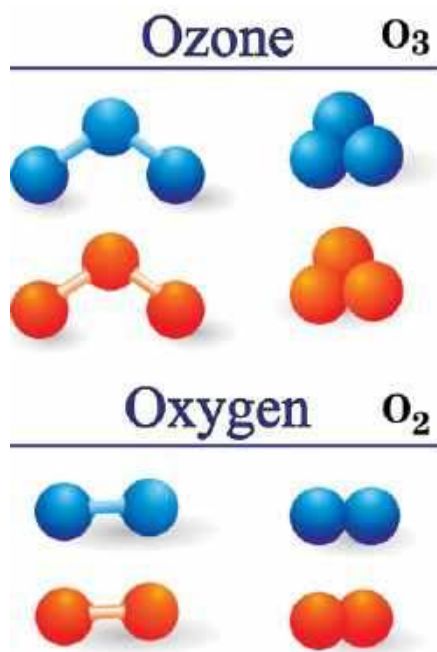
z jego pomocą osiągamy normalizację. To bardzo ważna właściwość ozonu.

Jako przykład prof. Nazarov podaje choroby tarczycy. Ozon działa przy niedoczynności (ponieważ m.in. zwiększa wymianę energetyczną). Przez lata uważano, że nadczynność stanowi przeciwwskazanie do zabiegów, ale z czasem okazało się, że ich zastosowanie doprowadziło do unormowania parametrów. Oczywiście aby osiągnąć taki efekt, potrzeba bardzo wnikliwego określenia stanu pacjenta i dokładnego dobrania leczenia. Stosowanie ozonu w ściśle wskazanych dawkach jest w pełni bezpieczne i niejednokrotnie skuteczniejsze niż konwencjonalny „złoty standard” leczenia⁸. Pokazały to liczne analizy ostatnich lat: odpowiednio podawany gaz może być pomocny w infekcjach o różnej etiologii, chorobach naczyniowych (przewlekłe niedokrwienie kończyn, stopa cukrzycowa, zawał serca i udar mózgu) oraz w ortopedii i stomatologii.

Komu gazu?

Ozonoterapia już od dawna stosowana jest w stomatologii – najczęściej przy próchnicy bruzd powierzchni żujących obejmującej szkliwo lub powierzchowne warstwy zębiny. Badania dowiodły, że ozon wchodzi w reakcję z bakteriami próchnicotwórczymi i z ich metabolitami: już po 10-20 s aplikacji redukuje 99% flory bakteryjnej. Wstrzymuje

“ W ostatnich latach pojawiły się prace kliniczne, których wyniki potwierdzają skuteczność ozonoterapii w odniesieniu do leczenia i profilaktyki przewlekłych ran, owrzodzeń tkanek miękkich, jak również zakażonych ran pourazowych oraz profilaktyki zakażeń szpitalnych ”

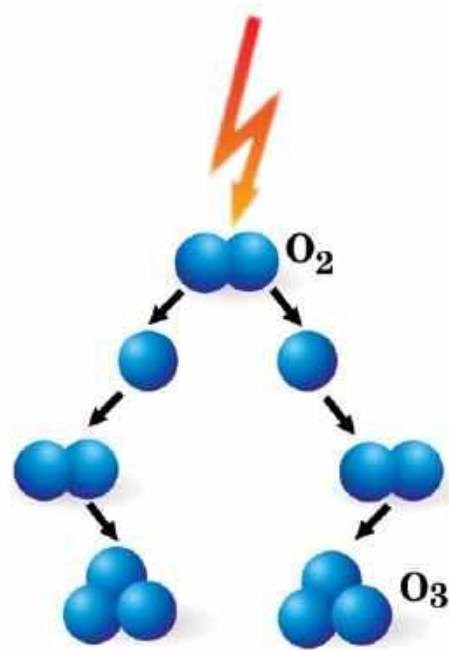


również remineralizację oraz neutralizuje kwasy pochodzenia bakteryjnego, a dzięki eliminacji kwaśnego środowiska sprzyja zasiedleniu zęba przez pożądaną florę bakteryjną. Zabieg ozonoterapii jest stosunkowo krótki i całkowicie bezbolesny, a przy tym powoduje mineralizację osadów i pozostałości bakteryjnego metabolizmu, co daje zabezpieczenie bruzdy przed próchnicą⁹.

W badaniach porównawczych wykazano jego znaczną przewagę nad podchlorynem sodu wobec bakterii występujących w ściekach szpitalnych – głównie z rodzaju *Enterococcus*, w tym opornych na wankomycynę¹⁰.

Ozon w formie gazowej wykorzystywany jest także do dezynfekcji pomieszczeń mieszkalnych, w budynkach użyteczności publicznej (takich jak teatry, kasyna czy szpitale) oraz odgrzybiania starych, zaniedbanych mieszkań czy domów, w których z powodu np. złej wentylacji i dużej wilgotności rozwinęły się grzyby pleśniowe.

Jedno z ostatnich badań dotyczy możliwości wykorzystania ozonowania do dezynfekcji zakurzonych mebli pochodzących z wilgotnych i zaniedbanych budynków. Zastosowanie urządzenia myjącego przy użyciu pary i jednocześnie dezynfekującego za pomocą ozonu o stężeniu ponad 30 ppm najczęściej prowadziło do redukcji drobnoustrojów w kurzu. Liczba większości gatunków grzybów ulegała obniżeniu¹¹.



Wykazano skuteczność zastosowania ozonu jako środka odkażającego różne twarde i porowate powierzchnie zawierające warstwę m.in. wirusów grypy, żółtej febry, opryszczki pospolitej, adenowirusów, rinowirusów i koronawirusów. W przypadku plastiku, szkła i metalu udało się inaktywować wszystkie patogeny¹².

I wreszcie w ostatnich latach pojawiły się prace kliniczne, których wyniki potwierdzają skuteczność ozonoterapii w odniesieniu do leczenia i profilaktyki przewlekłych ran, owrzodzeń tkanek miękkich, jak również zakażonych ran pourazowych oraz profilaktyki zakażeń szpitalnych po planowych, rekonstrukcyjnych zabiegach ortopedycznych, a naukowcy donoszą również o sukcesach w leczeniu ozonem zapalenia otrzewnej i ropnych stanów zapalnych w obrębie miednicy małej¹³.

BIBLIOGRAFIA

1. Bartosz G. Druga twarz tlenu. Wolne rodniki w przyrodzie. PWN, Warszawa 2003
2. Clin. Lab. Haematol. 2001; 23(4):243-247
3. Mag. Stom. 2003; 7-8:80-83
4. Toxicol. Appl. Pharmacol. 2006; 216:493-504
5. Med. Res. Rev. 2009; 29(4):646-682
6. Toxicol Appl Pharmacol. 2006 Nov 1; 216(3):493-504
7. J. Econ. Entomol. 1968; 61:7-12
8. Med Gas Res. 2011; 1:6
9. Porad Stomatol 2004; 4 (4): 39-46.; Nowa Stomatol 2007; 12 (1): 13-16; Mag Stomatol 2005; 15 (9): 16-19
10. Laboratorium 2007; 10:10-13
11. Sci. Total. Environ. 2010; 408:2305-2311
12. Ozone: Science & Engineering 2009; 31(3):216-223
13. Ortop. Traum. Rehab. 2001; 3(4):552-556; J. Korean Med. Sci. 2009; 24:368-74; Indian. J. Orthop. 2011; 45:376-379; Lik Sprawa 2007; 5-6:76-82

Leczenie boreliozy i 100 innych chorób, czyli ozonoterapia w praktyce lekarskiej

W Centrum Medycznym Doktor Siwik w Warszawie, Olsztynie i Białymstoku ozon podawany jest bezpośrednio do krwi w formie zastrzyku, w ściśle określonych dawkach i odstępach czasu

Ozon w medycynie

Aktywność farmakologiczna ozonu została już wnikliwie przebadana. Wiadomo, że ten gaz, choć nietrwały, niszczy bakterie, wirusy i grzyby. Stosowany wewnętrznie łagodzi ból, poprawia mikrokrążenie, aktywizuje układ immunologiczny, działa przeciwzapalnie.

Terapia ozonem

Podawany dożylnie gaz zwalcza m.in. boreliozę, astmę, zapalenie zatok i wirusowe zapalenie wątroby. Terapia znacząco wspomaga leczenie miażdżycy. W literaturze światowej można wyczytać, że ozon podawany dożylnie działa na ponad 100 poważnych chorób. Po zabiegach z ozonem ustępują silne alergię, cofają się bóle stawów i głowy, powraca koncentracja, polepsza się pamięć.

Ozon w leczeniu boreliozy

Najczęściej ozonoterapii poddają się chorzy z zaawansowaną już chorobą. Gdy odwiedzają przychodnię doktora Siwika, są po zastosowanych w szpitalach terapiach antybiotykowych, które okazały się mało skuteczne. Borelioza wyjątkowo opiera się antybiotykoterapii.

Rodzina bakterii wywołujących tę chorobę liczy ok. 300 podgatunków. Krętki *Borrelia* mogą zasiedlać stawy, osłonki mielinowe nerwów, mięśnie, w tym mięsień sercowy, a nawet oko. Pokonują z łatwością barierę krew-mózg, często powodują objawy neurologiczne, jak bóle głowy, złe samopoczucie psychiczne



ne, lęki, silne rozdrażnienie. Powodować mogą też rozregulowanie systemu hormonalnego, skoki ciśnienia, złą pracę serca.

Ozon aplikowany bezpośrednio do żyły w formie zastrzyku nieszkodliwie w krwiobiegu krętki *Borrelia* oraz inne bakterie beztlenowe i grzyby. Jego dodatkowe działanie, równie ważne, jeśli nie ważniejsze, to wzmacnianie układu odpornościowego w walce z wszelkimi patogenami. Podawany do krwi nie obciąża wątroby i nie wywołuje układu pokarmowego, jak to ma miejsce w przypadku długotrwałego stosowania antybiotyków.



ozonoterapeutyczne działają w USA, Szwajcarii, w wielu innych krajach Europy Zachodniej oraz w Rosji i na Ukrainie.

W latach 70. ub. wieku zaczęły powstawać międzynarodowe towarzystwa ozonoterapii, których celem jest rozpowszechnianie tej metody leczenia. W Polsce jej entuzjastą i propagatorem był nieżyjący już prof. Zygmunt Antoszewski, który w Katowicach jeszcze w latach 80. powołał Polskie Towarzystwo Ozonoterapii.

Jednak wciąż w naszym kraju jest to metoda leczenia mało znana. Doktor Siwik stosuje tę terapię od 25 lat.



Terapia ozonem trwa ok. 9 miesięcy. Zastrzyki aplikuje się raz w tygodniu. W praktyce terapeutycznej doktor Siwik po zastosowaniu ozonoterapii obserwował już takie przypadki, jak zahamowanie postępującej ślepoty u pacjenta i przywrócenie wzroku.

Należy podkreślić, że testy na boreliozę bardzo często nie wykazują obecności przeciwciał wskazujących na tę chorobę. Podstawą do leczenia są nieustępujące objawy charakterystyczne dla boreliozy.

Ozonoterapia na świecie

Są kraje, gdzie nauka leczenia ozonem bardzo się rozwinęła na przestrzeni ostatnich 50 lat. Specjalistyczne kliniki

W zakres usług Centrum Medycznego Doktor Siwik wchodzi też inne terapie:

- chelatacja EDTA – kroplówki, które stosuje się w leczeniu miażdżycy i oczyszczaniu z metali ciężkich;
- wlewy dożylnie 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
- Olsztyn, ul. Janowicza 30a
- Białystok, ul. Świętego Jerzego 43/28



tel. 604 450 000

www.doktorsiwik.pl

www.terapia-ozonem.pl

YouTube: Doktor Siwik

FB: Doktor Siwik – chelatacja, ozon, wit. C i inne terapie



Infekcja? Nie lekceważ babcinych sposobów!

Jak się okazuje, wiele domowych metod wzmacniania odporności i leczenia przeziębień z czasem zyskało mocne naukowe podstawy. Miód, cebula, czosnek, lipa czy sok z malin to nieocenieni zimowi sprzymierzeńcy!

Herbatka z sokiem malinowym, syrop z czosnku i cebuli, rozłupywanie orzechów włoskich podczas wieczornego oglądania telewizji czy obowiązkowa łyżeczka miodu przed snem – każdy z nas na pewno pamięta z dzieciństwa jesienne rytuały, które miały chronić nas przed przeziębieniem i grypą. Zatraskane mamy i babcie, gdy tylko zaobserwowały u nas

gorączkę lub usłyszały kaszel, nim udały się do lekarza, sięgały po napotne napary i faszerowały nas ząbkami nieprzyjemnego w smaku czosnku. Pewnie dość długo sądziliśmy, że to pozbawione racjonalnych podstaw przesady lub relikty tradycji ludowej. Jednak historia lubi zataczać koło i coraz więcej badań potwierdza zasadność tych tradycyjnych zabiegów. W dobie rosnącej lekooporności bak-

terii, mutujących wirusów i kolejnych doniesień o skutkach ubocznych syntetycznych leków oczy coraz większej rzeszy naukowców kierują się ku naturze – przyprawom, ziołom i niektórym surowcom odzwierzęcym. Jak się okazuje, to potężne źródła związków mineralnych i witamin, które w każdym z takich składników działają w niepowtarzalny, synergistyczny sposób. Pora wydobyć z tradycji to, co najlepsze.

Obiad jak sprzed lat

Zacznijmy od tego, że w wielu przypadkach tendencja do częstych infekcji i osłabienie odporności to pokłosie wieloletnich zaniedbań i niedoborów. Tak, w czasach dobrobytu i dostępu do różnorodnych produktów często sięgamy po proste w obsłudze, ale marnej jakości i wartości gotowe dania, zapominając o zbilansowanej diecie i składnikach odżywczych zgromadzonych w warzy-



Miód z cebulą na kłopoty oddechowe

Szklankę startej cebuli wymieszaj ze szklanką miodu, najlepiej gryczanego. Odstaw na godzinę, następnie zagotuj i przecedź przez sitko. Pij 2 razy dziennie, dodając po 1 łyżce miodu do ciepłej wody lub mleka. Działa on wykrztuśnie i ułatwia zasypianie.

„Miód pszczeli jest bogaty w enzymy, kwasy organiczne, mikro- i makroelementy (żelazo, miedź, magnez, chrom i cynk), witaminy, proteiny, polifenole i aminokwasy, co czyni z niego ważny składnik diety o właściwościach wzmacniających i regenerujących”

wach, owocach czy kaszach. A organizm pozbawiony tego paliwa nie działa na miarę swoich możliwości, więc trudno mu stawić czoła patogenom.

Nasze babcie i mamy wiedziały o tym, zmuszając nas do jedzenia szpinaku czy serwując co niedziela własnoręcznie przyrządzony rosół na solidnej porcji włoszczyzny i mięsa ze sprawdzonego źródła. Ludowa mądrość mówi przecie, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

Dlatego, chcąc wzmocnić naturalne możliwości obronne swojego organizmu, jak najczęściej sięgaj po pełnoziarniste pieczywo, wątróbkę lub ostrygi. Te produkty są bowiem cennymi źró-

dłami cynku, a jego niedobór powoduje osłabienie śluzówek, co ułatwia wirusom przedostanie się do wnętrza organizmu. Cynk odgrywa istotną rolę już na najwcześniejszych etapach odpowiedzi immunologicznej. Naukowcy udowodnili, że nawet niewielki jego niedobór zakłóca równowagę między limfocytami Th1 i Th2 oraz powoduje zaburzenia układu odpornościowego¹.

Wspomnianym rosołem też nie warto pogardzać – nie tylko rozgrzewa, ale też stymuluje pracę układu odpornościowego. Ponadto łagodzi katar i uporczywy kaszel oraz zmniejsza stan zapalny. Zawiera

REKLAMA

BUDUJ ODPORNOŚĆ

Dzień po dniu

HUZAR®
www.miody-huzar.pl

*miód regularnie stosowany pomaga budować odporność

Manuka, czyli antyseptyk z Nowej Zelandii

Słodki specyfik pozyskiwany przez pszczoły w odległych terenach znany jest nie tylko z pozytywnego wpływu na odporność i zdolność ochrony przed wirusami. Równie efektywnie potrafi bowiem rozprawić się z bakteriami – zdaniem badaczy z Uniwersytetu w Southampton spryskanie często dotykanych powierzchni w domu preparatem z miodem manuka to najlepszy sposób na zabicie pałeczek okrężnicy.

Z przeprowadzonych analiz wynika, że najlepsze efekty przynosi rozcieńczenie miodu manuka w wodzie destylowanej w stosunku 1:6. Powstaje w ten sposób naturalny antyseptyk, zabijający 77% bakterii *E. coli*, które można znaleźć na różnych powierzchniach w domu (blaty kuchenne, biurka). Jego antibakteryjne działanie utrzymuje się do 3 dni od zastosowania.

Akademicy testowali różne stopnie rozcieńczenia miodu manuka. Okazuje się, że jest on niezwykle wydajną substancją bakteriobójczą: nawet w stężeniu 3:100 neutralizuje 35% mikrobów w ciągu 48 godz.

Tajemnica antibakteryjnych właściwości miodu manuka kryje się w jego zdolności do neutralizowania biofilmu drobnoustrojów, który umożliwia im przyczepianie się do różnych przedmiotów.

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Pathol, 2016; doi: 10.1136/jclinpath-2015-203546

też niezbędne składniki odżywcze, w tym witaminy A i E, wapń i potas.

W jadłospisie wzmacniającym odporność nie może zabraknąć też naturalnych źródeł niezbędnych kwasów omega-3, takich jak ryby morskie, orzechy włoskie i oleje roślinne, stanowiące podstawę diety śródziemnomorskiej. Te wielonienasycone kwasy tłuszczowe wzmacniają mechanizmy obronne organizmu i przyspieszają jego regenerację po przebytej infekcji. Ich pozytywne działanie polega m.in. na hamowaniu nadmiernej odpowiedzi immunologicznej, a także ograniczaniu ostrości przebiegu procesów zapalnych o etiologii wirusowej i bakteryjnej².

Słodkie i słone przysmaki

Dawne lekarstwa i sposoby profilaktyki nieraz bywały wyjątkowo smaczne, więc dość łatwo poddawaliśmy się domowym recepturom. Pyszne zimowe desery pełne orzechów i miodu to właśnie taki przykład. Produkowany przez pszczoły słodki przysmak to jedna z naszych największych broni w walce z wirusami.

Przede wszystkim miód pszczeli jest bogaty w enzymy, kwasy organiczne, mikro- i makroelementy (żelazo, miedź, magnez, chrom i cynk), witaminy, proteiny, polifenole i aminokwasy³. To zaś czyni zeń ważny składnik diety o właściwościach wzmacniających i regenerujących, polecany zwłaszcza w okresie

osłabienia odporności i narażenia na szkodliwe czynniki zewnętrzne, gdy wieje i pada – będzie jak znalazł!

Warto wyposażyć się w sporą jego ilość, ponieważ przyda się również w razie przerwania pierwszej linii obrony.

Podczas ataku infekcji miód pomaga złagodzić takie

objawy jak kaszel, katar, chrypka, ból i drapanie gardła, a przede wszystkim chroni drogi oddechowe przed dalszym rozwojem zakażenia.

Aktywność przeciwdrobnoustrojową wykazuje również miód manuka. Ta bardziej egzotyczna odmiana słodkiego lekarstwa hamuje replikację wirusa grypy, a zdaniem badaczy wykazuje potencjalną wartość leczniczą w przypadku tej infekcji⁴. Nie oprą się jej także bakterie (patrz ramka). Manuka ma również działanie probiotyczne i wpływa na rozwój prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach, w związku z czym stymuluje prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

A skoro już o probiotykach mowa – koniecznie zacznij przyrządzać domowe kiszonki! Nasze babcie robiły to co roku, by zatrzymać na chłodne miesiące wartościowe warzywa (głównie kapustę i ogórki, ale może też buraki czy inne gatunki), pewnie nawet nie wiedząc, ile zdrowia w nich drzemie. Właśnie takie fermentowane warzywa są najlepszym naturalnym źródłem probiotyków. Te zaś dzięki licznym



Napar na przeziębienie

Do niewielkiego garnka wrzucić tyżkę suszonych kwiatów lipy. Zalej szklanką wrzątku, przykryj i umieść garnuszek w większym garnku z wrzącą wodą. Postaw na kuchence i delikatnie podgrzewaj przez 10 min, starając się, aby w naczyniu z suszem nie zagotowała się woda.

Napar pij przede wszystkim przy pierwszych objawach przeziębienia – nawet 3 razy dziennie.

Później najlepiej położyć się do łóżka, by mógł zadziałać napotnie.



„Ekstrakty z rokitnika są skuteczne w profilaktyce grypy, chorób sercowo-naczyniowych oraz uszkodzeń błon śluzowych”

mechanizmom przyczyniają się do profilaktyki infekcji: zmniejszają stany zapalne, aktywują receptory pobudzające układ odpornościowy, a także inicjują syntezę przeciwciał i cytokin oraz stymulują fagocytozę, co wpływa na odpowiedź immunologiczną⁵.

Do diety włącz też mleko, sery, drób, nasiona słonecznika, banany i awokado – to naturalne źródła witamin ważnych w profilaktyce infekcji: A stymuluje produkcję białych krwinek, E jest silnym antyoksydantem, a B6 wspomaga proces tworzenia przeciwciał.

Witamina C z sadu

Oczywiście nie można zapominać o królowej antyoksydantów – w tworzeniu i zachowaniu sprawności immunologicznej uczestniczy przecież

przede wszystkim witamina C, której stężenie gwałtownie spada pod wpływem infekcji, a rośnie dopiero po wyleczeniu⁶. Organizm wystawiony na próbę po prostu wykorzystuje potężne jej ilości, dlatego niezbędne jest zapewnianie jej na bieżąco.

Nasze babcie miały na to niezawodny sposób: sezonowe owoce. Często zapominamy o tym, że wiele tradycyjnych polskich odmian to tak naprawdę superfoods, z długą listą składników odżywczych o wszechstronnym działaniu wzmacniającym.

Świetnym przykładem są owoce dzikiej róży – to jedna z najskuteczniejszych naturalnych broni przeciwko przeziębieniu i grypie. Zawierają one bardzo dużo przeciwutleniaczy wzmacniających układ odpornościowy. Zje-



Malinowy napar na gorączkę

2 łyżki suszonych owoców maliny zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 15 min. Przecedź. Pij 2-3 razy dziennie po szklance naparu podczas przeziębienia, grypy, anginy lub zapalenia oskrzeli, zwłaszcza gdy chorobie towarzyszy gorączka.

dzenie już 3 prawidłowo ususzonych owoców pokrywa całkowicie dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.

Potężne jej dawki skrywa również rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides*). Zresztą jego owoce to prawdziwa skarbnica substancji odżywczych, stąd już w starożytności wykorzystywane były do ogólnego wsparcia odporności i kondycji organizmu. Przeprowadzone badania wskazują, że ekstrakty z rokitnika są skuteczne w profilaktyce

REKLAMA

Miody Manuka

oryginalne, certyfikowane



Jako liderzy w nauce o miodzie manuka spędziliśmy lata odkrywając jego tajemnice i niezwykle właściwości naturalne. Ta złożona wiedza i kontrola jakości oznacza, że możesz zaufać naszemu certyfikatowi MGO™.

„ Obecność kwercetyny i kumaryny może odpowiadać za napotne właściwości lipy, wykorzystywane przy przeziębieniu, grypie i innych infekcjach i przyspieszające powrót do zdrowia ”



Wykrztuśny syrop

Włóż do emaliowanego garnka 10 łyżek mocno rozdrobnionych kwiatów dziewanny i zalej 2 szklankami wody wymieszanej z sokiem z jednej cytryny. Następnie odstaw na 6-8 godz., po czym podgrzej na małym ogniu, doprowadzając do wrzenia, i odstaw pod przykryciem na godzinę. Przecedź i ponownie gotuj, dodając szklankę cukru, do uzyskania konsystencji syropu. Przelej do butelek lub słoików i odstaw do góry dnem. W razie przeziębienia stosuj łyżkę syropu kilka razy dziennie – działa wykrztuśnie i łagodzi kaszel.

grypy, chorób sercowo-naczyniowych oraz uszkodzeń błon śluzowych. Wykazują również właściwości przeciwnowotworowe i immunoregulujące⁷.

Kolejna na liście jest żurawina – w 1 szklance soku dostarcza ok. 24% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Ponadto dzięki dużej zawartości proantocyjanidyn ekstrakt z żurawiny może poprawić wiele aspektów funkcji odpornościowej, a nawet obniżyć częstotliwość objawów przeziębienia i grypy⁸. Jedną z jego największych zalet jest zdolność do odpyrania szkodliwych bakterii oraz zapobiegania ich gromadzeniu się w błonie śluzowej jelit. Dzięki temu pożądane szczepy, które wzmacniają układ odpornościowy, mogą się rozwijać i tworzyć silną obronę przed infekcjami.

Z kolei związki wrotyczu pospolitego (*Tanacetum vulgare*) być może nie zapewnią nam witaminy C, ale dzięki swoim składnikom niszczą drobnoustroje oraz pobudzają aktywność układu immunologicznego poprzez wpływ przeciwzapalny oraz stymulację produkcji i działania jego komórek: makrofagów, neutrofilów i monocytów. Jak wykazano w badaniach na ludzkich komórkach, stymulują je m.in. poprzez zwiększenie uwalniania mieloperoksydazy – enzymu, który katalizuje reakcje powstawania kwasu podchloraowego, związku chemicznego o silnych właściwościach bakteriobójczych i przeciwwirusowych⁹. W medycynie ludowej wrotycz stosowany był jako naturalny NLPZ.

Skrócić chorobę

Gdy mimo wszystkich środków ostrożności dopadła Cię infekcja, nie poddawaj się. Odpowiednie postępowanie pozwala skrócić czas trwania choroby oraz znacząco łagodzi objawy.

Z pewnego przeglądu 18 badań, obejmujących niemal 1,8 tys. osób, wynika, że wspomniany już cynk, podany na początku przeziębienia, może skrócić czas dolegliwości. Pacjenci, którzy w przebiegu 24 godz. od pojawienia się pierwszych objawów przyjęli suplement, chorowali średnio o dzień krócej w porównaniu z osobami, które nie zastosowały tego pierwiastka. Najskuteczniejsze okazało się stosowanie pastylek zawierających cynk w dawce co najmniej 75 mg na dobę. Zmniejszały one długość przeziębienia średnio o ok. 2 dni¹⁰.





Raw jamu na odporność

Zmiksuj kawałek korzenia kurkumy z sokiem z połowy cytryny oraz szklanką wody lub wody kokosowej. Dodaj łyżkę miodu do smaku. W sezonie jesienno-zimowym pij taki napój codziennie, aby wzmocnić organizm i poprawić odporność.

Wyniki innego przeprowadzonego na dużą skalę badania na osobach dorosłych wykazały z kolei skrócenie czasu trwania przeziębienia przy zastosowaniu pierwszego dnia choroby pierwszego dnia choroby pojedynczej dawki witaminy C w ilości 8 g. Jego autorzy stwierdzili także, że więcej osób w grupie przyjmującej taką wysoką dawkę miało przeziębienie zaledwie przez 1 dzień – w porównaniu

z pacjentami z grupy stosującej 4 g (odpowiednio 46% vs 39%)¹¹.

Mocne dowody stoją też za klasycznym czosnkiem – wskazanym nie tylko w profilaktyce. W eksperymencie przeprowadzonym na 146 ochotnikach stwierdzono, że jedna kapsułka dziennie preparatu czosnku zawierającego allicynę zmniejszyła o 63% liczbę przeziębień i skróciła czas ich trwania o 70% w porównaniu do grupy przyjmującej placebo¹².

Po uzupełnieniu niedoborów cynku i witaminy C oraz przyjęciu sporej porcji ząbków czosnku wypróbuj roślinne surowce, które również skracają czas choroby i nie bez przyczyny znajdują się pewnie w Twojej domowej apteczce.

Ziołowa terapia

Od średniowiecza kwiaty lipy drobno-listnej (*Tilia cordata*) i szerokolistnej (*T. platyphyllos*) były używane jako środek napotny, uspokajający, moczopędny, przeciwskurczowy oraz leczący bóle głowy, niestrawność i biegunkę. Wiele jej korzyści zdrowotnych można przypisać



OCZYMLEKARZE...
PROFILAKTYKA I LECZENIE

imponującej gamie przeciwutleniaczy i składników aktywnych. Przykładowo obecność kwercetyny i kumaryny może odpowiadać za napotne właściwości lipy, wykorzystywane przy przeziębieniu, grypie i innych infekcjach i przyspieszające powrót do zdrowia¹³. Jej liście stosuje się również w celu zmniejszenia

REKLAMA

Prosta droga do ODPORNOŚCI*

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



ODPORNOŚĆ



KOŚCI



BEZ ZBĘDNYCH
DODATKÓW



PODDANE
BADANIOM



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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

eprasa.pl 5e3eab1ecf



**Wzmacniający inkrakt
z rokitnika**

Rozdrobnij świeże owoce rokitnika i zalej je gorącym alkoholem 40% w proporcji 1:1. Po 14 dniach wytrawiania dodaj miodu do smaku. Stosuj 20-40 ml inkraktu 2 razy dziennie przy spadku odporności, grypie, przeziębieniu oraz stanach zapalnych gardła i krtani.

przekrwienia błony śluzowej nosa oraz podrażnienia gardła i kaszlu – związki przeciwzapalne ułatwiają wydalanie śluzu i flegmy. Podobnie olejowy wyciąg z owoców rokitnika może być stosowany w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, ponieważ wpływa na nie antyseptycznie, przeciwzapalnie i immunostymulująco¹⁴.

Również malina właściwa (*Rubus idaeus*) uznawana jest od dawna za surowiec o działaniu przeciwzapalnym i przeciwgorączkowym, stąd jej tradycyjne zastosowanie przy przeziębieniach, grypie i innych infekcjach – o podłożu zarówno wirusowym, jak i bakteryjnym¹⁵. Suszone owoce, bogate w olejki eteryczne o właściwościach rozgrzewających i antyseptycznych, wchodzi w skład mieszanek przeciwgorączkowych i napotnych.

BIBLIOGRAFIA

1. Exp. Med., 2000; 13:1
2. Nutrition, 2001; 17:669-673; Pol. J. Food Nutr. Sci. 2005; 14/55(4):335-340
3. Molecules 2012; 17:4400-4423
4. Arch Med Res. 2014; 45(5):359-65
5. Functional Food Rev 2009; 1:29-41
6. Int J Mol Med 2008; 22(4):541-545
7. Afr J Biotechnol 2009; 8:1625-1629; Int Food Res J 2013; 10:1677-1681
8. Biomed Res Int. 2018; 2018:8584136
9. Int Immunopharmacol. 2007 Dec 15; 7(13):1639-50
10. Open Respir Med J, 2011; 5:51-58
11. Can Fam Physician, 2011; 57:31-36
12. Adv Ther. 2001 Jul-Aug; 18(4):189-193
13. J Food Biochem 2012; 36(5):547-554
14. Phytother Res 2008; 22:1490-1495; J Ethnopharmacol 2007; 111:248-254
15. Probl Hig Epidemiol 2015; 96(2):406-409; Panacea 2007; 4(21):22-23
16. J Altern Complement Med, 2000; 6:327-334
17. Altern Ther Health Med. 2003 Sep-Oct; 9(5):68-79; Explore (NY). 2007 Nov-Dec; 3(6):573-84
18. Arch. Immun. Ther. Exp. 1991; 39:103; Int J of Pharmaceutical Science Invention 2016; 5(5):15-28; Phytother Res. 2005; 19(9):733-9 J Ethnopharmacol 2002; 82(2-3):117-125



Jamu, czyli odporność z Indonezji

Każdy region świata ma mniej lub bardziej rozbudowane tradycyjne ziołolecznictwo. W Indonezji praktykowane jest ono od ok. 1 300 lat i nosi nazwę jamu. Ponieważ pochodzi ze starożytnej tradycji, która istniała na długo przed pojawieniem się nowoczesnej farmakologii, wykorzystuje się tu naturalne surowce roślinne (korzenie, korę, kwiaty, nasiona, liście i owoce), a często również materiały pozyskane od zwierząt, takie jak miód, mleczko pszczele i mleko – bez syntetycznych dodatków. Niektóre formuły mają setki lat i są nadal używane (korzysta z nich nawet 75-80% mieszkańców), a na indonezyjskich ulicach na każdym kroku można spotkać kobiety niosące na plecach kosze wypełnione butelkami z płynnymi miksturami na sprzedaż. Receptury te obejmują wszystkie ludzkie problemy zdrowotne: „cabe puyeng” jest w stanie wyleczyć choroby reumatyczne, „gula asem” uzupełnia niedobór witaminy C, „beras kencur” służy zwalczaniu zmęczenia, a „sawanan” odświeża krew¹.

Tradycyjni indonezyjscy uzdrowiciele definiują zdrowie jako równowagę między biegunami gorącego i zimnego oraz suchego i mokrego. Jeśli organizm staje się zbyt gorący, jak ma to miejsce podczas gorączki, zaleca się chłodzenie za pomocą warzyw i ziół. W podobnym duchu przeziębienia leczy się przyprawami, które rozgrzewają organizm.

Przygotowywane w ramach jamu napoje mogą zawierać jeden lub kilka składników bioaktywnych, ale ich podstawą są różne odmiany imbiru.

Często spotykane surowce to kurkuma, guduchi, kroton chiński, wiecznie zielona brezylka sappan, fenkuł włoski, limonka, gumiak, cynamonowiec, tamaryndowiec, jaśmin i liczne lokalne rośliny². Najbardziej tradycyjną formą jamu są napary – rozmaite zioła i przyprawy gotuje się w wodzie do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

BIBLIOGRAFIA

1. https://javanessia.com/aboutjambu_eng.htm
2. Chem Pharm Bull (Tokyo). 2018; 66(5):506-518 doi: 10.1248/cpb.c17-00983; Yakugaku Zasshi 1996 Dec; 116(12):911-27

Dodatkowo duża zawartość witamin (C, E, A, PP, B1, B2, B3) wpływa korzystnie na układ odpornościowy.

W 5 z 6 przeprowadzonych badań potwierdzono z kolei skuteczność jeżówki purpurowej (*Echinacea purpurea*) w łagodzeniu objawów przeziębienia i skracaniu jego trwania do 4 dni. Przyjmowana w postaci herbatki ziołowej *Echinacea* wydaje się skutecznie leczyć również objawy grypy. By uzyskać najlepsze rezultaty, stosuj to zioło już przy pierwszych oznakach choroby¹⁶.

Pomocny może też okazać się ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej (*Pelargonium sidoides*). Zmniejsza on nasilenie objawów przeziębienia, takich jak kichanie, zatkały nos, ból gardła, kaszel i ból głowy. Gdy wyciąg z rośliny poddano testom, okaza-

ło się, że niemal 80% przyjmujących go osób wyleczyło się z przeziębienia po 10 dniach, w porównaniu z zaledwie 30% w grupie stosującej placebo¹⁷.

I wreszcie coś z naszego własnego ogródka badań: polscy naukowcy przeprowadzili szereg testów klinicznych, które wykazały, że napar z kwiatów dziewanny działa przeciwko wirusom grypy typu A i B. Wiele badań potwierdza również działanie wykrztuśne jej preparatów, wynikające z obecności saponin triterpenowych, które pobudzają odruch kaszlu oraz przyczyniają się do upłynnienia zalegającej wydzieliny. Dzięki temu preparaty te są skuteczne w stanach zapalnych i infekcjach dróg oddechowych, m.in. przeziębieniach, nieżytach oskrzeli, krtani i gardła oraz astmie¹⁸.



100%
NATURALNY



TRADITIONAL
INDONESIAN
MEDICINE



BOGACTWO
WITAMIN



PIJ CODZIENNIE



NATURA[®]
ORGANICA



JAMU JAMU

Jamu Jamu to Tradycyjna Medycyna Indonezyjska oparta o naturalne ekstrakty ziołowe, wzmacniające codzienną odporność organizmu. Jedynym oficjalnym producentem oraz dystrybutorem Jamu Jamu w Polsce jest Natura Organica[®].

www.naturaorganica.pl

kup online: www.sklep.naturaorganica.pl

Zbuduj naturalną odporność organizmu

Porady z uotatwika Starego Doktora

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

wę populacji zalicza się do grupy krótkowidzów². Tymczasem wśród plemion pierwotnych odsetek ten wynosi zaledwie 2,7%³!

Z czego wynika tak diametralna różnica w statystykach? Właśnie z zachodniego trybu życia, który jest dla oka po prostu nienaturalny. Wzrok nie jest przystosowany ani do długotrwałego patrzenia z bliska na monitor komputera lub telefonu (a nawet czytania i innych czynności wymagających skupienia wzroku na bliskich przedmiotach), ani do sztucznego światła w pomieszczeniach.

Znacznie bardziej niepokoją mnie opisane przez Ciebie objawy ślepoty zmierzchowej, w medycznym żargonie nazywanej nyktalopią. Ta dolegliwość, związana z upośledzeniem widzenia po zmierzchu i w warunkach słabego oświetlenia, zwykle nasila się w momentach przemieszczania się z jasnego środowiska do zaciemnionego lub nagłych zmian światła, jak np. na drodze w nocy, gdy oslepią nas jadące z naprzeciwka auta. Obecnie schorzenie najczęściej ma podłoże genetyczne, choć wciąż jeszcze do okulistów trafiają pacjenci z nyktalopią spowodowaną złą dietą.

Kurza ślepotą to, najprościej rzecz ujmując, schorzenie siatkówki, która znajduje się w tylnej części oka i odbiera bodźce wzrokowe. Siatkówka składa się z 10 warstw. Jedną z nich jest nabłonek barwnikowy. W jego bezpośrednim sąsiedztwie mieszczą się światłoczułe

Kurza ślepotą

Pytanie: Ostatnio wracając o zmierzchu ze spaceru, zauważyłam, że gorzej widzę, z trudnością odczytywałam niepodświetlone napisy. Poza tym gdy dłużej patrzę w ekran telefonu, a potem przenoszę wzrok na coś umieszczonego dalej, przedmioty wydają się zamazane, jakby rozmyte. Na co dzień pracuję przy komputerze, ale nigdy dotąd nie potrzebowałam okularów. Gdy udałam się do okulisty, powiedział, że to starczowzroczność, a ja mam dopiero 55 lat! Czy mogę coś zrobić, by poprawić swoje widzenie?

Odpowiedź: Pogarszanie się wzroku wraz z wiekiem jest naturalne. W medycynie określa się je mianem starczowzroczności, czyli prezbiopii. Wbrew nazwie pojawia

się już u osób po 40. r.ż. i objawia się pogorszeniem widzenia na bliskie odległości¹. Wynika to ze zmniejszenia lub utraty zdolności akomodacji oka. Jest to proces fizjologiczny wynikający właśnie ze starzenia się organizmu, który powoduje zmniejszenie elastyczności gałek ocznych i dotyczy osób zarówno z nadwzrocznością, krótkowzrocznością, jak i bez żadnej wady wzroku.

Prezbiopia utrudnia skupienie wzroku na obiektach znajdujących się w pobliżu i szybkie przestawienie wzroku między punktami położonymi w różnych odległościach. Wpływa to na niektóre codzienne czynności, np. czytanie, ponieważ druk przybliżany do oczu wydaje się zamazany. Problem ten zapewne zostałby u Ciebie właśnie rozwiązany

poprzez dobranie odpowiednich okularów.

Z wiekiem spada nie tylko zdolność akomodacji oka, ale i poziom niezbędnych substancji w organizmie, takich jak przeciwutleniacze. Badania wykazały, że niedobory witaminy C, glutationu i cynku mogą być markerem kondycji oczu, a ponadto osłabiają odporność, co również sprzyja podatności na infekcje i szybsze męczenie się wzroku. Przy zbyt małej ilości przeciwutleniaczy wolne rodniki atakują plamkę żółtą, co może prowadzić do jej zwyrodnienia, ale także kurzej ślepoty i pogłębienia wady wzroku.

Oprócz tego nie możemy zapominać o czynnikach środowiskowych, związanych z rozwojem cywilizacji. W Europie już nawet ponad połowę

czopki i pręciki oraz liczne komórki nerwowe, które integrują wstępnie bodźce wzrokowe. Najważniejsze z nich to komórki dwubiegunowe oraz zwojowe.

Elementy światłoczułe są rozłożone w siatkówce nierównomiernie, tworząc mozaikę. Czopki – ich liczbę szacuje się na ok. 6 mln – są odpowiedzialne za widzenie w świetle dziennym i zdolność rozróżniania barw. Występują one głównie w części środkowej siatkówki nazywanej plamką, która jest najważniejszym elementem odpowiedzialnym za wyraźne, kolorowe, kontrastowe widzenie.

Na obwodzie siatkówki rozmieszczone są głównie pręciki (ok. 90 mln), które umożliwiają widzenie w słabym oświetleniu i o zmierzchu, jak również pozwalają zauważyć ruch przedmiotów⁴. Ostrość wzroku poza plamką jest wyraźnie gorsza.

Wróćmy jednak do pręcików. Mają one wysoką czułość przy niższej ostrości wzroku i posiadają tylko jeden fopigment – rodopsynę, która wykorzystuje białko skotopsynę i kofaktor pochodzący z witaminy A, retinol⁵.

Do przyczyn nyktalopii zaliczyć można krótkowzroczność lub rozmyte widzenie w przypadku patrzenia na odległe przedmioty, zaćmę, leki przeciwwaskularne, które działają poprzez zwężenie źrenicy oraz zwyrodnienie barwnikowej siatkówki, powodujące tunelowane (zawężone) widzenie, spowodowane zbieraniem się czarnego pigmentu na siatkówce oka, a także niedo-

bór witaminy A. Powodują one wadliwe przepuszczanie światła przez soczewkę, upośledzenie rozszerzenia źrenicy, zmiany w kształcie oka, powodujące zaburzenia skupienia światła na siatkówce oraz nieprzystosowanie funkcji pręcików z powodu niedoboru witaminy A⁶.

Czynnikami sprzyjającym wystąpieniu ślepoty zmierzchovej jest wiek. U seniorów częściej bowiem rozwija się zaćma. Zwiększone jest też ryzyko wystąpienia nyktalopii u osób niedożywionych czy cierpiących na zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia czy ortoreksja.

Do awitaminozy może dojść nie tylko z powodu ubogiej diety, ale też złego przyswajania witaminy A⁷. Dotyczy to m.in. osób z niewydolnością trzustki (spowodowaną np. mukowiscydozą). W przebiegu ich choroby upośledzone zostaje przyswajanie tłuszczów, w których rozpuszczalna jest witamina A. Z podobnych względów kurza ślepotą może towarzyszyć nadużywaniu alkoholu – organizm osoby uzależnionej ma problem z magazynowaniem tej witaminy w wątrobie.

Nyktalopia spowodowana krótkowzrocznością lub zaćmą jest uleczalna. Miopię koryguje się za pomocą odpowiednio dobranych soczewek, poprawiających widzenie zarówno w nocy, jak i w dzień, natomiast przy zaćmie operacyjne usuwa się mętne obszary soczewki oka i zastępuje je sztucznymi soczewkami. Po zabiegu



Starożytni jako lekarstwo na kurzą ślepotę zalecali wątrobę zwierzęcą. Co ciekawe była to terapia bardzo skuteczna i większość chorych odzyskiwała wzrok zaledwie po tygodniu stosowania. Jak to możliwe? Otóż wątroba jest bogatym źródłem retinolu.

objawy kurzej ślepoty zazwyczaj ulegają znacznemu osłabieniu lub całkowitemu cofnięciu.

Choć ślepotą zmierzcho- wa nie zaburza widzenia dziennego, to jednak nie należy jej lekceważyć, gdyż nieleczona może prowadzić do całkowitej utraty wzroku.

Zrób badania

Skuteczne leczenie wymaga prawidłowego zdiagnozowania przyczyn leżących u podstaw kurzej ślepoty. W tym celu warto nie tylko sprawdzić stan oka, ale też sprawdzić stężenie glukozy i witaminy A we krwi. Podwyższone wartości cukru są bardzo szkodliwe dla oka.

Sprawdź drogi żółciowe

Doktor H.A. Hajar Al Binali z Kataru jedną ze swoich prac naukowych poświęcił wspomnieniu choroby ojca. Otóż gdy miał 8 lat, jego tata zaczął mieć problemy z widzeniem po zmierzchu. Ze względu na dominującą na tym obszarze dietę obfitującą w daktylę (bogate w witaminę A) była to rzadka przypadłość. Jak się okazało, ojciec uczonego w tym czasie chorował na wreczek żółciowy. Witamina A, która rozpuszcza się w tłuszczach, musi być zmieszana z solami żółci, aby mogła zostać wchłonięta przez jelita.



Podczas II wojny światowej brytyjscy piloci myśliwców zgłaszali poprawę widzenia w nocy po zjedzeniu dżemu z czarnych jagód. Wyciąg z borówki czerwicy dzięki dużej zawartości antocyjanów jest stosowany w zapobieganiu oraz wspomagająco w terapii niedowidzenia zmierzchu.

Osoby z niewystarczającym przepływem żółci mają zwykle niedobór retinoidów, co skutkuje ślepotą zmierzchu⁸.

Unikaj cukru

Badanie przeprowadzone wśród 400 pielęgniarek w wieku 53-73 lat wykazało, że w przypadku kobiet, które jadły najwięcej węglowodanów (powyżej 200 g dziennie), prawdopodobieństwo wystąpienia zmnienienia soczewki było 2,5 razy wyższe niż w grupie spożywającej najniższą ilość tego typu składników pokarmowych⁹.

Potwierdzają to australijskie badania, w ramach

których naukowcy przeanalizowali nawyki żywieniowe ok. 1 tys. niechorujących na zaćmę pacjentów. Po 5 i 10 latach oceniono stan ich oczu. Okazało się, że prawdopodobieństwo rozwoju zaćmy u osób będących na diecie złożonej z produktów o najwyższym indeksie glikemicznym (IG) oraz najniższej jakości węglowodanów było o 77% większe niż w przypadku tych, które spożywały produkty o niskim IG¹⁰.

Oznacza to, że dieta zdrowa dla oczu nie tylko powinna obfitować w przeciwutleniacze, warzywa, ziarna, ryby i pełnowar-

tościowe białko (czyli być zbliżona do śródziemnomorskiej), ale również należy ograniczyć w niej produkty o wysokim IG, cukier i wysokoprzetworzone węglowodany.

Luteina i zeaksantyna

Te naturalne barwniki z grupy karotenoidów odgrywają najważniejszą rolę w profilaktyce osłabienia wzroku. Gromadzą się w plamce żółtej i soczewce, zabezpieczając oko przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych.

Oba barwniki charakteryzują się silnymi właściwościami przeciwutleniającymi: wspomagają niszczenie powstających pod wpływem promieniowania UV wolnych rodników, na których działanie szczególnie narażone są fotoreceptory zawierające duże ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3¹¹.

Niedobry tych cennych substancji są jedną z przyczyn zaburzeń widzenia, łącznie ze zwyrodnieniem plamki żółtej (AMD), zaćmą i jaskrą. Przykładowo regularne przyjmowanie 6 mg luteiny dziennie zmniejszyło o 57% ryzyko wystąpienia AMD¹². Co więcej, jej suplementacja przez 18 miesięcy (15 mg dziennie) u osób już zmagających się z chorobą skutkowała istotną poprawą ostrości widzenia¹³. Podobne wyniki osiągnięto w przypadku zaćmy.

Z kolei japońscy uczeni odkryli, że przyjmowanie 5 mg luteiny i 1 mg zeaksantyny dziennie ogranicza pojawianie się

tw. efektu zmęczonych oczu po długotrwałym wpatrywaniu się w ekran komputera¹⁴.

Oznacza to, że luteina i zeaksantyna sprawdzają się zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu problemów narządu wzroku. Ich naturalnymi i dobrze przyswajalnymi źródłami są przede wszystkim jarmuż, kapusta włoska, natka pietruszki, brokuły, nektarynki, kukurydza, papryka i groszek zielony. W badaniach klinicznych okazało się, że dostarczanie luteiny ze szpinaku i kukurydzy już po 4 tygodniach znacząco podniosło jej poziom w osoczu i plamce żółtej¹⁵. Jeśli jednak wybierasz suplementy, zwróć uwagę na odpowiednio wysoką zawartość składników.

Sugerowana dawka:

15 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny dziennie.

Cynk

Z doniesień naukowych wynika, że pierwiastek ten wyraźnie chroni przed krótkowzrocznością i zwyrodnieniem plamki żółtej¹⁶, choć w przypadku AMD zaleca się łączenie go z przeciwutleniaczami. Odpowiednio wysokie dawki mogą nawet cofnąć AMD.

Warto pamiętać, że cynk bierze również udział w metabolizmie witaminy A i wytwarzaniu rodopsyny niezbędnej do prawidłowego widzenia po zmroku i rozróżniania odcieni szarości, a także zapobiega osłabieniu wzroku związanemu z wiekiem.

Przyjmując wysokie dawki cynku, nie wolno jednak zapominać o równoczesnym uzupełnia-

niu miedzi, która jest wypłukiwana przez ten mikroelement. Jest to o tyle istotne, że jej niedobory również mogą powodować pogorszenie jakości widzenia, choć dzieje się to rzadko¹⁷. Poza tym miedź wzmacnia wiązania kolagenowe, dzięki czemu wspiera nacynia krwionośne.

Źródłami cynku są jajka i pieczywo pełnoziarniste, a miedzi – awokado, orzechy, owoce morza, produkty zbożowe i kasze.

Molibden

Jest składnikiem enzymów biorących udział w utlenianiu aldehydów, przemianach puryn i pirymidyn oraz przy odtruwaniu. Jego niedobór prowadzi do zaburzeń detoksykacji i nagromadzenia siarczków w tkankach, co powoduje w pierwszej kolejności uszkodzenie układu nerwowego i narządu wzroku. Objawami deficytów tego składnika są np. kurza ślepotą, bóle i zawroty głowy, ospałość, osłabienie kości, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, poza tym tachykardia, przyspieszony oddech, zaburzenia pamięci i utrata orientacji przestrzennej. Niedobory mogą też manifestować się niskimi parametrami stężenia kwasu moczowego lub wzrostem poziomu metioniny we krwi.

Głównym źródłem molibdenu są rośliny motylkowe, kapusta czerwona, mięso, jaja i kasza gryczana.

Z pożywienia udaje nam się zazwyczaj pozyskać ok. 30-40% tego pierwiastka¹⁸. Dlatego wielu specjalistów zaleca suplementację.

Jedz wątróbkę!

Nyktalopia znana jest ludzkości od ponad 3 tys. lat. Starożytni mieli na nią swoje sposoby.

W egipskim papirusie Ebers (1500 p.n.e.) zalecano na nią „pieczoną wątrobę wołową, prasowaną i nakładaną (miejscowo na oko)”. Grecy zmienili nieco

te wskazówki. Radzili surową wątrobę wołową nasączoną miodem przyjmować doustnie 1 lub 2 razy dziennie. Galen na kurzą ślepotę przepisywał: „ciągle jedzenie... wątroby koziej”²⁰. Natomiast Chiński Sun-szu-mo (VII w. n.e.) w swoim dziele „Tysiąc złotych lekarstw” opisuje wyleczenie z zaburzeń widzenia o zmierzchu przez podanie świńskiej wątroby²¹. Jeszcze w 1978 r. na wiejskich obszarach Jawy Husaini miał okazję obserwować przebieg kilku sesji leczenia kurzej ślepoty – sok z wątroby jagnięcej nakładano miejscowo na oczy dzieci, które źle widziały w nocy, a następnie mięso podawano im do spożycia²².

Choć wybór zwierząt zmieniał się w różnych społecznościach, to jednak zawsze jako remedium wskazywano ich wątrobę.

Ojciec dr. H.A. Hajar Al Binali z Kataru skorzystał ze starożytnej

mądrości i codziennie wcierał w oczy olej z wątróbek rybich upieczonych na węglu drzewnym, a następnie jadł grillowaną wątrobę. Po tygodniu całkowicie odzyskał widzenie w nocy!

Było to możliwe, ponieważ wątroba zwierzęca jest bogatym źródłem retinolu⁶.

Witamina A...

Występuje pod 2 nazwami: w produktach pochodzenia zwierzęcego nazywana jest retinolem, z kolei w produktach roślinnych – beta-karotenem (inaczej prowitaminą A). Związki te mają różną aktywność biologiczną. W organizmie występuje retinol (może powstawać także z witaminą A, czyli karotenu). Podobnie jak witaminy D, E i K rozpuszcza się w tłuszczach i gromadzona jest głównie w tkance tłuszczowej oraz w wątrobie, co ma zapobiec ewentualnym niedoborom tej cennej substancji. Cennej, bowiem pełni mnóstwo ważnych funkcji. Przede wszystkim jest niezbędna do prawidłowego widzenia – dzięki niej możliwe jest tworzenie rodopsyny – barwnika, który zapewnia dobre widzenie po zmierzchu. Wzmacnia odporność, gdyż przyczynia się do utrzymania ciągłości błon śluzowych przewodów: pokarmowego, oddechowego, moczowo-płciowego. Poza tym warunkuje dojrzewanie i różnicowanie się komórek

STAWY? nowa nadzieja...

**Innowacyjna formuła
ze świeżych liści laurowych!**
Kolana, biodra, barki, nadgarstki i plecy

**Kuracja laurowo-kurkumowa
znana od 2 tys. lat!**



LAUROSEPT Q73®
(Krople do wewnątrz)



STAWOSAN Q7®
(Krem laurowy)



- **Olejek laurowo-kurkumowy:** działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Posiada właściwości rozgrzewające i odprężające.
- **Krem z liści laurowych:** wnika do głębokich warstw skóry, pielęgnuje, rozgrzewa, rewitalizuje i działa 5 razy dłużej!

**RAZEM PREPARATY ZAWIERAJĄ PONAD 200
SUBSTANCJI BIOLOGICZNIE AKTYWNYCH!**

*Te dwa innowacyjne preparaty dopełniają
siew działaniu! Jest to przyczyną
skuteczności połączonej kuracji!*

ZAMÓW JUŻ DZIŚ Z DOSTAWĄ DO DOMU!
tel.: 602 883 921, 33 817 34 24 / 25

dostępne również **w aptekach**
i sklepach zielarskich
www.asepta.pro

REKLAMA



Palming to metoda odprężania wzroku, ale przyczynia się też do łagodzenia fizycznych, umysłowych i emocjonalnych napięć. Stresy tego rodzaju prawie zawsze odbijają się niekorzystnie na wzroku, a trwające kwadrans odprężenie pomaga rozluźnić zarówno całe ciało, jak i system nerwowy.

układu immunologicznego: neutrofilów, monocytów, bazofili, eozynofili, limfocytów. Wpływa pozytywnie na pracę tarczycy. Chroni przed rozwojem nowotworów: jelit, prostaty, piersi i płuc. Usuwa wolne rodniki z organizmu i przyspiesza odnowę naskórka, wzmacnia jego funkcję ochronną i zmniejsza utratę wody ze skóry, a jednocześnie stymuluje wytwarzanie kolagenu i elastyny – podstawowych składników budulcowych skóry. Poza tym likwiduje drobne zmarszczki i przebarwienia. Szukając pokarmów bogatych w witaminę A,

warto pamiętać, że beta-karoten jest w mniejszym stopniu wykorzystywany z pożywienia aniżeli retinol – przyjmuje się, że jego całkowite wykorzystanie jest 6-krotnie mniejsze niż retinolu, a innych karotenoidów 12-krotnie.

Główne pokarmowe źródła witaminy A to jaja, produkty mleczne, wątroba i ryby, masło orzechowe, daktyl, kabaczek oraz warzywa i owoce o pomarańczowej lub czerwonej barwie²³. Jej codzienne zapotrzebowanie dla mężczyzny wynosi 900 µg, a dla kobiet 700 µg. Jego wzrost obserwuje się

u osób z chorobami układu pokarmowego, podczas długotrwałego stresu i infekcji oraz przy stosowaniu diety zawierającej bardzo małe ilości tłuszczu (5-10 g/d).

W przypadku dużego niedoboru witaminy A postęp kurzej ślepoty może być gwałtowny, a niepodjęcie leczenia może doprowadzić nawet do całkowitej utraty wzroku. Terapia polega na podawaniu pacjentowi doustnie lub domięśniowo witaminy A oraz wspomagająco witaminy E. Ponadto stosuje się miejscowo preparaty nawilżające oko.

Mało kto wie, że taka zaawansowana awitaminioza to poważny problem krajów rozwijających się, gdzie rocznie ok. 0,5 mln dzieci traci wzrok z jej powodu! Z myślą o walce z kurzą ślepotą upowszechnia się tam hodowlę genetycznie zmodyfikowanego złotego ryżu, który zawiera prowitaminę A.

...i spótka

Choć w przypadku nyktalopii mówi się głównie o witaminie A, to jednak pozostałe również mają cenne właściwości, które odgrywają ważną rolę w utrzymaniu kondycji narządu wzroku. Badania epidemiologiczne pokazują, że właśnie połączenie witamin i karotenoidów (głównie luteiny i zeaksantyny) najskuteczniej chroni przed zmianami oksydacyjnymi w siatkówce oka²⁴.

Witamina C, czyli wszechstronny kwas askorbinowy, uczestniczy w syntezie kolage-

nu odpowiedzialnego za trwałość naczyń krwionośnych. Przy suplementacji warto jednak pamiętać, że duże dawki są skuteczne tylko wtedy, gdy preparat zawiera formę o spowolnionym uwalnianiu – w przeciwnym razie kwas askorbinowy zostanie szybko wydany z organizmu.

Witamina E to najsilniejszy witaminowy antyoksydant, który wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i uczestniczy w transporcie składników odżywczych – ułatwia m.in. przyswajanie retinolu. W połączeniu z ekstraktem z borówki czernicy (*Vaccinium myrtillus*) może korzystnie wpływać na krótkowzroczność²⁵.

Mitorzab japoński

Z wiekiem zaburzeniom ulega dopływ krwi do oczu. Ekstrakt z *Ginkgo biloba* usprawnia go. Przywraca również wrażliwość komórek siatkówki²⁶.

Sugerowana dawka:

160 mg dziennie.

Pokochaj owoce i warzywa

Nawet jeśli dobrane przez okulistę szkła poprawią Twoje widzenie, nie zaniedbuj profilaktyki kurzej ślepoty. Na Twoim talerzu powinny o tej porze roku gościć dynia, marchew i natka pietruszki.

Miąśz tej pierwszej zawiera beta-karoten oraz luteinę i zeaksantynę. Natomiast pestki są zasobne w cynk. Marchewka z kolei to skarbca beta-karotenu, który podobnie jak cynk jest

niezbędny do powstania rodopsyny. Natomiast natka łączy w sobie bogactwo beta-karotenu, witamin E i C. Doprawianie nią wszystkiego zaleca się zawodowym kierowcom i pilotom, bowiem nie tylko poprawia widzenie w ciemności, ale także zapobiega i opóźnia rozwój zaćmy i AMD.

Sięgaj też po czarne jagody i ich przetwory. Podczas II wojny światowej brytyjscy piloci myśliwców zgłasza-
li poprawę widzenia w nocy po zjedzeniu dżemu z nich²⁷. Wyciąg z borówki czernicy dzięki dużej zawartości antocyjanów jest stosowany w zapobieganiu oraz wspomagająco w terapii niedowidzenia zmierz-
chowego, zaćmy, zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem, jak również w retinopatii cukrzycowej. Jak się bowiem okazuje, jagody modyfikują popołudniową odpowiedź glukozy²⁸.

Patrz rozsądnie!

Ponieważ oko nie jest przystosowane do patrzenia z bliskich odległości, należy po prostu je oszczędzać. Oczywiście jeśli pracujesz przy komputerze, nie unikniesz kontaktu z jego monitorem. Jednak w międzyczasie możesz wykonać kilka prostych ćwiczeń, które pozwolą Ci uniknąć zmęczenia wzroku.

Przede wszystkim co jakiś czas odrywaj oko od komputera i patrz na oddalony punkt, najlepiej za oknem. Dobrze, jeśli masz możliwość „zawieszenia

oka” na czymś zielonym, np. drzewie. Co godzinę rób też kilkuminutową przerwę, w trakcie której będziesz intensywnie mrugać – robienie tego zbyt rzadko prowadzi do wysychania i łzawienia oczu.

Jeśli zaś wieczorami lubisz czytać, zadbaj o odpowiednie oświetlenie – powinno padać bezpośrednio na kartki książki, najlepiej z tyłu.

Gimnastyka dla oka

Mięśnie gałki ocznej – jak wszystkie w naszym organizmie – potrzebują stymulacji, by funkcjonować prawidłowo. Taki trening jest przydatny zwłaszcza wówczas, gdy pojawiają się dyskomfort, uczucie piasku pod powiekami, pieczenie lub zaburzenie ostrości widzenia.

Najprostsze ćwiczenie polega na kierowaniu wzroku na przemian do góry, w dół i na boki, co motywuje mięśnie do pracy. Możesz też żonglować 2 piłeczkami i na bieżąco śledzić wzrokiem ich ruch.

Palming

Spośród wielu ćwiczeń na szczególną uwagę zasługuje tzw. palming, czyli technika ćwiczeń, które łagodzą fizyczne, umysłowe i emocjonalne napięcia. W wersji klasycznej chodzi o odtworzenie obrazów z przeszłości. Wystarczy, że usiądziesz prosto na krześle z oparciem i oprzesz łokcie na stole. Następnie pocieraj energicznie dłonie jedna o drugą,

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Spójrz na świat zdrowymi oczami!

Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Oculobon spożywać
2 x dziennie po 1 kapsułce.

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

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

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

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



Świeżo wyciskane soki są pozbawione uwalniającego błonnika pokarmowego, dzięki czemu pobudzają apetyt lepiej niż surowe owoce. Ponadto zawierają fruktozę, która powoduje, że szybciej odczuwamy takiewie, ponieważ powoduje spadek insuliny i leptyny we krwi.

by się rozgrzały. Ułóż je tak, jak przy nabieraniu wody, i zasłoń nimi oczy, ale nie dotykając ani ich, ani nosa. Oddychaj głęboko, aby się rozluźnić, i dopiero wtedy zamknij oczy. Teraz przypomnij sobie miłe zdarzenie z przeszłości i dokładnie odtwarzaj jego przebieg – detal po detalu. Wizualizacja powinna trwać ok. 10 min, po których przed oczami pojawi się czerń oznaczająca, że ćwiczenie przyniosło efekt. Otwieraj oczy powoli, głęboko oddychając i intensywnie mrugając.

Niedożywienie

Pytanie: Moja 63-letnia mama od jakiegoś roku zaczęła skarżyć się narastające bóle w okolicy brzucha. Nasilały się one po posiłkach. Niestety nie udało nam się namówić jej na konsultację u lekarza – dopiero przeszywający, kłujący ból, przez który 2 dni nie mogła nic zjeść, zmusił ją do wizyty na ostrym dyżurze. Tam okazało się, że przez kamień prawie pęknął jej pęcherzyk żółciowy, który należało natychmiast wyciąć. Operacja była skomplikowana, a hospitalizacja trwała kilka dni. Oczywiście

od tamtej pory mama musiała przejść na dość restrykcyjną dietę, początkowo płynną. Jednak nadal co jakiś czas odczuwa bolesne dolegliwości, więc po prostu ogranicza jedzenie, twierdząc, że nie jest głodna. Schudła kilkanaście kilogramów, jest biała, apatyczna i pozbawiona energii, raz zdarzyło jej się nawet stracić przytomność z osłabienia. Boję się, że to już anoreksja, a postępujące niedożywienie w końcu przykuje ją do łóżka. Co możemy zrobić, by zwiększyć jej apetyt?

Odpowiedź: To, przez co przeszła Twoja mama, pozwala zrozumieć jej niechęć do jedzenia. Długotrwałe dolegliwości, które odczuwała po posiłkach, na pewno odcisnęły piętno na jej podejściu do żywienia i do dziś wywołują złe skojarzenia. Swoje dołożyła też operacja wycięcia pęcherzyka żółciowego – nie wiemy, na ile obecne w nim złoży podrażniły drogi układu pokarmowego, co może powodować dalsze bóle. Warto też sprawdzić, czy kamienie (mające dużą tendencję do nawrotów) nie tworzą się również w innych miejscach.

W tym przypadku nakładają się zatem psychiczne i fizyczne przyczyny niechęci do jedzenia, co jest zresztą charakterystyczne dla większości zaburzeń odżywiania. Pacjenci zwykle mają zakorzeniony głęboko w swoim wnętrzu powód, który każe im sądzić, że jedzą zbyt dużo. Bez względu na to, czy chodzi tu o anoreksję, czy kacheksję (wyniszcze-

nie nowotworowe), efekt jest taki sam: organizm pozbawiony niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów nie tylko traci kilogramy, ale przede wszystkim podupada na zdrowiu. Co więcej, u osób starszych niedowaga wynikająca z zaburzeń odżywiania może nieść podobne konsekwencje co otyłość.

Przeprowadzone w 2005 r. badanie retrospektywne, do którego zakwalifikowano 1 219 pacjentów oddziału geriatrycznego, wykazało najwyższą śmiertelność wśród chorych z wartościami indeksu masy ciała (BMI) mniejszymi niż 25 (czyli w granicach normy określonej przez WHO) oraz otyłością II stopnia (BMI 35-40). Jednocześnie najmniejszą umieralność odnotowano wśród osób z nadwagą i otyłością I stopnia¹. Tego typu doniesień jest znacznie więcej, a łączy je wspólny wniosek: u osób powyżej 65. r.ż. niedowaga zwiększa prawdopodobieństwo śmierci dużo bardziej niż nadmiarowe kilogramy. To dlatego uznaje się, że w tej populacji prawidłowe wartości BMI powinny być nieco wyższe niż u młodszych osób (24-29 zamiast 19-25)².

Sporo prawdy może być w twierdzeniu mamy, że nie odczuwa głodu. W jej wieku zaczynają się biologiczne zmiany w organizmie, które często wywołują efekt utraty apetytu.

Chodzi tu przede wszystkim o 2 mechanizmy: pierwszy wiąże się z brakiem odczuwania głodu,

drugi z kolei z szybszym i/lub silniejszym działaniem sygnałów sytości. Istotną rolę w powyższych procesach odgrywają hormony regulujące łaknienie, których wydzielanie lub wrażliwość na ich działanie może zmieniać się wraz z wiekiem. Zauważono przykładowo, że stężenie CCK (hormonu sytości) wzrasta wraz z wiekiem, co może być przyczyną opóźnionego opróżniania żołądka i uczucia wczesnej sytości³.

Podobnie jest z hormonem GLP-1, wydzielanym przez komórki jelita w odpowiedzi na docierający tam pokarm i opóźniającym opróżnianie żołądka. U seniorów jego stężenie i uczucie sytości znacząco wzrastają po spożyciu dań bogatołuszczowych, czego nie zaobserwowano u osób młodych⁴.

Z wiekiem rośnie też stężenie uwalnianego w końcowym odcinku jelita cienkiego peptydu YY, który hamuje spożycie pokarmów, dając uczucie sytości oraz wydłużenie przerw między kolejnymi posiłkami⁵. Spada natomiast stężenie greliny – hormonu wydzielanego przez komórki żołądka, który zwiększa apetyt i pobór kalorii⁶.

Choć wszystkie te fizjologiczne zmiany niewątpliwie osłabiają apetyt i sprzyjają anoreksji, zdrowy i silny organizm jest w stanie sobie z nimi poradzić. Jest to dużo trudniejsze, gdy toczą go choroby, które dodatkowo odbierają chęć do jedzenia, a jednocześnie zużywają zasoby energetyczne – a do takich z pewnością można zaliczyć schorzenia układu

pokarmowego czy kamicię pęcherzyka żółciowego, która doprowadziła do wycięcia narządu.

Ostre i przewlekłe stany chorobowe, nawet tak powszechne jak infekcje i schorzenia przewodu pokarmowego, ale również poważniejsze (nowotwory, przewlekła obturacyjna choroba płuc, niewydolność nerek lub serca), schorzenia neurologiczne, ale także zaburzenia natury psychicznej (demencja, depresja), przyczyniają się do wystąpienia jadłowstrętu⁷. Co więcej, ryzyko to jest zdecydowanie większe przy wielochorobowości – równoległe występowanie już 3 chorób u starszych kobiet prawie czterokrotnie zwiększa ryzyko niedoborów pokarmowych⁸.

W jaki sposób procesy chorobowe wpływają na zmianę apetytu? Duże znaczenie ma tu bez wątpienia towarzyszący im przewlekły ból, którego szacunkowo doświadcza aż połowa pacjentów. Podobny efekt mogą mieć zaparcia lub biegunki, zwiększające stres związany z kolejnymi posiłkami. Winny jest również stan zapalny. Cytokiny prozapalne aktywują m.in. neurony anoreksygenicznego podwzgórza, przez co spada apetyt. Z kolei interleukina-6 (IL-6) oraz czynnik martwicy nowotworu (TNF) stymulują także ekspresję leptyny, zwiększając jej stężenie w organizmie (to ona przekazuje do mózgu sygnał dotyczący poziomu sytości, a jej wzrost hamuje łaknienie)⁹.

W przypadku przewlekłych schorzeń istot-



BIO
MEDICAL
PHARMA

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



Zielarze przy braku apetytu i kłopotach trawienych zalecają napar z kwiatów lawendy, ale w badaniach na zwierzętach wystarczył już zapach olejku z tej rośliny, aby zwiększyć ochotę gryzowi na jedzenie i masę ich ciała

ny jest jednak nie tylko ich biologiczny wpływ na organizm, ale również psychiczne radzenie sobie z chorobą. Przykładowo u osób z cukrzycą zaburzenia odżywiania (anoreksja i bulimia) są zdecydowanie częstsze niż w populacji ogólnej, prawdopodobnie ze względu na przesadne ogniskowanie uwagi na diecie i samokontroli, a także niskie poczucie atrakcyjności, zaburzenia depresyjne i poczucie winy po popełnieniu błędów dietetycznych – zwłaszcza jeśli dochodzi do częstych hospitalizacji z powodu niewyrównania metabolicznego cukrzycy¹⁰. Podobnie konieczność restrykcyjnego ograniczenia spożycia soli czy cukru w związ-

ku z chorobą opisuje się jako przyczynę anoreksji u osób starszych¹¹.

Słusznie martwisz się o mamę, ponieważ wszystkie te procesy i niechęć do jedzenia prędzej czy później będą miały wyniszczający wpływ na jej organizm, wynikający z postępującego niedożywienia. Utrata masy ciała to dopiero początek. Obniżenie spożycia kalorii oraz składników odżywczych, m.in. białka, błonnika, witamin, minerałów i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, prowadzi również do spadku masy mięśniowej, upośledzenia funkcji układu oddechowego i odpornościowego, większej podatności na infekcje

oraz zwiększenia ryzyka translokacji bakteryjnej. Sam jadłowstręt jest niezależnym czynnikiem ryzyka śmierci, a u seniorów jego skutkami niejednokrotnie są sarkopenia (utrata masy, siły i wytrzymałości mięśni szkieletowych) oraz tzw. zespół słabości (wyczerpanie fizjologicznej rezerwy organizmu oraz upośledzenie funkcji wielu układów narządów) – oba te stany dodatkowo przyczyniają się do wzrostu chorobowości oraz śmiertelności¹².

Dlatego postaraj się jak najszybciej wdrożyć działania, które pomogą mamie na nowo polubić jedzenie, a przede wszystkim szybko odbudować rezerwy niezbędnych składników odżywczych. Konieczna jest praca na wielu polach: psychiki, kontroli bólu czy poprawy apetytu. Jednocześnie zalecam konsultację ze specjalistą, aby sprawdzić, czy drogi żółciowe są wolne od zło-gów, a procesy gojenia po operacji przebiegają prawidłowo. Zdarza się przykładowo, że podczas operacji nie usunięto całego pęcherzyka, a mała pozostawiona część powoduje dolegliwości.

Ujarzmić ból

W przypadku chorób przewlekłych lub skomplikowanych operacji chirurgicznych czystym powikłaniem są kłopoty w obrębie układu pokarmowego, wynikające z poranienia jego śluzówek. Dlatego dużą rolę odgrywa łagodzenie bólu, który towarzyszy procesowi gojenia, a często wiąże się bezpośrednio z przeżywanym stresem. Aby nie przyjmować stale

leków, warto wypróbować ziołowe sposoby.

Kmin rzymski stymuluje pracę układu pokarmowego i zapobiega bolesnym wzdęciom. Pół łyżeczki jego nasion gotuj przez 5 min w szklance wody. Po wystudzeniu podawaj mamie napój kilka razy dziennie po łyżeczce.

Melisa Kiedy utrudniający jedzenie ból brzucha jest wynikiem nadmiernego stresu, to zioło pomoże ukoić nerwy i zadziała rozkurczowo na żołądek. Po wypiciu naparu zwiększa się produkcja soków żołądkowych, które są odpowiedzialne za prawidłowe trawienie¹³.

Mięta Napar z rośliny rozluźnia układ trawien-ny i może łagodzić ból, gazy, wzdęcia i niestrawność¹⁴. Kilka listków świeżej mięty (lub łyżeczkę suszu) zalej gorącą wodą. Odstaw na 2 min pod przykryciem. Pij małymi łykami, jeszcze ciepłą.

Mało a często

Przy niechęci do jedzenia warto jeść kilka niedużych posiłków (nawet 6-8 na dobę, również w nocy, jeśli mama ma na to ochotę). Mniejsze porcje nie powodują tak uciążliwych skutków ze strony przewodu pokarmowego.

Poleca się też spożywanie posiłków w przyjemnej atmosferze, z rodziną lub znajomymi, aby sam proces jedzenia nie polegał tylko na dostarczeniu substancji odżywczych.

Menu na miarę

U osób niedożywionych sprawdzają się diety lekkostrawne i o skondensowanej zawartości odżywczej, ograniczające

nierozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego do 25 g na dobę, ale bogate w białko i kwasy omega-3, które m.in. wpływają na normalizację poziomu markerów stanu zapalnego¹⁵.

Lepiej wybierać produkty gotowane na parze i mocno przyprawione, co pobudza apetyt. Dobrym pomysłem jest miksowanie warzyw i mięsa, np. zupy kremy.

Napoje

Trzeba też pamiętać, aby płynny (wodę, soki) pić między posiłkami, a nie w ich trakcie, kiedy powoduje to szybsze napełnianie żołądka. Przy braku apetytu świeżo wyciskane soki mogą być skondensowanym i łatwo przyswajalnym źródłem składników odżywczych. Ponieważ są pozbawione nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego, pobudzają apetyt lepiej niż surowe owoce. Ponadto zawierają fruktozę, która – jak udowodniono – powoduje, że szybciej odczuwamy łaknienie, ponieważ wywołuje spadek insuliny i leptyny we krwi, a niski poziom leptyny zwiększa ochotę na jedzenie¹⁶.

ONS

U osób niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem konieczne jest wzbogacanie diety w odpowiednią ilość białka, tłuszczów, węglowodanów oraz składników mineralnych i witamin. Cel ten można osiągnąć za pomocą dodatków do diety zwanych w skrócie ONS (oral nutritional supplements), dostępnych w formie płynnej lub

w postaci proszku czy granulatu. Poprawiają one lub podtrzymują stan odżywienia pacjentów¹⁷. Warunkiem skuteczności jest odpowiedni skład i przyjęta ilość suplementu.

Żelazo

Nie trzeba jednak od razu sięgać po nutridrinki. Czasem wystarczą suplementy ze składnikami odżywczymi, których niedobory najczęściej dają o sobie znać.

Należy do nich żelazo, tradycyjnie wiązane z niedokrwistością. Niedobór tego pierwiastka oznacza nie tylko zaburzenia krwi, ale również zmęczenie i brak energii, co u osób cierpiących już na podobne objawy wynikające z ogólnego niedożywienia będzie szczególnie dotkliwe.

Zwykle zbyt małe ilości tego niezbędnego składnika spożywają kobiety stosujące diety odchudzające lub wegetarianie. Nic dziwnego, skoro najważniejsze jego źródła to produkty pochodzenia zwierzęcego: podroby (głównie wątróbka), czerwone mięso, drób i ryby (2-70 mg/kg). Co ciekawe niedoborom sprzyjają również przewlekłe choroby jelit i kłopoty w obrębie układu pokarmowego¹⁸.

Jeśli pojawiają się problemy z połykaniem tabletek, warto zakupić suplement żelaza w płynie.

Witamina C

Odpowiedni poziom kwasu askorbinowego to najważniejszy czynnik zwiększający wchłanianie żelaza z pożywienia. Dodatkowo witamina C wpływa korzystnie na większość procesów

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla
Kobiet



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielamia.pl

Salus

Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku





Kannabinoidy łagodzą sytuacje stresowe, zmniejszają wrażliwość na ból, potęgują głód, działają przeciwwymiotnie oraz regulują motorykę przewodu pokarmowego, dzięki czemu sprawdzają się przy braku apetytu

biochemicznych w organizmie, wzmacniając go i chroniąc przed atakiem patogenów. Idealnym rozwiązaniem jest łącznie w jednym posiłku produktów zawierających ten składnik i żelazo (np. mięso z warzywami), co poprawia wchłanianie dużo lepiej niż suplementacja kwasem askorbinowym w ciągu dnia¹⁹.

Tiamina

Innym ważnym suplementem może być witamina B1 – konsekwencją diety ubogiej w ten składnik jest zmniejszenie apetytu i zwiększenie wydatków na energię spoczynkową²⁰. Dobrymi źródłami pokarmowymi tiaminy są kurczak, wieprzowina,

wołowina oraz kalafior, por i orzechy pistacjowe.

Cynk

Brak tego pierwiastka w diecie czasami skutkuje zaburzeniami smaku, które mogą przyczyniać się do obniżenia łaknienia. U gryzoni z potwierdzonym deficytem cynku suplementacja stymulowała zwierzęta do jedzenia. Prowadzący eksperymenty Japończycy wskazują na możliwe zastosowanie tego składnika odżywczego w klinicznym leczeniu zarówno anoreksji, jak i kacheksji²¹.

Bogate w cynk są przede wszystkim pomidory, natka pietruszki oraz brokuły, a także warzywa kapustne i strączkowe.

CBD

Wspomagająco warto wypróbować kannabinoidy. Badania wykazały, że wpływają one na reakcje psychiczne i samopoczucie, łagodzą sytuacje stresowe, zmniejszają wrażliwość na ból, potęgują głód i pobudzają łaknienie, działają przeciwwymiotnie oraz regulują motorykę przewodu pokarmowego²².

Zioła w kuchni

Pomocne będą również przyprawy i zioła pobudzające kubki smakowe, które pomagają zmniejszyć uczucie ciężkości, ale także sprawiają, że posiłki są bardziej atrakcyjne – a kiedy jedzenie ma przyjemny zapach i smak, rośnie łaknienie. Warto polecać takie dodatki jak koper włoski, mięta pieprzowa, czarny pieprz, kolendra, mięta, imbir i cynamon²³. Z kolei cykoria sprawdzi się w łagodzeniu zaburzeń trawiennych, a także przejściowej utraty apetytu. Goryczka żółta zawiera substancje gorzkie aktywujące komórki w korze mózgowej, które z kolei stymulują pracę gruczołów ślinowych oraz żołądka, natomiast składniki jeżówki purpurowej kontrolują równowagę energetyczną i motorykę jelit, a także łagodzą zaburzenia odżywiania²⁴.

Olejek lawendowy

Zgodnie z tradycją zielarską lawendę ordynuje się osobom cierpiącym na kłopoty trawienne, gdyż usprawnia przemianę materii oraz niweluje różne dolegliwości, w tym bóle brzucha, wzdęcia, kolki i zaparcia. Napar z jej kwiatów zaleca się rów-

nież przy braku apetytu. Naukowcy są jednak zdania, że w tym celu wystarczy sam zapach olejku lawendowego, a zwłaszcza jego składowej – linalolu. Badania na szczurach dowiodły, że zwiększa on apetyt i masę ciała u tych gryzoni²⁵.

Spirulina

Ta zielononiebieska alga znajdująca się w słonowodnych jeziorach Meksyku i Ameryki Środkowej należy do tzw. superfoods i jest skarbnicą substancji odżywczych. Dzięki temu m.in. zwiększa zawartość hemoglobiny w czerwonych krwinkach, poprawia pracę układu odpornościowego, uzupełnia niedobory białka, witamin z grupy B, miedzi, żelaza, magnezu i potasu, a także wykazuje silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne²⁶.

Trau

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zwiększać apetyt, co ma potencjalnie korzystny wpływ na pacjentów z nieprawidłowym stanem odżywienia.

Potwierdzili to duńscy uczeni w randomizowanym badaniu krzyżowym, podając 20 osobom o normalnej masie ciała 10 kapsułek z 0,5 ml oleju z ryb lub oleju sojowego przez 3 tygodnie oddzielone tygodniem przerwy. Wyniki analizowano, biorąc pod uwagę sekwencję serwowanych tłuszczów oraz płę uczestników²⁷.

Idźcie na spacer

Na koniec jeszcze jedna ważna kwestia: u osób niedożywionych ważnym

elementem terapii jest aktywność fizyczna. Wpływa ona na kilka innych procesów zachodzących w organizmie, które, jak wykazano, stymulują głód. Do mechanizmów tych należą przede wszystkim zwiększenie masy mięśniowej i tempa metabolizmu, a także zmiany w produkcji hormonów. Oczywiście podczas ćwiczeń ciało spala kalorie, aby utrzymać poziom ener-

gii. Aktywność fizyczna może zwiększyć apetyt, wysyłając organizmowi informację o konieczności uzupełnienia tych wykorzystanych kalorii²⁸. Jednak apetyt najprawdopodobniej poprawi się dopiero po kilku dniach regularnego treningu – jednorazowy wysiłek nie zapewnia takiego efektu.

BIBLIOGRAFIA NIEDOŻYWIENIE

KURZA ŚLEPOTA

1. Diving Hyperb Med. 2008; 38 (2): 163-164
2. Optom Vis Sci 2005; 82 (4): 261-266
3. Optom Vis Sci. 2005; 82 (4): 267-272
4. Journal of Cataract and Refractive Surgery. 30 (6): 1209-18
5. Ludwig PE, Jessu R, Czyż CN. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): Jul 27, 2020. Physiology, Eye
6. Grassmeyer JJ, Munakami S. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): Jun 18, 2019. Photopic Vision
7. Scand J Gastroenterol. 1995;30:68-71
8. Heart Views. 2014 Oct-Dec; 15(4): 136-139
9. Am J Clin Nutr 2005; 81: 1411-1416
10. Am J Clin Nutr 2007; 86: 1502-1508
11. Clin Dermatol 2009; 27 (2): 195-201
12. JAMA 1994; 272 (18): 1413-1420
13. Assoc Res Vision Ophthalmol 2001; 42: S234
14. Appl Ergon 2009; 40 (6): 1047-1054
15. Nutr Clin Care 2002; 5 (2): 56-65
16. Biol Trace Elem Res 2001; 79 (1): 39-47; Arch Ophthalmol 2001; 119 (10): 1417-1436
17. Surv Ophthalmol 2010; 55 (4): 386-392
18. <https://tinyurl.com/y2pkmy6s>
19. Ebell B. The Greatest Egyptian Medical Document. Copenhagen: Munksgaard and Oxford University Press; 1937. The Papyrus Ebers
20. Ophthalmology, 108(10):1917-21, 2001
21. Lee T. Historical notes on some vitamin-deficiency diseases in China. In: Fothwell DB, editor. Diseases in Anuquizy. 1967
22. Am J Clin Nutr. 1978;31:1489
23. Food Chem. 2007;101:1372-7
24. Am J Clin Nutr 1995; 62 (Suppl): 1448S-1461S
25. Klin Monbl Augenheilkd 1977; 171: 616-619
26. Klin Monbl Augenheilkd 1991; 199: 432-438
27. Altern Med Rev. 2000; 5 (2): 164-173
28. Br J Nutr. 2010; 103 (8): 1094-7

1. Post N Med. 2011; (8): 649-657
2. Prog Health Sci 2012; 2,1
3. Am J Clin Nutr. 1999;69(5):999-1006; J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2005;60(12):1581-5
4. J Am Med Directors Association 2010;11(3):188-93
5. Vitam Horm. 2013;92:319-55; Aging Dis. 2013;4(5):264-275
6. J Endocrinol. 2002;175(1):1-5; J Physiol Pharmacol. 2006;76(6):55-61
7. PLoS One. 2013;8(5):e63539
8. J Nutr. 2003;133(11):3485-91
9. Nutrients. 2016; 8(2):pii: E69
10. Przew Lek 2005; 3: 32-35
11. AGE. 2015;37:81
12. Age Ageing. 2010;39(4):412-23
13. RJMS 2005; 12(47):145-153; J Herb Med 2016; (6):142-148
14. J Clin Gastroenterol. 2014 Jul;48(6):505-12; Pediatrics. 2017 Jun;139(6): pii:e20170062;
15. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Nov 26; (11):CD009896; Clin Nutr. 2015 Jun; 34(3):359-66
16. J Clin Endocrinol Metab. 2004; 89 (6): 2963-2972
17. Ageing Res Rev 2012; 11:278-296
18. Aliment Pharmacol Ther 2006; 24: 1507-23; Am J med 2004; 116 (Suppl.8a):445-495; Arch Gerontol Geriatr. Sep-Oct 2013; 57(2):234-42
19. Ann N Y Acad Sci. 1987; 498:324-32; Post Hig Med Dośw 2005; 59:34-41
20. Neuroscience. 2014 May 16; 267:102-13
21. Recent Pat Food Nutr Agric. 2011 Sep;3(3):226-31
22. J. Clin. Invest. 2003; 112:423-431; Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord., 2003; 27:289-301; Br. J. Nutr. 2003; 90:729-734
23. Iran Red Crescent Med J. 2016 Jan 31; 18(4):e23664
24. EMA/HMPC/121816/2010, May 22, 2012, European Medicines Agency (EMA); J Tradit Complement Med. 2017 Oct; 7(4):400-408; Curr Top Med Chem. 2008; 8(3):173-86
25. Neurosci Lett. 2005 Jul 22-29;383(1-2):188-93
26. Przew Lek 2001; 4(7):88-97; Cell Mol Immunol. 2011; 8(3):248-254
27. Appetite. 2013 Jul;66:62-6
28. Dis Model Mech. 2012 Sep; 5(5):608-13; Obes Rev. 2015 Feb; 16(Suppl 1):67-76

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwięzającego zapalenia krtani/tchawicy.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

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

PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata roczna:

płacisz za 11 wydań, a dostajesz 12, tj. **1 numer gratis!**

Cena: 152,90 zł

Prenumerata dwuletnia:

płacisz za 18 wydań, a dostajesz 24, czyli **6 wydań gratis!**

Cena: 250,20 zł

Jako Prenumerotor zyskujesz:

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 41,70 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl (wystarczy podczas składania zamówienia powołać się na numer swojej prenumeraty)

Inne opcje prenumeraty:

- e-prenumerata roczna (wysyłana mailowo jako plik PDF) – 111,00 zł
 - e-prenumerata dwuletnia – 199,80 zł
- Prenumerotorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 26,60 zł/rok i 53,20 zł/2 lata.

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,

ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.

Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie uzasadnionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie prześlemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrotowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

Dobre sklepy dla zdrowia



Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.ziarnia24.pl



Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50



Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

**WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE**

www.mojazielarnia.pl

☐ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

☐ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24,
tel. 48 613 38 92

Elbląg

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

☐ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski,
ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 141

Gliwice

☐ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536
868 626, www.pachnacaksięgarnia.pl

Grójec

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

☐ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia
biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B,
tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.ziarnia24.pl

Jelenia Góra

☐ „Naturalnie” Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

☐ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy
Diety, www.sklep.kenayag.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

☐ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

☐ Zdrowo Zakręcen, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

☐ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

☐ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.ziarniasklep.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.ziarnia24.pl

Sochaczew

☐ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia,
ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983,
www.ziarniazdrowia.pl

Stargard

☐ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
☐ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny,
ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301,
www.sezamziola.pl

Toruń

☐ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

☐ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka,
ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
☐ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
☐ EKOOL Zdrowie & Natura (C.H. Tesco),
ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

☐ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50
☐ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55,
www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma
w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14



Wsparcie przeciwko infekcjom

Singularis

Selen Forte Organic 200 µg

Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)

www.singularis.com.pl



Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.

Zwiększ odporność

Singularis

Odporność Kompleks

Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl



Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.

Pokonaj zmęczenie

Singularis

Cytrynian magnezu + witamina B6

Cena: 26,99 zł (60 tabl.)

www.singularis.com.pl



Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis

Witamina C 1000

+ BioPerine® Superior

Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl



Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

By szybko zregenerować stawy



Mito-Pharma

CurcuZym-InterCell®

Cena: 95 zł (30 kaps.), 226 zł (100 kaps.)

www.mito-pharma.pl

CurcuZym-InterCell® to przełom w biodostępności kurkuminy, aż 4,5-krotnie wyższej niż w innych dostępnych preparatach!

Unikalne połączenie z enzymami roślinnymi – bromelainą i papainą – oraz resweratolem, witaminą D, cynkiem i selenem nie tylko niweluje stany zapalne, ale także wykazuje szerokie spektrum oddziaływania na organizm.

Badania dowodzą, iż kurkumina poprawia stan osób z chorobą Alzheimera, zapobiega tworzeniu kamieni żółciowych oraz wspiera układ immunologiczny w walce z infekcjami wirusowymi. Jest także jednym z najsilniejszych, udokumentowanych, naturalnych obrońców naszego organizmu przed rozwojem komórek nowotworowych. Zalecana dzienna porcja: 1 kapsułka.

Dla serca i układu krwionośnego



Bio Medical Pharma

HeartBeat

Cena: 119 zł (60 kaps.)

www.bmpharma.pl

HeartBeat to aż 7 składników aktywnych, dzięki czemu produkt wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Zawiera koenzym Q10 o rekordowej przyswajalności, ekstrakt z czarnego czosnku, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu, ekstrakt z liści oliwki standaryzowany na zawartość oleuropeiny, ekstrakt z nasion kakaowca (źródło flawonoidów), polikosanol, ekstrakt z kwiatów głogu oraz witaminę B1.

HeartBeat polecany jest w szczególności osobom, które chcą wesprzeć pracę serca i układu krwionośnego oraz utrzymać cholesterol na właściwym poziomie.



Nowość: wzmocnienie na cały rok

Ginseng Poland

Mleczko pszczele

Cena: ok. 29 zł (10x10 ml, 1500 mg mleczka pszczelego)

www.ginseng.com.pl

Mleczko pszczele to wyjątkowo odżywcza substancja od lat stosowana w medycynie naturalnej.

Dzięki obecności m.in. albumin MRJPs oraz standaryzowanej zawartości kwasu 10-HDA (21 mg) wspiera układ odpornościowy, odżywia organizm, poprawia kondycję skóry i włosów, pomaga łagodzić objawy przeziębienia, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie oraz antyoksydacyjnie, polepsza samopoczucie i koncentrację, a także wzmacnia układ nerwowy.

Dodatkowo zawiera cenne aminokwasy, kwasy tłuszczowe (nasycone i nienasycone) i organiczne, fosfolipidy, woski, cukry, witaminy z grupy B, miedź, magnez, potas, fosfor, żelazo, mangan, siarkę, cynk, nikiel, krzem i kobalt.

OZON przy maseczkach i odkażaniu



Onkomed

Ozonella i Ozonella Len

Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)

www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76

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 głębszych 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.



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.

Ułga dla skóry atopowej

ICB Pharma

Allergoff® Atopy

Cena: ok. 35 zł (250 ml)

www.allergoff.pl



Barierowa emulsja do kąpeli leczniczych Allergoff® Atopy to wyrób medyczny bogaty w składniki, które powlekają wrażliwą skórę, tworząc na niej nawilżająco-natłuszczającą barierę ochronną. Emulsja wspiera naturalne procesy regeneracyjne w skórze. Dzięki zawartości mocznika i naturalnych olejów łagodzi uczucie suchości i świądu po kąpeli. Zawiera w swoim składzie jedynie łagodne surfaktanty, dlatego nie tylko nie niszczy naturalnego płaszcza ochronnego skóry, ale także wspomaga jego odbudowę. Zawarte w emulsji prebiotyki przyczyniają się do wytworzenia odpowiedniego mikrośrodowiska skóry i ograniczają rozwój niekorzystnej flory bakteryjnej.

Probiotyki w walce ze stresem

Sanprobi

SANPROBI® Stress

Cena: ok. 26 zł (20 kaps.)

www.sanprobi.pl



Jeżeli stres w naszym życiu przechodzi w stan przewlekły, prowadzi do wyczerpania rezerw organizmu i staje się przyczyną licznych chorób. W takiej sytuacji probiotyki są zdolne do wytwarzania i dostarczania substancji neuroaktywnych, takich jak kwas gamma-aminomasłowy i serotonina, co poprawia samopoczucie.

Suplement diety SANPROBI® Stress zawiera unikalną kompozycję 2 szczepów (*Lactobacillus helveticus* Rosell® – 52; *Bifidobacterium longum* Rosell® – 175), dzięki którym utrzymuje zawartość bakterii probiotycznych w organizmie oraz wspiera mikrobiotę. To, jakie bakterie wchodzą w jej skład, wpływa na nastrój, jak też na naszą reakcję na stres.

Zadbaj o biały uśmiech

Lornamead GmbH

Rapid White Extend-A-White

Cena: 29,99 zł (500 ml)

pl.rapidwhite.de



Jeśli chcesz zachować hollywoodzki uśmiech i zdrowie jamy ustnej, sama pasta i szczoteczka nie wystarczą.

Płyn do płukania ust Rapid White Extend-A-White to produkt do codziennego stosowania, pozwalający utrzymać efekt bielszych zębów na dłużej i zapobiegający powstawaniu przebarwień – używany regularnie może zredukować ich rozwój nawet o 50%!

Szczególnie polecany po zabiegu wybielania zębów – zarówno metodami domowymi (paski, systemy i pasty wybielające), jak i profesjonalnymi u stomatologa.

W trosce o gładkie ciało

Nuev®

Wygładzający balsam do ciała i dłoni

Cena: 37 zł (200 ml)

www.nuev.pl



Dzięki zawartości stworzonego w Polsce po raz pierwszy na świecie składnika Chitathione balsam zapewnia skórę ochronę przed szkodliwymi pyłami PM 2.5 i jonami metali odpowiedzialnych za podrażnienia i alergię, a także zapobiega utracie wody. Odżywcze i nawilżające składniki, takie jak masło shea, wyciąg z aloesu, prowitamina E, emolienty, poprawiają elastyczność, natłuszczenie i nawilżenie skóry. Idealny do codziennej pielęgnacji ciała i dłoni.

Już teraz zamów grudniowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:** Wiwat, trawienie!
- **Temat numeru:** Trzymaj w ryzach układ immunologiczny
- Nowa broń na lekoopornego raka
- Seks, hormony i... bóle głowy
- Od próchnicy do chorób zwyrodnieniowych stawów?
- Cud narodzin na przekór endometriozie
- Jak sobie radzić z...
 - gorączką
 - wolnymi rodnikami

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL1220

**W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!**

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Bialecka, marta.borek@oczylekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska, dagmara.moszynska@oczylekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczylekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska,
Julia Ogórzalek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczylekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łaciśz
wladzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczylekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl



Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy



miesięcznik nr 11/2020
na licencji WDDTY



Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton
This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name 'What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wyniki z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.



BIEDRZENIEC MNIEJSZY (*PIMPINELLA SAXIFRAGA*)

Niepozorny chwast o intensywnym zapachu i smaku skutecznie łagodzi kaszel i chrypkę, a przy okazji poprawia trawienie

Biedrzyca to roślina z rodziny selerowatych, do której należy ok. 150 gatunków i podgatunków. W Polsce najbardziej rozpoznawalnymi są biedrzyca mniejsza (*Pimpinella saxifraga*), większa (*P. major*) oraz anyż (*P. anisum*), choć ten ostatni spotykany jest zwykle w uprawie, bardzo rzadko dziczeje.

Powszechnie występujący w Polsce biedrzyca mniejszy nie należy dziś do najpopularniejszych surowców. Warto to zmienić, ponieważ roślina sprawdza się w schorzeniach górnych dróg oddechowych (pobudza naturalne mechanizmy wydzielnicze błon śluzowych, zapobiega zaleganiu wydzieliny i ułatwia jej odkaszczanie), a także w zaburzeniach czynności przewodu pokarmowego (niedostateczne wydzielanie soku żołądkowego, wzdęcia, brak apetytu), schorzeniach nerek i pęcherza moczowego. Działanie to wynika z bogatego składu surowca, który zawiera przede wszystkim olejek eteryczny (w nim znajdują się zaś m.in. terpeny, azulen i estry epoksyzioeugenolu o charakterystycznym zapachu), saponiny, substancje gorzkie, furanokumaryny, pochodne kumaryny (m.in. umbeliferon), trójterpeny, kwasy wielofenolowe (m.in. kwas chlorogenowy) oraz sporo garbników i flawonoidów (zwłaszcza rutyny i luteoliny)¹.

Na wolne rodniki

Duża zawartość rutyny (0,44%), luteoliny (0,28%) oraz 0,07% kwasu galusowego i 0,03% łagowego sprawia, że surowiec ma spory potencjał antyoksydacyjny. Rzeczywiście najnowsze badania potwierdziły, że olejek eteryczny *Pimpinella saxifraga* wykazywał silną aktywność zmiatania rodników DPPH *in vitro* i całkowitą aktywność przeciwutleniającą oraz znaczący potencjał ochrony DNA².

Na schorzenia górnych dróg oddechowych

Korzeń biedrzyca pobudza naturalne mechanizmy wydzielnicze błon śluzowych, przede wszystkim gardła, krtani i oskrzeli, zapobiega zaleganiu wydzieliny, ułatwia jej odkrztuszenie i usuwanie. Znaczenie pomocnicze



BIBLIOGRAFIA

1. J Agric Food Chem 2001 Jan; 49(1):203-9; The Pharma Innovation Journal 2018; 7(6):600-602
2. Food Chem 2019 Aug 1; 288:47-56
3. shorturl.at/rCMR0
4. Eur J Microbiol Immunol (Bp). 2019 Oct 3; 9(3):100-104
5. Pharmaceutical Review. 2 (Jul. 2015). DOI: <https://doi.org/10.11603/2312-0967.2015.2.4825>
6. Temperate Plants Database, Ken Fern. temperate.theferns.info. 2020-10-09. <temperate.theferns.info/plant/Pimpinella+saxifraga>

ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie górnych dróg oddechowych. Dlatego też głównymi wskazaniami do stosowania preparatów bledrzeńca są nieżyty tego układu (zapalenie oskrze-
li i krtani, stany zapalne gardła, chrypka, kaszel), przeziębienie, grypa i angina.

Zastosowanie bledrzeńca mniejszego

Napar

3-5 g rozdrobnionych korzeni zalej szklanką wrzącej wody, zaparzać 20-30 min i przecedź. Pij 2-3 szklanki naparu dziennie, by delikatnie pobudzić trawienie i przyspieszyć leczenie nie-
żyty górnych dróg oddechowych.

Nalewka

100 g rozdrobnionych korzeni (świeżych lub wysuszonych) zalej 300-500 ml alko-
holu 60-70%, szczelnie zamknij i odstaw na co najmniej 14 dni. Po tym czasie przefiltruj i zlej do butelki. Przy niestraw-
ności i kłopotach trawiennych zażywaj po 5 ml nalewki 2-3 razy dziennie.

Odwar

Zalej szklanką wody 1/2 łyżeczki drobno pokruszonych korzeni i gotuj pod przykry-
ciem przez 5 min od momentu zawrze-
nia. Pij odwar jako środek moczopędny i wykrztuśny w niewielkich dawkach, 1-2 łyżki stołowe 2 razy dziennie (zbyt wielkie ilości mogą wpłynąć niekorzystnie na nerki). Tego samego odwaru używaj zewnętrznie do przepłukiwania gardła i przemywania skóry w stanach zapalnych.

Herbatka na przeziębienie

1 łyżkę rozdrobnionych korzeni bledrzeń-
ca zalej 1 szklanką gotującego się mleka i odstaw do naciągnięcia pod przykry-
ciem na co najmniej 20-30 min. Przecedź i w razie potrzeby posłodź do smaku miodem. Pij do 2-3 szklanek dzien-
nie przy przeziębieniach, w nieży-
cie gardła, na kaszel i chrypkę.

Mieszanka na odkrztuszanie

50 g korzenia bledrzeńca połącz z 25 g liści podbiału. łyżkę gotowej mieszanki zalej 1 szklanką wrzątku. Odstaw do zaparzenia pod przykryciem na 15 min. Odcedź i pij do 5 razy dziennie po 0,5 szklanki jako środek ułatwiają-
cy odkrztuszanie wydzieliny z płuc.

Niemiecka Komisja E (naukowa rada doradczą Federalnego Instytutu ds. Leków i Wyrobów Medycznych) zaleca korzeń w leczeniu takich nie-
żyty w dawce dobowej 6-12 g su-
rowca lub 5-15 ml nalewki (1:5)³.

Na pneumokoki

Badania sugerują, że bledzeniec mniejszy może być pomocny nie tylko w przypadku wiruso-
wych infekcji i nieżyty górnych dróg oddechowych, ale również przy bakteryjnych zakażeniach. W jednym z eksperymentów przetestowano skuteczność mie-
szanki ziołowej zawierającej jego korzeń (obok tymianku, płucnicy islandzkiej, mydlnicy lekarskiej, eukaliptusa, fenkułu włoskiego i anyżu gwiazdowego) i udowod-
niono, że poprawia ona działanie przeciwbakteryjne powszechnie stosowanych antybiotyków (takich jak amoksycylina i klarytromycyna) przeciwko zakażeniu szczepami *S. pneumoniae* opornymi dotąd na leki. Znaczenie miało tutaj zarówno przeciwbakteryjne, jak i przeciwzapalne działanie poszczególnych składników, głównie saponin i olejków eterycznych⁴.

Wcześniejsze badania również potwierdziły, że bledzeniec mniejszy skutecznie niweluje bakterie zarówno Gram-dodatnie, jak i Gram-ujemne².

Na problemy trawienne

Ze względu na obecność substancji gorzkich oraz działanie rozkurczowe bledzeniec mniejszy jest pomocny przy dolegliwościach układu pokar-
mowego. Wodne, wodno-alkoholowe i alkoholowe wyciągi z korzenia pobu-
dzają perystaltykę i wzmagają procesy trawienia. Ich stosowanie zaleca się przy bieguncie i bólach żołądka, po-
magają również złagodzić wzdęcia⁵.

Na poprawę diurezy

Tradycyjnie preparatów bledrzeń-
ca używa się także w zapaleniu pęcherza moczowego i kamicy moczowej. Stosowane regularnie wodne i alkoholowe wyciągi mają działać moczopędnie i zapobiegać zastojom płynów w organizmie.

Na stany zapalne

Choć oficjalnie surowcem są jedynie korzenie bledrzeńca mniejszego, w medycynie ludowej również ziele jest stosowane zewnętrznie w leczeniu trudno gojących się ran i żyłaków oraz stanów za-
palnych. Przyrządzone z niego preparaty mogą służyć jako płyn do płukania ust przy zapaleniu gardła i dziąseł. Natomiast świeży sok może pomóc przy usuwaniu plam skórnych i leczeniu wyprysków na twarzy. Z kolei świeży korzeń po przeżuciu ma sku-
tecznie zwalczać bóle zębów⁶.



Metryczka:

Występowanie: w Polsce rośnie pospolicie w rowach, na nasypach kolejowych, przydrożach, polach i w zaroślach. Jego duże skupiska można znaleźć na łąkach.

Surowiec: korzeń (*Pimpinellae radix*).

Pora zbioru: wykopuje się wczesną wiosną lub jesienią.

Ważne: przetwory z bledrzeńca wywołują skurcze macicy, dlatego są przeciwwskazane podczas ciąży. Po ich spożyciu należy unikać eks-
pozycji na światło, ponieważ mogą wywoływać fotouczulenie.

Jak CBD chroni serce, jelita i odporność

Receptory CB1 i CB2 zlokalizowane są w całym organizmie, dzięki czemu konopie mogą regulować m.in. reakcje układu odpornościowego, pokarmowego i krążenia oraz nasilenie stanów zapalnych

Obecny w ludzkim ciele układ endokannabinoidowy przyczynia się do utrzymywania homeostazy, czyli delikatnej równowagi wewnętrznej organizmu, na wielu płaszczyznach: pomaga regulować reakcje odpornościowe, metabolizm, motorykę układu trawiennego oraz apetyt.

Jego receptory wpływają też na reakcje psychiczne i dobre samopoczucie, łagodzą sytuacje stresowe, zmniejszają ból, zwalczają bezsenność, pobudzają czynność układu krążenia, a nawet mogą zostać zastosowane w leczeniu zespołu wyniszczenia w przebiegu AIDS, choroby Alzheimer'a oraz długotrwałej chemioterapii¹.

Ochrona przed zawałem

Najnowsze badania udowodniły, że w ostrej fazie zawału kannabinoidy pełnią funkcję ochronną w stosunku do śródbłonna naczyń wieńcowych, prowadzą do zmniejszenia obszaru martwicy mięśnia sercowego oraz ryzyka wystąpienia arytmii, a ponadto uczestniczą w procesie pozawałowej przebudowy mięśnia sercowego².

Co więcej, po wielokrotnym podaniu kannabinoidów może nastąpić obniżenie częstości akcji serca i ciśnienia krwi. Efekt ten jest związany z zahamowaniem nerwów współczulnych i wzro-

stem aktywności układu parasympatycznego³. Takie działanie CBD ma bardzo istotne znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia.

Ugasić pożar

Przed wszystkim jednak receptory kannabinoidowe znajdują się w komórkach układu trawiennego i immunologicznego, a także w jelitowym układzie nerwowym, nazywanym „drugim mózgiem”. Badania wykazały nawet, że poziomy endokannabinoidów są zmienione u pacjentów



z zespołem jelita drażliwego, celiakią, a także chorobą Leśniowskiego-Crohna oraz rakiem jelita grubego⁴.

Wiele schorzeń i dolegliwości ze strony układu pokarmowego

wiąże się ze stresem oksydacyjnym, który powoduje nasilenie stanu zapalnego, powikłania w mikronaczyniach oraz deficyt endokannabinoidów⁵. W tym przypadku kannabinoidy takie jak CBD redukują stan zapalny i uszkodzenia jelit (m.in. w przebiegu choroby Crohna), ponieważ wpływają korzystnie na układ odpornościowy oraz oś istniejącą między nim a jelitowym układem nerwowym⁶.

Wsparcie odporności

Skoro już o układzie immunologicznym mowa, nie można zapomnieć, że nawet 70-80% jego komórek zlokalizowane jest właśnie w jelitach⁷. Właśnie dlatego odpowiedni skład flory bakteryjnej warunkuje prawidłowe działanie systemu odpornościowego. Tymczasem w przebiegu chorób zapalnych układu pokarmowego jest on zaburzony, co pogłębia zarówno same dolegliwości jelitowe, jak i osłabienie odporności. CBD moduluje nieprawidłową odpowiedź układu immunologicznego, w którym znajdują się receptory CB2, niwelując te skutki.

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



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

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

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

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. J. Clin. Pharmacol., 2002; 42: 585-635; Pain Res. Manag., 2001; 6: 95-101; Ann. Pharmacother., 1993; 27: 827-83
2. Postepy Hig Med Dosw. 2008; 62:174-184
3. J. Clin. Endocrinol. Metab. 2004, 89, 2563-2568
4. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 2016; 311:G655-G666
5. Neuroendocrinol. Lett. 2004; 25:31-39; Radic. Biol. Med 2011; 51:1054-1061
6. Transl Res. 2007 Apr; 149(4):173-86. doi: 10.1016/j.trsl.2006.11.009
7. J Comp Pathol 2007; 137:20-6; Semin Immunol 2004; 16(3):163-70



Uzupełnienie kuracji laurowo-kurkumowej znanej od 2 tys lat!

Setki Polaków doznało natychmiastowej ulgi!

Teraz z łatwością wiem pranie!

Od kilku miesięcy stosuję zbawienną dla mnie kurację laurowo-kurkumową, którą pije regularnie, ale miałam jeszcze potrzebę żeby czymś posmarować te moje dokuczające kolana i mój przeciążony wieszaniem prania lewy bark. Czasem rękę mogę podnieść tylko do połowy, dalej nie idzie, to jest naprawdę duży mój problem. Córka ma małe dzieci i kto ma jej pomóc jak nie babcia, a tu codziennie czekają na mnie nowe stopy ubrań do wieszania. I trzeba iść na strych i sięgać rękami do sznurków. To jest dla mnie bardzo trudne.

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



Naukowcy potwierdzają!

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

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

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

Mamo, ulżyło mi! Dziękuję!

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

Teresa Wójtowicz z Krakowa



Tajemnica skutecznego działania naturalnego kremu laurowego

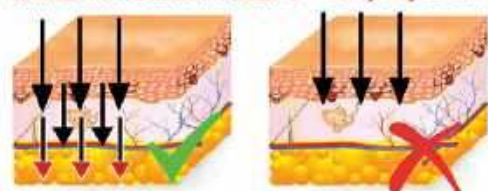
Kuracja laurowa działa podwójnie zarówno na przyczynę jak i objawy stawowe. Według licznych badań naukowych laur działa podobnie jak popularne środki, jednak jego działanie jest aż 5-krotnie dłuższe.



ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE! DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE

INNOWACYJNY KREM zwykły krem



Warstwy skóry



Laur skutecznie blokuje receptory i działa 5 – krotnie dłużej!

Mam problem z kolanami

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

siąść swobodnie ze skrzyżowanymi nogami. Już mnie nie bolało. Ten krem laurowy to cudo, polecam!



Tadeusz Borecki z Łęborka

